

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

# EL BUDOKA<sup>2.0</sup>

REVISTA BIMENSUAL DE ARTES MARCIALES Nº3 año I

**Entrevista exclusiva**

**SAMUEL  
KWOK**

**WING CHUN**

La herencia del gran IP MAN

**Yoseikan Sogo Budo**

**Minoru Mochizuki**

**Jugar enseñando Taichi**

**Shito ryu Karate do**

**Aikido, conscientes de Ser**

**Las 10 normas del monje de la Ceja Blanca, Pak Mei**

**Preparación Física: sistemas y materiales**

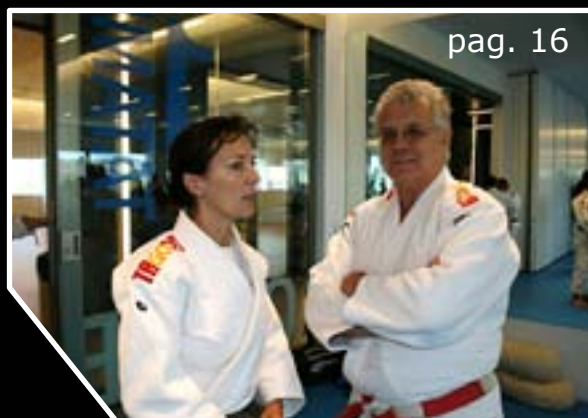
**Budo Esotérico, Mikkyo, Shingon y Shugendo**

**El verdadero potencial del Aikido, por Stanley Pranin**





- 4 Noticias...
- 8 Samuel Kwok. El linaje de Ip Man...
- 14 Judo: La gesta de una leyenda...
- 16 Miriam Blasco. Pionera olímpica
- 20 Jugar enseñando Tai-Chi
- 26 Aikido femenino en Zaragoza
- 28 GongKwon YuSul
- 32 El verdadero potencial del Aikido
- 38 Artes Parciales/Partes Marciales:  
El verdadero valor de las Artes Marciales
- 40 Pak Mei. Mi reflexión sobre el aprendizaje de las 10 normas...
- 46 Shito-ryu Karate-do
- 48 Minoru Mochizuki. Vida y leyenda del Yoseikan Dojo
- 54 Entrevista a Manuel Capetillo
- 58 Aikido. Educación motora Aiki
- 60 Gastronomía. Takashi Ochiai
- 62 Introducción al Budo Esotérico
- 64 Preparación física. Sistemas y materiales
- 68 Aikido. Conscientes de ser
- 72 Facioterapia. La revolucionaria técnica del Dr. Bùi Quốc Châu
- 76 Sin ofender...



pag. 16



pag. 20

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:** Jordi Sala Fernández

**Jefe de redacción:** Xavier Teixidó

**Diseño portada:** Xavier Teixidó

**Diseño y maquetación:** Víctor Périz

**Colaborador especial:** Stanley Pranin

**Colaboradores:**

(por orden alfabético)

- |                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| • Marc Boillat         | • Miguel Labodía              |
| • Javier Brieva        | • Andreu Martínez             |
| • Pere Calpe           | • J. Santos Nalda             |
| • Rogelio Casero       | • Jesús M <sup>a</sup> Platón |
| • Christian Colmenero  | • Enrique Oliva               |
| • Montse Coque         | • Pau-Ramon Planellas         |
| • Santiago G. Almaraz  | • Mario Pons                  |
| • Ángel García-Soldado | • Pablo Raj                   |
| • Francisco Girona     | • Óscar Recio                 |
| • Sebastián González   | • Pedro Rodríguez Dabauza     |
| • Sergio Hernández     | • Jaume Rossell               |
| • Carlos Jódar         | • Jordi Vilà                  |

pag. 8

Depósito Legal: B-42328-2010

ISSN: 2014-0053

Abril-Mayo 2011



## Campeonato Europeo de Judo

Ya es oficial la lista de convocados para el europeo que tendrá lugar en la ciudad de Estambul. Esta edición será la primera con la posibilidad doble para inscribir a judokas, aún así España llega con un equipo de trece, la mitad menos uno de los posibles.

Sobre el tatami del Abdi Ipekci Arena saldrán al asedio y conquista del título y los consabidos puntos clasificatorios para los juegos acudirán en -66 Kg Sugoi Uriarte vigente campeón, en -73 Kg. Kiyoshi Uematsu, en -81 Kg. debut para Javier Madera, en -90 Kg David Alarza, en +100 Kg. Ángel Parra, en +100 Kg. En féminas Oiana Blanco en -48 Kg., en -52 Kg. Laura Gómez y Ana Carrascosa, en -63 Kg. Yahaira Aguirre, en -70 Kg. Cecilia Blanco, en -78 Kg. Raquel Prieto y en -57 Kg. Conchi Bellorín e Isabel Fernández. Las categorías masculinas de -60 Kg., -100 Kg, y la femenina de +78 Kg. quedan desiertas, dejando en casa a Raúl Clemente, Daniel Pions, Jorge Rigueira, Alejandro San Martín, Alicia Alonso y Sara Álvarez sin dejar en el tintero a jóvenes valores como Adrián Nacimiento, Javier y David Ramírez o María Bernabeu.



## MMA & Hombres de Honor

Las artes marciales mixtas están en auge en nuestro país. Cada vez más son los eventos y competiciones que se celebran para promocionar el combate total sin restricciones. Buena prueba de ello es el "Hombres de Honor". Este evento de MMA amateur tuvo lugar en Zaragoza, en el pabellón de la Cartuja el día 19 de Febrero, patrocinado por la casa Tagoya y organizado por uno de los grandes luchadores que ha dado este país, Chinto Mordillo, representante de esta Organización Internacional. Los Clubs que participaron fueron, de Zaragoza Apolo y Team Werdum, de Barcelona Meguro Roquetes, Palau MMA Team y Sasori Team, de Girona Total Vale Tudo y de Canarias Meguro Taz. El evento movilizó a un gran grupo de personas que llenaron el pabellón. Destacar la gran deportividad que se vivió en el mismo entre los luchadores.



## Fallece el maestro Shizuya Sato, Director de IMAF Japón.



IMAF Japón es una organización internacional de artes marciales creada en la posguerra con la intención de salvaguardar la integridad y el espíritu marcial japonés, reuniendo a los más prestigiosos maestros para trabajar en una única dirección, para y por el Budo japonés. Sato sensei, director general de IMAF fue el primero en utilizar la denominación Nihon Jujutsu para diferenciar las nuevas tendencias de Jujutsu respecto al Jujutsu Tradicional Japonés. El que fuera Director Jefe de la Kokusai Budo In (IMAF), Hanshi 10º Dan en Nihon Jujutsu y Hanshi 9º Dan en Judo, fue el creador en 1957 del Club de Judo de la Embajada Americana en Tokyo, y formó parte del mítico grupo de maestros que viajaron desde Japón a varios países mostrando las raíces de Budo japonés. Descanse en paz un maestro de la vieja escuela.

## Enrique Oliva, 3º dan de Iwama ryu

El cántabro Enrique Oliva consiguió, el pasado mes de marzo en la localidad de Aywaille (Bélgica), el 3º dan de la prestigiosa organización "Iwama Ryu International Academy" de manos del reputado maestro internacional Daniel Toutain. Enrique Oliva sigue desde hace varios años a su maestro, Daniel Toutain, siendo su representante oficial en España y presidente de la "Asociación Cántabra de Iwama Ryu Aikido". El estilo Iwama Ryu, creado por Morihiro Saito Sensei, es un estilo contundente de Aikido que está totalmente enfocado a la defensa personal, con un amplio y rico trabajo técnico tanto de armas como de manos vacías.



## Kru Toy, leyenda del Muay Thai, en España



El maestro Kru Toy visitó Barcelona el pasado mes de Febrero, invitado por su alumno español Francesc Melguizo. El maestro Toy, eminencia en el Muay Thai internacional (184 combates profesionales, campeón del Lumpini, Ranjadam-nem, Copa del Rey; Reconocido como mejor maestro de Muay Thai por el Consejo Superior de Deportes y el Ministerio de Educación y Ciencia de Thailandia), impartió un curso en Malgrat de Mar sentando y ampliando las bases del Thai, y apoyando la formación de instructores de Muay Thai en nuestro país.



## Terremoto y Tsunami en Japón,

El pasado mes de marzo, Japón sufrió una de sus peores catástrofes desde la Segunda Guerra Mundial. Un seísmo de 8'9º, con epicentro a tan sólo 24 kilómetros de profundidad y a 130 kilómetros mar adentro frente a las costas de Miyagi, sacudió al país entero.

Los científicos estiman que la tarde del 11 de marzo siete grandes tsunamis impactaron en la costa este japonesa con olas que llegaron a superar los trece metros en algunos puntos, informa el diario Yomiuri.

El poderoso tsunami destrozó pueblos enteros en la costa este de las provincias de Aomori, Iwate, Miyagi y Fukushima, las más afectadas y las que engrosan el mayor número de fallecidos. Del mismo modo, la central nuclear de Fukushima sufrió severas consecuencias a causa del temblor. La pérdida de agua en los reactores, el aumento de la temperatura en



las piscinas de combustible usado y los daños en las vasijas de los reactores son las principales preocupaciones en relación a la central, según un reciente informe de la Agencia Internacional de Energía Atómica (Aiea). La Embajada del Japón en España agradece to-

das las muestras de afecto y los mensajes de condolencia recibidos. Cruz Roja Española, a través del la Embajada de Japón en España, ha habilitado un espacio para realizar donativos destinados a las áreas damnificadas de la región de Tohoku. Pueden dirigir sus ayudas a: Cruz Roja Española ([www.cruzroja.es/pls/portal30/portal.donante.donativo](http://www.cruzroja.es/pls/portal30/portal.donante.donativo)).

## Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este

### Curso de Formación de Instructores

a cargo del Maestro Lee Dong Kyu  
(5º Dan y Presidente de la Asociación Española de Haidong Gumdo)

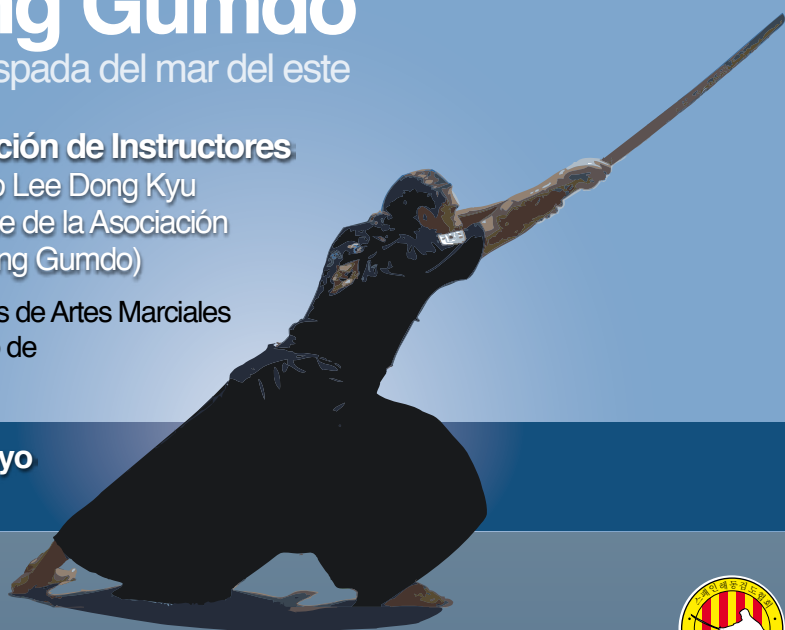
Dirigido a practicantes de Artes Marciales  
con un grado mínimo de Cinturón Negro

**Inicio: 7 y 8 de mayo**

**Lugar: Barcelona**

**Interesados contactar con:**

[hdgumdocat@gmail.com](mailto:hdgumdocat@gmail.com) • 687 537 955 (Andreu)



## Fallece Tino Tuiolosega

El pasado mes de marzo el mundo marcial se vistió de luto de nuevo para despedir al Gran Maestro Tino Tuiolosega, fundador del método Lima Lama, reconocido mundialmente. Su escuela, traducida como sabiduría de la mano, fue creada sobre el 1962 como una fusión de estilos hawaiano-polinésicos (sobre todo Lua) con una gran influencia así mismo del Kenpo Karate americano. Descanse en Paz, maestro.



## Granada, sede del Mundial de Judo

Granada será la sede del Campeonato del Mundo de Judo de 2013, según ha anunciado el Ayuntamiento de la capital andaluza. El alcalde de Granada, José Torres Hurtado, ha realizado ambos anuncios durante la presentación de las actividades deportivas de la capital granadina, que ha tenido lugar en la Feria Internacional del Turismo (FITUR) de Madrid. La Federación Internacional de Judo ha concedido a Granada la sede del mundial de 2013, una competición en la que participarán alrededor de 2.000 deportistas de más de 170 países.



## José Miranda, nombrado 8º dan de Nihon Jujutsu

El pasado mes de febrero, la Federación Portuguesa de Jujutsu y su presidente, Luis Fernando (también director de IMAF Portugal) otorgó al maestro José Miranda la distinción de 8º dan de Nihon jujutsu, en honor a sus casi 45 años sobre el tatami. Semejante galardón se encuentra al alcance de muy pocos, pero sin duda estamos ante uno de los más célebres y dedicados maestro de Jujutsu en este país, incansable divulgador, magnífico experto y entrañable persona. El maestro Miranda, presidente de IMAF España, está de enhorabuena. Desde El Budoka le felicitamos efusivamente y le invitamos a seguir compartiendo con nosotros su pasión por las artes marciales japonesas.





Visita a España del maestro

# SAMUEL KWOK

## EL LINAJE DE IP MAN WING CHUN EN EUROPA



Tras ejercer la profesión de psiquiatría en el Reino Unido, Samuel Kwok, (discípulo de Ip Chun e Ip Ching, hijos del gran Ip Man) se ha dedicado a promover su sistema de Wing Chun a tiempo completo. Una vez jubilado, y a sus 62 años, ha decidido visitar por primera vez la península, y más concretamente, acudir a la capital de Huelva para enseñar a todos los interesados.

Samuel Kwok es entrenador privado del Ministro de Abu Dabi (Emiratos Árabes). Tiene publicados y editados una serie de libros y videos que han batido record de ventas por practicantes de kungfu. La web de su Asociación ([www.kwokwingchun.co.uk](http://www.kwokwingchun.co.uk)) tiene más de mil visitas diarias y es la más visitada a nivel mundial en lo que respecta al estilo Wingchun de Kungfu. Mantiene escuelas abiertas en todo el Reino Unido, Rusia, Argentina, Portugal, Dinamarca, Alemania, Suiza, Polonia, Estados Unidos, China, India, Singapur, Australia y África. Desde las páginas del El Budoka, os ofrecemos una breve entrevista a Samuel Kwok, un maestro afable y cercano, una verdadera eminencia en el arte de Ip Man.

**Shifu, ¿podría decirnos dónde nació y qué le llevó a estudiar artes marciales?**

Nací en Hong Kong en 1948. Simplemente me impresionó el Kungfu y quise estudiarlo.

**¿Es cierto que empezó a interesarse por el estilo de la Grulla Blanca antes de iniciar su camino con el Wing Chun?**

Estuve aprendiendo tanto Grulla Blanca como Wing Chun ya a una edad temprana: supongo que me gustó más el Wing Chun.

**¿Quiénes han sido sus maestros en el estilo Wing Chun?**

Mi primer instructor de Wing Chun se llamaba Chan Wai Ling; estaba en Hong Kong. Yo me mudé a Inglaterra para estudiar enfermería psiquiátrica y forjar una vida nueva, y allí conocí a Lee Shing a través del Reverendo Kao en la iglesia a la que acudía. Tiempo después aprendí de Ip Chun y posteriormente de Ip Ching.

**¿Qué rasgo característicos recuerda de sus maestros?**

Diría que si se observa el tamaño de Ip Chun, él es un hombre más pequeño y por tanto su Wing Chun creció del mejor modo posible para que le fuese útil, y lo mismo con Ip Ching; él es un hombre mucho más alto y de nuevo es distinta la forma en que funciona para él, pero a ambos su padre les enseñó a encontrar y desarrollar sus características propias dentro del sistema.

**¿Por qué cree que hay tanta diferencia en la práctica de Wing Chun entre los numerosos estudiantes de este arte?**

Todos ellos poseen sus propias ideas acerca de cómo hay que hacerlo. Había una historia sobre Wong Shun Leung rompiéndose una costilla cuando su Gaun Sau falló al protegerle, por lo que fue a Ip Man y se lo contó. Ip Man le sugirió que cambiase



la posición de su Gaun Sau para proteger su parrila costal mejor. A partir de esta historia la gente pensó que era correcto cambiar lo que quisiera y por eso ahora hay tantos estilos de Wing Chun.

**¿Podría comentarnos algo sobre su programa de enseñanza?**

Enseño el sistema de Wing Chun tanto en clases como mediante internet con un programa de aprendizaje a distancia y ambas formas de hacerlo llevan por el mismo camino, por lo que sea cual sea la forma, obtienes lo mismo. Hay 3 formas de mano vacía, una forma de muñeco y 2 formas de arma, y yo enseñé primero las formas de mano vacía que conducen al muñeco y así sucesivamente.

**Hemos escuchado que golpear el saco de pared puede generar una vibración que perjudique al practicante ¿qué nos puede decir sobre esto?**

Yo enseño a la persona a golpear correctamente y con seguridad por lo que no ocurre este tipo de cosas; hay un periodo de acondicionamiento adecuado y progresivo a lo largo del tiempo.

**¿Qué importancia tiene dentro del Wing Chun el trabajo de endurecimiento y de potencia muscular?**

Puesto que un hombre grande puede decidir el resultado de una pelea empleando la fuerza bruta y la potencia y una mujer más débil no puede hacerlo, ¿cómo puede vencer ella a un oponente más fuerte? Lo hace mediante la técnica y las mecánicas corporales, por lo que si quieres ser bueno en el Wing Chun, aprende a hacerlo de este modo. Cuando envejezcas, perderás tu fuerza, tu velocidad y tu potencia, así que aprende desde el principio a no utilizar esa potencia como elemento principal.

**¿Si tuviera que aconsejarnos sobre los atributos más importantes en la práctica del Wing Chun, por cul empezaría?**

El trabajo de pies es muy importante. Mediante el trabajo de pies aprendes a absorber la energía y a



**A la izquierda,** Samual Kwok practicando con el gran maestro Ip Chin.

**Abajo,** Samual Kwok siguiendo las instrcciones del gran Ip Chun.

devolverla; aprendes a moverte rápidamente, pronto y con potencia. Por otro lado Yiu Ma, la energía de la cadera, es muy importante cuando se golpea. Si se hace correctamente, no es la mano la que golpea, sino todo el cuerpo. No empujes, redirige la fuerza, deja que el atacante realice todo el trabajo, cuando ceda salta hacia delante. Por una parte las rodillas deben estar relajadas, y es vital el posicionamiento de nuestros pies, en donde los metatarsos actúan como un eje. Si conseguimos una correcta adhesión de los metatarsos, no solo estaremos bien enraizados, sino que podremos desplazarnos fácilmente y de forma fluida. Estas son máximas del Wing Chun.

**En algún medio hemos podido leer y observar como algunos practicantes entrenan el pateo con un muñeco sustentado por varios troncos en el suelo. ¿Este muñeco se entrena en el Wing Chun de Ip Man?**

El muñeco original estaba plantado en el suelo; podrían haber empleado el tocón de un árbol. Cuando Ip Man huyó de la ocupación japonesa de China, estuvo viviendo en un apartamento, sin tener terreno donde colocar un muñeco, por lo que se diseñó un



muñeco nuevo que pudiera colgarse de la pared y este es el que se ve hoy, la versión de Hong Kong del muñeco.

**Muchas personas hablan de secretos, de principios místicos y de la energía dentro delas artes chinas. ¿Existen esos secretos o se trata de simplemente de captar alumnos?**



Lo que se podría llamar un secreto solo significa que no sabes aún cómo hacerlo correctamente. A mucha gente le gusta usar tácticas de amedrentamiento para hacerte creer que estás aprendiendo algo especial de modo que esto te mantenga volviendo a por más. Recuerda simplemente que la persona que te está enseñando solo sabe más que tú, por lo que es normal que parezca sorprendente. Cuando me afiqué en Inglaterra, desarrollé una metodología de enseñanza, la Traditional Ip Man Wing Chun Association, dentro de este programa, trasmitimos los conceptos de manejo y redireccionamiento de la energía a los alumnos de forma clara y precisa, siguiendo un método programado.

**Existen maestros que indican que el sistema Wingchun de Ip Man dispone de recursos de pelea en suelo y otros afirman lo contrario. ¿Nos podría aclarar este tema?**

Algunos combates acaban en el suelo, pero no todo



A la derecha, Samuel Kwok practicando con el maestro Ip Chun.

el Wing Chun posee un nivel de pelea en el suelo en exclusiva para esta situación de emergencia, sino que como norma preferimos estar de pie y pelear.

### ¿Qué importancia tiene la ceremonia Baishi dentro de las Artes Marciales Chinas y cuál es su significado?

En China, muchos son pobres y si alguien tiene dinero porque cuenta con una buena habilidad, puede acercársele un padre y pedirle que enseñe a su hijo esa habilidad, ofreciendo a esta persona una dote y un regalo con la esperanza de que lleve al chico a su hogar como un chico adoptado para que aprenda. Si acepta, se realizará una ceremonia del té y así se crea la relación entre la persona que posee la habilidad y el chico; siendo llamada la persona con la habilidad Shifu, y convirtiéndose el estudiante en un discípulo "a puerta cerrada". En mi caso, mi habilidad es la de las artes marciales, por lo que cuando tomo a un estudiante se aplican las mismas reglas, pero hay que decir que en una sociedad que se mueve tan rápido como la de hoy, agilizamos algunas de las reglas para que encajen en el estilo de vida actual.

### ¿Qué futuro cree que le espera al Wing Chun?

El Wing Chun lleva existiendo hace aproximadamente unos 300 años y realmente nunca ha cambiado demasiado a lo largo de ese tiempo. El sistema funciona en todas las situaciones de combate. Si se aplica correctamente es todo lo que se necesita. Recuerda que el Wing Chun se basa en conceptos, no en técnicas; una buena analogía sería "Yo te puedo enseñar a hablar, pero no te digo lo que tienes que decir. Es tu voz."

### Este es el primer seminario que ha impartido en Huelva. ¿Cómo decidió venir a enseñar a una pequeña ciudad como la nuestra?

Donde exista una oportunidad para mostrar el Wing Chun de Ip Man a cualquiera, yo aprovecharé esa oportunidad porque quiero que todo el mundo sepa de él.



### Para terminar, ¿algún buen consejo para los que ahora se inician en la práctica del Wing Chun o cualquier arte marcial chino?

Muchos comienzan a aprender artes marciales para la defensa personal, pero es mediante el tiempo y mediante el proceso de hallar a otras personas que hacen lo mismo que tú como comprendes que eres una parte de una familia mayor y es entonces cuando tu kungfu se convierte en parte de lo de que eres.

#### Instructor David Oliver

Asoc. Wingchun Samuel Kwok Huelva

Teléfono: 607535261

Email: centrotradicionaltao@gmail.com



# HAPKIDO JIN JUNG KWAN ESPAÑA

## HAPKIDO JIN JUNG KWAN ESPAÑA

### CATALUNYA:

#### Viladecans

Escuela de Artes Marciales Jin Jung Kwan  
(Sede central)

Crta. de Barcelona, 56

Instructor Álvaro Sanz 615.39.36.95

#### Sant Boi de Llobregat

Escuela de Aikido Ikari

C/ Pau Clarís 85

Instructor José Antonio Martín 645.77.45.53

#### Barcelona

Escuela de Taekwondo Guinart

C/ Marqués de Sentmenat, 64

Instructor Josep Lluís Ruiz 657.363.652

#### La Seu d'Urgell

Taekwondo - Hapkido Seu

Av. Camino Real / Poliesportiu La Seu

Instructor Emilio J. Fernández Roda 686.452.099

### MADRID:

#### Madrid capital

Centro Deportivo Municipal Pepu Hernández

Avda. de Niza, s/n

Instructor Jesús M. Fortea 619.26.20.79

Centro Deportivo Municipal San Blas

C/ Gregorio López Madera, 6

Instructor Jesús M. Fortea 619.26.20.79

#### Alcalá de Henares

Gimnasio Sport Center Sanabria

C/ Divino Vallés, 11

Instructor Jesús M. Fortea 619.26.20.79

### VALENCIA:

#### Betera

Escola Arts Marcials Sung

Avda. Reino de Valencia

Instructor Sergio Verdeguer 665.090.176

#### L'Alcudia

Gimnasio Sport Fitness

Avda Montortal, s/n

Instructor José Andrés Roig Marín 618.330.667

#### Alcira

Gimnasio One Fitness

Avda. de los Deportes

Instructor Juanjo Moreno Castellano 619.232.301

#### Carlet

Gimnasio Multi Sport

C/ Antonio Machado, 18

Instructor Juanjo Moreno Castellano 619.232.301

### ZARAGOZA:

Escuela de Taekwondo Kumgan

C/ Salvador Allende, 57

Instructor Nacho Luengo 659.928.674



# LA GESTA DE UNA LEYENDA...

Por Montse Coque

Olimpiada de Barcelona, final de Judo en categoría de -56 Kg. Miriam Blasco y Nicola Fairbrother se disponen para salir al tatami del Palau Blaugrana para la disputa; la etiqueta del saludo ceremonial daba paso al comienzo del combate. Primeros minutos y una sucesión de ataques infructuosos por parte de ambas judokas. Cruzaban el meridiano de la pugna cuando al borde del tatami Miriam contraba hábilmente un ataque de Nicola y subía un yuko al marcador imposible de remontar por mucha insistencia que mostraba la británica, a lo largo del tiempo restante, de esta cruzada épica que mantenían ambas por la preseña olímpica, también Miriam incluso aprovechaba algún que otro hueco para atacar y asegurar el marcador cuando Fairbrother se despistaba y abría brecha, tras cuatros minutos de rigor, por fin se daba el final de la lucha y aquel viernes 31 de Julio de 1992, la vallisoletana Miriam Blasco, culminaba con el sueño de cualquier deportista: ORO OLIMPICO, el primero para España en un deporte individual y venía de la mano del JUDO. La hazaña estaba ya hecha, las líneas en el libro de gloria del deporte español se acababan de escribir. Más tarde se han escrito otras pero esta primera y el cúmulo de circunstancias que tuvieron lugar hacen que sea una de las más difíciles y únicas en la historia del deporte español.

La forja del sueño comenzaba allá por el 88 cuando SERGIO CARDELL daba habida cuenta de una joven vallisoletana que, por vez primera, se proclamaba campeona de España en categoría sénior, tras lograr innumerables veces al bronce; pero ese año se hacía con el título y algo debió ver el alicantino que confió

en Miriam Blasco para este proyecto e incorporó a uno de los mejores psicólogos deportivos del actual panorama deportivo nacional: Josean Arruza. Así, con este equipo entusiasta, constancia y un innovador trabajo especializado en el 91 se lograba nada menos que el título de campeona del Mundo y de Europa, todo indicaba que éste era el camino a seguir y a falta de un mes para la Olimpiada, el mentor de este sueño, SERGIO CARDELL, fallece en un accidente de moto. La deportista atraviesa momentos durísimos pero permanece inquebrantable, quizás esta desgracia servía como un motivo más en la voluntad férrea de Miriam para cumplir el sueño, acrecentarse frente a la dificultad y decide continuar con los entrenamientos para llegar de la mejor manera a la olimpiada, lo siguiente ya se ha visto, escrito y contado, ni en el mejor de los guiones con esta realidad que supera muchas ficciones. Llegaba la preciada medalla y la hazaña se consumaba, Miriam abrió la puerta mas difícil, que es siempre la primera, y la dejó



entreabierto para todos lo que llegaron después, Ernesto, Yolanda, Almudena, Isabel, y no sólo eso, el patrón de trabajo marcado por este equipo de tres formado por Josean Arruza, Sergio Cardell y Miriam Blasco continua como modelo base y hoy día sigue utilizándose pese a la evolución que ha habido en todos los campos en estas casi dos décadas; el modelo continúa en vigor y se puede decir que el Judo español le debe una y muy grande a Sergio.

Miriam Blasco, hoy ya retirada de la alta competición, ha querido compartir recuerdos que el próximo año cumplirán veinte años de aquella tarde de gloria para el Judo y para el deporte español.

“De Sergio sólo se pueden decir cosas buenas. Era un carácter perfeccionista, muy sincero, decía lo que pensaba y a veces no gustaba. Junto con Josean elaboró un trabajo muy metódico y completo. Aquello era toda una revolución para el época, con circuitos, secuencia de ataques, ataques específicos, y yo fui el conejillo de indias. Este sistema de entrenamiento de alta competición luego se lo mostró a gente que luego ha entrenado a Isabel Fernández, Esther San Miguel y Leire Iglesias. Sergio Cardell era un enamorado del Judo y hacía que tú también te apasionases.”

Sergio tenía esa cualidad que sólo tienen las personas que ven más allá, esos arquetipos que vislumbran el horizonte con nuevos modos de hacer las cosas, alejados de los convencionalismos imperantes en este deporte y de formas para nada subyugadas a la manera de cómo se estaba haciendo todo. Se formó en Alicante de la mano de José Alberto Valverde, recibió clases del Maestro Lee aquí en España pero también bebió de fuentes que estaban más allá de los Pirineos, gente que estaba haciendo Judo y obteniendo



Miriam Blasco en el podio.

éxitos en los tatamis de los grandes campeonatos internacionales. Viajó por Francia, Gran Bretaña, Corea, por toda Europa, con el único afán de aprender de los mejores y es que Sergio era un incansable estudioso de todo lo nuevo y en palabras de José Alberto Valverde, su primer maestro e introductor del Judo en Alicante, “Era una persona con muchas cualidades y un apasionado de este deporte, en el año 77 cuando le dejé comenzó a entrenar con el Maestro Lee y viajó mucho, tenía muy buena memoria y le gustaba investigar. Cuando tomó contacto con Josean Arruza elaboraron un plan de entrenamiento muy novedoso, se preocupaban de tácticas y estrategias, el primer banco de pruebas, claro está, fue Miriam Blasco y sacaron los mejores resultados posibles. Era una persona muy abierta a todas las posibles influencias, estudiaba a los judokas rusos, a los cubanos. Entre sus alumnos estaban Isabel Fernández, Javier Alonso, Azucena Verde entre otros, esta última ha sido la que mejor ha sabido entender el sistema. Sergio era un tipo dedicado al Judo al 100%, tenía un fuerte carácter y perseverante, no había nada que le apartase del camino cuando perseguía un objetivo. No ha habido nadie con esa dedicación tan intensa en la materia”.



# MIRIAM BLASCO: Pionera Olímpica

Por Montse Coque



No se halla desvinculada del todo del JUDO, su deporte; acaban de nombrarla asesora en una de las federaciones, la valenciana, que más resultados internacionales cosecha pese a contar con poco más de 5.000 licencias de practicantes; colabora con su club, el CLUB JUDO MIRIAM BLASCO ARENA en actividades deportivas y desde su posición de senadora se dedica a promover o denunciar la situación de algunos deportes y deportistas en los medios de comunicación.

España y logré el título en categoría absoluta por primera vez. Sergio fue a la olimpiada de Seúl y tras ella, en agosto se sentó y charlamos, me propuso el proyecto para la Olimpiada, y a medida que pasaba el tiempo veía que se cumplían los objetivos marcados en la libreta de Sergio, a partir del 88 y en los cuatro años posteriores mi vida era toda del Judo, competiciones, viajes, entrenamientos por la mañana, trabajo de video, descansos, entrenamientos por la tarde, trabajo psicológico, empecé algo tarde a sacar resultados importantes pero los sacaba, estuve cuatro años centrada en un objetivo, prácticamente sin vida personal ni privada.

## PRIMERA MEDALLA DE ORO OLÍMPICA FEMENINA EN DEPORTE INDIVIDUAL. ¿ERES CONSCIENTE DE LO QUE REPRESENTAS PARA LOS JÓVENES DEPORTISTAS?

Soy una persona que luchó por algo y dedicó muchos años de su vida por conseguir un objetivo y lo consiguió, también soy consciente que hubo mucha gente que luchó y lucha muchísimo también pero que no le acompañan los resultados. Creo que Barcelona 92 supuso un cambio para el deporte español, no creo yo que por ser la primera y coincidir ese día haya sido nada especial, muchas mujeres deportistas rompimos un molde y abrimos una puerta por la que luego ha pasado mucha otra gente.

## SERGIO CARDELL TRAJÓ CONSIGO UN MÉTODO REVOLUCIONARIO PARA LA ÉPOCA...

Sabíamos cómo trabajaba la selección cubana porque habían venido a entrenar a España con nosotros, el método de la selección francesa y en la de Japón, estas selecciones llevaban un sistema muy diferente, el nuestro era un trabajo muy de intensidades; hay que señalar que no me lesioné nada en aquella época y eso ayudó, tenía controles, estaba todo muy milimetrado, no hacía randori a tope por hacer randori sino en función de un objetivo, controlábamos el lactato, mirábamos las acumulaciones, tenía médico deportivo, entonces era un sistema muy innovador, ahora ya está implantado y lo usa mucha gente por la eficacia,

por la consecución de objetivos y resultados, en la siguiente Olimpiadas fui entrenadora de Isabel y de Yolanda y ambas lograron bronce.

## ¿QUE CUALIDADES TENÍAS COMO JUDOKA?

Una de las magníficas virtudes que tiene el JUDO es que cada uno, con las cualidades que posea, puede llegar a ser campeón, hay que aprovecharlas, no era ni muy rápida ni especialmente fuerte, pero me anticipaba muchísimo, lo que se buscó entonces fue explotar mis puntos fuertes, la anticipación y la cabeza fría, planteaba bien los combates. Este es un gran deporte aún por explotar porque no hace exclusiones de ningún tipo con ninguna fisonomía.

## TRAS ESA MEDALLA...

Una persona que consiguió lo que se propuso se siente orgullosa por ello, aunque un poco triste por las circunstancias que rodearon a esa medalla, precisamente por eso quizás lo hice más intenso y con más fuerza, si no hubiese fallecido Sergio no hubiese quedado campeona Olímpica, quería ganar para que la gente supiese quién era SERGIO CARDELL, lo hice más a fondo y con más fuerza, era como una obsesión. Aquí en Alicante quisieron que una avenida tuviese mi nombre y sugerí que mejor llevase el nombre de Sergio Cardell.

## MIRIAM, TRES NOMBRES MÁS PARA UNA MEDALLA SERGIO CARDELL, JOSÉ ANTONIO ARRUZA Y JOSÉ ALBERTO VALVERDE.

Sobre el primero, SERGIO CARDELL, es la persona que me hizo ser lo que soy a nivel deportivo, una persona muy especial, era un hombre con un carácter fuerte, con mucha capacidad de líder, de decisión, muy entregada, entusiasta, imprimía el entusiasmo en todo aquello que hacía, se dedicó plenamente a mí y eso que en el club había más gente,

## ¿QUÉ SIGNIFICA EL JUDO PARA MIRIAM BLASCO?

El Judo me ha hecho ser la persona que soy ahora mismo, mantengo algo de contacto con este deporte aunque ahora mismo mi actividad principal esté vinculada al deporte pero no el JUDO primordialmente. Es un deporte magnífico que tiene una serie de cualidades físicas y deportivas que favorecen a todo el mundo, no es nada excluyente, educa y forma al individuo en una serie de valores que luego sirven para cualquier ámbito. He vivido mi deporte desde todas sus facetas, unas veces sin buscarlo y por circunstancias que se dieron, me refiero sobre todo a mi etapa de seleccionadora con el equipo nacional, no tuve nunca esas aspiraciones pero me tocó desarrollar esa labor y la verdad es que la disfrute muchísimo, lo mismo de competidora.

## ¿QUIÉN ERA MIRIAM BLASCO ANTES Y DESPUÉS DEL AÑO 1988?

Por aquella época yo era una chica que quería ser bibliotecaria y estudiar filología, practicaba Judo porque le gustaba, competía y a lo sumo lograba bronce en los campeonatos de España, y poco más, entrenaba con Alfonso Lago en Valladolid, luego vine a Alicante y comencé a entrenar con SERGIO CARDELL que había sido medallista en Europa y le encantaba la competición; cuando me encontré con Sergio me dijo que si haciendo el Judo que hacía que no era demasiado hasta antes de ese año conseguía medalla, si me dedicaba más a ello podría hacer algo más, era un hombre que contagiaba su pasión por las cosas y me puse de lleno en la tarea, tuvieron que pasar tres años porque en los dos primeros los resultados no eran los esperados aunque entrenaba a tope... nunca tiré la toalla y me marqué como último año de estar entrenando con esa intensidad el año 88, tenía 24 años, llegó el campeonato de





también tenía sus propios resultados deportivos y muy buenos además. Vio en mí que podía moldear una figura, vio mis carencias y supo eliminarlas, veía que cada vez que hacía alguna permutación sucedía algo. Desarrolló el entrenamiento técnico planteado por Arruza, lo hizo más práctico y yo era como el conejillo de indias. Era el líder y canalizaba toda la información que tenía sobre mí y que yo misma le daba a Arruza y viceversa, era un sistema muy eficiente. Se sentía orgulloso del trabajo que estábamos haciendo juntos y me lo dijo en más de una ocasión. Arruza es el segundo nombre en el equipo de tres que éramos, tiene una foto firmada que le dediqué después del campeonato del Mundo que dice "para el equipo de tres": éramos Sergio, él y yo, él era la cabeza y Sergio el líder, era psicólogo con estudios de educación física, planteaba los sistemas de entrenamiento en plan teórico y Sergio los convertía en prácticos, también un hombre de mucho carácter, tengo mucha relación hoy en día con él y el equipo que teníamos necesitaba caracteres de este tipo. Este mismo sistema se utilizó con Yolanda Soler e Isabel Fernández y obtuvieron la medalla en Atlanta. El tercer nombre, José Alberto Valverde, es el mentor de Sergio y tiene un papel muy importante en todo esto, gracias a él Sergio fue lo que fue, y llegó donde llegó por José Alberto, en la parte de Sergio le veo como a una persona

mayor y sabia, muy progresista, es la persona que trajo el Judo a Alicante, se ha dedicado y dedica al Judo de una forma muy especial, le encanta la parte educativa de este deporte y los valores que transmite y lo hace fantásticamente, quizás a Sergio le faltaba un poco eso porque le gustaba mucho más la parte de alta competición y visualizaba muy bien los combates, **el Judo en Alicante y yo tenemos que agradecer mucho a este hombre porque hoy en día muchos de los campeones que hay en Alicante llevan su marca.**

#### JUDO CLUB MIRIAM BLASCO ARENA

Es un Club de Judo donde realizo labores de asesora, es un proyecto con un trato de mucho mimo por parte de sus gestores: Alfredo Aracil, Carlos Montero y José Alberto Valverde, tiene estructura y cabida para todo aquél que quiera practicar JUDO tanto de competición como lúdico. Las raíces quedaron establecidas con Sergio, con José Alberto Valverde y conmigo, ahora mismo es un Club muy completo y uno de los punteros en el panorama nacional. Se mantiene en cotas altas de resultados en cuanto a competición pero también no se descuida la cantera y hay un canal establecido para que con los profesionales que tenemos impartiendo clases en los colegios el niño de el paso necesario al club para profundizar en su conocimiento y encontrar donde quiere situarse en este deporte ■



Sergio Cardell y José Alberto Valverde en Japón.



# TU EQUIPAMIENTO PARA ARTES MARCIALES



VISITA NUESTRA WEB Y ENCONTRARÁS EL REGALO PERFECTO PARA ESTAS NAVIDADES

[WWW.TAGOYA.COM](http://WWW.TAGOYA.COM)



# Jugar Enseñando TAI-CHI

Dr. José R. Soto Caride  
wushukeltoi@hotmail.com

## 1. PLANTEAMIENTO LÚDICO EN LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES

El Tai-Chi-Chuan (en adelante TCC), es un estilo interno de Wu-Shu.

Podemos definir el TCC como:

- *Sucesión de movimientos corporales encadenados y armónicos, lentos y suaves, coordinados con la respiración para conseguir larga vida y defensa propia* (Tarragó 1990:17).

- *Arte marcial interno chino, apacible, integral y equilibrador* (Soto J.R., Dopico J. y Giráldez M. 2006:146).

Desde un punto de vista psicomotriz, el TCC se puede considerar un ejercicio de bajo impacto, de movimientos suaves y continuados, de naturaleza aeróbica extensa y de **intensidad moderada y de muy fácil autorregulación** (Soto, Dopico e Iglesias 2002b; Pont 2003; Kressig y Beauchet 2004; Lan, Chen y Lai 2004a; Lan, Chou, Chen, Lai y Wong 2004b; Taylor-Piliae y Froelicher 2004b).

Podemos afirmar que hay diferentes formas de interpretar la práctica del TCC. Los distintos maestros/as y sus cadenas de alumnos/as (muchas veces asociados en forma de pirámides y grupos herméticos), se retroalimentan de sus propias

convicciones y, lógicamente, hipotecan y condicionan la forma en la que se enseña. Su pedagogía y didáctica específica influyen en la visión de sus practicantes y en todos los elementos del proceso educativo, la indumentaria, el lenguaje utilizado, el ambiente y los tiempos de la clase, el nivel de demandas y exigencias psicofísicas de sus practicantes, las expectativas de los alumnos, etc. En mi opinión y de forma general, podemos distinguir dos corrientes principales:

- **Corriente marcial:** En esta corriente se defiende que el TCC nació como un arte marcial y como arte de guerra es como hay que enseñarlo, sentirlo y difundirlo. Su práctica estaría principalmente determinada por la perfección psicomotriz. Se exige que la persona adquiera un nivel de psicomotricidad fina absolutamente precisa y adaptada a lo que el maestro determina que es o no es correcto. Y, alcanzada esta perfección motriz, el alumno sería una eficaz máquina de combate.

- **Corriente saludable-esotérica:** En este grupo de maestros, estarían los que interpretan el TCC como un medio místico para alcanzar altas cotas

espirituales. La psicomotricidad del movimiento pierde importancia, pasando a valorar por encima de todo las sensaciones psíquicas. El TCC se une indisociablemente a otras actividades complementarias saludables, como la alimentación vegetariana, el estilo de vida natural, la ropa de tejidos naturales, etc. Y, alcanzada esta perfección espiritual, el alumno sería un espíritu elevado por encima de las necesidades materiales mundanas.

Quizás, como casi siempre en la vida, el camino del medio podría ser el correcto y, hablaríamos de una tercera **corriente pedagógico-didáctica**, en la que me incluyo. Donde lo importante no es la visión del maestro, sino las necesidades de sus alumnos/as. Esto nos recuerda al axioma de la Medicina Tradicional China, que nos dice que *no hay enfermedades sino personas enfermas*, de igual modo yo sugiero que **no existen actividades físicas sino personas que necesitan sus actividades físicas propias**. El maestro, entonces, le daría a cada persona lo que necesitase, más trabajo físico y marcial si el alumno lo necesita, o más intensidad espiritual y mental si esto segundo es lo que demanda.

En todo caso, todas, todas las actividades físicas y, por lo tanto, cualquier interpretación del TCC, puede ser enseñada aprovechando los conocimientos del aprendizaje motor. Y una de las herramientas más poderosas con las que cuenta el aprendizaje motor es el **JUEGO**.

El juego aparece en la naturaleza. Cuanto más evolucionada es una especie, sus cachorros utilizan con más profusión el juego. Es un instinto que se usa como aprendizaje y, para los que valoran el juego como algo estúpido y una pérdida de tiempo con lo que no se puede aprender nada serio, les diría que para los animales, esos juegos les enseñan aspectos que al ser adultos significarán la diferencia entre estar vivos o muertos.



Y si hablamos de niños, el 20 de noviembre de 1959, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobaba la "Declaración Universal de los Derechos del Niño", donde en su principio VII dice *El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones...la sociedad se esforzará por promover el goce de este derecho.*

Las competiciones federativas convierten a los niños en máquinas a explotar. Los éxitos deportivos son hazañas para aumentar el palmarés y el orgullo de una ideología, asociación, club, entrenador particular o padre/madre. Pero... ¿quién piensa en la salud psicofísica, emocional y social del niño? En mi opinión, nadie hasta los 16 años debería competir para ganar, ya que competir para ganar es un trabajo y, en España, la legislación actual impide trabajar a los menores de 16 años.

Muchos autores postulan el juego como la herramienta más importante en el aprendizaje motor. *Utilizar el juego en la enseñanza del judo significa ser un maestro creativo* (García, J., Del Valle, S., Díaz, P. y Velásquez, R. 2006:15). El juego es un componente integrante de las etapas de formación del niño (Gutiérrez, A. y Prieto, I. 2008). El deporte para el niño debe ser sin records ni medallas (Personne, J. 2005). La forma en cómo jugamos indica nuestro modo de estar en el mundo (New Games Fundation, 1976 en Miranda, J. y Camerino, O. 1996).

**Para que un aprendizaje perdure en el tiempo debe ser significativo**, y la mejor forma de que una experiencia sea positivamente significativa es a través del juego. Veamos entonces como podemos enseñar TCC jugando. Más en concreto y debido al poco espacio que un artículo puede abarcar, nos centraremos en esta primera entrega, en formas jugadas orientadas a desarrollar las cualidades y prerrequisitos básicos para la práctica del Tui-Shou (combate de TCC por parejas).



Balón cooperativo 1



Dos balones cooperativo 1



Balón cooperativo 2



Dos balones cooperativo 2

## 2.TAREAS JUGADAS

Primero empezaremos con tareas jugadas con implementos, para a continuación realizar tareas cada vez más próximas al Tui-Shou.

Estos juegos buscan sentir la fuerza del compañero/a. Su objetivo primordial es desarrollar la propiocepción de la fuerza del otro colaborando entre ambos en un objetivo común y adaptando nuestros movimientos a los del oponente.

El uso del balón, proporciona al alumno un medio para darse cuenta de que si disminuye la fuerza, el balón se cae y, si se presiona mucho, también caerá, de forma que es una buena herramienta para comprender la dinámica del Tui-Shou.

### 2.1.- Balón cooperativo:

**Posiciones iniciales:** Los alumnos parten de posición de arco y mantienen un balón sujeto entre las dos palmas derechas (o viceversa) de ambas personas.

**Desarrollo del ejercicio:** Una de las personas lleva la iniciativa (después la otra persona) y mueve su extremidad superior en contacto con el balón como quiera, además de combinar cambios de peso y pasos vacíos caminando libremente. La otra persona se adapta impidiendo que el balón se caiga. Recordar practicarlo por los dos lados. Hay que intentar que nunca aumente ni disminuya la tensión en el balón o se caerá, para ello debemos concentrarnos en la presión del balón sobre la piel de la palma de la mano. **La respiración** debe mantenerse en todo momento natural, suave, relajada y acompasada a la dinámica del movimiento, al extender codos expulsar aire, al flexionar codos tomar aire, etc.

### 2.2.- Variante con manos no cruzadas:

En vez de extremidades cruzadas, derecha de uno con derecha del otro, se cambia a derecha con izquierda y viceversa.

### 2.3.- Variante con diferentes balones:

Se utilizan otros tipos de balones variando el tamaño, grandes, medianos y pequeños; y de diferente resistencia y textura, blandos, duros, etc.

### 2.4.- Dos balones cooperativos:

Esta es una variante muy amena y atractiva para el alumnado. Ahora trabajamos con dos balones, uno entre la mano derecha de una persona y la izquierda de la otra y, otro balón en el otro lado. La capacidad de aprendizaje propioceptivo es muy intensa, nuestro cerebro tiene que prestar atención a ambas manos, para que ninguno de los dos balones caiga y, tampoco puede olvidarse de adaptar nuestros pasos a los del compañero, es decir, este juego demanda una alta actividad cognoscitiva. Las posiciones de partida y el desarrollo del juego son igual al anterior.



2.5.- Variantes de dos balones cooperativos:

Este mismo juego puede utilizarse variando el tipo de balones como en el anterior juego. Otra de las variantes más divertidas, es hacerlo entre tres o cuatro personas, todas comunicadas con un balón formando un círculo de manos y balones. A partir de ese círculo con balones entre manos, uno toma la iniciativa moviendo manos y pies en cualquier dirección y, los demás le siguen sin que ningún balón se caiga.

2.6.- Seguir a una mano caminando:

A partir de ahora dejamos los implementos y nos acercamos más a la práctica real del Tui-Shou.

**Posiciones iniciales:** Ambas personas parten de posición de arco. Las extremidades superiores están unidas por sus muñecas/antebrazos dorso con dorso.

**Desarrollo del ejercicio:** Una de las personas lleva la iniciativa (después la otra persona) y empieza a mover su mano de cualquier forma, a la vez realiza pasos vacíos de TCC en cualquier dirección y sentido, la otra persona le sigue. Hay que intentar que nunca aumente ni disminuya la presión en las muñecas. El que lleva la iniciativa



Seguir a una mano caminando - 1



Seguir a una mano caminando - 2



Seguir a una mano caminando - 4

2.7.- Variante con las dos manos:

El mismo ejercicio pero uniendo los dos antebrazos a la vez. Hay que mantener los dos brazos en movimiento simultáneamente. El que lleva la iniciativa hace tanto, movimientos simétricos como asimétricos con los brazos, además de avances, retrocesos, pasos circulares y giros con los pies. Al que le toca seguirle debe mantener la presión en ambos antebrazos a la vez, sin olvidarse de acompañar también los movimientos con los pies. En este ejercicio el sentido de la vista sirve para poco, debemos centrar al alumno en sus sensaciones propioceptivas.



Seguir a una mano caminando - 2



Seguir a una mano caminando - 4

2.8.- Variante con ojos cerrados:

Empezamos primero con un solo antebrazo unido, mandamos cerrar los ojos a los alumnos y comienzan a mover simultáneamente sus brazos y sus pies dando pasos vacíos. Ahora ya definitivamente, el único sentido que nos sirve es el tacto y la propiocepción.

En una última fase, mantendremos los cuatro antebrazos unidos y todos en movimiento, además de seguir dando pasos vacíos con los ojos cerrados.



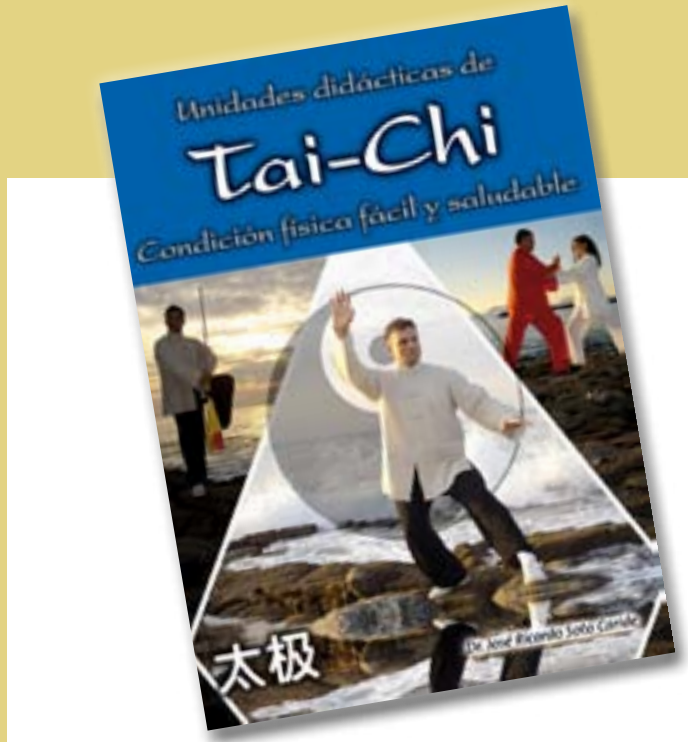
Seguir a una mano caminando - 3

3. CONCLUSIONES

El juego nos hace sonreír y la sonrisa es el alimento de una mente sana. La vida es un continuo aprendizaje y aprender jugando es lo más sencillo, lógico y natural. El juego es mucho más que un medio de aprendizaje motor, es una actividad común y universal del ser humano, un espacio único de experiencias y vivencias motrices, cognitivas y afectivas.

Enseñar TCC jugando, sólo puede traer ventajas tanto a los maestros como a los alumnos. Es seguro que las clases se beneficiarían de un ambiente más sano y feliz.

Nota: si algún lector está interesado en profundizar más en este tema, puede encontrar más juegos y actividades lúdicas para la enseñanza del TCC en nuestro libro, **Unidades Didácticas de Tai-Chi: condición física fácil y saludable. Ed. Alas. Barcelona 2009.**



**Unidades didácticas de Tai-Chi. Condición física fácil y saludable**

Autor: José Ricardo Soto Caride    Páginas: 170  
Colección: Taichi/Chikung    Formato: 17 x 23,5 cm.  
ISBN: 9788420304618    Precio con IVA: 20 euros

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



# Aikido femenino en Zaragoza

**H**ace ocho años que practico Aikido y en cada clase o entrenamiento descubro siempre aspectos o matices de inmediato valor para mi vida cotidiana fuera del dojo, que me agradaría poder expresar en unas pocas líneas.

Ante todo, el aikido hay que sentirlo, experimentarlo, vivirlo, practicarlo, se puede hablar de él, pero la mejor experiencia es el entrenamiento, siendo conscientes de que esta práctica también contribuye a la perfección del ser y a la paz interior. El conocimiento de este arte hace que sigamos sintiéndonos un poco más libres en este mundo complejo del siglo XXI. Nos invita y enseña a estar alerta en todo lo que hacemos para descubrir las verdaderas intenciones de aquellas personas con las que nos relacionamos cada día y facilitar la armonía con ellas. Esta actitud desarrolla la concentración, favorece la observación del medio y permite reaccionar ante situaciones de conflicto o de riesgo siempre del modo mas conveniente y menos problemático.

El aikidoka intenta expresar los valores del espíritu y acepta la tarea que supone el esfuerzo constante de mejora personal. Si estamos en armonía con nosotras mismas, con nuestro entorno eso también lo reflejamos.

La constancia en el entrenamiento es una recompensa para nuestro espíritu y nuestro ser que desea seguir luchando con corazón y armonizándose, siendo conscientes de que la fuerza reside en nosotros.

Desde mi punto de vista, el aikido es un arte marcial apto para cualquier edad y persona puesto que no requiere el uso de la fuerza. La aikidoka toma la energía del uke (atacante) y la utiliza en su contra hasta su neutralización. Esto puede ser fácil cuando hay una buena técnica y unas sólidas bases.

Aunque podemos ver al uke como una amenaza, nuestra confianza aumenta en nosotras al saber que no es necesario usar la violencia y que no tiene que haber un daño.

Las aikidokas nos movemos con destreza en un arte marcial que exige técnica, agilidad mental y espíritu de cooperación. Desde que entramos en el dojo, partimos del respeto del compañero y tanto el uke como el tori deben colaborar para alcanzar la perfección en el desarrollo de la técnica. Creo que el aikido ayuda a canalizar nuestras energías, asimilar los cambios, fortaleciéndonos interiormente. Fomenta nuestra paciencia cuando desarrollamos las técnicas y nuestra comprensión cuando nos lesionamos sin querer.

La fluidez de movimientos en el momento de desarrollar las técnicas, favorece tanto al atacante como al defensor. Los desplazamientos deben ser naturales y espontáneos. Si nos obstinamos por un objetivo final de derrotar al otro, olvidamos la correcta secuencia. El resultado es consecuencia de todo un trabajo interior que permite que seamos más flexibles y que nuestro ser sea más noble.

El espíritu de lucha implica coraje. La ley de nuestros corazones siempre emerge y si el valor del corazón que nos guía, no nos enfrenta con nosotros mismos y nos permite luchar, nos debe permitir amar el mundo y ser mejores cada día ■

Por **Cristina Otal** · Cinturón marrón de Aikido  
Gimnasio Almozara Sport Club - Zaragoza



## Las claves del Ving Tsun

Por Chan Chee Man y José Ortiz

P.V.P. 24,50 euros  
Número de páginas: 158  
ISBN: 978-84-203-0504-2

El Ving Chun de Yip Man nos llega a través de este libro de la mano de Chan Chee Man y José Ortiz. Chan Chee Man fue alumno de Yip Man en los años 50 y perteneció a la primera generación de estudiantes de Hong Kong. José Ortiz, alumno aventajado de Chan Chee Man y certificado por la Ving Tsun Athletic Association (reconocido como Instructor), ha tenido acceso no sólo a la transmisión oral del sistema completo, que no es poco, si no a todo el trabajo que Chan Chee Man lleva haciendo desde hace más de 60 años: dibujos, esquemas, métodos de trabajo y de entreno... con el único fin de mejorar su Kungfu, siendo totalmente fiel al Ving Tsun de su maestro Yip Man. José Ortiz lleva años, muchos años, practicando Ving Tsun Kungfu (y otras artes marciales chinas), eso le permite tener una perspectiva y una comprensión del estilo que junto a Chan Chee Man ha pulido, mejorado y asimilado de forma diáfana. En este trabajo ha conseguido expresar y mostrar de una forma sencilla pero completa y rigurosa, todo el sistema. Y ello no es tarea fácil. El practicante de Ving Tsun Kungfu, con experiencia o sin ella, encontrará en estas páginas un material que le hará disfrutar mucho de este simple, elegante y efectivo estilo de Kungfu.

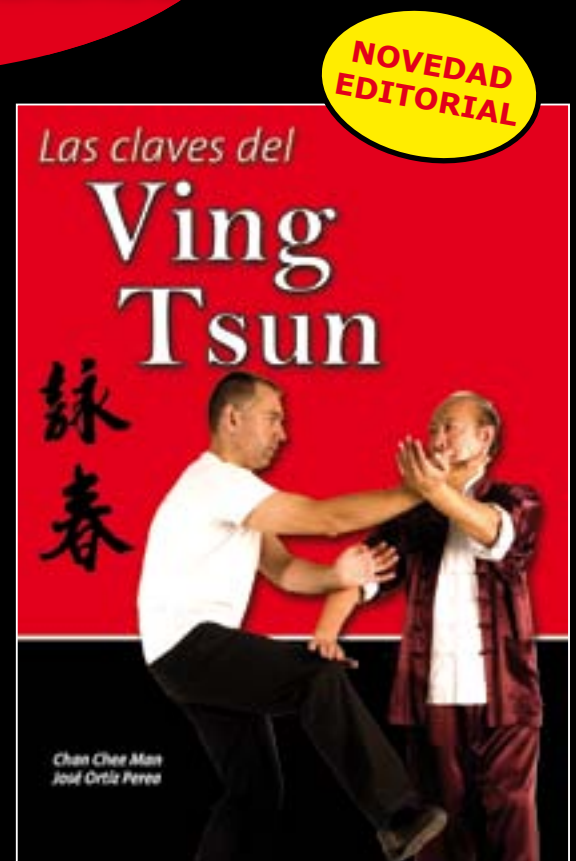
### SOBRE LOS AUTORES:

Chan Chee Man nace en 1936 en la ciudad de Hong Kong, convirtiéndose, a mediados de los años 50, en uno de los alumnos de Yip Man, el famoso maestro de Ving Tsun. Desde entonces el Ving Tsun pasó a ser parte de él y de su manera de entender la vida. El entrenamiento en aquellos días era exigente y constantemente tenían la oportunidad de entrenar sus habilidades en las tumultuosas calles de Hong Kong.

Chan Chee Man nunca se ha dedicado a la enseñanza pública, no obstante ha enseñado el sistema que aprendió de su maestro a algunos alumnos de forma privada, siendo su máximo compromiso mantener el sistema tal y como lo aprendió de Yip Man. Chan Chee Man es una persona metódica, activa e ilusionada por el Ving Tsun, siendo capaz de contagiar ese entusiasmo a todas las personas que se acercan a él con interés por aprender.

José Ortiz comienza su camino en el Ving Tsun en año 1984. En estos primeros años aprende a apreciar el Ving Tsun y el Kungfu en general, adquiriendo la base que posteriormente le permitiría acceder a otros niveles. En su búsqueda del Ving Tsun tuvo la oportunidad de ser alumno de renombrados maestros como Victor Kan. Conoció a Wong Shun Leung y fue certificado como Instructor por la Wong Shun Leung Ving Tsun Kung Fu Association UK de la mano de Clive Potter. Finalmente tuvo el privilegio de convertirse en el primer discípulo occidental de Chan Chee Man y acceder a todo su conocimiento en Ving Tsun, llegando a ser certificado como Instructor por la Ving Tsun Athletic Association de Hong Kong.

José Ortiz lleva 20 años enseñando el sistema Ving Tsun y a través de la publicación de artículos y de su anterior libro (de esta misma editorial), participa en la difusión de este arte marcial.



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

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

## OTROS TÍTULOS DE RECIENTE APARICIÓN

### CHI KUNG AVANZADO Inversión en salud

Por Marc Boillat  
P.V.P. 17 euros  
216 páginas

### GONGKWON YUSUL Ju Jitsu Coreano. Téc. suelo

Por Pablo Raj  
P.V.P. 25,50 euros  
160 páginas

### XINGYI QUAN XUE El estudio del Boxeo de la Forma y la Intención

Por Sun Lutang (Jordi Vilà)  
P.V.P. 17 euros  
194 páginas





# Gong Kwon Yusul

por Kwanjagnim Pablo Raj

Presidente de la Asociación Española de GongKwonYuSul

[www.musado.es](http://www.musado.es)

Jokgi Sul  
Técnicas de pateo



1. Posición de inicio.
2. El maestro Pablo Raj inicia la combinación atacando con una pata frontal al mentón de su rival.
3. Regresa a la posición de guardia.
4. Continúa el ataque con una patada con giro por su espalda.
5. Final de la patada circular a la zona alta.

Bibliografía de consulta:

GongKwon YuSul. Ju Jitsu Coreano. Técnicas de suelo

GongKwon YuSul. La evolución de las artes marciales coreanas

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



# GONGKWON YUSUL

## JU JITSU COREANO



**ESCUELA DE INSTRUCTORES**  
INFORMATE

KWANJAGNIM  
PABLO RAJ  
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA

**Dojang Musado:** c/ Castelaio nº167 Local 9B (Hospitalet de LL)  
**CLASES:** LUNES, MIERCOLES de 14h a 15h / 19h a 20h / 20h a 21,30h

**Dojang Mudokwan:** c/Fontbosquina nº24 (Torrelles de Llob)  
**CLASES:** MARTES y JUEVES - infantil: 17,30h a 18,30h  
- adultos: 20h a 21,30h

[pablogkys@hotmail.com](mailto:pablogkys@hotmail.com)

[www.gongkwonspain.com](http://www.gongkwonspain.com)

 Gong Kwon Spain  
Pablo Raj



# Gong Kwon YuSul

por Kwanjagnim Pablo Raj

Presidente de la Asociación Española de GongKwonYuSul  
[www.musado.es](http://www.musado.es)

**GongKwon YuSul** es un arte marcial coreano fundado por el gran **maestro Kang Jun**, quien ha unido todos sus conocimientos y los ha sintetizado en este sistema. Es un arte marcial por sus fundamentos y sus principios, que apuntan a la superación y mejoramiento del individuo, para convertirlo en una persona de bien, un ser humano más armonioso y un pilar positivo para nuestra sociedad. Todo esto, a través del entrenamiento y estudio de antiguas artes coreanas y de los códigos de sus guerreros.



En su programa encontramos diferentes técnicas y ejercicios:

- Takyekkgi (Técnicas de golpeo)
- Sugi (Técnicas de golpe con las manos)
- Jokgi (Técnicas de golpe con las piernas)
- Maechigi (Técnicas de derribo y proyección)
- Sulgi (Técnicas de lucha de pie)
- Wasulgi (Técnicas de lucha de suelo)
- Hosinsulgi (Técnicas de defensa personal)
- Samwonbon (Formas de GongKwon YuSul)
- Hyeong (Formas avanzadas de GongKwon YuSul)
- Kyorugi (Combinación de todas las técnicas en combate real)

## MUSADO (Códigos del guerrero):

SA KUN E CHUNG: Lealtad a tu país. SA CHIN E HYO: Honrar y respetar a los padres. KYO U E SHIN: Confianza y seriedad en la amistad. IM HUN MO TEH: Coraje. Nunca retirarse ante un enemigo. SAL SANG U TAK: Justicia. Nunca tomar una vida sin una causa justa... Pero los tiempos cambian y el ser humano evoluciona, ya no se usan arcos y espadas para luchar, el hombre tiene que valerse de su propio cuerpo para defenderse.

Así es como llegamos a nuestro tiempo en el que las personas acuden a los gimnasios de artes marciales, buscando defensa personal, deporte, gimnasia o simplemente emular a aquellos antiguos guerreros. De todas estas necesidades, nace el GongKwon YuSul (Técnicas de golpear y proyectar a mano vacía), un arte marcial del siglo XXI, pero con fuertes raíces en el pasado que juntan lo antiguo y lo nuevo, lo tradicional y lo deportivo. La evolución del hombre, la evolución de las artes marciales.

En su búsqueda de definir su estilo, el maestro Kang nombra a su estilo Gong (Vacío), Kwon (Puño), Yu (Suavidad - Proyectar), Sul (Técnica). Pero claro, había que crear un logotipo para representarlo. Después de mucho buscar, un día el maestro tiene un sueño que al despertar plasma en un papel, quedando de la siguiente manera:

Definición: La inscripción central están escritas en Hamun (Coreano Antiguo) y representan el nombre Gong Kwon Yu Sul. El color negro de los símbolos, representa el nivel más alto de los cinturones, el negro (Dan) que marca el duro entrenamiento que se necesita para lograrlo. El círculo en medio grueso en una parte y fina por otra, marca la coexistencia de lo fuerte y lo suave, lo duro y lo blando, GongKwon y YuSul. El color rojo del círculo representa la perseverancia incesante y el esfuerzo requerido para lograr nuestros objetivos.

El símbolo del círculo no está cerrado, eso significa que el GKYS tiene principio pero no final, que está en constante evolución.

# WAMAI

## más líder!!!

### Educación

- Cursos Coach

### Programas técnicos

- Cursos arbitraje
- Cursos primeros auxilios
- Exámenes Danes

### Administración

- Seguros deportivos
- R. Civil instructores
- 1 Licencia todas las disciplinas

### Competición

- Individual y por equipos
- Campeonatos regionales, nacionales y mundiales
- Ranking competidores



WAMAI  
C/Alfonso XII nº92  
08006 Barcelona  
Tel-Fax 932 049 509  
info@wamai.net  
Podéis visitarnos en:  
[www.wamai.net](http://www.wamai.net)

**Nuestra meta: La promoción de todas las Artes marciales**

[www.wamai.net](http://www.wamai.net)



## ¡¡¡DESCUBRE EL DOZENRYU!!!

El factor esencial para el conocimiento y desarrollo de un efectivo **ARTE MARCIAL** de fácil aprendizaje práctico, realista y personalizado.

Cuando lo lógico es lo sencillo  
y lo sencillo es EFICAZ!!!

**DOZENRYU**. TRAV. DE GRÀCIA, 419 (al lado Hospital Sant Pau)  
INFORMACIÓN: 661.42.17.17  
email: dozen-ryu@dozen-ryu.es / [www.dozen-ryu.es](http://www.dozen-ryu.es)



**SOKE ARTURO RUIZ**



# EL VERDADERO POTENCIAL DEL AIKIDO

Stanley Prainin

Editor en jefe de Aikidojournal  
[www.aikidojournal.com](http://www.aikidojournal.com)  
[www.facebook.com/aikidojournal](http://www.facebook.com/aikidojournal)

**L**a popularidad del Aikido tanto en Japón como en el exterior es un fenómeno posterior a la Segunda Guerra Mundial. Los primeros estudiantes del Fundador Morihei Ueshiba, tales como Koichi Tohei, Kisshomaru Ueshiba, Gozo Shioda, Kenji Tomiki y otros, seguidos por sus propios estudiantes, fueron principalmente, los responsables del crecimiento de este arte en una escala internacional.

¿Qué factores fueron los responsables del gran atractivo del Aikido? Muchas personas observando el arte por primera vez comentaron la belleza y la gracia en las técnicas de Aikido. El atacante es arrojado aparentemente sin realizar ninguna aplicación de fuerza y aun así, no evidencia ningún daño por el encuentro. La promesa de un arte de defensa propia que protege al individuo mientras cuida al agresor es un concepto atractivo en términos filosóficos y morales en un mundo donde el espectro de las batallas parece estar constantemente presente. Las bases éticas del Aikido apelan al más profundo instinto de supervivencia del hombre. Al mismo tiempo, este arte provee una alternativa única a las técnicas violentas de otras artes marciales que provocan la repugnancia moral en muchos.

A nivel físico, el Aikido tiene mucho que ofrecer para una conciencia sana. Los beneficios acumulativos de los ejercicios de calentamiento, estiramientos, proyecciones y caídas son considerables. Muchos practicantes han pasado por tremendas transformaciones físicas a través del entrenamiento del Aikido en vías de un estilo de vida saludable.

El ambiente social que se desarrolla en los dojos de Aikido es una parte muy importante de la experiencia en el entrenamiento de muchos practicantes. El

Aikido tiende a abarcar un amplio rango de edades y los estudiantes continúan por más tiempo que en las artes centradas en la competición, principalmente dominantes del público joven. También, creo que será acertado decir que, en porcentajes, el Aikido tiene el mayor número de practicantes mujeres que cualquier otro arte marcial. Todo esto contribuye a un más fuerte sentido de comunidad. Para muchos estudiantes de Aikido, el dojo es una extensión o hasta inclusive un sustituto de sus familias.

## Aikido: el arte no-marcial

Por todos los beneficios positivos del entrenamiento en Aikido, este arte aun no ha sido reconocido por su gran potencial como una fuerza social por promover la armonía entre las personas. Aunque los relacionamientos no parezcan obvios, creo que esto se debe en gran parte, a que este arte se distancio de sus raíces marciales. Es la atmósfera marcial establecida en el dojo la que permite a los estudiantes desarrollar los conocimientos del mundo real y elevar el entrenamiento más allá de tan solo un sistema de salud. La negación del lado marcial del Aikido puede ser explicado en parte, por circunstancias históricas.

La sociedad japonesa de la postguerra rechazaba la mentalidad militarista que llevo al país a participar de la Segunda Guerra Mundial. Dado este clima de disgusto, donde la práctica de las artes marciales fue prohibida por muchos años, la naturaleza marcial del Aikido fue suprimida. Como consecuencia, lo que permaneció del arte, que fue absorbido por cientos de miles de estudiantes era – con algunas excepciones – algo muy diferente al concepto original del Fundador. Las técnicas del Aikido retuvieron solo la forma externa de un arte marcial, con tendencia a ser practicado con cierta intensidad marcial. Consideremos algunos de los factores que causaron la caída rápida del Aikido como arte marcial.

## Ataques débiles

La raíz del problema, tal como yo lo veo, reside en la debilidad de los ataques, comunes en los dojos de Aikido de nuestros días. Los estudiantes rara-

mente reciben instrucciones de cómo atacar efectivamente, cómo golpear, agarrar, estrangulaciones ocasionales o técnicas de pateo. La situación es más exacerbada debido a la falta de intención o enfoque durante un ataque. La ausencia de un firme intento por parte del atacante afecta al estado mental de la persona que ejecuta la técnica. Ambos lados están en conocimiento – aunque sea subconscientemente – del riesgo mínimo de daños de entrenar bajo estas circunstancias. Paralelamente, la forma de enfoque mental necesitada para desarrollar conocimientos reales de autodefensa esta ausente en el entrenamiento.

## Descuido del atemi y del kiai

Un estudio del arte del Fundador revelará su énfasis en atemi (golpeo) y los kiai (gritos de combate) como una parte integral de las técnicas. O-Sensei puede ser visto ejecutando atemi y kiai inclusive en películas de sus últimos años, cuando su Aikido se había vuelto mucho menos físico.

Atemi y kiai van de la mano, y son herramientas importantes para parar o redireccionar la mente del atacante y desequilibrarlo satisfactoriamente. Inclusive aun si el golpe físico no es realizado, un estado mental que previene o interrumpe el ataque es un componente vital del estado mental del Aikido. Aun que en muchos dojos hoy en día, el uso de atemi o kiai produciría menosprecio del profesor a cargo, quien los consideraría crudos, con significado violento que no tienen lugar en el arte de la “armonía”. Este malentendido común indica la falta de entendimiento del origen de este arte marcial y de la teoría y practica del Fundador.

## Errores al desequilibrar al atacante

La combinación de ataques débiles, la falta de atemi y kiai en la practica de Aikido llevan inevitablemente a los practicantes a intentar ejecutar las técnicas sin primeramente desequilibrar al atacante. Un atacante desmotivado sabiendo de antemano la técnica a ser aplicada no es fácilmente sometido. Esto introduce un elemento artificial de confabulación en la interacción entre los practicantes, resultando en una atmósfera de entrenamiento que es



fundamentalmente diferente de la intensidad de un encuentro real.

### Uso de la fuerza y lanzamiento “creíbles”

La consecuencia lógica de los lapsos del entrenamiento más arriba mencionado es la ejecución de proyecciones y giros desordenados e imprecisos. Debido a que el control total del atacante no es alcanzado, normalmente se vuelve necesaria para la persona que proyecta al atacante, la utilización de la fuerza física para completar la técnica. Esto produce un choque y aumenta el riesgo de lesiones. Otro escenario es que ninguno de los dos practicantes pondrá ningún esfuerzo serio en la técnica y el intercambio de las mismas entre ellos, es tan solo algo más que una coreografía confabulada.

El progreso de los practicantes adiestrados en un entorno en el cual el “filo marcial” esté ausente y donde el sonido de los principios de entrenamiento no son observados, necesariamente será lento. Lo que es peor, algunos que resulten de este tipo de entrenamiento tendrán la ilusión que sus conocimientos son viables en situaciones reales.

### Deterioro físico prematuro de instructores

Sospecho que cierto segmento de la población de Aikido acompañara las observaciones más arriba mencionadas. Por otra parte, el siguiente tema traerá sin duda controversias en varias esferas. En mis 40 años sumergido en el Aikido he observado a numerosos profesores pasar de sus picos físicos excepcionales a un estado de declive físico y, en algunos de estos casos, a una pronta desaparición. Todos también han acelerado frecuentemente el proceso inevitable de envejecimiento a través de optar por una pobre calidad de vida. A la par que sus cuerpos envejecen, los profesores generalmente adaptan sus técnicas para compensar sus dolencias físicas y la disminución de su habilidad de movimiento. Mas aun, ellos ya no encuentran atractivo a la practica de “dar y recibir” donde los papeles



**A la derecha**, 1936, el fundador, Ueshiba Morihei, en el Noma dojo, practicando Aikijujutsu, años antes de fundar el Aikido.

de uke (persona que ataca) y nage (persona que aplicará la técnica) son alternativos. Ellos se vuelven “profesores”, pero dejan de ser “practicantes” de la forma que fueron en los años formativos de entrenamiento.

La desertión de los profesores de las prácticas en los entrenamientos por parejas, sea resultante o no de una decisión consciente, tiene un efecto de alcance profundo en sus carreras dentro del Aikido. Dejando de practicar los ejercicios de calentamiento y ejecutar caídas, disminuyen el acondicionamiento y la flexibilidad de sus cuerpos. Enfocándose exclusivamente en técnicas de proyección contribuye a un debilitamiento general de la estructura del cuerpo y de la tonificación muscular, invitando a las lesiones.

### Remedios

Mucho de lo que se necesita hacer para restaurar la naturaleza marcial del Akido de acuerdo a la visión de O-Sensei envuelve el corregir los pobres hábitos de entrenamiento, mencionados mas arriba. He aquí una lista de pasos concretos que pueden ser tomados, que literalmente revolucionaran al Aikido y restauraran su gran potencial como una fuerza para el mejoramiento social.

### Enseñando técnicas de ataque

Antes que nada, una gran atención debe ser dedicada a enseñar a los estudiantes de Aikido a cómo atacar efectivamente y con una resolutive intención. Esto podría requerir que algunos profesores entren en algún tipo de entrenamiento cruzado (cross-training) de manera que puedan adquirir los conocimientos necesarios para ellos mismos.

¿Qué tipo de ataques deberían ser introducidos en el dojo de Aikido? Esto tendrá que ser una decisión personal por parte del instructor a cargo. Creo que conocimientos básicos de golpeo del Karate, Boxeo o algún otro sistema evolucionado debería ser considerado.

Los estudiantes también deberían familiarizarse con las patadas, al menos, a un nivel elemental. Aun considerando que no son tan comunes como los golpes de puño, es muy posible que uno se enfrente a un pateo en un encuentro real.

Aprendiendo las defensas contra patadas también ayuda a los estudiantes a sobrepasar el problema común de la “visión de túnel”. Por ejemplo, los principiantes tienden a enfocar su atención al aspecto inicial de un ataque – usualmente un golpe de puño o un agarre – y fracasan en reconocer la posibilidad de un ataque secundario. Cuando los estudiantes caen en la cuenta que deben considerar otro ataque, como la probabilidad de la llegada de una patada, su estado de alerta mejora.

Aprendiendo a cómo patear correctamente también incrementará el conocimiento de las caídas en los estudiantes de Aikido debido a que éstas, durante las ejecuciones de las patadas, son mucho más difíciles y peligrosas. Se debe tomar cuidado y proceder lentamente debido a que el riesgo de lesiones es alto.

Entre los sistemas de Aikido existente, el Yoseikan Aikido desarrollado por Minoru Mochizuki toma una

especie de acercamiento ecléctico que incorpora elementos de diferentes artes. A los estudiantes de este sistema se les enseña Karate básico, Judo y conocimientos de armas, como parte de su entrenamiento.

Aparte de esto, uno podría querer introducir ataques que envuelvan armas – tanto con filos como sin ellos. El entrenamiento con armas es una herramienta muy útil para enseñar la importancia del maaï (distancia) bajo diferentes circunstancias y ofrecer muchos beneficios. El curriculum del Iwama Aikido de Morihiro Saito es un ejemplo de un sistema de entrenamiento con armas.

El resultado final de mejorar la calidad de los ataques tendrá un gran enfoque durante los entrenamientos y en la creación de una atmósfera de seriedad y respeto hacia cada compañero. Los elementos de riesgo siempre presentes en el entrenamiento de artes marciales serán reconocidos y se tomara más cuidado para evitar comportamientos que lleven a lesiones.

### Traer de vuelta el atemi y el kiai

El uso del atemi y kiai deberá ser reintroducido y enfatizado en los dojos de Aikido. Atemi y kiai son extremadamente importantes en tanto en cuanto podrían permitir al practicante a salir airoso de un encuentro real contra una situación de superioridad física y numérica. Son herramientas de incalculable valor para neutralizar ataques y desequilibrar al oponente. Ellos preparan el camino para que las técnicas de Aikido puedan ser aplicadas sin ninguna fuerza y contra muy poca resistencia.

Debería ser posible aplicar atemi o usar el kiai virtualmente en cualquier estado de una técnica de Aikido, no solo al comienzo. Los estudiantes deben ser entrenados en cómo reconocer la apertura de un oponente en todas las oportunidades. Shoji Nishio ha desarrollado el conocimiento del atemi a un nivel muy alto y su forma marcial del Aikido es una referencia valiosa.

A un nivel más alto, el atemi podría inclusive no tener una manifestación física. Un artista marcial avanzado puede alcanzar el efecto de un atemi a través de un sutil lenguaje corporal mientras un estado mental





**A la derecha,** celebración en el Kobukan dojo del maestro Ueshiba, cuando el fundador todavía enseñaba su arte como Aikijujutsu.

de predicción del ataque esté presente. Si te fijas en las películas de O-Sensei detalladamente podrás notar este principio en acción y es un elemento destacado llamado proyectar “sin tocar”.

### Mantener al atacante desequilibrado

Un principio fundamental del Aikido, pero aun así, habitualmente descuidado es la importancia de romper el equilibrio del atacante y mantener el control desde el principio de la técnica hasta el punto decisivo que resuelve una proyección o un giro. He observado en muchas ocasiones técnicas enseñadas a estudiantes donde el equilibrio del atacante es sustraído para devolvérsele inmediatamente antes de la proyección!

Uno solo tiene que observar cuidadosamente el centro de gravedad del uke para determinar si su equilibrio está roto o no. Los estudiantes deberían estar vigilando constantemente el centro de gravedad de su compañero de práctica de manera que puedan determinar si sus técnicas están siendo efectivas. Antes de dejar este tema, un ejercicio interesante cuando se asiste a una exhibición de Aikido es el de mirar los movimientos del uke antes que los del nage. Si el equilibrio de uke está controlado a través de la técnica, entonces estarás viendo a un verdadero maestro.

### Postura y control de la respiración

Otras áreas que son normalmente descuidadas en el entrenamiento del Aikido son la postura correcta y la respiración. Nage debería cultivar la buena postura y mantener su equilibrio a través de la técnica. La atención a la respiración es raramente tenida en cuenta en el entrenamiento del dojo. Controlando tu respiración, es posible crear y mantener un ritmo corporal interior que reducirá la fatiga y hará más fácil mantener la compostura bajo el estrés de un entrenamiento vigoroso. Aprendiendo a observar la respiración de uno mismo también desarrollarás la habilidad de “leer” la respiración de tu oponente. Este es útil para sentir el tiempo y el intento de un ataque un momento antes de su manifestación física.

Los instructores deberían retornar al entrenamiento. Las razones mas comunes dadas por los profesores de Aikido para dejar de participar en los entrenamientos normales del dojo son los límites de la edad y la acumulación de lesiones. Por supuesto que es imposible para cualquiera escapar de los efectos del tiempo y del desgaste del cuerpo en el entrenamiento vigoroso del Aikido.

Habiendo dicho esto, no existe nada que impida a los profesores entrenar con sus límites individuales y a su propio paso. Como yo lo veo, el elemento principal es el de continuar con los estiramientos, calentamientos y realizar caídas en la máxima extensión posible.

El Fundador mantuvo su flexibilidad hasta entrar en sus 80 años e inclusive era capaz de hacer tijeras. También puede ser visto realizando caídas similares a las de un niño, a la edad de 79 años, en una de sus películas.

En muchas escuelas Kobujutsu es una costumbre para los profesores y estudiantes superiores asumir el papel de atacantes y realizar las caídas para los estudiantes inferiores cuando sea necesario. Podrás ver esto si asistes a una demostración de artes marciales clásicas. ¡Imagina por un momento como cambiarían las cosas si la élite de los instructores de Aikido fueran capaces de realizar caídas para sus estudiantes durante las exhibiciones! Creo honestamente que es posible sumar unos 10 años más a la carrera de cada uno en el Aikido, adoptando las sugerencias presentadas aquí. Ya les contaré dentro de 20 años cómo esta teoría ha funcionado en mi caso particular.

### Entrenamiento cruzado (Cross-training)

Creo que una de las cosas más positivas que instructores y alumnos indistintamente deberían de considerar es el entrenamiento cruzado en otras artes. Aquí otra vez podemos mirar el ejemplo de O-Sensei, quien estudió un número elevado de artes marciales durante su vida. El también arregló la boda de su hija con un famoso experto de Kendo y permitió a un grupo de Kendo formarse y practicar en el viejo Kobukan dojo. A la edad de 54 años, el Fundador se enroló formalmente en Kashima Shinto ryu, una escuela clásica con varios siglos de larga tradición. Él absorbió fuertemente el currículum de Kashima Shinto ryu en el desarrollo de su Aiki ken. O-Sensei también invitaba a maestros de otras ar-

tes al Aikikai Hombu dojo para visitarlo y dar demostraciones. Él siempre estaba preparado para “robar técnicas” de otros expertos a través de su aguda observación.

### Conclusión

He tratado de explicar cómo lo aceptado como “Aikido moderno” es realmente una permutación de los conceptos originales suscriptos por el Fundador del Aikido. Debido a la diáspora considerable del arte después de la guerra en Japón y en el extranjero, y el transcurso de más de 5 décadas, éstas formas transformadas de Aikido han llegado a considerarse la norma. La mayor conjetura es que estas nuevas propuestas reflejan la intención del Fundador, donde, y ciertamente, no sería el caso. La mayoría de las críticas hacia el Aikido hoy en día surgen debido a que las formas modernas del Aikido se han desviado de los preceptos principales del Fundador. Las sugerencias ofrecidas en este artículo podrían, si fuesen adoptadas, producir un gran cambio en la calidad de este arte y en la forma en que será percibido por los extraños escépticos.



### Stanley Prainin

Nacido en 1945. USA.  
5º dan Aikido Aikikai.  
Fundador y editor de Aiki News y Aikidojournal, publicaciones pioneras en el mundo del Aikido.

► Stanley Prainin inició la práctica del Aikido en 1962 con el estilo *Yoshinkan*. Más tarde continua su formación con el maestro Takahashi Isao, del estilo *Aikikai*, alcanzando el 1º dan en 1965, 2º dan en 1967, 3º dan en 1973, 4º dan en 1976 y 5º dan en 1983. Enseñó Aikido en California (USA) entre los años 1965-1977. Se instala en Japón en 1977 y allí funda *Aiki News* y *Aikido Journal*, siendo esta última en la actualidad una publicación online ([www.aikidojournal.com](http://www.aikidojournal.com)). Es un reconocido historiador de la vida de Ueshiba Morihei, autor de numerosos ensayos y libros sobre el *Aikido*, *Daito ryu Aikijujutsu* y otras artes relacionadas.



Por **Jaume Rossell**,  
Instructor de Artes Marciales. T. 635.128.774 / [jaumejfk@hotmail.com](mailto:jaumejfk@hotmail.com)



## El verdadero valor de las Artes Marciales

**H**ay una cosa que está muy clara, en la vida, con el tiempo, todas las cosas o pierden valor o lo ganan. Estamos en el siglo XXI y creo que ya va siendo hora de que analicemos, detectemos y apreciemos el verdadero valor de las Artes Marciales, en las cuales hay sistemas que tienen varios siglos de antigüedad. Actualmente, en este mundo tan moderno, sofisticado e informatizado, está a la orden del día la expresión "intercultural"... la he escuchado y leído en diferentes medios hablando de pintura, música, teatro, cine; es decir, de arte; pero lo que me choca es que con tanta información que tiene la gente hoy en día (con Internet por ejemplo) no se den cuenta de la importancia que tienen las Artes Marciales como factor vinculado a esa palabra: "intercultural". Sabemos que hay personas de todas las nacionalidades (hablamos de países desarrollados) que practican Artes Marciales de diversos países y culturas de origen. Nos podemos encontrar alemanes que practican artes japonesas, italianos que practican artes filipinas, americanos que practican artes chinas, holandeses que practican artes tailandesas, españoles que practican artes brasileñas, franceses que practican artes indonesias o polacos que practican artes de origen israelí, por decir algo. Si esto no es "intercultural", que me llame alguien entendido en el tema y me lo explique. Conocer otras culturas, otras formas de pensar y de hacer, nos ayuda a tener una mente más abierta, a apreciar, a respetar y en consecuencia nos ayuda a crecer y a evolucionar como seres humanos. Y a través de las Artes Marciales podemos conocer otras culturas.

Lo que intento transmitir con estas líneas es que

los practicantes de Artes Marciales, da igual alumnos o instructores, los que se sientan atraídos y cautivados por ellas, sean conscientes del valor que pueden aportar a la sociedad. Respecto a los adolescentes, algunos de los problemas generales que se tienen hoy en día son: falta de disciplina, carencia de objetivos, actitud violenta, mala alimentación, baja autoestima, falta de confianza en uno mismo o falta de concentración. Pues la buena noticia es que con la práctica de las Artes Marciales bajo un instructor competente, estos problemas se solucionarían en la mayoría de los casos. Yo imparto clases de defensa personal para mujeres, y el cambio que experimentan más del cincuenta por ciento de las alumnas, sobretodo a nivel de autoconfianza y seguridad en sí mismas es admirable, si esto lo extrapolamos a las adolescentes con un programa bien estructurado a nivel físico y psicológico, sería una manera de "prevenir", en más del setenta por ciento de los casos, me atrevería a decir; ese gran problema que es la violencia de género. Y en cuanto a policías, agentes de seguridad, etc., es una pena que la administración o el gobierno no exijan un entrenamiento continuo y serio por el trabajo que desempeñan estas personas.

En Cataluña, por ejemplo, tengo entendido que los mossos d'esquadra reciben cierta instrucción en la Academia, pero una vez salen de allí, los únicos que siguen entrenando, como parte de su preparación, son los antidisturbios. Esto es a nivel social, porque si nos adentramos a nivel individual, nos podemos preguntar cuántas personas a través de las artes marciales han "conocido" la meditación, el reiki, la acupuntura, la filosofía de Krishnamurti o el zen, por mencionar algunos ejemplos. Como

dice el maestro Dan Inosanto: "Las artes marciales son un camino para el crecimiento del ser humano a nivel físico, mental, emocional y espiritual". Un camino que nos puede llevar a otros caminos, y sean éstos los que sean, tienen un valor muy especial en la vida de cada uno. Ya me entendéis. Recientemente, en Comité Intergubernamental, en Nairobi, la UNESCO ha declarado Patrimonio

Inmaterial de la Humanidad al Flamenco, la Dieta Mediterránea, "els Castellars", el Canto Medieval de la Sibila y el Arte de la Cetrería. Me parece estupendo y mi sincera felicitación a todas las personas vinculadas a estas artes y prácticas. ¿Os imagináis que un día, no muy lejano, las Artes Marciales son declaradas Patrimonio Inmaterial de la Humanidad? Yo sí. Vamos a intentarlo. Saludos.

**CATALUNYA** Club Esportiu d'Arts Marcials Banyoles. Banyoles (Girona). Prof. Oscar Monistrol, 3er Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 636 001 925 # Barcelona. Prof. Àngel Pallejà, 3er Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 656 456 308 # Pavelló "La Mar Bella". Barcelona. Prof. José Checa, 4º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 666 784 164 # Pavelló Municipal. Cunit (Tarragona). Prof. Miguel Morales, 2º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 653 911 357 # Club de Judo ASPA. El Masnou (Barcelona). Prof. Jordi de Alfonso, 7º Dan Nihon Ju-jutsu, 6º Dan Nihon Tai-Jitsu. T. 676 615 949 # El Vendrell (Tarragona). Prof. Juan Hernández, 2º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 620 298 831 # Colegio Jaime Balmes. Hospitalet de Llobregat (Barcelona). Prof. Rafael Delgado, 3er Dan Karate-jutsu. T. 630 662 257 # Budokan Igualada (SQUASH IGUALADA). Igualada (Barcelona). Prof. Raúl Gámez, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 606 563 715 # Gimnàs Hirayama. Mont-ras (Girona). Prof. Antoni Díaz, 4º Dan Karate-jutsu. T. 615 944 646 # Budokan Costa Daurada. La Pineda (Tarragona). Prof. Julián Rivera, 3er Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 606 039 920 # Gimnàs de la Piscina. Sitges (Barcelona). Prof. Joan Martínez, 5º Dan Nihon Ju-jutsu/2º Dan Nihon Tai-jitsu. T. 600 604 093 # Associació Karate Jutsu Palautordera. Sta. Mª de Palautordera (Barcelona). Prof. Cristóbal Miranda 4º Dan Karate-jutsu. T. 619 986 323 #



Budoshin Tarragona. Tarragona. Prof. José-Luis Infante. 6º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 653 920 684 # Club Budokan Penedès. Vilafraça del Penedès (Barcelona). Prof. Pere Calpe, 7º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 686 128 518 # Club Zen Garraf. Vilanova i la Geltru (Barcelona). Prof. Joan Martínez, 5º Dan Nihon Ju-jutsu/2º Dan Nihon Tai-jitsu. T. 600 604 093 # **ANDALUCÍA** Prof. José Manuel Morales, 2º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 699 645 848 # **ASTURIAS** Gimnasio TOA. C/ La Magdalena, 17. Avilés. Prof. José Manuel Navarro. Prof. 5º Dan, Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 667 450 560 # Gimnasio Félix Shotokan. C/ Matías Fernández Bayo, 3. La Felguera. Prof. Félix Bargados, 3er Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu # Centro Deportivo ATLAS. C/ Sta. Eulalia de Mérida, 4. Oviedo. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 667 450 560 # **BALEARES** Prof. José Luís García, Prof. 4º Dan, Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 971 244 311 # **MADRID** Prof. José Luís Rivera, 6º Dan Nihon Tai-jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 678 552 494.



MI REFLEXIÓN SOBRE EL APRENDIZAJE DE LAS

# 10 Normas del Monje de la Ceja Blanca "Pak Mei"

"RESPETO, DISCIPLINA Y ARROGANCIA"

尊重，紀律，傲慢

**Juan Morales**

Presidente de la Asociación  
Cheung 's de Pak Mei Kung Fu, España  
jikpo1@hotmail.com

**B**rindando por el renacimiento como buen Ave Fénix de la prestigiosa revista El Budoka 2.0, reflexiono sobre los años que estuvo en el mercado y la multitud de buenos artículos escritos en ella durante este inolvidable periodo. Esta reflexión me lleva a otra y ésta a otra, terminado todo en este artículo, donde intentaré expresar mi profundo estudio de las 10 normas escritas por el monje Pak Mei durante mis 25 años dentro del Clan del Estilo Pak Mei 白眉派.



## Mi reflexión sobre las enseñanzas de mi Sifu, Cheung Koon Shing

Este artículo que escribo es producto de mis propias reflexiones, la historia de mis entrenamientos y mis experiencias dentro de este gran estilo de Kungfu que practico y enseño, el Pak Mei; de la relación que, en el transcurso de estos entrenamientos y viajes, me ha llevado a contactar con otros Sifus y hermanos del estilo Pak Mei de diferentes linajes y países, así como de otros estilos de las artes marciales chinas tradicionales, los cuales me han enriquecido, brindándome su amistad y respeto. Así también espero transmitir a todos algo de mis conocimientos dentro de mi linaje, el del Gran Maestro Yi Wai Hung 葉偉雄 del estilo Pak Mei, alumno directo del Gran Maestro Cheung Lai Chuen 張禮泉, 4º generación desde el monje Pak Mei, considerado el primer Sifu en enseñar el Estilo Pak Mei al mundo, fuera de los templos.

Navegando por internet, como habitualmente hago por la parte que más me fascina, que no es otra que la del maravilloso mundo de la artes marciales tradicionales, y admirado por toda la gran información que con esta herramienta puedes tener a tu disposición con tan solo un pequeño clic del ratón, así como es el poder comunicarnos con todos los países de este mundo, y conocer al instante todo lo que las personas opinan, viven y escriben en esta inmensa red (foros, webs, youtube etc.), leo con admiración sobre este fascinante mundo de las Artes Marciales que los diferentes Maestros orientales trajeron de sus países de origen y que con paciencia y disciplina nos fueron transmitiendo, intentando dejar con ello algo de su cultura entre nosotros, y el agradecimiento y el respeto con el que nos lo han legado. Respeto y agradecimiento que por mi parte creo que también se merecen, porque, con el inevitable paso del tiempo, esto es lo que nos quedará, "Respeto y Disciplina"

尊重, 紀律, ambas palabras que en los principios sobreolaban nuestros entrenamientos y que no entendíamos bien, pues lo único que queríamos con nuestra inexperta juventud, era aprender lo más rápido posible esas técnicas poderosas, veloces y eficaces, que fascinados veíamos en las películas de Kung Fu made in Hong Kong, que nos mostraban este arte de lucha oriental totalmente desconocido para nosotros y que nos mantenía pegados a las pantallas de cine, y que más tarde sabríamos que en occidente los chinos le llamaban Kungfu (este fue el primer término que nos llegó). Intentábamos aprender como fuese esas técnicas y soñábamos con encontrar un maestro que tuviese esos conocimientos y nos los enseñara, sin saber la enorme





disciplina y el esfuerzo físico y mental que eran necesarios para poder dominarlas y hacer lo mismo que esos artistas marciales chinos mostraban en sus películas.

Pero cuando teníamos la grandísima suerte de conocer a un auténtico Sifu de las admiradas artes marciales chinas, se nos pasaban por alto las palabras “respeto al Sifu, a los ancestros...” y en general a la cultura que este arte oriental traía como un todo inseparable “Kungfu”. Algo que nuestros Sifus intentaban enseñarnos y que nosotros en nuestros comienzos confundíamos con el gesto de saludo oriental de dar un cabezazo al aire cuando nos encontrábamos frente a él, sin saber, en estos principios, que esto no bastaba y que esto no fue lo que nuestros Sifus hicieron a sus Sifus en sus comienzos, ignorando que mantuvieron esa actitud de respeto durante todo su adiestramiento en el estilo elegido o por suerte encontrado (cual fue mi caso) y que les hizo a ellos y después a nosotros amar tanto este mundo.

## La inevitable enseñanza del “Sifu tiempo”

Con el lógico paso del tiempo, tu Sifu te ha legado el nivel superior dentro del estilo, conocimientos que por mérito de tu Sifu y el tuyo propio has alcanzado a base de horas de disciplina y sudor en duros, dolorosos y estrictos entrenamientos, y esas inolvidables, entrañables y largas charlas teóricas con tu Sifu, con otros Sifus y hermanos de estilo Pak Mei, hacia los cuales debía mostrar el mismo respeto que hacia mi Sifu, pues de lo contrario habría sido un deshonor para mi propio Sifu, normas de cortesía entre practicantes tradicionales de artes marciales chinas que mi Sifu me enseñaba poco a poco, y que iba comprendiendo que era muy, pero que muy importante para él, su linaje y su reputación dentro del Clan del estilo Pak Mei. Todo esto solía transcurrir al lado de un buen té chino o saboreando una exquisita comida cantonesa en esos restaurantes chinos que ellos habitualmente visitaban y en los que a veces trabajaban y que te hacía conocer otra parte de tu adiestramiento, el de la gastronomía oriental: cómo degustarla, cómo pedirla, cómo usar los palillos y, cómo no, a qué restaurantes y qué cocineiros visitar, que aún después de 25 años continuo visitando y comiendo en ellos: “los restaurantes aconsejados por tu Sifu”, así como las lecturas de los pocos libros tradicionales de artes marciales, unos escritos en algún idioma occidental, que medianamente podías traducir, y otros precisaban de la inestimable traducción tu Sifu al estar escritos en el idioma chino.

Ya con la edad las experiencias y enseñanzas adecuadas, buscas otras cosas que, como he comentado antes, el mismo tiempo nos la pone en bandeja de plata: la calidad técnica, el gasto mínimo de energía en la ejecución de las técnicas, la profundización en la historia del estilo y de sus Grandes Maestros, y el porqué de estas técnicas que tú ahora casi dominas y cómo llegaron a ti de esa forma, así como el valor espiritual y personal que esta cultura en general ahora te ofrece y de la que antes sólo veías la parte que te atraía más aprender, que no era otra que la parte física de esta cultura ancestral de las artes marciales chinas.



## La gran responsabilidad de transmitir el legado

Cómo no, ahora eres tú al que le toca transmitir el legado que te enseñó tu Sifu, y te das cuenta que cuando pasas como una película delante de tus ojos los recuerdos de tus propias experiencias, entonces sonríes y te felicitas por la gran suerte que tuviste mucho tiempo atrás al encontrarte con un auténtico Sifu de Kungfu tradicional del estilo Pak Mei, y en general el inmenso valor de este legado, y llegas a la conclusión de que todo nuestro lazo de unión sifu/discípulo estuvo, está y estará basado en el respeto.

La palabra respeto, con la que he comenzado esta extensa reflexión, palabra que mi Sifu me enseñó y me exigió en su ceremonia Bai Shi, en la cual pasé de ser un alumno a ser un discípulo suyo, ceremonia que por aquellos días no entendía, ¿por qué me la realizaba? No comprendía el significado de la misma hacia mí, ni qué tenía que ver con el Kungfu que yo conocía y quería aprender en esos días, que no era más que el de las técnicas de lucha, esa palabra, como antes comenté, el tiempo, el correcto entrenamiento y el estudio teórico del estilo se ha encargado de mostrármela en su justo significado. La gran importancia del significado que esta ceremonia tenía para mi Sifu y su cultura, significado que mantuve fielmente durante todo mi aprendizaje, y que ahora necesito e intento mostrar a mis futuros alumnos para saber a quién debo transmitirle mi legado, para así asegurarme también el respeto de mi Sifu y los ancestros del clan del estilo Pak Mei.

## El secreto de transmitir el legado del estilo

Cuando mi Sifu me enseñaba las 10 normas del Monje Shaolin de la Ceja Blanca “Pak Mei”, normas que el monje nos legó basándose en los preceptos, vivencias y aprendizajes de los monjes del Templo Shaolin y de la montaña Emei Shan 峨眉山 donde culminó el desarrollo de su estilo “Pak Mei”, son el coraje, la honestidad, la compasión y el auto-respeto, las cuales pasaron a ser la raíz y tronco de la auténtica transmisión del estilo Pak Mei. La primera norma, la número uno, la que con el paso del tiempo comprendes que es la más importante y sin la cual las demás no sirven para nada, está basada en esta palabra, en la que baso el desarrollo este artículo, “El Respeto”, seguida tan de cerca que parecen una sola por la “Amabilidad, Generosidad y aprender Kungfu”, dando a entender que sin lo anterior nunca serás un auténtico practicante de artes marciales chinas tradicionales. Todo esto te lleva al abandono de la “Arrogancia” 傲慢, que todo nuevo alumno trae y debe apartar para llegar a ser un auténtico discípulo dentro de estas artes marciales chinas, y así poder tener acceso al núcleo del estilo y no sólo al dominio de las técnicas marciales del estilo Pak Mei, sino también, y muy importante que es, el trato en tu vida cotidiana, al autocontrol y al compromiso en la justicia social. Con esto quiero poner énfasis en que desde la más antigua y ancestral enseñanza tradicional dentro del estilo Pak Mei, está presente ese respeto, y que sin él, no se habrían desarrollado y después transmitido ese fascinante mundo de las artes marciales chinas tradicionales.







## La filosofía de la enseñanza de los grandes maestros

Por último, os cantaré un refrán escrito en chino y su traducción al español, junto a dos pequeñas historias sobre las enseñanzas y la relación entre un Sifu y su discípulo, y el respeto debido a éste ya no tan joven Sifu, y que son necesarios demostrar por parte del discípulo para asegurarse la correcta transmisión, que creo apoyaran e ilustrarán mi artículo.

## Las 10 normas del Monje Pak Mei en relación a las enseñanzas y transmisión del estilo:

- |  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>1º</b> Respeta a tus antepasados, respeta a tu maestro y respeta a las Artes Marciales. | <b>2º</b> Aprende a ser amable, aprende a ser generoso y aprende Kungfu.               | <b>3º</b> Aprende Artes Marciales como defensa personal.  | <b>4º</b> Aprende a no abusar nunca del más débil.             | <b>5º</b> Si es amigo tuyo, pero no es buena persona, no le enseñes Pak Mei Kungfu.             |
| <b>6º</b> Si es rico, pero no es buena persona, no le enseñes Pak Mei Kungfu.              | <b>7º</b> Si es familia tuya pero no tiene buen corazón, no le enseñes Pak Mei Kungfu. | <b>8º</b> Si no es familia tuya pero tiene buen corazón y generosidad, puedes enseñarle Pak Mei Kungfu. | <b>9º</b> Aprende y comprende profundamente el Pak Mei Kungfu. | <b>10º</b> Aprender Pak Mei Kungfu, es como convertir un ladrillo de barro en un bloque de oro. |

Estos preceptos son muy importantes para mí a la hora de aceptar nuevos alumnos y de transmitir/legar las enseñanzas del estilo Pak Mei, al igual que lo fueron para mi Sifu cuando me eligió como discípulo, y para su sifu cuando lo eligió a él como discípulo; y así se ha realizado y preservado en el linaje del estilo Pak Mei durante siglos. Este compromiso comenzó para mí en la ceremonia Bai Shi y se mantendrá así durante toda mi vida, con respeto hacia el Clan del estilo Pak Mei, y mientras me sienta un artista marcial. Todo lo que he intentado transmitir en este artículo sobre las artes marciales chinas, evidentemente vistas desde el

estilo del monje Pak Mei, así como todas estas palabras y reflexiones sobre mi aprendizaje, basados en estas 10 normas del Monje y del estilo Pak Mei, que no es más que la culminación y entendimiento de la norma número 10, que evidentemente sin toda mi vivencia y experiencias aquí contadas nunca hubiese comprendido: “convertir un ladrillo de barro en un bloque de oro”. Espero haber dejado con estas, mis humildes experiencias y pensamientos, algo interesante y agradable de leer sobre las artes marciales chinas tradicionales y el Pak Mei en particular, y que al final cada lector saque sus conclusiones.

## Diferentes artes marciales y un denominador común: el respeto

Os quiero transmitir una afortunada conversación que mantuve durante un almuerzo en un restaurante chino de Madrid, y que tuve la gran suerte de mantener con un Gran Maestro de artes marciales tradicionales okinawenses, Matayoshi Shinpo, 10º de Okinawa Kobudo y de Karate, y la contestación que me dio cuando le realicé la siguiente pregunta: “Maestro, ¿qué son para usted las Artes Marciales Tradicionales?”; él me contestó: “Hay personas que de una patada o golpe de puño pueden tirar una pared, y aunque un artista marcial tradicional también podría, ese no es el auténtico camino del artista marcial tradicional. Las artes marciales son mucho más que dar golpes y patadas, las artes marciales tradicionales son: salud, respeto, disciplina, honestidad, amabilidad, educación, cultura, justicia, generosidad, civismo, ser una persona útil y comprometida con la sociedad, como también una buena defensa personal... Todo esto es un artista marcial tradicional, o en esto debe convertirte las artes marciales tradicionales. Aunque a veces puedan darse errores en el camino; estos fueron los valores que me transmitieron mis maestros y es lo que transmito en mis enseñanzas.”

## “Montañas más allá de las montañas”

*El Sifu enseñaba a su discípulo “...respetar siempre a tu maestro, incluso si le superas en habilidad, si no fuese por este maestro, no habrías adquirido nunca las habilidades que tienes hoy.”*

*El Sifu continuó y le dijo a su discípulo: “Mas allá de estas montañas hay otras montañas...”, el significado de estas palabras son: “el joven alumno, no debe ser arrogante ni orgulloso, pues siempre habrá alguien que es más fuerte, más rápido, y con mejor en Kungfu que tú.”*

Espero que os gusten como a mi estas sorprendentes fotos de Song Shan, Wutang Shan y Emei Shan, que nos muestran las montañas sagradas donde la historia y leyenda marcial de China han situado el nacimiento de los diferentes estilos del Kungfu tradicional que actualmente entrenamos y enseñamos con respeto, generosidad y disciplina. Templos y monasterios en los cuales se ha venido enseñando, entrenando y viviendo durante siglos bajo estas normas: el respeto, la generosidad y la disciplina.

**La paz de estas montañas fue la fragua de las normas de las artes marciales chinas.**



# Shito-ryu Karate-do

**Santiago Cerezo**  
Nanadan Unión Shito-Ryu España  
**Cristóbal Gea**  
Rokudan Unión Shito-Ryu España  
[www.karateclubhirot.com](http://www.karateclubhirot.com)

## bunkai kumite seienchin kata



EDITORIAL  
**ALAS**



ÚLTIMAS PUBLICACIONES

Editorial Alas  
c/ Villarroel, 124 - bajos  
08011 Barcelona  
[info@editorial-alas.com](mailto:info@editorial-alas.com)  
[www.editorial-alas.com](http://www.editorial-alas.com)

## Shito-ryu Karate-do

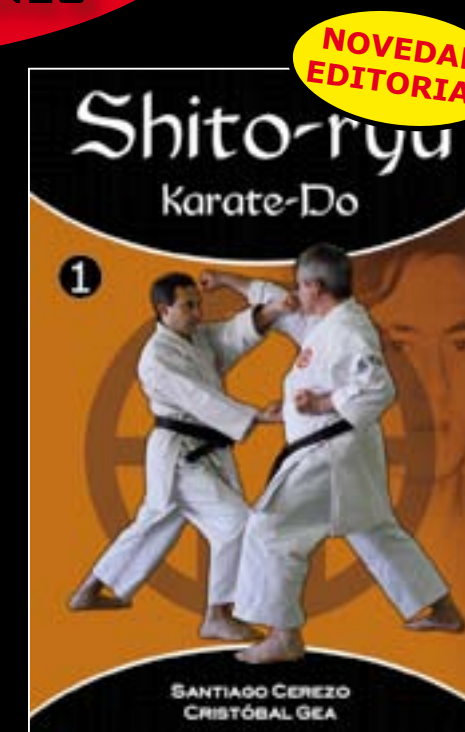
Por Santiago Cerezo y Cristóbal Gea

P.V.P. 12 euros  
Número de páginas: 136  
ISBN: 978-84-203-0505-9

Esta aventura impresa no nace con vocación de sentar cátedra o ser la "Biblia del Karate", no pretende convertirse en una "Verdad" inamovible, ambos compartimos la creencia que, de existir, habita en muchas partes y desde luego nosotros no tenemos su monopolio.

La idea es proporcionar al practicante una guía práctica, funcional, dinámica y visual que actúe como cómplice en sus sesiones privadas de entrenamiento. Quienes llevamos algunos años en el Camino entendemos que hay que complementar la práctica, que se lleva a cabo de forma reglada en el seno de un colectivo, con la búsqueda individual, personal e intransferible que nos conducirá a la eclosión de nuestro potencial. La madurez, nuestro despertar, no llegará a través de recetas genéricas, lo hará de la mano de un trabajo introspectivo, minucioso, pormenorizado y silencioso.

Este espíritu es el que nos ha llevado a plantear la historia del estilo como una cronología, pese al riesgo y dificultad que supone datar los acontecimientos con precisión. A la inexactitud o duplicidad de fechas hay que añadir la ambigüedad de la información, no siempre medida con las mismas unidades o calendario, la transmisión oral...







# MINORU MOCHIZUKI

VIDA Y LEYENDA  
DEL YOSEIKAN DOJO

**F**ue un magnífico maestro, un adelantado a su época y un privilegiado alumno de leyendas como Kano Jigoro y Ueshiba Morihei. Minoru nació en Shizuoka en el año 1907, e inició su espectacular carrera en el Budo en el año 1912, a la edad de 5 años. Sus primeros movimientos sobre el tatami fueron bajo el paraguas del Judo. Siendo adolescente se inscribe en el dojo de Sanpo Toku, el demonio del Kodokan. Toku era un experto no sólo en Judo, sino también en Kendo y Okinawa Kenpo. Durante los siguientes 6 meses, Mochizuki asiste a las clases del maestro Toku, a la vez que es aceptado en el dojo de Oshima Sanjuro, XX Soke de Gyokushin ryu Jujutsu.

Minoru recibió de manos de Oshima Sanjuro el makimono que dejaba constancia y acreditaba que había conseguido dominar el primer nivel de la escuela Gyokushin, llamado Shoden Kirigami Mokuroku. El maestro Oshima explicó Mochizuki el significado de su aprendizaje: "el nombre de nuestra escuela es Gyokushin, escrito con los kanji que le otorgan el significado de espíritu esférico. Una bola con un movimiento totalmente libre. No importa desde qué lado empujen, esa esfera siempre rodará de la misma manera, libre. Ese es

el verdadero espíritu del Gyokushin ryu y el significado que sus miembros deben buscar. Si se llega a entender, nada en el mundo podrá vencerlos". Con poco más de 19 años y a orillas del mes de mayo de 1926, Mochizuki se instala en casa de una de sus hermanas, en la ciudad de Tsurimi, en la prefectura de Kanagawa. En su pensamiento sólo tenía cabida una idea, plantarse en la puerta del instituto Kodokan, en Tokyo, con la firme intención de aprender en la cuna del Judo. Cada día, se desplazaba en tren desde la ciudad de Tsurimi hasta Tokyo. Pronto surgió el primer inconveniente. El invierno llega al archipiélago. Se somete el espíritu a un entrenamiento más riguroso. En Japón, esta práctica es llamada Kangeiko y en el Kodokan se practicaba durante un mes entero. El entrenamiento se iniciaba a las cuatro de la mañana, a esa hora no había tren con el que llegar a ninguna parte. Minoru no tenía otra: caminar hasta el dojo.

Su ascensión es meteórica y sus progresos técnicos, excepcionales. Al poco tiempo, uno de los legendarios profesores del Kodokan, Mifune Kyuzo, le acoge en su casa a tiempo total, para terminar con las interminables caminatas nocturnas del joven para llegar al Kodokan. El maestro Mifune le introduce en los entresijos de la teoría del budo, la historia del bujutsu clásico, los preceptos del Judo. Pero es Kano Jigoro quien decide darle la oportunidad de conocer ese origen, de buscar lo que él mismo buscó antes de crear el Judo; aprender la tra-





**A la izquierda,** Mochizuki Minoru mostrando el movimiento de luxación cubito-radial procedente del Aikijujutsu, llamado Yuki Chigae, aprovechando una técnica de Muchimi (manos pegajosas).



**A la izquierda,** Mochizuki Minoru practicando Ne waza, no en vano fue un destacado alumno del fundador del Judo, Kano Jigoro.

do en el Yushinkan dojo. Dos veces al mes Mochizuki Minoru demuestra a Kano sus avances en las escuelas tradicionales, el cual empieza también a guiarle en el camino intelectual, teórico y espiritual de las mismas. Kano siembra la semilla del Shoshin (el eterno estudiante) en el joven Minoru, el deseo de aprender y conocer la esencia del todo.

dición. Kano crea el Kobudo Kenkyukai en el seno del Kodokan, un grupo de investigación y preservación del Bujutsu tradicional, a sabiendas de que si todo se convertía en deporte, parte de la historia de Japón estaba condenada a desaparecer. Con su 4º dan de Judo, 2º dan de Kendo y su experiencia con el Gyokushin ryu, un joven Minoru de poco más de 20 años comienza un periplo de aprendizaje en distintos dojo con maestros de élite. Entrenamientos de 6 y 7 horas diarias durante años. En esta época, Minoru se forma en Tenshin Shoden Katori Shinto ryu con Hayashi Yazaemon, Shinto Muso ryu Jojutsu con Shimizu Kooji en su Mumon dojo, Muso Jikiden Eishin ryu Battojutsu (Shimomura ha), Muso Shinden ryu Iaijutsu y Kendo con Nakayama Haku-

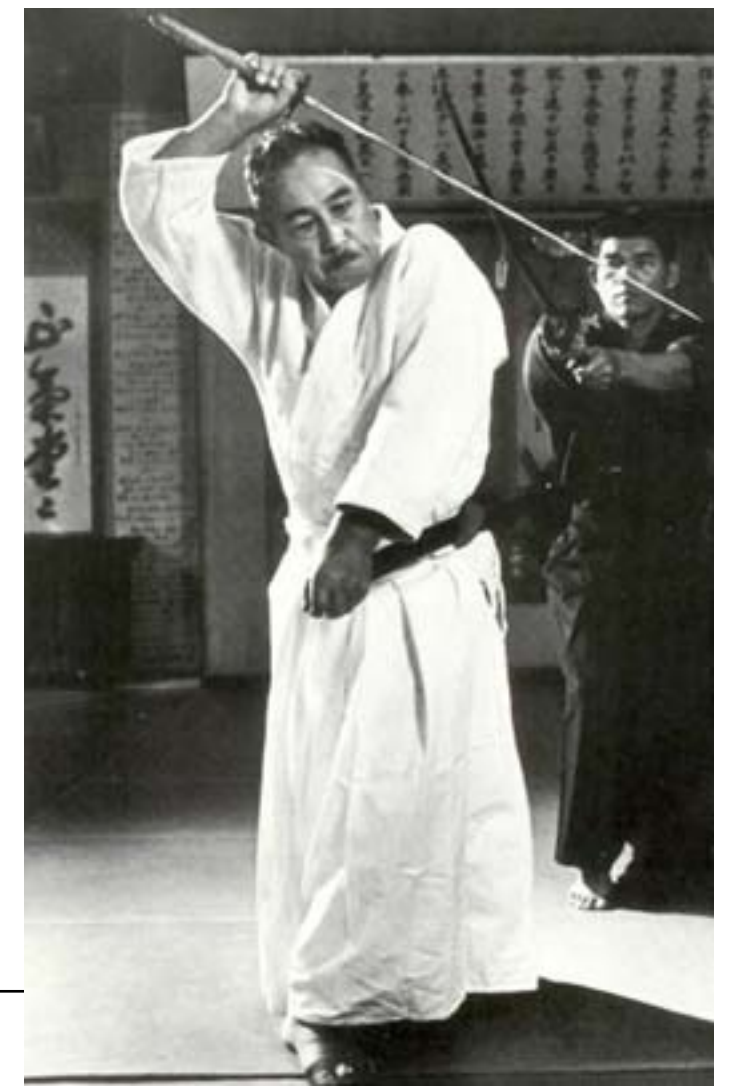
En octubre de 1930, el almirante Isamu Takeshita, ferviente estudiante de bujutsu y de gran influencia socio-política en el Japón de entonces, invita al maestro Kano a presenciar una demostración de un todavía anónimo profesor de Jujutsu, Ueshiba Morihei. Kano, tras la demostración, queda estupefacto. Ueshiba, entonces maestro de Daito ryu Aikijujutsu y estudiante del mítico Takeda Sokaku, acepta en sus clases a varios estudiantes enviados por Kano, miembros del grupo de investigación, y por ende la élite del Kodokan. Ueshiba y Kano estrechan una amistad sincera y cercana. Mochizuki inicia su entrenamiento en el Kobukan dojo de Ueshiba, en Tokyo, y esto sucede en abril de 1931. A finales de

ese mismo año, en noviembre, Mochizuki inaugura su propia escuela, el Yoseikan dojo, en la localidad de Shizuoka, con la presencia del propio Ueshiba Morihei, el almirante Takeshita, el general Miura Makoto, Mifune Kyuzo y el maestro Konishi Yasuhiro, entre otras personalidades civiles y militares de la época. Observando semejante nivel, se entiende por qué las tropas americanas perseguían el cierre del dojo durante la 2ª Guerra Mundial.

Mochizuki pasa a ser, con el permiso de Kano, un estudiante interno (uchideshi) en el Kobukan. Aprende rápido, y asimila más rápido aún. Al mismo tiempo continua en el seno del Kobudo Kenkyukai de Kano aprendiendo las demás disciplinas. Mochizuki crece marcialmente de forma exponencial. En junio de 1932, Ueshiba, premia la exquisita evolución y habilidad en el Aikijujutsu de su estudiante con dos pergaminos, el Hiden Ogi no Koto y el Goshin'yo no te, las más altas distinciones de Daito ryu otorgadas en la época. Aunque conoció personalmente a Takeda Sokaku y se cuentan varias divertidas anécdotas a cerca de esos encuentros, Mochizuki siempre se negó a recibir instrucción de Takeda. No le gustaba el pequeño demonio de Aizu, y creo que el sentimiento era mutuo. Kano y Ueshiba se habían convertido en sus padrinos, sus mecenas, en su fuente de inspiración, de confianza, en

su espejo. Como ellos, Mochizuki pretendió conservar la enseñanza de las artes marciales japonesas como lo que son, artes de combate que cultivan el espíritu, evitando a toda costa que germinaran en deportes modernos que alimentaran las vitrinas de los jóvenes japoneses de la posguerra.

Mochizuki Minoru, más allá de su habilidad desafiadora para las artes marciales, fue un ilustre e ilustrado intelectual de la época. Del mismo modo que la espada, cultivó la pluma. Muchas veces echaba mano de la tinta, de madrugada, para anotar sus pensamientos a cerca del Budo, lo divino y lo humano. De su estancia de 8 años en Manchuria (noreste de China) desde finales de los años 40, como gobernador provincial de Sarachi, Mochizuki Minoru se trajo en la maleta una buena carpeta llena de experiencias y amigos que influirían notablemente en su carrera marcial. Masayoshi Kori Hisataka era un ciudadano okinawense, que coincidió con Minoru en Manchuria, trabajando como empleado del ferrocarril. Ambos, con buena química, entablaron una estrecha amistad que concluyó en una influencia marcial mutua, verdaderamente importante. Mochizuki instruye a Hisataka en Judo y Aikijujutsu.



**A la derecha,** el maestro Mochizuki con su alumno Sugiyama Shoji practicando Zengo Chidori no kata, Yoseikan Shinto ryu Battojutsu Kunitachi.





昭和6年11月 養正館道場開館記念写真  
前列左から4人目三浦真少将、その右から順に横芝盛平(守高)、竹下勇大将、望月睦

Paralelamente al contacto que Minoru inició con las artes marciales autóctonas, Hisataka le muestra el Okinawa Kenpo de los maestros Anko Azato y Chotoku Kyan. Además, Hisataka era un experto en el arte de su familia, el Kudaka ryu Karate Kenpo y el Ryukyu Kudaka Jima Shishi ryu Bojutsu. Casualmente, el destino hace que estos dos maestros tengan incluso un profesor en común, Sanpo Toku, con quien Hisataka también estudió Judo y Kendo durante los años 30, en Tokyo. El método Yoseikan de Minoru conserva los esquemas heredados de Hisataka bajo el nombre de Happon ken, los cuales están basados en el kata Kusanku, y aplicaciones de las formas de boxeo Baji Quan.

El Yoseikan dojo es reconstruido después de la guerra y pocos años después, en diciembre de 1951, Mochizuki Minoru viaja París, junto a Kano Risei (hijo del fundador del Judo) para ejercer como profesor de Judo y estudiar la posibilidad de dar a conocer el Aikido/Aikijujutsu, y cumplir así el sueño de su maestro Ueshiba. Viviendo ya en París se celebra el 1º Campeonato de Europa de Judo. Es en este certamen, cuando Minoru realiza la primera demostración de Aikido/Aikijujutsu y Kobujutsu en occidente. La organización le pide que, durante un intermedio en las semifinales, realice una exhibición. Minoru

escoge a 6 fornidos judoka, les invita a atacarle, y les promete un generoso premio si alguno de ellos consigue tocarle. Los derribos se suceden y Minoru sale indemne. La demostración es un éxito y es registrada por la televisión y una productora de cine allí presente, para difundirla por media Europa. El Aikido y el Jujutsu japonés plantan su semilla en el viejo continente. El judoka francés Jim Alcheik es su primer alumno y el que sentaría las bases del desarrollo de la escuela Yoseikan en Francia. A su regreso a Japón, en 1953, Mochizuki decide cambiar su enfoque en el entrenamiento de sus técnicas. En Europa tiene la oportunidad de medir fuerzas con judocas occidentales, luchadores de savate, wrestling, boxeadores, ... Y tiene dificultades serias para salir airoso. Llega a la conclusión de que el Daito ryu Aikijujutsu, tal como se practicaba en la época, era insuficiente para hacer frente a esos luchadores, altos, fuertes y bregados en el combate bajo reglas y sin ellas. No eran japoneses de 60 o 70 kg. En consecuencia, el Aikido le resultó igual de ineficaz en esas situaciones, y estamos hablando de un Minoru que en la época ostentaba un 8º dan de Aikido, junto con un 6º dan en Judo. Después de discutir fervorosamente con Ueshiba, el resultado es definitivo. Mochizuki Minoru tiene otra visión del arte. Es una persona con la inherente necesi-



**Arriba**, el maestro Mochizuki mostrando una técnica de luxación y proyección procedente del Aikijujutsu llamada Tenbin nage.

**A la izquierda**, Shizuoka, Japón 1931, inauguración del Yoseikan dojo con la presencia de reputadas personalidades como Ueshiba Morihei, Mifune Kyuzo y Konishi Yasuhiro.



el paso del tiempo y la sesgada transmisión. Durante la década de los 70 el Budo Yoseikan toma forma y se perfila como un Sogo Budo (escuela integral de artes marciales). La diáspora marcial de Mochizuki fue espectacular. Canadá, USA, Vietnam, Australia, Taiwan, Francia, Bélgica, Italia, y por supuesto España. El maestro Mochizuki muere en el año 2003, en Francia, en casa de su hijo mayor, Hiroo. Su currículum hasta la fecha, es espectacular: Meijin de Aikido (IMAF), 10º dan Aikido, Okuden Inka Daito ryu Aikijujutsu, Kirigami Gyokushin ryu Jujutsu, 9º dan Nihon Jujutsu, 9º dan Judo, 8º dan Iaijutsu, 5º dan Kendo, 5º dan Karate y 5º dan Jojutsu. Sirva este "in memoriam" para rendir homenaje a uno de los últimos grandes, gracias a él, muchos de nosotros podemos continuar con el espíritu y la esencia del Yoseikan "el lugar donde se enseña la verdad".



**Xavier Teixidó**

Renshi 4º dan Aikijujutsu

4º dan Nihon Jujutsu

4º dan Kobujutsu

[www.shoshinkanbudo.com](http://www.shoshinkanbudo.com)

Consigue ya los únicos libros en lengua castellana sobre los *Koryu Jujutsu*, escritos por **Xavier Teixidó** ... en preparación el tercer volumen ... Compra tu ejemplar en [www.editorial-alas.com!!](http://www.editorial-alas.com!!)



# Entrevista a Manuel Capetillo

Autor del libro "Kumite. Entrenamiento"

Más información:  
[www.editorial-alas.com](http://www.editorial-alas.com)

**E**ntrevistamos a Manuel Capetillo, autor del libro "Kumite. Entrenamiento" (Editorial Alas. 2010). Queremos que nos presente esta obra que según sus propias palabras: "Nace con la idea de colaborar con todos los profesionales de las artes marciales en la planificación de sus entrenamientos diarios".

**Para conocerte y entender mejor tu trabajo, ¿Podrías hablarnos de tu vida como Karateka?**

Comencé la práctica del Karate hace casi 25 años de la mano del gran campeón José Manuel Egea, él fue quién consiguió inculcarme los valores de este marcial cuando yo era muy joven. Después continué mi enseñanza con Francisco Mayoral, con quien entreno actualmente, del cual aprendo día a día. También entreno kobudo con Miguel Gómez, gran budoka.

Creo que cada uno de ellos me ha aportado su granito de arena y pienso que he tenido mucha suerte al haber podido aprender de ellos, ya que cada uno a su manera han sabido transmitirme valores que me han ayudado muchísimo en mi crecimiento como karateka y como persona.

**¿Qué es el Kumite?**

El Kumite es el combate dentro del Karate, pero en el caso que nos ocupa hablamos del Kumite deportivo, del Shiai-kumite, combate de competición, digamos que es la parte deportiva del Karate.

**¿Cómo surgió la idea de escribir "Kumite. Entrenamiento"?**

Bueno, la verdad es que a parte de ser profesor de Karate soy maestro especialista en educación física, y lo que más me gusta de mi profesión es la búsqueda continua de nuevas alternativas para que mis clases sean lo más motivadoras para mis alumnos, considero que un alumno motivado es la base para un buen aprendizaje.

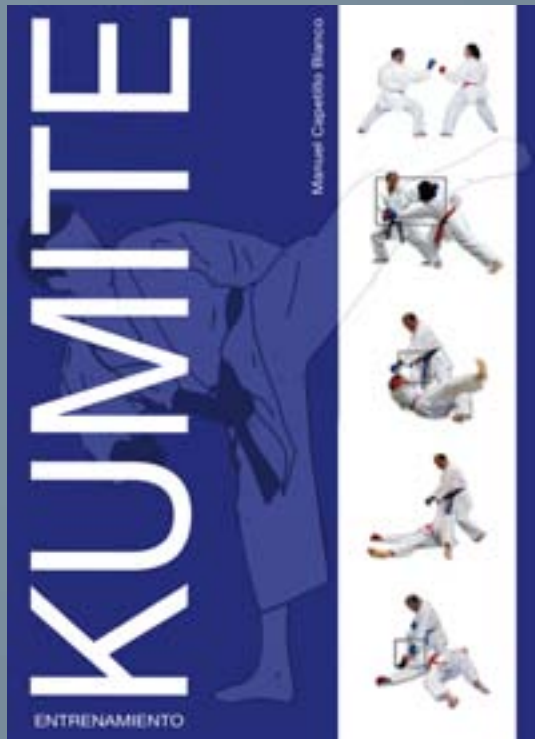
Durante muchos años siempre me ha gustado asistir a cursos con diferentes maestros, diferentes seminarios, entrenamientos, etc. y de todos ellos me gustaba sacar diferentes estrategias de enseñanzas para poder utilizarlas después en los entrenamientos con mis alumnos.

Considero que es fundamental estructurar las clases, tener unas estrategias claras y las actividades adecuadas en cada momento para conseguir, de la forma más precisa posible, llegar al objetivo final, y para eso he escrito este libro, para ayudar a que sea más fácil esa estructuración de sesiones, esa secuenciación de contenidos que nos alejen de una enseñanza desordenada.

**¿Estás satisfecho con el resultado?**

Sí, mucho, la verdad es que quiero agradecer a la Editorial Alas la confianza puesta en este proyecto, pienso que es algo que se necesitaba en el mercado porque la faceta de la docencia en las artes marciales está poco trabajada y creo que es una buena forma de ayudar a todos los docentes. Quizá lo más importante ha sido la aceptación por parte de mis compañeros, es para mí un honor que grandes maestros de Karate se hayan puesto en contacto conmigo para felicitarme por el libro, y lo más importante, que todos me digan que el libro les está siendo muy útil en sus clases diarias, para mí eso era el objetivo principal.





## Kumite. Entrenamiento

Autor: Manuel Capetillo Blanco Páginas: 188  
Colección: Karate/Katas Formato: 17 x 23,5 cm.  
ISBN: 978-84-203-0493-9 Precio con IVA: 24 euros

Este libro nace con la idea de colaborar con todos los profesionales de las artes marciales en su labor diaria de programar sus sesiones o clases en la especialidad de kumite o combate.

Está realizado desde la perspectiva del kumite deportivo en el ámbito del karate, pero por supuesto puede ser trasladado a otras artes marciales en las que exista el combate de competición, como puede ser el taekwondo, el jiu jitsu, etc.

Consta de 100 ejercicios con 3 variantes en cada uno de ellos, lo que le otorga la capacidad de ofrecer al profesorado 300 opciones para entrenar el combate deportivo.

Por medio de una tabla de objetivos por ejercicio se consigue hacer más fácil la realización de la sesión a desarrollar en función del objetivo técnico (ataque, anticipación...), del objetivo físico (velocidad de reacción, resistencia...), de la organización de la clase (parejas, grupo...) y del material a utilizar (paos, saco...), haciendo especial hincapié en el desarrollo del kumite en la edad infantil (prekumite) con ejercicios adecuados a la edad del competidor.

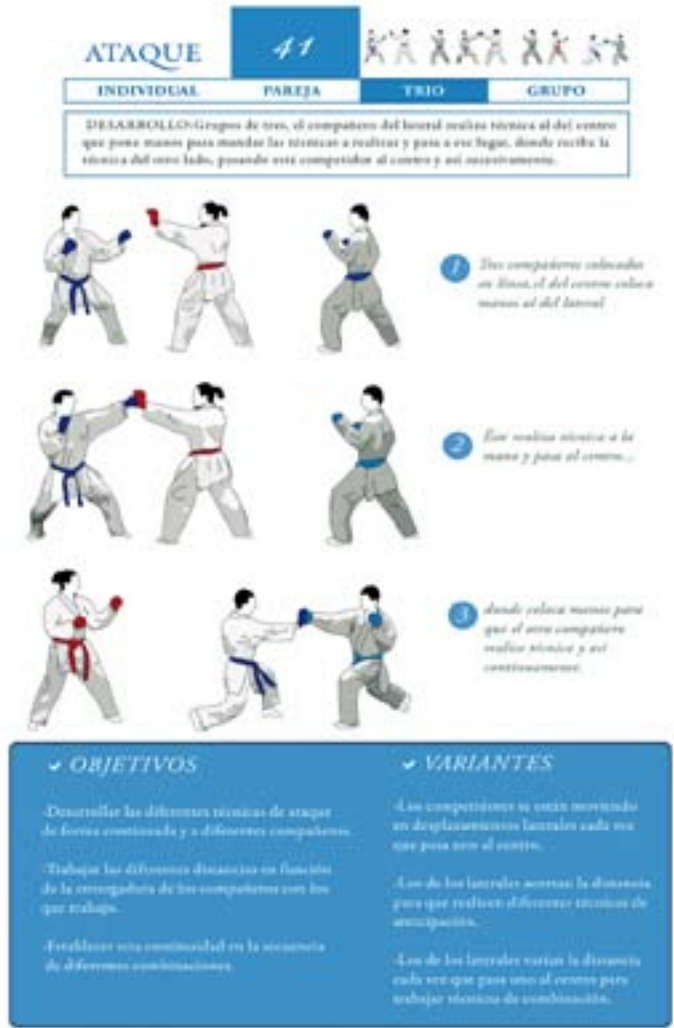
Obra indispensable para todos los maestros de karate que preparan a sus alumnos en la modalidad de kumite en sus diferentes niveles así como para los deportistas que necesitan variedad en sus entrenamientos diarios para mejorar su rendimiento en la alta competición.

Muy práctico por su variedad de ejercicios y claridad en las explicaciones e indispensable en la biblioteca de todos los artistas marciales.

Más información: [www.editorial-alas.com](http://www.editorial-alas.com)

## Queremos destacar la utilidad de tu trabajo, ¿A quién va dirigido?

Como decía anteriormente, va dirigido a todos los docentes que se dediquen a la preparación de sus alumnos en competiciones de Kumite. Es cierto que está pensado en primer lugar para los docentes de Karate en la especialidad de Kumite de competición, pero pienso que los ejercicios son adecuados para cualquier artista marcial que realice entrenamientos y competiciones con adversarios. Igualmente me gustaría que esta obra fuera de utilidad para aquellos artistas marciales que están empezando. Esos jóvenes que comienzan con ilusión, pero al mismo tiempo con ciertos miedos y ciertas dudas. Para ellos también va esta obra, para que tengan esa ayuda a la hora de organizar sus clases y secuenciar sus contenidos.



## Imaginamos que con este trabajo habrás obtenido buenos resultados en tus alumnos... ¿Puedes destacarnos algunos?

Son muchos años dedicados a la enseñanza y a la preparación de competidores, y hay algo de lo que no tengo duda, la llegada de este libro ha sido gracias a todos estos competidores que me exigían mejorar para las diferentes competiciones.

Cuento entre mis alumnos con un grupo muy extenso de campeones regionales, nacionales e internacionales, de los cuales me siento más que orgulloso. Ahora mismo sigo en la preparación de competidores con una gran proyección y espero ser capaz de llevarles lo más lejos posible y por supuesto utilizaré el libro de Kumite.

## ¿Qué parte del entrenamiento de Kumite consideras la más importante?

Pienso que para llegar a un buen nivel en el Kumite de competición se necesita un entrenamiento completo, que incluya desde el entrenamiento físico, técnico, táctico y por supuesto psicológico.

Se deben trabajar todas estas facetas, porque en el momento en el que una de ellas falle el trabajo no será completo y esto será negativo para la progresión del competidor.

## Hay una parte del libro dedicado al prekumite. ¿Consideras importante el entrenamiento en la edad infantil?

Me parece fundamental darle la importancia real al entrenamiento con niños. No podemos querer que el entrenamiento en edad infantil sea igual que con los adultos.

Las clases con los más pequeños deben tener un componente educativo y de motivación que además tiene que ofrecerles esos valores que solamente pueden encontrar en las artes marciales. Es verdad que puede ser la parte más difícil de la enseñanza pero, al mismo tiempo, la más gratificante, porque no hay nada más bonito que

*“... Toda enseñanza debe estar basada en un orden y éste debe estar establecido a partir de una programación con unos objetivos temporales...”*

*(Kumite. Entrenamiento).*

ver la evolución tanto física, como técnica y, sobre todo humana, de un niño que todos los días le pida a sus papás que quiere ir a nuestras clases. Esto, para nosotros, tiene que ser una satisfacción, pero, cuidado, también una responsabilidad de la que tenemos que ser conscientes y estar lo suficientemente formados porque trabajamos con personas, y somos responsables de su formación, y creo que no hay nada tan importante como esto. Nunca debemos olvidar que los niños no son adultos en pequeño, por lo tanto, las clases no pueden ser las mismas.

## ¿Tienes en mente algún nuevo proyecto?

“Kumite. Entrenamiento” ha despertado en mí unas ganas de compartir con mis colegas de profesión un aporte de conocimiento y de experiencias que considero importante, por lo que he decidido seguir en esta línea de didáctica de las artes marciales y ya estoy trabajando en una nueva idea, algo que considero que puede ser de utilidad, pero permitidme un poquito más de tiempo antes de sacarlo a la luz.

## Gracias por tu tiempo, ¿Quieres añadir algo más para finalizar?

Solamente quiero dar las gracias a todas las personas que han valorado este trabajo y a todos aquellos que han colaborado de alguna manera en este libro. También quiero desear toda la suerte del mundo a EL BUDOKA 2.0 en su nueva aparición de forma digital. Os deseo el mayor de los éxitos ■



# Aikido

## Educación motora Aiki

**E**l Aikido se aprende esencialmente a través de los movimientos del cuerpo, por tanto en este sentido constituye una educación motora. El dominio del cuerpo, y la destreza o habilidad en las acciones, se consigue mediante la repetición constante de las secuencias dinámicas de cada técnica buscando:

- La eficacia en los movimientos (velocidad, distancia, precisión, momento, energía, ritmo, etc.)
- La economía de esfuerzos.
- La adaptación inmediata a las situaciones cambiantes.
- El aprendizaje de nuevos movimientos.
- La estética gestual (equilibrio, amplitud, belleza, sencillez, naturalidad, espontaneidad, etc.).
- La postura y actitud correcta en todo momento.



Las repeticiones de una misma técnica tienen por objeto la adquisición de habilidades motrices y la creación de un proceso de automatización de respuestas aprendidas que son:

- Adaptativas, en función de las variables del estímulo.
- Sistemáticas e inmediatas, es decir surgen siempre que se presenta el mismo estímulo.
- Durables. Una vez aprendidas permanecen en la memoria neuromuscular durante cierto tiempo, aunque pierde eficacia y calidad si se abandona indefinidamente su práctica.

El aikidoka, mediante estas repeticiones constantes de las diferentes técnicas, se configura una imagen visual-mental y propioceptiva del acto a realizar, al tiempo que se graban en su memoria las pautas dinámicas y sensitivas del mismo.

En los principiantes, el proceso neuromotor de la interacción entre Uke y Tori, o ataque y respuesta, está sujeto a estas fases:

1. Percepción del estímulo por vía sensorial.
2. Identificación del estímulo mediante la memoria cognitiva.
3. Evaluación y selección de la respuesta. En esta fase puede aparecer la duda o la indecisión.
4. Orden neuromotriz para ejecutar la respuesta.

Las repeticiones constantes, de una respuesta determinada, ante un mismo estímulo, permiten prescindir de la fase 3 y pasar directamente de la 2 a la 4. Cada repetición es diferente, única e irrepetible si atendemos a los factores de tiempo y espacio, energía, dirección del impulso atacante, velocidad, resultado obtenido, etc.

Al repetir un movimiento no basta con copiar las acciones demostradas por el maestro, sino que se ha de buscar en si mismo las claves y fundamentos del mismo, como si el alumno fuera el descubridor de esa técnica. Las repeticiones desde la distracción mental, sólo sirven para sudar y pasar el rato, pero no para progresar, porque sólo las que se realizan conscientemente resultan provechosas.

Por otra parte, en la práctica, lo esencial está mas allá del lenguaje, no basta la explicación verbal para comprender un movimiento, porque las palabras no pueden sustituir el ámbito de las sensaciones vívidas al realizar una acción.

El saber hacer, una vez adquirida esa destreza, permanece en la memoria somática por mucho tiempo, aunque siempre es perfectible, y también puede degradarse si no se refresca de vez en cuando. Cada movimiento se guía por el principio de la sobriedad, la sencillez, la economía, todo tiene un sentido y un porque, nada es arbitrario, y sobran los gestos superfluos, así como los derroches de energía.

### LA COORDINACIÓN MOTORA

Es la facultad de realizar movimientos voluntarios complejos y, al mismo tiempo, con diferentes miembros del cuerpo, de manera sincronizada, fluida, eficiente y agradable a la vista.

La coordinación pone a prueba la actividad y el dominio sobre los músculos agonistas y antagonistas que intervienen en cada movimiento. Sin una buena coordinación se contraen músculos no necesarios para la acción y aparece la fatiga prematura.

La práctica del Aikido requiere una coordinación dinámica general, dado que en las acciones de

José Santos Nalda  
C.N. 4º Dan



ataque y defensa intervienen al mismo tiempo los principales grupos musculares.

La coordinación puede mejorarse si se observan estas pautas de entrenamiento:

- Repasar con frecuencia la imagen mental de los movimientos a realizar, en el orden y la amplitud requerida.
- Efectuar repeticiones a cámara lenta del mismo movimiento.
- Repetir muchas veces las secuencias del movimiento, aumentando en cada serie la velocidad de ejecución.

### ESTÉTICA AIKI

Todo aquello que posee en sí belleza estética, gusta a los ojos y al espíritu.

Los movimientos de Aikido bien realizados desprenden una sensación de elegancia y belleza estética, que les es propia, porque este componente forma parte del Arte y la Ciencia de la armonía.

Cuando el aikidoka es capaz de ejecutar una técnica con eficacia, naturalidad, sencillez, precisión, armonía, gracia, y estilo, aparece la belleza en cada una de las secuencias del movimiento. No es el objetivo directo, sino un resultado consecuente.

La elegancia en el hacer requiere superar la vanidad, el exhibicionismo, la vergüenza, el temor al fracaso, el amaneramiento, el miedo al ridículo, etc. durante la interacción Uke-Tori.

La estética va aparejada con el arte y la habilidad de poner en práctica los principios y leyes de las fuerzas y los movimientos de los cuerpos ■



## GASTRONOMÍA...

### Takashi Ochiai, la pastelería japonesa



**Xavier Teixidó**  
Redactor jefe  
El Budoka 2.0

Es gratamente sorprendente disfrutar los mejores croissants de mantequilla de toda Barcelona, horneados y servidos en una pastelería japonesa. El que esto escribe, sabedor de semejante rumor, acudió raudo a comprobarlo. Y ya de paso, fisionear y probar alguna de las delicatessen japonesas del maestro Ochiai. Los croissants son espectaculares, pero los pasteles y postres pertenecen al reino de los cielos.

Takashi Ochiai, casado con una catalana (que atiende a los clientes en el local) fusiona los ingredientes clásicos de la pastelería occidental (chocolate, fresa, vainilla) con los sabores tradicionales de Japón, como la judía roja, la blanca, el té verde o el sake, dando vida a una espléndida postal de bombones, pasteles, tartas, turrone, bizcochos y pastas.

Su terraza, en el chaflán de la calle Urgell con Consell de Cent, es un delirio para desayunar un domingo por la mañana, a pleno Sol mediterráneo. La ocasión nos sirve en bandeja los espléndidos *mochis* de té y fresa, y los pastelitos de judía roja llamados *dorayaki*. Ochiai utiliza las combinaciones de hojaldre y galleta, crema, con frutas del bosque y frutas tropicales para ofrecernos su mezcla con el sabor típico japonés del sake y el té *macha*, y por este último, Takashi



siente una predilección especial. Mango, vainilla, soja confitada y un largo arsenal de ingredientes y componentes con los que sorprender en sus creaciones de alta pastelería.

Takashi Ochiai abrió su local en el año 1982, y luego amplió el negocio adquiriendo el local que colindaba junto al suyo, en plena esquina. Ahora la pastelería, decorada con un interiorismo exquisito, ofrece pasar la tarde en su salón-café, donde al tiempo que uno trata de concentrarse en la conversación (no es fácil, créanme, tener en mano y pastelito Ochiai en la otra), poder degustar el sabor y el espíritu emprendedor del pueblo nipón. Un dulce envidiable.

### ESCUELA DE ARTES MARCIALES CHINAS

**CLASES:**

- Horarios de mañana y de tarde
- Grupos de todas las edades
- Precio especial para mayores de 65 años

**DIRECTOR:**  
Sifu Sebastián González  
(Inscrito en el Registro Oficial de Profesionales del Deporte de Cataluña (REP) N° 000708)

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

Dirección:  
Passatge Simó, 15, local 1  
08025 Barcelona  
T. 934 500 671

**PRUEBA UNA CLASE GRATIS!**

**www.kungfuweb.org**

KUNGFU CHOY LI FUT  
TAI CHI CHUAN  
estilo Yang tradicional  
CHIKUNG/ QIGONG terapéutico.  
DEFENSA PERSONAL PARA JOVENES  
DEFENSA PERSONAL PARA ADULTOS  
YIQUAN MARCIAL  
KUNGFU NIÑOS  
(Juegos Marciales no violentos)

### PRÓXIMA APERTURA

En Barcelona, un auténtico dojo tradicional dedicado a la **artes marciales y la cultura oriental**

**初心**

国際武道連盟会  
ESCUELA DE ARTES MARCIALES

## SHOSHINKAN DOJO

Villarreal, 144 bajos **BARCELONA**  
[www.shoshinkanbudo.com](http://www.shoshinkanbudo.com)

AIKIJUJUTSU  
NIHON JUJUTSU  
KOBUJUTSU  
IAIJUTSU  
KENPO  
BUDO INFANTIL  
TAIJI / QIQONG  
DCA POLICIAL  
AUTODEFENSA FEMENINA  
CULTURA JAPONESA

## CATALUNYA HAPKIDO ASSOCIACIÓ I DISCIPLINES MARCIALES



Delegado en Barcelona: Francisco Burgos  
Delegado en Tarragona: Julián Marín

### Clubs afiliados:

**OLIMPICO (sede central)**  
Rbla. Marina, 264 Bellvitge  
0807 L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

**DOJO MUSHIN**  
Vista Alegre, 91-93  
08940 CORNELLA DE LLOBREGAT

**DOJO KUM**  
Malgrat, 38  
08016 BARCELONA

**SPORT FABRA**  
P<sup>a</sup> Fabra i Puig, 318  
08031 BARCELONA

**NEW DOJANG**  
Angel Guimerà, 17  
08923 SANTA COLOMA DE GRAMENET

**NITRO GYM BOX**  
Rda. Universidad, 54  
43882 SEGUTR DE CALAFELL

**CEIP ANGEL GUIMERÀ**  
Apel·les Fenosa, 9  
43700 EL VENDRELL

### Te ofrecemos:

- Seguro deportivo
- Cursos de formación
- Homologaciones
- Carnet de grados

Si estás interesado  
ponte en contacto  
con nosotros

합기도

T. 670 537 106  
[chapkidoadm@gmail.com](mailto:chapkidoadm@gmail.com)  
<http://catalunyahapkido.blogspot.com/>

## CENTRO KAN LI

Escuela de artes marciales chinas

Sistemas tradicionales Nei Jia y Wai Jia

HUNG GAR KUEN  
TAI JI QUAN  
QI GONG

Centro Fluxus - P<sup>a</sup>o Miranda 1 - Málaga  
617415993 - [info@centrokanli.com](mailto:info@centrokanli.com) - 654145676

[www.centrokanli.com](http://www.centrokanli.com)



Introducción al

# BUDO

## ESOTERICO

### Mikkyo, Shingon y Shugendo

**D**esde la entrada del Budismo en Japón en el siglo VI, numerosas corrientes monásticas han sacudido las inquietudes divinas y ritualísticas del archipiélago. Las que estas líneas nos ocupan, el *Mikkyo* y el *Shugendo*, son quizás de las más ligadas a las artes de combate niponas. El *Mikkyo* es una práctica inherente al *Shingon*, una forma de budismo tántrico, original del *Vajrayana*, en la India. Éste se bifurca en 2 ramas importantes que marcarán la tendencia hacia el Budismo Esotérico. Hablamos de las tradiciones *Shingon* y *Tendai*. Y aquí es donde aparece nuestra figura clave para comprender sus inicios, el monje *Kukai*, también conocido como *Kobo Daishi*. Nació en el año 772 en Shikoku, aristócrata y económicamente bien situado, tuvo la oportunidad, en el 804, de viajar a Chang an (China) acompañado del monje Saicho para estudiar Budismo Esotérico y profundizar en sus estudios de Confucianismo y Taoísmo. Poco después de su regreso a Japón,

funda la secta Shingon y construye el santuario de *Koyasan*, en la prefectura de Wakayama, auténtico lugar de peregrinaje budista en Japón. *Shingon*, cuyo significado es "palabras verdaderas" se basa en los sutras de *Mahavairocana* y *Vajrasekhara*, y en el triple secreto, el *Sanmitsu* (pensamiento, palabra, acción), las 3 formas de expresión que generan el Karma y que al mismo tiempo pueden liberar al hombre del mismo: *I mitsu* (el pensamiento), *Ku mitsu*, (la palabra), *Shin mitsu*, (la acción). Lo que se piensa, se dice y se hace es lo que nos dibuja de forma interior y exterior. El *Sanmitsu* fue adoptado por las escuelas de artes marciales, conservando la esencia, pero adaptando la expresión. Ahora el pensamiento es la intención de ataque, *Kiai* es la palabra y la técnica (*waza*) es la acción. *Mikkyo* estudia los rituales y las fórmulas esotéricas bajo el nombre de *Juho* y *Hojutsu*. Estas prácticas se encuentran presentes en escuelas legendarias como *Kukishin ryu*, *Yagyu Shinkage ryu* *Tenshin Shoden Katori Shinto ryu* o *Yagyu Shingan ryu*, la

**A la izquierda**, un monje Shingon realizando el ritual de *Taky Shugyo*.

**Abajo**, *Otake Ritsuke*, Shihan de *Tenshin Shoden Katori Shinto ryu* mostrando *Sasagakure no kamae*, posición de partida perteneciente al *kata yotsu no tachi*, en el cual muestra a su enemigo un conjuro escrito en su mano izquierda con intención de mermarle.



cual las estudia bajo el nombre de *Shinpo*. Son una suerte de maldiciones, versos mágicos, juramentos, altamente supersticiosos, que el guerrero efectuaba antes y durante el transcurso del combate. En medio de la contienda, podía espetar un mantra (oración con una entonación y vibración concreta), efectuar mudras (cortes y gestos rituales con las manos) para atemorizar al enemigo o recoger fuerzas contra él. Incluso mostrarle un kanji amenazante pintado en la palma de la mano con la intención de atemorizarlo o amedrentarle, como hace uso la tradición Katori Shinto ryu en su *kamae Sasagakure*, presente en los niveles ura de la escuela. Pero también debemos la enseñanza esotérica en las escuelas de Bujutsu a otra corriente vital: el *Shugendo*. En *no Gyoja* fue un asceta que vivió en el siglo VII y desarrolló numerosos poderes ocultos, entre ellos el *Juji no ho* (la ley 10 letras, consistente en dibujar 9 líneas entrelazadas perpendicularmente en la palma de la mano sobre las cuales se dibuja un kanji protector, la décima letra) y el *Kuji Goshin ho* (los nueve cortes de dedos, mudra, entrelazando los mismos de forma simultánea al canto de un mantra de protección). Esta simbología oculta era utilizada tanto por los bushi como los *shinobi*, alimentando la superstición popular y jugando con los miedos y temores del pópulo como beneficio estratégico. En el Shugendo coexisten diferentes influencias ascetas, entre las que se perfilan como fundamentales el Shinto, el Taoísmo y el Budismo Esotérico. Actualmente, y después de numerosos edictos gubernamentales que lo obligaron a incorporarse en el seno de las sectas Shingon y Tendai, el Shugendo enfrenta al hombre contra el poder de

la naturaleza mediante poderosos rituales y prácticas ascetas en la montaña. Tanto el *Shugenja* (el que se prueba) como el *Yamabushi* (el que vive en la montaña) son practicantes que se someten y enfrentan a los Kami de la naturaleza, muchos de ellos curanderos, sanadores y médiums, que reciben el nombre de *Miko*. Los monjes persiguen el control y la exteriorización de energía mediante el canto de mantras y el uso de los mudras, realizando proezas como caminar sobre el fuego, *Hiwatari Matsuri*, y meditar bajo agua helada, *Taky Shugyo*. Estos ascetas, también conocedores del Omyodo, ciencias de adivinación *Kigaku* y *Hojutsu*, presentes también en el seno de escuelas como Katori Shinto ryu, realizan una serie de invocaciones y "hechizos" de protección, que fueron adoptados también por las escuelas de Bujutsu como preparación al combate, como protección durante el mismo, y como purificación después de derramar sangre enemiga. Los 9 Kuji *Rin, Pyo, Toh, Sha, Kai, Jin, Retsu Zai* y *Zen* son habituales en las castas guerreras, en los ascetas budistas e incluso en los forjadores de sables, que utilizan ritos sagrados y esotéricos en la manufactura de la hoja, purificando y protegiendo al portador y a la misma hoja de los kami malignos en pro de la buena suerte y protección para el bushi. Dos deidades son consideradas como foco de estas plegarias y protectoras del samurái, hablamos de *Fudo Myo*, el cual atrapa a los ignorantes del justo conocimiento y los presenta ante el Buda para ser adoctrinados en el Dharma, y *Marishiten*, la diosa de la luz, que ilumina la victoria en la batalla y les protegedel desastre. A menudo los guerreros llevaban su imagen en los Kabuto (casco) y en las hojas de los Shinken (sable).

Ultrapasar las barreras del cuerpo físico es el objetivo de ascetas y guerreros por igual. Dos caminos distintos para llegar a la misma cima.

**Xavier Teixidó**

Renshi 4º dan Aikijujutsu

4º dan Nihon Jujutsu

4º dan Kobujutsu

www.shoshinkanbudo.com



## Sistemas y Materiales...

**David Martínez Pozo**  
CEO PT Evolution Program  
Entrenador Personal  
smart\_trainer@hotmail.com



**A**xioma de Veebor: “El cerebro no conoce la acción aislada del músculo, sino el movimiento”. Tras haber explicado en nuestro anterior número los conceptos del entrenamiento más importantes que debemos conocer, llega el momento de ponernos manos a la obra, y empezar a entrenar para mejorar, nuestras cualidades físicas, y en este momento surgen tres preguntas muy importantes y que marcarán nuestro éxito.

¿Qué músculos debo entrenar? ¿De qué manera voy a entrenarlos? A priori, la respuesta es sencilla, pero para poder ser realmente eficaces, debemos tener en cuenta ese pequeño axioma que marcaba el inicio del artículo. En resumen, lo que viene a decir es que si queremos potenciar un movimiento determinado, debemos entrenar ese movimiento tal y cómo ha de ejecutarse en la acción real. Por lo tanto tenemos que entrenar “movimientos” (cadenas musculares) y no “músculos aislados”. El concepto cadena muscular cobra mucha importancia en este momento, ya que si bien, en el campo de la rehabilitación es tenido muy en cuenta, en el campo del entrenamiento no es tan común su uso, desterrándolo por los sistemas de entrenamiento físico por aislamiento.

Esta corriente tan potente es lo que se conoce como “entrenamiento funcional” y tiene que ser la base de nuestro programa. Este “entrenamiento funcional” aplicado a nuestro campo, no es ni más ni menos que tratar de reproducir tanto las acciones musculares, como los sistemas energéticos que cada practicante necesita, dependiendo de su sistema marcial; por lo tanto, es totalmente adaptable y personalizable. Para ello, iniciamos una serie de artículos dónde vamos a desgranar los materiales



más comunes en el entrenamiento funcional, viendo sus pros y sus contras, aprendiendo a saber en qué momento utilizarlos y de qué manera y sobre todo, para saber si realmente, ese material en concreto que posee mi centro deportivo, me sirve al 100% o podría ser susceptible de cambio. Del mismo modo, analizaremos los sistemas de entrenamiento funcional de fuerza más potentes, Crossfit, Athletes Performance, Infinite Intensity, y otros muchos que son la base para luego poder hacer una buena transferencia al gesto concreto.

Para comenzar, nos hemos decidido por las resistencias elásticas, gomas, tubos o bandas, que suelen ser un material muy común en cualquier sala de entrenamiento. Lo primero que debemos saber en el trabajo de gomas es que no son un implemento de potencia; para una persona que quiere aumentar su fuerza no es el material más adecuado, y sus beneficios en ese campo son muy limitados.

Por otro lado, las gomas tienen que tener un punto de anclaje concreto, y en determinados movimientos, cambiar ese punto de anclaje nos puede hacer trabajar otros grupos musculares u otras cualidades de ese movimiento.

Lo más importante para un practicante de artes marciales del trabajo de gomas, es que son adaptables al movimiento que queremos trabajar, y que sobre todo son muy útiles para el trabajo de fuerza-resistencia, muy importante en deportes de combate, por ejemplo, junto con la posibilidad de trabajar la potencia anaeróbica, también imprescindible en estas disciplinas.

En las artes marciales que no contemplan el sistema competitivo, nos son muy útiles para poder repro-

ducir secuencias de movimientos complejas, como proyecciones o desplazamientos, en cualquiera de los planos de movimiento que queramos manejar, de pie, en suelo, con armas o sin ellas etc.

Otra de sus cualidades es que el retorno a la fase inicial del movimiento tiene que tener un control total por parte del practicante, ya que si no, dependiendo de la velocidad de trabajo que estemos manejando, su mala ejecución nos hará modificar nuestra posición y base y como tal, perder ejecución técnica.

Y por último antes de pasar a ejemplos prácticos, es muy importante que antes de empezar a entrenar con resistencias elásticas cualquier cadena de movimiento, la técnica se domine a la perfección, porque si no, como ya hemos dicho, las gomas pueden modificar nuestra posición, y por lo tanto, adquiriremos vicios técnicos, difícilmente corregibles. Una vez tenidos en cuenta estos aspectos pasaremos a ver algunos ejemplos concretos de ejercicios con resistencias elásticas y las diferentes variaciones sobre el mismo trabajo, asimismo, analizaremos en cada ejercicios los errores más comunes, tanto de movimiento, como de anclajes, que como hemos mencionado son los más comunes.

Si bien, las gomas son adaptables a cualquier movimiento, yo las recomiendo especialmente en 3 categorías de trabajo.

- 1.- golpeo con tren superior
- 2.- desplazamientos explosivos
- 3.- proyecciones.

### Golpeo con tren superior

En este caso, el anclaje es muy importante; la goma siempre debe llevar la trayectoria del golpe. Y no todos los golpes son susceptibles de trabajo, por ejemplo, los circulares, por su trayectoria no son susceptibles de trabajo con ellas, y por ejemplo, se obtienen muchos resultados con los sistemas inerciales tipo X-Coe.

El anclaje para los golpes rectos estará posicionado detrás del hombro del brazo que golpea, y el posicionamiento inicial partirá de una tensión media de la goma, es decir, cuando iniciamos el golpe, ya hay tensión en la goma, y se mantiene en todo momento. Si ejecutamos el ejercicio de esta manera,



entonces toda la cadena muscular implicada en el golpeo recibe el estímulo correcto para potenciar ese movimiento. Si variamos el anclaje, entonces podemos pasar de trabajar la cadena de golpeo, a un trabajo de isometría del hombro. Como ya hemos dicho, para los golpes circulares usaremos los X-Coe (tubos rellenos de silicio).

### Desplazamientos explosivos

Como por ejemplo las entradas de Aikido, las salidas universales de Wing tsun, las entradas a piernas de Bjj o MMA, son movimientos que podemos catalogar por “explosivos”. En este caso, el anclaje cobra mucha más importancia. Un anclaje alto, en la zona posterior de los hombros, hará trabajar a todo el cuerpo en el desplazamiento, sobre todo a la zona central, responsable del posicionamiento, y hará que el practicante aprenda a desplazarse con todo su peso, con las estructuras coordinadas, y sobre todo con aplicación directa a la acción real.





Un anclaje en la zona media-posterior (cadera) hará que el trabajo se desplace al tren inferior, las piernas, y dejará a toda la sección media y superior sin tanto efecto.

En ambos casos, podemos usar las variantes como alternativas de trabajo, para poder trabajar en la parte superior con armas por ejemplo, entradas

y salidas en combate, o para golpear entrando y saliendo, o para centrarnos en movimientos globales. No son malas opciones y muy combinables entre sí.

### Proyecciones

En este caso los anclajes deben ser modificados en dos puntos, por cada ejercicio; uno por encima del agarre, y otro a ras de suelo. Esto es así porque cualquier proyección, es un movimiento muy complejo y debemos cuidar la fase de la entrada y toma de contacto, como la de movilizar la masa que supone el contrario, y todo eso, de manera combinada. Para las fases de entrada, colocaremos el anclaje en el punto más bajo. Para la movilización y proyección del contrario, el anclaje se colocará en un punto por encima del agarre. Como ya hemos dicho, por cada trabajo de proyecciones lo haremos en las dos posiciones. Sobre todo, este trabajo se recomienda especialmente en proyecciones que impliquen giros de cadera, para otras como barridos se puede usar los trabajos de desplazamiento, con el anclaje en la zona alta de la espalda. En los apartados 2 y 3, el movimiento se iniciará siempre con una mínima tensión en la goma. Estos son tan sólo algunos ejemplos de las posibilidades de trabajo con resistencias elásticas, hagamos un resumen.

1. La goma debe llevar la dirección del movimiento a potenciar, e influir en todas las estructuras musculares (cadenas). Los movimientos circulares son difícilmente potenciables si queremos trabajar en todo él, si no, siempre podemos hacerlo en diferentes partes del movimiento, sobre todo inicio y final, pero no conjuntable.
2. No es un trabajo de fuerza o de potencia, es de fuerza-resistencia (resistencia muscular)
3. En algunos casos nos puede servir como acondicionamiento muscular indicado para deportes de combate.
4. Siempre trabajaremos por tiempos, y no por repeticiones, ya que las resistencias elásticas por repeticiones no logran mantener el estímulo adecuado en el tiempo; mientras que en trabajo por tiempos, no superior a 1', las posibilidades de mejora son casi infinitas.



# THE WORLD HAPKIDO FEDERATION

## FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO



세계 합기도 연맹

합  
기  
도

### BENEFICIOS Y VENTAJAS DE PERTENECER A NUESTRA FEDERACIÓN

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

### CALENDARIO NACIONAL DE ACTIVIDADES FEH 2011

I Enero. Día 29 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel superior.

II FEBRERO. Día 26 VIII SEMINARIO NACIONAL DE HAPKIDO gratuito afiliados (FEH) a cargo de los Maestros JOSÉ CHAQUET (Valencia), VICTORIANO NICOLÁS (Murcia), JAVIER SAEZ (Burgos), JOSEP VILARRUBLA (Cataluña) y MARCOS ANTONIO (Canarias).

III MARZO. Día 12 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES. Día 26 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel básico.

IV ABRIL. Día 9 CURSO ESPECIAL GRATUITO EN DEFENSA INTEGRAL FEMENINA especial VIOLENCIA DE GÉNERO a cargo del Maestro VICTORIANO NICOLÁS, Delegado de la regional Murciana. Día 16 CURSO DE HAPKIDO a cargo del Maestro Javier Sáez, Delegado de la regional de Castilla y León.

V MAYO. Día 21 FESTIVAL NACIONAL DE HAPKIDO (FEH). Día 28 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel medio.

VI JUNIO. Día 18 CURSO DE I CHOL BONG niveles básico y medio a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES. Día 25 EXÁMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEF. OPERATIVA POLICIAL, ETC).

VII JULIO. Días del 1 al 15 CURSO DE TITULACIÓN INSTRUCTORES Y MAESTROS (FEH) en todas sus disciplinas en el KIDOKWAN CUARTEL GENERAL DE WHF EN ESPAÑA. Día 16 MEMORIAL GRAN MASTER KWANG SIK, MYUNG.

VIII AGOSTO. Vacaciones.

IX SEPTIEMBRE. Día 24 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel superior.

X OCTUBRE. Día 22 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES. Día 29 CURSO DE I CHOL BONG niveles medio y superior a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES.

XI NOVIEMBRE. Día 19 CURSO ESPECIAL DE HAPKIDO a cargo del Maestro DI GUARDIA.

XII DICIEMBRE. Día 17 EXÁMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEF. OPERATIVA POLICIAL, ETC). Día 17 TROFEO INFANTIL DE NAVIDAD.

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

[www.fehapkido.es](http://www.fehapkido.es)



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



# AIKIDO

## CONSCIENTES DE SER

Por **Marcos Peña**  
[www.escuelakisei.com](http://www.escuelakisei.com)

**E**l Aikido como herramienta de expresión corporal debe desarrollarse a través del tamiz de la conciencia. Las técnicas del aikido deben estar nutridas por la conciencia, la atención, la percepción y la precisión.

Esta Consciencia no sólo debe descansar en el plano mental sino sobre todo en el plano corporal. El aikido es una actividad que se desarrolla con la mente pero que tiene su base en el cuerpo. La introspección consciente transforma los sentidos, transforma la imagen mental de las construcciones del ser, atravesadas, organizadas, actualizadas en el "aquí y ahora". Ello exige la necesidad de tomar consciencia, de un hacer a consciencia y una exploración con y desde esa consciencia.

En el Aikido es fundamental el aspecto de la consciencia, estar consciente, sentir, sentirse, a través de una atención que se va ampliando, profundizando, enriqueciendo, a la vez dirigida y abierta, a la expectativa de ver qué ocurre.

Por eso la consciencia es autoconocimiento y el autoconocimiento es consciencia.

La atención es un aspecto esencial, primario, conectado directamente con la consciencia; la consciencia depende de la atención; es dirigir aquella voluntariamente en un sentido determinado, con un centro preciso: el cuerpo y sus sensaciones, su interioridad y la captación del mundo externo; estar atentos a las informaciones que envían los órganos de los sentidos desde el propio cuerpo permitirá progresivamente, reconocer y comprender los mensajes que provienen de él.

Siempre les digo a mis estudiantes que las propuestas de trabajo en el Aikido deben estar diseñadas para producir un cambio en la dirección y en las cualidades de la atención, generando una modificación del ser consciente, que puede ser perceptible; trascendiendo al estado de "estar" para "ser", en ese estado de "alerta", el cuerpo capta lo que ocurre en el momento presente.

Estos procesos se producen con el tiempo de práctica consciente y con sentido, no se produce inmediatamente. La práctica consciente favorece poco a poco que el practicante se sienta cómodo con "su cuerpo" y pueda adquirir nuevas pautas de movimiento conforme a éste; se trata de aprender nuevas formas de movimientos más adecuados a la realidad de cada practicante. Esto permite que el estudiante eche una mirada hacia su interior para entender y sentir mucho mejor el mundo exterior, desarrollando una percepción más precisa de la totalidad de su ser y de las acciones que recibe. Como fácilmente puede entenderse, la atención es una actividad mental primordial en todo este proceso. El estudio de la atención está

frecuentemente relacionado con el estudio de la consciencia y de las actividades de la corteza cerebral. Algunos investigadores han afirmado que la atención es un estado de consciencia. Al enfocar la atención sobre "algo", ese "algo" cobra existencia, se distingue de lo que en ese momento se convierte en fondo, que es más vago, menos diferenciado. No hay posibilidad de vida psíquica y de representación de sus contenidos sin una dosis de atención, totalmente imprescindible en toda experiencia.

El Aikido, por tanto, trata por un lado de la toma de consciencia de las sensaciones del y desde el cuerpo, y al mismo tiempo de percibirse y percibir aquello que recibe. La percepción es una actividad psicofisiológica que nos permite tomar consciencia y conocer lo que sucede dentro y fuera de nuestro cuerpo, a través de un complejo sistema denominado por algunos autores "complejo perceptivo".

Implica una instancia física referida al estímulo, una pauta orgánica referida al proceso neurofisiológico que la posibilita y una instancia psíquica y social que remite al yo del sujeto para poner en juego los contenidos de su escenario íntimo subjetivo, interpreta las señales del organismo convirtiéndolas en signos.

Los distintos momentos de este proceso ponen en evidencia la complejidad multifactorial del mismo. La sensación es el primer paso del complejo perceptivo, constituyendo su aspecto fisiológico. La percepción se completa con su faz psicológica donde el "Yo" analiza e interpreta los datos sensoriales dándoles significado. Cuando construimos la percepción de un objeto no actuamos como un mero aparato receptor, siempre existe una personalidad que experimenta la percepción que siempre es el modo particular, personal, posible, presente de percibir.

En Aikido consideramos al cuerpo como constitutivo del ser desde donde registramos, gracias al complejo perceptivo, nuestras experiencias a través del desarrollo de la sensibilidad y la autoobservación. Es un proceso dinámico de aprendizaje permanente que se desarrolla a partir de vivencias corporales.



## “Las técnicas del aikido deben estar nutridas por la conciencia, la atención, la percepción y la precisión”

Esta experiencia corporal debe materializarse a través de movimientos naturales configurados previamente como un patrón de conducta/reacción ante un estímulo/ataque.

Para que ello ocurra es necesario que la práctica aborde acciones que comprometan las sensaciones del estudiante de aikido. Es decir, se deben buscar acciones que activen el sistema sensitivo y el motor. No existe compromiso cuando es la mente quien dirige al cuerpo. El entrenamiento debe dejar que sea el cuerpo el que tome la iniciativa. De esta manera nuestro subconsciente registrará datos que se reflejarán en movimientos espontáneos cuando identifique una acción/agresión.

Es un error recrear las sensaciones, éstas deben llegar a través de estímulos sinceros. Si no existe un desequilibrio real, el cuerpo no sabrá ejecutar esa acción cuando se presente una oportunidad. El desequilibrio, por ejemplo, es una alteración del centro de gravedad que rompe la proporción estable del cuerpo. Dicha situación tiene que llegar a través de su contrario, es decir, desde el equilibrio. No cabe un desequilibrio a través de cuerpos que previos al contacto ya están desequilibrados de forma artificiosa. Por ello es tan importante el progresivo aprendizaje del ataque correcto, pues éste debe comprometer el “interior” del compañero, y producirle un estado de atención/percepción/alerta que le permita “ser” y “estar” sin que le lleve a la precipitación del hacer o forzar.

Esa disponibilidad le debe llevar a la acción espontánea naturalizada, es decir, a la no-acción (Wu-wei). Ese debe ser el propósito de todo artista marcial. En la inacción no hay esfuerzo, es natural. Dice J.C. Cooper: “Wu Wei no es el cese de toda acción, sino el cese de la acción motivada... es el cese de la acción inducida por los deseos y por el

apego al reino de la ilusión de los sentidos”. La no-acción se desarrolla de forma espontánea, en el actuar de lleno y con destreza, pero sólo y de acuerdo con el “aquí y ahora”. Se ha de huir de toda acción artificiosamente calculada y de toda actividad que lo único que busque sea una satisfacción para el ego. La eficiencia en la acción está en su adaptabilidad y espontaneidad. Tras un ataque debemos actuar con todo el cuerpo de forma espontánea/automática sin artificio y sin motivaciones, simplemente se tiene que “ser” con el otro.

La acción sin pensamiento es instantánea, es efímera, no se trata de rapidez sino de adaptación. Tras un ataque el agresor queda “incompleto” en su posición/disposición, es esa situación la que debemos percibir y descubrir. Es la búsqueda de esa debilidad en su posición por la que debemos trabajar. Si, por ejemplo, hacemos trabajo de “Gi”, trabajo de kimono, y alguien nos agarra muy fuerte, y muy bien asentado, debemos abrir los sentidos e intentar percibir dónde está su equilibrio para llevarlo al desequilibrio. Todo mi cuerpo tomará el protagonismo, no los brazos o las piernas sino todo mi ser; mi peso corporal actuará como una balanza, incidiendo en su eje de estabilidad. Mi principal acción es sentir su posición y su eje de equilibrio con respecto al suelo.



En qué plano se halla. El desequilibrio empezará a surgir en el momento en el que mi peso empieza a colocarse por encima de su punto de equilibrio. Eso es lo que se llama en Aikido “poner peso”. No es la única manera de llevar al compañero al desequilibrio, desde luego. También puedo llevarlo a este fin estando en un plano inferior al suyo o incluso generando un vacío con el cuerpo.

Pero volviendo al tema de poner peso, los brazos simplemente estarán, su trabajo es recibir/percibir información a través del movimiento de uke. La diferencia de planos en la incidencia del peso corporal provocará que la estabilidad de Uke quede relegada únicamente a resistir dicho peso, con lo que no podrá permanecer estable si provoco un movimiento, pues aquél sólo estará para resistir el

## “La práctica consciente favorece poco a poco que el practicante se sienta cómodo con “su cuerpo” y pueda adquirir nuevas pautas de movimiento conforme a éste”

peso que tiene encima, con lo que mi movimiento estará libre de resistencia. Pero ¡¡cuidado!! No se trata de estar encima del compañero sino de ser capaz de trasladar mi peso corporal sobre un punto de contacto del compañero sin necesidad de mover mi posición. Esa es la dificultad!!

Tal prolija actividad tiene que llevarse acabo con el cuerpo y no con la mente. Es el cuerpo quien busca su posición natural y actúa. Es la acción natural, es la acción corporal espontánea.

El aikidoka no sólo debe entrenar para recrear patrones de movimiento más o menos bellos por la simple finalidad de ejecutarlos. Las técnicas son un instrumento de estudio interno a través de los sentidos que nos permiten expresarnos en un momento determinado provocando un efecto en otro u otros. En mis entrenamientos, trato que Uke sea libre e intento buscar cuál es la debilidad de su cuerpo en cada situación. La

debilidad no debemos entenderla por buscar un punto de dolor sino de encontrar un apertura en su “estar” que me permita entrar con todo mi cuerpo y apoderarme de su centro de gravedad. Esto es especialmente cierto cuando entreno MMA (Martial Art Mixed). Cuando el compañero esta posicionado y recibes los ataques, tantos y tan rápidos, sólo te queda sentir, tu mente deja de intentar hacer y simplemente está. En esa situación, a veces, cuando el compañero viene hacia mi, hay algo que me “empuja” a apoderarme de la parte más adelantada y más cerca de mi posición, aprehendiendo su cuerpo, entrando y girando, o incluso simplemente golpeando. Mi cuerpo actúa, se mueve en un momento preciso sin que yo lo decida. Cuando trato luego de pensar lo que hecho, no lo recuerdo, sólo tengo dentro de mi una sensación corporal. Sin embargo todo ha encajado adecuadamente.

Cuando el cuerpo actúa de forma naturalizada, se expresa sin ataduras, de forma libre, sin sujetarse a un patrón. Pues ya ha trascendido a éste, el cual sólo sirve para que sea consciente de su propio cuerpo y su propias sensaciones ante un estímulo que le perturba.

Si el entrenamiento de aikido se reduce a repetir sin conciencia movimientos estereotipados por el simple hecho de repetir, nada se quedará dentro, se reducirá a un ejercicio físico que a veces ni llega a un ejercicio aeróbico.

Hay que llegar a entender que el aikido, como en otras artes marciales, el practicante debe intentar llegar a ser y no a hacer. No es lo que puedo hacer con el otro sino lo que puedo ser con el otro.

Por eso, amigo mío, compañero, practicante de años, debes abandonar la práctica en la que la ejecución de las técnicas sea tanto el principio, el medio como el fin, pues esto sólo te llevará a un círculo cerrado que te impedirá descubrirte como ser. Aquéllas son herramientas para el despertar de los sentidos, y son éstos con la conciencia y la percepción los que harán que tu movimiento sea natural, sea espontáneo... sea en definitiva un movimiento de Aikido.

Que tengas suerte en encontrarte... ■





El Dr Bùi Quốc Châu es el Director del centro VIETYDAO-VINATHERAPY (Vietnam). Además de sus estudios universitarios en derecho, filosofía y letras, estudió medicina ancestral, acupuntura y Medicina Tradicional China. Ha formado a decenas de miles de terapeutas en todo el mundo.



### ¿QUÉ ES LA FACIOTERAPIA?

La Facioterapia, es una técnica multirreflexológica, creada por el profesor Bùi Quốc Châu, perteneciente al grupo de las reflexologías, tales como la reflexología podal, la reflexología auricular y que utiliza el sistema nervioso como el conductor del tratamiento el cual en el caso de la facioterapia, se realiza mayormente en la cara, tal como su nombre indica. La facioterapia es sencilla y sin pinchazo, con sesiones de corta duración y mejoría casi inmediata. Se utilizan herramientas especiales para su tratamiento. Diversos rodillitos, detectores, martillitos, moxibustión y mini-parches de calor(del tamaño del punto).

### BREVE HISTORIA DEL DESCUBRIMIENTO.

Los principios que llevaron al profesor doctor Bùi Quốc Châu al descubrimiento de los puntos o los diagramas del rostro, fueron los principios de la similitud de forma. Este inquieto Vietnamita nacido en 1942 se inspiró en el dicho “Quien se parece, se junta” mencionado en el I Ching, y se fijó en el termino “dong” que significa interrelación, correspondencia.

Se complementó entonces con el refrán “lo que se viste igual se parece y se corresponde”. Aunque

puedan parecer reflexiones muy sencillas, es con estos resultados concluyentes sobre varios pacientes que el profesor obtuvo cada más aciertos sobre la teoría de la correspondencia. También empezó a desarrollar otros principios como los de simetría y de interconexión. El dicho “el agua va al río”, le inspiró el principio del triángulo y el de las depresiones y conexiones.

Así es como el profesor, que en ese momento ejercía como acupuntor, descubrió el punto n.1( el primer punto reflejo) situado en la cima del cornete de la nariz. Lo halló casualmente, buscando en un paciente aquejado de dolor vertebral en la zona lumbar, buscando sobre la curvatura de la nariz, por similitud de formas con la espalda(columna), donde insertó una aguja y consiguió mejorar el dolor notablemente. Así es como empezó a imaginar el primer diagrama y comprobar los siguientes pasos para hallar todos los diagramas reflejos.

### ¿EN QUÉ SE BASA?

La cara está considerada como el lugar de información y de control de todo el funcionamiento del cuerpo. Cada punto reflejo es un emisor-receptor hacia el órgano correspondiente e interviene tanto en el tratamiento como en la regulación. Es importante entender que cada esquema de reflexión (mapas de la facioterapia) o puntos BQC (los puntos reflejos), no tienen un enlace directo con la zona física o el órgano, sino con su correspondencia en el cerebro. La estimulación de una zona refleja o un punto BQC, activa el proceso de autorregulación del órgano correspondiente en el cerebro(sistema central). Por esta razón encontraremos zonas sensibles aunque el órgano no exista como es en el caso de una amputación. Los dolores en los miembros fantasmas se pueden aliviar con una estimulación facioterapéutica de sus reflejos. Cuando un trastorno aparece en un órgano u otra zona del cuerpo,



podemos observar sensaciones de dolor localizado en el órgano y simultáneamente diferentes puntos dolorosos pueden aparecer en zonas de reflexión. La intensidad del dolor, de la hinchazón, del pinzamiento y de otras manifestaciones, suelen ser proporcionales a la gravedad del trastorno. En estos casos, Cuando la intensidad de la molestia disminuye, la sensibilidad dolorosa sobre los puntos reflejos se reduce. Este fenómeno se observa sobre todo en los casos de enfermedades recientes y emergentes.

### ¿CÓMO NOS PUEDE AYUDAR?

Las indicaciones de la Facioterapia son múltiples y los resultados son eficaces desde las primeras sesiones. La Facioterapia es efectiva en trastornos neurológicos, gástricos, circulatorios, urinarios, afecciones ORL y reumáticas, disturbios en las funciones reproductivas y afecciones cutáneas. Las diferentes formas de contracción e inflamación muscular y articular tanto como con las ciáticas, las neuralgias, los dolores de cabeza y la úlcera del estómago también se tratan. En el tratamiento de las afecciones siguientes se obtienen, en el 90% de los casos, resultados casi inmediatos: cualquier forma de contracción e inflamación muscular y articular: tortícolis, rigidez de los miembros, de los dedos y de los hombros, problemas de rodillas, esguinces, tendinitis, lumbagos, artrosis, dolores cervicales y lumbares, ciáticas, neuralgias, dolores de cabeza, úlcera del estómago. Los resultados de estos tratamientos son tan espectaculares e inmediatos que pueden sorprender tanto al terapeuta como al paciente.

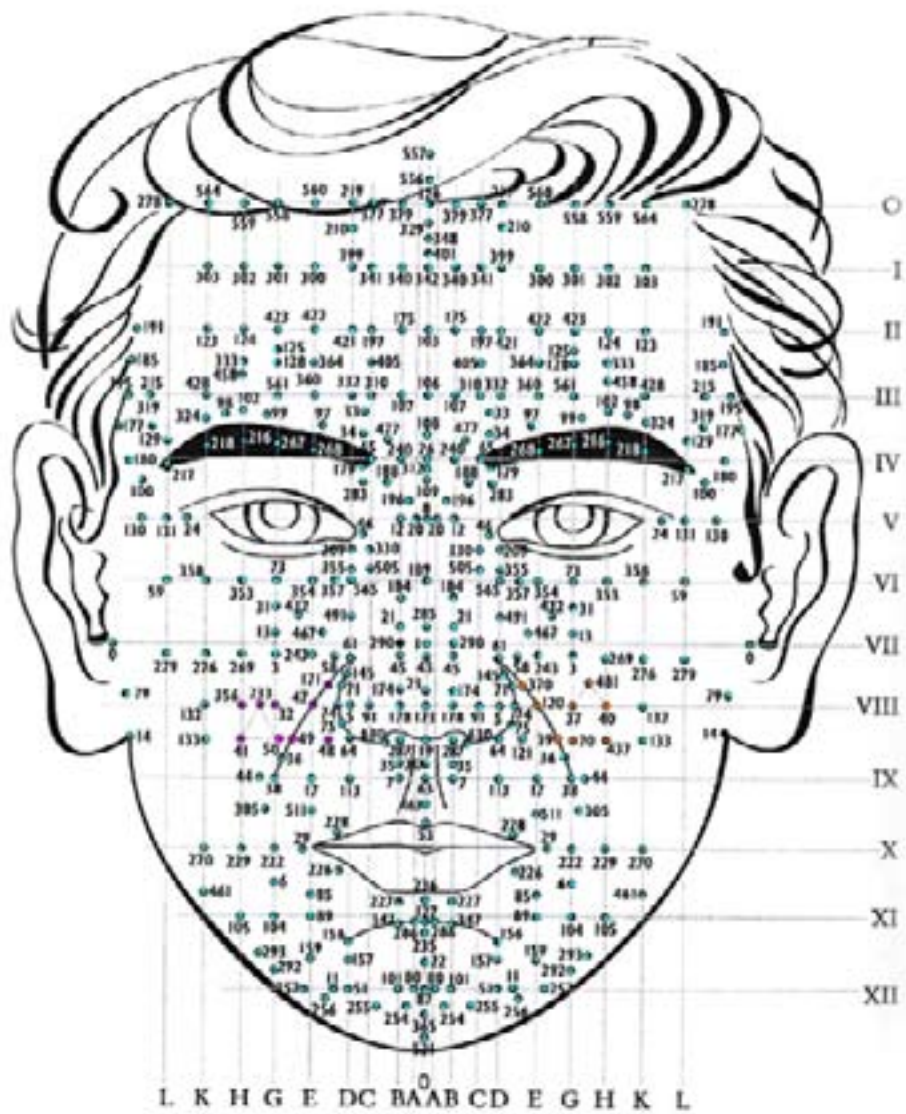
### HERRAMIENTAS YIN Y YANG

En el tratamiento avanzado de facioterapia, clasificamos las herramientas en dos grupos: herramientas yin y herramientas yang. El terapeuta de facioterapia determinará el tipo de trastorno a tratar y

# Facioterapia

La revolucionaria  
técnica del  
Dr. Bùi Quốc Châu





utilizará las teorías de la medicina de los contrarios, intentando compensar y equilibrar el trastorno ayudándose a través de las herramientas.

**Yang:** Consideramos como yang las herramientas que calientan. Todas las herramientas de facioterapia compuestas de bolas de pico son Yang. Pero también las puntas de goma de los martillos. Para dar más énfasis a una herramienta yang la utilizaremos hacia arriba.

**Yin:** Consideramos como yin todas las herramientas compuestas de rodillos de púas de acero inoxidable y las herramientas compuestas por cilindros de cobre. Las herramientas yin de cobre refrescan cuando las de rodillos de púas dispersan. Para dar más énfasis a una herramienta yin, la utilizaremos de arriba hacia abajo. Un facioterapeuta experimentado utiliza en su tratamiento diversos criterios:

- Tratar basándose en los puntos.
- Tratar según los esquemas de reflexión
- Tratar según los diagramas de tratamiento y su fórmulas de puntos.
- Tratar según el carácter de cada punto(yin y yang), su sensibilidad frente a la estimulación con el detector.
- Tratar puntos “no dolorosos”. El facioterapeuta experimentado puede considerar oportuno estimular algunos puntos aunque estos sean insensibles. El buen conocimiento de los efectos e indicaciones de varios puntos esenciales permite completar un tratamiento.

- Estimular los grupos de puntos que existen a los dos lados del rostro, yang (derecho) y el lado yin(izquierdo), según nuestro interés.
- Tratar según el principio de los puntos similares.
- Tratar según los criterios de la medicina tradicional china. El facioterapeuta con conocimientos en medicina tradicional china puede utilizarlos escogiendo puntos por sus efectos e indicaciones energéticas.
- Según la experiencia del practicante y la propia intuición.
- Tratar según los criterios de la medicina occidental aprovechando el diagnóstico y los análisis. El facioterapeuta con conocimientos médicos puede combinar puntos según la visión de la medicina occidental. Una fórmula de Facioterapia se construye como una fórmula química ensamblando moléculas por sus efectos. Las moléculas en facioterapia, serían los puntos de la fórmula.

El autor, Julio López, durante una sesión demostrativa de Facioterapia.



asténico, extremidades pesadas, hemorragia interna, hormigueo, neuralgia facial, reglas abundantes, retención de líquidos, tos, trastornos urinarios.

**Punto 0:** Retenedor – Reset. Espalda, estómago, manos, ojos, orejas, órganos reproductores, pies, suprarrenales. Alivia el dolor, contrae el útero, estimula la energía ancestral(jing), facilita la digestión, frena las hemorragias, recalienta y tonifica, etc

**Punto 1:** Calentador, lumbares. Recalienta y tonifica, regulación cardiaca, regulación nerviosa.

**Punto 103:** Cerebro, columna vertebral, frente, Hígado, hipófisis, ojos. Alivia el dolor de la cabeza, el dolor de espalda, combate la ansiedad, despeja la mente. Estimula la energía Jing. Estimula la memoria.

**Punto 300:** Riñones, lumbares. Según la medicina tradicional china, la emoción desequilibrada del riñón es el miedo, este punto ayuda a combatir los miedos, refuerza la libido, tonifica los riñones. El punto 300 derecho trata el yang de Riñón el izquierdo el Yin de Riñón.

**Punto 126:** cóccix, columna vertebral, cerebro, cabeza, ano, próstata, rectum, vejiga. Estimula la energía ancestral (jing), etc.

**Julio López**

Facioterapeuta, Shiatsu practor, Acupuntor y Osteópata, Licenciado en MTC.  
www.facioterapia.org

## EJEMPLO DE FÓRMULA en FACIOTERAPIA

Tratamiento de ansiedad, angustias, desconcentración: fórmula de tratamiento con los puntos: 127, 39, 41, 37, 0, 1, 103, 300, 126.

**Punto 127:** equilibrante, abdomen, intestino delgado, región pélvica, talones, tobillos, útero. Este es un punto que tiene efectos reequilibrantes y calma los nervios, además está indicado en: Asma, castañeteo de dientes, cólicos, dolor cervical, dolor de cabeza, dolor epigastrio, dolor de talón, dolores abdominales, dolores odontológicos, estado asténico, insomnio, parálisis facial, síndrome de abstinencia, etc.

**Punto 39:** Estómago, intestino grueso, mama, meridiano de estómago, nervio trigémino, tiroides, dedo índice. Según la Medicina Tradicional China (MTC), el estómago, pertenece al elemento tierra y tiene influencia sobre las obsesión y el pensamiento rumiante. Además está indicado en: acné, anorexia, bocio benigno, dolor dedo índice, dolores odontológicos, fiebre, gingivitis, hipertensión, trastornos digestivos.

**Punto 41:** Vesícula biliar, según la MTC, ayuda a tratar la indecisión y a fijarse una meta y realizarla. Además tiene indicaciones en: alergias, artrosis, boca pastosa, ciática, dolor cervical, dolor de hombro(sobretudo derecho), dolor en las costillas, dolor en las sienes, escozores, estreñimiento(de vesícula biliar), insomnio(el de despertarse sobresaltado), migrañas, etc.

**Punto 37:** Bazo, Meridiano de Bazo, Nervio trigémino, parte alta del estómago, trata el elemento tierra, al igual que el estómago, trata las obsesiones y el exceso de preocupación y además tiene indicaciones en: agujetas, anemia, asma, estado



## Conspirando, transpirando...

por Tengu



**U**n fin de semana cualquiera. Cuatro de la tarde, curso de un sistema cualquiera. Después de un buen estofado y la consiguiente parrillada, café, copa y puro, traje de faena a punto de estallar y resoplidos varios al inicio del nuevo entrenamiento. Un grupo de "personajes" se abstiene de sudar (modo irónico "on") de nuevo el "kimono" y se queda al filo del tatami. Corrillo de patio de colegio, risitas y mentón en alto. La circunstancia es evidente. Discuten sobre lo que ven en el tatami, fuera del tatami. Critican, mofan, filosofan, fantasean y conjeturan. Sientan cátedra, a espaldas del que imparte el curso. Desdibujan el seminario, ridiculizan al que ejecuta y muestra, ensalzando su sapiencia, y seguramente su celo, con un "eso no se hace así, no tiene ni idea". Miran y conspiran. Pero no transpiran.

Conspirar en un tatami es algo habitual desde que las artes marciales se pueden aprender en DVD. Los ombligos del tamaño del Peñón de Gibraltar, barrigas ávidas de explotar cinturones con muchas rallitas y lорzas rotundas hasta en el cerebelo, circulan por todos los tatami. Siempre está el listo, el sabio, el sabiondo, el que se lo sabe todo, que maquilla su ignorancia tras un kimono con muchos parches (a lo Jorge Lorenzo) sin sacarse los zapatos y sudar, que falta le hace. Es mejor esconderse en el tumulto, y al regresar a casa, en el teclado. Pero vamos a ver... si te lo sabes todo, ¿a qué vienes? Si vienes a aprender, ¿por qué te dedicas a enseñar? Si crees que el profesor está equivocado, ¿por qué no vas y se lo dices? Ah no. ¿No será en realidad que vienes a "robar" técnicas porque ya te has bajado todos los vídeos posibles, o inclusive, a "robar" alumnos porque en tu gym ya no te comes un rosco... o hacerte la foto con el maestro con tu mejor e hipócrita sonrisa, para fardar de ser su alumno directo? Realmente, es muy triste observar cómo la cantidad de "pica-

picas" (léase personaje que nunca ha tenido una línea de trabajo constante y que se dedica a aprender online, por correspondencia, va a todos los cursos, incluidos los de waterpolo, funda su ryu, se auto proclama Soke 10º dan y homologa su grado en la Federación más casposa posible) aumenta exponencialmente a medida que la competencia se hace más feroz y la oferta supera a la demanda.

Ahora todo el mundo sabe de todo. No hace falta ir siquiera a los cursos a hacerse la foto. Se puede falsificar con Photoshop. Incluso diplomas. Pero, por esa misma regla de 3, a estos personajes les encanta llamar la atención, exhibirse, pavonearse,... como el que no quiere la cosa, están a loro de todo lo que se habla en el vestuario, explican las 1000 y una falsas batallitas, se pegan al profesor y le enjabonan con su decrepita sonrisa, reparten sus tarjetas de visita incluso al conserje del pabellón y "venden" insitu e infraganti su producto, para hacerse su hueco, su espacio, su orificio, y vivir del cuento "chino". Tienen miedo. Bien porque son muy jóvenes, impetuosos y la ansiedad por "ser" les nubla, o bien porque son demasiado viejos, la ansiedad por "haber sido" les nubla y pretenden dar sus últimos coletazos, aun con el escarnio del público. Tanto uno como otro muestran una inseguridad galopante, una vida personal gris, vacía, sin valores, sin principios... Personas que no han conseguido nada para con ellos, y alimentan su tristeza y su desequilibrio a base de iluminar a un pobre infeliz... Qué pocas luces, meterse en un tatami a suplantar al profesor. Explicar la técnica a cada cinturón amarillo con el que se pone... Y explicarla mal. Vacunar su ego y su celo con el conocimiento y el soporte de otra persona. Qué vil. Es el pez que se muerde la cola, la verdad es que un individuo que actúa sin estos principios fundamentales de comportamiento lo hace desde el motor de su propia ignorancia, ignorancia que no ha alimentado él, sino la ausencia de formación. Ese conocimiento ausente, o bien fue omitido a voluntad o ignorado por su maestro, si lo tuvo alguna vez. Es una cadena infinita.

Tratan de paliar el miedo al fracaso personal, a la exclusión social. Van a un evento a imponer su fantasía y conspirar contra el que les agita la envidia. Son un fracaso, como budokas y como personas. Ya lo decía un sabio francés hace un par de siglos... "para hacer negocios no se requiere ingenio, basta con no tener delicadeza".