NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 51 año IX

WUDANG SANFENG PAI

Entrevista al Maestro

Yuan Xiugang

15ª Generación del linaje

Entrevista a Sensei

JAVIER SÁENZ

Director técnico Nacional Mugendo

Mo Si Tung /// *Reigi tadashii (las buenas maneras en Japón)* /// *Karate Goju-ryu de Okinawa: Ishiki Yukitoshi Sensei*

Mondô Ryû Heihô, escuela del Sengoku Jidai /// *Nakamura ryu: Happo Giri y sus principios fundamentales*

SUMARIO

3
Entrevista al Maestro Yuan Xiugang. 15ª Generación del linaje de Wudang Sanfeng Pai
[Por J Alex Mieza 'Zī Xiǎo']

12
Entrevista a Sensei Javier Sáenz. Director técnico Nacional Mugendo
[Por J. Sala/EL BUDOKA 2.0]

20
Ishiki Yukitoshi Sensei. Karate Goju-ryu de Okinawa en España
[Por Juan Antonio García Ruiz]

25
Costumbres y tradiciones de Japón: Reigi tadashii - Las buenas maneras en Japón
[Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta]

29
Hunyuan Taiji en Francia. Una crónica muy personal de Jordi Vilà
[Por Jordi Vilà]

38
El espíritu del Dojo
[Por Sergio Hernández Beltrán]

47
Mondô Ryû Heihô. Escuela del Sengoku Jida. Entrevista con su heredero Yokoyama Masashi Sôke
[Por European Bugei Society]

57
Éxito. Lo que me hicieron vs. lo que hago
[Por Dr. Marc Boillat Sartorio]

61
Nakamura ryu: Happo Giri y sus Principios Fundamentales
[Por John Maki Evans]

68
World Kenpo Kai Championship 2019
[Por Pilar Martínez]

72
El Feng Shui y tu profesión
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

74
Mo Si Tung
[Por Tony Montana]

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 51 / Noviembre – Diciembre 2019

Entrevista al Maestro

Yuan Xiugang

15ª Generación del linaje de Wudang Sanfeng Pai

Por **ALEX MIEZA 'ZÍ XIǍO' (资晓)**
16th Generation Wudang Sanfeng Pai
武当三丰派第十六代传人
wudangzixiao.com
wudangspain.es

El maestro Yuan Xiugang (袁修刚), sacerdote taoísta de nombre Shi Mao (师懋), es discípulo de la 15ª generación del linaje de *Wudang Sanfeng Pai*. El linaje de *Sanfeng Pai* se remonta al siglo XIV, cuando el legendario monje taoísta Zhang Sanfeng fue iluminado por el *Tao* y creó las artes marciales internas en la montaña de Wudang.

El maestro Yuan es también miembro del Equipo de Representación del *Wushu* Taoísta de Wudang, miembro de la Institución Investigadora del *Kungfu* de la montaña de Wudang, miembro del Comité de la Asociación del *Wushu* de Wudang y Oficial en cargo del Centro Taoísta para la salud y la longevidad de la montaña de Wudang.

Comenzó su entrenamiento en artes marciales a los 6 años aprendiendo los estilos familiares de su ciudad natal, a los 16 años abandonó su hogar en dirección a Shaolin. Pasó varios años estudiando el sistema Shaolin, pero tras un largo debate interno consigo mismo decidió marcharse a la montaña de Wudang en busca de las artes marciales internas. Después de varios años de práctica y experiencia en el entrenamiento en Wudang comenzó de verdad a entender la profundidad de las artes marciales y el cultivo interno. Pasó más de tres años viviendo también como monje taoísta en el principal templo de Wudang, el Templo de la Nube Púrpura (Zixiao Gong). Allí estudió también cultura taoísta, música y medicina, aparte de las artes marciales. Después de ganar mucha experiencia en la práctica y la enseñanza del *wushu* taoísta comenzó a enseñar a los discípulos en la escuela de su maestro Zhong Yunlong (鍾雲龍). Finalmente abrió su propia escuela en el año 2005, la Academia Tradicional de *Kungfu* Taoísta de Wudang.

Maestro Yuan ¿qué le llevó a decidir marcharse hacia Wudang para aprender las artes marciales internas?

Después de los años de entrenamiento en el sistema Shaolin empecé a sentir que aunque mi cuerpo había logrado una mayor fortaleza, me sentía internamente más débil, además llevaba arrastrando desde hacía años un reumatismo que me incomodaba bastante, y con el entrenamiento externo no sentía que mejoraba. Fue ahí cuando comencé a sentir realmente que le faltaba algo a mi entrenamiento, así que decidí probar a ver si otro tipo de disciplina más interna mejoraría también el reumatismo.

Tras pasar varios años en Wudang practicando artes marciales y cultivo interno el reumatismo desapareció, y además empecé a entender de verdad el sentido y la importancia de tener una alta calidad de vida, comprendiendo más profundamente que la necesidad más importante del ser

humano es estar sano, equilibrado y llevar una vida satisfactoria.

¿Qué hace tan características las artes marciales internas de Wudang?

Zhang Sanfeng fue un monje que llegó a Wudang en busca de la inmortalidad, en su desarrollo viviendo en las montañas fue capaz de combinar la antigua teoría de combate de las artes marciales junto con principios taoístas tan antiguos como la dualidad o *Yin Yang* (阴阳), los cinco elementos o *Wuxing* (五行), los ocho trigramas o *Bagua* (八卦) y los métodos de alquimia interna o *Neidan* (內丹). Bajo estos conceptos se establecen los principios detrás de las artes marciales internas de Wudang, donde se aúna el trabajo de fortalecimiento del cuerpo, la autodefensa, la preservación de la salud y el cultivo interno.

¿Qué podemos encontrar dentro de este vasto sistema de artes internas de Wudang?

En Wudang los métodos de artes marciales y cultivo interno los trabajamos dentro de lo que entendemos

como el gran Sistema *Taiji*, que se fundamenta en 3 grandes partes: *Wuji*, *Taiji* y *Liangyi*. Cada una de estas tres partes están integradas y son complementarias unas a los otras, conteniendo cada una sus propias prácticas, propósitos y métodos de entrenamiento.

¿Podría definir brevemente estas tres partes del Sistema *Taiji*?

Wuji (无极) es otro nombre para el trabajo de la alquimia interna o *Neidan* (內丹), es la práctica más centrada en el cultivo de nuestras tres vitalidades (Esencia '*Jing*' Energía '*Qi*' y Espíritu '*Shen*') con el fin de refinar la energía y preservar la salud, es el trabajo que se entiende como el camino a la inmortalidad.

Taiji (太极) es la interacción del equilibrio entre *Yin* y *Yang*. En el marco del Sistema *Taiji*, el *Taijiquan* es la forma que utilizamos para cultivarnos aprendiendo a desarrollar la alternancia de la dualidad y comprendiendo cómo integrar en el movimiento los principios de uniformidad, continuidad, alternancia y complementaridad propios del concepto *Taiji*.

Liangyi (兩儀) es la separación de *Yin* y *Yang*. En la idea del Sistema *Taiji*, el *Liangyiquan* es la herramienta que utilizamos para movilizar la energía cultivada a través de nuestra práctica. Mientras que en *Taijiquan* se combina uniformemente la dualidad, en la práctica de *Liangyiquan* separamos la expresión de las fuerzas, el movimiento es cambiante, alternando lentitud y suavidad con dinamismo y expresión de la expansión de fuerza mediante movimientos explosivos.

¿Qué objetivos o beneficios podemos encontrar dentro de este Sistema *Taiji*?

El entrenamiento del Sistema *Taiji* nos enseña en buena medida a formar nuestra intención, conciencia y energía con el objetivo de lograr un mejor estado de salud y equilibrio en nuestras vidas, trabajando con una serie de herramientas tanto para reforzar el cuerpo y prevenir enfermedades como para crear un sistema teórico y práctico que ayude a alargar la vida y vivir armónicamente con nuestro entorno, con los ritmos de la naturaleza y las leyes universales. Todo ello bajo la metodología del trabajo de las artes marciales, las cuales implican además el desarrollo de otra serie de factores como la determinación, el valor, la fortaleza, la seguridad y la superación de límites físicos y psicológicos, entre otros, que son necesarios también para enfrentarse a las dificultades y retos que supone la profundización en el cultivo interno.

¿Se trata entonces de un sistema integral para reforzar nuestros aspectos tanto físicos como mentales?

En buena parte ese es el objetivo principal, desarrollar el cultivo de la doble vía, lo que conocemos como Xing Ming Shuang Xiu (性命双修), en referencia a la capacidad de trabajar una serie de herramientas que nos refuercen tanto nuestro organismo como nuestra mente, fortalecernos internamente para poder hacer frente a cualquier situación que pueda tener la capacidad de debilitarnos, tanto a nivel físico como a nivel mental.

¿Cómo ve el enfoque del entrenamiento entre los practicantes de hoy en día?

Hay todo tipo de practicantes con todo tipo de objetivos. Algunos de los practicantes sí tienen ese propósito de utilizar estos métodos para cambiar algo en sus vidas, pero aún así ocurre un fenómeno curioso en cuanto a las prioridades, puesto que el interés en obtener los beneficios deseados no se ve del todo correspondido por el esfuerzo que implica superar las primeras fases de adaptación al entrenamiento.

Se desean los beneficios que se pueden obtener con estas artes pero no se pone empeño en desarrollar los métodos que llevan hacia esos objetivos, porque eso requiere de esfuerzo, sacrificio y una primera etapa de incomodidad e incluso dolor. Es importante asumir que esos primeros dolores o incomodidades son parte del proceso de adaptación a la práctica, son dolores a superar, no a rechazar, pues generalmente provienen de la debilidad y del entumecimiento que se lleva cosechando desde hace tiempo. Esos dolores o incomodidades aparecen para alertarnos de nuestra inactividad, no por incorrección en los ejercicios o incapacidad para llevarlos a cabo.

Otro aspecto curioso, añadido a la dificultad de superar las primeras etapas de incomodidad, es la falta de regularidad e insistencia en la práctica de los métodos aprendidos. Hay demasiada costumbre de tratar de aprender muchas herramientas con el objetivo de ampliar el conocimiento, pero no sirve de nada aprender algo para no ponerlo en práctica, los objetivos de estas prácticas son los de acumular calidad y no cantidad de conocimiento, y esa calidad sólo se obtiene a través de la práctica constante. En consecuencia, no sólo se trata de ir comprendiendo la importancia de mantener un hábito en la práctica sino además de ser capaces de ir adaptando los métodos para las diferentes etapas de iniciación, progreso y refinamiento.

Todas estas prácticas requieren de un alto nivel de desarrollo en las habilidades físicas para lograr obtener beneficios...

Para desarrollar y perfeccionar todas estas prácticas es imprescindible empezar por valorar bien qué es lo que el conjunto de nuestro ser necesita. Si hacemos una reflexión profunda nos daremos cuenta de que independientemente de lo que deseemos mejorar, hay que empezar por trabajar nuestro cuerpo para poder habilitar sus capacidades. A partir de ahí es donde podemos empezar a focalizar los objetivos específicos que queremos perseguir con nuestra práctica.

Por ejemplo, hoy en día por exceso de preocupaciones, acumulación de estrés y nerviosismo, hay muchas personas que sienten la necesidad de acercarse a prácticas que le ayuden a mantener una mente mas calmada, y la meditación suele ser la opción mas recomendada. El problema viene cuando la gente se sienta en posición de meditación y se da cuenta que no puede aguantar mucho rato en esa posición, ya sea porque aparecen dolores en algunos músculos y articulaciones o porque se duermen algunas zonas de las piernas. El caso es que no se puede avanzar mucho en la práctica porque ni siquiera el cuerpo puede acomodarse para trabajar ahí durante un espacio largo de tiempo, con lo que los resultados esperados nunca llegan a manifestarse. Pero es normal que aparezcan todas estas limitaciones puesto que hoy en día es bastante común que la gente pase buena parte del día sentada o con escasa actividad física, eso hace que el cuerpo se entumezca y se estanque. Frente a estas situaciones lo que menos necesita el cuerpo para mejorar la calidad de vida es sentarse de nuevo, aunque sea para meditar. Incluso para trabajar la meditación es aconsejable primero tener un cuerpo activo, suelto y medianamente equilibrado.

¿Que características tiene la meditación en el Taoísmo?

Meditación es un término que no solemos emplear mucho en nuestras prácticas porque induce a errores en cuanto a su interpretación, pues sugiere un cierto tipo de concentración donde la mente piensa y ordena pensamientos o reflexiona sobre ellos. De hecho, en el mismo diccionario, el término se considera sinónimo de cavilación o reflexión.

En la tradición de cultivo interno del taoísmo solemos hablar de *Neidan*, conocido como Alquimia interna. En el caso del *Neidan* la mente no trata de ocupar tiempo en cavilar sobre alguna reflexión o pensamiento, los objetivos de la práctica son de carácter transformativo, pasando por el refinamiento de las diferentes manifestaciones energéticas concentradas en nuestro cuerpo físico, biológico y psíquico.

La práctica del *Neidan* es el trabajo de lo que conocemos como *Xing gong* (性功) y *Ming gong* (命功), donde el objetivo es la inmortalidad, o la ascensión al reino de los inmortales. Es el trabajo de transformación de nuestro ser, tratando de ralentizar el proceso de envejecimiento y buscando, en vez de dejar avanzar el deterioro progresivo del organismo, el acercamiento a las cualidades naturales del cuerpo de un bebé, donde estamos mucho mas abiertos y sensibles para captar las sutilezas energéticas que nos envuelven y con las que trabajamos para desarrollar este proceso evolutivo. Un proceso que nos aporta longevidad suficiente como para vivir un vida plena y armónica mientras seguimos experimentando la vía de la transmutación, hasta el fin de nuestros días en el mundo terrenal.

Gracias Maestro Yuan por aportar sus conocimientos que seguro serán interesantes para todo aquel que esté interesado en avanzar en la práctica de estas artes internas.

Gracias a ustedes por difundir y promover estas artes tradicionales que tanto beneficio pueden aportar a todos los practicantes.

Jornadas de Taoísmo 2019
en Barcelona y Tenerife

Tuvimos el honor de recibir por tercera vez en España al reputado maestro taoísta **YUAN XIUGANG**, 15ª generación del linaje de *Sanfeng Pai* y uno de los maestros mas reconocidos de la montaña de *Wudang*, China.

La venida del maestro Yuan fue programada dentro de una nueva edición del evento conocido como *Jornadas de Taoísmo.* El maestro Yuan visitó las ciudades de Barcelona y Tenerife de la mano de su discípulo **Zi Xiao** (Álex Mieza), 16ª generación de *Sanfeng Pai*, quien ha venido organizando desde hace años estas *Jornadas* en Tenerife y desde este año también en Barcelona.

WUDANGSPAIN.ES

WUDANGZIXIAO.COM

Para esta ocasión, en dichas ciudades se celebraron conferencias sobre Salud y Longevidad desde la perspectiva taoísta, y varios talleres de Artes terapéuticas y sanación, de Alquimia interna y meditación y de *Taijiquan* y principios estructurales.

Las Jornadas tuvieron muy buena acogida, pues tanto en Barcelona como en Tenerife los grupos de asistentes a los diferentes talleres fueron muy numerosos, incluyendo entre sus participantes a varios asistentes de otros países como Portugal, Francia, Inglaterra, Italia, Escocia, Suiza, Holanda, Alemania e incluso Canadá, venidos exclusivamente para este evento.

En los talleres pudimos apreciar la importancia de la metodología a la hora de practicar estas artes, enfocando la atención en la manera en que realizamos este tipo de mecánicas y tratando de hacer hincapié en definir y orientar mejor los objetivos para poder realizar estas prácticas de la manera mas coherente y acorde a sus principios, todo ello gracias a las explicaciones detalladas del maestro Yuan Xiugang y a la traducción del maestro Álex Mieza.

Esperemos que estas *jornadas* hayan podido ayudar a los asistentes a encontrar nuevas piezas sobre las que trabajar en esta compleja labor de desarrollo integral que nos ofrecen las artes taoístas y que además hayan ayudado a abrir y esclarecer el camino, los objetivos y las prioridades de los practicantes de las artes de cultivo interno.

CON CUPÓN: ELBUDOKA

ENTREVISTA A SENSEI JAVIER SÁENZ

DIRECTOR TÉCNICO NACIONAL MUGENDO

Por **J. Sala //** Redacción de EL BUDOKA 2.0

Nuestro protagonista, Sensei Javier Sáenz, natural de Viladecans y con 42 años de edad, está al frente del club **Mugendo Viladecans**. Un centro que abrió hace 33 años con sensei Ricardo Gress al frente y en el que Javier Sáenz, con 7 años y un reluciente cinturón blanco, a base de constancia, sacrificio y disciplina, llegó a dirigir el Club y coronarse tricampeón del mundo, en Light-Contact, Full-Contact y en Kick-Boxing Profesional.

En el centro destacan diversas cosas. Por un lado la cantidad de fotografías con personajes míticos de las artes marciales de todo el mundo, trofeos, medallas y recuerdos muy especiales; pero por encima de todo ello, nos ha llamado la atención todas las frases motivadoras, que animan a superarse, a ser mejor persona y mejor artista marcial y que encajan con el razonamiento que nos repite Javier Sáenz: "Estamos enfocados al 200% en formar personas mejores para el día de mañana, con un carácter correcto, con unos valores buenos para la sociedad...". Y continúa: "En nuestros centros Mugendo pretendemos educar personas con

DIRECTOR DE MUGENDO VILADECANS
CARRER DEL DR. REIG, 96
08840 VILADECANS (BARCELONA)
T. 93 637 36 41
VILADECANS@MUGENDO.ES

un carácter bien desarrollado, con educación y formación… con valores como la honradez, respeto, lealtad, disciplina. Los niños de hoy son los líderes del mañana".

Y para seguir en esta línea, las personas que defienden los centro Mugendo están determinados en abrir nuevos centros, en seguir por esta línea y en avanzar para seguir adelante…

Éstas son las palabras de sensei Javier Sáenz:

¿Desde cuándo practica artes marciales?

Desde los 7 años y de forma ininterrumpida he podido disfrutar de todas las fases, desde un alumno infantil, junior y adulto, disfrutando cada día de las experiencias que he ido teniendo en el tatami. Momentos únicos, irrepetibles y que no cambiaría por nada del mundo.

¿Qué despertó su interés pos estas disciplinas?

Bueno, fueros mis padres los que decidieron que empezara las clases y gracias a esa magnífica decisión hoy soy la persona que soy y orgulloso del camino recorrido.

¿Desde cuándo está vinculado con Mugendo? ¿Cómo llegó a estar tan involucrado?

Mugendo en una parte muy importante de mi vida. Antes de empezar Mugendo en España viajaba junto a mi sensei, Ricardo Gress, a entrenar a la cuna de Mugendo en el mundo al famoso TOMBRIDGE CLUB situado en Londres, un lugar único de tres plantas dedicadas a la enseñanza de Mugendo, con la presencia de Master Meiji Suzuki y Master Ralf Nieto. Ellos nos hicieron ver las cosas desde otro punto de vista y con otras miras, y desde aquellos momentos hasta el día de hoy doy gracias por haberme trasmitido esa energía y pasión por Mugendo.

Por otro lado, me encantó el mundo de la competición y la superación personal y me fijé metas grandes que después de muchos años y mucho trabajo y dedicación pude conseguir, una a una, con el trabajo del equipo. Intento transmitir a todas las personas que tengo cerca la filosofía de CREER EN UNO MISMO, creo que es fundamental para conseguir el éxito personal, deportivo y profesional.

Usted desempeña el cargo de Director técnico Nacional ¿puede explicarnos qué supone ello y qué campos abarca?

Ser director de Mugendo es ayudar al resto de compañeros a través de la experiencia a mejorar en los niveles marciales que buscamos para obtener la excelencia en la enseñanza en cada uno de los centros Mugendo.

PARA CONOCER UN POCO MÁS Y SABER QUÉ ES Y DE DÓNDE VIENE, VALE LA PENA VISUALIZAR DOS VÍDEOS QUE NO DEJARÁN A NADIE INDIFERENTE: "HISTORIA MUGENDO. LOS ORÍGENES" Y "¿QUÉ ES MUGENDO?"

MUGENDO VILADECANS
CARRER DEL DR. REIG, 96
08840 VILADECANS (BARCELONA)
T. 93 637 36 41
VILADECANS@MUGENDO.ES

Las tareas más importantes y creo que más valoran son:

- Entrenamientos con el equipo staff y unificación de criterios.

- Desarrollo de programas y sistemas de entrenamiento innovadores.

- Desarrollo de herramientas psicopedagógicas-marciales para las clases de los niños comprendidos entre 3 y 12 años.

Desarrollo de eventos para nuestros alumnos que abarcan desde: cursos antibuilling, cursos de defensa personal, torneos nacionales, internacionales, eventos profesionales de competición. Y así un largo etcétera.

> Vemos en su currículum que es una de las pocas personas en el mundo que han conseguido ser Tri-campeon del mundo, en light-contact, Full Contact y en Kick Boxing Profesional. ¿Cuándo y dónde logró esos triunfos?

Desde la perspectiva y después de tiempo, la verdad que te das cuenta de la evolución que tuve desde los inicios (mi primer torneo internacional fue en Atlantic city, New Jersey en 1993 con 16 años) hasta el día de hoy. Siempre me ha gustado superar retos y tengo una actitud competitiva que me llevó a intentar conseguir retos más grandes en cada momento. He tenido la suerte de tener un equipo que siempre me ha apoyado y ayudado en todo lo que me he propuesto y eso es una suerte muy grande. Es gracias a ellos que he conseguido todo lo que me he propuesto y estaré eternamente agradecido.

Destaco los tres momentos más importantes:

- Campeonato del mundo de Light-Contact en Buenos Aires, Argentina, en 2005.

- Campeonato del mundo de Full contact en Teldford, Birmingham en 2007.

- Campeonato del mundo de Kick Boxing en Barcelona en 2009.

Añadir que he tenido la suerte de viajar por medio mundo, de compartir mi pasión por el Mugendo con millones de personas y poder disfrutar de todos y cada uno de los entrenamientos que he realizado. Es justo de decir que para ganar primero tienes que perder, y que todo no fue fácil, pero con esfuerzo, determinación y mucha fe se consiguen todas y cada una de las metas.

> Como promotor de diversos eventos, campeonatos de España, etc. ¿Cómo percibe el momento actual de estas disciplinas?

Ahora estamos en un momento de expansión y crecimiento, las televisiones

empiezan a apoyar nuestro arte marcial y eso ayuda mucho. Como organizador de eventos amateurs y profesionales, nuestro objetivo es dar la posibilidad de que las personas puedan conocer la competición en un medio seguro, con garantías y con el respeto que se merecen todos y cada uno de los competidores que se preparan para un evento desde el más pequeño hasta el más grande, desde el más amateur al más profesional. Para conseguir esto cuento con el respaldo de una de las organizaciones más antiguas del país la WORLD AMATEUR MARTIAL ASSOCIATION (WAMAI).

Hablando sobre Mugendo ¿cómo explicaría a una persona ajena de qué se trata?

Mugendo es para niños un sistema pedagógico-marcial que quiere formar personas para el futuro. "LOS NIÑOS DE HOY SON LOS LÍDERES DEL MAÑANA". Para esa evolución tanto marcial como del desarrollo del carácter tenemos herramientas de soporte como son una agenda de desarrollo personal, un sistema de recompensas para mejorar las habilidades de cada niño en casa y un sistema de trabajo bajado en la motivación positiva y potenciando las cualidades de los niños/as. Sin olvidar por supuesto el lado marcial donde trabajamos técnicas de defensa personal además del temario propio de Mugendo.

En cuanto a los adultos es un sistema de entrenamiento marcial que reúne lo mejor de oriente (filosofía, respeto, disciplina, valores) y lo mejor de occidente (sistemas de entrenamiento, uniformidad, metodología) y todo unido es el revolucionario sistema de trabajo que actualmente está en 42 centros en España ayudando a miles de personas a conseguir sus metas como pueden ser: pérdida de peso, ganar seguridad, confianza, aprender defensa personal o introducirse en el mundo de la competición.

¿Qué puntos fuertes utilizaría para atraer su interés hacia esta disciplina?

¡Muy sencillo! Que vengan a probar una clase, que vean el trato humano, la forma de trabajar y a partir de ahí que tomen sus propias decisiones.

"COMO ORGANIZADOR DE EVENTOS AMATEURS Y PROFESIONALES, NUESTRO OBJETIVO ES DAR LA POSIBILIDAD DE QUE LAS PERSONAS PUEDAN CONOCER LA COMPETICIÓN EN UN MEDIO SEGURO, CON GARANTÍAS Y CON EL RESPETO QUE SE MERECEN TODOS Y CADA UNO DE LOS COMPETIDORES... Y PARA CONSEGUIRLO CUENTO CON EL RESPALDO DE UNA DE LAS ORGANIZACIONES MÁS ANTIGUAS DEL PAÍS LA WORLD AMATEUR MARTIAL ASSOCIATION (WAMAI)"

ME ENCANTÓ EL MUNDO DE LA COMPETICIÓN Y LA SUPERACIÓN PERSONAL Y ME FIJÉ METAS GRANDES QUE DESPUÉS DE MUCHOS AÑOS Y MUCHO TRABAJO Y DEDICACIÓN PUDE CONSEGUIR, UNA A UNA, CON EL TRABAJO DEL EQUIPO...

Una persona que desee formarse a través de Mugendo, pero que no se sienta atraída por la competición, ¿se encontrará bien en un entorno como éste?

El 80 por ciento de nuestros estudiantes buscan otras metas que no son la competición y es en ese 80 por ciento donde tenemos un mayor incide de éxito, esto nos indica que se sienten bien y que están progresando hacia sus objetivos dentro de nuestras escuelas. **Nuestra misión es ayudar a conseguir las metas a todos y cada uno de nuestros estudiantes.**

Ustedes organizan continuamente diversos cursos, de múltiples facetas, para formar a sus instructores... ¿Podría explicarnos en qué consisten, de qué tratan, qué persiguen con ello?

Tenemos muy claro que debemos mejorar nuestra sociedad y para ello se tiene que potenciar la mejora de las personas, ofrecemos cursos para luchar contra el bullying, de defensa personal para la mujer y cursos

"MUGENDO ES PARA NIÑOS UN SISTEMA PEDAGÓGICO-MARCIAL QUE QUIERE FORMAR PERSONAS PARA EL FUTURO: LOS NIÑOS DE HOY SON LOS LÍDERES DEL MAÑANA"

técnicos como pueden ser armas, rompimientos o de competición.

¿Además, tienen una escuela de formación de líderes e instructores, es así?

Sí, nuestro compromiso es la calidad marcial y para ello hemos creado una escuela de formación continuada donde enseñamos de forma pedagógica cómo dar clases, cómo ayudar a los estudiantes y en definitiva a ser un buen profesional de Mugendo.

Usted dirige el centro Mugendo Viladecans, ¿cuándo se inauguró?

Así es, esta escuela es la escala más antigua de nuestra organización dentro de Mugendo. Llevamos 33 años en esta ciudad compartiendo Mugendo. Me siento muy afortunado y agradecido a esta ciudad, Viladecans, por todo lo que me ha dado y espero estar 33 años más en el tatami de esta escuela.

¿Desea añadir alguna cosa más?

Quisiera dar las gracias en primer lugar a EL BUDOKA 2.0 por su trabajo en pro de las artes marciales y a mi equipo Mugendo por transmitirme la energía y fuerza diaria necesaria para avanzar hacia nuevas metas. ¡¡Gracias de corazón!!

Muchas gracias por su amabilidad y por su tiempo.

Lo dicho, ¡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

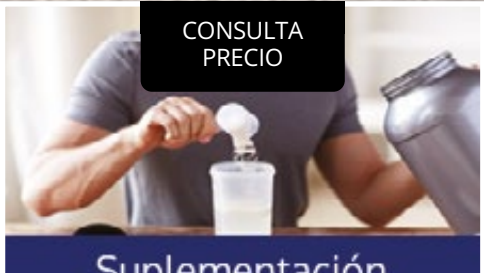
Personal Trainer de Artes Marciales y Fitness

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

www.wamai.net

www.facebook.com/wamaimartialarts/

FIGHT ★ NIGHT

VELADA

THE HOLE - 3 STYLE FIGHTS - FULL CONTACT - K1 - SUBMISSION

9 NOVIEMBRE 2019

PABELLÓN SAFA DE GAVÁ

Ishiki Yukitoshi Sensei

Karate Goju-ryu de Okinawa en España

Texto: **JUAN ANTONIO GARCÍA RUIZ**
www.budoblog.es

Fotos: **RAFAEL MILLÁN**
www.rafamillan.com

El origen del estilo *Goju-ryu* de *Karate* tiene como protagonistas, sin lugar a dudas, dos actores principales. **Higaonna Kanryo**, maestro okinawense, viajó por diversos motivos a China donde adquirió habilidades y profundos conocimientos relacionados con las artes marciales que volcó en su manera de hacer *Karate* y que transmitió, entre otros, a su alumno **Miyagi Chojun**. Fue este quién, basándose en las enseñanzas de su maestro y con sus aportaciones personales, estableció definitivamente las que serían las bases de un estilo de *Karate* propio de la isla de Okinawa: el *Goju-ryu*.

Hoy en día hay diferentes ramas de *Karate Goju-ryu*, inspiradas o iniciadas por alumnos de Miyagi Chojun. Una de ellas es la línea *Shodokan* (Federación Internacional de *Goju-ryu Karate* y *Kobudo*), que trabaja por la preservación del *Karate* tradicional transmitido por el maestro Higa Seiko, alumno tanto de Higaonna Kanryo como de Miyagi Chojun. Y uno de los principales exponentes del *Karate Shodokan* es el maestro okinawense Ishiki Yukitoshi, todo un Cinturón Negro 8º Dan que visitó España el pasado mes de Mayo para la celebración del Seminario Internacional de *Okinawa Goju-ryu Shodokan Karate* y *Kobudo* organizado por *Shodokan* España en la localidad sevillana de Salteras.

El maestro no solo corrigió la técnica sino que transmitió su forma de entender el karate

ISHIKI SENSEI Y LA SHODOKAN

Ishiki Sensei es un maestro peculiar... o no tanto. Es sin duda un defensor del *Karate* tradicional, que comenzó a practicar cuando iba al instituto en el dojo de Seiko Higa en Itoman y luego continuó aprendiendo bajo la tutela de su hijo Seikichi Higa. Sin embargo, no responde en absoluto al estereotipo de maestro japonés serio y estricto que a veces promovemos aquí en occidente. Es simpático y divertido, con un gran sentido del humor. Su carácter se corresponde más bien con la forma de ser okinawense, más abierta y distendida que la del resto de japoneses. Incluso, por hábito o con intención de promover su cultura, durante toda su estancia en nuestro país el maestro vestía camisas con colores llamativos y de vistosos estampados, propias de las Ryu Kyu.

Estuvo asistido en todo momento por el presidente de la Federación Iberoamericana de *Goju-ryu Karate* y *Kobudo*, Radko Balcar *Sensei*, que se desplazó desde Uruguay para el evento, y por el maestro Miguel García, organizador y responsable de *Shodokan* España. Numerosos *karatekas* aprovecharon la oportunidad y muchos se desplazaron desde lugares distantes, incluyendo nutridas representaciones de *Shodokan* Francia e Italia.

De izquierda a Derecha, Radco Balcar Sensei, Ishiki Sensei y Miguel García Sensei

Explicación de bunkai asistido por Radko Balcar Sensei

GOJU-RYU Y KARATE TRADICIONAL

Además de interesarse por muchos aspectos de nuestra cultura, el maestro se esforzó por transmitir los valores del *Karate* tradicional, que focalizaba en el concepto de *shurei*, que proviene de la unión de dos palabras: *shu*, que es proteger y *rei*, que es cortesía. Nos explicaba que el fundamento del *Karate* radica en que "*empieza con respeto y cortesía y termina con respeto y cortesía. Okinawa antes era el Reino de las Ryu Kyu y se desarrolló el Karate como arte de mano vacía. Pero en el espíritu del Karate está el respeto a la paz. Nunca empieza atacando, sino siempre defendiendo con mamoru (protegerse)*".

En el *tatami*, el carácter del maestro no cambia, pero cuando ejecuta *kata* o *kumite* muestra un rostro diferente. Su *Karate* es muy natural, fácil en apariencia, pero aunque sus técnicas son potentes, su cuerpo es muy flexible. Según él, "*go es dureza y ju es suavidad. Cuando se recibe fuerza hay que recibir con suavidad y responder con dureza*".

Durante todo el seminario la palabra *kokyu* (respiración) estaba permanentemente en boca de Ishiki *Sensei*. Nos explicaba que "*en Okinawa existían tres líneas: Shuri no te, Naha no te o Tomari no te. Del Naha no te de Higaonna Kanryo Sensei viene el Goju-ryu. Y el Goju-ryu de Shodokan viene de Higa Seiko Sensei. Seiko Sensei aprendió muy bien la técnica de respiración de Higaonna Kanryo. Por eso Shodokan trabaja tanto la respiración.*"

Aplicación del kata Shisochin

Ishiki Sensei es un maestro peculiar... no responde en absoluto al estereotipo de maestro japonés serio y estricto que a veces promovemos aquí en occidente. Es simpático y divertido, con un gran sentido del humor. Su carácter se corresponde más bien con la forma de ser okinawense, más abierta y distendida que la del resto de japoneses...

Kokyu es además la clave de la gran potencia en los golpes y bloqueos del maestro a pesar de que ha cumplido ya los 70 años. Para comprenderlo debemos entender el concepto que en Japón suele dominarse *kime* y en Okinawa se llama *chinkuchi*: "*la fuerza se genera desde el tándem, debajo del ombligo. A través de la respiración esa fuerza se lleva por el cuerpo hasta salir por las manos y los dedos. No es fuerza muscular. Yo ya soy mayor. Ya no tengo músculos fuertes. Pero puedo seguir haciendo karate porque tengo chinkuchi y empleo la respiración*".

Éste es para Ishiki *Sensei* el principal legado de Higa Seiko y el valor más importante que se transmite en la *Shodokan*, el uso adecuado de la respiración. Sin embargo, nos explicaba que no es algo que se aprenda en poco tiempo y que son necesarios años de práctica para lograr que el cuerpo asimile y haga uso eficazmente de todo su potencial.

Otra fuente de desarrollo de potencia en el *Karate Goju-ryu* es *muchimi*, al que Ishiki *Sensei* se refería como "*golpear como un muelle. Un golpe normal sería directo, pero si golpeamos como un muelle el golpe llega más adentro*". Suele compararse *muchimi* con el impacto de un látigo con un peso en el extremo, mientras que el golpe normal sería más bien un martillazo.

SANCHIN, EL KATA FUNDAMENTAL

Durante toda la semana y especialmente en los tres días que duró el seminario, el maestro insistió en los conceptos fundamentales a través de un repaso por prácticamente todas las *katas* de *Goju-ryu*. A este respecto, dejó muy claro dónde está el secreto para realizar *kata* correctamente ya que, más allá de correcciones puntuales específicas de cada forma, destacó que "*igual que karate empieza y termina con cortesía, Goju-ryu empieza y termina con Sanchin. Cuando se hace bien Sanchin, el resto de kata mejora bastante. Si mejoras Sanchin mejoras el kihon, la base. La respiración de Sanchin tiene mucha relación con kata*".

Y al respecto precisamente de *Sanchin*, nos explicaba el maestro Ishiki que es fundamental para una adecuada ejecución el trabajo de otros ejercicios complementarios: "*Kakie es también muy importante cuando trabajas Sanchin porque el movimiento de los brazos ayuda mucho a la técnica. Hojo undo trabaja la flexibilidad de cuerpo. El makiwara sirve para golpear. Para la fuerza es muy importante sanchin game (nigiri game) y el chishi*".

Este tipo de prácticas son tradicionales en el *Karate Goju-ryu* que, sin embargo, no tiene lugar, según el *Sensei*, para el combate deportivo: "*Cuando yo iba a bachillerato ya había karate deportivo, pero no estaba tan desarrollado. En karate*

Foto Oficial de grupo del Seminario Internacional de Goju Ryu Karate y Kobudo Shodokan

tradicional hay yakusoku kumite, pero no jyu kumite. En Goju-ryu no se hace Jyu kumite. Además en Goju-ryu no hay patadas altas. No hay mawashi geri (patada circular). Primero hay que aprender a recibir el ataque. Y luego a responder golpeando o proyectando al adversario".

KOBUDO MATAYOSHI Y RYUEI-RYU

Pero en el seno de la *Shodokan* no solamente se practica *Karate*, sino también *Kobudo*. Como dice el maestro Ishiki *"Karate y Kobudo se desarrollaron a la vez. Pero la base es karate. Si practicas karate también avanzas en Kobudo"*. Por eso, además de *Karate Goju-ryu*, el manejo tradicional de armas okinawenses forma parte de currículo de la escuela: *"En Shodokan practicamos dos formas de Kobudo. Higa Seiko Sensei practicó Ryuei-ryu con Nakaima Kenko Sensei y también practicó con Matayoshi Shinpo. En el dojo Seiko Sensei enseñaba los dos"*.

Durante el seminario fue Radko Balcar *Sensei* el encargado principal de impartir los bloques dedicados al *Kobudo*, centrándose en el *Ryuei-ryu*. Ésta forma de *Kobudo* proviene de la familia Nakaima y tiene una gran influencia china.

Con el *rokushaku bo* o bastón de seis pies se trabajaron dos katas: Kâten no Kun y *Kubo no Kun*. El manejo de este arma se caracteriza por los deslizamientos que se realizan con las manos, a diferencia del estilo *Matayoshi*, para lograr un mayor aprovechamiento de su longitud lo que, unido a las trayectorias largas y amplias, aumenta la potencia de golpeo. Muchas de las técnicas, además, se asemejan bastante al uso de armas de hoja como la lanza, la alabarda o la propia espada.

También se trabajó el *kata Sai Ichi no Dan*. Una característica de *Ryuei-ryu* es que la mano que retrocede con el *sai* se coloca igual que el puño de *Karate*, lo que hace que las horquillas del *sai* puedan estorbar. En *Shodokan*, para evitar esto, se usan horquillas más cortas de lo habitual.

En resumen, los asistentes a este **Seminario Internacional de *Okinawa Goju-ryu Shodokan Karate* y *Kobudo*** pudieron disfrutar de un interesante repaso por el programa de *katas* de *Karate* y *Kobudo* de la *Shodokan* de Okinawa de la mano de un alto grado como Ishiki Yukitoshi *Sensei* pero, sobre todo, conocer a este gran maestro y empaparse de su visión del *Karate* tradicional y de su personalidad, un magnífico ejemplo para los *karatekas* jóvenes y para los que no son tanto por su carácter, sus cualidades y su conocimiento de las artes marciales de Okinawa.

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

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

礼儀正しい
Reigi tadashii
Las buenas maneras en Japón

Recientemente llegó a mi una noticia a través de la NHK que me chocó bastante desde mi óptica occidental, pero que en el fondo no me resultó extraña desde la perspectiva japonesa. Resulta que en el contexto del Mundial de *Rugby* que se está celebrando estos días en aquellas islas, ha surgido una iniciativa que consiste en cantar los himnos nacionales de los participantes antes de cada encuentro. Hay incluso un grupo organizado por internet que difunde las letras de las canciones junto con unos videos con subtítulos en katakana para que todo el mundo pueda practicar previamente. De todos es conocida también la actitud de los fans japoneses durante los encuentros del Mundial de Fútbol de Rusia en 2018, recogiendo cuidadosamente cualquier objeto que hubiera podido quedar en las gradas; o de los propios jugadores, dejando el vestuario impecable después del partido. En el caso de los himnos, los japoneses consideran este comportamiento como un tipo de omotenashi u hospitalidad. Alguien que viene desde tan lejos a su tierra para ver un partido debe ser acogido con la mayor de las atenciones.

Muchos lectores habrán podido experimentar por sí mismos durante algún viaje a Japón el extremo cuidado por las formas y los buenos modales que es habitual encontrar en aquella sociedad. Desde taxistas uniformados con guantes blancos que nos abren la puerta automáticamente, hasta empleados de grandes almacenes que se inclinan cada vez que entra un cliente y gritan *irasshaimase* (bienvenidos). Si uno acude a alguna de estas tiendas a la hora de apertura, lo habitual es encontrar que al levantarse la persiana hay un grupo de empleados en posición de firmes que nos saludan al unísono con una profunda inclinación.

Todas estas costumbres y muchas otras son expresiones formales de un sentimiento de respeto hacia el otro que constituye la base de los buenos modales. Desde hacer dos filas bien ordenadas antes de entrar a un tren justo en el lugar indicado y esperar pacientemente a que bajen los pasa-

Costumbres y tradiciones de Japón

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

jeros para acceder por los laterales, hasta mantener la calle impecable guardándose siempre cualquier residuo que se pueda generar hasta encontrar el lugar adecuado donde depositarlo. Las formas son la manifestación del interior. Un saludo es mucho más que un movimiento corporal, es un reflejo de las intenciones y de la gratitud de quien lo ejecuta.

Al hilo de esta idea recuerdo cuando practicaba *Kendô* en Fukuoka la suma importancia que se le daba a los saludos y al respeto hacia el *Dôjô*, los maestros y compañeros y hacia el propio equipo en sí. Al terminar la práctica solía acercarme uno a uno a todos los maestros para darles las gracias por lo que me habían enseñado. Había uno en concreto, Sakai *Sensei*, que era una persona de carácter muy estricto y parco en palabras. Durante un mes que duró en aquella ocasión mi estancia en el *Dôjô* tuve la suerte de practicar a diario con él y en ningún momento mostró ningún gesto de acercamiento o simpatía, lo cual, por otro lado es normal en el comportamiento de un maestro hacia un alumno. Sin embargo, el último día de *keiko* me acerqué a él, como a todos los demás, para darle las gracias y despedirme, y entonces, inesperadamente, me dijo: "Jose *san*, tú sabes realmente lo que significa el *Kendô*. Te comportas como un auténtico *kendoka*, porque tienes un espíritu y unas maneras correctas. Lo más importante del *Kendô* es el respeto".

Al volver a casa, mientras iba subiendo la montaña con mi *bôgu* a cuestas después de tres largas horas de duro entrenamiento, las palabras de Sakai *Sensei* se iban repitiendo constantemente en mi mente. La expresión que usó en japonés fue la de *Reigi tadashii* que podríamos traducir por "ser de maneras correctas". Ahora

"LOS JAPONESES CONSIDERAN ESTE COMPORTAMIENTO COMO UN TIPO DE OMOTENASHI U HOSPITALIDAD. ALGUIEN QUE VIENE DESDE TAN LEJOS A SU TIERRA DEBE SER ACOGIDO CON LA MAYOR DE LAS ATENCIONES"

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

comenzaba a entender el porqué de tanta dureza y esfuerzo físico. No estaba solo ejercitando mis músculos, sino que verdaderamente el objetivo del entrenamiento era el de aprender a comportarme correctamente. El maestro me apreciaba, pero no tenía que estar todo el tiempo diciéndomelo. Posteriormente, problemas de salud me impidieron seguir practicando *Kendô*, pero encontré en el *Iaidô* ese mismo espíritu y esa misma relación con los maestros. El objetivo de la práctica es, y debe ser siempre, cultivar un corazón correcto, ni títulos, ni honores, ni cualquier otro motivo espurio que nos aleje del camino.

Creo que hay un *Kotowaza* o proverbio japonés que explica con claridad el tipo de educación que recibían los *samurái* y que se sigue como modelo en Japón: *Kawaii ko ni wa tabi wo sase yo* (haz viajar a un niño bonito). Al contrario que hoy en día, antiguamente los viajes eran algo muy peligroso y arduo. Hacer viajar a alguien que amas significa que quieres fortalecer su espíritu para que sea alguien de provecho hacia la sociedad. Una persona con el corazón fuerte es respetuosa con los demás, es capaz de convivir, tiene resiliencia y en definitiva es la base de una sociedad pacífica y estructurada hacia el progreso.

Las buenas maneras en Japón no son solo algo formal, como dije al principio de este artículo. Nacen históricamente del *Bushidô* como vía del guerrero y de su afán por mejorar interiormente como persona. Por eso se considera al *Budô* como el camino de la paz, porque a través de su práctica entendemos la posición del otro, lo vemos como alguien que también sufre y tiene sus problemas y comenzamos a entender la sociedad no como un lugar donde sobrevivir individualmente sino donde aportar algo positivo. Por eso, sigo creyendo en la importancia de transmitir correctamente este legado más allá de las fronteras de Japón, porque con independencia del idioma que hablemos o la cultura que nos haya visto nacer, el respeto y las buenas maneras son un tesoro que nos ennoblece como personas y que, por tanto, deberíamos todos cultivar.

"SIGO CREYENDO EN LA IMPORTANCIA DE TRANSMITIR CORRECTAMENTE ESTE LEGADO MÁS ALLÁ DE LAS FRONTERAS DE JAPÓN, PORQUE CON INDEPENDENCIA DEL IDIOMA QUE HABLEMOS O LA CULTURA QUE NOS HAYA VISTO NACER, EL RESPETO Y LAS BUENAS MANERAS SON UN TESORO QUE NOS ENNOBLECE COMO PERSONAS Y QUE, POR TANTO, DEBERÍAMOS TODOS CULTIVAR."

Colección "Japón Cerca"

JAPÓN, PAÍS DE MISTERIO

Enigmas y leyendas del país del Sol Naciente

Desde historias antiguas enraizadas en lo más profundo del alma del pueblo japonés, pasando por la propia mitología de la creación del país del Sol Naciente, en este libro encontrará el lector misterios y leyendas que hacen de Japón un lugar único en el mundo. Fantasmas de otras épocas, espíritus, animales mitológicos o supersticiones son algunos de los temas sobre los que el autor pone el foco, explicando el origen de tradiciones remotas cuya magia aún pervive. Desde cómo explicar las enigmáticas figuras denominadas dogû hasta registros históricos de antiguos casos OVNI, la diversidad de temas tratados tienen como denominador común el misterio en estado puro. Canciones infantiles de apariencia inocente cuyo auténtico significado se pierde en la noche de los tiempos, figuras legendarias del budismo zen con presuntos poderes extraordinarios, la propia magia del origen de la escritura y el espíritu de las palabras. Sin duda, el lector encontrará en esta obra un referente para abordar todas esas cuestiones que nos atraen cada vez más a ese maravilloso y enigmático país que sigue siendo Japón.

Por **José A. Martínez-Oliva**
PVP: 14€
ISBN: 9788420306308
Páginas: 172
Formato: 17 x 23,5 cm

Sable y Zen. Una forma de vida | 9788420305325 | 124 pág. | 12,50€
Kotowaza. Proverbios de Japón | 9788420305622 | 152 pág. | 12,50€
Japonés para budokas | 9788420305721 | 186 pág. | 14€

www.editorial-alas.com

Hunyuan Taiji en Francia

Por **JORDI VILÀ**
centrewudang@gmail.com
www.taichifigueres.com

UNA CRÓNICA MUY PERSONAL DE JORDI VILÀ

Este año, desde el 31 de julio hasta el 4 de agosto, se ha celebrado en Saint Lys (Francia), una amable población repleta de pizzerías (pero repleta, repleta), no lejos de Toulouse, el 21º Seminario Internacional de *Hunyuan Taiji* y *Qigong*, impecablemente organizado por La asociación *Noi Gia Dao Toulouse* y admirablemente dirigido por el maestro **Wang Fengming**.

Wang Fengming 王鳳鳴 (1952-) está considerado uno de los cien mejores maestros de artes marciales chinas de la historia contemporánea. Empezó su entrenamiento a los ocho años practicando boxeo *Shaolin* y *Baguazhang* (palma de los ocho trigramas). En 1975 se convirtió en alumno formal del gran maestro Feng Zhiqiang (1928-2012), maestro de *Qigong* y heredero en decimoctava generación del *Taijiquan* al estilo *Chen*[1]. Feng hizo una fusión excepcional del *Taiji* que aprendió del gran Chen Fake, con el *Qigong* que estudió bajo

1. Para una breva biografía de este experto, uno de los últimos gigantes de las artes marciales chinas, véase nuestra breve nota con motivo de su fallecimiento en Vilà, J. Feng Zhiqiang (1928-2012) El último dragón, en EL BUDOKA 2.0 Nº 10 (Jul-Ago 12) págs. 14-21

Paida gong. Estimulación de los meridianos (Foto © STUKI-SAN/cerclemeihua).

Wang Fengming llegó a ser uno de los mejores alumnos del maestro Feng, obteniendo acceso a las enseñanzas privadas y personalizadas tanto en el campo del Taijiquan como en el del Qigong

la tutela del médico daoísta Hu Yaozhen. De esta mezcla surgió un estilo especial de *Taiji*, llamado *Chenshi Xinyi Hunyuan Taijiquan*, nombre que normalmente se reduce a *Hunyuan Taijiquan* 混元太極拳, algo así como Boxeo Taiji que sigue el patrón de la Energía Primordial del Universo. Este nombre, pretencioso a primera vista, forma parte del lenguaje tradicional daoísta, y se refiere a una función de la Energía Universal que pone al cosmos en movimiento gracias a rotaciones y círculos.

Después de una década de trabajo duro e incesantes repeticiones de la forma de *Taiji*, Wang Fengming llegó a ser uno de los mejores alumnos del maestro Feng, obteniendo acceso a las enseñanzas privadas y personalizadas tanto en el campo del *Taijiquan* como en el del *Qigong*.

Desde hace veintiún años, Wang reúne a sus alumnos y discípulos, acogiendo además a nuevos estudiantes, en los Seminarios Internacionales de *Taiji* y *Hunyuan* que se celebran anualmente en distintas partes del mundo, desde Toledo hasta Wudangshan, pasando por Helsinki o Nantes, o Saint Lys, lugar de reunión este 2019. En medio de un calor sofocante, pero también en un ambiente de emoción y expectativa, una cincuentena de alumnos de siete países distintos hemos podido profundizar en los detalles de nuestra práctica, aprender nuevos métodos y ejercicios y mejorar nuestra comprensión teórica del estilo Hunyuan.

La rutina ha sido la misma cada día:

POR LA MAÑANA:

Nos reunimos a las nueve en punto en la sala de fiestas de La Gravette y la práctica empieza con ejercicios de *Hunyuan Qigong*, siguiendo el reordenamiento que *Wang* ha ido componiendo a lo largo de varias décadas.

El autor de este artículo en pleno examen de profesorado de Hunyuan Taijiquan (Foto © Jordi Vilà)

Foto de familia (Foto © STUKI-SAN/cerclemeihua).

El énfasis se pone en las bases, tanto físicas, insistiendo en la corrección postural, como mentales, enfocando nuestra concentración de manera específica en distintas partes del cuerpo. Tanto en las posturas estáticas como en los ejercicios dinámicos, la concentración va a una zona corporal precisa, imaginada como una esfera interior (*qiao* 竅) en vez de un punto superficial (*xue* 穴 = punto de acupuntura). La concepción –típica del Daoísmo… de una zona especial en forma de cavidad, amplia y esférica contradice muchos textos populares sobre *Qigong*, en los que se especifica que el *dantian* (丹田 lit. campo de cinabrio, una parte del abdomen que representa el origen de la energía del cuerpo humano) se sitúa dos dedos, o cuatro centímetros por debajo del ombligo. En vez de ello, el *dantian* se visualiza como una esfera situada entre el ombligo y la columna; el punto *mingmen* (la puerta de la Vida) como una esfera en la zona lumbar (y no un punto entre las vértebras), etc. Usando estos métodos de imaginería, podemos ir llevando nuestra intención al abdomen, columna, manos o pies de manera sencilla pero muy potente. La idea principal de la práctica es la que se describe en los textos daoístas: usamos la mirada interior para "ver" el *qiao* elegido, utilizamos la facultad del oído para "escucharlo" y la intención para concentrarnos en él.

Cada día hemos ido añadiendo un método que se suma a los ejercicios básicos, con lo que hemos podido establecer una rutina de entrenamiento sólida y eficaz, tanto para el mantenimiento de la salud y la lucha contra la enfermedad, como para mejorar el neigong (ejercicio de energía interior) de las artes marciales. En el segundo bloque practicamos con implementos de Qigong: los primeros días aprendemos a manejar la Taiji bang 太極棒 (vara del Taiji), un bastón corto que se sujeta con ambas manos y se retuerce, se balancea y se gira para estirar el sistema tendinomuscular, drenando los meridianos energéticos y mejorando la potencia en las capturas e inmovilizaciones de las artes marciales chinas (qinna) así como las acciones espirales del Taiji conocidas como enrollar el hilo de seda. Si te cuesta abrir los botes de garbanzos, la vara Taiji es tu salvación: la fuerza de presión y torsión de tus manos y dedos aumentará de manera espectacular. Los últimos días Wang ha añadido algunos métodos de *Taiji chi* 太極尺

"Wang Fengming está considerado uno de los cien mejores maestros de artes marciales chinas de la historia contemporánea"

(la regla *Taiji*), un bastoncito torneado que se sujeta con las palmas y que se mueve imitando los movimientos del *Qigong* a mano vacía. Es un ejercicio muy suave (*yin*, respecto a la vara *Taiji*, que sería *yang*). Si sueles distraerte durante la práctica de las posturas estáticas del *Qigong*, puedes sujetar la regla *Taiji* y ejercer una ligera presión en sus extremos con las palmas de tus manos: la sensación de presión te ayudará a concentrarte y a eliminar los pensamientos aleatorios que suelen echar a perder las sesiones de práctica.

En un tercer bloque, practicamos ejercicios "externos", es decir, que movilizan la energía de manera más superficial, siguiendo el trayecto de los meridianos de la acupuntura. Después de pasar un tiempo agónicamente largo en una postura estática, visualizando el recorrido de un meridiano concreto (p. ej. el canal del bazo), pasamos a realizar un movimiento repetitivo que abre el meridiano, usando la vocalización de un sonido especial para aumentar la concentración y la vibración energética, siguiendo el antiguo Qigong de *liuzijue* 六字訣 (fórmula de los seis sonidos curativos), que se halla ya descrito en textos médicos y daoístas del s. VI. Cada uno de los sonidos (*xu*, *ke*, *hu*, *si*, *chui*, *xi*) tiene un "eco" en un órgano específico.

Cuando nuestra mente ha asimilado el recorrido del meridiano a trabajar, pasamos al ejercicio de *paida gong* 拍打功 (*Qigong* de auto-golpeo), en el que, en postura sentada y usando un saquito de tela relleno con arroz y una mezcla de catorce plantas medicinales, vamos golpeando rítmicamente zonas orgánicas concretas durante un tiempo, para pasar luego a estimular todo el meridiano, invirtiendo tiempo extra en algunos puntos importantes.

"La idea principal de la práctica es la que se describe en los textos daoístas: usamos la mirada interior para "ver" el qiao elegido, utilizamos la facultad del oído para "escucharlo" y la intención para concentrarnos en él..."

Una de las sesiones más importantes, desde mi particular punto de vista, ha sido la que se ha dedicado a responder preguntas teóricas. Para aprovechar al máximo el tiempo de las clases, Wang limita al mínimo las preguntas de los asistentes, pero a la vez pone a nuestra disposición un cuaderno en el que todos podemos ir escribiendo nuestras dudas, preguntas o comentarios sobre la práctica. A partir de nuestras cuestiones, Wang nos da una excepcional charla sobre los efectos del *Qigong*, las claves del trabajo interior daoísta, los niveles de práctica y sus sensaciones asociadas, y las señales inequívocas que aparecen cuando vas por buen camino y las que surgen cuando tomas vías equivocadas.

Después de cerrar la práctica correctamente, practicando ejercicios de recogida de energía,

Foto © Jordi Vilà

nos tomamos un descanso para gozar de un variado buffet frío, preparado por miembros de la asociación Noi Gia Dao, en el que hay comida para trescientos espartanos. Algunos alumnos ofrecen sus creaciones personales, como vino de nuez de cosecha propia y otras delicias y extravagancias. Durante la sobremesa aflora a la superficie un caos de lenguajes (inglés, chino, francés, castellano, coreano…). Esta Torre de Babel particular nos ayuda a estrechar los lazos de amistad ya existentes con compañeros de distintos lugares del mundo.

POR LA TARDE:

Después de un breve descanso, retomamos la práctica a las 14:15 de la tarde. La primera práctica, comunitaria, consiste en movimientos espirales del cuerpo, siguiendo los patrones de los ejercicios de *chansi gong* 纏絲功 (ejercicios de enrollar el hilo de seda)[2], una práctica originaria del estilo *Chen*. Estos movimientos repetitivos apuntan a un triple objetivo: desbloquear las articulaciones para aligerar los movimientos del *Taijiquan*; ayudar a recuperar la movilidad en caso de lesiones o enfermedades; y generar unas acciones rotatorias que nos permitan comprender las trayectorias curvas de todas las posturas del *Taiji*, en las que hay que implicar todo el cuerpo, transmitiendo la fuerza de una articulación a la siguiente gracias a acciones espirales. Los principales ejercicios practicados son los relacionados con los brazos, cintura lumbar, columna y piernas, aunque Wang ha ido explicando métodos específicos para otras partes del cuerpo, como cervicales, tórax, etc.

Seguidamente nos dividimos en dos grupos:

1 un grupo aprenderá la segunda forma (*erlu* 二路) del estilo *Hunyuan*, también llamada *paochui* 炮捶 (puños como cañones) debido a su ritmo, potencia y uso de las armas naturales del cuerpo [3].

2 el otro grupo se adentra en las intrincadas maniobras de la forma *Hunyuan* de espada en 48 movimientos.

Wang demuestra una serie de movimientos una y otra vez, realizando decenas de repeticiones durante las cuales le vamos siguiendo, identificando posturas, ataques y defensas

2. Ver Vilà, J. Fundamentos del Taijiquan al estilo Chen. Edit. Alas (Barcelona, 2019) págs. 105-115

3. Para una breve descripción de este tipo de Taiji, ver Vilà. Fundamentos… pág. 150 y siguientes

Wang Fengming practicando ejercicios con la vara Taiji (Foto © STUKI-SAN/cerclemeihua).

a medida que vamos ganando confianza. Cuando la secuencia está más o menos asimilada, Wang cambia de grupo, para ayudar a los compañeros de la erlu y nos deja en las expertas manos del norteamericano Henry McCann, uno de sus asistentes y traductor personal. Henry es meticuloso y muy preciso: desglosa las posturas una a una, poniendo énfasis en los ángulos, la correcta posición de la espada, el desplazamiento adecuado, en fin, en todos los detalles que repetíamos una y otra vez, hasta naturalizar toda la secuencia (la palabra más repetida por Henry durante todos los días del curso fue again "otra vez", expresión que pasó de ser un mantra a convertirse en nuestra peor pesadilla...). Al cabo de un rato, Wang vuelve y tras observar el trabajo realizado y efectuar las oportunas correcciones, remarcando el uso correcto en combate de cada postura, nos muestra la siguiente secuencia.

Dado que yo ya conocía tanto la forma *erlu* como la de espada, puedo ir cambiando de grupo –con permiso del maestro–, para mejorar los detalles, afinar los ángulos y los desplazamientos y para ayudar a los otros compañeros, si se da el caso. El grupo de la *erlu* trabaja de modo parecido al de la espada: Wang muestra una secuencia de posturas y nos la hace repetir una y otra vez. Cuando el ritmo y la memorización de la serie queda más o menos comprendida, deja al mando a su discípulo de Singapur, Terence Oh, quien nos hará repetir cada movimiento específico, detalle a detalle hasta poder enlazar todo el encadenamiento. Insiste en que consigamos extraer la fuerza de cada postura del *dantian*, y no de los hombros o de cualquier otra parte del cuerpo. Para ilustrar esta idea, repite cada postura desglosándola en pequeñas fracciones para que podamos observar la generación de potencia desde el núcleo corporal, que en la cultura china se conoce como *dantian*. Terence mantiene alto el listón durante todo el seminario, prodigándose en proyecciones de fuerza (*fa li*), repeticiones incansables (*again!* ¿Cómo? ¿Terence se ha contagiado?) y una sonrisa imborrable, repartiendo su excepcional sentido del humor, vitalidad y energía cuando los alumnos estamos al límite del agotamiento. Gracias a su esfuerzo, el último día, todos los participantes podremos realizar la *erlu* completa, de una sola tirada y con una mezcla armónica de movimientos suaves y acciones explosivas características de esta forma.

El último día, por la mañana, Wang y sus asistentes revisan meticulosamente todo el contenido del *Qigong* que hemos estado practicando y como regalo (*por nuestro esfuerzo*, dice) nos muestra algún método avanzado, engañosamente simple en el plano físico, pero de una gran potencia en el trabajo interior requerido. Uno de los puntos de inflexión en la práctica del *Qigong* es la vibración del *dantian*, momento que marca el cambio de ejercicios más

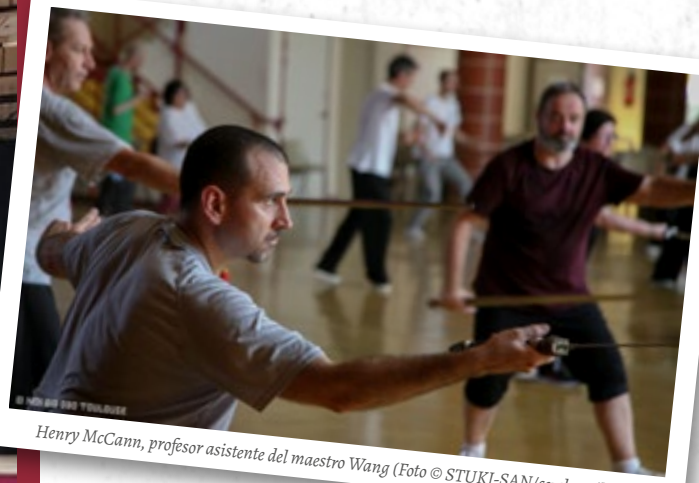
Terence Oh, profesor asistente del maestro Wang (Foto © STUKI-SAN/cerclemeihua).

o menos limitados al ámbito físico, a un nivel más profundo de práctica que se centra en la observación de las reacciones en el interior del cuerpo. El otro gran punto de inflexión, pocas veces recalcado en la bibliografía del *Qigong* es una sensación profunda de palpitación en la fontanela. El ejercicio sencillo que Wang nos mostró, nos permitirá conducir nuestra vitalidad interior hasta este punto y franquear una barrera muy importante. Sin embargo, requerirá años de práctica a razón de varias horas diarias. Ojalá alguno de los alumnos tenga la presencia de ánimo suficiente para alcanzar este nivel meditativo.

Ya por la tarde, realizamos una última revisión de las formas de *Hunyuan Taiji* aprendidas y Wang da por terminado el seminario internacional, agradeciendo de todo corazón el esfuerzo de todos y cada uno de los asistentes, instándonos a practicar duramente para conseguir una vida plena y feliz y a compartir el ideal del Hunyuan con todo el mundo.

Chansi gong (enrollar el hilo de seda) con la vara Taiji (taiji bang) (Foto © Jordi Vilà).

Wang Fengming y Jordi Vilà (Foto © Jordi Vilà)



Henry McCann, profesor asistente del maestro Wang (Foto © STUKI-SAN/cerclemeihua).

LO MEJOR DEL CURSO: Wang Fengming, sin duda. Un profesional de la enseñanza, que sabe exactamente lo que quiere transmitir y cómo hacerlo, cumpliendo horarios y objetivos, dotado de excelente sentido del humor y desprovisto de cualquier afán de protagonismo. Un gran bravo para Feng Xiuhua, esposa del maestro Wang e hija del gran Feng Zhiqiang y otro para los asistentes del maestro, Henry y Terence, por su disponibilidad, amabilidad y experiencia. Un agradecimiento especial para la organización, con Cristophe Roy al frente y la colaboración de todos los socios de *Noi Gia Dao Toulouse*, especialmente Viviane Martres, que estaba siempre ahí y cargó con la parte más pesada de la logística, confirmación de reservas, recepción de asistentes, etc. Los compañeros y compañeras de curso fueron excepcionales y el buen rollo nos unía a todos más que el sudor o el cansancio.

LO PEOR: Que el curso terminó cuando estábamos empezando a disfrutar de lo lindo. Si alguien nos dice que se prolongará una semana más, todos firmamos al instante.

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

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

EL ESPIRITU DEL DOJO

okuden karate

CRÓNICAS DE LA "DESINFORMACIÓN" MARCIAL

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

Sala del Dojo de ZNTIR. (Foto Sergio Hernández).

Este es sólo un pequeño artículo a modo de introducción y a petición del Jefe de Redacción de la revista, el Sr. Jordi Sala. No es más que un intento de desgranar, con mejor o peor suerte, mi percepción personal de un concepto que generalmente utilizamos los practicantes de artes marciales japonesas muy a la ligera, sin conocer la mayoría de las veces su significado y su realidad en el país de origen de nuestras amadas disciplinas. Simultáneamente, y de ahí este artículo doy a conocer, no ya la creación, si no la apertura de mi propio dojo privado, que principalmente para quienes me tienen en estima y para quienes aman de forma similar las disciplinas seguro será una noticia agradable.

En el verano de 2014, acompañado de un equipo de practicantes de España y Andorra, fuimos al *Honbu Dojo* de la *Zen Nihon Toyama-Ryu Iaido Renmei* en Machida, Tokio.

Para acceder es necesario subir una escalera exterior hasta el tercer piso. Al llegar al mismo, uno de los integrantes del grupo pensó que aquella estancia de no más de 40 metros cuadrados, tan sólo era una sala de paso, o la recepción. Su cara fue un poema al descubrir que en realidad había entrado directamente desde la calle al *dojo*, y que aquel reducido lugar era el *dojo* central de la organización a la que pertenecemos.

En 1994 hice mi primer viaje a las islas centrales de Japón y también visité Okinawa. En aquella ocasión practiqué en un polideportivo de un colegio, pero también lo hice en tres *dojo* privados. Los tres eran parte de la vivienda del Maestro que yo visité. Uno fue el ***Yoshukan Dojo*** del Maestro Kenei Mabuni en Osaka. El dojo estaba, y aún esta en los bajos de la vivienda, donde el Maestro, entonces habitaba en el piso superior.

Otro fue el famoso ***Shubukan Dojo***, en Futenma, Okinawa, sede central del estilo *Uechi-Ryu*, y a la vez casa familiar de la familia Uechi. Mientras que los bajos es la estancia del *dojo*, el piso superior era la vivienda del entonces heredero del estilo Kanmei Uechi. Aún hoy vive allí su viuda y madre del actual *Soke*, Kansho Uechi.

Y el último, fue en Naha, Okinawa, y no era otro que el *Honbu Dojo* de la *Okinawa Dento Kobudo Hozonkai* del Maestro Masahiro Nakamoto, el afamado ***Bunbukan Dojo***.

En este caso la estancia del *dojo*, se situaba en el segundo piso, mientras que el maestro habita en la planta baja.

A escasos días de mi regreso de Japón, una vez más, he podido visitar dos *dojo* tradicionales. Uno dedicado a la espada, como es el ya explicado *Honbu Dojo* de la *Zen Nihon Toyama-Ryu Iaido Renmei*, y el otro, en este caso nuevo para mí, dedicado al trabajo de *Karate-Do, Ryukyu Kobudo, Hakutsuru Kenpo* y *Takeda-Ryu Sobudo*. Este no era otro que el ***Shinbukan Dojo***, en Saitama, al norte de Tokio y como aquí expongo, tenía en común que en el piso superior vive su propietario y Maestro, Toshihisa Sofue *Soke*.

Entrada al Toyama-Ryu Honbu Dojo de Machida, Tokio - Zen Nihon Toyama-Ryu Iaido Renmei Honbu Dojo: 3-14-14 Haramachida, Machida, Tokio. (Foto Sergio Hernández).

Un dojo, no es un club, ni un gimnasio. Sé que esta afirmación puede no gustar a quienes hacen uso de esos términos para referirse a sus lugares de práctica...

Con el Soke Toshihisa Sofue y el sensei Shigenobu Miyamoto ante el kamiza del Shinbukan Dojo. Enero 2019. (Foto Eva Beltrán/Sergio Hernández).

Todos los *dojo* visitados compartían algunos puntos en común:

UNO, eran de pequeñas dimensiones, espartanos y sobrios, claramente destinados a cumplir su función.

DOS, en todos el acceso era directamente desde el exterior, no existía ninguna recepción o recibidor, como mucho un pequeño espacio dedicado a descalzarse y que alberga un zapatero para depositar el calzado.

TRES, todos eran parte de la casa del maestro en el caso de los que yo conocí, y si no era así, estaba muy cerca de la vivienda del *sensei*.

CUATRO, ninguno poseía vestuario, ni duchas. Como mucho un lavamanos y/o un inodoro.

CINCO, ninguno de ellos era un lugar aséptico o impersonal, todo lo contrario, todos poseían un espíritu propio, una atmósfera única que va más allá de la pura comprensión racional.

SEIS, en ninguno había rótulos con luces de neón anunciando la disciplina o al maestro, ni tampoco gigantescos dibujos o fotografías de practicantes en la entrada, todo lo contrario. Existe cierta dificultad en localizarlos si uno no sabe dónde dirigirse, y si se es occidental, se deben conocer los *kanji* que podrían identificar el lugar.

SIETE, el número de personas practicando simultáneamente es reducido, siendo de 5 a 10 practicantes como mucho y llegando a 14 o 15 en caso de tener espacio y trabajar a mano vacía. Cuando se utilizan armas, no es raro que haya un número inferior trabajando y el resto mirando hasta que les toca el turno. Este último ejemplo cuando se trata del manejo de la espada es bastante habitual.

OCHO, el nombre de los *dojo* tradicionales es básico y de gran importancia. Su significado tiene una relación con el fundador, con los principios y filosofía de aquello que se practica.

El Shubukan Dojo: 2-40-3 Futenma, Ginowan City, Okinawa Honbu Dojo del estilo Uechi-Ryu. Septiembre de 1994. (Foto Sergio Hernández).

El Camino de un iniciado en las disciplinas marciales japonesas de la metrópoli y de Okinawa es interior e individual. Sin embargo no debiera malinterpretarse la individualidad con soledad.

Un *dojo*, no es un club, ni un gimnasio. Sé que esta afirmación puede no gustar a quienes hacen uso de esos términos para referirse a sus lugares de práctica, y es posible que no se equivoquen, ya que la mayoría de lugares son eso que se indica, pero no un *dojo*.

A un *dojo*, no se va a hacer ejercicio para quemar calorías, darnos una ducha y volver a casa. A un *dojo*, uno no se "apunta", pagando una mensualidad por unas horas establecidas de clases y que le confieren el "derecho" de utilización de instalaciones, recibir enseñanza y ostentar con ello la categoría de "cliente".

No entraré en polémicas al respecto, porque entiendo, y puedo compartir, que muchos practicantes serios, abran su enseñanza al público en general. Yo mismo lo hice durante un tiempo.

Hay *dojo*, tanto dedicados al aspecto deportivo como algunos (los menos) muy tradicionales, cuyo concepto moderno utiliza una estructura de mantenimiento y afiliación más propia de un club deportivo o un gimnasio privado. Y está bien, aunque no corresponda con el concepto "clásico" del termino *dojo*, y/o con mi visión.

Un *dojo* es un núcleo "familiar". Como en las familias, uno no elige a sus componentes. Con algunos nos llevaremos bien. Muy bien con otros y por supuesto habrá con quien no coincidamos en nada. Pero eso es la familia, uno tiene lo que hay, no lo elige y se debe aceptar y amoldar a ella.

Como con la familia a pesar de los roces internos, y no vamos a negar que todos los tenemos, ésta siempre intenta ayudarse. Con algunos nos volcaremos más, con otros menos, pero nunca vamos a negar la ayuda si realmente se necesita y se intentará guardar las formas. En el *dojo* es exactamente lo mismo.

El *dojo*, como grupo, intenta avanzar. Algunos miembros van más rápido, otros van más lentos, pero todos avanzan en bloque. Cuanto antes avancen las personas de menor grado, más podrán avanzar las de mayor. No digo con esto que una

Ante la puerta del Yoshukan Dojo en Ichioka 3-12-20, Minato-ku, Osaka-shi, Japón, septiembre de 1994. (Foto Sergio Hernández).

persona de un grado bajo no pueda ayudar a uno de grado alto. Simplemente se trabajan cosas distintas.

El *dojo* no es un simple lugar donde vamos a entrenar. El *dojo* no debería ser únicamente un recinto, una sala, un lugar físico. Un *dojo* tradicional ha de ser un espíritu de grupo alrededor de la figura de un maestro. El respeto a todos los componentes del *dojo* es básico e imprescindible, pues son los acompañantes del propio camino individual.

Será en el *dojo* donde encontremos los elementos necesarios para practicar. Es en el *dojo* donde podremos acceder de forma prestada a armas y protecciones para la práctica.

Es en el *dojo*, donde comenzamos nuestros primeros pasos de la disciplina escogida.

Es en el seno de un *dojo*, donde se encontrara refugio en los malos momentos o cuando uno se siente perdido. Y es el *dojo* el que permanece, aún cuando el alumno pueda alejarse por un tiempo esperando el regreso del practicante, incluso a veces de sus descendientes.

El *Ryubukan Dojo* 龍武館道場

Con esta denominación se identifica al grupo privado de personas que estudian, investigan y practican artes marciales tradicionales procedentes de la isla de Okinawa y del resto de Japón, dentro de un contexto marcial y cultural, preservando las formas de entrenamiento, etiqueta y costumbres de origen.

Practicando Shito-Ryu Karate-Do en el Yoshukan Dojo de Osaka bajo la atenta mirada del Soke Kenei Mabuni en septiembre de 1994. (Foto Sergio Hernández).

Con mi hijo Víctor y mi entonces esposa, junto con alumnos y el Soke Kenei Mabuni ante el kamiza (◇◇) del Yoshukan Dojo, en Osaka. Septiembre de 1994. (Foto Sergio Hernández).

Con el entonces Soke Kanmei Uechi y Yasushi Kuno sensei frente al kamiza (上座) del Shubukan dojo de Futenma, Okinawa. Septiembre de 1994. (Foto Sergio Hernández).

Con el Maestro Masahiro Nakandoto, mi entonces esposa, el sensei Yasushi Kuno y su esposa. Septiembre de 1994. (Foto Sergio Hernández).

La enseñanza es tradicional y orientada a la formación del individuo y su crecimiento personal mediante las disciplinas practicadas.

La metodología y programas requieren en primer lugar, que el estudiante se armonice consigo mismo y trate de comprender las condiciones adecuadas que le permitirán superar los obstáculos físicos y mentales que pueda encontrarse.

Más tarde y dependiendo de sus progresos, el alumno asumirá los valores que le permitirán desarrollarse hasta límites mayores de los que al principio suponía posibles.

La historia del *Ryubukan Dojo* se remonta al año 1988 en el momento en que comienzo a impartir clases de forma totalmente autónoma e independiente en las instalaciones del *dojo* que me vio nacer como practicante de *Karate* a mediados del año 1979.

No será hasta el año 1994 cuando cambie el nombre y ya sea conocido con actual nombre de *Ryubukan*. Eso fue a mi vuelta de mi primer viaje a Japón.

A día de hoy, la sede del nuevo *Ryubukan* se encuentra a escasos metros de donde se encontraba el primero en L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona), siendo totalmente un *dojo* privado situado en los bajos justo debajo de mi domicilio.

Pequeño en dimensiones, su sala permite el trabajo de armas por altura. Dispone de un vestuario con dos duchas y lavabo con inodoro, además de un vestuario y oficina para el que esto escribe.

Un dojo es un núcleo "familiar". Como en las familias, uno no elige a sus componentes. Con algunos nos llevaremos bien. Muy bien con otros y por supuesto habrá con quien no coincidamos en nada...

Considero muletas necesarias en el ámbito legal el amparo y respaldo de organizaciones nacionales e internacionales para el trabajo de cada disciplina, pero no imprescindibles para una practica correcta y tradicional.

Las disciplinas practicadas en el *Ryubukan* son; *KARATE* (*Shorin-Ryu*), *OKINAWA KOBUDO* (*Yamanni-Ryu Kobujutsu*), *IAI-DO* (*ZNKR Seitei Iai*), *BATTO-DO* (*Toyama-Ryu Batto-Jutsu*), *HAKUTSURU KENPO* y *TAICHI CHUAN*.

El *Dojo* esta afiliado a la *Federació Catalana de Karate i D.A.* en las disciplinas de *Karate* y *Kobudo*. Por ende también a la *Real Federación Española de Karate y D.A.*

Organizativa y administrativamente está inscrito en el registro de entidades deportivas de la Generalitat de Cataluña con el nombre de *Club Karate Ryubukan* desde el año 1995 y con el número 08624. Del mismo modo consta inscrito en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior de España desde el año 2016 como "*Ryubukan Kyokai*" con el número 611314.

En el Principado de Andorra, el *Ryubukan Dojo* esta inscrito en la Sección de Asociaciones Deportivas del Govern d'Andorra con el nombre

Acceso interno desde el garaje. (Foto Sergio Hernández).

Acceso interno desde el garaje. (Foto Sergio Hernández).

Un dojo tradicional ha de ser un espíritu de grupo alrededor de la figura de un maestro. El respeto a todos los componentes del dojo es básico e imprescindible, pues son los acompañantes del propio camino individual...

de "*Club Esportiu Ryubukan*" y el numero 1/2010. Asimismo, está afiliado como club a la Federació Andorrana de *Karate* para esta disciplina y sus miembros con la correspondiente licencia anual.

El *Ryubukan* es el *Honbu Dojo* (dojo central) de la *Okinawa Dento Karate Kobudo Kyokai*, dada de alta en el año 2009 como "*Associació Esportiva Okinawa Dento Kobudo Kyokai*" con el numero 14252 del Registro de entidades deportivas de la Generalitat de Cataluña.

El trabajo del *Hakutsuru Kenpo* esta respaldado por la "*Hakutsuru Kenpo Kenkyukai*" con sede en Saitama, Tokio, siendo el *Ryubukan Dojo* su representante para nuestro país.

Del mismo modo también es el *Honbu Dojo* de la "*Toyama-Ryu España Kyokai*" inscrita desde el año 2015 con el numero 608895 del Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior de España la cual esta dada de alta desde el año 2008 como "*Associació Esportiva Toyama-Ryu España Kyokai*" con el numero 14251 del Registro de entidades deportivas de la Generalitat de Cataluña.

Como tal, el *dojo* y mediante dicha organización actúa como "*Spain Branch*" de la

Vista general. La puerta de la izquierda da al vestuario y WC. La puerta de la derecha a un despacho del director. (Foto Sergio Hernández).

Equipo procedente de España, Andorra y Venezuela visitando el Honbu Dojo de ZNTIR en verano de 2014 delante del Kamiza (上座) del dojo. (Foto Sergio Hernández).

Zen Nihon Toyama-Ryu Iaido Renmei siendo su representante en el país.

Por último, el *dojo* también actúa desde el año 2015 como central de la asociación "*Batto-Do España Kyokai*" inscrita con el numero 608896 del Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior de España, pero especialmente como sede central de la "*Federación Española de Batto-Do*" dada de alta desde al año 2016 con el numero 51253 del Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior de España.

Este pequeño resumen a modo de introducción es la presentación del *Ryubukan*, mi *dojo*, el cual inicia una nueva etapa en L'Hospitalet y yo con él.

Por lógica vital, supongo que tal vez sea la última, pero como declaración de intenciones, tengo el férreo propósito de trabajar en él y a ser posible dejar un legado serio y tradicional de aquellas disciplinas de las que hago mi vida.

Más tarde y dependiendo de sus progresos, el alumno asumirá los valores que le permitirán desarrollarse hasta límites mayores de los que al principio suponía posibles...

Acceso desde la escalera al Dojo donde también puede verse el Kanban - 看板 (Tableros con el nombre). (Foto Sergio Hernández).

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

MONDÔ RYÛ HEIHÔ:

Escuela del Sengoku Jidai

Entrevista con su heredero Yokoyama Masashi Sôke

Por **EUROPEAN BUGEI SOCIETY //** *www.bugei.eu*

Yokoyama Masashi 横山雅始 es el 15º *Sôke* de la tradición 門同流兵法 *Mondô Ryû Heihô*, presidente de la 国際武術文化連盟 *Kokusai Bujutsu Bunka Renmei*, más conocida por el acrónimo IMCF (sus siglas en inglés, *International Martial Arts and Culture Federation*) y también presidente de la 日本甲冑合戦の会 *Nihon Katchu Gassen no Kai* (Asociación de combate con armadura japonesa).

En él recaen siglos de historia de una escuela que remonta al *Sengoku Jidai*, el extenso periodo de guerra civil en plena era *samurái* en el siglo XVI. Hoy nos adentramos en su escuela, su recorrido hasta nuestros días, su programa, así como sus actividades actuales.

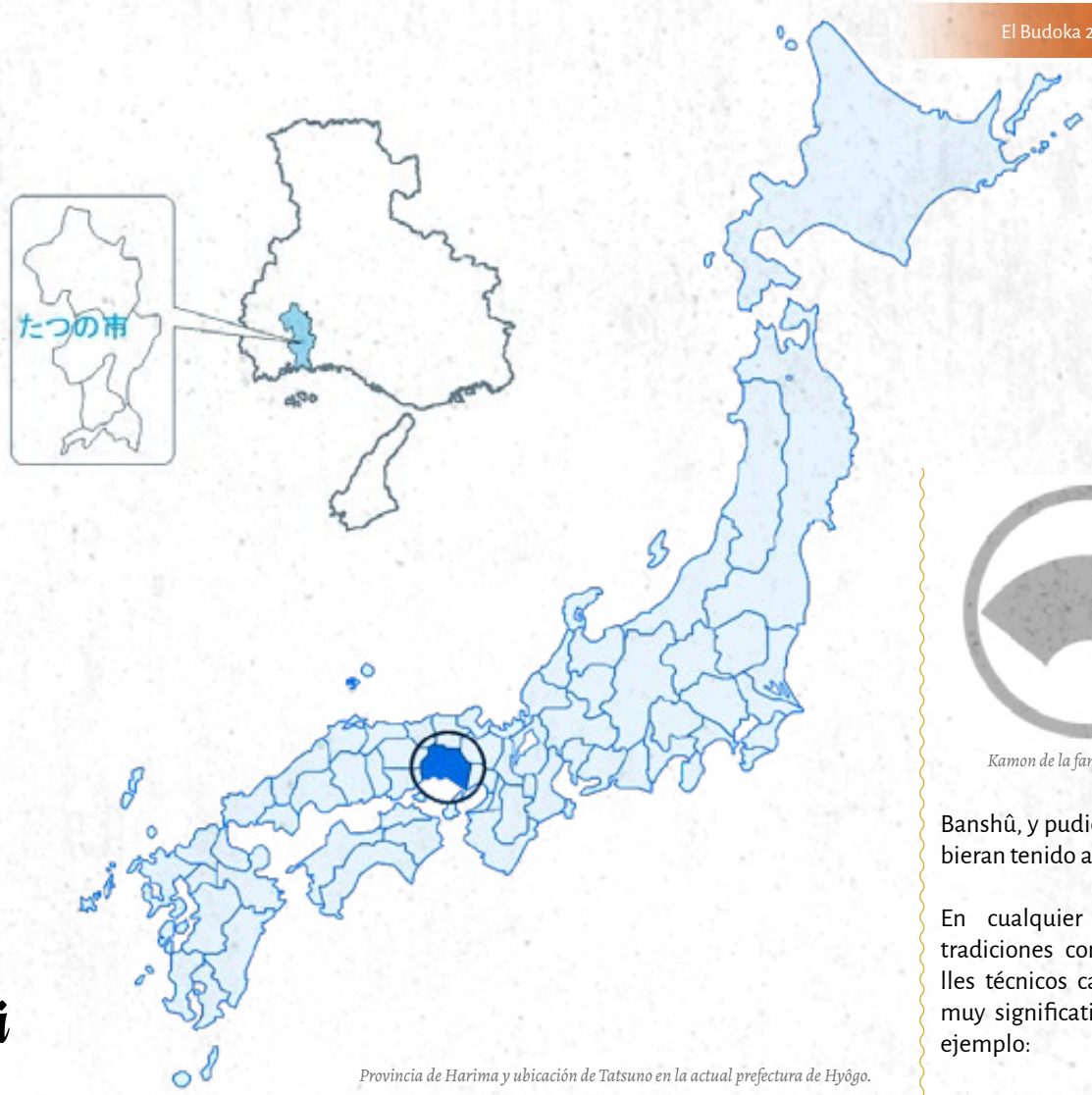
Por su parte, **Luis Nogueira** es alumno suyo, *shibu-chô*, responsable nacional para España y posee la graduación *Chûden* en la escuela *Mondô Ryû Heihô*.

[Luis Nogueira] Buenos días Sensei, gracias por aceptar esta entrevista. Para poder acercar al público hispanohablante la tradición de Mondô Ryû creo que sería pertinente empezar por sus orígenes. ¿A qué momento se remonta el origen de la escuela?

[Yokoyama, Masashi] Buenos días. *Mondô Ryû* es una escuela que se origina en el periodo *Sengoku Jidai*, en el siglo XVI. Existe una confusión habitual entre los practicantes de artes marciales japonesas, creyendo que todas las artes marciales tradicionales de Japón son coetáneas y no es así. El 90% de las artes marciales tradicionales son creadas durante el periodo *Edo* (s.XVII a XIX), una época de paz en el que las artes desarrolladas carecían de las exigencias de tener que ser probadas en situaciones de hostilidad en el campo de batalla. Es por ello que remarco la diferencia entre artes clásicas y artes tradicionales, siendo las primeras las verdaderamente operativas en combate real.

En el caso de *Mondô Ryû Heihô*, su origen se remonta a la figura del *samurai* Mondô Heihachirô 門同平八郎. Se sabe que Mondô prestó servicio a las tropas del oeste durante la gran *Batalla de Sekigahara*, en 1600. Tras la derrota huyó al distrito de Banshû 播州 (también conocida como provincia de Harima, 播磨国), más en particular a los dominios del castillo de Tatsuno たつの市. Allí conoció al *clan Yokoyama* y tomó como esposa a una de sus descendientes, y como su apellido no era común en aquel entonces, cambió su apellido por el de su mujer. Al destacar por sus conocimientos en artes militares y táctica, le fue encomendada la instrucción militar de la *familia Yokoyama* que se ubicaba en los dominios de Tatsuno e Izushi. Más tarde, la *familia Yokoyama* tomó el emblema de Mondô, que por aquel entonces era un emblema poco conocido en Honshû, y más habitual en Kyûshû.

"En Yokoyama Masashi Sôke recaen siglos de historia de una escuela que remonta al Sengoku Jidai, el extenso periodo de guerra civil en plena era samurai en el siglo XVI"



Provincia de Harima y ubicación de Tatsuno en la actual prefectura de Hyôgo.

En qué escuela estudió Mondô Heihachirô es un misterio, aunque pueden verse algunas coincidencias con *Jigen Ryû Kenjutsu*. Curiosamente, una importante rama de esta escuela originaria de Satsuma, Kyûshû, llegó al distrito de Akashi, cerca del área de Banshû, y pudiera ser que hubieran tenido alguna relación.

Kamon de la familia Yokoyama

En cualquier caso, ambas tradiciones comparten detalles técnicos característicos y muy significativos como, por ejemplo:

- Asentar la base flexionando la rodilla trasera cuando se impacta con la espada.
- Impactar repetidamente sobre un mismo punto.
- No basarse en *kata* ni preocuparse por el aspecto, y sí por el resultado.

También, el punto de partida es consecuente, mientras que *Jigen Ryû* indica que el ataque es la mejor defensa, Mondô transmitió que escapar de cualquier ataque podía capacitar un contraataque mucho más eficaz.

Por todo ello, y aunque esta relación no está corroborada, es quizá la más factible de las hipótesis. Más allá de esto, *Mondô Ryû* tiene un arsenal muy amplio, basado en múltiples armas usadas en el campo de batalla y técnicas de combate cuerpo a cuerpo que empleó la escuela como policía especial durante el periodo *Edo*, y que se consideran de orígenes distintos.

> *Precisamente me gustaría saber cómo evoluciona la escuela y llega hasta nuestros días. ¿Qué puede decirnos al respecto?*

Durante el periodo *Edo*, los Yokoyama son empleados como *kashira* 頭, capitanes de la guarnición del castillo, en los feudos de Izushi y de Tatsuno.

Los miembros de la familia fueron incluidos dentro de un cuerpo semejante al *sakitegumi* 先手組 (lit. grupo de vanguardia), que originalmente eran tropas de choque en la batalla pero que durante el periodo de paz se encargaba de labores especiales de manutención del orden público. Su distintivo era un *kimono*, *hakama* y *tabi* negro.

Es entonces cuando las técnicas de *Mondô Ryû* fueron transmitidas de generación en generación y adaptadas para ser empleadas cotidianamente para detener a criminales y asegurar el orden público en ambos dominios.

Árbol genealógico de la escuela Mondô Ryû.

Siglos más tarde, durante el periodo conocido como el *bakumatsu* 幕末 (lit. Final del gobierno militar), en 1864 se alza la *primera rebelión Chôshû*. Un grupo de rebeldes tratan de hacerse con el control de la mina de plata de Ikuno 生野銀山, cerca de la ciudad de Asago, en la actual Hyôgo. Con su asalto pretenden construir cañones para derrotar el *shogunato*. Los *daimyo* de Tatsuno, Himeji e Izushi, leales al *Shogun* Tokugawa mandan a sus tropas, entre las que se encuentran la *familia Yokoyama*, que recuperan el control.

Sin embargo, poco tiempo después el gobierno militar colapsa e Izushi es quemada prácticamente en su totalidad. Los Yokoyama se trasladan y se asientan en la localidad de Takino y la ciudad de Kôbe, donde han residido hasta nuestros días.

¿Cómo le fue legada la tradición?

Cuando tenía 10 u 11 años, mi abuela, que era practicante de *Mondô Ryû*, le pidió a mi tío, Isegawa Tsuneji, que me enseñara artes marciales. Por entonces había tenido algunos conflictos en el colegio, así que mi tío me pidió que le atacara de cualquier forma que se me ocurriera. Un instante después acabé en el río que estaba a nuestro lado.

Mi tío era el director de la oficina postal de Takino y entonces enseñaba *Mondô Ryû* a un pequeño grupo de unas 10 personas, alguna de ellos trabajadores de la oficina. Cuando yo tenía 15 años mi tío enfermó de cáncer y murió. Así que de forma inesperada me transmitieron el legado familiar. Afortunadamente, el resto de compañeros me ayudaron a conocer y profundizar en algunas de las técnicas más avanzadas.

Y desde entonces, ¿qué ha ocurrido?

Durante mis estudios en la universidad practiqué y competí en *Karate*. Ya entonces me preocupaba que las técnicas fueran habilidades para ser empleadas en lucha sin límites y con contacto completo, como en los campos de batalla del *periodo Sengoku*. Durante años traté de transmitir esta idea dentro de las organizaciones de artes marciales tradicionales de Japón, incluso enfrentando a sus practicantes, pero muchos integrantes de estás renegaban de la idea, diciendo que *Mondô Ryû* era más un estilo de lucha que un arte marcial tradicional. Tiempo después abandoné dichas organizaciones y me centré en transmitir esta idea.

Por entonces desarrollé el *Kôrôhô*, un sistema de defensa personal basado en las ideas y habilidades desarrolladas en *Mondô Ryû*. Esto me hizo viajar por Europa, especialmente a Francia, donde impartí este sistema a miembros de la *Gendarmerie nationale* durante varios años.

Tiempo después, en 2013, creamos la *Nihon Katchu Gassen no Kai* 日本甲冑合戦の会 para la organización de Festivales de Combate con Armadura *Samurai*, donde se demuestran las técnicas y habilidades que son de verdadera utilidad en situaciones de combate total en el campo de batalla.

Ubicación de la provincia de Tajima, y la localidad de Izushi.

Antes de hablar sobre estos eventos, me gustaría preguntarle sobre Mondô Ryû. Se entiende que el nombre de Mondô viene por su creador, pero ¿por qué Heihô? ¿Qué significa?

Heihô 兵法 se puede traducir por tácticas y artes marciales, y se refiere a la instrucción militar que se realizaba en el *periodo Sengoku*. En mi familia se conservan varios textos antiguos que hacen referencia a este nombre, como el *Heihô Tekagami* el cual sirvió de referencia para realizar el mural del *BuTokuKan*.

En cualquier caso, cuando hablamos de *Heihô* nos estamos refiriendo al conjunto de disciplinas militares que estudiaba el *samurai*, en nuestro caso dentro de la escuela *Mondô Ryû*.

Y entonces, ¿cuál ese conjunto de materias que incorpora la escuela?

En primer lugar, existen tres materias fundamentales:

— ***Tôjutsu* 刀術**: Tratándose de la esgrima con espada, es el término clásico e idóneo para referirse al *Kenjutsu* 剣術 desde la perspectiva de *Mondô Ryû*. Dentro de su estudio también incluye el *Battô* 抜刀, las técnicas de desenvaine, y *Shisan* 試斬, prueba de corte en objetivos.

"Los miembros de la familia fueron incluidos dentro de un cuerpo semejante al sakitegumi, que originalmente eran tropas de choque en la batalla"

— ***Sôjutsu* 槍術**: Combate con lanza. Atendiendo muy especialmente a la técnica de impacto con lanza larga (hasta 6,3m).

— ***Hoshu* 捕手**: Nombre que se le da en la escuela al *Jûjutsu* 柔術, las formas de defensa personal, arresto y combate cuerpo a cuerpo en el campo de batalla. Aunque su nombre ha sufrido cambios en la historia, primeramente, llamándose *Koshi no Mawari Jutsu* 腰之周術 o *Kogusokujutsu* 小具足術, y posteriormente *Kumiuchijutsu* 組討術.

Seguidamente, también se estudian artes clásicas como:

— ***Kyûjutsu* 弓術**: Arquería.

— ***Hôjutsu* 砲術**: Empleo de los teppô 鉄砲 o *tsutsu* 筒, rifles tradicionales.

— ***Bôjutsu* 棒術**: Esgrima con palos.

— ***Bajutsu* 馬術**: Equitación.

Además de éstas, el arsenal de *Mondô Ryû* es ingente y cuenta, entre otros:

Torimono 捕物*: Armas empleadas para el arresto:*

— **Hananeji** 鼻捻 (lit. atador de hocico): Consiste en un mango de unos 50cm con una cuerda a modo de anillo en el extremo. Originalmente se empleaba para conducir al ganado, pero posteriormente se empleó como arma de detención de criminales.

— **Naeshi** 萎えし (lit. debilitador): En *Mondô Ryû* se trata de un palo de 90 cm, pudiendo ser de madera o hierro y que se empleaba como ayuda en la captura y retención de criminales. El *naeshi* normalmente se considera de una dimensión inferior (en torno a 50cm), pero en este caso se emplea uno de dimensiones mayores, pero inferior al *kanamuchi* 鉄鞭 (120cm).

— **Nawa/Kaginawa** 縄/鍵縄: Son las cuerdas empleadas para realizar *hojôjutsu* 捕縄術, retención y arresto. En particular la *Kaginawa* posee un gancho al final de 3cm.

— **Metsubushi** 目潰 (lit. inutilizador de ojos): Consta de un receptáculo donde se almacena una sustancia en polvo (arena, polvos de hierro, pimienta, etc.) que soplada por un extremo sale propulsada por el opuesto y ciega al oponente. En *Mondô Ryû* consta de un cartucho donde se almacena el polvo. Era empleado por la policía del periodo *Edo* para aturdir a los criminales.

Uchimono 打物*: Armas em pleadas para golpear:*

— **Uchine** 打根: Aunque podía tratarse de una flecha arrojadiza, se trata del empleo de una lanza corta como consecuencia de una estándar rota en el fragor de la batalla. Posteriormente se empleó como arma secundaria llevada en el cinto y en combinación con un *jingasa* 陣笠 (sombrero de guerra) usado a modo de escudo en el brazo izquierdo. A pesar de que en *Mondô Ryû* no hay una medida estándar se considera una longitud aproximada de 90cm y una hoja de 6cm.

— **Naga Uchine** 長打根: Se trata de un uchine más largo, con dimensiones de 120cm de longitud y 10 cm de hoja.

— **Oreyumizue** 折弓杖 (lit. bastón de arco roto y bastón de sacudir, respectivamente): Son bastones empleados para el golpeo. Con una medida aproximada de 90cm o más, empleados para defender, golpear y retener.

— **Chigiriki/Furizue** 契木/振出杖: Es el mayal japonés, consistente en un mago de 90 cm de longitud y una cadena con un peso.

— **FundôKusari** 分銅鎖 (lit. cadena lastrada): Es una cadena con lastres en los extremos, con una dimensión total de unos 50cm.

Nagemono 投物*: Armas arrojadizas*

— **Kunai** 苦無: Originalmente son gubias de diferentes tamaños, con filos a ambos lados. Las empleadas para ser lanzadas en *Mondô Ryû* tienen una medida aproximada de 18cm.

— **Nagebari** 投針 (lit. agujas de lanzamiento): Se trata de agujas de 15 a 18cm empleadas para ser proyectadas.

— **Inji** 印地 (lit. marcas de tierra): Se trata de una honda japonesa. Esta arma proviene de una costumbre de la Edad Media celebrada los días 5 del mes 5º en el que los jóvenes y adultos participaban en una batalla de hondas donde se lanzaban piedras unos a otros.

— **Arare** アラレ: Se trata de agujas de que son arrojadas en grupo a los ojos.

— **ManjiKagi** 卍鍵: Se trata de un gancho de 3cm doblado

en sus extremos en sentidos opuestos. En su tramo central se ata una cuerda y sirve como elemento de lanzamiento para atrapar personas o para otros usos.

Hi no mono 火之物*: Armas incendiarias*

— **Hiya** 火矢 (lit. flecha de fuego): Se trata del lanzamiento de flechas en llamas para causar incendio. En el caso de *Mondô Ryû* son lanzadas con arcos.

— **Kaenzutsu** 火炎筒 (lit. tubería de incendio): Consiste en un tubo que es cargado con pólvora y al encenderse provoca una llamarada proyectada hacia el frente.

Nigirimono 握物*: Armas de agarre*

— **Kakushi** 隠 (lit. escondido): Aunque por este nombre entran varias tipologías de armas escondidas empleadas para incrementar la fuerza del agarre, nos referimos especialmente a un anillo con púas, también llamado *Kakute* 角手.

Es un arsenal imponente y sugerente. ¿Cómo es el proceso de aprendizaje?

Los alumnos comienzan aprendiendo las habilidades básicas de *Hoshu* y de *Tôjutsu* como base del sistema. En ellas se aprenden los conceptos fundamentales de:

— **MaAi** 間合 (distancia): Ya que distancias cortas nos ponen en riesgo inminente, y distancias demasiado largas implican que el atacante cargará y será difícil defenderse contra ello.

— **Kamae** 構 (guardia): En *Mondô Ryû* se emplea una guardia lateralizada llamada de *YokoIchimonjiGamae* 横一文字構.

— **TaiSabaki** 体捌 (desplazamiento): Es importante conocer cómo desplazar el cuerpo para evitar el ataque y facultar un idóneo contrataque inmediato. Se estudian los desplazamientos principalmente de *Hiraki* 開, *Hosoku* 歩足 y *KaniAshi* 蟹足.

— **Shita no Metsuke** 下之目付 (mirada): Con una mirada baja somos capaces de aumentar el campo de visión e identificar apropiadamente la aproximación del oponente.

Todos estos conceptos son desarrollados dentro de variadas habilidades. No se práctica nunca como *kata* o entrenamiento protocolizado, sino siempre teniendo en mente su realización en situaciones realistas. Es por ello que las técnicas son una consecuencia de estos conceptos, y no un fin en sí mismo.

Según se asimilan los conceptos fundamentales, los alumnos pasan por los siguientes niveles:

— ***Kirigami*** **切紙**: Es el grado previo hasta que uno se forma completamente dentro de la primera tradición.

1.- **Shoden** 初伝: Primera tradición de estudio

2.- **Chûden** 中伝: Tradición intermedia

3.- **Sôden** 総伝: Tradición completa o integral

4.- **Kaiden** 皆伝: Transmisión total

Para obtener cualquiera de estos grados se debe pasar un riguroso examen en el que conocer y aplicar las técnicas es solo una pequeña parte. Lo más importante es ser capaz de sobrevivir en situaciones reales de ataque, ya sea contra cuchillo, espada, etc.

Y ¿dónde se puede estudiar Mondô Ryû?

La sede central se encuentra en Ôsaka, Japón, donde está el *honbu dôjô* en el que imparto clases privadas a los alumnos más avanzados y a los alumnos internacionales que regularmente me visitan para aprender la tradición. Además, soy responsable del *BuTokuKan* en Ise, en la prefectura de Mie, donde tenemos una gran infraestructura para programas intensivos de formación incluso a grandes grupos en materias tan variadas como el *Kyûjutsu*, el *Hôjutsu* o el *Bajutsu*, además de instruir en tácticas tradicionales de guerra, así como en actividades culturales de la tradición japonesa.

Fuera de Japón existen responsables nacionales en Francia, Italia y España, que están formados e imparten clases regularmente, y es donde viajo anualmente a impartir seminarios. Además, tengo estudiantes en Estados Unidos, India, Irlanda, República Checa, Rumanía, Portugal, Brasil, México, etc.

> *Me gustaría preguntarle sobre el BuTokuKan en Ise ¿en qué consiste? ¿qué quiere decir con una "gran infraestructura"?*

Desde 2017 me encargo de la promoción marcial y cultural del ***Ise Ninja Kingdom*** en Ise. Antiguamente era un parte temático dedicado al Japón histórico, pero hoy día se ha reformulado con una propuesta más ambiciosa de difusión cultural y marcial de los *Samurai* y *Ninja*.

Al tratarse de unas instalaciones dedicadas a la recepción de visitantes cuentan con todo lo necesario para poder alojar a los huéspedes en diferentes tipos de alojamiento según sus preferencias. Además, se cuenta con baños termales japoneses *onsen* con calidad superior y muy alta capacidad, así como una deliciosa y variada restauración, incluso con posibilidad de saborear platos del *Sengoku Jidai* que proveen gran energía para los entrenamientos.

En lo que respecta a nuestras actividades contamos además del *dôjô* con una galería de tiro para poder practicar *kyûjutsu* o el *hôjutsu*. Los amplios espacios exteriores nos permiten poder realizar diferentes tipos de entrenamientos orientados a practicar las artes marciales clásicas, incluyendo barreras, escudos, etc., así como caballos para practicar la equitación.

Onsen en Samurai/Ninja Kingdom.

Entrada del BuTokuKan.

El complejo también cuenta con maestros y especialistas en ceremonia del té *shadô*, danza tradicional *yamato-mai*, caligrafía *shodô*, percusión japonesa *taiko*, así como una exposición de *katana* de los artesanos más famosos y una forja para sentir de primera mano el proceso de fabricación de una hoja japonesa. Y todo esto aporta una gran variedad de actividades para poder ofrecer una experiencia transversal sobre la cultura *samurai*.

Como colofón, Ise es muy famosa por ser un lugar de peregrinación por sus mundialmente conocidos santuarios, ya que es el lugar original donde se crea Japón para la religión *Shinto*. Así que también hay importantes visitas turísticas en los alrededores.

> *Recientemente ha impartido y dirigido un seminario internacional en Ôsaka y Kyôto. ¿Qué puede decirnos al respecto?*

Desde el 21 de septiembre al 3 de octubre de 2019 han acudido 50 practicantes de una decena de países para estudiar *Mondô Ryû* y artes marciales clásicas. Todos ellos ya son practicantes de diferentes artes marciales, pero el propósito de este seminario es transmitir realismo y pragmatismo como si se tratase de situaciones en el periodo *Sengoku Jidai*.

Las sesiones prácticas se han desarrollado en el *ShûDôKan* 修道館 de Ôsaka, junto al Castillo, y en el *BuTokuDen* 武徳殿 de Kyôto. Este evento ha estado especialmente amparado por el Ayuntamiento de Kyôto, incluso contando con la visita del propio Alcalde, el Sr. Kadokawa Daisaku y otras importantes autoridades de la ciudad y del área de Kansai.

Es un honor poder contar con el apoyo institucional para transmitir las verdaderas artes clásicas del *samurai*.

> *Excelente. Me gustaría pasar ahora a preguntar al respecto de la IMCF (International Martial Arts and Culture Federation)...*

La 国際武術文化連盟 o IMCF es una organización sin ánimo de lucro (NPO, por sus siglas en inglés) que promueve la cultura tradicional y las artes marciales clásicas, a través de eventos, seminarios, etc. En ella se puede inscribir cualquier practicante de artes marciales, con el requisito de que tenga una graduación equivalente a cinturón negro en artes marciales japonesas antiguas.

Festivales de Combate con Armadura Samurai.

Muy bien. Y al respecto de la** Nihon Katchu Gassen no Kai* 日本甲冑合戦の会*, **nos ha comentado que la creó en 2013. ¿Cuál fue la razón?

Como he indicado anteriormente, existe una gran confusión, incluso entre los maestros de artes marciales, sobre cómo debían ser las técnicas del *samurai*. En gran parte de las escuelas se trabaja exclusivamente la *kata*, ralentizando y suavizando los movimientos, incluso adornándolos, tratando de encontrar un movimiento "perfecto". Sin embargo, la realidad no era así, y no porque lo diga yo, sino porque esas técnicas no se sostienen ante un atacante que de verdad quiere acabar contigo. Este error viene de la atrofia producida por un extenso periodo de paz, en el que el refinamiento sepultó al pragmatismo.

A mí me fue legada una tradición en la que el realismo cobra especial importancia, y así traté de compartirlo con mis compañeros maestros de artes marciales. Pero mis sugerencias no fueron bien recibidas. Muy al contrario, se tachó mi escuela de lucha o pelea y no de artes marciales.

Tiempo después consideramos que la mejor forma de presentar esta idea era realizarla en situaciones reales en un campo de batalla, así que creamos los *Festivales de Combate con Armadura Samurai* y que se celebran semestralmente de forma itinerante.

En estos eventos no se desfila, ni tampoco se combate en formato *sparring* o al contacto ligero. Se busca el contacto completo con las armas y en el cuerpo a cuerpo.

Las tácticas son desarrolladas en tropa, empleando armamento y tácticas clásicas, pero también hay espacio para los combates singulares, donde se muestran las capacidades individuales.

Antes de cada batalla se imparte un curso por varios días en el que se enseñan las técnicas y conocimientos fundamentales para poder participar en este tipo de eventos. Una vez finalizado, se procede a examinar a todos los participantes antes de dar el visto bueno a su participación en la batalla.

Además, empleamos enclaves con significación histórica, principalmente castillos, celebrando las batallas en sus patios. Nos hemos dado cuenta que este tipo de eventos tienen una gran aceptación y concurrencia entre el público japonés que acude a verlos y cumple con un papel instructivo sobre la historia y prácticas de los *samurai*.

Nada más por mi parte, Sensei. Agradecer su predisposición y poner a disposición de todos los lectores la información de contacto.

Para contactar con **Yokoyama Masashi Sôke**

Email: *info@koroho.jp*
Página web:
https://www.koroho.jp/mondouryuu
Facebook:
https://www.facebook.com/masashi.yokoyama.718

Para contactar con **Luis Nogueira**:

Email: *luis@bugei.eu*

SEMINARIO SIFU SANTI PASCUAL

16 NOVIEMBRE 2019

ASOCIACIÓN DE WING CHUN Y KUNG FU TRADICIONAL DE ALMERÍA
CALLE RAMOS, 7 ALMERÍA

INFO:
kungfualmeria@gmail.com

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

Éxito. Lo que me hicieron vs. lo que hago

¿Qué es lo que importa, lo que me hicieron o lo que hago? Hay una parábola *zen* que viene al caso…

Un novicio no lograba apaciguar su mente. Por ello no podía meditar. Empleaba su tiempo en tratar de echar a los pensamientos que se agolpaban en su cabeza cada vez que buscaba tranquilidad y el silencio era insoportable. Meditar le era imposible. Habló de su problema con el abad y éste le dijo: "*Agarra está cuchara con toda tu fuerza*". Él novicio lo hizo. Entonces el abad le ordenó: "*¡Suéltala!*", con lo que la cuchara cayó. Él monje no entendía él propósito de todo eso y el abad le preguntó: "*Ahora dime, ¿quién agarraba a quién, la cuchara a ti o tú a la cuchara?*".

En psicoterapia así como en todo camino de emancipación física, psicológica, comportamental o espiritual nos topamos siempre con el mismo escollo. La vida nos hace, la vida nos da palos, esto es lo que hay, me han hecho esto y eso…. Así seguimos luchando en contra de vicisitudes pasadas y presentes. Y perdemos un tiempo precioso.

Lo que no vemos es el **patrón** en el que estamos encerrados. Por tanto, queremos cambiar nuestra vida cambiando lo que nos sucede. Esto crea un círculo vicioso que nos ve como los protagonistas de un guion personal bastante repetitivo que hemos ido creando nosotros mismos a partir de condicionamientos exteriores, la mayoría de las veces falsos. En realidad, "nuestra" historia no es tan nuestra.

El problema es que no pensamos en una variable crucial de toda la situación: nosotros mismos y lo que hacemos, o sea, nuestra acciones y

Decidir que somos los únicos responsables de nuestra vida, que somos responsables por ella al 100%, no siempre es fácil y puede resultar impactante

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

pensamientos que las apoyan. A caso ¿no somos nosotros quienes sujetan él patrón sin darnos cuenta, como la cuchara? Queremos echar a lo negativo de nuestra vida y luchamos, pero no pensamos en que a la par de la cuchara, podríamos alejarnos de él, abandonar el patrón, actuar de manera diferente y coherente con lo que deseamos de verdad, armonía, abundancia, éxito, alegría, victoria o lo que sea.

Decidir que somos los únicos responsables de nuestra vida, que somos responsables por ella al 100%, no

Asumir esta responsabilidad además, lo crean o no, cambia la actitud y nos volvemos más seguros, confiados y optimistas porque hemos abandonado el fatalismo, la dependencia del azar y caprichos de los demás y de las cosas.

siempre es fácil y puede resultar impactante. ¿Quién nos puede ayudar? ¿Quién puede ser considerado responsable por lo que nos sucede? De ser posible responsabilizar a otros, desde Dios a los padres, amigos y enemigos, suerte y mala suerte, etcétera sería más conveniente, pero hay que realizar que esa conveniencia es la causa de tanto follón y dependencia. Además, ¿es necesario tener un responsable? ¿Para qué sirve excepto para aliviar nuestra responsabilidad?

Asumir él propio rol cara a la propia vida puede asustar inicialmente, pero conlleva un gran regalo, una realización cardinal: PUEDO REALMENTE CONDUCIR MI VIDA Y OBTENER LO QUE QUIERO.

Entonces, el "qué me han hecho" se torna "qué me hago". Esto es lo que cuenta porque, al final, son mis acciones lo que determina los efectos.

Asumir está responsabilidad además, lo crean o no, cambia la actitud y nos volvemos más seguros, confiados y optimistas porque hemos abandonado él fatalismo, la dependencia del azar y caprichos de los demás y de las cosas.

"**Todo es posible y todo puede cambiar en un pestañeo"**. Hemos oído esto montones de veces en los círculos de auto mejora, deportivos, terapéuticos y filosóficos. Pero, ¿cómo concretarlo, cómo manifestarlo? La mayoría de nosotros tiene algo que quisiera cambiar a mejor en su vida, así que nos limitamos a esperar, rezar, suspirar o nos entregamos a otros para que nos ayuden.

La clave para que los cambios puedan suceder es **permitirles que**

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

acaezcan. Son las costumbres mentales de pensar y creer de una manera determinada, fija, lo que nos mantiene encadenados al mismo proceder y acaecer. Aquel que sigue haciendo lo que ha hecho siempre, sigue obteniendo los mismos resultados. Es necesario cambiar el "hacer", lo que incluye en primer lugar a cómo pensamos.

El nuevo pensamiento hay que creérselo de verdad. Hay que estar **convencidos** de que todo es posible y que todo puede cambiar. Que tú puedes existir en una dimensión tuya opuesta y mejor a la que tienes. Pero este creer, esta convicción es ineficaz si es sólo cognitiva porque, si en el **inconsciente** está la convicción fatalista y contraria, el inconsciente ganará el pulso contra los deseos conscientes.

El cambio de perspectiva ha de suceder primero en el inconsciente, y luego manifestarse en lo consciente. Al cambiar las pautas de pensamiento (las etiquetas mentales que ponemos a nuestras experiencias), cambia también el comportamiento, es decir el "hacer", por ejemplo, la manera en la que me posiciono respecto de la **convicción en mis capacidades y habilidades** con el fin de conseguir lo que deseo.

Existen técnicas para **re-condicionar a las pautas mentales inconscientes**.

Para el atleta competidor, el proceder es en este sentido:

1. Re-condicionar las creencias y eliminar a las convicciones limitadoras inconscientes,

2. Pulir y perfeccionar el aspecto técnico en el mismo tiempo, y

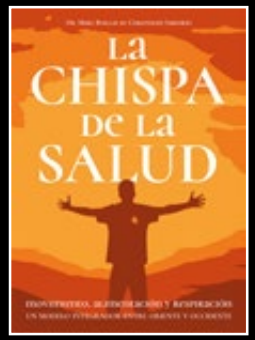
3. Condicionar el cuerpo físico así como trabajar sobre la respiración con el objetivo de eliminar a la hiperventilación.

La hiperventilación es espantosamente nociva para el atleta y todos aquellos que trabajan en elevada intensidad. Es nociva en el plano físico del rendimiento y la resistencia pero, lo más importante, es perjudicial para las funciones cerebrales de pensamiento y auto-control. Cuando, durante un combate, la óptima oxigenación del cerebro se ve afectada por la hiperventilación, la primera consecuencia es la llegada del cansancio, aún antes que el cansancio muscular, junto con la confusión perceptiva y... aquel que se cansa, pierde.

Próximamente hablaremos de la hiperventilación y de cómo contenerla/eliminarla con atención al entrenamiento integral deportivo...

Libros del Dr. Marc Boillat Sartorio publicados por Editorial Alas

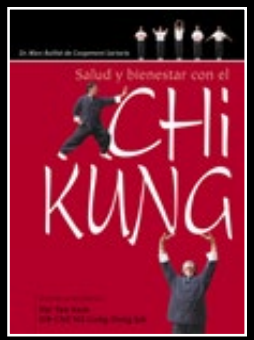
CHI KUNG AVANZADO
Inversión en salud
PVP 17€
ISBN: 9788420304946



LA CHISPA DE LA SALUD
Movimiento, alimentación y respiración
PVP 24€
ISBN: 9788420306247

HÉROES SIN TIEMPO
Relatos de héroes, heroínas y sabios legendarios
PVP 15€
ISBN: 9788420304465

LAS ENSEÑANZAS DE UN GUERRERO (2ª PTE)
La experiencia de Myamoto Musashi aplicada a los desafíos cotidianos
PVP 18€
ISBN: 9788420304359



SALUD Y BIENESTAR CON EL CHI KUNG
PVP 12€
ISBN: 9788420304274

PREVENCIÓN Y VITALIDAD CON EL CHI KUNG
PVP 12€
ISBN: 9788420304311

TAI CHI CHUAN
El camino de vuelta
PVP 20€
ISBN: 9788420304519

EL CORCHO EN EL HURACÁN
Los fundamentos de la meditación de la visión interior
PVP 9€
ISBN: 9788420304205

Seishiro Endo

VIBRACIÓN Y CONEXIÓN

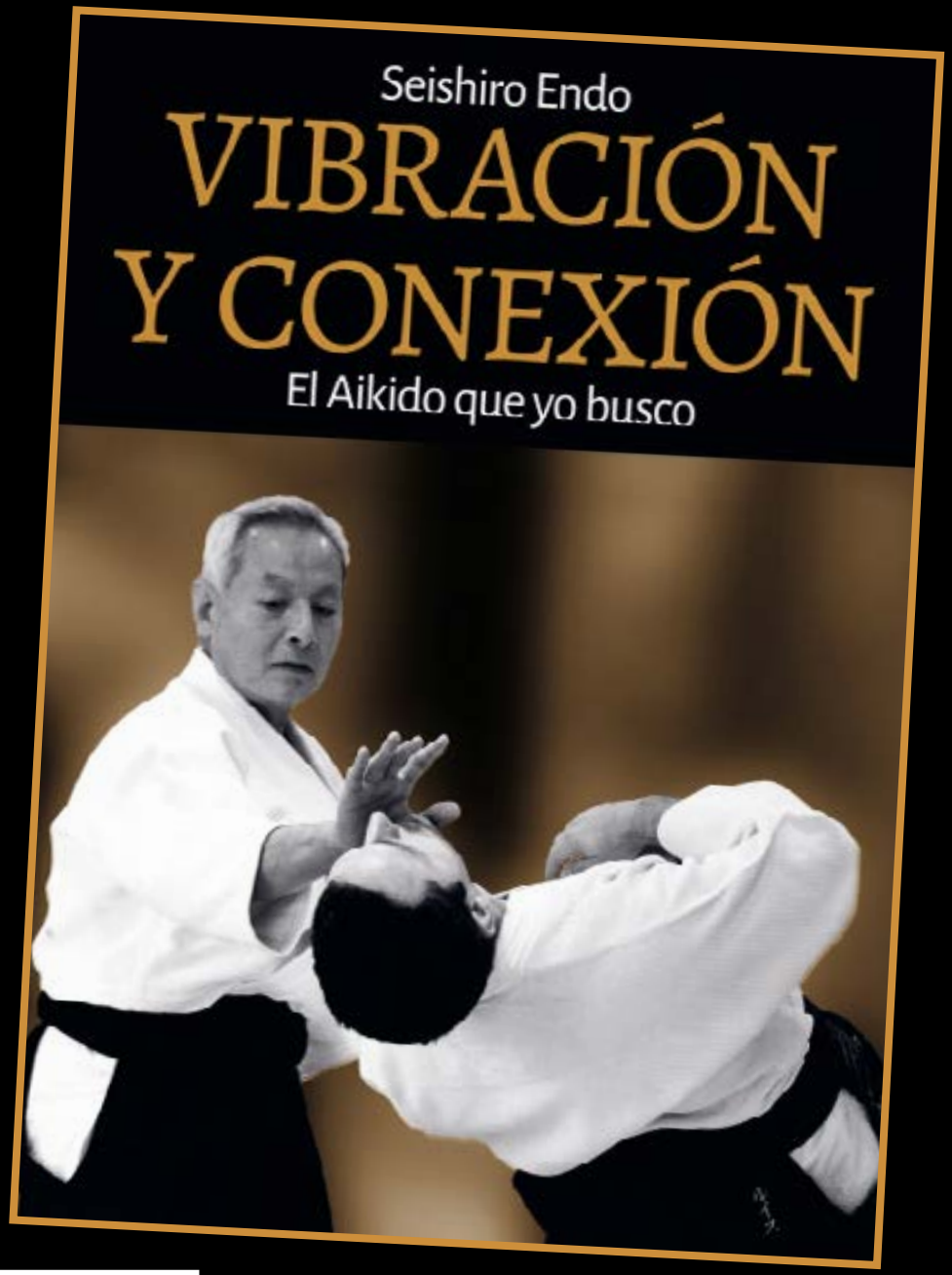
El Aikido que yo busco

Practicamos *aikido* en última instancia
para llegar a ser más libres.

Debemos saborear la situación cuando recibimos la vibración del compañero, abrir nuestros sentidos teniendo en cuenta las circunstancias de nuestro entorno para que se pueda crear el acción: ahora, en este instante.

Espero que sigamos haciendo nuestra práctica valorando la Vibración y la Conexión de este instante, ahora, ahora, ahora...

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



Más información:

https://www.editorial-alas.com/vibracion-y-conexion

Nakamura ryu:

Happo Giri y sus Principios Fundamentales

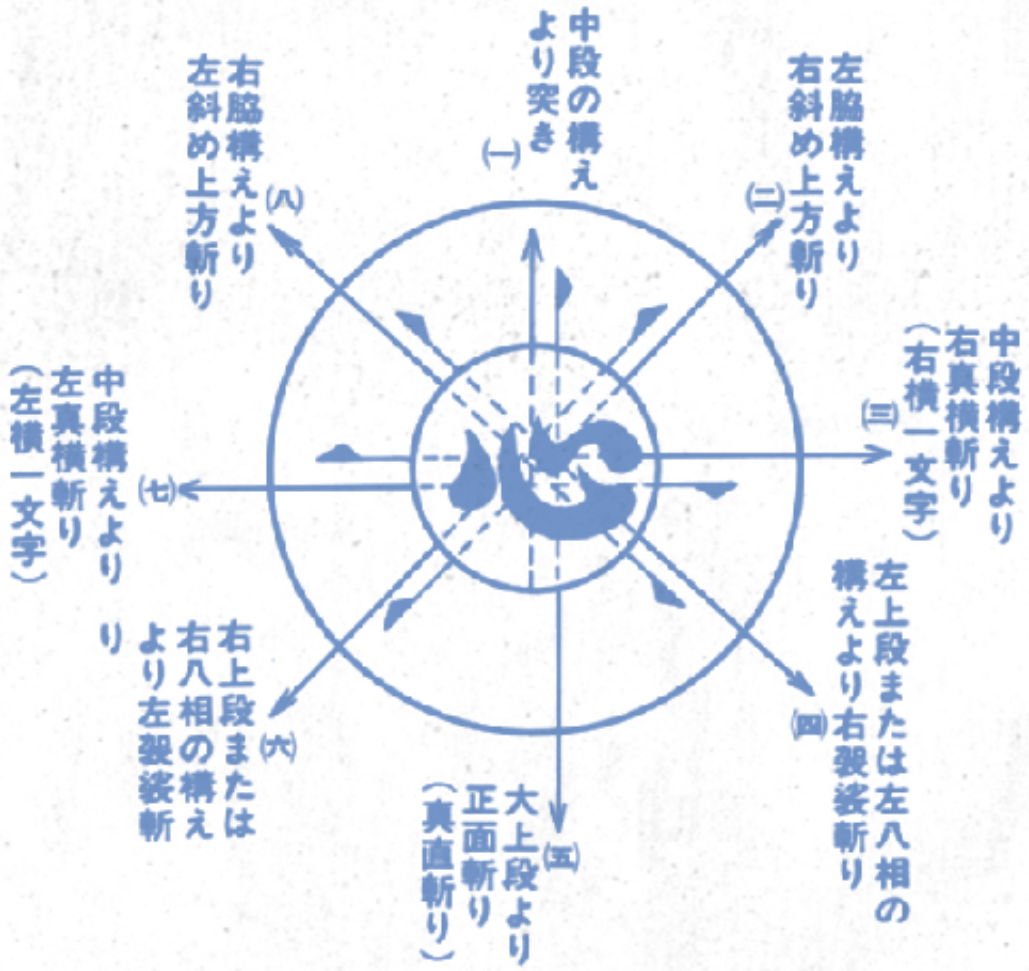
Por: **JOHN MAKI EVANS**
Traducción: **Juanlu Cadenas**
Artículo aparecido en "Cutting Edge magazine"

Taisaburo Nakamura, maestro instructor de la esgrima militar de la Academia *Toyama*, fundó en 1952 *Nakamura ryu Battodo*, fruto de la evolución de sus experiencias como instructor de combate, su estudio de *koryu* y *kendo*, y su investigación sobre el *tameshigiri*. La característica más original de *Nakamura ryu* es que, aunque utiliza *kata*, no se los considera como el depósito del conocimiento de la escuela, sino más bien como ejemplos de la aplicación de sus enseñanzas esenciales. El núcleo es un conjunto de técnicas básicas y una serie de principios que explican cómo estas técnicas básicas se pueden ejecutar de manera efectiva y combinarse libremente.

El pergamino *densho* de *Nakamura ryu* comienza con un diagrama de los *kanji* para *shin*: mente/corazón contenidos en un círculo dividido por 4 líneas. Estas líneas designan ocho direcciones: las 4 direcciones cardinales y las 4 diagonales. En los ocho puntos del perímetro están escritos los 8 cortes básicos, el corte vertical recto (*suichoku giri*), los cortes diagonales hacia abajo a la izquierda y la derecha (*kesagiri*), los cortes diagonales hacia la izquierda y la derecha (*gyakukesa* o *naname-johogiri*), los cortes horizontales a izquierda y derecha (*mayokogiri*) y el estoque recto (*morote-tsuki*). Nakamura agregó ocho *kamae* (posiciones de guardia) y ocho *noto* (variaciones de envaine) para completar su programa de estudio de *kihon waza*.

Nakamura *Sensei* explica cómo se le ocurrió esta idea:

"Mientras enseñaba kenjutsu en el norte de China, me inspiré en la idea de que eiji happo, las ocho reglas de la caligrafía, podían aplicarse a la esgrima. Cuando practiqué el carácter ei (esto es para caligrafía lo que do-re-mi para la música), vi en mi mente que estos ocho trazos del pincel trazaban las trayectorias de la espada al cortar. El primer golpe de pincel, soku, es el estoque con la punta de la espada; el segundo golpe, roku, es el corte horizontal izquierdo y derecho; el tercer golpe, do, es el corte vertical; y así sucesivamente.
Cuando contemplé la caligrafía final de ei, pude ver los ocho cortes de la espada.



A través de mis años de aprendizaje y enseñanza de esgrima, tenía la sensación de que había pocos cortes en la esgrima. Cuando contemplé el carácter de ei, comprendí que sólo hay ocho cortes distintos posibles. Cualquier otra técnica, cualquiera sea el nombre artístico que pueda tener, es solo una variación del tema." (1). "Este darme cuenta fue el comienzo de mi comprensión más profunda de la esgrima. Eiji happo se transformó en happo giri, que es propicio, ya que el carácter chino ei significa eterno. Además, el número ocho es un símbolo tanto afortunado como auspicioso en la numerología china, lo que indica prosperidad e implica una miríada. Por lo tanto, las ocho formas de cortar son innumerables y eternas." (2)

1-2. Citas de la traducción de Guy Powers de 'Essential Principles of Nakamura ryu Iaido'.

Un enlace similar de las ocho direcciones con ocho técnicas básicas se encuentra en el sistema de artes marciales chinas *Bagua*. En *Bagua*, los ocho elementos están representados por los ocho trigramas básicos a partir de los cuales se componen los 64 hexagramas del *I Ching*. Los movimientos circulares, que forman el corazón de ese sistema, se reflejan en los movimientos en espiral que surgen naturalmente de las trayectorias de corte en *Nakamura ryu*. El número de combinaciones teóricas de técnicas y direcciones posibles es infinito, pero el logro de ellas depende de la capacidad del practicante.

La ubicación del caracter *shin* en el centro implica que la mente está centrada y comprende todas las direcciones y se puede expresar libremente en cualquier dirección a través del vocabulario básico de ocho técnicas. Nakamura denominó a este estado *jiyujizai*, que significa literalmente "libremente libre", lo que implica que tanto la conciencia como la capacidad para responder no tienen restricciones. Esta combinación es de suma importancia en la defensa contra múltiples oponentes e indica que este sistema es un sistema de combate práctico y efectivo. La estructura similar del *Bagua* es ampliamente vista en China como la razón por la cual sus exponentes fueron tan efectivos tanto en el combate individual como en el campo de batalla.

Los principios de movimiento y manejo de la espada que Nakamura consideraba esenciales para la libre combinación de las ocho técnicas en combate son los siguientes:

1. TRAYECTORIA CIRCULAR
(*ENKEISEN*)

2. AGARRE CORRECTO
(*TENOUCHI*)

3. DESPLAZAMIENTOS NATURALES

4. CAPACIDAD PARA DETENER LA ESPADA DE FORMA SEGURA Y TRANSFERIR ENERGÍA DE UNA TÉCNICA A OTRA.

"Las fotografías de su robusta figura en un uniforme de entrenamiento del ejército y sus rasgos severos se volvieron cada vez más familiares a lo largo de los meses. Mi renuencia para entrenar con este hombre era fuente de diversión para Fushi Sensei. Tanto las conexiones militares como el recurso crudo de la prueba de corte parecían estar en completo desacuerdo con mis aspiraciones a la esgrima "espiritual". Finalmente, la frustración por mi falta de progreso me llevó a aceptar conocer, al menos, a este hombre. La generosidad inmediata y la gran calidez de Nakamura Sensei en esta primera reunión, tan contrarias a mis expectativas, me desarmaron completamente. Por otro lado, la informalidad del dojo (en un pabellón de deportes junto a un club de bádminton) no era impresionante en comparación con los dojos (3) de la élite koryu (escuela antigua) y los entornos de montaña a los que estaba acostumbrado.

Además, la sencillez de los kata (formas) que sus estudiantes realizaban me parecían débiles y comunes después de los complejos y refinados kata que había comenzado a aprender. Fue varias semanas después cuando vi por primera vez a Nakamura Sensei (con sus setenta años) desenvainar su espada. Hizo algunos movimientos sencillos, y quedé cautivado. Su espada se movía con una combinación de gracia y precisión que me resultaba difícil de comprender, pero sentí que este poder fluía de la misma fuente que su generoso entusiasmo."

Kurikara, La Espada y la Serpiente. (Ed. Alas)

3. En esa época yo entrenaba Muso Shinden ryu bajo la tutela de Danzaki Tomoaki, y Kashima Shinto ryu con Yoshikawa Koichiro.

Cuando se aplican con éxito, estos principios dan como resultado una apariencia minimalista y engañosamente simple. Sin embargo, esta aparente facilidad requiere un tremendo nivel de cultivo y refinamiento psicofísico. Debido a esta demanda oculta, es un gran desafío, a menudo no reconocido incluso por los practicantes de esta escuela, para avanzar hacia la habilidad y el dominio demostrado por el propio Nakamura *Sensei*.

Aunque es común entre los practicantes de las artes marciales japonesas hablar sobre el *hara* y el *tanden*, tal discusión es a menudo imprecisa, y se convierte en una anhelante esperanza de que, mientras uno siga practicando, estos "poderes" comenzarán a aparecer. Cuando uno se encuentra con esta dimensión en carne propia, sin embargo, provoca ambiciones más perspicaces que pueden tenerte en un tira y afloja el resto de tu vida. He hablado de cómo mis antiguas reservas sobre la posibilidad de entrenar con Nakamura *Sensei* se vieron desbordadas en unos instantes en su presencia...

"CUANDO SE APLICAN CON ÉXITO, ESTOS PRINCIPIOS DAN COMO RESULTADO UNA APARIENCIA MINIMALISTA Y ENGAÑOSAMENTE SIMPLE. SIN EMBARGO, ESTA APARENTE FACILIDAD REQUIERE UN TREMENDO NIVEL DE CULTIVO Y REFINAMIENTO PSICOFÍSICO"

Por supuesto, la hagiografía es común en las artes marciales, y mis recuerdos (podría contar muchas otras historias) no son imparciales. Los lectores podrían estar más interesados en el relato que ofrece Tom Bolling de la Federación de Kendo del Pacífico Noroeste, tras la muerte de Nakamura Sensei en 2003 (4).

En 1987, el maestro de Battodo asistió al festival Cherry Blossom en Seattle por invitación del grupo local de Nakamura ryu. Nakamura Sensei se quedaba en casa de Murosako Yoshitsugu, un kendoka senior en Seattle. Ávido kendoka, entre sus otros compromisos, asistió a cada sesión de entrenamiento de kendo en el área a los que pudo. En ese momento, el equipo de PNWKF se estaba preparando para los próximos campeonatos de Estados Unidos. Nakamura era desconocido para casi todos los participantes (incluido el Sr. Bolling), pero causó una gran impresión en ellos debido a la profundización que brindó en el kendo de cada uno, y más aún, por el efecto extraordinario que

4. Revista Classical Fighting Arts– Vol 1 Issue 03 (Disponible online en http://www.cfa-digital.com/product/classical-fighting-arts-magazine-issue-3)

tuvo con todo lo que entró en contacto (animales, niños y adultos). Es un relato cautivador que recomiendo de todo corazón.

En una ocasión invité a algunos amigos que visitaban Tokio a observar la sesión de entrenamiento semanal que el maestro supervisaba. Al igual que con mi propia introducción veinte años atrás, su primera impresión de una breve demostración fue convincente. Uno, un reconocido profesor de yoga, que había estudiado con yoguis eminentes en la India, declaró que esta era la primera vez que veía con sus propios ojos el dominio del prana (fuerza vital) que se describe en los antiguos textos de yoga; otro, un veterano de la guerra en la jungla con el SAS, dijo que se trataba de un hombre que sobresaldría en el combate cuerpo a cuerpo (luego agregó que su juicio siempre había sido infalible en este asunto). Esta inusual combinación de juicios resumía su maestría.

A lo largo de los años, me he preguntado a menudo cómo desarrolló un kihaku tan notable. Ahora que está disponible una excelente traducción al inglés de The Spirit of the Sword (5), considerada por muchos como el más completo de los escritos de Nakamura sobre la esgrima japonesa, muchos de fuera de Japón podrán apreciar algunas de las fuentes de este dominio. Junto con la información técnica y el análisis cuidadoso de la esgrima, incluye muchos

"NAKAMURA SENSEI RECONOCIÓ DE INMEDIATO ALGO DE LO QUE ESTABA HACIENDO, Y LLENO DE ENTUSIASMO, CORRIÓ A SU ESTANTERÍA Y SACÓ UN ANDRAJOSO LIBRO DE HIDA HARUMICHI"

recuerdos fascinantes de su entrenamiento, enseñanza y experiencia en tiempos de guerra. Las fotografías del joven Nakamura practicando kyudō e iaido revelan a un joven con todos los atributos naturales necesarios para sobresalir en las artes marciales: fuerza, físico proporcionado y aplomo. Las muchas décadas de entrenamiento en kendo, iaido y jukendo, los altos rangos alcanzados en estas artes, el primer puesto en el campeonato de sumo de su regimiento en Manchuria contra oponentes mucho más grandes, y la hazaña aún más notable de ganar el campeonato de Japón de Jukendo a la edad de 42 años (contra oponentes mucho más jóvenes) es todo testimonio de un artista marcial de talento. Las experiencias de combate cuerpo a cuerpo, sin duda, también tuvieron una gran influencia. Sin embargo, mientras viví en Japón durante más de una década y entrenaba muchos estilos de espadas, conocí a muchos de los espadachines más famosos de su generación; aunque compartiendo logros y experiencias similares, ninguno manifestaba su grado de portentosa energía, entusiasmo y kihaku.

Una maravillosa percepción de los orígenes de esta dimensión extra se produjo un día durante una visita a

5. Título original: Tameshigiri no Shinzui – primera edición en Japón en 1980.

su hogar cuando Nakamura Sensei me pidió que demostrara el método de respiración abdominal que me había ayudado a superar mis problemas de espalda y rodillas. Estas dificultades me acosaron durante 25 años, después de un accidente en mi adolescencia levantando pesas y finalmente se volvieron tan graves que me obligaron a abandonar el entrenamiento de budo durante cuatro años mientras buscaba una cura. Nakamura Sensei reconoció de inmediato algo de lo que estaba haciendo, y lleno de entusiasmo, corrió a su estantería y sacó un andrajoso libro de Hida Harumichi. Mientras pasaba las páginas, rápidamente se hizo evidente que ahí había un método de entrenamiento sistemático que consistía en movimientos lentos y sencillos, algunos con las manos vacías y otros con una vara de acero de 2 kg, acompañados de instrucciones detalladas sobre la postura y la respiración. En este punto me di cuenta del significado de las barras de acero que había visto en varios lugares de su casa a lo largo de los años y también obtuve una pista de su ferviente defensa del tanrenbo.

A medida que pasaba las páginas, se hizo evidente rápidamente que ahí había un método de entrenamiento sistemático que consistía en movimientos lentos y sencillos.

Las artes marciales chinas representan un lugar común en el que los artistas marciales complementan su arte elegido entrenándose en un sis-

tema de nei gong (trabajo interno). El Gicheon coreano es un método notable para desarrollar el poder interno, y jugó un papel importante en el renacimiento de las artes de espada en Corea durante los últimos treinta años del siglo XX. Hay pocas artes marciales en el Japón contemporáneo que tengan un programa sistemático para este tipo de cultivo (el karate Goju ryu es una excepción notable). Sin embargo, hubo muchos sistemas de este tipo en Japón en las primeras décadas del siglo XX que persistieron hasta la derrota del país nipón en 1945. Aunque en la década de 1950 hubo un resurgimiento de la cultura marcial, muchos se perdieron, olvidados o rechazados como irrelevantes para un país moderno y con sus vistas puestas en Occidente. No fue hasta que, recientemente, comencé a traducir algunos de los escritos de Hida que me di cuenta de la importancia que tuvo este hombre en los años anteriores a la Guerra del Pacífico. Me sorprendió descubrir que Hida inició una huelga de hambre hasta la muerte en protesta por

las políticas de Japón en tiempos de guerra. Eso muestra su popularidad entre las fuerzas armadas y la comunidad de artes marciales, el que pensara que podría tener incluso una pequeña posibilidad de éxito para poner fin a la guerra de esta manera. Fue persuadido para que terminara su ayuno cuando se hizo evidente que el gobierno no se vería afectado. Sin embargo, cumplió esta promesa veinte años después cuando, en protesta por la pérdida de los valores espirituales japoneses, se abstuvo de beber agua y alimentos hasta su muerte.

Cuando era niño, Hida era delgado y enfermizo (apodado "el tallo") y varias veces se puso tan gravemente enfermo que los médicos solo le dieron horas de vida.

A pesar de esto, en cada una de esas ocasiones se recuperó y, en su adolescencia, después de otro roce con la muerte decidió que se esforzaría por encontrar un camino hacia la salud o moriría en el intento. Su investigación incluyó muchas fuentes, occidentales y orientales, modernas y tradicionales. Al realizar un curso de entrenamiento con pesas al estilo occidental, descubrió que podía desarrollar una musculatura fuerte, pero que su condición orgánica había empeorado. Luego comenzó a investigar y desarrollar un método sistemático para cultivar la fuerza de la musculatura externa junto con el "cuerpo interno". La clave entre las fuentes tradicionales a las que recurrió fue el famoso texto *Yasenkanna* que detalla cómo Hakuin, el adepto y reformista del *Zen*, superó su enfermedad crónica provocada por la meditación al buscar al asceta de la montaña Hakkuyu y seguir sus instrucciones.

Hida describe cómo se forma el hara correcto mediante una unión hacia dentro de la presión intraabdominal; esto debe lograrse de manera uniforme tanto a izquierda como a derecha, la parte delantera y trasera y la parte superior e inferior dentro de una bola imaginaria ubicada entre el ombligo, el perineo y el sacro. Esto se equilibra entonces con la acción del *koshi* (la parte posterior de las caderas). Esto se logra mediante un control sofisticado y rítmico de la respiración, la retención de la misma, el equilibrio y el alineamiento. *Hidashikikyokenjutsu* (el método de Hida para una salud robusta) implica un conjunto específico de ejercicios diseñados para desarrollar grupos musculares individuales en conjunto con el centro *hara-koshi* o yofuku 腰腹. Utiliza una fórmula de 9:10 para indicar cómo se equilibran la tensión interna y externa para que la fuerza que se pone en el *yofuku* siempre sea mayor que la que usan los músculos de las extremidades (6). Subraya que el uso de pesos que pasen de los dos kilogramos hará que no sea posible esta integración. ¡Debe resistirse a toda costa la fuerte tentación de utilizar pesos más pesados como una "solución" rápida para superar una lesión o el debilitamiento provocado por el proceso de envejecimiento!

6. Estos principios se han de cultivar y examinar con el propio cuerpo con cuidado y atención. Los intentos de imitar el hara excepcionalmente grande de Hida y su curvatura lumbar, en algunas ocasiones, ha resultado en lesiones.

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

World Kenpo Kai Championship 2019

La selección española de *Kenpo-Kai* participó en el **Campeonato del Mundo de *Kenpo-Kai* 2019** que se celebró en la ciudad japonesa de Hamamatsu (Prefectura de Shizuoka).

Los resultados han sido sorprendentes, pero no inesperados, ya que la selección española de *Kenpo-Kai* siempre ha estado entre las mejores del mundo y este año no iba a ser menos.

Las nueve personas que componían la delegación española no sólo viajaron a Japón para competir en este evento mundial, su viaje se completaba con entrenamientos intensivos con los grados más altos del *Kenpo-Kai* mundial, la convivencia con las familias japonesas, la realización de exámenes oficiales de IKKO en Japón y la visita a muchos de los dojos de *Kenpo-Kai* repartidos por el país del Sol Naciente.

Por **PILAR MARTÍNEZ** // *europe@kenpokaihonbu.com* // *http://kenpokai.eu*

Emma Garmendia, mejor competidora del Mundial.

Javier Matarín, Emma Garmendia y Alain Isasa, Campeones del Mundo de combate por equipos.

Desde el primer día que llegó la selección española, sus integrantes fueron atendidos con un cariño y aprecio que sólo la cultura japonesa y su gente saben hacer. Tras una magnífica cena y el descanso que se necesitaba para adaptarse tras el largo viaje, comenzaron los entrenamientos matinales de tres horas, bajo la dirección de leyendas del *Kenpo-Kai*: los maestros Chiaki Ohashi, Vidal, Konda, Asai, con los que se trabajó un auténtico *kenpo* tradicional japonés. Al terminar cada entrenamiento, un buen baño en la playa, comida y viaje a otro *Dojo* de *Kenpo-Kai*, donde se volvía a entrenar otras tres horas, pero esta vez junto a los *Kenshis* (practicantes de *Kenpo-Kai*) japoneses de todas las edades.

Sensei Hugo Barros (Galicia), se examinó para cinturón negro 4º *Dan* de *Kenpo-Kai*, junto al estadounidense Danny Jude Bardisa, que también se examinaba para 2º *Dan*, haciéndoles entrega de los diplomas oficiales de IKKO en una bonita ceremonia el Gran Maestro Chiaki Ohashi.

Y por fin se celebró el Mundial de *Kenpo-Kai* 2019. Todo el equipo español estaba muy nervioso, pero con muchas ganas de competir y de demostrar que las muchas horas de duro entrenamiento quedarían reflejadas en unos buenos resultados.

El Campeonato del Mundo de *Kenpo-Kai*, tiene las siguientes modalidades:

KATA: Se realizan en grupos de 3 o 5 competidores que realizan el mismo *Kata* (forma) obligatorio, el *Kata* que hay que presentar depende de la categoría, infantil o adulto. En esta categoría el equipo español, no tuvo resultados relevantes.

JUHO-ENBU: Competición de técnicas de defensa personal por parejas en la que hay una parte común para todos los competidores y otra parte libre. En esta modalidad el equipo español formado por Alain Isasa y Emma Garmendia, se proclamó **Campeón del Mundo**, en una final muy reñida con Japón.

DANTAI RANDORI: Combate por equipos. Es un tipo de combate tipo semicontacto que se realiza con Bogu (armadura) que puede hacerse con 5 o con 3 competidores. Esta última opción es la que se realiza en el Mundial de *Kenpo-Kai*, y está formado por 2 competidores masculinos y 1 competidora femenina. Los combates son uno contra uno hasta que se

"En la modalidad de Juho-enbu el equipo español formado por **Alain Isasa** y **Emma Garmendia** se proclamó Campeón del Mundo, en una final muy reñida con Japón"

Competición de combate.

Parte del equipo español, en un momento de relax.

Competición de Juho Enbu (técnicas de defensa personal).

Alain Isasa y Emma Garmendia, campeones del mundo en técnicas de defensa personal.

Examen de Hugo Barros de 4º Dan de Kenpo Kai en Japón.

"En Randori, el campeón mundial de esta modalidad ha sido un occidental, el miembro de la selección de Estados Unidos, Danny Jude Bardisa. La última vez que un occidental se proclamó Campeón del Mundo fue en Tokio en 1990..."

ejecuten los 3 combates, sumándose los puntos conseguidos.

En esta modalidad España también obtuvo el mejor resultado posible, quedando **Campeona del Mundo**, el equipo lo formaron Alain Isasa, Emma Garmendia y Javier Matarin quienes lucharon fieramente por alzarse con la corona frente a la selección japonesa.

RANDORI: Combate con contacto, que es la modalidad reina del mundial donde no existen diferencias de peso. Las protecciones que se portan son casco, protector bucal, guantilla y coquilla. Están prohibidos los golpes de puño a la cara y están permitidas las patadas bajas y los ataques con las rodillas.

En esta modalidad España ha tenido muy buen resultado, Hugo Barros quedó **medalla de bronce**, lo que supone un gran éxito para este competidor. El resto de los miembros de la selección española hicieron muy buen papel, pero a pesar de conseguir ganar algunos de sus combates e ir pasando rondas, fueron cayendo uno a uno, hasta quedar solo Hugo para disputar las semifinales.

Es de destacar que este año el Campeón Mundial de esta modalidad ha sido un occidental, el miembro de la selección de Estados Unidos, **Danny Jude Bardisa**, esto de por sí ya sería bueno, pero lo realmente destacable es que la última vez que un occidental se proclamó Campeón del Mundo fue en Tokio en 1990; han tenido que pasar casi 30 años para poder volver a ver a un occidental proclamarse Campeón del Mundo de Kenpo-Kai en Combate contacto.

La selección española se llevó otra sorpresa muy agradable, cuando durante la entrega de trofeos, llamaron a **Emma Garmendia**, para entregarle el trofeo de **mejor competidora femenina** del Campeonato, un gran reconocimiento a esta joven competidora y un orgullo para la Selección Española de *Kenpo-Kai*.

Como todo campeonato que se precie, se coronó con una gran fiesta en los salones del Gran Hotel de Hamamatsu.

Los siguientes días hasta la vuelta a España, la Selección Española disfrutó de la hospitalidad nipona, que aparte de entrenar, se encargó de llevarla de turismo por diferentes lugares de este gran país.

Una gran experiencia, pudiendo disfrutar del *Kenpo* en su país de origen con auténticos Maestros de un *Kenpo* Tradicional japonés.

Competición de combate.

Entrenamiento

Competición de combate.

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

EL FENG SHUI Y TU PROFESIÓN

La mayoría pasamos gran parte de nuestra vida adulta trabajando. En nuestra trayectoria profesional atravesaremos momentos diversos, inicios de profesión, carreras o negocios, refuerzo de la situación actual... Situaciones en las que el *Feng Shui* nos puede proporcionar cierta ayuda.

Para empezar un nuevo proyecto debemos despejar el espacio que utilizaremos para pasar a la acción, deshaciéndonos de todo lo roto e inservible. Se trata de dejar espacios vacíos para que entre "lo nuevo".

Debemos tener en cuenta en dónde quedan las ventanas y puertas, sobretodo con respecto al escritorio. Lo ideal es que la puerta quede delante del escritorio, y nosotros controlemos con la vista las ventanas.

Un consejo: mantener el escritorio despejado y bien organizado, ayudará a que trabajemos con mayor eficacia.

Paralelamente, cuidar el material del que está hecho la mesa de trabajo, si se trata de materiales naturales, ayuda al flujo del *Chi*. Las maderas duras y oscuras son más *Yang* y obedecen a ambientes más serios; las maderas blandas y claras son más *Yin*, creando atmosferas más relajadas. Las melaminas o plásticos bloquean el *Chi*. Y los escritorios con sobres de cristal, son muy *Yang*, y no sirven para largos periodos de trabajo, pero deben tenerse en cuenta porque ayudan a trabajar con rapidez.

Las formas curvadas tienen una apariencia más natural, así que podemos evitar los cantos con esquinas, y a poder ser darles un pequeño radio curvado, lo cual "endulzará" el ambiente de la oficina o despacho.

La silla donde nos sentamos, factor importante, nos ayudará a rendir al máximo. Ha de ser una silla de respaldo alto, que recoja bien la espalda y el cuello junto con los brazos. Intentando que se ajuste en altura y sea reclinable para poder mantener la postura ideal.

Actualmente "la oficina en casa" se estila cada vez más, especialmente son autónomos o empresas que dan esta opción a sus empleados. Esto es posible gracias a la facilidad de disponer en casa de ordenador, internet, correo electrónico, teléfono... pero estas oficinas hogareñas están expuestas a campos de electromagnetismo que pueden ser nocivos para la salud, desde un simple dolor de cabeza hasta dolencias mucho más serias. Estos campos tampoco ayudan a la concentración, a pensar con claridad y a conservar la motivación.

Pero poner una planta sobre el escritorio puede reducir dicho campo electromagnético del ordenador y hacer una "zona viva". Y situar esta planta en el Este, activa la energía de la madera. Por último, utilizar imágenes o objetos agradables que nos inspiren en el trabajo –cuadros, certificados, premios– nos ayudarán a avanzar.

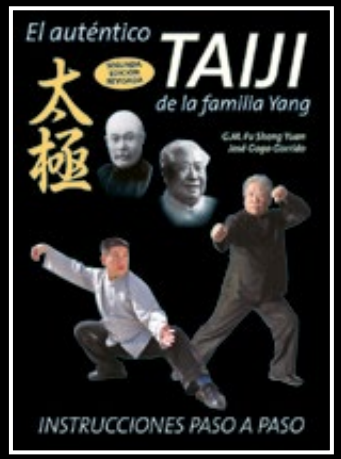
MERITXELL INTERIORS & FENG SHUI
meritxellinteriorsifengshui@gmail.com
http://meritxellinteriorsifengshui.blogspot.com.es/

Editorial
ALAS

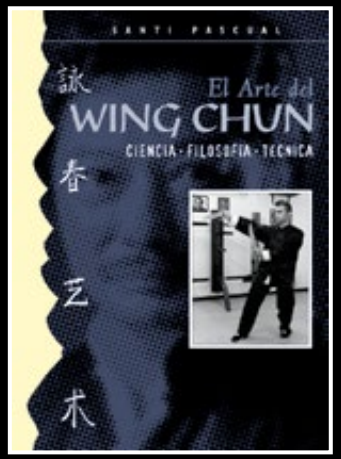
EDITORIAL ALAS
C/ Villarroel, 124 (bajos)
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com

ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES DE CONTACTO
288 páginas | pvp 18€

EL ARTE DE AQUIETARSE
Descubre tus tesoros ocultos
176 páginas | pvp 14,50€



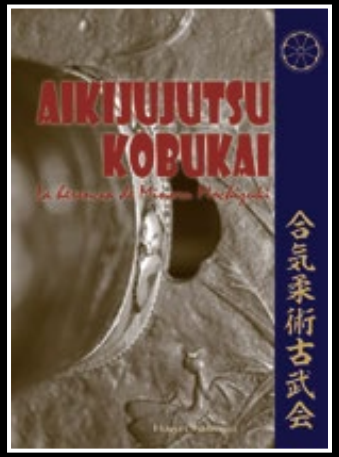
EL AUTÉNTICO TAIJI DE LA FAMILIA YANG
Segunda edición revisada
286 páginas | pvp 26€



EL ARTE DEL WING CHUN
Ciencia - Filosofía - Técnica
216 páginas | pvp 14€

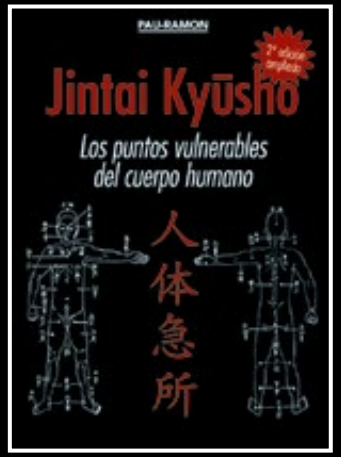
BRAZILIAN JIU-JITSU
Libro intermedio I (faixa azul)
96 páginas | pvp 20€

BAGUAZHANG
El poder del círculo mágico
416 páginas | pvp 20€



AIKIJUJUTSU KOBUKAI
La herencia de Minoru Mochizuki
146 páginas | pvp 20€

BOHURT
La melé del antiguo deporte de Combate Medieval
30 páginas | pvp 244€



JINTAI KYUSHO
Los puntos vulnerables del cuerpo humano (2ª edición)
196 páginas | pvp 18€

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

www.editorial-alas.com

MO SI TUNG

Por **Tony Montana**
Montana Training System
Maestro de Artes Marciales Filipinas y Kyusho

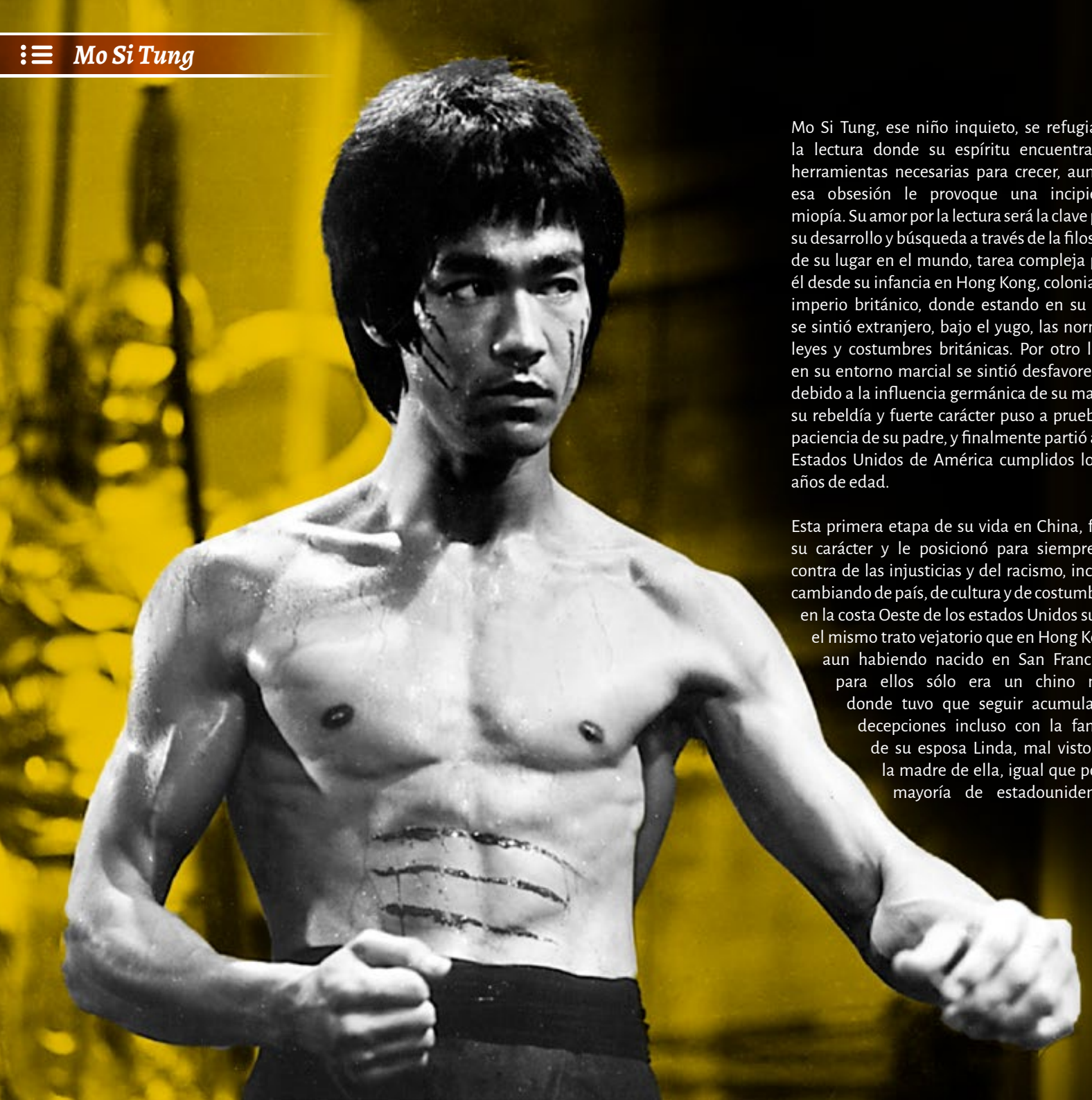
Cuánto negro sobre blanco, cuántas imágenes, artículos, etc., reflejo de una vida tan intensa como breve. ¿Qué se puede añadir sobre Bruce Lee, que no se haya pensado, soñado, preguntado, especulado o escrito?

Cierto es que la plataforma fue el cine y la televisión, que definitivamente encumbraron al actor, pero detrás de esa fachada de héroe nacional y guerrero invencible, se escondía un hombre que dedicó su vida a luchar contra sus miedos e inseguridades que, no en vano, le acompañaron desde su niñez.

Bajo mi punto de vista, el punto de partida fue un marcado carácter inquieto y rebelde, ese fue el motor que empujó su interés por la lectura, por la filosofía, en una búsqueda constante de su verdad, de su camino, de un largo camino que sin duda alguna dejó un rastro atemporal e imperecedero, un sendero lleno de señales para todos nosotros, de auto superación, honestidad, fuerza de voluntad, disciplina y autodeterminación, dejando atrás las limitaciones o utilizándolas como punto de partida. Este es su gran legado para todos nosotros, permitiéndonos seguir sus pasos, pero creando y recorriendo nuestro propio camino.

Si hacemos una retrospección en la vida de Bruce, nos damos cuenta de la importancia que cobran todos aquellos detalles que forman nuestro carácter, y que en el caso de Bruce se reflejó nítidamente en sus películas, en su arte marcial, en su relación con los demás y con su entorno.

"EL PUNTO DE PARTIDA FUE UN MARCADO CARÁCTER INQUIETO Y REBELDE, ESE FUE EL MOTOR QUE EMPUJÓ SU INTERÉS POR LA LECTURA, POR LA FILOSOFÍA, EN UNA BÚSQUEDA CONSTANTE DE SU VERDAD, DE SU CAMINO..."



Mo Si Tung, ese niño inquieto, se refugia en la lectura donde su espíritu encuentra las herramientas necesarias para crecer, aunque esa obsesión le provoque una incipiente miopía. Su amor por la lectura será la clave para su desarrollo y búsqueda a través de la filosofía de su lugar en el mundo, tarea compleja para él desde su infancia en Hong Kong, colonia del imperio británico, donde estando en su país se sintió extranjero, bajo el yugo, las normas, leyes y costumbres británicas. Por otro lado, en su entorno marcial se sintió desfavorecido debido a la influencia germánica de su madre, su rebeldía y fuerte carácter puso a prueba la paciencia de su padre, y finalmente partió a los Estados Unidos de América cumplidos los 18 años de edad.

Esta primera etapa de su vida en China, forjó su carácter y le posicionó para siempre en contra de las injusticias y del racismo, incluso cambiando de país, de cultura y de costumbres, en la costa Oeste de los estados Unidos sufrió el mismo trato vejatorio que en Hong Kong, aun habiendo nacido en San Francisco, para ellos sólo era un chino más, donde tuvo que seguir acumulando decepciones incluso con la familia de su esposa Linda, mal visto por la madre de ella, igual que por la mayoría de estadounidenses. Los matrimonios interraciales no estaban permitidos en Estados Unidos, salvo en un par de estados. En palabras de Diana Lee Inosanto: "Un matrimonio técnicamente ilegal en la mayoría de los Estados Unidos". Estos hechos afectaron no sólo a la parte familiar, sino también a sus hijos y a su ámbito laboral y cinematográfico.

Desde ese momento utilizó, como vehículos, las artes marciales y la filosofía para hacerse valer en una sociedad hostil y alejada del mundo interior de Bruce. Esta fue, sin discusión alguna, su lucha y a la vez su legado, basado en el poder de adaptación y una motivación constante, unida a una evolución personal. Los que tuvieron el privilegio de conocerle, atestiguan las diferentes etapas, tanto personales como profesionales.

Sería fantástico aprender de su ejemplo, huir del estancamiento, aprender de verdad a fluir con los acontecimientos, dedicarnos el tiempo necesario a conocernos a nosotros mismos, a vivir el presente en su totalidad, ese es su verdadero legado y la base filosófica del *Jeet Kune Do*, muy por encima de su técnica.

Hoy en día podemos ver el auge de ciertas corrientes del *mindfulness* o atención plena, fundado por Jon Kabat-Zinn, en mi opinión Bruce fue su precursor y un ejemplo de vida: "La libertad radica en entenderse de momento en momento". Él nos dejó muchas frases y analogías, pero no dejemos que se conviertan en frases para recitar y parecer más sabios, apliquémoslas en nuestro día a día, alejándonos de la teoría escrita por otros y como decía Bruce "Investiga en tus propias experiencias, para llegar a entender qué funciona para ti."

Se conocen las grandes influencias que tuvo Bruce de célebres filósofos y pensadores, tanto orientales como occidentales.

Él mejor que nadie supo acercarnos con sus propias palabras y experiencias lo mejor de los dos mundos, donde él vivió, creció y sufrió. Por lo tanto no nos quedemos a las puertas de los acontecimientos, descubramos la filosofía práctica de Bruce que gracias a él se nos hace tan cercana y conocida, tomemos consciencia del presente: "Para entender y vivir ahora, hay que morir a todo lo de ayer. Muévase constantemente por cada experiencia recién adquirida, manténgase en un estado de consciencia sin elección de lo que es".

Podríamos hablar largo y tendido del legado técnico, avanzado a su tiempo, sobretodo en términos estratégicos o científicos, pero creo firmemente que su vertiente filosófica será más apropiada para lidiar con nuestros miedos, incertidumbres, inseguridades... las mismas que tuvo Bruce Lee. Él supo vivir la vida al máximo, y como sabiamente decía, las filosofías están destinadas a aplicarse, no sólo a meditar.

Acerquémonos al niño, al adolescente, al hombre lejos del mito y muchos de nosotros nos veremos reflejados, descubriendo la importancia y la relevancia que nuestro entorno y nuestra influencia ejerce sobre nuestro carácter, y a la vez, la libertad para poder cambiar nuestra realidad, mejorándola y siempre expectantes al cambio a través de la adaptación. Recordad la famosa analogía de Bruce: "*Be water my friend*". Cuánta magia, cuánta información, cuánta razón detrás de esa afirmación. De qué modo tan sencillo Bruce plasmó un concepto tantas veces utilizado, una idea de influencia taoísta herencia de su maestro Ip-Man.

Hagámonos una pregunta: ¿Cuál será la batalla más difícil de ganar, y qué cima será la más alta de conquistar...? Mucho me temo que la batalla más feroz será contra un adversario silencioso que reside dentro de nosotros y contra él no sirven las patadas o los puñetazos, esa batalla contra nosotros mismos marcará nuestro destino, así que, forjemos nuestro espíritu para salir victoriosos y alcanzar la mayor de las cimas, que no es más que el control de nuestra mente y encontrar la causa de nuestra ignorancia, sin olvidar que el camino empieza en nuestra niñez. Debéis de estar atentos a los detalles y no olvidéis a ese niño que nunca se quedaba quieto, siempre buscando respuestas, preguntado indagando y cuestionando, ese fue el legado de Mo Si Tung, un ejemplo de vida por encima de la palabra.

Bruce no pudo seguir evolucionando por culpa de su prematura muerte, pero nosotros sí podemos. La pregunta del millón jamás contestada sobre Bruce es: ¿qué habría hecho si hubiera seguido vivo, qué haría en la actualidad a nivel personal, cinematográfico o como artista marcial...? Jamás lo sabremos, pero la pregunta que sí tiene respuesta es ¿y todos nosotros, realmente hemos evolucionado como él imaginó alguna vez, o nos hemos estancado desde el día de su muerte?

No intentemos seguir su camino, ese sólo él lo pudo recorrer, pero seguid su consejo: explorad, investigad y recorred vuestro propio camino.

KERAMBIT, SARONG Y KYUSHO
(La terna perfecta)

Por Tony Montana
PVP 16€
148 páginas
ISBN 9788420306216

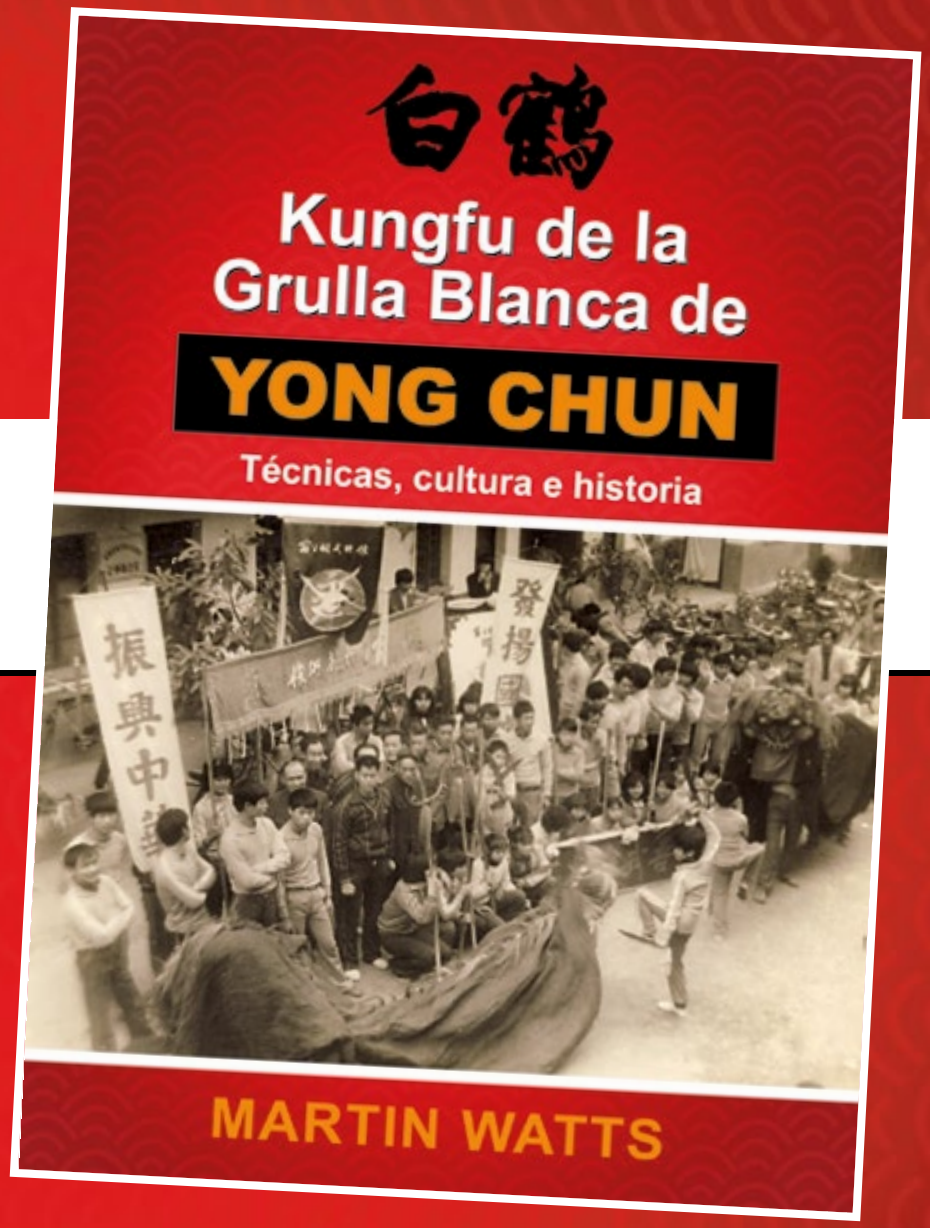
Más información:
https://www.editorial-alas.com/kerambit-sarong-kyusho

"COMO DECÍA BRUCE: <INVESTIGA EN TUS PROPIAS EXPERIENCIAS, PARA LLEGAR A ENTENDER QUÉ FUNCIONA PARA TI> "

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

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 51 año IX

EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es
info@elbudoka.es