NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

# EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº25 año V

## Tankenjutsu

*El frío acero para el íntimo combate*

Yang Taiji Tradicional: mucho más que relajación

Kungfu Shaolin. Entrevista a Bruno Tombolato

La Inteligencia Emocional en el Deporte

El secreto de la importancia del desequilibrio

XIII Edición Kangeiko 2014 en Zaragoza

Aikido: Entrevista con Iñaki Sánchez

## Wing Tsun, el arte inconsciente

# EL BUDOKA 2.0 Sumario


4 Noticias

6 Tankenjutsu. El frío acero para el íntimo combate
*[Por Sergio Hernández Beltrán]*

14 Entrevista con Iñaki Sánchez
*[Por José Santos Nalda Albiac]*

18 La Inteligencia Emocional y su importancia en el Deporte
*[Por Jonathan Mendoza]*

24 Kungfu Shaolin. Entrevista al maestro Bruno Tombolato
*[Por Manuel Sánchez]*

34 La importancia de la práctica del combate en el Wing Chun Kuen
*[Por Sifu Javi Ruiz]*

36 Actualidad WAMAI
*[Por www.wamai.net]*

38 2014 ¿Un buen año para las MMA?
*[Luis Fernando Briceño Zuloaga]*

42 Bruce Lee: "Luchar sin luchar"
*[Por Toni Giménez Fajardo]*

46 Yang Taiji Tradicional es mucho más que relajación
*[Por José Gago]*

54 Las páginas del DNK: Entrevista a Ángel Ruiz
*[Por Rafael Carriet]*

62 Wing Tsun ¿Cómo entender el arte inconsciente?
*[Por Alfonso Acosta]*

68 Aikido. El secreto de la importancia del desequilibrio
*[Por José Santos Nalda Albiac]*

74 Eventos de la Fundación Japón sobre el "Shinobi no Mono"
*[Por José Defez]*

78 XIII Edición Kangeiko 2014
*[Por Luis Alberto Marco Arcalá]*

84 Entrevista a Simón González
*[Por Juan Villar y Antonio García]*

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
Enero - Febrero 2015

# Distinción al maestro Santos Nalda

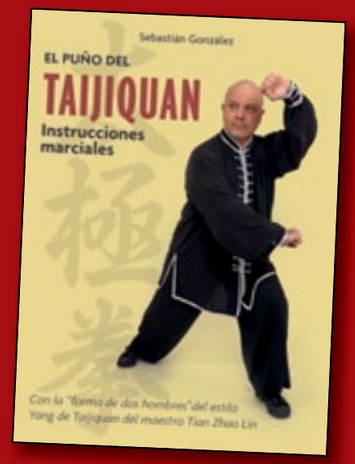
La dirección de Deportes del gobierno de Aragón ha concedido una distinción especial por su dedicación continuada en la enseñanza del Aikido al **maestro José Santos Nalda Albiac**: "*por su trayectoria como deportista y su colaboración desinteresada en cualquier acto promocional relacionado con el deporte en edades tempranas.*"

Ello supone un nuevo y merecido reconocimiento a la ingente labor pedagógica y cultural de este prestigioso y reputado maestro, por lo que todos los que por diversos motivos tenemos la satisfacción de colaborar con el maestro Nalda nos sentimos orgullosos y honrados con esta distinción.

¡Enhorabuena y muchas gracias maestro Nalda!

# Próximos cursos y seminarios

Diversa y variada se presenta la oferta en cuanto a cursos, seminarios y eventos varios que tendrán lugar en España en los próximos meses. Invitamos a nuestros lectores a consultar la **AGENDA** incluida en **http://elbudoka.es/** para obtener más detalles sobre éstos y otros muchos actos que tendrán o que han tenido lugar.




## El puño del Taijiquan
### (instrucciones marciales)

**[Por Sebastián González Rincón / Ed. Alas]**

http://www.editorial-alas.com

Este libro incluye la "FORMA DE DOS HOMBRES" del estilo yang de Taijiquan del maestro Tian Zhao Lin.

Sumario:
1. Historia de la escuela Yang de TaijI.
2. Características marciales del Taiji.
3. Las ocho técnicas de mano y los cinco pasos.
4. El entrenamiento en empuje de manos (Tui Shous).
5. Aplicaciones desde empuje de manos.
6. "Forma de dos hombres" de Taijiquan.

Sifu Sebastián González, con largos años de experiencia en la enseñanza de las artes marciales chinas, expone con sencillez los ejercicios de empuje de manos, las aplicaciones marciales y la forma a dos del estilo Yang de Taijiquan creada por el maestro Tian Zhao Lin y algunos de los alumnos del gran maestro Yang Chieng Fu, y que se utiliza para enseñar la marcialidad del sistema Yang de Taijiquan.

**Otras obras del mismo autor:**

**LAS NUEVE PERLAS DEL CHI KUNG (QIGONG)** (incluye la forma completa 18 Lohan ChiKung)
**EL PALO Y LA LANZA DEL TAICHI CHUAN** (incluye la forma tradicional de lanza)
**LOS OCHO CAPÍTULOS DEL TAI CHI CHUAN** (incluye las formas de la escuela Yang de 24 y 40 movimientos en fotografías)
**CUCHILLOS MARIPOSA DE CHOY LI FUT** (incluye la forma Pa Kwa Sahren Do).

# 6º STAGE INT. DE AIKIDO

El stage será dirigido por el maestro **NEBI VURAL** 7º Dan en la Escuela de artes marciales de Sabadell (Barcelona).

Nebi Vural, estudiante directo y seguidor constante del que fue su maestro Nobuyoshi TAMURA Shihan 8º Dan, en 1972 se traslada a Francia donde, después de experimentar con otras disciplinas, entra en contacto con el Aikido que ha estado estudiando durante 40 años.

Fecha: 6, 7 y 8 de Febrero 2015

Lugar:
**Escuela Tada Ima Dojo Sabadell**
C/ Esteve Paluzie 12 bis
08204 SABADELL (Barcelona)
Telf. 93.7120788
http://www.tadaimadojo.com/
Más información y reservas (Sr. Rubén Varona):
stages@aikisbd.com

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

## Crónicas de la "desinformación" marcial...

Por Sergio Hernández Beltrán
ryubukan@hotmail.com

# Tankenjutsu

## El frío acero para el íntimo combate

Esta es una de esas crónicas que últimamente tienen relación con la "historia" reciente de la transmisión marcial real en Japón. El atractivo de este escrito, para mi al escribirlo y entiendo que para el lector al leerlo, lo centro en el poco conocimiento y la prácticamente nula práctica de esta disciplina en nuestro país. Las artes marciales japonesas como tales, aún son desconocidas por la mayoría.

La práctica histórica del Tankenjutsu (短剣術) tenía un objetivo claro: la efectividad en combate. Por lo tanto hacían de esta disciplina, un sistema que entrañaba grave peligro ante un hombre instruido en él y un riesgo implícito para el practicante que utilizaba una hoja real.

En un principio, el Tankenjutsu puede ser catalogado como un Shin Bujutsu (新武術) es decir un "nuevo" bujutsu, ya que su creación moderna es posterior a la restauración Meiji, pero su finalidad era su utilización en la guerra.

En principio se trataba de un método moderno de combate o Hakuei (白兵戦), es decir, la lucha cuerpo a cuerpo, a distancia cercana con y sin armas. En otras palabras, era la conclusión a la investigación de métodos ajenos a los sistemas clásicos de combate japoneses (normalmente metodología occidental, principalmente francesa y prusiana) a los que se les añadía la experiencia de los antiguos Koryu (escuelas antiguas) pero haciendo una selección entre el mito y la realidad de los sistemas clásicos japoneses.

El entrenamiento del Ejército Imperial Japonés en juken/tanken (bajo los nombres de Jukenjutsu / Tankenjutsu) se combina con el del Gunto Soho, sistema o método que daría origen al estilo Toyama-ryu Batto-jutsu, asimismo nació y se perfeccionó en la famosa Rikugun Toyama Gakko (Academia del Ejército Toyama). De aquí mi personal interés.

Conociendo la historia y preguntando a uno de mis maestros, Mitsuo Hataya Sensei en su primera visita a España, él accedió a enseñarnos cinco aplicaciones de Tankenjutsu (no Tankendo) en forma de kata por parejas, que a día de hoy conservamos y practicamos aún sin estar dentro del programa del estilo.

El Maestro Mitsuo Hataya, además de ser 9° Dan y Presidente de la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei, también es 7° Dan de la Zen Nihon Goshindo Renmei que preside su maestro Tetsuhito Tanabe que a su vez fue instruido por Shigeyoshi Tabata, ex-instructor de la escuela Toyama Gakko y 10° Dan Hanshi de Jukendo. Tanabe Sensei también fue alumno de Taisaburo Nakamura en Batto-jutsu.

Tankendo (短剣道) significa "Camino de la espada corta" y es una disciplina asociada al Jukendo (銃剣道)[1]. Ambos tienen su origen durante las Eras de Meiji y Taisho, como parte del esfuerzo para modernizar el ejército japonés. Originalmente el Juken Jutsu fue basado en el sistema francés de combate a la bayoneta, pero éste no fue totalmente satisfactorio para los soldados japoneses y se adaptaron elementos de las técnicas japonesas de lanza (especialmente de los estilos Ito-ryu y Hozoin-ryu), incluyendo el tobi fumikomi todavía usado en los entrenamientos de hoy día.

El Tankenjutsu creció con la experiencia japonesa en la guerra (Primera Guerra Mundial y la guerra Ruso-Japonesa), cuando el ejército japonés tuvo la necesidad ocasional de utilizar la bayoneta (o juken) desmontada del fusil. Tiene lógica que un análisis técnico razonable fue necesario para que la bayoneta fuera utilizada con eficacia en enfrentamientos cuerpo a cuerpo. Una vez más los militares miraron las técnicas de los Koryu (antiguas escuelas) para inspirarse, especialmente del estilo Toda-ryu[2].

El Juken o bayoneta, fue diseñado sobre el año 1879, en principio para dar servicio conjuntamente con el fusil Arisaka modelo Tipo 30, siendo luego también utilizada en el modelo Tipo 38 y el modelo Tipo 99.

La bayoneta fue, para el soldado japonés, como la espada para los bushi o Samurai.

Todo infante portaba una, estuviese o no dotado de fusil. El Juken era en si misma un arma, era la espada del soldado del Ejército Imperial Japonés. Su longitud total de 514 mm con una hoja de 400 mm y un peso aproximado de 700 gr la hacia asemejarse a una espada corta (Ko-dachi). Las primeras bayonetas Tipo 30 tenían una guarda con un gancho que les daba una apariencia característica, aunque modelos posteriores llevarían una guarda recta.

De fina construcción en sus inicios, experimentó en las postrimeras fechas de la Segunda Guerra Mundial, una degradación notable en diseño y calidad, ya que debido a los materiales empleados hacían que la hoja se oxidara rápidamente y perdiera su filo, además de la fragilidad y facilidad de rotura cuando se la doblaba.

Existieron muchas variantes con modificaciones realizadas en tiempo de guerra para abaratar costes.

El arma va perfectamente protegida por una vaina de acero con punta redondeada donde

Uno de los *dojo* de la *Rikugun Toyama Gakko* (Academia del Ejército Toyama) donde practicaban *Jukenjutsu* contra *Tankenjutsu*. Obsérvese el cadete armado con el *Mojuku* de *Juken* vistiendo el blanco uniforme de preparación física de la academia.

Sergio Hernández *Sensei* manejando el *Mujoku* de *Juken Jutsu* frente a su alumno Gumersindo Rolan con *Tanken* (Foto Cesar Hernández).

*Tanken* contra *Ken* en un *dojo* de la Academia Toyama.

El afamado Maestro *Hakudo Nakayama*, el cual ayudó en la creación del *Gunto Soho* en la *Rikugun Toyama Gakko*, que más tarde derivaría en el estilo *Toyama-ryu*, en una fotografía donde se le ve empuñando la espada corta (*Kodachi*) frente a una *katana*.

Sergio Hernández *Sensei* manejando *el Kodachi* frente al *Bokken* de su alumno Gumersindo Rolan (Foto Cesar Hernández).

*Tanken* contra *Tachi*, en este caso los combatientes portan el equipo para *Gekken (4)* (Foto Cesar Hernández).

Página de un manual militar donde aparecen en dibujo dos contendientes de *Tankenjutsu* con *Bogu*.

Página de un manual militar de la época sobre la instrucción en *Tankenjutsu* y *Jukenjutsu*. Obsérvese los uniformes blancos de preparación física y el clásico cinturón conocido como "el alemán".

Sergio *Sensei* manejando el *Kodachi* frente a un ataque de Tsuki con el *Mujoku* por parte de su alumno Gumersindo.
Consecución técnica a la fotografía anterior con el contraataque de Sergio *Sensei* manejando el *Kodachi* frente al ataque de Tsuki con el *Mujoku* por parte de su alumno Gumersindo (Foto Cesar Hernández).

Bayoneta Tipo 30 con su vaina de acero con punta redondeada dónde encaja perfectamente sin peligro a que se desprenda sola, a la misma se le añadía un tahalí de cuero para poderla colgar al ceñidor en la cintura.

encaja perfectamente sin peligro a que se desprenda sola, a la misma se le añadía un tahalí de cuero para poderla colgar al ceñidor en la cintura.

Desde 1906 hasta 1945 se fabricaron 6.5 millones de unidades, siendo desconocido su número exacto. Su producción se hizo en diversas fábricas, entre ellas el Arsenal de Kokura, el Arsenal de Koishikawa (Tokio) y el Arsenal de Nagoya, así como con contratistas privados tales como Matsushita, Telares automáticos Toyoda y otros.

Al finalizar la Segunda Guerra Mundial, la práctica de las artes marciales fue prohibida por los aliados y lógicamente el Jukenjutsu y el Tankenjutsu también. Dicha prohibición fue levantada en 1950. La Federación Amateur del Jukendo fue creada en 1952 y posteriormente nace la Federación de todo Japón de Jukendo (All Japan Judendo Federation) fundada en 1956.

El Tankendo comenzó a darse a conocer cuando se introdujo el Kodachi en el Kendo sobre 1978, promulgándose grados en el seno de la All Japan Jukendo Federation. De tal forma que estas dos disciplinas, es decir el Jukendo y el Tankendo, cambian el concepto Jutsu por el de Do. De este modo pasan a ser unos Shin Budo (新武道)[3], es decir un "nuevo" Budo, sumándose al Kendo, Judo, Aikido, Kyudo, Iai-Do, Naginata-Do y Karate-Do.

Muchos de los practicantes de Jukendo pertenecen a las Fuerzas de Autodefensa de Japón, que son las herederas del antiguo Ejército Imperial Japonés el cual fue totalmente desmantelado y reformado después de su derrota tras la Segunda Guerra Mundial. También se practica por la Policía y actualmente un sector importante procede de la población civil. Existe un gran interés en fomentarlo entre los jóvenes, especialmente los niños, con el fin de incidir en los valores y disciplina positiva que mejoran su formación como adulto.

## Características

En el Tankendo actual el entrenamiento se basa en los movimientos de base (kiso), las técnicas básicas y

Otra página del mismo manual donde los practicantes utilizan el *Bogu* y sustituyen su espada corta (*kodachi*) de madera por *shinai* corto de bambú. En este caso se trata de *Tanken* vs *Tanken*.

Inicio de la cuarta serie practicada en el seno de ATE que enseñó *Hataya Sensei* donde el enfrentamiento de *Tanken* contra *Tanken* se inicia por parte de Gumersindo con *Jodan Uchi* y Sergio *sensei* defiende en *Uke Nagashi*. Segunda técnica de respuesta o contraataque de la cuarta serie en *Jodan Shomen Uchi* por parte de Sergio *Sensei* (Fotos: Cesar Hernández).

Ataque en *Tsuki* y contraataque directo a *Kote Uchi* por parte de Sergio Sensei a su alumno Gumersindo. Primera técnica de la primera serie (*Kata Kumitachi*) de *Kodachi* practicada en el seno de ATE que enseñó *Hataya Sensei*. Final de el séptimo *kata* de *Tankendo* moderno (Foto: Cesar Hernández).

aplicadas (kihon y oyo waza), entrenamiento de ataque (el dai-ni kyoshu, que es básicamente igual que el kakari geiko en Kendo), entrenamiento libre (dai-san kyoshu, o ji geiko), shiai, y kata.

Este sistema individual y de kata en pareja provee de un buen numero de recursos al practicante de Close Combat (Combate cuerpo a cuerpo) en el trabajo con elementos de corte y punzantes constituyendo un sistema excelente.

## Los Kata

Hay diversas series de kata que combinan las armas Juken vs Tanken (6 kata), Tanken vs Tanken (8 kata) y finalmente Tanken vs Juken (6 kata, iguales que Juken vs Tanken donde vence el Tanken) y que son una magnífica muestra del uso del ma-ai, del hyoshi y del hassuji.

*Kodachi* (*Wakizashi*) vs Bayoneta *Arisaka*.

*Kodachi* en madera y *Ko-Shinai* de varillas de bambú del actual *Tankendo*.

## El equipo

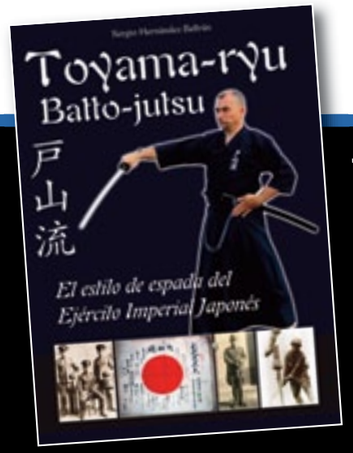
En el moderno Tankendo, la uniformidad de práctica puede ser bien el keikogi y hakama tradicionales, como en el Kendo, así como el uniforme compuesto de chaqueta de cuello cerrado y pantalón de color blanco con un ceñidor ancho y que representa el uniforme de gimnasia del ejército y utilizado en las academias militares.

Igual que en el Kendo para los combates libres (Shiai) los practicantes utilizan un Bogu (armadura) compuesto de casco (Men), un peto (Do). Una protección ventral (Tare) y un solo guante (Kote).

Para el trabajo de base, los kata, kihon y oyo waza se utiliza un Kodachi de madera, es decir una espada corta.

Para el trabajo de Shiai se utiliza un Shinai de láminas de bambú de pequeño tamaño (53 cm).

*Gekken* (4) de *Kodachi* frente a *Tachi* (Fotos: C. Hernández).


**TOYAMA-RYU BATTO-JUTSU**

*El estilo de espada del Ejército Imperial Japonés*

Esta obra está destinada a todos los estudiosos de las Artes Marciales Japonesas, de sus costumbres y filosofía de vida, en especial a aquéllos que desean ir más lejos en sus prácticas. También va dirigido a los interesados en la cultura y la historia de Japón, así como a aquellos deseosos de conocer mejor la historia y sus protagonistas del último gran conflicto bélico mundial.

Se trata de un primer trabajo dedicado a la esgrima y la espada japonesa, de los pocos que hay en el idioma de Cervantes. Esta obra presenta una vertiente poco conocida de la esgrima con Katana, el Batto-jutsu, es decir la técnica de corte con un verdadero sable japonés. El autor es Presidente de la Asociación Toyama-ryu España y Spain Branch-Director de la Zen Nihon Toyama-ryu Iai-do Renmei (ZNTIR).

PVP 24 euros | 242 páginas | Autor: Sergio Hernández Beltrán | ISBN 9788420305400

Más información: www.editorial-alas.com


1.- El autor publicó un artículo sobre Juken-jutsu en la revista EL BUDOKA nº 347, que está también incluido en el libro de la misma Editorial Alas "Toyama-ryu Batto-jutsu. El arte de espada del Ejército Imperial japonés".

2.- Toda Ryu Bujutsu es una escuela fundada en el siglo XVI por Toda Seigun, famoso por su técnica de espada corta y en base a la escuela Chujo-ryu de Kenjutsu. Además se utilizaban diversas armas como la Naginata (alabarda), el Kama (hoz) y el Marikigusari (cadena con pesos).

3.- Las artes de combate contemporáneas procedentes de la copia de sistemas de lucha occidentales durante la restauración Meiji pasaron a denominarse Shin Bujutsu. La adaptación de las prácticas del Ko Budo y las disciplinas denominadas Shin Bujutsu (no deportivas y no competitivas a un contexto social moderno) se denominan Shin Budo.

4.- El Gekken es un combate de espadas japonesas con espadas acolchadas. Esto no es un deporte ni fue ideado para los niños. Las espadas acolchados son rígidas y así puedan usarse para bloquear correctamente. Esto puede hacer que un combate de Gekken sea bastante duro. Con un nivel avanzado se utilizan armaduras pesadas y espadas de acero sin filo para hacer las finales en torneos de Gekken en Japón. Mitsuo Hataya Sensei describe al Gekken como el estudio de la verdad y la falsedad en la esgrima. El Gekken es practicado en el seno de la Asociación Toyama-ryu España, filial de la Zen Nihon Toyama-Ryu Iaido Renmei en Japón.

# ENTREVISTA A IÑAKI SANCHEZ

*Por José Santos Nalda Albiac*
*5º Dan Aikido/1º Dan Judo*

La historia del Aikido de nuestro país se ha forjado con el trabajo de muchos practicantes que se han dedicado de una forma seria, honesta y entregada al arte de O'Sensei Ueshiba. Y por si ello fuera poco, añadirle un hándicap de primer nivel como el caso que nos ocupa, convierte a nuestro protagonista en una persona especial a la que hay que escuchar con atención.

Iñaki Sánchez es 6º Dan, Maestro de Aikido en Bilbao. Es toda una personalidad en el Aikido español y sobre todo en el país vasco. Y merece la pena ser conocido puesto que es uno de los primeros que empezaron a practicar Aikido, cuando este arte apenas era conocido en nuestra tierras.

Es una gran persona y un excelente maestro que sabe ganarse el aprecio de cuantos le conocen…

**¿Cuándo, dónde y con quién empezaste a practicar Aikido?**

Empecé a practicar aikido en Santurtzi, en el gimnasio Aikido Judo Club, a los 16 años con Gregorio Poderoso.

**¿Qué es lo que te atrajo del Aikido?**

Su movilidad, su dinámica, su dificultad aunque aparentemente parezca sencillo.

**¿Cómo se practicaba en aquella época?**

En aquella época se practicaba espartanamente, muy continua técnicamente, repitiéndose mucho los movimientos.

**¿Dónde te examinaste por primera vez?**

En Barcelona, en un curso impartido por Kitaura y Tada.

**¿Con cuántos maestros conocidos has practicado?**

Con infinidad de ellos, por nombrar algunos: Tamara, Kitaura, Yamada, Asai, Tada, Fuyimoto, Kobayashi, Kissomaru Ueshiba, Moriteru Ueshiba, Endo, Iguagaki, Sugano, Anno, Ikisuchi, Chiba, etc.

**¿Tu hándicap en el brazo izquierdo te ha impedido el progreso o lo ha estimulado?**

Evidentemente siempre ha sido un hándicap, eso siempre me ha hecho progresar y trabajar el doble que los demás para poder llegar a conseguir ser el mejor en lo mío; lo cual tenía grabado en mi mente al principio. Pero eso quedó olvidado y dio paso a todo lo que vino después.

Evolución y progresión, tanto en la estructura base del aikido como en la estructura técnica. Llegando a desarrollar mediante las armas una nueva forma de ver y sentir el aikido. Ya que, siendo un enamorado de las mismas, practiqué durante muchos años Katori Shinto ryu y Muso Sinden ryu.

**¿Cuándo empezaste a dar clase y dónde?**

Mis primeras clases fueron a partir de cinto marrón, en el club Yamagata de Bilbao. Y luego continuaron en el Judo Club Gaspar… Dedicándole desde el inicio hasta el día de hoy unas 15 horas semanales.

**¿Puedes contarnos alguna anécdota de tus encuentros con profesores o alumnos?**

Sí. La primera: estando en un stand con Chiba, Tamura y Tikisuan en Villafrance de Uer, Tamura sensei al verme que me faltaba la mano, escondió la suya e intentó enseñarme con una. Él no sabía que yo practicaba con las dos y fue divertido, y dio lugar a sonrisas y buen ambiente.

Con Chiba sensei, en un examen en Donostia, se quedó sorprendido al ver que estaba haciendo el examen y miraba y no veía la mano. Cuando mi mujer y yo nos íbamos al coche nos encontramos con él. Me felicitó, diciéndome que había sido para el una gran alegría y sorpresa.

Estando en un curso en Francia, atacándole a un compañero, él no se había dado cuenta que me faltaba la mano y al atacarle con la zurda fue a agarrar la mano para aplicar kotegaeshi y casi se cayó al suelo al no encontrar la mano.

Y estando en Japón, practicando en Singhu en el Dojo de Ikisuchi, atacándole a una compañera noruega corpulenta, se sorprendió al atacarle con la zurda y no ver la mano, pegando un gran grito en el dojo y yo le contesté que tengo otra. Se puso a llorar.

**¿Cuál ha sido el maestro que más huella ha dejado en tu Aikido?**

Evidentemente mi primer maestro con quien me inicié, Gregorio Poderoso. A continuación, Kitaura ha sido uno de los que más huella ha dejado en mi forma de trabajar. Pero, para ser sincero, todos l os maestros con los que he trabajado han aportado a mi aikido.

**¿Has estado en el Aikikai de Japón?**

Precisamente hace un mes estuve en Japón y por fin pude visitar el Aikikai. Fue una experiencia muy interesante y enriquecedora ya que a parte de ver las instalaciones, pude estar con el Doshu, conversar con él y sacarme alguna que otra foto. Fue un sueño hecho realidad la verdad.

*"...siempre ha sido un hándicap, eso siempre me ha hecho progresar y trabajar el doble que los demás para poder llegar a conseguir ser el mejor en lo mío."*

**¿Qué es para ti el Aikido y cómo influye en tu vida?**

Para mí ha llegado a ser una forma de vida y me ha dado todo lo que tengo, mi mujer, mis hijas, las cuales han influido mucho en mi continuidad en el mismo. Y mis alumnos, sin los cuales esta labor tan grande y satisfactoria no podría haberla seguido.

**¿Qué opinas de la situación actual del Aikido en España?**

Sinceramente, en la práctica creo que somos una gran potencia, pero nos falta sinceridad, actitud y nos sobra vanidad y orgullo, pues no entiendo qué es eso de "¿a qué maestro sigues?", si sólo hay uno que seguir, bondad y honestidad lo han elevado a lo máximo, O´Sensei Morihei Ueshiba.

Hay muchos 'shogunatos' y parcelas particulares cuando el aikido es armonía en el caminar.

**¿Ha evolucionado tu Aikido con el paso de los años?**

Evidentemente, desde el inicio hasta el día de hoy ha habido muchos altos y bajos en el caminar, pero el trabajo asiduo en el tatami y la inquietud de mis alumnos y el afán de querer más, han hecho que yo tuviese que mirar mucho más hacia adelante y encontrar soluciones a las grandes dudas que planteaban, y a las carencias que yo veía en ellos, aún siendo grados elevados. Creando formas con las armas mediante katas, kumitachis, y el método Ai-No-Ken, que ha hecho que su Aikido sea cada día más dinámico y evolutivo.

**¿Has hecho alguna aportación en la enseñanza o en la práctica?**

Como veréis en la pregunta anterior, menciono el trabajo con armas. He creado 12 katas de Jo, 12 Kumitachis, varias katas individuales con Bokken y el método Ai-No-Ken. Eso se ha hecho para que en la práctica del Aikido haya más actitud, dinámica y armonía en los movimientos y en las técnicas.

**¿Qué aconsejas a los alumnos de hoy y a los profesores que enseñan Aikido?**

Principalmente que tengan clara su elección y que sean independientes y evolutivos, que no se conformen con dar muchas vueltas al parque, sino que conozcan parques diferentes para que su forma de hacer Aikido sea más creativa y personal, pues cada persona es un mundo diferente y los originales aún malos, siempre serán originales y las copias aún buenas seguirán siendo copias, siempre sabiendo de dónde vienen.

**Y ya para terminar ¿Cómo ves el futuro del Aikido en España?**

Lo veo con un gran porvenir, siempre y cuando los que lo dirigen empiecen a cambiar pensando en el Aikido, no en sus vanidades, pues creo que desde la Federación hay mucho que hacer. Pero para eso, el resto tiene que aportar, dejando aparte sus diferencia.

Creo que con esos desencuentros no se va a buen puerto y que desde la Federación hemos iniciado una cosa muy ambiciosa, que se llama Congreso Nacional de Aikido, que da participación a todos aquellos aikidokas de España que quieran y puedan aportar algo para el futuro del mismo, y, para eso, hay que criticar menos y clavar más los codos y presentar cosas.

**Gracias Iñaki por tus palabras y por tu ejemplo.**

Gracias a vosotros.

# La Inteligencia Emocional y su importancia en el Deporte

Por Jonathan Mendoza
Psicólogo Deportivo

La Inteligencia emocional es la capacidad que tenemos los seres humanos para conocer, comprender y manejar nuestras *emociones* y las de los demás. Las *emociones* son grandes condicionantes de nuestra vida y del modo en que competimos o entrenamos, por eso es tan importante aprender a manifestar nuestras *emociones* de forma adecuada, así como entender las de los demás.

En los gimnasios o centros deportivos se entrena en muchos campos: técnica, táctica, preparación física, incluso en psicología deportiva, pero históricamente se ha dejado a un lado el trabajo de la Inteligencia Emocional.

La identificación y el manejo de sus propias emociones es fundamental para su éxito en la vida y su futuro y, hasta hace bien poco, no se le prestaba la atención que dada su importancia merece.

Para los deportistas, en mayor o menor medida, cualquier aprendizaje supone un esfuerzo. Adquirir nuevos conocimientos y habilidades de mayor dificultad siempre generará cierta tensión y frustración inicial. Los atletas que no sepan manejar este tipo de *emociones* pueden resistirse a intentar actividades nuevas por temor al fracaso. También, la capacidad de manejar las emociones influye mucho a la hora de llevarse bien con el entrenador, trabajar en equipo o resolver un conflicto.

A veces a todos nos resulta difícil manejar nuestras *emociones* según el momento, a los deportistas les resulta aún más complicado porque se enfrentan a situaciones de mucha presión, donde hay que dar lo máximo en situaciones de gran dificultad. Aquí reside la importancia del entrenamiento de la Inteligencia Emocional. Hay deportistas que reaccionan de forma agresiva y hostil constantemente, con los que no se puede negociar y a los que no puede ne-

gársele nada. Esta forma de manejar sus *emociones* les supondrá una barrera, ya que le van a limitar su relación e integración en el grupo de iguales.

El conocimiento, comprensión y manejo de las *emociones* es, por lo tanto, vital, pues éstas nos permiten adaptarnos, comunicarnos y desenvolvernos en sociedad. Además, no debemos olvidar que de la emoción nace la motivación, el motor de la consecución de objetivos. También, gracias a las *emociones* podemos sentir empatía hacia otras personas, recuperar recuerdos significativos de nuestra vida e incluso superar exitosamente momentos complicados como las lesiones.

Destaco que la Inteligencia Emocional prepara a para la vida, permite estar atento y poder defenderse de posibles retos sociales que puedan acontecer, como por ejemplo el de la retirada profesional.

Para entrenar y desarrollar la Inteligencia Emocional:

- Identifica con tus deportistas las emociones que sienten. Aquí es importante destacar que a medida que crecemos vamos desarrollando la *conciencia emocional*, que es la capacidad de descifrar las emociones y ponerles un nombre. Para desarrollarla es importante que tengamos claras ciertas nociones:
  - *Las emociones van y vienen*. Somos capaces de sentir muchísimas cosas a lo largo del día, unas emociones duran unos segundos y otras son más persistentes y provocan un estado de ánimo.
  - *La intensidad de cada emoción depende* de la persona y la situación en la que se encuentre.
  - *Las emociones no son buenas ni malas*, la forma en la que se expresan es la que se puede clasificar como buena o mala.
- Anímales a descubrir cómo se sienten los demás.
- Busca junto a ellos qué pueden hacer para manejar sus *emociones* y qué pueden hacer para ayudar a los demás cuando se sienten desbordados ante una emoción. Os dejo algunas ideas:
  - Observar y dar un nombre a las emociones. Notar las emociones según se van sintiendo y ponerle nombre a cada una de ellas ayudará al *deportista* a identificarlas.
  - Hacer un seguimiento de una emoción. Se puede elegir una emoción conocida, como la alegría, y realizar un seguimiento a lo largo del día. Podemos animar a nuestro atleta a anotar la frecuencia con la que siente esa emoción y durante cuánto tiempo. Es importante tener en cuenta si la emoción es suave, media o fuerte o si tiene diferentes intensidades en diferentes momentos.
  - Pensar en emociones relacionadas que varíen en intensidad. Por ejemplo, el *deportista* puede sentirse irritado, molesto, enojado, iracundo, o furioso. Seguid buscando hacer "familias de emociones", ¡a ver cuántas se le ocurren!
  - Escribir sus sentimientos en un diario. El *deportista* puede tomarse unos minutos cada día para escribir sobre cómo se siente y por qué. Escribir sobre sus experiencias y sentimientos ayudará a construir su conciencia y su Inteligencia Emocional. También puedes animarle a expresar sus emociones de una forma creativa: a través del arte, los dibujos, escribiendo poesías, cantando o tocando un instrumento…
- Ante el fracaso, valora el esfuerzo y no tanto el resultado, refuerza que piense en soluciones y otros caminos para conseguir su objetivo.
- Háblale de los logros conseguidos y cómo los consiguió, esto le ayudará a sentir confianza en sí mismo.

**"No debemos olvidar que de la emoción nace la motivación, el motor de la consecución de objetivos"**

¿Qué os parece si entrenamos el cuerpo, la mente y el corazón?

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

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

# LAS 9 PERLAS DEL CHI KUNG (QIGONG)

## Camino de longevidad

**Por Sebastián González**

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

**Cuarta edición ampliada**

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

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

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

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



Karate Goju ryu de Okinawa
沖縄空手道剛柔流
Shorei-kan
雄尚会 Shoyn Kaï
7-8 FEBRERO 2015
Yubukan Internacional les propone :
STAGE INTERNACIONAL
Abierto a todas las escuelas y estilos
STAGE DE KARATE SHOREI-KAN
PRESENTACION DE KIGU HOJO UNDO *
* MUSCULACIÓN Y ENDURECIMIENTO ESPECÍFICO AL KARATE
Y KOBUDO DE OKINAWA
BARCELONA
Dirigidos por
Kancho Willy y Marion Fruchout
8º dan - Kyo-shi
Asistidos por los Sensei
Marie-Line Deligny 6º dan - Shihan
Joël Germain 6º dan - Shihan
Alain Calvel 6º dan - Shihan
DIRECIÓN DEL STAGE:
EUROFITNESS PERILL
C/ PERILL NUM 16-22
08012 BARCELONA (GRACIA)
TELÉFONO:
(0034) 93.208.17.50
METRO: LÍNEA 3 (VERDE)
Y 5 (AZUL) (DIAGONAL)
HORARIOS:
SÁBADO 7 FEBRERO DE 17H A 20H
DOMINGO 8 FEBRERO DE 10H A 13H
PRECIOS DEL STAGE:
40 € (NIÑOS)
50 € (ALUMNOS SHOREI-KAN)
60 € (ALUMNOS DE OTRAS ESCUELAS)
INFORMACIÓN Y INSCRIPCIONES:
SENSEI ALEXIS ALCON 4º DAN
RESPONSABLE DE YUBUKAN
SHOREI-KAN PARA ESPAÑA
TELÉFONO:
(0034) 604.154.911
(0034) 691.227.652
EMAIL: SHOREIKANBCN@GMAIL.COM
WWW.KARATEGOJURYU.ORG
雄武館

# Kungfu Shaolin

## *Entrevista al maestro* Bruno Tombolato

Por Manuel Sánchez
chowloong.ms@gmail.com

El pasado verano, el Maestro Bruno Tombolato, presidente y director técnico de Shaolin Cultural Center Spain, viajó como cada año a China con su escuela para seguir su formación y la de sus miembros de la mano del Gran Maestro Shi De Yang en su escuela de Shaolin.

El Maestro Manuel Sánchez, Director técnico de Shaolin Cultural Center Spain, Sede Granada, aprovechó este viaje para realizar en el corazón del Templo Shaolin una entrevista al Maestro Bruno Tombolato.

**¿CÓMO FUERON TUS COMIENZOS EN KUNG FU SHAOLIN?**

Comencé con la práctica del Kungfu cuando tenía 8 años en la ciudad de Santa Fe, Argentina. Los comienzos fueron muy bonitos, tengo muy buenos recuerdos, esas cosas nunca se olvidan. Hasta la fecha fue un hermoso camino por recorrer que aún no se ha terminado, yo siempre digo que los artistas marciales debemos ser eternos estudiantes y nunca caer en el "yo lo sé todo". Por esta razón, aún después de más de 25 años de práctica me sigo considerando un estudiante.

**COMO PRESIDENTE DE SHAOLIN TEMPLE CULTURAL CENTER SPAIN, ¿PUEDES EXPLICARNOS EN QUÉ CONSISTE ESTA ORGANIZACIÓN Y QUIÉN LA SUPERVISA?**

Shaolin Cultural Center Spain es, primero, una escuela de Gongfu; segundo, un centro que como fin tiene el de transmitir y promover la cultura de Shaolin. Todas nuestras actividades están supervisadas por el Gran Maestro Shaolin Shi De Yang quien es hoy en día el máximo exponente a nivel mundial de esta cultura milenaria.

**SABEMOS QUE ERES UN DEFENSOR DE LA CULTURA SHAOLIN TRADICIONAL, ¿CREES QUE ACTUALMENTE SE PUEDEN ENCONTRAR MAESTROS TRADICIONALES QUE ENSEÑEN EL AUTÉNTICO KUNGFU SHAOLIN EN EL TEMPLO SHAOLIN?**

El Kungfu tradicional de Shaolin es difícil de encontrar, yo estuve varios años en su busca hasta que conocí a mi maestro en el Templo Shaolin. Hay que saber buscar y saber elegir, y pienso que sobre todo tener una amplia experiencia para saber diferenciar. Sobre todo hay mucho Kungfu tradicional en las aldeas cercanas al Templo, maestros que se han mantenido fieles a sus estilos a lo largo de las generaciones.

**"El Kungfu Shaolin evoluciona constantemente, es un arte marcial vivo. Creo que la tendencia es la tradicional ya que de esta manera todo el mundo puede practicarlo, da igual la edad que tengas, siempre hay algo que se puede entrenar"**

**¿CÓMO VES EL FUTURO DEL KUNGFU SHAOLIN Y CUÁLES CREES QUE SON LAS NUEVAS TENDENCIAS QUE SE ESTÁN SIGUIENDO EN SU PRÁCTICA?**

El Kungfu Shaolin evoluciona constantemente, es un arte marcial vivo. Creo que la tendencia es la tradicional ya que de esta manera todo el mundo puede practicarlo, da igual la edad que tengas, siempre hay algo que se puede entrenar.

Para la gente mayor incluso, ejercicios famosos como Ba duan Jin, Yi jing jin, o las formas más tradicionales de Shaolin como Xiao Hong Quan, Da Hong Quan, Pao Quan, etc.

**TU ORGANIZACIÓN ES MIEMBRO DE LA S.E.A. ¿QUÉ ES EXACTAMENTE Y QUÉ IMPORTANCIA TIENE?**

Así es, Shaolin Cultural Center Spain fue la primera escuela de Kungfu Shaolin de España en ser reconocida y aceptada por la junta directiva de la SEA y por ende por el Abad Shi Yong Xin. Esto fue en el año 2012 durante el Primer festival Europeo de Shaolin que se llevó a cabo en Berlín, Alemania. Actualmente somos miembros activos de dicha asociación.

La S.E.A. (Shaolin Europe Association) tiene como misión reunir a todas las escuelas relacionadas con el Templo Shaolin en Europa. Esta asociación se fundó en Viena en el año 2010 y el presidente es el Venerable Abad Shi Yong Xin. En el último festival de Shaolin que se realizó en octubre en Londres se unieron más escuelas a la Asociación.

**¿EXISTEN MONJES SHAOLIN FUERA DEL TEMPLO SHAOLIN?**

Éste es un tema complicado, los monjes viven en los Templos, sin embargo hay una gran confusión en

cuanto a los monjes Shaolin. Dentro del Templo Shaolin podemos encontrar varias categorías de monjes, entre ellos podemos mencionar a los wenseng que se dedican a temas culturales y los más conocidos son los wuseng (monjes guerreros) que en su gran mayoría no son monjes completamente ordenados, esto quiere decir que sólo han tomado los preceptos básicos del budismo, de ahí viene su nombre espiritual. Por ejemplo, si analizamos el nombre espiritual la palabra "Shi" hace mención a Buda, la siguiente "Su" hace mención a la generación, en este caso la 30 y la última palabra sería el nombre. Para ser monje budista hay que estar completamente ordenado y cumplir con las estrictas normas del budismo.

### ¿CUÁLES CREES QUE SON LAS CONDICIONES QUE DEBE REUNIR UN BUEN MAESTRO SHAOLIN?

Un Maestro Shaolin no solamente tiene que haber desarrollado las cualidades marciales sino también las morales que son:

- Respeto (song 竦): Respetar a los demás y a uno mismo.
- Humildad (qianbei 谦卑): Una disposición a ser humildes.
- Justicia (yi 义): La adhesión a los principios morales.
- Confianza (孚 fu): facultad de confiar.
- Lealtad (忠 zhong): La lealtad es la raíz de confianza. La cualidad de ser leal.

Sin el desarrollo de estas virtudes o cualidades morales tal vez no pueda transmitir con ética las enseñanzas. Creo que esto no sólo debería aplicarse a las artes marciales sino a todo el mundo en general.

**"Cuando en Shaolin se habla de los tres tesoros se hace referencia a Chan Wu Yi, esto es Budismo, artes marciales y medicina china. Chanwuyi es una escuela de pensamiento en la que chan, wu e yi se complementan entre sí y en donde se aboga por vivir de acuerdo a la teoría del Chan..."**

### ¿QUÉ CONSEJO DARÍAS A LA GENTE QUE QUIERA INICIARSE EN LA PRÁCTICA DEL KUNGFU SHAOLIN?

Que se animen a entrenarlo, que el verdadero Kungfu Shaolin tradicional es un arte marcial muy completo y que no tiene nada que ver con monjes volando por los aires o haciendo saltos imposibles. Se puede entrenar a cualquier edad y tampoco se necesita ir rapado o ser budista. El Kungfu Shaolin es portador de una filosofía y una tradición milenaria.

### ¿PUEDES HABLARNOS UN POCO SOBRE LOS TRES TESOROS SHAOLIN?

Cuando en Shaolin se habla de los tres tesoros se hace referencia a Chan Wu Yi, esto es Budismo, artes marciales y medicina china. Chanwuyi es una escuela de pensamiento en la que chan, wu e yi se complementan entre sí y en donde se aboga por vivir de acuerdo a la teoría del Chan, para lograr el estado mental del Chan través de las artes marciales (Wu). Y a su vez, a través de la práctica de las artes marciales (Wu), uno llega a entender su propia mente y cuerpo. El principio básico de Chanwuyi

es mejorar la propia salud física y psicológica a través de la práctica de Chan y Wu. El concepto de Chanwuyi de la cultura tradicional de Shaolin es una teoría única. Chanwuyi es un concepto, pero no la combinación de tres conceptos diferentes. Con esto quiero decir que el saber medicina china y Kungfu no hace que uno sea un experto en Chanwuyi, habría que comprender todo el concepto en general y profundizar en su práctica.

Antiguamente el Templo Shaolin estaba divido en cuatro sectas, norte, sur, este y oeste, Chanwuyi es propio de la secta sur o nanyuan.

**¿DONDE SE PUEDE PRACTICAR KUNGFU SHAOLIN DENTRO DE TU ORGANIZACIÓN?**

Actualmente en Madrid tenemos la sede central que está englobada dentro del Centro de Cultura Han que es el primer centro de cultura china de Madrid, también contamos con otras delegaciones en otros centros y también en Granada.

**HE SIDO TESTIGO DE TU GRAN RELACIÓN CON MUCHOS GRANDES MAESTROS TANTO DENTRO COMO FUERA DEL TEMPLO Y SÉ QUE HAS REALIZADO UN MAGNÍFICO TRABAJO DE FILMACIÓN CON ENTREVISTAS EXCLUSIVAS, ¿PUEDES ADELANTARNOS ALGO SOBRE ESTE TRABAJO?**

Sí, eso es parte de un proyecto que aún está en desarrollo y que todavía no le hemos dado forma por lo que no puedo adelantar mucho. Eso sí, será algo sin precedentes.

**¿TE GUSTARÍA AÑADIR ALGO?**

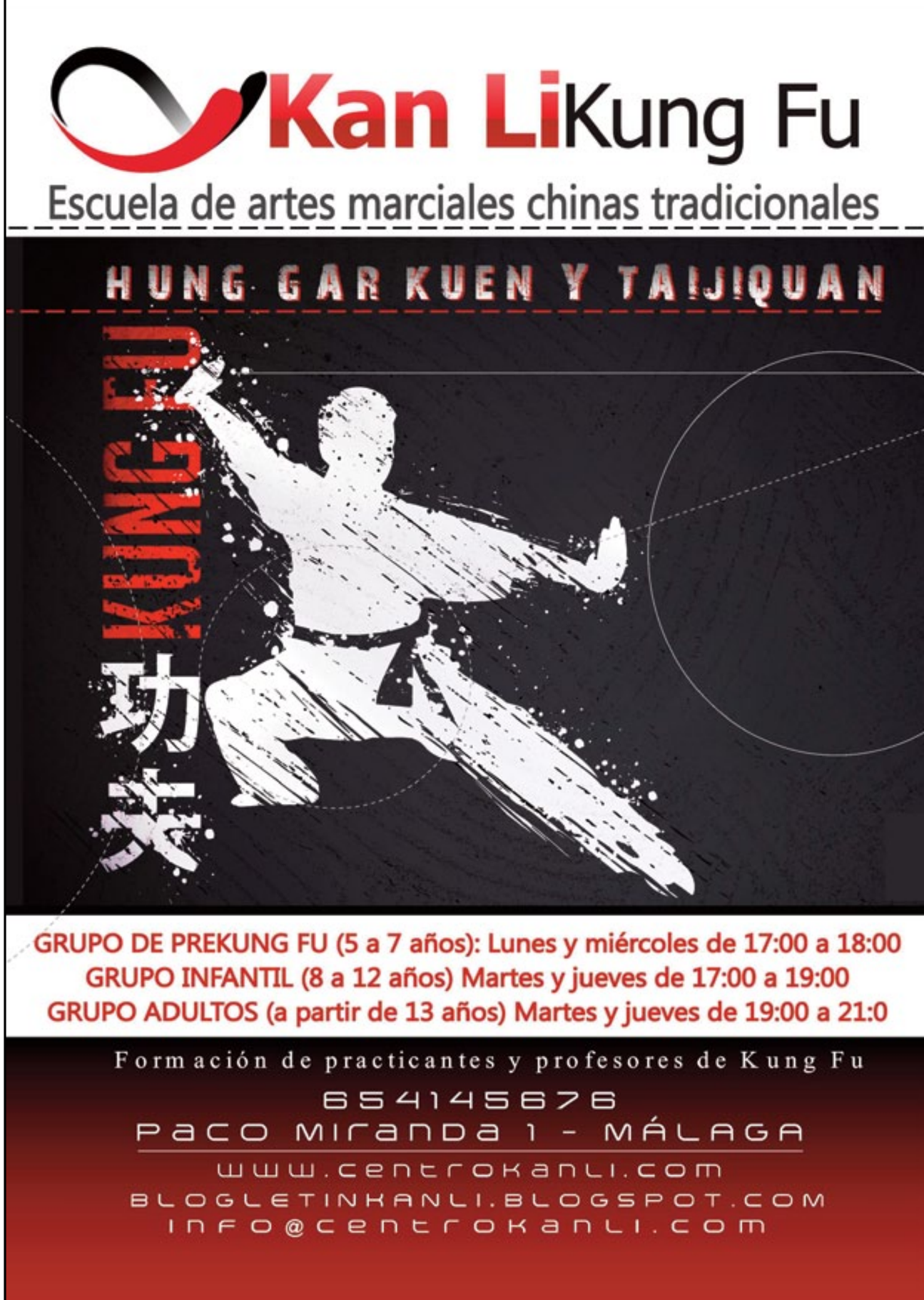
Claro, el arte marcial tradicional de Shaolin es un estilo muy complejo que se ha desarrollado a lo largo de más de 1.500 años de historia pero que ha alcanzado su máximo esplendor desde la Dinastía Ming hasta nuestros días. Mucha gente piensa que el Kungfu Shaolin se ha vuelto como el Wushu moderno, pero nada más lejos de la realidad, el auténtico Kungfu tradicional de Shaolin dista mucho de los saltos y acrobacias que se pueden ver en las exhibiciones que se han hecho alrededor del mundo, muchas de ellas hechas por artistas de las universidades o escuelas cercanas al templo. Estas personas ni siquiera eran monjes reales.

Los auténticos monjes se mantienen alejados de la espectacularidad y la fama. También hay maestros que sin ser monjes han heredado el Kungfu Shaolin tradicional por generaciones. Con esto quiero animar a todos a investigar y conocer más a fondo este arte milenario, cargado de tradición e historia.

**MUCHAS GRACIAS POR TU TIEMPO Y FELICITARTE POR EL MAGNIFICO TRABAJO DE DIFUSIÓN EN LA CULTURA SHAOLIN Y DESEARTE QUE SIGAS COSECHANDO TANTOS ÉXITOS, ¡AMITUOFO!**

Gracias a ti por la entrevista. Amituofo.





# CATALUNYA HAPKIDO ASSOCIACIO I DISCIPLINES MARCIALS

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





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

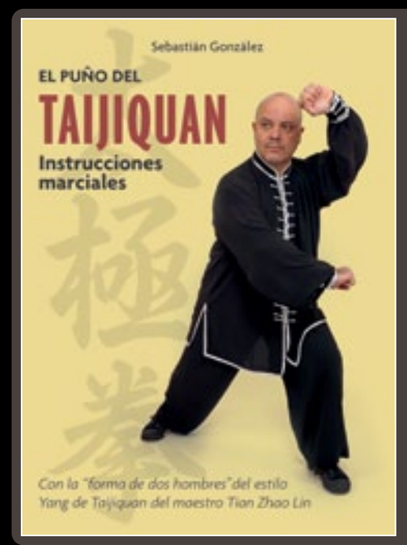

# EL PUÑO DEL TAIJIQUAN

## INSTRUCCIONES MARCIALES

**INCLUYE LA "FORMA DE DOS HOMBRES" DEL ESTILO YANG E TAIJIQUAN DEL MAESTRO TIAN ZHAO LIN**

**Por Sebastián González**


P.V.P. 14 euros
Número de páginas: 120
ISBN: 978-84-203-0580-6


*"El Taijiquan fue y es un arte marcial interno de origen chino que utilizó para su desarrollo conocimientos de la filosofía China, el Taoísmo, la medicina tradicional China, la alquimia interna Neigong y técnicas propias de un arte marcial conocido en otro tiempo por el nombre de "el arte de las trece técnicas."*
*"La "forma de dos hombres" se enseñaba con la finalidad de ayudar a los alumnos del Taijiquan a entender mejor el combate y las aplicaciones marciales."*


Capítulo 1. Historia de la escuela Yang de Taijiquan
Capítulo 2. Características marciales del Taijiquan
Capítulo 3. Las ocho técnicas de mano y los cinco pasos
Capítulo 4. El entrenamiento en empuje de manos (Tui Shous)
Capítulo 5. Aplicaciones desde empuje de manos
Capítulo 6. "Forma de dos hombres" de Taijiquan


El Taijiquan fue y es un arte marcial interno de origen chino desarrollado con teorías de la filosofía China, el Taoísmo, la medicina tradicional China, la alquimia interna Neigong y técnicas propias de un arte marcial conocido en otro tiempo por el nombre de "el arte de las trece técnicas" o "puño largo".
Este sistema de Kungfu posee muchas facetas complementarias y necesarias para avanzar y profundizar, y la faceta marcial es una de las más importantes, pues conocer las aplicaciones marciales de cada movimiento ayuda a dar sentido e intención al Taijiquan.
Para entrar en este aspecto marcial, primero hay que iniciarse en los ejercicios denominados de "empuje de manos" o Tui Shou, los cuales ayudan a desarrollar habilidades de sensibilidad y estructura corporal que después servirán para introducir las aplicaciones de los movimientos de las formas.
Sifu Sebastián González, con largos años de experiencia en la enseñanza de las artes marciales chinas, expone con sencillez los ejercicios de empuje de manos, las aplicaciones marciales y la forma a dos del estilo Yang de Taijiquan creada por el maestro Tian Zhao Lin y algunos de los alumnos del gran maestro Yang Chieng Fu, y que se utiliza para enseñar la marcialidad del sistema Yang de Taijiquan.

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

# La importancia de la práctica del combate en el Wing Chun Kuen

Lo cierto es que muchos acabarían este título con un "es irrelevante". Bajo mi punto de vista, incluir prácticas de combate en el entrenamiento de Wing Chun es muy interesante e imprescindible si queremos que lo que estamos practicando sea eficaz.
Veamos algunos de los argumentos que se dan en contra de su práctica:

*- El combate tipo duelo es irreal puesto que en una situación de defensa personal ésta se desarrolla de forma muy distinta a como lo hace en un ring.*

Aunque no niego que sea cierto que el duelo no es del todo realista, hay que admitir que el chi sao no lo es para nada y aún así es piedra angular en el Wing Chun. Por tanto que el combate no sea 100% realista no significa que no pueda ser útil.

*-En la enseñanza tradicional no se entrenaba combate.*

Esto no es cierto pues los practicantes de Wing Chun buscaban luchadores de otros estilos para realizar retos. El problema está en que hoy día si no se practica el combate en la clase muchos alumnos pueden pasar meses y años sin la oportunidad de practicarlo.

*-La práctica del chi sao y el entrenamiento de las técnicas es suficiente.*

Ante un adversario que no ocupa la línea central por ejemplo el chi sao pierde gran parte de su utilidad. Y ante un adversario que va a defenderse y contraatacar, el entrenamiento programado de la técnica no es suficiente.

Por estos motivos creo que no se sostiene el argumento de que el combate no deba formar parte del entrenamiento del Wing Chun. Sus beneficios son múltiples, pues aunque un duelo no es exactamente igual que una situación real, lo cierto es que en ésta podemos recibir el ataque desde una distancia larga, en un posición lateral, con el paso cambiado, etc. Situaciones que se dan durante el combate. Así pues, sabiendo cuáles son sus límites, incorporar su práctica nos va a resultar útil.

Eso sí, debemos saber cómo entrenar el combate para que sea coherente con nuestro sistema. Aunque lo que sigue a continuación no es sino una propuesta personal, puede resultar interesante para muchos practicantes.

Lo primero es tener en cuenta que la aproximación al combate debe ser progresiva. En mi escuela, tras un mes de práctica, el primer paso consiste en responder desde una guardia estática a un ataque de cualquier tipo y aleatorio. A los tres meses incorporamos las combinaciones de dos ataques. A los cuatro o cinco meses mantenemos la espera estática y el estímulo de combinaciones de nuestro compañero pero ahora esperando sin guardia. El entrenamiento de respuesta sin guardia es importante en cuanto a la perspectiva de la defensa personal. Evidentemente ante una situación de peligro siempre debemos mantener la distancia y las manos arriba, pero en ocasiones no hay aviso previo a la agresión. Aunque en estos casos responder se vuelve difícil, entrenar de esta manera mejora nuestras posibilidades de éxito. Simultáneamente, esto es a los cuatro o cinco meses, incorporamos propiamente el combate o sparring. En este caso uno de los dos practicantes va a utilizar su Wing Chun mientras que el compañero va a utilizar cualquier tipo de técnica, sea o no sea de nuestro estilo. De hecho enfatizamos el uso de la línea circular puesto que en otros estilos suele usarse tanto o más que la línea recta. Durante el sparring es interesante también que el compañero intente luchar desde una distancia mayor a la que queremos en Wing Chun y que cambie la posición respecto a nosotros de manera que nos veamos obligados a trabajar la movilidad. También es importante que no sea colaborativo con nosotros (estamos hablando de combate) pero que tampoco se exceda si es superior técnicamente de manera que podamos ir mejorando progresivamente.

En mi escuela, cuando el alumno está en nivel de chum kiu, modificamos un poco el primer ejercicio y añadimos un tercer tipo. El primer ejercicio se sigue trabajando igual, estando sin guardia, pero a una distancia algo menor (en la que nos alcancen avanzando un hombro) y en vez de lanzar dos ataques, el compañero nos lanzará una serie de ataques continuos hasta que "resolvamos" la situación.

El ejercicio que añadimos consiste en el duelo de Wing Chun contra Wing Chun. Éste es el tipo de combate que suele verse en todos los estilos, pero en nuestro caso no es prioritario pues ciertamente el objetivo del combate en el kwoon no es el combate en sí mismo sino la adquisición de aptitudes para la defensa personal. Por ello, si centráramos el combate en el duelo en el que ambos trabajan su Wing Chun dejaríamos de lado muchas técnicas que vamos a encontrarnos ante cualquier otro tipo de agresor. Sin embargo, este segundo tipo de duelo es interesante y añade una dimensión nueva, la del ego y el orgullo. Pues aquí realmente ambos practicantes se están enfrentando y contrastando sus habilidades, mientras que cuando uno hace de sparring libre para el otro esto no es así. Aprender a controlar la ira o bien al revés, ser capaz de generar agresividad, son puntos claves para el buen luchador.

Por último veamos algunos consejos importantes, en cuanto a lo que no debemos hacer cuando combatimos con nuestro Wing Chun:

Evitar iniciar el ataque cuando no estamos a una distancia cómoda, eso significa que en muchas ocasiones lucharemos al contraataque. Aunque es igual de importante no dejar pasar la oportunidad de atacar.

Evitar entrar en el juego de la distancia larga, es decir, evitar entrar y salir de nuevo automáticamente fuera de la distancia de golpeo. En Wing Chun buscamos y esperamos el momento de entrar a nuestra distancia, de la cual no queremos volver a salir. Aunque es igual de importante reconocer el momento en el que necesitamos hacerlo para recuperar una correcta posición.

Mantenerse relajados, vigilar la tensión excesiva del cuerpo debida a presión emocional. No pensar en lo que vamos a hacer sino responder a las oportunidades que se presentan.

El combate, sea marcando el golpe, a contacto suave, medio o pleno, tiene importantes beneficios para la mejora de nuestro Wing Chun. Espero en este artículo haber despejado dudas que algunos practicantes puedan tener al respecto y haber indicado un posible camino para incorporar una práctica eficaz del combate.

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

# GALA MARCIAL MUGENDO 2014

Con gran éxito de asistencia y participación, más de 300 familias disfrutaron de diferentes exhibiciones y pruebas de este arte marcial moderno, Mugendo, realizadas por niños con edades comprendidas entre los 2 y 12 años, en el evento celebrado el pasado 15 de noviembre.

Dicho evento tuvo lugar en el Pabellón Ana Bautista y fue patrocinado por el Organismo autónomo de Deportes, además de diversos colaboradores entre los que se encontraban los Centros escolares Hispano Inglés y Cisneros Alter.

En palabras del organizador, Sensei José Manuel Gómez: "Estamos muy contentos por este gran éxito, que no es otro que disfrutar de la ilusión que ha generado este evento en todos sus participantes. Nuestro mayor objetivo era motivar a los más pequeños y sin duda que lo hemos conseguido."

Zancudos, globos y muchos premios hicieron de esta Gala Marcial un día de fiesta y un espectáculo visual tanto para los participantes como para todos los asistentes. Padres y familiares con cámaras en mano disfrutaron de un día de orgullo y satisfacción por el esfuerzo y actitud de los más pequeños. Al final, muchos premios para todos los participantes y sonrisas en las gradas.

Una vez más Mugendo apuesta por valores fundamentales como son el desarrollo personal, el refuerzo del carácter y la familia, que quedaron patentes durante el desarrollo de toda la Gala.

La RTVC asistió al evento para cubrir la noticia que se emitiría ese mismo sábado en los informativos del mediodía.

Como broche final de esta Gala y venido desde Barcelona, el director técnico de la federación española de Mugendo, el Sensei Javier Sáenz, hizo entrega de cinturones para los recién graduados tanto infantiles como adultos, quienes pudieron hacerse una foto para el recuerdo.

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

★ WAMAI ★

EDUCACION

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, N° 92
08006 Barcelona | Tel: 615 296 583
info@wamai.net | www.wamai.net

www.wamai.net

# 2014

# ¿Un buen año para las MMA?

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

Haciendo el recuento de los doce meses que se extinguieron sin apenas darnos cuenta ¿Qué se quedará en nuestra memoria del pasado 2014? ¿Alguna pelea estuvo en boca de "todo" el mundo? ¿Algún evento traspasó los límites del deporte y fue comentado por medios de comunicación ajenos al mismo? Sabemos que las Artes Marciales Mixtas están establecidas, que sus funciones se venden mejor que los de espectáculos deportivos "similares" como el Box o la Lucha Libre (Pro Wrestling) pero también hay que aceptar que este 2014 para el mundo de las MMA fue gris.

## LESIONES

Afectaron a más de un evento; los campeones principales de la UFC y Bellator sucumbieron ante ellas: Jon Jones, Eddie Álvarez y Caín Velásquez, quien por cierto no peleó ni una sola vez en todo el año, fueron algunas de las víctimas que dejaron huérfanas funciones a pocas semanas de que se llevaran a cabo. A nadie le conviene tener campeones que defiendan su corona una vez cada año ¿Qué pasaría si las empresas impusieran un tiempo determinado para que el campeón exponga su título o de lo contrario se le retirara, dejando el campeonato vacante? Esto se hacía antiguamente en el mundo del Box y funcionaba muy bien. Tener campeones interinos al contrario, le resta valor al cinto y al peleador que lo posee.

## PELEAS QUE NO SE CUMPLIERON

Ronda Rousey tuvo un año bastante tranquilo sobre el octágono, si bien los reflectores estuvieron sobre ella, pues sigue siendo, desde el punto de vista de un servidor, la peleadora o peleador más dominante y con más brillo de los últimos años, 1 minuto 22 segundos dejan bien en claro que sus últimas dos rivales estaban a años luz de su nivel, la pregunta que surge entonces es, cuándo la veremos frente a Cristiane Justino "Cyborg", tal vez la única en este momento que pueda arrebatarle la corona.

Cuando todo parecía estar amarrado y las hostilidades estaban en su punto máximo, Jon Jones y Daniel Cornier nos dejaron en suspenso, el mayor percance que pudimos ver entre estos dos hombres fue la pequeña reyerta que armaron mientras promocionaban UFC 178. Algo parecido sucedió en Bellator 106, mientras todos nos frotábamos las manos pues una vez más

veríamos acción entre Eddie Álvarez y Michael Chandler, dos de los guerreros más valientes de su división, Álvarez no ¿pudo? pelear, sorprendiendo a todos, incluido a Chandler quien perdió frente a Will Brooks.

La última decepción fue la que se dio en UFC 180, Caín Velásquez se enfrentaría por primera vez en tres años a un peleador que no fuera Junior Dos Santos o Antonio Silva, siendo el aguerrido Fabricio Werdum quien con un segundo aire en su carrera le haría frente. Al final Caín se lastimó una de sus rodillas, no peleó, Mark Hunt entró de reemplazo y Werdum es el nuevo campeón… interino.

## LO POSITIVO

Por supuesto que hay cosas positivas que mencionar de este 2014, sin lugar a dudas las Artes Marciales Mixtas siguen avanzando; aparecen jóvenes deseosos de escribir su nombre con letras de oro, de consagrarse, las leyendas buscan darnos un poco de emoción antes de partir, nuevas empresas tratando de ofrecernos propuestas diferentes, y UFC lucha, y lo hace muy bien, por seguir siendo la promotora líder de este deporte.

De los nuevos rostros que empiezan a hacer ruido en las MMA es Conor McGregor, el peleador irlandés de 26 años, un espectáculo dentro y fuera del octágono, con su forma de comportarse no es difícil imaginarlo convertido en un guerrero medieval, posee verdadera dinamita en su golpeo y pateo, 14 nocaut lo avalan.

Al hablar de empresas tenemos que mencionar a ONE FC y a WSOF, no tan nuevas, una fundada en el 2011 y la otra en el 2012, pero frescas y en avance en cuanto a acumulación de poder y fanáticos se refiere. ONE FC la mayor organizadora de eventos en Asia y con sede en Singapur tiene entre sus filas a gente de la talla de Ben Askren, Bibiano Fernández, Shinya Aoki, y recientemente debutó de forma exitosa a la estrella del Jiu Jitsu Brasileño Roger Gracie, por su parte World Series of Fighting que pertenece NBC ha llegado ya a realizar casi 20 eventos, contando con guerreros de renombre mundial como Rusimar Palhares, Tyrone Spong, Yushin Okami, Paulo Filhio, Jon Fitch y Jake Shields. Como se puede apreciar, las opciones a seguir se siguen multiplicando, las empresas antes mencionadas con el debido apoyo de los medios de comunicación pueden volverse un éxito que realce aún más a las Artes Marciales Mixtas.

## CM PUNK, DE WWE A UFC

UFC no se queda atrás, su negocio es hacer dinero y antes de terminar el año dejó una noticia de impacto: Phillip Jack o "CM Punk" ex estrella de la WWE empresa líder del Pro Wrestling ha sido firmado por Ultimate Fighting Chiampionship, el ex luchador ha venido practicando MMA desde hace unos años y si bien es improbable que lo veamos encabezando carteles o peleando el campeonato de su división, su sola presencia mejorará las ventas del evento en el que participe, y eso para la empresa de Dana White si es un alivio, bocanada de aire fresco para su bolsillo.

Editorial ALAS

Editorial Alas

Novedad editorial

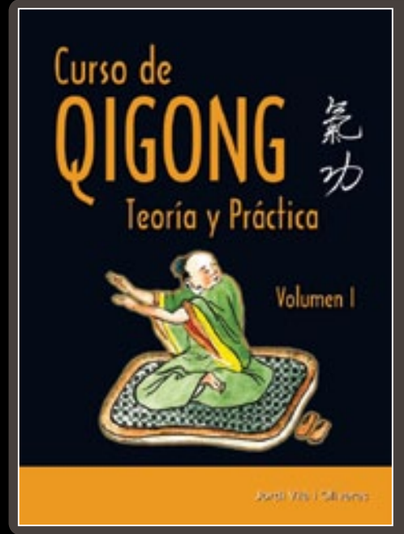
Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

# CURSO DE QIGONG

**TEORÍA Y PRÁCTICA | VOLUMEN I**

**Por Jordi Vilà i Oliveras**

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




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

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

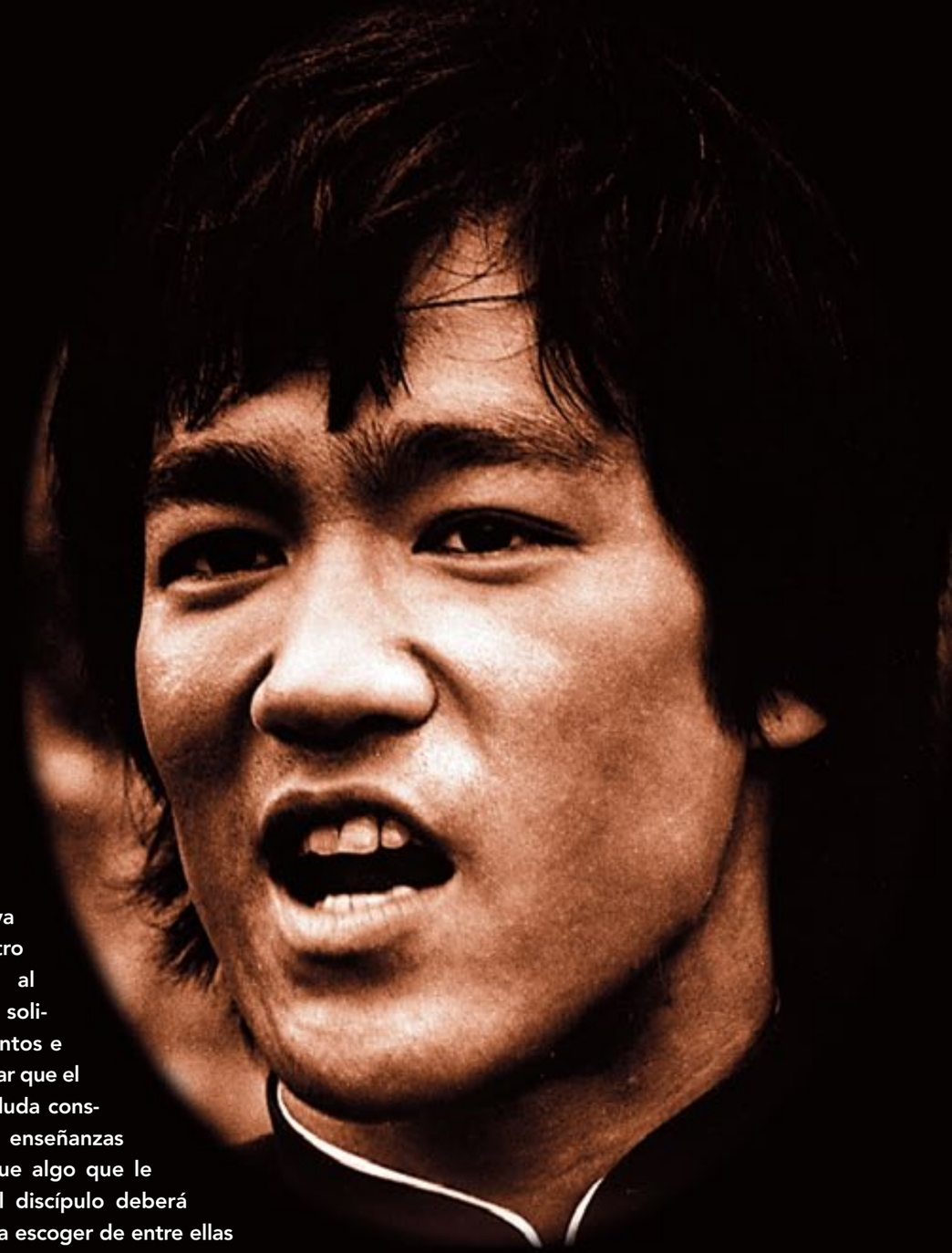
**JORDI VILÀ** es maestro de Artes marciales chinas, especialista en estilos Internos (Xingyiquan, Taijiquan, Baguazhang) y Licenciado en Medicina Tradicional China. Es Director de cursos de formación de profesores de Qigong. Su amplísimo currículum, que se incia en el año 1975, demuestra su gran vinculación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

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

# Bruce Lee

## "Luchar sin luchar"

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



Esta frase tan simple que Bruce Lee utilizaba a menudo, esconde una compleja manera filosófica de ver, no tan solo las artes marciales, sino la propia vida. Alguien podría decirnos que es imposible luchar sin luchar, o preguntarnos que cómo puede ser una lucha que niegue la propia lucha. Vamos a ahondar un poco sobre ello.

Bruce se refería a luchar con uno mismo, para descubrir sus límites y sus posibilidades, y buena muestra de ello es que no quiso competir nunca, tan solo hacer demostraciones y solamente en alguna ocasión las circunstancias le llevaron a enfrentarse de verdad con alguno de sus habituales provocadores.

Bruce encontró en las artes marciales una manera de conocerse a sí mismo. Para él, las artes marciales y en especial su arte marcial (el Jeet Kune Do), eran un medio, no un fin, el fin era él mismo, para dar sentido a su propia existencia y entender la finalidad de la vida. Luchar para conocerse, no para vencer a nadie, porque ¿qué es realmente vencer? ¿Y para qué queremos vencer?

Al único sitio donde debemos llegar al final de nuestra vida terrenal es a nosotros mismos, nos advertía Sócrates. Vencer es algo que te deja vacío por mucho que quieras celebrar tu triunfo. ¿Qué hemos ganado realmente? Lee entendía la lucha desde el punto de vista de mejorar, no como algo agresivo. Luchar con las circunstancias, con los problemas, con las dificultades, con esas pruebas que la vida nos va tendiendo para ver no solamente en qué punto nos encontramos de nuestro camino madurativo personal, sino también si realmente vamos hacia adelante.

> "Bruce Lee entendía la lucha desde el punto de vista de mejorar, no como algo agresivo"

Vence quien sabe solucionar sus problemas porque los acepta, los afronta y sale victorioso de ellos por mucho que las circunstancias le sean adversas. Este es el gran triunfo. Incluso la educación es un acto violento en sí mismo porque enfronta maestros y alumnos, padres e hijos. Cuando alguien nos lleva la contraria, allí ya hay lucha. El maestro debe provocar al alumno para ver la solidez de sus argumentos e incluso debe procurar que el alumno ponga en duda constante sus propias enseñanzas que no son más que algo que le sirve a él y que el discípulo deberá poner a prueba para escoger de entre ellas las que realmente le sean útiles.

Quizás la manera de pensar oriental capte mejor esto de luchar sin luchar y sea más fácil de entender que para la mente occidental. La no-violencia de Gandhi (seguida por millones de hindúes), o la de los lamas tibetanos (con la ocupación china de sus tierras) son formas de lucha tremendamente efectiva. Es una lucha sin lucha, luchando por algo que se cree. Hay que ser muy valiente para luchar de esta manera (el arte de luchar sin luchar) y tener un gran aplomo personal para mantenerse sereno y calmado al enfrentarse a alguien sin agresividad.

No obstante, hay que separar al Bruce Lee actor del Bruce Lee filósofo y diferenciar al Bruce Lee artista marcial (en lo personal y en lo profesional) en relación a lo comercial. Para ello es muy importante no quedarse con las películas que hizo Bruce (algo sumamente comercial por los intereses de la editoras

cinematográficas) y ahondar en sus libros, en los comentarios de sus alumnos y en la multitud de artículos que se han ido escribiendo sobre él a partir de sus escritos. Bruce murió joven, en plenitud personal y profesional y quizás ello se deba a un propósito más profundo. Se avanzó a su tiempo y ahora quizás podamos comprender mejor lo que nos quería decir. Hay que leer entre líneas su pensamiento. Creo que Bruce nos quiere decir que hay que escribir con mayúsculas la palabra arte y con minúsculas la palabra marcial y que, al margen de un nombre o de un estilo, el cuerpo nos da la posibilidad de contactar con la realidad modelando nuestra manera de sentir y pensar y que eso que sentimos y pensamos se manifiesta a través de nuestro cuerpo, mostrando realmente lo que somos y queremos.

Esta manera de ver la educación física queda lejos de cómo se imparte esta materia en la escuela y también en los centros deportivos (sea cual sea el deporte o actividad física que se realice). Seguramente sea equivocada la idea de hacer deporte como algo competitivo porque nos aleja de nosotros mismos, y nos hace ver a los demás como rivales, haciendo comparaciones absurdas y convirtiendo un gozo y un placer en sufrimiento.

Por eso hay personas que optan por correr solos o por ir en bicicleta o incluso practicar Taichi, sin necesidad de llegar el primero ni de quedar clasificado en una lista. Luchar, sí, porque la vida es lucha constante, la propia naturaleza nos lo muestra constantemente, pero luchar sin luchar, o sea, teniendo la mente expectante a todo, abierta a lo nuevo y encaminada hacia lo positivo, por tanto, a lo que no va en contra de nada ni de nadie.

Quizás sea ésta la meta de todo arte marcial: llegar a ser un gran luchador, el luchador que ha aprendido, que ha interiorizado que ya no necesita luchar con nadie puesto que tener que luchar con alguien demostraría que aún no ha llegado a sí mismo y que continua necesitando demostrar a los demás quién es.

A la cumbre se llega despojándose de todo, incluso de las ideas que nos dejan atrapados y también de la necesidad de demostrar nada a nadie. Quien sabe quien es, quien se conoce como persona, no necesita demostrarlo a los demás porque su lucha, su verdadera lucha, ya ha finalizado.

Otros artículos de Toni Giménez sobre Bruce Lee:

- Bruce Lee: El movimiento mental determina el movimiento corporal (El Budoka, núm. 24, 2014)
- Bruce Lee: No basta con saber, hay que aplicar (El Budoka, núm. 23, 2014)
- Bruce Lee: Intersección entre lo oriental y lo occidental (El Budoka, núm. 22, 2014)
- Bruce Lee: Reflexiones filosóficas sobre su muerte (El Budoka, núm. 21, 2014)
- Los cinco puntos cardinales de Bruce Lee (El Budoka, núm. 20, 2014)
- Bruce Lee: Tu verdad no es mi verdad (El Budoka, núm. 19, 2014)
- La rivalidad de Bruce Lee consigo mismo (Bruce Lee manía, núm. 7, 2012)
- Los principios filosóficos de Bruce Lee (Bruce Lee manía, núm. 4, 2010)
- Los principios filosóficos de Bruce Lee aplicados a la pedagogía (Ars Brevis, 15, núm. 2009)

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

BIBLIOGRAFÍA

CONVERSACIONES SOBRE BRUCE LEE
Vida y legado de una leyenda
Por Fiaz Rafiq

*En este libro de referencia, único e intrigante, el lector descubrirá una compilación de entrevistas exclusivas con los estudiantes originales de Bruce Lee, amigos, compañeros del estrellato y colegas. Aquéllos que lo conocieron mejor ofrecen su opinión sincera sobre el gran maestro de artes marciales y actor de cine de acción adorado por millones de personas alrededor del mundo.*

360 páginas | pvp 26€



# 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

# Yang Taiji Tradicional

## *Es mucho más que relajación*

Por José Gago
jgago@dinamictaiji.com

*"Relajación sin Kungfu no es Taiji, Kungfu sin relajación no es Taiji"*

Maestro Fu Qing Quan y José Gago.

Normalmente se piensa en el Taiji como un método de relajación, pero esto no es correcto y está muy lejos de la realidad. El Taiji fue diseñado para conseguir distintos objetivos dentro de un mismo entrenamiento, entre ellos podemos destacar: **Conseguir una estructura corporal perfecta, crear un patrón de movimientos técnicos para la defensa personal y cultivar los 3 tesoros de la salud (Jing, Qi, Shen)**. Con este fin sintetizó. dentro de la forma original de 85 ejercicios, los conceptos taoístas, la Medicina Tradicional China, juntamente con las técnicas marciales.

**El Yang Taiji es una obra de arte única en su género**. Se creó hace cientos de años y se mantiene a través del tiempo, confirmando su calidad y efectividad marcial a través de generaciones de grandes maestros, conocidos en toda China por su destreza marcial y su fortaleza física, pero también con muchos estudios científicos en la actualidad.

### Taiji, la gran armonía

**El primero y fundamental objetivo** del Taiji es dotarnos de una **estructura corporal perfecta** (Jing).

La mala posición y uso inadecuado de las articulaciones terminará causando tendinitis, calcificaciones, hernias discales, etcétera, y más si realizamos trabajos físicos fuertes.

Corregir los malos hábitos posturales y reeducar nuestra propiocepción corporal es fundamental, pues nuestro cuerpo es el primer responsable de los bloqueos de energía (Qi), pues esto perjudica seriamente nuestra salud.

### Relajación/Contracción

Veamos algunos aspectos peculiares del Taiji en relación con el cuerpo (Jing)

El Taiji es Yin y Yang. Sus ejercicios manifiestan siem-

pre los dos opuestos, lleno/vacío, contracción/relajación, etc.

**Relajación:** Es un aspecto imprescindible, pues necesitamos relajar nuestro cuerpo, sobre todo en las zonas que acumulan tensión, para que recuperen su posición anatómica correcta. Primero tendremos que identificar estas zonas de tensión y relajarlas. Nos dice la MTC: "La energía siempre va a donde no se necesita", es decir, a donde ya tenemos un exceso de tensión, generando más tensión, estancamiento de Qi y sangre, y causando dolor.

**Comúnmente se cree que la relajación es el aspecto fundamental del Taiji, pero nada más lejos de la realidad. La relajación no es el objetivo del Taiji, sino el medio para percibir nuestro cuerpo y equilibrarlo.**

**Contracción:** Debemos fortalecer las zonas debilitadas de forma suave y progresiva, para que la corrección postural se alcance y se mantenga. Esto es fundamental para armonizar el cuerpo.

Maestro Fu Qing Quan muestra ante los profesores de la F. Italiana la forma original de Yang Taiji. Como hemos explicado cuando el peso está en la pierna adelantada la cadera sigue en retroversión estirando el psoas- iliaco y las puestas de la espalda conectadas eliminado las tensiones que bloquean la energía en la espalda.

La contracción es tan importante como la relajación, no hay Yin sin Yang.

**Relajación y contracción son la base del trabajo del Taiji, Yin-Yang. Fu Zhong Wen decía "Relajación sin Kungfu no es Taiji, Kungfu sin relajación no es Taiji".**

La estructura correcta del cuerpo y los cambios yin/yang tiene, entre otros, el **objetivo de estimular y mantener la libre circulación de la energía (Qi) en nuestro cuerpo**.

## Importantes zonas de bloqueo

Las puertas del qi: Para obtener un buen resultado en la corrección postural, es fundamental actuar sobre la espalda. La MTC nos indica que hay tres zonas delicadas en la espalda que tienden a contraerse causando bloqueos del Qi. Conocer y movilizar "**las 3 puertas del Qi**" es la clave para mejorar nuestra postura.

Son zonas donde la tensión muscular, causada por la curvatura natural de la columna vertebral, tiende a bloquear la circulación de la sangre y la energía (Qi). Esta tensión se ve agravada por los malos hábitos posturales, llegando a causar serios problemas de salud.

En la zona cervical, la tensión de la parte superior del músculo trapecio nos contrae la nuca y tendemos a levantar los hombros para cualquier movimiento con los brazos, encorvando la zona dorsal produciendo cifosis. En las lumbares la excesiva lordosis genera mucha tensión. Estas 3 zonas se denominan puertas de Qi.

- **LA PUERTA SUPERIOR** se sitúa en la vértebra C1. Promueve el movimiento del Qi y la sangre, que puede subir y descender de la cabeza.
- **LA PUERTA MEDIA** se localiza en las vértebras D2 - D3. El movimiento regula el paso del Qi a la cintura escapular estimulando la circulación de la energía vital en la zona superior del cuerpo.
- **LA PUERTA INFERIOR** está situada en las vértebras L2 - L3. Su movimiento regula el paso del Qi en el área de la cintura pélvica, activando el paso de la energía que desciende a las piernas.

Maestro Fu Qing Quan en el Monasterio de Wudang. Puede apreciarse el control de la estructura de la espalda y los ángulos correctos en las extremidades, esa precisión en el patrón de movimientos es fundamental para poder entrenar posteriormente las aplicaciones.

**El Yang Taiji elimina las tensiones y armoniza las tres puertas.**

Con la práctica del Taiji, activamos el paso de la energía por las tres puertas. Estiramos los músculos contraídos y fortalecemos los músculos antagonistas que estarán debilitados y estirados.

La correcta función de estas puertas determina:

- La calidad del movimiento en la práctica del Taiji.
- Despierta en el practicante la consciencia para entender la forma más efectiva de ejecutar los movimientos y mantener una posición adecuada.
- Promueve en el cuerpo la circulación regular de la energía vital QI.
- Relaja las tensiones de la espalda y fortalece la musculatura para corregir los malos hábitos posturales.

**El Yang Taiji Tradicional ofrece una solución duradera y eficaz para los dolores de espalda y los problemas estructurales en general.**

## ¿Cómo actúa el Taiji?

Relaja y estira la parte superior del trapecio y la musculatura superior de los hombros.

Fortalece la musculatura de la zona central del trapecio y otros músculos de la zona media y baja de la espalada, que al contraerse bajan las escapulas y lo hombros impidiendo que las escápulas suban cuando levantamos los brazos, generando la tensión que habitualmente tenemos en hombros y nuca.

Es decir, relajar los hombros en Taiji no es simplemente dejarlos caer, si no que, es un trabajo activo de la parte inferior del trapecio y otros músculos de la espalda para bajar los hombros.

La nuca se endereza y parece que nos tiran de la coleta, fortaleciendo la musculatura del cuello y alineando las vertebras cervicales (libera la puerta superior y media).

En la puerta baja, el Yang Taiji produce una retroversión pélvica, estirando toda la musculatura lumbar y eliminando la lordosis.

El Maestro Fu Qing Quan y José Gago en Wudang, En esta posición se aprecia perfectamente la retroversión de la pelvis y la colocación correcta de la espalda en Yang Taiji, como la espalda de un tigre, no en línea perpendicular con la espalda recta, como se hace habitualmente.

Al trabajar esta posición con el peso en la pierna atrasada, se fortalecen los glúteos, rotadores, isquios etc., cuando el peso se traslada a la pierna adelantada, la pelvis mantiene la posición de retroversión estirando el musculo iliopsoaps.

Este entrenamiento sistemático equilibra la estructura de la cintura pélvica y escapular, promueve la circulación del Qi desbloqueando las tres puertas y nos da el patrón de movimientos marcial.

La espalda en Yang Taiji Tradicional semeja la espalda de un tigre.

Los ejercicios de Taiji Tradicional son excelentes para la reeducación postural, pues **fueron diseñados con ese fin hace siglos**, siguiendo todos los principios de la MTC. Desde entonces han sido usados y perfeccionados, **ofreciendo una garantía de efectividad, que los sistemas que aparecen actualmente aún tienen que demostrar**.

El **2° objetivo** es **crear un patrón de movimientos técnicos para la defensa personal** y estimular la función metabólica "Qi".

Los ejercicios de Taiji son un patrón de movimientos técnicos para la aplicación marcial, pero diseñadnos y organizados en una forma secuencial determinada de 85 ejercicios, a fin de provocar un estimulo en la función de los órganos igual o superior al mejor estilo de Qigong y promoviendo la libre circulación de la energía (sobre este tema ampliaremos datos en un próximo artículo).

El Maestro Fu Qing Quan pone en la posición correcta a distintas alumnas para que se vea que el aumento de resistencia no tiene que ver con la fuerza natural de la persona, sino con la colocación correcta de la estructura corporal.

El Maestro Fu Qing Quan coloca la estructura de una alumna.

Si el patrón de movimientos no es correcto, fácilmente perderemos la estabilidad y el enraizamiento, base del sistema, y será imposible realizar las aplicaciones marciales correctamente.

Los ángulos de las posiciones de las piernas, espalda, hombros, codos, etc. es tan precisa que una pequeña variación en solo una de las articulaciones corta el flujo de energía (Qi) y la persona pierde potencia y estabilidad, pero con la posición correcta se puede soportan una gran presión sin apenas realizar es fuerzo.

La energía no viene de la tierra, viene de una estructura correcta y de un entrenamiento constante y duro.

Estos ángulos y posiciones del cuerpo dependen de la morfología de cada persona, no es "café para todos". Sólo con la guía de un Maestro se puede ir descubriendo la correcta posición para cada estudiante, que nos permitirá continuar profundizando en este maravilloso arte del Yang Taiji.

**SOBRE EL AUTOR | El Maestro José Gago es:**

- Profesor del departamento de Taichi (Universidad de Handan, China).
- Sexto Dan de Wushu por la Federación China de Wushu.
- Certificado Univ. de Educación Física de Pekín en Taichi y Chikung.
- Maestro Nacional de Wushu por la R. Fed. Española de Judo.
- Cinturón Negro 6° Dan de Wushu por la Real Fed. Española de Judo.
- Director del Dpto. de Wushu y Taichi de la Fed. Gallega de Judo.
- 1° Maestro Nacional Especialista Formación de Monitores R. F. Española de Judo.
- Diplomado por la Escuela Latinoamericana de Medicina Tradicional China.
- Presidente de la Asociación Española Yongnian de Yang Tai Chi Tradicional.
- Representante del Gran Maestro Fu Sheng Yuan en España.
- Director de Dinamic Escuela de Artes chinas en Ourense.



Editorial Alas

# EL AUTÉNTICO TAIJI DE LA FAMILIA YANG

**NSTRUCCIONES PASO A PASO**

**Por Fu Sheng Yuan y José Gago Garrido**

P.V.P. 26 euros
Número de páginas: 286

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

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

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

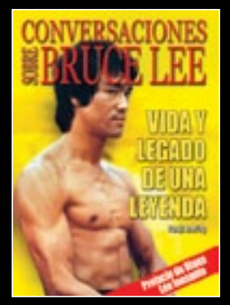
Para los que se inicien en el Taiji, este libro es una guía precisa y clara para dar los primeros pasos con la garantía de estar siguiendo las raíces originales de este antiguo y saludable arte, que tiene la capacidad de trasformar el cuerpo, aumentar la energía y armonizar la mente.

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

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

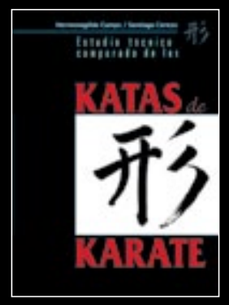
# EDITORIAL ALAS

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

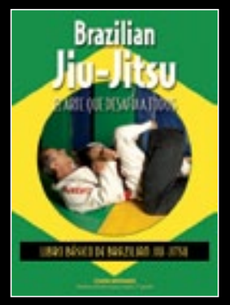



**CONVERSACIONES SOBRE BRUCE LEE**
Vida y legado de una leyenda
360 páginas | pvp 26€

**EL ARTE DE AQUIETARSE**
176 páginas | pvp 14,50€

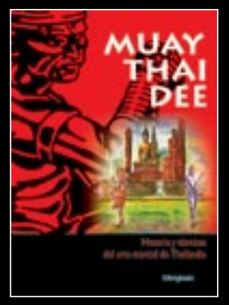



**ESTUDIO TÉCNICO COMPARADO DE LOS KATAS DE KARATE**
Incluye 132 katas!!!
688 páginas | pvp 42€

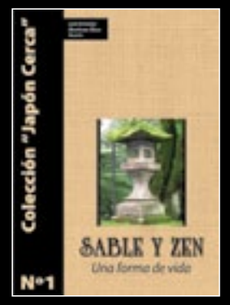



**BRAZILIAN JIU-JITSU**
El arte que desafía a todos
108 páginas | pvp 12€

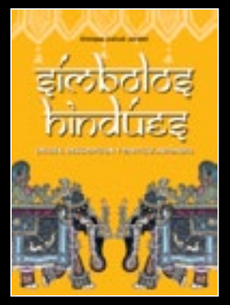
**ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES DE CONTACTO**
288 páginas | pvp 18€




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




**SABLE Y ZEN**
Una forma de vida
124 páginas | pvp 12,50€

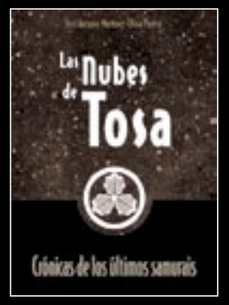



**SÍMBOLOS HINDÚES**
Origen, descripción y particularidades
218 páginas | pvp 21€

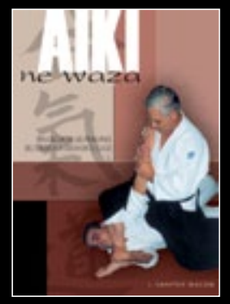
**KEN. INTRODUCCIÓN BÁSICA A LA ESGRIMA JAPONESA**
144 páginas | pvp 12€

**ENCICLOPEDIA DEL JEET KUNE DO**
Volumen III: JKD/Grappling
128 páginas | pvp 20€

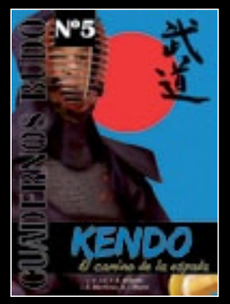
**BIN**
El látigo metálico de tres segmentos del Hung Gar Kungfu
114 páginas | pvp 14,50€




**LAS NUBES DE TOSA**
Crónicas de los últimos samurais
140 páginas | pvp 18,50€




**AIKI NE WAZA**
Aplicación de los principios del Aikido a la lucha en el suelo
192 páginas | pvp 13€




**KENDO**
El camino de la espada
52 páginas | pvp 7€

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

**EL PALO Y LA LANZA DEL TAICHI CHUAN**
160 páginas | pvp 18€

**SHITO-RYU KARATE-DO**
Introducción
136 páginas | pvp 12€

**LAS CLAVES DEL VING TSUN**
158 páginas | pvp 26€

**www.editorial-alas.com**

# *Las páginas del* Departamento Nacional de KENPO

Por Pilar Martínez
Dtra. del Dpto. de Comunicación del DNK [www.kenpodnk.es]

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

## *Entrevista a* ÁNGEL RUIZ

### *Uno de los kenpoístas más laureados del DNK*

Ángel Ruiz es uno de los kenpoístas con más proyección internacional del Departamento Nacional de Kenpo. Gran artista marcial y apasionado competidor, contagia allí por donde pasa su entusiasmo por el Kenpo y que ha logrado, además, el gran sueño de casi todos los artistas marciales que aman su escuela y es tener su propio espacio donde practicar y enseñar aquello que le proporciona tantas satisfacciones, materializándose en el caso de Ángel en el Burgo Sport Gym Kenpo Karate de Las Rozas (Madrid).

**ÁNGEL ¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAS PRACTICANDO KENPO?**

Llevo 30 años practicando Kenpo, comencé a los 4 años de edad. Según me han contado, tuvieron que hacerme el kenpogi a medida porque en esa época no había kenpogi negro tan pequeño. Aún lo guardo con muchísimo cariño, al igual que todos mis cinturones infantiles.

**¿CÓMO TE INICIASTE EN ESTE ARTE MARCIAL?**

Gracias a mi tío y maestro, Manuel Cuevas, cinturón negro 7° grado y presidente de la Asociación Kenpo

"El Kenpo para mí lo es todo. Llevo toda la vida entrenando y no sé lo que es vivir sin Kenpo. Forma parte de mi vida y está presente en mí día a día..."

Karate España (A.K.K.E). Él fue quien me inició a practicar Kenpo. Dice mi madre que casi no sabía andar y mi tío ya estaba enseñándome la patada frontal, pero no fue hasta el año 1984 cuando comenzó a llevarme a sus clases, en la escuela que recientemente había montado en Jódar (JAÉN), localidad donde nos acabábamos de mudar a vivir. A pesar de la corta edad que tenía, recuerdo perfectamente el gimnasio donde comencé a entrenar. Era el gimnasio municipal del pueblo, un local no muy grande que tenía algún aparato de gimnasia y una cuantas pesas.

### ¿QUÉ RECUERDOS TIENES DE TU INFANCIA EN EL KENPO?

La verdad es que guardo muchísimas anécdotas de aquellos años; por ejemplo, recuerdo que en muchas ocasiones, comiendo en casa de mi tío, discutíamos algún tema de Kenpo y soltábamos la cuchara para ponernos a repasar. Otro recuerdo que guardo con mucho cariño es junto a mis grandes amigos Loren Jiménez y Juan Cazorla, cuando íbamos a un lugar que conocíamos en la sierra, al que nosotros llamábamos "la llanura" situada al lado de Jódar, donde nos tirábamos las horas entrenando. Este lugar era mágico, disfrutábamos de un silencio total en plena naturaleza. ¡Éramos tres frikis! Juan dejó el Kenpo en la adolescencia y Loren es hoy día uno de los grandes kenpoístas de este país y tiene su escuela en Barcelona. En esa época éramos muchísimos en clase pero de ese grupo sólo quedamos Loren y yo. Nos vemos muy a menudo y solemos entrenar juntos en los entrenamientos de profesores de nuestra asociación A.K.K.E.

### ¿QUÉ SIGNIFICA EL KENPO PARA TI?

La verdad es que el Kenpo para mí lo es todo. Llevo toda la vida entrenando y no sé lo que es vivir sin Kenpo. Forma parte de mi vida y está presente en mí día a día. Y desde muy pequeño tenía claro que me quería dedicar a enseñar nuestro arte a otras personas.

### ¿TE HA AYUDADO EL KENPO EN SITUACIONES COMPLICADAS DE TU VIDA?

Mucho. Como todo ser humano he cometido errores que me han hecho tropezar y caer, pero gracias a la serenidad, el equilibrio y la autoconfianza que me ha aportado el Kenpo, he sabido levantarme, sacudirme el polvo y seguir adelante con una nueva lección aprendida. Si no hubiese vivido con el Kenpo, sin duda no sería la persona que soy hoy día.

### Y TU FAMILIA... ¿QUÉ PIENSA DE QUE TE DEDIQUES AL KENPO?

Están muy orgullosos de ver todo lo que estoy logrando, pero siempre lo pasan mal cuando vienen a verme actuar en exhibiciones y tengo que hacer algún rompimiento o cuando llega la hora del combate en las competiciones. Mi madre, que ya es algo mayor, siempre me dice que no le gusta mi oficio, que no le gusta que tengamos que estar siempre pegándonos y haciéndonos daño, pero cuando habla con otra gente de a lo que me dedico no puede esconder su orgullo.

### ¿IMPARTES CLASES EN LA ACTUALIDAD?

Sí, llevo muchos años dando clases a niños y adultos. Comencé a dar mis primeras clases en el año 1996, en una localidad cercana a Jódar llamada Bedmar. Iba dos veces a la semana en mi moto hasta el colegio donde impartía las clases a los niños. A los tres años monté un pequeño gimnasio en la misma localidad que nunca llegó a funcionar del todo bien y a los dos años cerré para irme a Linares donde creé una gran escuela de Kenpo y donde formé a algunos campeones de España e internacionales. A los pocos años de estar en Linares también abrí otra escuela en la capital, Jaén, de la que también han salido grandes kenpoístas. Por motivos del corazón y para poder seguir creciendo en mi carrera kenpoísta, en 2012 decido mudarme a vivir a Madrid y dejo mis dos escuelas en manos de dos alumnos avanzados. Aquí comienzo a dar clases privadas y creo una escuela en un club deportivo, a los pocos meses y después de

**"..."Ángel Ruiz Gym" es un centro deportivo enfocado a las artes marciales en el que disponemos de una sala de 120m² de tatami con las mejores instalaciones para practicar artes marciales"**

mucho esfuerzo, consigo comprar mi propio gimnasio en la localidad de Las Rozas de Madrid. "Ángel Ruiz Gym" es un centro deportivo enfocado a las artes marciales en el que disponemos de una sala de 120m² de tatami con las mejores instalaciones para practicar artes marciales, una sala de 100m² para clases colectivas fitness, una sala de 60m² con 21 bicicletas de ciclo indoor y una sala de musculación de más de 200m². Además de Kenpo se imparten clases de Karate, MMA, Muai Thay, Jiu Jitsu brasileño, Capoeira, Boxeo y también todas las clases del sector fitness. Es un gimnasio súper cercano, amigable y donde todos los que lo formamos intentamos que nuestros clientes se encuentren como en casa. La verdad, es mi sueño hecho realidad.

### ¿CUÁNDO COMENZASTE A COMPETIR?

Desde muy pequeñito, tengo fotos con 6 y 7 años en competiciones. Claro que en esa época, a la hora de repartir los trofeos, siempre se olvidaban de mí y aunque sí es cierto que me llevaba un gran berrinche, nunca tiré la toalla y siempre seguía entrenando para poder mejorar. Recuerdo lo mucho que me gustaba viajar con los compañeros en los coches y autobuses para ir a las competiciones y también lo mal que lo pasaba la noche de antes del torneo con esos nervios que no me dejaban dormir.

### PERO NO TARDARON EN LLEGAR LOS TRIUNFOS...

Los triunfos llegaron en su momento, los primeros fueron en el año 90, aquí hubo un antes y un después. Ese año gané mi primer campeonato de Andalucía y mi primer campeonato de España y desde entonces, en todos los torneos en los que he participado me he clasificado. Entrenaba dos horas diarias, lunes, miércoles y viernes en Jódar y martes y jueves en pueblos de los alrededores donde mi maestro impartía clases y yo siempre le acompañaba, Bélmez de la Moraleda, Huelma, Cabra del Santo Cristo son algunos de los pueblos donde entrenábamos.

### HÁBLANOS DE TU PALMARÉS...

En mi vitrina de trofeos tengo muchos premios, 4 premios internacionales de los cuales 1 medalla de Oro en técnicas de defensa personal en el año 2011 (Madrid) y 3 medallas de plata en 2002 (Lisboa) en las modalidades de combate el punto, técnicas de defensa personal y formas con armas, 15 premios nacionales de los cuales varias medallas de oro en combate al punto, la más reciente en 2014, combate continuo, técnicas de defensa personal y formas (katas), 18 autonómicos, 5 interregionales y más de 20 regionales. Pero sin lugar a dudas mi gran éxito ha sido el excelente resultado obtenido en el Campeonato Mundial de Kenpo 2013 celebrado en An-

talya (Turquía) durante los días 25, 26 y 27 de Abril, estos 4 premios mundiales: medalla de Oro en combate al punto, medalla de Bronce en combate al k.o., medalla de Plata en técnicas de defensa personal y medalla de Bronce en formas (katas) es una gran motivación para seguir entrenando duro cada día y una gran satisfacción personal.

### ¿Y CUÁL CONSIDERAS TU MAYOR TRIUNFO EN KENPO?

Mi mayor triunfo, para mí, es poder vivir hoy día de lo que realmente me gusta, el Kenpo, pero si te refieres a triunfos en torneos, mi mente se traslada al 2013, a esos tres largos y duros días de combates, nervios, emociones y sensaciones difíciles de explicar. Una experiencia que jamás podré olvidar. Poder llevar en mi cuello esos títulos, que significan el reconocimiento al trabajo de muchísimos años, es una sensación increíble, pero sin duda, lo que me mueve todos los días es poder ir a entrenar y dar mis clases, ver la evolución de mis alumnos es mi mayor triunfo.

### ¿CUÁLES SON TUS PROYECTOS A CORTO PLAZO?

Siempre tengo proyectos...

A corto plazo mi lucha es hacer que mi gimnasio "Ángel Ruiz Gym", recién inaugurado, funcione bien y sea conocido en Madrid. Ya tengo más de 60 kenpoístas en mi escuela, mi objetivo es multiplicar esa cifra y por supuesto, ser un buen profesor de Kenpo, enseñar bien y hacer que mis alumnos sean buenas personas y a su vez buenos maestros para que nuestra familia "Kenpo" continúe creciendo. También voy a organizar el Campeonato de España, con la ayuda de la Federación Madrileña de Karate y D.A. y el DNK, en la localidad dónde se ubica mi gimnasio, Las Rozas (Madrid). Sin olvidar que, por supuesto, sigo compitiendo, por lo que esta temporada voy a prepararme intensamente para poder volver del Mundial de 2015 que se celebrará en Turquía, con la medalla de oro en mi cuello.




THE WORLD HAPKIDO FEDERATION
FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO

FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO

Única Federación Oficial afiliada y representante a la WORLD HAPKIDO FEDERATION en ESPAÑA (KIDOKWAN)

CUARTEL GENERAL:
C/ Marqués de Mondéjar nº 26, 28028 MADRID

BENEFICIOS Y VENTAJAS DE PERTENECER A NUESTRA FEDERACIÓN

-> Acceso al programa completo de grados y conocimiento del sistema en profundidad de la WORLD HAPKIDO FEDERATION (WHF).

-> Certificación y reconocimiento de grados, dan y títulos de enseñanza a través de la WORLD HAPKIDO FEDERATION.

-> Certificación y reconocimiento de grados, dan y títulos de enseñanza a través de la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HAPKIDO (FEH).

-> Afiliación y realización de Clubes y Gimnasios.

-> Afiliación de Organizaciones, asociaciones y escuelas de hapkido independientemente del estilo.

-> Secciones y departamentos en Defensa Personal, Defensa Integral Femenina, Defensa Operativa Policial, etc.

-> Licencia Anual Federativa.

-> Descuentos y subvenciones en todas las actividades de la FEDERACIÓN.

-> Seminarios continuados con Maestros Nacionales e Internacionales.

-> Escudos y Banderas de FEH y WHF.

-> Seguro de accidentes.

-> Apoyo constante a los Clubes, Gimnasios, Miembros federados, Maestros e Instructores.

-> Acceso al material Oficial (Doboks, Ti, Chandal, Camisetas, etc., distribuido por FEH y WHF.

-> Acceso a toda la información de actividades y eventos de (FEH).

-> Viajes para la practica y perfeccionamiento de hkd en el extranjero (Corea, EEUU, Holanda, etc.).

-> Consultas y dudas de cualquier cuestión relacionada con nuestro bello Arte Marcial de forma individual o general.

-> Publicidad de tu escuela y aparición en la web FEH www.fehapkido.es o en la de tu regional así como en las mejores revistas nacionales e internacionales de artes marciales.

www.fehapkido.es info@fehapkido.es

# ¿Cómo entender el arte INCONSCIENTE?

Por Alfonso Acosta
wt-cartagena@hotmail.com

facebook
https://www.facebook.com/pages/Wing-Tsun-Cartagena/191773877502484?fref=ts

Aunque el Wing Tsun es un sistema de Defensa Personal que lleva implantado muchos años, todavía existe un gran desconocimiento sobre las peculiaridades que atesora. Muchas veces tengo la sensación y cierto grado de desánimo al comprobar que aunque hemos puesto mucho empeño en explicar sus bases y sus fundamentos, aún no se alcanza a entenderlos bien.

Muchos practicantes, maestros de artes marciales actuales, se afanan en buscar la "piedra filosofal" con la cual crear o mejorar sus propios estilos de Defensa Personal. Es por ello que existe tanta diversidad de estilos, que a su vez son reminiscencias de otros y la lista se nos hace a veces interminable. En esta búsqueda constate por encontrar la respuesta en los meros movimientos físicos, muchos suelen caer en el error de mezclar conceptos, ideas, técnicas y movimientos indiscriminadamente de uno y mil estilos, incluso de alguno, que sus principios se contradicen. Como si mover las manos y las piernas de una determinada manera, fueran la clave para la solución de todos estos problemas. Me sorprende, porque viendo desde la distancia la evolución que van sufriendo algunos de ellos, con mayor o menor acierto, parecen querer acercarse a la idea del Wing Tsun. La única barrera para ellos insalvable desde el punto de vista estilístico, es cómo adquirir la FLUIDEZ y la capacidad de ADAPTACIÓN sin llegar a parecerse al Wing Tsun.

Con una trayectoria y bagaje de más de 400 años de evolución, el Wing Tsun lo solventó con los ejercicios de Chi Sao (manos pegajosas), Inevitablemente, en esta búsqueda hacia la eficacia, algunos estilos pueden llegar a las mismas conclusiones estratégicas que el nuestro, cayendo en el error de parecerse estéticamente a él. Entonces surgiría la pregunta:

**¿Para qué quiere un maestro crear un nuevo estilo que ya existe?**

Una de las grandes preocupaciones que he tenido siempre, debido al gran número de personas que se dirigen a mí para pedirme consejo sobre este arte marcial, es explicarles de forma entendible en qué consiste.

Cada profesional va a darles una opinión de lo que ellos creen o conocen sobre el Wing Tsun y vamos a escuchar todo tipo de opiniones; incluso por personas que jamás se acercaron a practicarlo y que opinan en base a la información que tienen de las numerosas imágenes y vídeos que circulan por Internet. Cada una de ellas dará una opinión muy sesgada de lo que perciben a través de esos vídeos. Yo voy a pretender explicarlo de una forma sencilla:

## El Wing Tsun es "Adaptación"

Por lo tanto, no es una recopilación de técnicas estereotipadas que pueden sufrir todas las modificaciones y combinaciones que a un instructor se le ocurra en cada momento o situación. Hoy y cada día más, entiendo las palabras de nuestro **Gran Maestro Kernspecht** cuando afirma:

> **"Si en tus movimientos se ve Wing Tsun, es porque en realidad no sé Wing Tsun"**

La Adaptación en su máxima expresión es algo que no se puede encasillar en un contexto meramente técnico o postural del cuerpo, no tiene una estética fija, ni tangible, ya que ésta variará en cada momento y circunstancia del combate. Por lo tanto, y a través de ella, el arte es capaz de adaptarse a cualquier persona, condición física, circunstancia y lugar donde ésta se encuentre. Se puede aplicar de pie, sentado, dentro de un coche, en un ascensor, en una escalera, etc. Difícilmente podríamos aplicar patadas de Taekwondo estando sentados en una silla o dentro de un espacio muy reducido, como en el interior de un coche, en un ascensor o simplemente estando tumbados en el suelo.

Cuando comprendemos los fundamentos de la Adaptación que nos aporta la práctica del Wing Tsun y lo experimentamos nosotros mismos, ya no necesitamos conocer, ni queremos recordar ninguna técnica; simplemente terminamos por confiar plenamente en nuestro entrenamiento y en nuestro poder de adaptación. Es en ese momento cuando sentimos que el arte se ha fundido en nuestro interior y es cuando podemos expresarnos libremente con sus técnicas sin necesidad de recordar ni imitar a nadie ni a nada. Muchas artes convencionales, especialmente las que no contemplan la práctica del combate libre, te mecanizan, te robotizan, porque pretenden que tú resuelvas una situación de defensa a través del razonamiento de tu intelecto, intentando recordar las técnicas que te enseñaron para un supuesto de agresión muy concreto. El problema radica en que el RAZONAMIENTO siempre se bloquea ante una situación de nervios, presión o estrés.

Nuestra mente es capaz de resolver los problemas más complejos que nos plantea la Física, la Ingeniería o la Medicina cuando disponemos de un tiempo de calma, análisis, concentración y reflexión; pero cuando una persona se encuentra en una situación límite y no hay tiempo para pensar, nada más que pueden aflorar de su mente los instintos más primarios, los que están grabados a fuego en su subconsciente y fueron transmitidos durante generaciones en sus genes. Correr, saltar, esquivar, evitar el peligro, son cosas muy simples que están interiorizadas en la esencia de nuestro pro-

"Una situación de lucha real es constantemente cambiante y es necesario que tú seas capaz de pasar de una situación a otra de forma fluida en décimas de segundo..."

pio cuerpo e involuntariamente se potencian cuando más lo necesitamos. En los momentos de peligro, nadie es capaz de pensar ni razonar coherentemente, por lo tanto, aprender técnicas de un estilo e intentar recordarlas siete meses más tarde, no es que sea imposible, sino que la persona que lo haga debe tener unas condiciones mentales fuera de lo común. Es por esta razón que nosotros afirmamos que los estilos basados en técnicas que se aprenden por repetición no terminan de funcionar.

Una situación de lucha real es constantemente cambiante y es necesario que tú seas capaz de pasar de una situación a otra de forma fluida en décimas de segundo. Cuando piensas, aunque tú no lo creas, tu mente se detiene y se bloquea, afectando a tu propia capacidad de repuesta.

Los estilos clásicos, siendo conocedores de este problema, suelen solventarlo directamente con la práctica del combate libre o "randori". Es ahí cuando descubrimos que existe una gran lucha de conceptos y principios; entre las técnicas clásicas que practicamos y lo que es verdaderamente funcional.

No quiero que se malinterpreten nuestras palabras, no es demagogia, nosotros sabemos que para ser eficaces en el contexto de una confrontación real, no sólo basta con la capacidad de reacción que te aportan los ejercicios de Chi Sao. Intervienen otros muchos factores que podrían ser tratados en futuros artículos.

El hecho diferencial que caracteriza al Wing Tsun frente a otros estilos, es que no tiene técnicas prefijadas, sólo tiene unos ejercicios que van a potenciar tu sentido de la adaptación. Esos ejercicios se interiorizan en otra capa de nuestro subconsciente, muy distinta a donde guardamos todo lo que aprendemos con el RAZONAMIENTO CONSCIENTE. Por lo tanto, ante una situación inesperada que desborda nuestro razonamiento, hay muchas más probabilidades de que estos INSTINTOS y no los RECUERDOS afloren inconscientemente.

Como cualquier persona que valora, ama y cree en lo que hace, no puedo hacer otra cosa que recomendar su práctica, porque casi el 95% de las personas que hoy lo practicamos, descubrimos en este arte algo NO EVIDENTE, que un día nos cautivó.

# AIKIDO

## El secreto de la importancia del desequilibrio

Por Santos Nalda
5º Dan de Aikido, Maestro Nacional
Especialista y 1º Dan de Judo

Una gran mayoría de practicantes creen que existen "secretos" que multiplican la eficacia de las técnicas, que quisieran descubrir o que alguien se los revelase... pero la realidad es que los verdaderos secretos se encuentran en el buen conocimiento del cuerpo y de la mente, y no en toques o gestos "mágicos". Vamos a exponer algunos de ellos, tan sencillos como fundamentales, para lograr la tan ansiada eficacia.

Las disciplinas modernas del Budo, herederas del saber milenario del Bu-jutsu, siguen transmitiendo y enseñando la gran importancia que tiene conseguir desequilibrar y mantener en desequilibrio al adversario en el transcurso de un combate.

Una persona sólo puede disponer de todos sus recursos de acción cuando está o mantiene el equilibrio corporal, mental y anímico, ya sea en la práctica de las artes marciales, o en cualquier otra situación de la vida.

Una persona que ha perdido el equilibrio corporal, mental o anímico, es vulnerable en extremo a cualquier intención o acto dirigido contra ella.

Para enfrentarse con total disponibilidad de los propios recursos frente a situaciones adversas, es fundamental e imprescindible conservar el equilibrio corporal, mental y emocional o anímico.

### Reacciones instintivas prioritarias

Frente a lo imprevisto, la amenaza o el peligro, el ser humano puede reaccionar de manera instintiva o reflexiva, pero en ambos casos el "gen de supervivencia" establece unas prioridades de intervención que son:

1.- Mantener o recuperar el equilibrio perdido (corporal, mental o anímico).
2.- Huir, escapar de ese peligro o amenaza.
3.- Resistir, oponerse, luchar.

Cuando el individuo pierde el equilibrio por acci-

*"Una persona sólo puede disponer de todos sus recursos de acción cuando está o mantiene el equilibrio corporal, mental y anímico, ya sea en la práctica de las artes marciales, o en cualquier otra situación de la vida"*

dente o provocado por otra persona, su capacidad de razonar se bloquea, y su voluntad e intención queda encadenada al deseo de recuperar la estabilidad, lo demás no cuenta ni se percibe, porque sólo desde la estabilidad se puede huir o resistir (supervivencia).

En Aikido, cuando Uke bien equilibrado apresa a Tori, toda su atención está focalizada en su intención de sujetar y no dejarle escapar, pero si Tori consigue crear el desequilibrio corporal de Uke, éste abandonará la atención y la fuerza de su presa para centrarla en el deseo de recuperar la estabilidad.

La misma función cumple el atemi o el kiai para distraer la atención de Uke en sus agarres, aflojar la presa y facilitar la rotura de su estabilidad.

Tori no puede lograr la máxima eficacia en sus acciones si no consigue permanecer y conservar una buena estabilidad.

## Las funciones hegemónicas o prioritarias del cuerpo humano

Ante la necesidad de realizar una acción, el cuerpo humano intentará conservar por todos los medios a su alcance la prioridad de las siguientes funciones:

- Poder respirar
- Tener las manos libres
- Mantener los pies en el suelo para conservar o recuperar el equilibrio
- Mantener la mirada en dirección horizontal

## El periodo refractario psicológico

El término período refractario psicológico se refiere al período de tiempo durante el cual la respuesta a un segundo estímulo es **considerablemente más lenta** debido a que el primer estímulo todavía se está procesando.

*Un potencial de acción o impulso eléctrico es una onda de descarga eléctrica que viaja a lo largo de la membrana celular, produciendo un cambio muy rápido en la polaridad de dicha membrana, de negativo a positivo y vuelta a negativo, en un ciclo que dura milisegundos*

Si mientras se está produciendo un potencial de acción volvemos a aplicar un estímulo umbral en el mismo punto de la membrana, este estímulo nuevo no podrá producir un nuevo potencial de acción. Para que un estímulo umbral sea capaz de producir un nuevo potencial de acción en ese mismo punto de la membrana, deberá transcurrir un mínimo de tiempo.

El período refractario es el tiempo que debe transcurrir para que un estímulo umbral sea capaz de producir un nuevo potencial de acción.

*"La velocidad de reacción depende de la capacidad del sistema nervioso para captar el estímulo y desencadenar un acto motor, y también del grado de contractilidad muscular de cada persona, y de la experiencia adquirida en los entrenamiento."*

## ¿Cómo funciona el sistema cognitivo cuando debe realizar dos tareas simultáneamente?

*Los modelos de cuello de botella proponen que se puede realizar solamente una selección de respuesta a la vez. El estudio de Ulrich y cols. (2006) sugiere que tampoco se puede realizar más de una ejecución motora simultáneamente. Es decir, existen dos cuellos de botella en el sistema, uno cuando se selecciona y otro cuando se ejecuta la respuesta.*

Los modelos de "cuello de botella" (CB) enseñan que dos tareas no pueden ser ejecutadas de forma completamente simultánea, ya que ciertos procesos cognitivos realizan una sola operación cada vez.

Asumen que cada tarea se compone de tres estadios de procesamiento: la percepción del estímulo, la selección de respuesta y finalmente la ejecución motora de la respuesta siendo imposible procesar simultáneamente la selección de respuesta de dos tareas y obligando así a posponer el procesamiento de la segunda tarea.

De acuerdo con estos resultados, parece que no sólo decidir lo que hacemos afecta el procesamiento de una segunda tarea, sino que lo que tardamos en ejecutar dicha respuesta también afecta a la segunda tarea.

La velocidad de reacción depende de la capacidad del sistema nervioso para captar el estímulo y desencadenar un acto motor, y también del grado de contractilidad muscular de cada persona, y de la experiencia adquirida en los entrenamiento.

## Tiempo de reacción

Desde que se produce un estímulo (un ataque), se capta y se da una respuesta al mismo, transcurre un tiempo que será mayor o menor en función de:

1.- El estado de alerta y disponibilidad.
2.- El grado de entrenamiento y experiencia.
3.- La distancia que separa al receptor del estímulo.

En las artes marciales, cuando se lanzan dos ataques en rápida sucesión, el tiempo de reacción ante el segundo depende de la fase en la que se encuentre el potencial de acción desencadenado por el primer ataque, y hasta que no finaliza éste no podrá defenderse del segundo.

Conociendo este proceso, si queremos que uno de nuestros ataques alcance al oponente, sólo es preciso lanzarlos de manera muy rápida y seguida, y a diferentes zonas de su cuerpo.



Editorial
ALAS

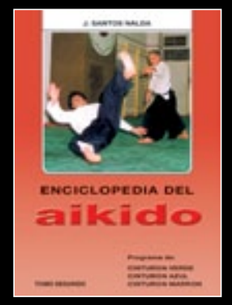
Editorial Alas

Bibliografía

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

*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€

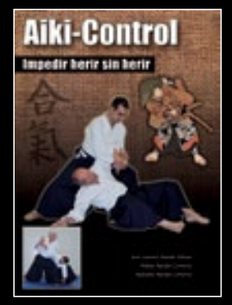
ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO. TOMO III
Aprender a enseñar
208 páginas | pvp 13,50€

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

# Shinobi no Mono

## Eventos de la Fundación Japón sobre el "Shinobi no Mono"

José Defez – Shihan y Shibudaihyo
BANKE SHINOBI NO DEN
KÔKA RYU BAN-TÔ

Conferencia y exhibición realizada en la Universidad de Valencia.

Durante el pasado mes de Noviembre tuvieron lugar una serie de conferencias y demostraciones sobre el "Shinobi no Mono" organizadas por la **Fundación Japón** con la colaboración de las Universidades de Mie (Japón), Valencia, Alicante y Casa Asia.

Estos eventos, que nunca antes se habían realizado, tuvieron lugar en Londres, Alicante, Valencia, Barcelona, Madrid y Roma. En ellos participaron los profesores Yuji YAMADA y Katsuya YOSHIMARU de la Universidad de Mie, mi maestro, Jinichi KAWAKAMI-Sensei, como líder de la KÔKA RYU BAN-TÔ Shinobi-jutsu, y el que esto les escribe, como su asistente.

En estas demostraciones se mostraron técnicas básicas del entrenamiento del Shinobi y del Bujutsu que practicaban.

En las conferencias se habló de los orígenes y diferencias entre el Shinobi (persona real e histórica) y Ninja (personaje de anime, manga, películas...).

Como breve resumen, estos son algunos de los puntos importantes que se deben conocer sobre el Shinobi no Mono:

El objetivo principal del Shinobi era sobrevivir para regresar con la información y/o cumplir su misión, no luchar contra el enemigo, lo cual sólo harían cuando no hubiera más remedio.

Las tareas del Shinobi en el período Sengoku era realizar emboscadas, introducirse en castillos, provocar incendios, luchar en batallas… y lo más importante, obtener información del enemigo.

El Shinobi servía con lealtad a su señor, era consciente de que el futuro de su país podía depender de ellos. Es importante llegar a la determinación de que antes de perder el honor es preferible dar la vida y que hay que sacrificarse por lealtad hasta la muerte.

Demostración de Bujutsu con armas, técnicas con Katana.

Demostración de técnicas de Bujutsu de mano vacía, Yawara-jutsu.

Conferencia con Kawakami-sensei, profesor Yamada de la Universidad de Mie, Cabanas Pila de la Universidad Complutense de Madrid y Gustavo Pita de la Universidad Autónoma de Barcelona.

El Shinobi, como Samurai/Bushi, llevaría katana pero ni la llevaba en la espalda ni era diferente a las demás. No existió el ninjato, ni tampoco el shuriken en forma de estrella es un arma del Shinobi.

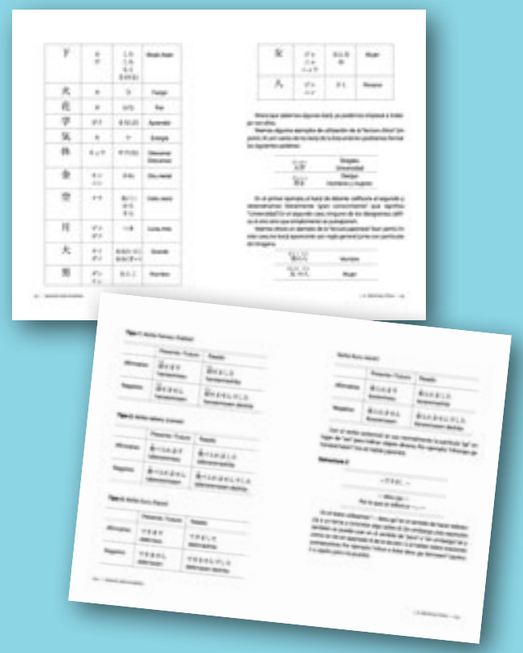
Tampoco llevaban ningún tipo de "uniforme", ropa o cualquier cosa que los hiciera destacar ni delatarse. Era importante adaptarse al entorno y pasar desapercibidos.

Otro punto muy importante es conocer que el Bujutsu está, junto a otras materias, dentro del estudio del Shinobijutsu, no al contrario. El Shinobi entrenaba Bujutsu pero no era un Bujutsu diferente por ser Shinobi, era el mismo Bujutsu que entrenaban los Samurai. En nuestra escuela, por ejemplo, se estudia y entrena el Shinobi no Den y Bujutsu propios de la familia BAN de KÔKA.

Desde estas líneas quiero dar las gracias a los organizadores, participantes y asistentes de todos estos eventos que nos han permitido dar a conocer, no sólo la figura real del Shinobi, si no también una parte de la historia y cultura japonesa.

## JAPONÉS PARA BUDOKAS
## Guía básica del idioma

Por: **José Antonio Martínez-Oliva Puerta**
Páginas: 186
Formato: 14 x 21 cm.
Precio con IVA: 14 euros



**"JAPONÉS PARA BUDOKAS"** es una herramienta indispensable para todos aquellos practicantes de artes marciales que hayan sentido alguna vez interés por aprender japonés. Se empieza completamente desde cero, haciendo un recorrido por la gramática básica e introduciendo también al lector de manera amena y directa en la escritura y en los niveles del lenguaje.

Como guía del idioma para principiantes es útil también para cualquier persona que, aun no siendo budoka, quiera tener ciertas nociones de japonés y aprender a comunicarse a un nivel básico. La segunda parte del libro consta de una guía de conversación con situaciones referentes al Budô y numerosas notas al margen, así como explicaciones culturales de situaciones que se nos pueden presentar. Finalmente, se recopila un vocabulario básico por materias y otro especializado de palabras referentes al Budô, con el que el practicante de artes marciales pueda profundizar en el significado de las palabras que maneja a diario.

Todo el libro se encuentra redactado tanto en rômaji (letras romanas) como en kana y kanji, por lo que puede servir también de repaso a estudiantes de nivel intermedio o elemental que quieran mejorar su nivel de conversación.

Este libro no sólo proporciona una visión general de los fundamentos del idioma japonés sino que a la vez, ayuda a mejorar la comprensión del Budô como elemento inseparable de la cultura japonesa.

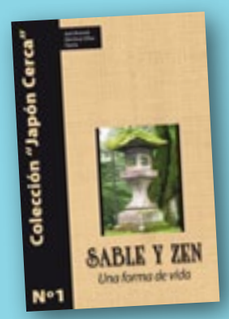
**SOBRE EL AUTOR:**

José Antonio Martínez-Oliva Puerta (abogado, escritor, traductor de japonés y profesor de Iaidô). Nacido en Murcia en 1971, comenzó sus estudios de japonés a la edad de 14 años, al tiempo que se introducía en el camino del Budô. Estudioso del idioma y cultura de Japón, mantiene una estrecha relación con aquel país, al que viaja con asiduidad para estar en continuo contacto con sus maestros y visitar a su familia.

En su afán por difundir la cultura japonesa en España fue pionero del Kendô en la Región de Murcia, y actualmente se centra en expandir el arte del Iaidô, dentro de la escuela tradicional Musô jikiden eishin ryû, como kanchô del Yûsei iaidôjô, dôjô delegado en España del Yûshikan dôjô de Fukuoka. Su labor de divulgación se concreta en la colección de libros "Japón Cerca" ("Sable y Zen. Una forma de vida", "Kotowaza. Proverbios de Japón"). Es autor también de la novela "Las nubes de Tosa. Crónicas de los últimos samurais".

Otras obras del autor:

- SABLE Y ZEN. Una forma de vida (COL. "JAPÓN CERCA" Nº 1)
- KOTOWAZA. Proverbios de Japón (COL. "JAPÓN CERCA" Nº 2)



# Kangeiko 2014

## GIMNASIO OPEN SPORT ALMOZARA DE ZARAGOZA

XIII Edición

Por Luis Alberto Marco Arcalá
4º Dan Aikido / 2º Dan Karate

La aceptación y buena acogida que ha ido ganando con los años la ya sobradamente difundida actividad del Kangeiko se ha visto, más que reiterada, confirmada, este pasado 6 de diciembre cuando volvió a llevarse a cabo bajo los auspicios del Maestro e investigador de las Artes Marciales, D. José Santos NALDA ALBIAC, 5º Dan de Aikido y 1º Dan de Judo, cuya vitalidad corre pareja con su experiencia, y con la siempre necesaria contribución del Sr. D. Alberto FORCÉN CUELLAR, 4º Dan de Karate y 3º Dan de Goshin, titular del Gimnasio Almozara Open Sport de Zaragoza, en el que tuvo lugar este evento.

El Kangeiko ha representado una vez más un punto de encuentro de numerosos budokas de diversas disciplinas, tales como el Aikido, el Karate, el Judo, el Jiu-Jitsu o el Nanbudo, y de diferentes Comunidades Autónomas, tales como Aragón, Cataluña, Navarra y el País Vasco, a los que se les expuso de antemano por parte del Sr. NALDA ALBIAC lo que el Kangeiko repre-

sentó en su momento, en tanto que entrenamiento especial durante los días más fríos del invierno, y lo que ha pasado a ser en la actualidad, como foro de intercambio y puesta en común de conocimientos y perspectivas en el Budo.

En esta ocasión, la cuestión a la que estuvo dedicado el Kangeiko fueron las diferentes actitudes Zen en las Artes Marciales (a saber, Zanshin, Shisei, Nen, Adaptabilidad, Mushin, Serenidad, Espirítu Libre e Ichi Go Ichi E), no sólo por su evidente utilidad, sino también por los encomiables valores que representan, en ambos casos dentro y fuera del Dojo, ya que, de nuevo y como en ediciones anteriores, se hizo hincapié en el carácter del Budo como escuela de vida y no como mera actividad física.

Cada uno de los diferentes Maestros e instructores llamados a participar contribuyeron con su particular visión de cada una de estas actitudes, enfocada desde su propia especialidad, en el mismo formato de otros años de alocuciones breves y concisas que se fueron sucediendo a lo largo de toda una mañana desde el mismo amanecer.

La sesión comenzó con la práctica del Zazen a cargo de D. Pedro CALVO MORLANES, Profesor de Meditación y muy versado en la materia, y luego D. Sergio MEDINA, 6° Dan de Nambudo y 1° Dan de Aikido, se ocupó de la actitud Zanshin como estado de atención permanente. Continuó D. Javier Izquierdo, 6° Dan de Judo y 1° Dan de Aikido, que expuso su visión de la actitud Shisei, y prosiguió D. Agustín Subías Lierta, 3° Dan de Karate, con la actitud Nen y su influencia positiva en la preparación de exámenes y competiciones de este sistema. Tomó el relevo D. Carlos ALBA ALONSO, 6° Dan de Jiu-Jitsu, que mostró buenos ejemplos de la adaptabilidad en las técnicas de este Arte, y a renglón seguido D. Josetxo SAGARRA, 5° Dan de Taekwondo, Monge Zen y otrora competidor de éxito, que se hizo cargo de la actitud Mushin a través de las diferentes técnicas de pierna. Fue después el turno de D. Juan Ramón CARMENA MIGUEL, 4° Dan de Aikido y Vocal de la R.F.E.J.Y.D.A., que abordó la serenidad como objetivo a buscar, no sólo por parte del practicante, sino también en su oponente, a través de una actitud exenta de agresividad. En una línea similar, transmitieron su buen hacer en esta misma disciplina D. Iñaki SÁNCHEZ, 6° Dan de Aikido e igualmente Vocal de la R.F.E.J.Y.D.A., en relación con el espíritu libre, con un excelente trabajo a manos vacías y con armas blancas, y D. Gonzalo CARRATALÁ, con el mismo grado y cargo que el maestro anterior, con una clarividente perspectiva de la aplicación de la actitud Ichi Go Ichi E a varias de las más conocidas y frecuentes técnicas de Aikido. Tuvo después la gentileza de intervenir D. Juan Carlos MARAVER, 3° Dan de Karate y 1° Dan de Jiu-Jitsu, desde luego con acierto e interés. Finalmente, puso el broche de oro a este Kangeiko D. José Manuel García, introductor del Jiu-Jitsu en España y máximo referente de este Arte milenario en España, cuya profundidad no estuvo reñida con su cordialidad, y que recibió el homenaje espontáneo de algunos de sus principales discípulos, hoy ya Maestros gracias a su magisterio.

> **Este XIII Kangeiko, organizado por el maestro José Santos Nalda, contó con la aceptación y buena acogida de ocasiones anteriores**

Como ya viene siendo habitual y es conforme con las formalidades requeridas, la jornada se dio por concluida con la expresión a viva voz del compromiso de todos los participantes, Maestros, Instructores y Asistentes en general, de perseverar en el Budo y en sus enseñanzas y valores, y por supuesto con la entrega de los ya cada vez más reconocidos diplomas de asistencia, sin olvidar la gratitud a todos los presentes, y en especial a cuantos habían colaborado en las numerosas tareas vinculadas a la preparación y realización de este acontecimiento y de su documentación complementaria, y se tomaron innumerables fotos conmemorativas, como la que aparece con este texto. Se cerró esta XIII edición 2014 del Kangeiko, con la misma atmósfera acogedora y abierta y el mismo espíritu de continuidad y perseverancia que, sin duda, se verán reproducidos el año que viene, lo que, desde luego, hizo más llevadera la despedida.



Editorial Alas

## EL ARTE DE AQUIETARSE

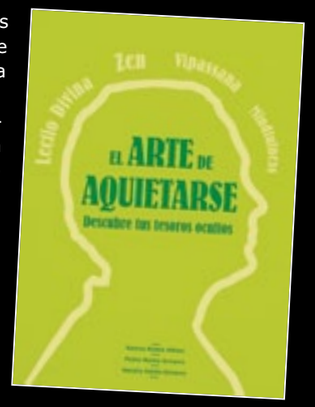
**Descubre tus tesoros ocultos**

**Por Santos Nalda | Pablo Nalda | Natalia Nalda**

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

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

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




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

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

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

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

# EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

## Descarga gratuita en

# www.elbudoka.es

# ENTREVISTA A SIMÓN GONZÁLEZ

Por Juan Villar [Tododeporte Vigo]
y Antonio García [emporio-60@hotmail.com]

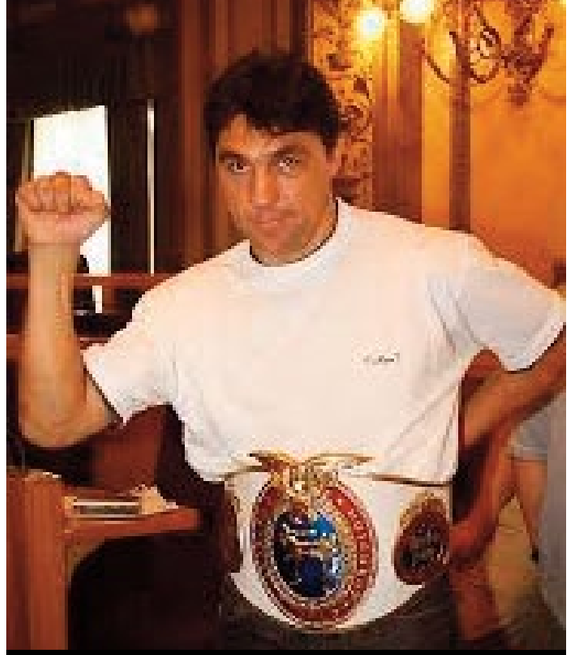
## El trece veces campeón del mundo de Kickboxing combate para evitar quedarse postrado en una silla de ruedas tras un grave accidente...

El gallego Simón González, con sus trece títulos mundiales, es uno de los luchadores más laureados de la historia del Kickboxing español. Un palmarés envidiable que nadie le ha regalado. Para conseguirlo ha tenido que sacrificarse mucho y superar muchas barreras, y esta experiencia le ayuda ahora en el combate más exigente de su vida, en su lucha por evitar quedar postrado en una silla de ruedas tras un accidente doméstico que sufrió el pasado año al caer desde una altura de seis metros cuando trataba de subir al tejado de su vivienda con motivo de unas humedades.

Simón cayó de pie y el impacto le provocó la rotura de una vértebra y una lesión de médula. Fue operado después de dos interminables semanas postrado en una cama del hospital Juan Canalejo de A Coruña, pero no ha conseguido recuperar la sensibilidad en las piernas. Las posibilidades de recuperación, según los médicos que le atienden, son muy reducidas, pero Simón González tiene claro que no se va a rendir: "Mientras haya una posibilidad voy a luchar por la recuperación. Estoy acostumbrado a toda clase de retos y a circunstancias de la vida. El deporte te lleva a pasar fases buenas y malas, tanto en los entrenamientos como en la competición y hay que superarlas. Éste es un reto más que hay que vencer y seguir luchando. Dejándote caer no consigues nada. La vida es una pelea y día a día tienes que ir superando circunstancias. Hay gente que se deja vencer, pero esa no es mi forma de ser", señala el púgil gallego.

### El refugio de su gimnasio

Tras pasar toda la semana en el hospital Juan Canalejo, donde sigue el proceso de rehabilitación, los viernes regresa a Vigo para pasar el fin de semana en el lugar que más ánimos le da y le permite mantenerse en contacto con la pasión de su vida: el gimnasio donde enseña a muchos jóvenes deportistas las habilidades del Kickboxing. Sus alumnos elogian su capacidad de lucha y le dan ánimos. "Es un ganador y no se rinde", "te anima él más a ti que tú a él", "es como un padre", dicen de Simón, para quien el arte de enseñar es más difícil que el de competir: "Es una faceta más complicada que la de competir. Transmitir los conocimientos que tienes no es fácil. Cuando vas conduciendo sabes lo que tienes que hacer, pero si vas de copiloto vas más nervioso. Yo en la esquina lo paso mal, me pongo nervioso y a veces



"Éste es un reto más que hay que vencer, dejándote caer no consigues nada..."

grito demasiado. Hay que ser un poco psicólogo porque hay chicos que funcionan más si se les grita y otros se hunden, y yo aún tengo que aprender mucho de psicología, que es tan importante o más que enseñar la técnica", comenta.

Cree que por su palmarés a sus púgiles se les exige más que a los de otros clubes por parte de los árbitros: "Me lo han reconocido algunas veces, pero claro, eso desanima a los chavales cuando ven que pierden combates que merecían ganar". Alguno ya ha llegado lejos, como es el caso de Alfonso Valcárcel, quien ya ha conseguido éxitos en diferentes artes marciales y este año consiguió el tercer puesto en el campeonato de Europa (Wako) en Bilbao, en la categoría de Superpesado. "Lo que sé se lo debo a Simón, es el mejor maestro", afirma.

## Trayectoria

Simón González comenzó a practicar Kickboxing a mediados de los años ochenta en Ourense. "Me hablaron de una modalidad nueva que venía de Estados Unidos, dirigida por Carlos Conde en Ourense. Me vio que tenía buenas cualidades, porque era bastante elástico, me movía bien. A mí no me gustaba competir porque no llevaba bien los nervios de la competición. Fui superándome poco a poco. Empecé ganando el campeonato gallego, después gané el campeonato de España y me fui convenciendo de que podía llegar lejos aunque nunca pensé que podía llegar a ser campeón del mundo".

Con 43 años, tras ser trece veces campeón y sin ninguna derrota, decide colgar los guantes. "Ya se me hacía cuesta arriba y me apetecía menos entrenar.

Cuando uno se da cuenta de que es el momento es mejor dejarlo, es como la vida, no puedes dejarte derrotar y preferí dejarlo antes que verme derrotado", apunta González.

## La Federación

Desde su experiencia de tres décadas vinculado a este deporte, lamenta la situación actual de desunión que se vive por parte de los gestores nacionales y cree que es necesario un cambio. "Ojalá llegue una persona adecuada para que esto vaya para arriba y dejemos de estar divididos. La unión hace la fuerza. Hay una federación nacional, pero el colectivo está dividido. Muchos estamos con la confederación porque no se puede tener esto como un negocio. Una licencia tiene un precio y no se puede elevar demasiado y cobrar una animalada. Hay subvenciones y se han intuido algunas visto irregularidades. Yo en el gimnasio tengo más deportistas cobrando treinta euros que cien y creo que esa tiene que ser la filosofía".

El Tigre de San Ciprián, como se conocía a Simón cuando estaba en activo, transmite fuerza y vitalidad a pesar de estar pasándolo mal, cualidades con las que se enfrenta a la fatalidad y que definen a un campeón. Nunca ha sido derrotado en un cuadrilátero y lo dará todo porque fuera de él tampoco ocurra.

En este enlace puede consultarse su palmarés:
http://www.gimnasiosimon.es/simon.html

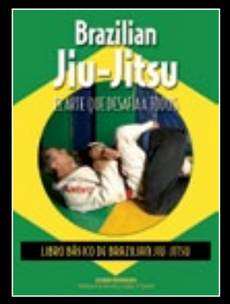


Editorial ALAS

Editorial Alas

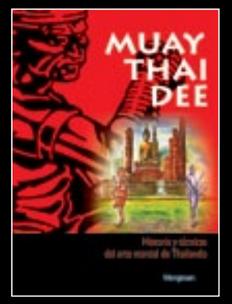
Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

Bibliografía




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

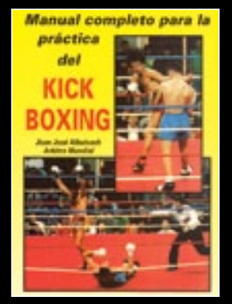
ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES DE CONTACTO
288 páginas | pvp 18€



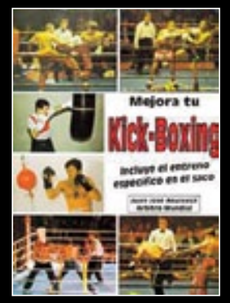

MUAY THAI DEE
Historia y técnicas del arte marcial de Thailandia
224 páginas | pvp 18,30€

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

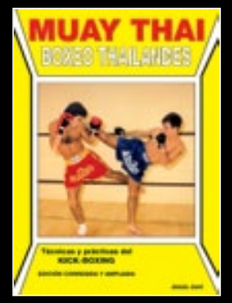
GONGKWON YUSUL
Ju jitsu coreano. Técnicas de suelo
160 páginas | pvp 25,50€




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




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




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

FULL CONTACT
Un deporte desconocido
160 páginas | pvp 6€

www.editorial-alas.com

# 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