NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 50 año IX

HAPKIDO

International Training Seminar (ITS 2019)

Entrevista a Ricardo Gress

Okuden Karate: La Grulla Blanca /// *Supaku* /// *Kenzo Futaki* /// *Costumbres y tradiciones de Japón*

SUMARIO

3
Hapkido: International Training Seminar (ITS 2019)
[Por José Luis Rueda]

7
Entrevista al G.M. Geoff J. Booth
[Por José Luis Rueda]

12
Entrevista Ricardo Gress
[Por El Budoka 2.0]

19
Okuden Karate: La enigmática tradición de la Grulla Blanca
[Por Sergio Hernández Beltrán]

29
Los grados en las artes marciales: Fantasías para unos, realidades para otros...
[Por Pau-Ramon]

35
Costumbres y tradiciones de Japón: Shazai – Pedir disculpas en Japón
[Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta]

39
Entrevista a Jaume Rossell (instructor de Artes Marciales)
[Por Iván Gambín]

48
Kobuki: El ingente arsenal de pequeñas armas japonesa
[Por Luis Nogueira Serrano]

54
Kenzo Futaki y la respiración abdomina
[Por John Maki Evans]

60
Supaku, entrenando la salud
[Por Marc Boillat de Corgemont Sartorio]

64
¿Por qué el aikidoka aprende a gestionar sus emociones
[Por J. Santos Nalda Albiac]

EL BUDOKA 2.0

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción, administración y publicidad:

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

Dirección: José Sala Comas
Redacción: Jordi Sala F.
Administración: R. González

Diseño: Víctor Périz
www.behance.net/victorxiz

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.

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Nº 50 / Septiembre - Octubre 2019

Hapkido

International Training Seminar (ITS 2019)

Entrevista al G.M. Geoff J. Booth

Por **JOSÉ LUIS RUEDA**
hapkidosevilla@hotmail.com

El año pasado hicimos una camiseta en nuestra escuela en la que podía leerse: "**Hapkido; mil cosas en una**". Pues eso, Hapkido es tan amplio, tan grande, tan diverso, tan completo... que da para mucho.

Hapkido, en el aspecto meramente técnico, engloba una programación tan completa como eficaz; tan letal como contundente; con frecuencia elegante y sin duda: efectiva. De la mano de la preparación técnica, va el acondicionamiento físico. Exigente e inteligente.

En el plano mental, Hapkido ayuda a ordenar pensamientos y a ser efectivo; aprende a aprender y a ser sencillamente honesto; nos aporta calma y nos enseña estrategia.

Con el tiempo, se va forjando también, sin quererlo, un espíritu noble y fuerte que nos hace ser más conscientes de lo que somos, de quiénes somos, de cómo debemos permanecer en el lugar donde nos ha tocado vivir...

Hapkido, son mil cosas en una. Es un sendero de vida, un camino de luz, una manera de entender la vida y sentirse muy partícipe de ella.

Hapkido, es patrimonio de la humanidad, no es de nadie. No pertenece a ningún *gran maestro* ni a ninguna federación, es de nosotros, del mundo.

Y bien, en esta ocasión venimos a hablaros de un importante encuentro internacional que se dará en la localidad de Guillena – Sevilla (España). ¿Empezamos?

¿QUÉ ES UN ITS?

ITS son las siglas en inglés de "seminario internacional de entrenamiento". Es un encuentro internacional en el que lo más importante es el la práctica y la convivencia. La primera vez que se organizó fue en 2005 en la bonita ciudad Australiana de Sidney. Desde entonces, el evento se celebra cada dos años usando para ello un sistema rotativo por los diferentes continentes en los que la IHA tiene presencia.

¿QUIÉN LO ORGANIZA?

En esta ocasión, la delegación en España de la IHA (International Hapkido Alliance), con sede central en Moorebank (Australia) y presencia también en Finlandia, Holanda, México, Croacia, Polonia, Rumanía, Noruega, Estados Unidos y Marruecos. La IHA, presidida por el G.M Geoff J. Booth, comienza su andadura a principios de 1993. Actualmente somos más de siete mil adultos realizando un programa técnico exactamente igual gracias a las exigentes revisiones que se reclaman de manera continuada. Los más de seis mil niños que estudian también en escuelas IHA son la mejor cantera para asegurar el presente y el futuro de un sistema de Hapkido que ha sabido dar un paso más en la profunda investigación de este completo y contundente Arte Marcial coreano.

¿QUÉ SE HACE EN UN ITS?

El ITS es un evento serio y bien organizado que reúne durante 7 días a practicantes que quieran aprender y compartir. La convivencia, el respeto, el aprendizaje, la experiencia y la diversión, son ingredientes que dan forma a un encuentro no apto para amantes de los diplomas fáciles. Así será el ITS que se celebrará en la localidad Sevillana de Guillena:

- El sábado 31 de Agosto habrá una convivencia de bienvenida para recibir a las diferentes delegaciones.

- Día 1 de Septiembre, Domingo, se realiza el "Sun be training". Durante seis horas, todos los grados desde cinturón rojo en adelante, comparten sudor, dolor y suelo perfeccionando técnicas. Al finalizar, se realiza una prueba física.

- Desde el lunes 2 hasta el viernes 6, celebramos la famosa "Hell week". Las dos primeras horas matinales son dirigidas por profesores que tienen mucha experiencia con el programa oficial de la IHA. Después, se imparten ponencias de diferente temática dirigidas por maestros llegados de varios países. Cada uno aporta su experiencia, por lo que esta parte es sin duda la más enriquecedora del ITS.

- El sábado 7 se hacen seminarios con los maestros más veteranos. En cada ITS se invita a profesionales de distintos puntos del planeta, teniendo en cuenta su trayectoria profesional. Uno de los ponentes este día, es el propio presidente, el G.M. Geoff. Hasta ahora, tenemos también confirmada la presencia del G.M. Jimmy Mcmurray de Estados Unidos. La noche se vestirá de gala para dar cobertura a nuestra cena en familia.

- Cuando llega el Domingo, todos nos vamos a disfrutar juntos de un día familiar. En este caso, nos mojaremos todos en el parque temático de "Isla Mágica" en la capital Hispalense.

LA FAMILIA IHA

El G.M. Geoff es una persona muy exigente con todos los miembros de la organización, pero especialmente con los delegados y profesores. Su estilo, el *Kwan Nyom*, nace después de años de estudio y práctica. La idea fundamental es llevar la efectividad de este Arte Marcial aún más lejos. A diferencia de algunos estilos de Hapkido más tradicionales, en *Kwan Nyom* no se da nada por "sobre-entendido". Por el contrario, el *hapkido-in* puede ver que su progreso llega relativamente pronto si su práctica es continuada.

Por normal general, no hay "florituras" ni demasiado espacio para lo estético. *Kwan Nyom Hapkido* es contundente, muy directo, efectivo, simple...

Algo que hay que destacar de la familia IHA es precisamente eso. El concepto de familia que hace de la mezcla de culturas, nacionalidades y costumbres, un crisol donde prevalecen los valores que le saben al Hapkido: disciplina, respeto, humildad y compañerismo.

Sin olvidar que donde hay masa de gente hay, por razones obvias, diferencias, la regla general cuando la familia IHA se reúne es que todo el mundo practica en armonía. No hay lucha de egos ni eso se alimenta. En IHA, si trabajas, avanzas si lo que haces es solamente hablar, te vas.

Una cosa muy positiva que tiene IHA es que todos los cinturones negros deben estar trabajando de manera constante. No importa el grado dan que uno tenga.

"el evento se celebra cada dos años usando para ello un sistema rotativo por los diferentes continentes en los que la IHA tiene presencia"

De forma permanente, se exige el cumplimiento de una serie de requisitos técnicos, teóricos, físicos y también, acumular horas de entrenamiento que den fe de que efectivamente, sigues entrenando. Esto, puede parecer muy obvio, pero desgraciadamente para nuestro arte marcial, por el momento, sigue ganando el equipo de los mentirosos que visten cinturones dorados y cuelgan cartulinas compradas…

El ITS tiene su réplica el año próximo en dos continentes. En Polonia, disfrutaremos del ETS (European training seminar) al que estamos convocados todos los practicantes de Europa. Y también en Norteamérica se realiza una reunión para los compañeros de aquella parte del planeta de manera bianual.

El G.M. Geoff se encarga de manera personal y continuada de revisar cómo va el trabajo en todas las delegaciones del planeta. Cada año se organiza una gira internacional que le tiene viajando aproximadamente cinco meses. De este modo, el estilo se mantiene puro y todos tenemos la oportunidad de trabajar con él directamente.

La *Intenational Hapkido Alliance* nació con humildad y así se mantiene. Todos los estilos son bienvenidos. La puerta de la colaboración y el trabajo conjunto está siempre abierta en esta casa.

Todo el que desee más información, puede escribirnos a:

itssevilla2019@gmail.com
hapkidosevilla@hotmail.com

Y si lo deseas, míranos en "youtube". Busca el vídeo "Almas de construcción masiva"

Guadalajara-México

Entrevista al G.M. Geoff J.Booth

Un guardián del Hapkido,on the road

Llevamos varios días entrenando seis horas diarias en la ciudad del mariachi y los tacos. El Gran Maestro, que ha preferido que hagamos la entrevista en su habitación de hotel, desliza la cortina hacia un lado y ahí, imponente, se presenta la noche jaliscense. Las vistas, el silencio respetuoso previo y el recuerdo latente de lo vivido días atrás, hacen prever que, efectivamente, el momento de esta entrevista será algo histórico en las vidas de los allí presentes. Encendemos la grabadora y comenzamos:

Maestro Geoff ¿Qué es un ITS y qué aporta al Hapkido?

ITS significa International Training Seminar (Seminario internacional de entrenamiento) y la idea siempre ha sido reunir a multitud de *hapkidoins* de todo el mundo para un entrenamiento de alta calidad, libre de actos institucionales y de políticas.

Usted es uno de los guardianes del Hapkido. Ha viajado por todo el mundo enseñando y ha visto mucho Hapkido. En su opinión, ¿cómo se encuentra el Hapkido en el mundo?

No estoy seguro de si quieres que conteste a esta pregunta. Creo que Hapkido está en una mala posición. Demasiados maestros dejan de lado la calidad. Es muy fácil comprar grados y certificados, y la gente no quiere entrenar para ganarlos.

Sé que esta pregunta puede ser un tanto controvertida, pero usted realmente tiene experiencia para poder responderla con claridad... ¿Qué piensa sobre el origen del Hapkido?

Pienso que hubo dos personas involucradas al máximo nivel. Y la pregunta sería: ¿había en Hapkido todas esas cosas que practicamos ahora? ¿O nada más eran las llaves? Con eso te diría quién es el fundador.

Usted es uno de los maestros que más viaja por el mundo, no solo de Hapkido, sino de todas las artes marciales. He estado con él en múltiples países y tiene la virtud de reventarnos en los entrenamientos a la par que nos divierte en los seminarios. Es algo que gusta, que conecta con la gente. Sin embargo, hay muchos "G.M." que llegan mirando a todos por encima del hombro.

¿Qué opina de esos grandes maestros?

No puedes ser ni maestro ni gran maestro sin alumnos, por lo que si no desarrollas un tejido de alumnos, estás fallando. Creo que el respeto tiene que ser dado para que sea recibido. Así que cualquiera que aprenda Hapkido tiene mi respeto.

Varias veces le he escuchado decir que si se cortara las venas, le saldría Hapkido y no sangre. Pero hay mucha gente que no lo ve así, incluso algunos alumnos. ¿Qué hace usted para conseguir que cada vez más alumnos sientan Hapkido y lo vivan?

Hay muy poca gente que realmente crea y esté motivada por algo. Y pienso que si tú lo haces el resto podrá sentirlo. Y la gente quiere eso. La gente apasionada por la religión tiene a gente que la sigue. Así que en mi caso, mi pasión es Hapkido y la gente quiere estar alrededor de eso, quieren aprenderlo, entenderlo.

¿Cuál cree usted que es su misión más importante relativa a Hapkido?

Quiero que la gente sea capaz de aprender, entender y disfrutar esto, al menos una pequeña parte de lo que yo. Y la forma de que pueda hacer eso es ir a tanta gente como me sea posible. Es como si fuese un jardinero, a mayor número de semillas plantadas, más frutos pueden recoger.

A veces ha ocurrido que cuando los profesores nos agobiamos con temas relativos a alumnos o la política de las organizaciones, podemos llegar a plantearnos dejar el Hapkido. ¿Alguna vez le ha ocurrido?

Aprendí muy pronto que lo mejor es tener por seguro que ninguno de los estudiantes se vea envuelto en la política. Lidiar con la política es mi trabajo. Por lo que protejo a los estudiantes de ello. Así que sabiendo que este es mi trabajo, no tengo que alejarme o plantearme dejarlo porque estoy protegiendo a mi familia.

Recuerdo mucho una anécdota que me contaba Kwang Chang Nim Hugo de México sobre su maestro. Cuando se planteó abandonar Hapkido su maestro le dijo: "Bien, si dejas las artes marciales, dejarás de tener una vida extraordinaria para tener una ordinaria". ¿Qué opina al respecto de esto?

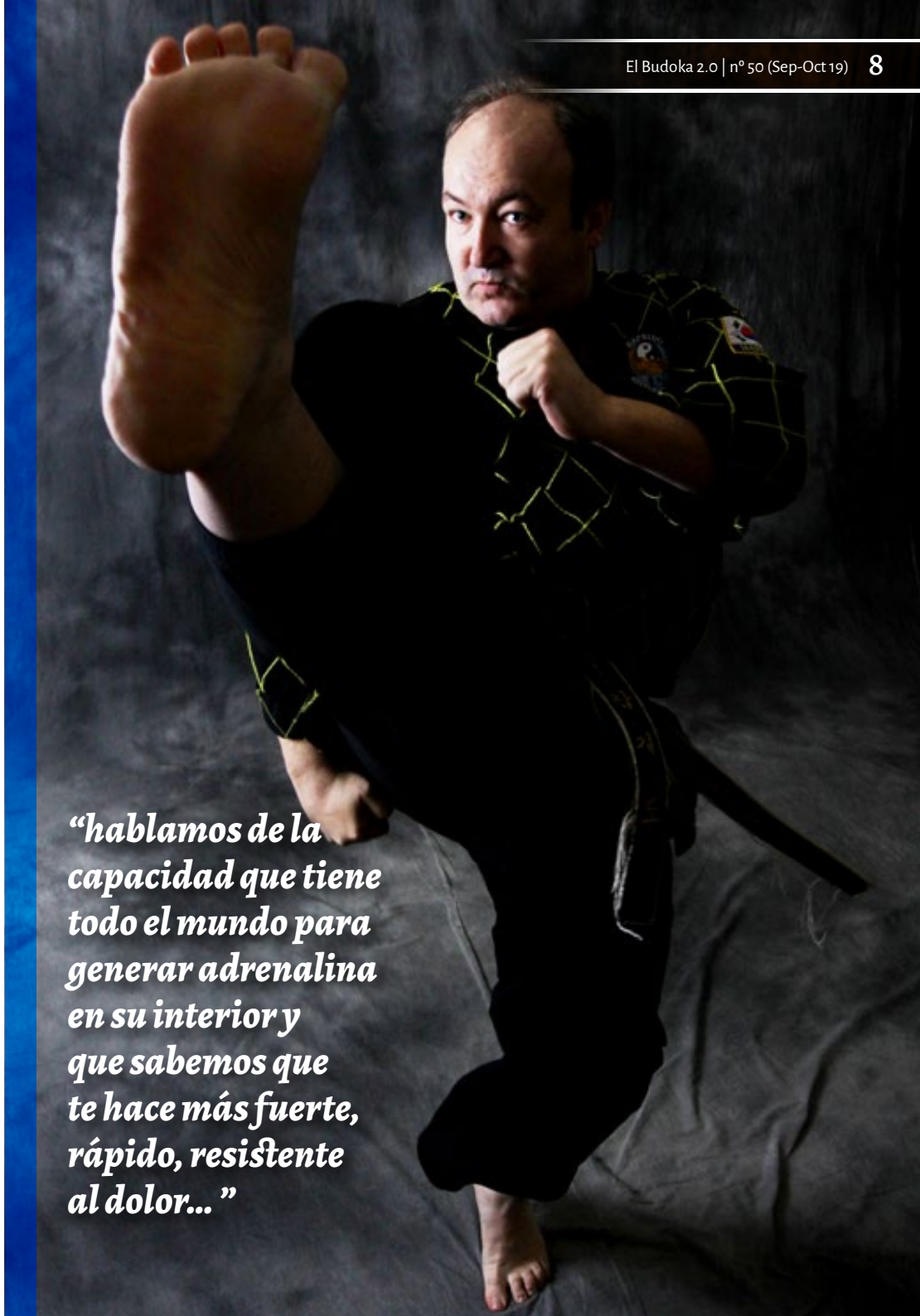
Coincido, la mía es extraordinaria. Y creo que para el que practica Hapkido puede serlo. A través de Hapkido he visto 43 países por lo que he visto muchas cosas increíbles...

Señor, nosotros estamos terminando de rodar un documental a nivel internacional que habla sobre el sistema educativo y el Hapkido como "herramienta" educativa. ¿Cree usted que en esos países que ha visitado podría ver sus elementos negativos reducidos con mayor presencia de las artes marciales?

Lo creo al 100%. Me refiero a que si enseñamos disciplina, y me refiero a disciplina personal, repercutirá en la sociedad. Motivación, confianza... Todos son regalos que te da el Hapkido. Los niños de ahora no tienen eso.

¿Deberíamos estar más cerca de los políticos para intentar convencerlos sobre esto señor?

Debemos ver todas las vías y, obviamente, acercarnos a los políticos locales.



"hablamos de la capacidad que tiene todo el mundo para generar adrenalina en su interior y que sabemos que te hace más fuerte, rápido, resistente al dolor..."

Pero debemos entender dónde somos fuertes. Algunos son muy buenos hablando con políticos, hombres de negocios y darles el mensaje. Otros son mejores construyendo Hapkido. Así que creo que lo mejor es que cada uno se enfoque en aquello que mejor hace. De forma que puedo estar en Sídney y hacer Hapkido en 5-6 escuelas de mi área, llegando a 1.000 personas, o podría hacer los viajes que hago y llegar a cientos de miles.

Usted es una de las personas que me ayudó cuando estuve escribiendo el libro de "Hapkido-¿Verdades?", me gustó mucho una cosa que me comentaba sobre las MMA, y me explicó que el verdadero arte marcial mixto en el mundo es el Hapkido. ¿Cómo cree que existe tanta diferencia entre las MMA que se están vendiendo y el "MMA-Hapkido"?

Porque las MMA no son artes marciales mixtas. Porque lo que llaman MMA es, en realidad, un compendio de formas de combate deportivo, no hay "arte marcial". No hay respeto ni disciplina. Ni siquiera las técnicas son verdaderamente de artes marciales ni tan reales. Si buscas el significado de MMA estrictamente, significa Hapkido. Porque lo que hacen en el ring no son MMA, solo es un nombre que usan.

Usted nos habla de la diferencia entre KI y adrenalina. ¿Cómo podría resumirlo para que cualquiera pueda entenderlo?

Me gusta mantener las cosas en el plano de la realidad. Cuando hablas de una energía que fluye por el universo empieza a sonar como magia. Pero si hablamos de la capacidad que tiene todo el mundo para generar adrenalina en su interior y que sabemos que te hace más fuerte, rápido, resistente al dolor... Sabemos que estas cosas que te hacen Superman tienen mayor sentido que si las llamamos KI. En lo que respecta a lo de fuerza, toda vida genera electricidad, como está comprobado científicamente. Si pudiéramos controlar la fuerza de esa corriente podríamos utilizarla para fortalecernos y para fortalecer a otros, como el Reiki. O podemos usarlo para debilitar a otros, de nuevo hablamos de cosas demostradas científicamente. Todo explicado por la adrenalina y la bioelectricidad que poseemos y que podemos controlar con la respiración. Eso nos lleva a lo que hacemos cuando golpeamos, meditamos o respiramos.

¿En qué momento empezó a entender esto así?

Con el 4º Dan empecé a comprenderlo.

¿Cree entonces que los pasos que se dan con cada grado de cinturón negro realmente tienen utilidad?

Intento que cada nivel que se alcanza en la organización venga con un conjunto de conocimientos y una serie de responsabilidades.

¿Qué es para usted un cinturón negro?

El inicio. Dentro de su grupo alguien que puede defenderse apropiadamente. Alguien a quien se le ha dicho lo básico y ahora entiende cómo aprender Hapkido adecuadamente.

Las últimas tres preguntas en realidad son como una sola. ¿Cuál es el mayor aporte de Hapkido a nivel físico, mental y espiritual?

Es muy diferente en cada persona porque tengo alumnos con problemas físicos que Hapkido ayuda a solventar. Así que para ellos Hapkido es un regalo físico. Tengo otros estudiantes con poca confianza y miedo que ganan fortaleza mental, para ellos es un beneficio mental. No creo que las artes marciales involucren cambios espirituales. Eso es algo más religioso.

Por último me gustaría que, si lo cree oportuno, nos trasmita algún mensaje que quiera divulgar como un gran maestro que considero que es.

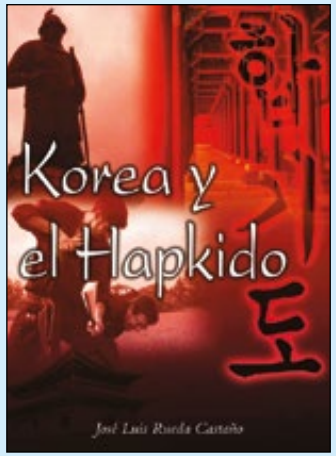
Creo que las artes marciales son algo bueno pero el problema tiene que ver con las personas y con que tenemos nuestros propios problemas. La gente debe hacer preguntas a quienes les enseñan. Debemos hacer entender que nada que sea importante se conseguirá sin trabajo duro. ¿Se esforzó nuestro instructor? Preguntaos si trabajó duro para conseguir el rango que tiene y si trabaja duro para mantenerlo. Si lo hizo es alguien de quien poder aprender. Porque el color del uniforme o las rayas del cinturón no significan nada. Pienso que los que quieren aprender artes marciales necesitan tomarse un tiempo para investigar. Y si creamos estudiantes más inteligentes nos desharíamos de la gente mentirosa.

Terminada la entrevista, mi amigo Omar, el maestro Hugo y un servidor tomamos el ascensor intercambiando más miradas que palabras en un primer momento, como queriéndonos dejar los unos a los otros un hueco de tiempo para rebotar las cosas que habíamos escuchado en esa habitación de hotel. Los tres coincidimos en que ha sido algo inédito para nosotros. Somos muy conscientes de que hay grandes maestros en Hapkido alrededor del mundo, sin duda. También, sabemos que muchos hablan desde sus despachos y el G.M. Geoff, lo hace *on the road*.

DELEGACIÓN EN ESPAÑA DE LA IHA

Tenemos varias escuelas en la provincia de Sevilla

- Impartimos seminarios específicos de Hapkido
- Ofrecemos charlas y talleres en colegios e institutos
- Colaboramos con proyectos solidarios
- Damos formación a militares y policías
- Tenemos un equipo de profesionales que apoya nuestra labor en la lucha contra el abuso escolar
- Atendemos a niños con necesidades especiales



Si estás interesado en adquirir alguno de los libros, por favor escríbenos a: hapkidosevilla@hotmail.com

Visita nuestra web: www.hapkidoandalucia.com

RICARDO GRESS
MASTER 8 DAN MUGENDO
FUNDADOR DE MUGENDO MARTIAL ARTS
PRESIDENTE INTERNACIONAL DE WAMAI

ENTREVISTA A SENSEI

RICARDO GRESS

Por **EL BUDOKA 2.0**

El vínculo entre nuestro protagonista, sensei Ricardo Gress, con esta publicación, El Budoka, se inicia en 1996. Mucho ha llovido y muchas circunstancias ha acaecido, y aún así el compromiso y la lealtad se mantienen intactas. Y esto así por que la confianza, la buena relación y la transparencia, y por encima de todo la ayuda mutua, han llevado a que este cuarto de siglo sea el buen reflejo de lo que antecede.

Ricardo Gress forma parte del comité ejecutivo de WAMAI, organización fundada originalmente en el año 1972 en Inglaterra, con el nombre original de A.K.A. Amateur *karate*, que ha evolucionando en Amateur Martial Association, conocida mundialmente como A.M.A.

WAMAI es la abreviatura de World Amateur Martial Arts International y actualmente agrupa diferentes disciplinas: *Kickboxing*, Defensa Personal, Full Contact, Semi Contact, Light Contact, *Karate*, Taekwondo, Muay Thai, Hapkido, Jiu Jitsu, Jeet Kune Do, Judo, Pancrase, Capoeira.

RAFAEL NIETO
VICEPRESIDENTE

RICARDO GRESS
PRESIDENTE INTERNACIONAL

JESÚS MARÍA PLATÓN
PRESIDENTE NACIONAL

El comité ejecutivo está formado por personas de prestigio y experiencia contrastados

Por otro lado, nuestro protagonista lidera un arte marcial, moderno y eficaz, desarrollado por el Maestro Meiji Suzuki (10th Dan), Mugendo. Bajo el paraguas de Mugendo se agrupan un grupo de escuelas de artes marciales orientadas al desarrollo físico y mental de nuestros alumnos, impartiendo clases en Barcelona, Tarragona, Castellón, Bilbao y Canarias. Puede leerse la historia con más detalle en el enlace:
https://mugendo.es/mundo-mugendo/historia/

Desde cuándo está usted vinculado y practica artes marciales?

Comencé a practicar artes marciales cuando tenía 13 años.

¿Dónde y en qué disciplina se inició?

Me inicie en el Judo para luego, a los 16 años, empezar a practicar *Taekwondo* y seguir aprendiendo con diferentes maestros hasta la fecha de hoy.

¿Quién le empujó a involucrarse con estas disciplinas?

¡¡¡Por necesidad!!! Sufrí de *bullying* en el colegio y no me quedó otra que aprender a defenderme.

¿Qué otras disciplinas ha practicado desde entonces?

A los 17 años continué con *Karate*, arte marcial que me atrapó, y que me involucró su aprendizaje en varios estilos, básicamente *Shito-ryu* y *Kushinkai*. Pero al gustarme la competición, decidí conocer y practicar *Full-Contact* y más tarde *Kickboxing*.

¿Cuáles practica actualmente?

Actualmente sólo práctico *Mugendo* y, como dice mi maestro, amigo y coach, Rafal Nieto: "No se trata de aprender mucho sino hacer bien lo poco"... cosa que no es nada fácil.

¿Puede resumir qué titulaciones, grados y acreditaciones ha recibido?

Actualmente ostento la representación nacional de *Mugendo* en España con 8º grado y el 5º grado WAKO de *Kickboxing*. Son los grados más importantes que ostento ahora además de otros cinturones negros de otras organizaciones.

A día de hoy es usted "Presidente Internacional" de WAMAI, ¿puede hablarnos de cómo ha llegado hasta ahí?

Anteriormente fui director técnico nacional de la extinta OEDC (Organización Española de Deporte de Contacto) y posteriormente

WAMAI FUNCIONA BÁSICAMENTE COMO UNA ENTIDAD DEPORTIVA ABIERTA A TODAS LAS ARTES MARCIALES, CUYA CARACTERÍSTICA PRINCIPAL ES LA VERDADERA ORGANIZACIÓN DE CAMPEONATOS ABIERTOS A TODO EL MUNDO SIN IMPORTAR ESTILO, ASOCIACIÓN O FEDERACIÓN

MUGENDO EN ESPAÑA ESTÁ FORMADA POR UN GRUPO DE ESCUELAS DE ARTES MARCIALES Y DEFENSA PERSONAL ORIENTADAS AL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE NUESTROS ALUMNOS

pasé a ser presidente nacional de WAKO España, cargo que ostenté durante dos años y por diferencias profundas y políticas de dichas entidades, decidí aceptar el cargo de Presidente Internacional de WAMAI.

Tiene usted el respaldo de dos personas muy importantes: por una lado Rafael Nieto (como Vicepresidente) y Jesús María Platón (como Presidente Nacional), ¿desde cuándo trabajan codo con codo?

Trabajamos juntos desde los años 80. Jesús María Platón es un conocido competidor nacional e internacional y todo un referente en las artes marciales, tuvimos varios encuentros a nivel de deportivo, ya que coincidimos en varios campeonatos de artes marciales y desde aquí surgió una admiración, respeto y mutua amistad. A Rafael Nieto lo conocí en los campeonatos del mundo WAKO 1990, celebrados en Venecia, nos conocimos durante la competición en la cual fuimos rivales y mas tarde amigos.

¿Cómo funciona WAMAI? ¿Qué objetivos persigue?

WAMAI funciona básicamente como una entidad deportiva abierta a todas las artes marciales, cuya característica principal es la verdadera organización de campeonatos abiertos a todo el mundo sin importar estilo, asociación o federación. Funcionamos de brazos abiertos.

Por otro lado, usted está al frente de la dirección técnica de MUGENDO. ¿Podría hacernos unas breves pinceladas de qué es MUGENDO, de dónde surge, quiénes le dirigen...?

Mugendo en España está formada por un grupo de escuelas de artes marciales y defensa personal orientadas al desarrollo físico y mental de nuestros alumnos. Fomentamos la confianza y la disciplina en cada entrenamiento. Contamos con programas adaptados, enseñanza personalizada y entrenadores personales que ayudan al desarrollo de valores como la educación, la autoconfianza, la superación, el autocontrol y el trabajo en equipo. Todo esto mientras mejoras tu parte física.

MUGENDO está sólidamente implantado en nuestro país ya que cuenta con diversos centros, sitos en Cataluña, Canarias, Castellón, Euskadi y en Madrid... totalizando casi 40 centros. Eso son palabras mayores ¿cómo se han alcanzado estos resultados?

Los principios han sido verdaderamente duros, pero hemos alcanzado buenos resultados gracias a la formación continuada de nuestros instructores, a la obligatoriedad de que todos deben estar en activo y preparados físicamente, ese nivel nos permite que todos estén compitiendo marcialmente en campeonatos. Por otra parte, nuestros programas de enseñanza marcial están conjuntados en forma común, mediante planes de clases centralizados.

¿Recuerda cuál fue el primer centro que abrieron?

El primer centro que abrimos fue el Mugendo de Viladecans en el año 1995.

¿Y el próximo que tienen previsto inaugurar?

El próximo gimnasio que abriremos es en la localidad tarraconense de Reus.

Usted colabora con la revista EL BUDOKA desde la edición nº248, de abril de 1996. A través de las páginas de la revista hemos visto y leído noticas sobre campeonatos, cursos, OPEN nacionales e internacionales, seminarios de prestigiosos maestros, cursos de reciclaje, etc. ¿Tienen un cómputo de cuántas actividades anuales organizan ustedes?

Cada tres meses realizamos un evento común a todas las escuelas del tipo torneos o campeonatos y cada mes eventos internos en cada club, como seminarios de armas, defensa personal, cursos de instructores, primeros auxilios, entre otros.

¿Cuál ha sido el evento más importante que han realizado?

Nuestro evento más importante cada año es el SPANISH OPEN, un campeonato abierto a todas las escuelas y federaciones del mundo y que contó con la participación de mas de 800 competidores en la pasada edición. Cada año contamos con la participación de distintos artistas marciales de diferentes nacionalidades. El pasado campeonato tuvo un plus con el lanzamiento de una nueva modalidad llamada 3STYLEFIGHT, que consta de 3 asaltos: Full Contact – K1 y Sumisión, con solo dos oponentes en un ring hinchable personalizado y patentado por nuestra federación, llamado The Hole.

HEMOS ALCANZADO BUENOS RESULTADOS GRACIAS A LA FORMACIÓN CONTINUADA DE NUESTROS INSTRUCTORES, A LA OBLIGATORIEDAD DE QUE TODOS DEBEN ESTAR EN ACTIVO Y PREPARADOS FÍSICAMENTE, ESE NIVEL NOS PERMITE QUE TODOS ESTÉN COMPITIENDO MARCIALMENTE EN CAMPEONATOS

¿Puede decirnos cuáles son sus puntos fuertes?

Nuestro principal punto fuerte es enseñar a los alumnos los valores marciales que conlleva la enseñanza de un Arte Marcial. Y lo siguiente es lo que se denomina en japonés: KAIZEN, que significa la constante mejora de todo aquello que hacemos, tanto alumnos como escuelas y profesores, todos estamos obligados a un proceso de auto-mejora.

NUESTRO EVENTO MÁS IMPORTANTE CADA AÑO ES EL SPANISH OPEN, UN CAMPEONATO ABIERTO A TODAS LAS ESCUELAS Y FEDERACIONES DEL MUNDO Y QUE CONTÓ CON LA PARTICIPACIÓN DE MAS DE 800 COMPETIDORES EN LA PASADA EDICIÓN

¿Qué cree que debería mejorar?

Deberíamos mejorar el concepto que la sociedad tiene de las artes marciales, no solo como espectáculos de sangre y arena o de cine de acción, sino añadir la mejora de la sociedad y de los individuos a través del fomento de los valores marciales.

Dedican ustedes mucho esfuerzo en fomentar las artes marciales entre los más pequeños... ¿a partir de qué edad aceptan niños?

En MUGENDO contamos con nuestro programa estrella MugendKids que abarca a los niños a partir de los 4 años, el cual es un programa educativo marcial que ha sido avalado por pedagogos y psicólogos.

¿Cómo consiguen, y ahí radica la semilla del éxito, que los más pequeños continúen perseverando en las artes marciales?

En el constante desarrollo de métodos psicopedagógicos.

En sus centros vemos muchas sentencias, frases motivadoras, máximas que animan a la auto-superación ¿cuál es su preferida? ¿Con cuál se siente usted más identificado?

Para mi la frase más importante es la que reza: "Un cinturón negro es un cinturón blanco que no faltó a sus clases".

¡Muchas gracias y enhorabuena por los éxitos conseguidos!

Gracias a vosotros.

WAMAI

UNIVERSIDAD ONLINE

Cursos Wamai de artes marciales y fitness

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

www.wamai.net

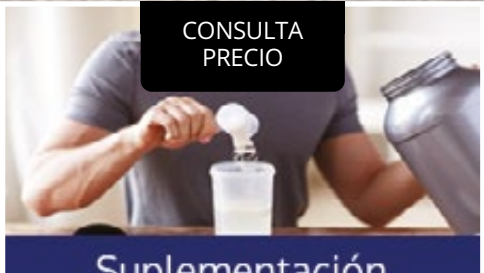
Personal Trainer de Artes Marciales y Fitness

Primeros auxilios en Artes Marciales y Fitness

Nutrición deportiva en Artes Marciales y fitness

Árbitro Nacional de Campeonatos OPEN

Árbitro Cronometrador de Campeonatos OPEN



Suplementación Deportiva en Artes Marciales y Fitness

http://campus.wamai.net

La universidad de formación online especializada en artes marciales

FUNDAMENTOS DEL TAIJIQUAN AL ESTILO CHEN

Por **Jordi Vilà i Oliveras**
PVP: 28€
ISBN: 9788420306285
Páginas: 292
Formato: 17 x 23,5 cm

El Taijiquan (pronunciado tai-chi chuan) es un arte marcial chino, producto de la insospechada unión de técnicas de combate, teorías de la medicina china y aspectos meditativos del Daoísmo. El estilo Chen es el método de Taijiquan más antiguo, y el resto de los grandes métodos han bebido de su teoría y su filosofía, por lo que entender los fundamentos de este estilo es comprender el origen y la evolución todos los demás sistemas. Con la presente obra, deseamos ofrecer a los lectores una introducción general al estilo Chen de Taijiquan, esperando que, tanto los practicantes autodidactas como los más expertos, puedan encontrar en ella la información necesaria que les permita entender los principios del Taiji de manera clara y sencilla.

www.editorial-alas.com

Hohan Sōken (範 堅 方) Nishihara, Okinawa, 1889-1982. Fue el fundador del estilo Matsumura Seito Shorin-ryu.

OKUDEN KARATE

LA ENIGMÁTICA TRADICIÓN DE LA GRULLA BLANCA

Por **SERGIO HERNÁNDEZ BELTRÁN**
ryubukan@hotmail.com

EN LA SENDA DE LA GRULLA BLANCA

Sinceramente, no puedo recordar exactamente de dónde o cuándo comenzó mi interés sobre el *Hakutsuru Kenpo* en el actual *Karate*. Creo recordar que las primeras imágenes proceden del filme de culto "*Budo; The Art of Killing*" (1). Fueron imágenes de muy mala calidad y en blanco y negro, ya que era la copia de una copia de un video en VHS sistema SECAM francés. En ese filme aparecía el maestro Teruo Hayashi (*Hayashi Ha Shito-ryu*) ejecutando el *kata Hakaku*.

Eso era muy al comienzo de los años 80. Por supuesto también la película "*Karate Kid*" dio a conocer al gran público un aspecto "oculto" del *Karate*, y para muchos la procedencia real del arte: Okinawa.

En 1993 viajé a París para la Gala de Artes Marciales que organiza anualmente la revista *Karate-Bushido*, ya que por vez primera venía una delegación de maestros de Okinawa. En la exhibición, el maestro Kenyu Chinen, afincado en Francia, ejecutó el *kata Hakutsuru* (procedente de la línea del estilo *Kingai-ryu* del maestro Shinpo Matayoshi). Esto aumentó sobremanera mi interés. Ciertamente entonces yo me encontraba en pleno proceso de inmersión en el estilo *Uechi-ryu* y el *Karate* de Okinawa en general.

Más tarde (septiembre de 1994), en mi primer viaje a Japón visité el *Yoshukan Dojo* de Osaka, donde estuve bajo la tutela del maestro Kenei Mabuni, *Soke* del estilo *Shito-ryu*. Allí pude contemplar una fotografía desconocida para mi. En ella se podía ver un practicante en posición de Grulla bajo la supervisión del fundador del estilo, el maestro Kenwa Mabuni. El practicante no era otro que el maestro Go Kenki.

Paralelamente, mi hambre de conocimiento, y en especial si este tenia relación con el tema de mi interés, me llevó a adquirir libros y videos sobre *Karate*. Fue así como conseguí el libro de Roland Habersetzer "*Koshiki no Kata*" de la editorial AMPHORA. En esa obra del año 1994 aparecía, como una "pieza" perdida de un puzzle, el *kata Happoren (Paipuren)* en dibujos. (2)

Póster de la película "Karate Kid", donde puede verse al protagonista en posición de Grulla.

Al siguiente año (1995), se publicó por la misma editorial "*Bubishi. À la source des Karaté-Do*" del mismo autor, Roland Habersetzer, y en él presentaba los *kata* de *Hakutsuru Kenpo, Hakufa y Happoren (Paipuren)* en fotografías.

A principios de 1997 leí unos artículos en la revista EL BUDOKA y ese mismo verano contacté con Jesús Arjona Domínguez, exponente de un estilo muy poco conocido en nuestro país, el *Matsumura Seito Shorin-ryu*. El motivo era por supuesto la conexión con la Grulla Blanca de su fundador, el maestro Hohan Soken.

Intercambiamos multitud de cartas y documentos audiovisuales. También me dio acceso a su maestro en Estados Unidos, Tom Hunnicutt sensei, alumno directo de Hohan Soken, con el que intercambié numerosa correspondencia.

Recuerdo que Jesús me hizo llegar un artículo de Roland Lindsey sensei, aparecido en la revista americana *Dojo* en 1995 y cuyo título era "*Solving The Withe Crane Mystery: The Heritage of Okinawan Systems*" que traduje con gran entusiasmo.

Y por supuesto me acuerdo que Jesús también me mandó una copia en video del *kata Kumemura Hakutsuru* que ejecutaba el maestro George W. Alexander. Eran tiempos de carencia de información y cualquier indicio, cualquier dato conseguido se apreciaba enormemente.

Más tarde contacté directamente con el maestro George Alexander (3). De esa época también pude conseguir dos vídeos del año 1996 del maestro John Sells, estilista del estilo *Shito-ryu* (línea *Kenzo Mabuni*) cuyo título era: The Secrets of the White Crane Vol. I y Vol. II. El primero contenía los *kata Hakutsuru Sho, Hakutsuru Dai y Hakutsuru*.

El segundo los *kata Hakucho, Papuren y Wando*. Seguir la pista de la Grulla Blanca me hizo viajar, y uno de esos viajes me llevó en el verano de 1998 a la isla de Lanzarote para conocer personalmente a mí ya, buen amigo, Jesús Arjona.

Gracias a Jesús también contacté y fui a visitar, en junio de 1999, a la población de Pollensa, en la isla de Mallorca, al *sensei* inglés Kenny Jonson del estilo *Tani Ha Shito-ryu*, al cual invité a realizar un seminario en mi *dojo*, cosa que hizo el 20 de noviembre de ese año. Durante el mismo nos enseñó una versión del *kata Nepai* y demostró los *kata Paipuren y Hakutsuru*. (4)

En septiembre de 2005, mi amigo y también escritor practicante de *Goju-ryu*, Antonio Ávila, conociendo mi investigación de *Kobudo*, pero en especial sobre el trabajo del boxeo de la Grulla Blanca en *Karate*, me hizo llegar un vídeo que había adquirido en Okinawa sobre el maestro Shinpo Matayoshi: "*The Ancient Ryukyu Kingdom´s Kobudo and Karate*". Al final del mismo el maestro Matayoshi efectúa el *kata Hakutsuru*.

Otra línea de investigación sobre la herencia del maestro Go Kenki me llevó a la vía del *Toon-ryu*, cuyo fundador Juhatsu Kyoda, fue alumno directo de Kanryo Higaonna, además de compañero de Chojun Miyagi. Fue una coincidencia el interés que Antonio Ávila se encontrara también intentando saber más sobre este estilo. Casualmente y durante un curso en junio de 2007 con el maestro Yasunari Ishimi en Barcelona, éste nos explicó sus contactos con el reducido grupo de practicantes del estilo *Toon-ryu* en Japón. Al año siguiente (marzo de 2008) organizamos a través de Ishimi sensei, un seminario con el maestro Hidenori Ikeda *Kyoshi*, 4ª generación de *Toon-ryu*, en la Ciudad Condal. Durante el mismo, el maestro desgranó

Matayoshi Shinpo 又吉眞豊 *(1921–1997) fundó el estilo Kingai-ryu.*

Kenny Jonson sensei, en Palma de Mallorca, junio 1999. (Foto del autor).

Soke Teruo Hayashi 林輝男 *(Nara, Japón, 21 de octubre de 1924 - Osaka, 24 de septiembre de 2004), fundador del estilo Hayashi-Ha Shito-ryu, en característica posición de la Grulla.*

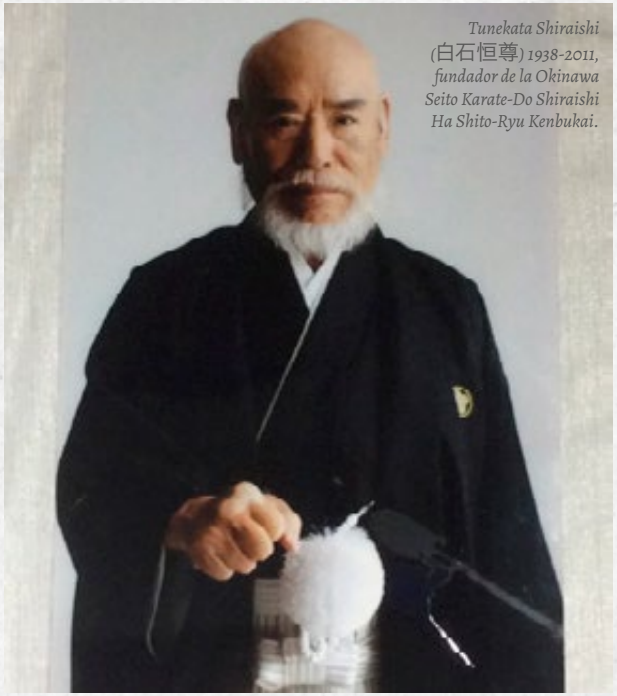
el *kata* Nepai, forma aprendida por el fundador del estilo directamente de Go Kenki. (5)

Pero lo cierto es que a partir del año 2003, mi objetivo estuvo centrado en conocer, aprender y difundir el estilo *Yamanni-ryu* de *Kobujutsu* y además me había introducido en los estilos *Shorin* a través de la práctica del *Shima Ha Shorin-ryu*.

Pese a mantener mi interés de investigación, debo confesar que hubo un momento de colapso ante el aluvión de información sobre la influencia de la Grulla Blanca. Intentar desmenuzarla, encuadrarla y verificarla se convirtió en un trabajo baldío. Mi interés decayó y tuve un "parón".

Un cierto regusto a decepción se apoderó de mí, aunque nunca he dejado de recoger y mirar todo lo que caía en mi mano. Recuerdo gratamente y como ejemplo los libros de Lionel Lebigot (6) al que conocí en París en el año 2010 cuyos títulos "*Karaté d'Okinawa les sources du Fujian*" publicado el mismo año 2010 y luego reeditado en 2017 con el título "*Aux sources du karaté: Fujian et Okinawa*" y un segundo titulado "*Karate d'Okinawa. Entre Les Griffes Du Dragon, Du Tigre Et De La Grue*" editado en 2012. Todos estaban impregnados de la herencia del estilo de Grulla procedente de Fujian.

También guardo grato recuerdo de un antiguo libro reeditado en chino ("*El Secreto Boxeo de la Grulla de Fujian*" 福建鶴拳秘要) que tuvo a bien regalarme en 2013 el *Sifu* José Mª Prat, todo un erudito practicante, divulgador e investigador del *Kungfu* en nuestro país.



Tunekata Shiraishi (白石恒尊) 1938-2011, fundador de la Okinawa Seito Karate-Do Shiraishi Ha Shito-Ryu Kenbukai.

El maestro Yasunari Ishimi ejecutando Hakaku. De él aprendí los kata Nipaipo, Hakaku y Paipuren en diversos seminarios.

1.- "Budo: The Art of Killing" es un galardonado documental de artes marciales japonesas de 1978 creado y producido por Hisao Masuda y financiado por The Arthur Davis Company. Considerado como un clásico de culto, la película es una recopilación de varias demostraciones de artes marciales japonesas por parte de varios instructores japoneses famosos como Gozo Shioda, Taizaburo Nakamura y Teruo Hayashi. Las artes marciales que aparecen en la película incluyen: Karate, Aikido, Kendo, Iai-do, Naginata-Do, Sumo y Judo, entre otros.

2.- Sobre el kata Paipuren, escribí un articulo en la revista El Budoka nº 339.

3.- De hecho, él me mandó un artículo que traduje y publiqué en la revista El Budoka nº 328 con el título "La leyenda de la Grulla Blanca".

4.- Revista El Budoka nº 287 y 292.

5.- Revista El Budoka nº 379.

6.- Lionel Lebigot, de origen francés y nacido en 1968, reside en Okinawa. Es practicante de Kingai-ryu y Matayoshi Kobudo investigando especialmente en el legado del Hakutsuru Kenpo en dicho estilo.

Hidenori Ikeda Kyoshi 4ª generación de Toon-ryu en Barcelona en junio de 2007 ejecutando Nepai. (Foto del autor).

RETOMANDO EL CAMINO

Sabía de su existencia a través de las redes, pero no fue hasta abril de 2017 que pude conocer y trabajar en un taller que realizó en Caldas de Montbui (Barcelona) al *sifu* Martin Watts.

Residente en el municipio de Alaró, en la isla de Mallorca, es uno de los muy pocos exponentes del trabajo de *Kungfu* de Grulla Blanca de *Yong Chun* en Europa. Su contagioso entusiasmo y su linaje directo con la raíz china, le hacen un exponente muy válido para dar a conocer su arte.

En ese momento temporal, Martin estaba terminando un libro autoeditado en inglés, y le propuse ponerle en contacto para una edición en español con la EDITORIAL ALAS. Al año siguiente la versión inglesa y poco tiempo después la española, vieron la luz, siendo la primera obra sobre el estilo en nuestro idioma ("*Kung-Fu de la Grulla Blanca de Yong Chun*").

Martin practica el estilo desde 1993, después de haber entrenado en *Kenpo* y *Wing Chun*. Es uno de los muy pocos occidentales en estudiar este estilo de forma profunda y directa en su origen estando afiliado al *Wen Gong Ci* que es el más famoso y antiguo *kwon* (馆) de *Kungfu* de la Grulla Blanca de *Yong Chun*. Ha viajado por Singapur, Malasia, Hong Kong y Japón para profundizar y buscar las conexiones de su estilo. Actualmente ostenta el grado de 7º *Duan* por la *Yong Chun Boxing Association y la Yong Chun White Crane Boxing Research Society*.

Para mi fue como retomar un trabajo a medias que me había causado gran satisfacción personal, conectado directamente con el estilo *Uechi-ryu* que practiqué durante más de siete años.

Pero es poco antes del verano de 2018, cuando a petición de la Federació Andorrana de *Karate* de homologar mi grado de 7º *Dan* en dicha federación, para con ello normalizar la actividad de enseñanza que la nueva Ley del Deporte de Andorra exige, se me plantea que de forma libre presente un trabajo.

No lo pensé mucho, pues ya tenía de nuevo inoculado el "veneno". Así que decidí retomar la pista de la Grulla Blanca, y preparé tres *kata*: *Paipuren*, *Hakaku y Nipaipo*, procedentes del estilo *Shito-ryu* y que me fueron enseñados en seminarios por el maestro Yashunari Ishimi, todo ello junto al *Bunkai* de *Nipaipo* y asistido por tres alumnos.

Fue muy gratificante reconstruir un trabajo que con la información recopilada desde los inicios, me permitió una nueva visión y reinició mi ilusión.

En estos momentos mi trabajo de *Karate* y yo mismo estoy liberado de obligaciones y de pleitesía. Y en esa libertad es cuando puedo mirar hacia mis necesidades e intereses personales, sin filtros ni líneas rojas.

No tengo plan trazado para un proyecto que no existe como tal. Es decir, no tengo plan de futuro para lo que quiero aprender y conocer. Sólo tengo tiempo para el aquí y el ahora. Para disfrutar de cuanto hago y si se tercia, compartir lo que sé con quien realmente valore ese tiempo y conocimiento. Vivir el momento.

Así que la siguiente pregunta era, ¿por donde seguir?

Hay algunas organizaciones, estructuradas como la *Hakutsuru Kenpo Association* del maestro americano George W. Alexander, el cual

"EN MI PRIMER VIAJE A JAPÓN VISITÉ EL YOSHUKAN DOJO DE OSAKA, DONDE ESTUVE BAJO LA TUTELA DEL MAESTRO KENEI MABUNI, SOKE DEL ESTILO SHITO-RYU. ALLÍ PUDE CONTEMPLAR UNA FOTOGRAFÍA DESCONOCIDA PARA MI. EN ELLA SE PODÍA VER UN PRACTICANTE EN POSICIÓN DE GRULLA BAJO LA SUPERVISIÓN DEL FUNDADOR DEL ESTILO, EL MAESTRO KENWA MABUNI. EL PRACTICANTE NO ERA OTRO QUE EL MAESTRO GO KENKI"

呉賢貴 / *Wu Xiangui / Go Kenki (1887-1940). Célebre fotografia que vi en el Yoshukan Dojo de Osaka.*

posee un curriculum que recoge unos dieciocho *kata*. Sobre él he hecho referencia en algunos de mis artículos y traduje del inglés uno que el mismo me mandó expresamente en el número 328 de la revista EL BUDOKA cuyo titulo era "*La Leyenda de la Grulla Blanca*".

Otras organizaciones son por ejemplo la *Okinawan White Crane Kenkyu Karate-Do Association* del maestro Americano Anthony Sandoval creada en 1989, la *Matsumura Hakutsuru Karate Jutsu* del maestro Roland Lindsey, o también la *Juko-ryu Hakutsuru Karate-jutsu* de Rod Sacharnoski.

En Okinawa está la *Okinawa Konan-ryu Gohokan Karate Kobudo Hakutsuruken Kyokai* del maestro Takaya Yabiku y fundada en junio de 1998.

El conocimiento no viene sólo. Ni gracias a las tecnologías puede sustituirse la instrucción formal bajo la tutela de un maestro. Esa es mi experiencia.

Por tanto y con esas premisas, estaba claro que viajar para aprender no era una opción. Entonces ¿si había que viajar, donde quería ir?

No dudo de la legitimidad ni del curriculum de organizaciones que tengan su sede en USA u otros países, pero pensé que lo mejor era seguir una pista lo más cercano al origen de lo que uno desea.

Si mi objetivo era saber más sobre la herencia procedente del estilo de la Grulla Blanca que pudo transmitir Go Kenki, lo más fácil era pues viajar a Japón.

De este modo y sólo un mes después de mi presentación de convalidación en la Federació Andorrana de *Karate* (julio de 2018), entré en contacto con el maestro Shigenobu Miyamoto, alumno del *Soke* Toshihisa Sofue (祖父江利久) radicado en Saitama, cerca de Tokio.

Fui atendido en todo momento de forma excepcional por Miyamoto sensei, el cual pese a no saber inglés (¡y yo tampoco!), procuró atenderme y responder a todas mis preguntas, invitándome a viajar a Japón para conocer a *Soke* Sofue.

Siempre he viajado en solitario al realizar el primer encuentro con un maestro u organización. Eso me permite hacer una evaluación particular sin tener influencia externa, además de no exponer a mis alumnos o compañeros de viaje a mis "pequeñas locuras".

"OTRA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN SOBRE LA HERENCIA DEL MAESTRO GO KENKI ME LLEVÓ A LA VÍA DEL TOON-RYU, CUYO FUNDADOR JUHATSU KYODA, FUE ALUMNO DIRECTO DE KANRYO HIGAONNA, ADEMÁS DE COMPAÑERO DE CHOJUN MIYAGI"

Haufa kata con Soke Sofue y Miyamoto sensei. (Foto Eva Beltrán).

Práctica de Hakutsuru Kenpo con Shigenobu Miyamoto sensei. (Foto Eva Beltrán).

TRAS LA HERENCIA DE UN LINAJE JAPONÉS DE LA GRULLA BLANCA

Así pues, en enero de 2019, aprovechando un viaje personal de diez días a Japón realicé dos actividades relacionadas con mis disciplinas. Y una de ellas, por supuesto, fue viajar a Saitama para visitar el *Shinbukan Dojo* del *Soke* Toshihisa Sofue.

Un par de días después de mi llegada a Japón, Miyamoto *sensei* a través de *Messenger* me dio la bienvenida y me mandó en formato PDF un cronograma de mi visita, con horarios, lugar, forma de llegar y materias que aprendería con *Soke* Sofue durante mi visita a su *dojo*.

Así pues, estando alojado en el *Hotel Metropolitan Ikebukuro*, justo al lado de la estación de tren de Ikebukuro (池袋駅), acompañado de mi esposa, cargado con mi *karate*gi, mi ilusión y una cámara de fotos, tome la línea *Tobu-Tojo* (東武東上線) para desplazarme a Saitama.

Estaba citado en la estación de *Tsuruse* (鶴瀬駅) en la que nos teníamos que apear ("*Tsuruse*", ¡que casualidad, pensé!, *Tsuru* 鶴= Grulla y *sei* 瀬 = río o corriente).

Llegamos con tiempo de sobra antes de la hora prevista. La cortesía impone puntualidad.

Al poco apareció Miyamoto *sensei* con una sonrisa. Hechas las presentaciones oficiales nos acompañó en su pequeño monovolumen hasta el *dojo*, el *Shinbukan* (真武館道場).

Antes de llegar, Miyamoto *sensei* efectuó una llamada telefónica para avisar a *Soke* Sofue.

Estacionamos frente a un edificio azul de planta baja y una superior, un letrero moderno exterior informaba en kanji que nos encontrábamos en el *dojo*. Un porche habilitado como aparcamiento y la entrada directa al *dojo*, donde ahora sí, y de forma tradicional sobre la misma, varios letreros en madera indicaban el nombre del *dojo* así como las disciplinas y organizaciones de las que es la central (*Honbu Dojo* 本部道場) o filial.

Sofue *Soke* nos esperaba en la entrada ataviado con su *karate*gui y nos invitó a pasar.

Un escueto descansillo donde descalzarse con un zapatero para dejar el calzado y se entraba en una amplia estancia. No me sorprendió que el suelo estuviera recubierto de tatami, pues entre las disciplinas enseñadas por *Soke* Sofue, está el *Aikido* que procede del estilo *Takeda-ryu Nakamura Ha*.

Enseguida me señaló un reducido cuarto donde poder cambiarme de ropa. Por supuesto no era un vestuario, ni había duchas.

La estancia del *dojo* era amplia, limpia y luminosa. El maestro no se anduvo con demasiadas explicaciones, ya que ladificultad del idioma no lo permitía, así que comenzamos de inmediatola práctica.

Comenzamos con *Hakutsuru Sanchin*. Luego *Rokishu* y algunas aplicaciones. A continuación *Hafa*. Repetición, repetición, más repetición con Miyamoto *sensei* a mi lado, sin tregua.

Pese a estar en Enero y la temperatura exterior muy fría, yo transpiraba copiosamente.

Soke Sofue parecía encantado conmigo, pues el ritmo de aprendizaje y absorción de los *kata* le estaba permitiendo dar una información mayor a la prevista.

De este modo abordamos *Hakutcho Sho, Hakutcho Dai y Hakutcho*.

Entre medio un pequeño descanso que aproveché para hacer con el máximo respeto algunas fotos del *dojo*.

Una cosa me llamó la atención en ese breve espacio de tiempo, y fue que *Soke* Sofue entró en su despacho anexo y salio fumando un cigarrillo en una boquilla. No sería el único de la tarde-noche.

Bunkai Kata con Miyamoto sensei bajo la supervisión de Sofue Soke. (Foto Eva Beltrán).

Evidentemente luego, durante la cena, el maestro pidió una botella de sake y nos servimos de la misma mutuamente entre los dos ya que ni Miyamoto sensei, ni mi esposa bebieron (yo tampoco acostumbro a beber, pero entiendo y acepto que es una forma de cortesía de la sociedad japonesa).

Tanto el fumar como el beber alcohol, es malentendido en occidente, especialmente por una imagen de las artes marciales tradicionales tergiversada por filmes y propaganda relacionada con la salud.

Mi experiencia en mis diferentes viajes me ha demostrado que no tiene nada que ver esa imagen con la realidad.

Los miembros y en especial los maestros de *dojo* tradicionales de artes marciales "tradicionales" tienen las mismas aficiones que pueda tener el resto de la población.

En ese aspecto me recuer*dan* a los maestros chinos de *Kungfu* o a los antiguos *bushi* (samurái).

Para finalizar, *Soke* Sofue me enseñó una versión del *kata Papuren*.

Fue una gran cantidad de información, casi a presión.

En realidad y según el certificado, tan sólo me iba a enseñar cuatro *kata*, sin embargo supongo que ante mi predisposición, estuvo muy contento de transmitirme más información. De hecho, así me lo dijo, podía enseñarme muchas cosas si yo quería.

Pero no terminamos del todo. *Soke* Sofue me pidió que le mostrara algo de *Yamanni-ryu*, así que elegí un bo del armero lo más cercano posible a los utilizados en mi estilo, y ejecuté *Sakugawa no Kun*.

Posando con Soke Sofue y Miyamoto sensei tras recibir el certificado y Menjo de la Hakutsuru Kenpo Kenkyukai en el Shinbukan Dojo. (Foto Eva Beltrán).

Brindando con sake en la Sayonara party con Soke Sofue y Miyamoto sensei. (Foto Eva Beltrán).

Al terminar el *kata*, tanto Sofue *Soke* como Miyamoto *sensei* me felicitaron por el trabajo que habían visionado.

Sofue *Soke* me dijo que en *Bo-Jutsu*, el *Yamanni-ryu* era el número 1.

Seguidamente *Soke* Sofue le pidió a Miyamoto *sensei* que ejecutara el *kata Maezato no Tekko*.

Posteriormente y conociendo que practico *Iaido* (ZNKR) y *Toyama-ryu* me indicó que cogiera un *Iaito* del *katana-kake* y él hizo otro tanto.

Colocándome la espada al cinto me coloqué a su lado y desgranamos varias veces un *kata* de *Iaido* de *Takeda-ryu*.

Al terminar me volvió a repetir que podía enseñarme si lo deseaba.

El entrenamiento había tocado a su fin, y *Soke* Sofue, de forma protocolaria, me hizo entrega del certificado de aprovechamiento, así como del *menjo* (diploma) de *Dan* reconocido por la *Hakutsuru Kenpo Kenkyukai* que me avala para trabajar bajo el paraguas de su organización.

Por último y antes de marchar le pedí al maestro hacerle varias fotografías para posteriormente realizar algún artículo como el presente.

Una vez fuera del *dojo*, Miyamoto *sensei* y Sofue *Soke* nos llevaron a un restaurante donde nos agasajaron con un plato de Sashimi (刺身). Durante algunas horas mantuvimos una conversación que sería muy difícil de explicar, pues ellos no hablaban español, ni apenas inglés, y nosotros tampoco japonés. Esas son las típicas cosas que suceden cuando realmente se intenta comunicar y el idioma no es una barrera.

Finalmente nos acompañaron de nuevo a la estación donde nos despedimos a la espera de vernos en España y con mi propuesta de mandarle una breve entrevista que a continuación doy a conocer a los lectores.

ENTREVISTA A TOSHIHISA SOFUE SOKE

Otra posición característica de los kata de Grulla Blanca efectuada por Sofue Soke. Obsérvese la similitud con las fotografías 002, 003, 005, 006 y 007. (Foto Eva Beltrán).

Soke Toshihisa Sofue es un hombre menudo, delgado, de rostro serio y que a sus 77 años de edad mantiene una agilidad fuera de lo común. Es el Presidente del *Shinbukan Dojo* 真武館道場 en Saitama, Tokyo. Y éste es el *Honbu Dojo* (本部道場) de la International *Shinbukan Karate*do Federation (Nihon *Karate*-Do *Shito-ryu Shinbukan* 日本空手道糸東流真武館), de la Ryu Kyu *Kobudo* Fukyukai (琉球古武道普及会) y la *Hakutsuru Kenpo* Kenkyukai (白鶴拳法研究会) de las cuales es el Presidente.

Soke Sofue enseña *Shito-ryu Karate*-do, Ryukyu *Kobudo*, *Hakutsuru Kenpo* y *Takeda-ryu Nakamura ha* Sobudo (Aikido, Iaido, Jukenpo, Jojutsu).

La cantidad de información que posee *Soke* Sofue es difícil de catalogar, ya que las diversas disciplinas practicadas y enseñadas por él, ocuparían toda una vida cada una de ellas. El número de *kata* que seguramente conoce es inmenso.

Tan pronto realiza un *kata* de *Karate*, como uno de cualquier arma de *Kobudo*, como enseña una aplicación de *Takeda-ryu*.

Verle realizar la ejecución de sus técnicas de *Hakutsuru Kenpo* son de una plasticidad y elegancia de increíble belleza.

Con la valiosa ayuda de Miyamoto sensei, pude hacerle una serie de preguntas que espero ayuden a conocer un poco más a la figura de un maestro poco conocido en nuestro país y dar a conocer su trabajo a la espera que pueda visitarnos.

Por favor *sensei* ¿puede decirnos en qué año nació y dónde?

Nací el 17 de Mayo de 1942 en *Aichi-ken*, Japón.

¿Cuándo y en qué disciplinas se inició usted?

Comencé la práctica del *Karate* en el año 1960.

¿Cuáles son las disciplinas que practica y enseña?

Shito-ryu Karate-Do, Ryukyu *Kobudo*, *Hakutsuru Kenpo*; *Takeda-ryu Nakamura Ha* y otras Artes Marciales japonesas antiguas.

¿Cómo y con quién comenzó usted el *Hakutsuru Kenpo* y su estudio?

Aprendí *Hakutsuru Kenpo* del maestro Kazutoshi Inoue de *Shito-ryu Karate-Do* en 1994.

¿Viajó usted a China? ¿A Fukien?

Fui al templo de *Shaolin* en *Suzan* (嵩山 *Songshan*, provincia de *Hunan*). Trabajé *Hakutsuru Kenpo* bajo la tutela del más alto director general de *Shorinji* (少林寺 *Shaolin-shi* – Templo de *Shaolin*) aprendiendo *Hakutsuru Kenpo* Kakuho.

También aprendí un *Kata* de *Hakutsuru Kenpo* en el Templo *Shaolin*. Se trata de *Papuren* Kanken.

¿Mantiene usted contacto con la raíz china del *Hakutsuru Kenpo*?

Sí, así es.

Pasaje final de Hakutsuru Sanchin. (Foto Eva Beltrán).

¿Por qué creo una organización de *Hakutsuru Kenpo*? ¿Cuál es su finalidad? ¿A quiénes va dirigida esta organización?

Me visitan muchas personas que desean conocer el *Hakutsuru Kenpo* y con la creación de mi organización puedo encauzar los esfuerzos para su desarrollo.

¿Cuándo se creó la *Hakutsuru Kenpo Kenkyukai* (白鶴拳法研究会) ?

Se estableció en el año 1995.

¿En que países se practica *Hakutsuru Kenpo* bajo la directriz de su organización? Viaja usted constantemente para impartir seminarios. ¿Tiene programado visitar España a enseñar *Hakutsuru Kenpo*?

En Japón por supuesto, en Sri Lanka, en India, en Canadá y en Hawaii. Deseo ir pronto a España para enseñar el *Hakutsuru Kenpo*.

También tengo planeado ir a América para enseñar *Hakutsuru Kenpo* durante el Campeonato Nacional de *Karate-Do* que se celebraré en verano de 2019.

¿Cuál es el concepto del *Hakutsuru Kenpo*?

La flexibilidad impide la rigidez. Fluir con suavidad durante la ejecución de los *Kata*. Todos los *kata* tienen un significado. Hay que comprender bien los *kata* no sólo practicarlos.

¿El trabajo que usted enseña es la herencia del maestro Go Kenki?

KENWA MABUNI heredó el *Hakutsuru Kenpo* de GO KENKI. Él enseñó el *Hakutsuru Kenpo* a mucha gente. El estilo *Shito-ryu* mantiene la herencia de Go Kenki, aunque esta también puede encontrarse en otros estilos que no son *Shito-ryu*.

El linaje en mi caso es: GO KENKI → KENWA MABUNI → KENZO MABUNI → Toshihisa Sofue.

¿De quién aprendió *Ryu Kyu Kobudo*?

Viajé a Okinawa cuando era joven. Recibí un 8º *DAN* del maestro más alto de la Asociación *Ryukyu Kobudo*, Mitsuaki Koyanagi (1).

¿Por qué decidió crear la *Ryukyu Kobudo Fukyukai*?

La fundé con la finalidad de dar a conocer y expandir el *Kobudo*.

¿En que países se practica bajo la organización *Ryukyu Kobudo Fukyukai*?

En Japón, Alemania, Suiza, Canadá, Sri Lanka e India.

El estilo *Shito-ryu* es el que usted enseña en el seno de la *Japan Karate-Do Shinbukan*, ¿de quién y dónde lo aprendió?

Con un discípulo de Kenwa MABUNI, el *Soke* Tunetaka Siraisi (2), Presiente de la *Nihon Karate-Do Shito-ryu Kenbukai*. De él recibí el Hanshi 8º *DAN*.

En el año 2020 el *Karate* será olímpico, ¿Cuál es su opinión y cuál es la orientación que usted desea darle tanto al *Karate* como al resto de disciplinas que enseña?

Deseo un gran éxito a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. El espíritu es el mismo en todas las artes marciales. El desarrollo humano es lo más importante.

ARTÍCULOS RELACIONADOS PUBLICADOS POR EL AUTOR EN REVISTAS ESPECIALIZADAS:

EL BUDOKA (EDICIÓN EN PAPEL)

Nº 287: "Kenny Johnson: Tras la Pista de la Grulla Blanca"
Nº 292: "Hakutsuru Ken"
Nº 314: "Bubishi"
Nº 322: "Los maestros en la sombra… Go Kenki"
Nº 328: "La leyenda de la Grulla Blanca"
Nº 339: "Paipuren. el eslabón perdido"
Nº 352: "Okuden Karate. Sokon "Bushi" Matsumura 1ª Parte"
Nº 353: "Okuden Karate. Sokon "Bushi" Matsumura 2ª Parte"
Nº 379: "Toon-ryu Karate-Do"

EL BUDOKA 2.0 (EDICIÓN DIGITAL)

Nº 2: "Okuden Karate. El oculto boxeo de la Grulla Blanca en el Shorin-ryu Karate Jutsu"

1.- El maestro Mitsuaki Koyanagi fue el primer presidente de la Ryukyu Kobudo Kyokai. Dicha organización procede en línea con la Ryukyu Kobujutsu Hozon Shinko Kai del maestro Motokatsu Inoue que fue alumno de Shinken Taira.

2.- Tunekata Shiraishi (白石恒尊) nació en 1938 y comenzó a practicar Karate a la edad de 12 años. Estudió bajo Kanken Toyama (遠山寛賢), Kenei Mabuni (摩文仁 賢榮) y Hitoshi Zanami. Fundó la Okinawa Seito Karate-Do Shiraishi Ha Shito-ryu Kenbukai (沖縄正統空手道白石派糸東流研武会) y falleció en 2011.

933 362 309

@catalunyahapkido

chapkidoadm@gmail.com

Horario de mañana y tarde

Rambla Marina 264
L'Hospitalet Ll.

Dibujo: Víctor San Segundo

HAPKIDO Y HAIDONG GUMDO

LOS GRADOS EN LAS ARTES MARCIALES

POR PAU-RAMON
Shintaikan Budo Kyokai
shintaikandojo@gmail.com

Fantasías para unos, realidades para otros...

El objetivo de las artes marciales no es, en absoluto, los grados. El objetivo que deben perseguir el practicante contemporáneo y sincero de artes marciales es superarse a si mismo cada día y en todo momento. Es difícil que un cinturón, sea cual sea, pueda satisfacer a un budôka, pues siempre se podrá superar. Con la disciplina que marca el espíritu del *Budô*, continuamente hay algo en que superarse.

Los grados son algo muy secundario, representan unas teóricas etapas, inexistentes, pues la relajación no puede existir en las artes marciales si se quiere no tan solo progresar sino mantenerse en el nivel alcanzado. Sin olvidar el concepto secundario de los grados, es buena la idea de utilizarlos en la organización moderna de las artes marciales, sin sobrevalorarlos ni un ápice. Los profesores pueden determinar el progreso de los alumnos de una forma objetiva. Situar a los practicantes en una escala de valores permitiría evitar el exceso de orgullo, la falsa modestia o la excesiva humildad. Pero si en un principio la idea tenía una característica positiva, la realidad nos aporta una situación en la cual el grado se convierte en un fin en si mismo, olvidando que el grado como tal no es nada si no va acompañado de unos conocimientos. Desgraciadamente, cuando el grado se convierte en un instrumento de poder burocrático y económico, es cuando se ha de concluir que los grados son negativos.

"CUANDO EL GRADO SE CONVIERTE EN UN INSTRUMENTO DE PODER BUROCRÁTICO Y ECONÓMICO, ES CUANDO SE HA DE CONCLUIR QUE LOS GRADOS SON NEGATIVOS"

"ESE GRADO ES TAN SOLO UNA NIMIEDAD SIN TON NI SON, UNA FARSA QUE SÓLO DESLUMBRA A LOS IGNORANTES DE LAS ARTES MARCIALES"

Tradicionalmente los grados y títulos eran siempre otorgados por el maestro de la escuela o estilo según los criterios técnicos, pedagógicos y humanos que la transmisión de la escuela propiamente dicha requería y exigía. Hay en la tradición unos requerimientos comunes e importantes en todos los casos, y otras exigencias variables de una escuela a otra, tales diferencias enriquecían el *Budô*. No había, y no hay, en las escuelas que seguían esta línea, unos conceptos tanto en la clasificación como en el contenido, cualitativa y cuantitativamente, una homogeneidad. Solo tienen un concepto que comparten que es la idea de no titular a los noveles. Hasta que el aspirante a pertenecer a una escuela no ha acabado el programa de iniciación no obtiene una titulación básica, que certifica que puede empezar a introducirse al aprendizaje formal de las técnicas, estrategias y filosofía de la escuela.

En la actualidad algunas escuelas contemporáneas, sean o no tradicionales, al universalizar la idea de los diferentes criterios de los grados se ha conseguido el empobrecimiento de la riqueza técnica, espiritual, filosófica y moral del *Budô* original, sobretodo en aquellas escuelas o estilos en las cuales la competición ha tomado una importancia exagerada y es valorada excesivamente.

Sólo cuando el grado esté acorde con el nivel de práctica, de comprensión, de evolución y de dominio tanto físico como espiritual, tendrá una razón de ser. Los grados no son privilegios que se ganan sin trabajo ni sacrificio, los grados son responsabilidades que obligan a ser cada vez más comprometido, con la escuela y la disciplina; más humilde, con las personas que nos rodean; más sincero y más noble. Al igual que nadie nace maestro, nadie tiene por generación espontánea un grado sin una práctica correcta, con el esfuerzo adecuado y con el tiempo necesario para que maduren los conocimientos, tan solo así el grado que cada uno ostenta es correcto y legítimo. En caso contrario ese grado es tan solo una nimiedad sin ton ni son, una farsa que sólo deslumbra a los ignorantes de las artes marciales.

Por otra parte no todos los grados son iguales, de la misma forma que no es lo mismo estar diplomado por una academia de barrio que obtener un diploma de una universidad de prestigio. Los grados tienen que estar acreditados por instituciones reco-

nocidas, no por grupos emergentes sin ningún tipo de historia. Las personas interesadas en las artes marciales han de saber que no es lo mismo un grado otorgado por un maestro de gran seriedad sin sombras en su currículo y de larga trayectoria, que a su vez ha sido alumno de otros maestros de trayectoria similar, que un grado regalado por una organización que acaba de formarse, y al cabo de unos meses ya está regalando grados elevados. Es curioso el mundo de las artes marciales… haciendo un análisis en profundidad se pueden observar incoherencias muy evidentes. Ejemplos los hay en cantidad, uno de los ejemplos que me provocan bastante risa son los grados de los *pseudofundadores* de nuevos sistemas de artes marciales. Hay personajes que tras fundar un sistema (sin contenido, sin legitimidad…), con urgencia, incluso antes de tener alumnos se auto otorgan el máximo grado. No saben que la creación de un sistema nuevo, de un método singular, etc., se realiza con el fin de transmitirlo a otras personas y juzgar sus aptitudes y comprensión, bajo el prisma de la nueva vía, y si su evolución es correcta otorgarles el grado pertinente. Ni J. Kano, ni M. Ueshiba, ni G. Funakoshi, por ejemplo; nunca se otorgaron a si mismos grados de sus respectivos sistemas.

También es bastante elocuente que los supuestos inventores de "nuevos" sistemas concedan grados rápidamente a otros personajes, con la evidencia que no han tenido tiempo de aprender el sistema, a menos que haya sido un intercambio económico o un intercambio de cromos, o por otra parte también existe la posibilidad de que estos sistemas, de tan fácil comprensión, no sea un sistema como otros, sino un puñado de conocimientos superficiales e incoherentes que con muy poco tiempo se conocen a la perfección.

Es en este momento que otra vez podemos manifestar que no todos los grados son iguales y que un primer nivel de un grupo no es ni la décima parte del grado de otro sistema.

Sería absurdo negar que en la actualidad, dentro de las artes marciales y especialmente en occidente, aunque en Japón también hay algunos casos (por suerte para ellos, mínimos) existe un desenfreno absoluto en algunos personajes y colateralmente en sus organizaciones. Hay personas que sobrepasan los grados como si fuera una carrera de obstáculos, saltan los niveles ágil y rápidamente, otras han aprendido la difícil técnica del caballo del ajedrez y se saltan los grados de golpe y en bloque, tanto de su estilo, como de otros estilos paralelos. Y aquellos grados que la tradición guardaba para ocasiones singulares, para personalidades geniales, en la actualidad y sobre todo en América y en Europa se devalúan de una forma grotesca. Sería irrisorio el aumento desproporcionado de grados sino fuera este hecho un elemento distorsionador de la realidad técnica, que incide en el aspecto comercial en favor de aquellos que se dedican a la competencia desleal.

En las escuelas tradicionales ningún elemento externo marca el grado del practicante. Su destreza técnica, el control, la posición corporal y la ética dan una idea de qué nivel tiene el practicante. Maestro Kai Kuniyuki demostrando una técnica de Bokuden ryu.

Para ayudar a todos aquellos que quieran interpretar los grados de las artes marciales propongo una guía rápida para valorar los grados, que se basa en los siguientes tres conceptos:

1. COHERENCIA DE PROGRAMA
2. TIEMPO DE PASE DE GRADOS
3. AVALADORES

"NI J. KANO, NI M. UESHIBA, NI G. FUNAKOSHI, POR EJEMPLO; NUNCA SE OTORGARON A SI MISMOS GRADOS DE SUS RESPECTIVOS SISTEMAS"

1. Coherencia del programa

¿A qué programa se refiere el grado? ¿Cuántos conocimientos implica el grado? ¿Qué profundidad de las técnicas representa este grado?

Los grados son correlativos, no se puede obtener un grado sin haber pasado por los grados inferiores.

En los Koryu el certificado de grado indica las técnicas transmitidas, sin engaño, con lo que se puede cuantificar el valor técnico del grado. Incluso se tiene que interpretar si uno u otro grado se refiere a la parte superficial de las técnicas o también a la esencia de la vertiente oculta, la parte okuden la transmisión de lo oculto. Conocer 100 técnicas superficialmente no es tan importante como conocer 10 técnicas en su superficie y en su parte oculta, aquella parte que tan solo se puede ver con los ojos del espíritu, kanken futatsu no koto ( ), una técnica tan solo se puede considerar aprendida cuando se conocen todos los detalles y puntos importantes y secundarios. Cuando una técnica ha sido aprehendida de forma correcta nunca más se olvidará, formará parte de la memoria normal y de la memoria procedimental que nos ayudará, aparte de no olvidarla, a utilizarla de forma natural, con fluidez y con rapidez.

"NADIE NACE MAESTRO, SOLAMENTE CON EL ESFUERZO, SACRIFICIO Y HONESTIDAD PODRÁ ENCONTRAR EL CAMINO DE LA MAESTRÍA"

2. Tiempo

Hay un tiempo mínimo para pasar de un grado a otro. Aquellos sistemas que tienen los tiempos más breves indica, esa brevedad, que el contenido es más pobre con menos riqueza técnica que en otros casos.

El tiempo mínimo tan solo lo puede verificar el alumno interno, aquél que trabaja cada semana con el maestro. Para los alumnos que están lejos del maestro, sea porque viven lejos o porque están dando clases en otros lugares, el tiempo se alarga mucho más. Es curioso como algunos altos grados los han conseguido con muy poco tiempo y, que si se indaga un poco, se puede observar que no han pasado por grados inferiores. Muchas federaciones japonesas han impuesto un mínimo de años para pasar de grado. Para obtener un grado en estas instituciones, al igual que en otras similares, dan tanta importancia al conocimiento práctico como a la madurez, no tan solo de la parte técnica sino también de la parte humana y de la parte psicológica. Desgraciadamente la titulación de las artes marciales han sido desprestigiadas por personajes con muy pocos escrúpulos, auto-otorgándose grados de una forma escandalosa, sin tener en cuenta ni la edad, ni los años de práctica, ni los conocimientos necesarios. Olvidando en muchas ocasiones la teoría de la supuesta escuela que dicen practicar y también despreocupándose de las teorías espirituales tanto de las artes marciales tradicionales como de los nuevos Budo.

3. Avaladores

¿Quién avala un grado? Este es el dilema más importante de las artes marciales. Es muy importante saber quién firma un grado y qué representa. El currículo de una persona lo habilita para realizar unas funciones u otras. ¿Puede un catedrático de francés otorgar diplomas de lengua española? Por supuesto que no, sus competencias no lo habilitan para esto, nada indica que sus conocimientos le faciliten esta opción. De igual manera un experto de Judo no puede diplomar a un practicante de Karatedo, o un experto de Karatedo no puede examinar a un practicante de Taijitsu. O tampoco un experto de Taijitsu puede diplomar a un practicante de Aikido. Y se podría realizar todo tipo de combinaciones y el resultado sería el mismo: negativo. Esta incongruencia se vuelve más significativa en el ámbito de las disciplinas integradas en el sistema Koryu. Por ejemplo es inaudito que alguien, sea cual sea su graduación en las artes marciales modernas o incluso en diferentes Koryu, quiera diplomar a practicantes de un tipo de disciplina de la cual nunca ha sido autorizado. Por ejemplo un experto en Iaido o Jodo nunca podrá diplomar a nadie de Tanbojutsu sino ha sido autorizado por un maestro tradicional de esta disciplina.

¿Cuántos tribunales de examen se han creado para evaluar conocimientos que desconocían los examinadores? Por pocos que hayan sido, seguro que han sido demasiados.
¿Cuántas organizaciones certifican grados de disciplinas que en aquella organización no hay nadie que la practique o conozca? Por pocas que sean, seguro que son demasiadas.

Nadie puede certificar los conocimientos de otros cuando estos conocimientos son desconocidos por el primero. Nadie puede ser maestro de una disciplina creada con anterioridad si no tiene en su pasado grandes maestros que le hayan instruido. En las artes marciales no hay inventos, no hay autoformación.... Nadie nace maestro, solamente con el esfuerzo, sacrificio y honestidad podrá encontrar el camino de la maestría.

CON CUPÓN: ELBUDOKA

Por **JOSÉ ANTONIO MARTÍNEZ-OLIVA PUERTA** ◆ Escritor ◆ Profesor de japonés ◆ Maestro de iaidô ◆ Abogado

謝罪 Shazai Pedir disculpas en Japón

"POR MUCHO QUE EN JAPÓN SE CUIDEN AL MÁXIMO LOS DETALLES Y SE INSISTA EN GUARDAR EL PROTOCOLO EN LAS RELACIONES JERÁRQUICAS (POR EJEMPLO ENTRE SEMPAI Y KÔHAI), LO CIERTO ES QUE SE COMETEN FALLOS, COMO NO PODRÍA SER DE OTRA MANERA..."

En mis clases de japonés suelo enseñarle a mis alumnos un vídeo un tanto cómico que representa las diferentes maneras de inclinar la cabeza para pedir disculpas cuando se ha cometido un error. El mismo comienza con la consabida inclinación que se hace cuando, por ejemplo, chocamos sin querer con alguien por la calle y termina mostrando a nuestro interlocutor literalmente hundido en el suelo asomando poco más que la cabeza profundamente angustiado. Ironiza también este vídeo con el que denomina saludo "ninja", apoyando una rodilla en tierra a la vez que el puño contrario o tendiéndose completamente en el suelo para esconder la vergüenza que supone haber cometido un fallo.

Aunque es evidente que se trata de una exageración sarcástica de lo dura que puede resultar a veces la sociedad japonesa con los errores, en el fondo se esconden una serie de diferencias y de visiones ante la realidad de la vida que bien pudieran hacernos reflexionar.

Equivocarse, obviamente, todo el mundo lo hace. Por mucho que en Japón se cuiden al máximo los detalles y se insista en guardar el protocolo en las relaciones jerárquicas (por ejemplo entre Sempai y kôhai), lo cierto es que se cometen fallos, como no podría ser de otra manera. Pongamos por ejemplo que alguien nos vende un producto defectuoso. Inmediatamente llamamos a la central de la empresa determinada y, salvo que sean unos desalmados o unos estafadores, es muy probable que nos pidan disculpas de una manera que nosotros consideraríamos especialmente escrupulosa y que al poco tiempo, sea domingo o festivo, tengamos en nuestra casa a alguien de la empresa agachando su cabeza continuamente y ofreciéndonos, por poner un ejemplo, una caja de fruta. Hace poco veía un documental en la cadena pública, NHK, en la que un encargado de la sección de reclamaciones de una gran empresa explicaba el tremendo estrés que le causaba tener que soportar día tras día las vejaciones de clientes. No es lo normal que ante tanta ama-

Por **JOSÉ ANTONIO MARTÍNEZ-OLIVA PUERTA** ◆ Escritor ◆ Profesor de japonés ◆ Maestro de iaidô ◆ Abogado

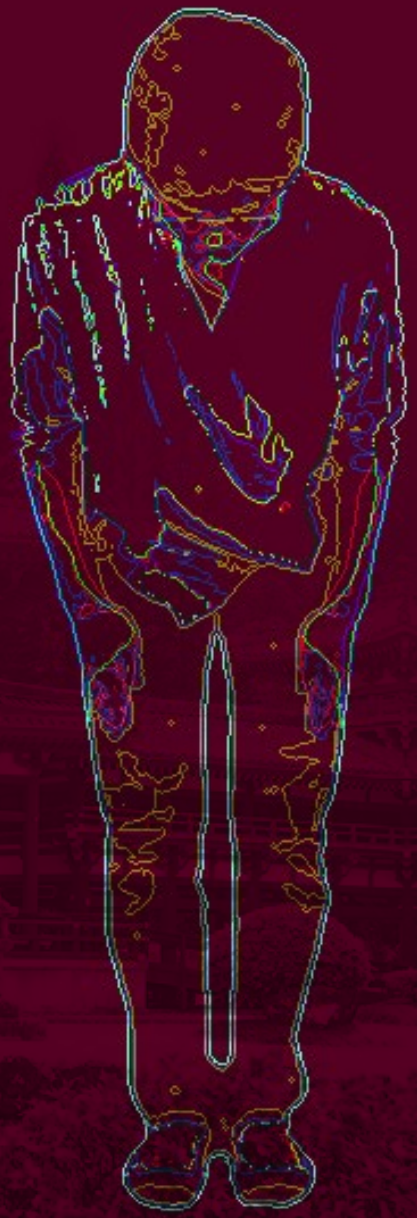
bilidad aparezcan clientes "bordes" que insistan en meter el dedo en la llaga, pero tampoco es infrecuente, teniendo en este caso que soportar con humildad ese tipo de actitudes. Algo parecido habrán experimentado los que hayan viajado en el servicio ferroviario japonés, bien sea JR o cualquier otro privado. Los retrasos en la salida de los trenes, aunque sean solo de un minuto, son objeto siempre de disculpas por parte del conductor.

Esta presión social es especialmente férrea frente a los personajes públicos, ya bien sean políticos, actores, cantantes o los denominados "aidoru" o "tarento". Recuerdo varios casos de personas con bastante proyección social "pilladas" cometiendo adulterio, consumiendo drogas o provocando accidentes de tráfico, que han tenido que dar la preceptiva rueda de prensa para pedir perdón públicamente por sus acciones. Desde el luchador de Sumô pillado conduciendo, algo que se supone que tienen prohibido, hasta el actor que ha caído en las garras de la droga, todos ellos tienen que soportar no solamente la sanción penal o administrativa correspondiente, sino el especial juicio de reproche social que supone salir en televisión a disculparse frente al pueblo japonés.

Cometer un error puede suponer para estos personajes públicos perder contratos millonarios de publicidad e incluso, como ha sucedido recientemente, que se borren escenas de películas o series de televisión en las que ya habían participado.

El hecho es que existe cierto protocolo de cómo se debe pedir perdón en casos de esta magnitud. Una vez que, delante de todos los periodistas presentes se asegura sin ningún genero de duda que no se volverá a repetir el comportamiento y contestadas todo tipo de preguntas (algunas verdaderamente inamistosas), lo habitual es concluir el acto adelantándose en mitad de la sala e inclinar la cabeza. Se podría pensar que en estos casos sería conveniente una inclinación de 45 grados o incluso mayor, sin embargo, expertos en protocolo señalan que debe ser de unos 20 grados. Esto es así por que en caso de agachar demasiado la cabeza no se puede ver la cara de la persona que se disculpa, la cual puede estar incluso riéndose. Sin embargo, con 20 grados se percibe perfectamente el rostro del infractor, el cual debe mostrar arrepentimiento y culpa. También es importante que el saludo dure aproximadamente 20 segundos, como mínimo, tiempo suficiente para que todos los fotógrafos de los medios acreditados puedan

"ESTA PRESIÓN SOCIAL ES ESPECIALMENTE FÉRREA FRENTE A LOS PERSONAJES PÚBLICOS, YA BIEN SEAN POLÍTICOS, ACTORES, CANTANTES O LOS DENOMINADOS "AIDORU" O "TARENTO"..."



Por **JOSÉ ANTONIO MARTÍNEZ-OLIVA PUERTA** ◆ Escritor ◆ Profesor de japonés ◆ Maestro de iaidô ◆ Abogado

sacar una buena instantánea para las portadas de sus revistas.

Todo esto nos puede parecer de hecho exagerado y fuera de lugar, e incluso, desde nuestra óptica occidental lo podríamos percibir como una especie de linchamiento moral. Sin embargo, en Japón, es lo normal y lo ajustado a sus normas de convivencia.

Cuando uno patea las librerías japonesas en busca de ejemplares únicos se suele encontrar con una serie de manuales de algo que se podría traducir por "sentido común" (Jyôshiki). La primera vez que me topé con uno de estos libros no pude evitar mostrar cierto asombro, así que escogí uno de aquellos tratados de buenas costumbres y lo leí. Desde cómo vestir en el trabajo hasta qué decir y qué no decir a un sempai o a un jefe, las normas me parecieron interminables desde mi perspectiva "mediterránea". Hubo una situación que llamó especialmente mi atención. Hablaba del caso de llegar tarde al trabajo por causas justificadas, como un accidente o enfermedad repentina de un familiar. Afirmaba este manual que lo más importante de todo era no tratar de excusarse con el jefe, de manera que no le transmitiéramos la preocupación que nos había impedido ser puntuales. Por muy justificada que fuera nuestra falta, la petición de perdón por llegar tarde debería ser igual de rotunda y decidida que en caso de no estarlo.

Igual que este libro sobre "sentido común" se pueden encontrar muchos otros con modelos para redactar todo tipo de cartas, incluyendo siempre estos últimos una sección dedicada a pedir disculpas adecuadamente.

En definitiva, pese al avance acelerado de la modernidad, Japón sigue siendo en espíritu ese país de samuráis que nos ha cautivado a todos desde pequeños. Aunque ser un samurái no significa sólo manejar un sable con destreza, sino, por encima de todo, saber cargar con la responsabilidad de las propias culpas, sin excusas ni pretextos y pedir perdón con firmeza, asumiendo nuestros errores.

"PESE AL AVANCE ACELERADO DE LA MODERNIDAD, JAPÓN SIGUE SIENDO EN ESPÍRITU ESE PAÍS DE SAMURÁIS QUE NOS HA CAUTIVADO A TODOS DESDE PEQUEÑOS..."

Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este

Badalona

C/ Sant Ramon, 7-9

93 399 22 04

Barcelona

C/ Entença, 102 baixos

687 537 955

Hospitalet

Rbla. Marina, 264

670 537 106

Ullastrell

Prat de la Riba, 14 bis

687 527 714

Próximamente Curso de Formación de Instructores en Barcelona

Más información: hdgumdocat@gmail.com

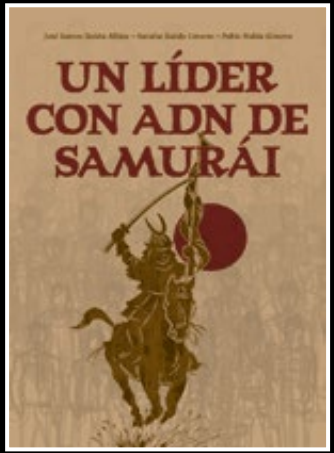
www.haidong-gumdo.cat

스페인해동검도협회

DELEGACIO CATALANA DE HAIDONG GUMDO

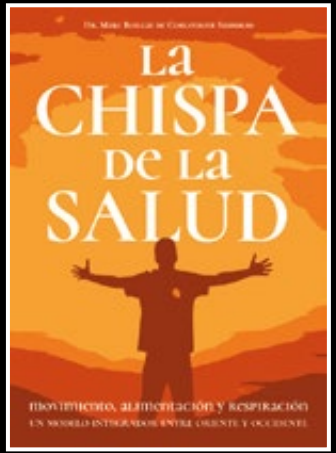
Editorial
ALAS

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

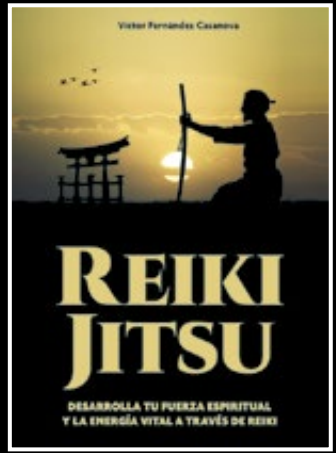


UN LÍDER CON ADN DE SAMURÁI
94 páginas | pvp 12€

KYOKUSHIN KARATE KATA ÔYÔ BUNKAI
Katas superiores I
196 páginas | pvp 22€

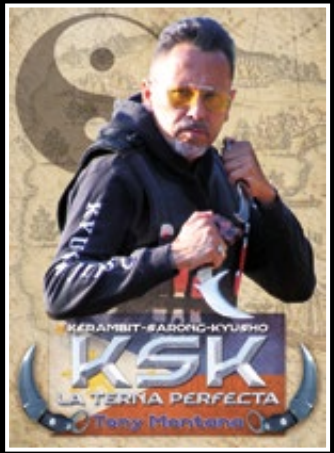


LA CHISPA DE LA SALUD
movimiento, alimentación y respiración
306 páginas | pvp 24€



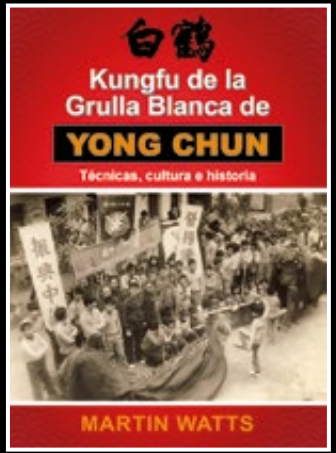
REIKI JITSU
Desarrolla tu fuerza espiritual y la energía vital a través de Reiki
196 páginas | pvp 22€

TANBO-JUTSU EN CÓMIC
134 páginas | pvp 15€



KERAMBIT, SARONG Y KYUSHO
La terna perfecta
148 páginas | pvp 16€

KYUDO
Espiritualidad Zen en el tiro con arco
166 páginas | pvp 22€



KUNGFU DE LA GRULLA BLANCA DE YONGCHUN
Técnicas, cultura e historia
166 páginas | pvp 22€

JO-JUTSU EN CÓMIC
148 páginas | pvp 15€

CHIN-NA FA
Técnicas de captura y control cotidiano y policial
126 páginas | pvp 16€

www.editorial-alas.com

Jaume Rosell

Instructor de Artes Marciales

"Las Artes marciales forman parte de la cultura, no lo olvidemos"

Por **Iván Gambín**
ivangambin@ono.com

"ARTE marcial africano, hindú, camboyano, vietnamita, tailandés, filipino... no todo es Karate y Kungfu. Esto te introduce a otras culturas y a respetarlas porque evidentemente tú aprendes de esa gente". Estas son algunas de las reflexiones que Jaume Rossell ha tenido la amabilidad de compartir con nosotros. Hace más de treinta años que se dedica a la práctica y enseñanza del Jun Fan/ Jeet Kune Do y las Artes Marciales Filipinas. Fue uno de los pioneros de estas disciplinas en nuestro país y pese a que se define como un simple instructor, puedo aseguraros que es mucho más que eso, es un auténtico maestro.

¿Cuándo y porqué empezaste a practicar artes marciales?

Con 13 años. Empecé por falta de autoestima, me crié con mis abuelos y estaba sobreprotegido, y era el típico niño mimado, con la autoestima por los suelos y eso ¿Qué significaba? Que a cada colegio que iba siempre "recibía". Entonces un día mi abuela me dijo: sale uno por la tele que pelea con las manos y los pies y esa era la serie de Kungfu protagonizada por David Carradine. Cuando la vi pensé, es un tipo normal, buena persona, no está "cachas" pero nadie podía pegarle y me dije ¡yo quiero ser así! Y así empezó todo.

¿Siempre has practicado los mismos estilos/sistemas?

No. Empecé practicando Karate Shotokan hasta cinturón amarillo, posteriormente hice Tae Kwon Do con Pedro Secorum hasta llegar a cinturón naranja, después seguí con el maestro Juan Carlos Escolano y dentro de estas clases conocí a Miguel Jiménez y con él empecé a entrenar fuera de clase porque lo que hacíamos en el dojang no era lo que veíamos en las revistas y mucho menos en las películas. Flipábamos con los artículos que escribía José María Prat en EL BUDOKA, donde hablaba de Dan Inosanto, Bruce Lee, Jun Fan Gung Fu, Seattle... En aquella época le pedí permiso a mi padre para poder entrenar con mis amigos en el garaje de casa.

En aquellos tiempos en Mollet llegaba el poster del Kungfu mensual y la revista EL BUDOKA y yo que era amigo del hijo del kiosquero le pregunté quién más compraba esa revista y así fue como conocí a Santi Pascual. Con el paso de tiempo en el garaje nos quedamos Santi Pascual, José Antonio Santamaría y yo, pero no fue hasta el año 84 cuando fuimos a conocer a José María Prat que daba clases en Barcelona y él nos enseñó Wing Chun.

JM Prat trajo por primera vez a España a Keith Ronald Kernspetcht que impartió un seminario de Latosa Eskrima y Wing Chun de Leung Ting. Gracias a Felipe Mercado, en el año 86 viene a Valencia por primera vez Dan Inosanto y nosotros evidentemente que nos fuimos para Valencia. Ese mismo año conocí a Shifu Nino Bernardo y a partir de entonces se inició un ciclo de seminarios y cursos donde tuve la ocasión de conocer maestros como Larry Harstell, Cass Magda, Rick Faye... desde entonces hasta el 95 que se cerró "The Garage" fue... cómo explicarlo, los mejores años de artes marciales, entrenos, seminarios, viajes... aquí se sentó una base sólida de técnica y práctica.

¿Qué estilo es con el que más disfrutas entrenando y por qué?

Soy un "Bruceliano" y todo el tema Bruce Lee, Jeet Kune Do me encantan, pero gracias a esto también conocí las artes marciales filipinas, yo disfruto más con las artes marciales filipinas, Wing Chun, Chisao, el trapping también lo disfruto mucho pero las artes filipinas tienen tanta variedad, arma larga, arma corta, un arma, dos, cuchillo, nunchaku... que me encanta, creo que es un trabajo muy completo de cara a desarrollar reflejos, coordinación... es fantástico además con la ventaja que casi todo lo que haces lo puedes extrapolar a mano vacía. Para mí las Artes Marciales Filipinas son Fantásticas.

"Soy un "Bruceliano" y todo el tema Bruce Lee, Jeet Kune Do me encantan, pero gracias a esto también conocí las artes marciales filipinas..."

¿Quiénes son o han sido tus principales maestros?

Aunque también aprendí de José María Prat, mi principal maestro fue Nino Bernardo, pero he aprendido de muchísima gente y todos merecen mi respeto.

¿Con quién te gustaría entrenar?

Me encantaría tener la oportunidad de entrenar con Burton Richardson, Rick Young y Daniel Lonero porque creo que es un hombre que ha sabido captar muy bien la filosofía y manera de hacer de Dan Inosanto.

¿Para ti existe una gran diferencia entre Jun Fan Gung Fu (JKD concepts) y Jeet Kune Do (JKD original)?

Desde mi punto de vista Jun Fan Gung Fu es el Kungfu de Bruce Lee, Jeet Kune Do es el camino interno de desarrollo e investigación de Bruce Lee que desembocó en un término que fue Jeet Kune Do. Desde la llegada de Bruce Lee a Estados Unidos hasta su muerte, que pasaron 14 años, Bruce denominó a su sistema de tres maneras diferentes: Tao of Chinese Gung Fu, Jun Fan Gung Fu y Jeet Kune Do.

Para mí la persona que más captó y absorbió la filosofía y el arte de Bruce Lee fue Dan Inosanto. Cuando le preguntan esto a Dan Inosanto dice: "*Es lo mismo. Lo que pasa es que para desarrollar los conceptos debes conocer el original. Pero si solo conoces el original, no tienes porque saber los conceptos*".

Se dice que el Jeet Kune Do está compuesto por 26 estilos distintos como el Wing Chun, Boxeo, Savate, Esgrima, Jiu Jitsu, Judo o Boxeo Tailandés por nombrar algunos, ¿significa esto que si aprendemos JKD podemos llegar a dominar todos ellos?

No, evidentemente que no. Algunos de ellos como Wing Chun, Boxeo o la Esgrima occidental tienen un tanto por ciento elevado de influencia y otros sólo tienen conceptos que no por ello son menos importantes, pero por supuesto que no seremos maestros en estos sistemas.

¿Consideras que el JKD y el Kali se complementan, y podrían hacerlo también en otros sistemas?

Sí. Por ejemplo el trapping: el que podemos ver en el JKD y en las Artes filipinas es muy parecido. Y sí, creo que podrían hacerlo con otros.Hoy día, gracias a las nuevas tecnologías resulta relativamente fácil conocer y ponerse en contacto con otros maestros, pero ¿cómo lo hacíais hace más de 30 años?

Básicamente por los anuncios que salían en las revistas, ahora enviamos correos electrónicos o Whatsapp pero entonces había una cosa que se llamaban "cartas", hoy día ya casi no se usan pero aún conservo correspondencia con Felipe Mercado y una de la Filipino Kali Academy. Bueno y el teléfono que estamos hablando del siglo pasado pero no somos tan viejos...

¿Te consideras un pionero del Jun Fan/Jeet kune do y del Kali en nuestro país?

En cierto modo sí. Si me llamas pionero como de los primeros que empezaron, evidentemente que sí, como te he comentado antes en aquellos años los que empezamos a divulgar estas artes y a dar clases fuimos nosotros (José Antonio Santamaría y Santi Pascual) a parte de Felipe Mercado y Pepe Fraguas no había mucha más gente aquí en España y pese a que José María Prat nunca se ha identificado con el Jeet Kune Do, también le debemos mucho. Ha sido una persona muy investigadora, ha pasado muchísimas horas investigando, traduciendo, escribiendo artículos, buscando gente para que le tradujera cosas... fue de los primeros en traer revistas americanas a España, es una persona que se lo ha currado mucho. Algunos de los mejores libros que

Entreno en "The Garage" de Mollet: Jaume Rossell y Santi Pascual practicando Chi Sao.

hay de artes marciales en castellano, los ha escrito él.

¿Qué crees que debe tener un buen artista marcial?

He visto tantas cosas en estos últimos 40 años, que lo que más me impresiona y me gusta tanto si es un principiante como si es un alumno avanzado o como si es un instructor es la actitud, porque físicamente si tu entrenas mucho evidentemente que ganarás calidad y cualidades, velocidad, precisión, potencia… todo esto es muy interesante pero yo no entreno o me muevo igual que hace 30 años, y esto cambia un poco pero ahora, la actitud es lo que cada vez estará más "Pulido" y esto es lo que a mucha gente le falta. Como dice en el Tao del Jeet Kune Do: *"es fácil enseñarle a uno a ser habilidoso lo difícil es enseñarle la actitud apropiada"*.

¿Y qué deberían mejorar algunos (o muchos) de los que hoy día se hacen llamar maestros?

Cuando uno se hace llamar maestro, mal vamos. Por desgracia hay pocos maestros. Me encantaría que hubiese muchos más, para ir a verlos y aprender. Lo que sí hay muchos son instructores y aquí volvemos a lo de antes, actitud. Shifu Nino nos enseñó dos cosas muy importantes: una es la actitud y la otra es enseñar, porque enseñar a enseñar no es nada fácil. Esto me recuerda un artículo que escribió Cass Magda donde dijo: *"Si en mi academia tengo un instructor certificado por mi, no quiero que sea el mejor luchador del estado quiero que sea un hombre con buena actitud"*. Y también dijo: *"Para aprender con Inosanto debes aprender a aprender (porque a veces Dan enseña entre líneas)"*.

Actualmente existe cierto desacuerdo respecto a cómo deberíamos llamar a las Artes Marciales Filipinas, Kali, Arnis o Eskrima. ¿Qué opinas al respecto?

Kali, Eskrima, Arnis, Pag Kali Kali, Kabaroan, Estoque, Pananadata y lo digo bien claro son algunos de los nombres que se le dan a las Artes marciales Filipinas, dependiendo de la región o de la zona geográfica dónde se encuentren. Evidentemente algunos son más conocidos que otros. Los nombres pueden venir por el fundador del sistema, por la línea de trabajo (de cuerdas, cerrada…), la región… Hay gente que afirma que el Kali no existe porque no es una palabra que determine un Arte Marcial, que eso sólo lo usan en Estados Unidos. Bueno, pues al que diga esas cosas yo le pregunto: Chris Sayoc (Sayoc Kali), ¿qué pasa, que este señor no sabía de Artes Marciales? Kalis Ilustrísimo del maestro Antonio Ilustrísimo: el maestro Ilustrísimo tampoco sabía Kali, Pekiti Tirsia Kali de Leo Gaje, otro que tampoco sabe. Que les pregunten a ellos si el Kali existe o no.

También hay quien opina que no vale la pena entrenar "Drills" o "Trapping" porque dicen que no sirven para nada o que no son aplicables en una situación real, ¿crees que esto es verdad?

No. Los drills son ejercicios que se entrenan y cuando tienes cierta experiencia, sabes mezclarlos de cierta manera y sabes entrenarlos y aplicarlos de una forma determinada con un ritmo y una intensidad determinada con lo que te proporcionan una "sensitividad" y fluidez de movimiento. Evidentemente no te vas a pelear haciendo hubud lubud o chi sao por ejemplo, pero sí dan una gran ventaja al "tocar" unos brazos.

¿Qué significa la persona de Bruce Lee para ti?

Como he explicado en varias ocasiones, sin haberlo conocido es la persona que más me ha influido en la vida. Fue el principio del principio ¿por qué hago Artes Marciales Filipinas? Porque conocí a Dan Inosanto y, por que conocí a Inosanto? Pues porque era alumno y amigo de Bruce y vino a España en aquellos años y todo esto me ha influido. ¿Por qué he comprado tantos libros? Por Bruce Lee. ¿Por qué he estudiado o he conocido a gente de artes marciales tan diferentes como jiujitsu, Kajukenbo, como Palo Canario? Por la inspiración que nos dio este hombre.

Es tal tú admiración por la figura del "pequeño dragón" que tengo

"Kali, Eskrima, Arnis, Pag Kali Kali, Kabaroan, Estoque, Pananadata y lo digo bien claro son algunos de los nombres que se le dan a las Artes marciales Filipinas, dependiendo de la región o de la zona geográfica dónde se encuentren..."

entendido que de joven llegaste a "hurtar" un cartel del cine, ¿es eso cierto?

Jajaja. Son dos cosas distintas: una es que mi abuelo tenía un amigo que era el acomodador del cine de Mollet y bueno... al acabar las sesiones del domingo por la noche ese señor cuando podía me daba algunos posters de películas de los cuales hay tres de Bruce Lee y yo a cambio le invitaba a un "carajillo". Pero también es cierto que en el cine había un armario donde ponían carteleras en pequeñito y una vez con un amigo bueno podríamos decir que el armario estaba mal cerrado... y con la ayuda de unas pinzas pudimos arrancar dos fotos.

A parte de Bruce Lee ¿qué otros artistas marciales o personalidades te han influido en tu vida?

Una persona que me ha influido mucho y no me considero alumno suyo, pero sí he asistido a cursos, he estado en su academia... es Dan Inosanto. Evidentemente Nino Bernardo también. Del mundo cinematográfico me impresionó mucho cuando vi a Tony Jaa en Ong-Bak. Y precisamente esto lo hablaba el otro día con Andy, un alumno que tengo en Barcelona que gracias al Tao del Jeet Kune Do conocí la filosofía de Jiddu krishnamurti, que también me ha influido bastante.

Eres un gran aficionado a la lectura y sé que tu biblioteca contiene más de 2.500 libros de los cuales unos 500 son de Artes Marciales. ¿Podrías recomendarnos algún libro de AA.MM. que creas que debería tener cualquier artista marcial en su casa?

Por supuesto. Podría recomendarte "El Tao del Jeet Kune Do" (publicado el año 1975), "Bruce Lee, La evolución de un artista marcial" (Tommy Gong), "Jeet Kune Do, el camino de la simplicidad" (Joaquín Marcelo) y como libros de Artes Marciales "Lua y Kenpo artes marciales de las islas Hawaii" (Jose María Prat), "El arte del combate" (Keith R. Kernspecht) o "Armas y sistemas de lucha del archipiélago Indonesio" (Donn F. Draeger).

¿Crees que de seguir vivo Bruce Lee, el Jeet Kune Do seguiría siendo tal y como lo conocemos hoy día?

No. Evidentemente que en algunos aspectos sí, pero no en todo.

Jaume Rossel y Jesús Juní

Si Bruce Lee en 14 años cambió tres veces de nombre a su estilo y lo que enseñaba en Seattle no era lo mismo que enseñaba en Los Ángeles, pues imagínate lo que habría pasado en 40 años.

¿Cómo consideras la conciencia del ejercicio?

Autocontrol. Cuando eres consciente del movimiento que haces, cuando tu cerebro manda un movimiento y tu cuerpo hace exactamente ese movimiento que le estas pidiendo y no otra cosa, sino que hace exactamente lo que le estás pidiendo de una forma consciente y además lo aplicas con una buena respiración, que es algo muy importante en cualquier ejercicio, esto te da una sensación de control de tu cuerpo y esta sensación es placentera y te relaja. Cuando le hablas a la gente de artes marciales lo primero que piensan es en puñetazos, patadas, gritos y películas de chinos volando, pero cuando les hablas de control físico y mental empiezan a "flipar". Porque controlas mente y cuerpo y esto, cada vez se une más.

"Las artes marciales forman parte de todas las culturas, pensamos que aquí en Europa no hay pero no es así, en Europa hay muchas artes marciales interesantes sobre todo las de la edad media..."

¿Porque decidiste dedicarte a la enseñanza de las Artes Marciales?

Mira, desde hace ya un par de años cuando me preguntan ¿y tú de qué trabajas? Les digo yo no trabajo, yo ejerzo mi vocación. Desde bien pequeño las artes marciales han sido algo que me ha llenado y casi todo lo que he conseguido a nivel profesional y personal se lo debo a ellas. Para mí es una vocación, actualmente me gano la vida con esto que no es nada fácil. Piensa que trabajo con dieciséis grupos de personas, y en diferentes ciudades. Esto lo puse en un artículo (ya lo dije que lo medio copié), estando en una cena a uno le preguntan:"¿Tú a qué te dedicas?" Dice: "Bueno, yo ayudo a la gente a desarrollar unas cualidades físicas como potencia muscular, mecánica corporal, reflejos, coordinación... y al mismo tiempo se sienten mejor con su autoestima, tienen más seguridad en sí mismos y paralelamente les inculco algunos valores como el esfuerzo, sacrificio, respeto, a ser humildes..." Y el otro le dice: "Tío pero ¿tú dónde trabajas, en la facultad, qué enseñas?" Y le responde: "No, soy instructor de Karate". Cuando transmites estos valores a otras personas es muy agradable y satisfactorio.

Por lo general la mayoría del público piensa que las artes marciales son tan solo dar puñetazos o patear, ¿Cuál crees que es el objetivo final de las artes marciales?

Como bien dice Dan Inosanto, las artes marciales son como un iceberg: tenemos diez partes, siete están bajo el agua y tres por encima, y evidentemente el público en general sólo ve las tres de encima que podrían ser artes marciales como algo destructivo, incluso para hacer daño, la competición, artes marciales para estar sano y fuerte, o defensa personal, por ejemplo, pero debajo del agua hay otros valores como victoria y derrota, esfuerzo, o sacrificio y en lo más profundo del iceberg conocer tu lugar en el uni-

verso, quién eres y qué haces aquí. Son un camino para crecimiento personal a nivel físico, mental, emocional y espiritual.

¿A día de hoy crees que son necesarias las artes marciales?

Más que nunca. Han existido durante toda la historia de la humanidad porque lo primero que aprendió el hombre fue a cazar y lo segundo a pelear para que no te quitasen la comida. Las artes marciales forman parte de todas las culturas, pensamos que aquí en Europa no hay pero no es así, en Europa hay muchas artes marciales interesantes sobre todo las de la edad media. Hay escuelas que están promocionando estas artes. Marcial viene de guerra, pero antes hay la palabra arte y ¿el arte qué es? Es la expresión del alma de un ser humano y esta expresión a través del arte del combate donde no siempre estamos hablando de hacer daño. Y hoy en día son muy necesarias para inculcar valores que por desgracia estamos perdiendo como el respeto por tus semejantes o a las personas mayores. En las culturas orientales y en la de los Indios Americanos, los mayores están muy bien considerados y las artes marciales también son un camino para aprender esto, respetar el entorno, no hay nadie que se coma un plátano y tire la piel en el tatami pues en la calle es lo mismo. Aparte de todos estos conceptos y valores, si te sabes defender mejor, porque "cómo está el patio"... más vale que sepas algo ya sea para defenderte a ti mismo o a los tuyos.

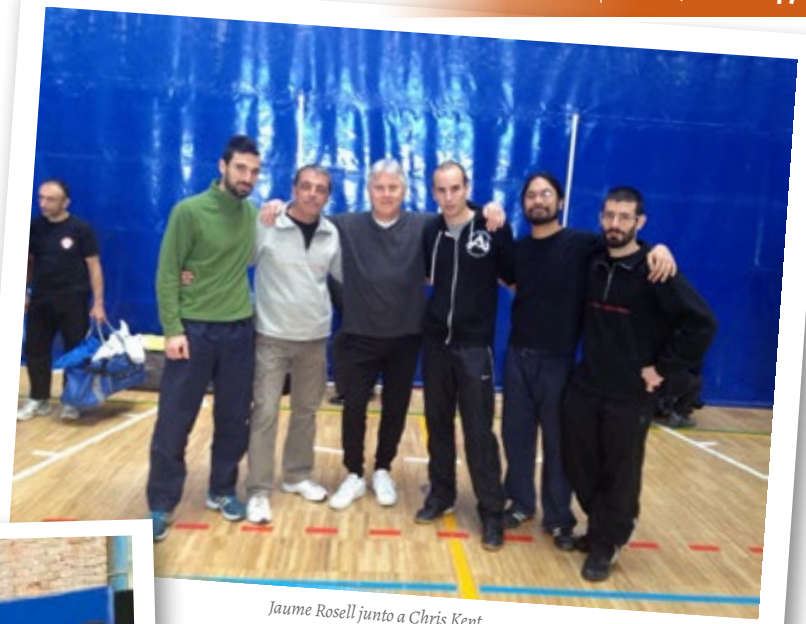
¿Qué objetivos te gustaría cumplir dentro de tu trabajo?

Buena pregunta, gracias. Los objetivos son a corto, medio y largo plazo. A corto plazo será hacer un seminario en Mallorca con Tony Montana. A medio plazo estoy escribiendo un libro de defensa personal femenina y a largo plazo que espero que no sea muy largo me gustaría hacer un programa en televisión, creo que sería algo muy interesante, tengo material para hacer treinta programas de unos treinta minutos y en cada uno hablar de un estilo o sistema de artes marciales distinto para darlos a conocer y divulgarlos al público en general.

¿Desearías añadir algo más?

Las artes marciales son mi vida, no sé hacer nada más. Actualmente mi vocación pasa por Entrenar, Enseñar, Escribir y Estudiar. Muchos días hago las cuatro, algunos días tres, algunos dos pero no hay ningún día que no haga ninguna. Todos los sistemas son buenos porque cuando ves a un buen exponente de un arte marcial dices: "chapó", por eso nunca hay que despreciar lo que hacen los demás. Jamás verás a un alumno mío o por lo menos delante mío que hable mal de ningún sistema, eso sí que no. Las Artes marciales forman parte de la cultura no lo olvidemos.

Podemos contactar con **Jaume Rossell** vía Facebook: *"Kali - JKD Maresme"* y *"Depefem - Defensa Personal Femenina"* o a través del teléfono 635.128.774.



Jaume Rosell junto a Chris Kent.

Integrantes de "The Garage" junto a Nino Bernardo y Sifu Wong Shun Leung.

Judo Condal
HOSTAFRANCS 1967

50 1967 2017 ANIVERSARIO

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

www.judo-condal.cat

MÁS DE 50 AÑOS FORMANDO PERSONAS

JUDO - KARATE - AIKIDO - DEFENSA PERSONAL

Consell de Cent, 44 | 08014 Barcelona | T. 933 254 934 | judo.condal@gmail.com

Kobuki 小武器:

El ingente arsenal de pequeñas armas japonesas

PENSAR en las artes de guerra del Japón feudal es un viaje que nos transporta a un mundo de *tachi* (espadas de guerra), *yari* (lanzas), *naginata* (alabardas), *yumi* (arcos) y *tanegashima* (fusiles). Y aunque éstas eran sin duda las armas visibles en un campo de batalla, los samurai desarrollaron y usaron una enorme variedad de armas menores para potenciar su defensa en entornos lejanos al campo de batalla.

Este arsenal es conocido como *kobuki* 小武器, literalmente armas pequeñas o menores. Con esta denominación nos circunscribiremos a describir las armas que no son parte del arsenal usual del *samurai*, como pudiera ser la espada larga o corta, y sí a la amplia amalgama de armas de uso complementario y de último recurso en caso de ataque.
Dentro de la denominación de kobuki pueden distinguirse también los siguientes grupos:

HIBUK: Armas secretas, refiriéndose a las que son desarrolladas por una tradición y manteniendo su empleo en secreto.

KAKUSHIBUKI 隠武器: Armas escondidas, que por su pequeña dimensión son susceptibles de ser amagadas en la vestimenta y difícilmente identificables por el agresor.

SHIKOMIBUKI 仕込武器:
Literalmente armas preparadas.
Se refiere al armamento que es amagado dentro de una cobertura con un uso totalmente diferente, haciéndolo pasar por un objeto inofensivo. Podemos encontrar hojas cortantes dentro de un abanico como el *shikomi sensu* 仕込扇子 o dentro de una flauta como el *shikomibue* 仕込笛, o por otro lado, de una cadena lastrada dentro de un bastón como el *shikomizue* 仕込杖.

No obstante, estas armas también pueden ser clasificadas de acuerdo a su tipología:

CORTANTES Y PUNZANTES: Principalmente láminas afiladas, entre las que podemos enumerar sin agotar el tema: dagas como el *yoroidôshi* 鎧通し (lit. perforador de armaduras) o el *kaiken* 懐剣 (lit. lámina de bolsillo), pequeños cuchillos como el *gosun* 五寸 (lit, cinco *sun*; un sun equivale a 3,03cm) o el *kogatana* 小刀de la que hablaremos más adelante, o punzones como el *kubizashi* 首級 (lit. perforador de cuello, empleado para sujetar las cabezas en el campo de batalla), el *kôgai* 笄 (lit. horquilla de pelo) o el *kunai* 苦無 (gubia japonesa).

GOLPEADORAS Y MANIPULADORAS: Elementos sólidos y barras, empleados para golpear y potenciar agarres y manipulaciones, entre los que podemos listar, entre otros: pequeños palos como el *hishigi* 挫 (lit. aplastador), el *tegiribo* 手切棒 (palo cortado al tamaño de mano) de los que hablaremos más adelante, pequeñas porras metálicas como el *naeshi* 萎えし (lit. ablandador) o el *kabutowari* 兜割 (lit. rompe-yelmos) o manoplas de impacto como los diferentes modelos de *tenouchi* 手の内 (lit. interior de la mano), de los que también desarrollaremos en el presente texto.

ENROLLADORAS: Principalmente cadenas como el *manrikigusari* 万力鎖 (lit. cadena de las 10.000 fuerzas) o cuerdas con ejemplos como el *kaginawa* 鍵縄 (lit. cuerda con gancho).

Poder listar y, ni qué decir, desarrollar, la totalidad de estas armas es objeto de trabajos mucho más extensos que el presente artículo y por tanto preferimos centrarnos en algunas de ellas, dejando al lector curioso e investigador un pequeño bosquejo del tema para que tenga la posibilidad de buscar la nutrida variedad de armas empleadas durante el Japón feudal por su cuenta.

"el uso del kogatana se limitaba a situaciones de emergencia, por ejemplo, cuando se bloqueaba el desenvaine de la espada, empleando este puñal para clavar en la mano o realizar manipulaciones con el filo, cortando tendones de la muñeca o cercenando dedos"

Para ayudar en la descripción de estas armas, incluimos al final del artículo un enlace a un vídeo producido a efectos de ilustración de técnicas aquí tratadas.

El Kogatana o Kozuka

Kogatana 小刀 (lit. pequeña espada) y *kozuka* 小柄 (lit. pequeña empuñadura) son términos que se refieren al mismo elemento. A veces también llamado de *kozuka kogatana*. Se trata de un pequeño cuchillo de aproximadamente 20 centímetros, de hoja recta, con un solo filo. Su principal característica es el diseño en relieve en su empuñadura. Este diseño, normalmente solo ejecutado en su lado visto, se realizaba principalmente con aleaciones de cobre y plata llamada de *shibuichi* 四分一 (lit. ¼, por ser 1 parte de plata y 3 de cobre) y de cobre y oro, llamada de *shakudô* 赤銅 (lit. cobre rojo).

El kogatana se alojaba en el lado interior de la espada, es decir, en el derecho. Su hoja afilada se envainaba en una pequeña oquedad llamada de *kozukabitsu* 小柄櫃 en la saya (vaina) y un orificio en la *tsuba* (guarda), que permitía que la empuñadura se situase en paralelo a la *tsuka* (empuñadura) de la espada. De esa forma, podía desenvainarse la espada sin necesitar retirar el *kogatana*, y éste, a su vez, permanecía escondido y alojado en la propia vaina.

Las dimensiones y proporciones de este cuchillo lo hacen relativamente endeble para soportar impactos, pero es muy útil como puñal. Tampoco era una buena arma arrojadiza, pues su diseño de dos piezas era poco equilibrado. Sin embargo, se desarrollaron modelos de una sola pieza, llamados de *tomozuka kogatana* 共柄小刀 (lit. pequeña espada de empuñadura conjunta). Estos modelos eran más equilibrados y algo más robustos.

No obstante, su uso se limitaba a situaciones de emergencia, por ejemplo, cuando se bloqueaba el desenvaine de la espada, empleando este puñal para clavar en la mano o realizar manipulaciones con el filo, cortando tendones de la muñeca o cercenando dedos.

También se obtenían buenos resultados empleándolo como arma de corte cuando se empuñaba en forma *gyakute* 逆手 (lit. mano invertida), deslizándolo por las extremidades del oponente y pudiendo perforar también las zonas blandas por apuñalamiento.

Los conocimientos de esta arma son desarrollados en nuestra tradición a través de un kata de diez secuencias que transmite los empleos más comunes del *kogatana*.

Tenouchi

Como hemos introducido previamente, el *tenouchi* 手の内 se refiere a un vasto conjunto de armas empuñadas que tienen el objeto de ser empleadas para golpear. Se trata de potenciadores del impacto o de las presiones o pellizcos que puedan emplearse. Algunas de estas armas tienen nombre propio, pero muchas otras quedan simplemente asociadas al presente grupo.

La forma más estándar de *tenouchi* es un pequeño palo o barra de diferentes diámetros, anudada sobre los dedos, que sobresale por los extremos de la mano. De esa forma se puede emplear para golpear o presionar con la base de la mano, con el incremento del impacto del extremo del objeto.

Sin embargo, una de las cuestiones más interesantes de este grupo de armas es el empleo de elementos improvisados para este fin. En ese sentido, podemos encontrar el uso de una *tsuba* (guarda) anudada por un *sageo* (cordel de la espada) alrededor de la mano para impactar.
En nuestra tradición se transmite el uso de piedras en la mano, método llamado de *shuseki* 手石 (lit. manos de piedra), así como de bloques de acero, semejante al *tekken* 鉄拳 (lit. puño de hierro) parecido a una manopla de acero.

"cada tradición incorpora sus propios y singulares armamentos, y lo que pueda encontrarse en una tradición difiere en gran medida de lo que puede encontrarse en otra"

Quizá una de los métodos más interesantes es la "transformación" de un *bôshuriken* 棒手裏剣, punzones arrojadizos, en un *tenouchi*. Mediante el empleo de una *hayanawa* 早縄, cuerda rápida y corta, sin necesidad de estar preparada, se anuda el *shuriken* y en un solo movimiento es entrelazado entre los dedos quedando fijo y preparado para su uso como arma contusa y punzante. Además, la cuerda sobrante puede seguir siendo empleada como cuerda rápida de aprisionamiento. Esta combinación la hace totalmente versátil, pues puede ser empleada como punzante, golpeadora, manipuladora y enredadora.

Hishigi

Por *hishigi* nos referimos a un palo de algo menos de 40 cm, algo menor que el *tanbô* 短棒 (lit. palo corto) que, aunque no existe una longitud definida, suele rondar los 50cm. Su grosor también es algo menor a una pulgada.

En nuestra tradición se emplea un *hishigi* algo más fino que en otras tradiciones, de en torno a 12-15mm de grosor. Esto hace que su empleo sea especialmente manipulativo, y no contuso, por lo que difiere de su "hermano mayor", el *tanbô* que sí es empleado para impactar.

El *hishigi* es un arma muy asociada al *jûjutsu* 柔術, y más específicamente dentro del *taihôjutsu* 逮捕術, arte de captura y arresto (del que hablamos en el número 44 de esta publicación), al *torite* 捕手, métodos de captura.

Existen otras denominaciones para esta arma, como *tansaibô*, aunque son términos específicos de cada *ryû*. Como hemos adelantado, *hishigi* se escribe con el carácter 挫, que se lee también *kujiku*, y significa aplastar. Aunque menos correcto y común, también puede ser empleado el *kanji* 拉, que también significa aplastar. El nombre nos da importantes pistas sobre su uso.
Empuñado por uno de sus extremos suele emplearse en primer término para golpear con el lado corto, así como para ejercer presiones y pellizcar, permitiendo "ablandar" al oponente al inicio de la defensa. Seguidamente, a través de manipulaciones, se usan sujeciones por ambos extremos del palo que funcionan como cepos sobre las extremidades del oponente, causando intenso dolor por aplastamiento, que ayudan a reducirlo y someterlo.

Una de sus técnicas más empleadas es la forma *jumonjite* 十文字手 (manos en cruz), que buscan reducir al máximo el espacio, para que se genere una aplicación opresiva en triangulo entre el palo y las muñecas. Dentro de nuestra tradición existen cinco kata de diez secuencias de estudio cada uno que desarrollan las técnicas, usos y conocimientos aplicados a esta arma.

Tegiribô

La última de las armas que vamos a tratar es el *tegiribô* 手切棒, o palo con la medida de una mano. Ésta es una forma bastante intuitiva de clasificar los palos, a través de nuestras medidas antropométricas. Siendo así, el *tegiribô* es un palo con la medida entre la punta del dedo corazón y la base de la muñeca, el *hijikiribô* 肘切棒, el de la medida entre la punta del dedo y el codo…

Siguiendo la idea, podemos comparar que el *hijikiribô* será la medida habitual de un *tanbô*, la medida entera del brazo (entre dedo y el hombro) será la de un *hanbô* 半棒 (lit. medio bô), y la medida de nuestra envergadura (entre puntas de los dedos de ambas manos) la de un *bô*, también llamado de *rokushakubô* (lit. palo de seis shaku; un shaku equivale a 30,303cm).

Entre todas estas, el *tegiribô* es el más pequeño de ellos, midiendo algo menos de 20cm de longitud y con un grosor de aproximadamente 1cm.

Es empleado principalmente para ejercer presiones en los agarres. Existen diferentes formas de esgrimirlo en la mano, buscando que en el agarre, se produzca una presión incisiva que debilite al oponente.
También puede ser empleado de forma semejante a un *tenouchi*, realizando impactos, pellizcos o fricciones. Los objetivos de estos impactos son zonas débiles, que faculten determinados objetivos alineados con el fin propio del kata o técnica a realizar.

Una vez más, en nuestra tradición, existen dos kata de diez secuencias cada uno, que desarrollan las prácticas fundamentales que entrañan esta arma.

El estudio del empleo de los *kobuki* es habitualmente llamado de *kobukijutsu*, aunque en nuestra escuela es presentado dentro de los estudios de *bujutsu*. Cada tradición incorpora sus propios y singulares armamentos, y lo que pueda encontrarse en una tradición difiere en gran medida de lo que puede encontrarse en otra, es por ello que no existe tradición que contemple el uso de la totalidad de armamento que se ha podido catalogar. Sin embargo, de acuerdo a las clasificaciones presentadas en este artículo, es más sencillo poder evaluar y comparar los diferentes usos que cada tradición puede dar entre diferentes armas semejantes, incluso con nombres totalmente diferentes.

En pro de la comprensión completa del texto e imágenes, en el *FûRyûKan Bugei Dôjô* hemos producido un vídeo con técnicas trasmitidas en nuestra tradición y programa. Puede visualizarlo en el siguiente enlace:

https://youtu.be/W2-4OMpz670

LUIS NOGUEIRA SERRANO
Presidente European Bugei Society 欧州武芸連盟
Fûryûkan Bugei Dôjô 風龍館武芸道場

FŪRYŪKAN BUGEI DŌJŌ 風流館

EUROPEAN BUGEI SOCIETY

武芸

VISITA NUESTRA WEB

European Bugei Society Centro Cultura
www.bugei.eu Japonesa

SERVICIOS

CURSOS Y SEMINARIOS
CONFERENCIAS
EXHIBICIONES

PROGRAMA

FORMACIÓN A DISTANCIA
INTENSIVOS PRESENCIALES
(ADAPTADO)

y mucho más...

ARTES MILITARES CLÁSICAS

Escuela Marcial Integral

Kenzo Futaki y la RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Por: **John Maki Evans**
Traducción: **Juanlu Cadenas**

Las secuencias de *Tanren* (forja) conforman una gran parte del currículum de *Kurikara Ryu* que se enseña en el Fudokan para permitir a los estudiantes moverse libremente con la espada y acceder al *tanden*. Los ritmos y las formas de los movimientos de la primera secuencia (*Tanden-Tanren*) están diseñados para activar la "respiración abdominal", y el énfasis se pone en una exhalación fuerte en los movimientos de cuclillas para lograr este desencadenamiento de la respiración abdominal. La segunda secuencia implica la manipulación consciente de la respiración abdominal y el énfasis está en la inhalación durante el movimiento. La respiración abdominal es un tema complejo y su cultivo requiere claridad de comprensión y un acercamiento paso a paso.

"Sin embargo, la respiración "abdominal" se hace, el aire entra y sale de los pulmones y no entra en el abdomen. No obstante, los cambios de presión causados por el llenado y el vaciado de los pulmones afecta la presión en el abdomen. Esto afecta a su vez la circulación a las extremidades, el cerebro y los órganos. Es la manipulación de esta presión la que localiza el calor en el vientre, aumenta el retorno de la sangre al corazón, estabiliza las fuerzas en el tronco, aumenta el poder en la espalda y las extremidades, y fortalece el sistema nervioso. Es la mejora diestra de estos patrones naturales lo que crea las formas mostradas en las imágenes del Kongo Rikishi. Musashi usa el término "apretar la cuña" para describir esto, lo que significa que la plenitud firme de las caderas inferiores aprieta la vaina de las espadas contra el obi (cinturón)". **Kurikara – La Espada y la Serpiente**

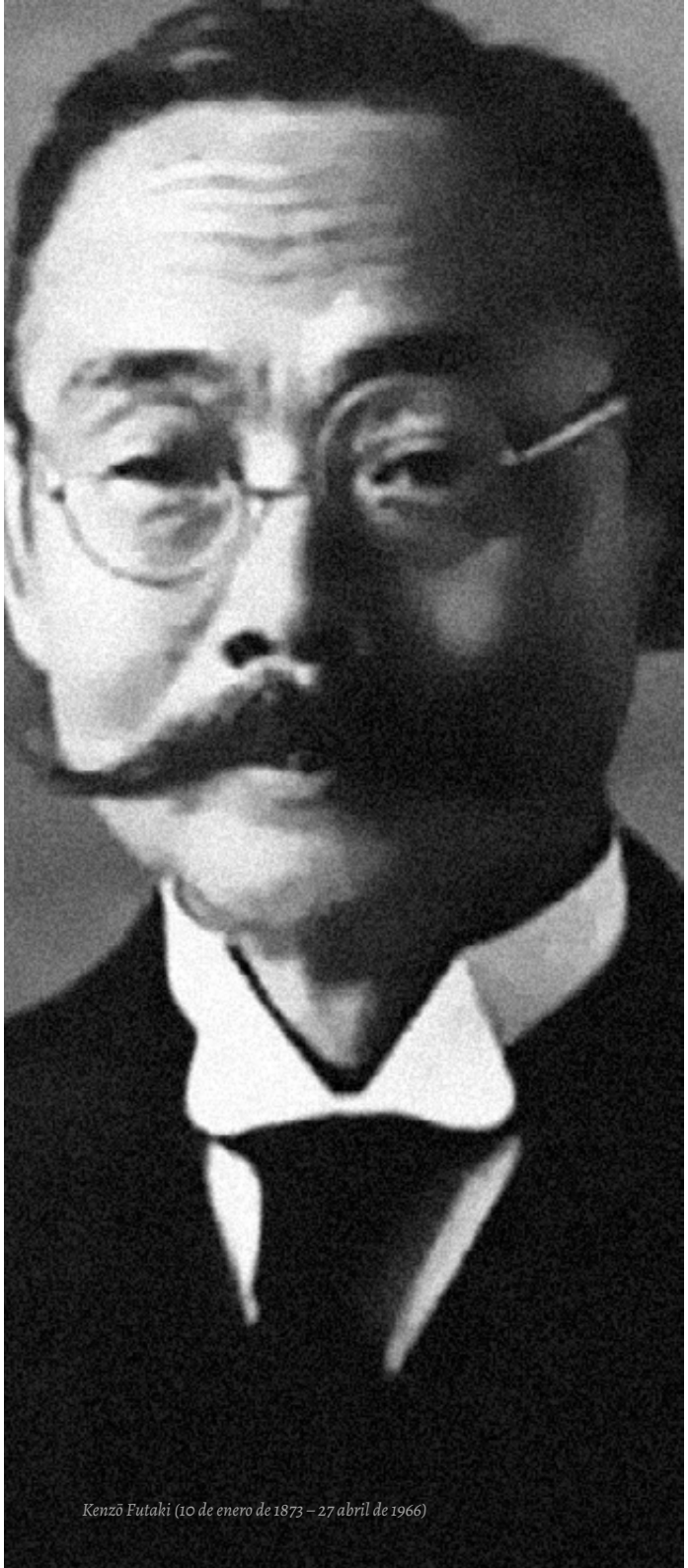
El cultivo de la respiración abdominal tiene una larga historia en Japón y ha sido de particular interés para los practicantes de la meditación y las artes marciales, así como para aquellos interesados en los beneficios para la salud. La mayoría de los propagadores de este método se han inspirado en la relato Yasenkanna (1757) del maestro *zen* Hakuin. Éste describe su búsqueda de una cura para su "enfermedad *zen*" y las instrucciones que recibió del eremita Hakkuyu. Quizás el exponente más famoso ha sido Hida Harumichi (1883-1956), quien creó una serie completa y sistemática de ejercicios centrados en el uso de la respiración en una "bola" colocada entre la parte posterior de las caderas y el bajo abdomen (el *Yofuku*). Un contemporáneo cercano de Hida, que se inspiró de manera similar, fue Futaki Kenzō (1873-1966), un profesor de medicina de la Universidad Imperial de Tokio. Futaki también fue amigo y estudiante del fundador de Aikido, Morihei Ueshiba, y fundó la Asociación del Entrenamiento de la Purificación[1] (Misogi no Renseikai 禊の錬成会).

1.- Aunque Misogi (禊) significa purificación y con frecuencia se asocia con rituales de purificación en los que se emplea el agua, en realidad se usan varios métodos de respiración profunda para el mismo propósito y bajo el mismo concepto.

二木 謙三 FUTAKI KENZŌ

La contribución de Futaki Kenzo se tradujo en un intento serio de describir el método científicamente. Experto de renombre en enfermedades infecciosas, Futaki se formó en la Universidad Imperial de Tokio y tuvo una carrera distinguida en el campo de la microbiología y las enfermedades infecciosas. En 1955 recibió del emperador la prestigiosa Orden de Cultura (*Bunka Kunshō*) por sus contribuciones académicas, que incluían la identificación de un subtipo de *Shigella*, el agente infeccioso de la disentería; identificar *spirillum minus*, el agente infeccioso de la fiebre por mordedura de rata; y adelantándose en distinguir la encefalitis japonesa de la encefalitis letárgica. Su trabajo le valió un lugar en la corta lista para el Premio Nobel de Fisiología o Medicina. Durante el mismo período, también invirtió un tiempo y energía considerables para describir los beneficios para la salud de la respiración abdominal y para dar una explicación científica de la metodología. En particular, empleó este método como terapia en el tratamiento de la neurastenia.

Neurastenia es un término que se utilizó por primera vez en la década de 1800 para etiquetar una debilidad del sistema nervioso que se manifiesta en fatiga, cansancio y neuralgia, y se convertiría en un diagnóstico considerable en Norteamérica a finales del siglo XIX y principios del XX. Aunque todavía es reconocida por la OMS como una enfermedad, el término hoy día es prácticamente insignificante, aunque el diagnóstico cada vez más popular es el de Síndrome de Fatiga Crónica, que consiste en múltiples síntomas psiquiátricos y somáticos y que tiene un parecido sorprendente con el diagnóstico de neurastenia del siglo XIX.



Kenzō Futaki (10 de enero de 1873 – 27 abril de 1966)

Los siguientes extractos están sacados de: *A Disorder of Qi: Breathing Exercise as a Cure for Neurasthenia in Japan, 1900–1945 Yu-Chuan Wu, en The Journal of the History of Medicine and Allied Sciences de julio de 2016*

Futaki Kenzo relataba que había nacido con una constitución tan débil y que padecía tantas enfermedades en la infancia, que su padre siempre temió que no sobreviviera. Recordaba que creció celoso de la salud y el vigor de sus hermanos y que a menudo se sentía amargado y resentido por quedarse atrás. Desesperado por una buena salud, no pudo encontrar una manera efectiva hasta que encontró un método de salud en dos libros del siglo dieciocho que, por casualidad, cogió de la estantería. Apenas lo puso en práctica, su salud mejoró milagrosamente, y en poco tiempo pudo competir físicamente con otros niños. El método de salud le rescató de nuevo varios años después, cuando enfermó de neurastenia autodiagnosticada retrospectivamente en su primer año de bachillerato. Habiendo suspendido la mayoría de las asignaturas debido a sus condiciones mentales, recurrió a la panacea de su infancia y en muy poco tiempo se encontró a sí mismo no solo curado de la neurastenia, sino también más sosegado y lúcido que nunca. Gracias al método de salud, pudo estudiar medicina en la Universidad Imperial de Tokio y en el extranjero. A su regreso de Alemania, descubrió que en Japón, al igual que en Occidente, había un número creciente de personas que sufrían de neurastenia. Así, decidió compartir su experiencia y comenzó a estudiar y promover el método de respiración abdominal que tanto le había ayudado.

Futaki siempre insistió en que el método de salud era un legado del pasado y se describía a sí mismo como un investigador-científico que intentaba comprender sus efectos terapéuticos. Entre las culturas y los países, señaló, había una variedad de métodos de respiración conocidos con diferentes nombres, como *susokukan* (literalmente, introspección de contar respiraciones), *naikanhō* (literalmente, método de introspección) y *nentanhō* (literalmente, método de hacer pastillas). Se emplearon en una gran gama de campos, incluida la medicina, la educación moral, la práctica religiosa y el entrenamiento de artes marciales. Sin embargo, en la nueva era, Futaki no creía que con solo su testimonio se pudiera despertar el interés de las personas, ya que era "un momento en el que la gente no cree en nada a menos que la ciencia lo demuestre". Por lo tanto, estaba decidido a probar y explicar la eficacia de la respiración abdominal por medio de la ciencia. El primer paso que dio fue renombrarlo como el "*método de respiración abdominal*" y el "*método de intensificar la presión abdominal*" *(fukuatsu zōshinhō)*.

En su participación en la conferencia anual de la Asociación Nacional de Médicos, Futaki sostuvo que los dos nuevos nombres capturaban mejor la esencia del método antiguo. Informó que había inventado un dispositivo llamado "medidor de presión abdominal" y lo aplicó para comparar las presiones abdominales de pacientes neurasténicos y sujetos sanos. El resultado mostraba que había una reducción significativa de la presión abdominal en los pacientes neurasténicos. Futaki sostuvo que se debía a que el estilo de vida moderno, en particular con ropa de estilo occidental y a sentarse en sillas y escritorios (en lugar de en tatamis), lo que restringía el movimiento de la pared abdominal y hacía que las personas modernas a menudo dejaran de emplear la respiración abdominal de forma involuntaria. Esto, a su vez, conducía al desgaste de los músculos del diafragma y la pared abdominal, lo que causaba la reducción de la presión abdominal. Futaki diferenció dos grupos de pacientes neurasténicos al observar su respiración. Un grupo de pacientes, cuyos vientres se hundían durante la inhalación, sufrían de "diafragma flojo"; y el otro, cuyos vientres se hinchaban durante la exhalación, sufrían de "músculos abdominales flácidos".

Futaki sostenía que la reducción de la presión abdominal era la causa fundamental de la neurastenia a través de varios mecanismos, el más importante de los cuales era que comprometía la circulación.

La buena circulación, explicó Futaki, dependía no solo del trabajo del corazón, sino también de un retorno venoso suficiente. Este retorno, a su vez, se basa en el mantenimiento de la presión venosa, que está determinado por varios factores, incluido el funcionamiento de las válvulas venosas, el tono de los vasos y las fuerzas de compresión en las venas aplicadas por los tejidos circundantes. Como los dos primeros factores eran funciones involuntarias, argumentó Futaki, sólo a través de la mejora de las fuerzas de compresión las personas podían lograr aumentar el retorno venoso para tener una mejor circulación. Dado que la cavidad abdominal contiene una gran cantidad de venas y es la mayor reserva de sangre venosa en el cuerpo, la presión abdominal tiene un efecto decisivo en la cantidad de retorno venoso. Comparó el abdomen con una válvula venosa masiva, que es crucial para que la sangre supere la resistencia del sistema venoso portal y regrese al corazón. El abdomen, argumentaba Futaki, era en efecto el "corazón abdominal" o el "corazón venoso" y no menos importante que un corazón adecuado para una buena circulación. Si se redujera la presión abdominal en un grado que no fuera suficiente para bombear la sangre hacia el corazón, la sangre se estancaría y se acabaría acumulando. La distribución desigual del flujo sanguíneo resultante causaría la "anemia funcional", por lo que el cerebro, el órgano más delicado y sensible, es el que más sufriría. La anemia funcional, además, podría afectar a todos los demás órganos, que podrían congestionarse o volverse anémicos y causar los diversos síntomas de la neurastenia.

"experto de renombre en enfermedades infecciosas, Futaki se formó en la Universidad Imperial de Tokio y tuvo una carrera distinguida en el campo de la microbiología y las enfermedades infecciosas..."

Aparte de su efecto sobre la circulación sanguínea, Futaki explicó de manera sucinta los otros mecanismos por los cuales la presión abdominal podría afectar el sistema nervioso. Primero, si se reduce la tensión del diafragma, se sacudiría cada vez que el cuerpo se moviese. El corazón, sentado en el diafragma, a su vez se mecería como en un columpio y sería proclive a la palpitación. Segundo, un diafragma y una pared abdominal débiles son hipersensibles a los estímulos. Cuando ocurriera algo alarmante, un diafragma flácido se relajaría y se elevaría hacia arriba, y una pared abdominal débil

se contraería y retraería en mayor grado que bajo una tensión normal. En otras palabras, la "reacción asustada" del cuerpo se volvería más violenta de lo que normalmente debería ser. Esta era una de las causas de los síntomas emocionales de la neurastenia, argumentó Futaki. Estaba de acuerdo con la teoría de que los componentes mentales de la emoción eran secundarios a los físicos. No era que lo primero inducía a lo segundo, sino que lo primero no era más que la representación mental de lo segundo. En una situación temerosa, por ejemplo, es el reflejo de retirada lo primero que tiene lugar. Las personas primero doblan sus cuerpos, lo que empuja el diafragma para presionar el corazón e inducir palpitaciones y sudor frío. Sólo cuando percibieran estos cambios físicos se darían cuenta de la emoción del miedo. Futaki argumentaba que si las personas pudieran mantener la tensión en el diafragma y la pared abdominal e inhibir el reflejo de retirada, no tendrían miedo y serían capaces de mantener la compostura en cualquier situación. Los pacientes neurasténicos estaban ansiosos y temerosos todo el tiempo porque su musculatura flácida daba lugar a la inestabilidad del cuerpo. Por último, Futaki sostenía que una presión abdominal adecuada podría activar todo el sistema nervioso al "masajear" los nervios de dentro de la cavidad abdominal. Si la presión fuera baja, el sistema nervioso quedaría inactivo y aletargado, es decir, en un estado neurasténico.

El artículo original completo, en inglés, puede leerse aquí:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4986209/#

"por lo tanto, Futaki estaba decidido a probar y explicar la eficacia de la respiración abdominal por medio de la ciencia..."

SOBRE EL AUTOR:

John Maki Evans comenzó a practicar *yoga* y *taichi* en su adolescencia. En la Universidad de Oxford entrenó en *karate Shotokan* y después de graduarse se fue a vivir a un monasterio anglicano donde durante cinco años continuó sus estudios en *taichi*, sánscrito y *yoga*. En 1981 fue a Japón y comenzó sus estudios en *Mikkyo* (Budismo esotérico) y *Kurikara Ryu Heiho* cerca del Monte Takao con Fushi *Sensei* (Murana Masayuki), un *gyoja* o *yamabushi* independiente. Los *yamabushi* (ascetas de montaña) instruyen a través de un entrenamiento sistemático y progresivo en las montañas llamado shugendo "el camino del entrenamiento y las pruebas". Después de 3 años de práctica intensiva, Fushi *Sensei* le presentó a dos de los maestros más veteranos de las escuelas de espadas en Japón, Nakamura Taizaburo, 10 ° Dan de *Toyama Ryu* y *Nakamura Ryu Battodo* y Danzaki Tomoaki 9 ° Dan, director del *Kenshukan Dojo* donde estudió *Muso Shinden Ryu Iaido* y *Shindo Muso Ryu* Jodo. También se formó en la escuela *Kashima Shinto Ryu* con Yoshikawa Koichiro. Tras su regreso a Inglaterra en 1993, fundó el *dojo Fudokan* en Londres. Enseña *Nakamura Ryu Battodo* y *Kurikara Ryu Heiho* y recibió su séptimo Dan en 2008 de la Federación Internacional de Battodo.

Kurikara

LA ESPADA Y LA SERPIENTE

EL ÓCTUPLE SENDERO DE LA ESPADA JAPONESA

Por **John Maki Evans**
PVP: 16€
ISBN: 9788420306292
Páginas: 162
Formato: 17 x 23,5 cm

"Kurikara: La Espada y la Serpiente", establece ocho principios básicos sobre el manejo de la espada comunes a todas las escuelas japonesas de sable. El consumado artista marcial John Maki Evans proporciona ejemplos prácticos de su experiencia con las artes del sable, así como del Mikkyo (budismo esotérico japonés) y del Shugendo (ascetismo de montaña). En Mikkyo, el dragón Kurikara es una manifestación del boddhisatva Fudo Myo O, cuya espada representa la capacidad de cortar la ilusión y el apego. Esto lleva al desarrollo de una energía interna que le permite a uno eliminar todos los obstáculos que llevan a la libertad espiritual.

Evans, el primer estudiante extranjero en entrenar con Nakamura Taisaburo sensei (mundialmente reconocido como el maestro del arte del Battodo) explica claramente cómo se puede desarrollar la destreza sistemáticamente a través del tanren, ejercicios que unen el poder "interno" y el "externo". Repleto de fascinantes anécdotas del entrenamiento de Evans en Japón, Kurikara es una guía útil e inspiradora para la práctica de la espada japonesa.

www.editorial-alas.com

AESNIT

Asociación Española de Nihon Tai-Jitsu/Jujutsu/Kobudo

www.aesnit.es

Nihon Tai-Jitsu
Nihon Jujutsu
Nihon Kobudo
AikiDo
Tanbo Jutsu
Defensa Policial NITAIPOL
Karate-Do
Nihon Tai-jitsu Adaptado
Defensa Personal Femenina

Dojos afiliados a AESNIT:

CATALUNYA

Banyoles (Girona). T. 647.695.874
Barcelona. T. 656.456.308
Barcelona. info@kaizendojobcn.com
Cunit (Tarragona). T. 653.911.357
El Masnou (Barcelona). T. 658.273.786
El Vendrell (Tarragona). T. 620.298.831
Igualada (Barcelona). T. 606.563.715
La Pineda (Tarragona). T. 606.039.920
Sitges (Barcelona). T. 615.181.834
Tarragona. T. 653.920.684
Vilafranca del Penedès (Barcelona).T. 686.128.518
Premià de Mar (Barcelona) T. 937.516.313
Torredembarra (Tarragona). T. 645.845.894

ASTURIAS

Oviedo. T. 667.450.560

BALEARES

Palma de Mallorca.T. 639.380.049
Sóller. T. 675.510.970

MADRID

Móstoles. T. 655.857.766
Navalcarnero. T. 655.857.766

GALICIA

Vigo (Pontevedra). T. 620.126.733
O Porriño (Pontevedra). T. 620.126.733
Narón (A Coruña). T. 675.845.500
El Ferrol (A Coruña). T. 675.845.500

ANDALUCÍA

Espera (Cádiz), Bornos, Medina, Conil, Puerto Real y Jerez de la Frontera T. 686.088.230
El Puerto de Santa María (Cádiz). T. 651.380.650
Jerez de la Frontera (Cádiz). T. 666.404.043
Jerez de la Frontera (Cádiz). T. 627.178.172
Málaga. T. 635.619.796

Para información general

perecalpe@gmail.com
T. 686.128.518

Por **MARC BOILLAT DE CORGEMONT SARTORIO** ◆ Coach en Salud (Health Life Coach) ◆ Coach Deportivo ◆ Psicoterapeuta

Cómo permanecer en peso y forma sin matarse a dietas

Recientemente estaba en el aeropuerto ojeando unas revistas de salud. En junio, curiosamente, todas hablaban de dietas. Si la del kiwi, la del pepino, la del plátano, etcétera. El mensaje estaba meridiano: ¡pierde peso y ponte guap@, que ha llegado el verano! Como sabemos, estas dietas son sacrificadas y de corta duración. No se puede acondicionar a un cuerpo de una manera sana en pocas semanas.

Esta es la manera en la que estamos acostumbrados a considerar al sobrepeso, como una cuestión estética o mirada a una meta. Sin embargo, el asunto es mucho más complejo.

El tema del peso/forma es de importancia cardinal no solamente para deportistas y luchadores, sino como seguro de vida con el paso de los años. Actualmente, con el manifestarse de los efectos del sobrepeso sobre la salud y la sanidad, se han disparado las investigaciones sobre peso-salud-prevención.

Esta temática es céntrica en mi último libro "La Chispa de la Salud. Movimiento, alimentación y respiración" (Ed. Alas, 2019), en dónde abordo con detalle también la cuestión de la respiración correcta y del metabolismo eficiente, o sea, el movimiento y el ejercicio. Aquí solamente quisiera subrayar una verdad indiscutible acerca de la alimentación y el sobrepeso: *lo que ingerimos tiene siempre repercusiones sobre el estado general del cuerpo y de su salud*.

Esto nos hace pensar enseguida en los tóxicos de siempre: alcohol, tabaco, drogas, pero nunca pensamos en que la comida es procesada en el organismo de la misma manera en la que el cuerpo metaboliza, por ejemplo, los medicamentos. Y al igual que las medicinas, la comida también posee efectos colaterales y contraindicaciones que a largo plazo pueden causar inflamaciones, estragos y enfermedades. Resulta difícil de creer que la rica comida de siempre pueda ser la causa de muchas dolencias, pero así es.

Las razones son complejas, pero, en resumidas cuentas diré que la

Supaku, entrenando la salud

Por **MARC BOILLAT DE CORGEMONT SARTORIO** ◆ Coach en Salud (Health Life Coach) ◆ Coach Deportivo ◆ Psicoterapeuta

comida que acostumbramos a considerar sana, la de antaño digamos, requiere, como todo lo que entra en el cuerpo, de un proceso metabólico o sea: es causa de reacciones químicas para poder ser asimilada.

Antaño la alimentación se apoyaba en su complemento diario: el movimiento. Hoy comemos en demasía, pero el movimiento ha desaparecido casi por completo. De allí un sinfín de problemas silenciosos que se reflejan en muchas enfermedades de aparición más temprana que en las generaciones pasadas. Lo dicho, dando por sentado que de nuestra alimentación quede fuera la comida procesada, un auténtico tóxico realizado industrialmente.

Dejando de un lado a las problemáticas que estas sustancias desordenadamente ingeridas en continuación sin la compensación de la actividad muscular, pueden causar, quisiera hablar de la punta del iceberg: el sobrepeso.

El IMC es el índice de masa corporal. El IMC establece parámetros que van del infrapeso (< de 18.5), al peso normal (de 18.5 a 25), al sobrepeso (25 a 30) y a la obesidad (> 30). La prevalencia de sobrepeso y obesidad es mayor en las Américas y menor en el Sureste Asiático, y es del doble en países con ingresos medios y altos que en países con ingresos bajos. Un IMC de hasta 20 ha sido asociado con menor probabilidad de mortalidad.

Fórmula para calcular el IMC (índice de masa corporal)

El IMC se obtiene con su peso en kilos divido por la altura (estatura) al cuadrado.

IMC = Peso (kg) / altura (m)2

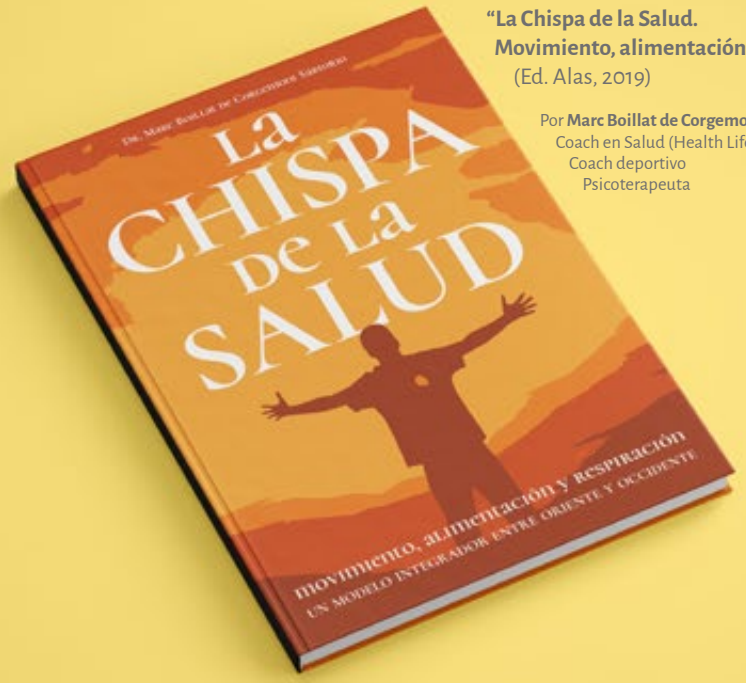
EJEMPLO:
Altura: 165 cm (1,65 m)
Peso: 68 kg
Cálculo: 68 ÷ 1,652 (2,7225) = 24,98

Para los atletas será más fácil conseguir el valor correcto, pero para el individuo sedentario puede ser muy difícil. De ello las falsas promesas de las dietas, auténtico estrés para el organismo y causa del efecto acordeón.

El peso/forma es tan importante porque está relacionado con nuestra programación genética. El atleta se halla cercano a dicha programación, que incluye al movimiento diario y al metabolismo eficiente. El individuo inactivo, que se alimenta más que lo necesario y se mueve menos, está en plena contradicción con su programación genética. El efecto de las sustancias que ingiere es una orden consistente en atesorar todas las calorías posibles en forma de grasas, un mecanismo común a muchos animales. Comen mucho y adquieren peso en vistas de la escasez que se acerca (el invierno, largas marchas, cazas, etc.) con la diferencia de que el humano no se enfrentará a ninguna escasez y seguirá así muchos años hasta que el sobrepeso estalle en enfermedad o en obesidad y luego en terribles consecuencias.

La nutrición adecuada del organismo es sinónimo de salud en los años.

Cómo mantener el peso sin martirizarse requiere volver a la alimentación sencilla. No digo "natural", pues es posible alimentarse de manera natural y totalmente inadecuada. Me refiero a unas pocas reglas de oro que son: 1) conocer qué alimentos/sustancias tu cuerpo no tolera. Una intolerancia no aparece siempre de manera clamorosa. La mayoría de las veces destruye al organismo poco a poco. 2) Simplifica las comidas a 2-3 sustancias. De esta manera será fácil ver qué alimentos pueden ser inflamatorios para tu organismo e individuar a los que te benefician. Baste con pensar que hoy día, a causa de la comida industrial y de la gran oferta de alimentos y meriendas, ingerimos decenas de ingredientes, si no más, cada vez que comemos y lo hacemos muchas veces al día. 3) Evita los alimentos contraindicados para tu propio sistema digestivo, además de los que son normalmente dañinos para cualquier organismo.



"La Chispa de la Salud. Movimiento, alimentación y respiración" (Ed. Alas, 2019)

Por **Marc Boillat de Corgemont Sartorio**
Coach en Salud (Health Life Coach)
Coach deportivo
Psicoterapeuta

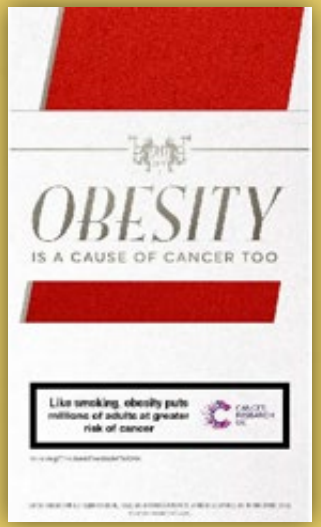
"El tema del peso/forma es de importancia cardinal no solamente para deportistas y luchadores, sino como seguro de vida con el paso de los años..."

Lo que nos dice qué sustancias son beneficiosas y cuáles dañinas está escrito en nuestro grupo sanguíneo. En el citado libro se incluyen las tablas de los alimentos beneficiosos, neutrales y dañinos para cada grupo.

Cambiar la manera accidental de alimentarse de años basada solamente en el gusto hacia una sana, que favorezca salud y vitalidad no es difícil; tan sólo hace falta hacerlo, entendimiento y motivación para estar bien. Con la práctica vendrá mayor comprensión y entenderás lo que tu cuerpo te comunica con síntomas aparentemente desligados de tu barriga. Viendo los efectos fantásticos de la alimentación correcta, podrás entonces refinar cada vez más tu dieta hasta sentir, ver y averiguar cómo tu organismo ahora funciona mucho mejor.

Supaku, entrenando la salud

Por **MARC BOILLAT DE CORGEMONT SARTORIO** ◆ Coach en Salud (Health Life Coach) ◆ Coach Deportivo ◆ Psicoterapeuta



Polémica campaña de concienciación en el R.U. Allí los médicos son reacios en sugerir a sus pacientes que bajen de peso a fin de no causar ofensas o discriminación.

Esta actitud cohibida ha creado inmensos problemas a la sanidad pública y a las personas. La campaña en la imagen, resultado de muchos estudios que conectan a varios cánceres con la obesidad, se ha hecho vio-lentamente necesaria para contener los estragos de la alimentación rápida, procesada, y el con-sumo incontrolado de refrescos y comida azucarada, además del alcohol.

En el R.U. la obesi-dad y el sobrepeso se sitúan en un 58% (mujeres) y en un 68% (varones).

Esta manera de alimentarse es la **emo-dieta**. No es una dieta en el sentido corriente del término, sino que es la manera adecuada de nutrirse y alimentarse a partir del propio diseño genético. Por ello funciona, es capaz de contener y hasta curar condiciones patológicas, y nos mantiene en el peso/forma sin pasar hambre ni contar calorías. Funciona porque es coherente en base individual. Cuando comemos de acuerdo con nuestro grupo sanguíneo perderemos el peso de sobra de manera espontánea, y de no tener sobrepeso, no adelgazaremos.

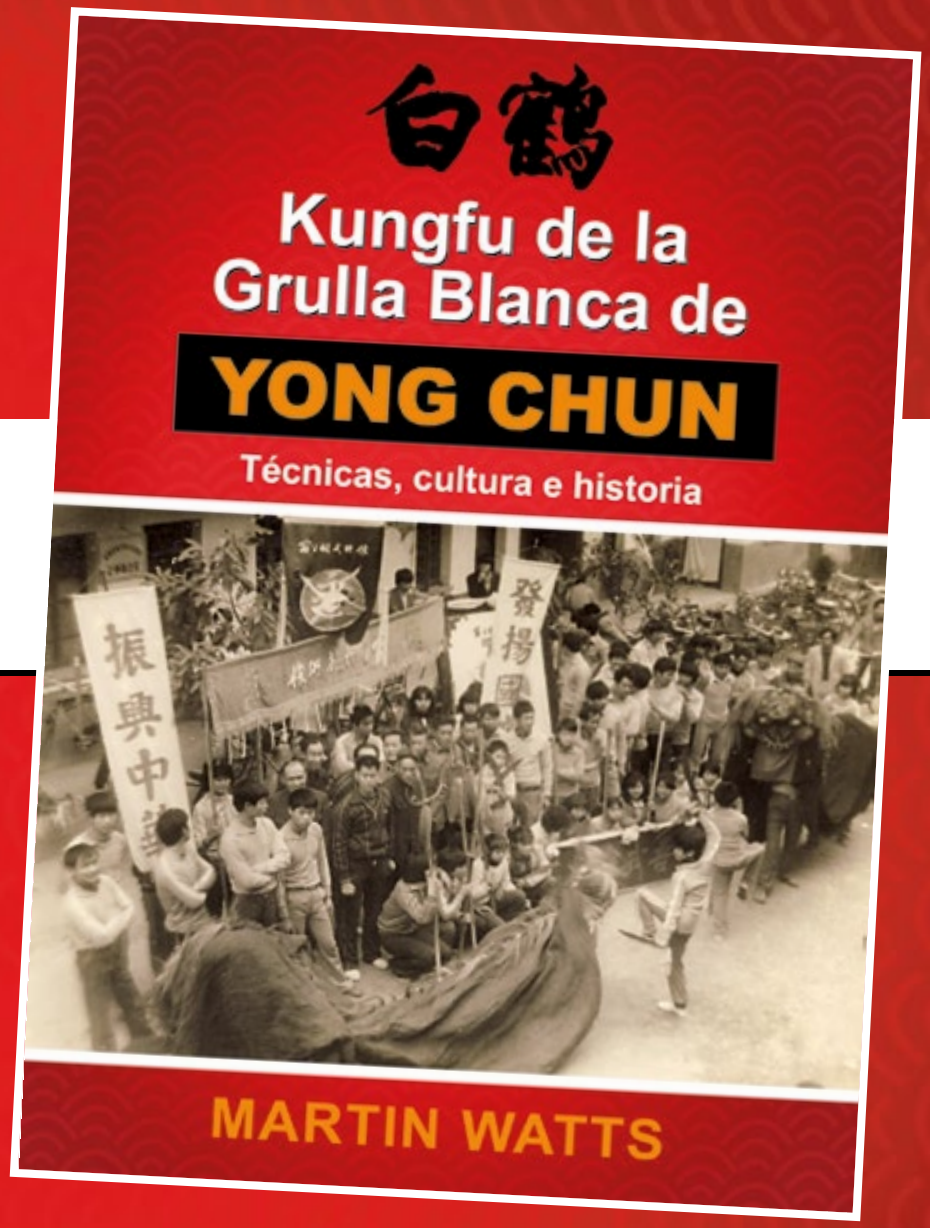
Así pues, como primer paso, informaros acerca de cuál es vuestro grupo sanguíneo. A partir de ello se podrá estilar una alimentación sana, nutritiva, curativa y gustosa que nunca os hará añorar lo dejado atrás. Finalmente, decir que alimentarse de manera adecuada con el propio organismo no es una obligación. Cada uno está libre de hacer como quiera. Sin embargo, intentar y averiguar lo que pasa no cuesta nada y no tiene efectos negativos. La prueba más convencedora de que estás haciendo lo correcto cuando te alimentas bien te la proporcionará tu propio cuerpo.

Todo este tema, aquí muy simplificado, se halla tratado en detalle en el libro. Para consultas o información adicional contactarme a través de la Editorial Alas o en Facebook: "Supaku Health Coaching".

Kungfu de la Grulla Blanca de YONG CHUN

Por **Martin Watts**
PVP: 22€
ISBN: 9788420306193
Páginas: 166
Formato: 17 x 23,5 cm

El Kungfu de la Grulla Blanca fue ideado por Fang Qi Niang, que comenzó a enseñarlo en el siglo XVII en YongChun, Fujian, China. Sin apenas modificación, se practica desde entonces ampliamente en esa zona. Martin Watts ofrece en este libro una panorámica del sistema de Kungfu de la Grulla Blanca detallando las prácticas, las teorías y los ejercicios del sistema incluyendo un minucioso estudio de "San Zhan" (el origen de Sanchin).
El autor estudia su influencia en otros estilos en el contexto de la geografía, la historia y la inercia demográfica trabajando con traducciones originales de escritos que no han sido publicados en occidente hasta ahora.



www.editorial-alas.com

¿Por qué el aikidoka aprende a gestionar sus emociones?

Por **J. SANTOS NALDA ALBIAC**
Maestro Nacional ◆ Especialista de Aikido RFEJYDA ◆ Cinturón Negro 5º Dan RFEJYDA

El entrenamiento mental y el control de las emociones es lo que proporcionaba ventaja a los *samuráis* en el combate cuerpo a cuerpo.

M. Musashi (1584-1645) fue uno de los expertos de *Ken-jutsu* que descubrió la importancia vital del entrenamiento psicológico conocido como *Mushin/Muga* para entrar en un estado en el que el guerrero está libre de toda influencia emocional (miedo, rabia, vergüenza, rencor, dudas, distracciones, pensamientos, proyectos, etc.).

Musashi descubrió que alterando la concentración mental y desencadenando emociones inesperadas en sus enemigos, era una forma de debilitarlos y obtener ventaja sobre ellos, consciente de que solo desde *Muga/Mushin* es posible responder espontáneamente y con eficacia a una situación delicada o peligrosa.

Takuan Soho (1573-1645), un famoso maestro de armas y de *Zen*, enseñaba que **sin una mente entrenada, el mejor entrenamiento físico no servía para nada.**

Hoy, en pleno siglo XXI, los coach de los atletas olímpicos en cualquier modalidad deportiva saben y enseñan que para alcanzar el máximo rendimiento es necesario que el competidor sea dueño de su emotividad y de sus reacciones en el momento de la prueba.

Esta necesidad ya fue descubierta por los creadores de las diferentes disciplinas marciales (*Judo, Karate, Aikido, Kendo, Jiujitsu*) aunque en los entrenamientos de hoy, y concretamente en el *Aikido*, no se contempla en toda la extensión que sería necesario para un mejor provecho y progreso del aikidoka.

¿Por qué en las clases de Aikido se debería enseñar a gestionar las emociones?

Sencillamente porque será muy difícil alcanzar los objetivos, técnicos, estratégicos, éticos y sociales que propone la filosofía de este arte, si el practicante no sabe:

- Reconocer sus emociones en tiempo real
- Expresarlas y modularlas convenientemente
- Conocer la influencia que tienen en su comportamiento, y en sus relaciones interpersonales.
- Identificar las emociones de los demás

Una emoción aparece cuando la persona percibe algo interno o externo, que le afecta directamente, y su sistema límbico lo evalúa como bueno o como malo, desencadenando en todos los casos cambios fisiológicos y comportamentales adaptativos.

Cuando una persona está alterada emocionalmente, disminuye su capacidad para recordar, atender, razonar o tomar decisiones con claridad.

¿Qué emociones son las primeras que el aikidoka debería aprender a gestionar?

Gestionar significa saber qué hacer cuando aparece la emoción, cómo tratarla, cómo expresarla o cómo "sujetarla"...

El tratamiento pasa por no rechazar, negar o reprimir la emoción presente porque eso sería como enterrarla viva en nuestro interior, desde donde aflorará o explotará tarde o temprano, en el momento y la manera menos esperada y conveniente.

No hay que olvidar que toda emoción viene cargada de una energía psíquica, generada por el propio organismo, que busca y necesita expresarse.

Gestionar una emoción es ser consciente de que ha hecho acto de presencia, y expresarla con moderación.

El *aikidoka* puede comenzar este aprendizaje abordando la emoción del **miedo** que aparece siempre ante una situación que el cerebro interpreta como amenaza o peligro.

¿Cómo superarlo? Mientras permanezca la situación amenazante el miedo seguirá presente, no se puede eliminar, no desaparece, hay que aceptarlo, pero se puede modular, haciendo lo que en ese momento se puede hacer para alejar o detener ese peligro.

Una máxima de la psicología auténticamente contrastada con la realidad nos enseña que **"si quieres superar el miedo, actúa como si no lo tuvieras".**

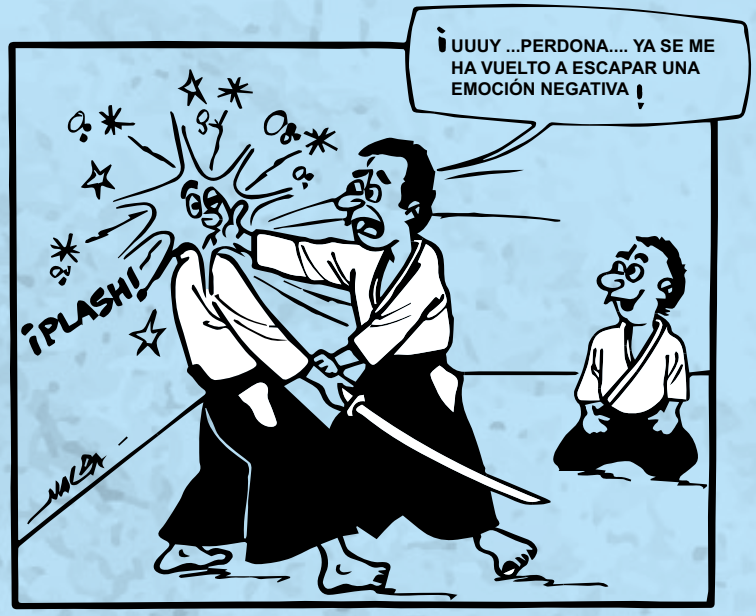
Otra emoción muy generalizada en todas las personas es el estado de **cólera, rabia, furia**, etc. que aparece en situaciones de abuso, injusticia, ofensa, engaño, etc. generando alteraciones fisiológicas, e impulsos de agresividad. ¿Cómo gestionar la cólera?

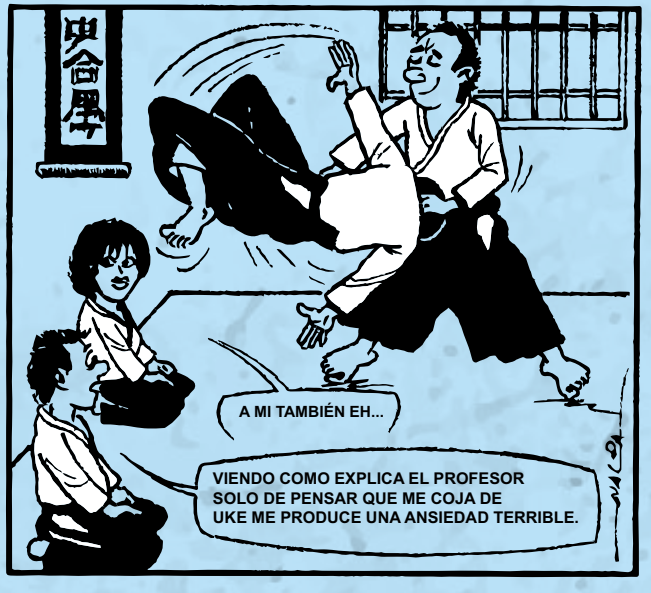
- Acepta que ha aparecido por el motivo que sea
- No la reprimas, no la ocultes, deja que se exprese pero sujeta sus impulsos violentos
- Manifiesta tus motivos desde la calma conseguida con la ayuda de la respiración
- Visualízate a ti mismo en estado de calma y desde ese estado habla o actúa: **"Si quieres tener serenidad, compórtate como si ya la tuvieras"**

No es posible aprender el arte de detener la lanza si el *aikidoka* no es capaz de conocer y canalizar convenientemente sus estados emocionales. En cierta manera el *Aikido* es también un diálogo emocional en el *Dojo* o fuera de él, en el que intervienen actitudes, sentimientos y emociones que es preciso saber gestionar, si de verdad buscamos recomponer la paz y la armonía allí donde nos encontramos ante un conflicto.

La diferencia entre un *aikidoka* que solo entrena técnicas de autodefensa, sin atender otros tipos de conocimientos y habilidades, y aquél que además de esas mismas técnicas, practica las actitudes y las aportaciones procedentes de la inteligencia emocional, se hará visible y patente en la formación y el comportamiento de unos y de otros.

Es posible que las nuevas generaciones de *aikidokas* descubran que los entrenamientos en el pueden enriquecerse, si además de abordar las técnicas de ataque y defensa, se incluyen en cada sesión algunas pautas mentales, psicológicas, éticas y espirituales encaminadas a mejorar la formación integral de los adeptos, como era el objetivo del Maestro Ueshiba.





NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 50 año IX

EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es
info@elbudoka.es