NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº35 año VI

Antonio Leyva

El pragmatismo del

Taichi Chuan

El origen de las AA. MM. de Wudang

Sistema nervioso y Aikido

Maratón de AA. MM. contra el Cáncer

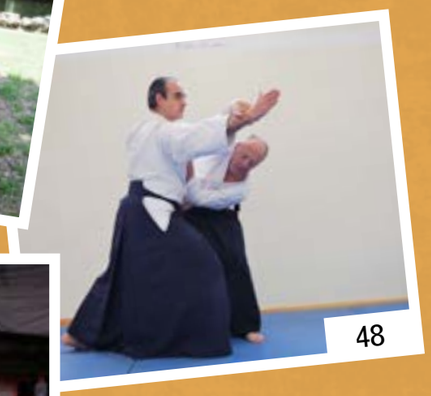
Taikai de Cala Montjoi (Girona)

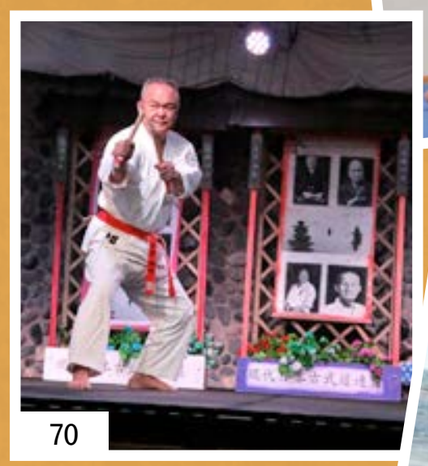
¿Hay muchos estilos de Karate-do?

Estructura de las clases de def. personal

Bohurt, Combate Medieval en Belmonte

Sumario





4 Noticias

6 Antonio Leyva. El pragmatismo del Taichi Chuan
[Por Dani Esteban -Kôryu-]

22 Bohurt. El Combate Medieval. Un deporte de contacto que arranca de la tradición de los torneos medievales europeos
[Por Asociación de Combate Medieval Born]

34 El origen de las Artes Marciales de Wudang
[Por Zī Xiǎo (Álex Mieza)]

42 ¿Hay muchos estilos de Karate-do?
[Por Javier Brieva]

46 Actualidad WAMAI
[Por Dpto. Prensa Wamai]

48 Sistema nervioso y Aikido
[Por José Santos Nalda Albiac]

54 Maratón de Artes Marciales Contra el Cáncer
[Por Andreu Martínez]

58 Estructura de las clases de defensa personal
[Por Enric Navarro]

62 Las verdades del Judo
[Por Pablo Hernández]

68 Preguntas al gran maestro Wong Kiew Kit sobre el Wing Choon Kungfu: Wing Choon Kungfu - El "Muñeco de Madera"
[Traducido por Daniel Pérez]

70 Taikai de Cala Montjoi (Girona): Un café con una parte de la historia viva de Japón
[Por Juan Antonio Salas Claver]

80 Felices sueños y Feng Shui
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

82 Historia del Judo Catalán (VIII parte). 1959: Año apoteósico para el Judo catalán
[Por la Comisión historia del Judo catalán]

94 El eterno fantasma del dopaje
[Por Luis Fernando Briceño Zuloaga]

96 En Capoeira todo el mundo tiene un don
[Por Cistina Martín]

EL BUDOKA 2.0

info@elbudoka.es
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:

Editorial Alas

Editorial "Alas"
C/ Villarroel, 124
08011 Barcelona
Telf y Fax: 93 453 75 06
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

La dirección no se responsabiliza de las opiniones de sus colaboradores, ni siquiera las comparte.
La publicidad insertada en "El Budoka 2.0" es responsabilidad única y exclusiva de los anunciantes.
No se devuelven originales remitidos espontáneamente, ni se mantiene correspondencia sobre los mismos.

Director: José Sala Comas
Jefe de redacción: Jordi Sala F.
Secretaria de redacción: R. González
Diseño portada: El Budoka 2.0
Diseño y maquetación: Víctor Périz

Colaboradores:
(por orden alfabético)

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

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Septiembre - Octubre 2016

Combate Medieval en Cuenca "The Belmonte Challenge"

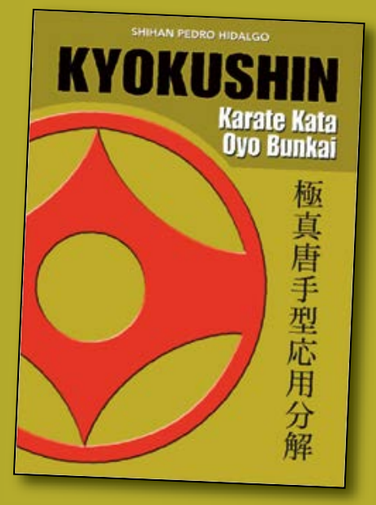
Fotografías de Miguel Muñoz

Con movito del **HMB European Open**, **The Belmonte Challenge**, que tuvo lugar los pasados días 25 al 28 de agosto en el reformado Castillo de Belmonte (Cuenca), se presentó el libro **"Bohurt. La melé del antiguo deporte de Combate Medieval"** (Ed. Alas) escrito por Jordi Martínez.

La presentación del libro contó con la presencia del propio autor, Sr. Jordi Martínez acompañado por, de izquierda a derecha: D. **Hernando de las Bárcenas Fitz-James Stuart**, representante de la familia propietaria del Castillo de Belmonte; D. **Cristian Bernal**, capitán de este club, pionero del Combate Medieval en España y miembro fundador de la Selección Española de Combate Medieval y de la IMCF, D. **Jordi Martínez** (autor del libro), D. **Jordi Sala** (Ed. Alas); D. **Javier Fitz-James Stuart de Soto**, Conde de Montalvo y representante de la familia propietaria del Castillo de Belmonte y D. **Enrique Laborde**, gestor del castillo de Pedraza (Segovia).

El Combate Medieval es un deporte de contacto y por lo tanto el combate es totalmente real. La indumentaria que utilizan los luchadores son armaduras réplicas de las usadas en los siglos XIV y XV, y el armamento es el mismo solo que sin filo ni punta; espadas de mano y media, espada corta o bracamarte, maza, alabardas y otras armas de asta, hachas, escudos, etc. convirtiendo las diversas melés y los duelos en espectáculos de primer nivel que atrapan al público.

La total entrega de los luchadores, el magnífico entorno y la esmerada organización convirtieron al evento en un espectáculo sensacional que, acompañado de la obligada visita a un Castillo de Belmonte totalmente reformado, con unos artesonados y un mobiliario de la época de una belleza exquisita, suponen una cita que puede atrapar a propios y extraños. No debe descuidarse la gastronomía local ni la obligada visita cultural al pueblo de Belmonte destacando la Colegiata de San Bartolomé, el Palacio del Infante D. Juan Manuel, etc. aunando cultura, deporte y gastronomía en cuatro días difíciles de olvidar y que sin duda se repetirá.



KYOKUSHIN
Karate Kata Oyo Bunkai

Por Shihan Pedro Hidalgo
5° Dan Karate Kyokushin

Próximamente verá la luz este trabajo que aborda la historia del Karate en general y del Kyokushin en particualr. Que trata los diversos Katas de Karate y se centra en la ejecución y aplicaciones de los Katas Pinan (Ichi, Ni, San, Yon y Go), diseccionando y analizando (Bunkai 分解), los katas Pinan para llegar a una aplicación práctica en autodefensa (Oyo 応用). El trabajo concluye con un apartado sobre la defensa personal femenina con utensilios cotidianos, y todo ello ilustrado en cerca de 700 fotografías.
El autor se inició en la práctica de las artes marciales en 1977 y cuenta con las siguientes titulaciones:
5° Dan Karate Kyokushin
1° Dan Tai-Jitsu
1° Dan Yoshin-Ryu Ju-jutsu
1° Dan Okinawa Kobudo
1° Dan Tanbojutsu
Árbitro Nacional de Katas y Kumite
Monitor de Karate FCK
Técnico Deportivo Nivel I
Juez Tribunal de Grados FCK
Experto superior y monitor de Yubibojutsu

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

TOYAMA-RYU IAI-DO DOJO SHUBUKAN 2016

Los próximos sábado 8 y somingo 9 de octubre tendrá lugar el curso de Toyama-Ryu Iai-Do Dojo Shubukan 2016 dirigido por Sergio Hernández Sensei 5° Dan Zen Nihon Toyama-Ryu Iaido Renmei, Presidente de la Toyama-Ryu España Kyokai.
ORGANIZA: José Cifuentes Sensei (DOJO SHUBUKAN)
Más info: https://ryubukandojo.wordpress.com/

X ENTRENAMIENTO NACIONAL IOGKF ESPAÑA

Bajo la dirección de LUIS NUNES SENSEI 8° Dan.
Lugar: Viladecans (Barcelona).
Días: 30 de Septiembre, y 1 y 2 de Octubre.

Antonio Leyva

El pragmatismo del Taichi Chuan

Por Dani Esteban -Kôryu- [Bushi Dojo] https://bushidojo.wordpress.com

Antonio Leyva (Madrid, 46 años) es practicante y maestro de Taichi Chuan con más de 25 años de experiencia. Ha profundizado en el trabajo interno con distintos maestros, siendo alumno directo del Maestro Liu Zhenyuan. También estudia Pencak Silat (artes marciales de Indonesia), especialmente en sus facetas de uso de la respiración y generación de "fuerza interna"...

Taichi Chuan

A. LEYVA

La pasada primavera Antonio Leyva estuvo en Barcelona impartiendo un taller privado para instructores y alumnos de 'Bushi Dojo' y 'Systema Barcelona' entre otros, sobre métodos de entrenamiento para optimizar el rendimiento del movimiento en su aplicación a las artes marciales. El taller versó explícitamente sobre entrenamiento interno, uso de mecánicas corporales basadas en la propiocepción, el uso del músculo en actitud de expansión y la intención como generadora de poder a través de:

- Trabajo de expansión muscular.
- Enraizamiento y relajación.
- Uso integrado de las articulaciones, músculos y tendones.
- Uso de la intención como modulador de la fuerza.
- Aplicación al trabajo marcial del poder interno.

Tuvimos el placer de compartir su tiempo además del seminario y ésta es la entrevista que salió del interesante encuentro:

¿CÓMO DESCUBRIÓ EL TAICHI CHUAN? ¿FUE POR CASUALIDAD O ALGUIEN SE LO RECOMENDÓ?

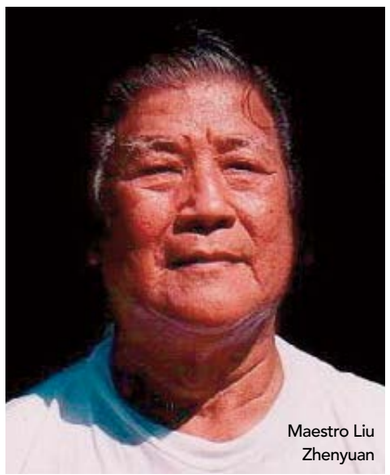
Casualidad absoluta. Yo había practicado unos meses de Judo de chaval (a los 9 años) y luego Karate y un tipo de Jujutsu entre los 16 y los 18. Todo ello sin demasiada implicación ni compromiso.

Con un compañero de instituto salía a correr los domingos por la mañana al parque del Retiro en Madrid y, al finalizar, veía a un grupo de personas practicando un arte marcial dirigidas por un curioso señor chino. Un día decidí preguntar qué era aquello que hacían tras ver a dos de ellos practicar una forma por parejas (Sanshou Dulian) con lo que me pareció una enorme velocidad y fuerza. Me dijeron que era Taichi Chuan. Lo cierto es que yo tenía el estereotipo de que el "Taichi" era una gimnasia para que los viejos mantuvieran la salud. Al comentarlo, mi maestro que lo escuchó respondió un tanto ofendido en su curioso inglés-chino-español: "que eso era Kungfu, combate, muy duro". En ese instante desechè mi idea original, que era apuntar a mi madre para que se conservase joven y fuerte, de tal modo que algún día pudiera cuidar a mis futuros hijos, en vez de tener que cuidar yo de ella, y en su lugar me apunté yo.

Si no hubiera sido por su respuesta, yo no hubiera prestado más atención. Y fue una suerte que preguntase pensando en mi madre, porque más tarde fui testigo de cómo un par de chicos, de mal aspecto y peores intenciones, pidieron información sobre lo que hacíamos y cómo mi maestro les desanimaba diciendo que "esto es para los viejos, la salud y la armonía...". Decididamente al bueno de mi maestro no le gustaban ni los estereotipos ni los extremismos.

¿DE DÓNDE PROVIENE SU ESCUELA Y DE QUIÉN APRENDIÓ USTED? ¿ES UNA ESCUELA FAMILIAR O MÁS AMPLIA? ¿ANTIGÜEDAD DE LA MISMA?

Yo practico esencialmente el conjunto de conocimientos que mi maestro Liu Zhenyuan nos enseñó. En un 90% es Taichi Chuan del estilo Yang, que aprendió de su padre (Liu Yutang), pero también había aspectos de Lohan Chuan que practicó de forma muy intensa en su juventud, así como de Shuai Jiao y otros estilos de Taichi Chuan, como el del maestro Chen Pan Lin y el estilo Chen.



Maestro Liu Zhenyuan

No obstante, el núcleo es estilo Yang.

…

La escuela, como tal "no existe". Mi maestro enseñaba lo que sabía y había aprendido, una selección de lo "mejor" que conocía, usando como núcleo el estilo Yang de Taichi Chuan.

Como tal, su estilo es el de familia Yang, con todas las influencias que recibió en su vida como artista marcial.

Otra influencia muy importante ha sido el maestro Fernando Chedel.

¿NOS PUEDE HACER UNA BREVE RESEÑA BIOGRÁFICA Y MARCIAL DE SU MAESTRO?

El Maestro Liu nació en el seno de una familia de artistas marciales. Su padre era un experto en Taichi Chuan, Xingyi Chuan y Pakua Zhang, que llegó a ser instructor en la Corte Imperial. Según nos contaba, su padre fue instructor del último emperador durante un tiempo.

Al maestro Liu, sin embargo, no le gustaba demasiado el Taichi Chuan, decantándose por la práctica del Lohan Chuan.

En su juventud Liu era "aficionado" a las peleas, de tal forma que como nos contaba con cierta vergüenza, cada semana tenía una, generalmente "vengando" a algún amigo, pero si no encontraba una causa "justa", las iniciaba él mismo. Esta conducta le acarreaba no pocos disgustos, especialmente con su padre, que le imponía severos castigos.

No obstante, fue una derrota, frente a su hermana pequeña, que le propinó una humillante paliza acusándole antes de ser un "gánster" y sobre todo un "mal luchador". Tras este episodio decidió volver a entrenar seriamente con su padre. Esto sería cuando tenía 16-17 años.

Más tarde, el Maestro Liu ingresó en la famosa "Escuela central de artes marciales de Nanking". Allí estudió bajo la tutela de grandes expertos en Taichi Chuan como Chen Panlin, Fu Shunyun entre otros y con Chang Dongshen en Shuai Jiao. Con otros maestros cuyos nombres no mencionó, aprendió Lohan Chuan y Pachi Chuan. Finalmente, también era un as del baloncesto, llegando a ser seleccionador nacional de Taiwán.

Con la invasión japonesa de China durante la Segunda Guerra Mundial, se alistó en el ejército llegando a ser piloto de bombardero.

Tras la Guerra Civil que continuó en China tras la derrota de Japón, el Maestro Liu se exiló a Taiwán, donde fue profesor universitario de Educación Física.

Allí continuó aprendiendo con muchos de sus antiguos compañeros y profesores de la Escuela Central de artes marciales de Nanking, así como con otros maestros de la isla.

Hay que señalar que en esa generación y exclusivamente entre ellos, se dio una relación de "igualdad-hermandad" en la que muchos intercambiaban sus conocimientos de forma "libre", sin ceñirse al estricto protocolo de alumno-maestro dentro de su comunidad de expertos-exiliados.

¿QUÉ PIENSA DE LOS DIFERENTES ESTILOS DE TCC? ¿EN QUÉ SE DIFERENCIA SU TCC DE OTRAS ESCUELAS?

En principio, todos los estilos son excelentes. Surgen de las diferentes interpretaciones personales de los principios por parte de cada maestro, del énfasis en ciertos aspectos que se potencia en cada uno de ellos y por supuesto también, de los gustos y preferencias

> *"Mi escuela no se diferenciademasiado de cualquier buena escuela, siendo su característica principal que todos los métodos y elementos que la componen están íntimamente relacionados, de tal forma que cada uno de ellos colabora a la mejora del resto..."*

de los distintos fundadores. Como tal, mi escuela, es "igual que el resto de buenas escuelas", similares principios e interpretaciones, con énfasis en ciertos matices y preferencias técnicas, que son las que marcarían las diferencias.

Creo que mi escuela no se diferencia demasiado de cualquier buena escuela, siendo su característica principal que todos los métodos y elementos que la componen están íntimamente relacionados, de tal forma que cada uno de ellos colabora a la mejora del resto, sin presentar incompatibilidades.

Mi maestro, como característica de nuestra escuela mencionaba su triple objetivo, de Longevidad, Salud y Habilidad Marcial.

¿Y EN QUÉ SE PARECEN?

Se parecen en lo que he comentado, la interrelación profunda de los métodos de entrenamiento y elementos que la componen. Se diferencia en la particular colección de métodos de entrenamiento, del mismo modo que el resto de escuelas lo hacen entre sí.

¿CREE QUE SON COMPATIBLES/COMBINABLES?

Sí y no. Creo que uno debe tener su núcleo técnico, sus métodos de entrenamiento y no andar coleccionando elementos ajenos que pueden ser difíciles de encajar en el conjunto.

Por otro lado, es muy posible que en otra escuela o estilo, posean un modo de aplicar o entender un determinado principio, técnica o aspecto, que siendo "lo

mismo" que nosotros tenemos, ellos lo hayan desarrollado de un modo más simple o eficiente que el que nosotros conocemos. O que lo enseñen de un modo que a mí como individuo, me resulte mucho más claro que como se enseña en mi escuela.

De este modo, no "incorporo" cosas al tuntún, sino que profundizo en lo que tengo estudiando con otros especialistas.

Por poner un ejemplo, las mecánicas de movimiento y sobre todo, las características técnicas del estilo Chen, son muy diferentes de las del estilo Yang, con modos de uso del cuerpo bastante incompatibles. Es muy difícil moverse al estilo "Chen" con técnica "Yang" al mismo tiempo, no imposible, pero si complicado. Sin embargo, el estilo Chen posee el método más elaborado y seguramente eficiente, para el desarrollo de la "energía de enrollar seda", algo que es común a todos los estilos.

El estilo Sun tiene el mejor trabajo en la habilidad de "abrir y cerrar"...

…

Cada estilo posee y estudia razonablemente "todo" lo que tienen los demás y manteniendo un desarrollo armónico y equilibrado de todas ellas en su arsenal. Pero a la hora de mejorar y profundizar, los métodos de entrenamiento de su especialidad, pueden ser algo a estudiar e incluso incorporar.

También existe la posibilidad de estudiar algo que cubra un aspecto que en nuestro estilo no esté contemplado, como el suelo, ciertos trabajos de armas...

¿CÓMO VE LA CANTIDAD DE PERSONAS QUE ENSEÑAN TAICHI? ¿CREE QUE SERÍA POSIBLE UNIFICAR ENSEÑANZAS Y DOTAR AL TCC DE UNIDAD Y COHERENCIA PARA CONSEGUIR UNOS ESTUDIOS SERIOS EN BENEFICIO DE TODOS LOS PRACTICANTES Y MAESTROS?

Debo decir que todo lo que he mencionado anteriormente hace referencia a escuelas de razonable calidad. Cualquiera que estudie en una escuela de calidad tiene la oportunidad de llegar a ser un excelente practicante.

Incluso siendo un practicante de nivel superior, representante de una excelente escuela, enseñar es algo que también necesita vocación y dotes naturales. Tal y como sucede en el ámbito educativo, hay personas de conocimiento superior, pero que son auténticos desastres a la hora de enseñar.

Entrevistador y entrevistado tuvieron tiempo de practicar diversas técnicas.

Asistentes al taller privado para instructores y alumnos de 'Bushi Dojo' y 'Systema Barcelona'.

Por desgracia, este no suele ser el problema, sino más bien que personas, con un nivel de conocimientos lamentable, desconocedores incluso del hecho de que nunca les han enseñado más que elementos muy superficiales, se dedican a enseñar. Tristemente, de estos hay muchos y sobran todos.

EN EL SEMINARIO HEMOS VISTO QUE LOS ASISTENTES ERAN GENTE PRACTICANTE DE OTRAS ARTES MARCIALES, DIFERENTES AL TCC. ¿CÓMO VE USTED LA COMPATIBILIDAD DEL ESTUDIO DEL TCC CON OTRAS ARTES MARCIALES, POR EJEMPLO, JAPONESAS? ¿ES COMPATIBLE?

La verdad es que tu cuerpo termina decidiendo por ti y elige el modo de moverse que más le conviene. En ese plano, los diferentes estilos son relativamente excluyentes entre sí.

Sin embargo, el TCC tiene elementos que están o deberían estar presentes en todos los sistemas y en los que destaca. En este sentido, estudiar TCC para profundizar (o descubrir) estos aspectos, con el fin de incorporarlos a nuestro estilo a un nivel superior, es algo perfectamente válido.

¿CUÁNTO TIEMPO DE ENTRENAMIENTO CREE USTED QUE ES NECESARIO PARA OBTENER UN NIVEL ACEPTABLE EN TCC? LA PREGUNTA VIENE AL CASO POR QUE HAY MUCHA GENTE EN EUROPA QUE PRACTICA TAICHI SOLO UNA VEZ POR SEMANA. ¿CREE QUE ESO ES SUFICIENTE? ¿CUÁL ES SU RECOMENDACIÓN?

Yo el tiempo de entrenamiento lo cuento como los pilotos, en "horas de vuelo", no en años de práctica.

Considero que uno puede alcanzar un nivel muy aceptable tras unas 400 horas de aprendizaje guiado y unas 2.500 horas de entrenamiento personal y con compañeros. Para entendernos, tres horas diarias de entrenamiento durante tres años y dos clases de tres horas a la semana durante el mismo tiempo.

Por supuesto, se puede entrenar más, se puede entrenar menos durante más años, se puede ser especialmente brillante o torpe... Pero me parece que no se diferencia mucho de las horas que dedica a entrenar un deportista amateur que quiera llegar a algo en su disciplina.

¿QUÉ CREE USTED QUE ES MEJOR, UN ENTRENO INTENSO PERO CORTO O UNO MUY LARGO DONDE AL FINAL EL ALUMNO ESTÁ EXTENUADO Y ES INCAPAZ DE ASIMILAR LA INFORMACIÓN TANTO MENTALMENTE COMO FÍSICAMENTE? ¿QUÉ OPINA USTED?

Como norma general, cuando uno ya está cansado y su capacidad de atención merma, es el momento de terminar el entrenamiento. Eso sí, lo que cada uno tarda en llegar a ese punto es muy variable.

Y de forma esporádica, sí que me gusta "romper los límites" y realizar un entrenamiento de larga duración e intensidad. Una forma de romper con la autocomplacencia. Aunque aquí pienso más en mi propio entrenamiento que en la enseñanza a los alumnos.

EN SU SEMINARIO HEMOS VISTO QUE USTEDES A NIVEL MARCIAL NO TRABAJAN LO QUE PODRÍAMOS LLAMAR "TÉCNICAS", SINO QUE TRABAJAN PRINCIPIOS FUNDAMENTALES Y EJERCICIOS QUE LUEGO PUEDEN SER APLICADOS AL COMBATE. ¿ES ASÍ?

Más o menos. Este seminario estaba enfocado a practicantes que desconocen el TCC. Resulta poco razonable pretender que aprendan mi sistema en unas horas. Por esa razón me centré más en aspectos genéricos que pudieran ser de provecho, preferiblemente de forma inmediata, para todos.

De haber estado dedicado a practicantes de TCC, es probable que se hubieran visto técnicas más específicas del estilo. En esta ocasión vimos técnicas que, en general, están dentro del repertorio de la mayoría de los estilos y sistemas, variando sólo el modo de ejecutarlas y las directrices técnico-estratégicas de su uso en TCC.

No obstante, las técnicas no son más que la expresión de determinados principios. Las técnicas por si mismas suponen un conocimiento un tanto pobre. La mecánica corporal y principios de movimiento, así

como las líneas generales de estrategia utilizadas en su ejecución, son lo realmente interesante. Es en ese aspecto que he querido enfatizar y espero que los asistentes así lo hayan entendido.

Por sí mismas, las técnicas que he mostrado son meros "trucos". Pero los principios que las sustentan, son lo importante y, además, si los entendemos, pueden ser usados con técnicas y en situaciones diferentes de las mostradas. En definitiva, "conocimiento útil y versátil".

¿CREE QUE SU PRÁCTICA EN TAICHI CHUAN PODRÍA SERVIRLE PARA LUCHAR HOY EN DÍA?

Espero que sí, porque es lo que afirmo cada vez que me preguntan, y en vista de que siempre habrá quien lo quiera comprobar... De todos modos, hasta la fecha, el TCC no me ha defraudado y ha estado a la altura de lo que yo esperaba.

¿QUÉ OPINIÓN LE MERECEN LAS COMPETICIONES DE FORMAS Y TUISHOU TAL Y COMO ESTÁN REGLAMENTADAS HOY EN DÍA?

Bueno, el TCC es un arte introspectivo. No entiendo en qué puede beneficiar ejecutar una forma delante de extraños. Ni cómo se pueden evaluar aspectos propioceptivos y de intención, cuando no hay efectos externos visibles...

Respecto a las competiciones de "empuje de manos", me parecen en general muy pobres. Se trata de una confrontación de empujones y tirones, con muchas prohibiciones.

Es cierto que dos practicantes pueden saber mucho el uno del otro simplemente practicando Tuishou, pero cuando abusamos de las reglas, adoptando técnicas "rígidas" y estrategias que serían "suicidas" en un combate real, sólo porque la respuesta lógica a tal técnica está prohibida, creo que todo se desvirtúa.

Sin que me atraiga la competición, pero entendiendo que puede ser muy positivo que uno ponga a prueba si lo que hace funciona en un ambiente fuera de nuestro control, como es un campeonato, preferiría hacer combate al contacto, tipo Sanda, en vez de Tuishou.

HA ELEGIDO USTED TRABAJAR EN ESTE CURSO SOBRE TRES PRINCIPIOS: EXPANSIÓN, ENRAIZAMIENTO Y TRABAJO DE LA INTENCIÓN. ¿NOS PUEDE HABLAR UN POCO SOBRE LA IMPORTANCIA DE CADA UNO DE ELLOS?

Todo sistema de movimiento, deporte, arte, etc., sin excepción, busca optimizar los ciclos de acción-relajación de nuestros músculos. Por lo general estos ciclos son de contracción-relajación muscular.

El TCC no es una excepción, pero frente a la "contracción-relajación muscular", nosotros enfatizamos la "expansión-relajación muscular".

Aunque no soy en absoluto un experto, tengo entendido que los músculos no se pueden "expandir". Sin embargo, sí podemos trabajar con la actitud de expandir, "llegar lejos", frente a la de "contraer". Puede que tenga algo que ver con la contracción excéntrica frente a la contracción concéntrica..., pero como digo, no es mi campo de conocimiento.

Lo que sí se constata es que el cuerpo puede realizar ciertas acciones con una eficiencia mucho mayor si usamos la actitud de expandir en lugar de la de contraer. Y lo comprobamos poniendo a una persona en una misma situación pidiéndole que use alternativamente ambos métodos. Los resultados hablan por sí mismos.

Lo "malo" es que es algo que siendo bastante fácil de hacer, no es sin embargo "innato". Te lo tienen que enseñar (y se aprende en minutos). Hacerlo voluntariamente está al alcance de cualquiera tras unas pocas indicaciones. Sin embargo, sustituir los reflejos neuro-musculares, para que sea éste el modo en que usemos siempre nuestro cuerpo..., bueno, eso puede tardar bastante más y se puede considerar un logro más que señalado.

...

El enraizamiento es la habilidad para trasladar las fuerzas que se nos apliquen hasta el suelo y usar éste como fuente de poder mecánico. Nuevamente es algo bastante sencillo de conseguir y repetir, pero difícil de automatizar en nuestro cuerpo.

> ***"Considero que uno puede alcanzar un nivel muy aceptable tras unas 400 horas de aprendizaje guiado y unas 2.500 horas de entrenamiento personal y con compañeros. Para entendernos, tres horas diarias de entrenamiento durante tres años y dos clases de tres horas a la semana durante el mismo tiempo."***

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

He de decir que enraizar no implica ser capaz de soportar grandes empujes (que también) sino estar conectado al suelo en todo momento, por pequeña que sea la fuerza que nos apliquen.

…

La intención es la clave de todo en TCC. La gran dificultad en el TCC, es que uno ha de poner su atención e intención en lugares y formas que, a priori, no parecen lógicos. Y sin embargo funciona. Poner nuestra atención en un lugar distinto al que dictan costumbre e instinto, genera cambios sutiles pero tajantes en los resultados. Por supuesto hay formas correctas/efectivas de hacerlo y modos inútiles. Lamentablemente, el modo que trae de serie nuestro cuerpo/sistema nervioso, no es precisamente el más eficiente.

¿CUANTAS HORAS LE DEDICA AL DÍA A SU ENTRENAMIENTO?

Mis clases duran entre dos y tres horas por lo general y suelo dar una o dos al día, así que si tengo clases (y allí, aunque con un ojo en cada alumno, yo también entreno tanto como ellos) digamos que entre 3-5 horas. Si estoy "libre" y puedo practicar solo, entreno hasta que cumplo con mi programa y/o me canso.

¿CÓMO COMPAGINA EL TIEMPO DE PRÁCTICA CON EL TIEMPO PARA LA FAMILIA? ¿SE LO PONEN FÁCIL?

Bufff, lo compagino como puedo. Digamos que hay que alcanzar un cierto compromiso que dudo que sea satisfactorio para ninguna de las partes, pero lo hace llevadero.

Por ejemplo, los sábados yo no entreno salvo que se trate de algo especial (un evento, curso, encuentro, etc.), siendo un día para la familia. De la misma forma, ciertas horas son para mis hijos. Pero para contestar a su pregunta, entiendo que estas artes se desarrollaran en ámbitos monásticos. No era tanto para buscar el progreso espiritual ¡sino para disponer de tiempo!

CON EL PASO DE LOS AÑOS, ¿QUÉ LE HA APORTADO EN SU VIDA COTIDIANA SU PRÁCTICA EN AA.MM.?

Casi todo. Desde mi familia que, de forma indirecta, viene dada por mi actividad marcial, la mayoría de mis amigos... Sin llegar a creerme nadie especial, sí es cierto que las artes marciales hacen de mi vida algo especial.

No me imagino siendo una persona adicta y sin otro aliciente que la tele, fútbol...

En la película "Uno de los nuestros", el personaje protagonista, un mafioso, empieza contando que ellos eran casi como dioses, al final, acogido en un programa de protección de testigos y con una vida "plana", se lamentaba de ser uno más de esos idiotas cuyas vidas son absurdamente irrelevantes... Creo que sin la práctica de artes marciales, yo tendría un sentimiento muy parecido.

A RAÍZ DE EMPEZAR A PRACTICAR TAICHI CHUAN, ¿QUÉ CAMBIOS VIO Y CÓMO EMPEZARON A AFECTAR EN DIFERENTES ÁMBITOS DE SU VIDA?

Muchos. A nivel físico mi cuerpo mejoró en su estado general de salud. Por ejemplo, yo era friolero (manos y pies helados), la práctica cambió eso de forma radical y para siempre.

Pero los cambios más importantes fueron a nivel anímico. De ser alguien tremendamente tímido, reservado y poco sociable, pasé a ser alguien mucho más extrovertido, sociable y en realidad, feliz. Aunque no garantizo esos resultados en cualquiera que practique y seguramente la influencia de mi maestro fue altamente determinante, creo que la práctica seria y correcta, conlleva indefectiblemente mejoras palpables.

¿HA TENIDO QUE UTILIZAR LO APRENDIDO EN TCC EN UNA SITUACIÓN COMPROMETIDA?

En muchas en realidad. Sin duda la más comprometida

> ***"Lo que más me sorprende es la facilidad con la que la gente acepta que con el tiempo se alcanzan logros de alto nivel, que jamás nadie les muestra ni demuestra, pero no se escaman ante el hecho de que no haya efectos tangibles, aunque sean más modestos..."***

fue un intento de robo-secuestro en Yakarta en el año 98. Engañaron a mi mujer para que bajásemos de un autobús y al ir a bajar yo, arrancaron, dejándola a ella en tierra y a mí en un autobús con varios rateros y un conductor cómplice. En ese momento varias manos asaltaron mis bolsillos y pertenencias. Sé que más de un dedo y muñeca terminó mal aquel día. Por fin, pude obligar al conductor a parar y bajarme. Sin ser un ataque físico de alta intensidad, sí que la situación derivaba de modos muy inquietantes en dirección poco aconsejable.

La otra situación que recuerdo es la agresión en el Metro de un chico a una chica. Me sorprendió que nadie dijera ni hiciera nada, así que lo hice yo. Dos golpes y una indicación clara de que si no se bajaba en esa estación, no llegaría vivo a la siguiente.

Lo que más que impactó fue que nadie dijo ni hizo nada, incluso la chica agredida guardó silencio...

¿SE HA ENCONTRADO CON ALGÚN CASO ROCAMBOLESCO AL DIFUNDIR EL TCC?

De todo, timadores, gente que espera conseguir "efectos espirituales" pero que es incapaz de aguantarse a sí mismo un minuto prestando atención a su propio cuerpo.

Lo que más me sorprende es la facilidad con la que la gente acepta que con el tiempo se alcanzan logros de alto nivel, que jamás nadie les muestra ni demuestra, pero no se escaman ante el hecho de que no haya efec-

tos tangibles, aunque sean más modestos, a corto y medio plazo.

Y, desde luego, lo que más me duele, es tener que explicar que el Taichi Chuan es un arte marcial, teniendo incluso que andar justificando este aspecto.

Sin duda la culpa es de los que intentamos practicar un Taichi Chuan razonablemente correcto, que hemos permitido que otros, sin conocimiento, hicieran uso del nombre y lo adoptasen para denominar esa extraña y pobre gimnasia a la altura de su mediocridad.

No me cabe duda de que hay multitud de expertos mucho mejores que yo, que con toda justicia pensarán que lo que yo hago tiene poco nivel, pero no creo que ninguno dude de que al menos, intento hacer un correcto Taichi Chuan y de que razonablemente cubro todos sus aspectos.

¿QUÉ SIGNIFICA TAICHI?

Algo así como "Polaridad suprema". No tiene traducción al español, es un término de la cosmología china. Y el que se le adjudicara este nombre al arte que practico, no deja de ser algo casual. Se empezó a usar cuando un letrado fue testigo de una demostración del fundador del estilo Yang, Yang Lu Chan. Maravillado, compuso un poema en honor del maestro Yang, que venía a decir "el arte del maestro Yang es como el Taichi que sujeta el mundo...". Desde entonces a su arte le empezaron a llamar "Taichi Chuan" o "boxeo del Taichi".

Es como si hoy alguien dijera que los puñetazos de Tyson eran como explosiones nucleares y llamásemos a su estilo "boxeo atómico", ninguna relación en realidad con el proceso de fisión/fusión de partículas...

¿QUÉ LES DIRÍA A LOS QUE PIENSAN QUE EL TAICHI ES PARA ANCIANOS Y GENTE ENFERMA?

Que es un arte que te mantiene sano y se puede seguir practicando con toda corrección y eficacia a edades muy avanzadas..., a condición de aprenderlo y practicarlo desde joven.

SI NO UTILIZO LA FUERZA, ¿CÓMO PUEDO GENERAR FUERZA?

No puedes. Lo que puedes hacer es usar una fuerza en expansión, de naturaleza elástica y no rígida, en conjunción con un uso de la intención adecuado.

Eso permite gestionar fuerzas bastante grandes sin hacer uso de la fuerza bruta en absoluto.

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENEN LAS PIERNAS Y LA CINTURA EN EL TAICHI? ¿CÓMO LE AYUDAN ÉSTAS A GENERAR MÁS ENERGÍA EN SUS GOLPES?

Las piernas te conectan al suelo, permitiendo usar el suelo y enraizarte, generando fuerza de "rebote" y conexión corporal. La cintura permite dirigir esa fuerza ascendente desde el suelo por nuestro cuerpo hasta el punto por el que se emite.

¿CREE QUE EL TAICHI EVOLUCIONA O ESTÁ ESTANCADO?

Lamentablemente, por lo general degenera. De ser un arte marcial que "otorga longevidad, salud y capacidad para luchar", pasamos a una gimnasia para enfermos y ancianos y peor aún, a una actividad recreativa para adictos a las tendencias "New Age".

Por suerte hay dos "salvavidas" que permiten cierto optimismo.

Por un lado, escuelas e individuos que se niegan a renunciar al TCC en su dimensión global y lo difunden como el arte marcial que es, y por otro, gente que apoyándose en un conocimiento genuino, innovan para aplicar el arte a nuevas situaciones y usos. Tanto en el ámbito de la salud, como en el del control y dominio del cuerpo y el movimiento... las posibilidades son enormemente variadas.

¿QUEDAN COSAS POR "DESCUBRIR" DEL TCC O ESTÁ YA TODO EXPLICADO? ME REFIERO A QUE SI A PARTIR DE LA LECTURA Y ESTUDIO DE LIBROS Y TRATADOS ANTIGUOS, Y LA EXPERIENCIA DE LOS MAESTROS, ¿PUEDEN AÚN SURGIR COSAS NUEVAS?

Nuevas..., no sé. Lo que sí deben de surgir es usos y aplicaciones adaptadas a las necesidades y circunstancias actuales.

Por ejemplo, algo que hay que mejorar es la didáctica, desarrollando métodos de enseñanza y modos de explicar las cosas, que para empezar conecten con la realidad actual. Hacer referencias al proceso artesanal de fabricación de seda, es algo que podía resultar muy ilustrativo en la china rural de hace doscientos años, pero resulta anacrónico y muy poco "intuitivo" para quien recibe hoy el ejemplo.

Igualmente, deberíamos ser capaces de satisfacer necesidades cotidianas mediante la práctica. Un ejemplo muy tonto, yo enseño a utilizar la habilidad de expandir para abrir frascos que se resisten, a usar el cuerpo de forma adecuada a la hora de abrir puertas de portales muy pesadas... No será una aportación histórica, pero sí muy útil.

MUCHAS GRACIAS MAESTRO, HA SIDO UN PLACER.

Igualmente. A vuestra disposición.

Bohurt

Por la Asociación de Combate Medieval Born
www.facebook.com/borncombatmedieval

Con motivo del "HMB European Open. The Belmonte Challenge" se llevó a cabo entre los días 25 al 28 de agosto en el Castillo de Belmonte (Cuenca), un torneo de Combate Medieval internacional que englobó combates de duelos y *melés* con armas y armaduras propias de los siglos XIV y XV.

Fotografía de Celestino Pérez

El Combate Medieval, un deporte de contacto que arranca de la tradición de los torneos medievales europeos...

Actualmente este deporte de contacto total no es muy conocido por el gran público, pero en España lleva practicándose desde el año 2012 y poco a poco se está haciendo un hueco en la agenda de los torneos internacionales. Por otra parte, los luchadores de artes marciales y sistemas de combate modernos conocen todo tipo de métodos de todo el mundo, pero en términos generales, es escasa la información que tienen sobre este deporte de contacto real que han formado parte de nuestra tradición medieval en los diferentes torneos realizados por la antigua Europa.

En parte todo esto es lógico, dado que no ha existido un linaje de expertos versados en el uso del hacha, la espada, el escudo o la alabarda que haya transmitido estos conocimientos hasta nuestros días, por lo que para retomar la naturaleza del combate con armas y armaduras de acero hubo que realizar la reconstrucción para ajustar los movimientos técnicos apropiados en lo que actualmente se ha denominado como arqueología experimental.

Para lograr estos fines, numerosos investigadores del entorno de Rusia iniciaron el camino que les llevaría hacia finales del siglo XX a la recuperación de unas primeras bases técnicas con contacto total, para que en la primera década del siglo XXI, la plena expansión de esta actividad lograra culminar en torneos de naciones y campeonatos del mundo como el que se celebró en el año 2014 en España, donde asistieron luchadores de 19 países de rincones tan distantes como Nueva Zelanda, Argentina, Canadá o Japón con una asistencia de 25.000 espectadores durante los cuatro días que duró el torneo.

El Combate Medieval es un deporte histórico de contacto total basado en los antiguos torneos de la Edad Media en el cual los luchadores utilizan réplicas históricas de armas y armaduras para enfrentarse en la liza o área de combate.

Como se puede observar, el Combate Medieval y sus torneos con contacto total están viviendo cotas de popularidad hasta ahora inimaginables, con el aliciente de que aúna los componentes de la historia y la cultura de una forma tan visual y directa que ofrece un espectáculo sin parangón de entre todas las actividades deportivas conocidas. Dicho esto, existe una tendencia equivocada entre lo que significa un deporte histórico como es el Combate Medieval y la recreación histórica y que tanta confusión sigue causando en la sociedad, ya que si el primero tiene como meta la proclamación de un equipo vencedor mediante la disputa de varios equipos con carácter eliminatorio, el segundo puede fundamentarse en la escenificación de una batalla histórica entre dos ejércitos en la que no existe la rivalidad con el fin último de ganar un torneo.

En cualquier caso lo que sí recrean ambas actividades es el periodo histórico en que tienen lugar, sin que por este motivo deban confundirse sus fines.

CARACTERÍSTICAS DEL COMBATE MEDIEVAL

A objeto de que el profano en la materia conozca un poco más el Combate Medieval, este artículo intentará versar sobre algunos rasgos genéricos de esta disciplina para conocer las peculiaridades que conlleva portar una armadura y realizar combates con réplicas históricas de armas de acero.

De entrada, resulta cuanto menos trascendental el esfuerzo físico que se tiene que realizar con una armadura, que puede oscilar entre los 25 y 40 kilogramos y un yelmo que suelen alcanzar los 8 kilogramos de peso,

disminuyendo por todo ello el campo visual, el intercambio térmico y también de oxígeno, en una serie de aspectos únicos que se resumen básicamente en el efecto cárcel. Lógicamente esto implica unas barreras que pueden solventarse con el entrenamiento adecuado para poder llevar a cabo toda la técnica y la táctica en el área de combate o liza, y comprender que estamos hablando de un deporte de combate exigente, refrendado por altos índices de seguridad donde las armas carecen de punta y de filo como antiguamente.

Las normas de seguridad son muy estrictas y, como antiguamente, las armas no tienen ni corte ni filo ni tampoco se permite la estocada.

La seguridad, principal componente para el ejercicio de este deporte, se coloca entonces por encima de la elección de cualquier elemento de combate, que ante una variedad de armas y armaduras, hace evidente un desembolso económico cuando no es necesario comprar todo el material para dar los primeros pasos en el Combate Medieval. Para ello es muy popular el entrenamiento con "equipamiento blando" o ausencia de armadura, como una manera de comenzar a entrenar y conocer el deporte sin invertir una gran cantidad de dinero.

Haciendo una incursión más estricta sobre qué tipo de armadura se emplea en Combate Medieval, vale la pena mencionar que se emplean tanto las de origen oriental como occidental, teniendo como condiciones indispensables:

- **ARMADURA PRIMARIA:** cabeza, cuello, torso, brazos, piernas y manos tienen que estar protegidas por acero procedentes de una réplica histórica original.
- **ARMADURA SECUNDARIA:** gambesón, chaqueta de armar, malla suplementaria y zapatos tienen que coincidir en estética con sus análogos históricos.
- **CAPA PRIVADA:** protección suplementaria compuesta de protectores modernos no históricos que deberán estar completamente ocultos como son la coquilla, el bucal, o cualquier otro que pueda llevarse para aumentar la seguridad personal.

Actualmente el Combate Medieval se encuentra dividido en diversas modalidades y categorías al amparo de las dos organizaciones mundiales **IMCF** y **HMBIA**, ofreciendo a sus practicantes diversas formas de enfrentamiento donde las armas tienen unos límites de peso y longitud, y el conjunto de la armadura unos espesores específicos según el acero empleado. Por lo tanto para la práctica del Combate Medieval no sirve cualquier armadura ya que podría ocasionar lesiones a quien de una forma improvisada se le ocurriera comenzar sus primeros pasos en esta disciplina.

Fotografía de Celestino Pérez

Fotografía de Celestino Pérez.
Abajo: Batalla de Crécy en 1346 (Les Chroniques de France).

- **DUELO ESPECÍFICO:** Se puede realizar con Espada-Escudo / Espada larga / Arma a dos manos. Tiene el objetivo de enfrentar dos luchadores donde gana el que consigue mayor número de golpes efectivos.
- **DUELO PROFIGHT:** Se puede realizar con cualquier arma permitida pero además se añaden los embistes, la lucha cuerpo a cuerpo, los derribos así como los golpes con las extremidades.
- **MELÉ: 3VS3 / 5VS5 / 10VS10 / 16VS16 / 21VS21:** Tiene el objetivo de enfrentar dos equipos de luchadores donde gana el que consigue dejar el último luchador en pie del equipo contrario.

En consecuencia, el Combate Medieval ha supuesto la recuperación de las artes de combate caballerescas con profundo arraigo militar, en el cual la categoría de *melé* o combate colectivo tiene la peculiaridad de enfrentar a dos bandos de luchadores al unísono

como un rasgo característico que no se da en el resto de métodos de combate conocidos actualmente en todo el mundo.

- **RECURSOS TÉCNICOS:** La *melé* conjuga lo que en otros deportes de contacto se practican por separado, como son los embistes y la lucha cuerpo a cuerpo así como los golpes con las extremidades y las armas, dentro de una normativa que no permite ningún tipo de luxación de las articulaciones y golpes que sean realizados en zonas no permitidas.
- **DIFICULTADES DEL COMBATE:** La *melé* requiere tener muy presente todo tipo de distancias, mantenerse erguido ante cualquier circunstancia y la adversidad de aplicar técnicas frente a diferentes tipos armas, formas de lucha y corpulencia de los luchadores desde cualquier ángulo de ataque.
- **TÁCTICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA:** El luchador tiene que aplicar su táctica individual basada en la técnica aprendida y adaptarla a la táctica colectiva para conseguir el mayor número de derribos contrarios mediante una serie de acciones asociativas para poder ganar así el combate.
- **TIPOS DE ARMAS:** Cada luchador es libre de utilizar las armas permitidas por normativa como son la espada y la hacha a una y dos manos, el escudo, la maza, la alabarda y el bardiche.
- **RONDAS DEL COMBATE:** Cada combate se ciñe a dos rondas, pero si por alguna circunstancia hubiera un empate se decidiría en una tercera ronda.

Es indudable que a los ojos de los espectadores la *melé* se presenta como un conjunto de luchadores que entablan un combate donde todo puede parecer caótico, pero esta circunstancia merece una puntualización. Los participantes se han entrenado para perfeccionar su técnica con el objetivo de derribar al máximo número de contrincantes mediante tácticas colectivas que contemplan diversas formas de ataque y reorganización de la cual solamente los luchadores son capaces de interpretar dentro de la superficie de la liza. Por consiguiente lo que nosotros aconsejamos al público es que se deje llevar por aquellas acciones de luchadores que les parezcan más hábiles y persiga el combate que están llevando a cabo, sobre todo cuando el combate en conjunto no dura más de un minuto por norma general.

En la *melé* el objetivo es derribar al luchador contrario por medio de los impactos y la lucha.

Como valor formativo añadido, conviene también resaltar el alto grado de respeto y compañerismo que tienen todos los luchadores en el área de combate o liza, poniéndose de relieve a cuantos se aproximan a este deporte de contacto. Es más, por el mero hecho de colocarse una armadura y salir a combatir en la liza, un espectador también debería entender que un luchador no sólo es conocedor de las reglas de este antiguo deporte histórico, si no de otros muchos conocimientos que se encuentran implícitos, como el vestuario de los caballeros cuando no luchaban, la confección de los textiles representativos o como eran los campamentos donde se asentaban los luchadores, validando la historia en vivo en todo su esplendor.

ENTREVISTA CRISTIAN BERNAL CAPITÁN DEL CLUB BORN

Actualmente España cuenta con **13 CLUBES DEPORTIVOS** repartidos por todo el país que compiten en los distintos torneos, y de entre los cuales el **Club Born** pertenece a la ciudad de Barcelona.

Con el objetivo de ampliar la información acerca del Combate Medieval, EL BUDOKA 2.0 ha entrevistado a **Cristian Bernal**, capitán de este club, pionero del Combate Medieval en España y miembro fundador de la Selección Española de Combate Medieval y de la IMCF (International Medieval Combate Federation).

Hace unas semanas Editorial Alas ha publicado un libro sobre la *melé* de Combate Medieval a través de su club ¿Cuáles son sus objetivos?

El libro que ha sido escrito por nuestro entrenador, **Jordi Martínez**, tiene un objetivo muy claro: expandir la cultura del deporte para que sea comprendido adecuadamente y hacerlo llegar a potenciales luchadores de otras modalidades.

El Combate Medieval como tal tiene una larga historia, pero la práctica en su forma actual es muy reciente y hay una gran falta de material académico que sirva de referencia. Con este libro se procura dar a conocer las diferentes facetas y la cultura de este deporte para que pueda ser comprendido tanto por futuros practicantes como por seguidores.

¿Cómo se introdujo el Combate Medieval en España?
El descubrimiento del Combate Medieval fue casi por azar y se remonta a inicios de 2012, cuando en una conversación sobre la falta de contacto en las actividades relacionadas con la reconstrucción de nuestra historia marcial, un compañero de trabajo me mostró unos videos del deporte que estaban haciendo en Rusia, se trataba del "*Battle of the Nations*". Fue amor a primera vista y el comienzo de una obsesión que sigue presente. En Septiembre de 2012, Francia, fue el primer evento en el que hubo representación española donde dos luchadores de Barcelona (Enric Giménez y yo) luchamos junto a lo que después sería el equipo nacional inglés. En ese mismo evento, Anton Trubnicov propuso la creación de un equipo nacional que representara España en el campeonato mundial "*Battle of the nations*", en 2013 conseguimos después de mucho esfuerzo juntar siete luchadores como Selección Nacional y desde entonces hemos seguido creciendo y compitiendo.

¿Por qué el club al que pertenece se llama Born?
Este deporte es también conocido como **bohurt**, siendo de Barcelona tenemos la suerte de poder hacernos eco de una gran historia directamente relacionada con torneos y bohurt. El barrio del Born es bien conocido en Barcelona pero poca gente sabe que se llama así por ser el lugar donde se celebraban estos torneos y que la misma palabra Born viene a significar en parte "bohurt". Además en el Born se tiene registro de un combate único en el que se enfrentaron cinco combatientes por equipo (como en nuestras competiciones), en el escudo del equipo hacemos eco de éste y otros detalles históricos.

¿Qué perfiles de personas se acercan al Combate Medieval?
Como toda actividad nueva, el tipo de personas que se han ido acercando al deporte va variando según se va desarrollando. En un inicio mucha gente interesada en la estética del deporte y de otras actividades históricas se acercaron al deporte por afinidad lógica, pero según se ha ido desarrollando y el nivel competitivo ha mejorado el factor "deporte de contacto" ha conseguido ser el factor determinante y ahora atraemos a otros practicantes de artes marciales y deportes de contacto como rugby.

Jordi Martínez, entrenador del Club Born y autor del libro, preparando la *melé* que tendría lugar frente al Castillo de Belmonte.

Emblema de la Asociación de Combate Medieval Born.

El amplio abanico de técnicas permitidas, la lucha en equipo, la alta exigencia física y la fiereza del "full contact" con armas medievales son un gran atractivo para luchadores de otras disciplinas.

¿Qué recomendaría antes de comenzar la práctica del Combate Medieval?
Lo primero plantearte honestamente el objetivo y motivación que te trae al deporte, si éste es tener fotos en armadura o simplemente ganar notoriedad rápida por hacer algo poco visto que se ve brutal en videos mejor que le ahorres tiempo a tu futuro club.

Estamos hablando de un deporte de contacto, recomendaría contactar con un buen club que te guíe en el difícil proceso de conseguir equipación adecuada y comprender las particularidades de este deporte, entrenar tu físico para poder luchar de manera efectiva con armas y armadura y sobretodo hacer un balance honesto sobre el nivel de compromiso que estás dispuesto a ofrecer al deporte y a tu club.

El Combate Medieval es una modalidad MULTIDISCIPLINAR, en mayúsculas. Especialmente en *melé* el reglamento permite muchos estilos y técnicas diferentes con algunas limitaciones, hay mucho margen para desarrollar y combinar pero normalmente intentar transferir dogmáticamente otros estilos directamente al Combate Medieval suele terminar en fracaso. Es un deporte con mucha historia pero muy nuevo su forma y reglamento que requiere acercarse siempre con la mente abierta y dispuesto tanto a aprender como a aportar para crear algo nuevo y efectivo.

¿Es segura la práctica de este deporte?
Es segura en la medida que un deporte de contacto puede serlo. En el mundial de 2013 se hizo un pequeño estudio de parte del equipo médico que situaba el Combate Medieval a la altura del rugby en cuanto a atención medica requerida durante el evento. Desde entonces se ha mejorado mucho en el tema seguridad pero la realidad es que el factor determinante para salir ileso de un torneo es el luchador, de él/ella depende tanto tener la armadura correcta en las condiciones adecuadas como ejecutar sus acciones con la técnica adecuada para no sufrir lesiones tontas.

¿Qué aspectos destacaría de un luchador de duelo?
En duelo un factor determinante que mucha gente no tiene en cuenta al principio es el factor psicológico, en un enfrentamiento 1vs1 es crucial. Todo duelista que aspire a ganar competiciones de buen nivel ha de entrenar la técnica específica para la modalidad a la que se presente y como en todo deporte cuidar mucho su físico. La gente suele confundir la falta de contacto múltiple como el que hay en las *melés* con menos exigencia física y es un gran error, si quieres ser buen duelista has de ser capaz de luchar a plena potencia durante los asaltos que requiera tu modalidad.

¿Y de un luchador de *melé*?
La *melé* tiene muchos factores que la hacen única respecto a otros deportes de contacto, es el único deporte de contacto que enfrenta directamente dos grupos de luchadores. En la *melé* hay tres aspectos que hay que considerar en un luchador, uno es el físico para soportar los intensos asaltos y golpear con potencia, segundo es el técnico (golpeo, lucha, proyecciones y cargas) para poder ser determinante a la hora de eliminar adversarios y por último el factor táctico ya que se lucha por equipos y si no se es capaz de luchar como equipo jamás se ganará.

Es imprescindible para el luchador de *melé* ser capaz de mantener una visión global del combate y que sus decisiones sean siempre para favorecer a su equipo, el individualismo y los momentos de gloria personales en la liza no te llevan al podio.

¿Qué sensaciones causa colocarse una armadura y luchar contra varios adversarios?
Personalmente libertad, en la liza estás tu y tus compañeros con una lucha sin tregua a la que hacer frente. Luchar a plena potencia rodeado de adversarios armados con la seguridad de contar con tu armadura y tus compañeros de equipo es algo realmente muy especial a muchos niveles.

Ciertamente para el que comienza en este deporte sus primeros combates son siempre contra su propia armadura, el efecto "cárcel" es determinante, la armadura cambia tu percepción, tu centro de gravedad, evita la dispersión del calor reteniéndolo y haciendo que tu cuerpo trabaje a altas temperaturas, te agota y te limita, lleva tiempo ajustarla adecuadamente y acostumbrarse a usarla.

Todo luchador que he conocido se ha enganchado directamente, se junta la honesta brutalidad del pleno contacto con armas donde casi todo vale, la camaradería de la lucha en equipo y la tranquilidad que da saber que todos estamos protegidos por armaduras reales.

Como sucede en otros deportes de contacto en una sociedad donde todo el mundo critica, llora y habla sólo la lucha, el sudor y la sangre nos hace hermanos y en la liza se ve quién es quién. El ambiente entre luchadores después de una dura competición es algo realmente especial.

A decir por el tipo de combate ¿Qué importancia le da usted a la técnica, a la táctica y al entrenamiento físico?
Como he mencionado antes son los tres factores determinantes para un luchador, si dejas cualquiera de ellos de lado no podrás luchar a la altura de los mejores. De nada sirve ser un prodigio físico si no sabes luchar en equipo ni sabes golpear/derribar, o tener una gran visión táctica si después te faltan recursos o fuerza para derribar a oponentes. De los tres factores quizás el más difícil y complejo sea el táctico ya que requiere experiencia y entrenamientos grupales además de una mente ágil en situaciones de estrés muy caóticas. El físico y la técnica es cuestión de entrenar y entrenar pero sin ellos no haces nada.

¿En qué punto se encuentra el nivel en España?
En todo el país seguimos siendo pocos luchadores aún pero en este último año hemos incorporado luchadores que ya han subido el nivel del deporte y seguimos atrayendo cada vez a deportistas más serios y comprometidos con lo cuál el nivel seguirá subiendo.

¿Tiene algo más que añadir?
Si deseáis mas información podéis contactar con los diversos responsables del club Born a través de la web: **www.facebook.com/borncombatmedieval**

Born en Reus: David Biosca
Born en Vic: Franc Lorente
Born en Barcelona: Cristian Bernal

SOBRE EL AUTOR: Jordi Martínez se inició en las artes marciales en el año 1982 con el Karate Kyokushinkai para pasar posteriormente al Goju-ryu, ostentando actualmente las titulaciones de 3er dan de Karate (FEK), entrenador regional de Karate (FEK), 1er dan de Sambo Defensa Personal (FML), Level 1 Kyusho-jitsu (KI) y acreditación del Ministerio del Interior para centros de formación de defensa personal en seguridad privada con nº 10.320.
En el plano de la docencia ha sido profesor de Historia y Filosofía en la Federación Catalana de Karate durante varios años y también en el periodo en que se realizó en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés, habiendo impartido instrucción de karate, kyusho-jitsu y defensa personal así como formación continua a Cuerpos de Policía como Barcelona y otros, técnicas de autoprotección para Cargos Públicos y asesoría para empresas privadas de seguridad.
A nivel de competición ha cosechado diversos triunfos a nivel autonómico y mundial en Karate en las respectivas organizaciones FEK y WPFG, y ha sido seleccionador de la Selec. Española de Combate Medieval (SECM). Apasionado por la investigación de todas las formas de combate en todas sus facetas y estilos, ha sido colaborador para la revista El Budoka y ha participado con otros autores en libros dentro del campo del combate armado y desarmado. Actualmente es miembro del club Born de Barcelona del cual es entrenador.

El efecto "cárcel" merma la visibilidad y el control del entorno.

Fotografía de Miguel Muñoz

NOVEDAD EDITORIAL

Bohurt

La melé del antiguo deporte de Combate Medieval

HISTORIA, TÉCNICA Y TÁCTICA DESDE LA ANTIGÜEDAD HASTA NUESTROS DÍAS

EDITORIAL ALAS | www.editorial-alas.com
ISBN: 978-84-203-0596-7 | Páginas: 244 | PVP: 30€

TOTALMENTE A COLOR

El origen de las Artes Marciales de Wudang

Por **Zī Xiǎo** 资晓 (Álex Mieza)
16ª Generación de Wudang Sanfeng Pai
www.wudangspain.es

Los montes Wudang (武当山) se encuentran en el noroeste de la provincia de Hubei, en China. Estas montañas destacan por ser el núcleo de numerosos templos taoístas y por su tradición histórica de maestros relevantes deltaoísmo, la alquimia y la medicina tradicional. Wudang es conocido también como una de las cinco montañas sagradas taoístas en China, las cuales históricamente han sido un epicentro de las Artes Marciales Internas desde hace cientos de años.

Aunque el origen de las Artes Marciales Internas ya es un hecho más que contrastado y aceptado en toda China y el resto del mundo, cabe destacar el dato en el que a finales de los años noventa, un grupo de investigadores de la Universidad de Wuhan dirigido por el decano Jiang Bailong, llegó a la conclusión irrefutable de que en las montañas de Wudang se pusieron a punto diferentes métodos de Artes Marciales influenciados por las teorías taoístas, encabezados por el famoso monje taoísta **Zhang Sanfeng** (張三丰), del que se dice que vivió a finales del siglo XIII.

Zhang Sanfeng adquirió una notable habilidad marcial, a la par que cultivaba los métodos de cultivo interno para evolucionar física y espiritualmente, basando su método en las 13 posturas originales que representaban el núcleo del concepto del Taiji taoísta. De esos principios surgieron las diferentes Artes Marciales Internas practicadas en la montaña, que se conocen como **Wudang Neijiaquan** (武当内家拳), de las cuales nacieron varios estilos internos como el famoso Taijiquan (太极拳).

Es a uno de los discípulos de Zhang Sanfeng, el monje Wang Zongyue (王宗嶽), a quien se le atribuye por primera vez el uso de la palabra Taijiquan para definir al estilo interno creado por su mentor. Es también a través de Wang Zongyue y a su vez de Jiang Fa (將發), por el cual el estilo llegaría hasta las aldeas de Chenjiagou (陳家溝) y Zhaobao Zhen (趙堡鎮), naciendo así los famosos estilos de Taijiquan: Chen y Zhaobao. Aunque en estas aldeas el uso de la palabra Taijiquan para definir a su estilo se establecería varias décadas más tarde, con el inevitable auge del término Taijiquan

Con la llegada de la Revolución Cultural organizada por el líder Mao Zedong, las artes clásicas, incluidas las Artes Marciales, fueron reprimidas en toda China, se persiguieron a sus practicantes y muchos maestros tuvieron que recurrir al exilio...

Zhong Yunlong

El abad Xu Benshan del linaje de Longmen Pai, a cargo del monasterio principal de Wudang, Zixiao Gong, fue una de las razones principales de que parte de los templos en la montaña de Wudang se salvaran de la destrucción durante la guerra…

Alex Mieza en Zixiao Gong

Xu Benshan

para definir el estilo interno basado en los principios del concepto taoísta del Taiji. Ese mismo auge del término acabó por etiquetar también uno de los principales métodos de práctica marcial de la montaña de Wudang, conocido como el método más suave, al que también acabaron por llamarle Taijiquan.

A partir de 1966, con la llegada de la Revolución Cultural (文革) organizada por el líder Mao Zedong (毛泽东), las artes clásicas, incluidas las Artes Marciales, fueron reprimidas en toda China, se persiguió a sus practicantes y muchos maestros tuvieron que recurrir al exilio. También se persiguieron a las distintas religiones predominantes, como el budismo y el taoísmo.

Algunos de aquellos maestros tuvieron que salir de China y exiliarse en el extranjero, marchando a lugares como Hong Kong, Taiwán o incluso a algunos países cercanos como Indonesia o Vietnam… otros se retiraron a vivir como ermitaños y otros se mezclaron con la gente corriente, incorporándose a comunidades rurales o viviendo en la ciudad buscándose la vida con trabajos normales como el resto de la población. Muchos de ellos abandonaron por completo sus prácticas y algunos otros intentaron mantenerlas en secreto bajo la posibilidad de ser descubiertos, con el riesgo de ser arrestados y posiblemente ejecutados.

Esto provocó que durante muchos años las Artes Marciales desaparecieran casi por completo, debido a la brutal represión. Sin embargo, se continuaron practicando en distintos lugares, allí donde los maestros y practicantes se habían exiliado fuera del país o en la misma China, transmitiéndose en secreto de maestro a discípulo. En Taiwán, uno de los lugares de exilio más importantes, se practicaron abiertamente y esto contribuyó al gran nivel de artes tradicionales que podemos encontrar allí en la actualidad.

El abad Xu Benshan (徐本善) (1860 - 1932) del linaje de **Longmen Pai** (龙门派), a cargo del monasterio principal de Wudang, Zixiao Gong (紫霄宫), fue una de las razones principales de que parte de los templos en la montaña de Wudang se salvaran de la destrucción durante la guerra. Debido a que después de una de las batallas entre los comunistas y los nacionalistas, en el 1931, el abad Xu decidió refugiar en el monasterio a soldados comunistas heridos,

aliados del general He Long (贺龙), conocido como uno de los diez mejores líderes militares comunistas, para que pudieran curarse y recuperarse, llegando incluso a enseñarles al general y a los soldados uno de los estilos más antiguos, el Taiyi Wuxing (太乙 五行 拳).

A partir del fin de la Revolución Cultural, en 1976, China comenzó a abrirse al mundo. Se comenzaron a implementar reformas gubernamentales para introducir el capitalismo de la mano de políticos como Deng Xiaoping (邓小平) y se iniciaron muchos otros cambios que perduran hasta hoy, como el inicio de un Programa de apertura y reforma (改革 开放), que incluía un aflojamiento del bloqueo sobre la libertad religiosa provocada por la revolución. Después de esto hubo un lento goteo de maestros taoístas que regresaron a Wudang. Gracias a esto regresaron en los años 80 y 81 los maestros Guo Gaoyi (郭 高 一) (1921-1996) y Zhu Chengde (朱诚德) (1898-1990) del linaje de Longmen Pai.

Zhong Yunlong

En aquel entonces, a pesar de aquella cierta "nueva apertura cultural" que poco a poco se iba implantando, el nivel de vida en la montaña de Wudang era muy duro. Los viejos maestros eran muy estrictos y sólo enseñaban en secreto por la noche, para que nadie lo viera durante el día. No había escuelas de Artes Marciales en la montaña. Las únicas personas que podían aprender las artes de Wudang eran sacerdotes formales, puesto que había unas reglas muy exigentes sobre quién podía enseñar y qué se podía aprender.

A partir de 1988, el Sr. Qiao Shi, un diplomático del Congreso, visitó Wudang e inspiró a los sacerdotes a abrir las puertas y a empezar la difusión de las Artes Marciales de Wudang al mundo exterior. Uno de esos cambios que inició la nueva política china fue la recuperación de las Artes Marciales como una seña cultural de China. Asimismo también hubo un importante movimiento de recuperación de los estilos tradicionales que se habían perdido, o más bien perseguido, durante la revolución cultural.

Guo Gaoyi

Lu Zijian and Guo Gaoyi

En todo ese proceso de recuperación de las artes tradicionales de la montaña se enmarca también el resurgimiento de las Artes Internas de Wudang. Se restauraron algunos templos que habían sido quemados, se rehabilitó a las comunidades taoístas que habían sido desplazadas y se comenzó a reunir a maestros que habían tenido que marcharse por la persecución.

La Asociación Taoísta de Artes Marciales de Wudang es una organización no gubernamental que actúa como máximo órgano regulador de las Artes Marciales que se practican en la montaña…

En Wudang existen actualmente diferentes linajes. Estos linajes, sectas, escuelas o estilos, denominados en Chino "Pai" o "Men", tienen diferentes tamaños, significados y razones de porqué fueron creados. Aproximadamente el 70% de los monjes taoístas en el monte Wudang derivan del linaje de Longmen Pai de la orden taoísta Quanzhen (全真派), la más extendida en toda China. El linaje de Longmen Pai fue fundado por Qiu Chuji (丘处机), también conocido por su nombre taoísta Changchun Zi (長春子).

En las montañas de Wudang el linaje de Longmen ha continuado activo desde su 9ª Generación con Zhang Tai He y Yu Tai Yuan en el siglo XVII, pasando por el famoso Xu Benshan de la 15ª Generación, quien fue abad del templo de Zixiao Gong.

El último discípulo de Zhang Sanfeng fue Zhang Songxi (張松溪), los discípulos de éste último fueron quienes fundaron el linaje de Songxi Pai, que a día de hoy es otro linaje importante en las montañas. Otros linajes como el Chunyang Pai son también ramas del mismo árbol. Existen muchos más como el Ziranmen, Qingzu Pai, Tiangang Pai, Santianmen… la lista es muy larga. En tiempos de la Revolución Cultural muchas tradiciones se perdieron con el tiempo e incluso algunos de los linajes más pequeños desaparecieron o fueron interrumpidos por un largo período de tiempo.

El linaje de **Sanfeng Pai**, hasta ahora uno de los más extendidos actualmente en Wudang, es un buen ejemplo para mencionar aquellos linajes que fueron interrumpidos anteriormente.

Wang Guangde (王光德) (1947-2001), quien había estudiado con los maestros Li Cheng Yu (李诚 玉) (1885-2003) y Xiao Yao Wan (萧 耀 宛) (1911-1997), y quien presidía en los años 80 la Asociación Taoísta de Wudang, fue quien resucitó el linaje de Sanfeng Pai nombrando a **Zhong Yunlong** (鍾雲龍) como representante de la 14ª generación, quien llevaba ya muchos años de aprendizaje intensivo en Wudang bajo la tutela de los maestros Guo Gaoyi (郭高一), Zhu Chende (朱诚德) y el mismo Wang Guangde, pertenecientes al linaje de Xu Benshan de Longmen Pai.

En 1985, Zhong Yunlong fue enviado con cartas de presentación a una búsqueda intensiva que duraría varios años para recorrer diferentes lugares referentes del taoísmo haciendo un llamamiento de

recuperación del legado de Wudang, trayendo de vuelta los estilos y métodos originales que salieron de la montaña. Fue así como Zhong Yunlong recuperó gran parte de las artes que habían desaparecido durante la revolución cultural.

Vale la pena mencionar también que dos famosos maestros volvieron a Wudang en 1986, éstos fueron el longevo maestro taoísta de Bagua, Lu Zijian (吕紫剑), y la monja taoísta portadora del linaje del Taiyi Wuxing, Zhao Jianying (赵剑英). Los maestros Zhu Chengde, Guo Gaoyi, Lu Zijian, y Zhao Jianying junto con Zhong Yunlong estaban en el centro de un renacimiento de la actividad de las Artes Marciales en la montaña de Wudang de tal magnitud que no se había visto desde la caída de la dinastía Qing.

En 1989 se fundó finalmente la Asociación Taoísta de Artes Marciales de Wudang en el palacio de Zixiao Gong, con Guo Gaoyi y Zhong Yunlong a la cabeza, una organización no gubernamental que desde entonces actúa como máximo órgano regulador de las Artes Marciales que se practican en la montaña.

El maestro Wang Guangde recopiló en 1993 toda la historia evolutiva de la tradición de Wudang en su libro 'Wudang Daojiao Shi Lue' (武当 道教 史略) publicado por la editorial de prensa china Huawen Chuban She (华文 出版社), y es hasta ahora el principal texto académico sobre el tema.

El cuerpo central de las Artes Marciales, las técnicas tradicionales de cultivo de salud taoístas, y el conocimiento alquímico agrupadas por el maestro Zhong Yunlong fueron organizadas bajo el paraguas del linaje de la Wudang Sanfeng Pai, que surgió a finales de los 80 con un plan de estudios mucho más amplio y estructurado de lo que se manifestó antes de la revolución cultural.

No hay que confundirse con los nombres de los linajes, pues el nombre del linaje Sanfeng Pai no significa que solamente en este linaje está representada la línea directa de Zhang Sanfeng, pues el mismo Zhang Sanfeng era un monje taoísta perteneciente al linaje de Longmen Pai conocido como Huolong Zhen Ren (火龙真人).

Asimismo "Wudang Pai" es el término que se utiliza generalmente para el conjunto de las artes y

Zhong Yunlong y Alex Mieza

cultura de Wudang, no hace referencia sólo las Artes Marciales. Aunque se usa también para referirse a muchas de las viejas formas que todavía se pueden encontrar por China, las cuales no se remontan a ningún determinado linaje pero se supone que fueron impartidas originalmente en la montaña de Wudang.

Al igual que está ocurriendo en estos tiempos con los sistemas de Shaolin, de los cuales varios de sus representantes llevan tiempo recopilando métodos y formas originales que salieron del templo en épocas de la Revolución Cultural, los actuales sistemas que podemos encontrar en las diferentes líneas de trabajo que existen hoy en Wudang son en parte sistemas que sobrevivieron en la montaña que fueron transmitidos durante siglos y en parte recopilaciones de lo que originalmente se trabajaba allí antes de la revolución y que fue reubicado en diferentes zonas de la geografía China, principalmente templos y montañas taoístas donde se refugiaron maestros de la época.

La falta de información y el prolongado retraso con el que las artes de Wudang se han expandido hacia el mundo exterior en comparación con el resto de Artes Marciales Chinas, ha generado mucha confusión, llegándose incluso a pensar en algunos sectores que actualmente los estilos o métodos que se pueden encontrar en la montaña a día de hoy fueron inventados hace un par de décadas, pero obviamente eso no se corresponde con la realidad.

¿Hay muchos estilos de Karate-do?

Por Javier Brieva
Málaga

La mayor Federación Internacional de Karate "multiestilos" es la Federación Mundial (W.K.F.) que acogía en su seno "oficialmente" a cuatro de estos considerados como básicos: Shotokan, Shito-ryu, Goju-ryu y Wado-ryu. Hoy reconoce varios más. Actualmente contemplamos, sólo de origen japonés y okinawense, más de cien diferentes.

Recuerdo que cuando comencé a practicar Karate, allá por 1969 en Bilbao, sólo habíamos oído hablar del nuestro, en mi caso Shotokan, y de dos o tres más que nuestro maestro nos refería y de los cuales conocíamos a otros karatekas que los practicaban. Estos eran, además del citado Shotokan, el Shito-ryu que también se practicaba en Madrid impartido por el maestro Ishimi; el Kyokushinkai implantado en Zaragoza y Barcelona del que nos contaban que tenía mucha dureza en los combates, y el Goju-ryu que empezaba a enseñarse en la capital. El Shotokan igualmente existía en Madrid y Santander.

> **"En el primer campeonato de España de Karate (Madrid, 1970) compitieron todos los estilos mezclados"**

Mi maestro nos comentaba que había otros por lo cual experimentábamos una cierta curiosidad de saber si sus técnicas eran iguales o distintas a las nuestras. Evidentemente eran otros tiempos…

Teníamos conocimiento de que en Madrid había un número relativamente grande de practicantes del llamado "Karate Coreano", que no era otra cosa que el conocido Taekwondo, del que nos decían que eran grandes expertos en el manejo de las piernas pero no tanto de las manos, y que por ello no entrenaban con el makiwara, lo cual nos resultaba un tanto extraño.

Si mal no recuerdo fue al año siguiente, 1970, cuando se celebró el primer campeonato de España de Karate en Madrid, compitiendo todos mezclados, y organizado por la Federación de Judo, que era a la que yo llevaba varios años afiliado por ser practicante de dicha disciplina y que la presidía Antonio García de la Fuente.

Precisamente en ese campeonato se proclamó vencedor un joven practicante del mencionado "Karate Coreano", el madrileño de origen catalán Antonio Oliva –años después me enteré de que su práctica original fue el Hapkido–. Un peso ligero que derrotó a todos gracias a su voluntad y refinada técnica, todo un referente al que admirar. En dicho torneo nuestro compañero de Bilbao José I. Gómez quedó clasificado en 3ª posición.

Meses después, en una de mis estancias en Madrid, me dirigí al gimnasio en donde entrenaba el campeón, Gimnasio Kimicho, en el Paseo del Rey, para conocerlo y entrevistar a su prestigioso maestro, el coreano Yong Hon Cho, el cual nos recibió y atendió con suma cordialidad. La pequeña entrevista era para la revista bilbaína "Enlace" en la que yo hacía mis pinitos con ésta y otra entrevista a mi maestro de Judo, Víctor Mª Gaspar, realizando una tercera poco después a mi maestro de Karate, Sakae Sakakibara. Como es de entender, debido a mi juventud, las mismas fueron plasmadas gracias a la amistad existente entre el director de dicha publicación mensual y un familiar mío.

Ese día, en el Gimnasio Kimicho, fue cuando conocí personalmente y dialogué con Antonio Oliva, Maestro donde los haya en todos los sentidos y una excelente persona y amigo.

Unos tres años después, creo recordar, recurrí al amigo Antonio Oliva para pedirle un pequeño favor, dirigiéndome al gimnasio en donde impartía clases en la calle de Bravo Murillo. Le pedí que nos diese la dirección de un carpintero que cortase tablas para partirlas en una exhibición de Karate que un grupo de amigos karatekas habíamos organizado en la discoteca "Katos", en la madrileña calle de Juan Bravo, muy cerca del desaparecido gimnasio Samurái. La demostración la íbamos a realizar con sus correspondientes rompimientos, los Tamashi-Wari, que tanto se utilizaban en aquella época para impresionar al personal del poder del Karate; lo hicimos un tanto por libre del ente federativo. Antonio Oliva accedió finalmente a darme la dirección solicitada no sin antes indicarme que esa no era la forma correcta de hacer las cosas y que tuviésemos cuidado con los resultados. No cabe la menor duda de que tenía toda la razón, pero todos hemos sido jóvenes alguna vez, si bien, como Picasso le dijo a Cela: "tenlo presente Camilo que cuando se es joven, se es joven para siempre."

Como apuntábamos, la falta de bibliografía y documentación a este respecto nos hacía ser bastante ignorantes sobre la diversidad de estilos o escuelas existentes en Japón y el mundo.

En las últimas décadas han proliferado de forma endémica internacionalmente, creando un cierto desconcierto en neófitos y principiantes que piensen que son como los llamados "Reinos de Taifas". Sin duda esta diversidad enriquece el bagaje técnico y el aspecto cultural del Karate-do, aportando un valor añadido, pero muchos karatekas se preguntan ¿son necesarios tantos? Todo el mundo es libre de enfocar su camino hacia donde considere que será mayor su realización personal.

Conocemos que históricamente el OKINAWA-TE (Shuri, Naha, Tomari), KARATE-JITSU y KARATE-DO (actual) proviene de unas técnicas de lucha que maestros okinawenses –y posteriormente también japoneses– practicaban de forma familiar en distintas zonas de la isla de Okinawa, influenciados por los sistemas existentes en China a donde solía acudir alguno para enriquecer su aprendizaje. Es por ello que se identificaba con su propia línea.

Años después, en su introducción en Japón principalmente por los conocidos maestros Gichin Funakoshi (Shotokan), Kenwa Mabuni (Shito-ryu), Chojun Miyagi (Goju-ryu) y Kambun Uechi (Uechi-ryu), se crean nuevos estilos y algunos de los alumnos de estos otros más. Pero la multiplicación geométrica hasta nuestros días ha sido impresionante, si bien es verdad que en otras artes Marciales también se ha contemplado algo parecido. Paralelamente ha ocurrido otro tanto o más en el afloramiento de múltiples organizaciones.

Las causas de esta diáspora son varias y en ocasiones complicadas. Unas diferentes formas de interpretar las diversas técnicas. Maestro okinawense, japonés y en ocasiones occidental que funda una escuela; al poco tiempo un ávido alumno se separa de ella y crea la suya propia cambiando, en su total o en parte, el nombre de la misma. A su vez, años después, un alumno de este hace lo propio y así sucesivamente.

Maestro fundador, "Kancho" o "Soke", fallece. A veces son varios los alumnos que se consideran con derecho de sucesión de la misma, bien sean hijos o no. De ello puede salir una nueva rama o varias.

Discípulos que estudian varios estilos y llega el momento en el que piensan que están capacitados técnica y personalmente para dirigir la suya.

Maestro Choyu Hentona, 9º Dan Goju-ryu karate-do y 9º dan de Kobudo en la XV Gran Gala AMAKO de Málaga (año 2008).
Foto: www.marcelorua.com

El trasfondo de estas posturas en muchas ocasiones es variado:

Reflexión sobre su superación técnica, incluyendo nuevos o modificados kata. Disconformidad con la política asociativa que ha tomado su antigua escuela. Negación de las virtudes que recaen sobre el nuevo sucesor. Pensamiento de poder engrandecerla bajo su dirección debido a su supuesto carisma. Y muchas veces con variados intereses económicos detrás de la medida personalista que puede rozar el egocentrismo.

El historiador español de Karate y maestro de Wado-ryu Salvador Herraiz dice a este respecto en su libro "Karate, mucho más que un deporte": …Dentro del Karate existen los denominados estilos, dependiendo de los diferentes principios, criterios y bases de sus creadores. Ello nada tiene que ver con modernas derivaciones que han aparecido por ahí y que no son más que intentos, en muchos casos, de destacar por parte de exkaratecas… Su pretexto: ligeras modificaciones o mezclas que realmente no tienen importancia y que no son base suficiente para formar una nueva forma de karate. En otros casos, por supuesto, hay justificación. El Karate y cualquiera de sus estilo importantes gozan de gran importancia, estudio y dedicación de muchos y grandes Maestros durante diversas décadas".

Para ciertos sectores englobados en Organizaciones de Karate con acentuado carácter deportivo, esta proliferación perjudica a la unidad de la disciplina, impidiéndole avanzar, pensando que la unificación progresiva sería lo ideal pues para los defensores de esta postura el Karate es todo uno, sin matizaciones añadidas.

Para la mayoría de los seguidores del denominado Karate Tradicional (Budo) la idea anterior resulta disparatada y fuera de lugar.

Todas las posturas son respetables.

W A M A I - W A M A I - W A M A I

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

WAMAI

EDUCACIÓN
- CURSOS COACH
- CURSO COMERCIAL CENTROS DEPORTIVOS

PROGRAMAS TÉCNICOS
- CURSOS DE ARBITRAJE
- CURSOS PRIMEROS AUXILIOS
- EXÁMENES DANES

ADMINISTRACIÓN
- SEGUROS DEPORTIVOS
- R. CIVIL INSTRUCTORES
- 1 LICENCIA PARA TODAS LAS DISCIPLINAS

COMPETICIÓN
- INDIVIDUAL Y POR GRUPOS
- CAMPEONATOS REGIONALES
- CAMPEONATOS NACIONALES
- CAMPEONATOS MUNDIALES
- RANKING COMPETIDORES

C/Alfonso XII, Nº 92 | 08006 Barcelona | Tel: 615 296 583
info@wamai.net | www.wamai.net

www.wamai.net

OPEN DEL MEDITERRÁNEO EN GAVÀ (BCN)

Por el departamento de prensa de WAMAI
www.wamai.net

Los Campeonatos OPEN de WAMAI, como MEDITERRANEAN OPEN, son campeonatos totalmente abiertos a todos los Clubes, Escuelas, Dojos y Artistas Marciales individuales y por equipos, que deseen experimentar y probar el espíritu de las mejores competiciones OPEN de artes marciales de nuestro país, como los que realiza nuestra asociación desde el año 1985.

WAMAI ofrece toda su colaboración y experiencia, para el desarrollo y fomento de todas las Artes Marciales, sin exclusión de ninguna y sin discriminación de cualquier deportista, por motivos de sexo, raza, religión o afiliación política.

Los competidores, promotores, directores, patrocinadores, anunciantes, voluntarios y/o anfitriones de los eventos WAMAI, por favor, pónganse en contacto con WAMAI.

SISTEMA NERVIOSO Y AIKIDO

Por José Santos Nalda Albiac
5º Dan Aikido Rfejyda
Maestro especialista Aikido Rfejyda

La expresión de la respuesta de miedo se lleva a cabo mediante la activación del sistema nervioso autónomo (no consciente) y la respuesta hormonal (endocrina) por parte de la amígdala.

La activación del sistema nervioso autónomo estimula la liberación de **catecolaminas**. El aumento de las concentraciones sanguíneas de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) nos preparan para luchar o huir.

Al mismo tiempo a nivel hormonal, ante situaciones que nos producen **miedo**, nuestro cuerpo segrega adrenalina, que propicia una transformación del organismo para disponer su estado de alerta: se produce taquicardia, se dilatan las pupilas para mejorar la visión, aumenta la presión sanguínea, baja la temperatura corporal, aparece el sudor frío, se dilatan los bronquios y se acelera la respiración entre otras alteraciones fisiológicas.

Así mismo, la amígdala activa el **eje corticotropo** (eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal) que dará como consecuencia la respuesta hormonal. La liberación de neurotransmisores estimula a nivel hipotalámico la producción y liberación de la hormona liberadora de corticotropina (**CRH**). Cuando la CRH alcanza la hipófisis estimula rápidamente la liberación de la hormona adrenocorticotropa (**ACTH**). La ACTH a nivel de las glándulas suprarrenales (localizadas encima de los riñones) produce un aumento en la producción y liberación de **cortisol**. El cortisol facilita la respuesta comportamental y potencia los efectos de las catecolaminas.

En nuestras clases y entrenamientos de AIKI CONTROL hemos introducido las bases esenciales de una educación emocional, y como el lector se preguntará sobre la metodología a seguir, me permito ofrecerle un ejemplo en torno al conocimiento del sistema nervioso, sobre el modo de abordar su conocimiento en tres sesiones o entrenamientos seguidos, o alternos.

La teoría no se expone a manera de un discurso seguido, sino en breves intervenciones de no más de dos o tres minutos entre cada ocho o nueve minutos de práctica físico-técnica.

SESIÓN PRIMERA

1.- La amígdala se encarga de las reacciones de supervivencia frente al peligro inminente.
Este mecanismo de emergencia tenía su razón de ser hace miles de años, cuando el ser humano estaba continuamente amenazado en su supervivencia. El problema es que, en la actualidad, este sistema se activa en situaciones cotidianas en las que el peligro y el riesgo son meramente invenciones mentales. Se trata de situaciones de riesgo percibido, pero irreal.

2.- Si la situación no presenta riesgo grande e inminente, ni genera gran estrés, el neocórtex puede controlar hasta cierto punto el sistema límbico y emocional, según este proceso:
a) Percibe el riesgo
b) Lo analiza comparándolo con los que tiene en la memoria
c) Decide una respuesta

Estas fases necesitan un segundo de duración como mínimo.

3.- Mientras el neocórtex analiza y decide, la amígdala que también ha percibido el peligro envía ordenes al cuerpo para que se prepare para intervenir más o menos violentamente.

4.- El grado de peligro y de miedo generado, determina la cantidad de adrenalina que segregará el sistema hormonal.

5.- En situaciones de gran peligro y de alto estrés, el neocórtex se inhibe, y es la amígdala la que tras recibir la información reacciona para sobrevivir, pues solo necesita 0.20 segundos para intervenir de manera instintiva, pero menos técnica o racional, como correr, saltar, empujar, tirar, golpear, etc.

"ESTE MECANISMO DE EMERGENCIA TENÍA SU RAZÓN DE SER HACE MILES DE AÑOS, CUANDO EL SER HUMANO ESTABA CONTINUAMENTE AMENAZADO EN SU SUPERVIVENCIA"

6.- La descarga de adrenalina origina cambios fisiológicos como:
- Aumento de la frecuencia cardiaca.
- El corazón bombea más sangre a los músculos.
- El sentido de la vista se focaliza en la amenaza.
- El oído se concentra en el presente.
- Aumenta el umbral del dolor y se es menos sensible a los golpes o heridas.

SESIÓN SEGUNDA

1.- La capacidad de acción y reacción frente a un agresor o un peligro está en relación directa con la frecuencia cardíaca.

2.- En un enfrentamiento real los latidos cardíacos pueden pasar de 70 a 220 por minuto en menos de 10 segundos.

3.- El ritmo cardíaco ideal para una respuesta eficaz en combate, o frente a un peligro, se sitúa en una zona de entre 115 y 145 latidos por minuto.

4.- Los recursos personales para mantener la frecuencia en esos valores consiste en relajar el tono muscular y respirar lenta y profundamente, manteniendo un estado mental de calma.

5.- Según un estudio sobre los tiempos de reacción de un hombre, en 1889 era de 183 milisegundos, y en 2004 es de 253 milisegundos, lo que indica que el ser humano ha perdido capacidad de reacción instantánea.

A través de otros estudios y experiencias se ha podido constatar que:

A 115 latidos por minuto:
Hay pérdida parcial de las destrezas motoras finas
Se produce falta de coordinación óculo-manual
Dificultad para realizar varias acciones simultáneamente
Sensación de falta de aire.

A 145 latidos por minuto:
Pérdida total de las destrezas motoras finas
Pérdida de sensibilidad auditiva
Dificultad para pensar coherentemente

A 175 latidos por minuto:
Se produce la visión túnel
Pérdida de percepción de profundidad (1.5 metros)
Percepción focalizada
Amnesia crítica de estrés

A 185-200 latidos por minuto:
Hipervigilancia
Reacciones impulsivas e irracionales
Conductas en bucle, parálisis

TERCERA SESIÓN

1.- El sistema límbico tiene una memoria limitada de

"LA GRAN ACEPTACIÓN QUE HA TENIDO EL ABORDAJE DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS CLASES DE AIKIDO Y DE AIKI-CONTROL, CREEMOS QUE ES UN CONOCIMIENTO MUY ÚTIL QUE CONTRIBUYE AL VERDADERO PROGRESO DEL AIKIDOKA DE NUESTROS TIEMPOS"

que se queda en blanco tratando de entender lo que sucede.

4.- El aprendizaje del Aikido se basa en la repetición de movimientos a fin de crear nuevas vías neuronales de respuesta ante un mismo estímulo, y se compone de dos fases:

A) Competencia consciente. Cuando necesitamos estar atentos y pensando en el movimiento que hacemos para ejecutarlo correctamente.

B) Competencia inconsciente. Cuando sabemos hacer bien el movimiento sin necesidad de pensarlo.

5.- Para que un movimiento pueda ser realizado desde la competencia inconsciente, es necesario haberlo repetido cerca de 10.000 veces, según estiman los investigadores.

6.- Si la técnica o el movimiento a incorporar en el grupo de reacciones instintivas, es difícil de ejecutar en situación de estrés, no servirá de nada las repeticiones que se hayan realizado.

7.- Se ha podido verificar que ante ataques por sorpresa, la primera reacción es instintiva y no técnica.

8.- La respuesta técnica sólo es posible cuando:
a) el ataque es previsible y no se produce por sorpresa.
b) La persona está entrenada para reaccionar en situación de estrés.
c) La preparación mental a reaccionar bajo presión permite controlar el nivel de estrés y el dominio de la situación.

8.- Pero si la persona es atacada por sorpresa o está bajo niveles de estrés intensos, serán las reacciones instintivas las primeras que aparecen.

La gran aceptación que ha tenido el abordaje de la educación emocional en las clases de Aikido y de Aiki-control, creemos que es un conocimiento muy útil que contribuye al verdadero progreso del aikidoka de nuestros tiempos.

respuestas, y en su mayoría son instintivas y cuando la amígdala toma el control de la situación, responde con acciones primarias instintivas y prescinde de todo el abanico de técnicas complejas aprendidas en los entrenamientos.

2.- El neocórtex puede aprender y almacenar un número ilimitado de técnicas para responder, pero necesita percibir, analizar y decidir, es decir, un segundo de tiempo.

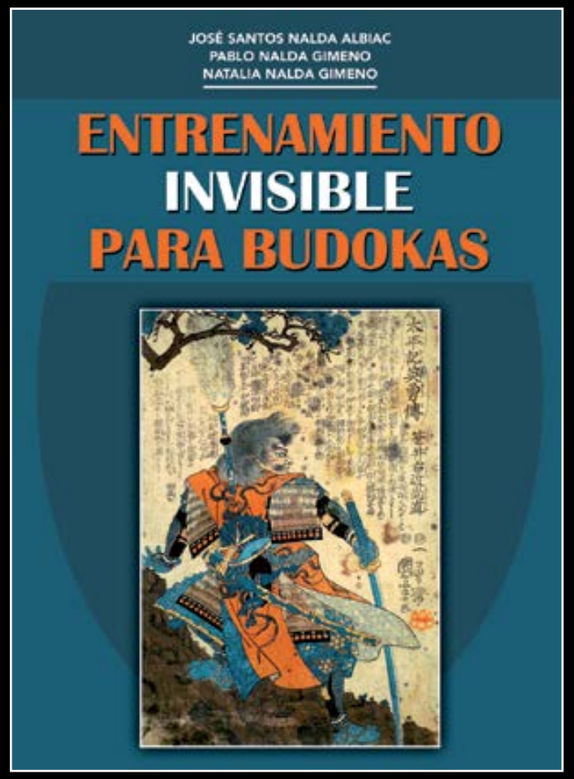
3.- Si el ataque es por sorpresa, el neocórtex aún tarda más en percibir, analizar y tomar una decisión, por-

EDITORIAL
ALAS

Editorial Alas

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

BIBLIOGRAFÍA



"Los fundadores del Judo, del Karate, del Aikido, etc., idearon sus respectivas disciplinas como sistemas de lucha inteligente, pero también como métodos educativos para la mejora y superación integral de los practicantes, puesto que el Budo que ellos concebían trascendía, y trasciende, el ámbito de las técnicas de combate cuerpo a cuerpo..."

"El budoka del siglo XXI necesita una formación más amplia, enriquecida con los conocimientos recientes, extraídos de las diferentes áreas del saber referentes al estudio del ser humano..."

ENTRENAMIENTO INVISIBLE PARA BUDOKAS

José Santos Nalda Albiac, 5º Dan
Pablo Nalda Gimeno, 4º Dan
Natalia Nalda Gimeno, 1º Dan

P.V.P. 15 euros
Número de páginas: 160
ISBN: 9788420305936

Los deportistas de nivel olímpico así como todos los apasionados por actividades de aventura, de prueba, de liderazgo, los cuerpos especiales de policía o del ejército, etc. practican con asiduidad el entrenamiento invisible, porque son conscientes de que para alcanzar el óptimo rendimiento de sus facultades no es suficiente con la preparación física y técnica.
¿Qué es el entrenamiento invisible? Es atender y adiestrar todas las esferas de la personalidad que son susceptibles de mejora, hasta situarlas en el nivel de la excelencia.
En el ámbito del Budo se contemplan los valores heredados de la formación de los samuráis, y en sus principales disciplinas (Judo, Ka rate, Aikido, Jiu Jitsu, Kendo) se hace hincapié en la necesidad de una formación global del budoka. Todos los maestros más famosos coinciden al afirmar que la técnica sin el espíritu no vale nada.
Encontramos en numerosas publicaciones de Artes Marciales la filosofía de una escuela de vida, pero en pocas o ninguna se dan pistas útiles para caminar hacia la superación personal. En estas páginas el lector encontrará las suficientes orientaciones para entrenar y mejorar el cuidado del cuerpo, la técnica o destreza corporal, el dominio de la mente, el control de sus emociones, las actitudes que debe adquirir, los valores humanos y espirituales, que le conformarán como una persona plenamente realizada a través de los principios del Budo, de los últimos conocimientos de lapsicología práctica, y de otras fuentes del saber humano.

www.editorial-alas.com

Maratón de Artes Marciales Contra el Cáncer

Por Andreu Martínez
Director de la Escuela Juche Kwan
de Taekwon-Do ITF y Haidong Gumdo

Una vez más estamos orgullosos de compartir con vosotros el Maratón de Artes Marciales Contra el Cáncer, el cual engloba diversas actividades realizadas por todo el territorio nacional, principalmente durante el mes de mayo. Este año hemos celebrado la cuarta edición del evento y el importe recaudado ha sido de 2.037€.

A continuación os ofrecemos la relación de escuelas participantes.

Organizador:

CHADM - Catalunya Hapkido Associació i D.M.

Colaboradores:

Ajuntament de L'Hospitalet de Llobregat
Fuji Mae
El Budoka 2.0

Grupos participantes:

AGU (Associació Gimnàstica Ullastrell)
Hombu Dojo – Arjonilla
Dojo Les Corts
Gym Olímpico
Juche Kwan
Oso Fighters Team
Dochan Gym
UPC Esports
Asociación Cultural Bujinkan - Ôkami Bushi Dôjô
Sonmudo Barcelona
Laraw Kali Pamuok – Panuntukan
Delegación Catalana de Haidong Gumdo
Double Hit Gym – MuSul
Club Esgrima Sala d'Armes Cabrils - SAC

Aquellos que ya nos conocen podrán constatar que el grupo de participantes no sólo se consolida año tras año, sino que se **amplía**. Aprovechamos aquí para dar una calurosa bienvenida a las nuevas incorporaciones. Si todavía no nos conocéis, no dudéis en poneros en contacto con nosotros para luchar juntos por una buena causa.

Os recordamos que, además de la Maratón (que volverá a tener lugar en mayo de 2017), CHADM organiza la **GALA BENÉFICA DE ARTES MARCIALES**. Os esperamos a todos en la VIII edición, que se celebrará el **sábado 1 de octubre** en el Pabellón Sergio Manzano de l'Hospitalet de Llobregat, en esta ocasión en beneficio de AFA (Associació de Familiars d'Alzheimer).

¡Gracias por vuestra colaboración!

aecc
Catalunya contra el Càncer

Junta de Barcelona
Associació Espanyola Contra el Càncer

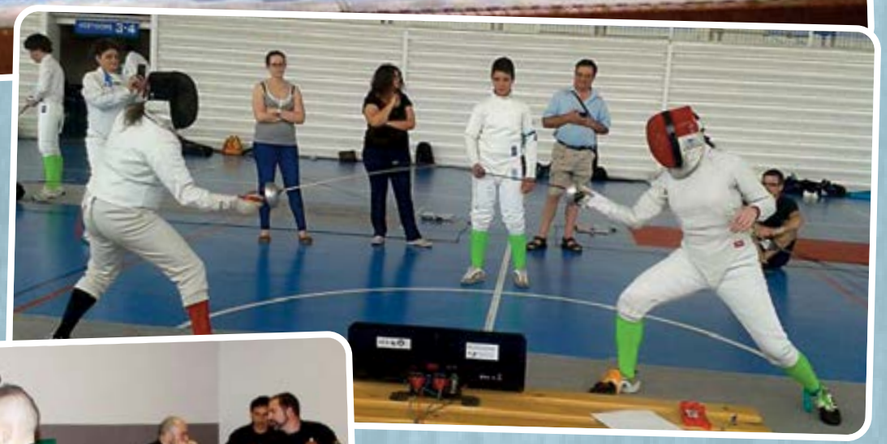
La **aecc** - Catalunya Contra el Càncer, Junta Provincial de Barcelona
quiere agradecer muy sinceramente la colaboración por importe de 2.037 euros que

CHADM - Catalunya Hapkido Associació i D.M. , Ajuntament de l'Hospitalet de Llobregat, Fuji Mae, El Budoka, AGU, Hombu Dojo – Arjonilla, Dojo Les Corts, Gym Olimpico, Juche Kwan, Oso Fighters Team, Dochan Gym, UPC Esports, Asociación Cultural Bujinkan - Ôkami Bushi Dôjô, Sonmudo Barcelona, Laraw Kali Pamuok – Panuntukan, Delegación Catalana de Haidong Gumdo, Double Hit Gym – MuSul, Club Esgrima Sala d'Armes Cabrils - SAC

han realizado a favor de la aecc a través de la IV Maratón benéfica de Artes Marciales organizada por CHADM que tuvo lugar el mes de mayo de 2016. Con esta actividad ha contribuido a apoyar la investigación oncológica y la atención psicológica y social a los enfermos de cáncer y sus familiares.

Juli de Miquel Berenguer
President Catalunya Contra el Càncer
23 de junio de 2016

www.barcelona.aecc.es



La Maratón volverá a tener lugar en mayo de 2017

Desde El Budoka 2.0, felicitamos al **SR. FRANCISCO BURGOS**, presidente de C.H.A.D.M. Catalunya Hapkido Associació i Disciplines Marcials y de A.E.C.H. Associació Esportiva Catalunya Hapkido por la inicitaiva, la perseverancia y el éxito obtenido.

Más información:
chapkidoadm@gmail.com
http://catalunyahapkido.blogspot.com/

Estructura de las CLASES de Defensa Personal

Por Enric Navarro
Técnico en Autoprotección y Protección a Terceros
[www.EnricNavarro.es]

Si en el número anterior de EL BUDOKA 2.0 hablábamos de la importancia del juego en los entrenamientos de Defensa Personal y mi recomendación de finalizar todas las clases con "juego", me gustaría seguir reflexionando sobre la estructura de las clases, proponiendo varias cuestiones e invitando a reflexionar, sobre todo a aquellos que se dedican a la docencia.

Es comúnmente aceptado que en toda clase, o sesión de trabajo, debe haber tres partes diferenciadas:

- **CALENTAMIENTO**: dirigido a evitar lesiones y que a su vez debe cumplir tres objetivos (elevación de temperatura corporal; movilidad articular; y estiramiento muscular).
- **NÚCLEO CENTRAL**: esa parte dónde se imparten los contenidos (teóricos y prácticos) programados para ese día o esa sesión de trabajo.
- **FINAL DE SESIÓN**: que era dónde yo en el artículo anterior, a diferencia de otros autores que abogan por una vuelta a la calma (respiración, meditación, o estiramientos); proponía el "juego" de forma que a su vez al alumno también le sirviera de auto-evaluación.

Por otro lado, todo entrenamiento que se precie (independientemente del deporte o disciplina de combate) debe tener tres grandes pilares inamovibles:

- **TÉCNICA**: ejecución correcta de los movimientos (recorrido, equilibrio, potencia, finalización, foco, etc.)
- **TÁCTICA**: decisiones en el combate respecto a lo que haga el otro (desplazamientos, amagos, fintas, golpes, etc.)
- **ESTRATEGIA**: es el plan paso a paso, qué ideas mentalmente para lograr el objetivo que te propongas (huir, dejarle inconsciente, inmovilizarle, etc.).

Si en un momento dado con el enfrentamiento empezado cambia tu objetivo, deberás cambiar rápidamente tu estrategia, afectando directamente a tus decisiones tácticas.

EJEMPLO: Cuando alguien me intimida diciendo que me va a golpear, ***yo pienso una estrategia***: en cuanto me lance un golpe circular con el puño a la cara trataré de agarrarle los brazos, estamparle contra la pared, y pedir ayuda.

Si lanza circular o directo, o si patea frontal o diagonal ascendente, ***voy tomando decisiones tácticas*** en cuanto a mis desplazamientos, chequeos, esquivas, golpes a la contra, etc., hasta que por fin, veo clara la posibilidad de atraparle el brazo.

La técnica correcta de atrape con el pulgar en oposición al resto de los dedos, cerca de su muñeca en lugar de en cualquier lado de su brazo, al pasar a su espalda manteniendo su codo por debajo de su línea del hombro, sin flexionar mi espalda para no regalarme, etc., saldrá más o menos bien, en función de las veces que la haya entrenado con distintos tipos de "oposición" por parte de mi compañero en el tatami, y en función también, no lo olvidemos, de lo diestro que sea nuestro adversario, y su experiencia o novicia en enfrentamientos callejeros (incluso los malos tienen una primera vez).

Y a partir de aquí es dónde abrimos el interminable debate, con opiniones muy bien argumentadas y justificadas que se contraponen sobre qué enseñar primero, qué enseñar después, y si dedicar clases enteras a uno de los tres bloques, o si dividir el núcleo central en tres partes dónde poder impartir contenidos de cada uno en todas y cada una de las clases.

Mayoritariamente por las escuelas por las que he pasado, y cada vez que sale el tema a debate en foros,

"lo que encuentran muchos, es que les enseñan cómo patear y no cuándo patear, esperando a que al alumno lo aprenda solo por ciencia infusa..."

blogs, o grupales de WhatsApp o Facebook, muchos Maestros abogan por empezar por la técnica, y sólo cuando sepan encajar un golpe, lanzar una patada frontal correctamente ejecutada, o hacer una luxación o palanca articular, hablarles de cuándo lanzarla o cuándo no (en función de distancia, timing, o situación en el espacio entre otros factores).

¿Pero qué pasaría si le explicaras a alguien cuándo patear, y solo tras ponerle a "jugar" a tocar el peto del compañero con el pie sin que este se deje, le explicáramos la técnica correcta de un Mae geri o un Ap chagui?

Hablo de darle un balón al niño, y luego explicarle el chute de puntera, empeine, taconazo, interior o exterior.

Hablo de decirle a alguien cuándo tiene que correr y en qué dirección si le agreden, y luego enseñarle respiración, espalda, brazos, cadera, talonamiento y zancada.

Incluso los No artistas marciales repiten una y otra vez, que la mejor defensa es el atletismo, y sin embargo cuando tienen un susto se apuntan a cualquiera de los múltiples sistemas de defensa personal, y no a 100 metros lisos, la respuesta al porqué la tengo clara, esperan que el profesor de defensa personal les explique cuándo correr, y no cómo correr, porque le dan mayor importancia dentro de su sentido común. Sin embargo, lo que encuentran muchos, es que les enseñan cómo patear y no cuándo patear, esperando a que al alumno lo aprenda solo por ciencia infusa, ensayo/error, sentido común, o arte de magia, incluso algunos docentes hacen tanto hincapié en la técnica y su correcta ejecución, que aconsejan que en una pelea se improvise lo que mejor venga en cada momento, consejo del que obviamente estoy radicalmente en contra.

Concluyo con mi estructura de clases para una sesión de 50 minutos, tras más de 15 años de docencia, y alumnos motivados con las clases, y seguros de saber cómo actuar ante casi cualquier situación.

- 10 minutos de calentamiento: 5min de elevación de temperatura corporal + movilidad articular, y otros 5 de estiramientos dinámicos.
- 30 minutos de parte central: 5-10min explicando una agresión tipo, sus partes, y cómo considero que sería mejor para interrumpirla en cada una; 20-25 de práctica semi-libre, interrumpiendo para ir introduciendo poco a poco detalles técnicos que los alumnos puedan ir aplicando y entrenando a su gesto también "semi" libre.
- 10 minutos de "juego", dónde a cada jugador se le da un objetivo y se establece un tiempo para ver quién lo consigue.

Sin pretender sentar cátedra, ni criticar lo que hacen otros, retomo el principio e invito a la reflexión a todos aquellos maestros que se dedican "íntegramente" a enseñar defensa personal, sobre la estructura de sus clases, cuánto tiempo consideran necesario para que el más torpe de sus alumnos pueda salir más o menos bien de una agresión, y si cambiando el modelo, introduciendo más pinceladas teóricas, sería posible o no reducir ese tiempo.

Más información: http://asociaciondpi.es/

COLEGIO PROFESIONAL DE ENTRENADORES EN D. PERSONAL

Servicios Profesionales para Profesionales

www. coedpi .es

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

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

Una cuota, 12 servicios, total profesionalidad.

info@coedpi.es **www.coedpi.es**

Las verdades del Judo

Por Pablo Hernández
pabanher@gmail.com

El Judo es un conjunto de educación, recreatividad y competitividad. Como todo deporte, su práctica supone diversión, socialización, desarrollo físico-psíquico y formación. Como arte marcial, su universo aporta: defensa, autocontrol, crecimiento personal, etc. El Judo no es más que la consecuencia bifurcada de una extrapolación más allá de sus orígenes. Su división es el reverso y el anverso de una misma forma, que vienen a ser dos consecuciones distintas de un mismo movimiento. Una misma vertiente dividida, notándose fácilmente sus diferencias, ya que por un lado discurre el Judo competitivo, y por el otro, el Judo ocioso, aficionado o recreativo. En términos comparativos, su base técnica es igual a la de otros deportes, pero al ir más allá su finalidad e intensidad hacen la diferencia.

El deportista puede modular la demanda cardiovascular y la intensidad que le exige el arte de Jigoro Kano, si involucra todo su cuerpo. Este deporte produce en la persona un íntegro desarrollo a partir de una combinación de fuerza, técnica y táctica. El Judo es exigente en cuanto a la preparación física, combinando un entrenamiento de dos tipos, el primero es anaeróbico, y el segundo es aeróbico, uno demanda acciones explosivas y veloces, el otro resistencia.

Requerimientos para su práctica

- Se requiere una mínima preparación física, la cual se optimiza con el aprendizaje técnico.
- Se requiere de una preparación física general, llevada de forma paralela a la anterior, para una mejor realización de esfuerzo.

Esta práctica exige mucho, por lo que es necesario un previo calentamiento. Como cualquier otro, es un deporte disciplinado, por lo que antes de entrenar es aconsejable entrar en calor para evitar a toda costa las lesiones. El Judo como organización tiene algo educativo y un poco de cultural, basándose no solo en los valores que trascienden los límites del deporte, sino también en la biomecánica física o el movimiento del cuerpo.

Foto: www.marcelorua.com

Características del Judo competitivo

- El judoka, en todos sus años de vida como competidor, es sometido a un proceso cíclico de entrenamiento. Su perfeccionamiento o alto rendimiento competitivo va a depender de los programas, recursos, etc., que engloban en su contexto las metas fijadas.
- Se sirve de los aspectos técnicos, didácticos, fisiológicos… que se encuentran en el interior del entrenamiento.
- Combina el trabajo físico con el atlético, con lo que la resistencia mejora considerablemente, se incrementa la velocidad, se vislumbra la fuerza y el esfuerzo físico está próximo a la optimización.

Elementos compartidos por los dos Judos

- Resistencia
- Velocidad
- Fuerza

En estos elementos se destaca una práctica de intensidad moderada. Aunque no son los únicos compartidos por el judo competitivo y el judo recreativo, porque hay otros relacionados con su base de entrenamiento entre los que están:

- La metodología (donde el trabajo sigue un orden de tareas).
- Continuidad (donde la programación, constancia, controles, descansos, interrupciones, etc., se observan sin esfuerzo).

Foto: www.marcelorua.com

El Judo que aprenden los niños es sinónimo de desarrollo: de destreza, de habilidad y de motricidad. Es una iniciación donde el juego y la motivación, son sus factores determinantes...

- El beneficio (desarrollo útil del deporte, donde es viable su exigencia).
- La armonía (donde se hace presente la coordinación y asimetría).
- El propósito (donde la diversión educativa es el fin).
- Individualidad (donde el carácter puede reforzar el entrenamiento, sin suprimirlo, así no sea eficaz).

Componentes del Judo

En cuanto a eso, el arte de la flexibilidad engloba:

Rutinas, tareas, randori, repeticiones, secuencias, trabajos de ataque, defensa, amague, desequilibrios, etc. En su mayoría compartidos por los dos Judos. Aunque hay parámetros que marcan la diferencia en el trabajo, entre las que se encuentran: duración, intensidad, volumen, entre otros. Tanto para el trabajo competitivo como recreativo, el trabajo es una motivación excelente por su carga adecuada porque ayuda al sistema cardiovascular, a la resistencia, al sistema cardiorrespiratorio, a la oxigenación, a los músculos, etc.

No es correcto rivalizar a los dos Judos. Menos despreciar a uno y enaltecer al otro. Con tal proceder se daña una parte del todo: en este caso, el Judo. La élite competitiva aporta mucho, la parte aficionada, otro poco, pero lo prioritario, es que son dos mitades de una misma cosa, y como tal, se deben correspondencia. El primer judo, con su alto rendimiento… cumple una función de contribuyente para que se desarrollen programas avalados por federaciones, como su fomento base, es una masa que al verla con una lupa, se observa que son personas buscando en el interior de este deporte, un poco de diversidad. A diferencia de otros, la competición sin ostentaciones, tenía el apoyo de Jigoro Kano. Era una luz proyectada hacia el Judo como escuela de vida. En cuanto al objetivo del Judo, para su fundador era darle una herramienta a alguien para su propio perfeccionamiento y legarle a la posteridad una prospera contribución de bienestar.

Una curiosidad del Judo es que está en un nivel bajo de deseo: inclinándose la balanza hacia los aficionados, más que todo niños, ya que los competidores son los del otro lado con un mínimo de peso, con lo que no son favorecidos. En vista de esto, el Judo se enrumba hacia el mismo fin de la lucha grecorromana o el boxeo, que tienen un mismo denominador común, todos son deportes de minorías. No lo sabemos, el tiempo lo dirá.

El Judo que aprenden los niños es sinónimo de desarrollo: de destreza, de habilidad y de motricidad. Es una iniciación donde el juego y la motivación, son sus factores determinantes. En una segunda fase, 10 años, se acentúa la práctica específica, técnica y motriz para ayudar a formar el carácter en los practicantes. Teniendo cuidado en no presionar mucho con el pulgar, pues, una presión muy fuerte puede ser el detonante para que el deportista abandone la práctica. En la tercera fase, el adulto practica el Judo tranquilo, relajado y sin decanto competitivo, un camino que muy pocos eligen, una vía exigente y comprometida. En la tercera edad, se toman precauciones para la práctica de este arte, siendo la armonía de gestos o katas el punto en el que se enfoca la mirada.

Interpretar el Judo, sólo desde la óptica competitiva, no es la exclusiva más ideal. El Judo no es nada más competir, hay otros caminos a elegir con el inicio de su práctica. La práctica del Judo tiene su evolución lógica, y no necesariamente tiene que ver con competencias. Es un deporte saludable y completo, muy benéfico para el cuerpo y la mente. Su abanico de posibilidades es bastante amplio, ofreciendo una simple elección para que cada quien se sienta a gusto. Obrar, teniendo sólo el propósito de excluir, no es lo correcto, y en ningún ámbito es saludable para nadie.

Editorial ALAS

Editorial 08 Alas

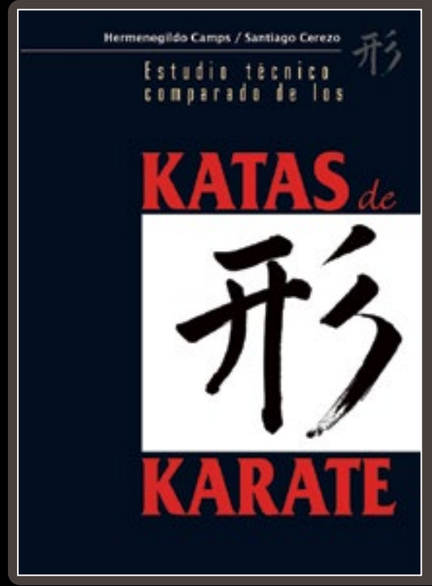
Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

BIBLIOGRAFÍA

ESTUDIO TÉCNICO COMPARADO DE LOS KATAS DE KARATE

Por Hermenegildo Camps y Santiago Cerezo

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



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

Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este

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

Barcelona
Passatge Toledo, 12-14
687 537 955

Hospitalet
Rbla. Marina, 264
670 537 106

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

Ullastrell
Prat de la Riba, 14 bis
687 527 714

Más información

www.haidonggumdocat.org

hdgumdocat@gmail.com

DELEGACIO CATALANA DE HAIDONG GUMDO

ASOCIACION ESPAÑOLA DE HAIDONG GUMDO

DOJO AFILIADOS A AESNIT

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

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

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

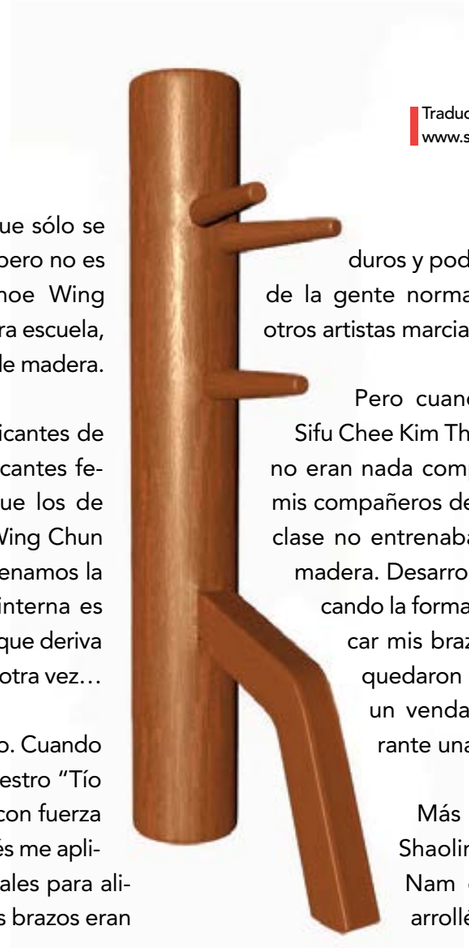
BALEARES Palma de Mallorca-Gimnàs Es Dojo. Prof. José Luís García, Prof. 4º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo.Tel: 971244311 # Palma de Mallorca-CENTRO DE CULTURA JAPONESA ASUNARO. Prof. Melchor Barrientos 3º Dan Nihon Tai-Jitsu. Tel. 635619796.

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

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

Preguntas al gran maestro
WONG KIEW KIT
sobre el Wing Choon Kungfu

WING CHOON KUNGFU
EL "MUÑECO DE MADERA"



Traducido por Daniel Pérez
www.shaolinbcn.es

El Muñeco de Madera parece que sólo se asocia al Wing Choon Kungfu, pero no es cierto que sea así. En el Choe Wing Choon que se practica en nuestra escuela, por ejemplo, no necesitamos un muñeco de madera.

Creo que los brazos de nuestros practicantes de Wing Choon, incluyendo nuestras practicantes femeninas, pueden ser más poderosos que los de otros practicantes de otras escuelas de Wing Chun y otros estilos. Y esto se debe a que entrenamos la fuerza interna. Generalmente la fuerza interna es más poderosa que la fuerza bruta externa que deriva de golpear a un muñeco de madera una y otra vez…

Yo mismo soy un ejemplo viviente de ello. Cuando aprendí Shaolin del Sur con mi primer maestro "Tío Rectitud" en Penang, estuve golpeando con fuerza al muñeco de madera cada noche. Después me aplicaba un vinagre con medicamentos herbales para aliviar las heridas y fortalecer mis brazos. Mis brazos eran duros y poderosos comparados con los de la gente normal, incluso comparado con otros artistas marciales externos.

Pero cuando aprendí Wuzuquan de Sifu Chee Kim Thong en Dungun, mis brazos no eran nada comparados con los brazos de mis compañeros de clase. Mis compañeros de clase no entrenaban con ningún muñeco de madera. Desarrollaban fuerza interna practicando la forma San Zhan. Después de chocar mis brazos con los suyos, los míos quedaron hinchados y tuve que llevar un vendaje con medicamentos durante una semana.

Más tarde, cuando aprendí Shaolin Kungfu de Sifu Ho Fatt Nam en Kuala Trengganu, desarrollé fuerza interna utilizando la técnica del "Zen de un Dedo que Dispara". Cuando me trasladaron en mi trabajo a Alor Star conocí a un maestro Shaolin que entrenaba el Brazo de Hierro externamente. Intentó impresionarme con su Brazo de Hierro golpeándolo contra una columna que, literalmente, vibró con el golpe.

"Generalmente la fuerza interna es más poderosa que la fuerza bruta externa que deriva de golpear a un muñeco de madera una y otra vez…"

Pero no me impresionó. Quizá eso le molestó. Me pidió chocar sus brazos con los míos. Golpeó duramente contra mi brazo con el suyo, quizá queriendo romperme el brazo. El no sabía que yo había entrenado la Campana de Oro. Cuanto más fuerte me golpeaba, con más fuerza salía despedido. Solo aguantó dos golpes!

Cuando aprendí Wing Choon de la familia Choe con Sifu Choe Hoong Choy, había un muñeco de madera en la parte de su casa donde entrenábamos. También había una serie para el Muñeco de Madera. Pero en los años que estuve allí, sólo vi a unos pocos estudiantes practicar el muñeco de madera.

Dudo que Yim Wing Choon, la fundadora del Wing Choon Kungfu, y los primeros maestros como Leong Chan, practicaran con el muñeco de madera. Seguro que desarrollaron fuerza interna a través de la práctica de la serie Siu Lin Tou.

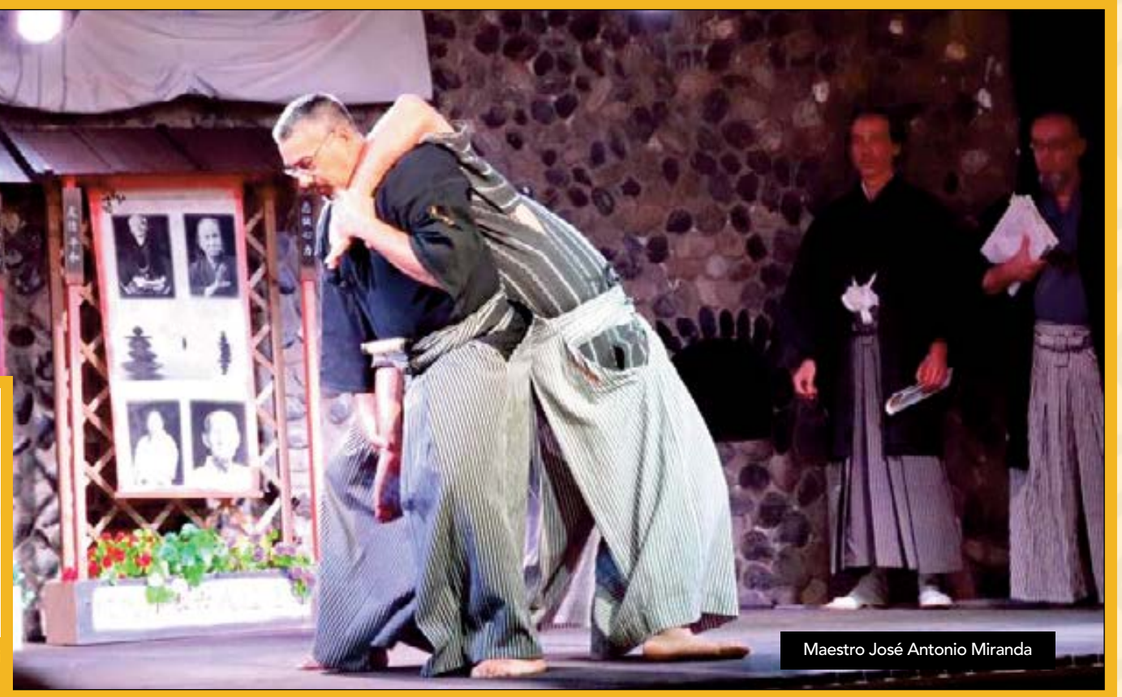
No sé cómo ni de dónde se originó la práctica con el muñeco de madera en el Wing Choon Kungfu. Personalmente, no encuentro demasiado beneficio en practicar con un muñeco de madera. Los practicantes puede que endurezcan sus brazos, pero no necesariamente aumenta su fuerza de golpeo.

Endurecer los brazos y aumentar la fuerza son cosas bien distintas, y mucha gente puede que no se dé cuenta. Practicar Siu Lin Tou como un arte interno produce mucha más fuerza interna y brazos fuertes, más que golpear a un muñeco de madera. En mi opinión, el mejor beneficio de practicar con un muñeco de madera es mejorar la precisión en los golpes.

Por último quisiera añadir que el muñeco de madera también se encuentra en Choy Li Fatt Kungfu y Hoong Ka Kungfu, especialmente cuando estos estilos se practican como artes externas.

TAIKAI DE CALA MONTJOI (GIRONA)

Un café con una parte de la historia viva de Japón



Maestro José Antonio Miranda

Federación de Artes Marciales Tradicionales Gendai Nihon Kobudo.

La FAMTGNK (Federación de Artes Marciales Tradicionales Gendai Nihon Kobudo), representante en España del sello IMAF, y con el inestimable apoyo del equipo de trabajo del TADAIMA DOJO, dirigido por el Maestro José Antonio Miranda Mateo, ha organizado de nuevo uno de los eventos más reconocidos y valorados del ámbito marcial, el TAIKAI DE CALA MONTJOI (GIRONA).

Por Juan Antonio Salas Claver
Presidente de la Asociación Nihonbudo Cádiz
Director del Uchideshi dojo
nihonbudocadiz@gmail.com

Este año, el Taikai de Cala Montjoi ha tenido un espíritu diferente al de otros años. Sin desmerecer eventos anteriores, este ha sido, sin duda, el más transcendente de todos los tiempos; hablando, claro, del entorno de la FAMTGNK y de IMAF España. Este ha sido el año de las confirmaciones técnicas, protocolarias, reconocimientos y de consolidación del grupo. Ha sido el momento en el que se han disipado todas las dudas de cuál es el camino que debe seguir nuestra organización para crecer, no más en número (que también), sino en aspectos técnicos, de transformaciones, de continuo aprendizaje y sobretodo de evolución.

Además hemos tenido la oportunidad de que nos visitasen cuatro maestros venidos expresamente de Japón. Esta visita se debe, cómo no, al esfuerzo logístico realizado por José Miranda, Víctor Herrero y un grupo de trabajo excepcional.

Dos de los maestros provienen de Hiroshima, son YOSHIMITSU KURUMAJI SOKE y HARUO YOSHINO SENSEI. No sé si debido a las catástrofes a la que esta población esa malacostumbrada, pero dichos maestros nos han demostrado cómo se superan adversidades con paciencia y tesón… Su filosofía, sus maneras de comportarse, disfrutando de cada momento. El mas mínimo detalle, una piedra, la arena, el viento, los consideran sus aliados y se funden en un cariño hacia esta materia aparentemente muerta para darle su función en este universo… son la supervivencia en persona.

Los otro dos provienen de Tokio, se trata de dos maestros a los que podríamos considerar lo más parecido a los samurái. MASAHARU MUKAI SENSEI y SHIG SANDO SENSEI. Ambos nos han enseñado qué significa realmente una espada japonesa; cómo debe comportarse uno cuando porta un laito o un Shinken. Su paciencia infinita para corregir nuestros errores nos ha aportado otra perspectiva para afrontar el aprendizaje y la enseñanza.

Como preámbulo a las entrevistas con los maestros japoneses os dejamos con una charla que mantuve con el maestro Miranda, al cual se le otorgó el 8° dan de Aiki jujutsu por la FAMTGNK, con el refrendo de los cuatro maestros japoneses.

Maestro, si no recuerdo mal, éste ya es el Taikai número 14. ¿Qué recuerdos le vienen a la mente y cómo ha evolucionado con los años este evento?

Lo primero que me viene a la mente son los buenos y especiales momentos que se han vivido en este lugar.

La gente que ha pasado por aquí y los que ahora ya no están con nosotros y han seguido otro camino. También los malos momentos, con dificultades de todo tipo para la preparación, pero en general es satisfacción por una labor cumplida y con resultados muy buenos.

La gente en general y todos los profesores y alumnos en particular, vivimos de forma muy intensa esta actividad y no sé exactamente por qué, pero cada año es diferente y especial.

Para este año 2016 contaban con la presencia de cuatro maestros japoneses de diferentes disciplinas. ¿Cuéntenos quiénes son y cómo accedió al contacto con ellos?

En primer lugar dejar constancia de que no es la primera vez que nos visitan, lo han hecho anteriormente pero por separado.

Por parte de la Zen Nihon Battodo Renmei, la Toyama ryu Iaido Battodo, nos han visitado Masaharu Mukai Hanshi y Sig Sando Sensei.

De Hiroshima, nos ha visitado Yoshimitsu Kurumaji Soke (Ju-Jutsu y escuelas antiguas) y Haruo Yoshino Hanshi (Karate y escuelas antiguas).

Tres de ellos son actualmente presidentes honoríficos de nuestra organización.

Los primeros contactos con Mukai Sensei y Sando Sensei fueron en Japón en 2010, durante una estancia en Machida para estudiar Toyama ryu.

Kurumaji Sensei y Yoshino Sensei, en 2012 en Kioto, durante las demostraciones en el Butokuden organizadas por la Dai Nippon Butokukai.

Usted ha recibido este año el 8º dan de Aikijujutsu. ¿Qué significa para usted este reconocimiento y más, cuando maestros de reconocido prestigio en Japón, firman y avalan el grado?

La verdad es que con mi forma de ver las cosas, el reconocimiento es para mi gente, mis profesores y alumnos y en general para todos mis amigos, tanto dentro como fuera de España.

Grupo general del Taikai

Profesores con los maestros japoneses.

Que lo hayan avalado y firmado los Maestros Japoneses, siendo mayores y con una forma de pensar y de actuar tan estricta, tanto en los asuntos del Budo, como en sus formas de proceder habitualmente, no deja de ser además de un reconocimiento, la aprobación de una propuesta de programa técnico con más de treinta años de trabajo, con muchas dificultades y sinsabores, y con un método donde se conjuga lo moderno y lo clásico. Ha estado bien y te anima a seguir mejorando.

Desde ya hace tiempo, la Federación Española Gendai Nihon Kobudo, está promocionando la escuela SHINDO GOSHIN KAI. Explíquenos qué significado tiene, por qué se ha dado este nombre a la escuela, qué disciplinas abarca y cuáles son sus perspectivas de futuro.

SHIN DO GOSHIN KAI es el nombre puesto a la escuela por Soke Kurumaji ayudado por Yoshino Sensei.

Me escribieron en un papel, mientras tomábamos un café, por qué ese nombre era apropiado, debido sobre todo a la forma de interpretar y ejecutar viejas técnicas.

Más que "la verdad de…" hablaríamos del "buen camino para…".

La necesidad o no, surge de una conversación en la que les explicaba a dichos Maestros los problemas que teníamos en los últimos tiempos, con la denominación Yoseikan, los ataques de todo tipo, llegando a la falta de respeto, con el objetivo de que abandonáramos esa denominación, hecho que si se hubiera pedido de forma cordial, sin duda se hubiera accedido a ello también de forma cordial, como es preceptivo en el mundo del Budo.

La denominación Yoseikan a unos nos venía impuesta por afiliación a IMAF, con autorización y beneplácito del cabeza de esa escuela, recibida directamente en los años 90 por el maestro Jan Janssens y André Le Capitaine (secretario general de IMAF en esa época). A otros directamente como al maestro y amigo Edgard Kruyning, entre otros.

Todo esto ya pasó y ahora cada cual sigue su camino en paz y armonía.

SHIN DO GOSHIN KAI abarca el sistema de Aiki Jujutsu, el de Nihon Jujutsu, Nihon Kobudo y también con esta denominación está registrado como Shibu en la Zen Nihon Battodo Renmei.

Para el futuro y desde los 60 años, pues hacer lo posible para que se siga practicando y estudiando estas disciplinas, abierto a mejorar y aprender.

Pero sobre todo, lo más importante es abrir camino y ayudar a las generaciones de instructores que "empujan".

Más que la técnica, mostrar el método.

Enseñar a no cometer los errores que más duelen.

Enseñar a respetar.

Enseñar a luchar contra la propia soberbia, la frustración y el ego, que tanto daño hace.

No intentar ser lo que no se es.

Maestros Kurumaji (en primer término) y Yoshino (con polo negro).

Maestros Mukai (al fondo) y Sando (con sudadera verde).

Sudar, estudiar y reír, no son cosas incompatibles.
Todo esto yo mismo lo intento y a veces cuesta…

Le felicitamos por su integración como Shibu en la ZNBDR. Háganos saber cuáles han sido los pasos, las dificultades y los esfuerzos que ha significado conseguir la pertenencia en esa reconocida federación japonesa.

Tanto para los dos instructores con los que iniciamos este paso, Víctor Herrero del Ken Zen y mi hijo Juan Miranda del Tadaima, como para el resto de los 14 Dojo de nuestra organización, donde se practicaba y estudiaba Iai, primero fue una amarga separación de ZNTIR. Luego, esperar noticias de Japón.

Por fin, ser admitidos como Shibu, registrados debidamente, con la entrega de credenciales y estandarte, etc. Ha estado bien.

Luego han tenido lugar los 11 primeros test de grado Dan por esa federación Japonesa, también con éxito.

Actualmente en Europa hay dos shibu de la ZNBDR, España y Alemania, ambos también de IMAF.

En general, es un logro importante para extender la práctica y mejorar en todos los aspectos.

Siguiendo con el Taikai y siendo conscientes que usted y su equipo del Tadaima Dojo son el alma mater de este evento, ¿qué cree que puede mejorar y ofrecer para el próximo año 2017?

Pues primero que todos, absolutamente todos, lleguemos bien a esas fechas.

Luego, si procede realizar otro Taikai, pensar en qué sorprender y cómo hacer feliz durante unas horas a toda nuestra gente y amigos. A qué profesores invitar, qué cambiar, qué mejorar, cómo sorprender… Los más críticos dirán aquello de que el Budo es tal o cual…

Yo lo tengo muy claro, se trata de hacer muy feliz a todo el mundo, durante unos días, con la gente que quieres y haciendo lo que te gusta.

Por si todo fuera bien… yo, ya estoy dando vueltas a la cabeza.

A ver si no llueve.

Y ya para finalizar. Maestro ¿cuáles son sus próximos proyectos y objetivos a nivel marcial y a nivel personal?

Pues, a nivel marcial, la reorganización de nuestra entidad, para mejorar.

Entrega del 8º dan de Aikijujutsu entregado por Kurumaji Soke.

Logo Shindo Goshin Kai.

Escudo Zen Nihon Batto Do Renmei.

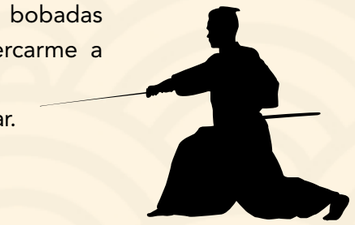
Maestro Miranda en el Butokuden de Japón.

A corto plazo, tengo un seminario en Amberes para el mes de Septiembre, previsto un viaje a Japón, para Octubre y el I Torneo Nihon Kobudo para Noviembre.

Quiero mejorar algunos conceptos técnicos, siguiendo indicaciones de los maestros Japoneses y ayudar todo lo que pueda a mi gente.

A nivel personal, estar más con mis nietos y mis hijos, seguir queriendo mucho a mi mujer, hacer más amigos, borrar bobadas del pasado, acercarme a mis "enemigos".

Ah! e ir a pescar.



Ahora sí que os dejo con las entrevistas que realizamos a estos Maestros. Añadir que fueron entrevistas informales realizadas en un marco sereno, alrededor de una mesa frente al maravilloso mar Mediterráneo, tomando un café.

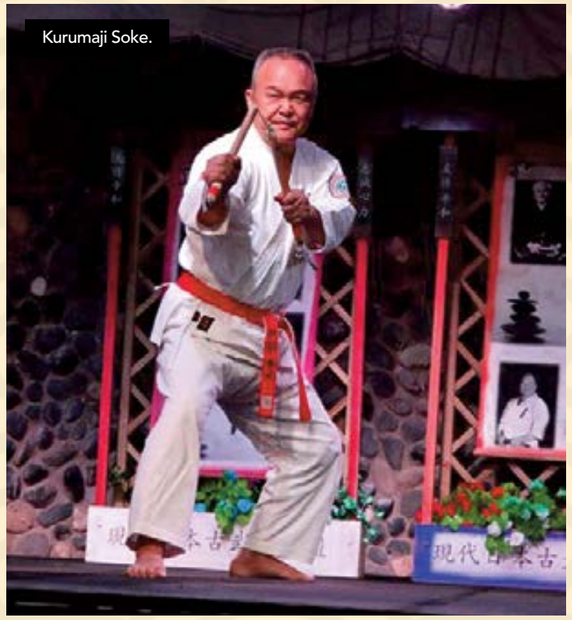
La primera entrevista se realizó a los maestros YOSHIMITSU KURUMAJI SOKE y HARUO YOSHINO SENSEI. Esta entrevista se realizó de forma conjunta con los dos, aunque el peso de la misma la llevó el Maestro Haruo Yoshino.

Maestros por favor, ¿nos podrían decir cuáles son sus grados actualmente y cuándo y cómo comenzaron en el mundo del Budo?

El Sensei Kurumaji ostenta los siguientes grados: Shibukawaichi-Ryu Ju-Jutsu Soke, Asayamaichi-Ryu Bo-Jutsu Soke, Nanba-Ippo-Shinden-ichi-Ryu Yawara 20 Dai Souden, Kanshin ikken-Ryu Taijutsu Soke, Nihon Karate-do Shinseikai Butokukan Hansi 8° Dan, Muso Jikiden Eishin-Ryu Iai Heiho Kyoshi 8° Dan, Sibukawaichi-Ryu Ju-Jutsu Hozonkai Hansi 9° Dan y ahora el 9° dan de Nihon Kobudo de vuestra Federación (FAMTGNK).

Del mismo modo yo (Yoshino Sensei) recibí un Mokuroku, lo que me otorga el título de Soke también. Algo parecido a la licencia para ejercer de médico, si lo comparáramos. Además soy Shito-Ryu Kenpo Karate-do Souden Hanshi 9° Dan y ahora 9° dan de Nihon Kobudo de vuestra Federacion (FAMTGNK).

Como buenos japoneses, ya desde niños nos apasionaban las artes marciales. Hemos dedicado nuestras vidas al Budo, sin ponernos ningún límite. Desde jóvenes hemos asimilado el Budo de forma natural.


Kurumaji Soke.

Yoshino Sensei.

¿Sus antepasados practicaron también Budo?

El padre del maestro Kurumaji era budoka. Sin embargo, pese a que en mi familia siempre han sido muy dada al deporte y a la actividad física, no era practicante de artes marciales.

Es muy probable que por este motivo cuando empecé a practicar me di cuenta de que sin esforzarme demasiado podía progresar de manera extraordinaria. Creo que siempre ha existido una relación, por ejemplo, mi padre tenía mucha fuerza, y aunque no era budoka, trabajaba con el metal y era capaz de realizar ejercicios de gimnasia sobre barras.

¿Cómo se encuentra el Budo clásico actualmente en Japón?

Actualmente en Japón no hay muchos jóvenes que se dediquen seriamente al Kobudo. Tenemos la sensación de que en España y sus federaciones y dojos, como por ejemplo el de Miranda Sensei, se tiene una mayor admiración y se practica con más entusiasmo el Kobudo.

Fotos de grupo de lai jutsu.

¿Por qué deciden aceptar, siendo personas tan extraordinarias, la invitación de España hace 3 o 4 años?

Pensamos que sería genial poder ver cómo se dedicaban al Budo en el extranjero, por lo que aprovechamos el contacto con el maestro Víctor Herrero.

Los maestros de España que vinieron a Japón mostraron un gran entusiasmo y dedicación por las artes marciales, así que aceptamos venir a España y probar a ver que tal resultaba. Sinceramente no nos esperábamos encontrarnos con unas prácticas y una implicación en el Budo a semejante nivel. Fue una sorpresa positiva ver cómo todos aquí practican el Budo en casi todas sus facetas. Existen muchas clases de Budo en Japón, pero es impresionante cómo aquí se hacen prácticamente todos salvo el Yumiya (arco) y Fukiya (cerbatana).

¿Cómo ven a los profesores españoles en cuanto a nivel técnico y en general?

Tal y como nos imaginábamos, las enseñanzas varían según el estilo (dice ryuuha). Indudablemente todos tienen una gran forma física y unos buenos fundamentos.

En cuanto a la técnica, quizá nos hemos percatado de algún que otro movimiento superfluo. Quizá el ambiente en el que han aprendido, o el punto de espectáculo tiene algo que ver, pero lo que nos han enseñado a nosotros es a priorizar siempre la simpleza y naturalidad de los movimientos.

Mukai Hanshi.

¿Qué es lo que más les gusta de nuestro país?

Que lo dan todo por el Budo, sin flaquear ni un instante, ponen todo su empeño en las artes marciales.

La paella también me encanta (risas)…

A los profesores que son ya mayores y están intentando luchar para mantener esto en la distancia, y a los que queremos mantener las escuelas (necesitamos tenerlos a ellos siempre presente), ¿qué consejos nos dan?

Por supuesto que hay. En primer lugar, nos gustaría poder transmitir todos nuestros conocimientos, si tenemos tiempo. Además, en Japón todavía quedan grandes maestros, así que sería genial que pudierais absorber de ellos el resto.

Lo importante es seguir por este camino toda la vida, hasta la muerte, ESE ES EL CONCEPTO DE JUTSU. Eso se puede aplicar a las artes marciales también.

Sando Sensei.

La segunda entrevista, y también de forma conjunta, se realizó a los Maestros MASAHARU MUKAI y SHIG SANDO. En esta ocasión la participación fue mas intensa por parte del Maestro Mukai, con la aportación y asentimiento del Maestro Sando.

TAIKAI DE CALA MONTJOI (GIRONA)

Yoshino Sensei.

Mukai Hanshi.

Sando Sensei.

Kurumaji Soke.

¿Por favor puede decirnos cuáles son sus grados y disciplinas actualmente y cuándo y cómo comenzaron en el mundo del Budo?

Shig Sando Sensei, es director de división de ZNBDR desde Japón, 5ª Dan Toyama ryu, 5º Dan por la ZNBDR y 7º Dan Iai jutsu por vuestra federación.

Yo (Mukai Sensei) soy 8º Dan Hanshi de Toyama ryu, 8º Dan Hanshi por la ZNBDR y 9º Dan Iai jutsu por vuestra federación. También soy Vicepresidente de la ZNBDR (Zen Nihon Batto Do Renmei). La primera vez que practiqué artes marciales fue en mis años de instituto, a los 17 años. En aquel momento hacía Judo. Después, a los 24 entré en el cuerpo de policía. Allí practiqué Kendo y Taiho jujutsu, logrando el 2º dan de Kendo y Chuukyuu de Taiho. Después, a los 35 empecé con el Iai Batto do.

También tengo el 3º dan de Kodachi Goshindo, y he practicado Yabusame aunque no dispongo de grados.

¿Sus antepasados practicaron también Budo?

Mi padre (Mukai Sensei), aunque fue a la guerra, no era budoka. De hecho, no recuerdo a nadie en mi familia que practique artes marciales.

Bajo su punto de vista ¿Cómo se encuentra el Budo clásico actualmente en Japón?

¡Qué pregunta tan difícil! (risas)… Las personas que hacen algún Kobudo se centran en un Ryuu concreto, si es Karate pues Karate, si es Aikido, Aikido, eso es lo que hace normalmente la gente en Japón. No creo que haya en Japón gente que abarque tanto como lo que he visto en España por ejemplo, capaces de hacer Juujutsu, Aikido, Karate.

Sando Sensei aporta su opinión: También hay gente que lo hace todo a la vez, sobre todo caballo y Jujutsu o caballo y Kendo... pero sí que es cierto que a nivel dojo, no los hay.

Con respecto al Toyama ryu en España, después de unos años de trabajo que al final no ha acabado muy bien… y que este último año el grupo nuestro ha trabajado duro. ¿Cuál es su grado de opinión y satisfacción hacia nosotros? En particular, ante nuestra decisión de apoyarles fielmente en sus discrepancias federativas-políticas en Japón.

Los problemas que conciernen al Toyama Ryuu vienen especialmente de Japón también, y nosotros estamos directamente relacionados. En la Federación Zen Nihon Toyama Ryu Iaido hay personas que están arriba y quieren (o querían) controlarlo todo, y el resto se ha opuesto a esa idea.

Pronto va a nacer un nuevo Toyama ryu (a la fecha que se escribe este artículo ya existe un nuevo Toyama Ryu al cual se integra el grupo Español de Shindo Goshin Kai), y queremos incluir a nuestra gente de España.

Estamos muy agradecidos por todo lo que ha hecho Pepe, creemos que su liderazgo es muy importante y tiene un gran valor dentro del estilo.

¿Cómo ven a los profesores españoles en cuanto a nivel técnico y en general?

Bueno, parece que el Battodo no ha hecho más que comenzar en España, pero lo importante es que a partir de ahora siga habiendo buenos profesores y buenas enseñanzas. Aunque venimos a España, lo que nosotros podemos enseñar no deja de ser una parte, el resto depende de que los maestros de aquí sigan con esas enseñanzas en sus respectivos dojos para que el estilo se expanda y prevalezca.

¿Qué es lo que más les gusta de nuestro país?

La calidad humana de la gente, aunque quizá son demasiado "plácidos". Si las cosas se hicieran un poco más organizadas, seríais el mejor país del mundo. Por ejemplo, si se quiere hacer algo, pensar con antelación qué se necesita, y cómo avanzar de la mejor manera. Si se pensara más así, seríais aún más increíbles.

En este momento en el que el Maestro Miranda hace una aportación a la entrevista: "Sí maestro, pero si fuera así, dejaríamos de ser españoles… precisamente eso es ser español…" (risas).

Pero los españoles también tienen muchas virtudes y cosas buenas.

Editorial Alas

BIBLIOGRAFÍA

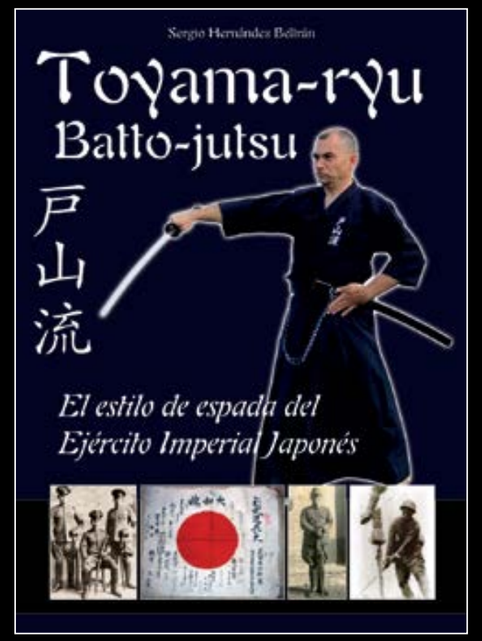
EDITORIAL ALAS
c/ Villarroel, 124 - bajos – 08011 Barcelona
info@editorial-alas.com – www.editorial-alas.com

TOYAMA-RYU BATTO-JUTSU

El estilo de espada del Ejército Imperial Japonés

Por Sergio Hernández Beltrán

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



Esta obra está destinada a todos los estudiosos de las Artes Marciales Japonesas, de sus costumbres y filosofía de vida, en especial a aquéllos que desean ir más lejos en sus prácticas. También va dirigido a los interesados en la cultura y la historia de Japón, así como a aquellos deseosos de conocer mejor la historia y sus protagonistas del último gran conflicto bélico mundial.
Se trata de un primer trabajo dedicado a la esgrima y la espada japonesa, de los pocos que hay en el idioma de Cervantes. Esta obra presenta una vertiente poco conocida de la esgrima con Katana, el Batto-jutsu, es decir la técnica de corte con un verdadero sable japonés.

www.editorial-alas.com

Felices sueños y Feng Shui

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

Una buena vida precisa salud, y el buen descanso es una manera de recuperar fuerzas y renovar nuestro cuerpo. Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo, el dormitorio es el lugar donde descansamos, lugar en el que debe fluir la energía positivamente.

Nuestro cuerpo debería seguir el ciclo del día con la luz y la noche con su oscuridad, ya que esta rutina produce actividades distintas en nuestro sistema endocrino y hormonal necesarias para regenerarnos.

La cama, como mueble, tendría que ser de materiales y colores naturales, con formas redondeadas, que no sea tipo arcón para evitar tener trastos debajo puesto que nos aportarían energía 'cansada' y negativa, de formas agradables y con una proporción armónica en relación al espacio. La posición ideal de la cama, es tener la puerta visualizada de frente, nunca a nuestros pies, tampoco es bueno tener la cabecera debajo de una ventana, porque nos daría falta de protección. Debemos intentar no poner el cabezal donde haya tuberías del baño porque favorecen el insomnio. Así que, si es posible, el baño debe estar separado del dormitorio porque este dificulta el descanso.

El colchón es de vital importancia. Ha de estar en buen estado, fabricado con materiales lo más naturales posible, evitar los muelles porque atraen energías negativas. No tiene que ser ni muy duro ni muy blando, que se adapte a nuestro cuerpo pero a la vez que lo soporte. Deberíamos dedicar tiempo y no escatimar dinero en la elección de nuestro colchón y la almohada.

El dormitorio debe estar preparado para aportarnos un sueño reparador: es importante tener claro que el dormitorio no es nuestro segundo despacho, no es bueno hacer una extensión de nuestro trabajo en la cama, organizar la agenda, llevar el portátil, teléfonos, mirar la TV… estos hábitos crean campos electromagnéticos sutiles que perjudican nuestro descanso.

Pongamos imágenes agradables en la última vista que tenemos al dormirnos y la primer al despertarnos. Imágenes que nos aporten calma y serenidad y nos despejen la mente de problemas y así invitar al sueño reparador.

Emplearemos colores agradables y suaves en las paredes (rosas pálidos, color melocotón, crudos…). De igual manera, cuidaremos con esmero los textiles: lo recomendable es que sean tejidos de algodón o lino, agradables y suaves al tacto sin motivos o decoraciones estridentes, de colores lisos y tranquilos. El ideal el color blanco, pero también sirve el marfil, lino… Las rayas nos dan inestabilidad y los cuadros o flores son demasiado atrayentes.

En cuanto a la iluminación, no usaremos lámparas fluorescentes, pues su luz es demasiado blanca y fría, y las halógenas emiten campos electromagnéticos nocivos. Durante el día iluminaremos con luz natural y ambiental y por la noche una luz artificial íntima que nos haga sentir bien acogidos.

Historia del Judo catalán

8ª parte

1959: Año apoteósico para el Judo catalán

Comisión historia del Judo catalán
www.historiajudocatala.com

Año 1959: Trofeo Roviralta – sode suri komi goshi de José Busto. Foto: José Busto.

Por primera vez un particular patrocina un campeonato de Judo. Raúl Roviralta (Marqués de Roviralta), no solamente lo patrocina, sino que también lo dota de un prestigioso trofeo comparable a los mejores torneos de la época. No era un premio más, el Campeonato había que ganarlo no sólo por quedar primero, también contaba con el estímulo de llevarse el Trofeo. Esculpido en bronce por Ricardo Sala, reconocido escultor, excelente judoka y padre de César y Cristian Sala (familia de judokas), el Trofeo fue valorado en unas 25.000 pesetas de la época.

I TROFEO ROVIRALTA (Barcelona. 1959)

Fue Josep Pons quien se alzó con el preciado trofeo ganando en la final a su amigo y compañero de Club, Enrique Aparicio. Roviralta sólo impuso una norma en este Trofeo, el judoka que lo ganaba no podía presentarse en las siguientes ediciones. La medida tenía la intención de dar oportunidad a los jóvenes valores.

El soberbio Trofeo Roviralta, auténtica obra de arte, en la que figura un judoka en bronce plateado, sobre una base de mármol y placa de plata, ha sido, pues, para José Pons. La organización fué magnífica y el Judo Club Barcelona, local en que se disputó, presentó el aspecto de las grandes solemnidades.

Como puede apreciarse, el judo no se estaciona, sino que continua su marcha ascendente, como lo señalan esta serie de competiciones que servirán de antesala a los inminentes Campeonatos de España de la especialidad, que se celebrarán en Valencia.

JOSE MARIA MIEDES

El Mundo Deportivo del 21 de marzo de 1959 página 6.

MEDALLERO

1° José Pons (Judo Barcelona)
2° Enrique Aparicio (Judo Barcelona)
3° Pedro Casanovas (Judo Barcelona)
4° José Busto (Judo Barcelona)

Para este campeonato ya se anuncia la participación de "*los de Manresa*". Poco a poco se van incorporando nuevos clubs a la dinámica de las competiciones i trofeos.

La sede de la Delegación de Judo de Catalunya seguía ubicada en el Judo Barcelona y seguía perteneciendo a la Federación de Lucha.

Al grupo de judokas de la primera generación: Pons, Aparicio, Busto, Gaspar, Casanovas, Roviralta, Talens, etc. se van agregando nuevos valores: Serna, Domingo, Nacenta, Páez, Otero, etc.

Entrega de la insignia de 2ª Dan en el Judo Barcelona. Foto Enrique Aparicio.
De izquierda a derecha de pie: Ricardo Sala, José Busto, Pedro Casanovas, Miguel Fabre, José Pons, Enrique Aparicio, Enrique Padrós, Raúl Roviralta, Henri Birnbaum. En Seiza: de izquierda a derecha: Miralta, José Ventura, José Tarragona, Puig, Rene Vidal, Francesc Talens, Maseras, Escayola.

En el 1959, Cataluña ya contaba con:
Seis cinturones 2º Dan:
José Pons Fort, 2º Dan
Enrique Aparicio Robert, 2º Dan
Enrique Padrós Mayol, 2º Dan
Miguel Fabré Serra, 2º Dan
Raúl Roviralta Rocamora, 2º Dan
José Busto Cortina, 2º Dan

Y 8 cinturones 1º Dan:
Alfredo Camps Malonda, 1er Dan
Ricardo Sala Olivella, 1er Dan
Pedro Casanovas Inglés, 1er Dan
Gabriel Díaz Fernández, 1er Dan
Pierre Jard Pierre, 1er Dan
José Ventura Soler, 1er Dan
Fernando Jauma Casas, 1er Dan
Alejandro Gutiérrez Longo, 1er Dan

El Campeonato de este año estuvo presidido por el Excelentísimo Capitán General de Cataluña, D. Pablo Martín Alonso. Asisten el gobernador militar D. Luis del Amo Peris, el teniente de alcalde D. Mateo Molleví, Enrique Padrós vocal Jefe del Departamento Regional de Judo de la Federación Catalana de Lucha y otras autoridades y jerarquías deportivas.

La asistencia de dichas personalidades nos da una idea de la importancia que va adquiriendo el Judo dentro de los múltiples estamentos de la sociedad catalana.

ENRIQUE APARICIO
nuevo campeón de Cataluña,
anoche, en el Iris

El Mundo Deportivo del 7 de marzo, página 2.

VII CAMPEONATO DE CATALUÑA DE JUDO SÉNIOR MASCULINO: 1959, 6 MARZO (S. IRIS)

1º Enrique Aparicio (Judo Barcelona)
2º José Busto (Judo Barcelona)
3º Emilio Serna (Judo Barcelona)
3º Gabriel Díaz (Judo Barcelona)

Árbitro: Henri Birnbaum

Como era habitual, durante el campeonato se realizaban las exhibiciones correspondientes: Birnbaum contra 10 judokas, demostraciones de defensa personal, movimientos de estrategia militar, un niño que vence a Enrique Aparicio, "parodias de defensa tabernaria", etc.

II TROFEO "CIUTAT DE BARCELONA" FIESTAS DE LA MERÇÈ: 1959 BARCELONA 22 DE SEPTIEMBRE

1º Castiella (Judo Pau)
2º José Domingo (Judo Barcelona)
3º Emilio Serna (Judo Barcelona)
3º Laurbi (Judo Pau)

Por Equipos: 1º Judo Pau (Francia)
2º Judo Barcelona

Componentes del equipo Judo Barcelona: José Domingo, Emilio Serna, Manuel Costa, Antonio Nacenta, José Torrente.

Para este Trofeo contaron con la participación de Sato, capitán del equipo universitario campeón de Japón en 1956, que realizó varias exhibiciones y combates.

El Trofeo Fradera se reservaba a cinturones azules y marrones, el objetivo era darles la oportunidad de ir introduciéndose en el mundo de la alta competición. Se hace una mención en la prensa de la época como hecho destacable de la participación de "los de Sabadell", ya que lo habitual hasta el momento era la participación de los alumnos de Birnbaum del Judo Barcelona.

Este hecho, aunque parezca insignificante, es la chispa del inicio de la gran expansión del Judo que se avecina. No solamente en Cataluña sino también en España.

V TROFEO CARLOS FRADERA: 1959 BARCELONA

1º José Domingo (Judo Barcelona)
2º Emilio Serna (Judo Barcelona)
3º David Corberó (Judo Barcelona)
3º José Amorós (Judo Barcelona)

JUDO
V TROFEO FRADERA
para cinturones azules y marrones, se disputará esta mañana

Esta quinta edición del Trofeo Carlos Fradera verá la participación de numerosos judokas, entre los cuales harán acto de presencia los de Sabadell,

El Mundo Deportivo del día 8 de febrero de 1959, página 6.

II TROFEO MIYEN DE KIUS: 1959 BARCELONA

(Por motivos de calendario se celebra a principios del 1960)

1° Vicente García (Judo Barcelona)
2° César Páez (Judo Barcelona)
3° Alfredo Zerkewitz (Judo Barcelona)
3° Guillermo Romeu (Judo Barcelona)

I TROFEO MARTINI

Lo disputarán esta mañana los cinturones naranja :: El Departamento Nacional de Judo y la temporada 1959

EL Mundo Deportivo del 22 de febrero del 1959, página 5.

I TROFEO MARTINI CINTURONES NARANJA, POR EQUIPOS: 1959 BARCELONA

1° Judo Barcelona (equipo: Abellán, Guignet, Gabriel Díaz, Tárraga, Ricardo Panero, Menini)
2° Elementos Militares (equipo: Ortega, José Domingo, De Val, Posabillo, Iraizoz)
Árbitro: José Pons

Equipos participantes: Judo Barcelona, Judo Club Sabadell, S.E.U. (Grupos Universitarios de Judo-G.U.J), Equipo de Elementos Militares.

Exhibición de Judo por la inauguración de "Hogares Ana G. De Mundet", colaboran:

El Director Técnico del Club Judo Barcelona: Henri Birnbaum Okonoweki, 5° Dan, Francisco Talens y José Busto.

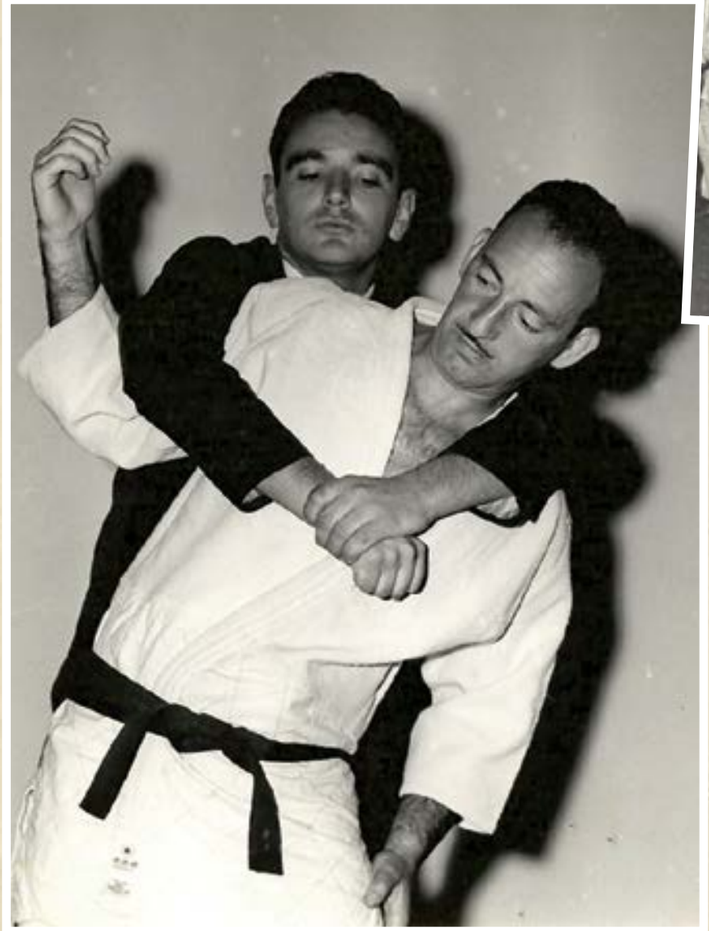
Inauguración de las magníficas instalaciones deportivas de los 'Hogares Ana G. de Mundet'

Tendrá efecto mañana por la mañana, con un gran programa de manifestaciones deportivas siendo la entrada gratuita

JUDO

A las 13'15. — Exhibición, con demostraciones de defensa personal con y sin armas, a cargo de Del Busto y Talens, y la colaboración de Henry Birnbaum (Cinturón Negro, quinto Dan, profesor del Judo Club Barcelona).

El Mundo deportivo 14 de noviembre de 1959.



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

I CAMPEONATO DE JUDO UNIVERSITARIO (SINDICATO ESPAÑOL UNIVERSITARIO)

1° Cinturones naranjas: García
1° Cinturones amarillos: Blazer

VII CAMPEONATO DE ESPAÑA DE JUDO SÉNIOR MASCULINO: 1959, VALENCIA

Instalaciones de La Bolera Erajoma "Catalunya lo gana todo"

Equipo Campeón de España 1ª Categoría: 1ª Catalunya, 2ª Castilla.

Equipo Campeón de España 2ª Categoría: 1ª Catalunya, 2ª Castilla Centro, 3ª Vizcaya.

Medallero individual:
1° José Pons (Catalunya)
2° Enrique Aparicio (Catalunya)
3° Pedro Casanovas (Catalunya)
3° Emilio Serna (Catalunya)

Equipos de Primera Categoría: Catalunya, Castilla Centro.

Equipos de la Segunda Categoría: Catalunya, Castilla Centro, Castilla Norte, Guipúzcoa, Vizcaya, Navarra, Aragón, Levante.

En esta categoría sólo podía haber un cinturón negro por equipo y el resto kius.

I CAMPEONATO DE ESPAÑA DE KIUS: 1959

1º Emilio Serna (Catalunya)
2º Fernando (Vizcaya)

Regiones participantes: Aragón, Burgos, Castilla, Catalunya, Guipúzcoa, Levante, Vizcaya (el Judo de S. Benítez de Aragón).

A destacar en este campeonato la participación del joven judoka Antonio Nacenta Navarro, que con sólo cinturón verde logró "tutearse" con los judokas más experimentados del momento. Esto es el preludio de los buenos momentos y resultados que posteriormente daría al judo catalán. Judoka en el sentido amplio de la palabra, con un don que muy pocos poseen: Filósofo de nuestro deporte. Recomendamos desde este medio leer uno de sus escritos titulado "60.000 horas de Judo" sito en la web

www.historiajudocatala.com.

Esta foto es un fiel reflejo del buen ambiente que imperaba en el Judo Catalán del momento, que perduró durante toda la vida de los protagonistas de la imagen. En entrevistas recientes con Pons, Aparicio, Busto, Serna, Páez, Nacenta solamente hemos podido oír de ellos anécdotas y comentarios de los buenos momentos que pasaron juntos, ganara quien ganara. A destacar los encuentros en las manifestaciones de dos amigos de diferentes afinidades político-profesionales "por San Diez Antonio vete a tu casa que me vas a buscar un follón" pero no alteró ni un milímetro la amistad que les unía. De aquí que no me canse de repetir la relación especial que nos une por medio de nuestro deporte, sea cual sea nuestra profesión, procedencia, color, sexo, etc. y pase el tiempo que pase.

Fotos: 1959 Antonio Nacenta.

1959 Equipos A y B de Catalunya Foto: Antonio Nacenta.

Equipo A: Enrique Aparicio, José Busto, Josep Pons, Pedro Casanovas y Gabriel Díaz.

Equipo B: Francesc Talens, Antonio Nacenta (cint. verde), José Domingo, Manuel Costa, Emilio Serna.

COMPONENTES DEL EQUIPO ESPAÑOL PARA EL CAMPEONATO DE EUROPA: VIENA (AUSTRIA)

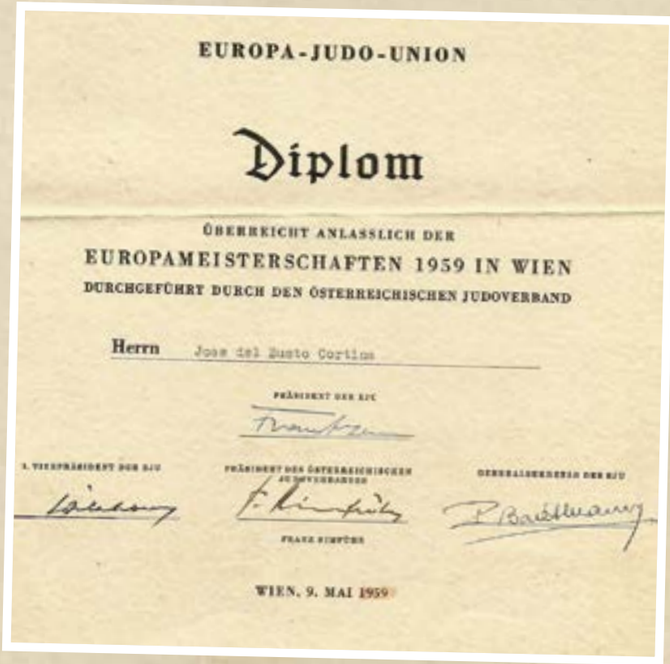
José Pons (Cat.), Enrique Aparicio (Cat.), Pedro Casanovas (Cat.), José Busto (Cat.), Víctor Gaspar (Cat.), Gómez.

Equipo B: Foto: Antonio Nacenta.

1959 Diploma otorgado a los participantes del Campeonato de Europa (José Busto).

Gracias a la estrecha colaboración de Henri Birnbaum con la Delegación Nacional de Judo, se contrató al seleccionador nacional Roland Burger, judoka de espíritu competitivo. Burger decidió en este Campeonato que Castilla y Catalunya presentasen dos equipos, con la intención de dar oportunidades a los jóvenes y que las nuevas generaciones de judokas se fuesen introduciendo en la alta competición. Curiosamente Castilla decide poner como equipo "A" a los más jóvenes y pasa a los veteranos al equipo "B". Esto no impediría que Catalunya se alzase con la victoria con ambos equipos.

Según nos comentó el Maestro Emilio Serna, sintió una gran satisfacción al ganar al castellano Pedraja, no por lo que representaba para él, sino por lo que significaba para el resto de equipo, y sobre todo para el Maestro Birnbaum. Con su victoria, el equipo B catalán había ganado al equipo A de Castilla.



EUROPA-JUDO-UNION

Diplom

ÜBERREICHT ANLÄSSLICH DER
EUROPAMEISTERSCHAFTEN 1959 IN WIEN
DURCHGEFÜHRT DURCH DEN ÖSTERREICHISCHEN JUDOVERBAND

Herrn José del Busto Cortina

PRÄSIDENT DER EJU

1. VIZEPRÄSIDENT DER EJU — PRÄSIDENT DES ÖSTERREICHISCHEN JU-JUTSU-VERBANDES — GENERALSEKRETÄR DER EJU

FRANZ KIMPÖCK

WIEN, 9. MAI 1959

1959 Equipo Campeonato de Europa en Viena foto: Enrique Aparicio.
Enrique Aparicio, José Busto, Víctor Gaspar, x.x. Henri Birnbaum, Pedro Casanovas, José Pons, José Domingo.

En este Campeonato de Europa, Enrique Aparicio pone de manifiesto una vez más el nivel de Judo que imperaba en Catalunya volviendo a conseguir la medalla de bronce en la categoría de Pesos Pesados.

Fotos: 1959 Antonio Nacenta.

Esto que hasta el momento se había podido más o menos soslayar, por cuanto las polémicas no alcanban el punto más álgido de la cuestión, se ha reavivado en la actualidad con extraordinaria virulencia, hasta el extremo de que la Federación Europa de Judo va a tomar — si no las ha tomado ya en estos momentos —, cartas en el asunto en forma categórica.

Los «japonesistas» quieren conservar la propia esencia del judo, sin adulteraciones de otro tipo; es decir, las categorías deben conservarse como en su nacimiento, a base exclusivamente del grado de cada cual, sin concesiones al mayor o me-

Se recrudece la polémica sobre "el grado o el peso".
El Mundo Deportivo del 10 de diciembre de 1959, página 8.

"En pesos pesados, Enrique Aparicio es eliminado en semifinales por el subcampeón de Europa Sinek" (Rev. Col.cint.negros).

Madrid febrero de 1959, Se crea el "Colegio Español de Cinturones Negros de Judo".

Judo Condal
HOSTAFRANCS 1967

INICI | QUI SOM | HISTÒRIA DEL CLUB | HORARI | CONTACTE | BLOG

www.judo-condal.cat

MÁS DE 47 AÑOS
FORMANDO PERSONAS

JUDO - BRASILIAN JIU JITSU - AIKIDO

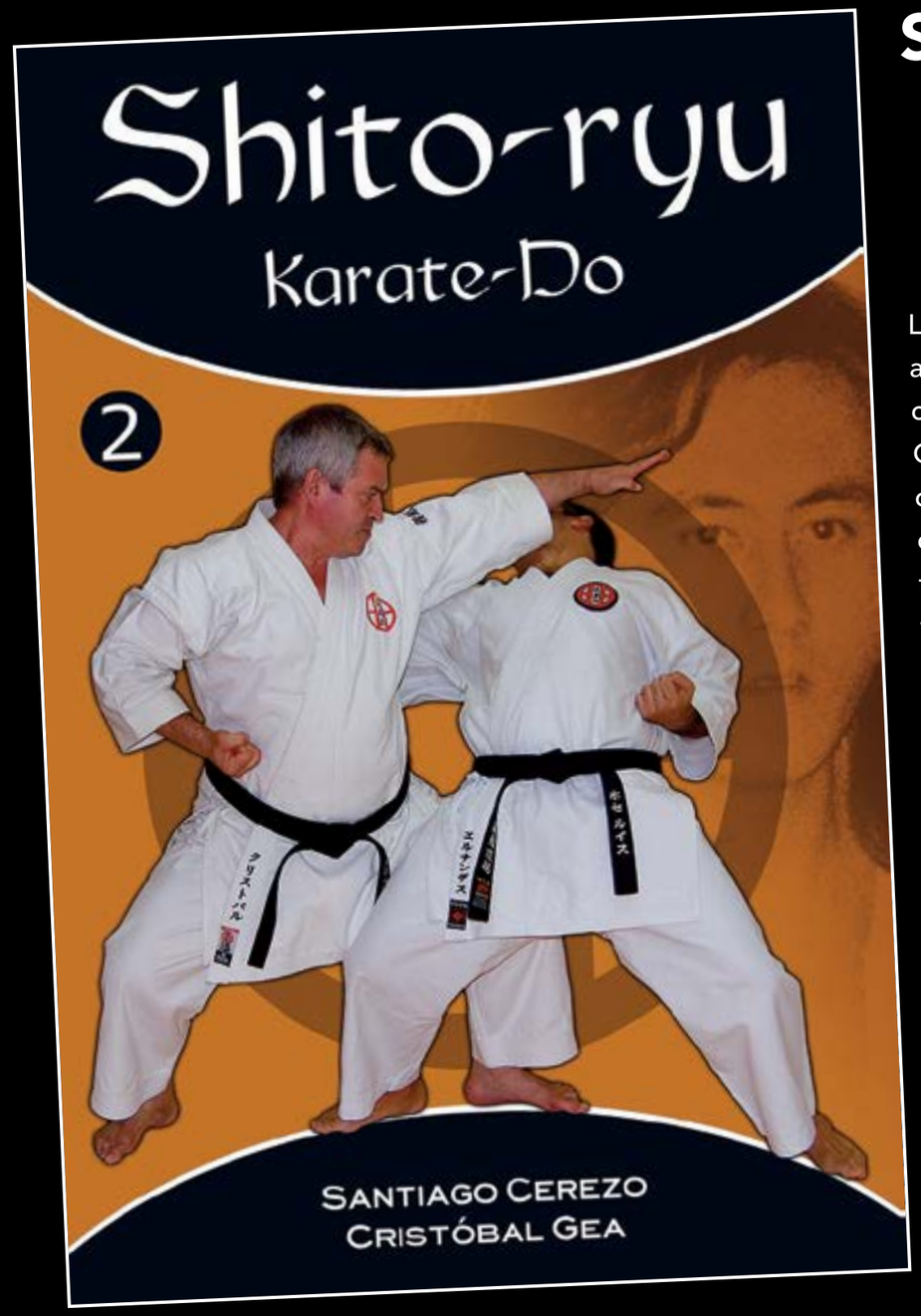
Consell de Cent, 44 | 08014 Barcelona

T. 933 254 934 | judo.condal@gmail.com

Editorial ALAS

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

BIBLIOGRAFÍA



SHITO-RYU KARATE-DO [VOL 2]

Santiago Cerezo (7º Dan Karate-Do)
Cristóbal Gea (6º Dan Karate-Do)

P.V.P. 15 euros
Número de páginas: 178
ISBN: 978-84-203-0590-5

La idea de esta colección dedicada al Shito-ryu Karate-do 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 segundo volumen parte de la premisa de que el practicante/lector se ha familiarizado con los conocimientos y principios contenidos en los katas Pinan, por ello propone el trabajo de Katas energéticos y de formación corporal, junto a otros que nos abrirán el Camino a la Tradición de las diferentes Vías: Shorin-ryu (Shuri-te/Tomari-te) y Shorei-ryu (Naha-te).

En lo que al formato se refiere, mantiene su vocación y estructura: presentación del Kata, correcciones y observaciones, que ayudarán a pulir nuestra técnica, y aplicaciones que darán sentido a los movimientos dotándolos de una nueva dimensión.

Sanchin
Tensho
Naifanchin Shodan
Juroku
Matsumura no Rohai
Passai Dai
Seienchin
Seisan
Chinto

www.editorial-alas.com

El eterno fantasma del Dopaje

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

No hace mucho se llevó acabo el UFC en su edición número 200. Teniendo en cuenta que la empresa también tiene eventos con otros títulos los cuales aunque no carecen de importancia, son programaciones que cuentan con peleadores que van en acenso o a los que se les busca dar promoción. Sea como sea, el 200 debía ser un festejo por todo lo grande. ¿Quién, hace 23 años que empezó esto, se iba a imaginar hasta donde se iba a llegar? Las Artes Marciales Mixtas que nacieron de enfrentar distintos estilos de pelea hoy en día tienen un rostro propio, acaparan lugar en los principales canales y sitios de deportes, los analistas más prestigiados del mundo han tenido que voltear, les guste o no, para hablar de esta realidad que en los Estados Unidos son conocidos como MMA.

Volviendo al tema del UFC 200, los programadores quisieron darle a los fanáticos una cartelera digna de recordar, Jon Jones frente a Daniel Cornier, peleadores que no se soportan fuera de la jaula, Meisha Tate defendiendo su cinto en contra de Amanda Nunes, las mujeres ganándose un lugar muy merecido, el regreso de José Aldo y sus patadas con olor a pólvora, Frankie Edgar, Mark Hunt y por si fuera poco Brock Lesnar, el famosísimo wrestler con su físico impresionante, su personalidad antipática y los millones de seguidores de la WWE que lo respaldan. Todo, en verdad, nos indicaba que este evento sería difícil, muy difícil de olvidar.

COMIENZAN LOS PROBLEMAS

Viajando a los meses que precedieron este evento, vale la pena recordar que los dirigentes de UFC querían que quien encabezara el cartel fuera el peleador del 2015: Conor McGregor, sin embargo las cosas no sucedieron así y entonces la rivalidad de Jon Jones y Daniel Cornier se volvió el centro de la promoción, muchos esperaban verlos frente a frente en una revancha que pusiera fin al rencor o que lo extendiera aún más, pero tres días antes del evento caía otra bomba, Jones había dado positivo en una prueba anti dopaje, así lo reportaba la USADA, otra vez la cartelera quedaba sin una pelea estelar y la nube de las sustancias prohibidas volvían a recordarnos la eterna polémica en el mundo deportivo.

Anderson Silva, considerado y promocionado por la misma empresa como el mejor peleador de todos los tiempos entró al quite, valiente decisión a horas del encuentro, enfrentó a Cornier en una pelea que solo sirvió como relleno y dejó al brasileño con una derrota más que luce innecesaria en su brillante carrera. Hablando de la competencia, como deberíamos hacerlo, la velada fue de calidad; Nunes destrozó a Tate y la convirtió en otra campeona de una noche, Aldo obtuvo un cinturón de consolación con el título de interino y Brock Lesnar lució fuerte y arrollador contra un Mark Hunt que nunca se atrevió a ir al frente, la corona de laureles y críticas positivas bañaron al norteamericano que por cierto subió representando a Canadá.

Una semana después de ocurrido el evento, el quince de Julio para ser precisos, el portal de ESPN empezaba a manejar el posible fallo de Lesnar en una prueba anti dopaje, aparecía el fantasma del doping por segunda ocasión en muy poco tiempo, Brock Lesnar conocido en el Wrestling como "La Bestia Encarnada" había criticado a Jones por su resultado positivo en la prueba de drogas y ahora se convertía en la decepcionante noticia. Dos estrellas de las MMA habían sido expuestas, pero una vez más surge la duda o las dudas mejor dicho ¿Cuántos de estos guerreros entrarán al octágono realmente limpios? ¿No serán realmente necesarias ciertas sustancias que ayuden a los peleadores no solo a mejorar su rendimiento si no a resistir las largas jornadas de entrenamiento intenso? Eso sin mencionar las peleas que muchas veces se tornan intensas y exigen que el practicante utilice hasta la última gota energía que guarda en su cuerpo.

EL PELEADOR COMO EJEMPLO A SEGUIR

Es una pena cuando un artículo que se debería dedicar a la competición deportiva se centra en temas que solo afectan a ese deporte, en este caso el dopaje. No podemos olvidarnos de que el peleador dedica su vida al entrenamiento, de que por esa razón recibe un pago y que de ese pago vive, compra su comida, paga sus rentas, etc. Muchos analistas, conocedores y no tanto, critican la actitud de algunos de estos modernos gladiadores alegando que por su entrenamiento marcial deberían tener una filosofía de honor, respeto, lealtad y todos esos bellos valores que tantos hemos aprendido en el tatami, pero seamos claros, las Artes Marciales Mixtas son un espectáculo y aunque nos duela son también un negocio.

Hablando de valores y ejemplos a seguir, esto nos lleva a reflexionar acerca de la forma en la que el inglés Michael Page festejó su impresionante victoria sobre Evangelista Santos en el Bellator 158, a quien por cierto dejó en muy malas condiciones después de un certero rodillazo que rompió el cráneo al brasileño, para los fanáticos el festejo del kickboxer y karateca no solo fue exagerado, también fue humillante y de paso puso una mancha en la magnífica carrera que hasta el momento lleva. La controversia ahí queda, cada seguidor tendrá su opinión y cada opinión será muy valida.

En Capoeira

todo el mundo tiene un don

Por Cristina Martín
cristinamacaxeira@gmail.com

Capoeira es un *jogo bonito*, pero se juega con la malicia (la picaresca, el engaño) con y contra el otro jugador y contra uno mismo...

Contra **MESTRE BARATA** dice en su canción: *Todo el mundo tiene un don*. Descubrir este don en nosotros mismos y en los que nos rodean proporciona un gran potencial para mejorar como capoeirista e incluso para tener éxito en la vida.

Del mismo modo que una frase corta, con ritmo, se convierte en una canción pegadiza; pequeñas cualidades se transforman en grandes talentos y las actitudes trabajadas en inmensas fortalezas.

Conocer lo que hacemos bien y nos gusta hacer, es quizás el primer paso, pero además podemos aprovechar las enseñanzas que otros y las circunstancias de la vida nos aportan.

Los halagos y reconocimientos de los demás son motivaciones externas. Pero si sólo escuchamos estos cantos de sirena, corremos el riesgo de dejarnos llevar por una falsa realidad.

Es cierto que *talentos* y *actitudes* de otros jugadores, nos valen como *capacidades motivadas* para crecer como capoeirista.

La sonrisa pegadiza y el buen humor son atractivos para todos. La curiosidad por buscar nuevas fuentes de inspiración amplía el cancionero. La habilidad de transmitirlas con melodías atrapa la curiosidad. La mentalidad abierta hacia nuevas secuencias multiplica las opciones de respuesta en el juego. La libertad de los movimientos, la majestuosidad de las acrobacias, el coraje de jugar con los más grandes, la humildad de preocuparse por los recién llegados, etc.

Todo ello nos sirve de ejemplo para trabajar sobre nosotros mismos. Además, otras virtudes como el altruismo, la persistencia, la integridad, la modestia o la moderación benefician al grupo en su conjunto, pues despierta el afán de superación y la competitividad subiendo el listón.

Pero incluso avivando todo ello, sólo lograremos captar una parte del sentido y significado del *jogo de capoeria*.

En Capoeira, como en la vida, la dualidad entre lo positivo y lo negativo, está continuamente presente en el juego y en el otro jugador. Es un *jogo bonito*, pero se juega con la malicia (la picaresca, el engaño) *con y contra el otro jugador y contra uno mismo*.

Con el tiempo y la constancia entendemos que quien domina el juego, es quien conoce sus propias debilidades y fortalezas, sabe distinguir y aprovechar las características del otro jugador, se adapta a las circunstancias, al momento y los usa a su favor.

Por eso, el Joker es la antítesis del Caballero Oscuro, es complementario de Batman. Otros aspectos sombríos o negativos, que forman parte del ser humano y están presentes en la Roda, también sirven de gran ayuda, no sólo en el juego sino también para *mejorar nuestro rendimiento laboral o hacernos más fuertes ante las circunstancias de la vida*.

Los defectos, tanto en nosotros como en los otros, pueden sacar lo mejor de uno mismo. El peor alumno hace al profesor mejor. La patada más torpe obliga a una mejor defensa. En todos los sentidos, jogar con el contrario, da mayor satisfacción aún saliendo de la propia zona de confort.

En el grupo, incluso quien critica, quien no participa, quien abandona, proporciona una parte positiva, pues facilita mucha información objetiva para conocernos mejor.

Para tener una buena roda, después de un jogo agresivo, es preciso otro más tranquilo, que equilibre la energía. Un jogo entre los más avanzados muestra a los principiantes lo que pueden conseguir, y éstos, a su vez, recuerdan al veterano cómo empezó.

Estar en la Roda también es tener un don. Es estar con uno mismo, con el contario, al mismo tiempo, usando los aspectos negativos y los positivos. Es la capacidad para reconocer nuestros defectos y saber aprovecharlos. Y cuanto mejor nos conocemos, más fuertes nos hacemos.

NOVEDAD EDITORIAL

En esta obra, de 192 páginas y más de 400 ilustraciones/fotografías, se muestra la colección del autor de 35 sables de diveras medidas (Katana, Tachi, Wakizashi, Tanto, Kubi-Kiri, Aikuchi, Hamidachi...).

EL SABLE JAPONÉS

MANUAL DEL COLECCIONISTA

Por María Jesús Elizondo y Francisco López

P.V.P. 26 euros
Número de páginas: 192
ISBN: 978-84-203-0591-2

"Cuando un sable es desenvainado
en un largo corredor,
una fría brisa de invierno
recorre la gran casa..."

Presentamos a un autor, "coleccionista ilustrado" de armas japonesas (en palabras del experto asesor de la obra) que reunió y utilizó una excepcional biblioteca sobre el nihontô y adquirió y catalogó una colección de piezas de especial interés y belleza. El contenido del "Sable Japonés" es fruto de un estudio apasionado y sistemático de las armas japonesas que, sin duda, proporcionará placer y herramientas de estudio al lector aficionado al coleccionismo de arte bélico nipón.

EDITORIAL ALAS | C/ Villarroel, 124 - bajos | 08011 Barcelona
info@editorial-alas.com | www.editorial-alas.com

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

EL BUDOKA 2.0

CAMISETAS Y SUDADERAS

CAMISETA MANGA CORTA [15€] ~~15€~~ **11,99€**

– Camiseta de manga corta
– Cuello redondo de 4 capas
– Cubre costuras reforzado en cuello y hombros
– Costuras laterales

Tejido 100% algodón, punto liso, 165 g/m2.

Colores estándar: rojo, azul royal, amarillo, naranja, gris, negro, blanco, azul marino.

Tallas: 5/6, 7/8, 9/10, 11/12, S, M, L, XL, XXL

SUDADERA MANGA LARGA CON CAPUCHA [45€] ~~45€~~ **34,99€**

– Sudadera de corte clásico con capucha doble a contraste
– Bolsillo canguro a tono
– Costuras reforzadas en hombros y sisa
– Doble pespunte en puños y cintura

Felpa lisa perchada, 50% Pol., 50% Alg., 285 g/m2.

Colores estándar: azul marino, blanco, rojo, gris, negro

Tallas: 6/7, 8/9, 10/11, XS, S, M, L, XL, XXL

www.editorial-alas.com

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Nueva edición digital gratuita

Nuevos contenidos

Nueva imagen

www.elbudoka.es

info@elbudoka.es

https://twitter.com/editorialalas

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

Editorial Alas

www.editorial-alas.com