NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº34 año VI

LARAW KALI PAMUOK

Entrevista a Guro
Jhonee Llandelar

Principios fundamentales del Nihon Taijitsu

El Budôkan de Katsuura

PakMei Kungfu. Shifu Chan Yan Hau

Concilio de Maestros de las Artes Marciales

Ubicando el Wing Chun en la lucha

Reiki Combat. El eslabón perdido

Mtro. Luis Ernesto García Ozaeta

EL BUDOKA 2.0

Sumario

4 Noticias

6 Entrevista a Guro Jhonee Llandelar. Laraw Kali Pamuok
[Por EL BUDOKA 2.0]

16 Entrevista al Maestro Luis Ernesto García Ozaeta, 7°
[Por José Santos Nalda Albiac]

24 Principios fundamentales del Nihon Taijitsu
[Por Pau-Ramon]

38 El Budôkan de Katsuura. Curso anual de Musô Jikiden Eishin Ryû laijutsu (Yamauchi-ha Komei Jyûku)
[Por Marcos Sala, Sekiguchi Kenryû]

50 PakMei Kungfu. Entrevista a Shifu Chan Yan Hau
[Por Alicia Baquero]

54 Actualidad WAMAI: Gran éxito del Spanish Open 2016 en Castelldefels
[Por Dpto. Prensa Wamai]

56 Ubicando el Wing Chun en el abstracto de la lucha
[Por Sifu Javi Ruiz]

62 Concilio de Maestros de las Artes Marciales de España
[Por Alfonso Acosta]

66 Reiki Combat. El eslabón perdido
[Por Víctor Fernández]

72 Crónica del 10° aniversario del maestro Araki en España
[Por Pere Calpe]

78 Armonizar casas con Feng Shui (Las geopatías)
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

82 Wu dú. Los cinco venenos. Cultura Lion Dance
[Por Vicente J. Valls]

92 Historia del Judo Catalán. 1958: El judo catalán se emancipa "VIII Campeonato de Europa" en Barcelona
[Por la Comisión historia del judo catalán]

100 La importancia del "juego" en la Defensa Personal
[Por Enric Navarro]

104 Stage internacional en Mallorca de la escuela Shoreikan Yubukan
[Por Jaime Gamundí]

106 El "producto" Conor McGregor
[Por Luis Fernando Briceño Zuloaga]

108 Stage internacional de Nanbudo en Skien (Noruega)
[Por Alma Lara]

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
Júlio - Agosto 2016

Éxito en el Campeonato de Catalunya de Shintaikan Shippodori

El pasado 28 de mayo organizado por Seimar Dojo con el soporte de Shintaikan Honbu y del Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet, se celebró en el pabellón de Can Sisteré de Santa Coloma el **Campeonato de Catalunya Infantil de Shintaikan Shippodori** con la participación de los **Dojos Taijitsu Lloret**, **Belsa Karate Badalona**, **Dojo Kyodai Gavà**, **Shintaikan Honbu** y **Seimar Dojo**.

Destacar y agradecer la presencia en el Campeonato del Regidor de esports del Ajuntament de Santa Coloma, Sr. Dani Salgado, así como los Maestros **Shuseki Pere Beltrán** (presidente de IKO Seishin), **Pascual Garrido** (presidente de IFKCatalunya), **Pau-Ramon** (Kancho Shintaikan Budo Kyokai), **Jesús Morreres** (presidente de la Asociació Catalana de Nanbudo), **Germán Calado**, **Víctor Guardiola** y **Pedro Hidalgo**.

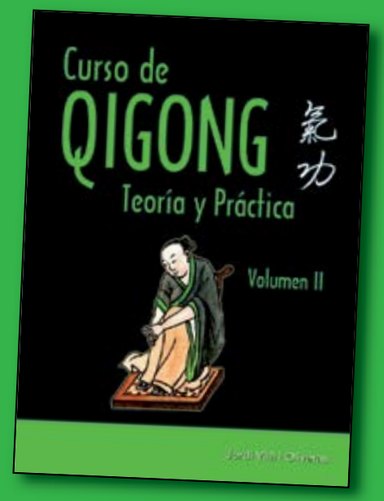
Durante el acto se hicieron entrega de los diplomas de grado de la Federació Catalana de Karate a los Sempais **Hernán Pinto** (1er Dan) y **David Belmonte** (2º Dan) correspondientes a los exámenes de cinturón negro celebrados el pasado mes de diciembre en la ciudad de Gavá. Así mismo se hizo entrega del diploma de **6º Dan de Karate Kyokushin al Shihan Germán Calado** y **7º Dan de Karate Kyokushin al Shihan Pascual Garrido**. Felicidades a todos ellos.

A las 10:00 se inició la competición con la categoría de los pequeños de 3 años, prolongándose durante toda la mañana hasta las ultimas categorías de 12 años. El público disfrutó de una excelente competición con un ambiente lúdico festivo donde los niños disfrutaron a la vez que demostraron un excelente nivel técnico.

Agradecer la excelente labor arbitral realizada por los Sres. **Germán Calado**, **Hernán Pinto**, **Federico Garrido** y **Álvaro Valentines**. Agradecer la extraordinaria y desinteresada labor realizada por los colaboradores: **David Belmonte**, **Rafa del Amo**, **Rafael Jiménez**, **Jordi Fas**, **Francisco Fernández**, **Fran Sola**, **Bruce Humphrey**, **Jacquelinne Valencia**, **Antonio Morales**, **Samuel Calleja** y las labores de reportera gráfica realizada por **Ariadna Planellas**.

Felicitar a todos los participantes por el excelente nivel que demostraron durante todo el campeonato, agradecer al público y a los dojos participantes por ayudarnos a conseguir que el evento fuera un éxito.

Nos vemos en la próxima edición!!!!



CURSO DE QIGONG
TEORÍA Y PRÁCTICA
[VOLUMEN II]

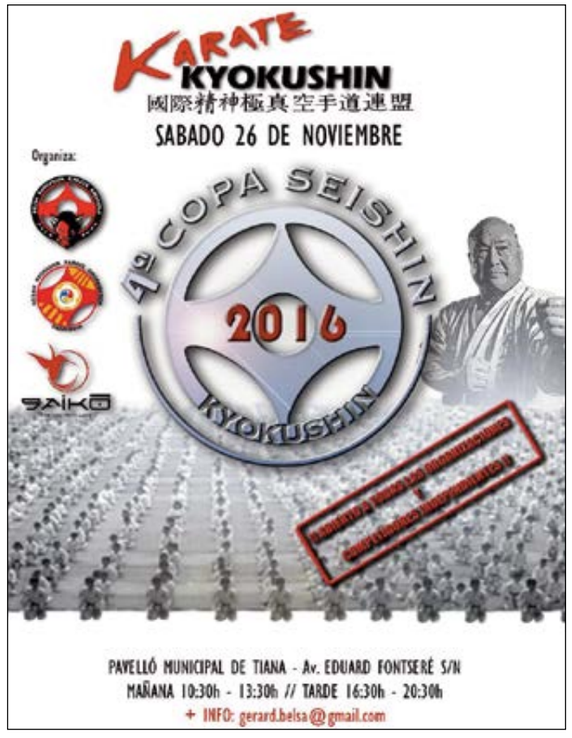
Por Jordi Vilà
Maestro de Artes marciales chinas
Especialista en estilos Internos
(Xingyiquan, Taijiquan, Baguazhang)
Licenciado en Medicina Tradicional China

En este segundo volumen del "Curso de Qigong" ("trabajo sobre la energía curativa"), introduciremos distintos métodos energéticos y meditaciones que, mediante ejercicios físicos y de concentración, nos ayudarán mejorar nuestra energía vital para mejorar la conexión cuerpo-mente.
Para alcanzar este objetivo presentamos métodos esenciales como la meditación wuji, el Qigong de Hunyuan, los ejercicios de enrollar seda, Qigong con palo, meditación de intercambio energético con un árbol, meditación caminando, etc., auténticos tesoros de la tradición curativa china. Muchos de estos sistemas son presentados por vez primera al público hispanoparlante en esta obra, fruto de años de investigación y práctica de métodos de sanación provenientes de la medicina china, el Daoísmo y las artes marciales.

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

COPA SEISHIN DE KARATE KYOKUSHIN

El próximo sábado 26 de noviembre tendrà lugar la 4a Copa Seishin, evento abierto a todas las organizaciones y competidores independientes que tendrá lugar en el Pavelló Municipal de Tiana.
Mañana 10:30 a 13:30h i tarde de 16:30 a 20:30h.
Más información: gerard.belsa@gmail.com



NÚMEROS ATRASADOS

Accediendo a la web de EL BUDOKA 2.0, pueden descargrse todas las revistas publicadas hasta le fecha:

http://www.elbudoka.es/?page_id=385

Entrevista a

Guro Jhonee Llandelar

Por EL BUDOKA 2.0
www.elbudoka.es

Con la colaboración de Francisco Burgos
http://catalunyahapkido.blogspot.com.es

Fotografías: Elly Sánchez
www.facebook.com/ellysanchez

LARAW KALI PAMUOK

©ELLYSANCHEZ
photography
wedding,debut,events, etc
contact. 604154613 facebok. ellysanchez
vimeo . ellysanchez

Guro
JHONEE

Presentamos a Jhonee Llandelar, de 34 años de edad y nacido en Filipinas un 27 de noviembre de 1981. Casado con Clenesa Llandelar, tienen dos hijas: Allyson Jaynee y Charlize Jane. Actualmente vive en Barcelona, en donde se le conoce como GURO JHONEE por ser instructor del arte marcial filipino del sistema de LARAW KALI PAMUOK.

Se inició con Lakan Ronnie royce D. Base en Parañaque, una ciudad de Filipinas ubicada en la isla de Luzón. Previamente había practicado Karate y algo de Aikido con el Maestro Abel Tamano y, por supuesto, el Kali. Actualmente también practica boxeo y otras disciplinas como Thai-boxing, BJJ…

Guro Jhonee Llandelar da clases en el FITNESS PLACE SPORT CENTER en la calle Vilà i Vilà, 50 de Barcelona los viernes de 19 a 21 h, así como los sábados y domingos de 11 a 13 h.

BUENOS DÍAS GURO JHONEE LLANDELAR Y MUCHAS GRACIAS POR ACEPTAR ESTA ENTREVISTA.

DESDE HACE UNOS AÑOS EXISTE UN ENCONADO DEBATE SOBRE SI EL ARTE MARCIAL FILIPINO DEBE DENOMINARSE KALI, ESKRIMA, ARNIS… ¿PUEDE DARNOS SU OPINIÓN?

Para mi son todos iguales: "mismos conceptos en diferentes sistemas". El ARNIS sería propio de Luzón, el KALI de Las Visayas, y la ESKRIMA de Mindanao.

¿PODRÍA EXPLICARNOS QUÉ ES LARAW KALI PAMUOK DEL CUAL ES USTED INSTRUCTOR?

Laraw Kali Pamuok es un sistema híbrido, ecléctico, de combate. Es una consolidación de la lógica, los conceptos, los principios y las metodologías de distintas artes marciales, sobre todo artes marciales filipinas (FMA) todo ello redefinido y reformado para ser más dinámico y efectivo en su enfoque hacia la autodefensa.

Hay cuatro sistemas principales de artes marciales que conforman Laraw Kali Pamuok: Panuntukan (boxeo), Dumog (lucha/ataque), Sikaran (lucha de pie) y Kali (hoja/stick art).

BAJO SU CRITERIO, ¿CUÁL ES LA PROGRESIÓN QUE DEBE SEGUIR UN ESTUDIANTE? ¿DEBE EMPEZAR CON ARMAS, CON MANO VACÍA...?

Nosotros trabajamos mucho en la postura del cuerpo, el juego de piernas y las evasiones. En el sistema de Panuntukan, primero empezamos con manos vacías y luego podemos trabajar en Kali con armas.

EL ARTE MARCIAL FILIPINO TIENE DIVERSOS GRANDES MAESTROS QUE LO HAN ENSALZADO ¿A CUÁLES DESTACARÍA USTED?

A mi maestro!!! Lakan Ronnie Royce Base, es el fundador de nuestro sistema. En el año 2007 ideó un sistema de artes marciales basado en sus propios principios e interpretación de las estrategias y las tácticas de combate al que llamó el arte de Laraw.

Destacaría su visión, llegando a ser conocido y reconocido a nivel mundial como un sistema creíble de FMA que proporciona una buena base para los estudiantes en términos de habilidades y desarrollo del carácter.

EN EL ESTILO QUE USTED PRACTICA ¿SE TRABAJAN SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS YA PREESTABLECIDOS, COMO LOS KATAS DE OTRAS DISCIPLINAS?

Sí, tenemos lo que se llama el SAYAW RITWAL PANDIGMA, que significa "danza de guerra ritual".

¿EN QUÉ CONSISTE? ¿PUEDE DESCRIBIRLO BREVEMENTE?

Básicamente es un baile mezclado con técnicas Pamuok.

¿QUÉ ARMAS UTILIZA USTED?
Empleamos los palos que son del kali/arnis/eskrima, cuchillos y karambit. También utilizamos instrumentos como dulo i dulo y sarong.

DE TODAS ELLAS ¿CUÁL ES SU PREFERIDA Y POR QUÉ?
Mi preferidos son los cuchillos y el arnis. El cuchillo por ser intimidatorio, efectivo y resolutivo, y el bastón que, por ser más largo de distancia, tiene más ventaja al no saber si el enemigo va armado o no.

UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL ARTE MARCIAL FILIPINO ES LA VELOCIDAD ¿UTILIZA USTED ALGÚN MÉTODO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD? ¿Y PARA POTENCIAR LA PERCEPCIÓN DE LAS EVOLUCIONES DE SU CONTRINCANTE?
Hay un dicho en inglés que afirma: "Practice makes you perfect". Este es un tipo de arte marcial que debe practicarse con mucho interés! Y en el que se trabaja mucho con drills o ejercicios. Por ejemplo el que llamamos Hubad Lubad y Cadena de Mano, que son trabajos de manos vacías para obtener buenos reflejos, y lo mismo con los palos, que se

Guro Jhonee Llandelar con sumaestro Lakan Ronnie royce Base.

llaman Sinawali. Sinawali son ejercicios que proporcionan, a los practicantes de eskrima, las habilidades básicas y los movimientos relevantes, como un modo o método de bloqueo y la respuesta de dos poseedores de armas llamado Doblete.

Sinawali es fundamental en la formación, tanto es así que sirve a los principiantes para ayudarlos a desarrollar ciertas habilidades fundamentales, incluyendo el posicionamiento del cuerpo y la distancia con respecto a un oponente, la rotación del cuerpo y el radio de giro adecuado, el reconocimiento de su centro de gravedad, la coordinación ojo-mano, el destino de los golpes, la percepción y el reconocimiento.

Con todo ello se potencia la ambidestreza, el reconocimiento y la ejecución de estructuras rítmicas de movimiento superior del cuerpo y la evolución muscular, muy importantes en este arte, especialmente en las regiones de muñeca y antebrazo. Sinawali ayuda a enseñar a los noveles eskrimadores la colocación adecuada del codo, el posicionamiento mientras se columpia un arma, etc.

¿LARAW KALI PAMUOK ES UN ESTILO QUE SIGUE EVOLUCIONANDO? ¿QUÉ PARTES PUEDEN DESARROLLARSE AÚN?

Este sistema, al tener todas las distancias cubiertas, larga de pateo, golpeo, luxaciones, agarres, suelo, armas, es muy completo abarcando todas las situaciones.

¿EXISTE ALGÚN TIPO DE GRADUACIÓN QUE DISTINGA MAESTRO, DE ALUMNOS AVANZADOS, NOVELES, ETC.?

Nosotros no vamos por cinturón, vamos por niveles que son: Nivel 1: Tagapagsanay, Nivel 2: Guro, Nivel 3: Gat y Nivel 4: Lakan.

¿EN QUÉ PAÍSES TIENE REPRESENTACIÓN LARAW KALI PAMUOK?

Tenemos hermanos en Kazakhstan, Alemania Rusia, Filipinas, Singapur, España (en Barcelona, siendo yo el representante del estilo).

MUCHAS GRACIAS GURO JHONEE LLANDELAR Y MUCHA SUERTE.

Gracias a vosotros.

Editorial
ALAS

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

Novedad editorial

ESKRIMADORES

VIAJE A LA CUNA DE LAS ARTES MARCIALES FILIPINAS

Por Bruno Cancho

P.V.P. 25 euros
Número de páginas: 180
Incluye 400 fotografías
ISBN: 978-84-203-0585-1

En las heterogéneas y abigarradas Islas Filipinas que el autor ha visitado en múltiples ocasiones, concurren múltiples circunstancias que dieron a luz a una forma de lucha peculiar y ecléctica: la ESKRIMA, de la que existen tantas variantes y peculiaridades como personas la practican. Destacan algunas de ellas por su vistosidad, efectividad y explosividad y que son descritas en esta obra. Pero el libro estaría incompleto si no se mostraran muchos más aspectos intrínsecos a la forma de ser de los habitantes del gigantesco archipiélago filipino.

"Eskrimadores. Viaje a la cuna de las artes marciales filipinas" está estructurado como un viaje, apasionante y variopinto, que nos hace vivir, sentir y disfrutar de lo que allí sucede, pasando por su cultura, sus creencias, su día a día y, cómo no, sus propias artes marciales.

Un poco de historia
Cebú, cuna de la Eskrima
Labangon Fencing Club
Doce pares
San Miguel Eskrima
¿Kali, Arnis o Eskrima?
Un día de Eskrima en Cebú
Balintawak
Sabong
Combate Eskrima Maranga
De Campo 1-2-3 Orihinal
Anting-anting
Los hijos de Jakosalem
Baraw Sugbo
El triángulo guerrero
Lapunti Arnis de Abanico
Transportes
Yaw-Yan
Lejos de todo
Daghang salamat!

BRUNO CANCHO PARRA (París, 1975), es profesor de artes marciales filipinas, iniciándose en su práctica en 1996. Con unos amplios conocimientos de la cultura y estilos marciales filipinos, viajando a menudo a las fuentes de la Eskrima, Bruno es hoy una referencia en cuanto a las artes bélicas del lejano archipiélago se refiere. Desmitificador y directo en su visión, anima talleres y seminarios compartiendo sus conocimientos. Certificado docente en varios estilos filipinos, "Eskrimadores. Viaje a la cuna de las artes marciales filipinas" es su primer libro.

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

Luis Ernesto García Ozaeta, 7º Dan,
en el Kangeiko de 2015 en Zaragoza.

ENTREVISTA AL MAESTRO

LUIS ERNESTO GARCÍA OZAETA

7º Dan

Por José Santos Nalda Albiac
5º Dan Aikido

Hablar del maestro **LUIS ERNESTO GARCÍA OZAETA**, 7º Dan, es hablar de los orígenes del Aikido en España. Con una trayectoria y una experiencia que darían para llenar páginas y páginas, en la entrevista que seguidamente reproducimos nos habla de su voluntad conciliadora en lo que al Aikido se refiere. Incontables deben ser las horas dedicadas al Aikido, trabajando por y para los Aikidokas e incontables los kilómetros recorridos… Buen testimonio de ello son los años como Director Nacional de Aikido en la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados.

No podemos más que agradecer su dedicación y entrega, y agradecer igualmente al maestro **SANTOS NALDA** que nos haya hecho llegar las palabras de quien protagoniza estás páginas.

¿Cuándo te iniciaste en el Aikido, dónde y con quién?
Me inicié en el Judo en el año 1966, pero en el año 1971, un ingeniero francés de la Fábrica Michelin de Vitoria, en los randoris de Judo nos aplicaba unas técnicas que denominábamos "raras". Aikido. Con técnicas como Nikyo, Kote gaeshi, etc., nos llevaba al suelo inmediatamente.

A partir de entonces estuvimos aprendiendo dichas técnicas, que luego aplicábamos en clases de Defensa Personal e iniciamos la búsqueda de libros como los que compramos en la antigua Librería Sanz de Madrid, ubicada detrás del Edificio actual donde se dan las campanadas del Año Nuevo. Los libros eran de Saito-Sensei, en blanco y negro, y contenían muchas fotografías para poder practicar las técnicas que se reflejaban en los libros. Por cierto, eran los únicos libros de Aikido existentes en aquella época. En el año 1977 dejé el Judo para centrarme en el aprendizaje del Aikido, hasta hoy.

¿Cómo era el Aikido en aquella época?
Para la mentalidad de un Judoka en aquella época nos resultaba muy difícil su aprendizaje y, sobretodo, adaptar nuestro enfoque, ya que eran técnicas para neutralizar al adversario en situaciones de conflicto, anular al adversario sin humillarlo, impactante para nosotros y muy novedoso. A partir de ahí nos fuimos por el Sur de Francia, Bajos Pirineos, para ampliar conocimientos de ese extraño y maravilloso Arte Marcial, llamado Aikido.

¿Recuerdas alguna anécdota de tus primeros tiempos como aikidoka?
En el año 1979, ya Cinturón Marrón o 1º Kyu, en un Curso en el Gimnasio Zembikai en Pamplona, estaba impartiendo un Curso el maestro Chiba-Sensei, llegué tarde ese día y entré en la Sala, donde en ese momento estaba realizando un embukai de todas las técnicas de control y proyección, por cierto durísimas y con su estilo propio… me retiré silenciosamente y me cambié el cinturón y la hakama, para ponerme el cinturón blanco, ya que el maestro solo escogía para uke a alumnos con hakama; mis compañeros me miraron con estupor y rabia, ya que estaban perplejos y con pánico de que los escogieran como uke para esa exhibición tan dura que ejercía en los movimientos de Aikido, de hecho hubo dos fracturas de dos compañeros, inusual en el Aikido.

NOS RESULTABA MUY DIFÍCIL SU APRENDIZAJE Y, SOBRETODO, ADAPTAR NUESTRO ENFOQUE, YA QUE ERAN TÉCNICAS PARA NEUTRALIZAR AL ADVERSARIO EN SITUACIONES DE CONFLICTO...

¿Cuándo alcanzaste el Cinturón Negro de Aikido? ¿Quién te examinó?
El 8 de Septiembre de 1980, con el maestro Yasunari Kitaura-Sensei en Madrid.

¿Qué es el Aikido según tu experiencia?
Pasándome del Judo (1966-1977) al Aikido (1976-2016) en la actualidad y tocando otras Artes Marciales, como complemento en conocimientos, estuve practicando Karate-do, Taekwondo, Jiu-Jitsu, éste último asistiendo a los Cursos de un gran experto y Maestro Zaragozano, Jose Manuel García García, impulsor de la Defensa Personal a través del Jiu-Jitsu, he de decir que el Aikido me parece el más adecuado, ya que no utiliza la palabra enemigo, si no que se habla de "oponente" o UKE y sobretodo no tiene un sentido competitivo.

Por eso, en sus diferentes corrientes o Escuelas, no existe la competición que enfrente a un Aikidoka con otro, ésa es la esencia del Aikido: impactante y maravilloso como Arte Marcial, su gran valor humano es aplicable a la vida diaria, en tu forma de vida.

De izquierda a derecha: Ezequiel Zayas, Moriteru Ueshiba y Luis Ernesto García Ozaeta.

¿Cómo y hasta dónde ha influido en tu vida personal?
Me ha forjado una vida más sosegada y, sobretodo, más, dialogante y pacificadora en todos los niveles de la vida: laboral, social, familiar, etc.

Verdaderamente me cambió mi estilo de vida, de lo cual estoy muy agradecido a ese Ingeniero Francés que nos hacía 'travesuras' en las muñecas y nos arrojaba al suelo con una facilidad espantosa y un control absoluto.

¿Qué cargos federativos has desempeñado en tu larga trayectoria?
El cargo más relevante lo tuve cuando fui Director Nacional de Aikido de la FEJYDA,1990-1994. Promoví el Primer Curso de Homologación para poder agrupar a todos los Aikidokas que estaban fuera de nuestra Organización y, con el apoyo incondicional de nuestro

ENTREVISTA AL MAESTRO

LUIS ERNESTO GARCÍA OZAETA

Luis Ernesto García con el Maestro Alain Floquet (Aikibudo)

EL AIKI-BUDO SE BASA EN LUXACIONES ARTICULARES, LANZAMIENTOS O SUTEMIS, ESTRANGULACIONES, GOLPES A PUNTOS VULNERABLES Y VITALES, Y MANEJOS DE LAS ARMAS ANTIGUAS. IDEAL PARTA APLICARLO EN LA DEFENSA PERSONAL...

Presidente en aquella época, D. Luis Báguena Salvador, que me apoyó en momentos difíciles y tensos, lo realizamos con éxito, aun quedando aikidokas fuera por recelo. Creo que fue un paso importante y positivo para el Aikido.

¿Qué proyectos intentaste desarrollar durante tu permanencia en dichos cargos?

La unificación del Aikido, ya que había varias corrientes de Aikido fuera del entorno de la Federación y confeccionar un Programa Nacional de Aikido, contando con el apoyo incondicional de uno de los grandes difusores del Aikido en sus numerosos libros de Aikido, nuestro compañero José Santos Nalda Albiac Sensei.

¿Cómo enfocas o estructuras las clases de Aikido para tus alumnos?

Cuando impartía clases de Aikido en colegios a niños, me basaba en los libros, especialmente en los famosos *Apuntes de Aikido*, de Santos Nalda, que eran una herramienta muy gráfica y sencilla para la difusión del Aikido a mis alumnos.

Los aplicaba con juegos, para que comprendieran su filosofía o esencia de la no competición, de no hacer daño (uke) y llevarlo al suelo sin la más mínima violencia. La mejor experiencia y más gratificante de mi vida ha sido impartir clases a niños.

¿Crees que el Aikido debe evolucionar? ¿Hacia dónde y en qué sentido?

Sí, debe evolucionar como todo en esta vida, para eso hacemos un Congreso Bianual todos los años pares y nos reunimos en Madrid todos los Profesores-Instructores de Aikido. Compartimos nuestras experiencias y así poder aplicarlas y reflejarlas en el Programa Nacional de Aikido. Aportamos tesis y diferentes puntos de vista por escrito y lo publicamos en un libro para su difusión entre todos los Instructores.

También practicas Aiki-budo ¿Qué es el Aiki-budo?

Sí, desde que vino a Logroño y a La Coruña el Instructor Alain Floquet Sensei, en el año 1994, impulsor del Aiki-budo en Europa.

El Aiki-budo se basa en luxaciones articulares, lanzamientos o sutemis, estrangulaciones, golpes a puntos vulnerables y vitales, y manejos de las armas antiguas. Ideal parta aplicarlo en la Defensa Personal que está tan de moda ahora y que en aquella época estábamos muy pocos Profesores interesados en esta especialidad.

Nos homologó a varios profesores el 4º Dan de Aiki-budo para su difusión y práctica.

¿En qué se diferencia el Aiki-budo del Aikido? ¿Son complementarios?

El Aiki-budo, a diferencia del Aikido, es más antiguo y mucho más directo a la hora de neutralizar al adversario, con un compendio de técnicas de Judo, Aiki-jujutsu, Kenjutsu, etc. Queda claro que son complementarios para nuestro aprendizaje y con una visión más amplia del AIKIDO.

¿Qué maestro de Aikido ha dejado mayor huella en tu forma de hacer y entender el Aikido?

Han sido varios. Me gustó mucho Kissomaru Ueshiba en los dos últimos cursos que estuvo en Madrid, el Maestro Tada en Barcelona, Tamura, Ikeda, etc., todos me han dejado huella incluido Yasunari Kitaura, cada uno con su estilo propio y mucho que aportar al Aikido Español.

De hecho, el nivel que tenemos en la actualidad en España es gracias a ellos y, en la práctica, tenemos grandes Instructores de Aikido. Me permito nombrar al más

cercano: Juan Pedro Poderoso Dalla Stella, cinturón negro ya en el año 1972 y en la actualidad 7º Dan. También quiero hacer una mención especial a Fernando Míguez Eirín, Gonzalo Carratalá Deval, Ramón Aduriz Zabaleta y Enrique Comendador Escobal, todos ellos 7º Dan de Aikido.

¿Cómo ves la situación actual del Aikido en España?
Por desgracia, dividida, pero con ganas otra vez de intentar hacer la misma aventura que hicimos en el año 1994, otra homologación para que estemos todos en una misma Organización Oficial, independientemente a que estén en otras asociaciones, pero estar juntos como Dpto. Nacional de Aikido, dependiente de la Real Fed. Española de Judo y Deportes Asociados y estar reconocidos por el Consejo Superior de Deportes y el Cómite Olimpico Español. Dirigido en la actualidad por un compañero de Judo, el Sr. Alejandro Blanco Bravo, que en su etapa como Presidente de la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados nos brindó todo su apoyo para lograr la reunificación del aikido.

¿Qué les dirías a los profesores de Aikido?
Bajo mi punto de vista, y como Profesor Colegiado desde el año 1979 a fecha de hoy, que no se encorseten en un solo referente de Aikido, que apliquen la diversidad de todos los Maestros-Instructores de España y fuera de nuestras fronteras. Que apliquen la pluralidad de estilos de enseñanza y aprendizajes constantes. Es una manera de evolucionar constantemente en el Aikido, muy importante para todos los que impartimos clases o Cursos.

¿Qué les dirías a los aikidokas españoles?
Que tienen la suerte de tener en la actualidad muy buenos Maestros de Aikido por todas las Autonomías y que aprovechen todos los cursos impartidos por todos nosotros, ya que tienen diferentes Estilos y diversidad del Aikido y que acudan a los Cursos de Aikido de Profesores Europeos y Japoneses que vienen a España para ver sus Estilos y diferentes formas de hacer Aikido, muy interesantes, ya que todo es Aikido. Es decir, que no sean clones de sus instructores como veo en la actualidad, ya que cada uno de ellos tiene que forjarse su estilo propio como aikidoka y futuro Instructor.

EL MAESTRO LUIS ERNESTO GARCÍA OZAETA EN DETALLE

Clubes fundados: Aikido Club San Ignacio
Aikido Club Araba
Aikido Club Niño Jesús
Aikido Club Miguel de Cervantes
Aikido Club Sgdo. Corazón de Jesús

Gimnasio donde imparte aikido: Gimnasio Fujiyama
Gimnasio K-2
Gimnasio Shuriken

Cintos Negros: 7º Dan de Aikido
4º Dan de Defensa Personal
3º Dan de Judo
1º Dan de Jiu-Jitsu
1º Dan Taekwondo

Cargos Federativos: Director Ncnal.de Aikido 1990-1994
Miembro de la Comisión Nacional de Aikido 2002-2003
Miembro de la Comisión Nacional de Aikido 2011-2016

Otros Méritos: Medalla de Plata al Mérito Deportivo 1989
Cinturón de Oro Blasonado 2010
Cinturón Negro de Oro 2008
Cinturón Plata Blasonado 2001

Editorial ALAS

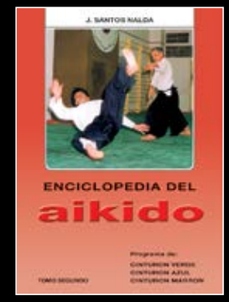
Editorial 4Pas

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

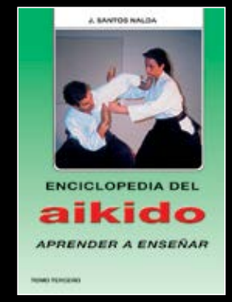
BIBLIOGRAFÍA

Por José Santos Nalda Albiac
5º Dan Aikido | 1º Dan Judo

ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO. TOMO I
Programa de Cinturón Blanco, Amarillo y Naranja
212 páginas | pvp 14€

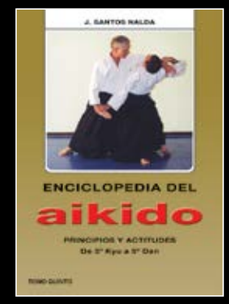


ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO. TOMO II
Programa de Cinturón Verde, Azul y Marrón
258 páginas | pvp 14€



ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO. TOMO III
Aprender a enseñar
208 páginas | pvp 13,50€

ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO. TOMO IV
Programa de Cinturón Negro para 1º, 2º, 3º y 4º Dan
320 páginas | pvp 19€



ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO. TOMO V
Principios y Actitudes. De 5º Kyu a 5º Dan
320 páginas | pvp 19€

ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO. TOMO VI
Entrenamiento Integral (Shin–Gi–Tai)
320 páginas | pvp 19€

ARTES MARCIALES. ESCUELA DE VIDA
144 páginas | pvp 12€

AIKI-CONTROL
Impedir herir sin herir
344 páginas | pvp 24€

VENCER SIN COMBATIR
La vida, lugar de entrenamiento
244 páginas | pvp 18€

www.editorial-alas.com

Principios fundamentales del Nihon Taijitsu

日本体術

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

El **NIHON TAIJITSU** tiene unos principios fundamentales que regulan su conocimiento y ayudan a conocer el sistema teórico-práctico de esta disciplina.

Los **principios fundamentales del Taijitsu** son los elementos básicos que han de seguirse para lograr los niveles, técnicos y morales adecuados para alcanzar el correcto camino marcado por su fundador, el maestro **ROLAND HERNAEZ**. No cumplirlos nos aleja del objetivo fundacional de este método completo de defensa personal.

Los practicantes de Nihon Taijitsu han de **conocer** y **comprender** los siete principios fundamentales, no repetirlos como si fueran unos lemas vacíos de contenido y sin más trayectoria que las breves palabras que han sido utilizadas para escribirlos. Todo lo contrario. Y por ello quiero invitar a los practicantes de Nihon Taijitsu a profundizar en las palabras y sumergirse en un mar de conceptos mucho más amplios y comprensibles.

Principios fundamentales del Nihon Taijitsu

1. **Búsqueda de la máxima eficacia.**
2. **No colocarnos en una posición de peligro durante la parada.**
3. **Nunca quedarnos delante del adversario.**
4. **Ampliar nuestros conocimientos en el arte de los atemi y puntos vitales.**
5. **Siempre la defensa debe ser proporcional al ataque recibido.**
6. **No olvidar, durante el entrenamiento, que la defensa se practica en ropa de calle y fuera del tatami.**
7. **Ser siempre dueño de sí mismo. El profundo respeto por la vida debería incitar al taijitsuka a controlar al máximo sus técnicas de manera que sea un ejemplo.**

Maestros Roland Hernaez y Pau-Ramon.

1 Búsqueda de la máxima eficacia

La naturaleza de los objetivos fundacionales del Nihon Taijitsu es la de ser un método de defensa personal, no un deporte de combate regulado con normas y reglamentos. Para el maestro **Roland Hernaez**, el personaje más importante de las artes marciales de todos los tiempos es **Kano Jigoro**, gracias a él las artes marciales son una actividad cultural y deportiva a nivel mundial. Entre las enseñanzas que el maestro **Kano** transmitió podemos encontrar la famosa sentencia que en japonés se lee **Seiryoku Zen'yô** 精力善用 y que podemos traducir como "**Máxima eficacia con el mínimo esfuerzo**" (máxima eficacia en el uso de la energía). Como podemos leer en la revista Budo Magazine[1], en junio del año 1973, en un artículo dedicado al Taijitsu que a pesar de no estar firmado, se le puede atribuir, sin riesgo a equivocarse, al maestro **Roland Hernaez**: "***Nuestro método, en su aspecto pedagógico consiste que cualquier persona practicando esta disciplina puede obtener la máxima eficacia con un esfuerzo físico mínimo, en el campo del combate***"[2].

1. Revista Budo Magazine - Judo Kodokan, nº 6. Vol. XXIII. Junio 1973. Impreso por Judo International. Paris. Pág. 55.
2. También esta cita se puede encontrar en "Le Taïjitsu. Tome 1. Méthode supérieure de self-défense". Roland Hernaez, Editeur Sedirep, 1983. Boulogne-Billancourt (Francia). Concretamente en la página 18, en el apartado dedicado a los Objetivos de la Unión Europea de Taijitsu.

El mismo maestro **Mochizuki Minoru**, fuente de una parte de la transmisión del Nihon Taijitsu, dejó constancia de su idea sobre la eficacia: "***La diferencia entre un deporte y un arte marcial tradicional es la eficacia***". Para el maestro **Mochizuki**, como más se tienda a desarrollar la actividad de las artes marciales como un deporte, más se elimina la efectividad. Es por lo que creo que el maestro **Roland Hernaez** transmite como primer principio que el Nihon Taijitsu tiene que buscar la máxima eficacia para que no se pierda la efectividad y para que no se aleje el sistema del camino de las artes marciales tradicionales.

2 No colocarnos en una posición de peligro durante la parada

3 Nunca quedarnos delante del adversario

Por su clara relación entre sí, unifico los comentarios de estos dos principios, ya que comparten muchos de los conceptos a desarrollar.

Ante un ataque de un oponente no podemos situarnos en una zona de peligro. Como fundamento inalterable en el Nihon Taijitsu se realizan las paradas de los ataques apartándose de la línea de la agresión. Con esta maniobra se intenta anular al máximo el riesgo de ser agredido. Se busca alcanzar la posición **shikaku**, ángulo muerto, que es aquella que ayuda a eliminar el peligro de la reacción del adversario e inhabilitar los posibles encadenamientos de acciones de ataque por parte del oponente, sin olvidar que, **shikaku**, también es el ángulo en el cual el equilibrio del oponente es más vulnerable. Al contrario, nuestra posición tiene que ser equilibrada y que ayude a la realización de cualquier técnica de defensa posible. Debemos aprovechar la reacción de los movimientos del oponente, su desequilibrio, buscar que la línea central del adversario no nos enfoque, etc. Como escribió **Jim Alcheik**, en su publicación "**Defense pour tous"**[3]: ***"Las Esquivas, sobre todo, tienen que ser practicadas con gran cuidado, agilidad y velocidad para evitar o desviar los golpes y sobre todo para poder ser capaces de golpear a lugares específicos."***

Publicación del maestro Jim Alcheik del año 1956.

Para no estar en peligro es necesario disponer el cuerpo de forma flexible y ágil, relajado, pero firme y seguro; la parte superior del cuerpo en posición vertical y equilibrada. Solamente en el momento final, de la ejecución del bloqueo, toda la energía se concentra en aquella parte del cuerpo que realiza la acción. El Nihon Taijitsu está desarrollado desde la premisa que el practicante puede estar en peligro, no olvidemos que su esencia es la defensa personal, por lo cual se estudia el método más efectivo que ofrece el menor riesgo posible. Por lo tanto, hay que tener en cuenta que el oponente no tiene reglas ni prohibiciones que le restrinjan sus ataques o respuestas (a diferencia de los deportes que tienen como objetivo la competición). En el transcurso de una hostilidad real en la calle nos podemos encontrar, por un lado, que dichos ataques pueden tener variaciones casi infinitas, y por otro lado el agresor puede ser más o menos joven, más o menos fuerte, más o menos violento, puede ser un practicante de cualquier deporte de combate, etc. Todas estas premisas nos obligan a tener en cuenta todas estas variaciones y eliminar los riesgos posibles.

Otro concepto a tener en cuenta en la práctica del Nihon Taijitsu es la **Protección instintiva**. Como explica el maestro **Roland Hernaez** en su libro "**Jujitsu la force millénaire"**[4], en la explicación de los conceptos básicos de las posiciones de protección: "***Las guardias tienen que ser realizadas de forma instintiva según las circunstancias***". Ofrecer al oponente la superficie más pequeña de nuestro cuerpo, colocarnos de perfil ayuda a salvaguardar en gran medida nuestra integridad física. Aunque por otra parte hemos de controlar de manera permanente la acción, a pesar de no estar totalmente delante del atacante. Las acciones de salida de la línea de ataque son efectuadas para esquivar, parar los ataques o ejecutar movimientos defensivos (proyecciones, controles articulares, etc.) teniendo en cuenta, como posteriormente ampliaré, el entorno del lugar y las condiciones del suelo. Cuando salimos de la línea de ataque del agresor hemos de crear metafóricamente un vacío, cuando el atacante llega a nuestra posición nosotros no estamos y rompemos su equilibrio y truncamos su primera embestida. Nunca podemos quedarnos en el eje del ataque, es muy importante salir del eje de ataque del adversario, esa es la piedra angular de la defensa personal y por supuesto del Nihon Taijitsu. Como dice el maestro **Roland Hernaez**[5]: "***Las esquivas, o la manera de salir del eje del ataque, representa una parte capital de la defensa personal***", siguiendo su hilo argumental propone que tengamos en cuenta que la posición adquirida tras la esquiva nos "***permite el control del ataque, la capacidad de dar un golpe de preparación y de encadenar, según las circunstancias con un atemi, llave o proyección***". Este razonamiento entronca con la anteriormente ya mencionada frase del maestro **Jim Alcheik**.

4 Ampliar nuestros conocimientos en el arte de los atemi y puntos vitales

"***Destaco la importancia capital de los atemis, son por así decirlo la base del Jujutsu***", son palabras del maestro **Jim Alcheik**, las dejó escritas en su publicación "**Defense pour tous"**[6], el conocimiento de los atemi no es un premisa menor, es una importante columna en la cual se edifica en gran parte el Nihon Taijitsu y la defensa personal. Como comentaba el maestro **Gozo Shioda** en uno de sus libros[7]: "***El fundador Ueshiba dijo: En un combate real el uso del atemi es un 70% y la técnica es el 30% restante***".

3. "Defense pour tous. Methode de jiu-jitsu". Jim Alcheik. Publicación privada. 1956 Paris. pág. nº 5.
4. "Ju-jitsu. La force millénaire. Du ju-jitsu traditionnel au nihon tai-jitsu moderne. Connaissances fondamentales". Roland Hernaez. Ediciones Mdp. Julio 2002. L'Isle Adam, Francia. pág. 41.
5. "Ju-jitsu. La force millénaire. Du ju-jitsu traditionnel au nihon tai-jitsu moderne. Connaissances fondamentales". Roland Hernaez. Ediciones Mdp. Julio 2002. L'Isle Adam, Francia. pág. 45.
6. "Defense pour tous. Methode de jiu-jitsu". Jim Alcheik. Publicación privada. 1956 Paris. pág. nº 13.
7. "Dynamic Aikido", Gôzô Shioda, Kodansha International, Tokyo 1968.

El atemi es importante, muy importante, tras la esquiva es la primera acción defensiva que se realiza si buscamos la ventaja que nos ayudará a salir de la agresión, más importante es el atemi si la agresión se trata de una presa que nos inmoviliza y nos impide esquivar o apartarnos de nuestro agresor. El Nihon Taijitsu, como el Jujutsu tradicional y por consiguiente la defensa personal, tiene diferentes tipos de atemi: de distracción, al paso, final; cada uno de ellos tiene unas características singulares que los hacen protagonistas de un estudio detallado. Las disciplinas o los maestros referentes técnicos que anteceden al Nihon Taijitsu contemporáneo dan mucha importancia a este conocimiento. Los golpes se inician con el cuerpo relajado. Para ejecutar un atemi se necesita: velocidad, precisión y la parte del cuerpo utilizada para verificarlo, firme y con dureza. La acción está destinada a finalizar a unos 15 cm más allá del punto escogido.

Pero es muy importante saber aplicar los atemi y no golpear a cualquier zona del cuerpo sin conocer, como dice el 4° principio, los puntos vitales. Otro de los maestros del maestro Roland Hernaez, **Kawashi Mikonosuke**, escribió en su libro "Ma méthode secrete de Judo"[8]: "***Antes de empezar los ejercicios de atemis, es esencial tener un buen conocimiento de los puntos vitales (Ky sho)***". El maestro **Hernaez** ha transmitido mucha información sobre los **Kyūsho** tanto en sus libros como en sus cursos, pero también podemos encontrar información en los libros de **Mochizuki Minoru**, **Jim Alcheik** y **Kawashi**.

El conocimiento de los puntos vitales tiene mucha importancia en las artes marciales japonesas. Conociendo su localización exacta se puede atacar a los **Kyūsho** desde diferentes vertientes estratégicas: Los **atemi** de distracción son una de estas posibilidades diferenciadas, estos **atemi** son golpes de moderada potencia que obligan al adversario a descontrolar su atención. Un ejemplo de este **atemi** es el ataque a los ojos, **me uchi.**

El maestro Ramon Planellas, en una de sus múltiples instrucciones en la calle, defendiéndose con presión al punto vulnerable de la nariz.

Otra posibilidad estratégica es el **atemi** complementario o auxiliar, este ataque se refiere a los golpes dirigidos a los **Kyūsho** sin mucha potencia, pero que sirven para romper temporalmente el equilibrio del adversario y conseguir una óptima oportunidad para proyectarlo.

Sin olvidar, como tercera posibilidad, que el ataque a un **Kyūsho** con potencia es por sí misma una técnica definitiva y contundente, pero esta última opción tiene que ser utilizada con mucha prudencia, pues puede provocar graves lesiones. Como dice el Maestro **Hernaez**: "***Un golpe aplicado en uno de estos puntos puede provocar daños o incluso en numerosos casos la pérdida de la consciencia o la muerte. Por lo tanto es conveniente de una manera imperativa que el practicante de un arte marcial (sea cual sea) tenga un perfecto conocimiento de estos puntos con el fin de no poner en peligro la vida de un adversario potencial***"[9]. Esta sentencia nos abre la puerta a los principios fundamentales n° 5 y n° 7.

5 Siempre la defensa tiene que ser proporcional al ataque recibido

La defensa personal, si la relacionamos con la legítima defensa (entendiendo esto como un concepto legal) que se enseña en la actualidad, adolece de la proporcionalidad que demanda el código penal para determinar que pueda ser denominada como legítima defensa. Es curioso observar cómo a simples presas de solapa o de brazo se contesta con contundentes golpes a la cara, de tal manera que las consecuencias de este golpe no se puede considerar como proporcional, si después se observa cómo continúa la técnica y que en ocasiones es una proyección, con lo cual cualquiera que no domine con experiencia el arte de las caídas (defender el cuerpo de una caída) se puede considerar que la lesión contusa, aún se alejará mucho más de la proporcionalidad, tanto sea legal como si nos adentramos en el ámbito de la moral. En ese momento se puede considerar que aquel agresor que sólo había agarrado un brazo o una solapa yace en el suelo con lesiones graves o menos graves, tanto si es en la cara, primera técnica, como si es en el posible lesión grave del golpe en la cabeza a raíz de la proyección. La defensa personal tiene que estar encuadrada en la legítima defensa tal como este concepto legal está

Es conveniente de una manera imperativa que el practicante de un arte marcial tenga un perfecto conocimiento de estos puntos con el fin de no poner en peligro la vida de un adversario potencial...

definido en el Código Penal, ha de estar milimetrada y no desproporcionada. Como se manifiesta el maestro **Roland Hernaez**[10]: "***La defensa personal debe ser proporcional al ataque recibido, por lo tanto siempre justa***". Es necesario dosificar la respuesta de un ataque según los riesgos incurridos. No se puede romper un brazo a una persona que nos intenta abofetear, en este caso las esquivas y las paradas son suficientes.

Los requisitos para que se pueda considerar que nuestras acciones defensivas pueden englobarse dentro

8. "Ma Methode secrete de Judo (Les sommets du Judo)". Mikinosuke Kawashi. Publicación privada. 1960 Fontenay-aux-Roses (Francia). Pág. n° 97.
9. "Le Taïjitsu. Tome 1. Méthode supérieure de self-défense". Roland Hernaez, Editeur Sedirep, 1983. Boulogne-Billancourt (Francia). Pág. 24.
10. "Le Taïjitsu. Tome 1. Méthode supérieure de self-défense". Roland Hernaez, Editeur Sedirep, 1983. Boulogne-Billancourt (Francia). Pág.15.

del eximente que el Código Penal considera como legítima defensa son, en resumen, las siguientes:

1. **Que la agresión de nuestro asaltante sea considerada ilegítima.**
2. **Que el medio empleado para impedirla o repelerla sea racional.**
3. **Que no exista ningún tipo de provocación suficiente por parte del defensor.**

Legalmente, si no hay agresión ilegítima, o sea que el oponente no se defienda de una agresión nuestra sino que él inicie la acción punible, no podemos actuar en defensa personal. Sobretodo hemos de ser objetivamente proporcionales y racionales en nuestra respuestas. Y finalmente no podemos provocar física o verbalmente para que el adversario nos ataque y así poder responder con contundencia. Como dijo **Jim Alcheik** sobre la provocación del antagonista: "***Se trata de defensa personal; no de buscar la provocación de peleas ya que los resultados se saldarían con molestias y a menudo con graves accidentes***"[11].

Pero aparte de la legalidad también se debe tener en cuenta la moralidad, el Nihon Taijitsu es afín a la filosofía inherente del **Budō**, por lo cual no se es proporcional tan solo porque las leyes lo indiquen sino porque el **Budō** nos obliga a ser justos, esta premisa se amplía en el principio nº 7.

6 No olvidar durante el entrenamiento que la defensa se practica en ropa de calle y fuera del tatami

El Nihon Taijitsu se debe practicar pensando que su verificación se hará en la calle, sin la comodidad del keikogi ni el tatami. En estas acciones reales no siempre se pueden hacer grandes movimientos o apartarse rápidamente, y el suelo no siempre tiene la superficie despejada, como en un tatami, sin elementos que puedan estorbar y que no exista la posibilidad de resbalar. Sobre este aspecto el maestro **Roland Hernaez** dijo en una entrevista en la revista **Budō**[12]: "***En taijitsu hay que hacer siempre como si se estuviera en la calle, en una situación real (por ejemplo, no dejarse caer jamás sobre una rodilla, porque podría haber guijarros que ocasionarían una lesión)***". Y también en el libro **Le Taijitsu**[13]: "***No olvidar que en la práctica real, el defensor viste ropa de calle, por lo tanto los atemi con el pie, entorpecido por la ropa, tiene menor amplitud que en un dojo. ¡A tenerlo en cuenta en el entrenamiento!***".

El Nihon Taijitsu, como defensa personal, se verifica en la calle, en situaciones muy diferentes de las que podemos encontrar en el dojo o en la sala de práctica.

Como marcan los principios fundamentales del Nihon Taijitsu, pensar en la viabilidad de las técnicas en su uso en la calle es norma a tener en cuenta

A parte de tener en cuenta nuestra ropa y el ámbito donde se realizará la acción de defensa, también es adecuado que analicemos las características de las ropas de los potenciales agresores. Es obvio que en la calle no vamos encontrar a personas que nos ataquen y que vistan un keikogi. Las ropas, tanto las nuestras como las de los pendencieros, pueden ser variadas en su confección y resistencia. No se viste de igual forma en verano que en invierno, es indiscutible obviamente que cuando se quiera realizar técnicas que se basan en el agarre al keikogi, no podrán funcionar según qué tipo de ropa use el agresor. Muchas prendas de vestir no pueden soportar los agarres y las tracciones que se puede realizar con el keikogi, hay la posibilidad que en una técnica nos quedemos con un jirón de la ropa del violento oponente. Y aún puede ser peor, este remedio que la enfermedad, el agresor con la ropa desgarrada y nosotros con la técnica fallida. El arrebato posterior de nuestro atacante puede provocar el aumento de la violencia de sus acciones agresivas.

Ante todos estos argumentos es evidente que, como marcan los principios fundamentales del Nihon Taijitsu, pensar en la viabilidad de las técnicas en su uso en la calle, durante la instrucción, es una norma a tener en cuenta. Meditar en las posibles situaciones que nos podemos encontrar. Suelo resbaladizo, con piedras o incluso cristales. Espacios pequeños o con elementos que estorben. Nosotros podemos vestir con ropas estrechas o molestas y nuestros agresores con ropas inconsistentes, con mangas cortas, con botones que se rompen a la mínima tracción, etc. Tan solo teniendo en cuenta estas premisas, nuestras técnicas podrán tener éxito.

7 Ser siempre dueño de sí mismo. El profundo respeto por la vida debería incitar al taijitsuka a controlar al máximo sus técnicas de manera que sea un ejemplo

El autocontrol es una virtud muy importante. Las artes marciales son una escuela de autocontrol. Según el maestro **Mochizuki Minoru**, las artes marciales buscan el desarrollo físico, mental y moral de la persona que las practica. O como se explicaba en el libro "Le Taijitsu" sobre los objetivos de la Unión Europea de Taijitsu: "***La intención práctica del taijitsu es desarrollar el individuo tanto físicamente como moralmente***"[14].

Ante una situación de ataque violento, sea físico o no, se puede reaccionar de diferentes formas. Dos de las posibilidades que nos podemos encontrar son el miedo y la ira, ambas opciones son negativas para salir airoso.

11. Defense pour tous. Methode de jiu-jitsu. Publicación privada. 1956 Paris. pág. nº 3.
12. Revista Budo. Nº 11- año 2. Página 7.
13. "Le Taïjitsu. Tome 1. Méthode supérieure de self-défense". Roland Hernaez, Editeur Sedirep, 1983. Boulogne-Billancourt (Francia). Pág.48.
14. "Taïjitsu. Tome 1. Méthode supérieure de self-défense". Roland Hernaez, Editeur Sedirep, 1983. Boulogne-Billancourt (Francia). Pág.16.

La ira, este sentimiento furioso y violento que incluso nos puede desembocar en venganza, puede descontrolarnos. Nos puede transportar a un descontrol de nuestros impulsos y reacciones, nos puede hacer responder a los estímulos violentos de nuestro oponente sin reflexionar, de forma precipitada. Nos puede provocar furia, violencia y repetición de golpes o finalización de técnicas con saña.

El miedo, en dosis razonables, no es malo de por sí. El miedo nos ayuda a escapar de potenciales peligros, es un mecanismo de defensa de los seres vivos. El problema aparece cuando el miedo paraliza, bloquea o provoca ansiedad. Este miedo exagerado provocará pensamientos limitantes y reducirá las respuestas a los ataques, tanto en número como en efectividad y control, que hemos practicado anteriormente en el dojo. Incluso el efecto túnel nos hará concentrar, de forma involuntaria, nuestra atención en un foco visual frontal y muy reducido, como si estuviésemos en un túnel de muy reducidas dimensiones en cuanto a su diámetro, esto provoca que perdamos en parte el control de la situación, perdiendo la visión periférica y la atención de lo que ocurre en la zonas laterales.

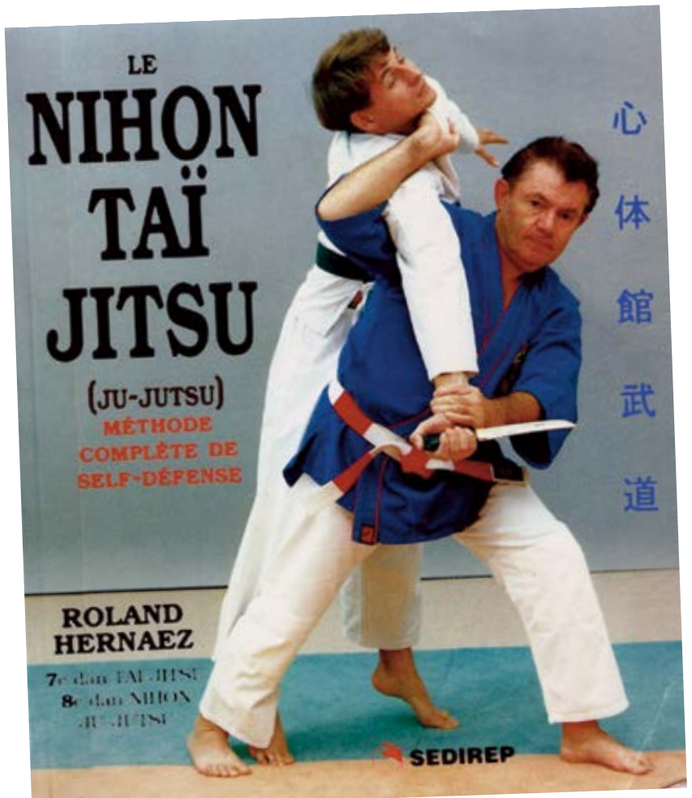
Volvemos al principio anterior, el Taijitsu tiene como objetivo practicarlo como defensa personal en situaciones reales. El control emocional es esencial, es uno de los primeros objetivos en un combate. Las Artes Marciales son antes que nada una autodisciplina, una lucha contra uno mismo, un deseo de progresión individual, basada en el progreso colectivo de un grupo. Hemos de encaminarnos hacia la consecución de una actitud mental imperturbable y preparados ante todas las circunstancias o contingencias que puedan suceder en los ámbitos en los cuales nos movemos. Este estado es la consecuencia del control de los cincos sentidos y de la mente, de la capacidad de diferenciar lo real de lo irreal.

Escribe el maestro **Roland Hernaez** en su libro "Jujitsu. La Force Millénaire"[15]:

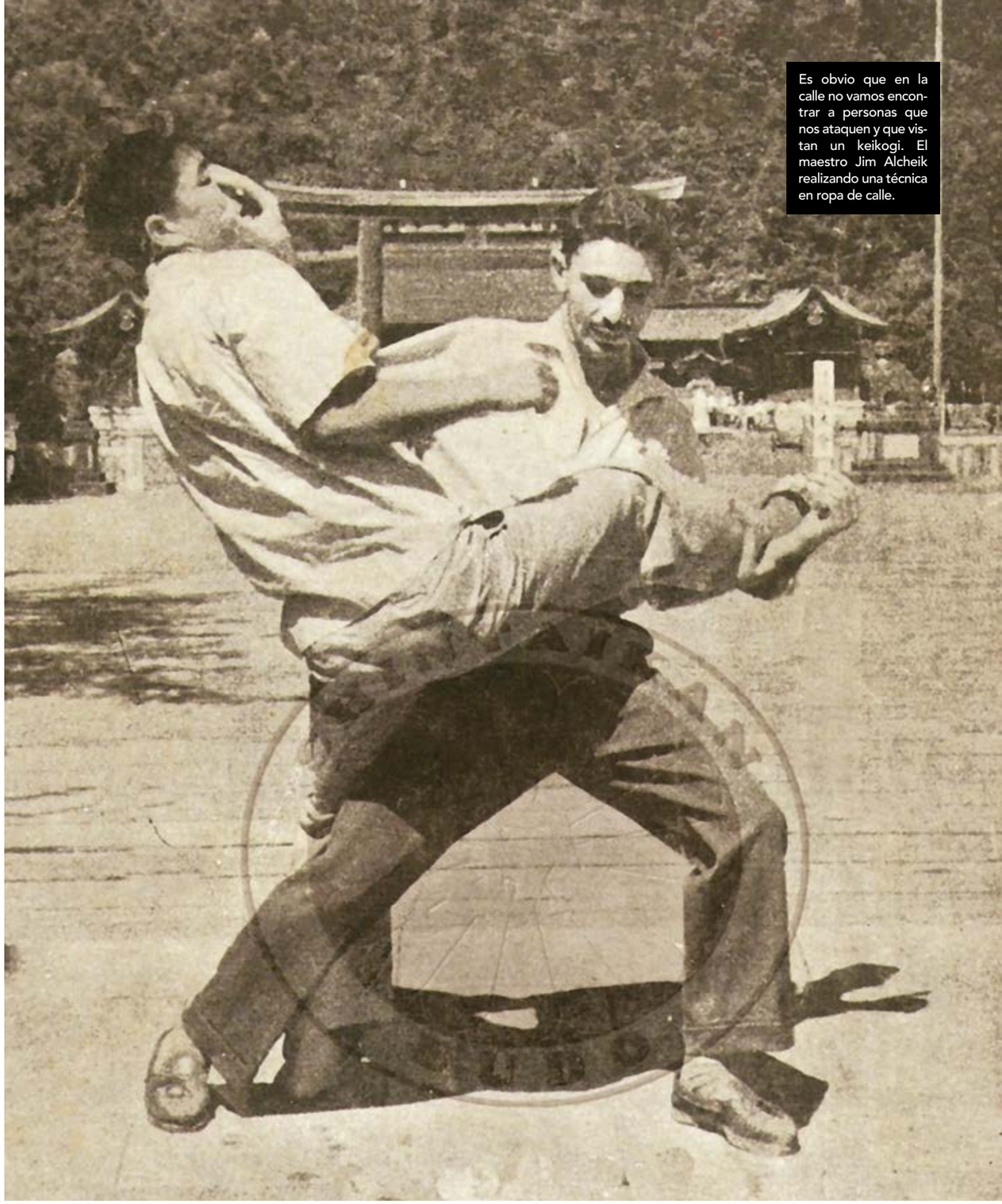
"En caso de disputa:
Sean moderados y corteses.
Guarden su sangre fría respirando profundamente.
Permanezcan en guardia colocándose de perfil.
Siempre la defensa ha de ser proporcional al ataque recibido."

También en la página 41 del mismo libro vuelve a incidir en parecidos argumentos:

"Cuando ocurre una disputa, es lógico que el jujutsuka se prepare mentalmente y físicamente ante un riesgo de ataque en su vis a vis. Aunque se coloque en posición de protección, no debe dar la impresión de ser belicoso, todo lo contrario tiene que estar sereno, que pueda desalentar cualquier intento agresivo"[16].



"Le Nihon Taijitsu (Jujutsu). Methode compléte de Self-Defense" (año 1993).



Es obvio que en la calle no vamos encontrar a personas que nos ataquen y que vistan un keikogi. El maestro Jim Alcheik realizando una técnica en ropa de calle.

La sangre fría, la serenidad, la tranquilidad de ánimo son características necesarias para enfrentarse a cualquier problema de la vida, pero sin duda es muy necesario ante una situación violenta. El dominio de uno mismo, conocer nuestras propias limitaciones, recono-

15. "Ju-jitsu. La force millénaire. Du ju-jitsu traditionnel au nihon tai-jitsu moderne. Connaissances fondamentales". Roland Hernaez. Ediciones Mdp. Julio 2002. L'Isle Adam, Francia. pág. 39.
16. "Ju-jitsu. La force millénaire. Du ju-jitsu traditionnel au nihon tai-jitsu moderne. Connaissances fondamentales". Roland Hernaez. Ediciones Mdp. Julio 2002. L'Isle Adam, Francia. pág. 41.

Una de las primeras fotos publicadas de la disciplina Taijitsu.

cer nuestras debilidades y nuestras fortalezas, con máxima sinceridad nos acercará al autocontrol. El autocontrol es el paso más importante para poner fin a la violencia. Si tenemos la habilidad de provocar daños y lesiones a alguien también tenemos la obligación de controlar nuestra mente, el cuerpo y las emociones. El Nihon Taijitsu nos aporta un variado catálogo de técnicas que nos han de posibilitar la máxima efectividad con las mínimas consecuencias posibles para el oponente. Nunca hemos de escoger la respuesta más contundente y peligrosa para el adversario, si tenemos otras posibilidades de salir airosos sin provocar lesiones más graves. Controlar al máximo nuestras técnicas, nos dice **Roland Hernaez** en los Principios Fundamentales de nuestra disciplina. "***El adversario debe ser protegido y controlado incluso durante la técnica de respuesta***" explica el maestro **Roland Hernaez** en una entrevista en la revista **Budō**.[17]

Una vez tengamos la necesidad de actuar, con alguna de las técnicas del repertorio de nuestra disciplina, hemos de ser sensatos en los movimientos que utilizaremos. Controlar en todo momento la acción, no utilizar una técnica de proyección, si podemos utilizar otra. En general, el común de las personas no sabe salvaguardar su cuerpo en las caídas.

El practicante de defensa personal, en general, y los de Nihon Taijitsu, en particular, deben utilizar técnicas que no provoquen repercusiones graves a los agresores para no convertirlos en víctimas, pero sin que esta premisa signifique que el inicialmente agredido, o sea nosotros, salga perjudicado de la acción. Como marca la Ley debemos conjugar la proporcionalidad y la acción defensiva, pero hemos de ir más allá y nunca herir o lesionar de forma gratuita, no porque lo diga una ley sino porque hemos de ser un ejemplo, hemos de respetar la vida de cualquier persona como un bien supremo, no somos juez y parte en una refriega.

La vida humana, siguiendo los postulados del **Budō**, está por encima de todo y de todos. Si no es en defensa de otra vida no hay argumentos que puedan justificar que se lesione a otra persona o que se destruya la vida de una persona. Como enseñó el maestro **Mochizuki Minoru**:

"***El objetivo más importante del Budo es la formación y el perfeccionamiento de la persona***".

"***La ética del Budo contemporáneo no es la de destruir o aplastar totalmente a su adversario. El arte marcial en el periodo de las guerras feudales tenía como finalidad matar, pero el Budo se ha convertido posteriormente, a través de la práctica técnica, en un medio de formación y perfeccionamiento de la persona***".

"***El objetivo de las artes marciales es la de formar la personalidad de sus practicantes***".

"***Se han de rechazar las artes marciales que deforman espiritualmente a las personas***".

17. Revista Budo. Nº 11- año 2. Página 7.

Editorial ALAS

Editorial 4Pas

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

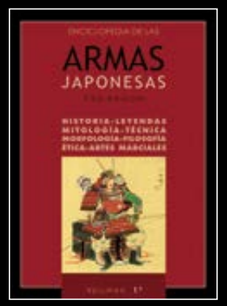
Bibliografía

ENCICLOPEDIA DE LAS ARMAS JAPONESAS

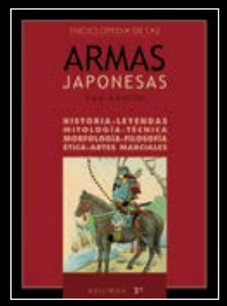
Historia, leyendas, mitología, técnica, morfología, filosofía, ética, artes marciales...

Por Pau-Ramon Planellas

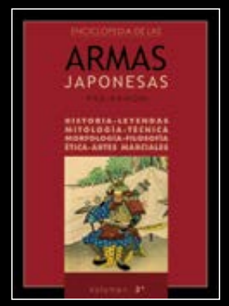
Esta enciclopedia es la obra más extensa en lengua castellana en cuanto a las armas japonesas se refiere, tratando esta temática con la máxima profundidad, como nunca se había hecho en occidente. En esta enciclopedia, editada en tres volúmenes, puede encontrarse gran cantidad de información sobre todo 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

Badalona
C/ Sant Ramon, 7-9
93 399 22 04

Barcelona
Passatge Toledo, 12-14
687 537 955

Hospitalet
Rbla. Marina, 264
670 537 106

St. Pere de Ribes
Jaume Balmes, 25
672 682 102

Ullastrell
Prat de la Riba, 14 bis
687 527 714

Más información

www.haidonggumdocat.org

hdgumdocat@gmail.com

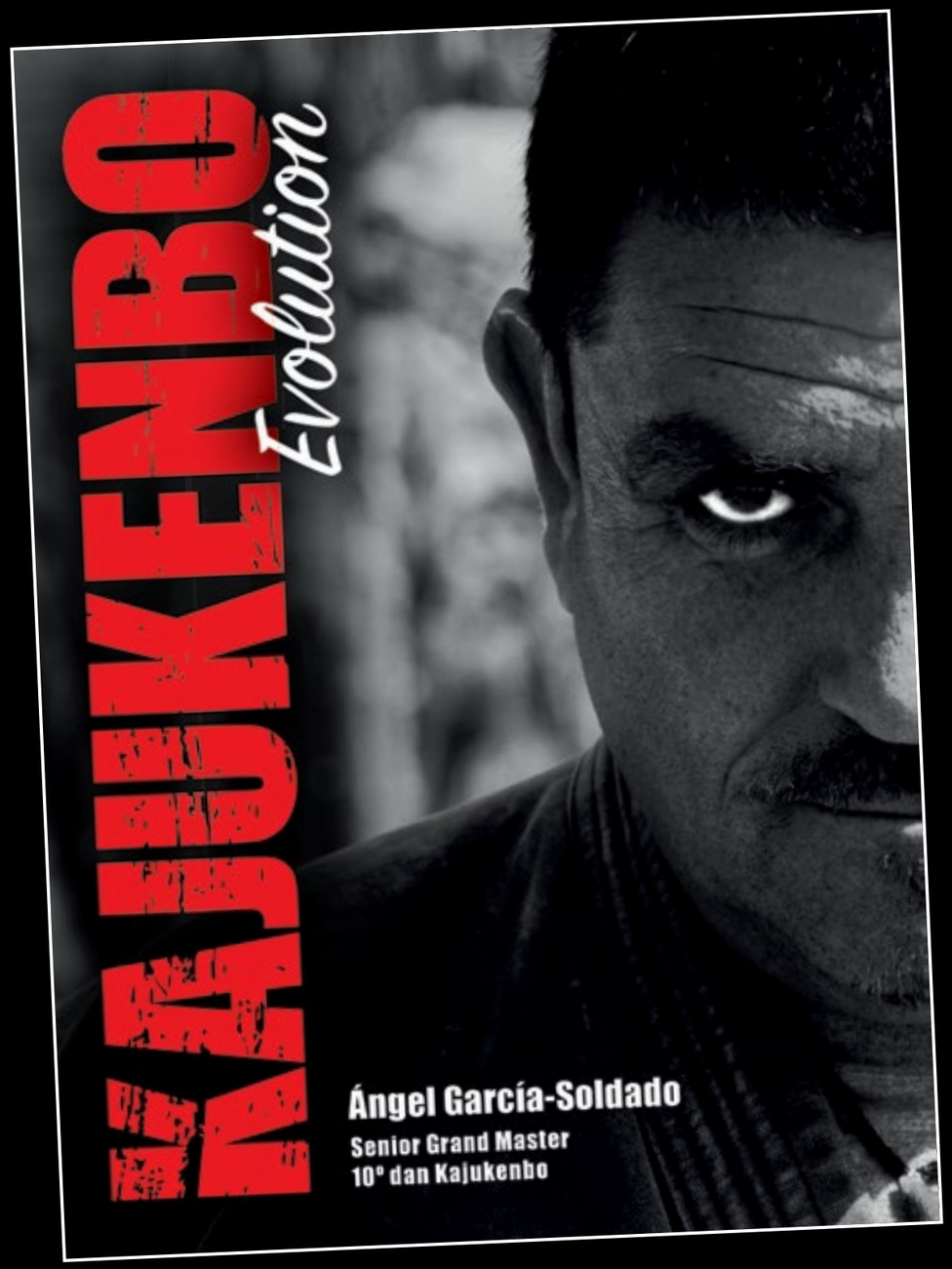
DELEGACIO CATALANA DE HAIDONG GUMDO

ASOCIACION ESPAÑOLA DE HAIDONG GUMDO

Editorial ALAS

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

BIBLIOGRAFÍA



KAJUKENBO. EVOLUTION

Por Ángel García-Soldado

P.V.P. 16 euros
Número de páginas: 176
ISBN: 9788420305875

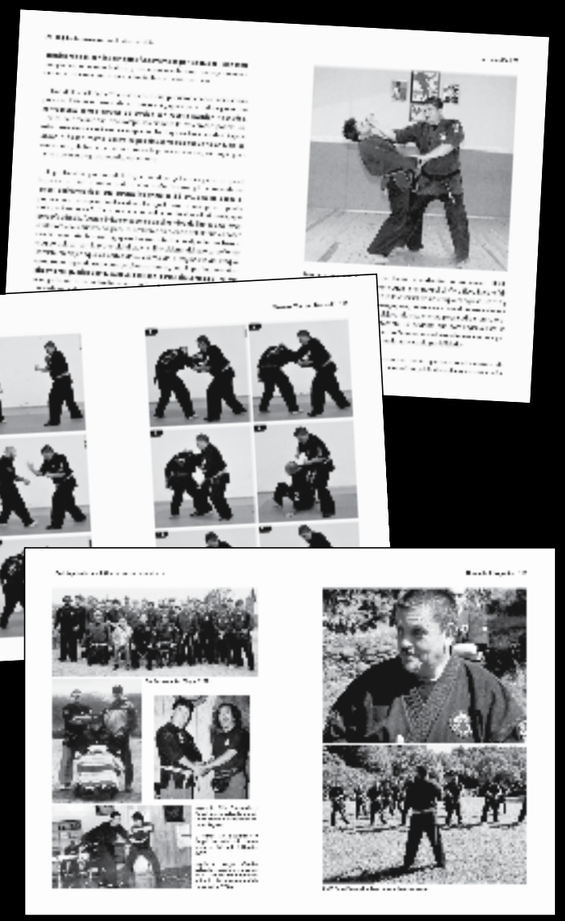
El Kajukenbo, creado en Hawái por Sijo Adriano Emperado junto a Peter Choo, Joseph Holck, Frank Ordoñez y Clarence Chang, es considerado a día de hoy como uno de los mejores sistemas de defensa personal del mundo.
Su contundencia y versatilidad son sus inconfundibles cartas de presentación, así como una evidente vocación de mejora y constante evolución.
En esta obra, "Kajukenbo Evolution", Senior Grand Master Ángel García-Soldado, 10º dan, hace un exhaustivo recorrido por la historia y desarrollo del sistema, desde los primeros orígenes del Kenpo hasta el García's Method, su propia evolución del mismo, avalada por el mismo Sijo Emperado.
Muy lejos quedan los duros entrenos en un viejo barracón en la base aérea de Torrejón de Ardoz (Madrid) en los años 70 que sirvieron para que SGM Ángel García-Soldado conociera al fundador del Kajukenbo en San Clemente (California) en 1984. A partir de entonces, el trabajo, el sacrificio y la entrega le llevaron a lo más alto de esta dura disciplina, avalado siempre por Sijo Emperado.
Por todo ello, ésta es una obra indispensable para los amantes del Kajukenbo, así como los interesados en las Artes Marciales en general.

SOBRE EL AUTOR:

ÁNGEL GARCÍA-SOLDADO es Senior Grand Master, 10º dan Kajukenbo. Natural de Torrejón de Ardoz (Madrid), se inició en las artes marciales en 1971 por medio del Taekwondo. Dos años más tarde es aceptado como miembro del Club de Kajukenbo que entrenaba en un barracón de la base aérea de Torrejón liderado por Edward C. Sheppard. Años más tarde, con la intermediación de Sigung Gary L. Forbach, consigue conocer a Sijo Adriano D. Emperado, y desde entonces y tras horas de entreno, sacrificio y aprendizaje, cuenta con la confianza del fundador del Kajukenbo. Su progresión en el estilo, sus cualidades pedagógicas y su compromiso con el estilo le han llevado a lo más alto, siendo líder y referente mundial del Kajukenbo.

"Kajukenbo es un sistema que ha demostrado a lo largo de su historia que es capaz de combinar tradición y evolución sin que para ello se resientan los pilares que se forjaron en su creación..."

"Todo practicante de Kajukenbo recibe una formación técnica específica enfocada a la auténtica defensa personal real..."



www.editorial-alas.com

El Budôkan de Katsuura

Curso anual de Musô Jikiden Eishin *Ryû Iaijutsu* (Yamauchi-*ha* Komei Jyûku)

Sekiguchi Kenryû / Ryôen Ryûko
MJER iaijutsu / RER naginatajutsu. Spain honbu

Katsuura es una población costera en la prefectura de Chiba, tradicionalmente pesquera, famosa por sus atunes, bonitos, cultivo de arroz y sobre todo, cacahuetes. Katsuura ofrece una bonita estampa a sus visitantes, conjugando la bahía, el mar y las montañas que lo rodean. Se encuentra muy cerca de Tôkyô, a menos de una hora en el tren Wakashio.

Atardecer en Katsuura.

Exterior del Budôkan de Katsuura.

El Budôkan de Katsuura pertenece a la Universidad del *Budô*, sí, lo habéis leído bien, así como nosotros tenemos universidades de INEF, en Japón tienen la Universidad del *Budô*.

En 1979, Matsumae Shigeyoshi, presidente de la Federación Internacional de *Judô* y de la Universidad Tôkai, decide impulsar el conocimiento del *budô* en Japón y el resto del mundo, mediante la fundación de la Universidad Internacional del *Budô*. Gracias a la cooperación de la prefectura de Chiba, y la ciudad de Katsuura, en 1984 este proyecto se materializó con la construcción apertura de dicha institución.

El Budôkan de Katsuura es el complejo deportivo más grande adscrito a la Universidad del Budô. Allí se llevan a cabo seminarios multidisciplinares así como especializados sobre las diferentes artes marciales que componen los estudios de la universidad: *kendô, kyûdô, jukendô, atarashii naginata (naginatadô), shorinji kenpô, judô, karatedô* y *aikido*, entre otras. El Budôkan también está ligado al Nippon Budôkan y a la organización de la Nihon Kobudô Kyôkai (que regula y organiza *koryû bujutsu* de Japón). De hecho, los trámites con ambas instituciones se pueden regular desde la misma oficina del pabellón de Katsuura. En este sentido, aquellos *koryû*

que pertenecen a esta organización pueden gozar del alquiler y uso de las instalaciones para sus seminarios.

Las instalaciones del complejo se componen de:

– Habitaciones para cuatro personas con *tatami*.
– Un amplio recibidor con sillones, televisión y máquinas expendedoras de refrescos, café, té y sopas.
– Un comedor – buffet autoservicio. El té (*môgicha – sencha*), el arroz y la sopa de miso se puede rellenar tantas veces como se quiera.
– Un gran *ôfuro* o baños típicos japoneses.
– Servicio de lavandería.
– Recepción y despachos para la gestión de eventos del Budôkan y de la Nihon Kobudô Kyôkai.

El Budôkan de Katsuura cuenta con 3 *dôjô* diferenciados:

– *Dai dôjô*: Gran espacio de entrenamiento, un pabellón de suelo de tarima de madera. Existen *tatami* de gran calidad que se disponen o retiran según las necesidades del pabellón.
– *Shô dôjô*: Pese a tratarse del "espacio pequeño", supone una gran superficie de entrenamiento con tarima de madera, aunque también se pueden disponer *tatami* según la utilización de determinadas disciplinas.
– *Kyû dôjô*: Se trata de un espacio reservado para la práctica de tiro con arco o *kyûdô*, por este motivo, está abierto al exterior.

En 2011, el 21° representante de Musô Jikiden Eishin *ryû iaijutsu* (Yamauchi-ha Komei Jyûku), Sekiguchi Komei *sensei* me envió un email, traducido en 5 idiomas para asegurarse que todo el mundo lo entendía, se trataba de una invitación para el curso que impartiría en el Budôkan de Katsuura en 2016. A la tradicional previsión japonesa, planificándolo todo hasta el milímetro, hay que añadir que se trata de un seminario muy especial.

Todos los años, entre la última semana de enero y la primera de febrero, se lleva a cabo un seminario en Katsuura (Chiba) que reúne a practicantes de Komei Jyuku de todo el mundo en un intenso seminario. Sin embargo, este año era una ocasión especial, y por ello la invitación con tanta antelación: la celebración del 70

Sekiguchi sensei y Sekiguchi Kenryû.

cumpleaños de Sekiguchi *sensei*, el llamado *kôki*, una celebración tradicional japonesa que se realiza a esa edad. Pese a que antiguamente, la esperanza de vida era mucho más corta que hoy en día, se tomaba la edad de 70 años como un punto de inflexión. A partir de esa edad, cualquier día puede ser el último, motivo por el cual se hace una celebración especial.

Han sido muchos los grupos de Komei Jyuku que han acudido a la celebración del *kôki* de Sekiguchi sensei, representando todos los continentes y muchos de los países del mundo: Australia, Estados Unidos, México, Argentina, Chile, Alemania, Austria, Suiza, Francia, España, Corea del Sur y, por supuesto, Japón. De parte del *shibu* de España hemos acudido yo mismo (Sekiguchi Kenryû) y Carlos Tabera, quien ha pasado a formar parte de la familia de Musô Jikiden Eishin *ryû iaijutsu* Komei Jyuku, al firmar por la escuela.

En este punto quisiera hacer un breve inciso para hablar de *keppan, kirigami, okuiri, makimono*, entre otras certificaciones de escuelas antiguas (*koryû*). Lo primero que hay que entender es que cada *koryû* es un mundo, una familia, una casa, y cada uno gestiona sus asuntos según parámetros propios, no existiendo generalidades ni patrones universales en estos efectos. Algunos *koryû* exigen la firma con sangre de un documento (*keppan*),

Participantes del curso de Katsuura.

Este año era una ocasión especial: la celebración del 70 cumpleaños de Sekiguchi sensei, el llamado kôki, una celebración tradicional japonesa que se realiza a esa edad...

Escuelas participantes del Hônô enbu de Yasukuni jinja.

como Tenshin Shôden Katori Shintô ryû o Sui Ô ryû. Pese a que cada *keppan* es diferente del otro, sí suele haber algunos puntos en los que suelen coincidir, como son la prohibición de enseñar la escuela sin la debida autorización. Algunos *koryû* exigen la firma del *keppan* para poder empezar a entrenar, otros lo ven como un compromiso para aquellos alumnos aventajados. También existen otro tipo de documentos, como el *kirigami*, que formula un compromiso con la escuela, en *koryû* como Hokushin Ittô ryû. En Shintô Musô ryû, el compromiso queda sellado con el *okuiri* a la par que da acceso a los *kata* de la serie *Oku*.

En nuestro *koryû*, Musô Jikiden Eishin ryû (Yamauchi-ha Komei Kyûku), no se requiere firmar para empezar a entrenar, y se pueden aprender los 76 *kata* de *iaijutsu/kenjutsu* que practicamos en nuestra escuela (más sus variaciones) sin haber formalizado ningún documento. ¿Entonces, para qué firmar? La respuesta es que es sólo en el momento que firmas como parte y miembro integrante de la escuela cuando de verdad, se puede decir que comienzas tu camino, al pasar a formar parte de la historia de una tradición que se remonta al siglo XVI. Al firmar por la escuela pasas de ser un *deshi* a un *monjin*, teniendo permiso del 21° representante Sekiguchi *sensei* de portar el *maru ni kyûmaisasa kamon* o escudo de la escuela. Pese a que existen excepciones, normalmente una persona que vaya a firmar debe ser presentada por un *shibuchô* que a su vez ya es *monjin*.

También habitual, que aquellos que vayan a firmar ya conozcan todos los kata de la escuela. A Sekiguchi *sensei* no le interesa la cantidad de *monjin* sino la calidad de los mismos.

El día 28 de enero, Carlos y yo quedamos en la estación de Tôkyô, donde tomaríamos el tren Wakashio para Katsuura. De camino nos hemos encontrado con Liam y Robert, de Komei Jyuku Australia. Luego ya en el tren hemos coincidido con Sekiguchi sensei, Obiki sensei y Noguchi sensei. El *keiko* del primer día fue breve pero intenso, 4 horas seguidas de la serie de *kumitachi* Tsume Iai no Kurai, en concreto las primeras 6 *kata* que son desde *tate-hiza*. El precioso *dôjô* de madera ha puesto a prueba nuestras rodillas con estas primeras 4 horas de *kata* de suelo.

Según iban transcurriendo los días se unieron a nosotros los *shibuchô* de los diferentes países con sus *deshi*. Del grupo de Japón es imprescindible destacar

Ryoen Ryuko y Shimizu Nobuko sensei.

a los/las *sensei*: Fujii, Kojima, Noguchi, Ogata, Obiki y Shimizu, al igual que la presencia de la secretaria de Komei Jyuku, Sonoko Nakano y Onoe Masato (nieto del 20º representante del linaje, Onoe Masamitsu).

Durante el trascurso del curso de Katsuura compartimos *dôjô* con varios grupos diversas artes marciales. La principal actividad que se desarrollaba en paralelo era un seminario senior de *jukendô* (arte marcial de la bayoneta calada) y *tankendô* (arte de la espada corta–bayoneta). Esta disciplina marcial se entrena de manera parecida al *kendo*, como similares protecciones y con armas mixtas de madera y bambú. En este seminario practicaron tanto combate *gi geiko* como *kata*. Fue muy interesante conversar con algunos de los *sensei* que representan a la Zen Nippon Jukendô Renmei. Incluso vinieron soldados de las Fuerzas de Autodefensa a entrenar.

Pero los practicantes de *jukudô/tankendô* no fueron los únicos con los que compartimos el Budôkan. Diferentes días grupos de *judô, kendo, karate, atarashii naginata* y *aikido* practicaron tanto en sesiones de entrenamiento infantil como en clases senior. Es realmente una experiencia única estar rodeado de tanto y tanto *budô*.

Ryoen Ryuko y Ryoen Rinka durante el kata Fuji San (Shoden kumitachi).

Tankendo en Katsuura.

Aprovechando la estancia de Shimizu Nobuko *sensei*, aquellos que practicamos *naginatajutsu* también pudimos tener nuestro pequeño seminario. Shimizu *sensei* es una de las alumnas más antiguas de Sekiguchi *sensei* a la par que líder de la escuela Ryôen *ryû naginatajutsu*. En el seminario tuve la gran oportunidad de entrenar Ryôen *ryû* con mi *sensei* y con mi *senpai* Minori Makita (Ryôen Rinka).

El seminario de Katsuura es un curso a un alto nivel de entreno, los horarios diarios seguían tal cual:

– 5:00-7:00am: Musô Jikiden Eishin *ryû iaijutsu*
– 7-8 am: Desayuno
– 8-9am: Ryôen *ryû naginatajutsu*
– 10-12h: Musô Jikiden Eishin *ryû iaijutsu*
– 12-13h: Comida
– 13-14h: Ryôen *ryû naginatajutsu*
– 14-17h: Musô Jikiden Eishin *ryû iaijutsu*
– 18h: Cena
– 19-20h: Ryôen *ryû naginatajutsu*
– 20-21h: Musô Jikiden Eishin *ryû iaijutsu*

Al finalizar los extenuantes *keiko*, todos los días gozábamos de unas largas sesiones en los baños *ôfuro* donde intercambiábamos impresiones con compañeros, *senpai* y *sensei*.

La gestión del personal del Budôkan es excelente en sus funciones ordinarias, pero más allá de eso se esfuerzan al máximo para hacer partícipes a los participantes del Curso de la cultura y tradición japonesa...

La gestión del personal del Budôkan es excelente en sus funciones ordinarias, pero más allá de eso se esfuerzan al máximo para hacer partícipes a los participantes del Curso de la cultura y tradición japonesa. Prueba de ello fue el día 3 de febrero, con la celebración del Setsubun (festividad del fin del invierno). Una de las tradiciones es que se lanzan unos frijoles tostados a personas vestidas de *oni* mientras se dice "*Oni wa soto, fuku wa uchi!*" ("¡los demonios abajo, la suerte adentro!"). También se comen los mismos frijoles tantos como años se tenga. Y también como una tradición más actual, se come el *ehomaki*, un gran rollo de *makisushi* que se debe comer todo de una tacada, sin pausas, y sin beber entre medias. La cocina del Budôkan de Katsuura nos ha hecho participar de esta festividad, preparando un menú especial con todos estos detalles del Setsubun.

El seminario de Katsuura no se dedicó sólo a la práctica técnica de los diferentes *kata*, también hubo lugar para la historia y la cultura. Dentro de la práctica de

Ryôen *ryû naginatajutsu*, Shimizu *sensei* nos habló de la etiqueta de Ogasawara *ryû reihô* (uno de los *koryû* más antiguos que existen y del que ella es *menkyô kaiden – shihan*). En la práctica de Musô Jikiden Eishin *ryû iaijutsu*, Sekiguchi *sensei* habló en repetidas ocasiones de la historia del *ryû* y de la historia japonesa. También un día nos presentó una caligrafía que le había sido obsequiada por el actual representante de la familia Yamauchi. En este punto recuerdo que la familia Yamauchi fueron los *daimyô* del feudo de Tosa desde el siglo XVII-XIX, y varios de estos *daimyô* practicaron Musô Jikiden Eishin *ryû*. Cuando a principios del siglo XX la escuela se separó en varias líneas, el nieto del último *daimyô* de Tosa, Yamauchi Toyotake, funda la línea Yamauchi de MJER, convirtiéndose en nuestro 18° representante del linaje[1]. Por este motivo, la presentación de esta caligrafía por parte de Sekiguchi *sensei* fue un momento de gran relevancia histórica y cultural para nosotros.

El día 6 de febrero nos levantamos a las 4:30 a.m. como el resto de días, pero en esta ocasión para tomar el tren dirección Tôkyô. A las 9:30 de la mañana daba comienzo el *Hônô embukai* en Yasukuni Jinja[2]. Un año más he sido honrado con que Sekiguchi *sensei* (21° representante de MJER i*aijutsu* Komei Jyuku) me escoja como uno de los miembros para realizarlo. Del mismo modo también me siento muy honrado que Shimizu *sensei* (líder de RER *naginatajutsu*) me escoja a su vez para participar en tan sagrado evento. Al contrario de cuando participé hace algo más de dos años, esta vez había muchos occidentales, aunque seguía siendo el único español. Las escuelas que realizaron *embu* fueron: Kofu *ryû kenbujutsu*, Ryôen *ryû naginatajutsu*, Musô Jikiden Eishin *ryû iaijutsu*, Tenshin *ryû hyôhô* y Seiwa *ryû taijutsu*.

Seminario Ryôen ryû naginatajutsu que tendrá lugar en agosto.

Sekiguchi Kenryu y Carlos Tabera durante el kata GansekiOtoshi (Tsume iai no kurai).

Una vez más fue un momento muy emotivo para mi. Realizar una demostración en un lugar tan importante en el *shintô* japonés y de tanta trascendencia bélica en tanto que honra a los guerreros japoneses caídos en batalla desde su construcción en 1869. Además me he sentido muy arropado por mis *sensei*. En el caso de MJER *iaijutsu*, el 21° representante del linaje, Sekiguchi *sensei*, me invitó a salir hasta en tres ocasiones a realizar *enbu*: 1° Realizando *kata* de *iaijutsu* de la series *Oku iai* y *Bangai Gohon* 2° realizando *kata* de *kumitachi* de la serie *Tsume iai no kurai* y 3° realizando el *kata Hayanuki chudan*. En cuanto a RER *naginatajutsu*, su líder Shimizu *sensei*, no sólo me permitió realizar *kata* de junto a mis compañeros, también me requirió para hacerle a ella de *uchidachi* en la parte final del *enbu*. Como también ocurrió hace dos años, los *sensei* y los sacerdotes del *jinja* nos invitaron a asistir al *sanpai*[3] y *tamagushi ôharei*[4] en el *oku no in*[5] del santuario.

El último día que pasé con los *sensei* fue el 7 de febrero, día en que asistimos todos juntos a la 39° Edición del Nihon Kobudô Kyôkai Enbu en el Nippon Budôkan. Debido a la cantidad de escuelas que componen esta federación de *koryû bujutsu*, sólo se permite la participación en años alternos. MJER *iaijutsu* de Sekiguchi sensei participó el año anterior y por esto hasta 2017 no volverá a participar. En esta ocasión fuimos de espectadores. Sekiguchi *sensei* se posicionó en la mesa de los *sôke* y representantes de escuelas, y los demás nos situamos en las gradas donde pudimos disfrutar de la mejor y más grande demostración de *koryû bujutsu*. Entre algunas de las escuelas que participaron podemos

1. Para más información sobre la escuela dirigirse a la Revista n° 15 de El Budoka 2.0.
2. Para más información sobre el evento y el santuario dirigirse a la Revista n° 20 de El Budoka 2.0.
3. Ceremonia *shintô* en la que se reverencia a los *kami* y se bebe *sake* sagrado.
4. Ritual de repeler malos espíritus y atraer la buena fortuna mediante el uso de una rama de *sakaki*.
5. Interior del *jinja* o *sancta santorum*.

Sekiguchi sensei y representantes de Corea del Sur. Bunkai del kata Oroshi (Tate hiza no bu).

Entre algunas de las escuelas que participaron podemos encontrar: Hozoin ryû sôjutsu, Morishige ryû hôjutsu, Shintô Musô ryû jôjutsu, Ono ha Ittô ryû kenjutsu, Daitô ryû aikijutsu, Yagyû Shinkage ryû kenjutsu, Shintô Munen ryû kenjustu, Nitten Ichi ryû kenjutsu, Ogasawara ryû kyûjutsu…

encontrar: Hozoin ryû *sôjutsu*, Morishige ryû *hôjutsu*, Shintô Musô ryû *jôjutsu,* Ono ha Ittô ryû *kenjutsu*, Daitô ryû *aikijutsu,* Yagyû Shinkage ryû *kenjutsu*, Shintô Munen ryû *kenjustu,* Nitten Ichi ryû *kenjutsu*, Ogasawara ryû *kyûjutsu*…

Ha sido un curso memorable, con la celebración del *kôki* de nuestro maestro Sekiguchi *sensei*. Además hemos podido disfrutar de enseñanzas de *koryû bujutsu* en un enclave perfecto como es el Budôkan de Katsuura. Pese a que el nivel y exigencia del curso es muy alto, está abierto a todos los practicantes de cualquier estilo o nivel. Si alguien estuviera interesado en asistir a Katsuura, lo mejor es que se ponga en contacto con el *honbu* de España, que a su vez le presentará a Sekiguchi *sensei* como futuro candidato a ser uno de los *deshi* de Katsuura.

Una buena oportunidad para hacer esto será durante el verano, en la primera quincena de agosto, donde Sekiguchi y Shimizu *senseis* visitarán España para impartir sus enseñanzas. Si queréis recibir información sobre este curso excepcional escribid a la siguiente dirección: salaivars@hotmail.com.

Seminario Musô Jikiden Eishin ryû iaijutsu que tendrá lugar en agosto en Benissa (Alicante).

PakMei Kungfu

Por Alicia Baquero
Estudiante de Kungfu en
www.centrotradicionaltao.com

"El Kungfu del que todos han oído hablar, pero muy pocos han podido ver"

Entrevista a Shifu Chan Yan Hau

Vicepresidente de la Global PakMei Martial Arts Association

Miembro permanente de la Global Chinese Martial Artists Federation

El estilo PakMei Kungfu es uno de los estilos más herméticos y difíciles de acceder debido a que se aleja de aspectos comerciales y se sigue transmitiendo de manera tradicional en pequeños grupos de estudiantes. Se trata de un estilo de pelea a distancia corta, que emplea pequeños movimientos con mucho poder. Tanto es así que los practicantes de PakMei siempre han sido reconocidos por ser grandes luchadores en los círculos del Kungfu Tradicional.

En esta ocasión hemos contado con la visita en nuestro país, más concretamente en Huelva, del ***Vicepresidente de la Global PakMei Martial Arts Association*** y también miembro permanente de la ***Global Chinese Martial Artists Federation***, **SHIFU CHAN YAN HAU**. Aprovechando su visita en mayo de 2016 a la escuela de su alumno y representante, David Oliver, para impartir un seminario de una semana, se le realizó la entrevista que a continuación reproducimos:

Shifu Chan Yan Hau ¿Puede describirnos su estilo?
Durante muchos años he estado estudiando PakMei Kungfu, que como sabes es un estilo antiguo, directo y muy práctico. Cada movimiento de PakMei Kungfu es pequeño, pero el poder que entraña es explosivo. Por lo tanto, PakMei Kungfu es muy práctico en el combate moderno.

¿Cuál es su linaje?
Yo (Chan Yan Hau Adam) pertenezco a la séptima generación. Mi maestro (Sifu en lengua china) es Wong YuenSam, de la sexta generación. Mi gran maestro es la quinta generación, Ng Yiu, quien es discípulo de Cheung Laikuen en su etapa más temprana y cuyo sobrenombre es "uno de los Gigantes del PakMei". Cheung Laikuen pertenece a la cuarta generación y el fundador del Clan PakMei.

¿Pertenece a alguna asociación, y sí es así, qué rango posee?
En la actualidad soy el presidente de la Asociación de Arte Marcial PakMei Chan YanHau y vicepresidente de la Asociación de Artes Marciales PakMei Global y responsable de promover y enseñar PakMei Kungfu.

¿Qué características tiene el PakMei Kungfu de Hong Kong?
El Cuartel General de PakMei está en Hong Kong, y el sistema de PakMei en Hong Kong se centra en pequeños movimientos con poder explosivo en el momento más corto o repentino.

¿Podría contarnos alguna anécdota de su maestro?
A mi maestro le encantaban los combates callejeros cuando era joven. Por esta razón, los seguidores de PakMei lo llaman "belicoso Sam". Solía trabajar en clubs, mercados y restaurantes como guardia de seguridad.

PakMei Kungfu es conocido por entrenar a luchadores altamente cualificados, ¿Es eso verdad? ¿Por qué?
Sí, nuestro sistema de PakMei era famoso por este motivo. En los años 50/70, PakMei era ampliamente usado por las fuerzas de policía y por las bandas de Hong Kong. Esto se debía a que el PakMei Kungfu se centraba en las maneras más prácticas para actuar eficazmente en una pelea real. De hecho, el fundador del Clan de PakMei, Cheun Laikuen, fue el instructor de la Escuela Militar WongPo durante el período de la Se-

gunda Guerra Mundial. Por lo tanto, las habilidades de PakMei entrenaban a los soldados para matar. A días de hoy se emplea en peleas reales.

Hoy en día se afirma que las artes marciales mixtas son más efectivas que las disciplinas tradicionales. ¿Qué opina al respecto?

Sí, las MMA son muy famosas. En ellas hay gran mezcla de muchas artes marciales: Thai, Kick Boxing, BJJ, etc. Yo pienso que algunas habilidades de las distintas artes marciales tradicionales pueden ser extraídas y usadas para mejorar las MMA.

Foto de familia con Shifu Chan Yan Hau.

El Vice-Presidente Shifu Chan Yan Hau junto al Presidente de la Global Pak Mei en Hong Kong y el GM Cheng Wai Yu.

¿Cuáles son las diferencias entre los maestros del estilo antiguo y las nuevas generaciones?

Las habilidades de los antiguos maestros son aún valiosas porque ellos se enfrentaron a los peores años de la guerra, hambruna e inestabilidad política. En ese momento, ellos estaban luchando para sobrevivir, y no charlando sobre las habilidades en combate. Sus habilidades eran utilizadas para su propia defensa o incluso para matar a los enemigos. Por ejemplo, golpes en puntos vitales, los cuales están prohibidos en cualquier tipo de pelea y de competición actual. Yo soy de la nueva generación y siempre pienso en mezclar algunas técnicas tradicionales con las formas de combate moderno, así que la mezcla es más adecuada para las competiciones de peleas modernas. Por supuesto puedo comprobar la diferencia entre las dos generaciones: la nueva generación se centra en las habilidades para peleas de competición y no para matar, lógicamente.

Ésta ha sido su primera visita a España. ¿Qué piensa de los estudiantes españoles?

Cuando vi por primera vez a mis estudiantes españoles, eran más altos que yo, trabajadores y sin miedo al dolor. Su fuerza es mejor que la de las personas asiáticas. Algunos de ellos son policías o guardias con un nivel muy alto en habilidades de pelea. Me alegro mucho de ser su maestro o Sifu.

¿Ha disfrutado del seminario? ¿Cuáles son las habilidades que ha trasmitido y enseñado?

Sí, he disfrutado del seminario en España y me sentí muy impresionado desde que vi a mis estudiantes aprendiendo PakMei Kungfu de forma seria y con entusiasmo. PakMei Kungfu es muy especial entre las Artes Marciales Chinas, y espero transmitir este especial conocimiento a España. En el seminario, he trabajo tres "Taolu" con mis estudiantes: **Jik Bo** (Puñetazo de Paso Recto), **Sup Gee Kuen** (Puño Cruzado), y **Sam Mu Kuen** (Puño de Tres Puertas), además de movimientos básicos de armas de PakMei.

¿Qué habilidades y conocimientos transmitió a los estudiantes?

PakMei Kungfu siempre se centra en la defensa personal. Como algunos de mis estudiantes son policías o guardias, espero que las habilidades de PakMei puedan ser usadas en sus trabajos diarios sin problemas, como forma efectiva de parar la violencia o controlar a criminales. Además de eso, el sistema PakMei también incluye QiQong para el cuidado de salud, siendo adecuado para mujeres y mayores. Sin embargo, no tuvimos suficiente tiempo en este seminario, y no he profundizado en detalle en esta parte.

Tiene usted un estudiante ahora en España, el cual finalmente se convertirá en uno de los responsables de representar su PakMei Kungfu en España…

Sí, David Oliver será el representante español de la "Asociación de Arte Marcial PakMei Chan YanHau". Cómo yo no puedo permanecer siempre en España, el desarrollo del PakMei dependerá de él. Por supuesto, él me representa para tratar todos los aspectos de la asociación, por ejemplo, nos mantendremos en contacto para hacer un sistema de evaluación de PakMei Kungfu para que los estudiantes puedan medirse. A su vez, vendré a España nuevamente para seguir introduciendo más PakMei Kungfu.

Muchas gracias Sifu y hasta la próxima ocasión.

Gracias a vosotros.

Puede contarse con David Oliver a través de su correo electrónico:

centrotradicionaltaoo@gmail.com
www.centrotradicionaltao.com

W A M A I - W A M A I - W A M A I

TODAS LAS ARTES MARCIALES,
TODOS LOS GRADOS,
TODOS LOS ESTILOS,
SON BIENVENIDOS!

WAMAI

EDUCACIÓN
- CURSOS COACH
- CURSO COMERCIAL CENTROS DEPORTIVOS

PROGRAMAS TÉCNICOS
- CURSOS DE ARBITRAJE
- CURSOS PRIMEROS AUXILIOS
- EXÁMENES DANES

ADMINISTRACIÓN
- SEGUROS DEPORTIVOS
- R. CIVIL INSTRUCTORES
- 1 LICENCIA PARA TODAS LAS DISCIPLINAS

COMPETICIÓN
- INDIVIDUAL Y POR GRUPOS
- CAMPEONATOS REGIONALES
- CAMPEONATOS NACIONALES
- CAMPEONATOS MUNDIALES
- RANKING COMPETIDORES

C/Alfonso XII, Nº 92 | 08006 Barcelona | Tel: 615 296 583
info@wamai.net | www.wamai.net

www.wamai.net

GRAN ÉXITO DEL SPANISH OPEN 2016 EN CASTELLDEFELS

Por el departamento
de prensa de WAMAI
www.wamai.net

En la turística ciudad de Castelldefels y acompañados de un gran público, el sábado 4 de junio se realizó el SPANISH OPEN WAMAI 2016, evento que contó con la participación de muchos deportistas de todas las edades, en donde la calidad y el nivel en su técnica y ejecución, fueron el entretenimiento de todos los asistentes y el orgullo de sus entrenadores que se dieron cita en el Pabellón Can Vinader de la ciudad.

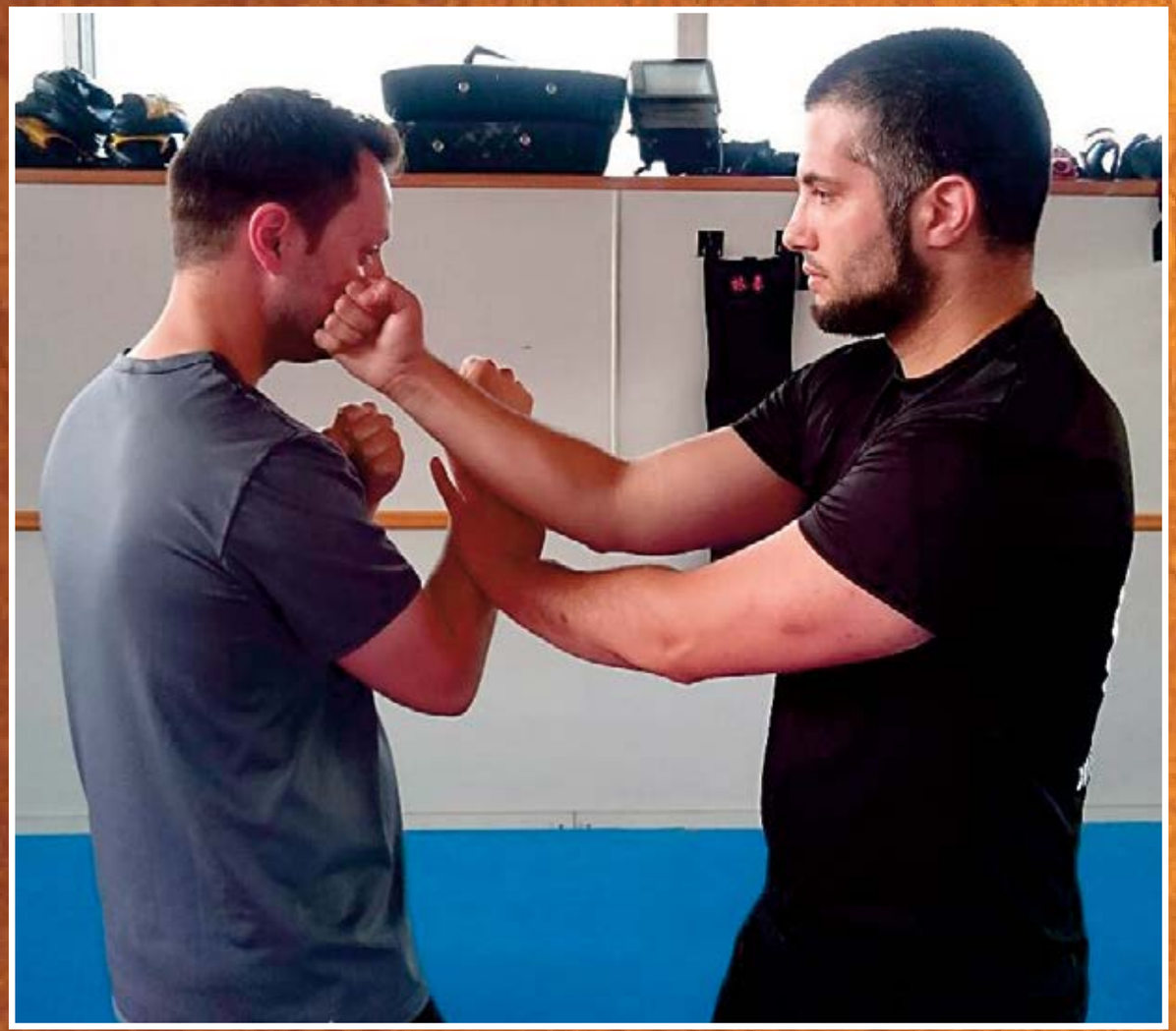
El evento arrancó en la mañana con las competiciones infantiles en las categorías de Formas Musicales, con Armas y Manos vacías, al igual que No-Contact y Semi-Contact. Posterior a esto, se realizó la correspondiente entrega de premios a todos los ganadores de las distintas competencias.

Finalizando el medio día, se hizo una pausa en el evento para realizar el montaje del ring central, donde en horas de la tarde los adultos combatieron en las categorías de Semi-Contact, Light-Contact, Full-Contact, Pancrace y Kick-Boxing.

La gran afluencia de gente y su increíble energía, hicieron del SPANISH OPEN WAMAI 2016 un evento exitoso que cada año lucha por plasmar su profesionalismo y calidad en cada uno de los competidores. Destacar la característica de que es un torneo abierto a todos los practicantes de artes marciales, clubes y federaciones.

Ubicando el WING CHUN en el abstracto de la lucha

詠春拳



Por Sifu Javi Ruiz
www.maanmatkwoon.com
info@maanmatkwoon.com

Si queremos plantear un entrenamiento lo más eficaz posible para nuestro Wing Chun, es necesario que lo ubiquemos dentro del conjunto general de la lucha. De esta manera entenderemos mejor nuestro sistema por contraste con otras formas de luchar y entrenaremos para ser lo más eficaces posible frente al resto de modalidades.

Durante cualquier enfrentamiento se producen tres tipos de acciones: ataques, defensas y contraataques (defensa y ataque simultáneos, o casi, que resulta de una combinación de las otras dos acciones).

Existen tres estrategias generales de defensa: esquivar el ataque del adversario, interceptarlo y bloquearlo (interponer algo –nuestros brazos– entre el golpe y el cuerpo). Existe además la combinación esquiva-desvío y la de esquiva-bloqueo. No todas las artes marciales usan todas las estrategias ni todas son útiles para toda persona, según su constitución y habilidades. Igualmente hay muchas maneras de llevar a cabo estas defensas: puedo esquivar por el exterior del ataque (lo que suele ser habitual) o por el interior, con un paso, un cambio de peso o un fondo (moviendo solo un pie), puedo hacerlo encarado al adversario para descargar un golpe rápido o necesitar meter la cadera después de la esquiva para conseguir más potencia, esquivar atrás, o por debajo en el caso de los circulares. En cuanto al desvío tenemos igualmente un amplio abanico de opciones: con la palma o el antebrazo (teniendo el codo por debajo de la muñeca o al revés), hacia el interior (como suele ser habitual) o hacia el exterior, frenarlo en el caso de ataques circulares. Los bloqueos también pueden ser de diversos tipos: utilizando los antebrazos o bien los codos, verticales, horizontales o diagonales, etc.

Podemos encontrar estrategias de lucha que separen la defensa del ataque, es decir que el practicante

ataca y se defiende en tiempos distintos. En otros casos la defensa y el ataque se producen a la vez o casi. En estos caso lo que se hace es simplemente unir cualquiera de las cinco estrategias defensivas que hemos visto con un ataque por nuestra parte (que podrá ser de pierna o de brazo). Podemos generalizar y decir que el ataque y la defensa simultánea supone una respuesta más rápida (y por tanto difícil de evitar) pero más débil que la opción que implica primero defender y después atacar (puesto que la defensa inicial suele utilizarse para "cargar" nuestro propio golpe dándole más recorrido y potencia).

Veamos ahora las tácticas de ataque. Ciertamente se podría lanzar un ataque sin más precaución que proyectar el golpe hacia el adversario. Ante estos casos realizar la defensa y el contraataque se vuelve relativamente sencillo. Es por eso que se han desarrollado diversas tácticas que tienen como objetivo dificultar la defensa y el contraataque al adversario. Podemos hablar de cinco tácticas ofensivas: controlar los brazos del adversario mientras atacamos; salir de la línea central durante el ataque (bien todo el cuerpo o bien el tronco) de manera que si el adversario realiza un contraataque no nos encuentre en el mismo sitio; cubrirnos (principalmente nuestra cabeza) con un bloqueo mientras atacamos. Hasta aquí vemos que se trata de la combinación de las tres estrategias defensivas con un ataque propio (obviamente podemos añadir las otras dos subcategorías a estas opciones: controlar y apartarnos, bloquear y apartarnos). Existen dos tácticas ofensivas más: las fintas o engaños y las provocaciones (que no son verdaderos ataques). Las fintas consisten en amagar un golpe para acabar realizando otro y existen multitud de combinaciones: las que implican uno o dos miembros (pudiendo ser los dos brazos, las dos piernas o un brazo y una pierna), las que implican un cambio de altura, o bien un cambio de trayectoria (pasando de círculo a recto o al revés). Las más eficaces son las que aprovechan la reacción defensiva del adversario para atacar por el espacio que ha generado su defensa. La última táctica ofensiva (que no es un ataque) son las provocaciones: que buscan promover un ataque del adversario para responderlo con cualquier tipo de contraataque que hemos analizado. La provocación consiste generalmente en ofrecer un blanco claro al adversario dejando el centro libre y las manos abajo o a los lados, mostrándose desprotegido. Las dos últimas tácticas ofensivas son más arriesgadas pues dependen en gran medida de poseer una velocidad superior a la de nuestro adversario. Es por ello que un luchador inexperto no debería utilizarlas. En cuanto a las fintas, para volverlas más seguras para su ejecutor, pueden combinarse en alguna medida con el resto de tácticas ofensivas, por ejemplo: podemos fintar un golpe recto que acabamos convirtiéndolo en un circular a la vez que nos desplazamos hacia el exterior de la línea central del adversario.

Por último podemos además considerar que existen dos estrategias generales de lucha: aquella que busca la victoria por desgaste entrando y saliendo de la distancia de golpeo, y la que lo busca colapsando la capacidad de respuesta del adversario manteniendo una presión constante en el ataque.

Es momento de ubicar al Wing Chun dentro de todo este panorama. El Wing Chun es un sistema que prioriza el contraataque sobre la defensa y posterior ataque. Las técnicas defensivas utilizadas durante tales contraataques, en función de la escuela o rama, son interceptar el ataque del adversario o bien interceptar y esquivar de manera simultánea. En cuanto a cual es la táctica ofensiva del Wing Chun será la misma: aplicar el control de los brazos o bien el control y la salida de la línea durante el ataque. El Wing Chun es un sistema, bajo mi punto de vista, que prioriza el contraataque sobre el ataque, aunque como vemos utiliza una táctica ofensiva. Sin embargo, hay varias pistas que demuestran que es un estilo principalmente de contraataque: la guardia de manos abiertas es propia de sistemas defensivos, el peso repartido o en la pierna atrasada no promueve una gran velocidad de desplazamiento frontal en comparación a tener el centro de gravedad y el cuerpo inclinado hacia adelante, además la guardia frontal por un lado indica que es un sistema de distancia corta y presión constante (ya que un adversario –con nuestra misma altura– con una guardia lateral dispondrá de una distancia de golpeo mayor que con una guardia frontal, es por ello que el Wing Chun busca cerrar la distancia y una vez allí no volver a alejarse).

¿Para qué nos sirve ubicar el Wing Chun? Simplemente para poder entrenarlo y usarlo de la forma más correcta posible: si tienes un tenedor no intentes tomar sopa con él. Si entrenas Wing Chun céntrate en mantener una actitud o estrategia pasiva-agresiva, centrada en el contraataque aunque intentando acercarte siempre a la distancia ideal desde la que atacar sin necesidad de desplazarte de forma diferente a la que entrenas; y una vez cierres la distancia no salgas de ella, presiona constantemente. El chi sao o brazos pegajosos, que permite desarrollar la sensibilidad táctil, es muy importante para el Wing Chun porqué desarrolla las habilidades que necesitamos tanto durante el contraataque como durante el ataque para intentar controlar los brazos del adversario.

Sin embargo, puede suceder que durante un enfrentamiento esa característica del Wing Chun, el chi sao y sus habilidades, resulten de poca o ninguna utilidad. Si revisamos las tácticas defensivas posibles veremos que en frente a dos de las tres (o bien de cuatro de cinco combinaciones) el chi sao no sirve de mucho. Si el adversario utiliza como táctica defensiva la esquiva, sus manos pueden hasta no encontrarse levantadas u ocupando el centro, con lo que al atacar nosotros no habrá nada que controlar. En el caso de que la estrategia defensiva sea la del bloqueo el chi sao tampoco resulta muy útil pues teniendo los brazos completamente pegados al cuerpo es muy difícil controlarlos. Ambas estrategias pueden ser peligrosas: un luchador que esquive nuestro ataque puede contraatacarnos simultáneamente, y ante un adversario que bloquee nuestros golpes, si nos obcecamos y lanzamos una ráfaga de puños sobre sus antebrazos, corremos el peligro de que pueda sacar una mano rápida que nos conecte.

Es importante aprender a mantener la presión constante ante un adversario que se cubre y hacerlo de una manera segura e inteligente, y aprender a detener nuestro ataque...

Todo este análisis nos lleva finalmente a la conclusión de que debemos incorporar en nuestro entrenamiento el adaptarnos a tácticas defensivas del adversario diferentes a las situaciones para las que nos entrena el chi sao. Es muy importante aprender a mantener la presión constante ante un adversario que se cubre y hacerlo de una manera segura e inteligente, y aprender a detener nuestro ataque o más bien a variar su trayectoria y defender un contraataque con esquiva del adversario.

En los dos próximos artículos hablaré sobre cómo hacerlo. No se tratará de incorporar nada al Wing Chun sino de utilizar las técnicas para entrenarlas en ejercicios que tengan en cuenta todo lo dicho.

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

Concilio de Maestros de las ARTES MARCIALES DE ESPAÑA

Por **Alfonso Acosta**
wt-cartagena@hotmail.com

"TUVIMOS QUE CREAR UN ORGANISMO PARA PRESERVAR EL HONOR, LA VERDAD Y LA TRANSPARENCIA EN LAS ARTES MARCIALES"

Las artes marciales siempre fueron un mundo regido por caballeros y hombres de honor que estaban influenciados por la espiritualidad oriental y la doctrina samurái. Pero con la masificación, la comercialización desmedida de las artes marciales y la posterior aparición de internet, este mundo se ha ido tornando cada vez más corrupto, pasando diametralmente de un extremo opuesto al otro.

Las artes marciales de hoy se han convertido en un mundo al revés, donde los grandes campeones de disciplinas con prestigio y los maestros serios pasan literalmente desapercibidos en un mundo globalizado, regido por las redes sociales y los falsos maestros.

Podríamos afirmar que se está afrontando un momento decisivo en su historia, ya que los problemas de corrupción se han multiplicado en las últimas décadas, perjudicando mucho la imagen de seriedad de todos los profesionales de las Artes Marciales.

Preocupados por el rumbo que iba tomando esta situación, decidimos crear un organismo con el cual intentar restituir el sentido común dentro de nuestra profesión. Primeramente realizando una labor de información sobre los problemas que nos preocupan y en un segundo lugar, ensalzando la imagen de ese colectivo de maestros cada vez más reducido, que transmiten las artes marciales respetando sus valores.

El Concilio de Maestros de las Artes Marciales de España agrupa entre sus filas a los más prestigiosos maestros de España, Europa y Latinoamérica y a todas aquellas personas que se sienten identificadas con la defensa de nuestros ideales y con esta manera de entender y vivir las artes marciales. Profesionales que sabemos a ciencia cierta, han seguido una trayectoria basada en la perseverancia, en el esfuerzo, en la humildad y en años de dedicación a las artes marciales realizando un trabajo honesto y bien hecho.

Con apenas dos años de historia, nuestra asociación se ha convertido en una institución referente, que es modelo de seriedad en la lucha por defender la honradez y la trasparencia en nuestra profesión. Tanto en nuestro país como fuera de él contamos con muchísimos seguidores y maestros que nos apoyan y que se han unido a nosotros queriendo ser parte de este extraordinario proyecto.

El pasado mes de mayo se llevó a cabo la segunda edición del Concilio de Maestros de las Artes Marciales de España, donde se distinguieron a muy importantes maestros, entre los que se encontraban Helio Gracie (Padre del Jiu Jitsu Brasileño), Pablo Trajtenberg (Presidente de la Federación Internacional de Taekwondo), Ronaldo Veitia Valdivie (Ex-seleccionador Cubano del equipo femenino de Judo), Lee Won Il (Cinturón Negro 9° Dan de Taekwondo), José María Martín Nieto (Ex-seleccionador del equipo español de Karate), José Durán Pérez (Campeón del Mundo de Boxeo Profesional) o Kim Young Ki (Ex-seleccionador del equipo español de Taekwondo), y una larga lista de grandes e importantes maestros, con un historial de dedicación a las artes marciales interesantísimo. El apoyo de todos ellos nos anima a continuar con nuestra labor con mucha más fuerza, siendo fieles a nuestro credo:

NUNQUAM AB RECTO ITINERE DE ERRAS

Nunca pierdas el camino correcto

El Concilio de Maestros de las Artes Marciales de España es una entidad privada con un carácter no lucrativo, cuyos objetivos son velar y proteger los valores morales, éticos y tradicionales que siempre distinguieron a las Artes Marciales.

Reconociendo públicamente la trayectoria profesional de ese colectivo de maestros que trabajan, enseñan y difunden estas disciplinas siendo fieles a sus valores.

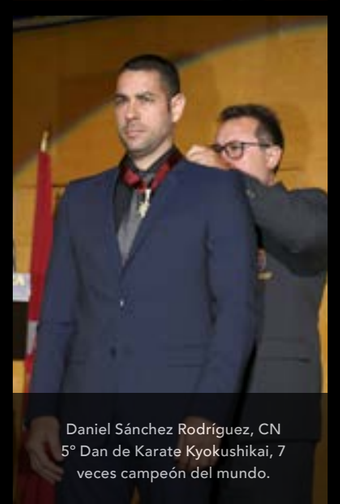
Maestros que cuentan con una trayectoria basada en la perseverancia, en el esfuerzo, la humildad y en años de dedicación a las artes marciales realizando un trabajo honesto y bien hecho.

Nuestro organismo quiere agrupar a todas aquellas personas, maestros, instructores y alumnos que se sienten identificados con estos ideales,y con esta manera de entender y vivir las Artes Marciales.

Lee Won Il, CN 9º Dan de Taekwondo ITF. Un referente del Taekwondo a nivel internacional. Autor de uno de los primeros libros que se publicaron en España sobre Taekwondo (Editorial Alas). Posteriormente escribió más obras de taekwondo, acupuntura y medicina tradicional koreana. Fue uno de los primeros maestros que se establecieron en España, esta afincado desde hace muchos años en Barcelona.

Cayetano Mateo Munuera, competidor y maestro de Karate.

Lee Won Il dirigiendo unas palabras a todos los asistente al Concilio de Maestros de este año, celebrado el pasado dia 21 de Mayo en el Paraninfo de la UPCT Universidad Politécnica de Cartagena.



Daniel Sánchez Rodríguez, CN 5º Dan de Karate Kyokushikai, 7 veces campeón del mundo.

José María Martin Nieto, CN 8º Dan, uno de los más importantes y respetados maestros del Karate español. Fue seleccionador español muchos años, director de uno de los gimnasios mas conocidos y exitosos de Karate. Gimnasio Mabuni de Madrid.

Sifu Víctor Gutiérrez, precursor del Wing Tsun España. Actualmente difunde su sistema, el Wing fight

Miguel Campos, competidor de Judo y de Grappling con un reconocido palmarés a nivel nacional, recoge la condecoración a título póstumo a su padre, su mentor y entrenador.

CONDECORADOS 2016

Condecorados con la GRAN MEDALLA DEL CONCILIO:

- Gran maestro Helio Gracie (padre del Brazilian Jiu Jitsu)
- Pablo Trajtenberg (Presidente de la ITF)
- Ronaldo Veitía Valdivie (El Gurú del Judo Cubano)
- Kim Young Ki (C.N 9º Dan TKD Ex-Selecionador Nacional)
- Lee Won Il (introductor del TKD en España)
- José María Martín Nieto (CN 8º Dan Karate)
- Angel Ramón Alvado Llinares (Maestro de Karate)
- Justo Diéguez (Fundador Keysi Figthing Method)
- José Luis Blanco Pérez (Maestro de Taekwondo)
- Lee Kyoung Sun (Maestro de Hapkido)
- José Durán Pérez (Campeón del Mundo de Boxeo)
- Iñaki Sánchez González (CN 7º Dan Aikido)
- Alfonso García García (6º Dan de Judo)

Condecorados con la ESTRELLAS DE ORO DEL CONCILIO:

- José Ángel Casado (CN 7º Dan Presidente Fed. Andaluza de Kick Boxing)
- Alfonso José Arregui Olea 7º Dan Kendo
- Ricardo Cedillo Torres (Karate)
- Juan Ramón Carmena Miguel (CN 5º Dan Aikido)
- Demis Malloy Tenorio (CN Faixa Preta de Brazilian Jiu Jitsu)
- Seong Dong Kang Lee (Taekwondo- Hapkido)
- Oscar Nevado Macías (Kick Boxing)
- Carlos Manuel Martínez Cáceres (Hapkido)
- José María Caballero Salinas (Hapkido)

Condecorados con la MEDALLA DE SAN JORGE:

- José Luis Cazalla Rojas (Nihon Tai Jitsu)
- Jorge Ignacio Ivorra Mira (CN 4º Dan de Karate)
- Amaia Bezhold Añabeitia (CN 4º Dan de Aikido)
- José Antonio Arenas Najarro (CN 3º Dan de Aikido)
- Markel Aitor Arregui Martín (CN 4º Dan de Kendo)
- Ignacio Prendes Espinosa (CN 4º Dan de Judo)
- Reginaldo José Araujo Teles (Brasilian Jiu Jitsu)
- Tomás Cascales Rosique (Wing Tsun)

Reiki Combat

Por Víctor Fernández
www.reikieuropa.com

El eslabón perdido...

En el Japón de 1922 un practicante de artes marciales llamado Mikao Usui, tuvo una experiencia de satori en la cima del monte Kurama, lugar emblemático de la ciudad de Kyoto. Desde ese momento, compartió su método con un grupo de militares de la Armada Imperial Japonesa, creando una Gakkai para el estudio de lo que terminó por llamarse ***Usui Reiki Ryoho***. Este hecho se considera el punto de partida de Reiki, un método que se ha expandido a gran velocidad por todo el mundo, principalmente en el ámbito de las terapias naturales, por sus aplicaciones en el campo de la sanación.

Sin embargo, aunque Reiki se conoce popularmente como una terapia más de las llamadas "energéticas", lo cierto es que su verdadera finalidad es el desarrollo espiritual del practicante, para alcanzar el estado de satori y vivir una vida plena, más allá de lo banal. Para alcanzar este objetivo, se necesita un cuerpo sano, una mente lúcida y despierta y un perfecto control de la energía vital que conocemos como KI (Qi en chino), algo que todo artista marcial necesita.

Reiki está estrechamente relacionado con las enseñanzas internas del Mikkyo (budismo esotérico) y el budismo Zen, así como con el taoísmo alquímico y el Qigong chino, aunque en occidente se ha desvirtuado totalmente al caer en círculos de índole mística, lo que le han dado muy mala fama y lo han alejado de personas normales a los que puede beneficiar con total seguridad. A pesar de eso, el verdadero Reiki es un arte puro, noble e inocente, cuyas enseñanzas van más allá de la ignorancia y las deformaciones sociales de occidente.

El Camino del Guerrero-Bushido, es un camino equilibrado. Un artista marcial no se forma solo aprendiendo técnicas, disciplinando el cuerpo y sudando el

"Aunque Reiki se conoce popularmente como una terapia más de las llamadas "energéticas", lo cierto es que su verdadera finalidad es el desarrollo espiritual del practicante, para alcanzar el estado de satori y vivir una vida plena, más allá de lo banal..."

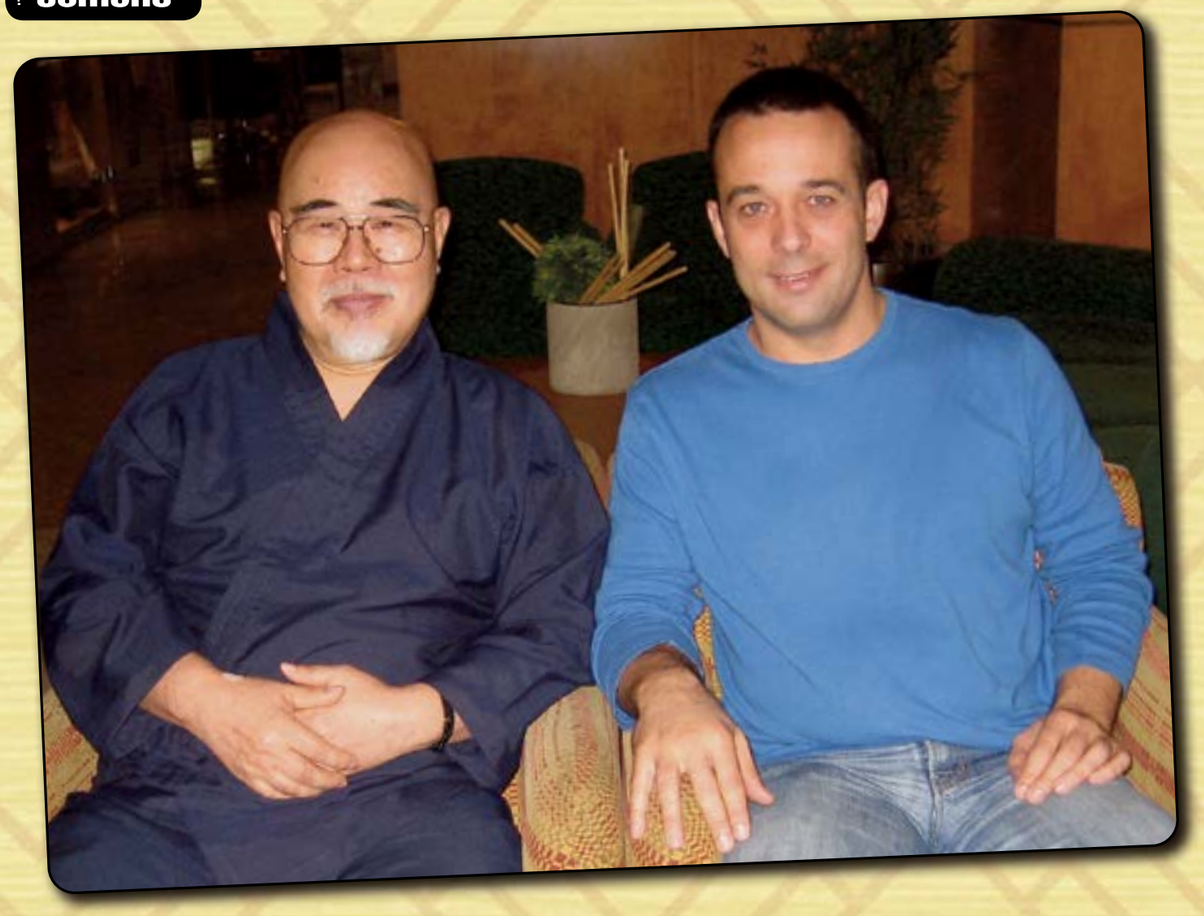
kimono. Sin un entrenamiento de la mente, la práctica marcial carece del verdadero sentido interno que lleva más allá de lo superficial las técnicas de combate. En la antigüedad la práctica de la meditación así como la observancia de una filosofía estricta era de vital importancia en el entrenamiento del guerrero, tanto en China como en Japón. También los artistas marciales estudiaban las artes de sanación, como el Yuki, el Jorei, el Taire-do... y el Reiki.

Actualmente hay un gran interés por el estudio y el desarrollo del Ki, la energía vital también llamada Chi, Qi, Ji... son muchos los practicantes de artes marciales que empiezan a sentir interés por el Qigong (literalmente "trabajo con la energía"), pero su aprendizaje requiere de una entrega total. Otras vías tradicionales como el estudio de la Medicina China, el Kyusho y enseñanzas similares, nos desvelan los misterios y secretos del desarrollo de la energía interior, lo cual produce grandes beneficios tanto a nivel interno como externo.

Sin embargo, en las escuelas de artes marciales occidentales apenas se dedica tiempo a este cultivo del Ki, ni al control de la mente ni al trabajo interior. En general prevalece lo externo, frente a lo interno.

Reiki es un arte nacido en el seno de la Armada Imperial Japonesa, su aprendizaje es tremendamente sencillo y más allá de su aplicación como terapia, nos ofrece un sinfín de prácticas internas para conseguir el desarrollo y cultivo del Ki, un entrenamiento de la mente para controlar los estados emocionales y el flujo constante de pensamientos, una expansión de la conciencia y los sentidos, potenciando la intuición y la percepción de la estructura energética de nuestros cuerpos, lo que además de mejorar la capacidad combativa y la sensibilidad, aporta paz interior, calma y lucidez mental, lo que nos permite estar serenos en medio de la peor de las tormentas.

De entre todos los estilos de Reiki actuales, en el año 2006 en el seno de la **Federación Europea de Reiki Profesional**, (www.reikieuropa.com) nace el estilo que presentamos aquí, llamado ***Reiki Combat***. Este estilo nos aporta las técnicas personales para el crecimiento interior que todo artista marcial debería conocer, además de sencillos ejercicios de auto curación japoneses. Reiki Combat no se enfoca en lo externo sino en lo interno, para ello el Reikidoka aprende a controlar su mente usando diferentes técnicas de meditación, que le confieren un control emocional importante así como la capacidad de desarrollar el Ki y aprender a dirigirlo con la voluntad, tanto para favorecer la sanación de una lesión, como para proyectarlo a través de las aplicaciones de su arte marcial, aumentando su efectividad.



Técnicas como Hatsurei-ho, permiten una limpieza energética importante, eliminando las emociones negativas que afectan a los órganos internos (la rabia afecta al hígado, el odio al corazón, el miedo a los riñones, la inseguridad al bazo, el desequilibrio a los pulmones…). Otros ejercicios como Hikari-no Kokyu-ho, permiten profundizar en la respiración para el cultivo del Ki en el Tandem y purificar la estructura energética que envuelve el cuerpo humano y lo protege de influencias externas (como los pensamientos negativos enviados por otras personas: envidia, odio…), meditación en Gassho o la práctica del San Mitsu nos permiten alcanzar esa paz interior, serenidad y lucidez mental que tanto se necesita en el día a día y desde luego, en el combate.

Reiki Combat es fácil de aprender y considero que puede ser el complemento ideal para las artes marciales, es un método sencillo y práctico, que trabaja con la energía y se basa en una filosofía tradicional muy cercana a todos, vinculada estrechamente a las artes marciales ya que su creador, Usui Sensei, fue compañero de dojo de O´Sensei y llegó a alcanzar un gran nivel en Ju-jutsu, trabajaba de jefe de seguridad de un político japonés, fusionó su experiencia marcial, su experiencia como estudioso del budismo y las artes de sanación, creando Reiki, para el beneficio de todos.

COMO PARTE DE ESTA FILOSOFÍA, TENEMOS LOS GOKAI O 5 PRECEPTOS

Sólo por hoy:

No te irrites
No te preocupes
Con agradecimiento
Trabájate intensamente
Sé amable y respetuoso

Araki Masunori sensei en España
Crónica del 10º aniversario

Por Pere Calpe
www.aesnit.com

Ni más ni menos que 10 años ya… ¡quién nos lo iba a decir! Un largo camino lleno de emoción desde la primera visita del maestro Araki Masunori en el que nos mostró por primera vez la escuela Daito ryu, acompañado por sus alumnos y maestros de altísimo nivel como Kiyohiro Kobayashi. Una primera visita que fue propiciada por la relación de amistad del maestro Araki con el maestro Roland Hernaez y que fue organizada por la Federación Mundial de Nihon Taijitsu en colaboración con AESNIT.

10 años en los que lentamente nos hemos ido introduciendo en la escuela creando un fuerte vínculo de Budo y amistad gracias, sobretodo, al apoyo incondicional de AESNIT sin el cual todo esto no habría sido posible, y en los que regularmente tanto el maestro Araki nos ha visitado como sus alumnos y hemos tenido el placer de ir a entrenar con él en su dojo en Japón, asistiendo tanto a sus clases como a seminarios impartidos por su maestro, Chiba Tsugutaka.

El curso que ahora nos ocupa se realizó los pasados días 30 de abril y 1 de Mayo en la localidad de Salou, en la provincia de Tarragona, y fue organizado por los dojo Budoshin Tarragona, Budoshin Costa Daurada, Budokan Penedès, AESNIT y el muy ilustre Ayuntamiento de Salou. El maestro Araki vino acompañado de su alumno, Takaharu Kinoshita, que nos visita por segunda vez, y de la maestra Tomoko Sasaoka, que nos visita desde los inicios de esta aventura y la cual nos honró con una visita el pasado mes de Febrero, durante la cual aprovechamos para realizar varios entrenamientos en los dojo Budoshin de Tarragona y Budokan Penedés (de Vilafranca del Penedés). Un nutrido grupo de compañeros miembros de la escuela venidos de diferentes puntos de Francia y España asistimos al curso del maestro Araki de este año con ilusión y con ganas de aprender todo lo posible.

El curso se centró sobretodo en la práctica de las difíciles técnicas del Aikinojutsu y ejercicios para poder desarrollar las habilidades que nos permiten trabajar el Aiki, y en la preparación del posterior enbu taikai aprovechando para trabajar les técnicas de Ikkajo del shoden mokuroku con la presión de tenerlas que demostrar posteriormente en público.

Durante el curso, el maestro Araki obsequió a los asistentes con un pañuelo conmemorativo inscrito con una caligrafía realizada por el maestro Chiba Tsugutaka y se hizo entrega de los certificados de kyu a los alumnos que pasaron su examen de grado en el anterior curso, así como de los dos shodan Jerome Lubrano y José Alberto Hernández, los cuales han sido los primeros en tener el honor de recibir este grado en nuestro país, di-

plomas firmados por el propio maestro Chiba Tsugutaka, alumno directo de Heizaburo Nakatsu y Shibu-cho del Daito ryu Aikijujutsu Shikoku Hombu.

Asimismo se realizaron los exámenes de grado para los miembros del grupo, en los que se comprobó el buen trabajo realizado durante el año y el esfuerzo de los compañeros por seguir avanzando en el difícil camino del Daito ryu Aikijujutsu.

El sábado por la noche se celebró un *sayonara party* en el que se proyectó un vídeo con mucho sentido del humor donde los compañeros japoneses nos enviaban sus saludos y nos animaban para seguir entrenando con ahínco. El domingo el curso concluyó con el enbu taikai de artes marciales en honor al maestro, en el que se pudieron ver demostraciones de Nihon Taijitsu, Zen Nippon Kendo Renmei Iaido, Zen Nippon Kendo Renmei Jodo, Sui ô ryu Iaikenpo, Karate do y Nihon Kobudo Tanbo jutsu.

Animados por el maestro Araki seguiremos en nuestra misión de seguir entrenando y trabajar en la difusión del Daito ryu Aikijujutsu, con entrenamientos regulares en los Dojo Budokan Penedès y Budokan Andalucía.

Para más información contactar en el e-mail:

daitoryuesp@gmail.com

CATALUNYA HAPKIDO ASSOCIACIO I DISCIPLINES MARCIALS

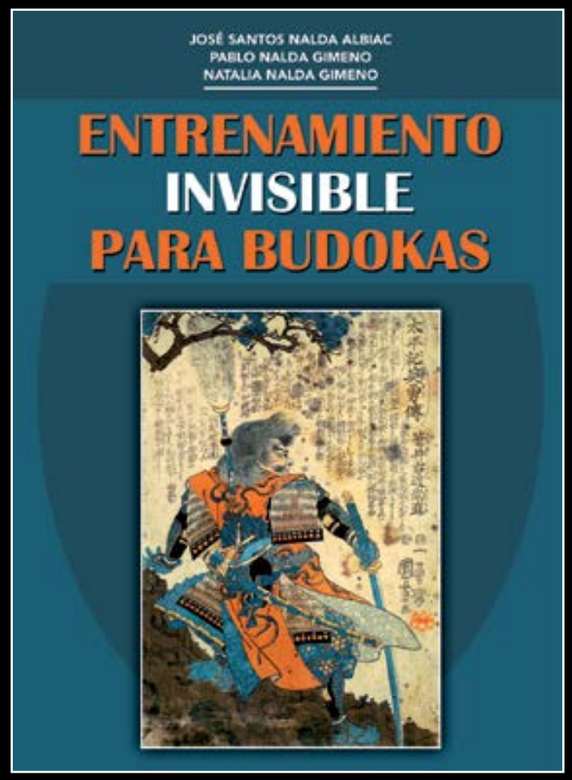
http://catalunyahapkido.blogspot.com.es/

EDITORIAL
ALAS

Editorial Alas

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

BIBLIOGRAFÍA



ENTRENAMIENTO INVISIBLE PARA BUDOKAS

José Santos Nalda Albiac, 5° Dan
Pablo Nalda Gimeno, 4° Dan
Natalia Nalda Gimeno, 1° Dan

P.V.P. 15 euros
Número de páginas: 160
ISBN: 9788420305936

Los deportistas de nivel olímpico así como todos los apasionados por actividades de aventura, de prueba, de liderazgo, los cuerpos especiales de policía o del ejército, etc. practican con asiduidad el entrenamiento invisible, porque son conscientes de que para alcanzar el óptimo rendimiento de sus facultades no es suficiente con la preparación física y técnica.
¿Qué es el entrenamiento invisible? Es atender y adiestrar todas las esferas de la personalidad que son susceptibles de mejora, hasta situarlas en el nivel de la excelencia.
En el ámbito del Budo se contemplan los valores heredados de la formación de los samuráis, y en sus principales disciplinas (Judo, Ka rate, Aikido, Jiu Jitsu, Kendo) se hace hincapié en la necesidad de una formación global del budoka. Todos los maestros más famosos coinciden al afirmar que la técnica sin el espíritu no vale nada.
Encontramos en numerosas publicaciones de Artes Marciales la filosofía de una escuela de vida, pero en pocas o ninguna se dan pistas útiles para caminar hacia la superación personal. En estas páginas el lector encontrará las suficientes orientaciones para entrenar y mejorar el cuidado del cuerpo, la técnica o destreza corporal, el dominio de la mente, el control de sus emociones, las actitudes que debe adquirir, los valores humanos y espirituales, que le conformarán como una persona plenamente realizada a través de los principios del Budo, de los últimos conocimientos de lapsicología práctica, y de otras fuentes del saber humano.

"Los fundadores del Judo, del Karate, del Aikido, etc., idearon sus respectivas disciplinas como sistemas de lucha inteligente, pero también como métodos educativos para la mejora y superación integral de los practicantes, puesto que el Budo que ellos concebían trascendía, y trasciende, el ámbito de las técnicas de combate cuerpo a cuerpo..."

"El budoka del siglo XXI necesita una formación más amplia, enriquecida con los conocimientos recientes, extraídos de las diferentes áreas del saber referentes al estudio del ser humano..."

Feng Shui para armonizar el hogar
Las geopatías

Meritxell Interiors & Feng Shui
meritxellinteriorsifengshui@gmail.com
http://meritxellinteriorsifengshui.blogspot.com.es/

En un buen y completo estudio de Feng Shui de una casa o lugar de trabajo, el primer e indispensable paso a tener en cuenta es centrarnos en la localización de las geopatías, con lo que conseguimos una armonización general y mejoramos la salud de las personas, de los animales y de las plantas que conviven en este espacio.

En cualquier cultura de antaño era normal vivir en relación con estas energías, así, la cosecha y la fertilidad del campo iban ligadas a la luna; los romanos dejaban a las vacas pastar en el valle y para confirmar si un lugar era bueno o malo, al morir les miraban las vísceras y según cómo estaban decidían si esa zona era favorable o no. Los antiguos zaoríes eran personas respetadas que poseían gran sensibilidad para encontrar lugares alterados, conocían la energía de la tierra y reconocían el buen lugar.

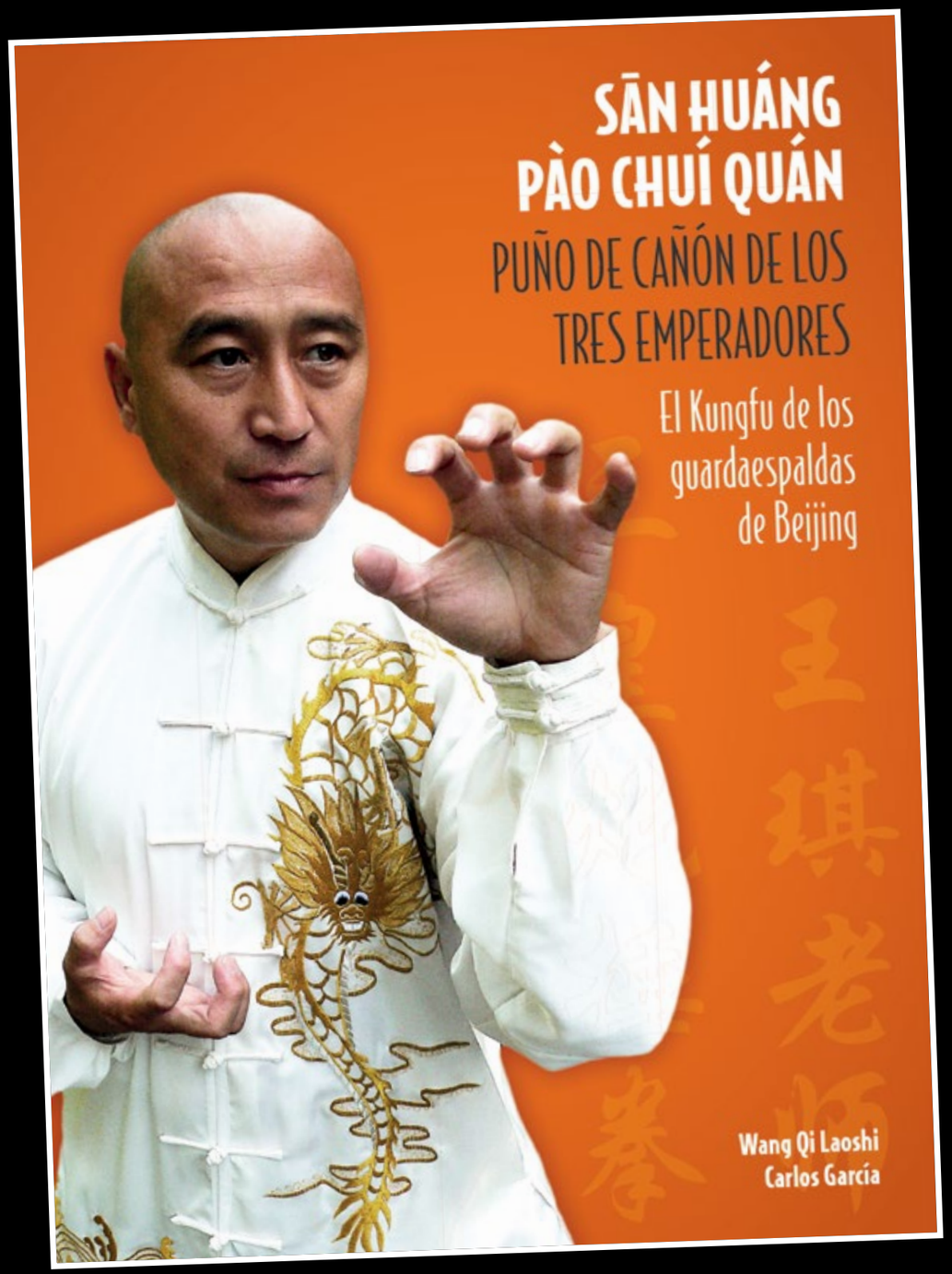
Desde siempre asociamos nuestra salud a un estilo de vida basado en el cuidado dentro del ámbito de la nutrición alimentaria, el deporte o el buen descanso para obtener un buen equilibrio físico-mental-emocional, olvidando que nuestro hogar también va muy ligado a obtener un mayor beneficio de todos estos aspectos. Sabemos que las casas están sujetas a las emanaciones de las radiaciones terrestres que generan un campo electromagnético afectando a nuestro sistema biológico y alterando nuestra salud física o psíquica.

Nuestros hogares están asentados sobre la Tierra, la cual contiene en su interior vetas de agua, ríos subterráneos corriendo que pueden producir alteraciones en nuestro organismo. Otro elemento son las fallas geológicas: la corteza terrestre está en continuo movimiento y de sus grietas afloran energías con radiaciones y gases nocivos para nosotros.

Otro factor importante es la malla conformada por las líneas Hartmann de Norte a Sur de 2 x 2.5 metros, descubierta por el alemán Ernst Hartmann (1925-1992) que durante años observó y estudió que en el cruce de las líneas hay una alta densidad de energía que podía enfermar gravemente a las personas a nivel endocrino, hormonal o del sistema inmunológico. A cada 10 m de las líneas Hartmann está la cuadrícula Benker, de más intensidad. Las líneas Curry, son líneas que van en diagonal cuyo grosor es de 40 cms cada 6 u 8 metros, y su influjo es de un fuerte campo energético.

El Feng Shui utiliza diversas técnicas y la intuición que todos tenemos para medir las radiaciones naturales que emanan de la Tierra y gracias a las varillas de latón que actúan como antena y mediante nuestra sensibilidad con el entorno, tiene lugar una conexión que nos da la información de los lugares donde existen geopatías que nos producen más desgaste. Lugares que evitaremos como emplazamiento de larga permanencia; y sobretodo debemos vigilar los dormitorios, lugares de estudio, trabajo y zonas de relajación y estar.

NOVEDAD EDITORIAL



SĀN HUÁNG PÀO CHUÍ QUÁN

PUÑO DE CAÑON DE LOS TRES EMPERADORES

Por Wangqi Laoshi (王琪老师) **y Carlos García** (Ruilong - 瑞龙)

P.V.P. 22 euros
Número de páginas: 190
ISBN: 978-84-203-0595-0

El Kungfu de los guardaespaldas de Beijing

En el mundo occidental es fácil acceder a una gran variedad de estilos de Wushu. Instructores y/o maestros surgen por doquier promocionando sus conocimientos. Sin embargo, aún es posible tropezar con algún estilo que, fuertemente arraigado en la tradición china, mantiene una pequeña pero indiscutible dosis de misterioso hermetismo ante la demanda occidental. Éste es el caso del **Sān huáng pào chuí quán** (三皇炮捶拳) o *Puño de Cañón de los Tres Emperadores*, estilo que, tal como afirma la tradición marcial heredada de los viejos ancestros, representa a Beijing (la capital del estado), desde tiempos inmemoriales.

Las antiguas crónicas sitúan las primeras referencias a finales de la dinastía Ming, cuando un tenaz monje del templo de Shaolin llamado **Pǔ Zhào** (普照) anduvo más de mil kilómetros hasta llegar al Monte Emei (provincia de Sichuan) en busca de un sacerdote taoísta experto en dicho estilo de lucha norteña.

Durante siglos de épica existencia, grandes exponentes del estilo han demostrado su valía en el campo de combate utilizando sus temidas técnicas explosivas. Dicho arte ha engendrado grandes y respetados pugilistas por todo el continente chino. El gran **Sòng Mài Lún** (宋迈伦), apodado *Puño de Dios*, es uno de los más venerados. Destacado maestro de artes marciales en el batallón de la *Máquina de dios* que se enfrentó a los invasores japoneses durante el reinado del emperador **Dàoguāng**, fue asimismo fundador de la primera empresa de guardaespaldas del país, conocida como **Jīngdū huìyǒu biāojú** (京都会友镖局), *Hermandad de Escoltas Armados de la Capital*.

Sān huáng pào chuí quán un estilo altamente sofisticado para el combate, pero es indudable su capacidad para cultivar la salud física y mental del practicante al incorporar poderosísimos métodos de **Qìgōng** para el estudio de la emisión de la energía interna *jí nèigōng*, tales como: trabajo en el domino del poder psíquico o espiritual, *tōng líng gōng*, o trabajo en la técnica de la ley secreta de la fuerza superior interna, *Shàngchéng nèigōng mìfa*, etc.

Esta obra constituye un rigoroso testimonio del estilo y forma parte del preciado cuerpo de conocimientos de grandes maestros que se revela por primera vez en la historia al mundo occidental a través del Gran Maestro **Wang Qi Lǎoshī** (王琪老師), proclamado en su día número uno en el linaje de la novena generación de grandes descendientes de esta familia.

EDITORIAL ALAS | C/ Villarroel, 124 - bajos | 08011 Barcelona
info@editorial-alas.com | www.editorial-alas.com

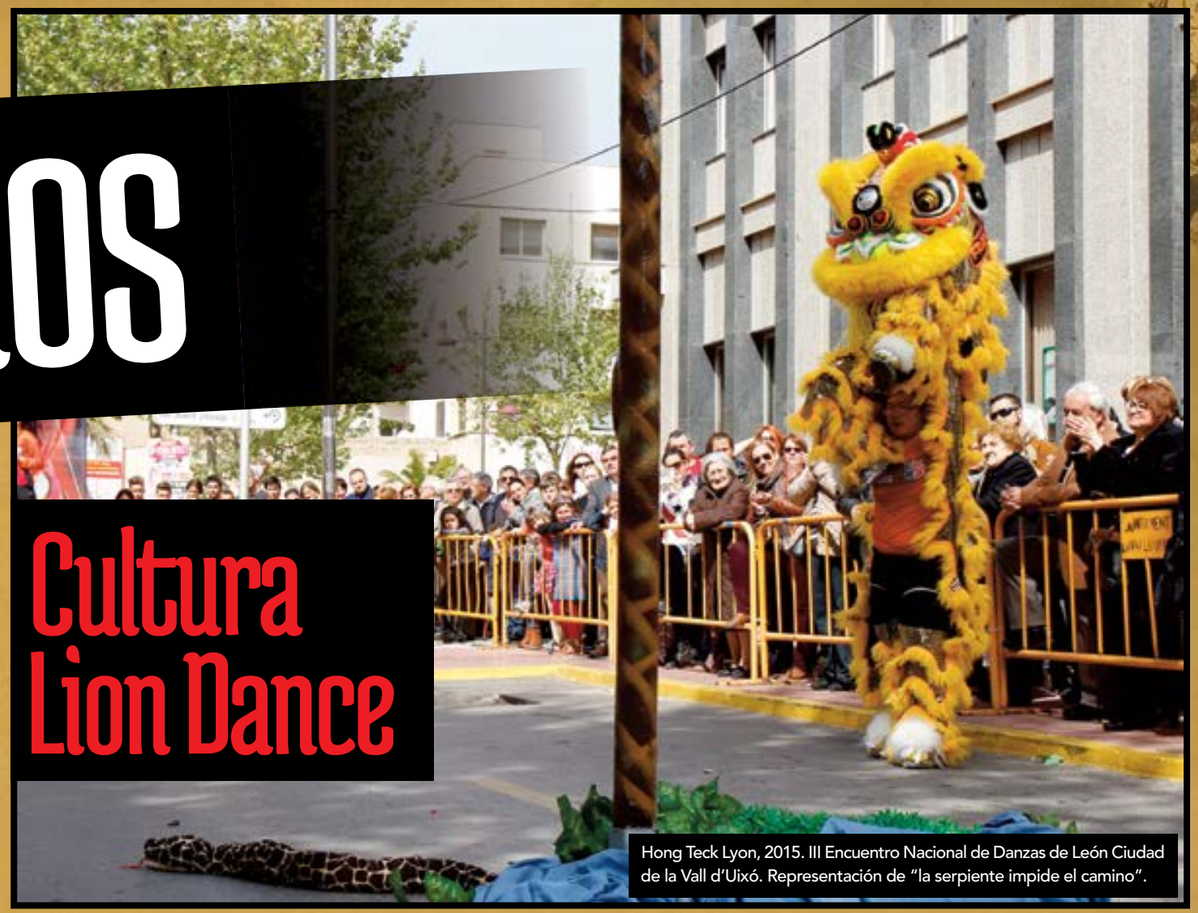
http://www.editorial-alas.com/

LOS CINCO VENENOS

五毒

wu dú

Por **Vicente J. Valls**
Miembro de Hong Teck Spain (西班牙弘德)
Profesor de la Universidad Jaume I, Castellón
santivalls@hongteckspain.com
Fotos de Álvaro Llusar



Cultura Lion Dance

Hong Teck Lyon, 2015. III Encuentro Nacional de Danzas de León Ciudad de la Vall d'Uixó. Representación de "la serpiente impide el camino".

A la serpiente, el escorpión, la araña, el ciempiés y el sapo se les conoce en la cultura china como "**los 5 venenos**". Los encontramos juntos en un amuleto de protección para las supersticiones y enfermedades, cuyo significado, "***el veneno se combate con el veneno***", pertenece a la Medicina Tradicional. Las Danzas de León Chino (a partir de ahora DLC), una vez más, nos sorprende con la capacidad de coger una idea como ésta y dotarla de dramatismo simbólico convirtiéndola en una serie de representaciones cuya finalidad es restablecer la armonía allí donde ya se ha perdido. Una especie de exorcismo que se ha mantenido gracias a los encuentros y competiciones tradicionales de DLC ya que su uso original, como veremos más adelante, ha quedado relevado en la actualidad.

William (2001) propone una clasificación de las diferentes performance tradicionales que se realizan en las DLC incluyendo los 5 venenos en el apartado de las "representaciones con animales". Nos advierte en la introducción que un error común de los equipos neófitos es su uso fuera de contexto (en situaciones donde no se deberían utilizar) y especialmente en la forma de abordarlos, ya que muchas veces, se cree que el León debe enfrentarse y acabar con todo aquel animal que se cruce en su camino y pocas veces es así. Recordemos que el León es una criatura que representa el "Cielo" y tiene un carácter auspicioso y benévolo, portador de la suerte, con gracia protectora y noble autoridad (Ronnberg, A., 2010), por lo que su encuentro con otros animales (reales o mitológicos) será para ayudarse mutuamente en la tarea de traer la buena suerte. Los 5 venenos son la excepción y el León se enfrentará a ellos cumpliendo así con su efecto apotropaico[1].

Cuando nos adentramos en la apasionante tarea de diseñar una performance debemos considerar los cuatro pilares en las que se sustenta: técnica, león, espectáculo y simbolismo (Valls, 2013). En esta última es donde reside la complejidad y los 5 venenos es un ejemplo de ello. A lo largo del artículo vamos a intentar esclarecer algunos conceptos y dar algunas orientaciones generales que nos permitan poder realizar este tipo de representaciones seguros de cómo y cuándo hacerlo, pues un error en las formas significará la muerte del León.

> ***"...su fuerza y su profundidad es la que nos atrapa, nos sorprende y satisface, pues más que un espectáculo es un ritual que comulga con lo más profundo de nuestra alma."***
>
> ***Valls (2016)***

Un amuleto para la superstición

El quinto día del quinto mes es, para la tradición china, un día con cariz supersticioso, como nuestro martes y trece. Un día en el que cabe protegerse de los malos espíritus y que los chinos de antaño lo hacían a través de una amuleto que clavaban en la puerta con la inscripción 五日午时 Wǔ rì wǔ shí en una cara y en la otra los cinco venenos (Ashkenazy, G., 2011). Habrá que remontarse a 3.000 años a.C. donde el mitológico Shennong, el Emperador Yan Ti (炎帝), padre de la fitoterapia China (Reyes, 2008), descubre que los efectos de ciertas plantas tóxicas se neutralizan con otras de la misma naturaleza. Considerado uno de los cinco emperadores mitológicos, varias leyendas envuelven su vida, una de ellas narra que él mismo probó el efecto de cientos de plantas medicinales y venenosas y que nunca le pasó nada, otra le atribuye un vientre transparente por el cual se podía ver el efecto de las plantas que ingería. A partir de este momento se populariza la idea de que el veneno se combate con veneno y da pie a la aparición del amuleto.

Los animales que se representan en este amuleto son la serpiente, la araña, el ciempiés, el escorpión y el sapo, pero también hay amuletos donde el sapo es sustituido

Mandarina abierta en forma de flor de loto (Valls,V.J., 2016).

por una lagartija y otros donde aparece un tigre. Éste último es incorporado por un viejo proverbio 虎独不吃子 Hǔ dú bù chī zi (*tigre solitario no se come a los niños*). Podemos observar que la pronunciación de veneno y solitario es la misma y posiblemente una confusión en la trasmisión oral incorporara al tigre como "veneno". Cabe destacar que al tigre se le atribuye la capacidad de ver en la oscuridad y se le otorga el rol de vigilante y ahuyentador de los malos espíritus.

Muchos de los amuletos llevaban inscritas frases como 富贵昌乐 Fù guì chān glè (riqueza y honor, prosperidad y felicidad), 驱邪降福 Qū xié jiàng fú (expulsar el mal y descender la buena fortuna) para enfatizar el mensaje protector del amuleto.

Ashkenazy, G. en su blog Primaltek (enlace en la bibliografía) hace una exposición con ilustraciones fotográficas de éste y otros amuletos mucho más completa y detallada cuya lectura aconsejamos para comprender mejor el significado de los amuletos en la Cultura China.

Representación en la performance

Las DLC tienen su particular manera de entender y aplicar este concepto que hemos explicado anteriormente. Aunque el amuleto recoge a cinco animales, sólo encontramos cuatro de ellos en las DLC, quedándose fuera el sapo (蟾蜍 chan chú). Los motivos no quedan claros en la bibliografía consultada, incluso los expertos asiáticos le restan importancia, por lo tanto, obviaremos el sapo y nos centraremos en la serpiente, araña, escorpión y ciempiés. Veamos las formas más comunes y aceptadas de representar de forma simbólica a cada uno de ellos, evidentemente no son las únicas y es posible el uso de otros elementos siempre que se respete el significado de lo que representan y la dinámica de su uso.

LA SERPIENTE: En chino el anagrama que se utiliza para designar a la serpiente es 蛇 y en pinyin Shé, pero al tratarse de una serpiente venenosa se utiliza 毒蛇 Dúshé que se traduce como víbora.

Podemos encontrarla representada de múltiples maneras que van desde la serpiente viva (ya no se utiliza por razones obvias de protección de los animales), serpientes de plástico o trapo y confeccionadas con armas y vegetales. Si se utilizan armas normalmente se hace una exhibición del uso de dicha arma o también cabe la posibilidad de simular una pelea entre el León y el arma manejada por un componente del equipo representando: "el espíritu maligno (el arma) es vencido por el León".

Composición con armas de la serpiente venenosa.

Dejando a un lado las serpientes de plástico o trapo que son de una sola pieza, cuando utilizamos armas y vegetales las opciones son diversas. Para el tronco podemos utilizar el palo de tres secciones (三节棍 San Jie Gun), la lanza (槍 qīang), el látigo metálico (九节鞭 Jiǔ jié biān), fragmentos de bambú (泓竹 Fēng zhú) o caña de azúcar (蔗 Zhè) entre otras. Para los ojos dos mandarinas (桔 ju) o naranjas, para los colmillos dos cuchillos mariposa (蝴蝶刀 Húdiédāo), dagas (匕首 bǐ shǒu) o sables (单刀 dān dāo). El Cai Qing (採青) y el Hong Bao (紅包), pueden ser colocados de diferentes maneras: debajo del cuerpo de la serpiente, colgado de la puerta, en el suelo en-

Composición de la serpiente con trozos de bambú y dos dagas.

Composición de la serpiente con la lechuga de cabeza.

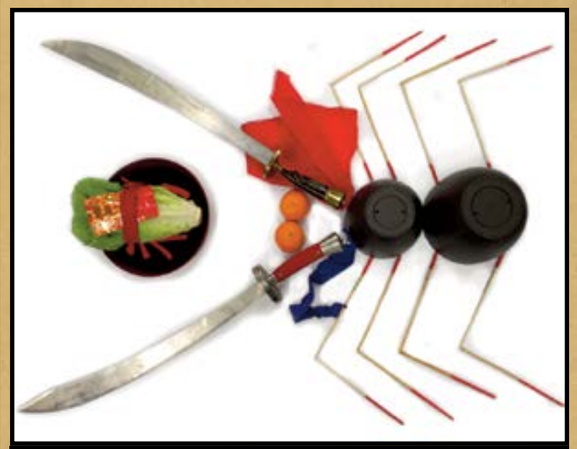
frente de la serpiente simbolizando la perla o entre las dos mandarinas formando la cabeza de la propia serpiente. No existe una regla fija y pueden utilizarse conforme se crea conveniente.

LA ARAÑA: En la aracnología cultural, junto con el escorpión, la araña es uno de los insectos con mayor presencia en la mitología antigua. Se ha relacionado con la "muerte (guerra y destrucción) por su capacidad predadora y la toxicidad de su veneno", aunque también es símbolo de vida por su capacidad de tejer telas de araña de sí misma (Melic, A., 2005). Esta dicotomía también aparece en las DLC donde encontramos representaciones de la araña como un veneno y en otras como la felicidad ("la felicidad desciende del cielo" donde la araña juega un papel positivo).

Composición de la araña con vegetales y Cai enfrente.

En chino, el anagrama que se utiliza para designar a la araña es 蜘蛛 y en pinyin Zhīzhū. También existe una araña de patas alargadas y de color rojo que recibe el nombre de 喜子 (Xǐzi), se traduce como araña feliz y es utilizada en ocasiones por el juego de palabras que se produce con la formación.

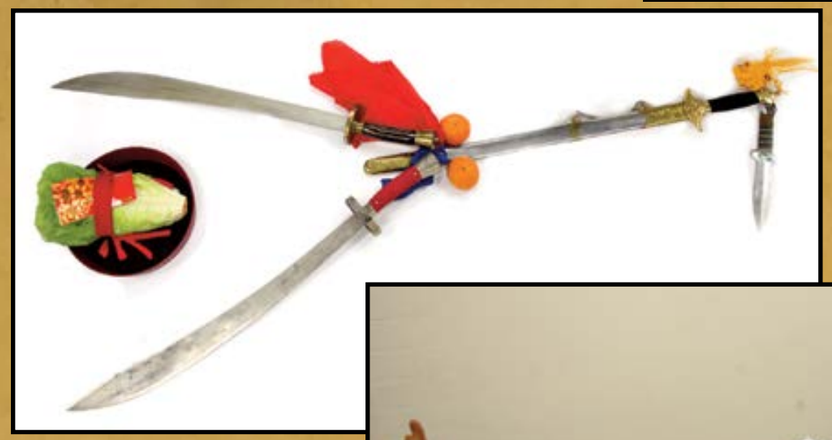
Para representar la araña no existe una estructura fija, pero generalmente se utiliza un pomelo (柚 You) y una piña (凤梨 Fènglí) para configurar el cuerpo, dos mandarinas para los ojos, dos chiles rojos (辣椒 Làjiāo) para los colmillos y 16 piezas de bambú para conformar las 8 patas. El Cai Qing y el Hong Bao se colocan frente a la araña en una bandeja redonda. También podríamos utilizar un cubo o zafa para formar el cuerpo quedando el Cai Qing y el Hong Bao debajo del mismo. Si queremos utilizar la araña Xǐzi será necesario marcar de rojo los extremos de los bambús que conforman las patas.



Composición de la araña con cuencos, sables y palillos con las puntas de rojo. El CaiQing y Hong bao están debajo de los cuencos.

EL ESCORPIÓN: Sin duda el escorpión representa una de las fuerzas malignas más poderosa de toda la mitología antigua. Melic (2005) destaca que su aspecto y toxicidad y las características de su hábitat, son la justificación objetiva del estatus alcanzado por este animal a lo largo de toda nuestra historia. El libro de símbolos relaciona al escorpión con "…la vendimia, las fuerzas de la fecundidad, la intoxicación, el poder, la sexualidad, la putrefacción y la trasmutación" (Ronnberg, A., 2010, p. 218). Sin duda el escorpión es de los cuatro el más poderoso y, por lo tanto, el más efectivo para la finalidad de estas ceremonias.

Composición con armas del Escorpión.



Composición del escorpión con bancos. El Cai Qing lo encontramos en un cubo de madera debajo de los bancos que conforman el cuerpo del escorpión.

En chino el anagrama que se utiliza para designar al escorpión es 蝎 y en pinyin Xié.

Se suele representar con dos bancos juntos y en paralelo formando el cuerpo. Los ojos son dos teteras de barro encima de los bancos, las pinzas dos bancos plantados uno al lado del otro en la parte de delante y el aguijón una silla (también pude ser otro banco) en la parte de atrás. El Cai Qing y el Hong Bao se colocan en un cubo de madera debajo de los dos bancos que forman el cuerpo.

Existe otra manera de representarlo a través de naranjas o mandarinas para el cuerpo, palillos chinos (筷子 Kuài zi) para las patas, dos naranjas enanas/kumquat (金橘 Jīnjú) para los ojos y pinzas de cocina, cuchillos mariposa o palillos chinos para las garras delanteras del escorpión. El aguijón puede ser un cuchillo o daga, un chile rojo o unas mandarinas. En realidad se trata de una de las formaciones más versátiles permitiendo muchas variedades. También podemos utilizar una cerámica oblonga[2] o un arma para el cuerpo. El Cai Qing y Hong Bao se colocarán o bien frente al escorpión o si se utiliza la cerámica oblonga se colocarán en su interior (al igual que en la araña).

Composición del Ciempiés con vegetales y CaiQing enfrente.

EL CIEMPIÉS: En chino, el anagrama que se utiliza para designar al ciempiés es 蜈蚣 y en pinyin Wúgōng.

Para su representación utilizaremos naranjas o mandarina para el cuerpo, chili rojo para las patas y colmillos y dos naranjas enanas para los ojos. También podemos utilizar cuencos boca abajo para el cuerpo, cuchillos mariposa para los colmillos y palillos chinos para las piernas. El Cai Qing y el Hong Bao se colocan en una bandeja frente al ciempiés. Algunas veces se coloca un pomelo representando a la perla que persigue el dragón. Pensemos que el ciempiés es el único animal capaz de vencer al dragón y quedarse con la perla.

Cuándo utilizarlos

Aunque los encontramos juntos en el amuleto, en las DLC se utilizan de forma independiente y pasa de tener un significado de protección a representar algo que está "matando" el negocio o a la persona que solicita la performance, es decir, ante una situación de desavenencia se realiza este tipo de performance donde el animal venenoso representa esa mala suerte, enfermedad, etc. Por esta razón, se enfrentará al animal venenoso y terminará destruyéndolo simbolizando el fin del problema y abriendo la puerta a la buena suerte.

Originalmente su uso se limita a este tipo de situaciones pero, en la actualidad, esta función está en desuso, seguramente por desconocimiento, por su fuerte carácter esotérico o la superación de la superstición por parte de la sociedad moderna. Pero los podemos ver en competiciones de formato tradicional siendo la serpiente el más utilizado por sus posibilidades de juego y su fácil identificación por parte del público.

Hong Teck Spain, 2013. I Encuentro Nacional de Danzas de León Ciudad de la Vall d'Uixó. Momento en el que el León lucha contra la serpiente.

Deberemos evitar su uso, especialmente, en Año Nuevo Chino, inauguraciones de negocios y eventos, en bienvenidas de personas y bendiciones de espacios de culto religioso. Representar un veneno en este tipo de situaciones provocaría un mal augurio, justo el efecto contrario al deseado. Pensemos que cuando realizamos DLC tenemos un compromiso y una responsabilidad que se remonta a una tradición milenaria y que el uso de esta simbología no debería reducirse al mero capricho estético de un espectáculo. Deberemos tener en cuenta el horóscopo de la persona que solicita la representación, especialmente el escorpión y serpiente para no utilizarlos en caso de que coincida. En general el uso de los animales en las DLC está condicionado por la relación astrológica donde habrá que tener en cuenta los que se complementan y los que son incompatibles. Así no utilizaremos la serpiente venenosa para una persona cuyo horóscopo sea la serpiente, ni ningún tipo de serpiente para el cerdo.

Cómo utilizarlos

Una vez hemos elegido el animal venenoso que vamos a utilizar para el exorcismo, veamos qué reglas generales hay que seguir para conseguir el efecto propuesto, muchas de ellas simplemente atienden al sentido común de la precaución con estos animales, tan pequeños y a la vez peligrosos.

En primer lugar, la formación del animal debe estar frente a la puerta de entrada o frente a la persona a la que se le hace la performance. Esto indicará que es un "veneno", si lo ponemos de espaldas a la puerta o a la persona interesada cambia radicalmente el significado dejando de ser un veneno amenazante. Pensemos que en otras representaciones, animales como la serpiente o la araña, adquieren un significado positivo y de buen augurio. La serpiente puede representar a una persona a través de su horóscopo o puede representar a uno de los cuatro guardianes roscada a la tortuga, igual ocurre con la araña cuando representa a la suerte descendiendo del cielo. Por lo tanto, será de suma importancia el detalle de la orientación del animal: siempre de frente (enfrentado) a la puerta o a la persona que necesita el cambio.

En segundo lugar, el León sólo se encontrará de frente al "veneno" la primera vez y rápidamente se colocará detrás del mismo guardando una distancia de seguridad. Realizar cualquier acción (que no sea la primera) delante del "veneno" representa la muerte del León.

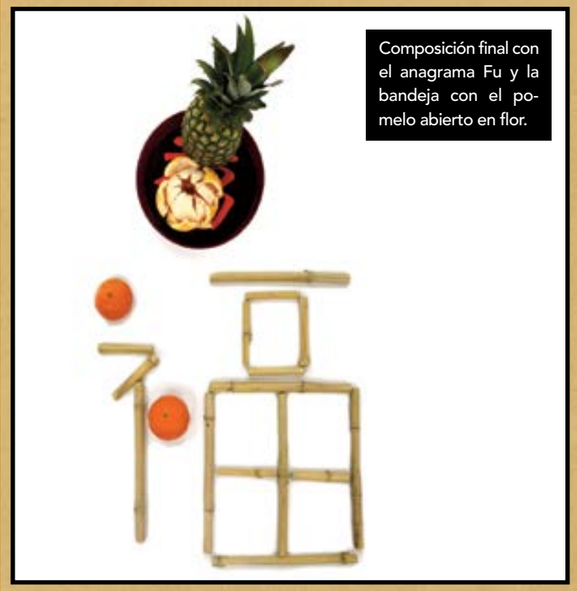
En tercer y último lugar, el León desde su posición retrasada y a las espaldas del veneno, se aproximará a él, primero por un lado y después por el otro para testearlo (revisemos los ángulos de movimiento para NUNCA colocarse de frente) y finalmente arremeter por el centro y desarmar el "veneno", coger el Cai Qing y Hong Bao, esparcir el Cai Qing delante de la puerta o la persona (Woong, S.P., 2011) y finalizar la performance. Ese enfrentamiento final no es de cualquier manera y dependiendo del "veneno" se sigue un orden específico en las acciones a realizar que también hay que respetar para que el León no muera en el intento, pues hemos de ser conscientes que estamos delante de un animal venenoso, que en cualquier descuido puede picarnos y aunque el León finalmente venza, el veneno está en su sangre y terminará muriendo también.

En cuanto a **la serpiente** encontramos dos posibili-

Hong Teck Lyon, Encuentro Nacional de DLC Ciudad de la Vall d'Uixó 2015. Golpeando la serpiente contra el suelo.

piente bloquea el paso" (毒蛇拦路 Dú shé lán lù). Si la serpiente está hecha de trapo o plástico, el león saltará desde lejos encima de la serpiente con los pies juntos, cayendo el manipulador de la cabeza sobre la cabeza de la serpiente y el manipulador de la cola sobre la cola de la serpiente, no pueden fallar. Una vez encima de la serpiente, la cabeza del león cogerá por la boca a la cabeza de la serpiente y la golpeará tres veces contra el suelo, primero izquierda, luego derecha y finalmente al centro. Hará como que se la come y la escupirá quedándose mirando donde cae. Si la serpiente está hecha de vegetales y armas (evidentemente no permite el juego anterior de saltar encima, etc.), el león se aproximará a la serpiente y cogerá las dos mandarinas que representan los ojos, dejándola ciega y las tirará delante de la puerta, acto seguido vuelve a por los colmillos y entrega el arma que lo conforma a un componente del equipo, finalmente coge el cuerpo y hace como que se lo come. Una vez finalizado se realiza una exhibición de las armas implicadas en la composición de la serpiente. Si se ha optado por hacer el cuerpo con trozos de bambú (los trozos se cogen desde la cabeza hacia la cola), tenemos la posibilidad de formar con ellos la palabra suerte 福 Fu dándole más simbolismo a la performance. Por otro lado, está "la serpiente custodia escondida" (蛇隱藏的保管 Shé yǐn cáng de bǎo guǎn), esta representación sólo se hace con la serpiente de trapo o plástico. Se encuentra escondida debajo de un cesto de mimbre (representa un árbol carcomido del bosque), el león precavido observa el canasto y de repente aparece la serpiente, retrocede y ya realiza todos los pasos anteriormente señalados, colocándose detrás, testeando tres veces, atacando con un salto... Finalmente, en todos los casos, una vez muerta la serpiente el León accede al Cai Qing y Hong Bao y realiza toda la parte de comer el Qing. Algunas propuestas de equipos en competiciones o encuentros de DLC introducen la serpiente dentro de otra historia para complementarla, apareciendo en mitad del camino o escondidas custodiando el verde o una zona de paso como un puente.

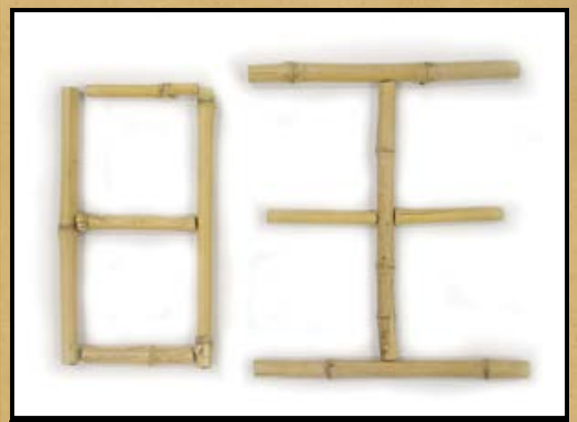
La araña, suponiendo que está conformada por vegetales (conforme la descripción anterior), con ella se actuará muy parecido a la serpiente. Primero se cogerán los ojos y se dejará ciega, acto seguido se cogerán los chilis rojos, desarmándola. Las piernas se separan del cuerpo o pueden ser comidas por el León. Finalmente se coge la piña y después el pomelo. Una vez desecha la araña, se acerca a la bandeja y coge el Qing y el Hong Bao, se esparce la lechuga y se presenta la bandeja con la piña en el centro, delante el Pomelo y las dos naranjas abiertas en flor y se entrega a la persona que ha solicitado la performance. Si en vez de piña y pomelo se han utilizado dos cuencos de cerámica, se realizará todo igual, salvo el momento de comer el cuerpo, donde habrá que voltear los cuencos y coger el Cai Qing y Hong Bao que estarán dentro. Antes hemos señalado que con las patas el león tiene dos posibilidades, o separarlas del cuerpo o cogerlas. En el caso de que las haya cogido puede formar, junto a la bandeja la palabra 旺 wang que significa prosperidad. Si recuperamos la idea de la araña de patas rojas (喜子 Xǐzi) podemos formar con los 16 trozos la forma de una moneda antigua con el agujero en el centro. De esta manera haremos alusión a un proverbio chino cuyo significado es "la felicidad está ante nuestros ojos" (喜眼前在 Xǐ Yǎn Qián Zai), Felicidad (喜 Xǐ) de la araña, dinero (钱 Qián) que se pronuncia igual que "ante" (前qián) y el agujero del centro de la moneda que se le llama ojo (眼 Yǎn).



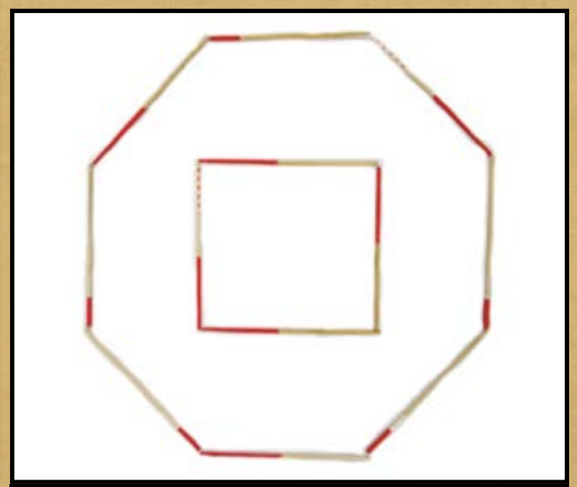
Composición final con el anagrama Fu y la bandeja con el pomelo abierto en flor.

El uso de la piña y el pomelo también nos dan un significado complementario a la representación. Pomelo se pronuncia Yòu y el verbo tener Yǒu, solo cambia el tono, y la palabra piña se pronuncia muy parecido a la frase "la prosperidad ha llegado". Si unimos pomelo y piña formamos la frase "*Tener prosperidad (que ha llegado)*" de esta manera nuestra simbología aún adquiere más fuerza si cabe.

La serpiente custodia escondida.



Anagrama "Wang" formado con el bambú de las patas de la araña.



Representación de la moneda china con los palillos chinos con las patas rojas de la araña.

El escorpión, especialmente la formación con bancos, es la que más posibilidades nos da para mostrar nuestras habilidades en el manejo del banco a nivel acrobático. Una vez llegamos al momento de atacar, lo primero que haremos será saltar encima de los dos bancos que forman el cuerpo y aplastaremos (o patearemos) la tetera del ojo izquierdo, ha de ser rápido ya que el aguijón lo tenemos en la espalda amenazando, luego con la misma rapidez haremos lo mismo para el ojo derecho (algunos equipos lo hacen a la vez). El siguiente objetivo será neutralizar el aguijón haciendo saltar la silla por los aires, después desarmaremos las pinzas delanteras también volcando los bancos plantados. Finalmente tras algunas acrobacias encima de los dos bancos que forman el cuerpo (pensemos que ya no hay peligro), se tumban hacia fuera los dos bancos dejando al descubierto el cubo de madera accediendo al Cai Qing y Hong Bao. Para la composición de vegetales y armas sería igual que hemos explicado con la serpiente y la araña.

Cuerpo de escorpión con el Cai Qing debajo del cuerpo.

Finalmente el ciempiés sigue la misma lógica que la araña, siendo primero los ojos, después los colmillos, seguidamente las patas y finalmente el cuerpo empezando por la cabeza y terminando por la cola. Con las mandarinas se pueden realizar varias acciones, una de ellas es abrirlas en flor de loto y esparcirlas por el suelo delante de la puerta, otra repartirlas entre la familia y amigos de la persona que ha pedido la performance. Si hay un pomelo, el León puede jugar con el pomelo (una vez neutralizado el ciempiés) y finalmente abrirlo junto a 6 u 8 mandarinas en flor para entregar en ofrenda (el resto han sido repartidas por el público o esparcidas en la entrada). La palabra pomelo con la palabra seis (六 Liù) u ocho (八 bā) en chino se pronuncian muy parecidos a "ser rico/tener riqueza" dándole una vez más un sentido simbólico más profundo. También se pueden formar palabras chinas auspiciosas, tanto con los gajos de las naranjas como con las patas del ciempiés.

Independientemente del "veneno" elegido para su representación y teniendo en cuenta tanto las pautas generales como las particulares, será necesario un trabajo creativo para expresar diferentes estados emocionales del León a través de los movimientos y la música, haciendo nuestra actuación más real y apasionante.

Recordemos también que cada estilo o escuela de León tiene unos recursos técnicos diferentes para cada uno de los pasos señalados. También puede haber algunas diferencias según la región de China y su cultura popular, pero básicamente estas directrices son aceptadas de forma general por la comunidad de las DLC.

Conclusiones

Los cinco venenos representan una de las facetas más interesantes de las DLC, como podemos observar está todo perfectamente diseñado para que tenga sentido en todos los aspectos.

Bailar el León implica saber lo que se está haciendo pues un uso indebido de los elementos o unos movimientos o posiciones incorrectas cambian sustancialmente el significado simbólico de la performance llegando, en algunos casos, a representar justo lo contrario de lo que se pretendía.

Las DLC no se improvisan o se construyen sobre la marcha, más bien requieren de estudio y asesoramiento por parte de expertos. Utilizar los videos de las competiciones es una gran fuente de inspiración pero no de aprendizaje.

La información que aparece en el artículo es fruto del estudio de las DLC durante estos últimos 6 años. Consciente de mis limitaciones veo necesario advertir al lector que sigo en el proceso de aprendizaje y que las dificultades del idioma, la escasez de bibliografía en español o inglés y el complejo acceso a la documentación en chino solo me permiten aproximarme a esta disciplina cuya profundidad es inmensa. Sin pretender sentar cátedra espero que ayude a mejorar su práctica y entendimiento y despertar el interés por su estudio y desarrollo.

Composición final con las naranjas y pomelo abiertos en flor y rodeado de lechuga (el resto de lechuga ha sido esparcida por el suelo.

Citas bibliográficas

- Ashkenazy, G. (2011). Chinese five poison charms and amulets [blog]. Recuperado a partir de http://primaltrek.com/blog/
- Melic, A. (2005). De madre Araña a Demonio Escorpión: Los arácnidos en la Mitología. Aracnet 10 Revista Ibérica de Aracnología, (5), 111-124.
- Reyes, A. E. (2008). Evolución Histórica de la Medicina Tradicional China. Comunidad y Salud, 6(2), 42–49.
- Ronnberg, A. (2010). El libro de los símbolos, reflexiones sobre las imágenes arquetípicas. Colonia: Taschen.
- Valls, V. J. (2013). Las performance en las danzas de león chino. El Budoka 2.0, III(17).
- Valls, V.J. (2016a). Las Danzas de León Chino. Fiestacultura, revista especializada en teatro de calle y fiesta, (66), 42-45.
- Valls, V.J. (2016b). Suwu, el pastor de ovejas. Choy lee Fut Magz.com, (2), 8-13.
- William YK Lee. (2011). Choy Cheng. The Act of picking the green [blog]. Recuperado 18 de mayo de 2016, a partir de: http://chineseliondancers.webs.com/Cai_Qing.htm
- Woong, S.P. (2011). Cai Ching (采青) (Vol. 1). Singapore: Netucc.

1. Es el mecanismo de defensa que la superstición o las pseudociencias atribuyen a determinados actos, rituales, objetos o frases formularias, consistente en alejar el mal o proteger de él o de los malos espíritus o de una acción mágica maligna.
2. Que es más largo que ancho o que es más largo de lo que es habitual entre las cosas de su mismo género.

Historia del Judo catalán

7ª parte

1958: El judo catalán se emancipa

VIII Campeonato de Europa en Barcelona

Comisión historia del Judo catalán
www.historiajudocatala.com

La concesión del VIII **CAMPEONATO DE EUROPA DE JUDO** a la ciudad de Barcelona supone el reconocimiento, no solamente a nivel nacional sino también internacional, del trabajo realizado por Sensei Birnbaum y un grupo tenaz de primeros judokas que no escatimaron esfuerzos para divulgar y enseñar las cualidades del Judo en Catalunya.

La celebración de este campeonato (10 y 11 de mayo de 1958) conlleva un paso al frente del Judo Catalán. Catalunya, aunque muy novel en la práctica de este nuevo deporte, desarrolla un excelente papel en este campeonato: **Enrique Aparicio** en la categoría de 2º Danes se sitúa en la semifinal al ganar al holandés De Wald y al Alemán del Este Traeder, perdiendo la semifinal con el inglés Newman, que ganaría la categoría. **José Pons** en el Open, también repite 3º puesto, en octavos vence a Pretsch de Alemania del Este, en cuartos vence a Derone de Bélgica y pierde la semifinal con Anton Geesink que ganaría la final por 2ª vez. Una extraordinaria actuación de nuestros judokas en este campeonato. También queda 3º el Donostiarra **Gómez Izaguirre**.

España fue representada en la categoría de equipos por: Enrique Aparicio, José Pons, Víctor Gaspar, Gabriel Díaz, Pedro Casanovas.

Este Campeonato oficializó algunas novedades en las normas internacionales de competición. Las categorías de peso dieron mucho de qué hablar a favor y en contra. Se pasó de una a tres categorías de peso. En el anterior Campeonato de Europa en Rotterdam se habían aplicado de forma voluntaria.

Las categorías fueron:
- Ligero, menos de 68 kilos.
- Medio, menos de 80 kilos.
- Pesado, más de 80 kilos.

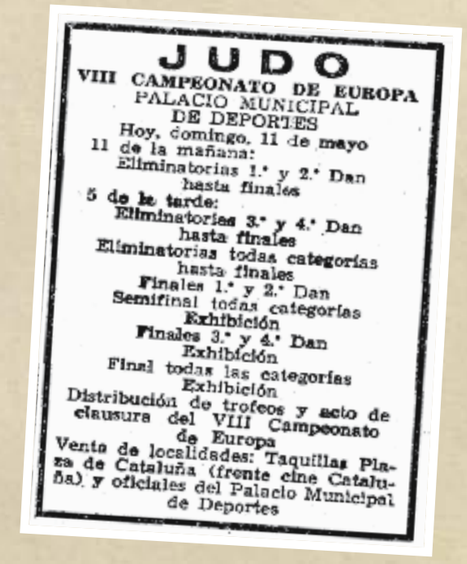
Había también competiciones para:
- 1º, 2º, 3º y 4º Dan
- Todas las categorías.
- Por Equipos.

El Campeonato de Europa
DE JUDO, EN BARCELONA
se celebrará en el Palacio Municipal de Deportes
DURANTE LOS DIAS 10 Y 11 DEL PROXIMO MES DE MAYO

El Mundo Deportivo del 8 de febrero de 1958 pág. 1.
Año 1958, Ricardo Sala-José Busto, Campeonato de Catalunya.

LA TECNICA Y NO EL PESO
único escalafón que determina la categoría del judoka

Una demostración de que no es precisamente el peso el factor que califica a los judokas. En este caso un muchacho de trece años prueba cómo puede ser un difícil adversario a quien le aventaja en edad y en peso


JUDO
VIII CAMPEONATO DE EUROPA
PALACIO MUNICIPAL DE DEPORTES
Hoy, domingo, 11 de mayo
11 de la mañana:
Eliminatorias 1.º y 2.º Dan
hasta finales
5 de la tarde:
Eliminatorias 3.º y 4.º Dan
hasta finales
Eliminatorias todas categorías
hasta finales
Finales 1.º y 2.º Dan
Semifinal todas categorías
Exhibición
Finales 3.º y 4.º Dan
Exhibición
Final todas las categorías
Exhibición
Distribución de trofeos y acto de clausura del VIII Campeonato de Europa
Venta de localidades: Taquillas Plaza de Cataluña (frente cine Cataluña) y oficiales del Palacio Municipal de Deportes

El Mundo Deportivo del 13 de marzo del 1958, pág. 6.

Año 1958. Judo Barcelona-Grupo G.U.L Foto: Jordi Brengaret (1º izq), el 2º es el Maestro Francesc Talens.

En España tardaron todavía unos años en aplicar la nueva normativa. Hasta el año 1964 no se hicieron efectivas las categorías de peso.

El Maestro **Henri Birnbaum** tenía una posición crítica con respecto a esta nueva normativa, ya que consideraba que el Judo perdería su esencia: "***adaptarse al peso y estatura del contrario buscando la máxima efectividad***". Mantuvo una postura que podríamos denominar maximalista "*usted no busque ganar, usted busque un ippon*". Se lo escuché repetir en numerosas y numerosas ocasiones y personalmente sigo opinando lo mismo, aunque reconozco que un combate puede tener dos objetivos, "el Ippon" o "ganar", son objetivos diferentes aunque el primero conlleve el segundo, (Ramón Díaz, alumno de Henri Birnbaum); "*de todas formas lo realmente importante es que se haga Judo, olvidando las copas, medallas y títulos*" (Henri Birnbaum, pág. 48, Tesina Esther Vilalta).

Su alumno y hexacampeón de España, **César Páez Centella**, considera que aunque la opinión de su Maestro era válida, añade: "*Si bien es cierto que las categorías de pesos han hecho prácticamente desparecer la estrategia y la táctica competitiva del pequeño frente al grande y viceversa, pero no es menos cierto que dichas categorías han sido promotoras de un desarrollo insospechado dentro de nuestro deporte*".

Aunque la celebración del Campeonato de Europa de Judo en Barcelona represente un reconocimiento al judo catalán, es cierto que la enseñanza y divulgación de nuestro deporte en Catalunya seguía en manos del Maestro Birnbaum y su Club, "**Academia de Judo y Jiu Jitsu de España**" en Barcelona y algunos de sus alumnos en Sabadell, Manresa y poco más. La prensa del momento ya hizo eco y como bien manifiesta Fernando Fornells periodista de El Mundo Deportivo en su artículo del día 21 de febrero de 1958, "*después de un primer periodo de introducción y expansión glorioso, éste se estanca. Por lo tanto la celebración de este campeonato brinda una magnífica oportunidad para la difusión de este deporte para salir de este estancamiento y demostrar que no es un deporte elitista, sino más bien un deporte especialmente indicado para la juventud*".

No es menos cierto que durante esta primera década el Judo practicado en Catalunya dominaba el panorama nacional.

Con la incorporación de **Francesc Talens** como ayudante permanente de **Henri Birnbaum**, se inicia una serie de nuevas actividades, como son las clases exclusivas para niños de las cuales salieron grandes judokas: Luis Malagarriga, José Luís Ventura, Moncho Sans y un sin más. En la formación de los infantiles, el tándem Birnbaum-Talens utilizaron como estímulo el sistema de puntos y estrellas. Consistía en recompensar en forma de puntos por medio de unas pequeñas cartulinas de diferentes colores; puntualidad, técnica y randori. Las estrellas, que eran de tela, las utilizaban para el pase de grados, tenían como objetivo alargar el cinturón naranja, hasta llegar a una edad razonable para poder pasar de grado, ya que tanto un Maestro como otro, no eran partidarios de que pasaran de este cinturón siendo muy jóvenes. El sistema consistía en que cuando llegaran a cinturón naranja, se les daba naranja y una estrella, naranja y dos estrellas, etc. –se les podía considerar como Danes naranjas y era un poco una declinación del sistema Kawashi–. Este sistema fue utilizado durante bastantes años por alumnos de Birnbaum en Cataluña y en la actualidad todavía se utiliza en el **Judo Condal Club** fundado por el Maestro Francesc Talens en el 1967.

Se dio la anécdota que en uno de los cursos un alumno aventajado sumó más puntos que días tenía el curso. El Maestro Birnbaum le preguntó cómo era posible. El alumno, un poco avergonzado, contestó que se los había cambiado por cromos a otros compañeros. El Maestro Birnbaum respondió con contundencia "*eso no está bien, no lo vuelva usted hacer*" (siempre llamaba de usted, infundía respeto).

Las clases infantiles se realizaban los sábados por la tarde, llegaba una nueva generación de Judokas que se iniciaba a una edad más temprana en nuestro deporte. Pensemos que en la primera época, la edad en que empezaban los alumnos a practicar el judo rondaba los 25-35 años.

El Maestro Talens puso también en marcha los Grupos Universitarios de Lucha. (G.U.L.), también denominados S.E.U.

Exactamente el 27 de marzo del 1958 se inician las clases a los G.U.L. en el Judo Barcelona, con 7 alumnos y acabaría el curso con 50. Se podrían nombrar como los primeros judokas universitarios de Catalunya a Francisco Tarragó, Ángel Serrano, José Espada, Luís Álvarez y Martí Jusmet. De estas clases, el Maestro Talens recibía la cantidad de 50 pesetas, de las cuales 20 las tenía que destinar a gastos de local, por lo que le quedaban limpias 30 pesetas. Realmente les tenía que gustar mucho nuestro deporte (Tesina Esther Vilalta, pág. 53). Las cla-

Año 1958 Francesc Talens, Trofeo Carlos Fradera, Foto: Familia Talens-García.

ses se realizaban los miércoles por la tarde y los sábados al mediodía. Según manifestó posteriormente el Maestro Talens, el hecho de que Birnbaum le propusiese ser su ayudante fue una de las mayores satisfacciones de su vida, no solamente por lo que le representaba económicamente en el momento si no sobretodo a título moral. En una ocasión, la **Sra. María García** (viuda del Maestro Talens) nos comentó entre sonrisas, que la euforia de este hecho fue lo que llevó a su marido a ganar el prestigioso Trofeo Carlos Fradera ese año.

IV TROFEO CARLOS FRADERA CINTURONES MARRONES Y AZULES: BARCELONA

1º Francisco Talens (Judo Barcelona)
Jóvenes revelaciones: Miguel Costa y Antonio Nacenta

El 11 de mayo de 1958 se le concede a Henri Birnbaum Okonoweki el V Dan de Judo, le hace entrega el **Sensei Mikonosuke Kawaishi** en presencia del Presidente de la Federación Europea de Judo, Sr. Fratzen.

Se les concede: La Medalla de bronce de la ciudad de Barcelona a los Srs. José Pons y Enrique Aparicio por los éxitos y trayectoria de los dos competidores.

I TROFEO MIYEN DE KIUS: 1958 BARCELONA (DONACIÓN MIGUEL FABRE Y ENRIQUE APARICIO)

1º Miguel Costa (Judo Barcelona)
2º Enrique Zardoya (Judo Barcelona)
Equipos: Judo Barcelona, Judo Club Sabadell

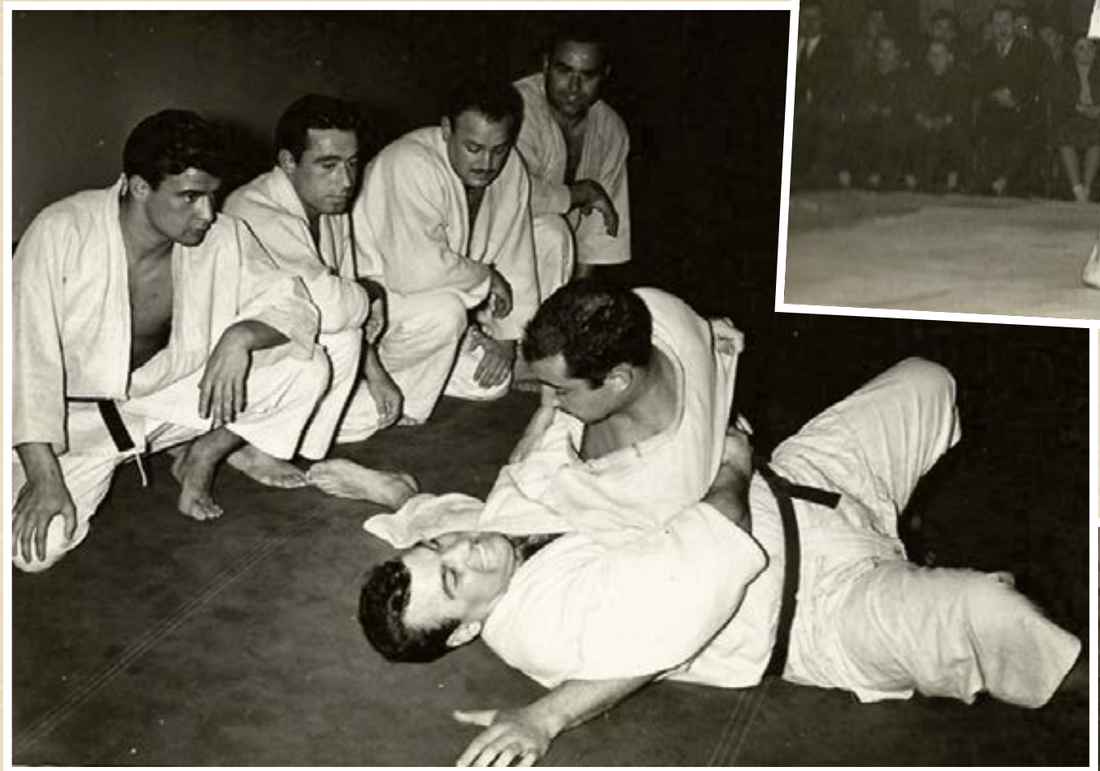
Este trofeo está patrocinado por Miguel Fabre y Enrique Aparicio (MI Y EN=MIYEN) y se celebrará en el Judo Barcelona. Este anagrama servirá también para identificar la primera marca de kimonos de fabricación nacional. Según comentarios de Enrique Aparicio (diciembre de 2015) confeccionados con tela de mejor calidad de los que había. Hasta el momento se hacían con tela de lona.

VI CAMPEONATO DE CATALUÑA DE JUDO SÉNIOR MASCULINO: 1958, 28 DE FEBRERO (SALÓN IRIS)

1º José Busto (Judo Barcelona)
2º Enrique Aparicio (Judo Barcelona)
3º Víctor Manuel Gaspar (Judo Barcelona)
3º Pedro Casanovas (Judo Barcelona)

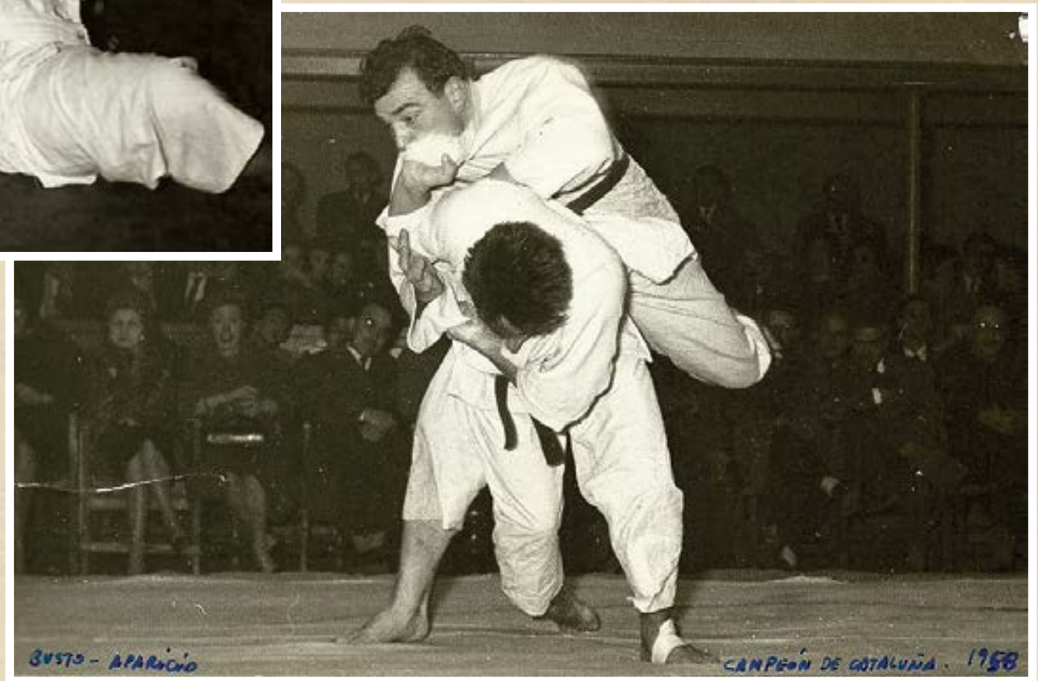
Árbitros: Henri Birnbaum

Año 1958: Campeonato de Catalunya: Enrique Aparicio-Francesc Talens. Foto: Familia Talens-García.



Año 1959 Judo Barcelona. Gaspar, Busto, Casanovas, Serna, Aparicio. Foto: José Busto.

En el desenlace de este combate se pone de manifiesto lo que comentábamos al inicio de este artículo respecto las nuevas categorías de pesos –sobre la táctica del pequeño frente al grande–. José Busto de apenas 70 kg. frente a su gran amigo y gran judoka Enrique Aparicio que estaba sobre los 100 kg. Busto gana la final del Campeonato de Catalunya con Morote Soei Nage (2ª de hombro en su momento del Sistema Kawaishi), según comentarios de la prensa del momento. En este año José Pons no participaría por lesión.



Año 1958: Final Campeonato de Catalunya: José Busto-Enrique Aparicio. Foto: José Busto.

Año 1958. Enrique Aparicio-José Busto. Foto: Enrique Aparicio.

I TROFEO "CIUTAT DE BARCELONA" FIESTAS DE LA MERCÈ: 1958 BARCELONA 26 DE SEPTIEMBRE (SALÓN IRIS)

1° José Pons (Judo Barcelona)
2° Pagani (Judo Barcelona)

Árbitros: Henri Birnbaum

VI CAMPEONATO DE ESPAÑA DE JUDO SÉNIOR MASCULINO: 1958, MADRID (FRONTÓN FIESTA ALEGRE)

Equipo Campeón de España: 1° Cataluña
(Enrique Aparicio, José Busto, Pedro Casanovas, Víctor Gaspar, José Pons, Francisco Talens)

Campeón Absoluto: José Pons (Cataluña)

Individuales:
1° José Pons (Cataluña)
2° José Busto (Cataluña)
3° Enrique Aparicio (Cataluña)
3° Pedro Casanovas (Cataluña)

Jose Busto y Ricardo Sala en 1958.

Otra final puramente catalana donde una vez más se pone de manifiesto el buen momento del "*pequeño gran Judoka*" **José Busto** donde se vuelve a imponer a su amigo y compañero de Club, **Enrique Aparicio** y pierde la final por decisión con su otro gran amigo **José Pons** del que le diferenciaba 15-20 kg. de peso. En este campeonato el equipo de Cataluña, no pierde ningún combate (2 nulos).

Judo Condal
HOSTAFRANCS 1967

INICI | QUI SOM | HISTÒRIA DEL CLUB | HORARI | CONTACTE | BLOG

www.judo-condal.cat

MÁS DE 47 AÑOS
FORMANDO PERSONAS

JUDO - BRASILIAN JIU JITSU - AIKIDO

Consell de Cent, 44 | 08014 Barcelona

T. 933 254 934 | judo.condal@gmail.com

La importancia del JUEGO en la Defensa Personal

Por Enric Navarro
Técnico en Autoprotección y Protección a Terceros
[www.EnricNavarro.es]

Desde hace años está científicamente demostrado que cada área del cerebro se encarga de distintas funciones, desde la amígdala segregando las sustancias químicas que provocan las emociones, hasta el lóbulo prefrontal que regula las funciones ejecutivas entre ellas la memoria de trabajo o psico-motriz.

Por otro lado, se sabe también que en cuanto a aprendizaje se refiere, cuantas más áreas distintas del cerebro actives al mismo tiempo, mejor calidad y mayor rapidez habrá a la hora de asimilar nuevo contenido. No es lo mismo leer una técnica en un libro, escucharla de un amigo o verla en youtube o en una exhibición en la plaza de tu pueblo, que reproducirla tú en el gimnasio con un compañero, dónde la cantidad de estímulos táctiles, motrices, auditivos, viso-espaciales, etc., te ayudarán a asimilarla, comprenderla y aprehenderla.

Sin embargo, el hecho de entrenar un catálogo técnico en un gimnasio, no tiene porqué ser garantía de estar aprendiendo a defendernos, sólo es garantía de estar aprendiendo técnicas útiles para quién sabe defenderse o esta aprendiendo a defenderse, pero algo tan analítico como las técnicas de artes marciales no tienen porqué ser directamente proporcionales a algo tan global como saber usarlas en el momento adecuado.

Imaginemos que a alguien que jamás se ha enfrentado a la cocina le presento todas las herramientas e ingredientes para preparar una tortilla, y sin embargo no le muestro la receta. Posiblemente sólo con los ingredientes y útiles de cocina no fuera capaz de deducir qué aplicar y en qué orden, y mucho menos en una situación de estrés.

Por este motivo es necesario entrenar en base a escenarios que nos sitúen en distintas agresiones, y guiados siempre por el entrenador, para que podamos tomar unas decisiones u otras sobre cuál de las técnicas mostradas es mejor usar en cada momento.

Vayamos por ejemplo a un agarre de solapa donde una de las posibles soluciones mostradas por el entrenador sea la técnica de escupitajo a los ojos:

ESCENARIO 1: el que me agarra me quiere secuestrar. No es sólo un agarre, es un agarre con tirón y traslado forzoso de un lado al otro del tatami, mientras el otro trata de no ir con él. Es lógico pensar que en este tipo de agarres, el agresor agarre con la mano dominante. Si conseguimos escupirle en los ojos, es posible que suelte el agarre, se limpie, nos golpee, y nos agarre de nuevo para volver a iniciar su acción de secuestro. Si soy ágil tendré una posibilidad de huir cuando me suelte.

ESCENARIO 2: el que me agarra me quiere golpear. No es sólo un agarre, es un agarre con múltiples golpes en todas las angulaciones posibles con la otra mano, mientras el otro trata de cubrirse como puede para que el agresor no le rompa la cara. Es lógico pensar que en este tipo de agarres, el agresor utilice la mano No dominante, y use su mano dominante para golpearme. Si conseguimos escupirle en los ojos, sin soltarme, se limpiará y me golpeará aún más fuerte. Incluso siendo ágil, no tengo ninguna posibilidad de huir con esta técnica si no suelto primero el agarre. Y sin embargo, lo más importante del escenario no es el agarre en sí, sino la otra mano que es la que me golpea.

Cuantos más estímulos se sumen al actor ofensivo, mucho mejor estaremos trabajando la memoria neuro-muscular, entrando en acción, si conseguimos estresar al alumno, los llamados marcadores somáticos...

Pero además de entrenar en base a escenarios, para afianzar aún más los contenidos aprendidos y su posterior uso en situaciones de defensa personal aconsejo entrenar con una base teatralizada.

Cuando hablamos de trabajar las repeticiones para adquirir la mal llamada memoria muscular (cuando en realidad debería ser memoria neuro-muscular), hablamos de asociar una batería de estímulos provocados por un actor ofensivo, dando como respuesta válida a ese ataque una técnica defensiva. *Condicionamiento operante de skinner.

Sin embargo, cuantos más estímulos se sumen al actor ofensivo (postura, gesto, tono de voz, traje, ruido ambiente, luminosidad, verbalización de la agresión, decorado, etc.), mucho mejor estaremos trabajando la memoria neuro-muscular, entrando en acción, si conseguimos estresar al alumno, los llamados marcadores somáticos.

Los marcadores somáticos son los encargados de unir emociones con acciones neuronales, desde recuerdos, hasta movimientos, tanto innatos como aprendidos. Cuantos más indicadores de agresión hayamos aprendido a relacionar con la agresión y su respuesta, más rápida y menos dudosa será la misma por parte de nuestro cuerpo, reduciendo el tiempo de toma de decisiones y mejorando la velocidad y potencia en nuestra defensa.

Hacemos lo que entrenamos. Otro error común en muchos dojos, es realizar la técnica concreta frente al agresor a turnos de uno y otro sin mediar desplazamientos en el intercambio de turnos. Si tras liberarme del agarre del que tiene el roll de malo no empujo y hecho a correr en los entrenamientos, es poco probable que tras soltarme en una situación real corra, de hecho es posible que mi cuerpo se quede clavado esperando a que ahora cambiemos el turno, porque es lo que hemos entrenado así cientos de veces. Momento que sin duda aprovechará el agresor para golpearme y seguir intentando su objetivo.

Con lo cual de momento tenemos que:

- Cuantos más estímulos internos impliquemos en la técnica mejor la aprenderemos.
- Cuanta más información sobre el escenario y objetivos del agresor tengamos, mejores decisiones tomaremos a la hora de acertar con técnicas válidas (no en función de lo que me haga, sino en función del objetivo último que persiga el agresor)
- Cuanto más metido en el papel de malo, y más estímulos externos percibamos en el entrenamiento diario, más rápida será nuestra respuesta física.
- Cuantas más repeticiones de la defensa "completa" hagamos, más posibilidades de éxito tendremos de disolver la agresión y huir del lugar.

Pero aún se puede mejorar, y es que el roll playing es una parte fundamental en el aprendizaje, no solo a nivel cooperativo. Cuando un alumno hace de uke y de tori y al revés, entrena doblemente, teniendo en una ocasión que defenderse, y teniendo en la otra ocasión que explicar la defensa, cuando se intercambian los papeles y paso a ser yo el agresor. La visión del espacio, la velocidad, los huecos, la oportunidad, etc., abren en el estudiante un abanico de posibilidades, que desde el otro lado preocupado solo por defenderse jamás hubiera podido percibir y solo siendo agresor toma conciencia para autocorregirse en el siguiente intercambio de roles.

Por último nos queda "el juego", para muchos formadores la parte fundamental en todo entrenamiento. En ningún entrenamiento de fútbol dónde se haya trabajado técnica pura (pases, tiros a puerta, fintas, etc.) acaban sin echar una pachanguita, cosa que por desgracia sí he vivido en entrenamientos de defensa personal. Hacemos técnicas en colaboración y nos vamos a casa sin evaluarnos, sin jugar.

Es importante contemplar cuatro fases en todo entrenamiento:

- Colaboración: uno hace y el otro se deja
- No colaboración: uno trata de hacer y el otro no se deja
- Oposición: uno trata de hacer y el otro no solo no se deja, sino que además si ve hueco le da una colleja
- Juego, los dos tratan de hacer al otro a la vez, con lo cual ambos se defienden cuando llega el ataque del otro.

En mi opinión, deben plantear situaciones o escenarios, incitar a los alumnos a hablar e incluso gritarse, habilitar los espacios buscando cercanía a la realidad de la ficción que están representando nuestros alumnos, obligarles a vestir de calle en vez de con ropa cómoda, y por supuesto plantearles un reto a cada uno.

UN EJEMPLO DE JUEGO PUEDE SER: Un ejemplo de Juego puede ser: el alumno 1 debe tratar de salir de la habitación, y el 2 debe tratar de impedirlo, y tenéis 60 segundos. Todo esto […] vale y todo esto […] queda prohibido, a jugar y luego cambio de roles en la pareja.

La adrenalina, la obligación de tratar de conseguir un objetivo (aunque sea huir), la toma de decisiones rápida para que no me gane el otro, la improvisación sobre la marcha, la modificación de lo aprendido buscando mejorar el resultado, y un largo etc. de cualidades, sólo se adquieren mediante el juego.

Si aceptáis un consejo, no acabéis vuestras clases de defensa personal sin juego, pues no solo no hay evaluación, sino que posiblemente, ni siquiera haya aprendizaje transferible a situaciones reales.

Más información: http://asociaciondpi.es/

Stage internacional
en Mallorca de la escuela
Shoreikan Yubukan

Por Jaime Gamundí
Director técnico del Dojo Gakushin
Más información: www.karategojuryu.org

La Associació Balear Gakushin organizó, los días 28 y 29 de mayo, el primer Stage de Shorei-kan Karate tradicional de Okinawa en Mallorca. El evento se realizó en el Polideportivo Antoni Servera y contó con la presencia de los Kancho Willy y Marion Fruchout dirigiendo el curso, así como Senseis de alto grado procedentes de Francia y practicantes tanto de Baleares, Cataluña y Francia. Dicho Stage estuvo abierto a practicantes de Karate de otras líneas o escuelas. A todos los que estuvieron presentes, les agradecemos su atención y asistencia.

Durante el curso, Sensei Willy Fruchout quiso ofrecernos tanto técnica como teoría, centrándose en la importancia de la estructura básica de aprendizaje donde el método ortodoxo es la mejor manera de entender el espíritu del Arte Marcial auténtico que se mantiene vivo en escuelas como Shorei-kan Goju-ryu.

El primer día de curso se nos expuso una gran cantidad de información sobre cómo debemos realizar correctamente las técnicas básicas para que, la utilización tanto física como energética, se puedan manifestar de forma efectiva y podamos entrenarla en nuestra práctica diaria. El segundo día hubo un entreno más técnico y específico al programa de la Escuela Shorei-kan.

Aparte del curso oficial, los Maestros y Senseis nos regalaron dos días más de entreno en el Dojo Gakushin de Palma de Mallorca, entre ellas una práctica de Taiso (técnicas de base, de jutsu, doin, energéticas, etc.) y también de Kobudo Tradicional.

En general, todo un fin de semana completo de Arte Marcial verdadero y de comprensión de esta disciplina.

Esperamos que esta visita haya sido del agrado de todos los participantes y maestros que se desplazaron, y de aquellos que ya practican en Baleares, y deseamos que se repita en adelante siendo Mallorca y Baleares un foco del Karate Tradicional auténtico.

DIRECCIONES:
DOJO GAKUSHIN – C. Monterrey, 8 Local Dcha – Palma de Mallorca (Baleares) – T. 626.700.107 – jgamundim@hotmail.com
DOJO DE BARCELONA – C. Encarnació 33 (Barcelona) – Contacto: Joaquim Corbalán (T. 661.163.647) – Esther Mielgo (T. 620.410.710) – esther.milego@gmail.com
DOJO MONTSANT – Cami de Poboleda S/N – Cornudella de Montsant – T. 647.740.087 – dombcn75@hotmail.com

El "producto" Conor McGregor

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

El cinco de Marzo fue su última pelea, su derrota frente a Nate Díaz fue inesperada, pero para nada injustificada, desde ese momento solo rumores se han leído y escuchado sobre el campeón de los pesos pluma; Conor McGregor. Cuánto se esperaba de este irreverente, sorpresivo, elusivo y valiente europeo, en cosa de un año se volvió la principal estrella de las Artes Marciales Mixtas a nivel mundial, desplazando a Ronda Rousey y como es costumbre en los dirigentes de UFC, se le arropó con un manto de invencibilidad, el cual, desde el humilde punto de vista de un servidor, era poco menos que una exageración, pues McGregor nunca mostró un dominio completo sobre los rivales a los que enfrentó.

Así, sin más razón que un simple capricho de los programadores de Ultimate Fighting Championship, McGregor evitó la defensa de su fajín para buscar disputar el de peso ligero en poder de Rafael dos Anjos, la batalla se antojaba por honor; dimes y diretes de parte del irlandés y el brasileño calentaban más y más el ambiente, que al final se tuvo que enfriar de manera abrupta pues una vez más una lesión evitó que la pelea se llevará a cabo. Varios nombres se manejaron para que hicieran frente al monarca pluma: Nate Díaz, un peleador arrojado y arriesgado pero hasta cierto punto quemado por sus diez derrotas, fue el seleccionado para plantarse frente al hombre que fue escogido como el peleador más destacado del 2015.

Hoy ya todos sabemos el resultado, Conor dio una pelea muy digna y por momentos controló a un rival que lo superaba en peso y alcance, nada de eso sirvió, pues en el segundo round un McGregor sin fuerzas caía fácilmente en la trampa de Díaz quien lo sometería con una estrangulación para sorprender al mundo y dejar en claro que el campeón pluma debía quedarse en la división pluma. Contrario a lo que muchos pensábamos, el irlandés supo manejar sus cartas, totalmente en contra después de la derrota, evitó revanchas directas, coqueteó con WWE e incluso soltó un rumor sobre un posible enfrentamiento de box con Floyd Mayweather que hasta la fecha sigue siendo una posibilidad, muy pequeña pero aún existente en este presente tan sorprendente y mediático que hoy viven los deportes de contacto.

Eso es en estos momentos Conor McGregor: una incógnita mediática, una sorpresa, una noticia diaria en las redes que no llega a ser realidad. Ya se habla una vez más de la revancha con Nate Díaz, incluso se le ha puesto fecha, pero de aquí a esa noche todo puede pasar y hasta no verlos a ambos en el octágono una vez más, nada podemos asegurar, eso sí, de llevarse acabo el encuentro, no encontramos una razón para que el resultado sea diferente, pues la distancia y la diferencia de peso por parte de Nate ahí seguirá, dándole una ventaja palpable al americano.

EL REGRESO DE BROCK LESNAR

Brock Lesnar es una estrella, así de fácil, repudiado e idolatrado, su imagen no puede pasar desapercibida en el mundo de los deportes de contacto, aún y cuando su despedida de las Artes Marciales Mixtas fue por la puerta de atrás, después de recibir una verdadera paliza de parte de Alistair Overeem en el ya lejano 30 de diciembre del año 2011. Lesnar comprendió en ese momento que si quería mantenerse vigente de alguna forma tenía que regresar al mundo del Wrestling, si, ese mundo al que tanto atacó, del que sintió cansancio, por decirlo menos, pero que también lo convirtió en lo que es; una bestia de la taquilla.

En UFC 199 se hizo el gran anuncio, Brock Lesnar volvería a la jaula para la edición 200, así como en el 2009 durante el UFC 100, Lesnar paseará su impresionante físico por el octágono, esta vez frente a Mark Hunt ¿Podrá a sus 38 años y fuera de acción desde hace casi 5 presentar una verdadera resistencia a un Hunt que sabe meter los puños? Dudamos que el originario de Dakota del Sur haya tenido un entrenamiento enfocado a las MMA durante todo este tiempo, sabemos que un practicante de Wrestling debe prepararse de manera diferente a un peleador, y ahí esta la clave de este encuentro, pues una vez más Lesnar es un luchador o un entretenedor como le gustaría a la WWE que lo nombráramos, entrando al mundo de las Artes Marciales Mixtas, veremos que pasa, pero pareciera que el norteamericano tendrá todo en contra cuando se vea las caras con Hunt.

ADIÓS KIMBO

El 6 de Junio dejó este mundo Kevin Ferguson, mejor conocido como Kimbo, un hombre que demostró que el Internet puede crear estrellas, antes de que eso fuera algo común. ¿Cómo no recordar sus famosas peleas callejeras? su físico bien trabajado y su presencia que aunada a un boxeo muy limpio hicieron que saltara de las computadoras a las jaulas en donde tuvo una carrera modesta pero siempre seguida por los fanáticos. Será recordado como lo que fue, un guerrero; más allá de su técnica, sus victorias o sus derrotas, estará siempre su imagen de peleador sin reglas, Adiós Kimbo y que se cuiden en las calles del cielo.

Nanbudo

Stage internacional en Skien (Noruega)

南武道

Por Alma Lara
www.nanbudospain.com

Tuvo lugar en la ciudad Noruega de Skien el último **Stage Internacional de Nanbudo**, dirigido por el **Maestro Doshu Soke Yoshinao Nanbu**. Hasta aquí, como es habitual durante los últimos años, le acompañó el altoaragonés **Mariano Carrasco** en su calidad de Dai Shihan 9º Dan.

Este curso ha sido muy especial por varios motivos, el primero de ellos es que como estaba previsto desde hace algunos meses, se reencontrarían en el tatami los cuatro Dai Shihan que hay en la actualidad, el noruego **Rune Hansen**, **Leo Rafolt** desde Croacia, el francés **Stephan Carel** y nuestro compatriota **Mariano Carrasco**, que acompañarían durante este curso, uno de los más numerosos durante los últimos meses al Maestro Fundador **Yoshinao Nanbu**.

Jean Paul Renocci, como presidente de la Federación Mundial y **Serge Salvai** como presidente del Comité Internacional de Arbitraje, estuvieron también presentes. Esto hizo que **Doshu Soke Nanbu** en todo momento se sintiera muy respaldado y confortado en tierras noruegas.

El curso fue separado en cuatro partes, la primera de ellas dedicada al futuro del Nanbudo, los niños, donde se realizaron entrenamientos muy bonitos dedicados a la técnica base, las caídas y sobre todo el respeto entre todos los Nanbudokas, todo esto bajo la atenta mirada del **Maestro Nanbu**, al que acompañaban cuatro profesores del país nórdico.

La segunda parte se centró en los adultos, trabajando desde ejercicios de salud, como Ki Nanbu Taiso, Randoris o combates preestablecidos y Katas, aquí se dedicó dos sesiones específicas para la aplicación o Bunkai de diferentes Katas, básicos Shiho Tai y Superiores.

Así fue llegando la tercera de las partes, una de las más esperadas por los alumnos noruegos, ya que se realizaron los exámenes de paso de grado de todos los Nanbudokas que han estado preparando durante toda esta temporada. El tribunal estuvo presidido, como no podía ser de otra manera, por el **Maestro Nanbu**, que hizo un seguimiento muy especial a los paso de grados de más nivel, tomando anotaciones para después ayudar a los profesores a mejorar en su rendimiento como tales.

El curso fue muy especial, allí se reencontraron en el tatami los cuatro Dai Shihan que hay en la actualidad, el noruego Rune Hansen, Leo Rafolt desde Croacia, el francés Stephan Carel y nuestro compatriota Mariano Carrasco, que acompañaron durante este curso al Maestro Fundador Yoshinao Nanbu.

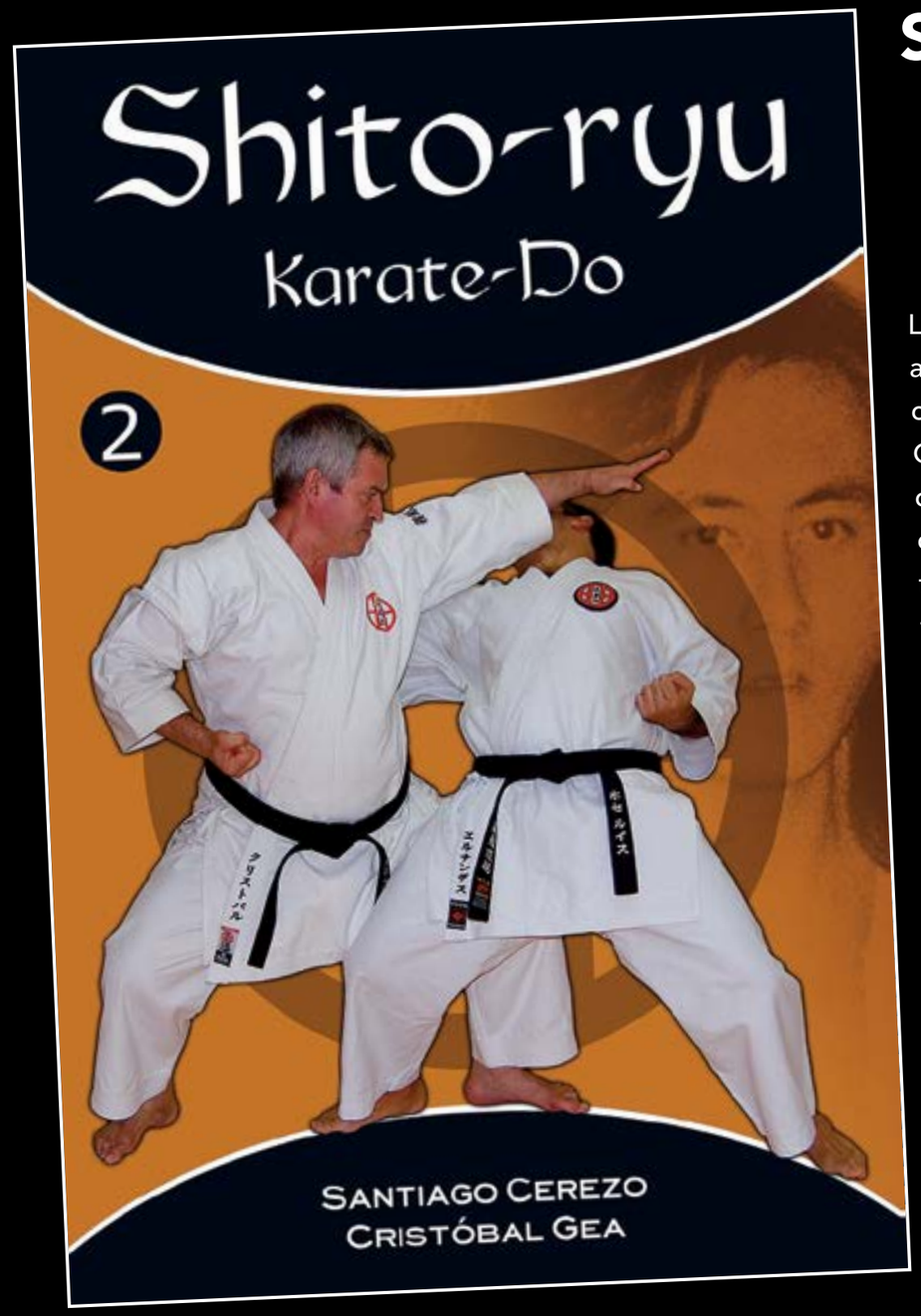
La parte final, como es normal esta temporada, se dedicó a la competición y su arbitraje, de cara a la preparación de la **Copa del Mundo** que tendrá lugar durante el mes de julio en Platja d'Aro (Girona). Estas sesiones fueron muy interesantes para todos los árbitros de los diferentes países que se dieron cita allí, y destacó el buen trabajo y buen hacer del presidente **Serge Salvai**.

Los cuatro Dai Shihan tuvieron diferentes reuniones conjuntas y también individuales (para asuntos generales y asuntos de cada país) con el Comité Ejecutivo de la Federación Mundial y Doshu Soke, con el objetivo de conseguir un mayor entendimiento del Nanbudo entre todos los practicantes, llegando a conclusiones muy positivas y que se espera que den sus frutos muy pronto.

Editorial ALAS

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

BIBLIOGRAFÍA



SHITO-RYU KARATE-DO [VOL 2]

Santiago Cerezo (7º Dan Karate-Do)
Cristóbal Gea (6º Dan Karate-Do)

P.V.P. 15 euros
Número de páginas: 178
ISBN: 978-84-203-0590-5

La idea de esta colección dedicada al Shito-ryu Karate-do es proporcionar al practicante una guía práctica, funcional, dinámica y visual que actúe como cómplice en sus sesiones privadas de entrenamiento.

Quienes llevamos algunos años en el Camino entendemos que hay que complementar la práctica, que se lleva a cabo de forma reglada en el seno de un colectivo, con la búsqueda individual, personal e intransferible que nos conducirá a la eclosión de nuestro potencial. La madurez, nuestro despertar, no llegará a través de recetas genéricas, lo hará de la mano de un trabajo introspectivo, minucioso, pormenorizado y silencioso.

Este segundo volumen parte de la premisa de que el practicante/lector se ha familiarizado con los conocimientos y principios contenidos en los katas Pinan, por ello propone el trabajo de Katas energéticos y de formación corporal, junto a otros que nos abrirán el Camino a la Tradición de las diferentes Vías: Shorin-ryu (Shuri-te/Tomari-te) y Shorei-ryu (Naha-te).

En lo que al formato se refiere, mantiene su vocación y estructura: presentación del Kata, correcciones y observaciones, que ayudarán a pulir nuestra técnica, y aplicaciones que darán sentido a los movimientos dotándolos de una nueva dimensión.

Sanchin
Tensho
Naifanchin Shodan
Juroku
Matsumura no Rohai
Passai Dai
Seienchin
Seisan
Chinto

www.editorial-alas.com

EL BUDOKA 2.0

CAMISETAS Y SUDADERAS

CAMISETA MANGA CORTA [15€] ~~15€~~ **11,99€**

– Camiseta de manga corta
– Cuello redondo de 4 capas
– Cubre costuras reforzado en cuello y hombros
– Costuras laterales

Tejido 100% algodón, punto liso, 165 g/m2.

Colores estándar: rojo, azul royal, amarillo, naranja, gris, negro, blanco, azul marino.

Tallas: 5/6, 7/8, 9/10, 11/12, S, M, L, XL, XXL

SUDADERA MANGA LARGA CON CAPUCHA [45€] ~~45€~~ **34,99€**

– Sudadera de corte clásico con capucha doble a contraste
– Bolsillo canguro a tono
– Costuras reforzadas en hombros y sisa
– Doble pespunte en puños y cintura

Felpa lisa perchada, 50% Pol., 50% Alg., 285 g/m2.

Colores estándar: azul marino, blanco, rojo, gris, negro

Tallas: 6/7, 8/9, 10/11, XS, S, M, L, XL, XXL

www.editorial-alas.com

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Nueva edición digital gratuita

Nuevos contenidos

Nueva imagen

www.elbudoka.es

info@elbudoka.es

https://twitter.com/editorialalas

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

Editorial Alas

www.editorial-alas.com