NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº26 año V

El Taiji y la longevidad

GM Fu Sheng Yuan
Taiji Yang Tradicional

Kyudo: la vía del arco como práctica transformadora

Fundamentos técnicos de los katas de karate

Convención internacional de Kenpo

Wing Chun: Estrategia en el chi sao libre

Artes Marciales y Espiritualidad

Karate Shorei-Kan (curso en Barcelona)

HYŌRI NO KATA

El Budoka 2.0

Sumario

4 Noticias

6 El Taiji y la longevidad
[Por José Gago]

18 HYORI NO KATA
[Por Pau-Ramon]

28 Artes Marciales y Espiritualidad
[Por Víctor Fernández]

34 Kyudo: la vía del arco como práctica transformadora
[Por Javier Parrilla Romero]

46 Defensa Personal Policial. ¿Un arte marcial moderno?
[Por Elías Fco. López Merz]

48 XXII Gran Gala de Artes Marciales de Málaga
[Por la Junta directiva de AMAKO]

50 Actualidad WAMAI
[Por www.wamai.net]

52 Las páginas del DNK: Convención internacional de Kenpo
[Por Pilar Martínez]

60 Estrategia en el chi sao libre (guo sao/gor sao)
[Por Sifu Javi Ruiz]

64 Karate Shorei-Kan. Curso internacional en Bacelona
[Por El Budoka 2.0]

70 Roda de Capoeria
[Por Cristina Macaxeira]

74 Artes Marciales Chinas. Mito o realidad
[Por Oriol Petit]

78 Jinichi Kawakami – sensei
[Por José Defez]

80 El dopaje ensucia a UFC y de paso a las Artes Marciales Mixtas
[Por Luis Fernando Briceño Zuloaga]

86 Dharma, sincronicidad y cese del sufrimiento. La mente que sabe
[Por Dr. Marc Boillat Sartorio]

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
Marzo - Abril 2015

Shintaikan Shippodori

El pasado 21 de Febrero se celebró la **III EDICIÓN DEL TORNEO INTERSOCIAL SEIMAR'15 DE SHINTAIKAN SHIPPODORI** con la participación de los dojos Belsa (Badalona), Zanshin (Torredembarra), Kodai (Gava), Taijitsu-Lloret (lloret), Seimar (Santa Coloma) y Shintaikan (Barcelona).

Puntualmente a las 16:45 se inició la competición con cerca de 60 niños de entre 3 y 13 años que disfrutaron en entretenidos encuentros de esta modalidad deportiva. Los acompañantes pudieron compartir una tarde lúdica donde los niños fueron los protagonistas de una distendida competición donde todos tuvieron una medalla conmemorativa y una caja de gominolas.

El Shippodori es un juego de aire festivo, que aparte de los conceptos inherentes a la práctica de las artes marciales japonesas también busca un desarrollo ágil y flexible del sistema muscular, así como un desarrollo armónico del equilibrio. Siguiendo la cortesía de las artes marciales japonesas se busca desarrollar este factor con los protocolos de saludo respetuoso y sincero; esto comporta un efecto pedagógico de cara a la madurez y responsabilidad del niño.

Felicitar a todos los niños, y agradecer a los acompañantes, profesores y colaboradores por hacer posible esta III edición del Torneo Intersocial. Mención especial al Maestro Pau-Ramon, Kancho de Shintaikan Budo, y al Shihan Pascual Garrido, presidente de IFKCatalunya.

Meifu Shinkage Ryu

El Soke Otsuka Yasuyuki impartirá un seminario internacional de Meifu Shinkage Ryu (Shuriken jutsu – Fundo Kusari jutsu) en Italia los próximos días 16 y 17 de mayo de 2015. Más información: adrian.tokyu@gmail.com.

Otsuka sensei nació en el año 1959 en Tokyo (Japón). Desde joven se interesó por el Shuriken jutsu. En su época como universitario encontró el libro "Shuriken jutsu nyumon" (Introducción al Shuriken jutsu) escrito por Chikatoshi Someya sensei en el año 1980.

Después de entrar a formar parte de la escuela Meifu Shinkage ryu y tras diez años de práctica, llegó a ser uno de los Shihan (Maestro). En 1995, Someya sensei le nombró su sucesor como Maestro en Jefe de la escuela Meifu Shinkage ryu. Enseña en el Dojo central de Tokyo y en la delegación de Kansai, en Japón.

Brazilian Jiu-Jitsu

(El arte que desafía a todos)

LIBRO INTERMEDIO I – FAIXA AZUL

[Por Almir Itajahy de Moraes / Ed. Alas]

http://www.editorial-alas.com

Tras la aparición de su primer libro "BRAZILIAN JIU-JITSU. EL ARTE QUE DESAFÍA A TODOS (Libro básico de Brazilian Jiu-Jitsu)" y a demanda de sus alumnos, Almir Itajahy de Moraes, Mestre cinturón rojo y negro, 7° grado, más conocido como mestre Chen Moraes, ha preparado este segundo volumen que incluye técnicas más elaboradas enfocadas a los practicantes con "faixa azul".

En el libro se explican los conocimientos básicos, lo que se espera de un faixa azul, lo que debe saber y se exponen en fotografías un total de 51 técnicas correspondientes a este grado.

El autor introdujo el BJJ en Gran Bretaña y fue el primer cinturón negro de Brazilian Jiu-Jitsu de la era moderna en Inglaterra.

ZNKR Iaido en Sevilla

Curso de iniciación al ZNKR Iaido.
Día 22 de marzo de 2015.
Impartido por Alfonso Estrada, 4° Dan ZNKR Iai

Más información: Juan Becerra
juanbkido@hotmail.com

Organiza: Club Aikido Shojiki
www.dojoaikidoshojiki.com

Más información: http://www.iaidoasturias.es

En Facebook: http://www.facebook.com/iaidoasturias

En G+: https://plus.google.com/+IaidoasturiasEs/

En Vimeo: https://vimeo.com/iaidoasturias/videos

En Flickr: http://www.flickr.com/photos/iaidoasturias

El Taiji y la longevidad

Por José Gago
jgago@dinamictaiji.com

"El envejecimiento es parte del ciclo normal de la vida y no debe ser sinónimo de enfermedad..."

Maestros Fu Sheng Yuan y Fu Qing Quan realizando técnicas de sable y espada de Yang Taiji.

Según la Medicina Tradicional China, los problemas relacionados con la energía del Riñón son los responsables de la debilidad de los restantes órganos y del decaimiento del vigor físico y mental. Estos problemas pueden surgir incluso en adultos jóvenes. La falta de actividad física apropiada para este problema, como lo son el Yang Taiji o el Chikung, contribuye a una disminución de la circulación sanguínea y linfática, lo que resulta en una disminución del oxígeno en el cuerpo, un hecho que aumenta considerablemente la muerte celular.

La MTC aborda diferentes métodos de tratamiento, Masaje, Qigong, Fitoterapia, que se complementan con el objetivo de tratar diferentes síndromes, asociados a la debilidad del Riñón y consecuentemente al envejecimiento.

"El envejecimiento es parte del ciclo normal de la vida y no debe ser sinónimo de enfermedad. Se deriva del debilitamiento de nuestra energía prenatal, base material de la vida, y se relaciona con el Riñón conforme a la teoría de los cinco elementos. Puede ser aplazado si la persona se cuida para reforzar los tres niveles de existencia: Shen (espíritu), Qi (energía vital) y Jing (materia)."

Cida Marczynski

Vamos a ver a continuación algunos conceptos de la Medicina Tradicional China, que enfatizan la importancia del riñón en la longevidad y la calidad de vida:

EL RIÑÓN EN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA (MTC)

Función energética de los riñones

La Medicina Tradicional China entiende la función fisiológica según la perspectiva de la Medicina Occidental, sin embargo tiene una comprensión diferenciada en lo que se refiere a la función energética de los riñones.

A) Los riñones controlan el metabolismo del agua a través del equilibrio de las energías llamadas Yin y Yang, que determinan la eficiencia del metabolismo del agua en el cuerpo.

B) Filtran todos los líquidos corporales, siendo considerados la fuente de energía Yin y Yang para todos los otros órganos. Así, una disfunción crónica en las funciones renales puede potencialmente afectar cualquier otra parte del organismo.

GM Fu Sheng Yuan y José Gago realizando el ejercicio "Tomar la cola del gorrión" que contiene las cuatro energías que son la base del Tui Shou. Energía "Peng": GM Fu resiste la presión o el empuje de J. Gago.

C) Son la fuente de la esencia vital a la que llamamos JING y se almacena en dos tipos de energías muy importantes:
I. Energía prenatal: es heredada de los padres e interpretada como la constitución innata de una persona. Es responsable del crecimiento, desarrollo, reproducción y fertilidad.

II. Energía posnatal: adquirida por la buena alimentación, respiración, equilibrio emocional.
De esta forma, nacemos con una reserva de energía.

D) Cuando somos fecundados "ganamos genéticamente" de nuestros padres una "reserva de vitalidad". Esta esencia prenatal es una energía para usar a lo largo de nuestras vidas.

E) Si, a lo largo de la vida, usamos poco de esta "reserva" (esencia prenatal), evitando excesos y desperdicios y, además depositamos diariamente la "esencia vital" abundante en la naturaleza (esencia posnatal), la salud y longevidad serán el premio. Pero si la "vaciamos" diariamente y, raramente la reponemos o la llenamos, esa "reserva" se va agotando rápidamente y una enfermedad súbita puede aparecer.

"Comenzar a conservar la salud en la vejez es como comenzar a ahorrar cuando ya no hay dinero..."

Energía "Lu": GM Fu desvía el empuje.

F) Utilizamos esencia posnatal que está al alcance de nuestro control porque ella deriva de nuestra alimentación y del aire que respiramos. Una persona con una esencia prenatal débil puede llevar una vida activa y saludable a través de la manutención de una fuerte esencia posnatal.

G) La dieta y estilo de vida saludables, juntamente con ejercicio y prácticas de respiración, como el Taiji y Chikung son los medios para conseguir una esencia posnatal fuerte. De hecho, una persona con una constitución débil y un estilo de vida saludable está en mejor condición que una persona con una fuerte constitución y un estilo de vida destructivo.

H) Cuando respiramos plenamente, la fuerza de esta inhalación viene de los riñones. Por lo tanto, cuando el Yang del Riñón o el Qi del Riñón es deficiente, una persona puede tener dificultad para respirar, como ocurre con las personas con asma.

I) Los riñones también son responsables en el desarrollo de huesos y dientes fuertes.

J) Producen la médula y están conectados al cerebro (crecimiento de las células sanguíneas). En la fisiología china, la médula deriva directamente de la esencia del Qi y es la fuente de las células cerebrales.

Energía "Ji": GM Fu presiona pero no se completa la técnica para poder continuar el empuje de manos.

K) Los Riñones rigen la audición. Las personas ancianas son propensas a tener oscilaciones en los oídos (zumbidos o tinnitus) o audición perjudicada debido al agotamiento del Qi de los riñones con el tiempo.

L) Señales de desequilibrio en los riñones pueden incluir dolores lumbares, infertilidad, impotencia o deseo sexual excesivo y problemas urinarios.

M) La salud y fuerza de los Riñones es el factor determinante más importante en la vitalidad duradera de una persona y en su longevidad.

La clave para la longevidad

Para preservar la esencia, debe iniciarse este proceso desde la adolescencia, "*comenzar a conservar la salud en la vejez es como comenzar a ahorrar cuando ya no hay dinero*", el beneficio que obtendremos será sustancialmente menor pero aun así será positivo.

La adolescencia es el único momento de la vida para que los jóvenes crezcan y se desarrollen. La

Energía "An": GM Fu presiona a José Gago y se inicia el ciclo de nuevo.

energía del Riñón está floreciendo, los músculos y huesos aún no están suficientemente fuertes. Éste es el momento de almacenar para el futuro.

Empezar a gastar antes de haber ahorrado nos pasará una factura ineludible. Iniciar las actividades sexuales muy pronto en los hombres perjudica su esencia reproductiva y el Qi del Riñón, mientras en las mujeres, comenzar las actividades sexuales muy pronto provoca lesiones en la sangre y en los vasos.

Pilares de la salud

En la MTC se utilizan distintos puntos de acupuntura para restablecer o activar las funciones de tres órganos que tienen que ver especialmente con la creación y almacenamiento del Qi y la sangre o esencia, actuando de distinta manera sobre ellos, como las agujas, masaje, ejercicios etc.

- El Bazo es designado como el fundamento de la esencia adquirida, extrae partículas de nutrientes de los alimentos y los transforma en Qi y Sangre. Pishu (B 20), Zusanli (E 36), Sanyinjiao (Bp 6) son seleccionados para reforzar la función del bazo y estómago.
  El bazo-estómago controla el músculo, su buena función nos proporciona una fuerte musculatura.

- El Riñón es designado como el fundamento de la esencia congénita. Cuando existe una buena base energética, entonces hay cantidad suficiente de Qi y Sangre. Se utilizan los puntos Shenshu (B 23) y Guanyuan (Ren 4) para reabastecer el Qi del Riñón.
  El riñón controla la médula y el hueso, su buena función fortalece los huesos y la médula.

- En el hígado la sangre es almacenada, filtrada, regulada al torrente sanguíneo, etc. Ganshu (B 18) se selecciona para promover la sangre en el hígado.
  El hígado controla los tendones, su buena función mejora los tendones.

- Bazo, Hígado y Riñón controlan e influyen en la estructura corporal, compuesta por músculos, huesos y tendones; cuando Bazo, Hígado y Riñón realizan sus funciones de control de sangre, almacenamiento de sangre y esencia, respectivamente, los meridianos son bien nutridos y la salud es excelente.

EL YANG TAIJI ¿ARTE MARCIAL O SALUD?

Al analizar la forma tradicional de 85 ejercicios, es sorprendente comprobar que **ha sido diseñada teniendo en cuenta todos estos conceptos de la MTC que hemos mencionado y algunos más**.

Su eficacia en el estímulo de la función del riñón, hígado y bazo, para generar y almacenar la energía (Qi) y la esencia (Jing) es única y más eficaz, a medio y largo plazo, que los sistemas comunes usados por la MTC.

Sorprendentemente las formas del Yang Taiji están diseñadas con dos objetivos: primero ser un patrón de movimientos marciales y segundo un ejercicio para la

Fu Qing Quan realiza un movimiento de la forma de sable de Yang Taiji.

Fu Qing Quan realizando el ejercicio "Girar el cuerpo para oscilar el loto".

salud sin igual. Es difícil decir cuál es primario. Es el único sistema del mundo con estas características.

Arte Marcial

1. La Forma o secuencia de 85 ejercicios es el depósito de 37 técnicas fundamentales de combate, diseñadas para crear patrones de movimiento que nos permitirán actuar eficazmente en la defensa personal.

Fue tan eficaz en el pasado, que sus representantes fueron guardas del Emperador de China y apodados "invencibles". En su origen se conocía como "Mien Quan" o Puño Continuo, pero un filósofo del Emperador Guangxu, llamado Weng Tonghe, observando los entrenamientos de Yang Luchan, cuando estaba en la corte imperial, fue quien lo denominó, Taiji Chuan o "Supremo arte marcial"; pero este es su fin último, el primero es proveernos de poder.

La Salud

2. Estos ejercicios están diseñados y ordenados teniendo en cuenta todos los conceptos que hemos apuntado: estimulando su práctica el desarrollo y almacenamiento de la energía y la sangre, mediante los cambios Yin-Yang (contracción-relajación) en cada movimiento, al mismo tiempo, cada ejercicio actúa sobre uno o varios de los 3 órganos que controlan la estructura corporal, estimulando su función de una forma más eficaz que cualquiera de los sistemas de Chikung.

Esto produce un efecto único, ya que mientras se entrena, se actúa sobre los órganos que controlan el hueso, musculo y tendón, contribuyendo esto de una forma extra y única al fortalecimiento del cuerpo.

Mientras en la actividad física normal sometemos a la estructura y a los órganos a un estrés que les obligará a mejorar, en la práctica de Yang Taiji se activa la función de los órganos de forma armoniosa y ordenada al tiempo que se entrena el cuerpo.

El objetivo primario del Yang Taiji es fortalecer extraordinariamente a la persona y crear una estructura corporal perfecta, antes de pasar al segundo y final objetivo, que es la aplicación marcial.

Esta eficacia en el fortalecimiento, longevidad y calidad de vida, confirmada en China por la experiencia de muchas generaciones de maestros y practicantes, ha producido dichos como el que afirma que: "El que practica Taiji Yang tiene la fortaleza de un leñador, la flexibilidad de un niño y la sabiduría de un anciano".

La composición de la forma

Podemos pensar que la forma no está equilibrada, pues algunos ejercicios no se hacen por los dos lados, otros se repiten, etc., pero esto, que a priori puede parecer un error, corresponde a un determinado orden de trabajo sobre los órganos, riñón, hígado y bazo, compensado y equilibrando la forma con diferentes ejercicios. Todo esto sin perder la eficacia en la coordinación y calidad de los patrones que nos preparan para la técnica marcial.

Es decir, la secuencia del Yang Taiji no está diseñada teniendo como fundamento el trabajo físico simétrico, el fortalecimiento muscular, o la destreza marcial, sino, la creación de un cuerpo poderoso. Este poder o energía (Qi) se acumulará en los órganos y en la estructura corporal, huesos, músculos y tendones, controlados por el riñón, bazo-estómago e hígado, respectivamente, y luego se expresará en la aplicación marcial, en base a los precisos patrones técnicos que encierran todos los ejercicios.

Por todos estos datos, por las enseñanzas recibidas directamente de los maestros Fu, y la experiencia acumulada en casi 40 años de práctica, me atrevo a decir que no hay en el mundo un sistema igual, que pueda beneficiar la salud de las personas de forma tan eficaz.

Las formas de Taiji modernas

Las formas modernas de Taiji o los estilos más recientes, creados a partir del Yang Taiji, no contemplan todos estos aspectos, pues están diseñados pensando en la actividad física y la relajación, o mezclando conocimientos de distintos estilos de Wushu.

Aunque también son beneficiosas para la salud, como lo demuestran numerosísimos estudios actualmente realizados, algunos de los conceptos fundamentales de la forma original no han sido tenidos en cuenta y, por lo tanto, una parte muy importante de los beneficios también se ha perdido.

El Taiji Supremo Kungfu y Supremo Chikung

Si queremos tener todos los beneficios reales por los que el antiguo Taiji se hizo famoso, es importante practicar la forma original.

Este trabajo del Auténtico Yang Taiji fue legado por Yang Cheng Fu a Fu Zhong Wen, a quien nombró sucesor y guardián del estilo en el año 1936.

Fu Zhong Wen fue alumno de Yang Cheng Fu desde 1914 hasta 1936, año en que éste falleció después de una larga enfermedad infecciosa.

Fu Zhong Wen fue nombrado guardián del estilo y fue el encargado de todos los preparativos del entierro y del cuidado de los tres hijos de Yang Cheng Fu, que en esa fecha tenían 8, 11 y 15 años.

Todo ese conocimiento, Fu Zhong Wen lo ha trasmitido a su hijo Fu Sheng Yuan, de quien tengo la satisfacción de ser discípulo y representante para España.

Otros maestros fueron alumnos o discípulos de Yang Cheng Fu, algunos meses o años, pero nadie llegó a conocer y dominar el estilo del Yang Taiji como Fu Zhong Wen (los datos históricos se pueden comprobar en mi libro "El auténtico Taiji de la familia Yang" Ed. Alas).

En base a estos datos históricos me atrevo a decir que el Yang Taiji original y auténtico, sin ningún cambio ni mezcla, en toda su amplitud y profundidad sólo se puede aprender actualmente con la Familia FU.

Bibliografía:

Apuntes de Medicina Tradicional China del Dr. Peng Xuming

Catedrático de MTC del Hospital Universitario de Guangzhou

Ejemplos:

Veamos cómo están aplicados estos conceptos en algunos ejercicios.

"Tomar la cola del gorrión"

Es un ejercicio que sólo aparece en la forma de Taiji Yang, es su ejercicio más importante, sienta las bases de la práctica del Tui Shou, pues es el patrón técnico de las primeras 4 energías, Peng, Lu, Ji, An.

Se encuentra en las tres partes en las que se divide la forma tradicional de 85 ejercicios. Aparece una vez en la 1°, 2 veces en la 2° y 5 veces en la 3° parte.

En su aportación para la salud es un ejercicio fundamental para el Bazo-Estómago.

En cuanto al Jing (esencia, cuerpo, estructura), si la estructura es correcta, mantendrá la libre circulación del Qi. Esto quiere decir que no hay zonas bloqueadas, al recibir una presión, sientes cómo esa energía que recibes se proyecta hacia el suelo.

Fu Sheng Yuan y Fu Qing Quan realizan "Tin Yin": se trata de sentir el movimiento libre del contrario y moverse con él.

"Si queremos tener todos los beneficios del Taiji debemos practicar la forma original"

En cuanto a las 5 direcciones nos enseña a controlar el centro. **A este proceso realizado correctamente se le denomina en Yang Taiji, "las 3 coordinaciones externas"**. Si alguna articulación está en un ángulo incorrecto, generará tensión y bloqueo, la energía se estanca en este punto.

El Yang Taiji no fue diseñado para hacer movimientos plásticos, hermosos y relajantes, **fue diseñado para generar un cuerpo poderoso**.

En cuanto al Qi (energía interna, sangre, función orgánica), en este ejercicio nos sentamos repetidamente sobre la pierna izquierda, provocando una serie de contracciones musculares intensas que estimulan la circulación en el lado izquierdo. El cuerpo gira, flexionando ligeramente el costado izquierdo, produciendo un masaje interno sobre el área del Bazo-Estómago, órganos encargados de controlar el músculo y los líquidos, estimulando su función y actuando como masaje para limpiar al propio órgano.

En cuanto al Shen (mente, espíritu, intención), la mente guía la Qi en su descenso a la pierna izquierda y en su ascenso hasta las manos y viceversa, coordinado lo interno y lo externo. **Esto se denomina "las 3 coordinaciones internas"**.

José Gago frente al mausoleo de Yang Luchan, realizando el ejercicio "Tomar la cola del gorrión", energía "Lu".

Otro ejercicio extraordinario es **"Mover las manos como nubes"** que aparece tres veces en series de cinco repeticiones; siempre caminado lateralmente hacia el lado izquierdo.

En cuanto al Jing (esencia, cuerpo, estructura), si la estructura es correcta, mantendrá la libre circulación del Qi. El giro alterno del tronco, mientras la cintura pélvica esta frenada y en retroversión, fortalece toda la musculatura paravertebral. En cuanto a las cinco direcciones nos enseña a controlar la izquierda y derecha.

En cuanto al Qi (energía interna, sangre, función orgánica), en este ejercicio nos sentamos especialmente sobre la pierna derecha, girando el tronco y cerrando el costado derecho, provocando una serie de contracciones musculares intensas que estimulan la circulación en el lado derecho, produciendo un masaje interno sobre el área del hígado, órgano que regula la sangre y controla los tendones y que solo se encuentra en el lado derecho.

El giro del tronco a izquierda y derecha estimula los riñones, que son responsables de filtrar los líquidos y controlan la médula y el hueso.

Es un excelente ejercicio para problemas de espalda, para estimular la vitalidad y el yang del riñón.

En cuanto al Shen (mente, espíritu, intención), la mente guía la Qi en su descenso a la pierna derecha y en su ascenso hasta las manos, cuando giramos al lado izquierdo y empujamos con la pierna derecha, coordinado lo interno y lo externo.

Así podríamos explicar cada ejercicio de la serie y la forma en que están combinados entre ellos, pues esta preciosa obra de arte mantiene los conceptos del Qi Gong a lo largo de toda la serie. Mientras en cada una de sus tres partes aumenta la complejidad y dificultad de los ejercicios, mantiene toda su aportación para la salud.

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.F.E. de Judo.
- Cinturón Negro 6º Dan de Wushu por la R.F.E. de Judo.
- Director Dpto. de Wushu y Taichi de la F. Gallega de Judo.
- 1º 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 G.M. Fu Sheng Yuan en España.
- Director de Dinamic Escuela de Artes chinas en Ourense.

Editorial Alas

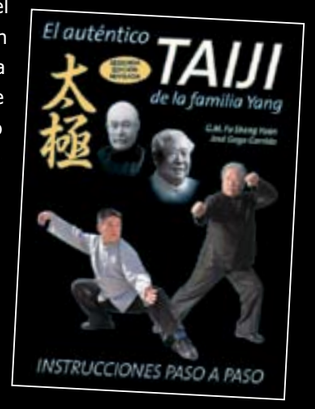
EL AUTÉNTICO TAIJI DE LA FAMILIA YANG

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.

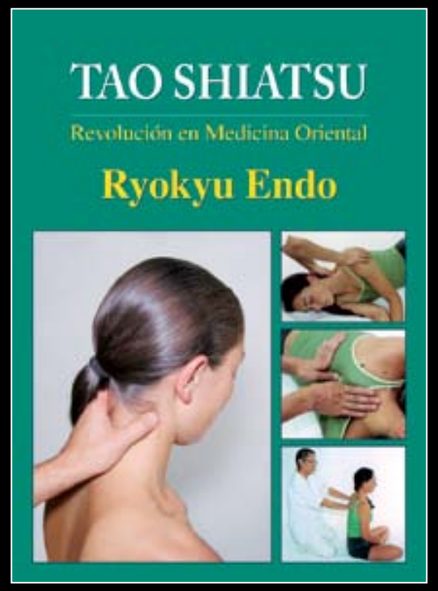
Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

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

Editorial
ALAS

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

Últimas publiaciones



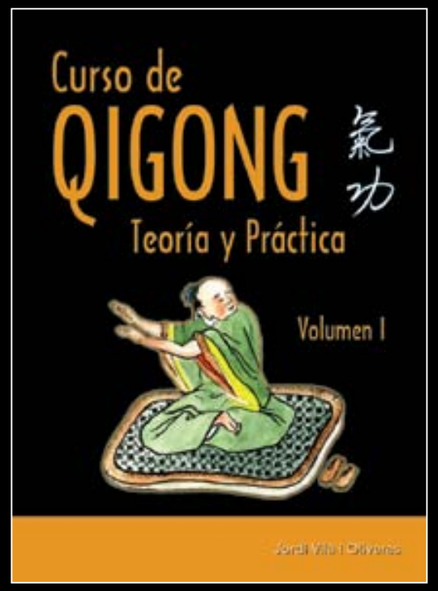
TAO SHIATSU

REVOLUCIÓN EN MEDICINA ORIENTAL

Por Ryokyu Endo

P.V.P. 18 euros
Número de páginas: 152
ISBN: 978-84-203-0582-0

Tao Shiatsu es unificación de práctica Budista, Taoísta y Terapia Manual. Es Unificación con el Espíritu Universal que produce una profunda empatía con el Ser Humano.
Ryokyu Endo ha continuado el estudio del sistema de meridianos a través de Shiatsu, entrenamiento en Ki (energía Universal), y practicando la enseñanza del Budismo como Budista.
Este libro intenta explicar qué es el mundo del Ki, cómo funciona y qué estado de corazón es necesario para visualizar y adentrarse en él. Aunque mucho se ha escrito sobre el Ki, o basándose en su lado oculto, o en el análisis de los clásicos de la Medicina Oriental antigua, este libro se constituye en una clara invitación al conocimiento de mi experiencia tanto personal como clínica durante los últimos cuarenta años.



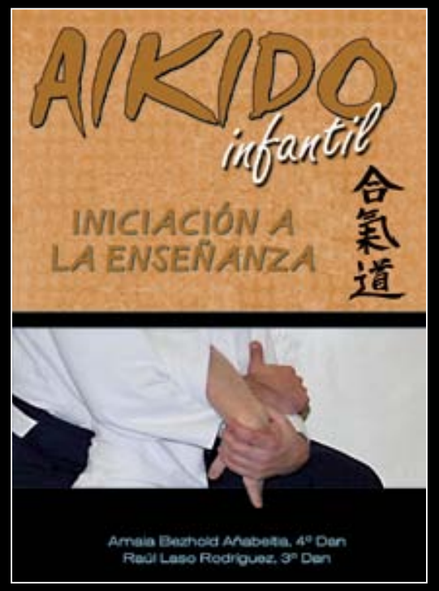
CURSO DE QIGONG

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

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.



INICIACIÓN A LA ENSEÑANZA DE AIKIDO INFANTIL

Por Amaia Bezhold y Raúl Laso

P.V.P. 12,50 euros
Número de páginas: 134
ISBN: 978-84-203-0581-3

"Este documento pretende ser una ayuda para aquellos que se inicien en la enseñanza y un aporte de ideas a aquellos que ya lo han hecho. Lo aquí expuesto no ha de interpretarse nunca cómo la manera correcta de hacer las cosas y la única solución y manera de actuar en las clases."
"Creemos que no hay sustituto para un profesor con entusiasmo y ganas de enseñar, y creemos que es la variable más importante a la hora de transmitir el arte del Aikido, por ello, lo aquí expuesto ha de tratarse como un complemento que puede facilitar y enriquecer la labor del docente."

BRAZILIAN JIU-JITSU
EL ARTE QUE DESAFÍA A TODOS

LIBRO INTERMEDIO I – FAIXA AZUL

Por Almir Itajahy de Moraes

P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 96
ISBN: 978-84-203-0583-7

Tras la aparición de su primer libro "BRAZILIAN JIU-JITSU. EL ARTE QUE DESAFÍA A TODOS (Libro básico de Brazilian Jiu-Jitsu)" y a demanda de sus alumnos, Almir Itajahy de Moraes, Mestre cinturón rojo y negro, 7º grado, más conocido como mestre Chen Moraes, ha preparado este segundo volumen que incluye técnicas más elaboradas enfocadas a los practicantes con "faixa azul".
En el libro se explican los conocimientos básicos, lo que se espera de un faixa azul, lo que debe saber y se exponen en fotografías un total de 51 técnicas correspondientes a este grado.
El autor introdujo el BJJ en Gran Bretaña y fue el primer cinturón negro de Brazilian Jiu-Jitsu de la era moderna en Inglaterra.

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

HYŌRI no Kata

Yuki chigae, una de las técnicas que forman parte de Hyōri no kata.

Por Pau-Ramon
Shintaikan Dōjō
shintaikandojo@gmail.com

El maestro Mochizuki Minoru fue un gran estudioso de las artes marciales, no en vano tuvo la ocasión de instruirse en ellas bajo la dirección de maestros muy importantes de su época. Mochizuki Minoru (1907-2003) empezó la práctica de las artes marciales en el año 1912, con la disciplina Judō Kōdōkan, con el maestro Takebe, en Tōkyō; posteriormente siguió la práctica del Judō con el maestro Kyuzo Mifune, 10° dan, y con el mismo fundador de esta disciplina, Jigoro Kano. También fue alumno de Toku Sanbo en la práctica del Judo; del maestro Onaga Kuro, de la disciplina de Kendō de la escuela Rikishin ryū; de Nakayama Hakudō, también de Kendō e Iaidō; del maestro Shimizu Takagi, de la disciplina de Jodō de la escuela Shindō Muso ryū; de los maestros: Tamai Kisaburo, Shiina Ichizo, Ito Tanekichi y Kuboki Sozaemon, de la escuela Tenshin Shōden Katori Shintō ryū; y alumno del maestro Ueshiba Morihei, fundador del Aikidō, en su primera época en la cual se puede considerar su disciplina como Aikidō-Aikijutsu.

Los grados que ostentó Mochizuki Minoru son: Meijin 10° dan de Aikidō, 9° dan de Nihon jujutsu, 8° dan de Judō, 8° dan de la escuela Tenshin Shōden Katori Shintō ryū, 7° dan de Iaidō, 5° dan de Jodō, 5° dan de Kendō, así como un certificado, Shōden Kirigami Mokuroku, de la escuela de Jūjutsu Gyokushin ryū.

Aunque en el año 1931 abre un dōjō de artes marciales en su población natal, Shizuoka, no funda su escuela Yōseikan, hasta el año 1954. Pero la fundación de una escuela no se puede determinar con una fecha, esto sólo indica una exteriorización de una maduración técnica. Tras la contienda bélica Mundial, el maestro Mochizuki formuló de forma progresiva unos conceptos técnicos compuestos que incluía elementos de Judō, Jūjutsu, Aikidō, Karate, Katori Shintō ryū y Gyokushin ryū. En la escuela Yōseikan, el propósito principal era la eficacia, y el maestro Mochizuki se reveló como un experto fuera de lo común desde el punto de vista técnico en este objetivo.

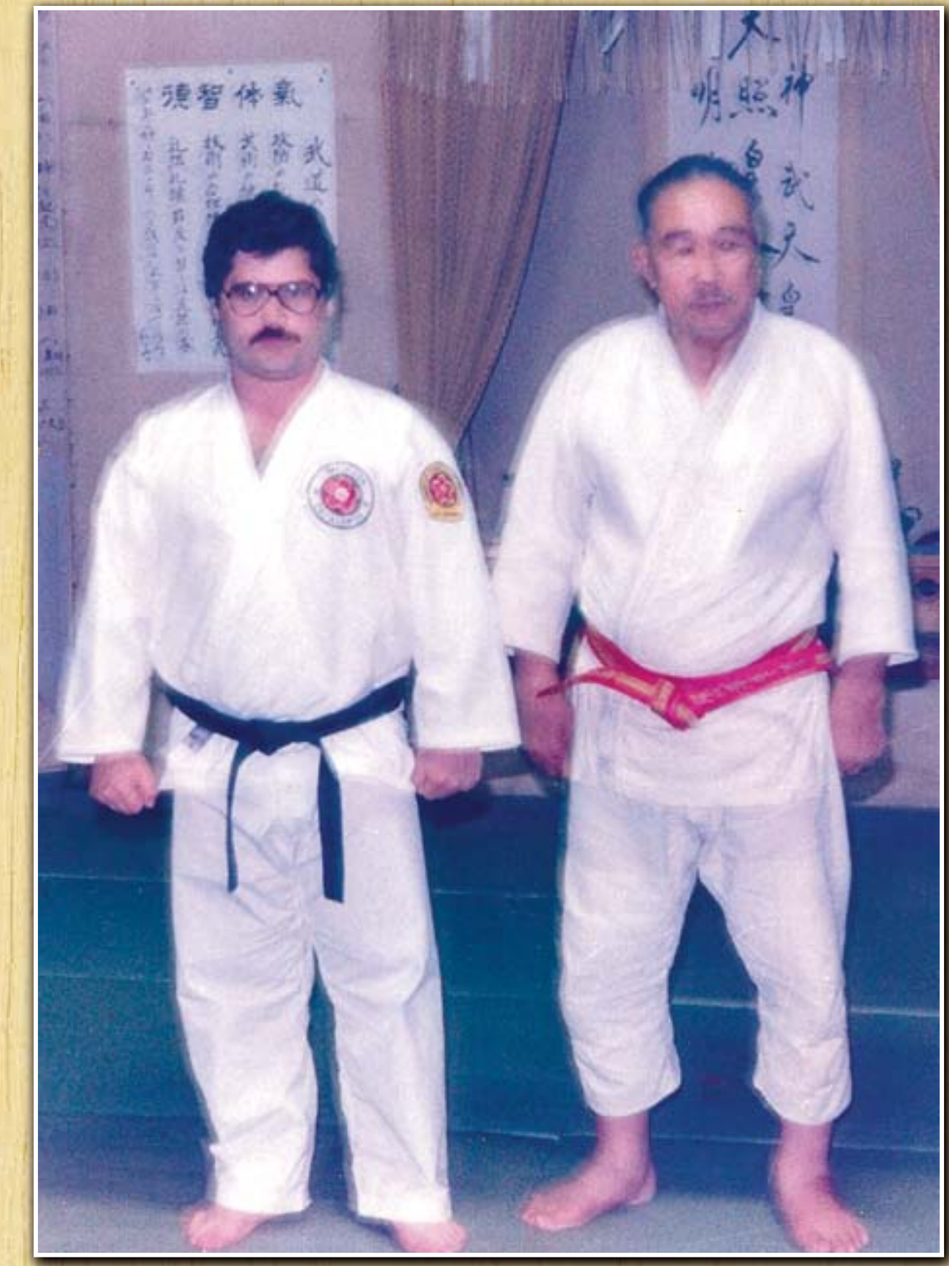
> Mochizuki Minoru, Meijin 10° dan de Aikidō, 9° dan de Nihon jujutsu, 8° dan de Judō, etc., fundó su escuela Yōseikan en el año 1954

Hacia el año 1970 el maestro Mochizuki se propone establecer aquellos conceptos que él cree que son más característicos de su línea en forma de kata, creando paulatinamente diferentes kata. Un kata no es un encadenamiento de movimientos técnicos que no guardan entre si ninguna relación. Dicha relación puede ser de diferente naturaleza pero ha de existir. Si no, no es lo que tiene que ser un kata. La denominación "kata" se utiliza para denominar una serie de técnicas encadenadas codificadas o preestablecidas, realizadas para aumentar la comprensión y la experiencia del practicante en los movimientos ejecutados. El objetivo de un kata tiene como razón de ser la de exponer un fundamento o base utilizado en una disciplina marcial.

Entre los kata que el maestro Mochizuki creó, quiero centrarme en este texto en Hyōri no kata. Este kata se basa en el principio del contraataque, kaeshi waza 返技. Concretamente en el aprovechamiento de los movimientos del adversario para conseguir que su técnica se pueda anular, determinando el momento cuando el adversario realiza un desequilibrio o un intervalo en la ejecución de su ofensiva. En ese momento es cuando se puede realizar una técnica propia con éxito y efectividad, a modo de contraataque. En definitiva kaeshi waza son las técnicas que están catalogadas en los últimos niveles de una escuela, aquellas que se denominan hiden waza 秘伝技 , las técnicas secretas, reservadas para los alumnos que obtenían la opción de optar a los conocimientos más elevados de la escuela, Okuden, menkyo kaiden, etc.

HYŌRI[1] 表裏 literalmente significa: dentro y fuera; dos lados[2]. Interpretando este concepto del vocabulario japonés podemos entender como que cualquier objeto, persona, etc, tiene dos lados, una dualidad unificada, la superficie y el interior, lo masculino y lo femenino, anverso y reverso, la luz y la sombra. Este elemento estratégico ha sido teorizado y puesto en la práctica en diferentes escuelas, por ejemplo la escuela Kitō ryū en el su trabajo de koshiki no kata tiene el concepto hyōri, en el libro de estrategia militar titulado Heihō Okugisho[3] también citan hyōri como un principio estratégico, etc. En el Kōdōkan, escuela en la cual el maestro Mochizuki fue un buen discípulo de su fundador, Kanō Jigorō, explican también el concepto Hyōri ittai, anverso y reverso como una unidad. Y este significado no se aleja del concepto inicial del maestro Mochizuki, porque buscando la denominación de este Kata en su libro Nihon Den Jūjutsu (1978), presenta este kata bajo la denominación 表裏一如の形 Hyōri ichinyo no kata, otra forma de denominar en japonés el mismo concepto explicado en el Kōdōkan, anverso y reverso es una unidad.

Pero el maestro Mochizuki no cataloga este kata como una parte del Judō que él aprendió, sino que encabeza la página del kata como Yōseikan Aikidō no kata, con otras palabras, un catálogo de algunos



El maestro Mochizuki con el autor de este artículo (Shizouka, Japón, 1985).

1.- La transcripción correcta de este kata es HYŌRI, no YORI, tal como se puede determinar a partir de buscar la transcripción de los kanji, escritos en el libro del maestro Mochizuki (Nihon Den Jujutsu 1978, pág. 136), en diferentes diccionarios. Valga como ejemplos:
- The New Nelson. Japanese- English Character Dictionary. Andrew N. Nelson. Pág. 975-976. Charles E. Tuttle Company Tokyo 1997.
- Kanji and Kana. A Handbook an Dictionary of the Japanese Writing System. Wolfgang Hadamitzky and Mark Spahn. Pág. 109. Charles E. Tuttle Company Tokyo 1981.
- Kōdōkan New Japanese- English Dictionary of Judō. The Foundation of Kōdōkan Judō Institute. Pág. 44-78-164. Tokyo 31-08-2000.
La pronunciación ajustada a la transcripción referida del kanji 表 en su fonética Onyomi se realiza aspirando la "H" como en inglés (tal como describe Albert Torres i Graell, en referencia a la pronunciación de los fonemas japoneses, en la página 24 de su libro Kanji, la Escritura japonesa. Barcelona 1977) y la ō se alarga.
2.- The New Nelson, Japanese- English Character Dictionary. Andrew N. Nelson. Pág. 975-976. Charles E. Tuttle Company Tokyo 1997.
3.- Heiho okugisho. The Secret of High Strategy. Yamamoto Kansuke. W.M.Hawley 1960 California (USA).

(1) 昭和58年10月8日

剣、体術一致の型（国際武道館採用）

日本柔術
「剣・体術一致の型」
養正館制定

Presentación y primeros movimientos de Kentaijutsu icchi no kata, publicación privada del maestro Mochizuki (Archivo Shintaikan).

de los conceptos que él cree que se deben codificar de su interpretación del Aikidō de su maestro Ueshiba Morihei.

El maestro Mochizuki fue un alumno del fundador del Aikidō, alumno privilegiado, iniciando su andadura en esta disciplina en el año 1930 en el grupo que con el tiempo se les ha denominado la primera generación de alumnos del maestro Ueshiba. A los cuales se les transmitió Aikibudō[4], o un aikidō clasificado como más efectivo difundido antes de la Segunda Guerra Mundial.

Es interesante investigar en el Aikidō original la existencia de técnicas de kaeshi waza. Para este fin se puede leer la obra escrita de otro importante alumno de Ueshiba, me refiero a Saitō Morihiro y más concretamente en su libro[5] Traditional Aikido vol. 4, en el cual se refiere a las técnicas de kaeshi waza. En este texto explica la existencia de estas técnicas reservadas a los más altos grados de escuela de Ueshiba sensei, con el fin de darles unas herramientas para obtener la máxima efectividad. Enseñó con el máximo secreto a un número limitado de alumnos estas técnicas, principalmente a los alumnos que tendrían que viajar por el mundo para propagar el Aikidō, pues los quería convertir en instructores invencibles, según Saitō sensei. Ueshiba sabía que enseñar la contra técnica –cada técnica tiene una– era peligroso ya que cabía la posibilidad de que algunos alumnos olvidaran las bases técnicas y se despistasen en el kaeshi waza.

Hyōri no kata es un kata de contra técnicas, la base del cual está en el aprovechamiento del movimiento del adversario, del engaño que se realiza al antagonista haciéndole creer que su técnica va a efectuarse con éxito.

Y cuando hablo de engaño quiero indagar más allá

> El maestro Mochizuki no cataloga este kata como una parte del Judō sino que encabeza la página del kata como Yōseikan Aikidō no kata

de la escuela Yōseikan y de su creador. Y entre las obras sobre las técnicas y estrategias de las artes marciales japonesas quiero centrarme en Heihōka densho de Yagyū Munemori. A lo mejor no es muy atrevido sumergirme en esta obra para explicar Hyōri no kata del maestro Mochizuki, pues este maestro se refiere a la escuela Yagyū ryū en el preámbulo de otro kata creado por él, Ken tai icchi no kata.

Según nos dejó escrito Munemori, "Hyōri es la base de las artes marciales". Y continua "con Hyōri me refiero a la estrategia de sacar la verdad a través del engaño". Munemori explica que, en un combate, el vencedor será aquel que engañe al otro, y la

El maestro Mochizuki mostrando el inicio de Hyōri no Kata, Dōjō Yoseikan 1985 (Archivo Shintaikan).

4.- The Aiki News Enciclopedia of Aikido. Pag 142. Editado por Aiki News, Stanley A. Pranin. 1991. USA.
5.- Pag 125 Traditional Aikido vol. 4 Morihiro Saito. Minato research & Publishing CO, LTD 1974 TOKYO.
6.- The Life-Giving Sword: Secret Teachings from the House of the Shogun Shambhala Publications. Traducción Willian Scott Wilson 2003.

mejor estrategia es aquella con la cual puedes conseguir que el adversario piense que él te está engañando y sólo al final, cuando ya no hay opción de reaccionar, comprende que has sido tú que lo has engañado, que has aprovechado sus movimientos para vencerle.

Según la traducción de Heihō Kadensho que hizo en 2003 Willian Scott[6], Yagyu Munemori utiliza la palabra Hyōri, que se traduce de diversas maneras como doble juego, deshonestidad o engaño. Escrita con los caracteres chinos utilizados para indicar "dentro" seguido por el de "fuera".

Para finalizar quiero explicar las sensaciones que observo en la práctica de Hyōri no kata. Este Kata no tiene como objetivo aprender las contra técnicas solamente, sino su propósito es que el practicante consiga interpretar el movimiento, captar las vibraciones de su energía y descubrir la manera de evitar el movimiento o de contrarrestarlo o canalizarlo. Nos explica el maestro Mochizuki con este kata que no se

> Este Kata no tiene como objetivo aprender las contra técnicas: su propósito es que el practicante consiga interpretar el movimiento

puede trabajar mecánicamente, porque estamos expuestos a recibir una contra técnica. Es obvio que aquellos que practican Hyōri no kata de forma mecánica se desvían del camino. Y cualquier examinador tiene que no tan solo juzgar las técnicas sino también el espíritu del trabajo, la vivencia y la realidad.

En este kata el papel del uke no es pasivo, no es un acompañante para poder ejecutar un kata que se realiza por parejas. El ataque de uke ha de ser realista para que pueda ser creíble el trabajo de tori; de esta manera tori podrá mejorar su técnica. El atacante ha de situar al defensor en la mejor situación para que pueda perfeccionar sus conocimientos. Por otra parte no se puede olvidar que la función de atacante y defensor van intercambiándose.

Las técnicas que forman este kata son:

Eri dori yokomen uchi
Ushiro kubi jime katate dori
Yuki chigai
Hiji kudaki
Robuse
Do gaeshi
Gyaku tsuki
Shiho nage
Tenbin nage
Mukae daoshi
Kata ha otoshi
Kata guruma

El momento oportuno para realizar una técnica, es un instante breve, muy breve, saber leer ese momento te ofrece la oportunidad de obtener la máxima efectividad de cada técnica. La velocidad de ejecución, el aprovechamiento óptimo del desequilibrio del oponente, son acciones que si se sabe unificar darán el mejor rendimiento a nuestras técnicas.

En el kaeshi waza hemos de armonizar nuestro movimiento con el del adversario, sin adelantarnos ni atrasarnos. Si nos adelantamos, el oponente puede encontrar una salida o un camino airoso a sus intereses. Si nos atrasamos podemos ser víctimas de la técnica del adversario por no llegar a tiempo de bloquearla o superarla. Ésta es una de las más altas capacidades de las artes marciales japonesas, seguir estos conceptos y otros de estrategia, es parte importante del estudio de las artes marciales en la escuela Shintaikan, conseguir que la técnica sea protagonista de la acción, y dejar que la fuerza, la rabia o la desconcentración no tengan cabida en la ejecución de nuestros movimientos. Entender y aplicar el concepto Hyōri revela una sagaz habilidad en la práctica de las artes marciales tradicionales japonesas y en su efectiva adaptación a la defensa personal.

Apuntes personales del maestro Pau-Ramon del kata Hyōri de la escuela Yōseikan.

Editorial ALAS

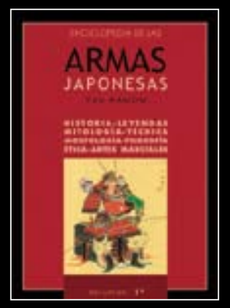
Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

Bibliografía

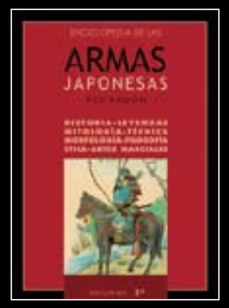
ENCICLOPEDIA DE LAS ARMAS JAPONESAS
Historia, leyendas, mitología, técnica, morfología, filosofía, ética, artes marciales...

Por Pau-Ramon Planellas

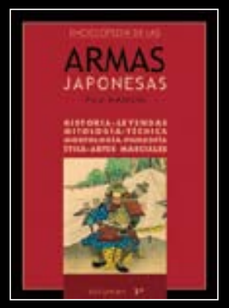
Esta enciclopedia es la obra más extensa en lengua castellana en cuanto a las armas japonesas se refiere, tratando esta temática con la máxima profundidad, como nunca se había hecho en occidente. En esta enciclopedia, editada en tres volúmenes, puede encontrarse gran cantidad de información sobre todo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



VOLUMEN 1°
200 páginas | pvp 22€



VOLUMEN 2°
256 páginas | pvp 25€



VOLUMEN 3°
256 páginas | pvp 25€

Editorial ALAS

Editorial Alas

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

Bibliografía

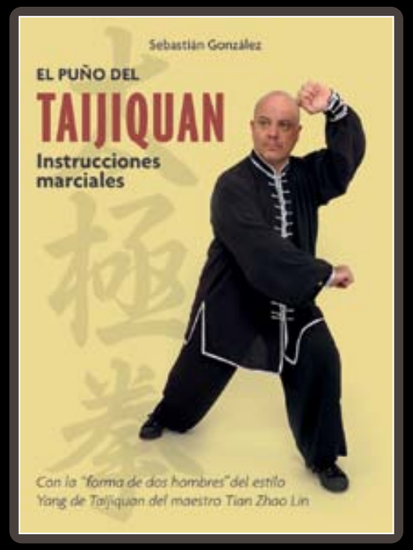
EL PUÑO DEL TAIJIQUAN

INSTRUCCIONES MARCIALES

INCLUYE LA "FORMA DE DOS HOMBRES" DEL ESTILO YANG DE 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."

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.

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

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

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

Curso Presencial de Formación de Monitores de Taichi

Querido lector, el Dr. Joaquim Almería quiere ofrecerte, totalmente gratis y sin ningún compromiso, TRES REGALOS:

1- Un libro de Qigong médico
2- Un DVD sobre Taichi Chikung
3- Un mini curso online

3 REGALOS SIN NINGÚN COMPROMISO

Para obtener tus tres regalos, sólo tienes que visitar esta página:

http://www.beyondjkd.us/taichiuh.html

Artes Marciales y Espiritualidad

Víctor Fernández
Profesor de Taichi Chuan y Qigong
Presidente de la Federación Europea de Reiki
www.reikieuropa.com
www.shenren.es

Las artes marciales siempre han estado vinculadas a lo oculto, las historias nos hablan de expertos maestros que no sólo dominaban el cuerpo para realizar prodigiosas hazañas marciales, sino también su mente y su espíritu, gracias a lo cual conseguían mantener el equilibrio perfecto entre el guerrero y el monje, envueltos siempre en un aura de misterio que los convirtieron en leyenda hasta nuestros días.

Sin embargo, actualmente, las artes marciales han evolucionado tanto como los medios de comunicación, hemos pasado de las señales de humo a los teléfonos móviles de última generación. Hoy en día, se prescinde de todo lo superficial y se trabaja de forma casi quirúrgica, incluso matemática, aplicando técnicas y tácticas combinadas con el conocimiento de la psicología del combate y el funcionamiento del cuerpo. Claro ejemplo lo tenemos en sistemas modernos, que no se pueden considerar "artes marciales", como las MMA o el Krav Maga, estilos de alta eficacia probada y usados por policías y militares de todo el mundo que confían en estos estilos para garantizar su supervivencia.

Los sistemas de combate que eran efectivos hace mil años –artes marciales tradicionales– hoy no nos servirían de mucho para resolver un combate moderno en las calles de cualquier ciudad. Al mismo tiempo, los sistemas de combate modernos se han tecnificado tanto, que han perdido su esencia y lo que podemos denominar su lado espiritual. Incluso las artes marciales que conservan la tradición, han reducido los rituales a las reglas de cortesía más básicas (Rei), olvidando prácticas ancestrales destinadas a cultivar el espíritu, centrándose en la disciplina física y en muchos casos, lamentablemente sujetos a las reglas deportivas que han reducido el concepto "arte marcial" al de "deportes de contacto", algo que a mi parecer hace mucho daño a los verdaderos amantes del concepto 'Arte Marcial' y a los que necesitan aprender a defenderse "de verdad" en la calle.

> **Si sólo sabemos usar la espada, estamos incompletos. Si sólo sabemos meditar, estamos incompletos…**

Cuando una persona aprende a usar su cuerpo para combatir, desarrolla habilidades marciales y adquiere la capacidad de hacer daño a otras personas, pues el objetivo de un arte marcial es causar lesiones al enemigo e incluso la muerte; no hay que olvidarse de eso por mucho que en occidente lo queramos disfrazar de po-

esía, si alguien aprende a matar, corre el riesgo de convertirse en un psicópata violento y peligroso. En realidad la mayoría de las escuelas de artes marciales no enfocan su entrenamiento en ese objetivo, ya que hoy en día nadie está en peligro de muerte, al menos en teoría, y no se hace necesario estar realmente preparado para un combate, salvo profesionales de la seguridad y la milicia; aun así, la palabra arte marcial lo deja bien claro. Al mismo tiempo, una persona que se pasa el día meditando y recitando poesía, corre el riesgo de volverse demasiado buenista y será incapaz de resolver las cuestiones más básicas de su vida.

Es en este momento cuando entra en juego la palabra "espiritualidad". Cualquier persona, artista marcial o no, necesita irremediablemente de una filosofía personal de vida que le transmita los valores tradicionales como el Respeto, el Honor, la Compasión, la Sabiduría, la Bravura… valores que le ayudarán a sobrevivir durante las pruebas que la vida pone a todos tarde o temprano, a los que aferrarse cuando todo se tambalea y cuya observancia, templan el espíritu y te completan como ser humano integro y total.

Para desarrollar estos valores, existen una serie de prácticas internas que cualquier guerrero debería conocer y practicar. Por un lado, además del estudio de los textos clásicos, como el budismo zen, el taoísmo y similares, se hace necesaria la práctica de la meditación para aprender a gestionar las emociones y los pensamientos, así como para desarrollar la sensibilidad a la energía (Ki), algo fundamental para recorrer el Bushido (Camino de Guerrero), con éxito y tranquilidad. Si sólo sabemos usar la espada, estamos incompletos. Si sólo sabemos meditar, estamos incompletos. Por tanto, para encontrar ese equilibrio y poder considerar a nuestro arte, un verdadero Arte Marcial, deberemos bucear en nuestra mente/corazón y darle el alimento espiritual que necesitan para su avance, al tiempo que disciplinamos el cuerpo con el trabajo paciente, constante y metódico que nuestra disciplina requiere.

El panorama actual nos ofrece diferentes opciones, en mi caso he encontrado este alimento en una técnica llamada Reiki, un arte que proviene de Japón que surge de las enseñanzas internas del budismo zen y que fue creado en el seno de la Armada Imperial Japonesa en 1922 por un practicante de artes marciales llamado Usui Sensei. Aunque Reiki se encuentra muy relacionado con las terapias naturales y la sanación, existe una variante llamada Reiki Combat, que se enfoca en las necesidades que un artista marcial necesita y, por lo tanto, considero que su práctica es ideal para nosotros.

Reiki nos ofrece diferentes ejercicios internos de meditación, trabajo con la energía Ki y la respiración, que nos permite desarrollar nuestra espiritualidad al tiempo que aprendemos a gestionar y controlar la

energía mental-emocional que tanto nos afecta, recorriendo un camino que nos llevará a experimentar el estado de satori, lo que nos permitirá mantener la paz y la serenidad aun en medio de la peor de las tormentas.

Os propongo un pequeño ejercicio de Reiki, también usado en Qigong, que nos sirve para equilibrar el yin-yang y desarrollar la capacidad de transmitir Ki a través de las manos:

Ejercicio de Reiki

- **Ponemos las manos frente a frente, los dedos rectos pero relajados, separando las palmas apenas unos 10 cm una de otra.**
- **Al inspirar, separamos las manos.**
- **Al espirar, las juntamos sin que lleguen a tocarse.**
- **La atención permanece entre las manos, así al cabo de unos cinco minutos sentiremos una sensación de calor, hormigueo, presión o efecto imán entre las manos. Cuando eso suceda y seamos capaces de sentir el efecto imán con facilidad, entonces dejaremos las manos quietas y sólo usaremos la respiración para sentir el flujo de energía entrando y saliendo por las manos.**

Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este

Delegación Catalana

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

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

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

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

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

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

DOJO AFILIADOS A AESNIT

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

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

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

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

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

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

Kyudo

弓道

La vía del arco como práctica transformadora

Javier Parrilla Romero
(4Dan ANKF)

El atractivo de kyudo

En Japón practican kyudo más de medio millón de personas; sin embargo, esta modalidad de tiro con arco es poco conocida en Europa. En la Federación Europea de kyudo (EKF), en la que participan diecinueve países, están inscritas unas tres mil personas, lo que indica que, incluso comparado con otras artes marciales japonesas, el kyudo es una práctica minoritaria. Siendo un arte extraño a nuestra cultura, el kyudo normalmente se conoce de manera casual: de viaje por Japón, en un programa de televisión, leyendo un artículo de prensa o un libro; también la práctica de artes marciales, especialmente de aikido, o de tiro con arco deportivo en sus diversas especialidades, han servido de puente a muchos para acortar el extrañamiento y la distancia iniciales que rodean al kyudo.

El inventario de las diversas maneras de acercarse al kyudo puede ampliarse a las vías paralelas de los que desde el *shodo* (caligrafía japonesa, o arte del gesto del instante) o la meditación *zen* (la búsqueda de un aquí y ahora permanentes) han indagado en la cultura japonesa hasta conocer que estas dos facetas estaban muy ligadas al desarrollo de las virtudes guerreras de la casta samurái, que como sabemos distinguían su porte con el sable (*katana*) y el arco (*yumi*). Finalmente, todos han sentido el poder de fascinación que ejerce el kyudo; y unos pocos se han aventurado en el camino de conocerlo más profundamente.

¿Dónde radica el atractivo del kyudo? ¿Por qué perseverar en la práctica si obtener sus frutos requiere dedicación y constancia, y cuanto más cerca parecen estar más invisibles se hacen? Una respuesta requiere emprender la búsqueda que inevitablemente nos conducirá a las fuerzas de carácter estético, cultural y espiritual que han modelado la historia de Japón durante siglos, y que aún conservan el poder de transformar la conciencia que tenemos de nosotros y del mundo, y de modificar la relación que nos une a él. En una síntesis abarcadora, podemos circunscribir este interés que suscita el kyudo a cuatro apartados:

1.- La vía estética

En el texto del correo que una persona me escribía pidiendo información para conocer e iniciarse en el arte de kyudo, podía leerse: "… desconozco cómo uno llega hasta aquí, pero me siento muy bien en estos momentos de mi vida, y la imagen de un maestro kyudoka practicando me parece tan preciosa como la de una composición floral". Sus palabras, que parecían nacidas de la reflexión y la madurez, ponían de manifiesto la fuerza atractiva que el kyudo proyecta, aunque es cierto que esa imagen era la de un maestro. Distinción importante, por cuanto en el maestro se expresan perfectamente, aunque sólo sea a modo de impresión visual para el profano, los aspectos sutiles que configuran un cuerpo fortalecido por la presencia de energías armonizadas y ordenado en una postura que se atiene a leyes universales de la simetría. En el mundo natural y humano, ya lo sabemos, la simetría y las proporciones forman patrones que caracterizan modelos de belleza. Que es justamente lo que capta gozosamente la mirada del observador al contemplar una ceremonia de kyudo en donde kyudokas avanzados en la práctica realizan posturas y movimientos disciplinados, siguiendo una respiración pautada. La simetría que aparece especial-

mente en *kai*, justo antes de soltar la flecha y en el momento de máxima tensión del arco y la cuerda, cuando los ejes verticales y horizontales deben entrecruzarse formando ángulos rectos, produce, en efecto, una imagen de gran atractivo estético.

El Manual de kyudo, cuya primera edición apareció en 1953, dice cosas que suenan sorprendentes a nuestros oídos educados en el mundo de la competitividad. Por ejemplo: "Nuestro objetivo no es dar en la diana. Al contrario, la expresión de belleza armoniosa es el objetivo del tiro"[1]. Una afirmación que si, estimulados por un planteamiento tan disonante a nuestra manera occidental de entender la finalidad del tiro con arco, nos mueve a indagar, terminaría conduciéndonos hasta las dos escuelas en las que se sostiene el kyudo establecido en Japón después de la Segunda Guerra mundial, las dos de larga tradición pero bien diferentes. Una, la escuela Heki, fundada en el siglo XV durante una época de enconada lucha de clanes, ponía el énfasis en la técnica de tiro y establecía la analogía entre el tirar bien y llevar una vida acertada. Otra, la escuela Ogasawara, la más antigua de las dos, originada en el Periodo Kamakura (1185-1333), fue perdiendo consistencia técnica con el paso del tiempo para ganar en ritualidad y convertirse en fuente normativa de la etiqueta y el ceremonial que presidirían actos y festividades celebrados tanto en la corte imperial como entre la nobleza feudal.

El kyudo actual es la adaptación del *kyujutsu*, el arte del tiro con arco japonés tradicional a tiempos nuevos. Fundamentalmente el cambio es de filosofía, pues ya no hay un enemigo a quien enfrentarse. Y así, los aspectos estéticos cobran un vigor redoblado, porque el tiro se rodea de una ceremonia que es preludio y condición necesaria a los momentos de preparación, apertura del arco y liberación de la flecha, a los ocho movimientos que en kyudo se conocen como *hasshetsu*. Las dos antiguas escuelas estrechan ahora sus manos, de manera que en la ceremonia de tiro, el *sharei*, los movimientos y posturas previos son igual de importantes que el tiro mismo, pues aquéllos forman parte indisociable de éste.

1| Kyudo Manual, vol. 1, p. 9.
2| Onuma, Hidearu. Kyudo, The essence and practice of Japanese Archery. Kodansha, 1993, p. 145.
3| Edición en castellano: Dürckheim, Karlfried. Hara. Editorial Mensajero, 2005.

> **La paradoja es que el kyudoka, intentando buscar algo que parecía estar fuera, usando materiales que habían servido para la guerra, termina encontrándolo dentro de sí mismo**

Por eso, los integrantes de la ceremonia saben del especial papel desempeñado por el *o-mae*, el que encabeza la entrada al *shajo*, ya que él, como si de un director de concierto se tratara, es quien marca el ritmo, las pausas y los ajustes entre líneas que han de hacer los que le siguen.

Todos estos elementos, si se presentan de manera ordenada y armoniosa, atraen la atención poderosamente y pueden despertar el interés por conocerlos, o incluso las ganas de iniciar la práctica de kyudo. Un código ético heredado del Confucianismo, los valores guerreros y una estética sobria y precisa eran características definitorias del *Bushido* (el camino del guerrero), estando esta última muy presente en kyudo como parte esencial de su atractivo.

2. La vía de la energía y la salud

Temas de salud y el interés por el funcionamiento y localización de energías corporales son otros de los aspectos que pueden conducir al kyudo. Especialmente, los problemas de espalda son tratados a veces con recomendaciones de estiramiento muscular, para los que hacer deportes de tiro con arco pueden ser útiles. Pero incluso si esos problemas no existen, algunos empiezan en el tiro con arco deportivo por el atractivo que tiene de facilitar el contacto con la naturaleza, desarrollar la concentración mental y compartir una actividad de carácter lúdico. Y luego, alguien de entre ellos, queriendo buscar algo más, ha dado el paso de cruzar la orilla e ir adonde se practica la Vía del arco con fines no deportivos, pero en donde también encontrará un componente de salud duradera. Hidearu Onuma, un maestro de la escuela Heki dedicado a la práctica de kyudo durante más de setenta años, preguntado sobre este asunto, decía: "… la salud es algo que debe conservarse toda la vida y no sólo cuando se es joven… El kyudo es algo que puede practicarse toda la vida. Ayuda a mejorar la postura, la circulación y el tono muscular… Kyudo nos ayuda a mantener un estado mental en alerta. En Japón hay mucha gente que ha cumplido los setenta y los ochenta años y sigue practicando regularmente kyudo."[2]

Unas notas sobre Karlfried Graf Dürckheim y el *hara* pueden ser aquí pertinentes. Dürckheim visitó Japón por primera vez en 1938, dos años después de la aparición de "El arte caballeresco del tiro con arco", título con el que primero apareció el famoso libro de Eugen Herrigel "El zen en el tiro con arco japonés". Influenciado por la lectura de este libro, aprovechó su estancia en aquel país para practicar kyudo. Y lo hizo bajo la dirección del maestro Kenran Umeji, fundador en los años veinte de Mujo Shingetsu Ryu, una escuela que enfatiza la vertiente espiritual del tiro con arco. Pero Dürckheim obtuvo en Japón otras muchas enseñanzas. Seguramente la más penetrante fuera la relativa al *hara* o "centro vital del hombre", al que dedicó un libro con el mismo título, publicado en 1962.[3] Quizá acometiera este estudio tras el dramatismo con que Herrigel había presentado su etapa de aprender a respirar dirigiendo el aliento hasta el abdomen y retenerlo allí, porque entonces, le decía su maestro, tensar el arco y mantenerlo bien estirado podría hacerse sin tensión y abriría las puertas a la experiencia de un tiro "espiritual" en el momento de liberar la flecha. A Dürckheim le acompañó, sin embargo, una biografía de simpatía y colaboración con la ideología nazi, pero si ésta es su parte de sombra, su lado luminoso se encuentra en la sincera búsqueda espiritual, de la que resultaron hallazgos que vertió en el campo de la psicoterapia a partir de los años cincuenta.

A nadie en Occidente se le hubiera ocurrido defender que el centro vital del hombre estaba en el vientre. Al contrario, todo lo excelso en él siempre se ha situado en el corazón (=sentimientos) o en la cabeza (=ideas; pensamientos). En la tradición del guerrero japonés, en

cambio, desde tiempos que se remontan al Periodo de Kamakura o incluso antes, pues el Budismo zen hacía hincapié en meditar sentados en zazen dirigiendo la espiración al bajo vientre hasta llegar a aquietar el espíritu y ayudar a disolver el pequeño yo en una realidad indiferenciada, estaba establecido que no es la boca (con la que también se miente), ni la cara, (con la que puede simularse y ocultar), ni los sentimientos (de naturaleza cambiante), lo que expresa la verdad del ser, sino su fuerza actuante, aquella que se concentra en el *tanden*, un punto imaginario situado entre tres y cinco centímetros por debajo del ombligo.

Precisamente, el *seppuku*, la ritualización de abrirse el vientre con una daga, pretende mostrar a los demás, sin confusión o sombra de duda, la verdad de uno mismo, tras quedar ésta mancillada en el honor, en el valor o en la sinceridad. Un caso paradigmático y temprano de esta valoración que asocia vientre y verdad del ser, está recogida en la epopeya del *Heike Monogatari*, concretamente en el relato de la muerte de Yoshitsune Minamoto, glorioso estratega y vencedor de la guerra de Gempei (1180-1185) librada entre los Taira y los Minamoto, cuando en 1189, acosado por Yoritomo Minamoto, su hermano y máximo caudillo, que le acusa de traición, se quita la vida con su propia katana haciéndose *seppuku*. Se trata de un acto de supremo sacrificio con el que se quiere convocar a la verdad de uno mismo y ofrecérsela a los demás de la manera más rotunda y directa.

En su libro sobre el *hara*, Dürckheim recoge expresiones actuales de la lengua japonesa en las que se habla de "hombre de vientre grande" (*hara no ôkii hito*), para significar madurez espiritual, o de "pensar con el vientre" (*hara de kangaeru*), porque quien piensa no es una parte sino la totalidad de la persona. Allá, tener un vientre protuberante es un "a priori" de fiabilidad y equilibrio, y por tanto, no es algo que, a diferencia de los cánones occidentales, esté mal visto estéticamente, más bien lo contrario. Muy diferente al "saquen pecho y metan la barriga" del adoctrinamiento militar y deportivo nuestros. El vientre expresa nuestra común pertenencia a la tierra, el lugar donde los yo diferenciadores se disuelven. Pensar con el vientre, como tirar al arco con el vientre, es recuperar, a través del asiento terrenal, la dimensión cósmica que hemos perdido en la afirmación de nuestros pequeños yóes e ir al encuentro de un mundo carente de dualidades.

En la imagen puede verse una escena de kyujutsu, antecesor del kyudo, cuyo nacimiento se remonta a los años cincuenta del pasado siglo.

El *hara*, zona donde se concentran los músculos abdominales, la parte central desde donde en kyudo parten los ejes que, formando simetrías, que se proyectan por manos y pies para unirnos al cielo y la tierra. La respiración centrada en el *hara* potencia el *ki*, la fuerza de actuar en la vida, que si acompaña al momento de abrir el arco dará a nuestro tiro esa tercera dimensión tan difícil de conseguir. Inspiraciones cortas, espiraciones largas focalizadas hacia el *hara*, aprender a respirar para asentar firmemente nuestra base terrenal nos devuelve a esa dimensión de unidad que hemos perdido al convertirnos preferentemente en seres mentales. Y en kyudo descubrimos que esta condición se ha traducido en la persistente elevación de los hombros y una respiración contenida en el diafragma, lo cual representa una dificultad que en tanto no sea superada constituirá un primer obstáculo en la senda de progreso.

3. La vía marcial

En un mundo moderno que se afirma a sí mismo por oposición a valores tradicionales, el ejercicio de las artes marciales japonesas supone entrar en un grupo de personas ordenado según el protocolo y la etiqueta de épocas antiguas, y según conceptos caídos en desuso para la mente occidental, entre los que destacaría la ordenación jerárquica y la relación maestro-discípulo.

En cuanto que disciplina con linaje en el *Bushido*, la Vía del guerrero, atribuido a Yamaga Soko (1622-1695) en su renovación moderna, el kyudo comparte con aquél normas éticas y de organización. El principio de jerarquía que se expresa a través de la antigüedad y la

> **A nadie en Occidente se le hubiera ocurrido defender que el centro vital del hombre estaba en el vientre...**

edad en las figuras de *senpai* y de *kohai*, como de grado o Dan, dibujan una organización vertical, en cuya cima se sitúa el maestro o sensei. Pero esta configuración piramidal no es una estructura simplemente autoritaria, que interpretaría equivocadamente que tener un Dan es tener un galón que otro no tiene.

El maestro debe ejemplificar la fidelidad al camino y un nivel de mayor progreso en él. El maestro ha avanzado en el fin supremo del kyudo, contenido en la búsqueda de la Verdad, la Belleza y el Bien, a través del perfeccionamiento técnico, así como cultivando virtudes morales. Ningún maestro auténtico se establece desde la imposición o el autoritarismo, sino desde el reconocimiento agradecido que los alumnos dan a sus enseñanzas y a sus virtudes personales.[4] Alguien que exigiera para sí la categoría de maestro fundándose simplemente en el título o grado adquiridos circunstancialmente sería un falso maestro. Pero tampoco los alumnos deben pretender encontrar en el él a alguien

4| En palabras del maestro Onuma: "Creo que un verdadero maestro – el que no lo es sólo de título – debería tener un corazón generoso. Su naturaleza debería ser tal que produjera un efecto beneficioso sobre cualquiera que entrara en contacto con él."

que a modo de padre satisfaga sus carencias psicológicas o de otro orden. La relación ha de ser sana, basada en el respeto mutuo y, mientras el maestro es el encargado de transmitir los contenidos de la tradición que representa, del alumno se espera dedicación, sinceridad y lealtad. Éste es un encuadre relacional que también vale, aunque sea a una escala más modesta, cuando, como tantas veces pasa, el dojo está dirigido no por un maestro sino por un instructor, alguien avanzado en la práctica pero todavía lejos de la maestría.

En mi experiencia, muchas personas han entrado en contacto con kyudo desde el entrenamiento en aikido. De hecho, el aikido es una de las artes marciales japonesas más populares en España, uno de cuyos núcleos, que estaba radicado en Zaragoza, impulsó aquí el nacimiento de kyudo a finales de los ochenta. El trasvase de un arte a otro, o de compatibilizar la práctica de ambos, quizá se justifica en lo que Jacques Castermane, discípulo de Dürckheim y practicante de aikido y después también de kyudo, dice: "Presiento que el aikido es un arte que se asemeja en su espíritu al tiro con arco tradicional. Es lo que confirma el filósofo y maestro zen Daisetz Teitaro Suzuki , en el prefacio al libro de Herrigel, cuando habla de la relación que existe entre el tiro con arco, la esgrima, el arreglo floral, la ceremonia de té… "[5] Y, sin embargo, mientras los agarres, golpes y movimientos de aikido requieren la presencia de otra persona a modo de contrario, el kyudoka, ante el silencio estático y silente de la diana, no tiene frente a él a más oponente que a sí mismo.

4. La vía espiritual

Está fuera de duda que Eugen Herrigel encendió en Occidente la llama por el interés de un arte que estuvo al servicio de la clase guerrera japonesa hasta el inicio del Período Edo, inaugurado en 1603 con la paz impuesta en el país por el shogún Ieyasu Tokugawa. La llama se propagó desde Alemania a otros países después de la publicación, en 1953, de "El zen en el tiro con arco japonés", y puede decirse que bajo su calor el kyudo fue creciendo en suelo europeo. En este fuego discurría también la idea propagada por Herrigel de que la práctica de kyudo tenía su culminación en una mente zen. En consecuencia, la idea de que el kyudo es en definitiva una práctica espiritual cobró una fuerza que con el paso del tiempo ha ido creciendo y ya no necesita del influjo de aquel libro para afirmarse con vida independiente.

Una realidad que el profesor Shoji Yamada[6] apuntala citando una encuesta llevada a cabo por la Universidad de Tsukuba en 1983 sobre las razones de los practicantes alemanes (entonces 103) para empezar a hacer kyudo. Efectivamente, entre cinco razones diferentes, el porcentaje mayor estaba del lado de los que lo consideraban un entrenamiento espiritual, siendo la atribuida a la lectura del libro de Herrigel el porcentaje menor. Y aunque el profesor Yamada pone interrogantes al vínculo entre zen y kyudo, que él considera una inconsistencia divulgada por Herrigel, también reconoce que Ohira Zenso (1874-1952) y Awa Kenzo (1880-1939) empezaron a utilizar terminología zen para explicar kyudo mucho antes de que el autor alemán llegara a la Universidad de Sendai en 1924 como profesor de filosofía. Este reconocimiento es muy interesante, porque Herrigel, entonces, no sería más que el continuador de la idea que vincula zen y kyudo.

Pero no hay duda de la importancia de Herrigel como propagador del kyudo fuera de Japón, y de su enfoque en tanto que actividad inseparable a un entrenamiento espiritual. El Manual de Kyudo de la ANKF (All Nippon Kyudo Federation) lo reconoce al citarlo, siendo el único nombre occidental que aparece en sus páginas, en el apartado dedicado al objetivo supremo de kyudo y para referirse al impulso espiritual que hay detrás de la fuerza necesaria para abrir el arco. Este mismo Manual, con lenguaje cauteloso, manifiesta lo siguiente: "El aspecto espiritual es innegable en kyudo, aunque haya quienes tengan reservas en cuanto a su aplicación. No obstante, lo espiritual es parte de nuestra condición humana. Negarlo en nuestra práctica es fracasar en entender la realidad del kyudo". Unos párrafos más abajo, recoge la expresión "*El tiro es zen de pie*", comentando la necesidad de combatir la actitud mental ordinaria de deseo por dar en la diana con otra de desapego frente a ese deseo. Y, de esta manera, el Manual de Kyudo ANKF, desvela, aunque de manera elíptica, que cuando habla de espiritualidad se refiere a la espiritualidad zen.

La influencia filosófica y moral del Budismo zen sobre el guerrero samurái[7] está profusamente señalada en "El zen y la cultura japonesa", un texto escrito por Daisetz T. Suzuki (1870- 1966) en 1938, en cuyas páginas aprendemos que las grandes manifestaciones culturales japonesas, sea en poesía (haiku), en caligrafía (shodo), en arreglo floral (ikebana) o en la ceremonia del té (chado) también están imbuidas por el valor del instante y la quietud, y son oportunidad para que la vida del espíritu encuentre la ocasión de reconciliarse en su dimensión de unidad y pertenencia a la globalidad.

Tanto Herrigel como Daisetz T. Suzuki fueron pioneros en desvelar para los occidentales que el kyudo no era un deporte exótico consistente en ejercitarse para dar en una diana, sino una corriente espiritual vivificadora convertida en disciplina interior que, unida al dominio de cierta técnica, creaba las condiciones para dar en la diana. Es aquello que tanto se repite de que "el objetivo no es acertar en la diana; el objetivo es tirar bien, pues con ello… acertarás". Es este lado de autoconocimiento y desarrollo interior el que, sin duda, despierta el mayor interés y atrae a mayor número de gente a su práctica, pues los buscadores de vías espirituales ven en kyudo una puerta a sus inquietudes, mientras que quienes lo plantean como un entretenimiento para su tiempo de ocio, verán que el rigor y la exigencia que conlleva una disciplina tanto física como mental no es lo que están buscando. Esta línea, en la que la mente y el espíritu son destacados como motor de la práctica de kyudo, es reafirmada una y otra vez desde ángulos diversos. El maestro Taisen Deshimaru, que abrió el primer dojo europeo de meditación zen en París, en 1972, dice lo siguiente: "En las artes marciales… lo que queda como más importante es *shin*, el espíritu. Después vienen la técnica y el cuerpo."[8] Es la experiencia que igualmente recibió Michel Martin, quien, como asistente de un documental sobre artes marciales realizó un viaje a Tokio en 1968, y allí conoció al maestro de kyudo Heijiro Anzawa. Y, una vez que se inició en la práctica, pudo decir: "En el plano espiritual, renunciar a pasar por el intelecto me ha llevado a rechazar el sistema de pensamiento occidental basado en la lógica que confina al ser en un mundo limitado y estrecho".

Un argumento clarificador, opuesto a los que estarían más interesados en hacer de kyudo un nombre más en la lista de sus posibles actividades de ocio, lo ofrece

5| Castermanes, Jacques. La sagesse exercèe. París 2005, p. 28.
6| Yamada, Shoji. Shots in the dark. Chicago Press, 2009 (en el capítulo The spread of zen in the art of archery).
7| Véase mi artículo "El kyudo, un cuerpo consciente", en El Budoka nº17.
8| Deshimaru, Taisen. Zen et arts martiaux. Paris, 1983, p. 39.

también el debate previo a los Juegos Olímpicos celebrados en Tokio en 1964, pues los organizadores estuvieron planteando incluir kyudo entre las competiciones de tiro al arco, con el fin de asegurar la posibilidad de tener una medalla más para Japón. Los viejos maestros, entre ellos Hidearu Onuma, se opusieron. La razón final de la oposición de éste fue: "Tenía miedo de que, si llegaba a formar parte habitual de las Olimpiadas, el kyudo perdiera su foco tradicional: el triunfo de la mente sobre la materia". Efectivamente, tampoco el kyudo moderno fomenta la distracción o la competitividad, ni crea ganadores ni perdedores, porque el espíritu unitario que sigue estando en su base borra la distinción que de ellos hace el hombre ordinario. Y en esta línea, la práctica de kyudo se presenta como una posible ayuda para las personas que quieren disipar la confusión que les envuelve o serenar su mente atrapada en dudas.

El poder transformador de kyudo

Estos elementos diversos que forman parte del carácter y la esencia de kyudo confluyen y se entremezclan de manera indisoluble en la vía que se abre a sus practicantes. Todos están presentes para quien vive desde dentro su experiencia. Seguramente sea el componente espiritual de kyudo su elemento más atrayente, pero por sí solo, sin la parte de educación y práctica corporal, el kyudo sería una elucubración cuyo origen y término estaría en la mente. El kyudo no es zen, aunque haya moldeado su carácter y, por medio de su práctica pueda llegarse al espíritu zen, y experimentar la iluminación que significa la ruptura de la visión dual y separadora que acompaña a la mirada corriente. Una experiencia sublime, de completa unidad, que estaría en "la gran explosión", en el despertar al que, a los cuarenta y un años, asistió el maestro Awa Kenzo con el sonido de su flecha atravesando el papel de la diana, pues desde entonces su forma de entender y vivir el kyudo cambió, para incluir la súbita aurora a la que asistió aquella noche.

Sin embargo, la realidad habitual que normalmente presenciamos en un kyudojo cualquiera no es la de seres persiguiendo una experiencia zen, y eso aunque algunos de ellos incorporen explícitamente esa palabra en su nombre. Lo que vemos es un entrenamiento en

Estar en el kyudojo es mantener un nivel de alerta y de atención con respecto al conjunto de reglas que gobiernan las actuaciones

la actitud mental y en la técnica de tiro que, si es perseverante, debe conducir, como la primavera es consecuencia del invierno, a una transformación personal. Pero, en principio, la práctica de kyudo se desarrolla con atención al medio físico-corporal. Sólo que la parte invisible de kyudo, la que se sitúa en los planos de la mente y del espíritu, también actúa desde el principio y posibilita el progreso que finalmente podemos distinguir con claridad en la figura acabada de un maestro.

MOVIMIENTOS Y POSTURAS. Una de las primeras cosas que uno debe aprender son movimientos y posturas desde una actitud consciente. Bajar los hombros, moverse según el ritmo de la respiración, potenciar el *hara*, andar desde las caderas, mantener un cuerpo simétrico según los ejes vertical-horizontal, son cuestiones del principio del entrenamiento. Algo difícil al principio porque el cuerpo ordinario suele ser un cuerpo descuidado, indisciplinado, para el que recuperar medidas de espacio y tiempo con atención supone un ejercicio absolutamente nuevo y desacostumbrado. Esto, que es la base del cuerpo fundamental de kyudo, *kihontai*, supone replantear la percepción del propio cuerpo y otra manera de relacionarse con los otros. La dimensión estética que ofrece la ceremonia de kyudo, parte de esta disciplina corporal, la de un cuerpo en el que la energía está activa y los movimientos del grupo se realizan de manera conjunta y armónica. Mientras el cuerpo fundamental de kyudo no aparezca en movimientos y posturas guiados por la respiración, la energía, la armonía y la concentración, el kyudoka estará mostrando una sombra de sí mismo y su trabajo será dar la medida transformada de su cuerpo verdadero.

MORALIDAD Y ETIQUETA. Aunque el arco fuera antiguamente un arma de guerra, hoy hacer kyudo es entrar en una esfera de comportamiento presidida por un código ético con raíces antiguas. El Manual de kyudo resalta virtudes de la moral confuciana que debían formar parte de la casta militar: sabiduría, benevolencia y valor. La envidia choca especialmente con el progreso interior del practicante de kyudo, quien, para hacerlo posible, debe estar atento a lo que hay que cambiar en la psicología y en el carácter propios. Encontrar defectos en otros, no dará ninguna medida de las virtudes propias. ("La verdad con respecto a uno mismo se comprueba en la actitud con respecto a los otros". Kyudo Manual, p. 19). Las dificultades para avanzar en kyudo hay que buscarlas más dentro que fuera y, por tanto, el kyudoka debe verter su mirada al interior de sí mismo para explorar lo que es necesario cambiar. Debe estar dispuesto a modificar todo aquello de la personalidad que se alza como un obstáculo. Quedarse en el exterior de sí mismo, excusando los defectos en subterfugios o aliviándose con los que ve en los otros, no alterará su propia naturaleza imperfecta, y le condenará a un práctica estéril y fundamentalmente vacía.

Estar en el kyudojo es mantener un nivel de alerta y de atención con respecto al conjunto de reglas que gobiernan las actuaciones que se dan en él. La etiqueta, *rei*, se traduce en respeto al orden que impone la jerarquía de edad y grado con que se realiza la práctica. Y en agradecimiento por las enseñanzas que uno pueda recibir por parte de quien dirige la práctica. Si éste no la solicita, lo mejor es reservarse la opinión, y, desde luego, nunca manifestarla irreflexivamente. Se trata de un ejercicio para el que es necesario cultivar la modestia e incluso combatir las pulsiones desmedidas que originan la constante autoafirmación del ego. Kyudo, como práctica japonesa, propicia los valores colectivos frente a las pretensiones de resaltar el individualismo. Asimismo, suscitar asuntos que puedan perturbar la práctica colectiva deben evitarse, y más bien hay que esforzarse en avivar sentimientos y pensamientos que redunden en un ambiente propicio para el aprendizaje y la aparición de energía positiva.

Además, la atención despierta de kyudo se extiende al cuidado con el que deben tratarse los materiales. Es una falta grave de cortesía, por ejemplo, pasar el pie por encima del arco de otro. Descuidar la presentación del propio arco o dar un trato rudo a las flechas es, asimismo, un signo de descuido censurable. En definitiva, la práctica de kyudo también nos enseña a cambiar la manera de relacionarnos con los materiales y objetos, a tratarlos e integrarlos en nuestra vida de manera consciente, de tal manera que esta actitud favorezca, como el alimento a la salud, una experiencia de vida más completa, rica y universal.

TÉCNICA DE TIRO. La imagen de un maestro en *kai*, con el arco plenamente abierto y en máximo esfuerzo, mientras aparentemente impasible mantiene la flecha

dirigida a la diana, tiene el poder de impactar a la vista. Pero esa imagen es el resultado de una dedicación constante, de una práctica infatigable de muchos años, tras la cual es posible finalmente dominar la técnica. Quienquiera llegar a este estadio avanzado, tiene igualmente un largo camino por recorrer. ¡Algún maestro ha afirmado haber entendido el tiro después de veinte años de práctica continuada! Pues bien, el kuydoka normalmente recibirá las primeras instrucciones que acompañan a este nuevo capítulo del aprendizaje en el kyudojo. El comienzo puede ser con el *gommu yumi*, o arco de goma, con el que el principiante se familiariza con el *hasshetsu*, los ocho movimientos por medio de los cuales se preparan arco y flecha y se realiza el tiro. Normalmente se continuará esta práctica tirando a *makiwara*, un rollo prensado de paja de arroz, con centro a la altura de los hombros y distancia de poco más de dos metros. En la técnica de tiro, el cuerpo, el arco y las flechas se relacionan de manera precisa en cada uno de los ocho movimientos. El aspecto más destacado de esta relación es el de la simetría constante que ha de mantener el cuerpo con respecto a los ejes vertical y horizontal (*tateyoko jumonji*). Esta relación no ha de perderse mientras se alza y se abre el arco. Adquirir la técnica de tiro, sobre todo si no se practica habitualmente y no se hace con la ayuda de un maestro o instructor avanzado, no es una tarea fácil. Puede llevar muchos años. Y hace falta mirar (*mitori geiko*) y aprender de los que saben, pues mirar proporciona un conocimiento vivo y directo que no se encuentra en libros o puede dilucidarse intelectualmente.

El esfuerzo y perseverancia que conlleva el camino de aprendizaje incide sutilmente en aspectos de la personalidad: al conocer más de nuestros límites y del alcance de nuestras potencialidades, podemos crecer en madurez y ecuanimidad. Por lo demás, en kyudo hay una forma de abrir el arco y soltar la flecha que es aceptable, otras muchas formas de hacer lo mismo no expresan todavía la verdad de kyudo o lo hacen débilmente. A mayor nivel, mayor exigencia a este respecto. El progreso en la técnica expresa, en definitiva, que el kyudoka ha superado dificultades y ha avanzado en su perfeccionamiento interior.

Avanzar en la técnica va aparejada de la necesidad de estar dispuesto a aceptar e incorporar cambios en la relación antes mencionada de cuerpo, arco y flechas. Podemos llegar a un cierto nivel de aciertos y pensar erróneamente que estamos en el buen camino, pero esto puede conseguirse desde la suma de varios errores y desde el apego, el deseo por dar en el mato, en la diana. Una falsa percepción postural, una comprensión errónea, una práctica deficiente, serán cambios a hacer si no queremos instalarnos en la inoperancia. Salir del error será romper la parálisis inadvertida en que hemos caído y aceptar que no hay progreso sin transformación. Y haciéndolo así, el kyudo, en tanto que camino de evolución continua, puede tomarse como una metáfora de la vida misma.

MENTE DISCIPLINADA. "Es verdad que nada podemos hacer sin técnica, pero la técnica sola no da la profundidad de nuestro desempeño. Debemos unir los dos aspectos en uno mediante el logro de un nivel donde técnica y espíritu se entrelacen aunándose. Este es el problema esencial y difícil de resolver" (Kyudo Manual, vol. 1, p. 22).

Alcanzar una técnica avanzada seguramente establecerá una relación de acierto con la diana, pero no es éste el objetivo final de hacer kyudo. No basta con ser un técnico de tiro al arco. En la progresión de kyudo hay problemas a superar que requieren la ayuda e intervención del espíritu. Lo primero a tener en cuenta es que las exigencias del ego son una amenaza distorsionante en las relaciones personales y con las cosas. En concreto, la distancia del mato, situado a 28 metros, confirma nuestra disposición psicológica y mental habituales de apartar y separar, de crear la distinción entre sujeto y objeto, entre el yo y la diana. Y mientras esta distinción exista, la intención será "dar" en ella. Pero si, como explica Herrigel en su conocido libro, logramos borrar esa distancia diferenciadora serenando y purificando la mente, ya no es dar sino unirse con la diana. Cuando objeto y sujeto se unen en el espíritu del kyudoka, la flecha apunta al interior de sí mismo, pues ahí es donde verdaderamente se encuentra la diana. "Cómo dispara un arquero sin soltar la flecha?", era el koan que el maestro Awa Kenzo ofrecía a sus alumnos.

La forma corporal y la mente correctas posibilitarían dar en la diana, pues ésta es un objeto inmóvil y, por tanto, el desacierto no puede achacarse a circunstancias sujetas a la movilidad de ella. En realidad, la diana refleja, como si fuera un espejo, nuestras fortalezas y debilidades y nos invita a superar miedos e inseguridades en una camino de superación permanente. Purificar la mente (*misogi*) y tirar con desapego se traduce en el vuelo de la flecha, limpia y directa al blanco. Soltada la flecha, el kyudoka libera asimismo la energía concentrada por el espíritu, y, por un instante, la sensación, apagado el ego, es de unión con la totalidad. El kyudoka muestra la verdad indiferenciada de sí mismo que transciende la dualidad yo-otro para entrar en una dimensión de comunión con la totalidad. La vida, que antes existía como fenómeno espacio-temporal, se libra de esta doble sujeción y abraza ahora una realidad que está más allá de su envoltura fenomenológica y pasajera. El Budismo zen llamaría a esto *satori* (iluminación que elimina las diferencias). Que ésta sea una experiencia máxima, no la invalida.

Comentarios finales

El kyudo, una vía y camino de aprendizaje sin final, ofrece los instrumentos del arco y las flechas para acceder a otra dimensión de uno mismo en que la realidad no estaría fragmentada por la ilusión de pertenecer a un ego separado de lo demás a cuyo alrededor todo gira.

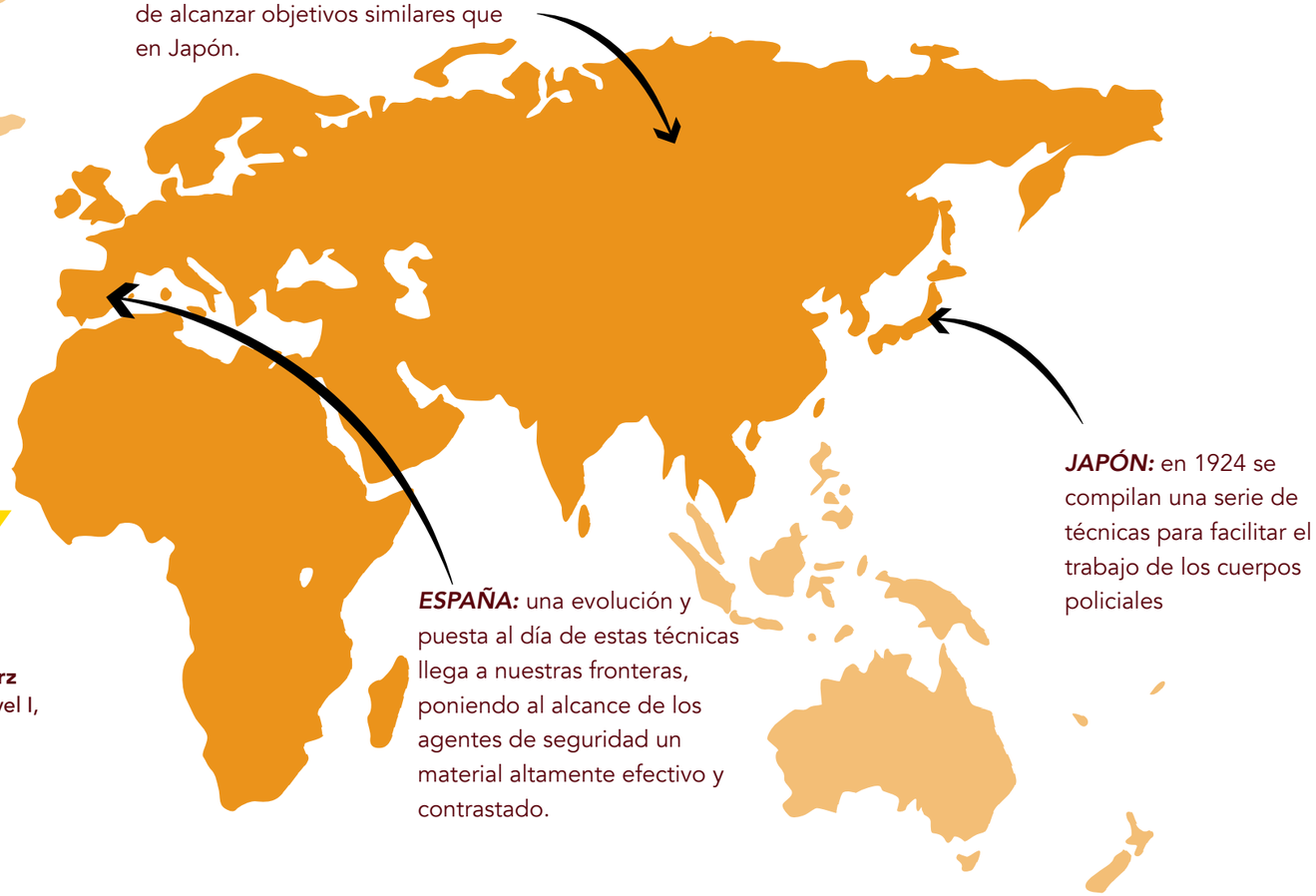
La paradoja es que el kyudoka, intentando buscar algo que parecía estar fuera, usando materiales que habían servido para la guerra, termina encontrándolo dentro de sí mismo.

Una técnica correcta al servicio de un espíritu sereno y un cuerpo estable desvelaría el enigma que plantea la práctica de kyudo. De este modo, un arte que tenía su origen en el deseo de herir y matar, se revela como un arte espiritual, un aprender sobre uno mismo del que ha de resultar la renovación de la vida a través de una mente transformada, que sabe integrar de manera apaciguada y armoniosa los datos aparentemente desordenados y contradictorios del mundo de los fenómenos que la envuelven.

DEFENSA PERSONAL POLICIAL

¿UN ARTE MARCIAL MODERNO?

Elías Fco. López Merz
Monitor Nacional Nivel I, D.P.P. (Federación de Lucha)
C.N. 2º Dan Tai Jitsu (FCK)



Cuando me inicié en las artes marciales a finales de los años 70, tan solo teníamos en España unos pocos estilos… Judo, Karate y Taekwondo era lo que podías llegar a practicar siguiendo la corriente de aquella época. Poco a poco se fue ampliando la oferta de artes marciales con Kungfu, Full-Contact, etc., hasta llegar a nuestros días en donde la oferta responde a todos los gustos y necesidades de aquellos que buscan practicar, bien sea un estilo deportivo de combate, un arte marcial tradicional, o un estilo enfocado exclusivamente a la defensa personal.

En el campo de la defensa personal policial hemos visto una evolución (siempre hablando de nuestro país) en la cual vemos como al principio las artes marciales tales como el Judo y el Karate han estado presentes tanto en el ámbito policial como en el militar, si bien ha sido en estas ultimas décadas en donde la amplia oferta de artes marciales ha buscado entrar en estos sectores ofreciéndose como la respuesta a las necesidades de autodefensa para cuerpos de las fuerzas de seguridad tanto públicos como privados o militares, y es ahí donde surge la gran pregunta: ¿Cuál es el estilo mas válido y eficaz para las fuerzas de seguridad públicas o privadas o cuerpos militares? La respuesta de cada uno es previsible, cada uno defenderá el suyo y la realidad es que no les faltará razón si vemos las cosas con una mentalidad abierta y ciñéndonos a la verdad.

La eficacia en una respuesta frente a una agresión no depende del estilo en cuestión, sino del grado de habilidad (que no del color del cinturón), que el practicante tenga del estilo que practique, de su determinación para aplicar estas habilidades adquiridas, de su carácter y de su capacidad para gestionar el stress que toda situación violenta conlleva.

Para entender lo que es la defensa personal policial debemos ir a la historia, donde podremos observar dos corrientes bien definidas: por un lado tenemos la japonesa, que si bien tiene una trayectoria muy amplia, nos quedaremos con la que se inicia allá por los años 20 (1924 más concretamente) en donde se buscó dotar a la policía nipona de unas herramientas que facilitaran su trabajo, recurriendo para ello a reconocidos instructores de Judo, Ju-Jutsu, Kendo, Kenjutsu que recopilaron una serie de técnicas que se ajustaran a las necesidades de la policía nipona. Por otro lado la antigua Unión Soviética (más o menos por las mismas fechas) realizó un trabajo similar partiendo de ese arte marcial ecléctico, creado por ellos llamado Sambo (en el que se cojugan técnicas de Judo, Karate y estilos autóctonos rusos), así vemos cómo estas dos principales (aunque no únicas) corrientes se van expandiendo a por los cinco continentes, hasta nuestros días, y en algunos casos incluso se fusionan.

¿Qué podemos aprender de esto? Muy fácil, la realidad de la defensa policial es que en sí misma, no es más que un conjunto de técnicas cuya finalidad es el arresto y neutralización del delincuente, que no corresponde a ningún arte marcial en concreto, pero sí a la suma de lo que hemos expuesto anteriormente, porque la finalidad de la defensa policial no es más que el dotar de unas herramientas o habilidades al agente de seguridad (pública o privada), para el desarrollo de su profesión en el día a día, buscando siempre la máxima seguridad y eficacia.

Personalmente soy de la opinión que cualquier arte marcial, practicado con regularidad y seriedad, es válido para la defensa personal; pero que en los casos de los cuerpos de seguridad, éstos deben combinar el estilo que practiquen con las técnicas específicas de la defensa personal policial con el objeto de ser realmente efectivos en su trabajo, de ahí la necesidad de reagrupar la defensa personal policial para poder formar y posteriormente ir reciclando a los miembros de la seguridad pública y privada además de incentivar y motivarles en la práctica continuada para mayor efectividad y seguridad en su profesión, no exenta de tantos riesgos. Desde aquí animar y motivarles a que se inicien en la práctica regular de la D.P.P. (defensa personal policial) bien sea en clubs que lo impartan o asistan a los diferentes cursillos que se imparten en nuestro país.

XXII Gran Gala de Artes Marciales de Málaga

La Asociación Malagueña de Kobudo (AMAKO) ha decidido realizar la XXII Gran Gala benéfica de artes marciales de Málaga a beneficio de los "ÁNGELES MALAGUEÑOS DE LA NOCHE"

AMAKO se creó en nuestra ciudad por diversos practicantes de artes marciales, bajo la tutela del Maestro Choyu Hentona (Delegado para Europa, de la Federación Internacional de Kobudo). Nuestros estatutos; legalmente registrados por la Delegación de Gobernación en Málaga de la Junta de Andalucía, se fundamentan en "Promover la práctica y el estudio del antiguo arte okinawense del Kobudo, como instrumento de cultura, a fin de facilitar el desarrollo armónico del hombre; fomentando con ello la amistad, el compañerismo y el espíritu de colaboración entre sus practicantes; y por ende, desarrollar la solidaridad a favor de los necesitados".

OBJETIVOS:

1. Sensibilizar a los artistas marciales y al ciudadano, en general, con el trabajo desarrollado por esta ONG en favor de los más pobres de Málaga.
2. Los fondos recaudados en este evento deportivo irán destinados a colaborar en el ofrecimiento de más de 2.500 raciones de comida diarias distribuidas en desayuno, comida y cena.

25 de abril

PROGRAMA OFICIAL:
El evento se celebrará el sábado 25 de abril de 2015 a las 17 horas, en la Ciudad Polideportiva de Carranque (Málaga), y contará con exhibiciones de distintas disciplinas marciales que llevarán a cabo Escuelas Nacionales Federadas, dirigidas y acompañadas por Maestros de categoría Internacional.

NORMAS DE PARTICIPACIÓN:

1. La colaboración de Maestros, Federaciones y Gimnasios, tiene un carácter altruista. Se entregará diploma de asistencia.
2. El trabajo de cada Escuela será propio de su especialidad marcial, de libre elección y realizado por participantes debidamente federados ó adscritos a la mutualidad deportiva correspondiente.
3. Los participantes se ajustarán al guión que establezca el comité organizador, en cuanto a orden de salida y tiempo de ejecución de la exhibición (entre 5 y 7 minutos).

AGRADECIMIENTO:
Agradecemos a todas aquellas personas, entidades públicas y privadas, así como a los medios de comunicación, su inestimable apoyo para hacer realidad este proyecto.

La Junta Directiva de AMAKO

ÉXITO EN EL OPEN CATALUNYA WAMAI 2015

El pasado sábado 21 de febrero, tal como estaba anunciado, tuvo lugar en Gavà uno de los eventos más esperados de la temporada, el OPEN Catalunya de la World Amateur Martial Arts International.

Este campeonato anual batió todos los récords y superó todas las cifras conseguidas hasta la fecha. Con más de 600 competidores casi se DUPLICÓ el número de participantes que asisten habitualmente. Éstos se dieron cita en 4 tatamis y un ring con más de 250 categorías, delante de una afluencia de público que alcanzó las 1.000 personas, y en un Campeonato que ofreció 3 eventos durante casi 12 horas. El evento estuvo presidido por el Presidente de WAMAI, Ricardo Gress, y contó con la presencia del Regidor de deportes de la ciudad de Gavà.

Según palabras del propio presidente, Master Ricardo, dirigiéndose al Regidor de Deportes "***Gavà es cuna de grandes deportistas, y es una ciudad que acoge como pocas los eventos marciales, es una ciudad volcada a sus aficiones y una de ellas, son desde ya hace varios años que venimos realizando el tradicional OPEN WAMAI DE CATALUÑA DE ARTES MARCIALES***"

Todo lo mencionado demuestra que las Artes Marciales se encuentran ahora mismo en auténtico crecimiento y expansión, y que cuenta cada día con más adeptos.

El evento tuvo inicio a las 9:00, con las categorías infantiles. Se vieron formas por equipos, formas tradicionales, formas musicales, formas con armas y la espectacular modalidad infantil de No-Contact. Niños y niñas desde 3 años hasta 16, se entregaron al máximo en cada categoría para llevarse a casa una Copa y la satisfacción de exhibir todo su esfuerzo delante de un entregado público.

A las 16:00 empezaba el pesaje de las categorías de adultos de "Combate al Punto" y "Combate Continuado". Competidores de múltiples localidades y estilos distintos se dieron cita para mostrar sus habilidades en dichas lides, dejando un espectáculo técnico y marcial envidiable. La competición se desarrolló con fluidez y se pudieron ver combates realmente disputados.

Finalmente daba comienzo el tercer evento, para los peleadores de Full Contact, Kick Boxing y Pancration. Éstos se enfrentaron en el ring y culminaron una velada espectacular con una enorme afluencia de gente.

Cabe destacar el gran trabajo del staff de voluntarios, el equipo arbitral, los coachs y la organización del evento, que dieron forma a un Campeonato de dimensiones mayúsculas.

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

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.

Convención internacional de KENPO *Marzo 2015*

Desde el DNK estamos continuamente trabajando para consolidar y que se reconozca al Kenpo como en su momento se hizo con el Judo, el Karate… este camino no es fácil, pero por suerte contamos con magníficas personas que están dándolo todo para que esto se consiga. Hoy traigo a estas páginas uno de los mayores logros del Kenpo español y del DNK, la CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE KENPO que disfrutaremos en el pueblo navarro de Bera en el mes de marzo de 2015, todo ello está siendo posible por el entusiasmo y la, cada vez mayor implicación de sus miembros, un Evento que no debemos perdernos y el cual demuestra la fuerza y seriedad con la que está trabajando todo el DNK y sus delegaciones regionales.

El Departamento Navarro de Kenpo de la FNK, con la colaboración del DNK, IKKO (International Kenpo-Kai Org.) y la Nippon Kempo Renmei, sin olvidar la inestimable ayuda del Ayuntamiento navarro de Bera/Vera de Bidasoa, ha organizado uno de los eventos más importantes del Kenpo nacional e internacional. Un fin de semana intenso con cursos, Campeonatos y Torneos Internacionales del más alto nivel donde diversas Escuelas y Maestros de Kenpo/Kempo se unen demostrando una vez más que todo conocimiento tiene cabida en el alma del artista marcial.

En esta Convención Internacional estarán presentes la mayoría de los sistemas y profesores más importantes del DNK desde el que quiero expresar mi agradecimiento, en nombre de todos, por el inestimable apoyo de EL BUDOKA 2.0 a este Magno Evento.

Pero ¿qué nos encontraremos el 27, 28 y 29 de marzo del 2015 en el pueblo navarro de Bera/Vera de Bidasoa?

Una Convención Internacional de Kenpo, con 11 horas de intenso aprendizaje y práctica que contará con seis áreas temáticas dirigidas por 16 profesores de renombrado prestigio venidos desde Japón, Italia, Francia y España.

Shihan Zoubiri mostrando las reglas del combate de Nippon Kempo.

Shihan Asai presidiendo la ceremonia Shintoista en Templo de Nagoya para el Kenpo Kai.

Pero, conozcamos un poco a estos profesores y sistemas que estarán en la Convención:

KENPO-KAI, un sistema de kenpo tradicional japonés, perteneciente al DNK, contará con profesores de la talla del Shihan Takao Asai, cinturón negro 8° Dan IKKO y responsable para Asia de esta Escuela. Es profesor en la ciudad japonesa de Nagoya donde tiene varios Dojos. A sus 67 años es uno de los Maestros más respetados de Kenpo en Japón. El Shihan Vidal, que es el responsable para Europa de Kenpo-Kai y uno de los pocos occidentales que cuentan con un reconocimiento de los estamentos japoneses dedicados al Kenpo, además de ser el Director de Competición del DNK. El Shihan Ustariz, responsable para Francia de esta escuela y miembro del Departamento Francés de Kenpo de la Federación Francesa de Karate y Disciplinas Asociadas, y la Shihan Martínez, la primera mujer en obtener el grado del 5° Dan de Kenpo del CSD.

KENPO KARATE, también conocido como American Kenpo o Kenpo Ed Parker, el sistema de Kenpo más extendido en todo el mundo, primera escuela en pertenecer al DNK y un gran sistema de defensa personal, que contará con Maestros como el Profesor Julio Estébanez, cinturón negro 6° Dan del DNK y Director del Departamento de Kenpo de Castilla y León, que tiene su escuela en Burgos y sus enseñanzas gozan de gran prestigio; el Profesor Lorenzo Jiménez, alumno directo del Maestro Fran Trejo, es también el Asesor técnico del DNK para el Kenpo Karate y Director Técnico del Departamento Catalán de Kenpo y Sergio Jódar alumno directo del Maestro Huk Planas, es también un gran competidor sobre todo en formas y defensa personal y es el Director del Departamento de Kenpo de Castilla La Mancha.

KOSHO RYU KENPO de la familia Mitose, es considerado la raíz del Kenpo Moderno o American Kenpo, contaremos con uno de los mayores estudiosos de la tradición de este sistema, el Renshi Mario Hermo, alumno directo del Soke Thomas B. Mitose, que enseña en tierras gallegas el sistema más tradicional y con el profesor Iñaki Abad, Director del Dpto. de Kenpo de Aragón, que mostrará la versión más moderna del Kosho Ryu Kenpo.

KENPO DOKAN, el primer sistema de Kenpo reconocido por el DNK, un Kenpo nacional, del que contaremos con su máximo representante actual, el Maestro Enrique González, uno de los miembros más veteranos del DNK que enseña Kenpo Dokan en Burgos.

KENPO FULL DEFENSE, un sistema nacional creado por y para la defensa personal. Contaremos con su creador, el Maestro Rafael Carriet, Director del Departamento Vasco

El Maestro Carriet explicando un control.

Shihan Asai gran experto en TOHO.

El profesor Sergio Jodar en medio de una explicación.

de Kenpo y responsable del Departamento de Formación del DNK y con su alumno más avanzado, el Profesor Iñaki Urkiola.

NIPPON KEMPO, una de las escuelas más importantes y antiguas de Japón de Kenpo. La competición es una de sus partes más importantes, y se contará con dos de los Maestros pioneros en Europa de este sistema, el Shihan Stafanutto que es el Director Técnico de Nippon Kempo para Italia y el Shihan Ali Zoubiri que es el Responsable para Francia, ambos sextos danes.

KAJUKENBO, es un efectivo sistema de defensa personal que es considerado perteneciente a la familia del Kenpo Americano/Hawaiano, contaremos con el Sifu Antonio Álvarez, cinturón negro 4º Dan y Asesor de este sistema en el DNK.

OKINAWA KENPO también estará presente, podremos practicar este antiguo sistema de Kenpo, que dio origen a todos los kenpo actuales tanto japoneses como americanos, para ello contaremos con el Shihan Vicente Tena, un gran experto en estos sistemas de trabajo.

Esta Convención Internacional se complementa con Campeonatos y Torneos que harán las delicias de todo amante del Kenpo en su ámbito deportivo, ya que contaremos con:

Los "Campeonatos de Navarra e Interregional de Kenpo", organizados por el Departamento Navarro de la FNK y DA, donde los miembros del DNK se enfrentarán por conseguir los primeros puestos en combate y defensa personal.

El "Torneo Internacional de Kenpo-Kai", organizado por IKKO, donde los miembros de Kenpo Kai de diferentes países (Japón, Francia, Italia, Estados Unidos, Colombia…) se enfrentarán en Kumite, Juho y Kata.

El "Torneo Internacional de Nippon Kempo", organizado por los representantes para Europa de la Nippon Kempo Renmei de Japón y que por primera vez celebra un Torneo de esta escuela en España, contando con la potente selección Italiana entre otras.

Shihan Asai entrenando.

Los Maestros Vidal y Martinez entrenando en Japón.

De izquierda a derecha los Shihanes Konda, Hamada y Takao Asai.

El DNK como la mayor organización de Kenpo nacional y la única oficial reconocida por el CSD, ha puesto todos sus efectivos a disposición de este histórico Evento, ya que es la primera vez que se hace a este nivel una actividad de Kenpo en España y espera que esta sea la línea de salida para convertir a nuestro país en un referente mundial y un lugar donde se celebren actividades de este calado internacional.

Como colofón de este artículo, hemos realizado una pequeña entrevista a uno de los invitados más especiales con los que contará esta Convección Internacional, el Maestro japonés Takao Asai, que desde la ciudad de Nagoya amablemente nos responde:

¿PODRÍA DECIRNOS COMO ESPERA ENCONTRAR EL KENPO EN ESPAÑA?

No es la primera vez que viajo a España, ya estuve en el año 2005 y tengo mucho contacto con los Kens-

his (practicantes de Kenpo Kai) españoles que vienen a Japón a entrenar, esto me permite poder decir que el Kenpo español es uno de los mejores a nivel mundial y no solo en Kenpo Kai que es mi escuela, he visto el nivel de otros sistemas de kenpo y siempre han destacado por su técnica y trabajo.

PERO ¿HABÍA PARTICIPADO EN UN EVENTO SOLO DE KENPO, DE ESTE TIPO, ALGUNA VEZ?

Nosotros los japoneses somos algo más cerrados que ustedes los occidentales, las escuelas de kenpo tenemos buenas relaciones, pero no solemos mezclarnos como lo hacen ustedes, pero pienso que es un buen camino para conseguir que el Kenpo sea reconocido, se dice "la unión hace la fuerza" y ustedes la aplican muy bien en Kenpo, cosa que quizá nosotros los japoneses deberíamos hacer más.

Shihan Tena realizando una técnica.

¿CONOCE A LOS PROFESORES QUE ESTARÁN IMPARTIENDO CURSOS?

Sólo conozco a los de Kenpo Kai, el Shihan Vidal es uno de los mejores Maestros de Kenpo Kai en el Mundo, incluso dentro de nuestro círculo es considerado uno de los más respetados. El Shihan Ustariz es una persona seria y trabajadora y está dirigiendo muy bien el Kenpo Kai francés y la Shihan Martínez es una mujer extraordinaria, coraje y decisión son las palabras que la definirían. Nuestro Presidente el Dai Shihan Ohashi me hablo muy bien de Sergio Jódar, de Kenpo Americano, una persona entusiasta y con un gran nivel técnico.

BAJO LA PERSPECTIVA DE UN JAPONÉS ¿QUÉ OPINIÓN LE MERECE QUE SE DIFERENCIEN LOS KENPO JAPONESES DE LOS KENPO AMERICANOS?

Realmente no conozco los Kenpo americanos como usted lo llama, pero sí le puedo decir que la palabra "KENPO" es una palabra japonesa, no americana y si tienen esa denominación será porque su raíz y su tronco es el mismo, aunque sus ramas tengan diferentes formas. Creo que sucede lo mismo con esto, sino no se llamarían Kenpo, se llamarían de cualquier otra forma que lo identificaran con sus raíces y lo que son.

Shihan Takao Asai en 1974.

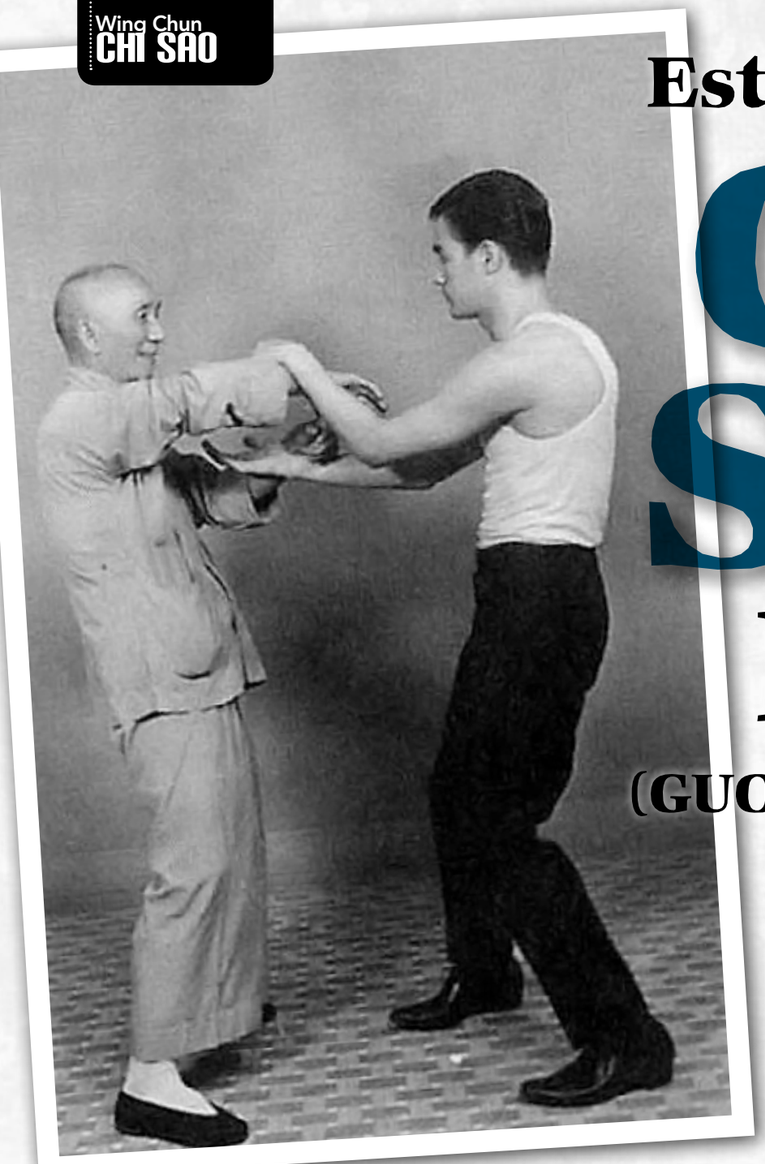
USTED ES EL RESPONSABLE PARA ASIA DE KENPO-KAI, ¿PODRÍA DECIRNOS SI HAY MUCHA DIFERENCIA ENTRE LOS PRACTICANTES ASIÁTICOS Y OCCIDENTALES EN KENPO?

Como he dicho antes, yo puedo hablar en lo referente al Kenpo Kai, en las otras escuelas de Kenpo no tengo datos suficientes. En Kenpo Kai me he dado cuenta que depende mucho del país, si hay mucha delincuencia o está muy militarizado, si es muy espiritual, etc., pero la gran mayoría de países practican de manera bastante parecida, será cosa de la globalización, aunque cuando estamos impartiendo un curso juntos el Shihan Vidal (que es el responsable de Kenpo-Kai para Europa) y yo, veo que en el tiempo que enseño una técnica, él ha enseñado tres y siempre me dice, que si no lo hace así los occidentales no aguantarían la práctica del ritmo de los japoneses, que nosotros somos capaces de pasarnos haciendo el mismo movimiento 3 meses hasta que salga perfectamente, pero que los occidentales no tienen esa paciencia y que tiene que buscar el mismo resultado pero por un camino diferente, supongo que tiene razón, ya que mis alumnos son la gran mayoría japoneses y asiáticos.

Grupo de profesores de la Convención.

¿QUÉ PIENSA USTED DE LA FIGURA DE UNA ORGANIZACIÓN OFICIAL COMO EL DNK, QUE AGRUPE Y DIRIJA EL KENPO SIN DISTINCIÓN DE ESCUELAS?

Esto ya existe en Karate y por qué no en Kenpo. Sí me gustaría puntualizar algo muy importante para mí, y es que los puntos comunes no hagan desaparecer las características propias de cada escuela, ya que es una riqueza que nos ha llevado muchos siglos adquirirla. En mi país todavía hay mucha influencia familiar en cada escuela, aunque las grandes corporaciones se están imponiendo cada vez más. Mi deseo es un kenpo fuerte y unido en una estructura organizativa única y mundial, pero respetando la tradición de cada escuela. Yo tengo referencias directas del trabajo del DNK por el Shihan Vidal y me gusta mucho cómo se está haciendo en su país y espero que esa forma de organización y trabajo se extienda por todo el mundo, aunque también soy realista y lo veo difícil, pero el tiempo lo dirá y actividades como esta de una Convención Internacional de Kenpo, pueden ayudar mucho si las personas participan y se involucran.



Estrategia en el CHI SAO libre

(GUO SAO / GOR SAO)

Parte 1/2

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

El chi sao (brazos pegajosos) es un ejercicio fundamental en el Wing Chun. Su práctica está orientada primordialmente a mejorar nuestra sensibilidad (término que definiremos), pero lo cierto es que no es raro ver a practicantes que acaban convirtiendo el chi sao en un mero ejercicio en el que golpear al adversario siendo más rápido que él o a través de otros recursos obtenidos, más que no a través de la sensibilidad. Por ello, si deseamos sacar un verdadero provecho de este genuino ejercicio debemos primero comprender bien cuál es su objetivo y segundo tener tanto una estrategia de chi sao libre (guo sao, o gor sao) como una metodología de entrenamiento de las técnicas (algo de lo que no hablaré en este artículo) acorde con estos objetivos. Si el objetivo es el desarrollo de la sensibilidad, pero nuestra estrategia se basa en ser más rápido que nuestro adversario, más fuerte, más ingenioso o más agresivo, sin duda estaremos prácticamente perdiendo el tiempo.

Así pues, lo primero que necesitamos es conocer el para qué del chi sao. Como hemos dicho, éste se considera un ejercicio para desarrollar la sensibilidad, que tendrá su aplicabilidad en el combate real. Definamos entonces qué entendemos por sensibilidad. Con este concepto nos referimos a la habilidad

"...conviene comprender cuál es el objetivo del chi sao y tener tanto una estrategia de chi sao libre como una metodología de entrenamiento de las técnicas..."

de sentir mediante nuestro cuerpo (nuestros brazos) cualquier tipo de fuerza que ejerza nuestro adversario de manera que podamos detectar un error que aprovechar. Es imprescindible sentir si el adversario está tenso, o demasiado relajado, si ejerce una fuerza hacia nosotros o hacia fuera, o bien ha cruzado sus brazos. De esta manera, sintiendo sus fuerzas podremos responder de la mejor manera posible adaptándonos a lo que nos ofrezca. El chi sao (incluso podemos decir que es así también para la estrategia de lucha general del Wing Chun) no va de buscar, sino de encontrar. Solamente en una determinada circunstancia, como veremos en la segunda parte de este artículo, podemos "buscar" nosotros la manera de provocar un error o fuerza concreta en nuestro adversario.

De este objetivo principal se deducen otra serie de objetivos, de los que el más importante es estar lo más relajado posible. Si estamos más tensos de lo necesario nos costará primero sentir las fuerzas del adversario y segundo responder a éstas, porqué seremos lentos. Al estar relajados, las fuerzas incorrectas de nuestro adversario afectarán a nuestros brazos pero no al resto de nuestra estructura corporal, lo cual nos permitirá responder rápida y eficazmente. Aunque hay otro importante motivo por el que el Wing Chun enfatiza la relajación (el poder desarrollar una mayor aceleración en nuestros movimientos y por tanto una mayor potencia) la sensibilidad que se desprende de esta relajación es el aspecto que ahora nos interesa.

Una vez que tenemos claro cuál es el objetivo del chi sao, podemos establecer una estrategia para el chi sao libre (guo sao, gor sao), que se va a basar en sentir y percibir las líneas de fuerza del adversario. Cuando entran en contacto nuestros brazos y comenzamos a "rodar", lo primero que debemos hacer es simplemente percibir si el contrincante está o no cometiendo algún tipo de error en su luk sao (o patrón básico de chi sao). Supongamos que está cometiendo algún tipo de error, entonces será el momento de aplicar la técnica adecuada. Los errores más frecuentes que puede cometer son:

- Dejar un vacío (al retirar un brazo o tener el codo abierto respecto a la muñeca, es decir no controlar la línea central): ante esta situación lanzaremos simplemente un golpe recto.
- Líneas de fuerza hacia afuera (cuando, estando el brazo del adversario por dentro del nuestro, presiona lateralmente hacia fuera, o estando encima lo hace hacia abajo): ante esta situación simplemente dejaremos pasar esa línea y lanzaremos nuestro golpe recto.
- Líneas de fuerza hacia adentro (cuando el brazo del adversario que está por fuera del nuestro presiona lateralmente hacia el interior): ante esto utilizaremos alguna de las técnicas de atrape como lap sao o descender nuestro fuk.
- Líneas de fuerza hacia adelante con excesiva tensión o peso (cuando el adversario tiene los brazos demasiado tensos o cuando se está apoyando en nosotros): podemos escoger entre varias técnicas que desvían y dejan pasar esa línea como el pak sao o el lap interior, o bien tirar del adversario para luego poder golpearle.
- Líneas de fuerza hacia atrás (cuando el adversario está tratando de tirar de nosotros): ante lo que simplemente aprovechamos su fuerza y la dirigimos hacia él generalmente intentado utilizar un codo en su contra.

Estos son, resumidamente, los errores que puede estar cometiendo un adversario en su luk sao y nuestras respuestas adecuadas. Sin embargo, es muy posible que no cometa ningún error evidente. En este caso nuestra estrategia tiene que derivar hacia lo que yo llamo el 'tanteo': es decir, lanzar un

"...la sensibilidad que se desprende de esta relajación es el aspecto que ahora nos interesa..."

ataque que no responde a ningún error del adversario. Cuando hacemos esto debemos lanzar un golpe que nos exponga lo mínimo posible. Es decir que el 'tanteo' debe ser un golpe recto desde el tan sao o desde el fuk sao, siendo mucho más peligroso intentar cualquier tipo de atrape o manipulación de los brazos o el cuerpo del adversario, puesto que si su luk sao es correcto para atrapar sus brazos seremos nosotros los que nos crucemos y la oportunidad será suya para acabar atrapándonos (por ejemplo).

Vemos que el 'tanteo' debe ser un ataque que, sin dejar de tener una clara intención y una energía correcta, estemos preparados para frenar y abortar. En realidad de cualquier ataque que realicemos (sea incluso como respuesta a un error del adversario) puede ser respondido de manera que cualquier técnica debemos poder frenarla a tiempo de adaptarnos a la posible respuesta del adversario. Lo que sucede es que cuando lanzamos nuestro ataque como respuesta a un error del adversario, a éste le va a costar más responder que cuando lo que estamos lanzando es un 'tanteo', motivo por el que al tantear debemos tener especial cuidado a la respuesta del adversario.

En la segunda parte de este artículo veremos qué puede suceder después de nuestro ataque (sea fruto de la respuesta a un error o bien sea un 'tanteo') y también algunas conclusiones y reflexiones generales sobre el chi sao y la práctica del guo sao.

Editorial
ALAS

Editorial Alas

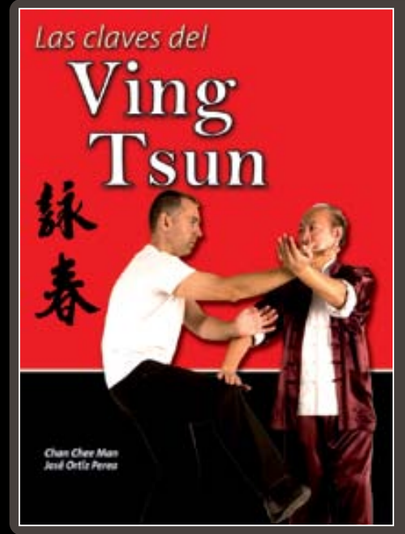
Bibliografía

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

LAS CLAVES DEL
VING TSUN

Por Chan Chee Man y José Ortiz

P.V.P. 26 euros
Número de páginas: 158
ISBN: 978-84-203-0504-2



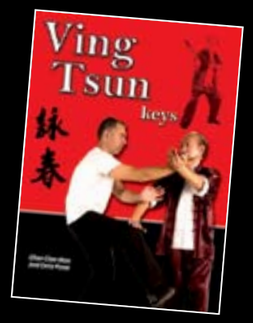
"...Este libro empezó a escribirse hace más de 60 años... trata del Ving Tsun que Chan Chee Man aprendió de Yip Man, ni más ni menos..."

"...En Ving Tsun tienes que ser capaz de generar potencia usando todo el cuerpo, y a la vez estar relajado..."

El Ving Chun de Yip Man nos llega a través de este libro de la mano de Chan Chee Man y José Ortiz. Chan Chee Man fue alumno de Yip Man en los años 50 y perteneció a la primera generación de estudiantes de Hong Kong.

Chan Chee Man nace en 1936 en la ciudad de Hong Kong, convirtiéndose, a mediados de los años 50, en uno de los alumnos de Yip Man, el famoso maestro de Ving Tsun. Desde entonces el Ving Tsun pasó a ser parte de él y de su manera de entender la vida. El entrenamiento en aquellos días era exigente y constantemente tenían la oportunidad de entrenar sus habilidades en las tumultuosas calles de Hong Kong.
Chan Chee Man nunca se ha dedicado a la enseñanza pública, no obstante ha enseñado el sistema que aprendió de su maestro a algunos alumnos de forma privada, siendo su máximo compromiso mantener el sistema tal y como lo aprendió de Yip Man. Chan Chee Man es una persona metódica, activa e ilusionada por el Ving Tsun, siendo capaz de contagiar ese entusiasmo a todas las personas que se acercan a él con interés por aprender.

José Ortiz, alumno aventajado de Chan Chee Man y certificado por la Ving Tsun Athletic Association (reconocido como Instructor), ha tenido acceso no sólo a la transmisión oral del sistema completo, que no es poco, si no a todo el trabajo que Chan Chee Man lleva haciendo desde hace más de 60 años: dibujos, esquemas, métodos de trabajo y de entreno... con el único fin de mejorar su Kungfu, siendo totalmente fiel al Ving Tsun de su maestro Yip Man.
José Ortiz lleva años, muchos años, practicando Ving Tsun Kungfu (y otras artes marciales chinas), eso le permite tener una perspectiva y una comprensión del estilo que junto a Chan Chee Man ha pulido, mejorado y asimilado de forma diáfana. En este trabajo ha conseguido expresar y mostrar de una forma sencilla pero completa y rigurosa, todo el sistema. Y ello no es tarea fácil.
El practicante de Ving Tsun Kungfu, con experiencia o sin ella, encontrará en estas páginas un material que le hará disfrutar mucho de este simple, elegante y efectivo estilo de Kungfu.



Also in English:
Ving Tsun keys
P.V.P: 28.00 euros

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

Karate Shorei-Kan

CURSO INTERNACIONAL EN BARCELONA

El curso se inició con una espectacular demostración de Kigu Hojo Undo a cargo de los sensei franceses.

Tuvo lugar en Barcelona el curso Internacional de Karate Shorei-Kan organizado por Yubukan internacional, en el que se presentó Kigu Hojo Undo (musculación y endurecimiento específico al Karate) y el Kobudo de Okinawa.

El evento fue dirigido por los Kancho **Willy** y **Marion Fruchout**, 8° Dan Kyoshi, asistidos en todo momento por **Marie-Line Deligny**, 6° Dan Shihan; **Joël Germain**, 6° Dan Shihan y **Alain Calvel**, 6° Dan Shihan.

Durante el curso se trabajaron intensamente diversos aspectos del Karate Shorei-Kan que Kancho Willy Fruchout lleva atesorando desde hace décadas. Conocimientos que ha recibido de sus maestros **Seikichi Toguchi** (Naha, Okinawa, 1917-1998) y **Suekichi Naito** (Tokyo 1946). Así, algunas de las premisas con las que fue enriqueciendo el trabajo de los cursillistas, procedían de vivencias con sus maestros: la necesidad de ser eficaces en la defensa, trabajar con total respecto hacia el contrario, ser totalmente fieles a les enseñanzas recibidas…

Kancho Willy Fruchout se mostró preocupado por el futuro de las artes marciales en Francia y en todo el

Kancho Willy Fruchout, 8° Dan Kyoshi, muy didáctico en todas sus explicaciones, mostrando una técnica sobre Marie-Line Deligny, 6° Dan Shihan.

El evento fue dirigido por los Kancho Willy y Marion Fruchout, 8° Dan Kyoshi, asistidos en todo momento por Marie-Line Deligny, 6° Dan Shihan; Joël Germain, 6° Dan Shihan y Alain Calvel, 6° Dan Shihan.

mundo, pues la deriva de los últimos años parece alejarse de la tradición con la que él ha "crecido" dentro de las disciplinas marciales. En Francia el nivel general parece haber descendido de forma notoria, pues la faceta deportiva acapara más atención que la marcial/tradicional.

Su forma de ver el Karate propugna un enriquecimiento mutuo, de uno mismo y del compañero que nos ayuda a progresar. Tal como afirma Naito sensei, se trata de ayudar al compañero, lo cual a la larga nos ayudará a nosotros mismos.

Durante el curso, Kancho Willy y Marion, Shihan

Joël Germain, 6° Dan Shihan, dejó a todos boquiabiertos con el trabajo llevado a cabo con el peso que puede verse en la fotografía.

Kobudo: exhibición dominical.

Trabajo de Kata a cargo de los cinturones negros (sensei A. Alcón en primer término).

La organización corrió a cargo de Shorei-kan/España y su responsable, sensei Alexis Alcón, 4° dan

Alain Calvel, 6° Dan Shihan.

Como siempre, especial atención a los más noveles por parte de los sensei franceses.

Marie-Line y todos los sensei estuvieron muy atentos a las evoluciones de los cursillistas, realizando las correcciones oportunas con el fin de ejecutar cada técnica de forma correcta. Pequeños detalles, que podrían pasar desapercibidos, eran corregidos y revisados para lograr ser lo más precisos que fuera posible.

Agradable en el trato, y muy atento con todos, Kancho Willy afirma que las artes marciales nos deben hacer sentir felices, ser mejores personas, más solidarios… y con ello lograr que vuelva a interesar a toda la sociedad.

En la sesión dominical se presentó el Kobudo de Okinawa, deleitando a todos los presentes con kata de bo, tunkua, eku, timbei, kama, kuwa, tekko, etc.

Seguidamente, diversos ejercicios de Daruma taiso sirvieron para poner a todos los cursillistas a tono para todo el completo trabajo que vendría a continuación.

Como siempre se prestó una exquisita atención a los más pequeños que hicieron trabajo de repaso y perfeccionamiento. Los cinturones negros mostraron gran paciencia y dedicación hacia los que son el futuro del Shorei-kan.

Avanzada la mañana, los grados más elevados mostraron su dominio del Kiso Kumite en sus diversas versiones según el grado alcanzado. Un trabajo espléndido y que demuestra el basto bagaje técnico que engloba.

Para finalizar dos katas superiores ejecutadas magistralmente por los cinturones negros de más nivel: Seyunchin y Hakutsuru No Mai.

Todos los interesados pueden consultar la página web: http://karategojuryu.org/

Trabajo de Kata a cargo de los cinturones negros (sensei Marie-Line Deligny en primer término).

Roda de Capoeira

El pasado 26 de noviembre, la Roda de Capoeria fue nombrada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Ese mismo mes, Grupo Abalou Capoeira bajo la dirección de Contra Mestre Kula, celebró su evento anual de Graduación y reunió a capoeiristas de grupos como ACDP Madrid, Amizade Camará (Madrid y Vitoria), Arte Popular (Suecia y Alicante), Capoeira Revoluçao (Portugal), Naçao Capoeira (Madrid) y Nossa Filosofía (P. Mallorca) entre otros.

No sé en qué momento los encuentros, a fuerza de repetirlos, se convierten en tradiciones, pero para mí es ya uno de los momentos más esperados e importantes del año e indispensable en mi agenda. Cada evento es especial y único, por quien te acompaña y lo disfrutas, por lo que significa. Una fiesta y una puesta en escena de lo aprendido. Momentos de emoción y nervios.

Aquí os mostramos algunos instantes de gran valor simbólico de la graduación. Tres días intensos de entrenamientos, rodas abiertas, aulas de instrumentación, técnica, musicalidad y samba. Además tuvimos clases de zumba y samba. Y hasta exhibición de los grandes Mestres y Contra Mestres en la sala de baile Zeus en Móstoles y en el Open de Kizomba en Madrid.

Enhorabuena a los graduados y gracias a todos los asistentes.

Os esperamos en la próxima.

La Roda es una de las expresiones culturales que la UNESCO ha convertido en Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

Según detalla la Unesco:
"El maestro es el custodio de los conocimientos de la roda, que se transmiten a los demás participantes por medio de la observación y la imitación, promoviendo al mismo tiempo el respeto mutuo y la cohesión social"

¿DÓNDE ENTRENAR? Capoeira

ABALÔ

Graduada Baiana
Días: L, M
Gym Bhodidharma. C/ Moratines, 18
Madrid

Graduada Baiana
Días: L, M, X, J, V, S
El Horno, C/ Esgrima, 11. Madrid

ABALOU CAPOEIRA

C.Mestre Kula
Días: L, X, V
Gim. Fisico. C/Azafran, 4 (C.C. El Carralero)
Majadahonda (Madrid)
91 6398770

C. Mestre Kula
Días: M, J Niños Y Adultos
Gim. Gn. Avda. Juan Pablo Ii, 25
Pozuelo De Alarcon (Madrid)
911636465

Prof.Paco
Gim. Bu Jutsu. C/ Chile, 9
Getafe (Madrid)

Monitor Urubu
Días: M, J
Gim. Urban Fitness. C/Aquintania, 7
(C.C. Las Rosas) Madrid (9126030959

Monitor Urubu
Días: M, J
Gim. Get Active. C/ Antracita, 7. (Legazpi)
Madrid (antracita@getactive.es9

ACDP

G. Mestre Pantera
Días: M, J (M Niños)
Gim. Dep. y Salud, C/ Guzmán el Bueno, 95
Madrid

G. Mestre Pantera
Días: S. Niños
Casa Do Brasil. Avda. Arco De La Victoria
Madrid

C. Mestre Tufão/ Monitora Selvagem
Días: M,J
C. Deportivo Pepu Hernandez. Avda. Niza
Madrid

Formado Dohido
Días: V, S
Gim. Zeus. (Vallecas) Madrid

Graduado 31
S. Niños
A. Vecinos Distrito, Viii.
Alcala De Henares (Madrid)

Graduado 31
Días: L, X
C. Danza Estrella Casero
Alcalá de Henares (Madrid)

Mestre Tubrarão
Días: L, X
Gim. Go Fit
Torrejón de Ardoz (Madrid)

AMIZADE CAMARADA

Monitor Cali
Días: L, X
C. Juvenil Caleidoscopio
Mostoles (Madrid)
619442155

Monitor Cali
Días: M, J
Gim. Olimpia. C/ Simón Hernández , 74
Móstoles (Madrid)

Monitor Cali
Días: V
Polideportivo Municipal Camarena
Camarena (Toledo)

Instructor Pastel
Días: M, J (Niños Y Adultos)
Esc. Fusión Dac . C/ Virgen de los Reyes, 3
Madrid

ARTE POPULAR

Prof.Oria Zambi
Ródenas Sport. C/ Dª Concha. 2
Alfas Del Pi (Alicante)
632224229
capoeiraoriazambi@hotmail.com

Prof.Oria Zambi
Días: L, X Niños Y Adultos
Estudio de Danza Rosa Martínez
Alfás del Pi (Alicante)

Prof.Sapo
Días: V
Gim. Puerta Palma. Avda. J. Mª Alcaraz
Badajoz
653298331
artepopularsapo@gmail.com

Prof.Sapo
Días: L, M, X, J (M, J Niños)
Enjoy Welness. Ciudad Deportiva
Mérida
(Badajoz)

Estag.Frankestein
C/ La Habana, 35
Fuenlabrada (Madrid)
605 83 47 66

KILOMBO NAGÔ

Instrutor Encruzilhada
Días: L , X
Gim. Energy. C/ Oliva De Plasencia,1 Cc. S. Ignacio De Loyola. (Renfe Las Aguilas) Madrid
657877571

Monitor Garoto
Días: M, J Niños Y Adultos
Casa De Cultura. C/ S. Anton, 46
Parla (Madrid)

NAÇAO

Mestre Ohlo Branco
Días: M, J
Gim. Arian. C/ Flora, 3 (Opera)
Madrid (678057224)

Mestre Ohlo Branco
Días: L,X
Gim. Tirma, C/ Santiago Compostela, 68 (Herrera Oria) Madrid

NOSSA FILOSOFÍA

Mestre Gegê
Días: L, M, X ,J, V (L,X,V Niños)
C/ Aragon, 74
Palma Mallorca
678000708

Graduado Urso
Días: M, J Todas Edades
Ceip Can Pastilla
Palma Mallorca
661635540

ZAMBIA CONGO

C.Mestre Sabiá
Días: M, J
Clube Da Luta. C/ S. Nicolas, 11
S. Sebastián de los Reyes (Madrid)
686711492

Días: L, X, V Adultos (M, J Niños)
Clube da Luta. Avda. España, 17
Alcobendas (Madrid)

Días: L, X, V
Metropolitano. C/ Aravaca, 7. Madrid

Gim. Shuriken. C/ Ramonet, 22 (Arturo Soria)
Madrid

Artes Marciales Chinas

MITO O REALIDAD

Por Oriol Petit
Instructor. Escuela Sui-Lin-Dao

Me encontraba en la preciosa ciudad de Kunming, de la provincia de Yunnan, en marzo de 2006. Era una mañana de domingo soleada y magnífica y me preguntaba si era realidad lo que me habían contado en muchas ocasiones. Me explicaban que, de bien temprano, incluso en invierno, mucha gente practica en los parques, alguna de las modalidades que la mayoría de nosotros llamamos artes marciales chinas.

Pensé que ese era uno de los muchos tópicos que se extienden sin ningún sentido, en este caso en relación a China o Taiwán. Quería saber si ello era diferente del tópico de que en España todo el mundo baila flamenco o sabe tocar las castañuelas. Así que salimos a la calle, no muy abrigados, ya que en esa provincia en marzo no hace mucho frío mientras que en Beijing, en esa misma época, estaban a 8 grados bajo cero.

Dejamos el hotel y pensamos en visitar alguno de los muchos parajes bonitos de Kumming, como Fuxian Lake (抚仙湖) o el Yangzong Sea (阳宗海) aunque por proximidad al hotel donde nos hospedábamos, decidimos ir finalmente al Parque Cuihu (翠湖公园).

Pasamos por diferentes calles y compré unos extraños caramelos con sabor a gamba aunque ya habíamos desayunado mucho. Nos dejábamos llevar por el color de las calles y por el gentío, y nos sentíamos agradecidos por el buen temperamento y el carácter afable de las gente de esa capital. Yo sólo conocía la palabra nihao (你好), hola. Así que la repetía mientras tomaba

> **"Me explicaban que, de bien temprano, incluso en invierno, mucha gente practica en los parques..."**

imágenes inolvidables, con mi cámara, de todas las calles, de las gentes, las bicicletas de todas las formas y colores y nunca olvidaré la imagen de un hombre que llevaba una torre de varios pisos, elaborada con garrafas llenas de agua amarradas en el porta-equipaje de su bicicleta.

Llegamos pues al parque que se encontraba animado con mucha gente, familias enteras… todo hervía de bullicio y estaba lleno de vida. Yunnan es la provincia de las flores, y es, sin duda, la provincia de la eterna primavera.

Vimos el lago a la izquierda de la entrada al parque y cientos de aves volaban y se oía una música animada que llenaba de alegría todo aquel magnífico ambiente que me emborrachaba de ilusión y energía.

Subí por unas escaleras hasta un pequeño altar donde había un pequeño budha al que di gracias por ese maravilloso día y por tener la suerte de estar en ese sitio tan especial. Desde allí vi a unas señoras bailando y más allá un renglón de gente realizando ejercicios de Taiji y otros de Chikung. Era una mezcla interesante donde todos tenían cabida y donde nadie, ni maestros ni alumnos, necesitaban lucir cinturones.

Bajé del pequeño templo y nos encaminamos hasta una zona del parque donde un hombre mayor daba clase de Taiji con espada. Tenía ocho alumnas de avanzada edad que seguían con precisión a su maestro. Me quedé un rato contemplando la escena y saqué unas fotos que al final no pude aprovechar porque salieron desenfocadas.

Me preguntaba qué estilos debían seguir cada uno de los practicantes de las diferentes modalidades. Me

interesaba conocer a qué escuela pertenecían, a qué linaje. Incluso intentaba hacerme la idea de la edad que debía tener alguno de los alumnos y sobretodo alumnas que se movían con una agilidad que ya desearía verla en nuestros ancianos y ancianas.

Empecé entonces a interesarme realmente por todo aquello aunque ya conocía algunas cosas sobre Taijiquan, Baguazhang y Xingyiquan que había leído en algunos libros. También había recibido algunas clases de Wing Tsung aunque yo había practicado mayoritariamente artes marciales japonesas desde los diez años.

[8 Julio del 2013] Habían pasado ya algunos años de mi primera visita a China. Me encontraba en la Beijing Language and Culture University. Hacía mucho, mucho bochorno y llevaba tres días seguidos lloviendo, aunque el calor no dejaba de apretar. Decidí abandonar la habitación después de una siesta mal dormida y me llevé mi chándal y zapatillas para hacer mis ejercicios. Había dejado atrás, ya hacía tiempo, otras disciplinas de artes marciales y debo a ellas muchísimo. Aun y así hace tiempo que exploro otros métodos y voy fijándome y practicando estilos originarios de China. Lesiones, decepciones, quirófanos y otras situaciones me han acercado a formas más suaves, circulares y al mismo tiempo explosivas y efectivas.

Salí de la habitación y aunque las pistas de la universidad estaban encharcadas, muchos alumnos hacían deporte. Al otro lado un grupo de gente llegaba en bicicletas. Un hombre de mediana edad iba delante y siguiéndole con fervor, pedaleaban, los estudiantes. Se bajaron de la bici y empezaron a calentar rodillas, codos, muñecas, pies, cuello... Parecía que la distracción estaba asegurada así que me acerqué con sigilo para no molestar.

Pasaron veinte minutos y se me acercó una de las alumnas avanzadas de Wushu. Se presentó como Sharon (no me atreví a preguntar su nombre en chino). Y medio en mandarín y medio en inglés me preguntó si me interesaban las artes marciales chinas. Me invitó a participar en su clase matinal, pero le dije que prefería mirar y sacar algunas fotos si no les importaba. Al rato de preguntar a su maestro me dijo que podía usar la cámara. Me dejó su nombre y teléfono, sugiriéndome que la llamara si deseaba ir a entrenar con ellos y me informó de que cada martes por la tarde se encontraban en la facultad de ciencias que estaba cerca de donde yo estudiaba.

[10 de Julio de 2013] Quería ir a pasear por Beijing aunque me daba respeto perderme en esa gran ciudad. Al salir en dirección al centro, me encontré a un grupo de unos 30 estudiantes que estaban realizando las formas básicas de lo que parecía Wing Tsung (Wing Chun). No podía quedarme ya que necesitaba salir del campus así que me lancé a la vorágine de esa ciudad.

[12 de Julio de 2013] Cogí el taxi a las 4:45 de la mañana para ir a coger mi vuelo hacia Taipei (Taiwán) aunque me anunciaron que quizás se suspendería el vuelo ya que anunciaban un tifón que debía llegar a la isla de la antes llamada Formosa. Mientras el taxi zumbaba a toda velocidad por la autopista al aeropuerto, pude ver, al otro lado del arcén, a un hombre haciendo movimientos de lo que parecía Qigong, el arte de la respiración para la salud. Aquello que contaban no era mito, sino que estaba constatando a diario de que era realidad.

[14 de Julio de 2015] Era domingo y salí de casa de una amiga que vive en el distrito de Shulin en Taipei. El tifón fue muy duro aunque no tocó de lleno a Taipei, aún así las imágenes que aparecían en televisión ponían realmente el miedo en el cuerpo. Ese mismo tifón se desplazó hasta china continental y tocó la provincia de Fujian para volver días después a entrar de nuevo por el sur de Taiwán. Yo paseaba por los parques y muchos árboles habían caído así que me acerqué hasta Riverside Park (Xizhou Yundong). Mucha gente practicaba Taiji ese domingo en las plazas arrasadas por el viento y la lluvia torrencial de esos días.

Mi corazón latía de emoción y admiración por aquellas tierras. Tierras de gente sabia y de poetas y hombres sabios como Hai Zi, Luo Yihe, Ge Mai, Gu Cheng, Xi Murong, Dai Wangshu, Xu Zhimo, Su Shi, Wang Wei, Du Mu, Li Bai.

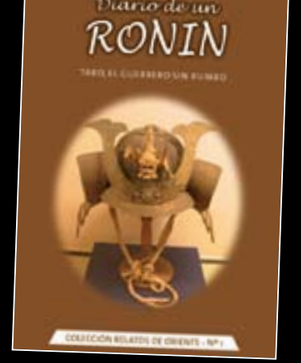
[7 de Enero de 2015] Sigo mi camino en la exploración de las artes originarias de China. Pienso mucho en aquellas tierras, en Yunnan, en Beijing, en Taipei... Pronto quiero volver a ir a allí aunque ahora me cuentan que las cosas están cambiando, y algunos me dicen que para bien. Quiero ir y verlo y sentirlo en mi piel, y constatar de nuevo si realmente hay tantos estilos como maestros y practicantes. Ahora sólo se que... Aquello no era mito, sino auténtica realidad y parte de mi alma parece ahora encontrarse allí a la espera que vaya a recuperarla.

Editorial Alas

DIARIO DE UN RONIN
TARO, EL GUERRERO SIN RUMBO

Por Oriol Petit Vidal

P.V.P. 10 euros
Número de páginas: 84



COLECCIÓN RELATOS DE ORIENTE Nº 1

Japón, año 1633. El guerrero samurai Taro se considera traicionado por su señor, Yoshi. A partir de este hecho se desencadena una lucha interior. En la batalla con los demonios que residen en el subconsciente, van apareciendo diferentes personajes. Éstos, se van configurando en el escenario vital de Taro y así asistimos al encuentro entre nuestro protagonista y la diosa Amaterasu, Lao-Tse, Descartes, Musashi, Confucio...
¿Dónde se encuentra la línea que separa el mundo onírico de la realidad?
Al mismo tiempo, las creencias del guerrero se derrumban y el Shinto se mezcla con el Budismo para dar respuestas a su crisis. Esta es pues, la historia en forma de diario, de Taro, el samurai que decide dejar atrás a su Shogun, para convertirse en ronin en un viaje de huída de sí mismo entre los sentimientos de odio y amor, de perdón y de venganza.

Editorial Alas
www.editorial-alas.com

JINICHI KAWAKAMI

SENSEI

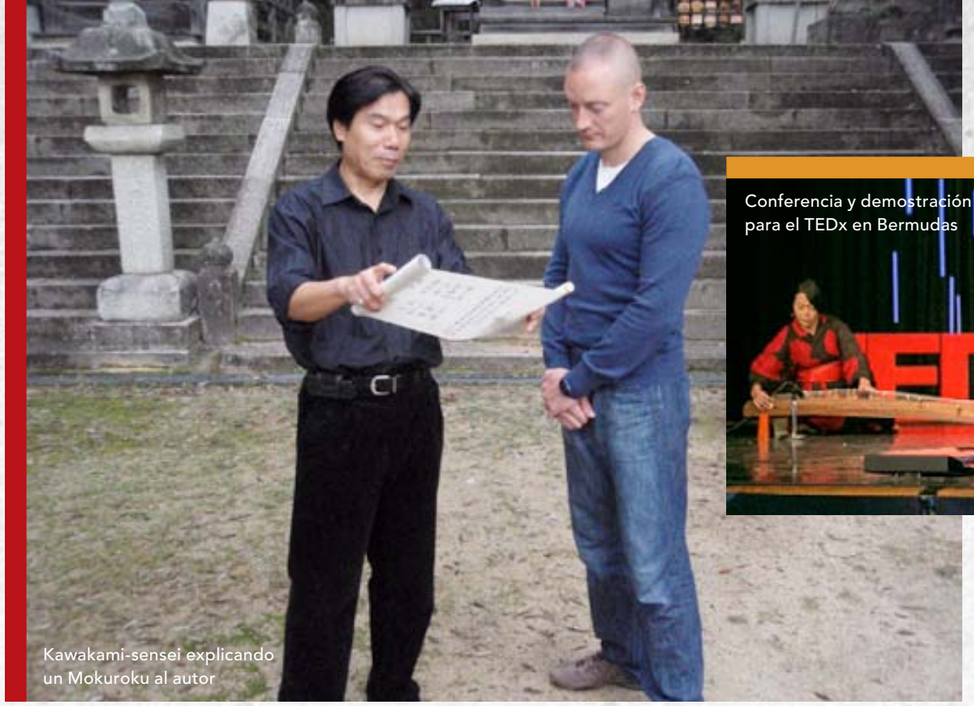
JOSÉ DEFEZ – Shihan y Shibudaihyo
BANKE SHINOBI NO DEN
KÔKA RYU BAN-TÔ

JINICHI KAWAKAMI-Sensei nació en un pueblo de la Prefectura de Fukui (Japón) en el año 1949. A la edad de 6 años inició su entrenamiento en Kôka Shinobi No Den con su maestro y anterior Soke, Masazo ISHIDA–Sensei, hasta la edad de 19 años cuando falleció este último. Todas las enseñanzas fueron transmitidas, directamente, de Maestro a alumno, tal como se hacía tradicionalmente para asegurar su correcta pervivencia en el tiempo.

Durante este período realizó un entrenamiento muy duro y estricto de cuerpo, mente y espíritu. Algunos de estos entrenamientos son tan exigentes que requieren ser entrenados desde la niñez.

KAWAKAMI–Sensei compaginó su trabajo con su entrenamiento diario, al cual dedicaba todas las horas posibles y nunca lo dejaba a pesar de lo cansado que estuviese. A la edad de 50 años decidió dejar su trabajo y dedicar el resto de su vida a dar a conocer la verdad sobre el Shinobi no Mono, alejada de la absurda imagen con que aparecen en películas, manga, etc.

Actualmente, KAWAKAMI–Sensei es el 21° Soke de la Kôka ryu Ban-tô, Director Honorario del Museo de Iga y colabora como Profesor asociado de la Universidad de Mie en el estudio del Shinobi No Mono.



Kawakami-sensei explicando un Mokuroku al autor

Conferencia y demostración para el TEDx en Bermudas

A continuación se detallan algunas de las preguntas más habituales a KAWAKAMI–Sensei y su respuesta:

¿Es usted "el último Shinobi"?

Eso lo afirman algunos medios de comunicación y otra gente. Yo nunca he dicho tal cosa, además, hace ya muchos años que no existen. Yo recibí el entrenamiento tal y como ellos lo recibían y, que se sepa, no hay nadie más que lo haya recibido de esta forma, pero ser Shinobi implica un trabajo y yo nunca lo he realizado.

La época de esplendor de los Shinobi fue en el período Sengoku (siglos XV y XVI), a partir del año 1603, en el período Edo, Japón entró en una etapa de paz y las batallas donde éstos actuaban, desaparecieron. Los Shinobi pasaron a realizar otras funciones, pero se aseguraron de que estas enseñanzas fueran mantenidas y transmitidas.

¿Se puede aprender el arte del Shinobi de los textos antiguos?

El primer problema es realizar bien la traducción, pero lo más importante es que hay una gran parte que no se puede entender correctamente sin una transmisión directa de Maestro a alumno.

Hay que tener en cuenta la dificultad de la traducción del japonés y chino antiguo y, aún pudiéndolo traducir, hay conceptos que deben ser explicados para su entendimiento y complementados con una transmisión oral.

¿Por qué son los Shinobi de Iga y Kôka los más famosos?

Pienso que es debido a que estas regiones estaban entre Owari (actual Nagoya) y Kyoto, un área muy importante en el período Sengoku, tanto por los intereses de los Daimyô, como para la obtención de los últimos métodos y conocimientos.

Realmente no hay diferencias significativas entre estas dos escuelas, que realizaron numerosas alianzas entre ellas.

¿Habrá próximo Soke?

No. Yo no he transmitido las enseñanzas de la escuela en su totalidad a nadie, para ello es necesario iniciarse desde la niñez y hoy día ningún padre, como es lógico, consentiría este tipo de entrenamiento. Conmigo desaparecerá una parte de estas enseñanzas aunque otra parte de las mismas está siendo transmitida para su pervivencia.

Aunque es inevitable esta pérdida, nosotros seguimos trabajando para que se mantengan la mayor parte de ellas.

El dopaje ensucia a UFC y de paso a las MMA

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

El pasado 2014 no fue el mejor año para UFC: lesiones, peleas canceladas y otros infortunios hicieron que los doce meses tuvieran un color grisáceo y que poco se pueda recordar de ellos. Con todo lo mencionado también debemos dejar en claro que no hay alarmas ni focos rojos que se deban prender, la búsqueda constante de peleadores de calidad, la presencia continua en distintos países, el poder que esta empresa ha adquirido en el ámbito deportivo la han convertido en una de las más estables a nivel mundial. Empezando el 2015 había encuentros que llamaban fuertemente la atención de los seguidores: Cornier contra Jon Jones, el regreso de Anderson Silva, sin duda de lo más importante en la primera mitad del año.

Anderson Silva

Nick Diaz

Jones venció a Cornier por decisión unánime en un combate nada sencillo, al final todo eran festejos, la tormenta parecía haber pasado cuando poco después el campeón del peso semipesado falló el código de conducta al dar positivo en una sustancia que metaboliza la cocaína. "No soy adicto", comentó uno de los peleadores más importantes de los últimos tiempos. UFC dejó pasar el incidente como si se tratara de algo menor y las críticas cayeron en cascada. Hasta el momento las cosas quedaron así, tapados con esa cortina de indiferencia que busca que todo se olvide y que la memoria colectiva borre el "error" de este deportista que vive su mejor momento.

Pasado el trago amargo del "incidente Jones", Anderson Silva regresaba para enfrentarse a Nick Diaz, el irreverente ex campeón de Strikeforce subió al octágono con la firme intención de impartir cátedra, sí, cátedra pero de actuación, jamás se decidió a ir al frente, perdiendo por decisión unánime un encuentro que estaba al alcance de sus manos. Silva regresó con una victoria, evidentemente no fue el genial peleador de otras épocas, pero eso no afectaba ni un poco su aura de leyenda. Casi 4 días después la bomba caía: Anderson había dado positivo en Dostranolona, un derivado de la dihidrotestosterona que aumenta la velocidad de quien la consume, mientras que el examen de Diaz arrojaba una vez más que había consumido marihuana.

Las preguntas que surgen en la mente de un servidor son ¿Y ahora qué? ¿Habrá un castigo? ¿Cómo explicar que los peleadores en la cima de la montaña están fallando sus pruebas de dopaje? ¿Cómo dar legitimidad a la grandeza de un deportista, su técnica, sus virtudes atléticas, su intelecto? ¿Cómo hablar de honor? Si son algunos de los principales nombres de las Artes Marciales Mixtas los que se encargan de recordarnos que esto sólo es un negocio donde lo único que importa es ganar.

Bellator hace sus jugadas

La empresa californiana Bellator MMA cerró el año pasado tratando de conseguir peleadores de renombre para sus carteleras, estuvo apunto de firmar al veterano Mirko Filipovic e intentó convencer a Fedor Emilianenko de ponerse los guantes una vez más, además quiso sumar a sus filas a la ex estrella de WWE, el mexicano Alberto del Río, quien por cierto llegó a sostener combates en la desaparecida PRIDE, algo

Mirko Filipovic

de lo que no cualquiera puede presumir. Si bien de los hombres antes mencionados ninguno estará dentro de su jaula, por el momento, sí pudieron hacer que Kimbo Slice, famoso por sus peleas callejeras regrese del retiro para enfrentar a Tito Ortiz o a Seth Petruzelli, este último fue el primero en vencer a la estrella mediática de color. Esperaremos más noticias en los próximos días pues la revancha con Petruzelli definitivamente llamará la atención.

El regreso de Cristiane "Cyborg" Justino

El 15 de agosto de 2009 Cristiane Justino, conocida como "Cyborg", ganó por TKO a la entonces reina de las MMA, Gina Carano. Justino demostró así que era la mejor de ese momento, que su agresividad, su técnica y un poder demoledor de manos la convertían en la número uno a seguir en la división femenil de las Artes Marciales Mixtas, tristemente para ella esto sucedió en Strikeforce, antes de que UFC abriera sus puertas a los combates entre mujeres.

Como si la suerte estuviera en su contra, tiempo después apareció Ronda Rousey, con excelencia en su

Cristiane Justino

Ronda Rousey

lucha cuerpo a cuerpo poco a poco fue acaparando las miradas de propios y extraños, hasta convertirse en lo que ahora es la peleadora más mediática de las MMA a nivel mundial. Cristiane, quien desde hace años pide una oportunidad para verse las caras frente a la americana, no ha logrado que se le dé una respuesta a su petición. Cyborg volverá a Invicta FC, empresa en la cuál milita desde el 2013, después de una ausencia de año y medio, teniendo enfrente a Charmaine Tweet peleadora con un record modesto de 6-4-0. Los reflectores que están sobre la brasileña no son ni la mitad de los que merecería esta mujer que no pierde desde el 2005.

A diez segundos del final

2015 empezó con olor a escándalos, lastimosamente poco se puede hablar de lo que ha sucedido entre las rejas. En las próximas semanas e incluso meses seguramente leeremos, veremos y escucharemos la defensa de los involucrados en los casos de dopaje. Habrá peleadores que los defenderán, habrá quien los condene, nosotros como seguidores de este apasionante sistema de competencia lo único que podemos pedir es la verdad.

THE WORLD HAPKIDO FEDERATION
FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO
세계합기도연맹

FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO

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

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

BENEFICIOS Y VENTAJAS DE PERTENECER A NUESTRA FEDERACIÓN

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

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

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

-> Afiliación y realización de Clubes y Gimnasios.

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

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

-> Licencia Anual Federativa.

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

-> Seminarios continuados con Maestros Nacionales e Internacionales.

-> Escudos y Banderas de FEH y WHF.

-> Seguro de accidentes.

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

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

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

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

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

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

www.fehapkido.es info@fehapkido.es

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Descarga gratuita en

www.elbudoka.es

Dr. Marc Boillat Sartorio
Bristol (Reino Unido)

Dharma, sincronicidad y cese del sufrimiento

La mente que sabe

En muchos años de búsqueda en los métodos de la antigua tradición asiática, me he topado con información preciosa hecha de detalles aparentemente insignificantes por lo lógicos que suenan, o tan arcanos que parecen demasiado alejados como para ser útiles. Cualquier practicante o caminante del sendero hacia una vida más significativa y mejor, inicia siempre puliendo lo burdo, como cuando trabajamos materias primas para transformarlas en obras de arte. Ya sea a través del Taichi, del Yoga o del Chikung o de la meditación, como principiantes damos siempre los primeros pasos en aprender formas y secuencias, aunque nuestras mentes se sitúen ya mucho más lejos, en la *esperanza* de hallar iluminación, paz, efectividad casi mágica… miramos a los maestros y quedamos inspirados. Nuestra atención se posa en lo espectacular… y no prestamos atención a los consejos de los maestros: "relájate, deja ir, no pienses…". Demasiado obvios.

> *"Esa realización siempre ha estado delante de los ojos esperando el "despertar"*

La información, sin embargo, llega cuando estamos maduros para atraparla, aunque no siempre la madurez sea sinónimo de habilidad en progresar. La información que puede hacer la diferencia en nuestra práctica, y por ende en lo que ella desarrollará, es llamada "*campo de información*" en física cuántica. Son detalles que entran en nuestro universo y que nos cambian la vida y la de los que nos rodean. Es llamativo cómo la actual mecánica cuántica vaya confirmando las prácticas tradicionales orientales. Al final todos los caminos llevan a una sola realización. El problema es que esa realización siempre ha estado delante de los ojos esperando el "despertar". Desdichadamente, y pese a las prácticas, para muchos de nosotros dicha realización no se concretiza nunca, ya que estamos demasiado fijados en buscarla, pero poco duchos en observar.

Personalmente creo que la *sincronicidad* sea un indicador muy importante. Las cosas suceden porque tienen que acaecer, y hechos que nos parecen simples coincidencias pueden realmente impulsarnos hacia un salto de calidad indescriptible, si sabemos observar y notar su presencia y su mensaje. Uno de estos campos de información ha sido un texto reciente que he estudiado acerca del Dharma, la enseñanza de Buda, procedente de la tradición de la "selva" (Theravada). El texto es muy denso tratando en profundidad de un concepto que, hasta que se queda conceptual, poca utilidad práctica brindará. Sin embargo, si la madurez es suficiente y la práctica también, puede conducir a una comprensión muy profunda capaz de hacer girar nuestra práctica de 180 grados. Trataré de transmitir, de manera sucinta, las partes salientes del libro "Small boat, great mountain" (pequeña embarcación, gran montaña), de Amaro Bhikkhu, esperando lograr un mensaje simple aun que efectivo.

La mente que sabe es vacía

Todos hemos oído hablar de este concepto, o de *vaciar la mente*, al fin de alcanzar la Mente Original, como se define en el Zen. La frase es comprensible en cuanto a sucesión de palabras ordenadas y conocidas, pero… ¿qué significa cuando tratamos de practicar Taichi, Zazen u otra práctica mediante ese utensilio supremo? A veces su significado resulta tan arcano que, bueno, lo dejamos para algún día, esperando que la comprensión se produzca por sí sola. Mientras, seguimos con nuestra vida corriente, dominada por la Mente Adquisitiva, en el trágico juego de los dos remadores que reman cada uno en sentido contrario. Ninguna progresión excepto en la estética de las secuencias.

Agua y Aceite

El maestro Ajahn Chah utilizaba a menudo metáforas para estimular la búsqueda genuina, para "quitar la tierra debajo de los pies" de los practicantes.

¿Habéis visto agua corriente alguna vez?

Claro que sí Maestro.

Y ¿habéis visto el agua estancada?

Evidentemente, Maestro

Y ¿qué tal el agua corriente estancada?
Eso nunca se ha visto Maestro.

La mente que sabe, es natural. Siempre está ahí pero queda contaminada por la mente que no sabe. La mente Original es el aceite, y las sensaciones sensoriales (la base de la mente ignorante o mente-objetos) –que no sabe– es el agua. En una botella, agua y aceite tienden a separarse. Es su naturaleza. No se mezclan nunca. Nuestras vidas, sin embargo, son ajetreadas y hemos de "inmiscuirnos" en situaciones poco benignas desde un punto de vista de progreso en la práctica. Avidez, apego, aversión, antipatías, hasta llegar a los verdaderos conflictos para… sencillamente tener más… devenir alguien o conseguir algo. Es el mundo flotante de los sentidos. Si agitamos la botella agua y aceite se mezclan, pero esa no es su naturaleza. Si dejamos que se calmen, el aceite se separa del agua y se pone encima de ella. Esta es la primera cosa que la mente tiene que **saber**.

La mano coge la forma del objeto que atrapa

Cuando cogemos un objeto y lo sujetamos, la mano debe necesariamente adaptarse a la forma de lo que agarra. Igualmente, cuando los sentidos perciben algo, la conciencia entra en juego y determina si lo percibido le gusta o no. Nacen los impulsos de placer y de rechazo. No hay ecuanimidad, cualidad esencial por ejemplo en la práctica del Taichi o para "dirigir sin dirigir" el Chi en el Chikung.

Cuando la mente queda atrapada por los objetos del mundo exterior, ha salido de su sitio y ha *ocupado* el objeto, haciéndolo suyo. Pero las cosas van diversamente. Es como en el chiste de aquel rico que "tenía muchísimas cosas", pero no se había dado cuenta que eran sus cosas que le poseían a él, pues siempre estaba ajetreado y preocupado por ellas. Entonces la mente se convierte en lo visto, oído, tocado, olido, pensado… esto es fácilmente comprobable en la vida cotidiana, por ejemplo con las preocupaciones o los miedos. Esta es la segunda cosa que mente debe **saber**.

> *"Cuando la mente queda atrapada por los objetos del mundo exterior, ha salido de su sitio y ha ocupado el objeto…"*

El miedo

La ignorancia –no saber– para Buda, y también para Lao Tze, es una terrible enfermedad. Ella es la base del mundo adquisitivo que crea la cadena de esclavitud del hombre, que salta de rama en rama en pos de algo que no puede ser conseguido. Trata de pisar su sombra y de ello nace el sufrimiento, aunque de vez en cuando logremos algún momento de paz y placer. Pero incluso estos momentos militan a favor de más dolor venidero. ¿Por qué? Porque el miedo más poderoso es el miedo a perder lo que preciamos –baste pensar en el difundido "miedo escénico". Las enseñanzas dicen de dejar ir todo lo que tememos perder… fácil a decirse ¿no? Sin embargo, hay una diferencia crucial entre miedo y peligro; el peligro es actual, real, existe ahora, pero el miedo es una creación de la mente ignorante que "se echa fuera", imagina siempre lo peor (porque aborrece perder lo que le interesa) y toma la forma de… ¡el miedo! Su origen está en los pensamientos de futuro. El miedo está siempre relacionado con el futuro y las eventuales consecuencias nefastas.

Estructuras absolutamente irreales, pero relativamente reales

No es el caso de negar el mundo flotante como si fuera tan solo una construcción de nuestra mente. Evidentemente, lo que percibimos está teñido de nuestro entendimiento ignorante de la vida, del *Yo* y de lo *Mío*, pero lo material allí está. El hecho es que la mente Original sabe que ella no es "eso". El mundo se convierte en nosotros con todos sus requerimientos, penas, problemas y placeres porque funcionamos según un esquema de cuerpo-personalidad: "Yo soy".... y normalmente sigue la edad, la nacionalidad o la ciudad, qué trabajo desempeñamos, si estamos casados o solteros, y si tenemos hijos. Eso debería ser un YO. Bastante limitador.

Sin embargo, si dejamos que "lo visto sea solamente lo visto, lo oído solamente lo oído" y así para todo los sentidos, la mente empezará a notar la **experiencia** y cómo la vivimos. La mente inicia a saber y vuelve a su sitio, mientras la ignorancia se evapora. Entonces ¿qué se queda? Nada. Tan sólo una *cualidad*. La mente-esencia es la que **sabe** que se trata de una experiencia y sabe que en ella todo acaece como lo vivimos. Y nota eso. Ella también **sabe** que todo esto no tiene sustancialidad, individualidad, espacio, movimiento o tiempo. Esta mente es eterna y atemporal y en ella es donde se detiene el sufrimiento. Todo aparece y desaparece dentro de ese espacio mental.

Si apago un fuego ¿dónde ha ido el fuego? Al norte, al oeste… a ninguna parte. Se ha apagado.

Lo mismo sucede con la mente. Pregúntate dónde está tu mente. ¿En la cabeza? ¿En el cuerpo? ¿Fuera o dentro? Dónde es irrelevante. En verdad, todo lo que hemos "conocido" y hasta aprendido desde que nacimos ha sucedido merced del cuerpo a través de la mediación de la mente. La mente ignorante, atada al mundo, tan sólo ha sacado consecuencias erróneas, que conducen a más dolor, aun no se pueda tampoco decir que la mente esté en el cuerpo.

Por lo tanto, dice Buda, "dónde" no se aplica, es irrelevante. Lo mismo acaece al "qué", "cuándo" y "quién". Esta es una verdad muy útil en la práctica. De hecho ese sentirse apretado, angustiado típico de nuestra especie, y que nos lleva a buscar alivio allá donde no se puede encontrar (en el mismo mundo del sufrimiento), es una directa consecuencia del mirar fuera, pero sin observar. Cuando practicamos, lo que sea, estaría bien concentrar la mirada en los espacios vacíos más bien que en los objetos que nos rodean –aunque ellos entren en el campo visual. Por ello algunas tradiciones budistas meditan con los ojos abiertos como por ejemplo el Soto Zen.

La mente Original, así pues es inmóvil, mientras todo el resto fuera se mueve y no le pertenece. Un buen ejer-

cicio práctico es meditar siguiendo la respiración con la conciencia de que la mente que observa **sabe** que está y es inmóvil, y sabe que lo único que se mueve es la respiración. Esto puede aplicarse a todo y a toda práctica.

Lo incondicionado: ¿alguien ha visto mis ojos? ¡No los encuentro!

Todas las prácticas liberadoras o emancipadoras, esotéricas o espirituales, buscan un puente que conduzca a lo incondicionado y a liberarse de las cadenas que nos vinculan al dolor. El nacimiento es dolor y con ello viene toda la secuencia de enfermedad y envejecimiento hasta la muerte. ¿Se puede hallar lo no-nacido en vida? La meditación es el utensilio fundamental para emprender dicha búsqueda. Y como el Taichi es definido como "meditación en movimiento", hay segura pertinencia con la meditación.

La mente que sabe es *presencia mental,* conciencia en el instante, que ni siquiera fluye, ya que todo acaece en el espacio mental. No me debo olvidar de que todo lo que conozco ha sido experimentado por agencia de la mente. Así pues, todo acaece aquí dentro. Si no reduzco este espacio, si me mantengo presente conscientemente, ese espacio aumenta hasta lo inconmensurable. Es suficiente probar, fijándose en los espacios vacíos en lugar que en los estímulos sensoriales que nos envían los objetos, y que llenan esos espacios, para experimentar paz, atisbos de ausencia de tiempo y espaciosidad. Los objetos encuentran los sentidos, y eso causa el surgir de sensaciones de placer/rechazo, y por ende del apego.

Ajahn Sumedo suele proponer el ejemplo siguiente para explicar la ambición absurda de la mente limitada de alcanzar lo incondicionado por sus propios medios (Einstein también evidenció el mismo límite). "Supón que veas a alguien que se mueve ansiosamente y que diga "¿Dónde están mis ojos? ¡Puedo ver! Por lo tanto tienen que estar por aquí en algún sitio, pero ¡no los encuentro! ¿Dónde están? Tengo que buscarlos con más ahínco y empeño. ¿Acaso alguien los ha visto?"

Buscar la paz, el fluir con el Tao (o para los combatientes, con las oportunidades que brinda el contrincante), la armonía mediante la mente burda, es como ese señor que va buscando sus ojos sin darse cuenta de que los lleva en la cabeza, y que no es necesario verlos para utilizarlos sabiamente.

Correcto pensamiento, esfuerzo correcto

Buda dejó unos utensilios eficaces para liberarnos del sufrimiento. Uno de ellos es el Óctuple Sendero. Sin entrar en detalles, quisiera enfatizar que, incluso en las prácticas internas –si no las desvinculamos de la meditación–, sería útil aplicar los consejos búdicos. Así, para poder ver claramente las trampas en las que cae la mente, hay que *notar*, "pillarla en el acto" cuando la mente-objetos toma el mando y se encarga de llevar nuestras acciones, movimientos, vida, etc. Hay que hacer un esfuerzo para distinguir a la mente-que-sabe (*rigpa* para los tibetanos) de la mente-objetos o mente ignorante (*marigpa*). Si nos proponemos practicar (lo que sea) con este estándar, estaremos en el "pensamiento correcto", lo que llevará a esfuerzo correcto y a acciones correctas. Si practicamos la forma Taichi, o asanas o Chikung, podríamos notar cómo la mente que sabe ve que el cuerpo se mueve, pero sabe que no está yendo a ningún lugar. No hay nada que conseguir. Una secuencia de Chikung budista (los "17 Movimientos") ejemplifica bien esta práctica de cómo todo fuera se mueva aunque dentro todo esté centrado en el vacío:

> *"Como dice Pema Chödrön en su excelente libro hay que renunciar a la esperanza, y con ello el miedo desvanece."*

la mente no se mueve. Eso es lo intemporal. Cuando la inmovilidad de la mente no queda afectada por el movimiento, el pensamiento, las emociones, las opiniones, las antipatías/simpatías, entonces la práctica nos lleva a saborear, a notar (aun sea durante sólo un segundo), Dukkha-nirodha, o sea, el cese del sufrimiento y la paz absoluta. Es crucial "notar", atrapar ese momento, lo que está declarado solemnemente en la Tercera de las 4 Nobles Verdades. En la práctica, si logramos "dejar ir, abandonarnos" y habitar en ese espacio que normalmente no detectamos por estar demasiado empeñados en dejarnos engañar por la mente burda, podremos experimentar conscientemente tanto lo convencional como lo absoluto sin tiempo permaneciendo en el Camino del Medio.

¡Abandonad la esperanza!

Dice el refrán que dónde hay vida hay esperanza. Esa es una trampa terrible, que garantiza oleadas de dolor alternadas a momentos de logro que refuerzan el dolor venidero. No se trata de ser nihilistas, sino de comprender que no hay nada a lo que podamos apegarnos, nada que dé seguridad, nada que sea predecible. Todo es impermanente. No hay tierra debajo de los pies. Dicho así, suena aterrador, pero, como dice Pema Chödrön en su excelente libro "Todo se desmorona" (¡aconsejado!) hay que renunciar a la esperanza, y con ello el miedo desvanece. El miedo quiere que hagamos lo que él nos pide, pero si no lo hacemos…

desaparece. Una de las herramientas principales del miedo es la esperanza. Sin esperanzas, y firmes en la mente-que-sabe (que otra cosa no es sino el Tao, o sea el Dharma – Dharma significa Naturaleza, las cosas como son), logramos dejarnos llevar por el Tao, es decir: podemos relajarnos sin tierra debajo de los pies. Esa rendición a las cosas como son, al Tao, es, yo creo, fundamental en las prácticas internas avanzadas. Además, es seguramente parte del camino del verdadero Bushi. El samurái es un servidor que renuncia a sí mismo, a su ego. Si es sincero, es un ejemplo de Dharma llevado a las artes marciales.

¿Qué hacer ante una situación grave?

Bueno… primero no estaría mal ¡darse cuenta de la gravedad! Sobre esto hay una alegoría del mismo Buda mientras trata de explicar a un tal Kamanita por qué sería mejor abandonar la idea y la esperanza de un premio final (hablando de qué sucedería después de la muerte):

Supón que hay un incendio que está quemando la casa, y que el criado corre a avisar a su señor de que hay que dejar la casa inmediatamente. ¿No sería ridículo si el dueño contestara: "mmm… ¿qué noche hace fuera? ¿Hay cielo estrellado y buena temperatura o hace frío y diluvia?" implicándose que si éste fuese el caso él optaría por quedarse en casa? Significaría que no ha entendido la gravedad de la situación, o no ignoraría la realidad. Y bien, los buscadores también deberían actuar como el amo de la casa, pues el incendio está en la cabeza. ¿Qué incendio? ¡El Mundo! Los 8 dharmas mudanos. ¿Y las llamas? ¡Las del deseo y el apego a ese mundo!

Así que tanto el meditador, como el Bushi o el Ren Shen deberían entender que la situación es de verdad muy grave (si quieren seguir ese Camino, se entiende).

El espacio no tiene forma

El Tao del que se puede hablar no es verdadero Tao (Tao Te Ching, cap. 1). Esta es la misma afirmación que hace Buda cuando Upasiva le pregunta qué es el Paranibbana (el Nirvana último) y a dónde va un Tathagata, un Buda. Dice Buda: "*No se puede decir nada. Cualquier imagen, forma o descripción se sale del marco. No puede representar la realidad*". El Tao puede ser vivido en la vida, no hay que esperar en un premio final en el más allá. Volviendo al núcleo de nuestro tema: dijimos que un sistema práctico de meditación es concentrarse en los espacios vacíos en lugar que en las formas que los ocupan, permitiendo así que dichas formas se conviertan en objetos de nuestros sentidos. Si se logra mantener la concentración en los espacios "no-ocupados", las formas –aun las veamos– no pueden superar la mente rigpa y activar la mente burda. Como efecto se habrá que el apego no puede nacer. Esto es realmente importante, así como es importante ver cómo la mente ignorante nunca se para, sino que salta en continuación de un pensamiento a otro, de un humor a otro. La reflexión es, pues, bastante simple: si yo de verdad fuese alguien, ¿cómo podría ser que no logro parar esa cháchara interna y ese saltar de una emoción a otra, de un pensamiento a otro? ¿Acaso me gusta que mi humor pase de estar tranquilo a estar enfadado, furioso o triste? La verdad es que ese "Yo" es impermanente como todo, es tan sólo otra convención –que evidentemente hay que respetar en la vida condicionada, pero que no hay que creer en ella, no hay que convertirla en un objeto "sólido"–.

En el entrenamiento de las artes internas eso me parece fundamental, aun más que los movimientos en sí. Los movimientos de las formas y secuencias son importantes porque una vez memorizados correctamente nos brindan la posibilidad de realizar movimientos mirados (ya sean a la marcialidad, la meditación o la terapia y prevención) manteniendo la mente inmóvil, lo que evita los pensamientos, las emociones, los apego y finalmente el estropicio de nuestro trabajo interno.

Buda siempre desalentaba rellenar el espacio con ideas, palabras, creencias o formas. En su lugar espoleaba la realización directa de la experiencia de lo verdadero. Hay que establecerse en rigpa en lugar de formarse una idea o una representación de ella. Por esta razón es importante "notar" esos atisbos de inmovilidad, cuando durante una fracción de segundo todo se para y todo se mueve. ¡No hay que dejarlos escapar! En cambio, normalmente se van sin que los notemos porque la mente burda no para de moverse y, desdichadamente, la conciencia la sigue. En efecto, formase una idea es trabajar con lo que sabes, en otros términos… buscar a lo incondicionado mediante lo condicionado.

Editorial ALAS

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

Bibliografía

Por el Dr. Marc Boillat Sartorio

EL CORCHO EN EL HURACÁN
Los fundamentos de la meditación de la visón interior
112 páginas | pvp 9€

LAS ENSEÑANZAS DE UN GUERRERO
La experiencia de Myamoto Musashi aplicada a los desafíos cotidianos
352 páginas | pvp 18€

LAS ENSEÑANZAS DE UN GUERRERO. 2ª PARTE
La experiencia de Myamoto Musashi aplicada a los desafíos cotidianos
320 páginas | pvp 18€

SALUD Y BIENESTAR CON EL CHI KUNG
144 páginas | pvp 12€

PREVENCIÓN Y VITALIDAD CON EL CHI KUNG
144 páginas | pvp 12€

TAI CHI CHUAN. EL CAMINO DE VUELTA
Ciencia, psicología, filosofía y experiencia
356 páginas | pvp 20€

HÉROES SIN TIEMPO
Relatos de héroes, heroínas y sabios legendarios
208 páginas | pvp 15€

CHI KUNG AVANZADO
Inversión en salud
216 páginas | pvp 17€

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