NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº27 año V

Entrevista a Bruno Cancho

Viaje a la cuna de las artes marciales filipinas

Las páginas del DNK (Defensa personal)

Entrevista a Sifu Wong Hong Chung

Shorei-Kan. Willy Fruchout, 8º Dan Kyoshi

Viaje a Hong Kong, Guang Zho y Foshan

Entrevista a Scott Langley. Karate Shotokan

Fundamentos técnicos de los Katas

EL BUDOKA 2.0 Sumario

4 Noticias

6 Entrevista a Bruno Cancho. Viaje a la cuna de las artes marciales filipinas
[Redacción de El Budoka 2.0]

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

20 Convención Internacional de Kenpo
[Por Pilar Martínez]

22 Fundamentos técnicos de los katas de Karate
[Por Pedro Hidalgo]

29 Asociación o Federación… un dilema donde elegir
[Por Miguel Ángel Martín Rivero]

30 III Encuentro Danzas De León Chino
[Por Vicente J. Valls]

32 Actualidad WAMAI
[Por www.wamai.net]

34 "Simplificar", la palabra clave de Bruce Lee
[Por Toni Giménez Fajardo]

38 Entrevista a Scott Langley. Karate Shotokan tradicional
[Por Helena Muzás]

46 Feng shui. La entrada y el vestíbulo de la casa
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

48 Karate Shorei-Kan. Willy Fruchout, 8° Dan Kyoshi
[Por El Budoka 2.0]

52 Cursos de Chin-na, de Bagua y de la espada de Wudang por el maestro C.S.Tang
[Por Sifu Sebastián González]

54 Las páginas del DNK: Defensa personal "no todo vale"
[Por Rafa Carriet]

62 El poder del Hapkido Moo Hak Kwan. El maestro Sam Plumb
[Por www.hapkidospain.es]

66 Sifu Wong Hong Chung. El guardián del legado
[Por Daniel Palau]

78 La pelea del año
[Por Luis Fernando Briceño Zuloaga]

80 Bastón Policial Extensible. Técnica de intervención
[Por Pau-Ramon]

82 Viaje a Hong Kong, Guang Zhou (Cantón) y Foshan
[Por Luis Lázaro]

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
Mayo - Junio 2015

Curso con Jan Janssens en Zaragoza

Organizado por Miguel Angel Ibañez Espinosa (https://www.facebook.com/miguelangel.ibanezespinosa), tendrá lugar en Zaragoza un curso Nacional de Aikido & Aiki Jujutsu Kobukai con Jan Janssens, 8° Dan Kyoshi, en Zaragoza. Lugar: C.D. Kajuki. Paseo Cuellar 22, 50006 Zaragoza. En el curso se verá la evolución del Aikido introducido en Europa en los años 50 y su evolución dentro de la línea Yoseikan hasta el trabajo actual de la Escuela Kobukai. Durante el mismo se verán distintos trabajos del programa oficial de Shodan, Nidan y Sandan.

Open Combat Jujitsu

El próximo día 10 de mayo tendrá lugar en Mataró el "Open Combat Jujitsu de Catalunya" abierto a todas las disciplinas. Puede solicitarse más ás información en el correo: combatjiujitsu.es@gmail.com.

AIKIDO HOLÍSTICO

Por J. Santos Nalda Albiac, Natalia Nalda Gimeno y Pablo Nalda Gimeno

EL ARTE DE LA DISUASIÓN. Podemos afirmar con rotundidad que no es un libro más sobre esta disciplina, sino una propuesta innovadora respecto a cómo entender y practicar el Aikido, surgida de nuestra experiencia de muchos años practicando lo que aquí se expone, y constatando la aceptación y el agrado de los alumnos que han visto desaparecer la monotonía, y el aburrimiento en sus clases.

Nuestra propuesta es en cierto modo innovadora al exponer nuevos modos de entrenar, aunque siempre respetuosa con los principios y las formas tradicionales del Aikido, cuyo valor es intemporal y susceptible de adaptación, como lo confirma nuestra experiencia.

Estamos seguros que después de leer estas páginas la visión que tiene el practicante sobre este arte ya no será la misma, y deseará probar todas las enseñanzas que le ofrece cada capítulo.

"La obra se compone de tres partes bien diferenciadas: La primera se ocupa de la formación holística, la segunda ofrece interesantes elementos de estrategia Aiki, y la tercera brinda nuevas formas de entrenar las técnicas de Aikido...".

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

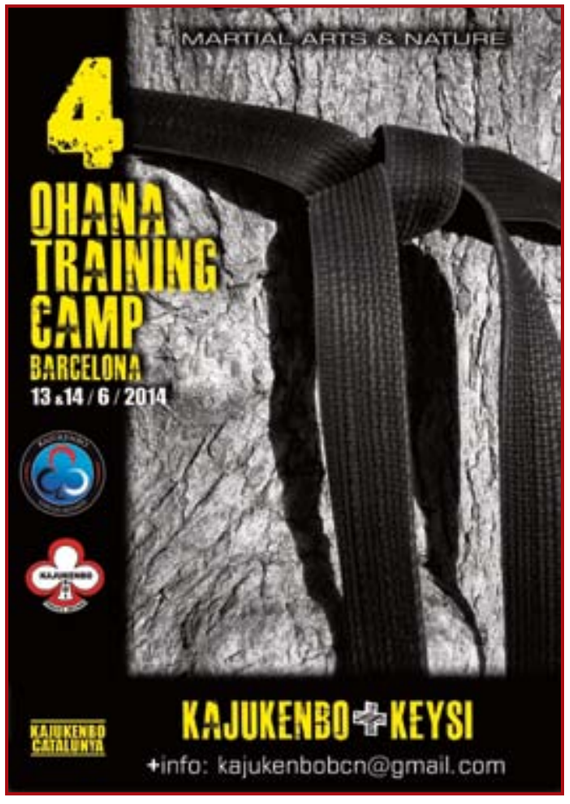
4° OHANA TRAINING CAMP

DÍAS 13 Y 14 DE JUNIO DE 2015.

Por primera vez podrás entrenar KAJUKENBO y método KEYSI en un mismo evento. Dos de los mejores sistemas de defensa personal en un entorno natural increíble.

¡No te lo puedes perder!

Más información:
kajukenbobcn@gmail.com



Entrevista a

Bruno Cancho

Redacción de
EL BUDOKA 2.0

Viaje a la cuna de las artes marciales filipinas

Bruno Cancho es practicante de artes marciales filipinas. Reside en Tarragona desde el año 2002, pues antes residía en París, donde se crió e inició en las AMF. Es un gran conocedor de la cultura y los diversos estilos marciales del archipiélago filipino fruto de múltiples viajes, horas de estudio, búsqueda e investigación…

Eduardo "Eddie" Vélez y Bruno Cancho.

¿Qué hizo que eligieras las artes marciales filipinas?
Si te soy sincero, tenía interés en ellas por lo que había leído en revistas, pero mi primera clase no me gustó. Fue un conocido que me convenció para que volviera a probar una segunda clase… ahí ya me gustó más y al final de la tercera clase pedí los papeles para apuntarme y pagar todo el año. Pagar el año era más económico y además tenía un descuento como estudiante. Eso era en el año 1996.

¿Qué es lo que más te gusta de ellas?
A mí personalmente me gustan los estilos de distancia media-corta o corta, que tengan un gran componente de defensa personal. Me gustan esos estilos por el hecho que trabajas de manera global, desarrollas simultaneidad, trabajo de la mano vacía, "timing" y si el palo reduce su tamaño el puente entre mano vacía y palo es visible y más fácilmente aplicable. También me gusta su lado informal (risas) y el aspecto guerrero que mantienen según qué escuelas.

¿Qué consejos darías a los interesados en iniciarse en las AMF?
Primero identificar claramente lo que desea que le aporten las AMF. Buscar un instructor con credenciales, que se lo haya currado! Buscar reputación del instructor antes que renombre o imagen de un estilo. El estilo se puede comprar, el factor humano, no. Aprovecha un cursillo para descubrir al instructor, aun así evita los seminarios de más de 80 euros, ninguno vale tanto… es mi punto de vista. Prueba al menos un par de clases y pregunta antes de apuntarte y, una vez iniciado en el arte, mantén tu mente y visión abiertas y no te 'sectarices'. Ahora, si sólo deseas complementar tu arte marcial o sacarte un título en AMF, o como dicen algunos "hacerte la foto", cualquiera vale! En las AMF hay de todo, a ti te corresponde averiguar lo que te conviene.

¿Cuál es la situación actual de las AMF en España?
Desde mi punto de vista es buena. Yo la suelo comparar con Francia, que conozco bien, y está bien, con un gran salto de cualidad estos últimos 10 años. Falta unidad me dicen algunos… yo les digo que nada de nada! Lo que pasa que como en todos los sitios, cada uno quiere mandar y ser cabecilla de algo, ser "el rey del mambo" en su zona y así no vas a ningún sitio. Cuando llegué a España contacté con la web de *eskrimadores.es* que lleva ya más de 15 años funcionando y más tarde me asocié a ellos, o sea que estructuras para la unidad de las AMF a mí en España nunca me ha faltado. Por otra parte lo que sí he notado es que, poco a poco, la gente diferencia los estilos autóctonos filipinos que vienen del archipiélago y los estilos importados de USA con denominación de Kali en general o maestros con programas de aprendizaje por seminarios. Esa diferenciación denota una madurez de las AMF en España o mejor dicho de los que las practican. Aun así hay sitio para todos, pero no mezclemos!

Practicando Baraw Sugbo con Eduardo Ceniza.

Con Rodrigo "Drigo" Maranga.

...poco a poco, la gente diferencia los estilos autóctonos filipinos que vienen del archipiélago y los estilos importados de USA con denominación de Kali en general o maestros con programas de aprendizaje por seminarios...

Si no hubieses practicado AMF ¿cuál te habría gustado practicar?
Habría practicado Penchak Silat, seguro, aunque tengo algunas nociones de ello, me habría gustado profundizar y aprender de manera tradicional.

Vienes de escribir un libro que acaba de aparecer, dinos algo al respecto.
Una nueva experiencia para mí. Es un libro sobre el panorama que hay en la isla de Cebú en cuanto a las AMF se refiere. Cebú es considerada por muchos como la cuna de la Eskrima. El libro presenta los estilos y maes-

Serie técnica mostrada por Oliver Mag-Uyon y Bruno Cancho.

tros más destacados sin politiqueos, así como relatos míos, un poco de historia y temas culturales filipinos. Todo el contenido del libro se ha hecho allí, desde el año 2009 hasta 2014, sin prisa, intentando contrastar la información. Yo no soy escritor y aún menos en lengua castellana, ya que me siento más cómodo en francés. Pero el libro refleja la visión de un practicante de AMF y espero que la gente lo entienda así.

Después de leer tu libro me han entrado ganas de viajar a filipinas para entrenar, pero ¿cuál es el mensaje que quieres transmitir al lector?

¡Realmente no hay ningún mensaje! Simplemente he querido presentar de manera objetiva lo que puedes encontrar en la isla de Cebú para entrenar AMF, estilos y maestros, la lista no es exhaustiva, pues todos no entraban en el libro y he hecho una selección según mi punto de vista por relevancia. También vemos aspectos culturales, son importantes, al menos que vayas allí y te metas en un hotel de cinco estrellas y salgas sólo para ver centros comerciales o a los encuentros para entrenar, cuando no es el instructor que viene a ti, entonces ya estás en cuarentana total! (risas)

Sé que has entrenado con muchos maestros, ¿cuál destacarías?

Presentes en el libro, como me gusta la distancia media-corta y el Balintawak cubre esa distancia, primero mencionaría a Eddie Vélez con el que aprendí el estilo completo así como su visión de la Eskrima en general. Rodrigo Maranga también me ha influenciado por su visión dentro de esa distancia. Si tocamos el tema de cuchillo, fue el encuentro con Eduardo Ceniza y el Baraw Sugbo, el que más me ha impactado para mí; en ese tema hubo un antes y un después aunque ya no lo practico por falta de tiempo pero no descarto volver a las andadas… Para lo que se refiere a la larga distancia, sería Manuel Caballero del estilo DeCampo 123 Orihinal, aunque ahora el maestro tiene la salud frágil, su estilo heredado de su padre me ha influenciado a lo que se refiere el trabajo de distancia larga. Aunque no aparezca en libro, deseo mencionar a Danny Vedua y su estilo Askal Arnis que en distancia corta y trabajo libre es de un grandísimo nivel.

…la venida de extranjeros para aprender AMF es una fuente de ingresos nada despreciable para ellos cuando no es la principal y me parece bien. Pero eso hace que muchas veces perjudique al practicante entusiasta…

En tu libro dejas entender que todo no es idílico en Filipinas, y que no siempre es como te lo cuentan…

¡Pues sí! Superficialmente todo es bonito y cuando estás poco tiempo te quedas contento, todo nuevo, todo exótico, pero en cuanto pasas temporadas más largas y hurgas un poco y sales a ver por ti mismo, las cosas cambian. Filipinas es un país pobre y muchos profesores vienen de las capas más humildes de la sociedad. La venida de extranjeros para aprender AMF es una fuente de ingresos nada despreciable para ellos

"...El libro presenta los estilos y maestros más destacados sin politiqueos, así como relatos míos, un poco de historia y temas culturales filipinos. Todo el contenido del libro se ha hecho allí, desde el año 2009 hasta 2014..."

Izquierda: Con Danny Vedua del estilo Askal Arnis.
Debajo: Con Manuel Caballero del estilo DeCampo 123 Orihinal.

Serie técnica mostrada por Oliver Mag-Uyon y Bruno Cancho.

cuando no es la principal y me parece bien. Pero eso hace que muchas veces perjudique al practicante entusiasta de manera engañosa, muchos "maestros" sólo buscan tener representantes de sus estilos, lo cual hace que la cualidad sea muy justa por no decir deficiente debido a la falta de práctica y permisividad. De manera

general el que paga: recibe título, lo hace bien (aunque lo haga mal) y se convierte en leal (mejor dicho exclusivo) representante, pienso que debe haber un equilibrio entre al arte marcial y el negocio, cada uno haga como quiera, no hay reglas, pero para algunos somos turistas marciales. Y a muchos extranjeros eso les conviene. Antes pocos viajaban allí y era poco probable contrastar la información pero hoy las cosas han cambiado… yo aconsejo ir sin complejos y no 'casarse' con nadie ya que pagas. Vete siempre por delante aunque no guste a algunos (de todas maneras no te lo dirán) y no te fíes de los halagos, seguramente interesados.

¿Que le dirías al lector interesado en tu libro?

Si es practicante de AMF, pienso que le gustará porque hay pocos libros sobre el tema y aún menos en castellano. Al practicante de otro arte marcial o aficionado a las artes marciales en general, le diría simplemente que si quiere saber lo que son las AMF y cómo se practican en su país de origen, el libro seguramente le interesará. Y al que le gusta saber, conocer y comprender cómo es la vida allí, sus costumbres, tradiciones y supersticiones, no le dejará indiferente.

¿Cuáles son tus proyectos en relación con las AMF a medio y largo plazo?

Bueno, aunque este libro ha sido un proyecto en solitario, habitualmente colaboro con el "Club de la eskrima" con el cual editamos videos para su canal de youtube, grabamos DVD (ya tenemos 3) y estamos preparando otro para 2016. También organizamos viajes para entrenar en Filipinas y compartir los maestros con los que lo deseen y puedan permitírselo. El próximo tendrá lugar en febrero 2016. Escribimos algún artículo y promocionamos estilos y maestros con los cuales colaboramos en Filipinas y obviamente se organizan seminarios y encuentros de eskrimadores. Desde estas líneas un saludo a mi compañero de fatigas Lázaro Talaya.

Para acabar, ¿qué se te puede desear?

Lo mejor (risas), me gustaría conocer más gente con mi misma pasión y poder compartir la mía. Desear que el libro tenga una buena acogida y sobre todo que la gente que lo lea le guste y si le puede aportar algo, mejor.

¿Deseas añadir algo más?

Sí, deseo saludar a mis amigos, especialmente los más lejanos como Armando y Miguel de Chile o Soung Hwan Park del Ocks gym de Seúl (Corea del sur). Gracias a todos mis "compis" por continuar confiando en mí.

Editorial ALAS

Editorial Alas

Novedad editorial

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

ESKRIMADORES

VIAJE A LA CUNA DE LAS ARTES MARCIALES FILIPINAS

Por Bruno Cancho

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

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

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

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

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

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

Estrategia en el CHI SAO libre

(GUO SAO / GOR SAO)

Parte 1/2

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

En la primera parte de este artículo partíamos de la pregunta sobre cuál es la mejor estrategia con la que el practicante de Wing Chun puede enfocar el chi sao libre (guo sao o gor sao). Iniciamos la reflexión desde el supuesto de que si el objetivo de este ejercicio es el desarrollo de la sensibilidad y adaptación al adversario, por lógica la estrategia a seguir debía ser la de percibir las fuerzas y estructuras del adversario. Finalmente vimos los primeros pasos a la hora de tener una estrategia eficaz: la respuesta determinada a errores concretos del adversario o bien el uso de ataques tentativos.

Veamos pues lo que puede suceder tras lanzar nuestro ataque (ya sea en respuesta a un error del adversario o bien como un tanteo). En ambos caso nuestro adversario puede o bien recibir el golpe, defenderse o contraatacar. La diferencia entre una defensa y un contraataque consiste en que una defensa supone solamente el evitar recibir un golpe mientras que un contraataque implica que con éste se acaba con ventaja (incluso lanzando un golpe propio) sobre quien ha lanzado el primer ataque.

Si nuestra acometida es fruto de un error del adversario, ésta tendrá siempre mayor posibilidad de impactar que si es solamente un ataque tentativo. Por el contrario, y como ya dijimos en la primera parte del texto, si utilizamos una técnica de atrape o de manipulación de los brazos del adversario sin que sea el momento de utilizarlo, las posibilidades de recibir un contraataque y ponernos en peligro aumentan mucho.

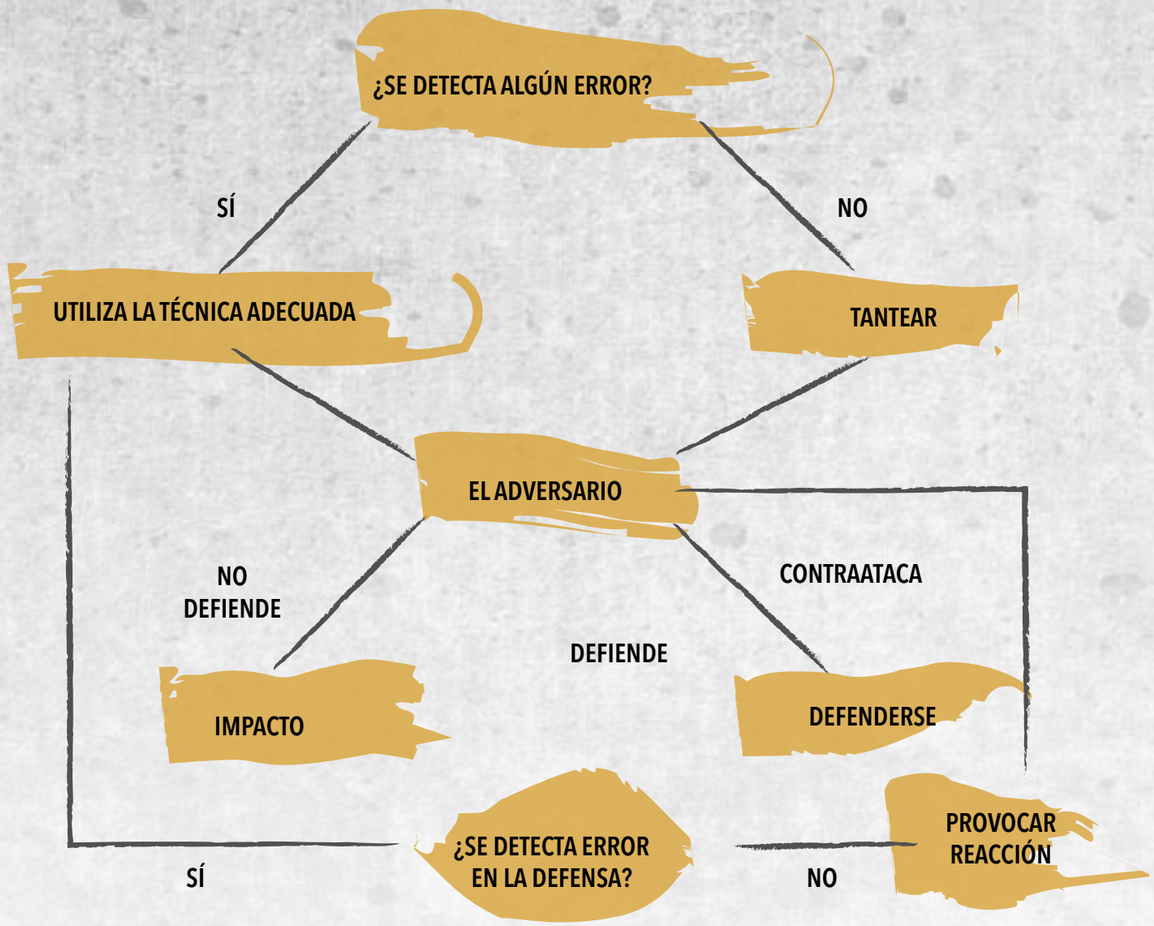
En el caso de que el adversario se defienda (es decir que tan solo bloquee nuestro ataque pero no acabe en una posición de ventaja, aunque generalmente tampoco de inferioridad) debemos de nuevo sentir si ha cometido o no un error al defenderse de manera que nos encontramos otra vez en el punto de partida del esquema estratégico que estamos viendo. Pongamos un ejemplo: empezamos nuestro chi sao con un adversario y tras los primeros instantes no percibimos ningún error en la posición y líneas de fuerza de sus brazos o estructura corporal, decidimos probar con un golpe desde nuestro tan sao a su centro entrando con un paso, ante el cual el adversario retrocede y se defiende con un jam sao lanzado desde su fuk sao, pero comete el error de lanzar esa mano fuera de nuestro centro de manera que queda cruzada bajo su propio brazo superior posicionado en bong sao. Éste es el momento claro de bajar nuestro fuk sao alto, atrapar sus dos brazos y lanzar un nuevo ataque.

Sin embargo, si el adversario hubiera lanzado su jam sao hacia nuestro centro debemos sentir su defensa y recolocarnos de manera que ambos quedemos en una situación de igualdad. Generalmente tras una defensa en igualdad ambos podemos lanzar un nuevo ataque o seguir rodando en el luk sao.

> *"El practicante de Wing Chun no intenta imponer su voluntad a su adversario sino más bien sentirle, escuchar qué es lo que le pide o le ofrece para poder en cierto modo ayudarle a llegar a su propia derrota."*

A veces la diferencia entre el contraataque y la defensa es más bien una cuestión de tiempo. Una buena defensa puede enlazar con un ataque de una manera muy rápida y esto es casi un contraataque. En todo caso, cuando el adversario contraataque deberemos ser nosotros los que hagamos frente a su ataque con una defensa o un nuevo contraataque propio. Para poder hacerlo de manera eficaz, la sensibilidad y la relajación serán imprescindibles para percibir la respuesta del adversario y poder así modificar nuestra posición y movimiento y poder defendernos o contraatacar.

Llegados a este punto puede suceder que el adversario no cometa ningún error en su chi sao, y que igualmente se defienda de manera correcta a nuestros tanteos, y que además ambos estamos igualados en recursos, habilidad y aptitudes. Es en este caso en el que podemos plantearnos intentar provocar reacciones en el adversario para anticiparnos a ellas, sabiendo que entrar en este nivel de la estrategia supone siempre un cierto riesgo. De lo que estamos hablando aquí es de cometer errores (cuanto más pequeño sea el error menos riesgo corremos) de manera que anticipándonos a las reacciones de nuestro adversario podamos contraatacar a su respuesta. Una posibilidad en este sentido que suele resultar muy útil es ejercer un pequeño tirón sobre el brazo de nuestro adversario. Este tirón debe ser dado sin acercar nuestro codo a nuestro cuerpo. Generalmente si el adversario no está realmente bien entrenado su respuesta instintiva será luchar con nuestra fuerza ejerciendo una contraria, es decir tirar de su brazo instintivamente hacia él mismo, de manera que nuestro puño podrá entrar sin dificultad. Como decimos el tirón debe ser mínimo pues ante nuestro estímulo el adversario puede: cometer un error (es decir responder como nosotros esperamos que lo haga), defenderse o bien contraatacar (en este caso responder a nuestro pequeño tirón con su ataque recto sería lo más eficaz). Si nuestro



tirón ha sido ejercido solamente con nuestra mano y no desde el codo podremos defendernos de su contraataque.

Este tipo de estrategia, del que hemos visto solo un ejemplo de todos los posibles (aunque para mi el más interesante) supone siempre un riesgo. Si nuestro adversario responde de manera correcta y rápida a nuestras provocaciones al final nos va a resultar contraproducente intentar esta estrategia, por lo que ante un rival de mayor nivel (o incluso simplemente con mayor velocidad que nosotros) es mejor no intentarla. Por otro lado ante un adversario que comete errores básicos y tiene claramente menor nivel que nosotros este enfoque se vuelve innecesario. Es por ello que realmente esta estrategia es útil ante rivales de nivel intermedio y cuando nosotros tenemos algo más nivel que él.

Como conclusión y respondiendo a la duda inicial de la que surge este artículo: ¿cuál es la mejor estrategia para el chi sao libre?, podemos decir que es aquélla que queda resumida en la máxima daoísta del wu wei (no forzar). En el chi sao (pero también en el combate a distancia) el que de alguna manera se hace "más pequeño" es el que puede utilizar mejor las herramientas del Wing Chun. El practicante de Wing Chun no intenta imponer su voluntad a su adversario sino más bien sentirle, escuchar qué es lo que le pide o le ofrece para poder en cierto modo ayudarle a llegar a su propia derrota.

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

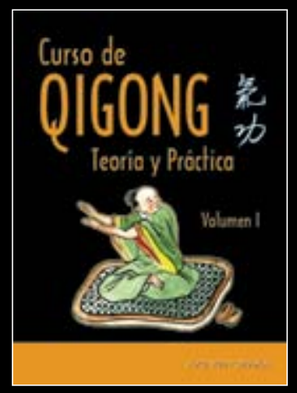
Editorial ALAS

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

Publicaciones

CURSO DE QIGONG
TEORÍA Y PRÁCTICA (VOLUMEN I)

Por Jordi Vila i Oliveras



VOLUMEN 1°
300 páginas | pvp 28€

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

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

"El Qigong es una pieza clave dentro de los métodos curativos chinos, que incluyen tanto la medicina tradicional como las técnicas meditativas del Daoísmo o el Budismo. Consiste, como veremos más adelante, en crear una profunda conexión entre el cuerpo y la mente, gracias al nexo que establece entre ambos el libre flujo de la "energía interior" (qi).

Convención Internacional de Kenpo

Profesores

Recepción oficial del Gobierno de Navarra

Por **Pilar Martínez**
Dtra. Comunicación DNK

Vista general de los cursos

Recepción oficial del Gobierno de Navarra

Maestros Vidal, Zoubiri y Asai

Profesores

Artículo de prensa

Los días 27,28 y 29 de marzo, el pueblo navarro de Bera se convirtió en el Centro Mundial del Kenpo: más de 400 participantes, 15 profesores de prestigio internacional, más de 50 ayudantes en la organización, hicieron de este Evento uno de los más importantes acontecimientos de las Artes Marciales que se haya realizado en nuestro país.

El 27 por la mañana, el Gobierno de Navarra recibió en el Salón del Trono (lugar utilizado para los acontecimientos más importantes), a la delegación japonesa de Kenpo Kai que participaba en la Convención Internacional. Esta recepción fue presidida por D. Pruden Indurain, Director Gerente del Instituto Navarro del Deporte y D. Pedro Arocena, Subdirector General de Deporte, acompañados por D. Alfredo Irisarri, Presidente de la Federación Navarra de Karate y DA. Con un protocolo al más alto nivel, el Maestro Takao Asai dio un discurso, tras haberlo hecho el Sr. Indurain en nombre del Gobierno de Navarra y el Sr. Irisarri en nombre de la FNKyDA.

Ya por la tarde hubo otra recepción en el Ayuntamiento de Bera, a la que asistieron los miembros de la Corporación, el Maestro Asai por la International Kenpo Kai Organization, el Maestro Zoubiri por la Nippon Kempo Renmei y el Maestro Vidal por el Departamento Nacional de Kenpo.

El 28 a las 9:00 horas dieron comienzo los cursos tras la presentación oficial: 405 personas se distribuyeron entre los 6 tatamis durante todo el día hasta las 16:00 horas de forma ininterrumpida, con cursos de 55 minutos y 5´ de descanso (el domingo por la mañana también).

Diferentes sistemas de Kenpo tanto japonés, americano e incluso nacional, recorrieron todos los aspectos: Técnico (Defensa personal, armas, puntos vitales, combate…), terapéutico (respiración, medicina china, primeros auxilios…), teórico (historia del kenpo, principios…).

Por la tarde a partir de las 16:30 horas dieron comienzo los Torneos Internacionales de Kenpo Kai y de Nippon Kempo, así como el Campeonato de Navarra de Kenpo.

Los Torneos Internacionales de Kenpo-Kai y Nippon Kempo atrajeron mucho la atención del público por su alto nivel.

Por la noche en una Cena Gala a la que asistieron 200 comensales, se hicieron entrega de las placas a los profesores y los diplomas internacionales de IKKO con sus cinturones negros bordados.

En resumen todo un gran éxito muy bien definido por la presidenta de Berako Kenpo Kai Elkartea. **"UN GRAN EVENTO PARA UN GRAN PUEBLO".**

Fundamentos técnicos de los Katas de Karate

Pedro Hidalgo
4º Dan Karate Kyokushin
1º Dan Okinawa Kobudo
1º Dan Jujutsu Tradicional
1º Dan Taijitsu
1º Dan Tanbojutsu
Experto Superior Shintaikan Yubibojutsu
seimardojo@seimardojo.com
www.seimardojo.com

Origen histórico de los katas de Karate (y II)

En este artículo haremos un recorrido sobre los fundamentos técnicos de los katas de Karate sin perder de vista sus raíces okinawenses. Mantendremos un punto de vista marcial, ligeramente distante de la visión deportiva, y contemplándolos como una herramienta de aprendizaje y transmisión marcial. Tal como fueron concebidos originalmente.

La importancia de los katas

En primer lugar recordaremos el significado del término kata dentro del ámbito del Karate: ***un kata es un modelo de movimientos que contiene una serie de técnicas lógicas, prácticas y ordenadas*** que, aún con escasas excepciones, se realiza individualmente. Los katas de Karate han sido creados por diversos maestros tras muchos años de investigación y entrenamiento. Si quieren ampliar información sobre su origen histórico puede consultar el artículo "Origen Histórico de los katas de Karate" publicado en **El Budoka 2.0 (nº 24)**.

Antiguamente los katas constituían prácticamente la única forma de aprender el arte. A través de ellos el practicante aprendía las técnicas, los movimientos, las esquivas, los giros… Tal era su importancia que los maestros utilizaban la frase "Hito kata san men" traducido literalmente como "un kata en tres años". El Maestro Kenwa Mabuni[1], creador del estilo Shito-ryu, fijaba el kata como un pilar fundamental en el Karate, aún sin olvidar la práctica del Kumite y Tameshiwari que constituyen otros pilares importantes.

1. "Estudio Técnico comparado de los katas de Karate". Hermenegildo Camps/Santiago Cerezo. Ed. Alas.

Sosai Masutatsu Oyama, creador del estilo Kyokushin, sostenía que sólo con la repetición continuada y metódica de un mismo kata puede éste ser comprendido y quedará correctamente asimilado tras unas tres mil ejecuciones realizadas. Hanshi Steve Arneil (10º Dan Kyokushin) indica que en el Dojo de Sosai, el kata era utilizado como una parte integrante de la formación y que fue fundamental durante su preparación para superar la prueba del hyakunin kumite (100 combates) que realizó en el año 1965. Los contempla como una herramienta de formación única; entrenando kata de manera rigurosa y disciplinada ayuda a conseguir una mente fuerte y abierta, ayudando al fortalecimiento y flexibilidad del cuerpo.[2]

El Maestro Morio Higaonna (10º Dan) del estilo Goju-ryu, aún va un paso más allá y sostiene que la verdadera esencia y espíritu del Karate están en el kata y solamente mediante su correcta práctica podemos llegar a entenderlo. Por esta razón, si modificamos o simplificamos el kata para adaptarlo al principiante o para organizar torneos, se pierde también el verdadero espíritu del Karate.[3]

2. Kyokushin Karate kata. Steve Arneil.
3. Karate-do Tradicional. Okinawa Goju-Ryu. Morio Higaonna.

Su evolución

Si bien la expansión del Karate se debe en gran medida a los japoneses, no debemos olvidar que el Karate es de origen Okinawense. La influencia de las artes marciales chinas en la aparición de los katas en el estilo de Okinawa es incuestionable. El propósito que se persigue en el desarrollo de los katas ha ido variando según la época. Recordemos, por ejemplo, que en china los monjes budistas los practicaban para fortalecer el espíritu y el cuerpo.

Existen distintos estilos de lucha chino, con sus katas o Taos, basados en las cualidades de diferentes animales. Destacar el puño del dragón, el puño del tigre, el puño del leopardo, el puño de la serpiente o el puño de la grulla, disponiendo cada uno de ellos de sus propias formas que influyeron sobre el desarrollo del Karate Okinawense. Los Taos Chinos son de mayor duración y aparente mayor complejidad que los katas okinawenses. Estos últimos fueron aparentemente simplificados, acortados y adaptados por los maestros autóctonos en busca de una mayor eficacia y sencillez de transmisión.

Esta simplificación y adaptación de los katas ha continuado a lo largo de los años. La proliferación de estilos ha hecho que cada escuela los modifique en mayor o menor medida a criterio a su fundador. El Maestro Anko Itosu (1832-1915), uno de los maestros de Gichin Funakoshi (1868-1957) considerado padre del Karate moderno, creó los katas Pinan, extrayéndolos de los katas Passai y Kushanku, para facilitar el aprendizaje de las técnicas fundamentales del Karate. Tras la entrada del Karate en Japón estas adaptaciones continuaron, afectando incluso a la modificación de la nomenclatura de algunos katas; por ejemplo, Pinan se cambió por Heian o Kushanku por Kanku. Pero estos cambios de nomenclatura requieren de un análisis más extenso que se aparta del motivo de este artículo.

Clasificación

Ya que no existe un criterio único, nos basaremos en un par de criterios para clasificar los katas: según su origen territorial y en función de su concepción.

En primer lugar nos fijaremos según su origen territorial. Como es bien sabido, en los inicios del Karate (tode), en Okinawa, éste se entrenó en tres zonas distintas, en las ciudades: Shuri, Naha y Tomari. Los katas originarios del Shuri-te se distinguen por sus desplazamientos largos y flexibles, son rápidos y potentes y normalmente con respiración normal. Sin embargo, los katas del Nahate acostumbran a ser más lentos y con posiciones muy sólidas combinando la potencia y la suavidad.

En función a su concepción podríamos clasificarlos en tradicionales y modernos. Los katas modernos carecen del espíritu bushi, y de contenido 'okuden'. En ocasiones se observa que se ejecutan con un espíritu deportivo buscando una interpretación exterior por encima de una vivencia interior. En contraposición a éstos encontraríamos los katas tradicionales. De estos últimos algunos autores definen los Koshiki-no-kata (katas primitivos) como aquellos katas de Karate creados antes del S.XIX.[4] y que, aún adaptados, mantienen algo

4. "Estudio Técnico comparado de los katas de Karate". Hermenegildo Camps/Santiago Cerezo. Ed. Alas.

"El proceso de aprendizaje del Karate y por extensión de los katas se puede dividir en tres fases: una primera fase denominada 'SHU' que se basa básicamente en la ejecución técnica... una segunda fase denominada 'HA' en la que se realiza un análisis de cada secuencia y se adquiere consciencia del movimiento que se está realizando; y una tercera y definitiva fase 'RI' en la que el practicante evoluciona solo, sin maestro..."

más evidentes sus vínculos con los Taos chinos y cuya concepción está influenciada por el pensamiento chino.

Progresión, el aprendizaje SHU-HA-RI

El proceso de aprendizaje del Karate y por extensión de los katas se puede dividir en tres fases: una primera fase denominada **'SHU'** que se basa básicamente en la ejecución técnica –imite el movimiento y no lo cuestione– donde se aprende rápidamente pero sin profundizar en el significado de éste; una segunda fase denominada **'HA'** en la que se realiza un análisis de cada secuencia y se adquiere consciencia del movimiento que se está realizando; y una tercera y definitiva fase **'RI'** en la que el practicante evoluciona solo, sin maestro. El practicante vive el kata hasta el punto de olvidar los movimientos sucesivos y sencillamente permitiendo que éstos se produzcan.

Durante el periodo de aprendizaje de los katas existen varias fases que se deben ir superando paulatinamente para su correcta asimilación. A continuación las enumeraremos utilizando terminología occidental:

- **Posición:** es imprescindible que el practicante conozca perfectamente las posiciones de Karate incluidas en cada kata.
- **Equilibrio:** debe controlarse el equilibrio en todo momento, tanto en las posiciones estáticas como en los desplazamientos y transiciones.
- **Coordinación** entre las posiciones, transiciones y correcta ejecución técnica.
- **Forma:** se debe conseguir una forma correcta ejecutando las técnicas en perfecto equilibrio y coordinación.
- **Velocidad:** el practicante puede incrementar el ritmo de la ejecución sin perder la forma.
- **Potencia:** incremento de la potencia y focalización en el punto apropiado.
- **Reflejo:** una vez superadas las fases anteriores y tras infinitas repeticiones, el practicante interioriza los movimientos haciendo que se conviertan en movimientos naturales.

En este proceso debe avanzarse sin prisas y, en la medida de lo posible, intentando asimilar cada fase correctamente. Si se avanza al siguiente estadio sin haber entrenado suficientemente su predecesor, no se conseguirá una práctica satisfactoria y llegaremos al último estadio, al que hemos denominado Reflejo, con una memoria muscular incorrecta y posiblemente plagada de deficiencias.

Ejecución de los katas de Karate

En el Karate moderno hay unos fundamentos comunes, arbitrariamente aceptados, que se consideran importantes y a los que siempre se debe prestar atención durante la ejecución de los katas. Entre estos destacaríamos: Forma, Equilibrio, Respiración, Fuerza, Ritmo, Vivencia, Mirada y Zanshin. El gran Maestro Masutatsu Oyama destacaba tres principios clave que hay que dominar para la correcta ejecución de los katas:

Waza no Kankû (技の緩急) – tempo o ritmo de la técnica. Durante el kata hay técnicas que se ejecutan con rapidez y otras con lentitud y tensión muscular. Es muy importante conocer el ritmo apropiado de ejecución. Hay secuencias que se realizan con un ritmo constante y otras donde debe de realizarse una variación de éste.

Chikara no Kyôjaku (力の強弱) – puntos de concentración de la fuerza. La potencia de una técnica está directamente relacionada al equilibrio adecuado entre la tensión y la relajación muscular. Este principio pone atención al modo en que se utiliza la fuerza a partir de la tensión muscular. Para conseguir la máxima efectividad es imprescindible concentrar la energía en el momento del impacto, para ello se debe conocer en qué momentos hay que realizar la relajación muscular o su máxima tensión.

Iki no Chôsei (息の調整) – control de la respiración. Es imprescindible conocer el tipo de respiración que corresponde a cada secuencia del kata (Ibuki – Nogare), así como los puntos de Kiai. A la vez, es vital dominar el tempo, ciclos y carencias correctos de la inspiración y expiración. No se debe olvidar que el control de la respiración es un aspecto fundamental en la práctica del Karate.

Aunque éstos eran los principios que Sosai Oyama consideraba como primordiales, nos resulta interesante enumerar diferentes puntos clave destacados por diversos Maestros. Siguiendo con la misma conceptualidad mística nipona podríamos citar: "Yoi no kishin", "Tai no Shinshoku", "Chakugan", "Keitai no Hoji", "Antei" o "Zanshin".

Para llegar a la maestría de un kata no basta con ejecutarlo sino que es indispensable entenderlo. Un aspecto importante durante la fase de aprendizaje es comprender el significado de cada una de las secuencias que lo integran.

REIGI-SAHÔ

El Maestro Gichin Funakoshi decía: "El Karate-dô no consiste tan solo en adquirir una cierta destreza, sino también en dominar el arte de ser un miembro de la sociedad bueno y honesto"[5]. Esta frase muestra el espíritu del Karate moderno. El Reigisaho, o ritual de la cortesía, es inherente al Karate. No debemos olvidar que la ceremonia del saludo está presente al empezar y finalizar cualquier kata y es parte integrante del mismo.

La práctica del Karate-dô, y por extensión de los katas, es un camino sin fin cuyo objeto es la autosuperación. En su práctica se intentará alcanzar un imposible, **la perfección**. Lo que se aprende escuchando a otros se olvida pronto; por contraposición, lo que aprende con el propio cuerpo se recuerda toda la vida. Cuando ejecutamos un kata debemos poner el máximo empeño físico y mental en ello, sólo entrenando así podremos avanzar en el camino del Budô.

5. "Karate-Dô. Mi Camino". Gichin Funakoshi Autobiografía.

Editorial ALAS

Editorial Alas

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

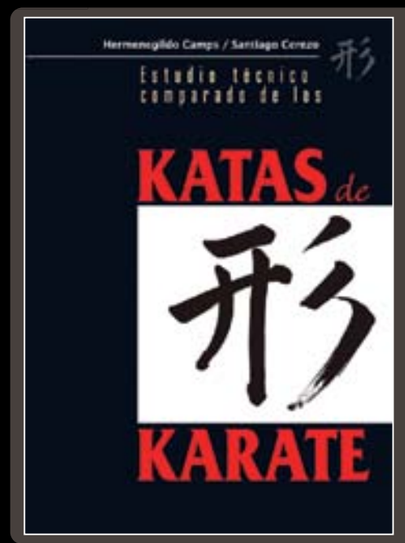
Bibliografía

ESTUDIO TÉCNICO COMPARADO DE LOS

KATAS DE KARATE

Por Hermenegildo Camps y Santiago Cerezo

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



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

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

Asociación Federación

UN DILEMA DONDE ELEGIR...

Por Miguel Ángel Martín Rivero
m_angel112@hotmail.com

Para empezar quisiera aclarar que este artículo va dirigido a aquellos que quieren hacer de las Artes Marciales su profesión o bien un mérito dentro de su labor profesional sirviéndoles para su promoción personal.

Si eres sólo un practicante no te afecta, aunque es importante que sepas qué organización regula tu disciplina, ya que inviertes tu tiempo libre y tu dinero en ella y es normal saber hasta qué punto es serio el organismo que rige tu deporte.

De entrada hay que aclarar que tanto una Federación como una Asociación, siempre que estén inscritas en un registro público, sólo por eso ya son legales. Nuestra constitución recoge el derecho de asociación como forma de participación ciudadana.

En nuestro país las instituciones públicas que engloban las actividades deportivas de forma oficial son: Consejo Superior de Deportes, Consejerías de las Comunidades Autónomas y las entidades locales como Ayuntamientos, Cabildos y Diputaciones Provinciales.

A partir de aquí, las federaciones pueden ser de dos tipos: las que se regulan por la Ley de Deporte, que serían las meramente deportivas, y las reguladas por la Ley de Asociaciones, siendo éstas de tipo cultural, deportivas y recreativas.

Una federación puede constituirse al agrupar a varias asociaciones, por lo tanto a veces no están muy claras las diferencias. Lo que sí es importante saber, sea asociación o federación, unos requisitos mínimos que deben cumplir, como son: que esté legalmente constituida, que cuente con un respaldo a nivel internacional, que posea un seguro de accidentes y de responsabilidad civil, que tenga un calendario con actividades planificadas de forma anual, tales como exámenes, cursos, campeonatos, etc., y por último saber sobre su historial y con qué trayectoria cuenta.

Existen en la actualidad en nuestro país una cantidad importante de asociaciones deportivo-culturales de artes marciales que están en un momento muy delicado. Con la nueva reforma de titulaciones para impartir clases de cualquier modalidad deportiva, el gobierno de la nación quiere que la potestad para otorgar titulaciones oficiales de enseñanza deportiva corresponda al Ministerio de Educación, mientras que las Federaciones, por muy oficiales que sean, sólo podrán otorgar grados (danes).

Las pequeñas asociaciones de cualquier deporte que existen en España, tendrán que dar el "cerrojazo" debido a la presión fiscal por la que deberán pasar. Se calcula que sobre un sesenta por ciento desaparecerán. Eso es fomentar el deporte de base y no solo el deporte sino cualquier actividad cultural…

DE ENTRADA HAY QUE ACLARAR QUE TANTO UNA FEDERACIÓN COMO UNA ASOCIACIÓN, SIEMPRE QUE ESTÉN INSCRITAS EN UN REGISTRO PÚBLICO, SÓLO POR ESO YA SON LEGALES...

Es sabido que ha habido algunos que se han aprovechado y se han dedicado a "recaudar" dinero y otorgar grados a diestro y siniestro, pero afortunadamente son los menos. La mayoría de estas asociaciones se financian con cuotas de asociados, pagándose de su bolsillo todos los gastos que surgen.

Por último, sólo hacer una reflexión: ¿Qué pasará con aquellas disciplinas que no están englobadas en ninguna federación a nivel nacional, ni siquiera como disciplina asociada? Ciertamente éste es un tema que da para mucho.

Quisiera agradecer a los amigos del El Budoka 2.0 el darme la oportunidad de dirigirme a todos vosotros, es para mi un orgullo escribir en la publicación decana de las artes marciales en España.

Hong teck Lyon (Francia) invitado de honor mostrando el alto nivel de los equipos en Europa.

III ENCUENTRO DANZAS DE LEÓN CHINO

Por **Vicente J. Valls**
Cultura Lion Dance
Fundador de Hong Teck Spain

El encuentro tuvo lugar en la Ciutat de la Vall d'Uixó y fue organizado por Hong Teck Spain (Asociación Cultural China) el día 12 de Abril de 2015, en las fiestas Patronales de San Vicente de la Vall d'Uixó (Castellón).

Esta iniciativa para la divulgación de las danzas de león en España es un evento exclusivo de Danzas de León Chino, donde los diferentes equipos muestran sus trabajos (performance) basadas en la más pura tradición china, con el objetivo último de conseguir coger el Cai Qing.

Se dieron cita en la localidad castellonense de la Vall d'Uixó los mejores equipos de danzas de león chino en nuestro país: Hong teck Spain, Mo Gwoon, Chiang Lee Internacional kung Fu y Hong Teck Lyon de Francia. Cerca de 2 horas ininterrumpidas donde el público pudo ver un total de 8 performance basadas en diferentes leyendas y tradiciones chinas. Un evento único en nuestro país y que sirve de punto de encuentro y referencia de todos los equipos, no solo nacionales, sino también internacionales.

Este año hemos tenido la visita de un equipo francés pero desde Latinoamérica y Asia también se han interesado en participar para la próxima edición, por lo que la organización está planteando la posibilidad de convertirlo en Internacional lo que haría que el propio evento tomara otra dimensión.

La participación es completamente gratuita y sólo es necesario poseer un quipo de león chino y preparar una performance conforme a las normas de participación que cada año edita y hace públicas la organización. Toda la información la podéis encontrar en: *https://www.facebook.com/encuentrodanzasdeleonchino?ref=bookmarks*

Os animamos a todos aquellos equipos y escuelas que tengáis Danzas de león a que preparéis una performance y participéis en la siguiente edición que será en Abril de 2016, el fin de semana después de Semana Santa. Entre todos podemos hacer que este evento sea grande y un referente de las danzas de león.

Chiang lee Internacional kung Fu (Sevilla) acechando para coger el Cai Qing

Hong teck Spain (Vall d'Uixó) en una de sus cuatro propuestas donde el león debe franquear unos postes para llegar a coger el Cai Qing

Los más peques (Gorka y Alejandra con 7 y 3 años respectivamente) no se perdieron el Encuentro y ya han empezado a entrenar para llegar a participar muy pronto.

Seminario técnico a cargo de DAI MASTER RALPH NIETO

Master Rafael Nieto es reconocido en su país, Inglaterra, como un líder en artes marciales que además fue reconocido con el **Premio Henry Cooper en 2012** en reconocimiento a su contribución a la inspiración y el desarrollo de los jóvenes. Actualmente dirige en el centro de Londres la cadena de escuelas marciales más importantes de su país, y compagina la dirección de las mismas con su labor de consultoría en diferentes medios de comunicación impresos y electrónicos.

El próximo viernes 26 de junio, en la calle Travessera de Gracia 108 de Barcelona, tendrá lugar el esperado cursillo técnico del Master Ralph Nieto. Dicho seminario consta de 2 cursos: El primero **APTO** para todos los niveles, que se realizará de 17:00 a 19:00 horas. Y un segundo curso dirigido **SOLO** para profesionales.

Debido al elevado nivel técnico de Master Ralph y a las limitadísimas plazas existentes para asistir al curso, convierten el presente evento en un hecho enormemente trascendente para las Artes Marciales y para todas aquellas personas interesadas en tener la oportunidad de entrenar con una leyenda viva.

Su filosofía de enseñanza está basada en el concepto por él denominado "Fit for Life", que busca inculcar en las personas la integración de las Artes Marciales en su vida cotidiana, como una parte simbiótica de la misma.

Rafael Nieto ha sido campeón nacional WAKO Gran Bretaña en ocho ocasiones, dos veces campeón de Europa y campeón del Mundo. En el año 1975 comenzó como profesional en la enseñanza marcial. Más tarde, se convirtió en director técnico de la Colegio Nacional de Karate en 1988 y entrenador de la selección británica en 1992.

Entre sus alumnos se cuentan numerosas estrellas del fútbol inglés (Chelsea FC) y estrellas de cine así como importantes hombres de negocio. Entre sus alumnos españoles destaca el Presidente Internacional y nacional de WAMAI, **Master Ricardo Gress** y **Jesús Mª Platón**. Más información: **www.wamai.net**

www.wamai.net

"Simplificar", la palabra clave de Bruce Lee

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

Si hay una palabra clave que resume toda la filosofía de Bruce Lee sobre las artes marciales, a la vez que de su arte y su pensamiento, así como de toda su vida, esa palabra es: simplificar.

Para Bruce Lee hay que liberarse de las formas, de todo lo que nos deja encorsetados, retraídos, sin expresión libre. Hay que aprender de todo, filtrar, depurar y quedarnos con nuestra versión de las cosas para poder dar la mejor versión de nosotros mismos y establecer nuestra etiqueta personal, lo que nos hace únicos e irrepetibles. Esto hace referencia tanto a nuestra vida personal, o sea a cómo encaramos nuestro camino particular y hacemos frente a los problemas y adversidades, como a nuestra vida profesional, o sea a dejarnos llevar por esa voz interior que nos ayuda a elegir qué es lo que realmente nos gusta hacer y para lo que estamos preparados y que llamamos vocación.

En el caso de las artes marciales, la idea básica es simplificar los movimientos, reducir la energía que se necesita para cada postura, ya sea en ataque o en defensa. Tener conciencia de las posibilidades de nuestro propio cuerpo. Simplificar las propias artes marciales, reduciéndolas a una sola manera de entenderlas, lo que nos lleva a simplificar nuestro pensamiento, nuestra manera de ser, o sea, de sentir, pensar y actuar.

> "Esto hace referencia tanto a nuestra vida personal, o sea a cómo encaramos nuestro camino particular y hacemos frente a los problemas y adversidades, como a nuestra vida profesional, o sea a dejarnos llevar por esa voz interior..."

A Bruce Lee, esta manera de interiorizar las artes marciales le llevó seguramente a sufrir y preocuparse constantemente por romper los moldes establecidos e ir a contracorriente, pero ello le permitió, a su vez, crear su propia arte marcial, o sea su manera concreta de mostrar y de entender la lucha, que en el fondo es la lucha con uno mismo, con lo que es y con lo que puede (debe) llegar a ser. Esta tensión constante debió influir muchísimo más de lo que nos parece en su propia salud personal. Su mente siempre estaba tensa: demasiada preocupación. Bruce pensaba deprisa y actuaba más de prisa aún. Su muerte, seguramente tuvo mucho que ver con su propia tensión personal. Dicen los que lo conocieron personalmente (y lo podemos ratificar en imágenes filmadas) que sus movimientos marciales eran tremendamente rápidos. Pero yo añadiría que su mente aún lo era más. Su mente iba más allá.

Aún hoy en día, más cuarenta años después de su muerte (1973), no hemos asimilado su profundidad. Sí, Bruce lo simplificaba todo, incluso la filosofía. Lo absorbía absolutamente todo y era capaz de generar un resultado inmediato. No perdía ni un instante. Su cuerpo y sus movimientos respondían a la rapidez de su mente. Una mente lúcida, por supuesto. Hay sinceridad en lo que dice y en lo que hace, al margen de que en algún momento nos parezca engreído. Esta sinceridad, esta honradez con lo que hace es lo que ha determinado que fuese una persona admirada y que siga siendo fresco y útil todo lo que aportó. Parece que estas personas que viven poco (en su caso 32 años), saben de manera inconsciente, que tienen poco tiempo para realizar lo han venido a hacer en esta vida. Bruce no era el hombre más fuerte del mundo, pero tenía una fortaleza interior tan impresionante que se merecería ese título tan solo por el hecho de que luchó tanto como pudo para llevar adelante sus creencias.

Pudo sucumbir delante de su grave lesión de espalda, pero no lo hizo. Pudo haber tirado la toalla

"No se quedó satisfecho del trabajo marcial cinematográfico chino y conquistó el cine norteamericano. ¿De qué pasta estaba hecho este hombre, de un metro setenta, que, con tantas adversidades iniciales, ha influido en tantísimas personas y generaciones y que sin él las artes marciales, tanto en un tatami profesional como en un guión cinematográfico, se hubiesen quedado estancadas? "

por ser "demasiado chino" para realizar de actor protagonista de la serie The Warrior (que finalmente se título "Kung Fu"), pero siguió adelante. No se quedó satisfecho del trabajo marcial cinematográfico chino y conquistó el cine norteamericano. ¿De qué pasta estaba hecho este hombre, de un metro setenta, que, con tantas adversidades iniciales, ha influido en tantísimas personas y generaciones y que sin él las artes marciales, tanto en un tatami profesional como en un guión cinematográfico, se hubiesen quedado estancadas? Estaba hecho de pasión y tenacidad, otras dos palabras claves de su vida personal y profesional: creer en lo que uno hace, a pesar de todas las críticas negativas que reciba y de todas las envidias que ello ocasiona. Y hacerlo con pasión, o sea, con dedicación absoluta, gozando cada instante, simplemente por el placer de hacerlo. Y hacerlo bien porque de esta manera uno se encuentra bien consigo mismo. Dentro de Bruce había (hay) un universo que se autoalimenta constantemente. En él se aúnan todas las dimensiones humanas para vivir con plenitud. Esto no quiere decir que la vida le fuese fácil, al contrario, se quedó en los albores de saborear su éxito, tanto profesional como personal. Su vida fue una vida de retos, de camino y de proceso. Su éxito lo hemos gozado nosotros.

A veces me parece que su "simplificar" fue tan absoluto que redujo una vida (en potencia, más larga) a unos pocos años, pero a unos años vividos de manera muy intensa, como si hubiese podido quedarse con lo esencial de su existencia y descartar todo ese tiempo "perdido" que muchas personas tienen (o sienten) cuando llegan a la vejez. Esa simplificación de la vida se hace evidente en su "Be Water my Friend", en ser simple y adaptable como el agua a la vez que ser flexible como el bambú. Simplificar, adaptarse, fluir.

Otros artículos de Toni Giménez sobre Bruce Lee:

- Bruce Lee: Luchar sin luchar (Revista El Budoka 2.0, núm. 25, 2015)
- Bruce Lee: El movimiento mental determina el movimiento corporal (El Budoka, núm. 24, 2014)
- Bruce Lee: No basta con saber, hay que aplicar (El Budoka, núm. 23, 2014)
- Bruce Lee: Intersección entre lo oriental y lo occidental (El Budoka, núm. 22, 2014)
- Bruce Lee: Reflexiones filosóficas sobre su muerte (El Budoka, núm. 21, 2014)
- Los cinco puntos cardinales de Bruce Lee (El Budoka, núm. 20, 2014)
- Bruce Lee: Tu verdad no es mi verdad (El Budoka, núm. 19, 2014)
- La rivalidad de Bruce Lee consigo mismo (Bruce Lee manía, núm. 7, 2012)
- Los principios filosóficos de Bruce Lee (Bruce Lee manía, núm. 4, 2010)
- Los principios filosóficos de Bruce Lee aplicados a la pedagogía (Ars Brevis, 15, núm. 2009)

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

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

KARATE SHOTOKAN TRADICIONAL

ENTREVISTA A Scott Langley

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

Recientemente la World Traditional Karate Organization de España (www.wtkospain.com) organizó en el dojo Mutokukan de Barcelona un curso de karate Shotokan tradicional impartido por el sensei Scott Langley.

Langley sensei, 6º Dan, es el Director Técnico de la WTKO GB & Ireland y se ha formado, y sigue haciéndolo, a caballo entre Japón, el Reino Unido e Irlanda.

—¿A qué edad se es demasiado mayor para empezar a practicar karate? ¿A qué edad se es demasiado joven?

Creo que para empezar a hacer karate debes ser capaz de concentrarte durante periodos cortos de tiempo. En mi dojo los aceptamos cuando empiezan la primaria. Sin embargo, nuestra forma de enseñar está muy condicionada por el hecho de que sean niños. A esa edad sólo pueden concentrarse unos minutos antes de desconectar. De modo que cambiamos mucho las

actividades, hacemos juegos y pequeñas competiciones de técnicas, asegurándonos de ponernos a su nivel… Muchos niños han pasado por mi programa y ahora están en la universidad, y les va muy bien.

Respecto a cuándo se es demasiado mayor, creo que la edad no debería ser un impedimento para empezar a hacer karate —Karate Shogai—, karate desde que naces hasta que mueres. Cualquier persona puede empezar, sólo hace falta encontrar tu nivel y tu ritmo.

—¿Cómo describiría el karate y qué significa para usted?

Según una historia que se contaba cuando estaba haciendo el curso de instructor, uno de los alumnos, al no tener tiempo para desarrollar la pregunta "¿Qué es el karate?" para las pruebas escritas mensuales, respondió que "el karate consistía en dar puñetazos y patadas". Evidentemente, tenía razón, no se puede decir que la respuesta sea incorrecta. Sin embargo, como ocurre al pelar una cebolla, las capas de verdad se superponen, y cada una de ellas es incontestablemente cierta.

Para mí, en este momento, el karate es un lenguaje físico. Es una forma de conceptualizar el modo en que utilizo mi cuerpo. Gracias a esta concepción, puedo comprender aquello que va más allá de lo físico, mi propio "ser". Para mí, consiste en encontrar mi propio camino en el mundo.

Para mí el karate es un lenguaje físico. Es una forma de conceptualizar el modo en que utilizo mi cuerpo... consiste en encontrar mi propio camino en el mundo.

—Si pudiera compartir alguna experiencia con los grandes senseis de Shotokan, ¿cuál sería?

Mi primer instructor era un caballero llamado Howard Milson. Cuando yo empecé en 1985, él ya era quinto Dan, un nivel muy alto para aquel tiempo. También había estado en Japón, donde entrenó durante 6 semanas en el tristemente célebre Takushoku University Karate Club en 1972, antes de que yo naciera. Era un atleta y karateka impresionante, además de ser una persona muy divertida y encantadora. Era mi héroe (¡todavía lo es!). Un día decidió hacer un poco de jiyu kumite. Nos hizo sentar a todos e invitó a levantarse y combatir al que tenía el nivel más bajo. Atacó, esquivó, se abalanzó y derrotó con elegancia y facilidad al primer contrincante. Después continuó con el resto de alumnos. Era un dojo grande y aquella noche había unas 30 personas entrenando. Cuando llegó a los de nivel más alto (yo estaba más o menos por la mitad), llevaba unos 30 minutos combatiendo sin descanso. No perdió ni un solo punto, no hizo daño a nadie, siempre usando técnicas impecables, dejando a su oponente desarmado y confuso por lo que acababa de ocurrir. Fue asombroso y para mí, Howard Milson es uno de los héroes y pioneros anónimos del Karate Shotokan en Reino Unido.

—¿Qué es lo más difícil que ha hecho como karateka?

Durante mi etapa en el curso de instructores hubo momentos en que supe que había hecho enfadar al sempai en el dojo. Sabía que iba a recibir una paliza durante o después del entrenamiento… Ir al dojo esos días sigue siendo una de las cosas más difíciles que he hecho nunca.

—¿Quién es o ha sido su mayor influencia? ¿Por qué?

Ha habido diversas personas:

Sadashige Kato Sensei. Entrené con él durante muchos años y siempre me maravilló lo innovador que podía ser con las técnicas e ideas más sencillas. Era un genio del karate.

Tetsuhiko Asai Sensei. Tuve el placer de entrenar de forma regular durante casi dos décadas con Asai Sensei y siempre tuve la sensación de que quería explorar los límites del karate. Me enseñó que podemos ir más allá de la técnica básica, más allá de lo que se entiende normalmente como Shotokan, pero al mismo tiempo me enseñó los principios fundamentales del Karate Shotokan.

Masao Kagawa Sensei. Fue mi sensei durante mi estancia en Japón y durante muchos años más. Su dominio del aspecto físico del karate es el mejor del mundo y me enseñó que el único modo de conseguirlo es entrenar mucho toda tu vida.

Steve Ubl Sensei. Steve Sensei revolucionó el modo en que veía el karate. Ha alcanzado un nivel que pocos pueden comprender, no digamos ya alcanzar. Él es mi faro en mi viaje de comprensión del budo.

—¿Por qué fue a Japón?

¡Era mi destino! No quiero ponerme muy filosófico, pero no creo que pudiera haberlo hecho de otro modo. Mi destino era ir a Japón desde que oí hablar del curso de instructores cuando tenía 14 años. No se lo dije a nadie pero supe que eso es lo que iba a hacer.

—¿Cómo era Asai personalmente?

Es una pregunta difícil. Para mí era mi sensei. Siempre fue afable y amable, pero tenía un lado oscuro. Por ejemplo, cuando hice el examen de ingreso en el curso de instructores, casi parecía aburrido cuando hacíamos kata, pero en cuanto empezábamos a combatir, se activaba. Lo conocí en sus últimos años, pero supongo que de joven era más intenso.

De izquierda a derecha Sensei Dídac Arcas, Sensei Scott Langley, Sensei Xavier Viñas.

—¿Cuáles son las principales diferencias entre practicar karate en Europa y en Japón?

Creo que los occidentales son más analíticos. Por lo tanto, las clases son mucho más temáticas y construidas en occidente. En Japón, las clases normalmente siguen un patrón establecido: kihon, kumite y después kata. Se discuten y analizan pocas cosas y los alumnos nunca hacen preguntas… Sin embargo, no es que el sensei occidental elija enseñar de otro modo, sino que es una consecuencia del modo en que funcionan los cerebros occidentales y orientales. Los occidentales conceptualizan el mundo de otra manera y el modo en que enseñamos karate es un reflejo de eso; aunque creo que los resultados son los mismos.

—¿Cómo fue la vuelta a Europa después de varios años en Japón? ¿Por qué Irlanda?

Fue muy fácil, como si hubiera salido de la cárcel. Me encanta Japón pero siempre fui un gaijin (extranjero), así que me alegré de volver a Europa y poder construir algo por mí mismo.

¿Por qué Irlanda? Hay muchos motivos. Quería estar alejado de mis instructores anteriores en el Reino Unido y construir algo de forma independiente. Me encanta Irlanda y tengo conexiones familiares aquí, y además Irlanda nunca había tenido un graduado del curso de instructores; fui y soy el primero. Pensé que sería más fácil construir algo aquí… además, había un pequeño grupo que deseaba afiliarse a la JKS a través de mí, de modo que aproveché la oportunidad.

—Cada año va a Japón. ¿Cuál es el objetivo de estos viajes? ¿Siempre vas a los mismos sitios?

El objetivo de mis viajes a Japón es mostrar a la gente la cultura, disipar los mitos y enseñar a los karatekas que lo que hacemos con el karate está íntimamente relacionado con la cultura japonesa; en muchos sentidos son indistinguibles.

Siempre vamos a Tokyo unos días y después viajamos al interior del país, donde disfrutamos de los manantiales termales y entrenamos en dojos remotos y aislados.

—¿Qué puede contarnos de su libro Karate Stupid? (controversia, consecuencias de la publicación…)

Escribir y publicar el libro me cambió la vida… La escritura fue catártica. Tardé mucho tiempo, quizá 4 años, en escribir los dos o tres capítulos centrales y después quizá otro año en escribir el principio y el final del libro (aunque lo escribí en orden cronológico). Me costó mucho revivir y analizar todo lo que había vivido los primeros 18 meses del curso de instructores. Pero era esencial. Me permitió deshacerme de la carga psicológica con la que cargaba y creo que soy mejor persona gracias a eso.

Publicar el libro también me cambió la vida: tuve que abandonar a la fuerza el JKS Japón y el JKS GB & Ireland. Mi sensei, sempai, doki (mi mismo rango) y kohai en Japón me eliminaron del Facebook y me enviaron emails denunciando mis acciones e informándome de que era un hombre sin honor y que no comprendía el karate; ninguno de ellos había leído el libro. El JKS GB & Ireland se dividió en tres grupos (Irlanda, Escocia e

Inglaterra-Gales). El grupo en el que había estado trabajando tanto durante 12 años fue destruido. Sin embargo, y lo que es más importante, los nuevos líderes del grupo, apoyados por Japón, obligaron a la gente a elegir. Si querían seguir perteneciendo al JKS, debían romper y no volver a entrenar conmigo. Muchos dejaron el JKS y me siguieron, otros creyeron que la conexión con Japón era más importante… No hubo vencedor en la forma en que Japón se enfrentó a la situación, y mucha gente sufrió las consecuencias de una reacción poco meditada a un libro que ni siquiera habían leído.

—Está escribiendo otro libro, ¿verdad?

¡Sí! Se llama "Karate Clever". "Karate Stupid" relata mi viaje desde el día que llegué a Japón hasta el día que me marché. "Karate Clever" cuenta mi historia desde el día que me marché de Japón hasta el día que me echaron del JKS… También espero poder hablar sobre cómo construí la mayor organización de un solo estilo de Europa en menos de una década.

—¿Qué opina sobre el uso de la tecnología para enseñar karate (vídeos, sesiones de videoconferencias públicas, etc.)?

Me encanta. Siempre ando en busca de nuevas formas de mejorar la experiencia de los alumnos en la enseñanza del karate. Cualquier cosa que dé más valor a un método de estudio es positivo. Por supuesto, el viejo modelo de un sensei enseñando a una clase es imbatible, pero los webinars que hacemos y los videos online de mi página web sirven como puntos de referencia y recursos adicionales para karatekas entusiastas de todo el mundo.

—¿Cuál es el secreto de su éxito?

Tener claro el objetivo, tener muy claro los pasos que llevan a alcanzar ese objetivo, ser pragmático y estar dispuesto a cambiar los objetivos según los acontecimientos y tener la determinación y las agallas para hacer que funcione… Además, en cuanto has alcanzado cierto nivel de éxito, rodéate de gente que te diga que te equivocas más veces de las que están de acuerdo contigo; yo siempre tengo que defender mi punto de vista a la gente que me rodea.

> "Los occidentales conceptualizan el mundo de otra manera y el modo en que enseñamos karate es un reflejo de eso; aunque creo que los resultados son los mismos."

—¿Cuáles son sus planes de futuro?

El último año ha sido muy excitante. Construir el WTKO GB & Ireland, con las lecciones que aprendí después de construir el JKS GB & Ireland, ha sido genial. También estoy encantado con el aumento de la presencia del WTKO en Europa, de modo que mi plan es construir el mayor grupo de Shotokan tradicional de Europa en la próxima década… ¡Estad todos atentos!

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

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

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

Feng shui

La entrada y el vestíbulo de la casa

El Feng Shui estudia la relación entre las personas y los espacios que éstas habitan, con el objetivo de crear harmonia y equilibrio. La interrelación entre el analisis del lugar físioc (Geobiología) las características visibles e invisibles del espacio (Feng Shui Tradicional) y la estructura individual de los que la ocupan (Ba-Zi) son objecto de estudio para mejorar la vida personal y professional de las personas.

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

"La Entrada" es el inicio de nuestra casa, es el recibidor de nuestra energía fortalecedora…

La Entrada (Ming Tang) comienza en el exterior de la construcción, sigue por la puerta principal y termina en el vestíbulo interior, lugar donde se reúne la energía positiva (Shen Qi). Semejante a una ráfaga de viento, porteadora de maletas llenas de nuevas oportunidades que, al ser abiertas cargan la casa de energía positiva.

Cuando vislumbramos "La Entrada Principal" a veces se nos agita el corazón, y es que hemos vuelto a casa…

La Entrada Principal tiene que atraer la energía exterior, a las personas útiles y las nuevas oportunidades. El Feng Shui aconseja que el espacio sea amplio, sin bloqueos que impidan avanzar. El camino de acceso, iluminado por la noche, con un diseño bello en las verjas, pérgolas, muros, caminos con vegetación autóctona. Añadir detalles bonitos, en los números de la casa, buzón, timbre con sonido agradable, acomodar un banco para descansar, macetas con flores, felpudos naturales y sin formas ni frases que puedan ser maltratados al ser pisados.

Abre "La Puerta" y dale la bienvenida a las oportunidades…

La Puerta Principal precisa un aspecto cuidado, pintado y limpio. Su apertura ha de ser como mínimo de 90°, que no chirríe, que no esté descolgada, que las llaves abran con facilidad, que no choque con los muebles que están en el interior, puesto que este hecho simboliza dificultades para comenzar los nuevos proyectos. Procurar un diseño hermoso para la puerta, acompañada con flores rojas o rosas a conjunto con las jardineras, la decoración del umbral de nuestro hogar, es preferible de colores rojizos, porque en Feng Shui, el color rojo atrae la prosperidad.

Siente, siempre, que eres bienvenido!!

En Feng Shui El Vestíbulo es acogedor, alegre, luminoso y con un ambiente abierto. Con una buena aromaterapia y relajado, fortaleciéndonos como individuos y así ha de quedar en nuestra memoria y en la de nuestros invitados.

Los espejos ayudan al recibidor pequeño a ampliar el espacio visualmente, pero no son adecuados si están situados frente a la puerta exterior, ya que son pérdidas de energía entrantes. Si carecemos de recibidor, como espacio físico, podemos simular uno con la distribución de muebles. Unas escaleras en la entrada se llevan toda la atención y energía, intentar quitar el protagonismo a las escaleras, mediante alfombras, sillas, plantas, cuadros… Cuidar los objetos decorativos al máximo, quitar los inservibles, tampoco exhibir fotografías personales, ni elementos íntimos. Sí pueden ponerse cuadros alegres que transmitan una invitación al optimismo, nunca cuadros tristes, con mensajes solitarios y confusos.

Activar el Qi Vivo, colocando plantas beneficiosas que nos obsequiaran con frescura para nuestro vestíbulo.

Karate Shorei-Kan

WILLY FRUCHOUT, 8° DAN KYOSHI

Redacción de
EL BUDOKA 2.0

Los pilares de una escuela de Arte Marcial verdadero son: la Fe, la Unidad, el Puño y el Zen

Tras el curso internacional de Karate Shorei-Kan celebrado en Barcelona (del que ya hablamos en la anterior edición EL BUDOKA 2.0 nº 26), sensei **WILLY FRUCHOUT**, 8° Dan Kyoshi, respondió muy amablemente a las preguntas que seguidamente transcribimos:

¿Qué sensaciones tuvo tras el curso celebrado en Barcelona? ¿Quedó usted satisfecho?

Por supuesto. Nosotros hemos enseñado a unos alumnos muy motivados que nos han impresionado por la voluntad de hacer las cosas bien.

Sus alumnos en Barcelona están trabajando duro…

Ya lo creo. Hemos estado tres meses seguidos en Barcelona y hemos enseñado a partir de cursos magistrales que podían durar hasta 7 horas…

Al parecer han tenido la adhesión de un dojo situado en Mallorca ¿No es así?

Sí, es exacto. El responsable de Shoreikan en las Baleares se ha añadido al grupo Yubukan-Shoreikan durante el curso y nos ha parecido que estaba muy decidido a enseñar el Karate Shoreikan original e íntegro del Sensei Seikichi Toguchi.

A usted le preocupa que la diferencia entre Arte Marcial Tradicional y deporte de combate sea cada vez menos clara e insiste en dejar clara la diferencia entre ambos…

La asociación entre Arte Marcial y deporte de combate llega a ser hoy en día muy perjudicial para las artes marciales verdaderas. El deporte de combate tiene su pedagogía y su finalidad es la competición. El arte marcial verdadero tiene sistemas técnicos y de enseñanza muy diferentes ya que la finalidad no es la misma.

El maestro Miyagi decía sobre este punto que el objetivo mayor de la práctica del Karate era la iluminación espiritual (Satori). Esta afirmación directa tiene por objetivo mostrarnos la importancia del 4° aspecto del arte marcial, el aspecto meditativo.

¿Cuarto especto? ¿Puede explicarnos eso?

El arte marcial verdadero está compuesto en su práctica por 4 aspectos mayores:

1.- El apartado físico y de salud con los ejercicios Taiso y sus kigu-hojo-undo: endurecimiento y refuerzo muscular y de las articulaciones (tendones).
2.- El aspecto Jutsu y de defensa personal.
3.- El aspecto danza, muy específico al Karate de Okinawa pues forma parte integrante de su cultura.
4.- El aspecto meditativo y espiritual que propone en primer lugar mejorar la persona y la puesta a punto del funcionamiento normal del cerebro para la práctica.

Estos 4 aspectos mayores se apoyan en una "máxima" que nos indica el estado del espíritu a obtener para desarrollar estos 4 aspectos.

La máxima es: La fe, la Unidad, el Puño y el Zen.

¿Y qué supone cada uno de ellos?

– La Fe es la confianza en uno mismo, en sus instructores y en el sistema practicado.
– La Unidad es hacerlo todos juntos, compartir, el enriquecimiento de la técnica mutua, la ayuda entre todos. Todos los valores que propone la colectividad indispensables para la evolución en su práctica.
– El Puño es la herramienta (el sistema) que permite este trabajo a través de una meditación activa (ritsu zen: el Zen de pie).
– El Zen: El budismo Zen es el pilar del arte marcial verdadero en Okinawa.

A todo lo anterior hay que añadir 3 etapas:

1.- La asiduidad en la práctica, o sea un trabajo regular durante numerosos años.
2.- La enseñanza: cada alumno deber tener la idea de transmitir sus conocimientos.
3.- El desarrollo: Una de las finalidades del practicante del arte marcial verdadero es la de hacer aprovechar de su sistema a un máximo de personas.

Todo esto demuestra la diferencia entre arte marcial y deporte de combate. Esperemos que a través de esta exposición las personas puedan escoger con conocimiento de causa, ya que les conviene… De todas formas, estas precisiones son sin ningún juicio de valor, si no para clarificar la situación con exactitud.

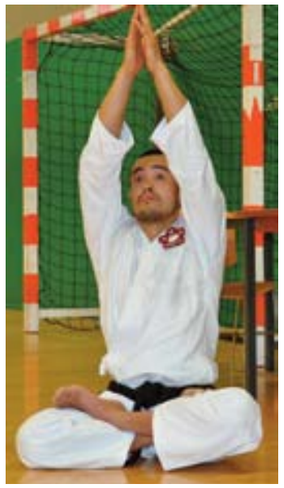
Le he oído explicar la diferencia entre una organización piramidal y una organización horizontal. La mayoría de estilos de Karate en Japón tienen un líder claro y férreo, pero usted explica que Shoreikan-Yubukan no funciona así…

Naturalmente hay una jerarquía bien definida. Marion y yo mismo somos Kancho de Yubukan Internacional. Sin esto ninguna organización puede funcionar con eficacia durante mucho tiempo. No hay que buscar la horizontalidad en la ausencia o no del líder, sino en la organización general (muy largo de detallar aquí), las relaciones humanas, la utilidad de cada uno en el grupo según sus competencias, etc.

Es en este sentido que nos referimos a una organización horizontal o piramidal, pero a veces hay que actuar de forma piramidal cuando se trata de tomar decisiones rápidas y decisivas. El Kancho (patrón) asume en aquel momento la responsabilidad de sus decisiones delante del colectivo.

Las nuevas herramientas de comunicación y de transmisión de los conocimientos hacen que la sociedad se horizontalice cada vez más, pero también las empresas y pronto… las escuelas. Los que no integren esto en la enseñanza y práctica del Karate, no tienen ninguna posibilidad de crear un grupo importante y de un nivel elevado en el futuro. Tendrán cada vez menos practicantes, pues su enseñanza y su actitud son contraproducentes con las nuevas mentalidades.

Esta forma de sustentar la enseñanza, el conocimiento, la tradición es aplicable al Karate del siglo XXI pero también en la vida cotidiana. Uno de los principios del Dojo Kun del Karate Shoreikan es: "Karate Do no shinjo o seikatsu ni ikasu beshi" Aplica los principios del karate en tu vida cotidiana



¿Funcionaba así el maestro Toguchi? ¿Como una organización horizontal? ¿Es habitual esto en Okinawa?

La enseñanza del Karate de Okinawa es tradicionalmente horizontal pues está en su propia cultura de las Ryukyu. Al llegar a Japón Continental, Sensei Toguchi tuvo que verticalizar su organización pues los japoneses de los años 60 no hubieran entendido la horizontalidad. Por el contrario, su enseñanza siempre ha quedado en el sistema horizontal que perpetuamos en Yubukan-Shoreikan.

Su organización cuenta con alumnos muy antiguos que han alcanzado un altísimo nivel. ¿Es gracias a ellos que puede usted dirigir la organización de esta forma?

Sí, por ejemplo, sin el nivel actual de los instructores-jefes y asistentes, no habríamos podido ausentarnos durante tres meses del hombu dojo sin regresión pedagógica. Es gracias a este nivel que hemos podido constatar a nuestra vuelta en Francia una progresión global de los alumnos. Sobre un plano general, no podríamos organizar cursos nacionales e internacionales de 150 o 200 personas sin el nivel muy elevado de los instructores-jefes de cada dojo. El atractivo de Yubukan Internacional está directamente relacionado al nivel de los lideres así como el nivel general de los alumnos.

Muchas gracias Fruchout sensei por sus palabras.

Gracias a vosotros por vuestra labor.

Más información:

Shorei-Kan de Okinawa en Barcelona
C. Torrent de les flors, 146
T. 605.801.567
www.shoreikan.cat

Shorei-Kan – Yubukan international
http://www.karategojuryu.org

Cursos de Chin Na de Bagua y de la espada de Wudang por el

Maestro C.S.Tang

Por Sifu Sebastián González
www.kungfuweb.org

Recientemente se realizaron dos cursos de artes marciales internas en Barcelona por el maestro C.S. Tang, maestro de artes marciales internas (Bagua Zhang, Taijiquan, Xingyi, Yiquan), presidente de la Hong Kong Baguazhang Association y director del Yangxing studio, además de miembro activo de numerosas organizaciones de artes marciales de Hong Kong.

El primer seminario fue sobre el Chin Na de Bagua Zhang, las técnicas de defensa personal del sistema. El Baguazhang del estilo Gao incluye numerosos ejercicios y formas de entrenamiento por parejas que desarrollan el combate a corta distancia, una de estas formas es la secuencia de Chin Na la cual contiene técnicas de luxaciones, control, derribos y sus contras. Este ejercicio es muy bueno para desarrollar el "timing" (momento exacto de realizar las técnicas), la estructura corporal para neutralizarlos y las técnicas de ataque y defensa.

En el seminario se enseñaron los ejercicios individualmente y después en la secuencia de entrenamiento.

El segundo seminario se basó en una de las formas de espada recta de la escuela: La escuela de Wudang es una línea de esgrima con espada muy importante pues muchos sistemas internos como el Taichi han bebido de él.

Esta escuela de espada la popularizó el famoso general Li Jing Li, quien enseñó a numerosos artistas marciales como Yang Chieng Fu. Esta escuela contiene tres formas de espada recta, ejercicios por parejas parecidos a Tui Shous con espada y el entrenamiento libre o combate. En el seminario se enseñaron ejercicios de espada para mejorar la destreza, desplazamientos de pies y la segunda forma, una secuencia corta que contiene los trece cortes del sistema de Wudang.

La visita del maestro C.S. Tang a Barcelona fue todo un éxito, como en las anteriores ediciones, ya que su profundo conocimiento de las artes marciales internas y de la cultura tradicional China hacen que sus seminarios sean enriquecedores a todos los niveles.

Desde estas líneas queremos agradecer al maestro Tang su visita a Barcelona y el haber compartido con nosotros sus conocimientos.

Las páginas del Departamento Nacional de KENPO

Por Rafa Carriet
Perito Judicial en el uso de la fuerza
[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.

DEFENSA PERSONAL *"No todo vale"*

En este número trataremos de aclarar a través de Rafa Carriet, Perito Judicial en el uso de la fuerza y miembro de la Comisión Técnica Nacional del DNK, un tema que a todos los que practicamos Artes Marciales, y sobre todo a los que tratamos de transmitir nuestros conocimientos nos preocupa, que es conocer y diferenciar el uso legítimo de los mismos aplicados a la "LA DEFENSA PERSONAL", un tema con muchos matices que no todos son capaces de distinguir. Esperamos que con este artículo quede claro el concepto de legítima defensa y qué consecuencias pueden derivarse de un mal uso de la misma.

Pilar Martínez
Dtra. Comunicación DNK
[www.kenpodnk.es]

Estamos en una sociedad que es constantemente bombardeada con espectaculares imágenes de acción, en las que el héroe del momento se deshace de uno o varios agresores con series espectaculares de técnicas marciales, o de eventos deportivos en los que los competidores se enfrentan en intensas series de golpes y técnicas de control articular y derribos.

Estas situaciones impulsan a mucha gente a querer iniciar la práctica de las Artes Marciales con la intención de emular a estos referentes mediáticos.

Pero gran numero de ellos declaran que no quieren aprender una disciplina Marcial en toda su integridad, ya que ello les llevaría muchísimo tiempo, prefieren inscribirse en academias donde se les ofrece una actividad encaminada a la DEFENSA PERSONAL, con la que en corto periodo de tiempo se les va a dar un arsenal técnico suficiente como para poder enfrentarse a situaciones de riesgo físico con solvencia y eficiencia.

Es, en este tipo de actividades, donde los instructores deberían tener una formación adecuada y además de conocer todas estas técnicas que consigan preparar a sus alumnos a enfrentarse a las situaciones de riesgo físico, conocer la ley que define el uso de la fuerza para a legítima defensa.

Partamos de que no todo vale, y que acciones que se realizan pueden aparejar, por parte de la persona que se defiende, faltas o delitos de lesiones a la persona que en principio era la agresora.

En este artículo vamos a analizar la defensa personal desde el prisma que nos da la práctica del Kenpo, un Arte Marcial basado precisamente en la defensa personal. Con el objetivo de que los instructores sepan cómo estructurar una formación en defensa personal realista y responsable para con sus alumnos, vamos a explicar qué es la defensa personal y los requisitos que tienen que cumplirse para que sea legítimo y no excesivo el uso de la fuerza.

"Los instructores deberían tener una formación adecuada y además de conocer todas estas técnicas, conocer la ley que define el uso de la fuerza para a legítima defensa"

RESPONSABILIDAD DEL FORMADOR

Dentro de nuestra tarea de formadores tendremos siempre en cuenta, a la hora de hablar sobre la Defensa Personal, dejar bien claro el marco legal en el que nos vamos a encontrar y manejar con absoluto conocimiento lo que es el uso de la fuerza dentro de la "Legítima Defensa"; es por ello que vamos a explicar en este apartado lo que significa y de esta manera evitar ser imputados como incitadores al delito o falta de agresiones.

¿QUÉ ES LA DEFENSA PERSONAL?

La defensa personal es todo aquello que consiga preservar la integridad física tanto nuestra como de terceras personas.

DEFINICIÓN DE LEGÍTIMA DEFENSA

La Legítima Defensa es la reacción necesaria y proporcionada que se lleva a cabo para alejar de sí o de otro el peligro actual de una defensa injusta.

La Legítima Defensa no se funda en la defensa general que el sujeto asume por no poderle tutelar el Estado, sino en motivaciones que se invocan para todas las causas de justificación o para un grupo de ellas.

Esta establece las circunstancias de ella misma debido a que se presenta en el hecho. Por lo tanto, es apreciable sólo por los jueces de fondo y no sujetas al control de la casación.

CONDICIONES DE LA LEGÍTIMA DEFENSA

En el momento de hablar de legítima defensa, hay que fijar las condiciones exigidas para que ésta exista; no obstante, es preciso adoptar una definición de la misma. "*La legítima defensa es repulsa de la agresión ilegítima, actual o inminente, por el atacado o tercera persona, contra el agresor, sin traspasar la necesidad de la defensa y dentro de la racionalidad proporcionalidad de los medios empleados para impedirla o repelerla*": Definición ésta de Luis Jiménez de Asúa.

Recordemos lo que dice el Art. 328 del Código Penal, según el cual "No hay crimen ni delito, cuando el homicidio, las heridas o los golpes se infieran por la necesidad actual de la legítima defensa de sí mismo o de otro."

De la definición anterior tomaremos en cuenta los requisitos que corresponden a la legítima defensa:

- Necesidad
- Una agresión actual o inminente
- Que la agresión sea injusta
- Cierta simultaneidad entre la agresión y la defensa
- Proporcionalidad entre los medios de defensa y la agresión

También se podría decir que la "*Legítima Defensa es la reacción necesaria y proporcionada que se lleva a cabo para alejar de sí o de otro el peligro actual de una ofensa injusta*": definida por Silvio Rainieri. De aquí se toma en cuenta que los requisitos son parte intrínseca de la misma definición, manteniendo estrecha relación con la definición anterior.

NECESIDAD

La necesidad debe ser requisito de la defensa. Si lo puedo evitar no está justificado y habría defensa excesiva o mal uso de la fuerza.

Así como no hay defensa legítima sin agresión ilegítima, no habría legítima defensa sin necesidad.

Si nos guiamos de la letra del artículo 328, en el que se expresa "*en defensa de sí mismo o de otro*" se pensaría que la defensa no es legítima sino cuando se dirige a proteger a las personas en su vida, en su integridad corporal o en su salud.

> "Como la legítima defensa se admite contra el peligro actual de una ofensa, hay que admitirla sólo contra el comportamiento amenazante de las personas..."

AGRESIÓN ACTUAL O INMINENTE

Cuando hablamos de "actual", quiere decir que es una acción ya comenzada. Somos víctimas de una acción, nos golpean o sujetan.

"Inminente" que no cabe la menor duda que se realice en segundos. Nos viene a agredir con un objeto u herramienta.

La jurisprudencia expresa: *Considerando: para que exista el estado de legítima defensa previsto en el artículo 328 del Código Penal es necesario que el actor se haya encontrado frente a la inminencia de un ataque injusto o frente al ataque ya iniciado, siempre que no haya podido evitarlo o repelerlo, sino por el ejercicio de la violencia (Suprema Corte, 18 de noviembre 1949 B. J. 472, p. 960; 19 noviembre 1938 B J. 340, p. 699.).*

Que exista un estado de hecho en virtud del cual esté en curso o sea probable o inminente una ofensa contra un bien jurídico propio o ajeno ("*Alimena decía que la más bella de todas las defensas es la de los terceros*": Jiménez de Asúa, Lecciones de Derecho Penal, pág. 194.).

Como la legítima defensa se admite contra el peligro actual de una ofensa, hay que admitirla sólo contra el comportamiento amenazante de las personas, tengan o no capacidad de entender o de querer, ya que puede ser peligroso de ofensa hasta la conducta del loco o del menor; más no contra el peligro derivado de cosas o de animales, caso en el cual puede presentarse el estado de necesidad, a no ser que el peligro provenga de modo inmediato del animal o mediante la persona que lo ha azuzado.

Hay que recalcar que no cabe defensa contra ataques pasados, porque nuestra acción sería vengativa y no preventiva.

La doctrina admite que la legítima defensa no va solamente encaminada a la defensa de la vida, sino de la integridad de la persona y en realidad una herida grave puede resultar un mal irreparable.

UNA AGRESIÓN INJUSTA

Esto significa que la conducta de la amenaza sea con el fin de lastimar o de quitar algo que al otro no le pertenece y por lo cual va en contra de la norma de convivencia y no se encuentre justificada.

Para la injusticia de la ofensa tampoco se requiere que el agresor sea punible. Así por ejemplo, debe admitirse la legítima defensa contra las personas inmunes de responsabilidad penal.

No se puede calificar de legítima defensa la creación artificiosa de ésta, como en el caso de provocación degenerando en agresión (por ejemplo, duelo irregular, pelea, riña).

CIERTA SIMULTANEIDAD ENTRE LA AGRESIÓN Y LA DEFENSA

La simultaneidad entre la agresión y la defensa no sería posible ya que esto sería una pelea en la que las personas se agreden, pero sí tiene que existir un corto periodo de tiempo entre la agresión y la defensa.

Con esto quiero decir que no se puede esgrimir la legítima defensa si, tras ser víctima de una agresión y transcurrido un tiempo de ésta, habiendo finalizado la misma, tomo la iniciativa de usar la fuerza contra la persona agresora.

PROPORCIONALIDAD ENTRE LOS MEDIOS DE DEFENSA Y LA AGRESIÓN

Para que haya legítima defensa la reacción de quien es atacado debe ser proporcional al ataque injusto que contra él realiza el agresor.

La proporcionalidad quiere decir que la defensa sea proporcional al ataque que se recibe. Por ejemplo, si una persona es atacada sin armas, no puede defenderse con armas.

En el caso en que se pueda huir para evitar a la ofensa que lo amenaza, y también en el caso que no hay necesidad de ella, será difícil admitir la legítima defensa.

El exceso en los medios empleados es el más típico de los ejemplos de la defensa excesiva. Significando esto que la defensa queda invalidada, aunque pueda hablarse de una forma impune o excesiva con penalidad más o menos leve.

Según Jiménez de Asúa, la necesidad de la defensa es una de los temas más trascendentales en cuanto a la justificación de la legítima defensa. Se exige que la defensa sea necesaria, pero es concebida esta necesidad de un modo material que Franz Von Liszt Corrobora al decir que: "*El bien jurídico más insignificante puede ser protegido por medio de la muerte del agresor, cuando la agresión no puede ser repelida de otro modo*". Para que pueda ser invocada es necesario ante todo que se defienda un derecho protegido por la ley.

EN CONCLUSIÓN

Debemos de ser conocedores tanto de las habilidades de uso de la fuerza como de la ley que la regula para prestar el servicio que nuestros alumnos nos demandan de manera profesional y responsable.

CATALUNYA
HAPKIDO
ASSOCIACIO I
DISCIPLINES MARCIALS

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

El poder del Hapkido MOO HAK KWAN

El maestro Sam Plumb

El Maestro Sam Plumb es reconocido como uno de los practicantes de Hapkido más famosos del continente europeo. Durante más de 35 años se ha dedicado intensivamente al estudio de uno de las artes marciales más complejos que existen.

Comienza su entrenamiento en la práctica de artes marciales en 1968 (Wado ryu Karate). Después se interesa por las artes marciales coreanas y comienza el estudio de Tang Soo Do y Taekwondo. En 1980 comienza el estudio del Hapkido en la Gran Bretaña Hapkido Association. Entre 1987 y 1992 entrena bajo la instrucción del Maestro Mok Yang Kim en la London Academy for Korean Martial Arts. Tristemente, el Maestro Kim fallece en 1992 y Sam Plumb se encuentra sin instructor. En 1994 fue aceptado como estudiante del GranMaestro Sung Soo Lee y así ha continuado como su leal estudiante hasta nuestros días. En 1992, el Maestro Sam Plumb fundó la European Hapkido Alliance que actualmente tiene escuelas en Inglaterra, España, Grecia y Ucrania. Asimismo ha enseñado e introducido el complejo arte del Hapkido por todo el mundo y también fue el encargado de introducir el Hapkido en la Ukranian Pólice Departament (Policía Ucraniana). Como Maestro ostenta el Grado de Séptimo Dan y sigue enseñando en el corazón de Inglaterra, desarrollando su arte y ofreciendo a sus estudiantes todos los aspectos de su considerable experiencia y conocimientos en las artes marciales.

"...esto es lo que más amo del Hapkido, su complejidad nos ofrece todo tipo de respuestas y elecciones en la defensa personal..."

¿Cuáles son las características y puntos fuertes del Hapkido?

Sin duda la mayor fortaleza del Hapkido reside en el desarrollo de su energía interna o poder del Ki. Es un arte que utiliza los principios de no resistencia y movimiento circular lo cual permite reutilizar la agresión de un oponente, que es forzado a usar su fuerza contra si mismo. También hay muchas técnicas de pateo en Hapkido, posiblemente más que en ningún otro arte marcial.

¿Cómo describiría algunas de las técnicas del Hapkido?

El Hapkido tiene todo un arsenal de técnicas de defensa personal, incluye luxaciones, palancas, proyecciones, puntos de presión, técnicas de golpeo con las manos y técnicas de pateo. Si a todo esto le añadimos el uso de armas tradicionales coreanas como el palo corto, el palo largo, el bastón, la espada coreana, el abanico y técnicas con ropa, puedes ver cómo el Hapkido se configura como un arte marcial extremadamente completo. El desarrollo de la energía interna incluye también técnicas de respiración abdominal y técnicas de meditación.

En cuanto a su aplicación, podría utilizarse en multitud de situaciones. Si tu confrontación fuera en un espacio muy cerrado, una cabina de teléfono, por poner un ejemplo, y no pudieras utilizar brazos y piernas con libertad, puedes utilizar los puntos de presión o las técnicas de manipulación de articulaciones. En otro caso, en una agresión por ejemplo en un parking en el que tienes un espacio amplio para moverte, podrías utilizar todo tipo de técnicas de pateo que serían más efectivas en este caso.

¿Por qué el Hapkido hace tanto énfasis en los movimientos circulares?

Uno de lo principios del arte es el movimiento circular lo cual nos permite fluir con el oponente. Esto es lo que llamamos "El Principio del Agua", porque existe una conexión con las características del agua. Ésta es suave y fluye en la naturaleza pero sin embargo es extremadamente poderosa. Un oponente no encuentra resistencia ya que el defensor armoniza y fluye con el ataque y redirige su fuerza contra el propio atacante. Nosotros no usamos la fuerza bruta contra la fuerza de un ataque en nuestras defensas, sino más bien utilizamos movimientos suaves y fluidos, obviamente con movimientos circulares.

¿Eso no sería similar a la "armonía" empleada como principio en el Aikido?

Hay muchas similitudes en las teorías del Hapkido y el Aikido, sin duda esto es porque el fundador del Hapkido, Yong Sul Choi, y el fundador del Aikido, Morihei Ueshiba, estudiaron Daito ryu Aiki-Jutsu en Japón. Ueshiba desarrolló el Aikido con el estudio del Aiki-Jutsu, combinándolo con Shinto y principios budistas. Choi en cambio combinó las técnicas que había aprendido con las artes tradicionales coreanas y esto fue lo que desembocó en el Hapkido.

Ambas artes armonizan con el ataque del oponente y una técnica puede a veces en ambas artes parecer lo mismo, pero ahí terminan las semejanzas. El Aikido enfoca hacia una pacífica desorientación, pero el Hapkido a pesar de desorientarlo con el mínimo esfuerzo, a continuación le sigue una contundente e incapacitante respuesta. Sin duda alguna, la filosofía de las dos artes marciales son diferentes.

El Hapkido se asemeja al Aikido y al Ju-Jitsu porque usa la manipulación de las articulaciones, luxaciones y proyecciones, estrangulaciones y el uso de los puntos de presión, pero al mismo tiempo también puede parecer muy similar al Karate o al Taewkondo con el uso de poderosas técnicas de mano en golpeo y dinámicas técnicas de pierna. El término más frecuente para definir nuestro arte es "suave y duro a la vez". Quizá esto es lo que más amo del Hapkido, su complejidad nos ofrece todo tipo de respuestas y elecciones en la defensa personal.

Podríamos por último compararlo también con el Taichi Chuan en cuanto a la base de fluir con el oponente hasta que conseguimos controlarle.

Tengo entendido que usted es alumno directo del GranMaestro Sung Soo Lee, el fundador del sistema de Hapkido Moo Hak Kwan.

Sí, yo he sido estudiante del Gran Maestro Sung Soo Lee durante más de 21 años. Después del GranMaestro Lee soy el más antiguo Maestro en Moo

Hak Kwan. Inglaterra ha sido un trampolín para la Moo Hak Kwan bajo mi guía y la de mis estudiantes más avanzados. El GranMaestro Lee vino por primera vez a Inglaterra en 1996 y condujo entrenamientos y seminarios en mi Dojang. La sede de la Moo Hak Kwan está en Sydney, Australia, es ahora donde reside el Gran Maestro actualmente y yo he sido afortunado de poder entrenar regularmente bajo su tutela allí.

También tengo entendido que ha entrenado intensamente en Korea.

Efectivamente, el GranMaestro Lee me abrió muchas puertas en Korea y yo he sido muy afortunado de poder entrenar allí con alguno de los mejores Maestros Coreanos del mundo. Entrenar en Korea es muy exigente pues los estudiantes no entrenan una o dos veces a la semana como hobby como es habitual para mucha gente en Europa, de ellos se espera que entrenen cada día al 100 % y se les exige el máximo compromiso en cada entrenamiento. Cuando en una ocasión yo estaba entrenando en Korea en medio de un verano extremadamente caluroso, con más de un 90% de humedad y el Maestro nos impartió un entrenamiento agotador de más de cinco horas, no había aire acondicionado y no era permitido beber agua, pero esto era aceptado por los alumnos de buen grado y sin ninguna queja.

Usted ha enseñado Hapkido alrededor de todo el mundo e incluso creo que fue la primera persona en introducir el arte del Hapkido en la Europa del Este.

Sí, después de la caída del comunismo en la Europa del este en los principios de los noventa, yo fui invitado a enseñar Hapkido en Hungría, Polonia, Ucrania y la Republica Checa. Yo fui el primer Maestro en demostrar las habilidades y potencial del Hapkido en esos países. También fui la primera personal en introducir el Hapkido en Polonia y abrir escuelas allí y veintitrés años después todavía siguen activas.

¿Qué podría decirnos acerca de su escuela Moo Hak Kwan en España?

La escuela Moo Hak Kwan en España está bajo la guía del Instructor Jesús Jiménez Abellán el cual

opera en Alicante. Jesús ha sido mi estudiante durante muchos años y viaja regularmente a Inglaterra a entrenar conmigo. Yo también suelo viajar a alicante al menos una vez al año para conducir entrenamiento y seminarios en el Dojang de Jesús. Yo opino que los estudiantes españoles son tremendamente entusiastas con el Hapkido Moo Hak Kwan y siempre es un placer visitar Alicante y enseñar allí.

Ha alcanzado usted muchos logros en el mundo del Hapkido ¿tiene alguna meta o logro todavía para usted por cumplir?

Mi única meta es continuar compartiendo mi conocimiento de las artes tradicionales coreanas con mis alumnos y también mis experiencias de vida. Si consigo que una persona llegue a ser un mejor ser humano habré alcanzado mi objetivo y seré un hombre feliz.

¿Cómo puede alguien interesado en Hapkido Moo Hak Kwan contactar con usted?

Hay más información en nuestra web: *www.european-hapkido-alliance.co.uk* o en la página de la Moo Hak Kwan Spain: *www.hapkidospain.es*. También pueden contactar por e-mail: *hapki@myway.com*.

Muchas gracias maestro por sus palabras.

A vosotros!

MOO HAK KWAN ESPAÑA
EUROPEAN HAPKIDO ALLIANCE

Descubre el poder del auténtico Hapkido

Clases impartidas por Jesús Jiménez Abellán, representante delegado para la enseñanza en España de la European Hapkido Alliance, Moo Hak Kwan España.

Clases en Gimnasio
Centauros (Alicante)
C/ José Salvetti, nº12
Lunes y miércoles:
Adultos de 20.15 a 21.45
Infantiles de 18.30 a 19.30

La Escuela Moo Hak Kwan está reconocida por la Korea Hapkido Federation, fundada por el gran maestro Sung Soo Lee, tiene en el maestro Sam Plumb su máximo exponente en Europa, y como discípulo personal de este al instructor Jesús Jiménez en España.

www.hapkidospain.es

Sifu Wong Hong Chung

El guardián del legado

Daniel Palau
Delegado en Foshan de la Asociación Wong Shun Leung (España)
http://www.wongshunleungspain.org/

La primera toma de contacto con Sifu Wong Hong Chung (John Wong) fue en el 2011, durante el viaje que mi Sifu Santiago Pascual organizó para visitar las raíces del Ving Tsun en Hong Kong y China Continental. En ese momento ya pude constatar el carácter cordial que caracteriza a este Sifu. Para quien no sepa quién es Sifu Wong Hong Chung, pero practique Ving Tsun, creo que bastará decir que es el hijo del Gran Maestro Wong Shun Leung (1936-1997), uno de los únicos 5 privilegiados alumnos que aprendieron todo el Ving Tsun al completo de las manos del famoso GGM Ip Man.

El maestro Wong Shun Leung fue refinando el Ving Tsun fruto de su experiencia durante 15 años en peleas a puño descubierto, sin protecciones ni categorías de peso, que se denominaban Beimo, donde parece ser nunca fue derrotado y acabó siendo apodado Gong Sao Wong "El rey de las manos que hablan". Se estima que fueron entre 60 y 100 de estos ilegales encuentros, que solían tener lugar en las azoteas, lejos de miradas indiscretas, aunque en ocasiones algunos de estos encuentros se daban en habitaciones de hotel reservadas expresamente para la ocasión. El ambiente marcial de esa época podría calificarse suavemente de "asilvestrado"... Pero sobre estas peleas y sus anécdotas ya se ha escrito mucho anteriormente y es muy fácil encontrar información al respecto.

El GM Wong Shun Leung, aún siendo poseedor de un carácter atrevido y decidido, nunca se vanaglorió ni jactó de su fama de luchador invicto. Siempre que se le preguntó fue muy franco y realista, admitiendo que aunque saliese victorioso, en muchas ocasiones terminaba con algún tipo de herida.

Su hijo, el Maestro John Wong, de carácter modesto y extremadamente educado, ha heredado de su padre una mente pragmática y analítica, otorgándole la habilidad de desmenuzar y transmitir transparentemente el legado dejado por su padre. Actualmente dedica gran parte de sus esfuerzos a crear una comunidad que agrupe a los alumnos de su padre y seguidores de su Ving Tsun. Un marco de encuentro y unión que permita perpetuar las enseñanzas de su padre. Sin lugar a dudas, el Maestro John Wong es el mejor embajador posible para este menester.

Sifu Wong Hong Chung junto a una foto de su padre.

Visita en Hong Kong a la VTAA (Ving Tsun Athletic Association)

Previamente había contactado con el Sifu Wong Hong Chung por email y posteriormente por teléfono, por lo que me desplacé a Hong Kong a hacerle una visita en la VTAA. Cuando llegué se disponía a iniciar la clase. Tras un breve saludo y una invitación a tomar asiento, dio comienzo la clase.

Había principiantes practicando técnica básica y el Siu Nin Tao (la primera forma del Ving Tsun), mientras que otros trabajan Chisao y el muñeco de madera. El Chisao que presencié, honestamente, fue de una muy elevada calidad técnica. Buena estructura y desplazamientos, las manos muy precisas que salían disparadas a gran velocidad al más mínimo error, sin perder la alineación del codo o quedar desprotegidos. Sifu Wong paseaba entre ellos corrigiendo los detalles, totalmente concentrado en la labor.

Cuando acabó la clase hablé con él para concretar la fecha de la entrevista. Poco tiempo después me llamó para decirme que iba a hacer un viaje a Foshan y

que podríamos hacer la entrevista allí, donde aprovecharíamos para visitar lugares emblemáticos de la historia del Ving Tsun. Fue una sorpresa y oportunidad que no dejé escapar.

El producto de ese encuentro en Foshan es la siguiente entrevista, la cual tuvo lugar en ubicaciones diferentes como el koown de Sifu Yip Chi Chu o el restaurante Tin Hoi, de más 100 años de antigüedad, uno de los favoritos del GGM Ip Man y que aún abre sus puertas cada día sirviendo exquisitos y tradicionales platos cantoneses.

¿Cuándo se inició en el Kungfu y el Wing Chun? ¿Nos puede explicar un poco cómo fue su periodo de aprendizaje?

Cuando era pequeño, durante un periodo que había unas vacaciones de dos meses. Mi padre habló conmigo y mis hermanos, y empezó a enseñarnos a mi y a mi hermana un poco de Siu Nin Tao. He olvidado si en ese momento aprendí Chisao o no. También nos enseñaban algunos de los SiHings que ayudaban a mi padre a dar las clases, pero yo era muy pequeño y tenía que ir al colegio, por lo que no disponía de mucho tiempo y además nadie me podía llevar a la escuela de mi padre. Entonces paré de estudiar durante años y a los 13 o 14 años, con mi hermano y mi primo, volví de nuevo a estudiar Ving Tsun. En ese tiempo mi hermana ya no continuó estudiando Ving Tsun y más tarde mi hermano dejó de practicar, pero mi primo todavía practica algunas veces. Por aquel entonces mi padre trasladó la escuela al sitio definitivo y yo ya era más mayor y podía ir solo al Mou Kwoon, nadie tenía que llevarme.

Wong Hong Chung y Santiago Pascual con una foto del GM Wong Shun Leung a sus espaldas, Hong Kong 2011.

Sifu Wong Hong Chung y el autor del artículo en el primer museo de Ip Man de Foshan junto a la sección de su padre el GM Wong Shun Leung.

¿Entonces usted fue el único hijo que continuó practicando, terminando el estilo para más tarde comenzar a enseñar?

Si, así es. Considero que es mi deber y también mantener juntos y en contacto a todos los alumnos de mi padre. Mi deber, más que enseñar, es mantenerlos unidos, pero antes que mi padre falleciera nunca pensé que yo enseñaría Wing Chun, quería entrenar y practicar, pero no pensaba en enseñar. Son dos cosas diferentes, es mucho más divertido si sólo practicas.

Por mi carácter no me ha gustado pelear demasiado, aunque para algunas personas quizás la pelea es estimulante. Puedes aprender sin pelear demasiado, de hecho Wing Chun te da esa posibilidad. Entrenar.... ese proceso es divertido, pero el entrenamiento y la pelea real es un poco diferente. Conozco las diferencias, pero comenzar a enseñar te hace razonar mucho más, no hay que concentrarse sólo en una cosa, cuando enseñas tienes que pensar en las cosas correctas e incorrectas a la vez, es interesante.

¿Cuál es su relación con el círculo de Kungfu en HK?

Anteriormente no tuve mucho contacto y cuando comencé a enseñar no disponía de mucho tiempo para relacionarme con otros tipos de Kungfu o artes marciales. Actualmente estoy muy concentrado en la enseñanza, pero en los últimos tres o cuatro años he tenido más oportunidades de conocer otros Sifus debido a mi posición de secretario de la VTAA.

¿Cómo es su entrenamiento personal? ¿Hace algún calentamiento específico o especial? ¿Qué ejercicios practica más?

Sigo el mismo método que mi padre, pero mi padre decía que el sistema Wing Chun debería mantenerse siempre en un proceso de desarrollo para ser un sistema siempre mejor y mejor. No tanto el sistema, si no desarrollar un proceso de entrenamiento que nos asegure y permita conocer más sobre la teoría del Wing Chun. Esto te obliga a pensar más, pero si tenemos un sistema entrenamiento más real quizás esto permita a los alumnos entender mejor la teoría del sistema, los conceptos, la fuerza, la sensibilidad, etc. Mi padre de hecho ya lo hizo, pero quizás no es perfecto, seguimos el entrenamiento de mi padre como una base, por ejemplo, podemos sacar las técnicas individualmente de las formas, desarrollarlas y combinarlas, no para cambiar el sistema, el objetivo es explotarlas, desarrollar esas técnicas, ese es mi objetivo en el entrenamiento. Mi intención es hacer las técnicas mas detalladas, mas fácil de comprender su funcionamiento para todo el mundo, porque quizás uno puede dar una explicación muy sofisticada, me refiero para la gente para la cual los conceptos marciales son nuevos. Así puedo compartir mi experiencia. Durante el proceso de aprendizaje como es normal cometes errores y hay que intentarlo de nuevo, comentes de nuevo un error e intentas de nuevo, etc., entonces mi intención es que cuando se hace algo erróneo podamos corregirlo fácilmente. No es un atajo, sólo intento que el alumno no permanezca demasiado tiempo realizando un proceso incorrecto e intentar explicar al estudiante cómo entrenar. Sino entrenas bien no podrás conseguir nada.

¿Hace algún tipo de calentamiento antes de las clases?

No especialmente, hacemos un poco de Chisao para relajar antes de comenzar, aunque a veces hacemos un calentamiento con ejercicios.

¿Alguna preferencia sobre las formas?

Actualmente no estoy trabajando la forma de principio a fin, estoy más concentrado en extraer los movimientos de las formas. Por ejemplo puedes extraer Tan Sau y utilizarlo en diferentes desplazamientos. Todo son direcciones, las líneas hacia el oponente o las que vienen hacia ti, ya sea avanzando o retrocediendo, enfocándose al oponente como en el muñeco de madera (angulándose) y ver las líneas o ejes del cuerpo para responder no sólo en un plano. Si estudiamos esos ejes y líneas como si fuese en 3D, de dónde vienen y a dónde apuntan, desde la cadera, el codo, la rodilla, etc., esto nos muestra los posibles objetivos y las posibles acciones a nuestra disposición. Las posibles respuestas son mucho mayores, no sólo pensar en una respuesta en la misma línea de fuerza, con un solo brazo, tenemos dos brazos entonces no tenemos sólo una línea de

fuerza o posible respuesta (Sifu Wong explica con ejemplos cómo es el funcionamiento, desde una posición al azar todas las posibles líneas que se proyectan hacia el oponente y todas las líneas que se proyectan hacia nosotros cuando interaccionamos con el oponente). Aunque lo mismo puede suceder en otras artes marciales, por ejemplo al aprender Taijiquan es lo mismo. Cuando conoces estas teorías es más fácil entrenar y entender lo que estas haciendo. En la clase cojo esos movimientos de las formas y los estudio aplicando estas teorías. Incluso puedes conocer la teoría pero toma cierto tiempo entenderla y poder aplicarla. También cómo trabajar la fuerza y la suavidad, sin confundir la suavidad con la ausencia de energía. Qué parte del cuerpo está suave, qué parte está con fuerza, o los dos estados a la vez. No sólo estamos "hard" o "soft", podemos estar en los dos estados al mismo tiempo, una mano pude estar "dura" y la otra "suave" en ese instante, un lado esta suave y un lado está duro y luego cambiar dependiendo de lo que está sucediendo, avanzando o retrocediendo. Normalmente se quiere ir hacia adelante con Soe Ma. Lanzar un ataque ya sea en una posición estática o en movimiento es más sencillo, sólo ir y atacar, pero retroceder con Toe Ma, absorber esa energía que viene, es diferente.

Wong Hong Chung explicando la mecánica correcta del Bong Sao.

Sifu Wong Shun Leung y John Wong en Mollet (Barcelona) en 1988 en el transcurso de una visita a la antigua escuela de Sifu Santi Pascual "The Garage".

Pero a veces los alumnos quieren mantener la posición porque se piensa que si retroceden, pierden…

Sí, anoche expliqué a Iván cómo utilizar los pasos cuando retrocedes y controlar las direcciones o líneas que se dirigen hacia nosotros, y cómo dirigir las nuestras hacia adelante, utilizando nuestro "ma" (posición de piernas) para controlar este proceso. En ocasiones el practicante tiende a usar toda la fuerza que se dispone en ese momento y a veces funciona, se piensa… quiero golpear ahora y fuerte!! de hecho cuando tenemos suficiente fuerza debemos usarla, es el momento adecuado, eso no es totalmente un error.

Lo hacen un poco como un ataque kamikaze, sin pensar en qué puede pasar después…

Sí, claro, por eso esa forma no siempre es segura que vaya a funcionar, pero esto sólo es entrenamiento, no pelea real, estamos hablando de conceptos, pero si los entrenas correctamente son útiles para luchar.

Ayer me dijo que intenta que sus estudiantes aprendan mas rápido, ¿puede explicarme un poco sobre esto?

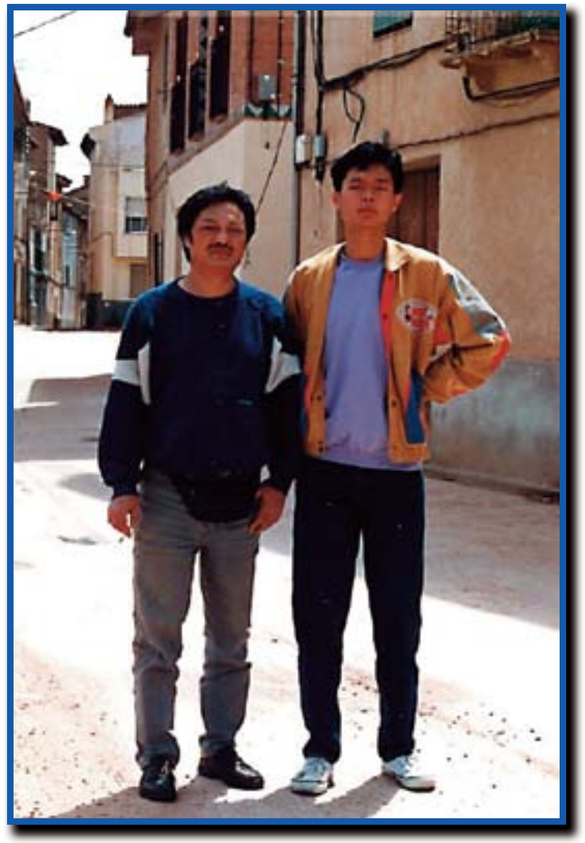
Sí, algunos de mis SiHings usan el sistema tradicional con sus estudiantes, Siu Nim Tao (primera forma) se practica unos 3 meses, que es correcto. A veces mi padre lo hacia mas rápido dependiendo del estudiante. En mi opinión, al principio del aprendizaje, si se practica la forma completa, no se va a entender, por supuesto hay que entrenar la posición, fuk Sao, tan sao, etc., pero no se sabe aún para qué sirve cada cosa. No digo que Siu Nim Tao no tenga utilidad, sólo que en ese momento del aprendizaje sólo tienes que recordar la secuencia de movimientos y luego coger esos movimientos y estudiarlos individualmente.

¿En Hong Kong se entrenan mucho las armas en su familia de Wong Shun Leung y en otras familias de Wing Chun?

No demasiado, no sé mucho de otras familias de Wing Chun, pero cuando las he visitado no he visto que se practiquen mucho las armas. Esto es más un problema del entorno, cómo sabes los lugares donde entrenamos o vivimos en Hong Kong son reducidos, muchas veces no tenemos suficiente espacio para entrenar y no sólo hablo de otras épocas, por eso sólo podemos entrenarlas en la escuela (cerca del 90% de la población Hong Kong vive en espacios muy reducidos). Incluso yo, si quiero practicar en casa con el palo no puedo entrenarlo por este problema, incluso Ba Chan Do (los cuchillos mariposa de Wing Chun) es un problema. Para el Chisao es diferente, no todo el mundo quiere pelear, pero en cambio les encanta practicar Chisao, como si fuese una partida de ajedrez, lo encuentran muy divertido, pero para el palo hay ese inconveniente.

Hablando del palo, la gente se sorprende de la fuerza que proporciona su entrenamiento…

Sí, por supuesto, te da mucha fuerza, pero incluso si no entrenas el palo, el entrenamiento de puños también proporciona mucha fuerza. Todo depende de los alumnos que tengas en la clase, si son principiantes o avanzados. En realidad si se puede y queda suficiente energía también es bueno entrenar en casa, y en la escuela entrenar con tus compañeros siempre que puedas, aprovechar la oportunidad de tener otro compañero en clase.



¿Después del fallecimiento de su padre, cómo cree que se ha desarrollado el sistema Wing Chun de su familia?

Nosotros decimos que seguimos un método de entrenamiento, no cambiamos el Wing Chun, sólo algunos ejercicios sobre el entrenamiento básico, pero no mucho, no me refiero cambiar, hablo de algunos ejercicios que antes se practicaban y dejaron de practicarse por mucho tiempo y ahora los recuperamos de nuevo. De la misma forma, algunos que se podrían considerar más modernos ahora no los practicamos tanto.

(insisto un poco más al respecto).

Por ejemplo algunas prácticas con el saco de arena, intentar apagar una vela con el puño desarrollando fuerza y rapidez, enfocarnos mucho más en ejercicios sobre los ángulos. Algunos de estos ejercicios dejaron de practicarse por el 1975 y ahora los rescatamos otra vez, por lo tanto no son nuevos. Todo son cosas básicas, no podemos hablar de grandes cambios.

Sifu John Wong corrige unos movimientos del muñeco a uno de sus alumnos.

Durante el transcurso de la entrevista en el restaurante Tin Hoi, donde el GGM Ip Man solía acudir habitualmente.

Durante el transcurso de la entrevista en el koown de Sifu Yip Chi Chu.

¿En que áreas del Wing Chun se concentraba más su padre?

En golpear, por ejemplo si no tienes mucho tiempo para realizar un entrenamiento normal, practica cómo golpear. Bueno, como sabes, le gustaba mucho la lucha, pelear, quizás por eso se enfocaba más en eso. Entrenar los músculos es fácil, entrenas una hora y obtienes un beneficio, fácil, es más directo, pero la destreza es diferente, necesitas mucho tiempo para desarrollarla.

¿Como se siente cuando ve todo lo que hizo su padre?

Creo que dio un nuevo enfoque o punto de vista. Se decía que el Kungfu chino no servía para pelear, incluso hoy en día que la gente tiene mucha mas información gracias a Internet... por ejemplo mucha gente pensaba que Taijiquan sólo era o siempre había sido para salud, no imaginaban que también puede utilizarse para pelear. Mucho tiempo atrás quizás sucedió lo mismo con el Wing Chun, se pensaba que no era potente porque veían Siu Nin Tao y pensaban que Tan Sao o Bong Sao no servían. Por eso el método de entrenamiento Wong Shun Leung te muestra qué es lo que se puede utilizar en la pelea real. Es un método que te empuja a razonar más. Quizás ese fue su punto de vista. Parecido al viejo y el nuevo Tai-boxing, también hubo cambios. En Wing Chun tenemos que pensar mas prácticamente, que es real y que es entrenamiento, hay que tratar de ser más directo, más eficiente, este es un punto de vista del método de mi padre. Después del fallecimiento de mi padre todavía puede haber un desarrollo porque él nos dio ese nuevo punto de vista sobre ese aspecto.

Me he dado cuenta que la gente en Foshan, en los círculos del Kungfu, conocen quién es Wong Shun Leung, incluso practicantes de otros estilos de Kungfu de diferentes zonas de China tienen referencias de él. Es algo que me ha sorprendido mucho, ¿cómo se siente cuando ve esto?

(Una anécdota al respecto sucedió cuando visitamos una escuela de otra familia de Wing Chun en Foshan, cuando accedimos a la primera planta donde se encontraba la escuela de Wing Chun sólo había un practicante de unos 45 años que hacía las veces de portero o conserje. No era el horario de práctica. La pared y la puerta que daba acceso a la sala de práctica estaba cerrada y consistía en unos barrotes de madera colocados horizontalmente, al estilo tradicional, con lo cual nos permitía ver la sala desde fuera. Permanecimos unos minutos hablando sobre esa familia de Wing Chun bajo la mirada atenta del practicante que guardaba la puerta de entrada, al cual parecía que nuestra presencia le incomodaba. Minutos después Wong Sifu se presentó a esa persona comentándole que pertenecíamos a la familia Wong Shun Leung, que él era su hijo y habíamos venido a visitar la escuela. La reacción del hombre fue de gran sorpresa, le cambió la expresión de la cara y su actitud hacia nosotros, no se podía creer que estuviera en presencia del hijo de Wong Shun Leung, hasta cierto punto para mi fue una situación graciosa, pero conociendo a Wong Sifu y su carácter, él no le dio la menor importancia.)

(Riendo) No tengo muchas sensaciones sobre eso, pero siendo el hijo de Wong Shun Leung tienes presión, porque respecto al Kungfu, lo que él hizo yo no puedo hacerlo (ríe de nuevo). Ahora en serio, soy de mediana edad, en cuanto a antigüedad se refiere estoy en el medio (en el árbol genealógico de Kungfu de la familia Wong Shun Leung), por lo que no soy uno de los SiHings más altos dentro de la familia. Si hablamos de Kungfu, algunos de los primeros estudiantes como Wang Kan Leung sí pueden hacer un Kungfu así.

¿Cómo era Wong Shun Leung en casa respecto al Wong Shun Leung como Sifu?

En casa no hablaba mucho de Kungfu o de la VTAA, sólo en ocasiones escuché alguna conversación o historia relajadamente después de la cena. Posteriormente a su fallecimiento contacté con algunos SiSok, SiPak y otros Sifus, es entonces cuando escuché más historias sobre mi padre, entonces me di cuenta que mi padre hizo muchas cosas, pero sólo lo supe después de que él falleciera. Ya sea hablando de mi padre o de él como Sifu, puedo decir que le gustaba el arte en global, las cosas artísticas en donde uno desarrolla sus potencialidades. El nunca presionaba, ni siquiera a mi, no me forzó a que practicara Wing Chun o a hacer algo, pero no sólo a mi, ni siquiera a otros SiDais o SiHings. Su pensamiento era que habría que dedicarse a lo que a uno le guste, como algo natural. Él te podía explicar algo pero no te forzaba a hacerlo así (risas), de hecho a veces podía no contestarte si se le hacía una pregunta sin sentido.

Bueno, había escuchado que GM Ip Man también podía proceder así y no contestaba según qué preguntas.

Sí, Algunos SiSoks me comentaron que GM Ip Man y mi padre eran parecidos en algunos aspectos.

¿Alguna anécdota o curiosidad con su padre?
¿En la escuela? En la escuela nunca entrenaba directamente con mi padre, pero en casa con mi hermano, como le hacíamos muchas preguntas nos enseñaba, no como un entrenamiento formal, le preguntábamos cómo funcionaban las cosas y él nos lo mostraba y explicaba.

¿Alguna experiencia donde ha utilizado el Wing Chun en la calle?
Sólo he tenido dos ocasiones, sólo puños. Las dos ocasiones fue lo mismo, no puedo decir que fuera realmente una pelea. No soy una persona problemática o no "parezco" problemático. Sólo fue golpear con los puños para solventar la situación y marcharme, al acabar de golpear sentí miedo y me fui del lugar. Por eso no digo que fue una situación real. Creo que el 80% de la gente podría hacer lo mismo.

Instantánea del Sifu John Wong junto al Muñeco de madera en la VTAA.

El Sifu John Wong con el autor del artículo junto a la casa donde vivió Ip Man en Foshan, después de que su antigua casa fuese requisada durante la invasión japonesa.

Mi Sikung Nino Bernardo en una ocasión dijo que a él (Nino Bernardo) no le gusta la pelea, que temía pelearse y ser golpeado, por lo tanto, él estaba preparado para golpear…
No me gusta la pelea, no me entreno con ese objetivo, pero me gusta entrenar para poder evitarla y mantenerme listo por si sucede. Lo mismo con mis alumnos, les enseño con esa idea.

Quería preguntarle su opinión sobre las competiciones de Wing Chun. Bajo mi punto de vista, a mi no me gustan, porque no veo mucho Wing Chun dentro.
En los últimos 5 años mucha gente quiere participar en competiciones de ChiSao, entrenan año tras año y quieren probar si funciona. Para mi el ChiSao es para el entrenamiento, para poder practicar muchas técnicas contra otra persona sin tener que realizar una pelea real. Algunos elementos del Chisao son sólo para el Chisao, no son para la pelea real, ya que hacemos cosas para mantenernos en una posición determinada y seguir practicando el Chisao, pero en una situación real nosotros nos moveríamos y usaríamos algunos de esos movimientos y otros no tanto.

¿Que piensa sobre el futuro del Wing Chun?
Increíble, porque sabes... si te fijas en la historia del Wing Chun, ya son varios cientos de años. Sus creadores debían de ser verdaderamente inteligentes, muy inteligentes. Es un sistema inusual. Por ejemplo el Taijiquan es bueno, es útil, pero es complicado, es difícil si quieres conocerlo completamente. Wing Chun no es tan extenso, es más sencillo, más fácil de aprender, empleas menos tiempo para aprenderlo. No digo que sea el mejor, si no que es más eficiente. Quizás quien lo creó o los que lo crearon hace cientos de años aprendieron antes otro Kungfu, eliminando algunos elementos, simplificándolo.

¿Cuál es su objetivo en el Wing Chun?
Para mi, no soy un luchador, soy mejor enseñando, puedo hacer que los alumnos aprendan fácilmente, ese es mi atributo. Soy mejor conociendo gente que luchando con ella.

Si alguien que no tiene conocimiento sobre Wing Chun y le pregunta qué es, ¿qué le diría?
Es un sistema de lucha, pero no sólo un sistema de lucha, es para luchar y es un sistema de protección. Normalmente cuando se dice un sistema de lucha, la gente piensa en muerte, en violencia. A veces explico a los chicos que aunque realmente tengas la capacidad de golpear, olvídalo. En un principio los alumnos tienen que ser capaces de... como mínimo, aunque aún no puedan golpear, evitar ser golpeado, eso es muy importante, es la primera parte, entonces ya luego en otra fase, en una pelea puedes golpear o irte si no es realmente necesario. Si no quieres que la gente te golpee, es fácil, pero golpear a alguien muy fuerte es más complicado, y si esa persona no quiere verdaderamente pelear, es muy poco posible que vayas a pelear con él, por eso lo primero es aprender a protegerse uno mismo y luego ya pelear. Como te comenté antes, por ejemplo en boxeo,

algunas veces en un combate un boxeador sólo piensa en golpear, golpear, y ves como se pierde la estructura, no pierdas tú estructura, estamos sometidos a ella, por lo tanto no la pierdas. La estructura te puede proteger y luego ya encontrar la oportunidad, el momento.

¿Qué es lo que vienen buscando los alumnos nuevos, sobre todo con las ultimas películas que han surgido sobre Wing Chun?

Sí, desde hace unos años atrás, algunos vinieron porque querían hacer las cosas que vieron sobre mi padre. Algunos por diversión o para defenderse, etc. Pero normalmente mis alumnos traen otros alumnos. Otros vienen porque quieren probar, pelear contra el Wing Chun de Wong Shun Leung.

Sifu John Wong durante una explicación técnica.

¿Los nuevos alumnos buscan eso?

Es un poco extraño, no me conoce mucha gente, pero tengo algunos SiDai más conocidos que aparecen en algunos programas de televisión, y algunos estudiantes de otras líneas lo ven y después de tener un poco de entrenamiento quieren algunos "intercambios" con estudiantes de la línea Wong Shun Leung, para saber si lo que aprendieron puede funcionar en la lucha. Por eso algunos estudiantes son de otras líneas, que comienzan normalmente después de tener un "intercambio". Incluso yo, que no soy un luchador, pero comprendo que te guste saber que lo que aprendes puedes ponerlo en práctica, cómo hacerlo funcionar, por eso la gente hace lo mismo.

¿Algún consejo para los estudiantes nuevos y para los avanzados?

La posiciones, incluso al principio con Siu Nim Tao (primera forma de Wing Chun) no doy muchas explicaciones, pero una cosa que sí insisto es la posición, es básico, insisto muchas veces, doy muchos detalles sobre esto, junto con el codo, porque muchos movimientos usarán el codo en conexión con la posición. Algunos movimientos se explican paso a paso para verlos más detalladamente, otros movimientos se corrigen de vez en cuando y más adelante se hace más detalladamente, pero la posición es siempre muy importante.

Para concluir, ¿dónde se le puede localizar si alguien quiere ponerse en contacto con usted?

Enseño en al VTAA dos días a la semana. Mi padre también estuvo enseñando en al VTAA, ahora hay muchos otros Sifus, Sisok y Sipak enseñando ahí. Enseño dos noches, lunes y jueves. Pero son bienvenidos no sólo para entrenar, porque quiero estar conectado con todo el clan de Wing Chun de Wong Shun Leung y crecer más todos juntos. Muchos Sihings se fueron fuera y abrieron escuelas. Aunque mi padre falleció hace ya años, no es tanto tiempo, es importante estar todo el mundo conectado y conocer más unos de otros.

Gracias por su tiempo y por la entrevista.

De nada, gracias a ti.

Quiero agradecer a Sifu Yip Chi Chu por tener la amabilidad en guiarnos y explicar la historia de Foshan con tanto detalle, además de ceder su koown durante parte de la entrevista.

Editorial Alas

EL ARTE DEL WING CHUN

CIENCIA – FILOSOFÍA – TÉCNICA

Por Santi Pascual

P.V.P. 14 euros
Número de páginas: 216

El Wing Chun, cuya traducción del dialecto cantonés significa «bella primavera», es uno de los más sofisticados y prácticos sistemas de Kungfu chino. Su estructura global de entrenamiento y su visión realista y lógica de la lucha lo convierten en un estilo que va más allá de cualquier época. Basado en teorías y principios científicos, el Wing Chun permite a cualquier persona independientemente de su sexo o envergadura, desarrollar una mecánica y sensibilidad corporal además de una potencia y energía interna vital para un enfrentamiento real. Asimismo el Wing Chun alberga las doctrinas clásicas chinas del Budismo, Taoísmo y Confucianismo, aportando un equilibrio mental y físico o como se expresaría en términos marciales, una armonía entre el Yin y el Yang. En el presente libro, el autor, Santi Pascual, profesor de dicho arte y con una experiencia de práctica y difusión de dieciséis años, realiza un análisis detallado de este Arte Marcial, desde sus bases y principios hasta sus niveles más avanzados, como son el muñeco de madera y las armas, combinando todo ello con sus facetas culturales y tradicionales: Siu Nim Tao, Chum Kiu, Biu Jee, Chi Sao (el alma del Wing Chun), Muk Yan Jong, Luk Dim Poon Kwan, Baat Jam Do. Incluye un completo capítulo dedicado a los principios y aforismos (Kuen Kuit) que, como la sabiduría popular, proporcionan un conocimiento y enseñanza de gran valor.

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

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

La pelea del año

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

Manny Pacquiao y Floyd Mayweather se verán las caras este 2 de mayo, la pelea se llevará a cabo después de dimes y diretes, de negociaciones y rumores. Dos hombres que, pese a estar cerca del final de sus carreras, han sabido atraer a las multitudes seguidoras y no seguidoras del mundo del boxeo; sus estilos, sus éxitos sobre el ring, el comportamiento que tienen debajo de éste, han hecho que cuenten con millones de fanáticos alrededor del mundo y que por eso a su pelea se le llame la más grande de todos los tiempos.

Aún es un sueño, una fantasía poder comparar este gran espectáculo, sobre todo el que se realiza de camino a la gran pelea, con algún enfrentamiento, sea cual sea que se lleve acabo en el deporte de las Artes Marciales Mixtas. Lejos están los ojos curiosos que podrían voltear a ver los eventos de la UFC o Bellator MMA con la misma ansiedad y morbo que la reyerta pugilística antes mencionada, aún más lejana es la comparación económica, pues bien sabemos que en el boxeo hablar de millones de dólares no espanta a nadie, por el contrario, es una costumbre manejar cifras exorbitantes.

Lo antes mencionado me lleva a reflexionar: este año en las Artes Marciales Mixtas ¿Qué encuentro generará más de todo; ganancias, atención de los medios, venta de pago por evento, etc.? ¿Será Aldo contra McGregor? Tal vez Ronda Rousey frente Bethe Correia o Velásquez dirimiendo con Fabricio Werdum quien es el verdadero campeón de los pesos completos.

CAÍN VELÁSQUEZ VS FABRICIO WERDUM

Fue en Octubre del 2013 cuando Caín Velásquez peleó por última vez, las lesiones han sido su rival más duro y esto ha hecho que los hinchas no pongan la atención que podrían en este campeón latino. UFC inteligentemente anunció que su regreso sería en México, pues desde hace unos años ha vendido a Velásquez como un campeón netamente de raza Azteca. Fabricio Werdum, por su parte, también ha sabido ganarse al público, pues constantemente se le puede escuchar narrando en las transmisiones en español, tiene carisma, respeto por el deporte y sus rivales.

Aún con lo antes mencionado, creemos que fuera de México y Brasil la pelea tendrá poca demanda, la división de los pesos completos en Ultimate Fighting Championship ha sido por tradición una categoría débil y poco interesante, no es casualidad que desde hace años se mencione o más bien dicho se desee por parte de no pocos fanáticos el regreso de Brock Lesnar.

JOSE ALDO VS CONOR MCGREGOR

Sin duda Conor McGregor ha sido el principal publicista de este combate, no sólo por su calidad a la hora de meterse en el octágono, también por esa forma tan particular que tiene de manejarse frente al micrófono, comprendiendo la importancia del "show" que se le debe ofrecer al público, se dedicó durante un buen tiempo a hostigar al campeón hasta ahora inamovible José Aldo.

Definitivamente ésta podría ser la pelea del año en las Artes Marciales Mixtas, ambos son agresivos, manejan pies y manos como verdaderos artistas de la destrucción, viven momentos importantes en su carrera y pareciera que la fórmula, al menos en el papel para un encuentro de antología, es perfecta.

http://www.rsvlts.com

RONDA ROUSEY VS BETH CORREIA

Ronda es por mucho el principal referente hoy en día cuando nos referimos a MMA, lo mismo modela que hace una película, sus videos entrenando inundan las redes sociales, el mismo Mike Tyson ha mencionado que Rousey lo podría haber hecho pedazos en sus mejores tiempos, es admirada y odiada, es venerada y criticada, sin embargo en sus combates luce tan aplastante que dudamos que su próximo encuentro frente a Beth Correia llame al menos un poco la atención, más allá de vérsele como un paso más en su "inevitable" destino de cruzar su camino con Cris "Cyborg".

Es triste que la mejor peleadora de todos los tiempos se haya quedado sin rival aparente tan temprano en su carrera. UFC tomó la decisión correcta al firmar a "Cyborg" pues los catorce segundos que duró la pelea entre Cat Zingano y Ronda Rousey más que impresionante fue decepcionante ¿Será acaso que el gran talento de la judoka sea también su maldición y termine retirándose pronto por falta de contendientes?

A DIEZ SEGUNDOS DEL FINAL

Mientras tanto, en Bellator 138 "Unfinished Business", podremos ver el regreso de la leyenda Ken Shamrock después de casi 5 años y más de cuarenta peleas en sus espaldas. Frente a él tendrá ni más ni menos que a Kimbo Slice, el icono del Internet, quien lleva casi el mismo tiempo retirado de las MMA que Shamrock, debemos recordar que esta pelea se iba a realizar en el ya lejano Octubre del 2008.

El "padre tiempo" no perdona a nadie, eso lo sabemos, Ken es quizá el último sobreviviente activo de aquellos verdaderos gladiadores que vieron nacer a UFC. Kimbo por otro lado ganó notoriedad con sus peleas callejeras, definitivamente no será una cátedra de técnica o velocidad, tal vez el encuentro no llegue al segundo round, pero será difícil de ignorar pues estos hombres sí que saben cómo poner sobre ellos los reflectores y eso a final de cuentas es algo muy necesario en cualquier deporte.

Bastón Policial Extensible
Técnica de intervención

En el ejercicio de la función de un agente policial está implícita la realización de intervenciones, entre otros supuestos, ante la acción flagrante de un delito o la persecución inmediata de una persona que ha cometido una acción punible, con el objetivo de su detención para su puesta a disposición de la autoridad judicial.

En algunos casos las detenciones se han de efectuar a personas que rehusarán colaborar e incluso huirán, por lo cual el agente policial no tendrá que realizar maniobras defensivas, sino todo lo contrario, tendrá que tomar la iniciativa y anticiparse para conseguir el control de la situación, la detención si así lo requiere el momento, con las posibles acciones de cacheo, engrilletado y conducción... *[Texto extraído del libro "Bastón Polical Extensible" Ed. Alas]*

Agarre del bastón policial con una mano

Editorial ALAS

Editorial Alas

Bibliografía

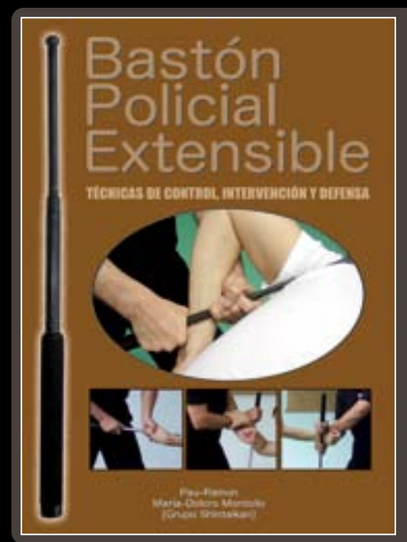
Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

BASTÓN POLICIAL EXTENSIBLE

Técnicas de control, intervención y defensa

Por Pau-Ramon y Maria-Dolors Montolio
[Grupo Shintaikan]

P.V.P. 22 euros
Número de páginas: 148
ISBN: 9788420305615



"Los agentes de seguridad pública deben tener un bagaje técnico que no provoque repercusiones graves a los delincuentes... y a la vez deben estar preparados para que no sean los agentes las víctimas de los agresores..."

"...se ha buscado, desde el grupo Shintaikan, darle al agente de seguridad todas las posibilidades técnicas para que tenga un control absoluto de las situaciones en las que se pueda ver inmiscuido..."

Los autores y colaboradores
Presentación
Introducción
Comentarios históricos de las armas policiales en el Japón
Las armas auxiliares policiales en occidente
El Bastón extensible en España
Formas de apertura del bastón
Posiciones del bastón en la intervención
Técnicas de percusión
Técnicas de bloqueo
Presiones, empujones
Técnicas de intervención (controles y conducciones)
Proyecciones con el bastón policial
Utilización del bastón replegado
Defensa personal
Liberaciones del bastón policial
Responsabilidad civil por el daño causado
Bibliografía recomendada

En este libro se han expuesto una parte de las técnicas básicas de la escuela Shintaikan del método de bastón policial extensible, y aunque el programa es más amplio, hemos creído que las técnicas de base y las aplicaciones que hemos incluido, ofrecen un abanico adecuado para que los interesados tengan una idea clara de cuál es nuestra línea en la práctica con este tipo de utensilio policial.

Los beneficios de la práctica continuada de este sistema, aportan una condición física que se convierte en un mejor rendimiento para poder afrontar jornadas largas de trabajo. Ayudan a mejorar el control de la respiración y ello permite al agente, en las actuaciones policiales, a disminuir notablemente el estrés, proporcionando un mejor control de la actuación.

Otro aspecto a remarcar es el aumento de los reflejos y de la velocidad de reacción ante imprevistos. La práctica continuada también ayuda a una mejor tolerancia al dolor, que se puede traducir en una alta capacidad de reacción tras haber recibido un ataque. En el agente aumentan la seguridad y la confianza en sí mismo, disminuyendo la cantidad de adrenalina, proporcionando, este estado, un mejor control de la psicomotricidad fina de su musculatura.

El programa técnico mostrado en las páginas de este libro ofrece un amplio conjunto de posibilidades en el momento de actuar, puede escogerse entre golpear, luxar, proyectar, controlar, etc., teniendo siempre la iniciativa y, en consecuencia, el control de la situación.

SOBRE LOS AUTORES:

El maestro **Pau-Ramon** es Experto en técnicas de control y arresto, maestro de artes marciales tradicionales japonesas.
Maria-Dolors Montolio es Magistrada Juez de la Audiencia Provincial de Barcelona.
El maestro Pau Ramon es 6º Dan Yoshin-ryu Tanbo jutsu, de Nihon Tai Jitsu (FINTJ), de Nihon Ju Jitsu (FINTJ), de Nihon Kobudo Tanbo Jutsu (FMLA), etc. Tiene las titulaciones de Renshi de Nihon Kobudô por la Kokusai Budô In, Fed. Internacional de Artes Marciales (IMAF), Renshi de Nihon Kobudô por la Nippon Budô Kokusai Renmei Kai, Fed. Internacional de Artes Marciales japonesas (IFNB), Diplomado como EXPERTO NACIONAL por la Federación Internacional de NIHON TAIJITSU, etc. etc.

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

VIAJE A

Hong Kong, Guang Zhou (Cantón) y Foshan

Más información:
Sifu Luis Lázaro
www.centredao.com

El eterno sueño de cualquier aficionado a las artes marciales orientales pasa por acercarse a la cuna de su disciplina para ver, sentir y disfrutar de cualquier experiencia que le transporte a los orígenes y pueda ayudarle a comprender mejor; y esto es lo que motiva el viaje que a continuación describimos...

Hong Kong

Visita a los lugares más emblemáticos de la vida de Ip Man

Sifu Luis Lázaro, del Centre Dao Valls, viajó a Hong Kong, Guang Zhou (Cantón) y Foshan acompañado del instructor Fran Notario del gimnasio K7 en A Coruña. El motivo del viaje era el de conocer los orígenes del Wing Chun, entrenar con maestros del más alto nivel y visitar los lugares más emblemáticos del sistema y referentes del GGM Ip Man.

En Hong Kong se alojaron en la escuela de Wing Chun donde se encuentra el Kung Fu Hostel, sitio de peregrinaje para muchos estudiantes de Wing Chun y lugar donde el GGM Ip Man impartió clases.

Una vez en Hong Kong, los primeros entrenamientos fueron con Sifu Teddy Lai, en su escuela pudieron entrenar "La mesa de los 8 dioses" o Baat Sin Toi 八仙枱.

Este trabajo viene del linaje de GM Cheung King Kong (張敬綱) discípulo de Ip Man y maestro de Sifu Teddy Lai. Siendo realizado sobre una mesa octagonal, es uno de los métodos de entrenamiento más avanzados del sistema Wing Chun. En este entrenamiento se desarrolla el trabajo de cadera, la potencia de los codos, la estabilidad y la firmeza de los pasos. El objetivo es aprovechar los errores del oponente para derribarlo y hacerlo caer de la mesa, evidentemente utilizando las técnicas de Wing Chun.

Sin duda representa un gran legado del Wing Chun para el desarrollo de las técnicas en una distancia cerrada de combate.

Trabajo de "La mesa de los 8 dioses" con Sifu Teddy Lai.

Visita a la tumba del GGM Ip Man.

Derecha: Entrenando Chi Sao con Sigung Ip Ching.
Izquierda: En la VING TSUN ATHLETIC ASSOCIATION con Sigung Ip Ching.

Después de intensas horas de entrenamiento con Sifu Teddy Lai y una merecida comida típica de Hong Kong, fueron junto a él a presentar sus respetos a la tumba del GGM Ip Man. Aprovechando la visita al cementerio, Sifu Teddy Lai traspasó a Sifu Luis Lázaro la ceremonia de respeto a los ancestros que se realiza cuando se visita una tumba de un Gran Maestro de Kung Fu.

Por la tarde/noche realizaron un seminario de cinco horas con Sigung Ip Ching, donde se profundizó en la ejecución y aplicación de la segunda forma Chum Kiu, en la VING TSUN ATHLETIC ASSOCIATION 詠春體育會, en ese entrenamiento también pudo verse su visión del Chi Sao y practicarlo con él.

Hong Kong

La danza de león tradicional YIM-HO

En Hong Kong, Sifu Luis Lázaro entrenó en la escuela de Danza de León tradicional donde Sifu Tom Li le formó en las bases de la Danza y le designó como su representante para España, además de aceptarlo como su discípulo.

Escuela YIM-HO de Danza de León.

Guang Zhou

Vuelta a las raíces del Choy Lee Fut de Chan Yiu Chi

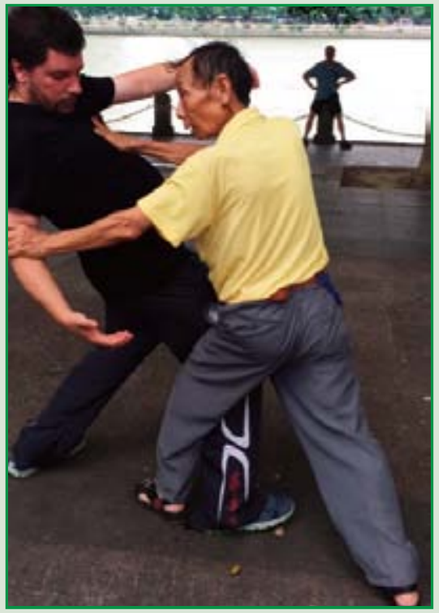
Después de visitar varios días Hong Kong, se desplazaron a Guang Zhou (Cantón) para entrenar con Sifu Poon, uno de los mayores eruditos en el Choy Lee Fut de la familia Chan.

Sifu Poon es nieto del GGM Chan Yiu Chi y entrenó con él hasta su fallecimiento. Sifu Poon tenía 25 años y el entrenamiento con su padre (discípulo de cámara cerrada del GGM Chan Yiu Chi) duró durante toda la vida del padre de Sifu Poon junto a su hijo.

Sifu Poon preparando barrido.

Los entrenamientos tuvieron lugar por las mañanas, empezando cada día a las 8h hasta las 14h. Durante la semana que permanecieron con él, todos los entrenamientos fueron personales y Sifu Poon los entrenó en las bases del sistema, y profundizaron en la forma Siu Mui Fa Kuen (Boxeo de la pequeña flor de ciruelo) entrenando su ejecución correcta y todas sus aplicaciones de combate; así como en las técnicas de combate del sistema Choy Lee Fut. Pudieron recibir oralmente muchísimas historias de Chan Heung, Chan Yiu Chi y del padre de Sifu Poon, así como teorías del sistema.

Profundizaron también en el trabajo de Chi Kung "8 brocados", centrando el entrenamiento en las bases técnicas y de respiración, así como en sus teorías médicas.



Sifu Poon ejecutando derribo con empuje.

Tras casi 20 años de entrenamiento de Choy Lee Fut, Sifu Luis Lázaro expresó su alegría por estar estudiando el sistema con un maestro como Sifu Poon. Después de varios días, Sifu Poon le entregó las reglas de escuela de su puño y letra simbolizando que a partir de ese momento pasaba a ser su alumno a puerta cerrada.

Desde entonces su formación con este maestro no se ha interrumpido, destacando que este mes de Mayo estará en Valls impartiendo un seminario de la forma Siu Sap Ji Kuen (Boxeo de la pequeña cruz) y en Zaragoza donde el seminario estará relacionado con las formas de Qi Gong (gimnasia terapéutica) Sub Bak Lo Han (Los 18 Lo Han) y Baat Dyun Gam Hei Gung (Trabajo de los 8 brocados).

Durante la visita a la escuela de sifu Luis Lázaro, Sifu Poon permanecerá durante 10 días más donde los entrenamientos serán a puerta cerrada y con carácter intensivo.

Para obtener más información:
Sifu Luis Lázaro
T. 692 591 884
www.centredao.com
centre_dao@me.com

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Descarga gratuita en

www.elbudoka.es

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Nueva edición digital gratuita
Nuevos contenidos
Nueva imagen

www.elbudoka.es
info@elbudoka.es

https://twitter.com/editorialalas

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

Editorial Alas
www.editorial-alas.com