

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOCA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE MARTIALES Nº15 año III

La espada de **Wudang**

Orígenes y relación
con el Taichi chuan

Historia y teoría del
Atemi de distracción
del Jûjutsu tradicional

Teovel's Balintawak

Tres artes de lucha secretas del subcontinente indio

El secreto escondido del Kuatsu: el Seifuku jutsu

Entrevista a Vicente Borondo (Gomokuroku SMR Jo-do)

Musô Jikiden Eishin Ryu iaijutsu



EL BUDOKA 2.0

Sumario



- 4 Noticias
- 6 La espada de Wudang. Sus orígenes y relación con el Taichi chuan
[Por J. Sebastián González]
- 14 Vicente Borondo. La excelencia fruto del trabajo bien hecho
[Por Helena Muzás]
- 26 Teovel's Balintawak
[Por Bruno Cancho]
- 32 Musô Jikiden Eishin Ryu iaijutsu
[Por Marcos Sala]
- 40 El arte de coger el verde. Cultura Lion Dance.
[Por Vicente J. Valls]
- 42 Historia y teoría del Atemi de distracción del Jûjutsu tradicional
[Por Pau-Ramon]
- 50 Sistemas de reanimación tradicional en Artes Marciales. El secreto escondido del Kuatsu: el Seifuku
[Por Miguel Ángel Martín-Romo Fernández]
- 54 Serie técnica de Aikido (Chudan tsuki O Gedan tsuki -- Shiho nage)
[Por Pablo Nalda y Julio Ramos]
- 55 Europeos a la conquista de América
[Luis Fernando Briceño Zuloaga]
- 56 Entrevista a Sensei Ricardo F. Camani
[Por Alfredo Fuchs]
- 64 Musô jikiden eishin ryû seitôkai en España
[Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta]
- 72 Nanbudo. Stage en Sabiñánigo
[Por www.nanbudospain.com]
- 74 Nanbudo. Alma Lara, primera mujer en España en lograr el 6º Dan de Nanbudo
[Por www.nanbudospain.com]
- 76 Pablo Camacho. Virtuosismo con el nunchaku
[Por E.B.]
- 78 Kalaripayattu, Shastar vidya y Angampora, tres artes de lucha secretas del subcontinente indio
[Por Harjit Singh Sagoo]
- 86 La respiración en el Karate
[Por Pedro Hidalgo]

EL BUDOKA 2.0

info@elbudoka.es
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:



Editorial "Alas"

C/ Villarroel, 124
08011 Barcelona

Telf y Fax: 93 453 75 06
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

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

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

Colaboradores:
(por orden alfabético)

- Marc Boillat
- Javier Brieva
- Pere Calpe
- Rogelio Casero
- Christian Colmenero
- Montse Coque
- Santiago G. Almaraz
- Ángel García-Soldado
- Francisco Girona
- Sebastián González
- Sergio Hernández
- Carlos Jódar
- Miguel Labodía
- Andreu Martínez
- J. Santos Nalda
- Jesús M^a 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
Mayo - Junio 2013

Brigitte Yagüe, en la revista "DiR"



Fotos: Héctor Zerkowitz

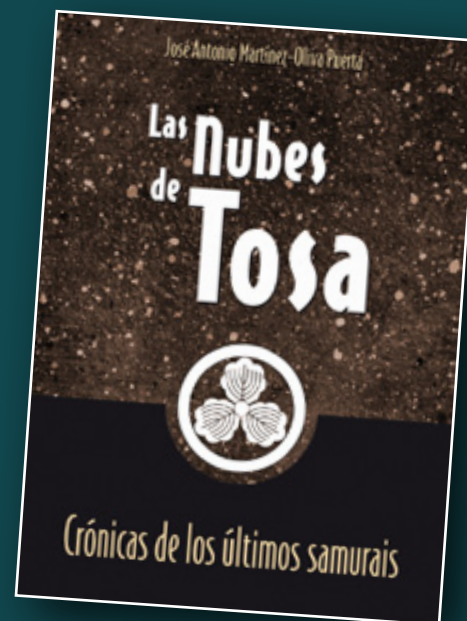
Taekwondista medalla de plata en los JJ. OO. de Londres, ha protagonizado la portada de La Revista del DiR del pasado mes de abril.



Con 31 años es la mejor taekwondista femenina del mundo. Se inició en esta disciplina a los 11 años en el gimnasio donde su madre hacía aeróbic ya que le gustaban mucho las películas de J.C. Van Damme. Entrena cada tarde en Sant Cugat DiR. Desde que comenzó hasta los 14 años compitió a nivel regional hasta que entró en la Taekwondo World Fed. que llevaba a los campeonatos europeos, mundiales y olímpicos. La mallorquina participó entonces en su primer campeonato a nivel balear y lo ganó 'en mi primer campeonato de España sénior quedé tercera... empecé a competir más en serio y me llamaron para entrar en

el equipo nacional español e ir al campeonato de Europa'. A los 17 años entró en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat 'aunque llevaba dos años en el equipo nacional y conocía a la gente dejar Palma fue duro, y cuando llegué aquí y vi que no tenía los míos los tres primeros meses estuve a punto de volver'. Pero lo que la retuvo fue el que ahora es su marido, bicampeón mundial de taekwondo, Juan Antonio Ramos, a quien conoció en el CAR. Ha participado en 6 campeonatos mundiales absolutos consiguiendo medalla en todos ellos. En 2009 ganó su tercera medalla de oro en el Mundial de Dinamarca y por fin llegó Londres. Desde que acabaron los juegos ya no está en el CAR 'este año me lo quiero tomar con más calma'. Por la mañana trabaja y por la tarde entrena en Sant Cugat DiR haciendo SpinDiR, pesas o steps y también es muy aficionada al pádel. Su próximo reto: 'quiero ser madre, estar un tiempo tranquila, formar una familia. Porque no quiero dejar mi vida de lado. Y, después, me gustaría poder seguir y prepararme para Río 2016'.

Extracto de la entrevista aparecida en La Revista del DiR (www.dir.cat)



¡Novedad Editorial! Las nubes de Tosa Crónicas de los últimos samurais

Japón, segunda mitad del Siglo XIX, época de cambios y revueltas. De todos los antiguos territorios del país del Sol Naciente, ninguno comparable en injusticia y crueldad al vetusto país de Tosa.

Yo soy uno de los pocos que sobrevivió a los sucesos que tendrían lugar en medio de tanto caos y anarquía. De todo aquel dolor de pérdidas y desengaños no obtuve más beneficio que el haber aprendido cuál es el auténtico valor del ser humano...

"... El emblema de los Yamauchi sellaba las puertas de acceso a los aposentos del Daimyo, como si por sí solo se bastara para detener a cualquiera que intentara traspasarlas..."

Por **José A. Martínez-Oliva Puerta**
Abogado, escritor y traductor de japonés.
Practicante de Iaidō, Musō jikiden eishin ryū
Otras obras del mismo autor:
SABLE Y ZEN. Una forma de vida
KOTOWAZA. Proverbios de Japón

Más información: www.editorial-alas.com

NOVEDAD EN LA RED



Recientemente, la **Escuela de Artes Marciales Tradicionales Japonesas Shintaikan** ha puesto en funcionamiento su nueva web, muy completa y perfecto complemento del blog que hasta hace poco era su méto habitual de comunicación en la web (<http://shintaikan.blogspot.com.es/>) y que sigue operativo; visitándola, el lector podrá informarse de actividades, centros de práctica, etc.: www.shintaikanbudo.com



Shintaikan Dojo es una institución dedicada a la promoción y difusión de las Artes Marciales Tradicionales Japonesas con una historia de más de 50 años.



El maestro C.S. Tang

LA ESPADA DE WUDANG

Por J. Sebastián González
Email: info@jing.es

SUS ORÍGENES Y RELACIÓN CON EL TAICHI CHUAN

En el amplio arsenal de las armas chinas del Kungfu, hay una gran variedad de ellas (junto con sus historias y leyendas) pero hay una que ha, sin duda, destacado entre todas: LA ESPADA RECTA JIAM.



El maestro C.S. Tang y el autor del artículo.

Numerosos emperadores, como el mismísimo Emperador Amarillo Huang Di, el emperador Zhao de la dinastía Zhou o el emperador Han Ping Di de la dinastía Yao, por citar sólo algunos, y famosos maestros como Yang Chen Fu (1883-1936), Chen Wei Ming (1881-1958), Zheng Man Qing (1902-1975), Tian Zhao Lin (1891-1960), Chu Gui Ting (1892-1977) y Ma Yueh-liang (1901-1998), entre otros, fueron famosos por su técnica con la espada recta **Jiam** y también, por la singularidad de su arma.

En todas esas historias a cerca de la espada recta **Jiam**, hay un lugar famoso y legendario por su técnica que ha marcado tendencia entre todos los artistas marciales de las escuelas internas, este lugar es sin duda **la montaña de Wudang**, famosa por ser considerada el origen de estilos internos como el Taichi Chuan, el Bagua Zhang y el Xingyi Quan.

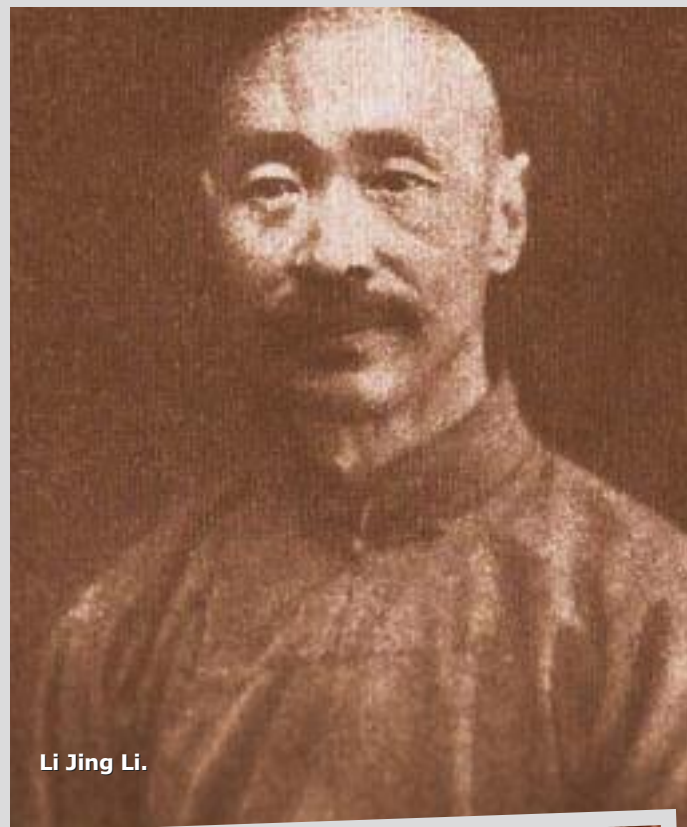
La técnica de la espada de Wudang tiene una historia de más de 500 años de antigüedad y ha sido tan famosa y legendaria, que se han escrito centenares de novelas y se han rodado gran cantidad de películas sobre ella; pero quizás la más conocida es la de "Tigre y Dragón" del "oscarizado" director **Ang Lee**. Según todas las referencias escritas, la espada recta **Jiam** fue utilizada por los monjes Taoístas de la montaña de Wudang para realizar sus rituales secretos y, gradualmente, fue empleándose cada vez más como arma de autodefensa, pero su carácter mágico hizo que su técnica fuese secreta para los no taoístas.

Los orígenes remontan la escuela de espada de Wudang al legendario monje taoísta **Zhang San Feng**. Según la leyenda, éste tuvo nueve discípulos que se especializaron en diferentes aspectos del taoísmo. Unos a las técnicas de Nei Gong (los ejercicios de cultivo interno a través de la respiración y meditación), otros a las técnicas de lanzamiento de cuchillos y, finalmente, unos pocos a la técnica de la espada de Wudang. Uno de estos discípulos fue quien fundó la llamada secta **Dan Pai** a la que se atribuye el origen de la escuela de espada de Wudang.

De la primera época mágica han quedado vestigios que podemos encontrar en el manejo de la espada recta **Jiam**, como por ejemplo el símbolo que se realiza con la mano que no sujeta la espada, juntando los dedos índice y medio para formar una espada simbólica. El significado de este símbolo fue como amuleto de protección para el espadachín y, más tarde, se consideró como un gesto para ayudar a equilibrar la espada. También encontramos en la técnica de manejo antigua, que la espada nunca se pasaba por encima de la cabeza, como suele hacerse con el sable ancho, ya que se tenía la creencia de que por la parte de la fontanela, en la cúspide del cráneo, el alma del espadachín salía y por ello no era un buen augurio pasar la espada por ese lugar.

En los inicios de esta escuela, sus conocimientos sólo se transmitían entre monjes taoístas y de los numerosos alumnos que había, sólo uno de ellos era el sucesor de la escuela para la siguiente generación. El primer portador de la escuela de Wudang Dan Pai fue **Zhang Song Xi**. El portador de la octava generación, **Zhang Ye He**, rompió la regla de enseñar sólo a monjes taoístas y tomó como sucesor a su discípulo **Song Wei Yi**.

Este último maestro fue muy importante tanto por su técnica como por ser el maestro de **Li Jing Li**, uno de los más destacados maestros del siglo XX y que ha hecho tan popular este arte entre los círculos de las



Li Jing Li.



Sentados de izquierda a derecha: Yang Cheng Fu, Sung Lu Tang, Liu Bai Chuan, Li Jing Lin (con gafas) Du Xin Wu, Zheng Zuo Ping.

artes marciales chinas.

Li Jing Li, apodado "la inmortal espada Li", fue un maestro en la esgrima de la espada **Jiam** que ganó numerosos duelos contra otros maestros. Fue general del ejército y uno de los fundadores de la escuela de la ciudad de Nanjing "Martial Arts Academy", que tuvo grandes relaciones dentro de las artes marciales chinas.

Comenzó su aprendizaje de joven ya que provenía de una familia con tradición en las artes marciales. Más

tarde, cuando ya era miembro de la academia militar de Baoding, fue presentado a Song Wei Yi, novena generación de maestros de la espada de Wudang quien lo tomó como discípulo para llegar a ser la décima generación debido a su virtuosa técnica y a su profundo interés. Pero Li aún siguió aprendiendo y enriqueciendo la técnica de la espada de Wudang con otros maestros y escuelas.

Una de estas importantes relaciones, fue la que mantuvo con la escuela Yang de Taichi chuan, ya que Li Jing Li aprendió Taichi con **Yang Chien Hou** (1839-1917) en su juventud. Su estilo de Taichi, hoy en día aún se sigue enseñando en la ciudad de Shantung a través de su alumno Gu Ruzhang, famoso maestro por la técnica de la "palma de hierro" que enseña en la ciudad de Shantung y Hong Kong. Recientemente, el maestro Gu publicó un libro de Taichi que aún se vende en Taiwan y en el que se pueden apreciar las variaciones del Taichi de Li Jing Li sobre el sistema Yang tradicional.

Durante esta relación, el general Li Jing Li invitó a Yang Cheng Fu a la ciudad de Shanghai a enseñar Taichi chuan, compartiendo así conocimientos que ayudaron a consolidar el sistema de la espada de



Guo Qi Feng



La hija de Li Jing Lin haciendo Taichi.



Espada de Wudang por la familia Fu de Taichi, las hijas y el maestro Fu Yong Hui.

Wudang. También encontramos que la hija y la esposa de Li Jing Li enseñaron Taichi chuan junto con la técnica de Wudang. Y que destacados alumnos de Yang Cheng Fu también aprendieron la técnica de la espada de Wudang, como el maestro Hu Yuen Chou quien aprendió la técnica junto con Li Ying Ngar, de Guo Qi Feng (fotografía), un alumno de Li Jing Li que enseñó en Hong Kong. O el maestro C.S. Tang que aprendió la técnica de Yang Sao Chung, el hijo mayor de Yang Cheng Fu, entre otros.

Las trece técnicas básicas de la espada de Wudang

Una clara afinidad con el Taichi chuan, son las trece técnicas básicas de la espada de Wudang, al igual que las trece técnicas que configuran el Taichi chuan. Los nombres de estas técnicas son:

1. **Chou** (sacar o extraer)
2. **Dai** (traer hacia dentro)
3. **Ti** (levantar, recoger hacia arriba)
4. **Ge** (parar, desviar)
5. **Ji** (atacar al frente)
6. **Ci** (estocada)
7. **Dian** (apuntar)
8. **Beng** (ir a la derecha con la palma de la mano en la izquierda presionando hacia abajo)
9. **Jiao** (agitar o sacudir)
10. **Ya** (presionar)
11. **Pi** (golpe cortante o tajar)
12. **Jie** (interceptar)
13. **Xi** (rebanar o cortar)

Hay una razón concreta de por qué son “trece técnicas”, al igual que en el Taichi chuan. La razón es que representan las ocho técnicas principales “Bagua” y los cinco movimientos “Wuxhig”, las cuales sirven para describir las diferentes combinaciones del Yin y Yang que hay en el Universo. El Bagua y el Wushing son conceptos filosóficos importantes dentro del Taoísmo que se pueden encontrar en los principales estilos internos como el Taichi chuan, el Xingyi, el Bagua y en la espada de Wudang.

Pero además de estas trece técnicas, la espada de Wudang tiene una forma libre de movimientos denominada la “danza de la espada” la cual no tiene unos movimientos predeterminados y se realiza sólo cuando se ha alcanzado un alto nivel en el manejo de la espada de Wudang. En cambio, en el Taichi chuan esos movimientos se encuentran recogidos en una forma de espada recta. En ambas secuencias, hay movimientos similares pero con diferentes nombres, pero la soltura y el estilo es similar, con la base técnica de generar el movimiento en los pies, transmitirlo a la cadera y de ahí, al extremo de la espada con el movimiento relajado de la muñeca.

Antes de pasar a describir algunas de estas trece técnicas, hay que anotar que la técnica de la espada de Wudang no solamente se apoya en esas técnicas, sino también en el estilo de manejar la espada. En la técnica de Wudang, la espada sólo se sujeta entre el dedo pulgar, medio y anular, dejando libre el dedo índice y el meñique para conseguir soltura en la mano. Esta forma peculiar de sujetar la espada permite más movilidad y libertad de acción, pero por contrapartida es más fácil que la espada se caiga por lo que el artista marcial debe fortalecer su agarre con ejercicios especiales que den una mayor consistencia a esos dedos. Las trece técnicas tradicionales de la espada de Wudang están reunidas en cuatro, de ellas y de sus diferentes variaciones han salido las otras. Para entender las trece hay que entender las cuatro que son las siguientes:

1. **JI 击, atacar al frente**
2. **CI 刺, estocada**
3. **GE 格, parar**
4. **XI 洗, rebanar o cortar**

JI (atacar al frente):

Hay dos maneras de hacer la técnica JI: JI regular y JI reverso.

En “Ji” normal se realiza con un movimiento hacia arriba y la mano que acompaña se coloca atrás mirando hacia el suelo. La espada está plana y ataca a la zona de la sien o de la oreja (fotos 1 y 2). Realiza JI Sebastián González con traje negro.

El JI reverso se realiza también en un movimiento hacia arriba pero atacando a la muñeca del contrario (Foto 3). En este caso realiza JI el maestro C.S. Tang con traje azul desde una postura baja con el peso en la pierna atrasada como respuesta al ataque anterior.



CI (estocada):

Hay dos tipos de “CI”: recto hacia adelante y ataque plano. En la fotografía 4, ambos están realizando el

ataque CI para acortar distancias de una con un ataque simultáneo. La posición del cuerpo es estirada con el peso del cuerpo en la pierna adelantada. La mano está detrás con los dedos mirando hacia fuera. Seguidamente, ambos hacen un movimiento evasivo con un ataque y defensa similares en la zona inferior (foto 5).



GE (parar):

Hay dos maneras de hacer la técnica de defensa “Ge”: “Ge” hacia abajo y “Ge” girando alrededor.

En la técnica defensiva baja, para interceptar el ataque del oponente, la espada se mueve hacia arriba desde la parte inferior, en dirección diagonal para cortar la muñeca del oponente.

En la técnica de “parar girando alrededor”, el cuerpo se inclina hacia adelante, de modo que la espada del contrario queda controlada desde arriba hacia el exterior, como muestran las fotografías 6 y 7, el pie derecho del maestro C.S. Tang está ‘vacío’ y el pie izquierdo está ‘solido’. Los dedos de la mano izquierda de la espada forman un semicírculo.

XI (rebanar o cortar):

En “Xi”, la técnica que se utiliza mientras se sostiene la espada, es la de dar un paso rápidamente hacia el



contrario para conseguir estar próximo al cuerpo del oponente. Para ejecutar “Xi”, mueve la espada de la parte baja a la posición más alta como si se hiciera un corte paralelo (fotos 8, 9 y 10) y se rebanara hacia fuera. El pie derecho del maestro C.S. Tang está ‘vacío’ y el pie izquierdo en la parte delantera está ‘lleno’. Los dedos de la mano izquierda de la espada forman un semicírculo cerca de la empuñadura.





Foto 10

Para finalizar sólo me queda decir que el secreto en el arte de la espada de Wudang descansa en el espíritu

“Shen” (intención o espíritu interior), como en todas las artes marciales internas. Y que solamente cuando el espíritu del artista marcial está suficientemente fortalecido, será cuando se puede decir que ha alcanzado la maestría.

Para conseguir este objetivo, durante el proceso de aprendizaje el estudiante deberá primero fortalecer el “Jing” (la esencia que se almacena en los riñones). Una vez haya reunido suficiente “Jing” se deberá transformar en “Qi”, energía vital. Y cuando haya suficiente “Qi”, el espíritu “Shen” será fuerte para que la espada y el espíritu se puedan fusionar en uno solo, y de esta manera, alcanzar la maestría.

Más información:
<http://www.jing.es/>

- Choy Li Fut
- Xingyi Quan
- Yiquan
- Taichi chuan estil Yang
- Chikung
- Defensa Personal

Horarios de mañana y tarde
Clases de niños

¡Apúntate en MAYO y te regalamos el uniforme!



Precios especiales para mayores de 65 años y niños
También hay prmociones de 20% dto. ¡INFÓRMATE!



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

BIBLIOGRAFÍA



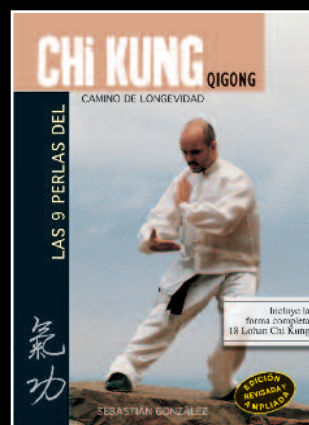
EL PALO Y LA LANZA DEL TAI CHI CHUAN
Por Sebastián González
P.V.P. 18 euros



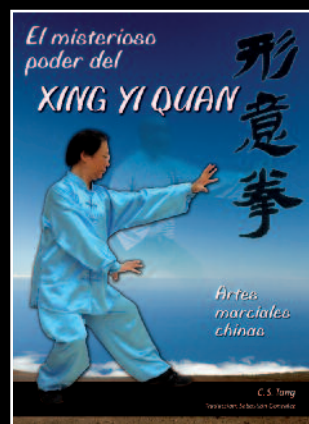
LOS OCHO CAPÍTULOS DEL TAI CHI CHUAN
Por Sebastián González
P.V.P. 11,50 euros



CUCHILLOS MARIPOSA DE CHOY LI FUT. GUÍA DE CHOY LI FUT KUNGFU
Por Sebastián González
P.V.P. 9 euros



LAS NUEVE PERLAS DEL CHI KUNG (QIGONG). CAMINO DE LONGEVIDAD
Por Sebastián González
P.V.P. 11,50 euros



EL MISTERIOSO PODER DEL XING YI QUAN
Por C. S. Tang
P.V.P. 25,50 euros



EL CAMINO DEL YIQUAN
Por C. S. Tang
P.V.P. 20 euros

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



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

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

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

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

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



Vicente Borondo

La excelencia fruto del trabajo bien hecho

Por Helena Muzás
helena.muzas@gmail.com
Máster de Estudios de Asia Oriental

¿CÓMO SE INICIÓ EN LA PRÁCTICA DE LAS ARTES MARCIALES?

Al igual que muchos, comencé con el judo. Tenía entonces 12 años y la oferta que había era bastante limitada, era difícil encontrar algo que no fuese karate o judo.

¿QUÉ LE LLEVÓ A VIAJAR Y ENTRENAR POR MEDIO MUNDO?

La curiosidad y las ganas de conocer. Me emancipé a los 19 años y tras unos años viviendo fuera de Madrid hice un viaje al Perú en plan mochilero. La experiencia me gustó tanto que decidí que quería ver más del mundo y vivir aventuras. Pensé que lo primero que tenía que hacer era perfeccionar mi inglés así que fui a Inglaterra donde residí cerca de año y medio. Luego había que conseguir dinero para el proyecto pero la situación laboral en España era bastante difícil por lo que acabé yéndome a Holanda a trabajar. Allí residí dos años donde logré ahorrar algo de dinero para mi viaje.

¿CÓMO TERMINÓ EN JAPÓN?

Mi viaje comenzó en Estambul (Turquía) e inicialmente no incluía a Japón como destino. En realidad no tenía muy claro cuál iba a ser mi destino final. Fue casi un año y medio después, ya viajando por Pakistán, que empecé a conocer varios japoneses viajeros como yo, con los que viví una serie de entrañables experiencias y a gente que había estado residiendo en Japón, a través de los cuales recibí información respecto a buscarse la vida allí, etc. Como lo de conocer Japón siempre me había atraído debido al budo, decidí ir a echar un vistazo...

¿CÓMO FUE SU VIDA ALLÍ?

La verdad es que ha sido uno de los mejores periodos de mi vida. Por supuesto que hubo altibajos, especialmente en el aspecto económico pues toda mi vida allí giraba entorno a los entrenamientos, así que cuando mi maestro cambiaba de horario o comenzaba entrenamientos en sitios nuevos yo dejaba mi trabajo para poder se-



guirle. Hubo periodos en los que dedicaba más horas a entrenar que a trabajar. Pero me compensaba. De hecho mi primera intención fue la de estar tan solo uno o dos años, que se alargaron hasta nueve. En éstos realicé todo tipo de trabajos que afortunadamente siempre disfruté, encontré momentos para viajar por el país, obtuve, en mi opinión, una sólida formación en las disciplinas que practico y además conocí a mi media naranja.

ESTUVO 9 AÑOS EN JAPÓN PRACTICANDO EN EL HOMBUR DOJO DE AIKIKAI. ¿QUÉ DESTACARÍA

DE SU EXPERIENCIA DE ENTRENAR EN LA CUNA DEL AIKIDO?

En general la intensidad del entrenamiento y por supuesto el nivel técnico. No conozco otro lugar en el mundo con tal concentración de shihanes impartiendo clases y en cuyos keiko haya a su vez tanta cantidad de practicantes de grado tan alto (muchos de ellos maestros a su vez). ¡Y esto a diario!

¿CÓMO CONOCIÓ EL SHINTO MUSO RYU JO-DO? ¿Y A NISHIOKA TSUNEO SENSEI?

La verdad es que fue de casualidad. Al poco de

VICENTE BORONDO (MADRID, 1968), GOMOKUROUKU SMR JO-DO, 5º DAN AIKIDO AIKIKAI DEL HOMBUR DOJO DE TOKIO, SHIDOIN POR LA AIKIKAI FOUNDATION, 1ER DAN JUDO POR LA F.E.J.Y.D.A, 1ER DAN JIU JITSU POR LA F.E.J.Y.D.A Y EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL (NIVEL SUPERIOR) POR LA F.E.J.Y.D.A, LLEVA TODA UNA VIDA DEDICADA AL ESTUDIO DE LAS ARTES MARCIALES. DESPUÉS DE VIAJAR POR MEDIO MUNDO, ESTUVO NUEVE AÑOS VIENDO Y ENTRENANDO EN JAPÓN DONDE CONOCIÓ Y SE INICIÓ EN LA PRÁCTICA DEL SHINTO MUSO RYU JO-DO (MÁS INFORMACIÓN SOBRE SMR JO-DO EN WWW.JODOJO.ES). A SU VUELTA A ESPAÑA DECIDIÓ TRANSMITIR SUS CONOCIMIENTOS MARCIALES ABRIENDO UN DOJO EN MADRID (WWW.TAIITSUKAN.ES).

CERCANO, ENTUSIASTA, DERROCHA PASIÓN POR LO QUE HACE Y SABE TRANSMITIR DE FORMA CLARA Y DISTENDIDA. SI TENÉIS OCASIÓN DE ASISTIR A UNO DE SUS CURSOS, NO PERDÁIS LA OPORTUNIDAD. NO OS ARREPENTIRÉIS. DOY FE DE ELLO.

entrar en el Hombu dojo comprendí que casi todas las técnicas que aprendíamos estaban basadas en la katana japonesa, pero no se enseñaba el uso de ésta ahí. Pasé una temporada visitando distintos dojos y maestros que enseñaban armas pero por una razón u otra no me decidía.

A través de un compañero del Hombu conocí a una persona que además de aikido practicaba SMR Jo y nos convenció para probar. Me pareció interesante y como esta persona también venía a diario al Hombu, un par de compañeros y yo empezamos a entrenar con él casi todos los días después de la clase de aikido. Resultó que a su vez esta persona entrenaba bajo la dirección de Nishioka sensei y pasados unos meses nos llevó a conocerle al dojo donde impartía clases. Me

impresionó tanto que decidí seguir sus enseñanzas desde ese momento.

¿QUÉ ES LO QUE HA APRENDIDO DE USTED MISMO DESDE SU EXPERIENCIA DE ENTRENAR EN JAPÓN?

Quizá acerca de mi propia capacidad de adaptación y de sacrificio. La importancia del grupo sobre el individuo. Es lo de un proverbio anónimo africano que dice: "Si quieres ir rápido viaja solo, pero si quieres llegar lejos viaja en grupo".



DESPUÉS DE 9 AÑOS VIVIENDO EN JAPÓN, ¿QUÉ LE MOTIVÓ A VOLVER A ESPAÑA?

Creo que siempre tuve claro que no me jubilaría en Japón y como lo que aspiraba a hacer era dedicarme a la enseñanza del budo, en su mo-

mento decidí que mejor volver antes de hacerme demasiado viejo para empezar de cero, formar una familia y todo eso.

¿VOLVIÓ CON LA INTENCIÓN DE TRANSMITIR LAS ENSEÑANZAS QUE HABÍA RECIBIDO EN EL PAÍS NIPÓN? ¿FUE ESA LA MOTIVACIÓN DE ABRIR SU PROPIO DOJO?

En realidad, como acabo de apuntar, esa era mi intención desde el principio y dirigir mi propio dojo era uno de mis sueños.

¿QUÉ DIFERENCIAS DESTACARÍA DE LOS ENTRENOS/DOJOS DE JAPÓN CON LOS DE AQUÍ?

Aparte de la intensidad y calidad del nivel técnico que he apuntado antes, la actitud, el nivel de compromiso y la mentalidad: Aquí no es inusual que un estudiante potencial pregunte



cuánto tiempo tardará en sacarse el cinto negro, como si esa fuese la meta. En Japón por el contrario se considera que el shodan (cinto negro 1er dan) es el comienzo. También está, por supuesto, la forma en que se enseña, que es la tradicional según la cultura nipona. Las

explicaciones brillan por su ausencia. En occidente pensamos que para aprender algo primero tenemos que entenderlo mediante un proceso intelectual, o sea que hay que conocer primero la teoría. En oriente por el contrario es el cuerpo el que tiene que aprenderlo y cualquier paso por



el intelecto sólo hace que ralentizar, como poco, esa enseñanza.

Allí el budo no se lo toman como un simple hobby, es una parte importante de sus vidas, al igual que el grupo. En occidente somos mucho mas individualistas y eso se acaba notando en la atmósfera de la clase. No pensamos aquello de que "Una cadena es tan fuerte como el más débil de sus eslabones".

¿SIGUE VINCULADO A JAPÓN? ¿DE QUÉ MANERA?

Mis maestros están allí, mis compañeros de entrenamiento también. Mi mujer es japonesa y

sigo yendo a Japón todos los años donde paso dos o tres semanas entrenando. Por otro lado desde el dojo traemos todos los años a importantes maestros japoneses como Yasuno M. shihan, 8º dan de aikido (mi propio maestro), Sekiguchi Komei, soke de una de las líneas de Muso Jikiden Eishin Ryu etc. También colaboramos regularmente en distintos eventos relacionados con la cultura japonesa.

HABLA DE LA IMPORTANCIA DE IR A "LAS FUENTES", ¿A QUÉ SE REFIERE CON ELLO?

Bueno, si realmente uno quiere profundizar en algo creo que es fundamental tener un conoci-

miento de primera mano, con el menor número de filtros posible respecto a la enseñanza primigenia, y a ser posible en el entorno original donde surgió ese conocimiento.

COMO PRACTICANTE DE GENDAI BUDO (5º DAN AIKIKAI) Y DE KORYU (SHINTO MUSO RYU JODO GOMOKUROKU), ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES DIFERENCIAS ENTRE AMBOS?

Siempre es difícil generalizar pues no todas las escuelas se rigen por las mismas normas ni hacen énfasis en los mismos principios, sean estos estratégicos o morales.

Pero sí podemos decir con seguridad que las escuelas de koryu son las fuentes de las que han bebido las escuelas modernas (originadas después de 1868, la fecha en que se termina con el sistema feudal, aunque algunos estudiosos proponen otras fechas). Originalmente las escuelas antiguas se crearon a partir de la experiencia directa en el campo de batalla o en duelos a vida o muerte y una parte fundamental en la enseñanza de cualquier koryu es la actitud ante ello. Se entrena teniendo en mente que la diferencia entre la vida y la muerte puede ser de pocos centímetros, o de no tener el estado mental adecuado.

La forma de enseñanza también suele diferir puesto que en las escuelas tradicionales ésta estaba diseñada para instruir a un número no demasiado alto de guerreros a un tiempo. La transmisión es mucho más personal y directa. Esto no quita que algunos maestros de gendai budo opten por hacerlo de esta forma y viceversa. Simplemente que la metodología de enseñanza del budo moderno ha sido diseñada específicamente para enseñar a grandes grupos de practicantes.

En las escuelas de koryu (por lo menos las de armas) generalmente es el maestro el que hace de uke (en SMR se llama uchidachi), el que se "sacrifica" para que el estudiante aprenda. Obviamente esto reduce mucho el número de personas a las que puedes enseñar de verdad, ¿no crees?

Así que ¿cantidad o calidad? Lo normal es que una prevalezca en detrimento de la otra.

Un Koryu es mucho mas selectivo y no es ex-

traño que el maestro entreviste a los posibles candidatos y/o necesite recomendación de alguien cercano o que goce de la confianza del maestro, mientras que en gendai budo todo el mundo es admitido siempre y cuando mantenga unas básicas normas de conducta.

Otra de las diferencias está en el sistema de grados. Las escuelas tradicionales siguen el sistema de menkyo, con muchos menos grados que en el sistema de kyu/dan, pero mas difíciles de obtener. En el budo moderno, cuando reúnes los requisitos para examen, te presentas y ya está. En el budo tradicional el recibir un certificado (makimono) depende exclusivamente del maestro y para ello éste valora aspectos no sólo técnicos o el tiempo que lleva el estudiante practicando, sino que para él además es esencial que esa persona sea, a su juicio, la correcta para entrar en el ryu.

¿EXISTE MUCHO MITO EN LA PRÁCTICA DE KORYU?

Creo que en algunos aspectos sí. Por ejemplo mucha gente piensa que las escuelas de koryu se han mantenido inamovibles desde su concepción y que la enseñanza dentro de éstas es igual que como la planteó su fundador. Bueno, la realidad es que las escuelas antiguas están vivas y que por supuesto han sufrido cambios a lo largo de su historia. Se fueron adaptando a los tiempos (con mayor o menor fortuna), en unos casos añadiendo currículum y en muchos otros casos perdiendo (por desgracia) partes del currículum original.

Otro de los mitos más extendidos es algo que muchos instructores repiten a sus estudiantes; no se puede entrar en una escuela tradicional sin tener un cierto grado en otra disciplina de gendai budo. Yo mismo soy una prueba de que esto no es cierto. Creo que más bien el problema está en el hecho de que nos es tan fácil encontrar a un instructor (y no digamos un maestro) legítimo y cualificado de koryu.

Y lo mismo respecto a que estar en un ryu es incompatible con practicar otro. Lo que ocurre es que el compromiso y dedicación que exige la práctica de una escuela tradicional lo hace difícil para la mayoría de la gente, simplemente por

falta de tiempo. Pongamos el caso de SMR Jo o de otras escuelas antiguas como TS Katori Shinto Ryu, Kashima Shin ryu etc; el currículum es tan extenso que requiere un cierto grado de concentración en su práctica si realmente se quiere llegar a conocer el arte. Por lo general se suele mirar con suspicacia a los denominados "Kuro meishi" (literalmente "tarjeta de visita negra") que alude a algunos individuos que tienen tantos grados en tantas disciplinas distintas que ni les caben en la tarjeta de visita y éstas parecen más bien negras de tanto que hay escrito en ellas.

POR LO QUE RESPECTA AL SHINTO MUSO RYU JO-DO, ¿ACTUALMENTE SIGUE VINCULADO A SEI RYU KAI JAPÓN Y TAMBIÉN A LA FEDERACIÓN EUROPEA DE JODO?

Así es. Mi maestro, Nishioka sensei, es el fundador de Seiryukai y también el director técnico de la FEJ. Por otro lado, el presidente de esta última, Pascal Krieger, es también alumno y menkyo kaiden de Nishioka sensei y al que yo ya había tenido ocasión de conocer en varias ocasiones que vino a Japón y en otra en la que asistí al uno de los gasshuku internacionales, celebrado en Francia en 2003 acompañando a Nishioka sensei.

Al volver a España, Pascal sensei me invitó a participar en el gasshuku europeo y a entrar en la Federación. Me encantó el ambiente y la seriedad del trabajo que se realiza. Por otro lado Nishioka sensei también me había pedido que colaborase con Pascal sensei, así que la cosa estaba clara.

Pero obviamente sigo vinculado con Seiryukai Japón puesto que ahí está mi maestro y mis compañeros de entrenamiento de hace bastantes años. De hecho mis alumnos, si quieren, reciben sus certificaciones también desde Japón.

EL PASADO FIN DE SEMANA DEL 9 Y 10 DE FEBRERO IMPARTIÓ UN CURSO DE SMR JO-DO Y AIKIDO EN BARCELONA...

Sí, desde hace poco más de un año que un

alumno mío, Dídac Arcas, ha iniciado un grupo de SMR Jo aquí en Barna. Gracias a su gestión y a la organización de Jordi Marcos, director del dojo Mutokukan, me invitaron a dar un curso en su dojo de Cornellá y tuve el honor de visitar la ciudad condal.

¿CÓMO VE EL PANORAMA ACTUAL DE LAS ARTES MARCIALES EN ESPAÑA?

No puedo decir demasiado pues no conozco en profundidad todo lo que se hace bajo este nombre. Estoy un poco más al tanto de cómo son las cosas en el ámbito del budo japonés aquí... pero sí pienso que aquí se ponen a impartir clases muchas personas con un nivel técnico insuficiente. Alguien con un shodan o nidan se monta un grupo y de repente se convierte en maestro... Por supuesto, es mejor que dé clases una persona con poco nivel a que no haya nadie en sitios pequeños o poco accesibles, pero muy a menudo la oferta de instructores de una misma disciplina con menos de 4 dan es abrumadora en los centros urbanos importantes.

Pero por otro lado, afortunadamente cada vez hay más cursos de maestros importantes que vienen regularmente con lo que ahora los practicantes tienen más oportunidades de ampliar sus horizontes. Es obvio que el nivel de los practicantes está subiendo, en parte, gracias a esto.

Y con respecto al koryu, pues parece que empiezan a surgir pequeños grupos interesados en su estudio y difusión. También empieza a haber más información acerca del tema y se desmitifican cosas.

TODOS LOS AÑOS, EN ABRIL, ORGANIZA UN GASSHUKU DE SMR JO-DO EN GUADARRAMA. ¿POR QUÉ ESTE AÑO ES ESPECIAL?

Bueno, este año nos visitan por primera vez nueve de mis compañeros japoneses de entrenamiento durante bastantes años, mis "herma-

nos en el ryu". Aunque Nishioka sensei ya estuvo aquí en el 2008, ésta es la primera vez que el resto de los miembros más importantes, incluido su sucesor (nombrado por Nishioka sensei) Watanabe Taisuke, vienen. Al igual que yo sigo yendo a verles todos los años finalmente

Primero que recoja información, que haga una lectura previa sobre el tema y vea qué disciplina se amolda mejor a su carácter (elegir un arte en el que la competición tiene un papel primordial quizá no es lo mejor para alguien a quién no le gusta competir). Que procure elegir algo que realmente pueda practicar y continuar en el



me devuelven la visita. Llevaban tiempo queriendo venir a España y qué mejor ocasión que el gasshuku que celebramos cada abril. Por ello este año el gasshuku durará 5 días en lugar de los tres habituales.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍA A ALGUIEN QUE ESTUVIERA INTERESADO/A EN INICIARSE EN LA PRÁCTICA DE LAS ARTES MARCIALES? ¿CÓMO DECIDIR CUÁL PRACTICAR?

tiempo o de otra manera nunca llegará a ver los beneficios de dicha práctica.

Y por supuesto elegir un buen instructor, que tenga un buen nivel y que sea legítimo. Para ello debemos averiguar sobre su linaje en la disciplina que imparte, su experiencia, cómo y dónde se ha formado, etc. Siempre es buena idea ver una sesión de entrenamiento (o las que sean necesarias) antes de decidir.



THE WORLD HAPKIDO FEDERATION FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO



세계 합기도 연맹

합기도

BENEFICIOS Y VENTAJAS DE PERTENECER A NUESTRA FEDERACIÓN

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

CALENDARIO NACIONAL DE ACTIVIDADES FEH 2012

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

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

IV ABRIL. Día 7 CURSO ESPECIAL GRATUITO EN DEFENSA INTEGRAL FEMENINA especial VIOLENCIA DE GÉNERO a cargo del Maestro VICTORIANO NICOLÁS, Delegado de la regional Murciana.

Día 29 CURSO DE HAPKIDO a cargo del Maestro Javier Sáez, Delegado de la regional de Castilla y León.

V MAYO. Día 19 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel medio. Día 26 FESTIVAL NACIONAL DE HAPKIDO (FEH).

VI JUNIO. Día 23 CURSO DE I CHOL BONG niveles básico y medio a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES.

Día 30 EXAMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEFENSA INTEGRAL FEMENINA, DEFENSA OPERATIVA POLICIAL, ETC).

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

VIII AGOSTO; VACACIONES.

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

X OCTUBRE. Día 20 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES.

Día 27 CURSO DE I CHOL BONG niveles medio y superior a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES.

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

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

* LOS CURSOS DE OPERATIVA POLICIAL ESTÁN PENDIENTES DE CONFIRMACIÓN.

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

www.fehapkido.es



FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO

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

EDITORIAL
ALAS



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



SHIAI KUMITE

Pedagogía en el entrenamiento del Kumite

Por Manuel Capetillo Blanco
[Producción: Zona IV. Producciones]

P.V.P. 25,75 euros
Duración: 60 min. aprox.
Formato: DVD

Presentamos un DVD dedicado a la pedagogía en la enseñanza del Karate, en especial al entrenamiento del Kumite de Competición (Shiai Kumite) que aporta métodos de entrenamiento y ejercicios específicos para una adecuada progresión en el aprendizaje y correcto desarrollo del nivel físico, técnico y táctico del competidor, y para editarlo se ha reunido un magnífico grupo de profesionales que han logrado plasmar en imágenes buena parte del trabajo físico necesario para alcanzar una forma física ideal para el Karate moderno, por un lado los protagonistas capitaneados por Manuel Capetillo, de sobras conocido en el panorama marcial, siendo autor de dos magníficos libros sobre la pedagogía en el Karate, y estando acompañado para la realización del presente trabajo por: Olga López, Sergio Galán, Alberto Galán y Sergio Zabala. Por otro, detrás de las cámaras, un profesional de la imagen bien conocido por los aficionados a las Artes Marciales por sus magníficos reportajes, Christian Colmenero (www.zonaiv.com) acompañado por Álvaro Menéndez componiendo la banda sonora, han logrado plasmar todo el trabajo que Manuel Capetillo lleva años desarrollando.

Contenido del DVD:

- Preparación Física
- Ataque
- Defensa
- Anticipación
- Prekumite
- Bibliografía recomendada

Trailer: <http://www.youtube.com/watch?v=wUWM-EpOe4A>

KATAS PARA NIÑOS

Sistemas de entrenamiento

Por Manuel Capetillo Blanco
[Producción: Zona IV. Producciones]

P.V.P. 25,75 euros
Duración: 60 min. aprox.
Formato: DVD

En este DVD encontraremos diferentes sistemas de entrenamiento de kata, con variados ejercicios para conseguir una mejora en la parte técnica y física.

Dirigido a profesores de Karate para sus entrenamientos de kata en edad infantil que buscan dar un enfoque a sus clases totalmente nuevo y efectivo sin perder de vista la parte más importante, la parte lúdica, encontrando trabajos muy divertidos con los que se conseguirá un aprendizaje más eficaz.

Se verán todos los ejercicios con detalle y desde diferentes ángulos, divididos en juegos de calentamiento, juegos específicos de cada kata y vuelta a la calma.

Dirigido en la parte técnica por Manuel Capetillo Blanco, 5º dan de Karate y maestro de educación física, asistido por sus alumnos, campeones regionales y nacionales de kata y kumite.

Contenido del DVD:

- Calentamiento específico.
- Pinan Shodan.
- Pinan Nidan.
- Pinan Sandan.
- Pinan Yondan.
- Pinan Godan.
- Vuelta a la calma.

www.fehapkido.es

info@fehapkido.es

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