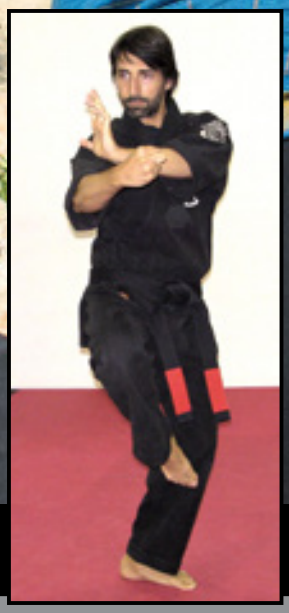
NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº29 año V

Penchak Silat

Jérôme Euphrosine



Hu Yaozhen y el trabajo interior (Neigong)

Entrevista al Contra Mestre Kula

Katherine Loukopoulos. Shorin ryu y Goju ryu

Batto-do Tameshigiri. Cortar!

Wudang Dan Jian (La Espada del Elixir de Wudang)

El tiro interior en la práctica de Kyudo

Las formas en American Kenpo

EL BUDOKA 2.0 Sumario

4 Noticias

6 Penchak Silat. Entrevista a Jérôme Euphrosine
[Por Bruno Cancho Parra]

16 Hu Yaozhen y el trabajo interior (Neigong)
[Por Jordi Vilà]

26 El tiro interior en la práctica de Kyudo
[Por Javier Parrilla Romero]

34 Wudang Dan Jian. La Espada del Elixir de Wudang
[Por "Zi Xiao" Alex Mieza]

38 Katherine Loukopoulos. Shorin ryu y Goju ryu
[Por César González Monteghirfo]

48 Batto-do Tameshigiri. Cortar!
[Por el Gabinete de Prensa Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei]

62 Shaolinquan. Entrenamiento tradicional de las posiciones
[Por Shi Yan Jia]

68 Las páginas del DNK: Las formas en American Kenpo
[Por Carlos Jódar]

76 A.M.T.A. (Arte marcial táctico de autodefensa)
[Por el departamento de prensa de WAMAI]

78 Entrevista al Contra Mestre Kula
[Por Cristina Martín]

84 Historia del Judo catalán. 1948: El Judo empieza a caminar en nuestro país
[Por I. Punsà, O. Gispert, F. Flores, X. Rubíes y R. Díaz]

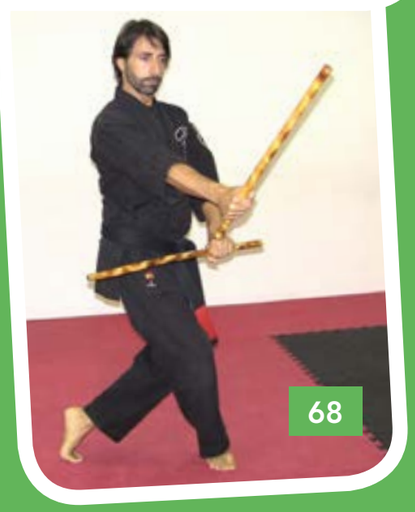
92 Espacio Feng Shui: El poder del color
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

94 Maratón de Artes Marciales
[Por Francisco Burgos]

96 Bruce Lee. Lo esencial de su filosofía práctica (I)
[Por Toni Giménez]

104 Las claves de la eficacia en el Aikido
[Por José Santos Nalda Albiac]

108 Serie técnica de Brazilian Jiu-Jitsu
[Por Chen Moraes]



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
Septiembre - Octubre 2015

Campeonato Solidario de Yawara-Jitsu

MÁS DE 1000 PERSONAS ACUDIERON AL PRIMER CAMPEONATO REGIONAL SOLIDARIO DE YAWARA-JITSU. El Pabellón "Satur" Fortuna acogió el I Campeonato Regional Solidarios de Yawara – Jitsu a beneficio de Cáritas diocesana. En esta cita han participado más de 130 participantes, de los siguientes clubes: Club Samuráis (Abanilla), Club Warriors (Mula), Club A.D.P.E. (Murcia), Club Alguazas (Alguazas-Ceuti), Club Figther (Bullas) y Club Fortuna (Anfitrión).

La jornada comenzaba con las clasificaciones en Katas (Alevines, Infantiles, Juveniles y Seniors), después se dieron paso a la modalidad en parejas de defensa personal (Infantil, Juvenil y Seniors). Por la tarde los chicos del Club Warriors (Sub Campeones de España por equipos) llevaron a cabo una exhibición preparada para este acontecimiento. Seguidamente se empezaron con las jornadas de combates, donde los más pequeños Alevines (Lobatos y Jabatos); estos pequeños gladiadores, nos hicieron pasar una buena tarde. El momento más esperado por los papas y mamas de Fortuna, fueron los Yawara Kids (De Fortuna), ellos deleitaron con una exhibición inspirada en la película Karate Kids. Seguidamente se dieron paso a la modalidad de combate Total, en sus distintas categorías (Infantil, Juvenil y Seniors).

Os esperamos en el XI Campeonato de España que se celebrará el sábado 21/11/15 en el polideportivo municipal de Mula (Murcia).

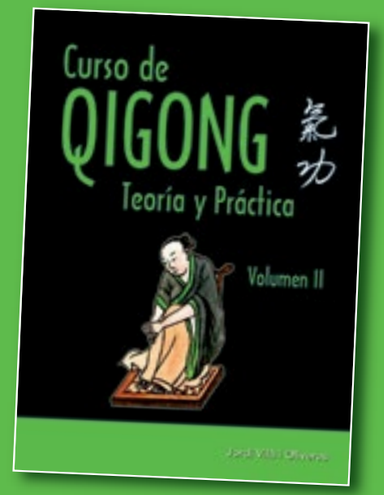
José Mª Moral Valencia (yawarajitsumurcia@gmail.com)

Cpto. del mundo de Haidong Gumdo

Catalunya Hapkido Associació está de enhorabuena pues Inés Sierra perteneciente a nuestra asociación e integrante de la Delegación Española de Haidong Gumdo que ha participado en MULIMPIA 2015 "Campeonato del mundo de Haidong Gumdo" celebrado en Corea, ha llegado a la final y ha obtenido el 5° puesto en la categoría de cinturón negro en la modalidad de forma libre.

Felicidades a Inés y a toda la Delegación encabezada por el Maestro Lee Dong Kyu, representante de Haidong Gumdo en España.

Francisco Burgos
C.H.A.D.M. Catalunya Hapkido Associació i Disciplines Marcials
A.E.C.H. Associació Esportiva Catalunya Hapkido
chapkidoadm@gmail.com | http://catalunyahapkido.blogspot.com/



CURSO DE QIGONG
TEORÍA Y PRÁCTICA
[VOLUMEN II]

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

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

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

CAMPEONATO DE EUROPA HAYASHI HA SHITO RYU KAI

DÍAS 10 Y 11 DE OCTUBRE DE 2015

El Tercer Campeonato de Europa Hayashi ha Shito Ryu Kai, modalidaes de Karate y Kobudo, tendrá lugar en Cornellà del Llobregat (Barcelona, España), días 10 y 11 de octubre del 2015.

Más información:
miguelfv@hayashiha.com | europe.hayashiha@gmail.com

Penchak Silat

Entrevista a Jérôme Euphrosine

Por Bruno Cancho Parra
www.clubdelaeskrima.com

El Penchak Silat es un arte marcial originario del sureste asiático, encontrándose mayoritariamente en Indonesia y Malasia, aunque en Singapur y Brunei también está muy presente. Si tuviésemos que atribuirle un país identitario sería sin lugar a dudas Indonesia, donde conviven decenas de estilos: Seti hati terate, Panglipur, Harimau, Cimande, Merpati Putih, Bakti Negara, etc.

El Penchak Silat incluye parte de la cultura del país donde se practica, así la religión musulmana (sin fanatismos) está presente en su ADN, y la espiritualidad es integrante de muchos estilos aunque haya quien lo confunda con misticismo o esoterismo. Aunque es mayoritariamente practicado por hombres, no es raro ver mujeres practicarlo. Considerado oficialmente como parte de su cultura nacional en Indonesia y Malasia, han sabido organizarse para crecer, con lo que hoy podemos practicar el arte marcial tradicional con sus diferentes facetas, la riqueza de lo tradicional, la formula deportiva (con competiciones) así como la búsqueda de efectividad en la defensa personal.

Por muchos identificado como kung fu durante años, hoy el Penchak Silat tiene nombre propio: rápido, versátil y efectivo serían los tres adjetivos que me vendrían a la mente cuando me hablan de Penchak Silat. Con o sin armas, para hombres o mujeres, tradicional o deportivo… el Penchak Silat ha sabido mostrar su riqueza y cada vez interesar a más gente. Países como Francia, Inglaterra, Alemania, o la pionera Holanda, tienen miles de practicantes.

Con una dilatada experiencia, Jerome Euphrosine enseña hoy este arte en Cataluña. Formado en la ciudad francesa de Lille en el estilo Seni Gayong (estilo Malayo) también es instructor de la reputada Academia Frank Ropers de Penchak Silat.

Jérôme, ¿puedes presentarte a nuestros lectores?

Me llamo Jérôme Euphrosine. Soy francés pero vivo en la provincia de Barcelona desde el año 2007.

¿Cuánto tiempo llevas practicando artes marciales?

Llevo 26 años practicándolas, empecé en el año 1989 con el Viet Vo Dao, el arte marcial del Viet Nam.

¿Cómo te iniciaste en el Penchak Silat?

Después de seis años de Viet Vo Dao, descubrí por casualidad el Penchak Silat en 1995 y fui inmediatamente "seducido" por este arte marcial.

Mi primer profesor se llamaba Christophe Cavagnet (murió en 1999), y con él aprendí el sistema Gayong, hasta el nivel instructor.

Posteriormente he estudiado el estilo de Frank Ropers (llamado Setia Hati Terate), hasta el segundo dan del cinturón negro.

¿Qué tipo de arte marcial es el Penchak Silat?

Es el arte marcial del archipiélago Indonesio. Al principio los guerreros del archipiélago desarrollaron este arte de combate observando animales. Es por eso que en la mayoría de las escuelas se pueden ver posiciones, desplazamientos y golpes influenciados por el tigre, la cobra, el águila, el cocodrilo, el mono… El Penchak Silat es un arte marcial muy estético por esta razón.

Las tribus que vivían en la jungla utilizaban esta forma de combate para defenderse ante otras tribus, ladrones y también contra invasores de otros países.

Poco a poco, a través de los siglos, el Penchak Silat ha evolucionado gracias a las influenzas de sistemas de otros pueblos, especialmente pueblos invasores como los Holandeses o los Chinos. Al final, las técnicas se han visto muy enriquecidas.

De manera general podemos afirmar que el Penchak Silat es un arte muy agresivo porque antiguamente las técnicas servían para matar el enemigo o causar heridas muy graves en él. Por eso, varios golpes buscan zonas como la garganta, los ojos, los genitales, las cervicales y las articulaciones.

Se practica con las manos vacías y/o con armas como cuchillo, machete, palos, garras de hierro y kerambit.

En el archipiélago Indonesio existen más o menos 150 estilos de Penchak Silat. Cada uno tiene sus características particulares, especialmente a nivel de posturas y de desplazamientos, pero también muestran bases comunes. De todos modos, cuando ves a un practicante de Penchak Silat, un "pesilat", no te puedes equivocar!

¿Cómo es tu manera de enseñar?

En primero lugar insisto mucho en el trabajo formal.

La primera etapa importante consiste en aprender formas codificadas: los lankas. Son los equivalentes de los katas japoneses. Estas formas permiten desarrollar una correcta mecánica corporal, muy fluida. Pero cuidado, no significa que debes ser esclavo de las formas. Si no existe la aplicación combativa de un lanka, para mi no tiene sentido aprenderla.

También deben estudiarse posiciones específicas del Penchak Silat y, poco a poco, aprender a combinarlas con los desplazamientos. Todo este trabajo formal es primordial porque es el que da la identidad propia del Penchak Silat. Este etapa, la trabajo tanto con arma como sin arma.

Paralelamente, mis alumnos estudian los golpes y aquí no hay limites, pues todo el cuerpo es un arma: puños, codos, dedos, palmas, rodillas, piernas. Aprendes todos los aspectos del combate: golpes, esquivas, barridos, llaves, proyecciones...

INTRODUCCIÓN AL ORIGEN DEL PENCHAK SILAT

Por José Millán Lozano

Este breve texto pretende aportar una pincelada histórica sobre el origen del Penchak Silat y su evolución en Europa, y en concreto con la escuela a la que esta más ligado el entrevistado, mi amigo y maestro de Penchak Silat, Jérôme Euphrosine.

Hace más de 15 años ya escribí un pequeño artículo sobre el Penchak Silat a raíz de la llegada a España (concretamente a Barcelona) de un instructor llegado de París: Brahim Movaissi, aunque yo ya había tenido algún contacto con el estilo a través de Felipe Mercado (uno de los pioneros del JKD español) que, como muchos otros maestros, incluían en el currículo de su escuela las artes marciales filipinas y el Silat.

En ese momento me parecía interesante dar a conocer a los amantes de las artes marciales un estilo poco conocido en occidente y más por ser una escuela no influenciada de la "filosofía del JKD". Como en el caso de las artes marciales filipinas, el Penchak Silat debe en gran medida su "popularización" entre algunos círculos marciales por ser uno de los pilares técnicos de la escuela de Dan Inosanto (uno de los principales alumnos de Bruce Lee), este particular ha hecho que mucha gente las "descubriera" pero también que muchos las vean como un complemento a otras prácticas cuando es un estilo muy rico y completo técnicamente con unas raíces culturales muy profundas y antiguas. El propio significado del nombre ya revela esa dicotomía, Penchak (ataque eficaz) y Silat (movimiento artístico).

En este momento, a pesar de esos más de 15 años trascurridos, de internet y youtube, el Penchak Silat sigue siendo un estilo poco practicado en España. Aún sigue estando rodeado de un halo misterioso que oculta las "eficaces" artes marciales del antiguo imperio Madja Pahit, y puede ser que sigan ocultos tras esos "movimientos artísticos" otros 15 años más a la mayoría de los practicantes de artes marciales, así que abre tu mente y acompáñanos en este viaje.

Los orígenes del Penchak Silat se pierden en los albores del tiempo, ya en el siglo VII a. de C. aparecen datos arqueológicos que evidencian la práctica de téc-

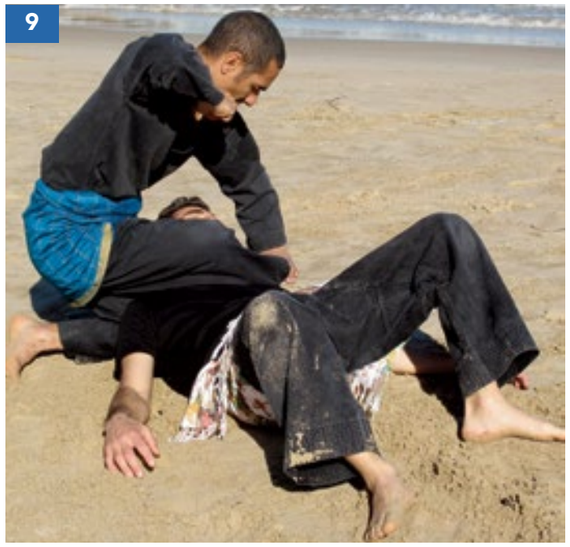
Poco a poco hay que combinar las formas y los golpes hasta llegar a una forma de combate muy especifica.

Y, finalmente, llegan los alumnos a la última etapa: las técnicas de defensa contra agarres, contra puñetazos, contra patadas y contra armas.

Entonces puede notarse que yo sigo una estructura y dentro de una clase intento trabajar todos los aspectos, sin establecer prioridades. Para mi, todo debe juntarse. No tiene sentido hacer formas sin intención combativa y no hay sentido en golpear sin utilizar las formas del Penchak Silat.

Jérôme ¿Sólo te dedicas al Penchak Silat?

Si hablamos de arte marcial tradicional sí, sólo me dedico al Penchak Silat, como profesor. Pero además soy alumno de José Milán Lozano que enseña su propio estilo de defensa personal. Igualmente, gracias a Bruno Cancho, tengo la oportunidad de practicar Eskrima, el arte marcial filipino. Desde hace muy poco empecé a entrenar Kickboxing en clases impartidas por David Aranda.



nicas marciales, artes que se verán influenciadas por la cultura antigua de indonesia formada por la fusión de los diversos pueblos primitivos (Austronesios, Birmanos, Thais y Malayos). Hacia el año 400 d. de C. numerosos soberanos se convierten al budismo dando un gran impulso a las AA.MM. Es por aquel entonces cuando, con el imperio Madja Pahit, Indonesia adquiere su máximo esplendor.

Poco a poco el imperio se irá debilitando hasta que en 1520 llegan los musulmanes, la cultura que más fuertemente ha influenciado a la Indonesia actual. Hay dos hechos más que van a marcar el desarrollo y la posterior introducción del Penchak Silat en Europa, la colonización Holandesa a partir de finales del siglo XIV y la invasión de alguna de sus islas por Japón en 1943.

Como hice referencia al principio del artículo, a través de los U.S.A. y principalmente a escuelas ligadas de una u otra forma al JKD, se ha ido introduciendo del Penchak Silat en Europa pero ya con anterioridad, a causa de la colonización holandesa, entraron en Europa maestros que difundieron las artes marciales de indonesia. Uno de ellos fue el maestro Turpijn, que llegó a Holanda en 1966.

El Maestro Turpijn nace en 1929 en Yokajarta y con solo 13 años ya comienza su instrucción en el Penchak Silat de la mano del su padre y fundador del Setia Hati Terate, con los años él mismo comenzará a instruir a militares y posteriormente llega incluso a formar parte de los comandos que combaten la invasión japonesa. En el 66 emigra a Holanda siendo de los pioneros que introducen el estilo en Occidente.

En 1978 (y durante varios años) se traslada a Francia y enseñara en París. Y este dato es muy importante porque se entiende así mejor el por qué Holanda, Bélgica y Francia son los países Europeos donde se puede encontrar a más practicantes de este arte. En concreto el Maestro Turpijn es el origen de una de las escuelas de las que nuestro entrevistado es instructor.

En París formará a Charles Joussot, un maestro que adquiere gran reputación en la formación de personal de seguridad y agentes del orden público y en su escuela se comenzará a formar Frank Ropers que con los años de práctica e investigación crea una metodología propia abalada por la Federación Francesa de Karate a hecho crecer poco a poco una red de escuelas de prestigio bajo las siglas de su academia: A.F.R.

¿Puedes explicarnos que es Système Actif Défense?

Desde hace 3 o 4 años, paralelamente a mi enseñanza del Penchak Silat, me enfoco cada vez más en el tema de la defensa personal, combinando los distintos conceptos de combate que conozco. El núcleo es el Penchak Silat porque es un arte marcial bien adaptado a la defensa personal, especialmente a nivel de la eficacia de los golpes y de su aspecto pragmático.

Añado conceptos de Panantukan (boxeo filipino) y distintas formas de defensa personal que proponen técnicas realizables en situaciones urbanas.

No se trata de hacer una mezcla de técnicas. Lo que me interesa, es desarrollar una forma combativa coherente que pueda adaptarse a distintos perfiles de adversarios.

No tengo la pretensión de crear algo nuevo porque pienso que ya todo existe en temas de sistemas de combate. Lo que busco es desarrollar un sistema defensivo aprovechando los conocimientos que tengo y, sobre todo, un sistema que me corresponde realmente. Y aquí ya no se trata de arte marcial. Para mi, es un eje diferente. El aspecto lúdico que puede existir en un arte marcial ya no tiene sentido en un sistema de defensa personal. Básicamente ¡vamos al grano!

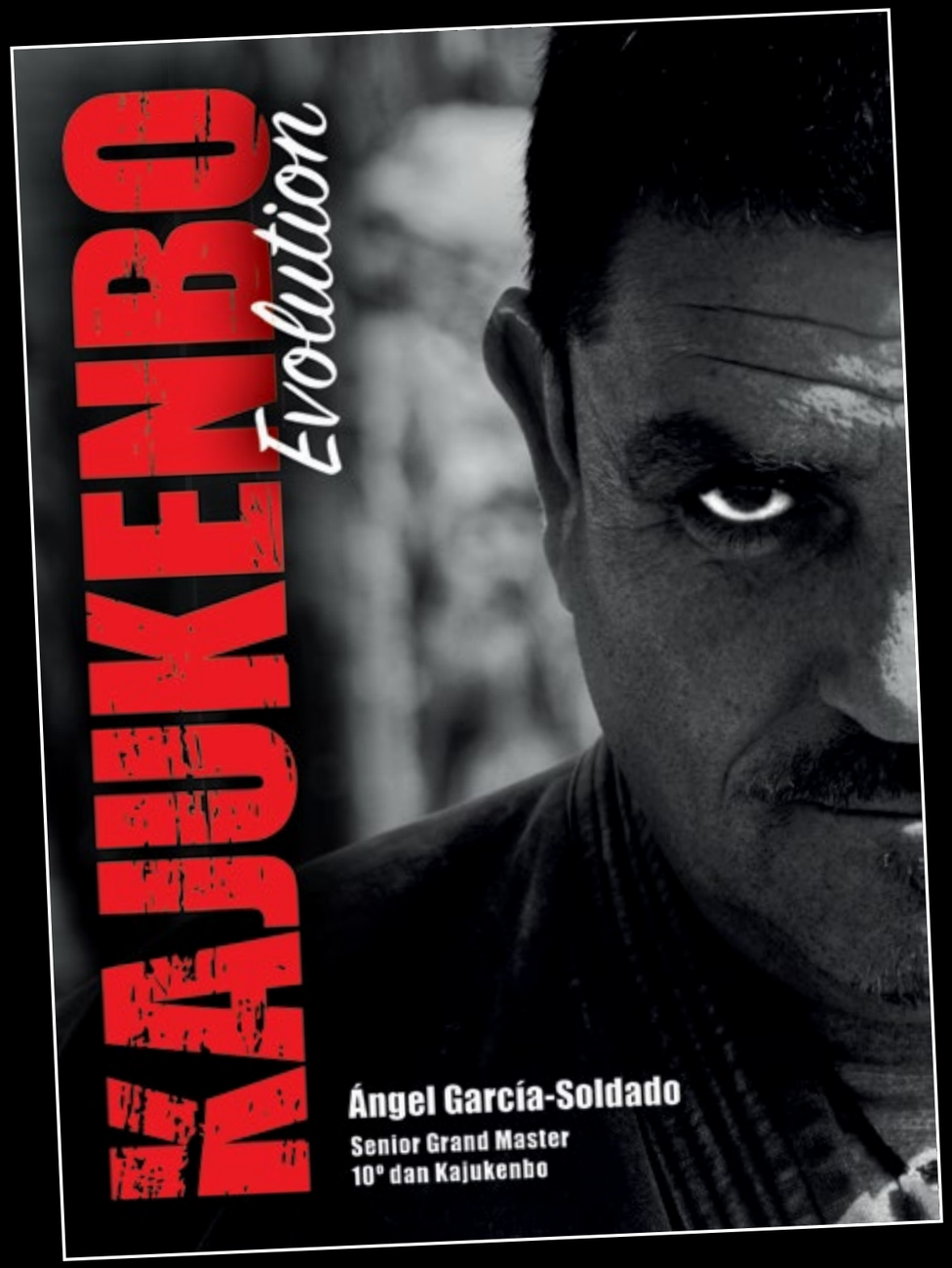
Para finalizar, ¿impartes seminarios de tu estilo?

Sí, claro. A mi me gusta mucho compartir con otros practicantes, cualquiera que sea el estilo. Además, es gracias a los encuentros que puedes hacer durante un seminario que puedes progresar, que seas profesor y alumno.

Gracias Jérôme, que tengas muchas suerte.

Gracias a vosotros.

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



KAJUKENBO. EVOLUTION

Por Ángel García-Soldado

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

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

SOBRE EL AUTOR:

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

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

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

Hu Yaozhen

y el Trabajo Interior (Neigong 内功)

Por **Jordi Vilà**
taichifigueres@yahoo.es
www.facebook.com/centre.wudang

Hu Yaozhen 胡耀貞 (1897-1973) fue uno de los más grandes maestros de Qigong del siglo XX. Su profundo conocimiento del trabajo energético en el cuerpo humano le llevaron a diferenciar de modo claro el Qigong "para la salud" y el Neigong (trabajo interior), que él consideraba más apto para generar cambios profundos, tanto en el plano físico como en el mental y emocional. Presentamos, por primera vez para los lectores hispanoparlantes, una traducción de algunos de sus consejos para la práctica correcta.

Liao Kong 了空, maestro daoísta de la Puerta del Dragón.

Sociedad de Artes Marciales de la Capital (shoudu wushu she 首都武術社).
El presidente era el gran maestro Chen Fake (segunda fila 7° por la der.) del estilo Chen, y Hu Yaozhen (vestido de blanco, segunda fila 7° por la der.) era el vicepresidente.

Hu Yaozhen (3° por la izq.) y Zhang Qinlin (centro)

Hu Yaozhen nació en el año 1897 en Yuci, provincia de Shanxi. Su interés por los ejercicios de salud, artes marciales y filosofía tradicional lo llevaron a estudiar con diecisiete maestros distintos, de los que obtuvo un gran conocimiento del Daoísmo, Budismo, Confucianismo, boxeo chino (especialmente Xingyiquan[1] y Zi Lu Taiji[2]) y de la medicina tradicional china.

En el año 1943, este maestro le recomendó a Hu Yaozhen que fuese a estudiar con el monje daoísta Peng Tingjun, con quien profundizó en técnicas de trabajo interior daoísta, boxeo de las seis coordinaciones de cuerpo y mente (xinyi liuhe quan 心意六合拳) y el juego de los cinco animales de Hua Tuo (wuqin xi)[3]. También estudió el arte del bagua quan 八卦拳 (el boxeo de los ocho trigramas), de manos del maestro Mu Xiuyi 穆修易.

Otro de los mentores de Hu Yaozhen fue el daoísta Zhang Qinlin (1887-1969), seguidor de la orden daoísta de la Montaña de Oro[4].

Además de su dominio de las artes marciales, la medicina y la filosofía, Hu alcanzó un nivel excepcional en el arte del Qigong, que él entendía como una rama de los estudios de meditación y alquimia daoísta. Fue uno de los primeros expertos sometidos a experimentos científicos, ya que irradiaba tanta energía, que distintos medidores electromagnéticos podían captarla de forma física.

Hu Yaozhen y Liu Guizhen, otro maestro de Qigong y miembro del Partido Comunista, acuñaron el término Qigong, que llegaría a ser mundialmente conocido

Hacia 1959, Hu Yaozhen informó que había empezado a estudiar el Qigong con palo corto de manos del heredero del arte, el maestro Zhao Zhongdao, quien a la sazón contaba con ciento quince años de edad.

Acusado de contrarrevolucionario, vegetariano, homosexual y enemigo del pueblo durante la Revolución Cultural, fue desposeído de todos sus bienes por la Guardia Roja. Sufrió escarnio público, siendo insultado y humillado. Esto dañó irreversiblemente su salud, y sin nada que comer, cayó enfermo, sin posibilidad de acceder a ninguna medicina, por lo que finalmente, falleció.

Hu Yaozhen tuvo unos doscientos discípulos.

Su objetivo queda reflejado en sus propias palabras: "A lo largo de los años, me he dado cuenta de hasta qué punto mi entrenamiento en artes marciales y cultivo interior me ha ayudado en mi práctica médica (…). No es cuestión de preguntar qué faceta del cultivo de la quietud (jing gong), las artes marciales o la medicina me ha sido de más utilidad, porque todos me han ayudado mucho".

1 Uno de los tres grandes estilos de las artes marciales llamadas "internas". Para una descripción de este estilo, véase nuestra traducción del Xingyi quan xue: El estudio del Boxeo de la Forma y la Intención, de Sun Lutang. Edit. Alas (Barcelona, 2010)
2 Zi Lu Taiji 子路太極, un estilo muy minoritario de trabajo interno y artes marciales, que lleva el nombre de uno de los discípulos más famosos de Confucio, llamado Zi Lu (542-480 a.C.).
3 Sobre este estilo de Qigong ver Vilà. J. CURSO DE QIGONG, Vol.1 (Ed. Alas, 2014), págs. 172-223
4 El famoso daoísta Zhao Bichen también pertenecía a esta rama del Daoísmo, así como otros maestros de Taijiquan famosos, como Cheng Man-ch'ing y Wang Yannian.

Tumba de Hu Yaozhen en Beijing (R. P. de China)

CONSEJOS DE HU YAOZHEN PARA LA PRÁCTICA DEL QIGONG

(traducidos de los textos originales chinos)

DIFERENCIA PRINCIPAL ENTRE QIGONG "PARA LA SALUD" Y NEIGONG (TRABAJO INTERIOR)

Podemos decir, a grandes rasgos, que la energía movilizada en el Qigong se divide en dos categorías: en primer lugar tenemos el aliento que respiramos por nariz y boca, y que denominamos "energía posterior al Cielo" (hou tian qi 後天氣)[5]. En segundo, la energía que hemos recibido mientras estábamos en el interior de nuestra madre, llamada "energía anterior al Cielo". La energía que trabajamos en este ejercicio interior es la "anterior al Cielo" (xian tian qi 先天氣), y por lo tanto, no se hará necesario poner ningún tipo de atención al aliento inspirado y espirado por la nariz y la boca.

5 Qiao es un punto de entrada y salida de energía, que podemos imaginar como una esfera, situada bien en distintas articulaciones del cuerpo, bien en el tórax (los centros dantian son los qiao más famosos, aunque no los únicos). Sobre los qiao como pasos energéticos y sobre los dantian, ver Vilà, J. CURSO DE QIGONG, Vol. 1 (Ed. Alas, Barcelona 2014), págs. 46-53.

SOBRE LA RESPIRACIÓN

Cuando ejercitemos esta "energía anterior al Cielo", tendremos una sensación de "respiración" en las aberturas energéticas (qiao 竅)en la que nos estemos concentrando en ese momento. Por otro lado, cuando hayamos alcanzado un cierto nivel, es posible que nuestro cuerpo se mueva de forma espontánea.

Hay que dejar total libertad a la respiración por la nariz y la boca. "No se debe intervenir" más de lo necesario ni hay que concentrarse en exceso. Solamente habrá que centrar la intención en las esferas energéticas (qiao). Los qiao o puntos vitales (xue) sobre los que hay que concentrarse son el dantian medio (en el ombligo), jiaji (en la 12ª vértebra dorsal) y mingmen (punto opuesto al ombligo). Normalmente, cuando nos referimos al dantian, estamos hablando del dantian medio.

En cuanto a la respiración nasobucal, si bien no tenemos que prestarle la menor atención (solamente necesitaremos respirar de manera normal), ésta será diferente de la respiración cotidiana y tendrá beneficios sobre nuestra salud. Pero para alcanzar una verdadera respiración natural y evitar el riesgo de cometer ningún error, no deberemos pensar en ella.

LA MIRADA INTERIOR (NEI SHI 內視)

Tal y como explicaban nuestros antepasados, el dantian superior se sitúa entre los ojos y corresponde a la mente pensante (xin 心); el dantian medio está en el ombligo y corresponde a la intención (yi 意). Durante la práctica, los ojos estarán medio cerrados, contemplando con la intención el dantian medio.

A esta acción se la denomina "mirada interior" (nei shi 內視) o "visión espiritual" (shen shi 神視). Siguiendo esta mirada interior, podremos llegar a unir la mente con la intención (xin-yi 心-意); la intención con la energía (yi-qi 意-氣) y la energía con la fuerza física (qi-li 氣-力), movilizando de este modo nuestra energía anterior al Cielo.

Mirada interior es un término al que acudiremos a menudo. El significado del mismo es el siguiente:

Lleva tu mirada hacia el interior, hasta el dantian medio en el ombligo: escúchalo e imagínalo. No prestes atención a la respiración por nariz y boca. Conduce tu respiración nasobucal hasta el dantian medio, Cierra los ojos ligeramente, y concentra tu atención en el dantian medio.

Cuando tu mente esté concentrada, inspira la energía del dantian medio hacia el mingmen. Sigue inspirando hasta que sientas la unión de la energía de ambas partes. Cuando no puedas seguir inspirando, espera hasta que el dantian medio espire la energía hacia adelante con naturalidad. Seguidamente, vuelve a inspirar la energía hacia atrás.

De esta manera, el dantian medio alternará inspiración y espiración: esta es la respiración del dantian (dantian huxi 丹田呼吸). Hará falta que sigas espontáneamente la respiración del dantian, y sobre todo, que no te concentres en el gesto de hinchar y deshinchar el vientre, y tampoco en la coordinación con la respiración de nariz y boca.

Si no puedes hacer respirar al dantian medio, no deberás obligarlo a respirar mediante la intención, ni dirigirlo haciendo servir la respiración nasobucal. En vez de eso, lo único que deberás hacer será observarlo.

El autor del artículo, practicando el Neigong de Hu Yaozhen

ENTRAR EN UN ESTADO DE TRANQUILIDAD (RU JING 入精)

Durante la práctica, el espíritu deberá entrar en un estado de tranquilidad (ru jing 入精). Elimina cualquier pensamiento que te pueda distraer. Lo más importante es refinar el espíritu (lian shen 鍊神) y nutrir la energía (yang qi 養氣). Al principio, deberás inducir tu energía mediante el acto respiratorio, y para poder hacer que ambas se coordinen, deberás "respirar" por el dantian superior, el medio y el inferior.

A partir de las sensaciones que se vayan despertando en tu cuerpo, continúa refinando tu espíritu y nutriendo tu energía hasta que tu cuerpo, tu intención y tu energía lleguen a unirse de forma estrecha. Así podrás "transmutar la esencia en energía; transmutar la energía en espíritu y transmutar el espíritu para retornar a la Vacuidad".

Los antiguos maestros pensaban que, para poder practicar correctamente, era necesario alcanzar la comprensión, mediante la propia experiencia personal, el siguiente poema:

虛而靈、靈而通、	Xu er ling, ling er tong,
通而變、變而化、	tong er bian, bian er hua;
化而虛空、空而飄緲	hua er xu kong, kong er piao miao.

Insustancial, pero ágil; ágil pero conectado.
Conectado, pero cambiando;
cambiando, pero disolviéndome.
Disolviéndome pero vacío; vacío pero
sutilmente trascendente.

Hu Yaozhen practicando el Juego de los Cinco Animales

Este poema nos dice que después de haber hallado la calma más profunda, el cerebro se sentirá más despierto y la intención y la energía circularán más fácilmente dentro de nuestro cuerpo. Bajo la dirección de la intención y la energía, el cuerpo se moverá de manera natural y se transformará. Por otro lado, cuanto más se vaya transformando, más calma y vacuidad recibirá el cerebro. Del mismo modo, los movimientos corporales parecerán más ligeros, flexibles y naturales. En este estado, los músculos y los tendones se relajarán; las articulaciones se desbloquearán y la circulación sanguínea fluirá sin impedimento, de manera que podremos llegar a prevenir algunas enfermedades y nuestro cuerpo se hará más fuerte.

OTRO POEMA TRADICIONAL

收視返聽, 凝神聚氣
回光返照, 清靜無為
Shou jian fan ting,
ning shen ju qi
hui guang fan zhao
qing jing wu wei

Reúne tu mirada y escucha tu interior,
Coagula tu espíritu y concentra tu energía;
Atrae el resplandor para iluminar tu interior,
En la pureza y la serenidad, sin
actuar premeditadamente.

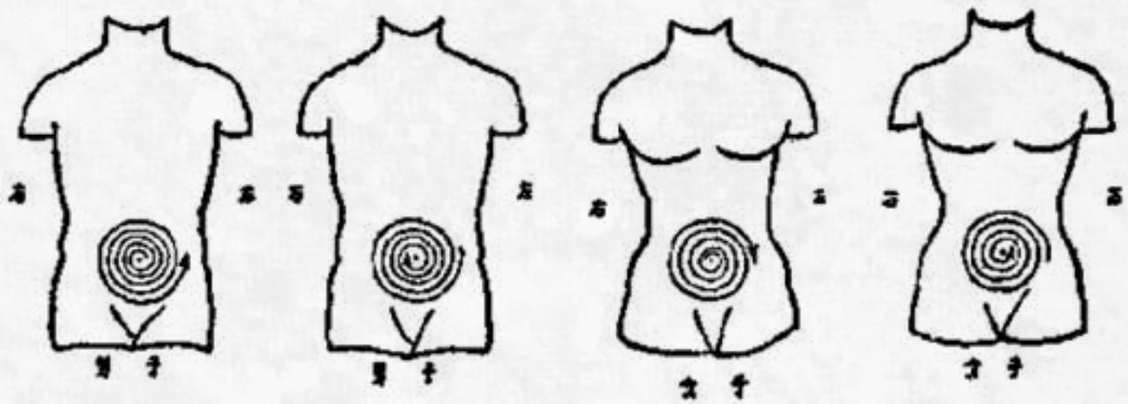
La práctica debe incluir el conocimiento de estos dieciséis caracteres chinos, que se refieren a la concentración en el dantian medio. Si adoptáis esta técnica, os daréis cuenta de que os podéis concentrar como si no os concentraseis.

PRÁCTICA DEL QIGONG INTERNO (NEIGONG)

La duración del neigong varía de una persona a otra. Sea como sea, no se deben esperar resultados rápidos. Por lo general, después de practicar nos sentiremos desbordantes de energía y relajados. Dado que el estado de salud de cada persona es diferente, la interpretación de los puntos importantes del neigong no será la misma.

La principal característica de este Neigong es combinar simultáneamente quietud y movimiento. Por lo que será necesario ir progresando en la práctica pasando por fases sucesivas. De ninguna manera se deberá estar ansioso por conseguir los objetivos y menos aún buscar reacciones específicas. Ya se trate de la respiración o de los movimientos, hay que someterse a la naturalidad. No hay que estar demasiado concentrado ni ser demasiado exigente para poder evitar así los errores y los perjuicios posteriores que ello podría causar.

Estas son algunas de las fórmulas secretas que habrá que conocer de memoria para poder practicar correctamente las técnicas básicas:



先定心, 心定神凝,
神凝心安, 心安清靜,
清淨無為, 無為氣行,
氣行遂動
Xian ting xin, xin ting shen ning;
Shen ning xin an; xin an qing jing;
Qing jing wu wei, wu wei xing qi
Xing qi sui dong

En primer lugar, concentra tu mente; cuando
la mente se concentre, tu espíritu se fijará;
Cuando tu espíritu esté fijado,
tu mente estará en calma.
Cuando tu mente esté en calma,
habrá pura quietud;
Cuando haya pura quietud,
sobrevendrá la no-acción.
Cuando haya no-acción, la
energía se movilizará.
Cuando la energía se movilice, será el
momento de iniciar el movimiento.

1. Antes de practicar, afloja tu ropa y el cinturón. Haz tus necesidades y relájate un rato. Después de concentrar tu mente, siéntate en una silla o bien quédate de pie. El entorno deberá ser tranquilo y la sala tendrá que airearse.
2. El principio básico de la postura, ya sea sentada o de pie, será sentirse cómodo y natural. Después de haber descansado un poco, notarás que tu mente está tranquila, que tu energía está armonizada y que tu respiración es regular. Lleva tu mirada hacia adentro, hacia el dantian medio (en el ombligo), escúchalo e imagínalo.
3. Durante la práctica pueden aparecer molestias, hormigueo, hinchazón, calor, picazón o sudoración. Son reacciones normales y no debes tenerles miedo ni pensar en provocarlas.
4. Durante la práctica, evita rememorar emociones como la cólera o la tristeza. Debes llevar un tipo de vida moderado, evitando los excesos, sobre todo en el ámbito sexual.
5. Después de realizar los ejercicios, hay que cerrar la práctica (shou gong). Para hacerlo, los chicos debéis imaginar que la energía

Hu Yaozhen

del dantian sale desde un punto situado por encima y a la izquierda del dantian medio, para describir 36 círculos centrífugos, para después invertir la rotación, trazando 24 círculos centrípetos (fig. A), De este modo se recoge la energía dentro del dantian medio. Las chicas usaréis el sentido de rotación opuesto al explicado para los chicos (fig. B). El objetivo de los círculos es recoger la energía y evitar su dispersión.

6. Después del cierre de la práctica, frota tus manos hasta que se calienten, y luego masajea en el rostro y la cabeza.
7. A lo largo de la práctica, deberás tener fe y mostrarte decidido y perseverante. Practica concentradamente una o dos veces al día durante una hora entera.
8. No practiques antes de comer o en la media hora siguiente.

LA OBRA ESCRITA DE HU YAOZHEN

- 氣功 Qigong (1959).
- 保健氣功 Baojian qigong. Qigong para la preservación de la salud (1962).
- 氣功及保健功 Qigong ji baojian gong. Qigong y ejercicios para la preservación de la salud (1962). Esta edición contiene las dos obras anteriores en un solo volumen.
- 無極針灸 Wuji zhenjiu. Acupuntura wuji (no tenemos datos sobre la fecha ni la editorial).
- 五禽戲 Wuqinxi. El juego de los cinco animales (1963). Volumen colectivo.

Editorial
ALAS

Editorial Alas

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

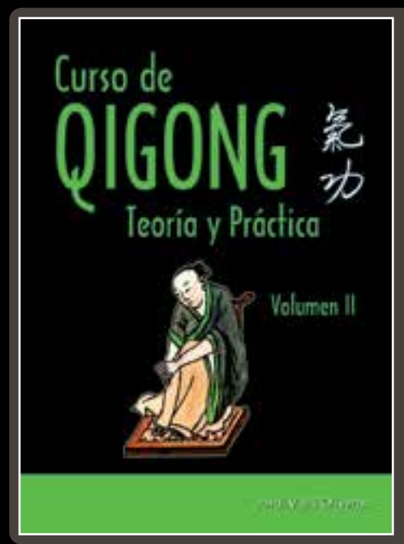
NOVEDAD EDITORIAL

CURSO DE QIGONG

TEORÍA Y PRÁCTICA. VOLUMEN II

Por Jordi Vilà

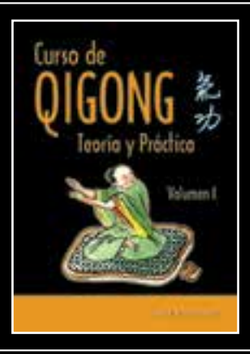
P.V.P. 28 euros
Número de páginas: 322
Incluye 300 fotografías
ISBN: 978-84-203-0589-9



Este segundo volumen del "Curso de Qigong" ("trabajo sobre la energía curativa"), introduciremos distintos métodos energéticos y meditaciones que, mediante ejercicios físicos y de concentración, nos ayudarán mejorar nuestra energía vital para mejorar la conexión cuerpo-mente.
Para alcanzar este objetivo presentamos métodos esenciales como la meditación *wuji*, el Qigong de *Hunyuan*, los ejercicios de enrollar seda, Qigong con palo, meditación de intercambio energético con un árbol, meditación caminando, etc., auténticos tesoros de la tradición curativa china. Muchos de estos sistemas son presentados por vez primera al público hispanoparlante en esta obra, fruto de años de investigación y práctica de métodos de sanación provenientes de la medicina china, el Daoísmo y las artes marciales.
Dado que nuestro objetivo además de fomentar hábitos saludables entre los lectores, es el de introducirlos en toda una filosofía de salud y sabiduría, a los diferentes ejercicios de Qigong, añadimos distintos capítulos que hablan de los grandes clásicos del Qigong y de conceptos filosóficos-clave, y otros centrados en la calidad de vida, sexo, alimentación o meditación. El Qigong se convierte así en una auténtica vía de equilibrio y armonía.

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

Maestro de Artes marciales chinas, **JORDI VILÀ** 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 inicia 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.



CURSO DE QIGONG
TEORÍA Y PRÁCTICA
(VOLUMEN I)

Por Jordi Vilà i Oliveras
ISBN: 9788420305790
P.V.P. 28 euros
300 Páginas
Incluye 300 fotografías

www.editorial-alas.com

Crónicas de los últimos samurais

El Viento Divino

Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta
Abogado, escritor y traductor de japonés.
Practicante de Iaidô (Musô jikiden eishin ryû)

P.V.P. 14€
152 páginas
ISBN 978-84-203-0586-8

Del mismo autor:
"LAS NUBES DE TOSA"
ISBN: 978-84-203-0565-3
140 páginas
P.V.P. 18,50€

En este segundo libro de la serie "Crónicas de los últimos samurais", se narra la historia de los principales samurais del clan de Chôshû. El autor nos acerca de manera intimista a los ideales y azarosas vidas de los últimos miembros de la clase guerrera de Japón. La lectura de esta segunda entrega de la serie es independiente del primero de los libros, Las nubes de Tosa, narrando historias distintas y con vida propia que, sin embargo, en algunos puntos se entrecruzan y encajan como un puzle, enriqueciéndose mutuamente.
Fueron muchísimos los héroes protagonistas de esta época convulsa, en la que los extranjeros amenazaban con colonizar el Archipiélago. Precisamente en esta época nació el concepto de Japón como nación, en una sociedad en la que, indefectiblemente, todo tendría que cambiar. Las luchas internas entre los clanes y el Gobierno del Shôgun y las disputas políticas entre facciones irreconciliables, sirven como trasfondo de una historia de amistad, amor, guerra y muerte que marcó las vidas de sus protagonistas y ayudó a configurar el Japón que todos conocemos hoy en día.
La veracidad histórica de la narración se ve realzada por sus referencias mitológicas y las descripciones de los escenarios del Japón de la segunda mitad del S. XIX. Todos estos elementos, convierten a El Viento Divino en una especie de largo y mágico Haiku que hará que el lector se encarne en el espíritu de sus protagonistas.

www.editorial-alas.com

El tiro interior en la práctica de Kyudo

Por Javier Parrilla Romero
(4Dan ANKF)

"Acertar no radica en preocuparse por el mato sino en tirar bien..."

Batalla de Yashima.

Al considerar los objetivos que persiguen los practicantes del tiro al arco japonés hay dos aspectos que despuntan sobre todos los demás. Uno de los objetivos lo encontramos en el afán de dar en la diana y desarrollar la técnica necesaria para lograrlo. Sería un campo de práctica que lo acerca en la actualidad a otras con finalidad deportiva, pues en su filosofía se esconde el carácter competitivo en el que lo importante es superar las marcas establecidas por otros y la diana tendría una consideración esencialmente externa, porque, colocada a cierta distancia, se trata de golpearla o darle –*ataru*, es el término utilizado en japonés. Este punto de vista lo compartían lógicamente, si bien con fines bien distintos, los guerreros samuráis que hasta el advenimiento de la era Tokugawa en el año 1603 estuvieron enzarzados en continuas luchas facciosas. Morir o vivir era igual a fallar o acertar; por lo tanto, ellos no tenían dudas en que acertar en la diana era su objetivo.

La otra gran finalidad perseguida por un buen número de practicantes del tiro al arco japonés se sitúa en el campo de la vía espiritual, pues entienden que el enemigo a batir, desaparecido el adversario de guerra, está dentro de uno mismo o, dicho de otra manera, las imperfecciones propias, sean al nivel de la mente o del carácter, son las que verdaderamente dificultan acertar en la diana. En este sentido cabe entender el refrán que dice: "Se puede arrojar fácilmente a los ladrones del bosque, pero no a los ladrones de nuestro interior". Esto no quita, lógicamente, la importancia de desarrollar una técnica suficiente, que por otra parte es imprescindible. Y en este apartado, los hay que llevan la práctica y sus objetivos más lejos todavía, ya que plantean la Vía del arco como la búsqueda de un conocimiento superior en el que desaparecería la dualidad entre el yo y lo otro, la diana y el arquero, para acceder a la experiencia iluminadora de unidad fundamental que subyace a todo lo existente.

En un sentido amplio, dentro de esta línea podríamos situar la Vía del tiro interior en la práctica de Kyudo, un arte que como camino de perfeccionamiento, propone a sus practicantes el logro de bienes inmateriales, cual son la verdad, la belleza y el bien. El entrenamiento sólo para el acierto, que históricamente está representado máximamente en el *Kyujutsu*, o técnica del tiro con arco para fines militares, no es la meta que nos propone actualmente la Vía del arco, o Kyudo.

Planteada así la cuestión, resultaría un cuadro que podríamos configurar en forma de díptico, en el que, como queda dicho, una tabla nos ofrecería el empeño en acertar en la diana, mientras que el otro tablero del díptico mostraría, en agudo contraste con el anterior, una práctica de Kyudo en que el énfasis se pondría en tirar bien, dejando que el acierto sea el resultado y no el objetivo primordial. Veamos algunos aspectos del primero.

1. El Kyujutsu, la importancia de acertar

El Heike monogatari relata con carácter épico los hechos de guerra que enfrentaron en el Japón feudal a los clanes Taira y Minamoto a finales del siglo XII. En sus páginas se condensan una buena parte de los valores que, como el valor, la abnegación y la lealtad, han configurado tradicionalmente el alma japonesa. Es un texto que primero tomó forma oral y transmitieron los bonzos ciegos en forma de cantar, habitualmente acompañándose de la *biwa* o laúd. A través de los siglos, el Heike monogatari ha proyectado en la cultura japonesa la firmeza de la moral guerrera, la hondura de la estética de la transitoriedad que recoge la expresión *mono no aware* –el sentimiento angustioso de que todo lo existente, con énfasis en lo que aparece bajo el esplendor o la belleza, lleva en sí la semilla de la fugacidad y la desaparición *("comparaba*

su vida con la de las flores de la primavera, que se van volando fugaces impulsadas por la brisa; y la vida humana con la luna movediza del otoño, que se esconde tras las nubes")–, y también la presencia siempre viva de la naturaleza (*"el amo ya no vive, pero las flores nunca olvidan la primavera"*), su carácter augural (*"se dijo que este huracán no era un fenómeno natural, sino un portento de mal augurio, y que era necesario consultar un oráculo"*) o como invitadora de la contemplación (*"los habitantes de la nueva capital salían a distintos parajes para deleitarse en la contemplación de la luna otoñal"*). Ante nosotros se alza el medio natural sintoísta, una naturaleza que es morada de los *kamis* o espíritus divinos, y que no es ni muda ni impenetrable, sino que más bien se distingue por una múltiple dimensión comunicativa, a veces portentosa, que el pueblo japonés siempre ha atendido de forma respetuosa y cooperativa. La traducción de este hecho, en términos prácticos, es el cuidado y la protección especiales que los japoneses dan a la naturaleza.

En el enfrentamiento bélico entre los dos bandos, hay momentos de particular importancia, cuando el protagonismo lo tienen, no los grupos armados, sino individualidades escogidas selectivamente por cada una de las partes, para que midiendo sus fuerzas anticipen el devenir presumible de la batalla que les opone. Podría ser una forma galante de ahorrar vidas, pero ante todo es una manera de saber de qué lado se han puesto los dioses. En cierto modo, estos individuos cuyos nombres nos vienen dados con detalle en el relato, se constituyen en mensajeros de la divinidad. En su actuación con el arco y las flechas, es como si tuvieran el poder de anticipar el porvenir. De ahí, la expectación y atención máximas con que ambos bandos observan y esperan el resultado.

Sirvan de ejemplo dos batallas. Las dos tienen lugar ya muy al final de los cinco años de guerra, conocidos como Guerras Gempei. En sentido cronológico inverso, la última, la que decanta definitivamente la victoria a favor de los Minamoto tiene lugar en marzo de 1185 en la bahía de Dan-no-oura, un estrechamiento marino que separa las islas de Honshû y Kyushu. El emplazamiento y la batalla han pasado a la historia del Japón porque reunió un número excepcional de soldados y barcos, pero sobre todo porque puso fin a tres siglos de dominio del clan Heike y fue el comienzo del shogunato, a cuya cabeza se puso el victorioso Minatomo Yoritomo. Antes del desenlace, el Heike Monogatari nos cuenta que un tal Wada Yoshimori, del bando Minamoto, que podía acertar blancos a más de trescientos metros, lanza desde la orilla una flecha a sus enemigos que les causa asombro debido a la distancia recorrida. ¿Encontrarán los Heike a alguien que pueda responder a este desafío? Lo encuentran en Shini no Chikakiyo, quien tensará su arco y logrará sobrepasar con su flecha la posición de donde salió la de Yoshimori. Los Heike respiran aliviados, porque aun estando rodeados y en inferior condición numérica, cuentan al parecer con la mirada benevolente de los dioses.

Senseis japoneses en una demostración durante un curso europeo.

Sin embargo, la ordalía todavía está por dilucidarse, pues del lado Minamoto surge el arquero Yoshinari, quien con una flecha de más de metro y medio dispara e impacta en el cuerpo de Chikakiyo, de pie en la proa de su barco. Los Heike reciben este final como señal de perdición, pues refrenda su desesperada situación bélica. Es por ello que unas secuencias después vemos cómo el emperador Antoku, que sólo tiene ocho años, de la mano de su abuela se acerca al costado del navío y se suicida arrojándose al mar, en cuyas profundidades –le han prometido– se le abrirán las puertas del Paraíso de la Tierra Pura. A medida que cientos de guerreros Heike van hundiéndose en el mar, éste se tiñe de rojo. La leyenda cuenta que aquellos desgraciados guerreros se convirtieron en los cangrejos habitantes de las peñas marinas del estrecho de Shimonoseki y que su alma encuentra consuelo cada vez que estos hechos se recuerdan en el teatro o en recitaciones musicales donde, tristes, suenan acordes de la biwa o del koto.

Ya sabemos el resultado de la guerra, pero hay otro hecho importante que lo preludia. En efecto, un mes antes, en febrero de 1185, otra batalla, donde el acierto del tiro se presenta con el valor de un oráculo, tiene como escenario la playa de Yashima, cerca de la actual ciudad de Takamatsu en la isla de Shikoku. Aquí el personaje central es el jinete Nasu no Yoichi del grupo de los Minamoto. Se presenta a requerimiento del joven general Yoshitsune para que responda con su arco al desafío que, avanzando hacia la playa, les plantea una embarcación de los Heike, porque, efectivamente, una joven dama ha colocado en el mástil un abanico de color rojo sobre fondo blanco y a continuación hace señas a los de enfrente, que acertadamente las interpretan como una invitación a probar la suerte de disparar al abanico con una flecha. Con esta argucia, otra vez los Heike, a la defensiva y en retirada, pretenden convocar desesperadamente a las divinidades para que pronuncien un juicio sobre el curso de la guerra que les pueda ser favorable. Es claro que en caso de no dar en el abanico, los Minamoto lo tomarán como un mal augurio, provocándoles temor y dudas, mientras que para los Heike significará recuperar cierto espíritu de victoria.

Los dos bandos parecen aceptar que el curso de la guerra y quizá el destino de toda una nación se someta al acierto o desacierto de un arquero individual, porque, en realidad, ahora no ven en él otra cosa que un instrumento de las divinidades mediante el que ellas van a emitir un veredicto celestial. Nasu no Yoichi sabe del momento transcendental al que se enfrenta e invoca el amparo de las deidades que le son familiares: "*¡Oh, gran bodhisatva Hachiman! ¡Oh, vosotras, divinidades de mi tierra natal, Shimotsuke, en Nikkô, Utsonomiya y Nasu-Yuzen! Ayudadme a dar en el centro del abanico…*".

> *El Heike monogatari relata con carácter épico los hechos de guerra que enfrentaron en el Japón feudal a los clanes Taira y Minamoto a finales del siglo XII...*

Nasu no Yoichi lanzó su flecha silbante a más de setenta metros y acertó a dar en el centro del abanico, confirmando con ello que la historia de Japón pasaba página a una nueva época, la de los gobiernos militares de Kamakura. Asimismo, puso de manifiesto de manera cegadora que, en tanto que arma de guerra, el entrena-

miento en el arco, y la técnica de uso que le acompaña, estaba orientado fundamentalmente a acertar en la diana. Se entiende que no pudiera ser de otro modo, pues los enemigos eran reales y la vida misma del arquero se ponía en juego en el fallo o el acierto. Pero igualmente es verdad que la pretensión de acertar el blanco en condiciones extremas tenía que ir necesariamente acompañada de una gran concentración mental y de la capacidad de abstraerse de los elementos perturbadores de fuera y, por lo tanto, el guerrero había de estar entrenado en la vía interior del tiro al arco. Pero, así y todo, lo que no cabe perder de vista, es que, para el samurái de la época guerrera, el empeño seguía estando orientado al exterior; allí encontraba su motivación principal, que no era otra que la de matar. Con la imposición de la paz entre rivales a partir del siglo XVII, la motivación del arco que suelta la flecha se centra cada vez más en el desarrollo de virtudes morales y perfeccionamiento interior. Enfrente, una diana de papel sustituye finalmente a lo que antes eran soldados de carne y hueso. Y con el cambio de paradigma, y las nuevas posibilidades resultantes, se abre el camino para que finalmente surja lo que desde 1953 es la Vía de arco o Kyudo.

2. El Kyudo, la importancia de tirar bien

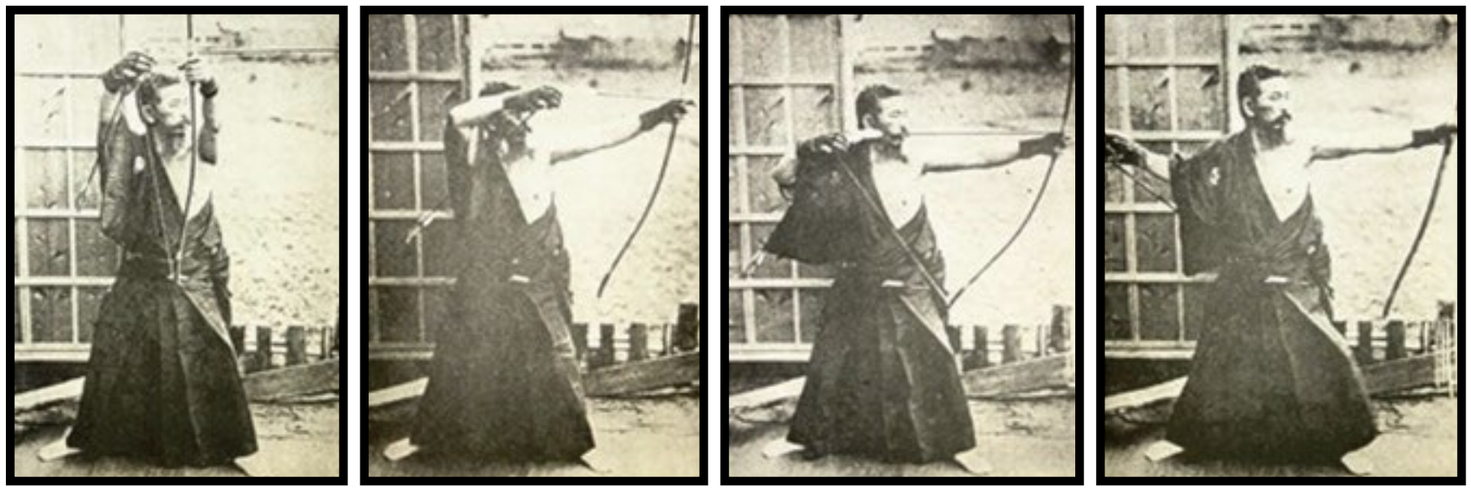
La luchas civiles, una constante durante los cuatro siglos precedentes, terminaron en 1600, cuando Ieyasu Tokugawa se impuso a sus enemigos en la batalla de Sekigahara, un escenario que reunió a más de doscientos mil hombres en armas, desde luego con arcos y flechas pero también con arcabuces. El shogunato que se instauró a partir de entonces mantuvo el poder hasta la restauración del emperador Meiji en 1868, época en la que acaba el poder de Yoshinobu Tokugawa. Los quince shogunes de esta familia que sucesivamente habían regido el país podían contar entre sus logros el haberlo unificado y mantenido en paz durante dos siglos y medio. Fue un periodo en el que el arco y la *katana* –la espada samurái– fueron progresivamente perdiendo valor como instrumentos de guerra en favor de las armas de fuego.

Un periodo que cuenta en sus primeros años con los *shugyosha*, figuras expertas en el manejo de las armas tradicionales, sobre todo en el arte de la esgrima, viajeros solitarios por campos y pueblos dispuestos a poner a prueba su técnica y disciplinado poder mental en enfrentamientos aislados. Hombres audaces que sin dejar de ser guerreros también son artistas y buscadores espirituales, equiparables a monjes errantes, como el famoso Miyamoto Mushashi, que participó en la batalla de Sekigahara con diecisiete años y, cumplidos los sesenta, escribe "El libro de los cinco anillos", en el que pueden leerse perlas, referidas a la práctica, de este tamaño: "Procura templarte con mil días de práctica, y refinarte con diez mil días de entrenamiento", u otras a las que ha llegado su conocimiento: "conociendo lo existente, conoces lo no-existente".

Lo que parece evidente es que la falta de enemigos va convirtiendo paulatinamente la disciplina del arco en un camino dirigido al interior de uno mismo. Y en esto mucho tiene que ver la semilla plantada por el Budismo zen en el pensamiento del guerrero samurái desde la época Heian (794-1185) bajo improntas entre las que podrían destacarse el valor del aquí y ahora, la aceptación natural de la muerte, la vigilancia a las exigencias del ego y el poder que tiene de distorsionar y fragmentar la unidad de lo existente. Igualmente podría decirse que la inactividad bélica que acaba desplazando el tiro con arco a los *dojos*, termina haciendo del papel que cubre el bastidor de la diana una suerte de espejo en el que el arquero puede verse reflejado y, mirándose, ve que, para mejorar sus prestaciones, debe cambiar tanto en su postura física como en su interior psíquico. La diana está fija, la distancia no cambia, incluso el silencio envuelve el entorno y, aún así, tensado el arco, la flecha que vuela no da en el blanco. En estas circunstancias, el fallo remite indefectiblemente a uno mismo, descartada cualquier excusa sobre la movilidad del objetivo o la algarabía circundante como perturbadores y coadyuvantes al error.

En el proceso de transformación, asistimos a la abolición de la casta samurái por decreto de 22 de marzo de 1876. Se les prohíbe llevar consigo los dos sables característicos de su porte: la *katana* y el *wakizashi*. Y también cómo escenifican la última rebelión en defensa de los valores tradicionales que ellos representan. Con la derrota y muerte de Saigo Takamori frente al ejército imperial[1], –siempre más numeroso y equipado con barcos de guerra y artillería– se escribe en septiembre de 1877 el final de unos ideales que, aun contando sólo con sables y mosquetones, cree todavía en la fuerza del espíritu para imponerse a las armas de fuego modernas. Es un romanticismo ciego que necesariamente terminará admitiendo que el espíritu moderno que surge frente a los valores del pasado es otra fase más en el despliegue del espíritu universal. Lo entendieron así los ilustrados y tecnócratas japoneses de la época al admitir el estado superior de la ciencia de Occidente y en su desenfrenada carrera por transformar la sociedad nipona según modelos culturales europeos y americanos, que consideraban más avanzados. Esta mentalidad moderna se cebó especialmente con los castillos, muchos de los cuales, como símbolos de una época desvalorada, fueron asaltados y destruidos. Y por lo que se refiere al arco y la espada, siguieron teniendo vigencia pero ya relegados al ámbito privado de la enseñanza y su práctica.

> *"La falta de enemigos va convirtiendo paulatinamente la disciplina del arco en un camino dirigido al interior de uno mismo"*



Maestro Awa Kenzo.

En este momento histórico, concretamente en 1880, nació Awa Kenzo, quien, como es sabido, fue maestro de Eugen Herrigel, autor del conocido librito "El zen en el tiro con arco japonés", un texto esencial en la difusión de la idea del tiro con arco japonés como práctica de conocimiento iluminador, un convencimiento que tomó raíz en los años de entrenamiento que Herrigel mantuvo con Awa Kenzo entre 1926 y 1929. Precisamente, éste último comenzaba a los veinte años la práctica del *Kyujutsu* en

1. La colina de Shiroyama, con vistas a la ciudad de Kagoshima, en la isla de Kyushû, fue el escenario de los hechos.

Ishinomaki[2], en un dojo afiliado a la escuela Heki. Una máxima del dojo decía: "Si tu espíritu interno es correcto, tu forma externa será correcta". Tal sentencia puede tomarse como prueba de que la tradición espiritualista se mantenía viva, a pesar del fuerte decaimiento del modelo de civilización que la había sustentado. Parece que Awa Kenzo practicaba diariamente con concentración y esfuerzo. Pronto se convirtió en un tirador infalible y, transcurridos diez años, pudo abrir su propio dojo. En 1910 ganó en una demostración de ámbito nacional y, manteniendo su nivel de aciertos muy alto, fue considerado el mejor tirador a partir de 1917.

Hasta entonces, Awa Kenzo había seguido lo que consideró después "una especie de enfermedad hereditaria según la cual se valora únicamente el entrenamiento en la técnica", ya que iba asociado a la idea de que el progreso en la Vía del arco se traduce finalmente en acertar en el blanco, pero en torno a 1912 empezó a imponérsele la idea de Kyujutsu como vía de perfeccionamiento interior o *shado* (la Vía del tiro). A la edad de cuarenta y un años, una noche en que estaba en el *dojo* este camino le conduciría a una experiencia iluminadora, cuando al disparar una flecha y oír su impacto en la diana asistió a un instante único, pues la gran explosión que sintió a su alrededor se tradujo en la revelación de un conocimiento totalizador[3]. Tan anonadado quedó con la experiencia que su manera de entender el tiro al arco cambió radicalmente a partir de entonces. El conocimiento universal del que había sido partícipe le llegó acompañado de la disolución de su propio ego, de ahí que al principio sumiera en la perplejidad a su alumno Eugen Herrigel cuando le emplazaba a tirar desde el "ello", el yo indiferenciado, y no desde el ego, creador de dualidades. Que el tiro era una experiencia interior, ya ajena a la dualidad dentro-fuera, sujeto-objeto, fue la demostración, con Herrigel como testigo, en la que el maestro una noche, con el dojo a oscuras, acertó en el centro de la diana con sus dos flechas, y que ha pasado ya a los libros de Kyudo como "el tiro en la oscuridad".

Awa Kenzo murió en 1939. No vivió las consecuencias del desastre de la Segunda Guerra Mundial en su país ni la prohibición que pesó sobre las artes marciales japonesas durante los primeros cinco años de ocupación americana. Cuando se levantó la prohibición sobre el tiro al arco fue necesario un planteamiento refundador. El Kyujutsu, igual que el tradicionalismo militarista, no tenía lugar ya en el Japón de posguerra. La instauración de un sistema político democrático también alcanzó la organización que surgió como Vía del Arco o Kyudo, en cuyos principios existe un compromiso integrador de nuevas y antiguas realidades. La práctica de Kyudo que se ofrecía al conjunto de la nación no podía estar revestida del carácter elevadamente espiritual, casi religioso, al que había llegado Awa Kenzo, pero tampoco podía ser un entrenamiento para dar en una diana de papel y menos una actividad meramente deportiva, algo que no había sido nunca. En este contexto, el Manual de Kyudo dice lo siguiente: *"Sin embargo, el carácter único de Kyudo no puede entenderse sólo en el contexto del deporte y la técnica, porque también incluye un aspecto profundo. Hay quienes con mucho esfuerzo se han dedicado a buscar la quintaesencia de Kyudo… Y aunque la búsqueda del nivel más elevado de la práctica no sea la ambición de todos, los practicantes de Kyudo deberían ser conscientes del aspecto espiritual"*.[4] Unas líneas más abajo, el Manual también hace crítica de la intención de un práctica fundamentalmente para dar en el mato (nombre que recibe la diana en Kyudo): "*Sabemos que dar en el mato es muy importante en Kyudo. Sin embargo, experimentamos con frecuencia la pérdida de relación con nosotros mismos en el intento de dar en él. A muchos, esta noción les parecerá irrazonable, pero no hay nada más desagradable en Kyudo que el apego al acto de dar en el mato*".

El Kyudo actual hace hincapié, por tanto, en el cultivo de las posturas y movimientos que propician la forma fundamental (*kihontai*) y en la adquisición de una actitud mental correcta que es calma y estable (*heijoshin*). El tiro se construye desde estas cualidades, de manera que la postura adecuada que ejerce sobre el arco la tensión justa, sería todo lo necesario para acertar. La búsqueda obsesiva del mato está lejos de expresar la verdad de Kyudo. Cuando nos dejamos absorber por él, normalmente nuestro cuerpo se empequeñece y dejamos de contar con la energía necesaria para que la flecha llegue a su destino. Esa obsesión se transluce igualmente en nuestra cara y en nuestros ojos, algo que indica la imperfección que aún nos domina. De aquí que no sea extraño asistir a exámenes de nivel avanzado en los que el kyudoka acierta a dar en el mato pero no consigue la aprobación del jurado. El tiro de Kyudo no es hacer del apuntar para dar la finalidad de los movimientos; el tiro, por el contrario, se construye armoniosamente desde dentro, podría decirse que es un tiro interior por cuanto que el kyudoka ha de tener fortaleza mental para construir calmadamente el tiro a partir de la sucesión de los ocho movimientos aprendidos con el *hasshetsu*, sin dejarse intimidar por el mato o circunstancias externas. Y su cuerpo, animado de vida (*seikitai*), mostrando la simetría perfecta de sus ejes vertical y horizontal en una relación que incluye el mato, podría ya soltar la flecha. Acertar no radica en preocuparse por el mato sino en tirar bien, dicen los senséis. Este es el misterio que el Kyudo nos invita a desentrañar.

Hachiman, dios shintoísta de la guerra.

2. La ciudad portuaria de Ishinomaki y la cercana Sendai, capital de la prefectura de Miyagi, sufrieron los efectos devastadores del reciente terremoto de 2011 y el posterior tsunami.
3. En el relato de Sakura Yasunosuke, uno de sus alumnos: "…un sonido maravilloso reverberó de los cielos.
Él pensó que era de los cielos porque nunca antes había oído un sonido tan claro, alto y poderoso salir de la vibración de la cuerda y de la flecha atravesando la diana. En el mismo instante que pensaba que lo oía, su yo se desmenuzó en infinitas motas de polvo y, con los ojos deslumbrados por una miríada de colores, un estruendo colmó el cielo y la tierra".
4. Kyudo Manual, vol. I, página 21.

Wudang Dan Jian

La Espada del Elixir de Wudang

武当丹剑

Por "Zi Xiao" 资晓 Alex Mieza
16ª Generación de Wudang Sanfeng Pai
www.wudangspain.es

En las artes marciales chinas, el referente para la práctica de la espada ha sido siempre la montaña de Wudang. La espada de Wudang o "Wudang Jian" 武当剑 es considerada como uno de los tres patrimonios de las artes internas de Wudang, junto con el el Neidan (Elixir interno) y el Taijiquan (Tai Chi).

La espada de Wudang mantiene la esencia interna que caracteriza los estilos o sistemas practicados en la montaña, en los cuales se evita el enfrentamiento directo con el oponente y se apuesta más por la anticipación, por los movimientos circulares y por la absorción de la fuerza opuesta para lograr evitar el enfrentamiento de fuerza contra fuerza, tratando de desviar y redirigir los golpes antes de pasar a la ofensa.

Los practicantes de espada, "Jiàn kè" 剑客, para la ejecución de las técnicas originan el movimiento en los pies, transmitiéndolo mediante la cintura y expresándolo a través de la muñeca. La acción de estocada con la espada de Wudang, "Diǎn jiàn"点剑, se genera causando en la punta de la espada una acción de látigo que penetra en el objetivo e instantáneamente rebota hacia atrás con rapidez. El cuerpo se mueve como un dragón y la espada se mueve como el relámpago. El movimiento de los pies es ágil y el del cuerpo suave y flexible.

Para la práctica de la espada de Wudang, el poder se debe canalizar desde el Dantian a la hoja de la espada, considerando el Dantian como el centro energético y como el eje del poder mecánico del cuerpo, la transmisión de la fuerza a través de la cintura es mucho mayor en deferencia a la fuerza generada en los brazos.

En general la espada de Wudang evita el enfrentamiento directo y circula alrededor de los golpes de otras armas, generalmente mucho más pesadas y más fuertes. Se envuelve mediante cortes y estocadas en el cuerpo de los enemigos, en lugar de buscar el bloqueo directo del arma del oponente. Los cortes y estocadas acaban por obligar al contrario a detener su lucha debido a las heridas. En este contexto es un arma mucho mas técnica y más noble que el sable, por ejemplo, el cual define la mayoría de sus ataques en cortes para rebanar directamente al oponente.

En la aplicación de combate la intención se basa en seguir el flujo de la fuerza del oponente, para sentir su intención, permanecer tranquilo para esperar el movimiento del contrario y ser el último en iniciar el ataque, pero acometer primero. A la hora de atacar, el espíritu guía al practicante a sacar la espada de manera valiente y directa, como una flecha al ser disparada hacia un objetivo.

La "Dān Jiàn" de Wudang o "Espada del Elixir", es una espada clásica de las montañas, una de las antiguas espadas sagradas de las artes marciales taoístas de Wudang, una de las formas más tradicionales del manejo de la espada. En el momento en que fue creada, era una amalgama de diversos estilos de espada unificados, esto hace que la Dan Jian sea una forma muy diversa, contiene 42 movimientos que combinan finas y complejas técnicas de espada de la secta Dan Pai junto a fuertes y explosivos ataques en alternancia con movimientos suaves y armoniosos de Taiji Jian.

Como particularidad del manejo de la espada Dan Jian, el cuerpo asemeja estar ebrio pero no los pasos; pasos que parecen de borracho pero no la mente; mente que parece ebria pero no el espíritu. Al practicar debe moverse suavemente todo el cuerpo, ondulando de izquierda a derecha, lento como las nubes y rápido como el trueno, combinando dureza junto con suavidad. Las técnicas se basan en el principio del cambio asociado a los conceptos del Taiji y Bagua, se basan en la creencia de que el cambio constante es la regla de la naturaleza y asimismo debe ser la pauta del manejo de la espada. La espada debe unificarse con el cuerpo para formar un solo ser, de tal manera que pueda ajustarse con la espada con la mente para que parezca que no está en ninguna parte pero sí en todas partes.

Como decía en uno de sus escritos el general Li Jing Lin, famoso maestro de la espada de Wudang y sucesor de las enseñanzas de la secta Dan Pai: "La clave en la práctica de la espada es que el cuerpo se mueva

como un dragón nadando, sin llegar nunca a su fin".

Li Jing Lin 李景林 (1885-1931), fue uno de los mas famosos espadachines de la moderna historia China. Durante muchos años, el general Li mejoró notablemente su habilidad invitando a los mejores espadachines a lo largo y ancho de China para combatir con ellos y compartir técnicas eficaces de lucha con espada. Tanto llegó a perfeccionar sus habilidades que llegó a ser conocido como Li "Espada Milagrosa".

Li Jing Lin fue además general del ejército y uno de los fundadores de la famosa Escuela de Wushu de la ciudad de Nanjing, la Zhongyang Guoshuguan 中央國術館, conocida como Central Guoshu Institute. Li fue también el general jefe de un grupo de siete maestros, famosos por su habilidad en la espada y conocido como los "Siete Espadachines de Wudang".

Li Jing Lin aprendió la espada de Wudang del famoso maestro Song Wei Yi, descendiente de la secta Dan Pai, quien se desplazó hasta la montana Wudang para convertirse en monje taoísta, donde aprendió el arte de la espada de la mano de Zhang Ye He 张野鹤.

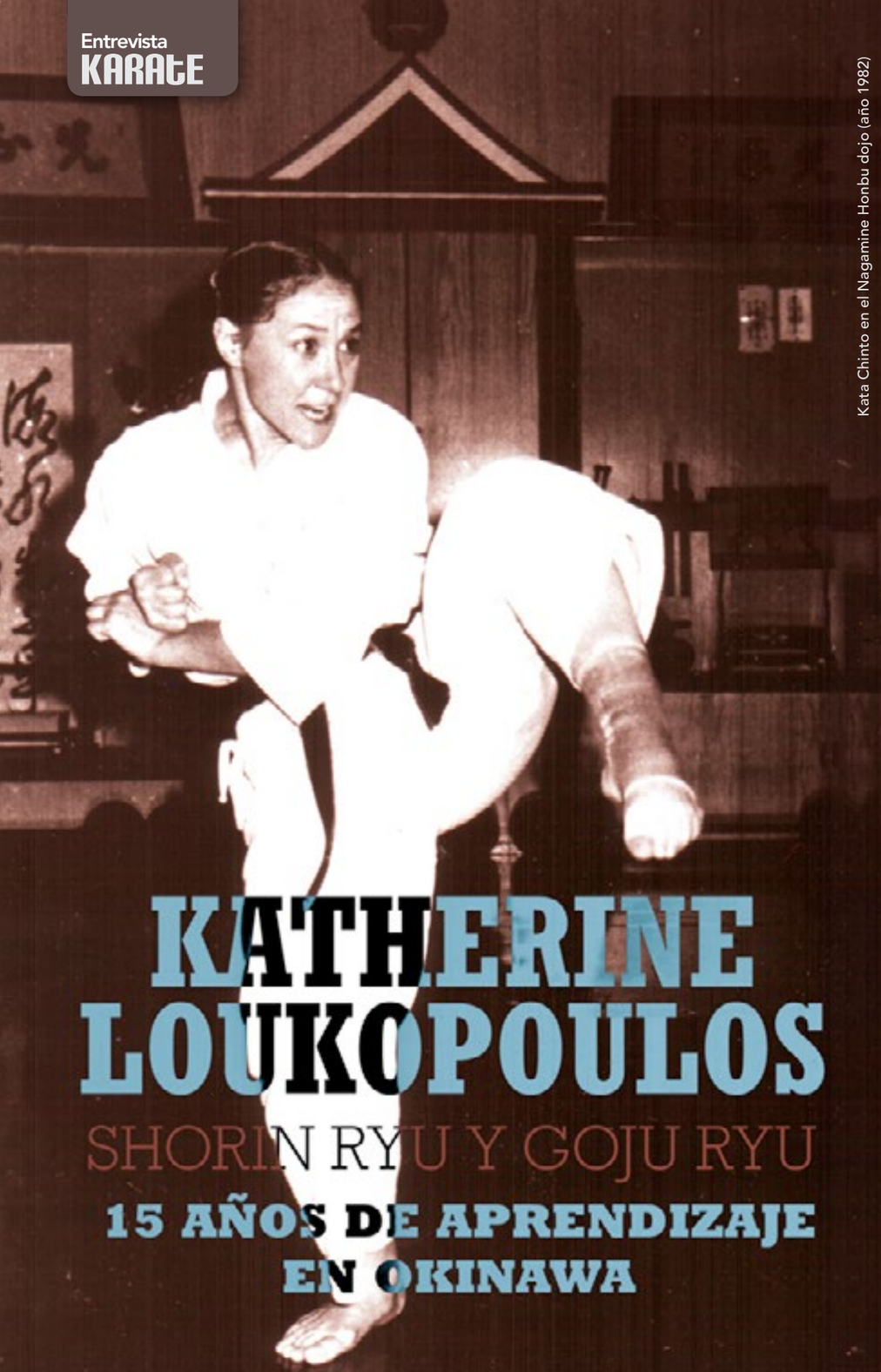
Song Wei Yi 宋唯一 (1855-1926), fue famoso por poseer el mas alto nivel de dominio utilizando la espada en aquella época. Espadachín insuperable, sorprendió a toda la comunidad de artistas marciales con su pericia en la esgrima, labrándose una fama absolutamente merecida. Escribió libros famosos como "Wudang Danpai Jianshu" (Esgrima de la Secta del Elixir de Wudang) y "Wudang Jiu Pai Yuanliu" (Orígenes de las Nueve Sectas De Wudang) y, junto a su hermano Song Depu, "Wudang Jian Pu" (Registros de la Esgrima de Wudang).

De acuerdo con las escrituras de Song Weiyi, el arte de la espada de Wudang fue puesto a punto por Tongxuan Zhenren, nombre honorífico de Zhang Sanfeng. La tradición se mantuvo en el ámbito de los monjes guerreros de las montañas Wudang y se transmitió en secreto hasta que el célebre sucesor del Boxeo Interno de Wudang, Zhang Songxi 张松溪 (quien vivió durante el reinado de Jia Jing -1522-1566) renovó el arte añadiendo su experiencia en ocho estilos diferentes de lucha, y llevó el arte de la esgrima de Wudang (Wudang Jian) a la región de Siming Shan, donde se iniciaría el linaje de la secta "Dan" (Elixir o Cinabrio, meta de la alquimia taoísta).

Así, el arte se transmitió a lo largo de nueve generaciones, los "Nueve sucesores de la Secta Dan" (武当丹派):

1. Zhe Dong (nombre taoísta Dan Yazi).
2. Zhao Taibin 赵太斌 (nombre taoísta Dan Yun Shan Qiao)
3. Wang Jiucheng 王九成 (nombre taoísta Wudang Dan Xu)
4. Yan Xisheng 闫昔圣 (nombre taoísta Ding Dan Sou)
5. Lu Shiniang 吕十娘 (nombre taoísta Dan Xiake)
6. Li Danian 李大年 (nombre taoísta Jin Dan Chizi)
7. Chen Yinchang 陈荫昌 (nombre taoísta Dan Yun Luzhe)
8. Zhang Yehe 张野鹤 (nombre taoísta Huan Dan zi)
9. Song Weiyi 宋唯一 (nombre taoísta Fei Dan Jiuer)

Así se cerraba la transmisión de la esgrima de la Secta Dan de Wudang. La palabra Dan (Elixir) figura en los nombres de los maestros de las nueve generaciones consecutivas.



Kata Chinto en el Nagamine Honbu dojo (año 1982)

KATHERINE LOUKOPOULOS

SHORIN RYU Y GOJU RYU

15 AÑOS DE APRENDIZAJE EN OKINAWA

Por **César González Monteghirfo**
www.facebook.com/cesarmonteghirfo

Traducción:
Eva Taberne
evataberne@gmail.com

Para contactar con Katherine Loukopoulos
Bubishi Karate Do Org – BKDO
Founder
E-mail: *kloukopoulos2001@yahoo.com*

Cuando conocí a Katherine Loukopoulos y tuve la ocasión de descubrir parte de su vida, sin dudarlo pensé que sería muy interesante realizar y compartir la entrevista que seguidamente reproducimos.

Griega de nacimiento, vivió en Okinawa durante 15 años practicando con destacados maestros de Karate (Shorin ryu y Goju ryu) y también de Kobudo. De profesión Psicóloga Forense, hoy da seminarios de Kobudo en diferentes países.
Sus respuestas demuestran sus años de experiencia:

¿Cuándo y dónde comenzó a entrenar?

Comencé a entrenar Karate a principios de 1970 en el dojo Satsuma Bushi Karate, cuyo dueño era Heshiki Zenko Sensei de Matsubayashi Shorin ryu Karate do. El dojo estaba en 72nd Street del lado oeste de Manhattan, New York City, USA.

¿Quién fue su primer maestro?

Heshiki Zenko Sensei.

¿Cuáles son las diferencias culturales que sintió cuando llegó a Okinawa?

Haber nacido y crecido en Grecia me hizo ser fuerte, impulsiva, obstinada, vibrante, agresiva y con un fuerte sentido de la identidad cultural. Mi temprana educación griega, aunque sólo fueron cuatro años, fue suficiente para inculcarme desde niña que yo tenía alguna conexión en el ADN con los espartanos, los atenienses, los macedonios y los dioses mitológicos.

A los catorce años migré a los Estados Unidos y el hecho de estar lejos de mi casa sirvió para reforzar mi identidad griega. La educación americana me hizo ampliar la mente, pero la verdadera diferencia la marcó el dojo. En el dojo del Sensei Heshiki el entrenamiento cotidiano se acercaba mucho a las antiguas olimpiadas griegas, en relación al nivel de exigencia que demandaba. Cuando más firme era el entrenamiento más me sentía en mi casa.

Cuando fui a Okinawa, ya estaba lista, o al menos eso pensaba. Sobrevivir al dojo de Okinawa no fue difícil. Los profesores okinawenses disfrutaban mucho instruyendo a los estudiantes que se esforzaban en aprender. En mi caso, ellos me consideraban un poco rara por ser mujer y estar allí. Y cuando se dieron cuenta de que estaba planeando quedarme por un buen tiempo, fue muy difícil para ellos comprender por qué me gustaba tanto el Karate.

Cuando empecé a trabajar en el sistema de escuelas públicas de Japón realmente entendí cómo se habían desarrollado los japoneses (las escuelas Okinawa siguen un curriculum japonés). Allí fue donde aprendí sobre la paciencia y la disciplina de verdad.

Como resultado de mi educación multicultural persigo un entretenimiento al estilo griego, soy completamente americana en relación a mis esfuerzos profesionales y japonesa en cuanto a mi tenacidad.

Usted entrenó Goju ryu y Matsubayashi Shorin ryu. ¿Vio diferencias en su práctica?

Todas las ramas del Shorin ryu, Goju ryu y Uechi ryu creen que el kata es el aspecto más importante del Karate. Por ese motivo, todos los estilos ponen su énfasis en los detalles del kata. Todos los Maestros reconocen que el cuerpo debe ser fuerte y flexible.

Junto a Uehara Ko sensei

Sin embargo, es necesario mencionar que en términos de severidad en lo que respecta al entrenamiento físico, los practicantes del Uechi ryu son los que más destacan. En Okinawa, todos los practicantes utilizan implementos de entrenamiento como la chishi y el congo ken, pero ninguno puede soportar el dolor como los practicantes de Uechi ryu. Es importante destacar que Uechi ryu también tiene el menor número de katas. En consecuencia, pueden darse el lujo de dedicarle mucho más tiempo a cada kata en comparación con otros practicantes que tienen muchos más katas que dominar.

Nakamura Sensei Seigi de Matsubayashi Shorin ryu me presentó a Miyazato Eiichi Sensei de Goju ryu para que aprendiera los fundamentos del Goju ryu. Nakamura Sensei creyó que yo necesitaba entender el "muchimi" y aprender también a hacer mejores movimientos circulares. Él también me presentó a Uehara Ko Sensei que fue un gran maestro de Kobudo y un gran profesor de Goju ryu. Tanto Miyazato Sensei como Uehara Ko Sensei insistieron en que yo usara el pesado chishi y el congo ken para desarrollar puños más fuertes y poder dar golpes sólidos.

Los practicantes de Matsubayashi ryu utilizan un chishi más corto y más ligero. La diferencia entre Shorin ryu y Goju ryu es que el primero tiende a escapar hacia fuera del oponente, mientras que en el Goju ryu puede asumir el

Junto a Akamine Eisuke Sensei

ataque directo. Ambos profesionales de Shorin ryu y Goju ryu pueden ser excelentes... la formación de Goju ryu ha complementado y mejorado mis círculos de Shorin ryu y fortalecido mi ejecución de técnicas de shuto. Por otra parte, la formación Shorin ryu me dio la velocidad para pasar de un movimiento a otro en Goju ryu.

A todos los practicantes de Shorin ryu les recomiendo combinar la formación de Uechi ryu y Goju ryu. Las técnicas de mano (Shuto Uke) requieren velocidad y sin palmas sólidas las manos tienden a vibrar; en otras palabras, no son sólidas.

Todos los estilos de Okinawa practican el entrenamiento con makiwara, pero Goju ryu y Uechi ryu son los que se centran en fuertes y sólidas patadas y puñetazos. Shorin ryu tiende a centrarse en los golpes secos y la velocidad.

Esta discusión sobre las diferencias y similitudes parte de una percepción mía y lo que torna débil esta discusión es que siempre hay excepciones. Lo que quiero decir simplemente es que la formación en Goju ryu mejoró mi kata de Shorin ryu y viceversa.

Usted también entrenó Kobudo. ¿Cree usted que el Karate y el Kobudo son complementarios?

El entrenamiento del Kobudo es una extensión del entrenamiento del Karate. De hecho, un karateca no puede estar completo sin el entrenamiento del Kobudo. No es necesario conocer mucho sobre los kata del Kobudo, así como tampoco es necesario conocer mucho sobre los kata del Karate. Lo que sí es absolutamente imperativo es que los fundamentos de ambos se estudien y permitan así una mejor comprensión de las técnicas de lucha.

Si el practicante no entiende el Kobudo no comprenderá plenamente el "maai"; es decir, la distancia entre uno mismo y su oponente. Por la misma cuestión, la defensa del Karate se verá afectada si uno no es versátil con el Kobudo.

En realidad, depende de lo que quiera el practicante y lo serio que sea con su arte. Pero lo más importante depende del instructor. Si el instructor entiende sobre algunas armas del Kobudo enseñará desde una perspectiva diferente a la de un instructor que no tiene experiencia con las armas.

Otra forma de ver al Kobudo es como un entrenamiento suplementario. La formación en Kobudo puede ser percibida como un entrenamiento ligero.

Por favor, Díganos los nombres y algunas características de los maestros que conoció y entrenó en Okinawa.

En Okinawa tuve la fortuna de estudiar con Nagamine Shoshin Sensei y con todos los estudiantes del Dojo Matsubayashi Shorin ryu Hombu. Nakamura Seiigi Sensei era el segundo encargado y desde el principio se hizo cargo de mí. No me imagino lo que hubiera sido mi vida sin él! Había mucha gente que me brindaba su ayuda en mi formación y también en mi vida a las que voy a honrar en mi libro.

Shima Isao Sensei y Shiroma Katsuo Sensei fueron los pilares de mi historia de éxito en Okinawa. La familia de Makishi Yasuharu Sensei aprendió inglés con el fin de ayudarme financieramente, y gracias a ello pude alquilar un apartamento en el complejo de viviendas de Makishi Sensei por un año. Kadekaru Masanobu era mi 'ángel de la guarda' y junto con Tomoyose Sempai y sus familias me ayudaron a que sobrellevara las dificultades del primer año. Lo mismo ocurrió con Miyazato Eiichi Sensei y los estudiantes del dojo. Yasuda Tetsunosuke Sensei se aseguró de que captara todos los detalles de Miyazato Sensei.

"La diferencia entre Shorin ryu y Goju ryu es que el primero tiende a escapar hacia fuera del oponente, mientras que en el Goju ryu puede asumir el ataque directo"

Trabajando Sanchin en el dojo de Uehara Ko Sensei

Uehara Ko Sensei, además de Goju ryu, me enseñó el Ryu Kyu Kobudo y me presentó a Akamine Eisuke Sensei quien me ofreció una formación permanente en Kobudo. Supervisó mi actuación, y a través de su red de contactos creó enormes oportunidades de aprendizaje y empleo. Junto con su amigo y colega Nagamine Tankichi Sensei me mantuvieron muy ocupada y en permanente acción.

Ogimi Chokaku Sensei me enseñó Tai Ho Jitsu y juntos acompañamos a un equipo de Full-Contact a Australia a competir. Incluso viajé con el equipo Powerlifting de Okinawa para el Campeonato japonés Powerlifting; yo me encargada de repartir las toallas, llevarles agua, vendarles las muñecas y los tobillos.

Shinzato Hiromasa Sempai me dio trabajo en su Restaurante Torii Ichi y después se volvió mi compañero de entrenamiento para las maratones de la ciudad de Naha. Juntos finalizamos tres de esas maratones.

En Goju Rru, Nakamoto Kiichi Sensei me invitó a muchos eventos de entrenamiento, torneos y demostraciones. La lista de nombres es larga, y con seguridad algún nombre se me estará escapando, pero quiero mencionar a Hokama Tetsuhiro Sensei, Yogi Kiyoshi Sensei de Uechi ryu y a su amigo Gakiya Yoshiaki Sensei que me ayudó en muchas ocasiones enseñándome detalles sutiles del Kobudo. Masaaki Asato Sensei con su Dojo de Full Contact Kyokushin me proporcionaron muchas oportunidades de torneo a mí y a mis propios estudiantes de las bases militares de Estados Unidos. Su maestro, Maki Sensei, me dio la oportunidad de participar en la Cúpula de Tokio.

De Uechi ryu, tanto Gaja Takehiro Sensei, como Arakaki Isamu Sensei, Kikukawa Masanobu Sensei, Irei Seiki Sensei y Nokara Koei Sensei, me proporcionaron las oportunidades de realizar e ventos conjuntos.

¿Cuántos años se dedicó a la competición?

En 1979, cuando empecé a competir, noté que había algunos practicantes fantásticos en otros estilos. Para mí, eran 'comida fresca en el plato'. Yo no quería aprender sus estilos, quería aprender cómo derrotarlos en el suelo del tatami. Por ejemplo, los oponentes del estilo Shotokan eran letales con los puñetazos y patadas, y si quería sobrevivir, tenía que aprender rápidamente a reaccionar y a defenderme.

En la competición de nivel WUKO yo fui la primera y la única competidora de katas en Shorin ryu. Y continué enfrentándome con dificultades semejantes porque en esos años (1979-1985) no había jueces familiarizadas con los katas de Shorin ryu de Okinawa.

Mis propios maestros no querían que compitiera. Nagamine Shoshin Sensei estaba furioso porque realicé el kata más avanzado en el Campeonato WUKO V, celebrado en Madrid, España, en 1980. El otro kata de Okinawa que vieron los jueves europeos fue realizado por Sakumoto Sensei en Holanda, en el Campeonato WUKO VII de 1984. En esos años, el Karate de Okinawa era conocido en los Estados Unidos, pero no en Europa.

Competí haciendo katas en tres Campeonatos Mundiales WUKO, y todas las veces fui descalificada en la tercera ronda por los japoneses. Esta es la razón por la que me dieron ganas de ir a Okinawa a averiguar la verdad. ¿Si el Karate había salido de Okinawa, por qué los japoneses me estaban descalificando? ¿Por qué los jueces europeos no habían visto nunca el Karate de Okinawa? Si mis katas no hubieran sido lo suficientemente buenos yo hubiera recibido puntuaciones más bajas de las que recibí; por lo tanto, ser descalificada significaba que los katas del Karate de Okinawa no eran aceptados por ellos.

Desde que los japoneses me descalificaron me di cuenta de que ese no podría ser el verdadero Karate de Okinawa. Tenía que ir a Okinawa y encontrarlo por mis propios medios. ¡Y así lo hice!

En Okinawa, Nakamura Sensei Seigi del Shorin ryu Matsubayashi me llevó a estudiar Kobudo con Uehara Ko Sensei, y también el estilo Goju ryu Jundokan encabezado por Eiichi Miyazato Sensei. Uehara Ko Sensei me llevó a Akamine Eisuke Sensei y estudié Kobudo ryu Kyu. Yo aprendí Tai Ho Jitsu de Ogimi Chokaku Sensei quien a su vez me presentó a varios profesionales del Kickboxing y del Kyokushin, con los que he tenido el privilegio de entrenar y realizar muchos eventos de artes marciales.

¿La forma de enseñar en Okinawa es mejor que en occidente?

Lo que hace que nuestro mundo sea tan hermoso es que está cubierto de maravillosos colores y sonidos. Las personas que viven en diferentes partes del mundo siguen las costumbres que se han ido desarrollando en sus culturas a través de los siglos.

La tecnología acortó las distancias y acercó a las personas. La industria y la tecnología realizaron avances en todos los campos; los viajes en avión pasaron a ser accesibles para más gente, y por eso, el Karateka occidental comenzó a viajar a Okinawa.

Yo viví en Okinawa de agosto de 1985 a diciembre de 2000. Puedo contar con los dedos la cantidad de estudiantes occidentales que, durante ese tiempo, se quedaron más de un mes. Fueron poquísimos los que permanecieron durante tres meses, y menos aún los que llegaron a un año.

Los maestros de Okinawa esperan que los estudiantes lleguen al dojo cada noche. Si un estudiante se ausenta durante más de dos días, ha de tener una muy buena excusa. El "trabajo" se consideraba una buena excusa. Los occidentales realizaban visitas cortas. Imagínate una pequeña isla que recibe hordas de occidentales que sólo se quedan, en el mejor de los casos, algunas semanas, y que esperan recibir un diploma antes de irse!

Los maestros de Okinawa les enseñaban uno por uno a los estudiantes. Día tras día. En el dojo, un profesor podía hacer una corrección, y el alumno que recibía la corrección tenía que practicar una y otra vez, más de 1.000 veces lo mismo, para poder

Manejo de Sai en el castillo Chinen

"Si el practicante no entiende el Kobudo no comprenderá plenamente el "maai"; es decir, la distancia entre uno mismo y su oponente"

mejorar. Esto es lo que marcaba la diferencia. Los occidentales querían que se les mostrara cada pequeño detalle y constantemente hacían muchas preguntas. Por su parte, los estudiantes de Okinawa observaban y practicaban en silencio.

Yo misma conocí estudiantes en Okinawa que se negaron durante años a cambiar de cinturón porque sentían que no estaba técnicamente preparados y no querían asumir el peso y la responsabilidad que significaba aumentar de categoría.

El método de enseñanza de Okinawa requiere paciencia. Cada clase es exactamente igual, día tras día. Una vez finalizada la clase, los estudiantes permanecen practicando una y otra vez en base a las correcciones que recibieron.

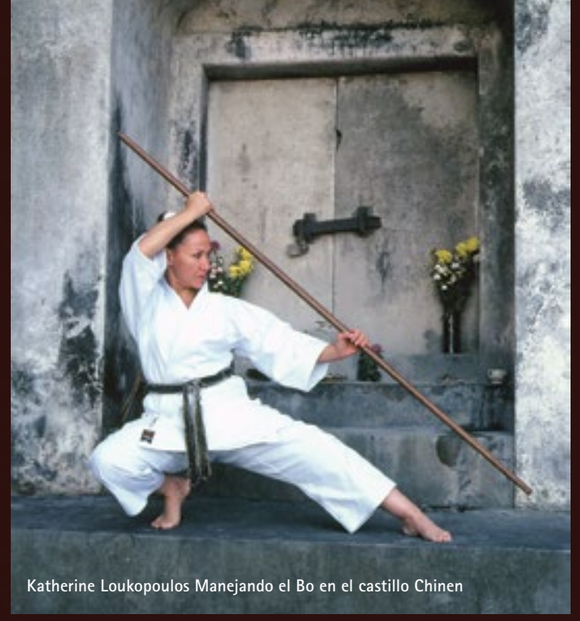
A los estudiantes occidentales les puede resultar aburrido este método de entrenamiento, pero lo cierto es que produce muy buenos practicantes.

En muchos dojos de occidente intentan copiar "el modelo" de enseñanza de los dojos de Okinawa pero fuera del contexto (socio cultural). ¿Tiene sentido seguir este modelo? ¿Las lecciones son mejores?

Los practicantes occidentales de los estilos de Okinawa copian las etiquetas que enseñan sus maestros. Antes de vivir en Okinawa yo creía que ésta era la etiqueta de Okinawa. Sin embargo, era la etiqueta japonesa. Esto me quedó claro cuando trabajé en el sistema japonés de escuelas públicas. La etiqueta que copiamos en el dojo es la etiqueta que prevalece en todos los aspectos de la vida japonesa.

La etiqueta que nosotros "copiamos" en el dojo nos ayuda en todas las facetas de nuestras vidas. Está muy bien que podamos tratar a los demás con respeto. Pero una cosa es "actuarlo" y otra cosa es "sentirlo". Para sentirlo, el respeto debe abarcar todos los diferentes ámbitos de nuestras vidas. En otras palabras, nuestro comportamiento en el dojo debe ser nuestro comportamiento cotidiano.

En el dojo tradicional aprendemos a observar y a no hablar. Eso no es malo. Nos da la oportunidad de estudiar en profundidad y de encontrar por nosotros mismos las respuestas obvias para quien ya tiene experiencia. Además, hablar en exceso suele cansar


Katherine Loukopoulos Manejando el Bo en el castillo Chinen

al instructor. Si hablamos demasiado, escuchamos menos, y vemos muy poco. Al hablar demasiado no desarrollamos la capacidad de observación. En una situación en la que se trata de una cuestión de vida o muerte, esta carencia podría resultar fatal. Nos iría mejor en nuestros trabajamos si observáramos más y habláramos menos.

"El Sensei siempre tiene la razón". Si no estamos de acuerdo con nuestro Sensei, es mejor irnos que discutir.

Aprender a ser agradable lleva un poco de práctica para los occidentales. El dojo es un buen campo de entrenamiento para este tipo de etiqueta. Pero la mejor lección de todo esto es que aprendemos a dar nuestro 100%.

Entonces, respondiendo a la pregunta, sí, tiene mucho sentido seguir este modelo.

¿Cuando hoy vemos videos en youtube de los dojos de okinawa, podemos ver más occidentales que orientales? ¿Esto es así? ¿O existe un turismo de Karate?

La Prefectura del Gobierno de Okinawa sacó provecho del Karate y del Kobudo de Okinawa ya que a partir de 1995 comenzó a organizar sistemáticamente eventos de gran escala.

Un edificio espectacular que recibió el nombre de Budokan fue construido en el parque Onoyama. En 1995 se organizó el Campeonato Pre-Mundial que sirvió como un "ensayo general" para prever las posibles dificultades logísticas. Ese fue el nacimiento del Turismo de Karate. Desde entonces, los Campeonatos del Mundo, los seminarios a gran escala dictados por los maestros más antiguos, las demostraciones y exámenes para ascender de categoría, han convertido a Okinawa en una especie de "Mecca" para los practicantes serios de Karate y Kobudo.

Okinawa tiene un mar encantador, un clima maravilloso, gente amable, parques coloridos, una deliciosa cocina, además de los ultra modernos clubes nocturnos que hacen de Okinawa un lugar perfecto para ir de vacaciones.

Yo les recomiendo a los practicantes que además de asistir a los eventos de artes marciales en el Budokan, estudien en un dojo. No hay nada que pueda remplazar el entrenamiento en el dojo.

¿Cuándo se publica su libro? ¿Puede decirnos algo sobre él: título, fecha, de qué trata el libro?

Escribo diarios personales desde 1977. Cuando escribo algo, me gusta mencionar las fechas, las horas, los nombres, los lugares y los motivos exactos. Profesionalmente soy psicóloga forense y el brindar información detallada es algo imprescindible para mi trabajo. No es diferente del Kata, los detalles son indispensables para un gran rendimiento.

Actualmente estoy escribiendo un libro que se centra en la vida de algunos Maestros. Cómo vivían, cómo se entrenaban los estudiantes y cómo partieron de este mundo. No es un libro sobre técnicas. Mientras viví en Okinawa, mi vida estuvo regida por ellos. Aprendí el verdadero significado de la palabra "Sensei" gracias a ellos. Eran "humanos" al igual que nosotros que pasamos a amar el Karate y Kobudo. Me gustaría compartir esto con mis lectores. Ya he terminado el primer capítulo y me gustaría terminar el libro a fin de año.

Hoy vive en Grecia pero enseña en diferentes partes del mundo. No conozco muchas mujeres que hagan seminarios de Karate por el mundo. ¿Las artes marciales siguen siendo un mundo de hombres en el siglo XXI?

Es todo una cuestión de cómo cada persona percibe las circunstancias y las diferentes situaciones. A menudo considero que "éste es un mundo de hombres"… es la excusa perfecta usada por las mujeres que no se esfuerzan lo suficiente. En los sectores profesionales y deportivos hay mucha competencia entre hombres. Esto también sucede entre las mujeres. Entonces, ¿por qué no puede ser entre hombres y mujeres?

No hay que luchar "para ser aceptadas" por los hombres. Si trabajamos duro y logramos todo lo que queremos hacer, ¿para qué necesitamos la aprobación de los hombres? A pesar de que yo he ocupado la mayor parte de mi vida en las artes marciales, sigo recibiendo comentarios y elogios que incluyen la palabra "mujer". Psicológicamente, a nadie le gusta perder ni ser inferior a otros. Cuando la palabra "mujer" forma parte de la frase del elogio, esta refleja el complejo de inferioridad inconsciente de quien escribe ante la posibilidad de ser comparado con una mujer. Digo "gracias" a sus elogios y no hago ningún comentario por ser encuadrada en la "casilla de mujer". Después de todo, soy una mujer...

Lleva una década romper un hábito. Se tarda un siglo para cambiar una percepción cultural. Por lo tanto, si todos, hombres y mujeres, hiciéramos lo mejor de nosotros en cada uno de nuestros esfuerzos, ¿qué importa si este es un "mundo de hombres"? En el transcurso de mi carrera, sólo una vez tuve una sponsor, el resto fueron todos hombres.

Muchas Gracias por su tiempo y conocimiento

Gracias a ti por esta maravillosa oportunidad... Espero que lo lectores no se enojen demasiado por la dureza de mis opiniones.

Katherine Loukopoulos junto a Nakamura Sensei

Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este

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

Barcelona
Passatge Toledo, 12-14
687 537 955

Hospitalet
Rbla. Marina, 264
670 537 106

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

Ullastrell
Prat de la Riba, 14 bis
687 527 714

Más información

www.haidonggumdocat.org

hdgumdocat@gmail.com

Editorial ALAS

Editorial Alas

Bibliografía

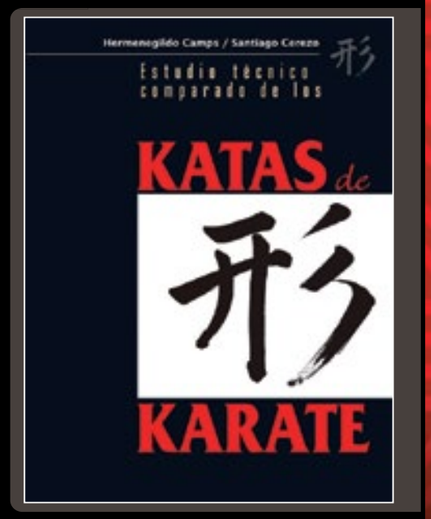
Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

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/

精 centre Jing

Escuela de **ARTES MARCIALES CHINAS**

Director: **Sifu Sebastián González**
(Inscrito en el Registro Oficial de Profesionales del Deporte de Cataluña (REP) Nº 000708)

CHOY LI FUT KUNGFU

TAI CHI CHUAN
Estilo Yang tradicional

QIGONG terapéutico

DEFENSA PERSONAL LETAL

ARTES MARCIANES INTERNAS
(Bagua & Xingyi)

KUNGFU INFANTIL

SANDA DEPORTIVO

Dirección:
Passatge Simó, 15
Local 1
08025 Barcelona
T. 934 500 671
www.jing.es

Horarios de mañana y de tarde
Grupos reducidos
Precio especiales... ¡Infórmate!

¡PRUEBA UNA CLASE GRATIS!

www.kungfuweb.org

Sede social de la: "ASOCIACIÓN CATALANA DE CHOY LI FUT, TAI CHI CHUAN, CHIKUNG"
¡Desde 1996 creando ilusión!

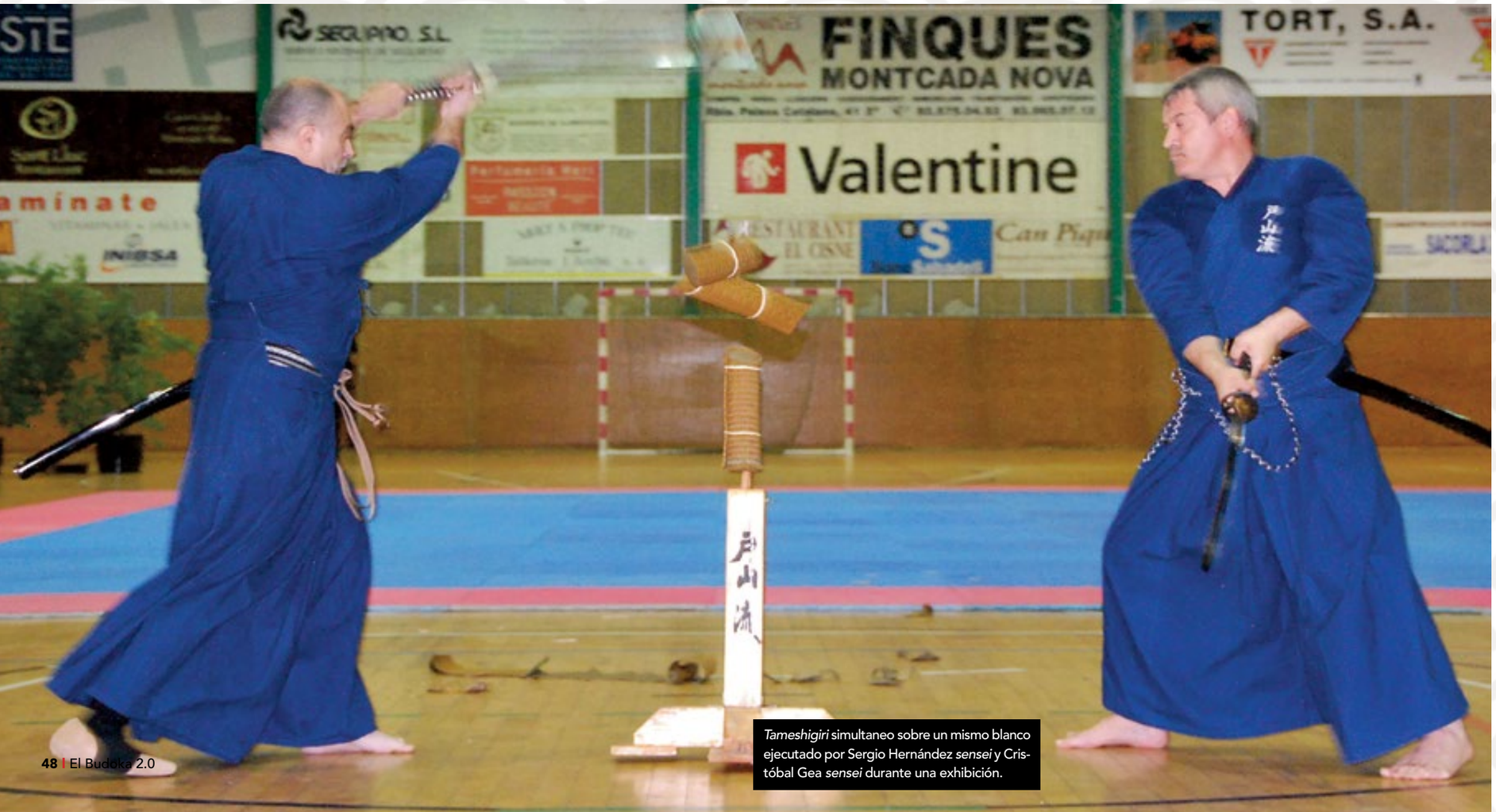
ASSOCIACIÓ CATALANA · CHOY LI FUT · TAI CHI CHUAN · CHI KUNG

Batto-do Tameshigiri

CORTAR!!!

Por el Gabinete de Prensa Zen Nihon
Toyama-ryu Iaido Renmei – Filial de España

Con 51 años, SERGIO HERNÁNDEZ BELTRÁN posee un currículo impresionante. Pionero en diversas disciplinas, hace ya un tiempo es un referente en todas ellas. Pero es en una de estas disciplinas en la que esta trabajando duramente para poder darla a conocer de una forma digna, de la manera adecuada y como por derecho le corresponde. La disciplina en concreto es el *Batto-do*...



Tameshigiri simultaneo sobre un mismo blanco ejecutado por Sergio Hernández *sensei* y Cristóbal Gea *sensei* durante una exhibición.

UN POCO DE HISTORIA

El *Batto-do* es el proceso orientado hacia las actuales disciplinas del *Budo*, procedente del antiguo *Batto-jutsu*. La traducción de *Batto-jutsu* es "el arte/técnica de extraer la espada". Con el cambio de *Do* por *Jutsu*, pasa a enumerarse como una disciplina más del *Budo* moderno, es decir como el *Kendo*, el *Iaido*, la *Naginatado*, el *Kyudo*, etc. El *kanji* "*Do*" de Camino o Vía de realización personal, sustituye al de *Jutsu*, como Técnica o arte.

El *Batto-jutsu* era solamente una denominación similar a *Iai-jutsu*, *Nuki-uchi* y otras. En si mismo sólo era, la mayor parte de las veces, una parte de un todo en el trabajo con espada japonesa por parte de los antiguos guerreros Samurai. Es decir que se practicaba como parte de un *Koryu* (escuela antigua) clásico.

Cuando se produce la modernización del Japón durante la Era *Meiji*, las disciplinas marciales deben de modificarse y cambiarse. Es entre finales del siglo XIX y principios del XX, cuando el sentido de Camino de Realización (*Do*) comienza a ser incorporado a diversas practicas marciales con el fin de que estas no desaparezcan, una vez que ya no son necesarias en los campos de batalla.

La modernización significó la aceptación de las estrategias de guerra occidental, nuevas armas y sistemas de armas y, en consecuencia, en 1878 fue cuando el uso de espadas en público fue prohibido por un edicto Imperial, sustituyendo al anticuado sistema militar de los *Samurai*. La modernización del nuevo sistema se llevó a cabo en primer lugar asesorados por los franceses y después de la guerra Franco-prusiana (1871) fueron aleccionados por los prusianos, que, además de modernas armas de fuego, presentaron el sable occidental a Japón. Sin embargo, esta espada nunca fue popular y, por lo tanto, la *katana* (*Gun-To*) fue presentada de nuevo y oficializada tanto en el Ejército Imperial como en la Marina. El uso de esta arma fue sistematizado en los programas de la Academia Militar Toyama del Ejército Imperial (*Rikugun Toyama Gakko*) en Tokio en el año 1925 bajo el nombre de *Gunto no Soho* (método de espada (esgrima) militar), siendo redefinido en 1939 cuando se estructuró definitivamente.

Algunos antiguos miembros que enseñaron en la Academia Toyama fueron quienes, una vez finalizado el conflicto mundial, rebautizaron el método como *Toyama-ryu* dándole especial énfasis en el aspecto *Batto-jutsu* ya que se trataba de una técnica REAL de combate y donde el *Tameshigiri* adquirió el papel preponderante, tal como era en la Academia.

Inmediatamente después de la Segunda Guerra Mundial todas las artes marciales, entre ellas las de espada y el *Tameshigiri* (prueba de corte) se colocaron en la lista de las prohibidas por las fuerzas de ocupación del Japón y sólo un levantamiento gradual de las restricciones en los años de posguerra vieron la reaparición del *Kendo* (deporte con una espada de bambú basado en la esgrima japonesa) que, al igual que el *Judo*, se integró en la formación de la policía y en el sistema de educación para enseñar disciplina y un fuerte espíritu de lucha a los estudiantes.

En 1968 en la *Zen Nihon Kendo Renmei* (*All Japan Kendo Fed.* 全日本剣道連盟) se dieron cuenta de que los combates con un *Shinai* (espada simulada de bambú) por sí solo no era la respuesta para continuar con el legado de la espada en el Japón moderno, y a por ello asesorados por una comisión de maestros de antiguas *Koryu*, renació el moderno *Iai-do Seitei* (método estándar para extraer rápidamente la espada de la vaina y cortar).

Este moderno tipo de *Iai*-do tiene su origen en diversas *Koryu* (estilos clásicos de espada) que se remontan a unos 400 años hasta *Jinsuke Shigenobu* (1546-1621) que se considera el iniciador de la técnica de extraer y cortar con la espada en un rápido movimiento. Sin embargo este método esta solamente basado en el trabajo de *kata* al aire y con una imitación de sable. Ello no convenció a muchos puristas.

Paralelamente al resurgimiento de los estilos clásicos de espada y la introducción del *moderno Iai-do* (principalmente en las dos grandes organizaciones la *Zen Nihon Kendo Renmei (ZNKR* 全日本剣道連盟*)* y la *Zen Nihon Iaido Renmei (ZNIR* 全日居合道連盟), el Maestro *Nakamura Taizaburo* (1912-2003), que sirvió en el Ejército Imperial japonés durante la Segunda Guerra Mundial y que fue instructor de *Gunto no Soho* (esgrima de espada del ejército) de *Tanken*-jutsu (bayoneta desmontada del fusil) y *Juken-jutsu* (técnica de fusil con una bayoneta engarzada) de la Academia Toyama del Ejército (*Rikugun Toyama Gakko –Toyama* procede del nombre de un suburbio de Tokio–), comenzó una cruzada personal para hacer aceptable y respetable el *Tameshigiri* de nuevo. Después de los años de la guerra la mayoría de los japoneses se opusieron a la línea de *Taizaburo Nakamura* (militarista) que incorporaba en el nuevo plan de estudios ideas basadas en la prueba real de corte del estilo *Toyama Ryu*.

A principios de los años 70 el Maestro *Nakamura* apareció en la televisión publica nacional de Japón, demostrando, por primera vez en la pantalla, el poder espectacular de la espada japonesa mediante el *Tameshigiri*. Muchos maestros de espada, incluido el público, le criticaron, ya que por aquel entonces, la población japonesa estaba intentando olvidar su reciente pasado imperialista. Pero él se negó obstinadamente a retractarse y continuó su campaña para la aceptación del *Tameshigiri* por parte de los practicantes de espada y por el público. El resto es historia. A la edad de 88 fue nombrado Tesoro Nacional Viviente (*Ningen Kokuho).*

La primera organización donde el *Tameshigiri* era el fundamento técnico fue la "*Toyamaryu Shinko-kai* (戸山流振興会)", establecida por los maestros *Tokutomi Tasaburo* y *Nakamura Taizaburo*.

Con el transcurso del tiempo la *Toyamaryu Shinko-kai* fue rebautizada como "*Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei*" (ZNTIR 全日本戸山流居合道連盟) y simultáneamente se creo otra organización, la "*Zen Nihon Batto-do Renmei* (ZNBDR 全日本抜刀道連盟) que tenía como fin el incluir a otras escuelas del arte del *Batto-do*. De este modo se pretendía reorientar el *Iaido* mediante dos organizaciones federativas paralelas y comenzaron diversas actividades demostrativas y competitivas conjuntas.

Cristóbal Gea *sensei* y Sergio Hernández *sensei* ejecutando *Kumitachi*. A diferencia de otros estilos de *Batto-do*, el *Kumitachi* fue creado por *Nakamura Taisaburo Sensei* y sólo se practica dentro de los estilos *Toyama-ryu* y *Nakamura-ryu*, no así en otras organizaciones genéricas de *Batto-do*. El *Kumitachi* es un *kata* a dos. Cada *kumitachi* hace aprender al estudiante un ataque y una defensa de diferente nivel. Hay dos roles en cada *kumitachi*. El *Uchidachi* es el atacante que inicia la confrontación. El *Shidachi* es el defensor que debe reaccionar con una acción defensiva seguido de un contraataque. Los *Kumitachi* enseñan al estudiante cómo medir la distancia, predecir un movimiento del oponente, y reaccionar a diferentes ataques.

Mon o insignia de *la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei* y sus *Kanji*.

El Maestro *Taizaburo Nakamura*, aún creo su propio estilo, al que llamó *Nakamura-ryu Batto-do*. Junto a algunos alumnos crearon la "*International Batto-do Federation*" (國際抜刀道連盟), aunque el estilo mayoritario es el *Nakamura-ryu*, en los torneos pueden participar otros estilos.

Aún existe una tercera organización importante de *Batto-do*. Se trata de la "*Nippon Batto-do Renmei*" (日本抜刀道連盟), creada en 1991, en un intento de acercar al máximo el *Batto-do* a la *Zen Nihon Kendo Renmei* (ZNKR) y utilizando cánones similares. Muchos de sus altos miembros son también miembros y practicantes de *Kendo-Iaido-Jodo* en el seno de ZNKR. Es una organización importante y bien estructurada.

En el año 2001 se separaron la *Zen Nihon Batto-do Renmei* y la *Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei*. Mientras que el *Zen Nihon Batto-do Renmei* es una organización que incluye a varias escuelas de *Iaido/Battodo*, la *Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei* es una organización totalmente independiente basada en el estilo *Toyama-ryu* y con los cánones de exigencia propios del estilo, pero sobretodo con el énfasis en que era la escuela del Ejército Imperial japonés y que sus técnicas se practican como en el campo de batalla, sólo de pie (*Tachi Waza*), pero sobretodo y especialmente con la doctrina de la época: El Corte por el Corte.

Cristóbal Gea *sensei* ejecutando *Kesa Giri* de izquierda a derecha en el *Honbu Dojo* del estilo *Toyama-ryu* (ZNTIR) en Machida.

EL BATTO-DO EN ESPAÑA

Actualmente, en nuestro país, muchos practicantes de disciplinas marciales, especialmente las de origen japonés, se sienten atraídos por el trabajo de sable. Algunos se acercan lo suficiente para vislumbrar un Camino de Vida.

En el año 2007 se introduce el estilo *Toyama-ryu* en España y en el año 2008 se crea la *Asociación Toyama-ryu España*. Es en esos años que comienzan a aparecer los primeros artículos sobre la disciplina, pero en especial sobre el estilo *Toyama-ryu*. También se organizan cursos y seminarios para dar a conocer la disciplina todo ello por parte de su principal impulsor, el *sensei* Sergio Hernández, el cual también comienza a darlo a conocer en el Principado de Andorra.

Desde entonces hasta el 2014, no se ha dejado de expandir el conocimiento de la disciplina, con invitaciones a Maestros, primero norteamericanos y luego japoneses de la *Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei* (ZNTIR), organización que reconoció como Filial a la *Asociación Toyama-ryu España* en el año 2011. En especial tuvo relevancia la visita en dos ocasiones del *Kaicho* (presidente) de ZNTIR, *Mitsuo Hataya Sensei* en los años 2010 y 2011.

En el año 2011, los *sensei* Sergio Hernández y Cristóbal Gea, con un alumno, se desplazaron a Orlando, Florida, USA, para participar en el *US Taikai* que se celebraba allí, organizado por la *US Batto-do Federation* y la *US Toyama-ryu Iaido Federation*, participando tanto en *kata* como en *tameshigiri*. El *sensei* Sergio Hernández venció en la categoría de *Batto Kata* obteniendo el 1er Clasificado. Un gran logro teniendo en cuenta el poco tiempo de práctica en España y el mucho de los americanos. Allí además pudieron conocer de primera mano como se organiza un evento de estas características y confraternizaron con practicantes y Maestros japoneses y americanos con larga experiencia y gran técnica.

El *sensei* S. Hernández ejecutando el primer corte con una sola mano (*Katate Kesa Giri*) de una combinación denominada *Daruma Otoshi*.

Es también en ese mismo año cuando el *sensei* Pasqualino Sbraccia de Venezuela, junto a un numeroso grupo de alumnos, se desplazó hasta España y Andorra para participar en el Seminario Internacional que se realizó con la presencia del Maestro *Hataya*. Pasqualino Sbraccia ya estuvo en el del año 2010 y desde entonces difunde de forma impecable el estilo *Toyama-ryu* y el *Batto-do* en Venezuela aún en las difíciles circunstancias de su país. A ese mismo país, Venezuela, viajaron los *sensei* Sergio Hernández y Cristóbal Gea, en el año 2012, para impartir varios seminarios durante una semana y difundir el *Batto-do* del estilo *Toyama-ryu*.

También en el año 2012, con un gran esfuerzo e ilusión, partió en solitario hacia el *Honbu Dojo* de la ZNTIR en Machida, Tokio, el *sensei* Sergio Hernández. Será allí donde recibió su graduación como *Yudansha* del estilo *Toyama-ryu* directamente de las manos de *Hataya sensei* bajo la organización ZNTIR.

En el año 2014 se desplazó de nuevo a Machida junto a un equipo de alumnos y con el *sensei* Cristóbal Gea, para practicar durante una intensa semana en el *Hobu Dojo* y en otros de la organización. Será en esta visita, donde tras un duro examen antes un tribunal de cinco maestros de *Toyama-ryu* y a la vez miembros de

Los "7 Samurai" de Machida. Julio 2014. Equipo liderado por Sergio Hernández que se trasladó a Tokio y donde demostraron el nivel alcanzado en España.

Orlando Taikai 2011, Florida USA. El *Sensei* Sergio Hernández recibiendo el diploma de 1er Puesto en *Batto Kata* directamente de las manos de su Maestro *Mitsuo Hataya sensei*, Presidente de la *Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei*.

Participantes en el 1er Seminario Internacional de *Toyama-ryu Batto Jutsu* en Venezuela, organizado por Pasqualino Sbraccia *sensei*, septiembre de 2012.

Honbu Dojo de la *Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Remei*, febrero de 2012, recibiendo el *menjo* de *Yudansha* de las manos de su Maestro *Mitsuo Hataya Sensei*, Presidente de ZNTIR.

Sergio *Sensei* posando con la medalla y diploma de 1er Clasificado en *Batto Kata*. **Orlando Taikai 2011.**

Participantes en uno de los *Keiko* en el *Hobu Dojo* de ZNTIR en la visita del equipo español en julio de 2014.

la *Zen Nihon Batto-do Renmei* (ZNBDR), característico, por otra parte de esta disciplina. Un total de seis candidatos fueron dados como aptos, tres para *Shodan* (1er *Dan*), uno para *Nidan* (2° *Dan*), uno para *Sandan* (3er *Dan*) y uno para *Yondan* (4° *Dan*). Salvo Sergio Hernández *sensei*, fueron los primeros españoles en obtener un grado técnico del estilo *Toyama-ryu* y por ende de la disciplina de *Batto-do* directamente en Japón.

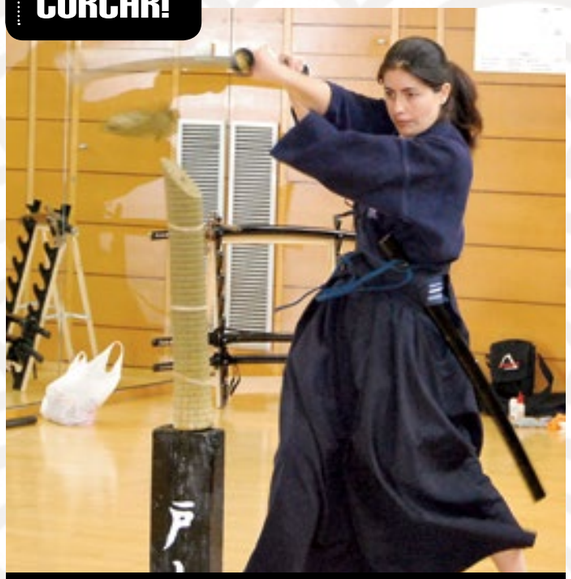
En ese mismo año se celebra en España un *Gashuku* y *Taikai* con tres *Shihan* del estilo *Toyama-ryu* con el fin de poder realizar en territorio español el primer examen para *Yudansha* hasta 3er *Dan* validado por la ZNTIR. Al mismo se presentaron siete candidatos, cinco para *Shodan* (1er *Dan*) de los cuales tan sólo aprobaron tres. Otros dos candidatos optaban al nivel de *Sandan* (3er *Dan*) y fueron considerados No Aptos. La prueba del Corte, aún con la posibilidad de dos oportunidades, es muy dura, ya que un solo fallo elimina al candidato automáticamente.

El estudio de este artículo, no tiene en cuenta a estilos de *Iaido* que practican el *tameshigiri* en el contexto de escuelas clásicas o *Koryu*. Tan sólo contempla los grupos y organizaciones que lo practican bajo los parámetros de sistematización de organizaciones japonesas de *Batto-do* en general o de estilos de la disciplina, como es el *Toyama-ryu*. En este contexto, hay algunos grupos que supuestamente dicen practicar *Batto-do* o *Toyama-ryu*, sin embargo, omiten el principal eje sobre el que se basa el estilo: ¡Cortar! Y si no se corta (y ade-

El Equipo español de *Toyama-ryu* desplazado a Machida, Tokio, con los Maestros y jueces del examen de grados *Dan* celebrado en el *Kyokushankai* dojo. Julio de 2014.

Tribunal constituido por cinco jueces de Batto-do (*Toyama-ryu*) durante el *Shinsa* (*Dan Test*) celebrado en Machida, Tokio, el 18 de julio de 2014 en el que participaron seis miembros del equipo español destacado allí.

13. Cristóbal Gea *sensei* recibiendo la calificación de APTO en el *Shinsa* (*Dan Test*) realizado en Japón el 18 de Julio 2014.



Gyaku Kesa Giri ejecutado por Ana Serral 2º *Kyu Toyama-ryu Batto-do*. Las practicantes de sexo femenino tienen las mismas oportunidades, dificultades y facilidades que los practicantes masculinos.

más ¡se debe cortar bien!), no sólo no es *Batto-do*, sino que ni mucho menos representan al *Toyama-ryu*. Ningún certificado, ni autorización, por muy japonesa que sea, sirve para cortar un blanco de paja, y mucho menos ante una situación real de la vida.

Hay dos maestros residentes en USA que promueven y practican seriamente el *tameshigiri*. Uno es *Toshihiro Obata sensei* el cual parece ser que estudió bajo *Nakamura Taisaburo sensei*. Él ha creado su propio método al que denomina *Shinkendo* y su organización es la *International Shinkendo Federation* (*Kokusai Shinkendo Renmei* 国際真剣道連盟). Sin embargo, aún teniendo representantes en Europa, carecemos de información de que nadie lo practique en España.

El otro es *Fumio Demura sensei*. Conocido por muchos karatekas y practicantes de *Okinawa Kobudo*, estudió el *Batto-do* de *Nakamura Taisaburo sensei* y *Seiji Ueki sensei*. *Demura sensei* tiene su propia organización la *Kokusai Batto-do Rengokai* 国際抜刀道連合会 en USA. En España, existen algunos alumnos de *Karate Genbukai* de *Demura Sensei* que intentan también conocer y practicar el *Batto-do* de esta organización.

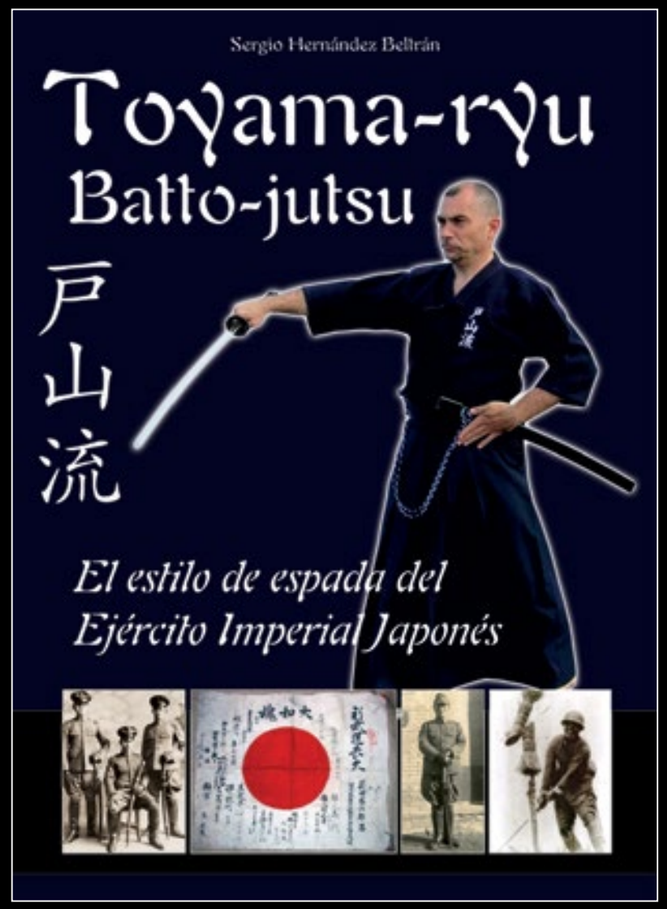
PARA MÁS INFORMACIÓN:
Blog Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei – Filial de España
https://zntirate.wordpress.com/
Facebook Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei – Filial de España
https://www.facebook.com/zntirate
Web Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei
http://www.toyamaryuiaido.jp/index_en.html

Editorial ALAS

Editorial Alas

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

BIBLIOGRAFÍA



"…Toyama-ryu Iai-do está basado en el Gunto Soho, una disciplina de espada consolidada, mejorada y oficialmente adoptada por la Academia Militar Toyama del Ej. Imperial Japonés…"

"…La finalidad desde el principio, al establecer la Academia Militar Toyama en 1873, fue que el Ejército Imperial Japonés alcanzara el mismo nivel que los ejércitos occidentales lo más rápidamente posible. …"

TOYAMA-RYU BATTO-JUTSU

El estilo de espada del Ejército Imperial Japonés

Por Sergio Hernández Beltrán

P.V.P. 24 euros
Número de páginas: 242
ISBN: 9788420305400

Esta obra está destinada a todos los estudiosos de las Artes Marciales Japonesas, de sus costumbres y filosofía de vida, en especial a aquéllos que desean ir más lejos en sus prácticas. También va dirigido a los interesados en la cultura y la historia de Japón, así como a aquellos deseosos de conocer mejor la historia y sus protagonistas del último gran conflicto bélico mundial. Se trata de un primer trabajo dedicado a la esgrima y la espada japonesa, de los pocos que hay en el idioma de Cervantes. Esta obra presenta una vertiente poco conocida de la esgrima con Katana, el Batto-jutsu, es decir la técnica de corte con un verdadero sable japonés.
Procedente de la tradición medieval, el Toyama-ryu Batto-jutsu es el fruto de la investigación de diversas comisiones asesoradas por reconocidos Maestros de espada de la época en el seno de la Academia del Ejército Imperial Japonés Toyama (Toyama-gakko). El resultado de ese trabajo con la nueva espada (Gunto) del Neo-ejército Imperial, fue denominado Gunto soho. Esa codificación creada para los oficiales que aún portaban espada, herederos de las tradiciones de los Samurai, fue modificada con aportes procedentes de los diversos escenarios bélicos en los que se vio involucrado Japón hasta finalizar la Segunda Guerra Mundial, momento en que se prohibieron las prácticas de todas las Artes Marciales.
Gracias a la persistencia de unos pocos graduados de la Academia Militar Toyama, que siguieron practicando en secreto hasta el levantamiento de las prohibiciones y la devolución de la soberanía por parte de las tropas de ocupación americanas, podemos disfrutar hoy día de un estilo de esgrima enmarcado entre las actuales escuelas de Iaido, que permanece eficaz y realista y que se mantiene en las más puras tradiciones de los ancestrales guerreros Samurai.
El autor es uno de los pocos practicantes, pionero en España y Andorra, donde difunde sus enseñanzas. Único graduado como Yudansha por la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei, y con más de treinta y tres años de práctica en diversas disciplinas marciales japonesas, pretende con esta obra seducir y dar a conocer tanto al neófito como al practicante avanzado, una visión realista y diferente de lo que son las auténticas Artes Marciales Japonesas a través de una realista Vía del Sable japonés.

SOBRE EL AUTOR:

SERGIO HERNÁNDEZ es Presidente de la Asociación Toyama-ryu España y Spain Branch-Director de la Zen Nihon Toyama-ryu Iai-do Renmei (ZNTIR),unico graduado en el estilo Toyama-Ryu como Shodan (ZNTIR); graduado como Sandan por la Zen Nihon Kendo Renmei Seitei Iai y Yondan en Iai-Jutsu IMAF.
En Karate es 6º Dan por la RFEK, FCK y Unión Shito-Ryu España (USE), así como Entrenador Nacional (RFEK). En Okinawa Kobudo es 6º Dan de la Okinawa Dento Kobudo Kyokai, 6º Dan por la FEAM y 5º Dan por la FCK. También ha sido pionero Graduado como Dan en los estilos Shima Ha Shorin-ryu Karate-jutsu (Sandan) y Yamanni-Chinen ryu Kobujutsu (Sandan). Recientemente se le a reconocido el grado de 6º Dan Nihon Kobudo por la Asociación Cultural Española de Nihon Kobudo Bu-jutsu.

www.editorial-alas.com

Curso Presencial de Formación de Monitores de Taichi

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

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

3 REGALOS SIN NINGÚN COMPROMISO

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

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

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

Shaolinquan

Entrenamiento tradicional de las posiciones

Shi Yan Jia
Templo Shaolin – Songshan
Dibujos cortesía de Shifu Nono (Juan A. Bolivar) y Shi Yan Jia

Cuando hablamos con diferentes compañeros y maestros sobre el trabajo de entrenamiento de las posiciones, casi todos coinciden en afirmar que es algo realmente importante en sus respectivos estilos. Pero luego ves trabajar a sus alumnos y realmente pocos dejan ver ese exhaustivo trabajo en la dinámica de los Taolu que ejecutan. Y no es que lo hagan mal, por supuesto, sino que adolecen de una comprensión –o aprendizaje– adecuado del desarrollo de las posiciones.

Porque en estático, todos pueden tener una estructura aceptable, incluso muy correcta, pero eso no es suficiente. Casi todos los estilos chinos, por no decir todos, son tremendamente dinámicos en el desarrollo técnico. Algunos con posiciones más altas y otros, generalmente del sur, con posiciones más bajas. Está claro que cada estilo tiene una dinámica del movimiento particular y propio, que además lo define técnicamente. Sin esta dinámica particular, muchos estilos cojean de algo. Son como incompletos o hay algo –que muchos no sabrían definir– que no encaja, que no es propio. Algo que diferencia a un practicante de otro experto en el arte. Aunque ambos hagan exactamente lo mismo, hay una gran diferencia… Y esa diferencia la marca el trabajo que se tenga en el desarrollo de las posiciones en dinámico.

Decía mi maestro Shi Yan Ao: ***"Yan Jia, la verdadera esencia del Kung-fu no está en las formas, sino en el Jibengong, en el trabajo y repetición de las bases."***

Esto puede resultar incomprensible para aquellos que se dedican a recompilar formas y aprenderlas sin más. No es que esto sea negativo en sí, pero cuando les ves demostrar sus formas, notas que falta 'algo'. Claro, dedican todo el tiempo a entrenar la forma, sin que haya trabajo de base, aplicaciones y comprensión de conceptos que esos movimientos encierran. No tienen estructura interna. Todo es pura –y bonita– fachada. Los hay que incluso mezclan formas de diferentes estilos, sin tener en cuenta que las raíces de esos estilos pueden ser netamente diferentes en cuanto a conceptos profundos. Hablamos entonces del Kungfu deportivo, sin más, perfectamente válido, pero muy alejado del sentido profundo de las artes chinas. Estos deportistas acaban no teniendo estilo alguno y practican Kungfu o Wushu de forma genérica. Pero no hay que confundir conceptos y plantearse seriamente si lo que hacen es tradicional o no, que puede serlo, pero desde un prisma muy superficial.

El trabajo de las posiciones en Shaolin es realmente determinante para un posterior desarrollo de todas las demás habilidades psico-físicas. Sin esa base sería muy posible que todo lo demás se convirtiera en una práctica superficial, sin fundamento sólido. Para ello existen diferentes métodos de entrenamiento, casi todos comprendidos en el Jibengong tradicional.

No se puede, por ejemplo, comenzar a trabajar con armas sin que el estudiante haya adquirido una base sólida en sus desplazamientos y conozca la estructura de las posiciones. Tener que estar corrigiendo las posiciones cuando se requiere especial atención con un arma, es harto tedioso y casi inútil. Se acaban acumulando errores graves. El Kungfu mostrado es entonces 'vacío', superficial y mediocre. Ese no es obviamente el camino a seguir si queremos desarrollar una maestría en el arte que practicamos.

Así pues, el trabajo cotidiano del Jibengong es absolutamente necesario para el correcto desarrollo del practicante. Incluso los maestros más avanzados practican a diario ejercicios en ese sentido.

"Sólo cuando se tiene un buen conocimiento de las palabras, se puede escribir un buen libro." continuaba diciendo mi maestro…

LA IMPORTANCIA DE LAS POSICIONES

El correcto trabajo de las posiciones cumple una función biomecánica muy relevante, sin la cual muchas de las técnicas realizadas con el tren inferior (patadas) carecen de los factores necesarios para hacerlas efectivas sin poner en riesgo nuestra integridad física. También son importantes con el trabajo de brazos y manos, pues sin una buena base, cualquiera de estas técnicas carece de potencia suficiente. También desarrolla sin duda alguna la estabilidad y la masa muscular, creando una estructura fuerte y sólida.

DIFERENTES POSICIONES EN SHAOLINQUAN

En el Shaolinquan existen un número bastante elevado de posiciones de piernas, casi todas perfectamente codificadas y estudiadas. Sin embargo, entendemos que el trabajo dinámico hace que sea el practicante el que defina con exactitud los parámetros y la estructura de sus posiciones. No es lo mismo un estudiante de metro ochenta que uno de metro cincuenta de altura. Proporcionalmente, las posiciones de piernas han de ser iguales, aunque estéticamente difieran en apariencia.

Sin duda alguna, la posición más importante es **Mabu**, o posición del caballo, que, junto a **Gongbu, Pubu y Dingbu**, definen en cierta manera la estructura del estilo. En el caso de Mabu, la posición de los pies es bastante amplia, con la pelvis adelantada. Se busca la mayor movilidad posible de la cadera en todos los ángulos posibles. Y debe ser una posición muy dinámica, a pesar de ser muy bajo su centro de

gravedad. Moverse desde ahí con velocidad, precisión y potencia, es pues un duro reto a afrontar por los practicantes del estilo. De ahí, los duros entrenamientos de resistencia, tanto en estático como en movimiento trabajando esta posición.

Los monjes trabajan esta posición colocando un bol con agua sobre la cabeza que hay que mantener el tiempo que dura una varilla de incienso en quemarse (unos 20-30 minutos).

Un importante y poco conocido método de entrenamiento de esta dinámica de las posiciones de piernas es el denominado Si Bi Quan Gong (Puños en cuatro direcciones), donde se trabajan los desplazamientos en las cuatro direcciones con diferentes técnicas de mano.

Otras posiciones de piernas o corporales reflejan actitudes determinadas (como chuopabu o banmabu), que buscan desarrollar habilidades físicas específicas, potenciando grupos musculares muy definidos.

LA DINÁMICA

El Shaolinquan se caracteriza –entre otras cosas– por la tremenda velocidad de sus movimientos y los desplazamientos. Esto sin mermar o comprometer en absoluto la estabilidad o el equilibrio de todo el cuerpo y sin perder ni un ápice de la potencia generada precisamente de esa velocidad de ejecución. *La translación de la potencia* es precisamente uno de los conceptos que se estudian y desarrollan en los entrenamientos avanzados. Esto significa trasladar la potencia a través de las cadenas cinéticas musculares y articulares de un miembro a otro sin que haya dispersión de la energía. Esto es especialmente relevante en el trabajo del Xinyiba antiguo, donde la idea de la "energía elástica" (*Songjin Qi*) y "energía de escucha" (*Ting jin Qi*) cobra especial importancia.

Teniendo en cuenta las cadenas musculares y tendinosas, el desarrollo de fuertes posiciones es determinante en la mecánica del movimiento corporal. Solo así se pueden generar movimientos veloces y muy estables como los que podemos ver

"La translación de la potencia es precisamente uno de los conceptos que se estudian y desarrollan en los entrenamientos avanzados..."

en determinadas formas de Xiangxing (imitación) de Shaolin. También una fuerte musculatura de las piernas y cintura permite mayor potencia de salto.

Esto significa que, sin duda, un practicante que no trabaje exhaustivamente las posiciones y los desplazamientos, no desarrollará la musculatura ni el sistema tendinoso-articular de manera adecuada. Su cuerpo se verá biomecánicamente incapaz de desarrollar las habilidades técnicas que exige el Shaolinquan. Será como un edificio sin estructura interna ni sólidos pilares, sólo pura fachada.

EL MÉTODO

Sin duda alguna, el trabajo de base lo constituye en nuestro caso el Jibengong, una serie de ejercicios codificados y estandarizados de repetición de movimientos que sirven para adquirir la necesaria 'memoria estructural' del cuerpo. Estos ejercicios son cadenas de movimientos corporales estudiados con un fin específico y con un sentido definido, que no necesariamente tienen que tener una aplicación real en combate. Deben servir para aprender a situar correctamente las diferentes partes del cuerpo para que bio-mecánicamente tenga mayor rendimiento. Comprender esto, incluso evita determinadas lesiones por sobreuso o esfuerzo y la excesiva tensión estructural de las articulaciones.

Al mismo tiempo contienen las bases técnicas del estilo, tanto en movimientos de manos como de piernas. Es –metafóricamente– como el abecedario del estilo, con el que posteriormente debemos formar frases coherentes.

El método de aprendizaje comprende 18 combinaciones básicas, que van desde lo más simple hasta los movimientos más complejos, cada uno enfocado a desarrollar determinadas habilidades, como equilibrio, bilateralidad, uso de caderas, etc.

El segundo grupo comprende 12 combinaciones específicas, cada una diseñada para el desarrollo de otras habilidades, como coordinación bilateral, diferentes ángulos, fuerza-relajación, etc.

Cada una de estas combinaciones tiene maneras distintas de ejecutarlas, como por ejemplo el desplazamiento de velocidad, sin perder la altura de la posición, o el trabajo de elasticidad dinámica para mejorar la movilidad de las estructuras de la cadera. También está el trabajo estático, de resistencia, que busca desarrollar la musculatura de las piernas. Un ejercicio que además mejora mucho otras cualidades psicológicas, como la fuerza de voluntad, el aguante, etc.

ERRORES COMUNES

Hay muchos errores que cometen los practicantes y sobre todo los profesores al no corregirlos adecuadamente. Dejar pasar los detalles en este trabajo se convierte posteriormente en un doble trabajo de aprendizaje, que puede bloquear el progreso del alumno considerablemente. Veamos algunos de los más frecuentes:

• **Bajar poco las posiciones**: esto resta realmente velocidad y convierte cualquier desplazamiento en inestable, además de no potenciar el desarrollo muscular. Las técnicas carecen de potencia y resultará difícil aplicar el concepto de Keng (foco de potencia).

• **Doblar las rodillas en ángulos inadecuados**: esto acaba provocando a medio o largo plazo lesiones tendinosas y articulares, difíciles de tratar una vez que aparecen. Ocurre mucho en Gongbu, donde situamos el ángulo de la rodilla incorrectamente, produciendo una sobrecarga en los ligamentos laterales de la misma y un aplastamiento progresivo del asta del menisco externo. El pie debe estar siempre con toda la superficie en el suelo. En Pubu, ocurre algo similar cuando los practicantes tienen poca

flexibilidad articular en caderas y bajan la posición elevando el talón del pie doblado, doblando la rodilla en una dirección incorrecta.

• **No apoyar todo el pie en el suelo**: a esto se denomina "posiciones aéreas" porque el practicante parece flotar de una posición a otra, sin la más mínima estabilidad. Afecta a la estructura de la rodilla.

• **Uso inadecuado de la cadera**: esto genera una falta de potencia y descoordinación de las técnicas de manos. No se puede hacer un uso óptimo de los movimientos y gastamos mucha energía inútilmente. La sobrecarga cinética se la llevan en este caso los hombros, desde donde pretendemos sacar la potencia de golpeo.

"…precisamente a través de la práctica del Kungfu se busca alcanzar estados de conciencia más elevados y esto no podría ser sin ir unido a la meditación y la práctica budista…"

OTROS CONCEPTOS

El último apartado, y no por ello menos importante, es la relación psico-somática de las técnicas corporales con nuestra mente con lo espiritual del Kungfu de Shaolin. En el Shaolinquan original, aquel enseñado y practicado en el templo, no se disocia la filosofía ni la religión de la práctica física. Todo es una sola cosa. Es más, es precisamente a través de la práctica del Kungfu como se busca alcanzar estados de conciencia más elevados, y esto no podría ser sin ir unido a la meditación y la práctica budista.

El entrenamiento de las posiciones hace necesaria una atención plena, una no-dispersión de la mente. Es tomar conciencia corporal. Es desarrollar nuestras habilidades y cualidades físicas para cambiar nuestra mente y adquirir mayor percepción espacio-temporal y consecuentemente, un mayor equilibrio interior. De hecho está científicamente demostrado que, por ejemplo, los practicantes de Kungfu –fue el grupo estudiado– desarrollan una mayor rapidez de reflejos motores que muchos otros deportistas.

Por ello, cuando se trabaja a conciencia este aspecto de las posiciones, uno comienza un camino de cambio, tanto físico como psicológico. No es fácil este entrenamiento. Es de hecho muy duro y para muchos, incomprensible e inútil. Simplemente no lo comprenden o no son capaces de soportarlo. Pero si uno persevera, en pocos meses empieza a ver cambios. Tu Kungfu se ve diferente… Entonces, se ve Kungfu de verdad… Lo demás, es puro deporte… y muchas veces ni eso; un puro e ilusorio baile…

COLEGIO PROFESIONAL DE ENTRENADORES EN D. PERSONAL

Servicios Profesionales para Profesionales

www. coedpi .es

Seguro de Accidentes para profesores y deportistas	Seguro RC Profesional para docentes en Defensa Personal, Artes Marciales y Deportes de Contacto
Biblioteca On Line	Videoteca On Line
Guía de Medios de Comunicación: Más de 3.000 mails y personas de contacto de Radio, Prensa y TV	Descuentos en Tiendas de Ropa y Material Deportivo, Artes Marciales, y Material Policial
Tramitación de Certificados	Asesoría Jurídico-Fiscal especializada en entidades Deportivas
Servicio Newsletter para envío masivo de eventos y cursos con un solo click	Servicio Integral Web pensado en exclusiva para Gimnasios y Entrenadores
Descuentos Exclusivos en Formación Complementaria	Bolsa de Empleo para Entrenadores Colegiados

* No somos Federación Deportiva. No montamos competiciones, no tenemos reglamentos, no titulamos, no reconocemos grados, no tenemos uniformes, no exigimos obligaciones.

Una cuota, 12 servicios, total profesionalidad.

info@coedpi.es www.coedpi.es

Las páginas del Departamento Nacional de KENPO

Por Pilar Martínez
Dtra. Comunicación DNK
www.kenpodnk.es

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

Las formas en American Kenpo

En esta ocasión me complace presentaros un interesante artículo escrito por el Maestro CARLOS JODAR, Director del DNK y 5° Dan de Kenpo por el CSD, sobre las formas en American Kenpo. El Profesor Carlos Jódar es Cinturón Negro 5° Grado UKKS – Parker/Planas Lineage (www.kenpoparker.com).

Como todos sabemos, las formas son un trabajo innato de enorme importancia en prácticamente todas las artes marciales tanto tradicionales como modernas. Todos los sistemas comprenden una serie de ellas desde el primer grado y van aumentando en complejidad según el alumno va avanzando en conocimiento y nivel técnico. Su importancia es tal que muchos sistemas basan su trabajo en las formas (cuántas veces hemos oído que la esencia del Karate es el Kata…). Su existencia es una de las principales diferencias entre las artes marciales y los deportes de combate

a la hora del programa de entrenamiento, ya que estos últimos, al centrarse exclusivamente en el combate, carecen de ellas. ¿Quiere esto decir que las formas no están enfocadas al combate? De ser así, ¿cuál es su finalidad real?

Últimamente han surgido diferentes debates sobre el sentido de las formas y si es un trabajo que realmente aporta al alumno los beneficios que siempre se les ha supuesto. Ya no estamos en los tiempos en que al alumno le valía con repetir los movimientos del maestro sin obtener explicaciones claras sobre lo que está haciendo. Hoy en día, en la sociedad de la comunicación, los alumnos necesitan saber no solo lo que hacen, sino también para qué lo hacen.

Por norma general, una forma se define como *"un combate simulado entre uno o varios oponentes"* y su trabajo responde a motivos como que el kata contiene la información necesaria para que el arte no se desvirtúe, para mejorar los básicos, para obtener atributos como velocidad, coordinación, equilibrio o enfoque, para hacer honor a la tradición, para fortalecer las piernas, para trabajar la respiración, para poder entrenar el arte en solitario, etc. Estas y muchas otras serían razones más que suficientes para entrenar formas sin lugar a dudas, pero el problema vuelve a surgir cuando se debate por qué en muchos sistemas las formas no se parecen en nada al trabajo real de defensa personal o combate, con posiciones, timing y movimiento totalmente distinto.

¿No deberían ir de la mano los diferentes trabajos de un mismo sistema para complementarse? ¿Aportan los katas el beneficio suficiente para el tiempo que les dedicamos o se pueden obtener los mismos beneficios de una forma más lógica y rápida? Es cuestión de cada uno dar respuesta a estas preguntas porque cada sistema es diferente y en unos puede tener mucho más sentidos que en otros. Conozco sistemas de Kenpo modernos que han decidido eliminar el trabajo de formas por considerarlo innecesario para la defensa personal y centrase en diferentes drills, sombra y trabajos de fuerza. Por otro lado, otros lo consideran un trabajo intocable que debe ser la base del trabajo diario para que el alumno adquiera diferentes atributos. Ambas posturas tienen sentido en mi opinión, siempre y cuando detrás de ellas exista unas razones claras y lógicas para tomarlas.

> "En Kenpo Parker todas las formas tienen un repaso de la forma anterior y una introducción a la forma siguiente..."

En el caso que nos ocupa, me centraré en por qué se trabajan las formas en el Kenpo Americano de Ed Parker.

DEFINICIÓN

En primer lugar hay que dejar claro que la definición clásica de kata no se ajusta a las formas de Kenpo Parker. En nuestro caso las formas no trabajan un combate imaginario contra varios oponentes sino que ***"enseñan principios y conceptos de movimiento, opuestos y reversos, y te dan un ejemplo de ello"***. Con esta nueva definición más clara, podemos empezar a hacernos una idea de cómo van a influir las formas en el estudiante. No se trata de repetir una serie de movimientos pensando en una aplicación con un oponente, sino en saber qué nos está enseñando cada movimiento de la forma en relación al aprendizaje completo del sistema. Cada movimiento tiene un porqué en las formas, nada está puesto al azar, y de-

bemos saber reconocer qué nos está queriendo enseñar cada parte. Esto adquiere aún más sentido cuando entendemos que la propia definición de Kenpo Americano es ***"un estudio de movimiento basado en principios y reglas"***.

TEMAS Y SUBTEMAS

Las formas en Kenpo Americano no se basan en la repetición de unos movimientos al aire buscando una aplicación, sino que cada una de ellas busca que el alumno se centre en un tema determinado a desarrollar y mejorar. Cada forma tiene un tema específico y varios subtemas o trabajos complementarios. Hablamos de principios, conceptos y reglas, no de básicos. Esto permite al alumno desarrollar ciertos trabajos que son diferentes en cada forma, absorbiendo un conocimiento que luego tendrá aplicación en defensa personal. Por eso es importante que el alumno entienda qué enseña y qué contiene cada forma, además de por qué se han elegido esos movimientos y técnicas y no otros.

Entre otras muchas cosas, las formas se centran en trabajos como tipos de torsión, máximo recorrido de movimiento, opuestos y reversos, combinación de principios de potencia, 2 en 1, armas de corto alcance, ataques vivos, movimiento continuo, etc.

INTERRELACIONES Y CATEGORÍAS

Al contrario de lo que puede ocurrir en otros sistemas, las formas en Kenpo no se pueden entender de manera aislada. Todas ellas tienen diferentes conexiones, no solo con otras formas, sino también con otras partes del programa de American Kenpo. Las formas constituyen un universo de conocimiento en sí mismo, cuyas piezas van encajando hasta formar un puzle completo. Decimos que en Kenpo Parker todas las formas tienen un repaso de la forma anterior y una introducción a la forma siguiente. Además existen muchas interrelaciones entre formas no consecutivas donde unas completan movimientos o conceptos iniciados en otras. Un movimiento iniciado en la larga 1 puede aplicarse en la larga 2; una categoría trabajada en la corta 3 puede completarse en la larga 2, un concepto mostrado en la corta 1, puede mostrar su opuesto en la larga 2 o en la larga 6, etc. Y no solamente entre formas. Una categoría puede empezarse en una forma y acabar en un set o se puede trabajar una técnica de defensa personal y mostrar una variante diferente de la misma dentro de una forma para enseñar un trabajo complementario.

AISLAMIENTOS Y SINGLES

Todas las formas largas (excepto alguna especializada) tienen uno o varios de lo que denominamos en

Kenpo "aislamientos". Son movimientos realizados directamente en posición de caballo y cuyo propósito es darle al alumno "alimento para pensar" ya que ofrecen una valiosa información en relación con otras partes del sistema. Al igual que los singles, los cuales son ciertos movimientos que solo realizados una vez y por un lado para que el alumno se dé cuenta de su importancia, ambos simbolizan también "información nueva" o "algo que está por venir". Es muy importante profundizar en estos movimientos siempre que los encontremos en las formas para ir entendiendo la información que nos quiere dar y concentrarnos en realizarlos correctamente.

SIMILITUD CON EL RESTO DEL SISTEMA

Como se puede deducir del punto anterior, las formas están compuestas por movimientos que se trabajan exactamente igual en defensa personal. No es un trabajo diferente y tradicional con aplicaciones escondidas dentro de la forma. No se trabajan posiciones más bajas para fortalecer las piernas (para eso existen trabajos de acondicionamiento específicos). Se trabajan los mismos básicos, mismas posiciones, mismo timing y mismas aplicaciones que trabajaremos en defensa personal. Por ello no crean un conflicto al alumno como en el caso de tener que trabajar formas y defensa personal de una manera diferente. Básicos, formas y defensa personal se basan en el mismo tipo de trabajo y mismos patrones de movimiento.

ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN

En American Kenpo decimos que las formas trabajan en forma de pirámide invertida, donde cada forma va añadiendo nueva información y repasando la información anterior, hasta completar los diferentes objetivos. De hecho, si nos fijamos en el timing de las formas de mano vacía, nos daremos cuenta cómo en la primera paramos en cada movimiento y al llegar a última ya no paramos en ninguno, lo que supone una clara evolución en cada forma hacia la

continuidad de movimientos. Al igual que muchos otros sistemas, se pueden dividir por niveles siendo formas básicas de la Corta 1 a la Larga 2, formas intermedias Corta 3 y Larga 3 y formas superiores de la Larga 4 a la Larga 8.

Además de esa clasificación básica, existe otra forma de clasificación más usada en Kenpo Parker:

- Formas diccionario o formas de básicos: Corresponde desde la Forma Corta 1 hasta la Forma Larga 2. Ofrecen la información básica de los diferentes movimientos. La principal diferencia de estas formas es que NO tienen una aplicación práctica en el sentido de defensa personal. Obviamente los movimientos en sí son aplicables, pero la secuencia de movimientos no está hecha para aplicarse sino para enseñar teoría práctica al estudiante.

- Formas enciclopedia o formas de técnicas: Van desde la Forma Corta 3 hasta la Forma Larga 8, aunque las 2 últimas merecen una mención aparte. Son formas que ofrecen una información más completa y sofisticada. Están basadas casi al completo en técnicas de defensa personal de programa (hasta la larga 6) y están estructuradas de forma similar a la red de conocimiento de defensa personal por tipología y peligrosidad del tipo de ataque. Las formas 7 y 8 corresponden a las formas con armas (palos y cuchillos) y su función está en adaptar el programa de Kenpo a las principales armas de la calle. Estas formas no fueron creadas íntegramente por Ed Parker y su aprendizaje es voluntario siempre que el alumno profundice en el estudio del trabajo y reglas de armas propiamente dicho.

Con todo esto, podemos hacernos una idea básica de la importancia de las formas en Kenpo Parker. Es obligación del alumno buscar esta información y comprender los diferentes elementos de las formas para saber realmente qué está trabajando en todo momento, y no caer en el error de convertirse simplemente un 'copycat'.

A.M.T.A.

ARTE MARCIAL TÁCTICO DE AUTODEFENSA

Por el departamente de prensa de WAMAI

El término "**táctico**" se aplica por definición a los métodos que sirven para ejecutar un plan y conseguir un objetivo particular. La palabra táctico proviene del riego "taktikos", compuesta por la raíz "bassein" que significa "ordenar" y el sufijo "-tico" que expresa "relativo a".

Este concepto nació en el ámbito militar. Podemos definir la táctica militar como el plan que supone la puesta en marcha de lo establecido por la estrategia. Estos dos vocablos (táctica y estrategia) suelen utilizarse como sinónimos, aunque la estrategia es un esquema que se implementa para intentar alcanzar los objetivos y la táctica es la forma prevista para alcanzar dichos objetivos.

Por ejemplo: el objetivo de un "combate cuerpo a cuerpo frente a un enemigo" es neutralizar al enemigo. La estrategia puede consistir en evitar que me hiera, incapacite o me mate, mientras que las tácticas empleadas incluyen acciones específicas como uso de técnicas de autodefensa: uso de elementos primarios (palos, piedras), machete etc.

La **Defensa Personal** es un sistema o método de combate que debe basarse en realidades directas. Las artes marciales fueron creadas para dar respuesta a estas necesidades. No obstante, por la influencia de la tradición y la cultura se han creado numerosas artes marciales en el mundo (se cree que existen alrededor de 200 disciplinas con más de 3.000 estilos). Lo mismo ocurre en el ámbito militar, pues hay países como Corea que tiene su propio sistema de defensa personal militar que está basado en el Hapkido, Israel en el Krag-Maga, Rusia en el denominado Systema o los Marines de Estados Unidos que usan el MCMAP, sistema que nació en 1999 por iniciativa del General James Jones, entonces comandante de los Marines y ahora consejero de Seguridad Nacional del presidente de Estados Unidos, Barack Obama.

Según el Gral. James, un "sistema marcial militar de defensa personal" debe estar creado y orientado para su propio país.

Todos los países desarrollados contemplan de alguna manera la práctica o la enseñanza de las Artes Marciales en sus cuerpos de seguridad y fuerzas armadas.

Estos profesionales tienen claro que la Defensa Personal para el combate cuerpo a cuerpo es fundamental y esencial, ya que puede ser ésta la diferencia entre la vida y la muerte. Su realidad no es el gimnasio (Dojo), donde sí que entrenan, su realidad abarca mucho más allá de las colchonetas y no se limitan a un solo entorno. Aparte de todo esto, tienen que tener un gran conocimiento sobre armas de fuego y cualquier otro medio letal o no, que esté a su alcance. Además de todo lo anterior, deben entrenar con gran dureza y esfuerzo para conseguir formar parte de estos cuerpos, sobre todo de las unidades especiales de élite.

Entre las estrictas condiciones de su servicio destacan el de tener que vivir dentro de sus propios códigos, reglas y lealtades, sin permitirse la duda y vacilación ante los posibles cambios imprevisibles que seguro tienen en cada una de sus misiones, **no prestando gran atención al esfuerzo si no al logro de la misión encomendada**.

Estos profesionales son expertos tiradores de precisión, expertos en camuflaje, entrenados en el cuerpo a cuerpo, desactivación de explosivos, conocedores del terreno y supervivencia…

Si retrocedemos al pasado, veremos que ha habido una impresionante evolución. Pongamos a un experto arquero (kyūdō) el cual es capaz de acertar en el blanco incluso si este no estuviera a la vista o a un francotirador completamente mimetizado en el entorno y bajo situaciones de máxima tensión es capaz de acertar también en el blanco situado en ocasiones a una distancia que en ocasiones alcanza hasta los 3.000 m.

Esto demuestra que el tiempo ha modificado solo el arma a utilizar. Lo que el tiempo poco o nada modificó, son las formas de fundir la mente con el cuerpo.

Las similitudes y formas de entrenar son prácticamente las mismas, ya que las Artes Marciales son la base de unos valores, que son compartidos por estos profesionales que entrenan y tratan de sacar lo máximo de la persona para que consiga mediante el estudio, esfuerzo y entrenamiento adecuado, metas impensables.

Existen personas que nacen con unas cualidades innatas pero también hay otras que suplen sus carencias mediante el esfuerzo, el trabajo y la disciplina. Por tal motivo, **los valores inculcados son tan importantes como las técnicas que se aprenden** en el estudio de las Artes Marciales, así como para el cometido de las misiones de las Fuerzas de Seguridad del Estado. Es más, sin estos valores seguramente no se conseguirían los resultados deseados en cualquiera de los casos.

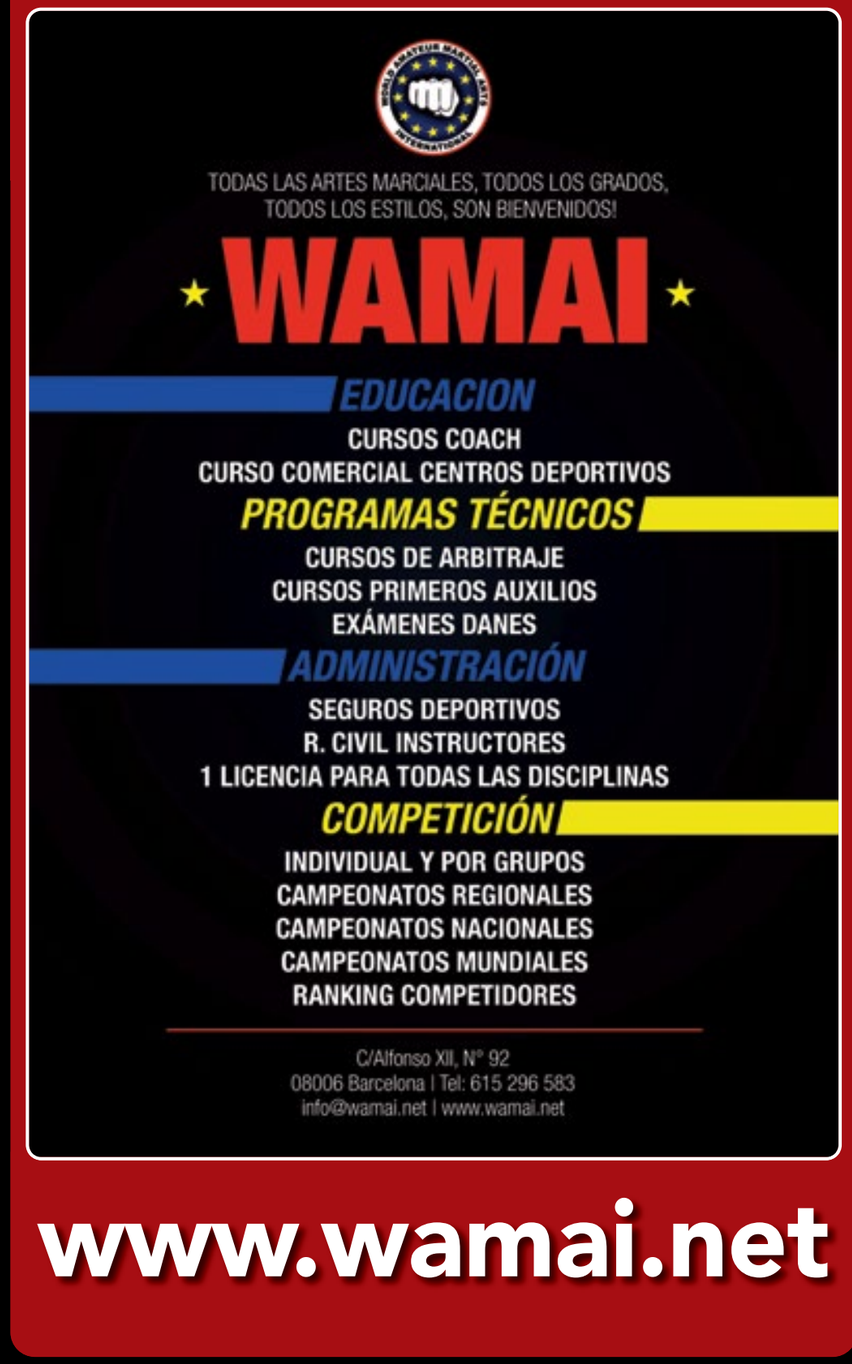
El ser humano, en sí mismo es un arma y además las armas son manejadas por seres humanos… Es difícil el equilibrio en esta fusión si no tenemos unos fuertes valores adquiridos.

Todos estos instructores que educan a tantas personas en el camino de las Artes Marciales merecen nuestro respeto y admiración, pero también lo tienen las Fuerzas de Seguridad del Estado que también educan y hacen valer nuestro sistema de vida y nuestros valores en los conflictos más críticos.

Desde WAMAI hemos desarrollado un PROYECTO para unir eficacia, técnica, valores, ética y liderazgo en equipo, el cual está siendo dirigido por un comité de maestros marciales y militares nacionales para el desarrollo en nuestro país de un ARTE MARCIAL TACTICO de AUTODEFENSA (A.M.T.A.).

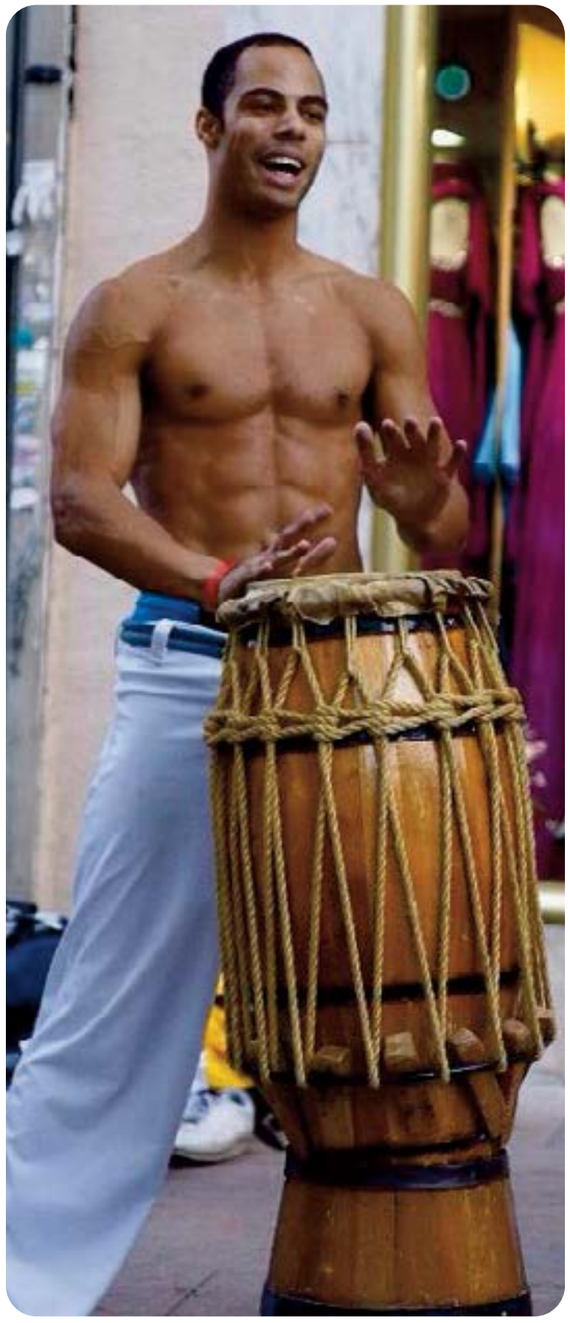
Nuestro objetivo es fomentar la paz mediante la preparación de aquellos que trabajan, luchan y mueren para que nuestra sociedad, dentro y fuera de nuestras fronteras, esté siempre defendida y salvaguardada. Nuestro homenaje para todos ellos.

Agradecemos la parte gráfica al Maestro **Ricardo Aguilar Somavilla** (Director Comité PROYECTO A.M.T.A.) y a los militares **Joaquín Lucas** y **Pedro Ávila**. Fotografía **Jorge Aguilar**.



www.wamai.net

Capoeira



Por Cristina Martín
cristinamacaxeira@gmail.com
Fotografías: Daniel Garrido y Alexandre Conceiçao

Entrevista al CONTRAMESTRE Kula

Licenciado en Educación Física (Lisboa 2005), Contra Mestre desde 2012, principal representante de Grupo Abalou Capoeira en Madrid y Presidente Asociación Arte Abalou Capoeira. Actualmente es monitor de fitness y entrenado personal en el Gimnasio Físico de Majadahonda.

¿Cómo llegas a practicar Capoeria?

Llego a la Capoeira con 14 años, por mis amigos. Pero la primera vez que vi la Capoeira fue en la Escuela Secundaria de **Carcavelos**. Hicieron una roda a cargo del entonces Instructor ABIDULA (ahora ya Mestre) de MUZENZA. Quedé fascinado, vi las acrobacias, la música, el ritmo, y me dije: ¡Esto es lo que yo quiero hacer!

Desde ahí empecé a dar clases en la academia y también a entrenar con mis amigos de infancia China e Indiana. Luego pasé por el grupo **RAÍZES DE AFRICA**, más tarde en **GINGARTE**, y luego ya ingresé en **ABALOU** en 2004 recibiendo la graduación de monitor.

¿Cuál fue tu experiencia como alumno?

Antes aprendías golpes y movimientos al verlos en la rodas, viendo Mestres jugar, alumnos entrenar, pues no había youtube. El método de enseñanza era esta transmisión oral y presente.

Cuando hice INEF fue un hito importante. Pues todo lo que aprendía lo relacionaba con la Capoeira para poder mejorar el método de enseñanza: progresiones, métodos de entreno, control corporal, método postural, incluso las artes marciales, el judo y lucha grecorromana.

¿Con qué te quedas del pasado?

Mis mejores recuerdos eran la rodas de los **Bomberos Voluntarios de Carcavelos**, quizás al ser de las primeras rodas a las que asistí. Eran espectaculares, por la energía, la música, por la gente, buena Capoeira, buena convivencia. Creo que lo mejor de la Capoeira estaba concentrada ahí. Eran los mejores alumnos a nivel nacional.

¿Qué supuso para ti obtener la cuerda de Contra Mestre?

Una sorpresa muy gratificante y un reto importante para mí. Es una cuerda muy avanzada que tiene otras exigen-

cias completamente distintas a la enseñanza como profesor. Además ha sido una especie de reconocimiento por el trabajo durante más de 10 años que llevo fuera de Portugal. Para mí fue como un premio.

Desde que llegué a Madrid he estado siempre ligado al fitness, gracias a Gimnasio Físico y a todo su staff, que es uno de los gimnasios de referencia en España a nivel de fitness donde he tenido la oportunidad de especializarme a nivel de fitness y poder compartir experiencias con los mejores instructores en el mundo.

¿Qué idea crees que tiene la gente en general de la Capoeria?

Generalizar es complicado, incluso la gente que entra a hacer Capoeira tiene una visión diferente según sus vivencias. Ahora la Capoeira está más divulgada, porque aparece en gimnasios, centros de danza, centros culturales, aparece en internet y televisión.

Se asocia a los mortales, acrobacias complicadas. Y no es sólo eso. Es mucho más, atesora una cultura, un arte marcial, danza, música. Para entrar en Capoeira no hace falta hacer acrobacia. Sólo controlar el cuerpo, hacer movimientos básicos y ya puedes disfrutar de una roda y aprovechar la energía.

"Intento formar personas, alumnos que lleguen a un nivel elevado, que se desarrollen y que busquen no sólo conocimientos en Capoeira, sino que crezcan como personas, que maduren..."

¿Qué Características tiene la Capoeira en la actualidad?

Puedo hablar de lo que veo en los eventos en Europa a los que asisto. Creo que ahora los Mestres y profesores son profesionales dedicados al arte, al fundamento, buscando conocimientos, enseñando lo mejor de lo que han aprendido. En definitiva mejorando el nombre de la Capoeira.

¿Qué tradiciones de Capoeira mantienes?

Mantengo lo que me han pasado con sus fundamentos. Por ejemplo, la constitución batería que mantengo es la primera que aprendí: 3 berimbales, 1 atabaque, 1 pandero. Mantengo los berimbales al centro, atabaque a su izquierda y pandero a la derecha.

¿Qué cosas nos son ciertas en torno a la Capoeria?

Se ha dicho que sólo los malandros (los bandidos) la practican. Hoy en día todos hacen Capoeira, ya sean malandros o no. Deportistas, estudiosos, los músicos, los marciales, gente de todos tipo. Es como una microsociedad. Y es esta variedad la que la hace interesante.

¿Qué tipo de Capoeria enseñas?

La que **MESTRE VILLAR** me enseñó: Capoeira regional, contemporánea. También las vivencias nuevas y las cosas que aprendo las intento adaptar al contexto del **GRUPO ABALOU CAPOEIRA** para que sea más completa. A veces también de otras artes marciales.

¿Qué es lo primero que enseñas en tus aulas?

Siempre la ginga, que es la base, pero también los golpes y defensas básicos. Y que aprendan esquivar una patada y también la música.

¿Qué método de enseñanza sigues?
Enseñanza progresiva, un entrenamiento que parte de lo básico a lo más complejo, siempre respetando las progresiones y cualidades físicas de cada alumno.

¿Qué recomendarías a un alumno?
Al alumno principiante, que la complemente con otra actividad física como condiciones básicas de fuerza, de agilidad y de flexibilidad, sobre todo si no hace nada. Es muy importante. Porque Capoeira es exigente muscularmente y si no estás preparado pueden surgir molestias.

Al alumno avanzado le recomiendo buscar conocimientos en otros Mestres, pues cada uno tiene sus vivencias. Hay que buscarlos en quien más ha vivido todo esto.

¿Cuál es tu mayor reto como profesor?
Intentar formar personas, alumnos que lleguen a un nivel elevado, que se desarrollen y que busquen no sólo conocimientos en Capoeira, sino que crezcan como personas, que maduren. Conocimientos aplicables a tu día a día y que te pueden hacer más feliz.

¿Qué te motiva?
Me alegra mucho ver que después de 20 años seguimos practicando Capoeira y nos seguimos encontrando en eventos por Europa.

¿Qué se necesita para ser un buen capoeirista?
Mucha dedicación y siempre buscar entrenar cada día más. No hace falta esperar a que llegue la clase. Puedes practicar por tu cuenta. Porque ahí es más completo, haces introspección y ves lo que eres capaz de hacer por ti mismo.

¿Qué te produce mayor satisfacción?
Ver cómo crece la Capoeira dentro de cada alumno. Saber que cada día son "más Capoeria". Que cada vez quieren entrenar más… y saber que la Capoeira va a seguir.

¿Cómo ves el futuro de tu grupo de Capoeira? ¿Y el tuyo personalmente?
El grupo de ABALOU CAPOERIA, que está formado aquí en Madrid, tiene tendencia, empieza a crecer y cada vez más.

Mi futuro es seguir evolucionando como Contra Mestre y entrenando.

¿Cuáles son tus próximas metas?
Mis metas son las metas de mis alumnos, mejorar mi método para que puedan ser mejores el día de mañana. Enseñarles una dinámica de autonomía, en el que si el Contra Mestre no está, tengan calidad suficiente para crear y mantener una roda.

¿Qué importancia tiene un evento como la graduación?
Es un punto alto del año. A nivel de grupo porque hay una proyección hacia fuera. Desde el punto de vista de los de propios alumnos, porque que se empiezan a sentir **ABALOU Capoeira**.

Que vengan Mestres, Contra Mestres y profesores de varios grupos de Europa a entrenar con nosotros es muy gratificante para el grupo. Se está premiando el esfuerzo y entreno de todo el año.

No todos reciben graduación, pero no es un castigo, es un momento en el que motivarse para estar más fuerte para el próximo año.

¿Qué esperas de la próxima graduación?
Mi objetivo es que el evento sea mejor que el anterior. Que vaya un poco en línea de ***SUMMER TIME 2015***, que cada alumno participe en la organización y se sienta más incluido dentro del grupo. Pues se dice en la **Asociación Arte Abalou Capoeira** que el objetivo es divulgar el arte de la Capoeira pero como grupo.

A nivel personal ser participativo, estar con los alumnos, con los Mestres. Muchas veces estoy más preocupado con la logística del evento en sí. Entonces mi intención es organizar el máximo antes para ese día poder dedicarlo a lo que nos gusta que es disfrutar de la Capoeira.

¡Muchas gracias y mucha suerte!
Gracias a ti.

Editorial ALAS

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

BIBLIOGRAFÍA

AO SOM DO BERIMBAU
CAPOEIRA. ARTE MARCIAL DE BRASIL
Por Pedro J. Martín Villalba (Formado Comprido)

224 páginas | pvp 14€

Ao Som do Berimbau es un texto que viene a llenar un vacío importante en el aspecto de la difusión de la Capoeira. La juventud de este deporte, así como el handicap del idioma en que se desenvuelve, hacen que el profano no descubra la riqueza sociocultural que lo envuelve hasta que se halla realmente involucrado en él. Y aún así, una vez te hallas dentro, es muy fácil perderse en su plasticidad, en sus ritmos y no llegar nunca a conocer sus raíces profundas, sus significados y las personas que han luchado por mantener viva una identidad cultural y una tradición. Esta es una obra con un impresionante contenido teórico e histórico, acompañado de una profunda descripción de las técnicas y de todo lo que lo rodea.

Sobre el autor: Pedro Julio Martín Villalba
Instauración de la Capoeira en Sevilla.
1er alumno Formado en España del Grupo Internacional de Capoeira Topázio de Mestre Dinho.
Administración del portal: www.capoeiras.com
Instaurador y Monitor Oficial de los Talleres del Excmo. Ayuntamiento de Sevilla 2002-05

Colaborador Sección Capoeira en Revista Deporte Andaluz y www.santafemarcial.com.ar
Promotor de Tienda Bahia Virtual en Internet www.tiendabahia.com/
Promotor en Internet de la Capoterapia © Mestre Gilvan www.capoterapia.com
Promotor en Internet de "Capoeira: Jogo Atletico Brasileiro" © Joel Pires Marques
Promotor en España de "Mestre Bimba: A Capoeira Iluminada" de Luiz Fernando Goulart
Socio fundador del C.D Capoeira Topázio en Sevilla

www.editorial-alas.com

柔道

Historia del Judo catalán

"1948: El Judo empieza a caminar en nuestro país"

Por I. Punsà, O. Gispert, F. Flores, X. Rubíes y R. Díaz
Junta Gestora del Judo Barcelona
www.historiajudocatala.com

Podemos decir que aparte de "cuatro" actuaciones puramente anecdóticas, como la del Japonés Sada Kazu Uyenishi "**Raku**" a principios del s.XX, o de "enseñantes" de dudosa calidad y procedencia, no se tiene constancia de la introducción de las Artes Marciales Orientales en nuestro país de forma seria y continuada.

Sábado 2 de Noviembre de 1907

LA VANGUARDIA

Teatro Tívoli

Compañía de **Circo Ecuestre** y baile.—Hoy sábado, dos extraordinarias funciones, dos. A las 3 y media y á las 9, tarde y noche, escogidos programas; tomarán parte los célebres artistas, **Mr. Rahú**, la notabilidad más grande que se conoce en el profesorado de la lucha japonesa, llamada Jiu-Jitsú. Los ovacionados artistas **Merry and Grad, Tá and Usler, Mr. Cleland, Les J. Freydo**, suceso colosal. **Estio and Luigi, Los Balada.** Escogidos ejercicios por los demás artistas. 4.ª y 5.ª representación de pot-pourri de bailes en 8 cuadros: **Las Naciones**, tomando parte la notable primera pareja **Carnesi-Bianciflori**, 24 bailarinas, 24.

Mañana, dos graddes funciones.

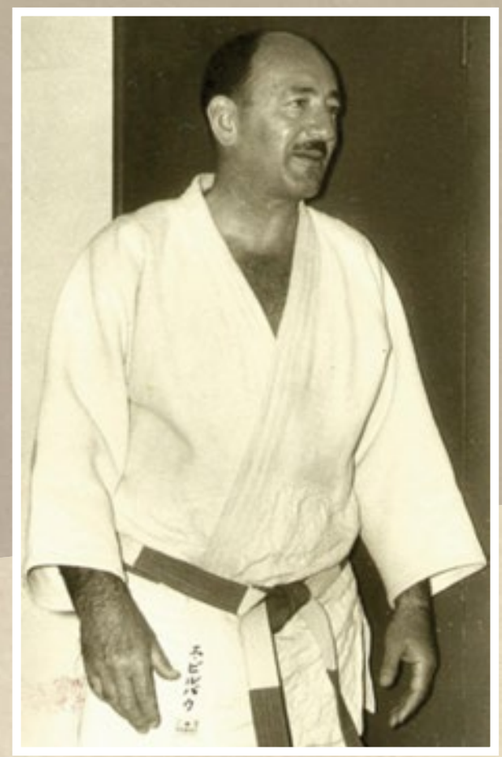
Se despacha en contaduría.

"al que le entregará 20 ptas. por cada minuto que le resista, después de los 5 primeros" (La Vanguardia del 9 de diciembre de 1907, pág. 5).

Año 1907: Demostración de cómo el Judo y el Jiu Jitsu podían ser útiles tanto para el sexo masculino como para el femenino.

Fue con la llegada a Barcelona, en agosto de 1948, de **Henri Birnbaum Okonoweki** (con 29 años de edad) por motivos familiares, cuando se dan los primeros pasos de la práctica sistemática de las artes marciales en nuestro país.

Este ex militar que se dedicaba a la enseñanza de la defensa personal en la "***Ecole Militaire d'Esgrime et de Sports de Combat d'Antibes***", vio posibilidades de poder ejercer la enseñanza de su deporte-profesión en España, yasí fue...



Henri Birnbaum Okonoweki, introductor del Judo en Catalunya (foto: José Busto Cortina).

Henri Birnbaum, nacido el 6 de enero de 1921 en Varsovia, se traslada con su familia a París en 1924, iniciándose en el mundo de "las luchas" a los 15 años en la Asociación Israelita de Jiu Jitsu, donde se inicia en el Judo con M. Markin. Pero fue con **Mikonosuke Kawaishi** con quien realmente se forma como Judoka. Kawaishi fue introductor del Judo en Europa y creador del **Método Kawaishi**, que era una forma de enseñanza de este deporte más adaptada a la mentalidad europea. Kawaishi, además de clasificar las técnicas de Judo por grupos: piernas, brazos, hombros, etc., ideó el sistema de cinturones por colores como estímulo a la mentalidad occidental.

Henri Birnbaum junto con Maurice Cottreau y Jean De Herdt, fueron los tres primeros cinturones negros de Francia (1939-1940).

Hay conocimiento que en visitas previas a Catalunya, Henri Birnbaum efectuó alguna demostración de Judo, pero no es hasta 1950 que decide dar "el paso" y trasladarse de forma definitiva a Barcelona, con la inten-

Mikonosuke Kawaishi (foto José Busto).

ción, según él, "de vencer o morir". Henri Birnbaum fue el primer alumno de Kawaishi que creo una Escuela de Judo con el método Kawaishi.

Como bien dice Encarna Planells en su tesis doctoral: "*Cuando hablo de empezar Judo, debe entenderse que me refiero a clases regulares impartidas por un Maestro establecido en el lugar*".

Consideramos que esta aclaración es importante ya que es la diferencia entre Henri Birnbaum y algún otro introductor del Judo en nuestro país. Es Birnbaum el primero que en nuestro país tiene continuidad con un sistema y crea Escuela. Afirmación comprobable por la trayectoria en el primer decenio de nuestro deporte en España.

Una vez que toma la decisión de instalarse en Barcelona, vuelve en septiembre de 1950 donde permanecerá toda su vida, dedicándose a llevar a buen fin la idea de la enseñanza y divulgación del Judo en nuestro país, cosa que hizo hasta su muerte el 8 de diciembre del 2004.

Dedicó toda su vida con la misma intensidad de principio a fin a lo que mejor sabía hacer "*enseñar Judo, formar competidores y hacernos mejores personas...*". Como bien ha dicho mi buen amigo y mejor judoka, Xavier Rubíes: "*Gracias Maestro por enseñarnos a caminar por la vida a través del Judo*".

PRIMERA FASE

Cuando llega a Barcelona, Henri Birnbaum se dedica intensamente a aprender español y buscar un local adecuado para la instalación del "Dojo". Encuentra por fin un espacio ayudado por su cuñado Alberto Mitrani, un local en la C/ Casanova nº 57, que había sido utilizado por un taller de costura, por lo que tuvieron que reforzar los suelos para soportar el peso de las máquinas de coser, cosa que fue ideal para la instalación del "tatami".

Una vez que consigue que se lo alquilen por medio de su cuñado, ya que él todavía no era español, el siguiente objetivo era encontrar una lona para el Tatami y montarlo. Inicia la búsqueda por los fabricantes de toldos, tarea no exenta de dificultad por la dimensiones de la lona (11x6 m) y fue "La Industrial Toldera" que fabricó lo que posiblemente fue el primer Tatami de España para la práctica del Judo.

Otro problema fue la necesidad de encontrar viruta de madera en grandes cantidades para el relleno del Tatami, con lo que inician "un tour" por todas las carpinterías conocidas en Barcelona. Según confiesa Birnbaum en la Tesina de Esther Vilalta, las primeras palabras que aprendió en español fueron: "*quiero virutas de madera*".

En la foto puede apreciarse la amplitud de la lona del Tatami (Foto: José Busto).

Otro de los problemas añadidos era encontrar Kimonos, palabra y prenda extraños para la época. Debido a la dificultad de importarlos por las circunstancias del país, decide fabricar un patrón y los manda hacer con una tela gruesa, muy molesta, según confiesan aquellos que los utilizaron: Pons, Aparicio, Busto, Talens, etc.: "*literalmente era tela de toldo hecha kimono, a veces pensamos cómo se podía aguantar aquello*" (José Busto Cortina, 8º Dan).

Por fin el 22 de diciembre de 1950 abre sus puertas:

LA ACADEMIA DE JUDO Y JIU JITSU DE ESPAÑA

Pero no sería hasta el 15 de enero de 1951 que se haría la Inauguración oficial.

Los primeros alumnos y practicantes de nuestro deporte en Catalunya son:

Raúl Roviralta.
Fradera, padre e hijos.
Canals.
Miracle.
Fuster.
Ausencio Piera.
Daniel Ortiz.
Alberto Mitrani (su cuñado).

La edad de los primeros iniciados en nuestro deporte rondaba los 30-40 años y eran de clase acomodada mayoritariamente.

SEGUNDA FASE, DAR A CONOCER EL JUDO

Ayudado por los primeros alumnos y Carlos Pardo, periodista del Mundo Deportivo (en el cual encuentra un gran apoyo), empieza la campaña de divulgación del Judo.

Rápidamente encuentra buena acogida en los Cuerpos de Seguridad de la época, Policía Armada, Guardia Urbana, Guardia Civil, etc., ya que despierta el interés de éstos debido a la experiencia adquirida en la lucha cuerpo a cuerpo, por haber pertenecido durante la Segunda Guerra Mundial a lo que hoy se denominaría "Cuerpo de Élite". Este cuerpo en el ejército aliado tenía como finalidad abrir paso a la punta de ejército, teniendo como misión la eliminación de centinelas para facilitar el avance de tropas aliadas. De ahí la rigurosidad que mantenía a la hora de impartir las clases de Defensa Personal, las cuales siempre se realizaron con cuchillos reales, aunque con punta y filo romos.

De estos cuerpos de seguridad saldrían posteriormente excelentes judokas como Serna, Ovejero, Izquierdo, Borau, Arévalo, etc.

Foto: Familia Talens-García (Henri Birnbaum y Francesc Talens).

PRIMEROS TIEMPOS:
"EXHIBICIONES POR DOQUIER"

Los años 1951, 1952, 1953 y 1954 fueron años de mucha intensidad para Henri Birnbaum y su "equipo de exhibiciones": Aparicio, Pons, Roviralta, Fabre, Bustos, Talens, etc. Se realizaban demostraciones en cualquier acto o lugar, aunque no reuniera las condiciones más idóneas: teatros, colegios, fiestas mayores, etc. y con tatamis que hoy serían motivo de denuncia: lonas de camión con paja, colchones con lonas, etc., todo lo que buenamente pudiese amortiguar una caída, por ejemplo: una alfombra de metro y medio por tres sobre una pista de patinaje, en Lérida. Estos Judokas, no solamente hacían las exhibiciones, si no que barrían, ponían y quitaban colchonetas o lo que hiciera falta, colaboraban en el sentido más amplio de la palabra. (*Tesina Esther Vilalta Casas).

Conversaciones de Henri Birnbaum con Xavier Rubíes: "*Había un entusiasmo tan grande y unas ganas de*

hacer, que nunca tuve la sensación de penuria o dificultad… encontré mucha, mucha gente… gracias a ellos hemos podido llegar aquí".

AÑO 1954: EXHIBICIÓN EN BARCELONA DE HENRI COURTINE, 3R DAN

El pionero del Judo francés, Campeón de Francia y de Europa varias veces: "*se enfrentó a los 10 mejores judokas de Catalunya a los que venció con una soltura y una rapidez fabulosa*" (El Mundo Deportivo del 21 de marzo de 1954, pág.5)

"*Considerado por los japoneses como uno de los mejores judokas de la época, era una persona que su apariencia no hacía honor a la potencia y agilidad que poseía, tuve la satisfacción de entrenar con él durante sus visitas a Barcelona*" (conversaciones con José Busto Cortina, 8º Dan, marzo 2015).

A la izquierda: Año 1954: Exhibición en Barcelona de Henri Courtine, 3r Dan (foto: José Busto Cortina).
Exhibición: Henri Birnbaum y José Busto (Salón Iris) (foto: José Busto Cortina).

28 DE MARZO DE 1951, SE REALIZA EL PRIMER EXAMEN DE PASE DE GRADO EN CATALUNYA

Primeros cinturones amarillos, 5º Kius: Enrique Aparicio, Francisco Bonatti, José Ortiz, Enrique Padrós, José Pons, Raúl Roviralta y Fernando Mitrani.

En este primer examen se dio la circunstancia de que Birnbaum contrae una pleuresía, lo cual le obliga a realizar reposo y no le queda más remedio que llamar a su amigo y alumno, Bernat Pariset, para que se encargara de las clases, para no detener el proceso de expansión, dándose la anécdota de que a su llegada a nuestro país, Pariset contrae el tifus, por lo que el inicio de nuestro deporte no pudo ser más accidentado. Cuenta Birnbaum que "*durante este tiempo impartió las clases su cuñado, Fernando Mitrani, basándose en el libro de Kawaishi, lo que supuso un milagro que nadie saliese mal parado de aquella situación, ya que éste no había recibido más de cuatro clases*". Acabada toda esta situación circunstancial, Birnbaum continúa con paso firme y seguro la expansión del Judo.

NACIMIENTO DE NUESTRA FEDERACIÓN

Basándose en la estructura y experiencia de la Federación Francesa de Judo, Birnbaum colabora con intensidad con Enrique Padrós y Fabián del Valle en la creación de una Federación en nuestro país. Pero debido a la estructura del momento del Deporte en España y al poco número de practicantes, sólo autorizan a crear un Departamento de Judo dependiente de la Federación Española de Lucha. Y casi paralelamente se crea en Catalunya:

"LA DELEGACIÓN CATALANA DE YUDO"
(Afiliada a la Federación Española de Lucha
Día 25 de enero del 1952)

El Mundo Deportivo
1906

La Delegación Catalana de Yudo

La composición es:

Presidente: Enrique Padrós Mayol
Vicepresidente: Carlos Fradera
Secretario: Federico Bonatti
Vice-secretario: Enrique Listosella
Vocales: Miguel Fabré, Fernando Carreras, Francisco Cantabella
Director Técnico: Henri Birnbaum Okonoweki, 3r Dan

La Delegación Catalana de Yudo queda situada en la C/ Casanova Nº 57, dejando claro que: "Para participar en los campeonatos es obligatorio estar afiliado"

PRIMERA COMPETICIÓN DE JUDO EN CATALUNYA

1r Campeonato Social: Academia de Judo y Jiu Jitsu de España: 30 de abril de 1952

Copa Delegación Catalana de Yudo (que también se podría considerar como la 1ª competición oficial de Judo en suelo Español):

1r José Pons
2n Enrique Aparicio
3r Pedro Casanovas / 3r Ausencio Piera

El 24 octubre de 1952, la Delegación Nacional de Deportes le concede a Henri Birnbaum Okonoweki, el título de Profesor de Judo nº 30.622, 1r documento oficial otorgado en España que autoriza a un judoka a impartir clases de Judo en suelo español.

(Tesina: Esther Vilalta, Hechos y Anécdotas del Judo Catalán, pág. 17)

"*En 1952 Catalunya ya contaba con un centenar de afiliados de entre los cuales 8 han alcanzado el derecho a ceñir el cinturón verde*" (El Mundo Deportivo del 26 de enero de 1952). Y como anunciamos en el número anterior de EL BUDOKA 2.0, nº 28: **El primer Campeonato de Catalunya se celebra el 7 de mayo de 1953.**

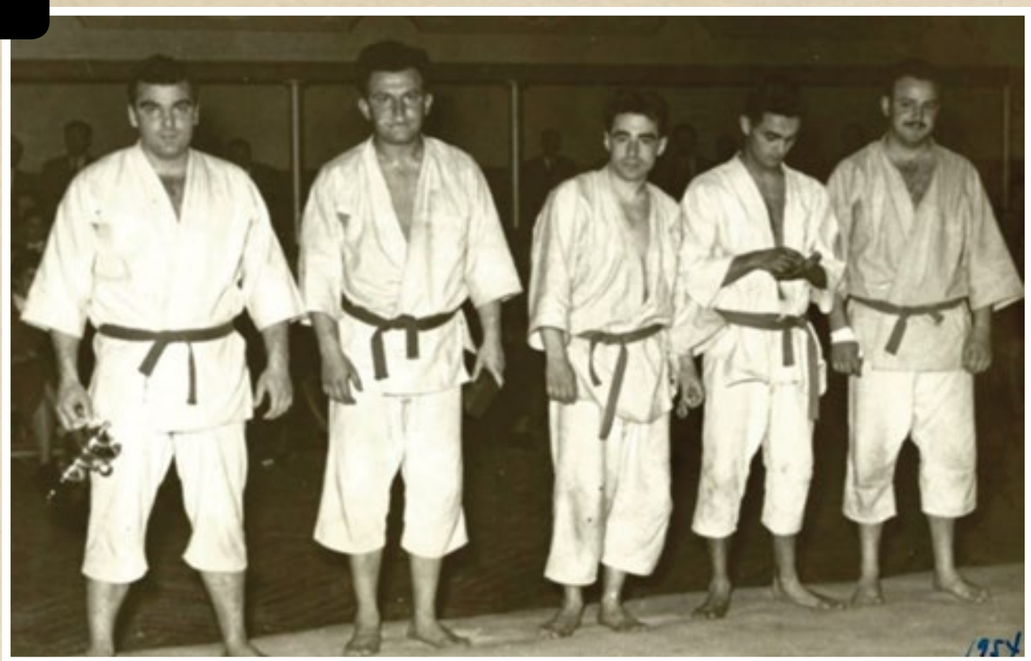
Año 1953: Exhibición de Judo en Sabadell a cargo de:
Enrique Padrós
Raúl Roviralta
Alfredo Camps
José Busto "Pepín"

"*Por 1ª vez se realiza una exhibición de Judo con niños, los hermanos Miralta*" (Henri Birnbaum).

Foto: Nodo nº 567 de 1953.

II CAMPEONATO DE CATALUNYA DE JUDO SÉNIOR MASC: 20 DE MAYO DE 1954 (SALÓN IRIS)

1r Enrique Aparicio (Cinturón marrón) (Judo Barcelona)
2n José Pons (Cinturón marrón) (Judo Barcelona)
3r José Busto (Judo Barcelona)
3r Miguel Vall (Judo Barcelona)



De izdaa. a dcha: Enrique Aparicio, José Pons, José Busto, Miguel Vall, Pedro Casanovas. Foto: José Busto.

"*Cuenta el profesor (Henri Birnbaum) que uno de los judokas se colocó en la puerta y sólo se vendían entradas a personas que presentaban cierta confianza, evitando así el público gamberro*", Salón Iris. (Tesina Esther Vilalta, pág. 33).

Por aquel entonces "*ya se contaba con 5 cinturones marrones*": Enrique Aparicio
José Pons
Raúl Roviralta
Miguel Fabre
Enrique Padrós

"*En 1954 Cataluña ya contaba con 200 practicantes de Judo adultos y casi 50 infantiles*" (El Mundo Deportivo del 10 de noviembre de 1954, pág. 1).

Según manifiesta Esther Vilalta Casas en su tesina "*Hechos y anécdotas del Judo Catalán 1950-1965*": "*la expansión del Judo en nuestro país se debe a aquellos primeros judokas que no repararon en esfuerzo, en pro de nuestro deporte y hoy se hallan olvidados, en entredicho o menospreciados*".

Uno de nuestros principales objetivos como comisión para la historia del judo en Cataluña, es precisamente éste, poner a cada cual en su lugar en nuestra historia y dejar constancia del trabajo realizado por nuestros Maestros: Henri Birnbaum, Enrique Padrós, Enrique Aparicio, José Pons, José Busto, Francesc Talens, Antonio Nacenta, César Páez, Juanita Ibáñez y un sinfín de Judokas más que sentaron las bases de nuestro deporte: el Judo.

AÑO 1954, SE INAUGURA EL 2° CLUB DE JUDO EN CATALUNYA

Club de Judo Sabadell
C/ Virgen de Gracia, n° 48,
Profesores: Miguel Fabré y Enrique Aparicio.

"*Examen de cinturas en Sabadell*" (La Vanguardia del 16 de mayo de 1954).

Tribunal examinador: Henri Birnbaum, Enrique Aparicio y Miguel Fabre.

Cinturas amarillas: A. Serra, F. Alonso, M. Donoso, M. García, D. Pujolá, C. Benito.

Cintura naranja: D. Ferreras.

Cintura verde: M. Pont.

"Se hace mención a un solo Club en nuestra ciudad (Judo Barcelona), amén del Club de Yudo y Jiu Jitsu Sabadell" (El Mundo Deportivo del 5 de noviembre de 1954, pág. 4) .

LOS 5 PRIMEROS CINTURONES NEGROS DE CATALUNYA A DÍA 22 DE JUNIO DE 1954, EXAMINADOS POR MIKONOSUKE KAWAISHI

Enrique Aparicio Robert
José Pons Fort
Raúl Roviralta Rocamora
Miguel Fabré Serra
Enrique Padrós Mayol

Pero tuvieron que volver a examinarse con Ichiro Abe (6 de noviembre de 1954) que era el representante oficial en Europa del Kodokan, ya que no se reconocía a Mikonosuke Kawaishi como tal debido a la oposición de Yves Klein, Asesor Técnico del Departamento de Judo en ese momento. Aunque sentimentalmente el reconocimiento de estos cinturones negros por parte de Mikonosuke Kawaishi significaba mucho para Henri Birnbaum, ya que este era su Maestro.

Mikonosuke Kawaishi entrega el 4° Dan a Henri Birnbaum Okonoweki, que le fue concedido por la Federación Francesa de Judo el 1 de noviembre de 1953.

De izquierda a derecha: José Busto, José Ventura (Padre de José Luis y Carlos Ventura) y Yartk (Foto José Busto).

EQUIPO DE CATALUÑA PARA EL II CAMPEONATO DE ESPAÑA: AÑO 1954

Enrique Aparicio
José Pons
Raúl Roviralta
Justo
Pedro Casanova

II CAMPEONATO DE ESPAÑA DE JUDO SÉNIORS MASCULINO: AÑO 1954, MADRID, A 5 DE NOVIEMBRE

(Frontón "Fiesta alegre")
Equipo Campeón de España: 1ª Castilla, 2ª Catalunya
Campeón absoluto: 1° Enrique Aparicio (Catalunya)
Individuales:
1° Enrique Aparicio (Catalunya)
2° José Pons (Catalunya)
3° Raúl Roviralta (Catalunya)
3° Gómez (San Sebastián)

Regiones participantes:
Aragón
Catalunya
Castilla
Guipúzcoa
Santander

PRIMEROS REPRESENTANTES ESPAÑOLES EN EL CAMPEONATO DE EUROPA

II Campeonato de Europa en Bruselas:
1954 (11-12 de diciembre del 1954)
Equipo de España:
Enrique Aparicio, 1r Dan (Catalunya)
Raúl Roviralta, 1r Dan (Catalunya)
Fernando Franco, 1r Dan (Madrid)
José Pons, 1r Dan (Catalunya)
Sergio Madrigal, 1r Dan (Madrid)

"***Con esta participación, España inicia con buen pie su andadura en el ámbito internacional de la competición, destacando el 1r Dan Enrique Aparicio, que llegó a semifinal***" (El Mundo Deportivo, 12 de diciembre de 1954, pág. 6).

Espacio Feng Shui

El poder del COLOR

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

Cada uno de los cinco elementos: **FUEGO**, **TIERRA**, **METAL**, **AGUA** y **MADERA**, tiene unos colores propios que representan una energía distinta y que podemos utilizar junto con nuestras preferencias personales. Lo ideal es conseguir una combinación armónica de los gustos individuales con los colores que aconseja el Feng Shui aplicados en el espacio, para que podamos disfrutarlos y vivirlos:

ELEMENTO FUEGO: rojos, rosas, calabazas. Proporciona alegría, fiesta, diversión.

ELEMENTO TIERRA: amarillos, terrosos, ocres, marrones. Estabilidad, tradición.

ELEMENTO METAL: blanco, plateado, dorado. Da seriedad, rigidez, tristeza.

ELEMENTO AGUA: negro, azul, turquesa. Espiritualidad, profundidad.

ELEMENTO MADERA: verdes. Creatividad, fertilidad, originalidad.

Cada estancia está asociada a unos colores propios que contienen unas propiedades y un tipo de energía que estimula nuestros sentidos y que utilizaremos según convenga para potenciar, minimizar o hacer curas en los distintos espacios de las casas, obteniendo así el equilibrio del chi en nuestro hogar, y así convertirlo en un refugio de nuestra alma y mente.

Los diferentes espacios en concreto como los baños, que son Elemento Agua, piden colores azules y turquesas. Las cocinas, Elemento Tierra, demandan colores marrones, rojos y amarillos. Los dormitorios, que son Yin, deben evitar tonos fríos y metálicos y potenciar el rosa pálido y el color melocotón que aportan dulzura.

Tendremos en cuenta la incidencia de la luz natural y artificial en el espacio y qué atmósfera crea según el color elegido y hora del día. Podremos observar cómo las tonalidades mudan más a yin en la noche, en los meses de invierno y otoño, y más a yang en el día, y en las estaciones de primavera y verano.

Y como "para gustos, los colores": respetaremos la personalidad de cada persona para aconsejarle los colores más adecuados a su tendencia y manera de ser.

El color, en Feng Shui, se puede utilizar de forma sutil o con intensidad, el sentido común nos guiará en la elección de una o otra opción, y en cada caso y estudio en particular. Así, a una persona hiperactiva y nerviosa no le pondremos color Yang como el rojo en sus lugares de larga permanencia, y le aconsejaremos tonalidades más yin, como azul claro, verde suave, terrosos, blancos… A una persona de naturaleza melancólica evitaremos los colores gris, negro, azul oscuro, verde apagado, y le aconsejaremos unos tonos luminosos y alegres como los primaverales: amarillos, salmón, rosas...

Hay distintas maneras de poder representar el color: pintando una pared, los suelos, los techos, en una alfombra, en un cuadro, en una obra de arte, mediante objetos de decoración, mobiliario, puertas, tapicería, flores...

El Feng Shui combina todos estos ingredientes coloristas para crear espacios nuevos donde las personas se sientan relajadas, cómodas, felices y contentas.

Maratón de Artes Marciales contra el Cáncer

3ª edición

Por Francisco Burgos
http://catalunyahapkido.blogspot.com/

A lo largo del pasado mes de mayo se celebró la **TERCERA EDICIÓN** de la Maratón de Artes Marciales Contra el Cáncer, que cada año organiza la CHADM (*Catalunya Hapkido Associació i Disciplines Marcials*). Se trata de un evento multidisciplinar en el que escuelas de diferentes Artes Marciales trabajan de forma coordinada, organizando diferentes eventos con un fin común: recaudar fondos para la Asociación Española Contra el Cáncer. Este año las escuelas participantes fueron las siguientes:

CHADM	Sportfitness
Dojo les Corts	Bujinkan Okami
Budo Cataluña	SAC
Budokan-Andalucía	Gimnasio Olímpico
Oso Team	Gimnasio Yawara
Mu-Sul	Tapia Team

Servei d'Esports UPC
Haidong Gumdo Cataluña
Associació Gimnàstica Ullastrell
Asociación de Artes Marciales Arjonilla
Escuela Juche Kwan de Taekwon-Do ITF

Entre todos superamos la cifra de 2.300€. Resulta muy gratificante ver que cada año somos más los que aportamos nuestro granito de arena por esta causa. En un mundo tan competitivo como el nuestro, es esperanzador y a la vez muy bonito que seamos capaces de dejar de lado las diferencias para trabajar todos juntos. Confiamos en seguir creciendo y os esperamos en la próxima edición.

No podemos acabar sin agradecer la colaboración del Ayuntamiento de Hospitalet de Llobregat, Fuji Mae y El Budoka, que año tras año colaboran desinteresadamente con nosotros en esta lucha. ¡Entre todos lo conseguiremos!

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

BRUCE LEE

Lo esencial de su filosofía práctica

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

1ª Pte.

PRESENTACIÓN - INTRODUCCIÓN

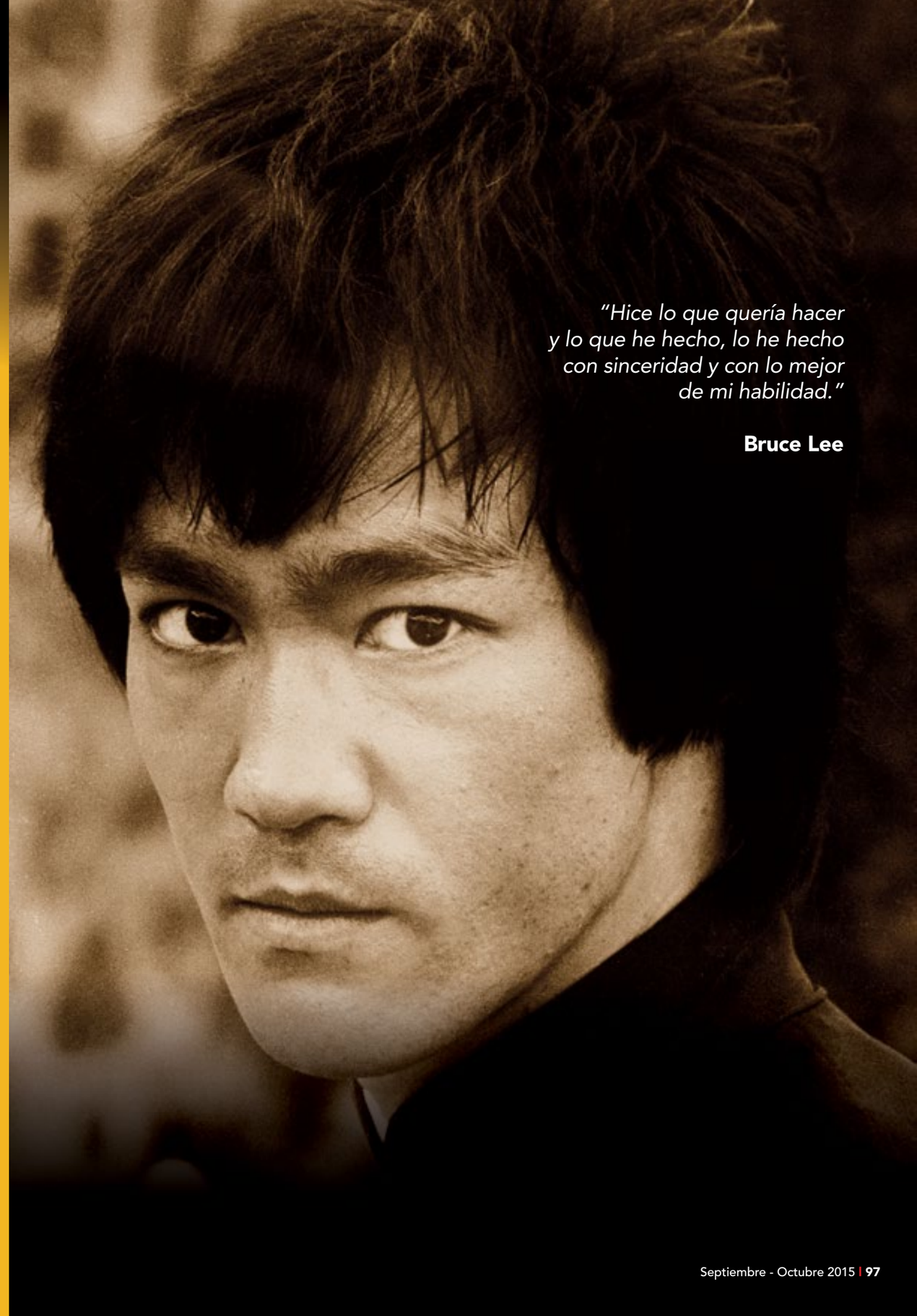
A Bruce Lee lo conocemos como artista marcial y por sus películas. Una persona muy despierta, perspicaz y crítica que revolucionó el concepto de las artes marciales y de la lucha en sí. Detrás de este hombre, hay todo un filósofo que definía su estilo de lucha como el arte de luchar sin luchar. Al margen de sus películas, rodadas algunas de ellas con poco presupuesto y con la presión de las empresas cinematográficas que tan solo buscaban la espectacularidad de los golpes y patadas, Bruce casi nunca se enfrentó a nadie ni compitió (tan sólo hacía demostraciones) y aportó en sus libros, artículos, entrevistas y, sobre todo en su última película (recordemos que tan sólo hizo cuatro películas de cine) una profunda reflexión sobre el ser humano y su potencial educativo. Desde este aspecto pedagógico y desde sus reflexiones filosóficas pretendemos no tan sólo desmitificar la figura (envuelta siempre de anécdotas y farsas) para situarla en el plano humano y, aquí sí, valorar cuanto pensó y dijo, avanzándose en el tiempo, en referencia a las posibilidades que cada persona tiene para madurar y crecer, desde un punto de vista espiritual.

Realmente, Bruce Lee tenía unas aptitudes físicas únicas, pero eran aún más espectaculares su constancia y su tenacidad. Recordemos que sufrió una grave lesión de espalda y que los médicos le habían recomendado dejar las artes marciales, pero él continuó entrenando, no dejando nunca que sus condiciones físicas le limitaran nunca y consiguió unos resultados espectaculares. Disponía de una espléndida biblioteca sobre filosofía (carrera inacabada que estudió en la universidad) y vivió en Hong Kong y en los Estados Unidos (está enterrado en Seattle). Era un autodidacta completo que buscaba siempre la perfección. No aceptaba métodos ni escuelas, creó su propio arte marcial y encontró en él un camino (tao) para encontrarse a sí mismo y buscar "la verdad", su verdad.

Después de años de ahondar en su pensamiento, he escogido lo más esencial de su filosofía: destilar lo más importante y relevante de lo que pensó, dijo y escribió y darle un significado en la vida del ser humano actual, a partir de mi propia comprensión, estableciendo los pilares básicos que sirven como fundamento.

Bruce fue uno de los filósofos más prácticos de todos los tiempos. Era pura filosofía en acción. Había una gran profundidad en su filosofía personal, ya sea de manera consciente o inconsciente.[1] Era la filosofía lo que verda-

1 John Llittle. Be water, my friend, pág. 15.



"Hice lo que quería hacer y lo que he hecho, lo he hecho con sinceridad y con lo mejor de mi habilidad."

Bruce Lee

deramente le apasionaba. Las artes marciales fueron tan sólo el medio que escogió para expresarla y para conocerse a sí mismo. Le interesaba más la filosofía que las doctrinas y dogmas, cuestionarlo y ponerlo todo en duda más que aceptar y someterse a un libro o a un gurú. En este aspecto Bruce era totalmente socrático.

Bruce Lee pensaba en las cosas de una forma totalmente diferente a cómo las pensamos habitualmente. Cuando en una entrevista le preguntaron si se sentía chino o americano, dijo que ninguna de las dos cosas, que tan sólo se sentía un ser humano. Su personalidad era tan fantástica que podía sumergirte en su mundo interior, cambiar tu actitud, modificar tus percepciones e incluso lograr que sintieras la armonía con el entorno.[2] Era una persona enormemente optimista. Por duros que fuesen los problemas, siempre decía: "¡Avante a toda máquina!",[3] Walk on, sigue adelante.[4]

Bruce era un autodidacta nato y siempre sorprendía: sabía dibujar muy bien (en especial la figura humana en movimiento), incluso había realizado algún cursillo por correspondencia para poder realizar él mismo las ilustraciones de sus libros. Personas próximas a él, decían que era muy rápido dibujando bocetos, podía haber sido un artista plástico famoso. Era un excelente bailarín (ganó un famoso concurso de cha-cha-cha). Le gustaba comer bien, en especial comida china. Le encantaba escribir y era un empedernido lector. Era un hombre hogareño y, según su esposa Linda Lee Cadwell, un excelente marido y padre de familia (tuvo un hijo, Brandon, que murió accidentalmente, y por circunstancias un tanto extrañas en el rodaje de una película, y una hija, Shannon, que actualmente lidera la fundación de todo lo relacionado con su padre). Siempre estaba indagando, probando y llevando a la realidad sus sueños e ilusiones.

Bruce Lee detestaba las personas falsas, la hipocresía, decir mucho y hacer poco, la falsa modestia. Consideraba que aparentar lo que no se es ni lo que no se tiene es una forma de hipocresía, o sea, una debilidad surgida del miedo y de la inseguridad de no ser aceptado.[5]

Como artista marcial, Bruce Lee fue el gran revolucionario. Nadie lo ha superado. Tenía unas características físicas únicas. Su pasión por las artes marciales, su gran capacidad de trabajo, su naturaleza crítica e investigadora, su afán de superación constante y su fuerza

interior le llevaron a ser un referente universal. De una manera directa o indirecta, todo el mundo ha aprendido de él y, por generaciones que pasen, su mensaje siempre se mantiene fresco y vivo. Es impresionante lo que puede hacer un ser humano en tan sólo treinta dos años de vida, hecho que demuestra el gran potencial que tenemos todas las personas, si ofreciésemos la mejor versión de nosotros mismos. Su carisma, sus reflexiones y su ejemplo han sido y siguen siendo modelo para multitud de personas.

Bruce llevó a la práctica el mundo de las ideas, desechando lo inútil para dejar lo esencial y conseguir lo imposible a través de superar todas las dificultades sin ponerse límites. Gozad de sus pensamientos y que su sabiduría llene nuestro deambular diario para aprovechar al máximo nuestra vida y llegar al único sitio donde debemos ir: a nosotros mismos.

He pensado que una manera práctica y rápida de visualización era realizar este trabajo en forma de diccionario y lo he dividido en cuatro artículos consecutivos. No tan solo espero que os guste, sino que os sea útil en vuestro ambular personal. Me ha gustado mucho hacerlo y aunque es fruto de muchos años de reflexión sobre lo que Bruce nos aportó, soy consciente de que el ser humano siempre está por hacer. Aquí es donde he llegado hasta ahora, pero el camino siempre continúa.

ADAPTARSE

Hay que ser como el agua que se adapta a todo. Tanto puede llenar una taza como una tetera; se adapta. Fluir como ella, incesantemente sin pararse ni detenerse.[6] El agua se adapta siempre al espacio que llena. Hay que adaptarse a cualquier forma; dejar la mente en blanco, que funcione por sí misma.[7] No hay nada más blando ni que ceda más que el agua, pero, al mismo tiempo, el agua penetra en lo más duro y entra donde no hay lugar para entrar. El agua, la sustancia más suave, es capaz de alisar cualquier roca. Lo suave puede con lo duro. Es tan sutil que es imposible tomar un puñado; si la golpeas no la dañas; si le asestas un atajo, no la hieres.[8] Lo que no opone resistencia no puede ser vencido.[9] Es imposible envolverla en papel.[10] Que corra el agua, o sea, dejarse llevar por el curso de la vida. Ser agua Be Water.

ANSIEDAD

La ansiedad es un anhelo que casi siempre lleva a la frustración,[11] el ingrediente principal del estrés. El ansia puede tener un aspecto positivo (ansia por saber) pero habitualmente es algo negativo. Nos inquietamos, nos preocupamos más de la cuenta, anticipamos y no gozamos del presente. Puede llegar a ser una forma de egoísmo egocéntrico. Hay que ir con cuidado con ansiar, dar tiempo al tiempo y aprender a esperar.

ANTICIPAR

Anticipar es negativo,[12] es como marcar el camino a seguir, a base de prejuicios. Anticipar es negarse a la propia capacidad imaginativa y dejar de lado la capacidad de improvisación. No anticipar es aprender a solucionar los problemas a medida que se van presentando, a superar los obstáculos del camino a base de dejarse fluir con ellos.

APLICAR

No basta con saber, hay que aplicar,[13] aplicar lo que sabemos: poner manos a la obra.[14] Querer algo no es suficiente, debemos hacerlo.[15] No hay suficiente con tener conocimientos. Las ideas son importantes, pero sobre todo hay que pasar a la acción.[16] No se trata de acumular el conocimiento que vamos teniendo, sino de aplicarlo. Bruce era fiel reflejo de este pensamiento, llegando a ser un referente para millones de personas e inspiración constante para muchísimas más.[17] Si no lo investigas ni lo pruebas por ti mismo, ¿cómo sabes que es correcto y práctico?[18] ¿Cómo podrás explicarlo con tus propias palabras?[19]

Cree solamente la mitad de lo que veas y definitivamente nada de lo que oigas.[20] El psicoterapeuta alemán Fritz Perls decía que una persona no aprende siguiendo el método tradicional de recibir información y memorizar, puesto que así tan sólo acumulamos conocimiento; uno aprende realmente cuando experimenta y siente las cosas en su propia piel.[21] Este mismo autor defendía el hecho de que no deberíamos buscar el conocimiento, sino la causa de la ignorancia.[22] Los niños y niñas, en especial los más pequeños, son investigadores natos: se mueven constantemente, prueban, dan la vuelta a las cosas. No parar quieto es parte de nuestra naturaleza humana. Y es que la escuela, como decía el pedagogo Antón Semionovitch Makárenko, debe ser un laboratorio no un auditorio. Aprendemos, como decía John Dewey, cuando hacemos no cuando nos dicen; aprendemos cuando experimentamos, tal como decía Joan Lluís Vives; aprendemos por vivencia personal, como decía Jean-Jacques Rousseau. De la teoría a la práctica, de la reflexión a la acción, del sentimiento al pensamiento. Que aquello que aprendemos se relacione con

2 John Llittle. Be water, my friend, pág. 16.
3 Cartas del dragón, pág. 120.
4 Marcos Ocaña. Bruce lee. El guerrero de bambú.
5 Pensamientos extraordinarios, pág. 70.
6 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 57.
7 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 65.
8 Cartas del dragón, pág. 40.
9 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 66.
10 Palabras del dragón.
11 Pensamientos extraordinarios.
12 Pensamientos extraordinarios.
13 Cartas del dragón, pág. 133. Lo aprendió de Johann Wolfgang von Goethe.
14 John Little. Be water, my friend, pág. 41.
15 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 87.
16 Pensamientos extraordinarios.
17 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 36.
18 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 45.
19 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 49.
20 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 71.
21 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 157.
22 John Little. Bruce Lee. Artista de vida.

nuestra propia vida para que no quede en tierra estéril. Y que todo lo experimentemos por nosotros mismos, sin hacer caso de lo que digan los demás, puesto que acostumbran a ser prejuicios que predeterminan, de entrada, nuestra valoración, juicio y racionamiento. Se aprende por la acción, por la experiencia vivida, no por las palabras oídas, las frases leídas o por el consejo de alguien. ¿De qué sirve un libro de cocina si no podemos realizar las recetas que nos propone?

Bruce era el modelo, el ejemplo, el paradigma de persona que toma todo lo que puede serle útil, rechazando todo lo que es inútil para adaptarlo a sí mismo, a su manera de pensar y de actuar.[23] Por eso buscaba una aplicación inmediata de la filosofía, empezando por su vida cotidiana.[24] Por eso podemos considerarlo una de los filósofos más prácticos de todos los tiempos.

ARTE

El arte es una actitud ante la vida que la envuelve de alma y espíritu.[25] El arte nos sirve para expresar nuestros sentimientos. Sólo hay arte cuando la creatividad encuentra libertad. El objetivo del arte es proyectar una visión interior del mundo exterior. El arte es la música del alma[26] y una expresión de la vida[27] que trasciende todo tiempo y espacio y debe tener un fundamento filosófico. El arte es orden interior, necesidad de situar (o resituar) cada aspecto en el lugar que le corresponde, buscando el equilibrio. El arte es un medio para ir haciendo camino y avanzar.[28] Incluso el hecho de posicionarse ante la vida debe ser un arte y nosotros debemos de ser artistas de vida: percibir la esencia, el alma, promover la percepción espiritual a través de un arte, cultivar nuestro yo interior para mejorar como seres humanos[29] y ser uno con el entorno.[30] Debemos estar mucho más interesados en el proceso artístico que en el resultado final.[31]

BOOMERANG

Nada pasa en balde, todo tiene su efecto.[32] Todo retorna a nosotros, somos los primeros en recibir los efectos de nuestras acciones. Es el efecto boomerang.

BRILLAR

Hay que brillar como la luz, pero sin deslumbrar.[33] Brilla para los demás, sin miedo.[34] Cada persona tiene todos los ingredientes para brillar por sí solo. El deber de todo maestro es procurar que cada alumno brille por él mismo. Sacar de nuestro interior el talento que tenemos, nuestras capacidades y aptitudes, únicas e irrepetibles. Ser luz (Be Light).

CALIDAD

No hay que buscar el éxito ni tan sólo pretender ser el mejor, tan sólo dar la mejor calidad.[35]

> ***Querer algo no es suficiente, debemos hacerlo. No hay suficiente con tener conocimientos. Las ideas son importantes, pero sobre todo hay que pasar a la acción...***

CIRCUNSTANCIAS

No debemos permitir nunca ser víctimas de las circunstancias, porque es a partir de la creación de las propias circunstancias que podemos acabar configurando nuestro futuro.[36] Bruce decía: "¿Circunstancias? ¡Al infierno! Yo creo mis propias circunstancias, mis propias oportunidades". Crea las circunstancias que necesites para que se produzca lo que quieres.[37] Cada persona es ella y su mundo.[38] Conquistar esas circunstancias y superar las dificultades.

CONOCERSE

Hay que conocer nuestros propios límites pero, a la vez, no poner límites a nada. Tener confianza en nosotros mismos: conocernos. Conocerte a ti mismo para llegar a ser tú.[39] Todas las clases de conocimiento conducen (deben conducir) a conocerse uno mismo.[40] Para conocer a los demás, para amar a los otros, hay que conocerse a uno mismo. Hasta que no te conozcas tú, no podrás conocer a nadie más.[41] Basarnos en lo real que hay en nuestro interior en lo que somos,[42] no en lo que querríamos ser.

CORAZÓN

No me ofrezcas tu cabeza, ofréceme tu corazón.[43] Pongo mi corazón en tus manos, pero te ruego que tú no me des sólo tu cabeza.[44] Más corazón, menos cabeza.

CREATIVIDAD

Nos distinguimos de los animales por nuestra capacidad creativa.[45] Vivir es expresar y para expresar hay que crear, no tan sólo repetir. Aunque primero se da la fase de imitación y luego la de creación, no podemos crear sin haber imitado antes. La creación nos conduce directamente a nosotros y al ser así, podemos sacar hacia a fuera lo que albergamos en nuestro interior.

23 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 44.
24 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 56.
25 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 99.
26 Pensamientos extraordinarios.
27 John Little. Be water, my friend, pág. 229.
28 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 80.
29 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 244.
30 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 99.
31 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 118.
32 Toni de la Torre. Be Water, My Friend. Filosofia Bruce Lee per a la vida diària, pág. 34.
33 Pensamientos extraordinarios.
34 Toni de la Torre. Be Water, My Friend. Filosofia Bruce Lee per a la vida diària.
35 Pensamientos extraordinarios.
36 Toni de la Torre. Be Water, My Friend. Filosofia Bruce Lee per a la vida diària, pág. 28
37 Toni de la Torre. Be Water, My Friend. Filosofia Bruce Lee per a la vida diària, pág. 31.
38 Pensamientos extraordinarios.
39 John Little. Be water, my friend, pág. 38.
40 John Little. Be water, my friend, pág. 40.
41 Miguel de Unamuno (1998). Soledad, Madrid: Biblioteca Nueva.
42 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 100.
43 Cartas del dragón, pág. 12.
44 Cartas del dragón, pág. 185.
45 Pensamientos extraordinarios.

DERROTA

Lo importante no es lo que sucede en nuestra vida, sino cómo reaccionamos nosotros ante lo que sucede.[46] Nuestra actitud mental es la que determina en qué nos convertimos: o en una persona que tropieza o en una persona que avanza. No hay derrota mientras hay esperanza.[47] La derrota no es más que el primer paso hacia algo mejor.[48] La derrota no existe mientras no te la reconoces a ti mismo.[49] Solamente estás derrotado cuando aceptas la derrota. Sentirse desanimado es una forma de estar derrotado. No te lo permitas. Si caes nueve veces, levántate diez.[50]

DESTACAR

Tanto las personas que crean problemas como las que quieren tener éxito tienen necesidad de destacar, o sea, muestran una gran falta de estima.[51] Hay que pasar lo más desapercibidos posible. La necesidad de destacar nos aleja de nosotros mismos.

DINERO

Riqueza, ostentación

El dinero debe ser un medio, no un fin. Y como tal medio, no puede comprarlo todo. Cuanto más valor concedemos a las cosas, menos nos valoramos a nosotros mismos.[52]

A más riqueza exterior, más pobreza interior.[53] La ostentación es la idea de gloria que tienen los bobos.[54] Si este año ganas diez dólares, piensa siempre que el próximo año tal vez ganes sólo cinco; así que debes estar preparado.[55] Dinero y sabiduría son inversamente proporcionales.

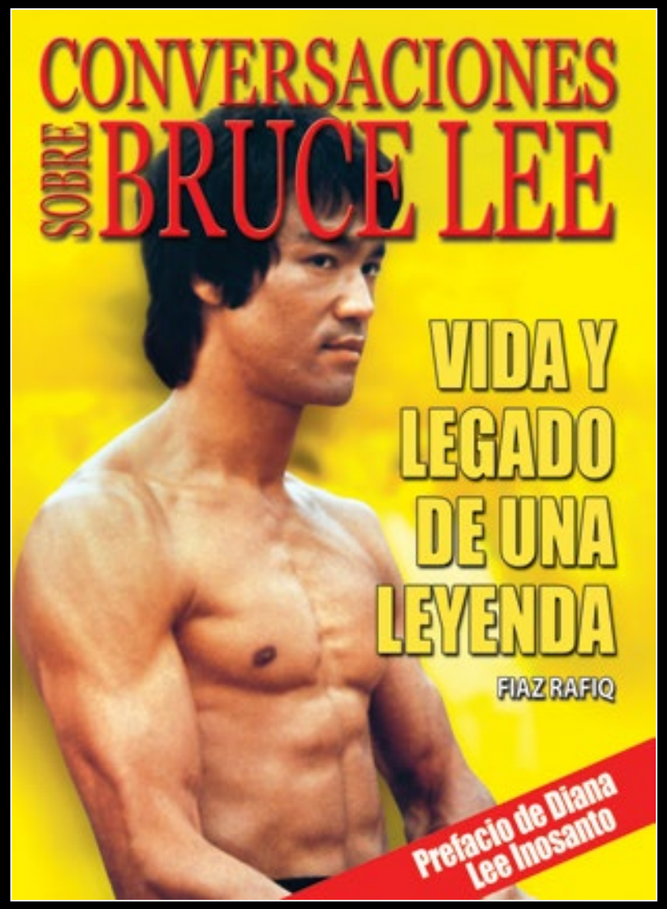
46 Cartas del dragón, pág. 11; 123.
47 Toni de la Torre. Be Water, My Friend. Filosofia Bruce Lee per a la vida diària, pág. 48.
48 Pensamientos extraordinarios.
49 Cartas del dragón, pág. 150.
50 Pensamientos extraordinarios.
51 Pensamientos extraordinarios.
52 Pensamientos extraordinarios.
53 Pensamientos extraordinarios.
54 Pensamientos extraordinarios.
55 Pensamientos extraordinarios; Palabras del dragón, pág. 55.

Editorial
ALAS

Editorial Alas

BIBLIOGRAFÍA

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



"...Bruce Lee fue luchador, estrella de cine, innovador de las artes marciales, fanático del fitness, profesor y filósofo. No sólo tuvo éxito popularizando las artes marciales a una escala global, sino que también redefiniendo el género del cine de acción..."
"Tras la prematura muerte de Bruce Lee el 20 de Julio de 1973, "Operación Dragón" –la primera y única película de Lee de Hollywood– pulverizó los récords de taquilla alrededor del globo, catapultándole a súper estrella mundial"

CONVERSACIONES SOBRE BRUCE LEE

Vida y legado de una leyenda

Por Fiaz Rafiq

P.V.P. 26 euros
Número de páginas: 360
ISBN: 9788420305684

Bruce Lee permanece en lo más alto, en el top de las estrellas y figuras míticas más influyentes en el mundo. Cuarenta años después de su muerte, sigue siendo un best-seller perpetuo en las tiendas de vídeo y cómic, en camisetas y carteles. Ha influido en la cultura pop más que nadie antes y después. Lee fue incluido entre las 100 personas más influyentes del siglo 20 en la revista "Time". Ha alcanzado el icónico estatus de leyenda cultural y ha tenido un mayor impacto en más personas en todo el mundo que Elvis Presley, Marilyn Monroe y James Dean juntos.
En este libro de referencia, único e intrigante, el lector descubrirá una compilación de entrevistas exclusivas con los estudiantes originales de Bruce Lee, amigos, compañeros del estrellato y colegas. Aquéllos que lo conocieron mejor ofrecen su opinión sincera sobre el gran maestro de artes marciales y actor de cine de acción adorado por millones de personas alrededor del mundo. Sus memorias y relatos reflejan a Bruce Lee de una forma narrativamente sencilla como no se había expresado hasta ahora. Por otra parte –por primera vez– el lector descubrirá entrevistas exclusivas con algunos de los mejores boxeadores profesionales, culturistas, luchadores de UFC y personalidades de la industria cinematográfica, que constituyen un homenaje a la leyenda que sigue teniendo un impacto indeleble en los atletas y personas de todos los ámbitos de la vida. El lector disfrutará de más de 50 entrevistas atractivas y sugerentes.
Luchador, estrella de cine, filósofo, maestro, aficionado al fitness: Bruce Lee continúa con nosotros a pesar de que su luz se apagó hace cuatro décadas. Ésta es una única y fresca visión sobre un hombre cuya misteriosa vida demostró ser uno de los enigmas más sorprendentes del siglo. "Conversaciones con Bruce Lee" es el último tributo al hombre cuyo legado sigue creciendo en todo el mundo.

En esta obra, se glosa la vida, la figura y el legado de Bruce Lee a través de 50 entrevistas a personajes tan diversos como: Alumnos originales (Jesse Glover, James Demile, Patrick Strong…), amigos (William Cheung, Hawkins Cheung, Greglon Lee…), coprotagonistas y colegas (Bill Ryusaki, Peter Mark Richman, Marlyn Mason…) y descubriremos su legado a través de: Sugar Ray Leonard, George Foreman, Dorian Yates, Lenda Murray, Randy Couture, Tito Ortiz, Dolph Lundgren, John Woo...

SOBRE EL AUTOR:

Fiaz Rafiq trabaja como columnista para la exitosa revista de artes marciales "Martial Arts Illustrated", y también colabora habitualmente con "Impact: The Global Action Movie Magazine". Es biógrafo de dos de los grandes iconos populares del siglo pasado: Bruce Lee y Muhammad Ali; sobre ellos ha escrito "Bruce Lee: Conversations", y "Muhammad Ali: Conversations", dos conocidas biografías, aclamadas por el público y por la crítica.
Sus trabajos periodísticos han sido publicados en revistas de los Estados Unidos, Inglaterra, Francia, Alemania y Australia. Rafiq también ha escrito para la famosa revista "Men's Fitness", y ha contribuido a la cobertura de la UFC para "The Sun". Como gran apasionado de la vida de Bruce Lee, colaboró con el documental oficial "How Bruce Lee changed the world".

www.editorial-alas.com

Las claves de la eficacia en el Aikido

Por José Santos Nalda Albiac 5º Dan
Zaragoza

"Si queréis comprender el Aikido estudiad primero el origen y el funcionamiento del Universo, los principios de las fuerzas de su creación, los intercambios de energía, el movimiento de las galaxias. Todos estos elementos forman parte de una Ley Universal, las reacciones nucleares, las corrientes electromagnéticas, la fuerza gravitacional, todos son principios de Aikido, y la base de sus técnicas"

M. Ueshiba. Aikido. Nature et Harmonie de M. Saotome

La práctica del Aikido se fundamenta esencialmente en la repetición y ejecución de movimientos de ataque y defensa, centrando la atención del aikidoka en los detalles dinámicos y físicos propios de cada técnica, como si el éxito o la eficacia dependiesen exclusivamente de las acciones motoras del cuerpo.

Los expertos nos recuerdan que el resultado óptimo de la aplicación de una técnica se debe más al conocimiento y uso de los principios estratégicos y a la observación de las leyes naturales que a los movimientos defensivos del cuerpo, por fuertes o rápidos que éstos sean.

Naturalmente, para servirse de estas normas –la mayoría invisibles–, o que pasan desapercibidas para los principiantes, es preciso conocerlas y ejercitarlas en cada entrenamiento, convirtiendo con ellas la sesión en un adiestramiento interesante y motivador en cuyo espacio de tiempo no cabe la rutina, ni el aburrimiento.

Describir todos los principios en los que se estructuran las técnicas de Aikido sería una tarea demasiado ardua para la extensión de este artículo, que solo pretende mostrar algunos de los más asequibles y fáciles de aplicar como los que siguen a continuación:

1. **NEN:** Estar presente en lo que se hace aquí y ahora, permanentemente.

2. **ZANSHIN:** Permanecer todo el tiempo en alerta atenta pero distendida, para captar todo lo que ocurre en el entorno.

3. **MA AI:** Mantener la distancia de seguridad, antes, durante y después de la acción defensiva, no quedando nunca al alcance de un segundo ataque.

4. **TAI SABAKI:** Ofrecer el vacío ante las acciones o ataques del oponente.

5. **JU NO RI:** No oposición, no resistencia, para redirigir el ataque del antagonista.

6. **DE AI:** La posibilidad de éxito se decide en el mismo instante del encuentro entre Uke y Tori.

7. **MUSUBI:** Integrarse en el ataque, en la misma dirección, al mismo tiempo, y con la misma velocidad.

8. **HIYOSHI:** El ritmo de las acciones no se impone arbitrariamente sino que se encuentra y descubre durante la interacción entre Uke y tori.

9. **EL MÍNIMO ESFUERZO:** Todos los movimientos han de ejecutarse con el mínimo derroche de energía, ni poco ni mucho, lo necesario.

10. **KUZUSHI:** El desequilibrio de Uke ha de preceder a todo intento de inmovilizarle o proyectarle. Sin desequilibrio previo nada es posible, excepto el atemi.

11. **CREAR ENERGÍA:** Es posible crear una gran cantidad de energía cinética lanzando el cuerpo en Irimi-Tenkan.

12. MUSUBI: Es preciso aprender a realizar todas las acciones sin la influencia de los pensamientos ni las emociones.

13. DISPONIBILIDAD INMEDIATA: No se ha de considerar ninguna acción como definitiva, sino permanecer disponible permanentemente para adaptarse a las reacciones de Uke.

14. RI AI: Cada movimiento ha de seguir un orden secuencial lógico, pasando de una fase a otra de manera racional, respetando tanto la que precede como la que sigue.

15. AI NUKE: Protección mutua. Uke protege a Tori de lo que tiene a su espalda y Tori hace lo propio con Uke.

16. LA ADAPTABILIDAD: La capacidad de adaptarse a todas las acciones y reacciones de Uke tan pronto como se producen, y de analizar una situación nueva y encontrar una solución acertada.

17. LA VERTICALIDAD: Mantener la verticalidad del tronco durante la realización de todos los movimientos del cuerpo.

18. ICHI GO ICHI E: Cada acción de Uke ha de considerarse como única e irrepetible, por lo tanto es una oportunidad de control que no hay que dejar pasar.

19. KI KEN TAI ICHI: El cuerpo ha de moverse como un solo bloque, para que la respiración, el desplazamiento y la aplicación de la energía se originen al mismo tiempo.

20. ATEMI: El golpe a un punto vital no tiene por objeto causar daño, sino simplemente distraer la atención del oponente para hacer posible una inmovilización, o una proyección.

Si el aikidoka se interesa por estos principios y los integra en sus entrenamientos, obtendrá gratas satisfacciones e interesantes descubrimientos sobre sus propias acciones, que le permitirán realizar verdaderos progresos.

Muchas veces buscamos los secretos, en la creencia que existen secretos de eficacia, sin ser conscientes de que tales secretos se encuentran en los cánones citados en este artículo.

Editorial
ALAS

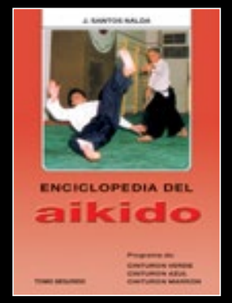
Editorial Alas

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

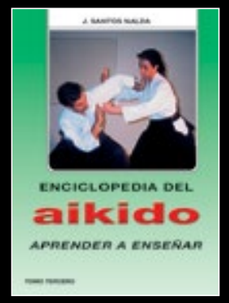
BIBLIOGRAFÍA

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

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



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



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

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

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

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

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

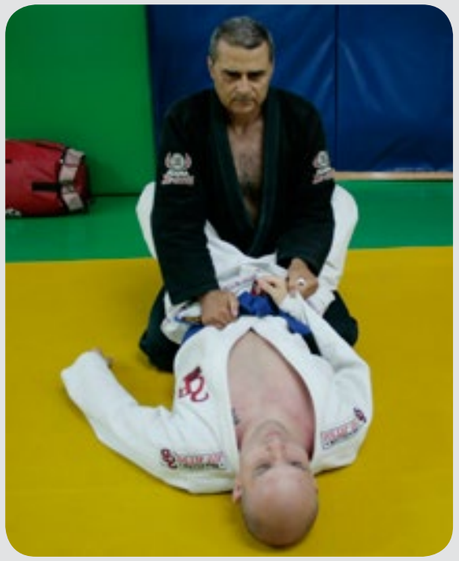
AIKI-CONTROL
Impedir herir sin herir
344 páginas | pvp 24€

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

www.editorial-alas.com

Serie técnica de BRAZILIAN JIU-JITSU

Por **Chen Moraes**
Mestre cinturón rojo y negro, 7° grado
http://www.anacondajiujitsu.com/



PASAJE DE GUARDIA CERRADA CON FINALIZACIÓN ATRAPANDO EL BRAZO DE TU ADVERSARIO POR DEBAJO DE SU CADERA

Tú en la guardia del adversario. Agarra su cinturón con tu mano derecha y con tu mano izquierda agarra su manga derecha. Pon tu codo derecho por dentro de su pierna izquierda. Eleva un poco su cadera trayendo tu adversario hacia a ti con tu mano en su cinturón. Fija su mano derecha en el suelo y pon tu pie izquierdo en el suelo y levántate moviéndote hacia tu izquierda. Pasa su mano derecha por debajo de su cadera y agarra con tu mano derecha.
Vuelve a poner tus rodillas en el suelo y pasa tu codo izquierdo en su cuello izquierdo y mueve tu cuerpo en dirección hacia él, abriendo así su guardia.
Monta en tu adversario y déjale que te saque de la montada, trayéndolo hacia a ti, cierra tu guardia y con tu mano izquierda agarra su muñeca derecha también y tira hacia arriba en dirección a su cabeza y finalízalo.

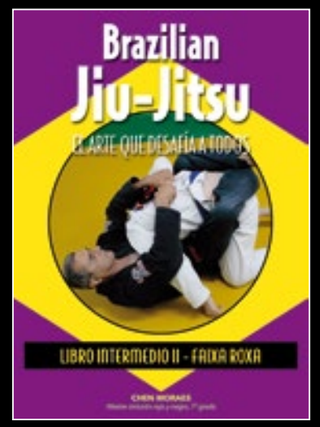
Editorial Alas

BRAZILIAN JIU-JITSU

Libro intermedio II - FAIXA ROXA

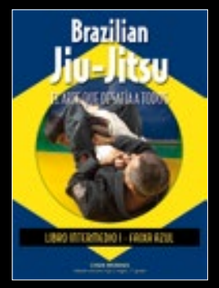
Por Almir Itajahy de Moraes

P.V.P. 24 euros
Número de páginas: 136 (a color)
ISBN: 9788420305882



Este tercer volumen sobre Brazilian Jiu-Jitsu está dedicado al estudiante faixa roxa el cual empieza a tener un importante bagaje sobre esta disciplina. Le preceden los libros "Brazilian Jiu-Jitsu. Libro básico de Brazilian Jiu-Jitsu" y "Brazilian Jiu-Jitsu. Libro intermedio I – Faixa Azul".
El autor, Almir Itajahy de Moraes, Mestre cinturón rojo y negro, 7° grado, más conocido como mestre Chen Moraes, ha condensado en 83 técnicas las estrategias indispensables que debe conocer un faixa roxa, considerado Asistente de Instructor, por lo que con este nivel podrá instruir a alumnos de menor grado bajo la supervisión y el permiso de su maestro.

BRAZILIAN JIU-JITSU
Libro básico de
Brazilian Jiu-Jitsu
P.V.P. 12€



BRAZILIAN JIU-JITSU
Libro intermedio I
FAIXA AZUL
P.V.P. 20€

EDITORIAL ALAS
info@editorial-alas.com

www.editorial-alas.com

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Descarga gratuita en

www.elbudoka.es

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