

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 52 añoX

Seishiro Endo

8^o Dan, Shihan



Entrevista al Maestro
**Pepe Jesús
García Aragón**

6^o Dan, Shihan // Presidente Spain Aikikai

Master Jesús M^a Platón (Director General Escuelas Mugendo) /// Las armas en Baguazhang (Estilo Gao)
Costumbres y tradiciones de Japón: Kaizen (El arte de mejorar) /// Sôjutsu: El arte de la lanza japonesa

SUMARIO

EL **BUDOKA**^{2.0}

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:



EDITORIAL ALAS

C/Villaruel, 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 Pérez

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 52 / Enero – Febrero 2020

3

Entrevista a Pepe Jesús García Aragón, 6º
Dan, Shihan, Presidente Spain Aikikai
[Por J. Sala/EL BUDOKA 2.0]

17

Master Jesús Mª Platón. Entrevista al
Director General Escuelas Mugendo
[Por J. Sala/EL BUDOKA 2.0]

24

"Fight Night 2019", el gran show marcial
[Por WAMAI]

27

Las armas en Baguazhang Estilo Gao
[Por Sebastián González]

35

Costumbres y tradiciones de Japón:
Kaizen - El arte de mejorar
[Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta]

39

Programados para correr
[Por Dr. Marc Boillat Sartorio]

43

Sôjutsu. El arte de la lanza japonesa
[Por European Bugei Society]

54

Las páginas del Departamento
Nacional de Kenpo. Entrevista a
Emilio Mínguez
[Por Raúl Méndez]

59

Koka Ban-To Ichimonkai. Los
Guardianes de la Tradición Shinobi
de Koka
[Por José Defez]

64

Educación emocional y Aikido
[Por J. Santos Nalda Albiac]

68

Para ir Más Allá del Amor y del Dolor:
la Educación del Guerrero
[Por Ellis Amdur]

77

Coach Feng Shui
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]



Entrevista a

Pepe Jesús García Aragón

6º Dan, Shihan

Presidente Spain Aikikai (Asociación Española de Dojos de Aikido Aikikai)
Director de Alpujarra Aikikai (Pitres, Alpujarra, Granada)

Por J. SALA // Redacción de EL BUDOKA 2.0

Curiosa es la forma en cómo el maestro **Pepe Jesús García Aragón** llegó al Aikido, pero quizá eso y su conocimiento de la cultura y el idioma japonés le ha permitido alcanzar unas cotas realmente notables. Su afabilidad, su proximidad, su trato amable no pasan desapercibidos, y su verbo fácil lo convierten en alguien a quien da gusto escuchar.

Su esfuerzo y dedicación, y su compromiso con el Aikido, junto con el trabajo sincero bajo las enseñanzas de Endo sensei, le han llevado hasta un sexto dan y, por petición del propio Endo sensei, ha recibido el rango de *Shihan*, único en Andalucía y el tercero en España.

¿Desde cuándo practica usted Aikido?

Empecé la práctica del Aikido en el año 1978, hace ya algo más de 40 años.

¿Cómo se inició en este arte marcial? ¿Dónde, con quién?

Estoy en contacto con japoneses y la cultura japonesa desde 1974; por esta razón, empecé a estudiar japonés y pude pasar casi medio año en Japón en 1977. Al volver a Granada decidí que, además del idioma y del estudio de su cultura, a este país había que conocerlo 'practicando' algo de su cultura, practicando un *do*. No había muchas opciones en aquella

época (tal vez me hubiera iniciado en la Ceremonia del Té (*Sado*), el Arreglo Floral (*Kado*), o la caligrafía (*Shodo*), pero solo había artes marciales (*Budo*). Estuve a punto de empezar *Shorinji Kenpo*, sin embargo, en mi clase de japonés conocí al maestro Juan García Pozo que enseñaba Aikido y de esta forma empecé la práctica en Granada; hasta 1982, que me fui a vivir a Tokyo y practiqué en el *Honbu Dojo* del Aikikai durante más de tres años.

Usted dirige Spain Aikikai, ¿qué vínculos mantiene esta asociación con el Aikikai de Tokyo?

Bueno, más que dirigir, 'presido'. Soy el Presidente de la Asociación Spain Aikikai desde su creación en 2008. El año pasado celebramos el **X Aniversario** con un *Enbutaikai* en Madrid. Spain Aikikai nace para tener relación directa con el Aikikai de Japón. La RFEJyDA no nos satisfacía en este deseo. Spain Aikikai solicitó el reconocimiento del *Honbu Dojo* inmediatamente y se nos otorgó con bastante rapidez ser oficialmente una Organización Reconocida por el *Honbu* (ORH). La rapidez fue porque desde el 2005 un grupo de *dojos* españoles teníamos ya relación directa con Japón y cada año venían maestros desde Tokyo a impartir seminarios (Yasuno, Endo), no se inició la constitución de la organización hasta que el propio *Dôshu*, Ueshiba Moriteru, nos lo dijo, él lógicamente ya nos conocía bien. De hecho, éramos la única organización de espa-

ñoles que directamente nos relacionábamos con el *Aikikai*, las demás lo hacían a través de maestros japoneses. Entonces sólo había una ORH, *Acae* del Maestro Kitaura. Desde entonces han proliferado las ORH, ahora somos cinco y puede que aumenten.

¿Con qué otras organizaciones y asociaciones mantienen un vínculo, trabajo conjunto, intercambios...?

Bueno, aunque *Spain Aikikai* nació para tener relación directa con el *Aikikai*, poder examinar de grados *Aikikai* y solicitar maestros del *Honbu Dojo*, en 2009 constatamos que no había ningún representante de España en la *International Aikido Federation* (IAF), en 2010 hicimos una pregunta oficial para estar seguros y manifestar nuestro deseo de que fuese *Spain Aikikai* el miembro español de la IAF. Se nos contestó que previamente había que asistir a un Congreso de la AIF (se celebran en los años olímpicos) como observadores. Eso era en 2012, y allí estuvimos en Tokyo. Curiosamente cuando se nos solicitó toda la documentación después en 2014 y la enviamos, se nos comunicó que hay otro grupo español (*Aetaiki*) interesado en ser



miembro de la IAF. Desde la IAF se nos pidió que hiciésemos una 'candidatura conjunta'. En *Spain Aikikai* pensamos que era una buena oportunidad para la unificación del *Aikido* español, hoy por hoy bastante fragmentado. En 2016 fuimos ambas organizaciones y se nos presentó como modelo y camino a seguir para otros países, para ello se ha constituido una organización que incluirá a todas las ORH que lo deseen (e incluso como socios colaboradores a otros grupos no reconocidos por el *Honbu*), es la *Federación Nacional de Aikido Aikikai de España* (FNAAE) -en la que también están *Aikikan* y *Aikido Canarias*-, que, aunque nace para ser el representante de España en la IAF, también pretende reivindicar la propia identidad del *Aikido* en España y que el CSD lo declare 'modalidad' deportiva y no 'especialidad' de otro arte marcial; y como ocurre en muchos otros países poder tener nuestra federación independiente. Queremos que la FNAAE sea una plataforma reivindicación de este derecho y de unión de todos los grupos españoles de *Aikido* que lo deseen. Incluso este verano se ha convertido en el miembro de la EAF (*European Aikido Federation*).

☐ **¿Cuántos Dojos aglutina *Spain Aikikai*? ¿Y cuántos miembros?**

Spain Aikikai cuenta con cerca de 60 dojos socios miembros, repartidos en 11 comunidades autónomas. La mayoría de organizaciones son asociaciones de practicantes



Endo sensei y Pepe Jesús García Aragón.

“Desde hace 22 años ya, se ha celebrado el XXII Seminario Internacional de Aikido de Granada desde el día 5 al 8 de diciembre. Está organizado por Alpujarra Aikikai, mi dojo, ayudado por Granada Aikikai y por Musubi Aikido Granada”

(personas físicas), la nuestra es de *dojos* (personas jurídicas), en realidad es una 'federación' según la Ley de Asociaciones, aunque no nos llamemos así. *Spain Aikikai* cuenta con unos 80 monitores *-fukushidoin-* (2º Dan o más), aproximadamente con cuarenta instructores *-shidoin-* (4º Dan o más) y con un *shihan*. El número de personas con grado *Dan* es de más 400 y cerca de 900 con grado *Kyu*.

Recientemente han organizado ustedes un seminario con Endo Sensei en Granada. El éxito ha sido rotundo, ¿no es así?

Exactamente. Como cada año, desde hace 22 ya, se ha celebrado el **XXII Seminario Internacional de Aikido de Granada** desde el día 5 al 8 de diciembre. Está organizado por *Alpujarra Aikikai*, mi *dojo*, ayudado por *Granada Aikikai* y por *Musubi Aikido Granada*. Creemos que con buen éxito, el número de participantes ha sido cercano a las 150 personas provenientes de numerosas partes de España y de diez países más: Francia, Italia, Holanda, Rusia, República Checa, Finlandia, Israel, Argentina, Rusia y Japón.

¿Desde cuando está usted bajo la batuta de Endo Sensei?

Lo conocí en 1982, cuando me matriculé en el *Honbu Dojo*. Al principio practicaba 7 días a la semana y como no conocía a los maestros, escogí las prácticas por las horas (El



Honbu Dojo ofrece 5 sesiones diarias de lunes a sábado y 2 el domingo para elegir). A partir del primer año, cuando ya conocía mejor a los maestros elegí practicar cada semana con los maestros Yamaguchi, Osawa, Yasuno, Seki y, por supuesto, Endo. Practiqué sin interrupción en sus clases todo el tiempo que estuve en Japón. Sin embargo, el maestro que más me impresionó fue Yamaguchi sensei (lo invité a venir a España pero por desgracia enfermó y murió unas semanas después de la fecha que teníamos previsto su seminario). El segundo, y desde hace mucho ya para mí el primero, fue sin duda Endo sensei. Iba a alguno de sus seminarios a Francia hasta que aceptó mi invitación a venir a Granada en 1996 (y desde este año a Barcelona). Ha sido y sigue siendo mi maestro y mi referente total en el *Aikido*.

Endo Sensei recibió instrucción del Fundador del Aikido Morihei Ueshiba. Está usted recibiendo la más pura enseñanza que pueda recibirse...

Bueno, al menos parte de ella. Endo sensei es sin duda un hilo directo con O'Sensei Ueshiba. Es uno de los pocos discípulos vivos del Fundador. Él pertenece a la última generación que estuvo con Ueshiba. Siempre veo a O'Sensei como el tronco de un árbol (cuyas raíces están en la tradición marcial japonesa, tanto con armas como sin armas, e incluso en las tradiciones culturales y ético-espirituales de la cultura *Bushi* de Japón) y sus



discípulos las grandes ramas que surgen del tronco, de ahí salen otras ramas secundarias y otras, y otras... hasta pequeñas ramitas y las hojas. Endo *sensei* es una de las grandes ramas y él se preocupa mucho por intentar comprender no sólo la instrucción que recibió de Ueshiba sino también sus palabras. A veces pienso que muchos practicantes de *Aikido* realmente no practican el *Aikido* de Ueshiba (como el mismo *O'Sensei* decía), creo que simplemente hacen *Aikijutsu*. Endo *sensei* es muy estricto con el significado del legado del Fundador.

¿Qué tiene de especial Endo *sensei*? El trato con los alumnos, su pedagogía, su proximidad... ¿qué destacaría usted de este maestro?

Recuerdo que me impresionó mucho que era el único maestro en el *Honbu Dojo* que, después de explicar una técnica, practicaba con todos y cada uno de las personas que había en el *tatami*, sin excepción. Ha seguido haciéndolo hasta ahora. Él quiere sentir a cada persona que hay en su *keiko* (práctica). Es muy afable con todo el mundo, alegre y con sentido de humor, cercano, aunque exigente con los que lo siguen. No se limita a exponer la técnica sino a entrar en el 'por qué' de lo que ocurre. Pide que cada uno de los practicantes sienta y piense lo que está haciendo, primero de forma consciente, hasta que lo aprendido sea propio y salga de forma natural.

**¿Qué significa que el *Aikido* de Endo *sensei* es "suave y creativo"?
¿Que su *Aikido* "no es corriente"?**

Después de tener un accidente practicando tuvo un cambio radical que le llevó al *Aikido* de Yamaguchi *sensei*. El *Aikido* suave, flexible, pero muy efectivo. El *Aikido* de Endo *sensei* es realmente suave, se busca el contacto y la sensación. Percibir al compañero y conectar con él para, juntos, iniciar un diálogo, no una disputa. Esta suavidad ha hecho que Endo *sensei* se centre en lo que subyace al principio del desequilibrio, a la dinámica natural del cuerpo.

**Leo que su *Aikido* "tiende a romper moldes y provocar la reflexión y la creatividad"
¿Cómo se entiende esto?**

Su *keiko* es muy diferente a otros maestros de *Aikido*, propone modos de encuentro con el *uke* y a partir de ahí estudiar todas las posibilidades, investigar, ser creativo. No ceñirse a la práctica de formas (*kata geiko*) que es lo que hacen muchos maestros. Dice que lo que hay que buscar en la práctica es pulir la sensibilidad, no quedarse en la mera repetición, sino tener experiencias satisfactorias que hagan reflexionar para conseguir un aprendizaje correcto. Cita mucho las palabras de *O'Sensei* de que el '*Aikido* no tiene formas' (*kata*). Es de destacar las referencias (incluso dedica un capítulo en su libro) a los estadios *shu-ha-ri* de las artes japonesas. *Shu* es el estadio del aprendizaje de las

“Endo sensei es sin duda un hilo directo con O’Sensei Ueshiba. Es uno de los pocos discípulos vivos del Fundador. Él pertenece a la última generación que estuvo con Ueshiba”

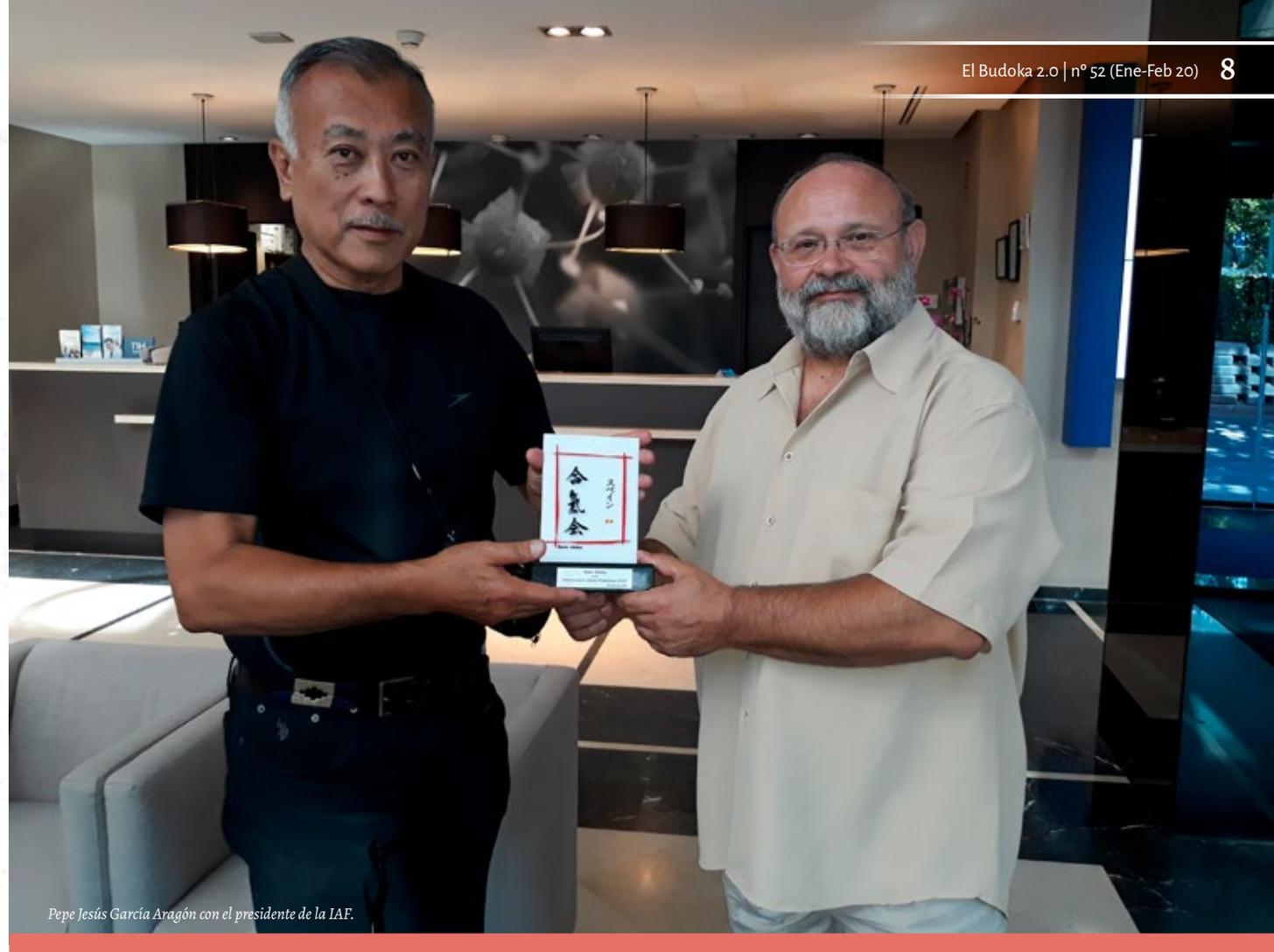
formas, *ha* es cuando uno no se siente cómodo en esas formas y se quieren romper, y *ri* es el estadio del olvido de las formas y el comienzo de la creatividad.

Endo *sensei*, en este sentido, no hace un *Aikido* corriente, de hecho hay muchas sesiones en que no se ha realiza ninguna técnica como suele hacerse en otros seminarios. Rompe moldes y es provocador en el sentido de que te hace pensar, reflexionar continuamente sobre ‘qué’ está ocurriendo

y ‘por qué’ está ocurriendo. Experimentar. Hay que tener experiencias.

Endo sensei es un investigador permanente, incansable, en una constante búsqueda ¿a qué se refiere con “buscar”, experimentar? ¿Buscar más bibliografía del Fundador? ¿más información que permita re-interpretar?

A él mismo se le ven cambios, de seminario a seminario, a veces en unos pocos meses.



Surgen matices en una constante investigación y búsqueda. Experimenta de forma continua con cada persona con la que practica. Su búsqueda él la explica también en el permanente esfuerzo por entender las palabras de O’Sensei: qué quería decir... Y, por supuesto, llevándolo a la propia práctica para ver los resultados. En definitiva,

interpretando el legado de Ueshiba. El texto que más cita es el *Aiki Shinzui*. Sin olvidar claro la búsqueda en su propio *Aikido*, su propio estilo; cómo él vive y entiende el *Aikido* día a día.

Leo que propone un Aikido que no solo no cause daño sino que tampoco cause dolor... ¿y entonces cómo

lograr el control sobre el adversario? ¿Cómo reducir al contrario?

El *Aikido* consiste, desde un punto de vista estratégico, en defenderse sin causar daño, y técnicamente en mantener un cuerpo natural y equilibrado frente al desequilibrio del *uke*. No obstante, aún con este principio hay muchos practi-

cantes que causan dolor a los compañeros, especialmente en las técnicas de inmovilización (como si hubiera que hacerlo así). Endo *sensei* hace un planteamiento distinto. Centrarse en la totalidad no en las partes, el desequilibrio como objetivo principal. Incluso en las proyecciones (*nage*), su planteamiento es llevar al *uke* a una situación en



“Su keiko es muy diferente a otros maestros de Aikido, propone modos de encuentro con el uke y a partir de ahí estudiar todas las posibilidades, investigar, ser creativo”

la que no tiene más remedio que caerse y se derrumba, no que sea proyectado. Si se desequilibra totalmente es suficiente. Su propuesta externa es *deai-sabaki-kuzushi*, es decir, encuentro-movimiento-desequilibrio; la interna *kimusubi aiki*, un *aiki* basado en la conexión permanente del *ki* de ambos (*uke* y *tori*). Suponiendo siempre que el *uke* mantiene su papel de manera constante, un intercambio de *ki* recíproco. Podemos ver mucha gente que hace *Aikido* de forma unilateral, teniendo que empujar o tirar del *uke*. El control del *uke* depende de que esté activo, ‘vivo’ dice Endo *sensei*. Si no es así para qué seguir. Debe haber un diálogo continuado entre ambos, manifiesta el maestro. No hay una lucha, hay alguien equivocado que cree que un conflicto se soluciona de forma violenta, el que practica *Aikido* no quiere reducir sin más a alguien que

le ataca, no hay adversarios ni enemigos. Esto es muy, muy importante. Se requiere una actitud positiva de la resolución de conflictos. Es una actitud ética. Yo lo resumiría en el refrán español: ‘*Dos no se pelean, si uno no quiere*’, el que no quiere es el que tiene una filosofía *aiki*. No sólo no se causa daño o dolor, sino que el deseo de represalia o venganza (incluso el resentimiento) debe desaparecer. A mi entender, implica el perdón a priori del que quiere hacerte daño.

Explica Endo *sensei* que “Cuando mejore como persona, mejorará mi Aikido”... ¿Es una metáfora? ¿Cómo aplicarlo hoy en día?

En ese sentido, Endo *sensei* me dijo una vez que su *Aikido* mejoraría cuando él mejorara como persona. Mi interpretación de esto es que cada vez hay que ser mejores, si somos

mejores y nuestro corazón no alberga rigideces, tensiones, resentimiento o, lo peor, odio, entonces la posibilidad de mejorar en el *Aikido* es mayor. Hoy, como desde siempre, tiene el mismo valor la Regla de Oro de las relaciones humanas: ‘*No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti*’ (según la tradición confuciana china); o la versión positiva y pro-activa: ‘*Hazle a los demás lo que quieres que te hagan a ti*’ (de la tradición judeo-cristiana). Son como las dos caras de la misma moneda. No olvidemos que O’*Sensei* decía que al *ai* del *Aikido* significa también ‘amor’ (la palabra amor en japonés es también *ai*, escrito con otro *kanji*). También Ueshiba dijo: ‘*Si tu corazón es verdadero tus técnicas serán correctas*’.

En cuanto al Aikido creado por Morihei Ueshiba, algunas de sus fuentes principales fueron Daitō Ryū Aiki Jujutsu, Itto Ryū Kenjutsu y Yagyu Ryū Kenjutsu... ¿cuánto hay de estas tres escuelas en el Aikido moderno?

Ueshiba parece que practicó más de 20 artes marciales, según algunos autores. Yo las uniría en dos grupos, con armas y sin armas. El Aikido nace de la conjunción de ambas corrientes. Hay una herencia clara sobre todo de la *Daitō Ryū Aiki Jujutsu* y de las escuelas de *Kenjutsu*. Sin embargo, Ueshiba no estaba satisfecho con ningún *Bujutsu* que conoció, sus inquietudes espirituales le llevaron poco a poco a trascender y sublimar (sobre todo las armas) para crear el Aikido. Podríamos decir que el Aikido podría ser un exponente aglutinador de la tradición marcial japonesa, síntesis de las diversas sendas marciales del medioevo nipón: el camino de la espada, *kenjutsu*, y el camino de la respiración y de la mano vacía, *jujutsu*. 'Su originalidad está no en la mera combinación de las dos sino en fundar un nuevo tipo de budo que saca lo mejor de ambas', dijo el segundo *Doshu*, Kisshomaru Ueshiba, hijo del Fundador. O'Sensei siempre dijo que buscaba la esencia del *budo*.

¿El aprendizaje, enseñanza y transmisión del Aikido debe ir ligado forzosamente a un cultivo filosófico, moral y espiritual del aikidoka?

Creo que sí. Sin duda. El *aikidoka* debe intentar conocer por qué un arte marcial habla de no hacer daño y de no tener enemigos, algo que parece contradictorio. No se puede comprender la filosofía de Ueshiba sin entender que es una conjunción de las tradiciones ético-espirituales orientales (una postura ecléctica de *budismo*, *confucianismo*, *taoísmo* y *sintoísmo*), aunque el *Shinto* creo influyó especialmente, el amor a la

vida y a la naturaleza. El Aikido de Ueshiba sigue la filosofía de la no-violencia. Creo que hay otros tipos de *aikido*, o tal vez debería decir *aikijutsu*, aquellos que sólo persiguen la 'técnica' y mediante ella vencer, subyugar. Es muy importante tener esto en cuenta primero a la hora de aprender, pero especialmente si se transmite, si se va a ayudar a otros a aprender. El Aikido ofrece una propuesta educativa muy completa a distintos niveles físico-psíquico-mental-estético-ético. Si no se tiene una visión desde arriba, desde el nivel más alto -el ético- no se podría entender. Hay muchas voces que aseveran que el Aikido, desde este punto de vista, ya no es un arte marcial, ha sublimado lo marcial. Ueshiba solía llamarlo 'el arte de la paz'.

¿Qué es lo que más le atrae del Aikido? ¿Qué destacaría usted por encima de todo?

Bueno, sin duda, lo que acabamos de hablar. Su punto de vista ético. Aunque sin olvidar la suavidad, efectividad y estética de sus movimientos y la libertad que te aporta. Para mí el Aikido es el *budo* Japonés de la suavidad que, a través de la no-resistencia, promueve la no-violencia y la Cultura de la Paz. Comparo a Ueshiba con Gandhi y con Martin Luther King, son apóstoles de la no-violencia. Creo que llegaron a lo máximo que la humanidad puede producir desde el punto de vista ético.

¿Cómo encaja eso en nuestro mundo moderno? ¿Cómo mantener y preservar los valores del Aikido?

Las noticias muchas veces son noticias de violencia: guerras, luchas, agresiones, acoso, etc. La violencia está presente de muchas formas en la vida diaria (física, verbal, emocional, etc.), Debemos hacer un esfuerzo para que este mundo reflexione, recapacite y cambie de



forma de pensar, y camine hacia una conversión a la no-violencia. Primero, y más importante, siendo ejemplo de este tipo de vida; y, segundo, planteando que hay formas de resolución de conflictos que no tienen que ser violentas, dañinas. El *Aikido* es un buen camino no solo para reflexionar sino especialmente para practicar la no violencia. Gandhi decía que *'la paz hay que practicarla'*.

Durante el curso de Endo sensei, se presentó el libro escrito por el maestro y que usted ha traducido y que ha visto la luz hace muy poco. ¿Qué puede contarnos al respecto?

Endo sensei plasmó primero sus ideas de *Aikido* en una serie de vídeos. Posteriormente, aprovechando un aniversario de su *dojo* de Saku, publicó el libro *Vibración y Conexión. El Aikido que yo busco*, en el que ha querido plasmar su trayectoria dentro del *Aikido* y sus ideas sobre el *Aikido Keiko* (la práctica del *Aikido*). Cita las personas y los textos que le han influido explicando lo que él entiende de lo que oyó o leyó. La edición fue bilingüe japonés-inglés. Yo he tenido el honor de poder realizar la traducción al español. Ha sido editado por Editorial Alas. Espero que aquellas personas que lo lean entiendan mejor el *Aikido* de Endo sensei, si lo conocen, y si no, que sirva para conocer su forma de entender el *Aikido*. Endo sensei dice que recoge en el libro muchas de las cosas de las que habla en los seminarios, pero como no se puede retener todo tener el libro ayuda a recordar. En el seminario de Granada se han podido vender unos 250 ejemplares.

“Podríamos decir que el Aikido podría ser un exponente aglutinador de la tradición marcial japonesa, síntesis de las diversas sendas marciales del medievo nipón”





Pepe Jesús García junto al Doshu Moriteru Ueshiba en Iwama.

“Podríamos decir que el Aikido de Endo sensei es un Aikido de sensaciones y percepciones, hay que estar muy calmado para poder escuchar al otro, y poder así responder”

El título del libro *Vibración y Conexión (el Aikido que yo busco)* puede resultar poco entendible para alguien ajeno o con poca experiencia en Aikido. ¿Qué expresa el maestro con este título? ¿Cuál es le mensaje del maestro?

Las palabras del título son dos términos que Morihei Ueshiba mencionaba en sus escritos, concretamente en su libro *Aiki Shinzui*. O'Sensei dice que 'el secreto más profundo del budo es la conexión energética del cuerpo con el universo'. Dice que 'la técnica es la conexión de la vibración del cuerpo con la vibración del universo, que conduce a una infinita adaptación'. Endo sensei habla de que hay que sentir la vibración del compañero (cómo entra, cómo está en cada instante) y hacer conexión (*kimusubi*) con esa vibración, adaptarse y a partir de ahí surge la técnica de forma natural. Si se percibe bien aparece un campo de múltiples posibilidades. Podríamos decir que el Aikido de Endo sensei es un Aikido de sensaciones y percepciones, hay que estar muy calmado para poder escuchar al otro, y poder así responder. Él dice que los seres vivos vibran, donde hay vida hay vibración. El universo mismo está en una constante vibración.

Afirma Endo sensei “Practicamos Aikido en última instancia para llegar a ser más libres”. ¿Cuál es su punto de vista?

Endo sensei repite mucho esta idea. Dice que practica Aikido para ser li-

bre, usar libremente su cuerpo, sus miembros, que no haya obstáculos. También para tener libertad de pensamiento, no estar apegado a nada. Este punto de vista es uno de los que más me fascina de Endo sensei, la búsqueda de la libertad, de no tener ataduras. Es uno de los puntos por lo que le sigo, me ha ayudado a entender cómo librarse de muchas ligaduras. Es muy importante ser libre para tomar decisiones. Se toman tantas decisiones siendo esclavos de prejuicios, de emociones; en definitiva de ideas y sentimientos equivocados. Hay que librarse ellos. Ser libre es, por tanto, uno de los objetivos más importantes del ser humano. Creo que para Endo sensei el Aikido es el camino para ser cada vez más libre. Y que, como persona coherente, quiere ser consecuente con lo que dice y busca llevándolo a su propio cuerpo y a su propio estilo de Aikido.

Agradecemos al Presidente de la Spain Aikikai, Pepe Jesús García Aragón 6º Dan, Shihan, su tiempo y su siempre sincera ayuda y colaboración del maestro?

Las palabras del título son dos términos que Morihei Ueshiba mencionaba en sus escritos, concretamente en su libro *Aiki Shinzui*. O'Sensei dice que 'el secreto más profundo del budo es la conexión energética del cuerpo con el universo'. Dice que 'la técnica es la conexión de la vibración del cuerpo con la vibración del universo, que conduce a una infinita adaptación'. Endo sensei habla de que hay que sentir

la vibración del compañero (cómo entra, cómo está en cada instante) y hacer conexión (*kimusubi*) con esa vibración, adaptarse y a partir de ahí surge la técnica de forma natural. Si se percibe bien aparece un campo de múltiples posibilidades. Podríamos decir que el *Aikido* de Endo *sensei* es un *Aikido* de sensaciones y percepciones, hay que estar muy calmado para poder escuchar al otro, y poder así responder. Él dice que los seres vivos vibran, donde hay vida hay vibración. El universo mismo está en una constante vibración.

**Afirma Endo *sensei* "Practicamos *Aikido* en última instancia para llegar a ser más libres".
¿Cuál es su punto de vista?**

Endo *sensei* repite mucho esta idea. Dice que practica *Aikido* para ser libre, usar libremente su cuerpo, sus miembros, que no haya obstáculos. También para tener libertad de pen-

samiento, no estar apegado a nada. Este punto de vista es uno de los que más me fascina de Endo *sensei*, la búsqueda de la libertad, de no tener ataduras. Es uno de los puntos por lo que le sigo, me ha ayudado a entender cómo librarse de muchas ligaduras. Es muy importante ser libre para tomar decisiones. Se toman tantas decisiones siendo esclavos de prejuicios, de emociones; en definitiva de ideas y sentimientos equivocados. Hay que librarse ellos. Ser libre es, por tanto, uno de los objetivos más importantes del ser humano. Creo que para Endo *sensei* el *Aikido* es el camino para ser cada vez más libre. Y que, como persona coherente, quiere ser consecuente con lo que dice y busca llevándolo a su propio cuerpo y a su propio estilo de *Aikido*.

Agradecemos al Presidente de la Spain Aikikai, Pepe Jesús García Aragón 6º Dan, *Shihan*, su tiempo y su siempre sincera ayuda y coalboración.

Perfil del maestro Pepe Jesús García Aragón

AIKIDO

Grado 6º Dan de Aikido, Shihan (Maestro), por el Honbu Dojo de la Aikikai de Tokio

Maestro-Entrenador Nacional Especialista de Aikido por la Real Federación Española de Judo y D.A.

Presidente de la asociación nacional de clubs de Aikido Spain Aikikai

Presidente de la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España (FNAAE)

Instructor de Aikido desde 1985 en el dojo Alpujarra Aikikai

Coordinador de seminarios nacionales e internacionales de Aikido

FORMACIÓN ACADÉMICA

Máster Universitario Oficial en Estudios de Asia Oriental (Itinerario Japón), Univ. de Granada

Experto Universitario en Patrimonio y Gestión Cultural, Univ. de Sevilla

Máster Interuniversitario en TEFL (Teaching English as a Foreign Language), Univ. de Granada

Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación (Psicología), Univ. de Granada



Pepe Jesús García junto al Doshu Moriteru Ueshiba.

Seminario de Aikido de Endo Shihan en Granada

El maestro de Aikido japonés Endo Seishiro ha dirigido el **XXII Seminario Internacional de Aikido de Granada** de esta disciplina oriental. Como cada año desde hace más de dos décadas, en el puente de la Inmaculada, el maestro Endo ha ofrecido en España seis sesiones de aikido de alto nivel. Esta es la vigésimo segunda vez que visita Granada para difundir este arte marcial. Se trata, tal vez, del seminario más largo de los celebrados en Europa.

Seishiro Endo (77 años) nació en Saku, provincia de Nagano, Japón. Se graduó en la Universidad Gakushuin y lleva casi 60 años practicando aikido. Es uno de los últimos discípulos vivos del fundador del aikido Morihei Ueshiba.

Es 8º Dan y ha sido Shihan del Aikikai Honbu Dojo (*Aikikai Foundation, Aikido World Headquarters*), donde entró oficialmente en 1967. Hace unas tres décadas construyó su propio dojo de aikido en su ciudad natal. Imparte clases de aikido por todo Japón y por muchos países del mundo, **ha dirigido seminarios en más de cuarenta países**, aunque en la actualidad va reduciendo las salidas y sólo se desplaza a unos diez o doce países de tres continentes -Europa, América y Asia-.

Desde este año, 2019, **también viene a Barcelona en primavera**. El próximo seminario será en a finales de marzo (2020) en la capital catalana. La media de asistentes a sus seminarios suele ser de unos 140 a 150 practicantes (superando a veces los 200).





Al seminario de Granada han asistido aikidokas de muchas comunidades españolas y de otros países (17 nacionalidades en una ocasión). Este año de Francia, Holanda, Rusia, R. Checa, Argentina, Israel, Finlandia y Japón.

Hay muchos aikidokas españoles que han decidido seguir su aikido suave y creativo. Su aikido no es corriente, tiende a romper moldes y provocar la reflexión y la creatividad, para conseguir la naturalidad y la sabiduría desde el *keiko* (práctica), no la mera repetición de la práctica de técnicas (*kata geiko*). Cinco palabras podrían definir el aikido de Endo shihan: **investigación, creatividad, innovación, libertad y belleza**. Hace un aikido suave, enfatizando continuamente el estado interior de *mu-shin* (no-mente, sin pensamientos ni sentimientos), paralelo al *mu-i* (no acción, no hacer nada que no sea necesario) en la acción exterior.

Endo sensei es un investigador permanente, incansable, en una constante búsqueda. Quienes siguen su aikido experimentan una práctica enriquecedora de matices. Con la práctica suave surge la creatividad en el *keiko*. **Suavidad que no impone, que no fuerza nada, que permite percibir, sentir al otro y conectar con él**. Propone un aikido que no solo no cause daño sino que tampoco cause dolor. Piensa que mucha gente que practica aikido quieren sobresalir usando la fuerza y causando dolor, lo que provoca que ambos -primero el *uke* y después el *dori*- se pongan duros y rígidos, en vez de conseguir ser y estar suaves y flexibles. Que se imite la vida y especialmente a los niños, que tengamos capacidad de sorprendernos ante algo nuevo, que no perdamos la curiosidad. En definitiva, fluir como el agua, fluir con suavidad, sin detenerse, y, si hay obstáculos bordearlos, nunca forzando. Pero que también ese agua se filtre profundamente para dar vida.

Supone que los veteranos deben tener un aikido vivo y profundo.

Denomina a su aikido **kimusubi aiki** (unión del *ki* por la conexión con la vibración del *ki* del compañero). Con una actitud que produce innovación. Cada instante (cada 'ahora') puede generar algo nuevo. Endo sensei es un 'caminante' que 'hace camino al andar', como escribió el poeta andaluz Antonio Machado. Continuamente plantea cuestiones y preguntas a los que asisten a sus seminarios: preguntarse por todo. Insta a que hay que sentir lo que se hace y, cuando es correcto, intentar mantener esa sensación -recordarla- para que ayude al aprendizaje.

Practicar aikido para él es poder ser cada vez más libre, tanto exterior como interiormente. Libre físicamente, libre mental y psicológicamente. Cuando se practica sin apegos, libremente, aflora la belleza, el arte; aparece el artista. Una estética que además está unida a una ética. Endo sensei dijo en una ocasión hace algunos años que **evolucionar en el keiko de aikido implica evolucionar como persona**, 'ser mejor persona'. "Cuando mejore como persona, mejorará mi aikido", manifestó. Y como última meta: ser feliz, estar contentos con uno mismo y con los demás.

También en el seminario de Granada se ha presentado la traducción de su libro: **Vibración y conexión, el aikido que yo busco** (*Hibiki to Musubi. Watashi no Motomeru Aikido*), editado por Editorial Alas, donde presenta su trayectoria en el 'camino' del *aiki*. La traducción al español ha corrido a cargo de Pepe Jesús García, alumno del maestro Endo y quien organiza sus seminarios en España. Entre *keiko* y *keiko* el maestro firmó más de dos centenares de ejemplares.

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.

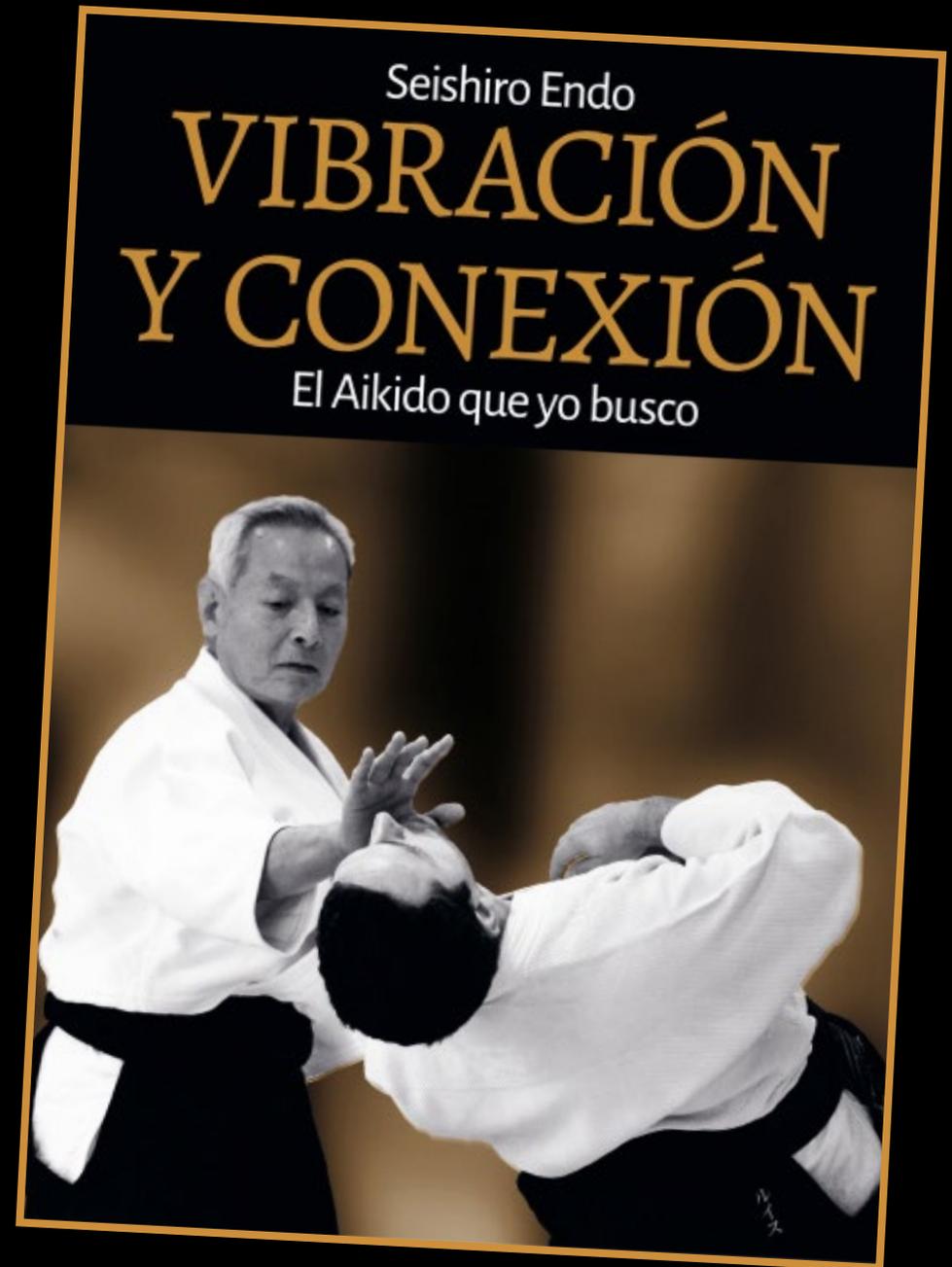
Espero que sigamos haciendo nuestra
práctica valorando la Vibración y la Conexión
de este instante, ahora, ahora, ahora...

EDITORIAL ALAS

C/ Villarroel, 124 (bajos)

08011 Barcelona

info@editorial-alas.com



Más información:

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



Master Jesús Mª Platón

Entrevista al Director
General Escuelas Mugendo y
vicepresidente de la Federación
Española de Mugendo

Por J. Sala // Redacción de EL BUDOKA 2.0

Master Jesús Mª Platón lleva muchos años practicando artes marciales, y lo hace con un tesón y un entusiasmo que contagia a cuantos le rodean. Está al frente de diferentes escuelas **Mugendo** en Bizkaia y Álava (<https://www.mugendoeuskadi.com/>) y por si ello no fuera poco desempeña dos cargos de máxima responsabilidad en el organigrama **Mugendo**. Las veces que hemos coincidido siempre ha mostrado su mejor versión, con una amplia sonrisa, y una predisposición a ayudar en lo que haga falta. Y seguro que es así como desempeña sus obligaciones al frente de sus Escuelas y al frente de **Mugendo**. Y como resultado de todo ello, los éxitos deportivos, sociales y marciales que van cosechando tanto él, como esta organización. ¡Y que por muchos años siga así! Eskerrik asko!

¿Desde cuándo practica artes marciales?

Son muchos años practicando Artes Marciales. Comencé de pequeño, cuando tenía tres años y nunca he dejado de entrenar, así que toda una vida. Me siento un afortunado.

¿Qué despertó su interés por estas disciplinas?

Los realmente visionarios de todo ello fueron mis padres, pues ellos son los que dieron la importancia de que su hijo hiciera deporte y apostaron por las artes marciales y, concretamente, por el *Karate Shotokan*, que era lo que había en esa época. Siempre les estaré inmensamente agradecidos.

Mi interés fue despertándose progresivamente, me fui formando y entrenando, y la transformación vino cuando comencé a acudir a campeonatos, primero a nivel nacional y luego internacional. Formé parte del equipo nacional. Tuve la necesidad de incorporar nuevas técnicas y compaginé con otros sistemas de combate como el boxeo, *Full-Contact*, *Kickboxing* y otras artes marciales como el *Taekwondo*, *Hapkido*, *Muay-Thai*, todas ellas a las que llegué al nivel de cinturón negro antes de los 18 años. Aún sigo realizando cursos intensivos de *Systema* y *Krav Maga*.

Me puse a estudiar la carrera de periodismo en la Universidad y nunca

abandoné los entrenos e, incluso, mi primer gimnasio lo tuve con 18 años. Compaginaba los estudios universitarios con las clases en mi gimnasio y en centros escolares, así como el acudir a campeonatos internacionales.

¿Desde cuándo está vinculado con Mugendo?

Estoy vinculado a Mugendo desde hace unos 20 años. Comenzó este camino por una necesidad vital de cambio y ampliar horizontes. En ese momento me pareció una etapa interesante para ver de una manera



MUGENDO SIGNIFICA “CAMINO ILIMITADO” Y PRECISAMENTE ESTO ES LO QUE ME GUSTA PORQUE IMPLICA APERTURA Y ME PERMITE INCORPORAR OTROS CONOCIMIENTOS COMO LOS QUE PROCEDEN DEL COACHING, ARTES ESCÉNICAS Y OTRAS ARTES MARCIALES...

diferente las artes marciales. Por aquel entonces había una *revolución* en las artes marciales en España y era una decisión de tomar caminos de una manera más abierta, más compartida con otras artes marciales. Necesitaba cambiar, tener otros retos deportivos y marciales. Mayor apertura. Así que tome la decisión reuniéndome con mis alumnos.

¿Cómo describiría qué es y qué representa Mugendo?

Mugendo significa “camino ilimitado” y precisamente esto es lo que me gusta porque implica apertura y me permite incorporar otros conocimientos como los que proceden del coaching, artes escénicas y otras artes marciales en las que me he ido formando y que creo que son muy interesantes. Todo ello tiene un eje transversal. Para mí, Mugendo representa una manera diferente de ver las artes marciales, sin perder las raíces y adaptada a los tiempos de hoy.

Usted desempeña tres cargos de altísimo nivel: Director General Escuelas Mugendo, Vicepresidente de la Federación Española de Mugendo y Presidente WAMAI España... ¿Cómo se compagina todo ello?

Se compagina dedicándole muchísimas horas, ganas y dedicación sacadas de tu tiempo personal. Y lo haces por la enorme satisfacción personal que produce hacer las cosas bien y saber que estás aportando a muchas personas (como directores de escuelas, instructores o estudiantes) unas directrices en su camino marcial. Y también



por la enorme responsabilidad humana que conllevan los cargos.

Debo decir que en octubre dejé el puesto de presidente de WAMAI España para poder dedicar más tiempo a mis escuelas Mugendo. Ocupar este cargo ha sido una experiencia personal maravillosa y me llevo el recuerdo de tantas personas extraordinarias que he conocido por el camino.

Por supuesto seguiré con los cargos de **director general de Escuelas Mugendo** y de **vicepresidente de la Federación Española de Mugendo** con el objetivo de seguir aportando mejoras técnicas, pedagógicas y educativas. Me interesa mucho la formación como eje transversal de todo. Para mí es esencial.

¿Qué podría decirnos de los cargos desempeñados?

Para mí todas tienen un mismo eje común y en todas ellas hay un trabajo educativo. Está la parte deportiva, pero sin olvidar la parte pedagógica y formativa. En el caso de las Escuelas Mugendo en Euskadi nuestra intención ha sido y va a ser trabajar por los valores de las personas, desarrollar sus capacidades, sin olvidar, por supuesto, la parte

técnica. Un trabajo integral donde las Escuelas Mugendo en Euskadi tengan un sello de calidad educativa y marcial. Lo que intentamos es aportar valor a la sociedad.

A pesar de la distancia, usted trabaja codo con codo, con Master Ricardo Gress (8º Dan) y Master Ralph Nieto (9º Dan) ¿Sería éste el alma mater que dirige y vela por el futuro de Mugendo?

Yo siempre digo que Mugendo lo formamos todos. Efectivamente trabajamos juntos codo con codo, pero cada uno trabaja su parte territorial encaminada de diferente forma, aportando su método personal, sin olvidar el trabajo general. Todos vamos realizando avances en nuestros propios equipos, a veces, con decisiones territoriales para poder implantar la metodología y las decisiones en proyectos personales.

Cada proyecto es una búsqueda personal y colectiva y, muchas veces, los ritmos son diferentes. En mi caso, en mi zona, en Euskadi y en el Norte de España yo estoy apostando desde hace años y, ahora aún más, por la formación a nivel transversal, aplicable a todos los ámbitos de la vida.

¿Se reúnen habitualmente? ¿Cómo se gestiona una infraestructura de este nivel?

Nos vemos en eventos internacionales y en reuniones anuales donde compartimos las investigaciones de cada uno. Ponemos las experiencias encima de la mesa y en el *tatami* para asegurarnos que todos estamos en el mismo camino. Esta es mi manera de pensar: compartir.

La mejor manera de gestionar esta infraestructura es con la confianza y el dejar hacer. Para ello hay que rodearse de buenos profesionales, con calidad humana y que estén bien formados. Personalmente estoy en continuo contacto con buenos profesionales en diferentes ámbitos, para poder aportar a mis escuelas y a mis instructores lo último.

Estamos en un laboratorio permanente de investigación donde estamos abiertos a incorporar e innovar para la mejora colectiva.

Mugendo tiene muchos “frentes” abiertos. ¿Qué eventos destacarías?

Son innumerables las actividades que organizamos mi equipo y yo en Euskadi.



**EN LAS ESCUELAS
MUGENDO EN
EUSKADI NUESTRA
INTENCIÓN HA SIDO Y
VA A SER TRABAJAR
POR LOS VALORES
DE LAS PERSONAS,
DESARROLLAR SUS
CAPACIDADES,
SIN OLVIDAR, POR
SUPUESTO, LA PARTE
TÉCNICA**

**NUESTRO SELLO
DISTINTIVO Y
MARCA PERSONAL
EN EUSKADI
ES LA PASIÓN
QUE PONEMOS Y
QUERER HACER
LAS COSAS BIEN.
AL ACABAR EL
EVENTO TODOS,
ORGANIZACIÓN Y
PARTICIPANTES,
NOS SENTIMOS
REALMENTE
SATISFECHOS**



Realizamos varios eventos al año, cursos técnicos y campeonatos internacionales. Por ejemplo, cursos *antibullying* infantiles y *Fast Defense* para adultos. También organizamos la gala de Navidad para familias Olentzero y eventos solidarios como “Cintos Morados” contra la eliminación de la Violencia de Género. Intentamos apoyar las máximas causas benéficas que podemos.

Mugendo en Euskadi está asociado a la calidad, al cuidado con las personas, a la innovación. Para mí es muy importante mantener esto y, como responsable último que soy de todo ello, tengo un compromiso muy fuerte con nuestros alumnos y nuestra sociedad. Mis instructores son pieza clave para llevar todo esto a cabo.

Todos los eventos tienen parte de nuestro corazón y nuestra alma. Nuestro sello distintivo y marca personal en Euskadi es la pasión que ponemos y querer hacer las cosas bien. Al acabar el evento todos, organización y participantes, nos sentimos realmente satisfechos.

Usted ha sido distinguido con diversos reconocimientos por su trabajo como promotor,

preparador, entrenador, coach... ¿se siente especialmente satisfecho por alguno de ellos?

Así es, a lo largo de mi trayectoria he sido distinguido por numerosos premios tanto deportivos como sociales y educativos. De lo que me siento satisfecho es de poder llegar a muchas personas, muy diferentes, en variados ámbitos y poder dar formación y clases.

Destacaría a nivel deportivo el reconocimiento que me dieron en los **campeonatos del mundo de Venezuela y México** como mejor entrenador y, a nivel personal, el galardón a la Innovación Educativa y Pedagógica que me ha otorgado recientemente el **Ayuntamiento de Bilbao**.

Para ello me he formado también durante años en *coaching* ontológico,



A NIVEL DEPORTIVO DESTACARÍA EL RECONOCIMIENTO QUE ME DIERON EN LOS CAMPEONATOS DEL MUNDO DE VENEZUELA Y MÉXICO COMO MEJOR ENTRENADOR Y, A NIVEL PERSONAL, EL GALARDÓN A LA INNOVACIÓN EDUCATIVA Y PEDAGÓGICA QUE ME HA OTORGADO RECIENTEMENTE EL AYUNTAMIENTO DE BILBAO

inteligencia emocional, movimiento expresivo, desarrollo personal y artes escénicas. Me encanta seguir investigando y formándome para poder dar lo mejor de mí a mi equipo y a nuestros alumnos. Este mes de junio me he graduado en Publicidad y Relaciones Públicas por la Universidad del País Vasco. Todo ello me lleva a conocer infinidad de personas con las que poder intercambiar conocimiento.

El trabajo con niños y adolescentes lo enfocan en la parte física sin descuidar la parte mental ¿qué podría decirnos al respecto?

Es muy importante formar personas en su integridad y para ello debe ir bien equilibrado el trabajo físico, técnico, mental y emocional. Nuestros alumnos desde pequeños trabajan con nosotros sus habilidades blan-

das y duras, sociales y técnicas. Son las herramientas que les van a servir más adelante y les van a ir construyendo su carácter y ampliando muchos caminos y oportunidades en el día a día. En definitiva, para nosotros es muy importante que nuestros alumnos infantiles y adolescentes tengan mucha salud y equilibrio mental y mucha positividad para que puedan abordar los retos que les vendrán en un futuro. Todo ello apoyado en el respeto y el honor.

En el País Vasco tienen seis centros Mugendo funcionando a un altísimo nivel. ¿Cuál fue el primero en inaugurarse, y el último? ¿Está previsto alguno más?

Son muchos años impartiendo clases y, la verdad, estamos muy contentos. Actualmente somos ocho escuelas Mugendo y también impartimos clases en varios centros escolares.

La primera Escuela Mugendo en Euskadi fue **Meyiro Sport Mugendo** en Amurrio (Álava) y la última fue Mugendo Santutxu que está en Bilbao. Actualmente estamos con varios proyectos y va a ser casi inminente la apertura de una nueva escuela en la ciudad de Vitoria, Mugendo Gasteiz.

Muchas gracias Master Platón por su tiempo y por sus respuestas.

Muchísimas gracias a ti y a EL BUDOKA por siempre darnos facilidades y por comunicar a la sociedad lo que hacemos en nuestras Escuelas. Felicidades por vuestro maravilloso trabajo.



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

WAMAI

UNIVERSIDAD ONLINE

Cursos Wamai de artes marciales y fitness



CONSULTA
PRECIO

Personal Trainer de
Artes Marciales y
Fitness



CONSULTA
PRECIO

Primeros auxilios en
Artes Marciales y
Fitness



CONSULTA
PRECIO

Nutrición deportiva en
Artes Marciales y
fitness



CONSULTA
PRECIO

Árbitro Nacional de
Campeonatos OPEN



CONSULTA
PRECIO

Árbitro Cronometrador
de Campeonatos
OPEN



CONSULTA
PRECIO

Suplementación
Deportiva en Artes
Marciales y Fitness

<http://campus.wamai.net>

La universidad de formación online especializada en artes marciales

Por WWW.WAMAI.NET

Fight Night 2019

EL GRAN SHOW MARCIAL

Por segundo año consecutivo, el pabellón de LA SAFA en Gavá (Barcelona), vivió una tarde de triunfos y derrotas. Con más de 40 peleas y una *Super Fight* al final de la velada, los cientos de asistentes pudieron disfrutar de un espectáculo de mucha altura y profesionalismo, donde quedó demostrado el gran nivel de preparación y el esfuerzo de todos los peleadores.

La velada comenzó a las 5 de la tarde con las categorías de *Semi-contact* y *Light-contact*, teniendo como intermedio la demostración de *bo* de Cristina Cabezas. Estas categorías estuvieron acompañadas de una gran euforia del público al tener a tantos luchadores persiguiendo el mismo objetivo: alzarse con la copa de ganador.

Las categorías de *Full-contact* y *Kick-boxing* estuvieron marcadas por una serie de KO's (*knockouts*) donde los resultados finales fueron sorprendentes. Los jueces estuvieron segundo a segundo junto a los competidores supervisando cada asalto y así brindar al público toda la transparencia en el resultado.

Nuevamente los espectadores pudieron presenciar todos los asaltos en un formato único de *ring* patentado por **World Fight** con unas características exclusivas a nivel mundial, lo que ha logrado posicionar a la **FIGHT NIGHT** como un evento de prestigio en las artes marciales de España.

WAMAI quiere agradecer a cada uno de nuestros patrocinadores y personas que,

con su trabajo y organización, lograron el éxito rotundo de la velada, gracias a la innovadora puesta en escena, varios promotores de Inglaterra desean este formato de *ring* que llamarán *The Hole*.

La *Fight Night* una vez más deja en los peleadores, sus familiares y aficionados, grandes momentos de satisfacción y alegría, de un evento pensado en la calidad y nivel que merecen las artes marciales.



Albert Campos y Daniel Bonzo en la Super Fight Final.

Resultados

CAMPEONES SEMI-CONTACT

Sandra de Castellón, Rubén Lupiáñez, Martí Prieto, Daniel Pinho, Gonzalo Poch

CAMPEONES LIGHT-CONTACT

Alejandra Guacheti, Rosa Camero, Daura Gil, Rita Ayyash, Alia Ruiz, Jessica Victoria, Paula Bujella

CAMPEONES LIGHT-CONTACT MASCULINO

Juan Manuel, Alex Pérez, Abde, Miguel Moya, Xavi Navarro, Jesús Pérez

CAMPEONA FULL-CONTACT FEMENINO

Marta Andrada

CAMPEONES FULL-CONTACT Y KICK-BOXING

Daniel Roque, Frank, Toni, Oscar Durán, Camino, Alejandro Ledesma, Guillermo Cobos, Fran Romero, Aitor, Pol Andrés, Isaac Confalonieri, Jordi Boronat, Adrián, Rubén serra.

CAMPEÓN K1

Albert Campos

“La Fight Night una vez más deja en los peleadores, sus familiares y aficionados, grandes momentos de satisfacción y alegría, de un evento pensado en la calidad y nivel que merecen las artes marciales.”

www.wamai.net



www.facebook.com/wamaimartialarts/

ABIERTO A TODOS LOS ESTILOS, ESCUELAS Y ORGANIZACIONES DE ARTES MARCIALES

MEDITERRÁNEO open

29 FEBRERO 2020
PABELLÓN SAFA - GAVÁ



 Ajuntament
de Gava



SIZEN

IKARA

ImpulsGràfic



WE MASTER MARTIAL ARTS



FUJIMAЕ



fujimaeofficial



www.fujimae.com



FUJIMAЕ



Las armas en Baguazhang

ESTILO GAO

Por **SEBASTIÁN GONZÁLEZ** — sebastian@kungfuweb.org — www.kungfuweb.org

Baguazhang es un arte marcial “interno” que utiliza principios filosóficos provenientes del *Yi Ching*, el “libro del cambio”, principios taoístas, conceptos sobre la energía *Qi* y de técnicas propias de autodefensa. Es un sistema que aplica movimientos de cambios de palma y el trabajo de pies sobre desplazamientos circulares. Por ejemplo, cuando se practica el *Baguazhang* caminando en círculo, uno necesita ocho pasos para completar el círculo, el cual debe de coincidir con las “ocho direcciones” del *Bagua*.

Este sistema fue establecido por **Dong Hai Chuan** (1798 - 1882), que nació en Chu Chia Wu, provincia de Hebei. Desde pequeño Dong Hai Chuan ya mostraba tener interés por las artes marciales chinas y solía jugar a imitar héroes de leyenda y seguramente practicó algún estilo de *Shaolin*, como el *Luohan Quan*.

Según la historia del sistema *Baguazhang*, fue en un viaje que realizó a una montaña taoísta donde conoció a dos monjes de los

que aprendió este arte marcial que más tarde recibiría el nombre de *Baguazhang*.

Después de entrenar y desarrollar, durante muchos años este sistema, hacia 1861 Dong Hai Chuan fue a trabajar a la ciudad de Beijing, en el palacio imperial del príncipe Su Wang. En una ocasión el príncipe ofrecía una fiesta con muchos invitados y necesitaba muchas personas para el servicio. Dong trabajó sirviendo el té y se cuenta que se movía por la sala esquivando a todos los comensales con tal destreza y velocidad, sin volcar ni una sola gota de té, que el príncipe quedó impresionado.

Admirado por su habilidad, el príncipe quiso saber cuál era su arte. Y fue así como Dong Hai Chuan mostró por primera vez en público lo que había aprendido dejando a todos impresionados. Ese día el príncipe lo nombró miembro de su guardia personal.

A partir de aquel singular encuentro, Dong Hai Chuan se convirtió en uno de los artistas

marciales más prestigiosos de China. Tanto sus amigos como sus adversarios le han reconocido habilidades poco conocidas en otros sistemas y que dieron lugar a todo tipo de leyendas. Dong falleció en 1882.

Entre los alumnos más destacados que tubo Dong Hai Chuan están Yin Fu, Cheng

Ting Hua, Sung Chang Jung, Ma Kuei, Ma Wei Chi, Chang Chao Dong, Liu Te Kuan y Liu Feng Chun.

Uno de los alumnos más importantes que tuvo Dong fue sin duda alguna **Cheng Ting Hua**, quien a su vez tuvo como alumno a **Gao Yi Sheng**, el cual establecería más tarde el *Sistema Gao* de Baguazhang.

Antes de crear su estilo de *Bagua*, Gao Yi Sheng fue un excelente luchador y venció a numerosos profesores locales en los típicos desafíos. Según la historia del *Sistema Gao*, se cuenta que un día un monje taoísta asistió a una de sus clases. Este no parecía muy contento a lo que Gao Yi Sheng le preguntó por la razón y el monje le respondió: “Aunque

has escarbado en la superficie de este arte durante muchos años, todavía boxejas a ciegas”. El monje taoísta resultó ser Song Yi Ren, alumno de Pi Cheng Xia, el maestro que enseñó a Dong Hai Chuan.

Este monje le contó a Gao Yi Sheng, que Dong sólo había aprendido las técnicas del *cielo anterior* del Baguazhang

“Baguazhang es un arte marcial “interno” que utiliza principios filosóficos provenientes del Yi Ching, el “libro del cambio”, principios taoístas, conceptos sobre la energía Qi y de técnicas propias de autodefensa...”



Maestro C.S. Tang de joven manejando la lanza

y que para enseñar el arte completo era esencial conocer las técnicas del *cielo posterior*. Tras un intercambio de técnicas, Gao quedó sorprendido por su nivel y dejó de enseñar empezando de nuevo su aprendizaje con el monje Song Yi Ren.

A los 50 años, Gao Yi Sheng regresó a la provincia de Hebei y comenzó de nuevo a enseñar en la ciudad de Yang Cun, cerca de *Tianjin*. Allí se reencontró con antiguos alumnos y amigos que lo pusieron a prueba, pudiendo comprobar su nuevo sistema y su gran nivel en el combate.

Fue en la ciudad de Tianjin donde enseñó a la mayoría de sus alumnos, que empezaron a expandir el *Sistema Gao* de *Baguazhang* por la región. Uno de sus alumnos fue Ho Ho Choi, quien más tarde se trasladó a Hong Kong y enseñó a numerosos alumnos, uno de los cuales es mi maestro **Cheong Shing Tang**, quien en la actualidad es representante del *Sistema Gao* de *Baguazhang* en la ciudad de Hong Kong.

Al maestro **C.S. Tang**, como se le conoce más coloquialmente, tuve la oportunidad de realizar esta entrevista a cerca de las armas del *Baguazhang*.

Cheong Shing Tang, además de estudiar *Baguazhang* bajo la dirección de Ho Ho Choi, también ha estudiado otras artes marciales internas, como el *Xingyiquan*, el *Yiquan* y el *Taijiquan*. Por ejemplo, estudió con Yang Sau

Chung (Yang Zhenming 1910-1985) el hijo mayor del famoso Yang Chien Fu (1883-1936) del sistema *Yang* de *Taijiquan*.

Maestro Tang ¿Puede hablarnos de cómo fueron sus primeros pasos en las artes marciales y de sus maestros?

De joven aprendí de mi padre el *Yijinjing*, los ejercicios del *cambio del músculo y el tendón*, pero comencé mi largo camino en las artes marciales chinas hacia 1964.

Mi primer maestro fue Chan Yuen Sun, un discípulo de Leung Chi Pang. De Chan Yuen Sun aprendí el estilo *Yang* tradicional de *Taijiquan*, así como el *Yiquan*, el *Xingyiquan* y otro sistema poco conocido llamado *Liu He Ba Fa* o *Seis Armonías y Ocho Métodos*.

Él era además médico tradicional y un gran experto en acupuntura y plantas medicinales, pero entonces mi principal interés estaba centrado solo en el *Taijiquan* y aprendí de él las formas de mano vacía, de espada recta y sable. Después de estudiar varios años bajo su tutela, Chan Yuen Sun emigró a Portland, en Estados Unidos, donde vivió hasta el final de sus días.

Después, buscando un maestro con el que continuar mi aprendizaje, fue como conocí a una gran figura del *Baguazhang* del *Estilo Gao*, Ho Ho Choi. Con él aprendí el sistema com-





pleto del *Baguazhang* a través de un entrenamiento muy duro. Yo recibía clases con él todos los días, de lunes a sábado, de las siete de la tarde a las once de la noche y a veces continuábamos entrenando hasta muy avanzada la noche. Con el maestro Ho permanecí seis años manteniendo este ritmo de entrenamiento.

Después conocí a Yang Sau Chung (o Yang Zhenming), el hijo mayor de Yang Chieng Fu. Con él tuve la oportunidad de perfeccionar mi *Taijiquan* y profundizar en este arte. Él corrigió mis movimientos de mano vacía, de espada, sable y lanza, y también me enseñó una forma muy poco co-

nocida de combate del estilo *Yang* llamada *Puño Largo*, la cual sólo es transmitida a los que eran considerados discípulos directos. A diferencia de la forma larga de *Taijiquan* del estilo *Yang*, que desarrolla los principios básicos del *Taiji*, esta forma es una secuencia de movimientos rápidos y explosivos que desarrolla el *fajin* o *energía explosiva*.

¿Cómo fue su primer encuentro con el maestro Ho Ho Choi, su maestro de Bagua?

Cuando era joven yo ya conocí el *Baguazhang* a través de amigos míos y tenía mucho interés en conocer este raro arte marcial. El maestro Ho normalmente enseñaba de noche en un edificio de la zona de Wangchai, en Hong Kong. Una noche, armado de valor y curiosidad, decidí ir a la dirección que me habían dado. Cuando llegué al edificio, tuve que subir hasta el último piso, donde al parecer enseñaba. Arriba no había luz, todo estaba completamente a oscuras. Pensando que me había equivocado de hora me senté en el suelo, en silencio, a la espera de que llegaran más personas. Entonces, en la oscuridad, vi al otro lado de la habitación a un hombre que me estaba observando. Me preguntó qué hacía allí y le contesté que esperaba al maestro Ho Ho Choi, y entonces me dijo que era él.

Nuestra primera conversación fue bastante larga. Recuerdo que me preguntó por qué quería aprender

Baguazhang. También recuerdo que me dijo que ya no quería enseñar a nadie más, aunque gracias a mi insistencia conseguí que me permitiera llamarle “maestro” o *Sifu*. Aquella primera noche me enseñó a caminar en círculo y a realizar el *cambio de palma simple*. Yo estaba entusiasmado por poder aprender del famoso maestro Ho Ho Choi el *cambio de palma simple* de *Baguazhang*.

¿Cuáles son los principios fundamentales del Baguazhang de Ho Ho Choi?

Él insistía mucho en los 24 *puntos esenciales* que debe cumplir cada técnica de *Baguazhang*. Estos puntos o requisitos hacen referencia a la colocación del cuerpo, de los brazos, de las piernas, de la cabeza y a la estructura corporal. También insistía en la importancia de practicar mucho el *caminar en círculo* y en los ejercicios de empuje de manos del *Bagua*, en las formas de dos hombres y en la comprensión de la energía de los *cinco elementos*. Este último punto es muy importante para mejorar los ataques.

¿Qué conceptos filosóficos y/o de medicina china son importantes en el Baguazhang?

El maestro Ho solía decir que si uno practica *Baguazhang* debe estudiar el *Yi Ching* o el “*Libro del cambio*”. Durante los descansos del entrenamiento también solía enseñar la relación entre los “*cambios*” y el *Bagua*.

Dong Hai Chuan se convirtió en uno de los artistas marciales más prestigiosos de China. Tanto sus amigos como sus adversarios le han reconocido habilidades poco conocidas en otros sistemas y que dieron lugar a todo tipo de leyendas...

En cuanto a la medicina tradicional china, Ho Ho Choi era un especialista en plantas medicinales, así que a menudo le gustaba explicarnos los diferentes usos de las plantas aplicadas a las artes marciales y cómo encontrarlas en las montañas.

¿Cuáles son los principales aspectos del Baguazhang que todo principiante debería conocer?

Primero debe ejercitar el equilibrio, por ejemplo a través de caminar en círculo y en guardia, bajando el centro de gravedad, con pasos rápidos y largos. Segundo, recordar las bases, las formas simples y entrenar sobre en los 24 puntos esenciales. Tercero, extender la energía pero que no sea ni demasiado relajada ni demasiado tensa, como si los brazos se expandieran hacia fuera. Y por último, entender el funcionamiento de los ángulos en el Baguazhang, este punto es muy importante para desarrollar su efectividad en el combate.

¿Cuál es el arma principal del Baguazhang?

La principal arma en el Baguazhang es el "sable" (Dao). Esta arma ayuda a que el estudiante suelte el cuerpo, desarrollando fluidez de movimientos y a conectar todo el cuerpo. Después, están la espada recta, la lanza, el palo, los cuchillos de media luna, etc. Pero el arma principal y más esencial es el sable.



Cheong Shing Tang, además de estudiar Baguazhang bajo la dirección de Ho Ho Choi, también ha estudiado otras artes marciales internas, como el Xingyiquan, el Yiquan y el Taiiquan

¿Qué aspectos se desarrollan al entrenar con el sable de Baguazhang?

Cuando se practica con el sable, éste se debe mover alrededor del cuerpo, por encima de la cabeza y muy cerca de él. Esto es muy típico en Baguazhang, pues este sistema entrena en movimientos circulares de torsión y giros sobre sí mismo. Cuando se hacen los círculos, el arma debe seguir el movimiento del cuerpo. Esta arma, que tiene un solo filo, permite que en los giros se apoye la mano para atacar al enemigo mientras se está girando y también a empujar la hoja del sable hacia él, cortando alguna zona del enemigo. El nombre de esta arma y como se le conoce es *sable de mano continua*.

Otra característica importante, es que cuando te mueves en círculos, puedes apoyar la parte que no tiene filo sobre tus brazos y utilizar el filo cortante hacia el enemigo en movimientos circulares cuando entras en contacto con él.

Antiguamente, el sable típico de Baguazhang no era de dimensiones tan grandes como hoy. Se utilizaba un sable corto y ligero más práctico para la pelea. Y se utilizaba moviéndose

dolo de manera próxima al enemigo, con movimientos pequeños, cortos y rápidos.

El sable grande apareció después de la fundación de la República Popular China. La gente lo utilizaba para entrenar y fortalecer los brazos y también para realizar demostraciones, ya que es muy espectacular y muy diferente del sable utilizado en otros sistemas de kungfu chino.

¿Cuál fue el arma principal de Dong Hai Chuang?

Su arma principal fueron los *cuchillos de media luna* (Shuang Yue), los cuales provienen del mismo origen del sistema.

Se dice que Dong Hai Chuang siempre los llevaba consigo, sin embargo cuando enseñaba en el palacio imperial y trabajaba como guardaespaldas, utilizaba el sable pues era el arma que todo el mundo empleaba y que solía encontrarse fácilmente.

Los *cuchillos de media luna* aparecen con el fundador del sistema, Dong Hai Chuan, y es un arma que tiene cuatro puntas y nueve filos que se utilizan para atacar en cualquier dirección y ángulo. A través de sus zonas de ataque se puede bloquear,

Maestro Tang

controlar, desarmar y atacar a cualquier arma como la lanza, para después contraatacar y pinchar al enemigo. Otra de las cualidades de esta arma es que es pequeña y fácil de llevar, a diferencia de otras armas más grandes como el sable.

La espada recta (*Jiam*) no era un arma muy utilizada en un trabajo como guardaespaldas, pues sus acciones no son fáciles de aplicar en defensa, pero sí en ataque donde se usa la última parte de la espada recta para cortar.

Otra arma que se solía llevar en la lucha era la lanza, la cual, por tener una punta cortante, se usaba para desgarrar y pinchar al enemigo, quizás por este motivo el sable también era muy popular pues es un arma que contrarresta y neutraliza muy bien a la lanza.

¿Cómo se utilizan el palo y la lanza en Baguazhang?

La diferencia entre el palo y la lanza, es que la lanza (*Cheong*) tiene una punta afilada.

Con la lanza además de golpear se puede cortar y pinchar al enemigo, en cambio con el palo no, el cual solo se usa en movimientos de defensa, ataque y en barridos.

¿Qué puede decir del bastón de caminar del Baguazhang?

El *bastón de caminar* o *Kwon*, es un arma típica del *Sistema Gao*. Esta arma fue desarrollada por Gao Ying Sheng ya que la utilizaba para ayudarse a caminar. Según se cuenta, Gao tuvo un grave accidente de joven que le lesionó una pierna.

Gao Ying Sheng solía llevar esta arma consigo a todos lados. Cuando enseñaba a sus alumnos la utilizaba para dibujar un círculo en el suelo. También para entrenar, por este motivo era conocida como su arma personal en la que aparece en muchas fotografías.

De esta arma hay dos series o formas de técnicas y es conocida con el nom-



cuchillos media luna

Maestro C.S. Tang con los cuchillos media luna

bre de *Chin Shing Kwai*, cuya traducción hace referencia a su altura: *bastón de altura corazón*.

¿Qué otras armas hay en el Estilo Gao de Baguazhang?

Por ejemplo los dobles bastones llamados *dobles bastones púrpuras de ratán*, un arma especial del Sistema Gao que no tienen otros estilos de Bagua.

Otra arma parecida a los *cuchillos de media luna* son los llamados *cuchillos Yin Yang*, que son diferentes a los del Sistema Gao en cuanto a proporciones y forma.

Todas estas armas tienen sus propias formas de entrenamiento y ejercicios individuales. Se pueden trabajar por parejas para entrenar sus técnicas, contra la misma arma o contra todo tipo de armas, como por ejemplo el sable contra la lanza o la espada recta contra lanza, etc.

¿Cómo se entrenan las armas individualmente?

Primeramente, a través de las formas que enseñan sus movimientos y sus técnicas, después contra otras armas para desarrollar las aplicaciones.

Antiguamente también se utilizaban los troncos de los árboles para golpearlos, después se emplearon postes fijos que imitaban a enemigos, y actualmente se entrenan contra otra arma o a través de las formas.

¿Cuál es su arma favorita en Baguazhang?

El sable, porque tiene muchas posibilidades contra otras armas y además sus movimientos se asemejan al Baguazhang en acciones circu-



Maestro C.S. Tang manejando el sable

lares. Si tus movimientos de Bagua son buenos y elegantes puedes utilizar el sable muy bien. Esta arma también era la favorita de mi maestro Ho Ho Choy.

¿Quiere añadir alguna cosa más en relación con las armas del Baguazhang?

En el Sistema Gao de Baguazhang hay cuatro armas principales, el sable, la espada recta, los *cuchillos de media luna* y la lanza, esta última conocida por el nombre de *doble cabeza de serpiente* pues tiene dos puntas y es utilizada para atacar en sus giros.

A parte de estas armas, luego están el *bastón de caminar* y los *dobles bastones de ratán*.

En otros estilos de Bagua, como el Estilo Yin, tienen la *brocha contra mosquitos* cuyos pelos son de metal y se emplean como un látigo. También un arma formada por una punta pequeña que gira en la mano en un anillo y que se emplea en el ataque a los puntos de presión, esta arma es conocida como *anillos y puntas (Emei Ci)*. Por otro lado existe un cuchillo llamado *rueda de viento y fuego*.

Por último hay una rara arma que se atribuye a Dong Hai Chuan llamada *palo de las siete secciones* en alusión a sus dimensiones. Esta arma era un palo de bambú hueco cuyo interior se rellenaba con metal para hacerlo más consistente, de una altura aproximada hasta la cabeza. De esta arma hay dos formas de entrenamiento y es muy poco conocida.

Muchas gracias maestro C.S. Tang por compartir sus conocimientos y experiencia con todos nosotros a través de esta entrevista.



ESCUELA DE ARTES MARCIALES CHINAS



- **CHOY LI FUT KUNGFU**
- **TAI CHI CHUAN**
estilo Yang tradicional
- **QIGONG**
sistemas terapéuticos
- **DEFENSA PERSONAL**
(Qin-Na)
- **BAGUAZHANG**
estilo Gao
- **SANDA**
Deportes de contacto



El Sifu **Sebastián González** y todo su equipo de profesores cualificados e inscritos en el Registro Oficial de Profesionales del Deporte de Cataluña y la "Federación Española de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas" (FELODA) te ofrecen....

- Cursos de formación de profesores en Tai Chi Chuan estilo Yang
- Cursos de formación en Qigong terapéutico
- Cursos de defensa personal (Qin-Na) (*city self defense*)
- Cursos de pintura y caligrafía china.
- Clases regulares para adultos, jóvenes e infantiles.
- Clases particulares y cursos de estas técnicas en otras ciudades

¡Durante enero prueba una semana gratis, sin compromiso, para conocernos!



**SOLICITA
INFORMACIÓN**

Email: secretaria@jing.es
Internet: www.kungfuweb.org
www.jing.es

DIRECCIÓN Passatge Simó, 15, local 1
08025 Barcelona
T. 934.500.671

Por JOSÉ ANTONIO MARTÍNEZ-OLIVA PUERTA • Escritor • Profesor de japonés • Maestro de iaidō • Abogado



改善 Kaizen

El arte de mejorar

De vez en cuando hay palabras japonesas que, sin saber muy bien por qué, se ponen de moda. Es el caso de *kaizen*, que literalmente se podría traducir por “mejorar”. Sin embargo, con independencia de que dicho término exista en nuestra propia lengua, esconde detrás toda una filosofía basada en el reciclaje y en cuidar especialmente lo que nos rodea.

Últimamente tengo la impresión de que esta sociedad moderna en la que nos ha tocado vivir, tan apremiada por los continuos cambios tecnológicos y el ritmo acelerado de vida, desecha cualquier cosa con demasiada facilidad. De mis primeros viajes a Japón recuerdo ver vídeos o radiocasetes abandonados en la basura. Un jesuita amigo mío me comentaba por aquel entonces que era terrible ver cómo el consumismo hacía que mucha gente tirara objetos que probablemente pudieran ser reutilizados. Quizá sea esta una “enfermedad” moderna de la que deberíamos ir pensando todos en “curarnos”.

Frente a la ideología imperante de deshacerse de lo antiguo en cuanto deja de sernos de provecho, yo propongo aquí el antiguo arte japonés del *kintsugi*. Esta técnica consiste en restaurar objetos que se han fracturado uniendo sus piezas de nuevo con láminas de pan de oro y otros materiales. Aunque existen ya registros de que se usaba este método en la época *Jōmon* se extendió más ampliamente durante el *periodo Muromachi*, sobre todo en los ambientes relacionados con la ceremonia del Té. La idea principal es la de conseguir que un objeto que ha perdido su valor, no solo lo recupere, sino que incluso renazca mejorado. Sin duda los que hayan tenido la suerte de ver vasijas unidas con *kintsugi* se darán cuenta del enorme trabajo artístico de restauración que hay detrás de ellas.

Recuerdo un programa de la televisión japonesa en la que se invitaba a extranjeros que querían ir a Japón para aprender diversos aspectos de su cultura. Una señora italiana, enamorada de esta técnica del *kintsugi* pasó un mes en Kyōto aprendiendo

Por JOSÉ ANTONIO MARTÍNEZ-OLIVA PUERTA • Escritor • Profesor de japonés • Maestro de iaidō • Abogado

de todo un maestro. Su intención era luego volver a su país y escribir un libro sobre la misma. Son este tipo de iniciativas, las que, en medio de la vorágine consumista que nos envuelve, nos hacen recuperar la fe en el humanismo y en una visión que valora más el trabajo y la utilidad que hay detrás de las cosas.

Detrás de la idea de *kaizen* existe un sentimiento de gratitud hacia los que han trabajado en la vasija original. Ese trabajo se recupera embellecido mediante el esfuerzo de otro artesano que prolonga la vida de la pieza para que otros la disfruten. Este espíritu de gratitud es el mismo que tenía, por ejemplo, un pastelero de Kyôto el cual recuerdo que no cerraba su pastelería hasta vender prácticamente todo lo que producía en un día. Lo hacía según él para no tener que tirar nada y respetar así la materia prima, elaborada por otros. Respeto hacia quien te ha precedido con su trabajo y respeto hacia el objeto en sí mismo, como base de un nuevo trabajo que intenta mejora el original.

Esta idea no solamente se puede predicar con respecto a cosas, sino también en relación a personas, organizaciones, trabajo, etc. De aquí nace el concepto de *kaizen* que se ha popularizado en Occidente y que se usa sobre todo en el mundo empresarial. Esta técnica se utiliza por ejemplo en grandes empresas como Toyota, las cuales lo incorporan a su

sistema de producción, haciendo que los empleados aporten sus conocimientos para mejorar sus instalaciones y el propio proceso en sí.

Al respecto en Japón se pueden consultar diversos libros con el título genérico de *gyômu kaizen* que detallan la manera de implementar la eficiencia en el trabajo. Algunos de estos textos han sido traducidos al castellano y a otros idiomas.

Pero, volviendo a los orígenes de la palabra y de la idea en sí, la misma se encuentra íntimamente vinculada al budismo *zen*, que tanto ha aportado e influido en las artes japonesas. El cuidado por los detalles y la mejora en general de todos los aspectos de la vida, corrigiendo comportamientos, es parte de la forma de ser de la sociedad de aquel país. De ahí por ejemplo la exactitud en los horarios de los medios de transporte, la limpieza de las calles, la diligencia en el trabajo, el excelente servicio de atención al cliente. Todos estos detalles que asombran al visitante extranjero son fruto de un esfuerzo continuo de mejora y de una concepción de la vida y del trabajo como algo que siempre puede ser perfeccionado.

“Esta técnica (*kintsugi*) consiste en restaurar objetos que se han fracturado uniéndolos con láminas de pan de oro y otros materiales”



“Un pequeño detalle puede cambiar la perspectiva general de cualquier faceta de nuestra vida. Así se aprende en las artes tradicionales japonesas y así se manifiesta en su sociedad, como parte de su manera de hacer las cosas”

Otra vez la perfección como ideal al que se aspira desde la propia religión *Shintō*, en la que cualquier persona puede alcanzar la cualidad de *Kami* mediante su consagración a una específica rama del saber o arte. Esta búsqueda constante de la perfección, este espíritu de superación personal en todos los ámbitos, creo que es uno de los motivos, sino el más importante, por el cual nos atrae tanto Japón a los occidentales.

Todo es susceptible de ser mejorado. Un pequeño detalle puede cambiar la perspectiva general de cualquier faceta de nuestra vida. Así se aprende en las artes tradicionales japonesas y así se manifiesta en su sociedad, como parte de su manera de hacer las cosas. No hay tiempo para lamentarse por los errores, sino solo para encontrar la imperfección y aplicarle el cambio que necesita. Así debería ser siempre.



JAPÓN, PAÍS DE MISTERIO Fushigi no Kuni, Nippon

Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta
ISBN: 9788420306308
PVP: 14€



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 dogū 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.



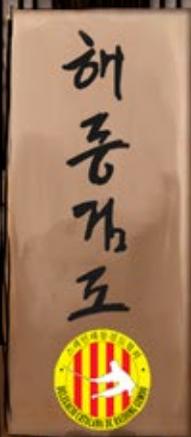
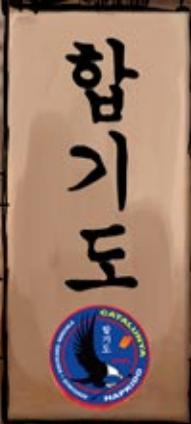
933 362 309



@catalunyahapkido



chapkidoadm@gmail.com



Horario de mañana y tarde

Rambla Marina 264
L'Hospitalet Ll.

GIMNASIO OLÍMPICO



HAPKIDO Y HAIDONG GUMDO

PROGRAMADOS PARA CORRER

Por Dr. Marc Boillat Sartorio ♦ Coach en Salud (*Health Life Coach*) ♦ Coach deportivo ♦ Psicoterapeuta

Desde hace unas pocas décadas, el mundo occidental sufre una progresiva decadencia en salud. Los gastos de la salud pública se han disparado junto con el déficit, y el listado de las enfermedades se alarga abarcando a gente cada vez más joven.

Todo esto debe hacer pensar en cuál podría ser la causa, especialmente frente a todo el bienestar y cuidado de que disponemos tras un periodo de paz históricamente novedoso. En cambio, la sociedad occidental está cada vez más débil y enferma.

El problema de esta era y de las modernas generaciones no es la contaminación ni el descenso de los nacimientos, sino que es mucho menos estruendoso pero letal. Es la falta de movimiento.

Numerosas investigaciones han probado un hecho incontrovertible: el ser humano está diseñado para moverse, para correr y ejercitar sus músculos en continuación. Sin movimiento, la salud mengua inevitablemente. **El movimiento muscular es un imperativo genético.**

Debido a cambios climáticos, hace 7 millones de años nuestros antepasados dejaron la vida arbórea para bajar al suelo (trogloditas). Lentamente, empezaron una evolución imparabla. Hace 4 millones de años el futuro humano (australopiteco) empezó su deambular bípedo y a alimentarse de proteínas.

De entre los cambios evolutivos se dio un acortamiento de los brazos, el fortalecimiento de las nalgas y de las piernas, y la modificación de los dedos de los pies hasta llegar al homo erectus y luego al sapiens. Todo estaba programado para la carrera con el fin de alcanzar y capturar sus comidas diarias. El antropólogo Herman Pontzer y el biólogo evolutivo Daniel Lieberman estudiaron precisamente esta hipótesis.

El antiguo humano no era un cazador. La antropología ha establecido que los primeros humanos eran carroñeros. De las carcasas dejadas por los predadores, el hombre sacaba las proteínas que favorecieron su fortalecimiento, por lo que tenía que llegar a ellas antes que otros animales oportunistas. Los homínidos estaban demasiado desprovistos de armas naturales como para competir con los depredadores. Solo más tarde, cuando fue capaz de fabricar armas, el hombre se tornó cazador. Sin embargo, ya sea como carroñeros o como cazadores, para sobrevivir necesitábamos correr y tener muchísima resistencia.

A diferencia de nuestros primos primates, **el dedo gordo del pie** se convirtió en fijo porque es el dedo que da el impulso a la carrera. **Las nalgas** son cardinales en el mantenimiento de la parte inferior del tronco, para el equilibrio y la fuerza de las piernas. El debilitamiento y aplanamiento de las nalgas es uno de los signos de la vejez y de inestabilidad sobre

El ser humano está diseñado para moverse, para correr y ejercitar sus músculos en continuación. Sin movimiento, la salud mengua inevitablemente

las piernas, de ello la propensión de los ancianos a caídas y tropezones. La importancia de estos músculos está ampliamente descrita en mi libro *La Chispa de la Salud* (Editorial Alas). Otro cambio evolutivo fue el alargamiento del **tendón de Aquiles**: 10 cm en el hombre y tan sólo 1 en el chimpanzé. Este tendón absorbe los impactos de la carrera.

En la comparación de los hechos entre nuestra programación genética y nuestra vida actual con atención al estado de salud contemporáneo, surgen unos cuantos interrogantes y alguna **paradoja**. Veámoslos.

1 Estamos programados para el movimiento intenso y para correr.

2 El ser humano actual, según las investigaciones, pasa la mayoría de su tiempo tumbado y sin hacer ninguna actividad muscular de relieve.

3 Los animales hacen lo mismo una vez acabado el esfuerzo físico para procurarse la comida: descansan, no hacen nada o se dedican a actividades sociales.

4 Lo paradójico es que nosotros hemos eliminado al movimiento porque no tenemos que basarnos en ello para sobrevivir en nuestro día a día. Lo que deja solamente el ocio, la otra actividad complementaria y compensadora del esfuerzo.

5 Si el humano está proyectado para correr, ¿cómo corrían nuestros antepasados en comparación con cómo lo hacemos nosotros?

El movimiento es un imperativo genético porque aseguraba, y asegura, la supervivencia (y ahora también la salud). Pero, la disponibilidad infinita de comida que obtuvimos a partir de los años 60 es el enemigo principal del movimiento y el ejercicio físico (dejando fuera la calidad nutricional ínfima y la toxicidad de los abundantes alimentos moder-

nos). Al haber eliminado la necesidad vital para realizar movimiento muscular, ha desaparecido también la voluntad de realizarlo. La naturaleza funciona por economía. Entonces, si el esfuerzo ha sido eliminado porque ya no sirve a un propósito, ¿qué repercusiones tiene esto sobre la salud humana? Pues, las tiene, y muy serias, porque la programación genética de 7 millones de años no se borra en 60 años, y las consecuencias, como las enfermedades metabólicas o idiopáticas, son evidentes.

Con esto llegamos al punto 5. Actualmente estamos cada vez más concienciados acerca de que no hay elección si queremos estar sanos, sino hacer ejercicio físico. Sobre todo la franja joven-adulta (desde los 30 y principalmente en las profesiones sedentarias) está concienciada de ello y trata de realizar alguna que otra forma de ejercicio bajo forma de gimnasio, actividades



“La programación genética de 7 millones de años no se borra en 60 años, y las consecuencias, como las enfermedades metabólicas o idiopáticas, son evidentes

aeróbicas, footing o jogging o alguna clase de deporte.

Otros estudios han revelado que el médico que nos receta hacer movimiento desdichadamente no sabe qué es el ejercicio físico, y por ende no puede aconsejar acerca de qué y cómo hacerlo. Se limita a prescribir “actividad física”, ya que los estudios han averiguado que el deporte puede prevenir hasta 35 enfermedades, curar a 26¹ y reducir la mortalidad de hasta a un 29%. En el R.U. se ha estudiado que el estar sentado/tumbado demasiado sin actividad física, es causa de 50mil muertes al año.

Sin embargo, a la hora de concretar la prescripción

del médico, todo se queda muy casual y aleatorio, y no queda que intentar algo.

Sorprendentemente varios deportistas bien entrenados, pero también los aficionados, padecieron arresto cardíaco tras el ejercicio, especialmente en la **fase de recuperación** y en deportes que implican resistencia (carreras, maratones, jogging, fútbol...). ¿Qué pasó?

La respuesta la tiene una vez más nuestra evolución desde los antepasados corredores. El hombre primitivo necesitaba correr para alcanzar a presas grandes y mucho más veloces. No podía vencerlas en velocidad, tenía que capturarlas por cansancio, sobre la larga distancia.

Todos los animales corren por esprints. No hay ningún animal que haga footing a una velocidad regular. Esto se debe a que los animales no pueden sudar copiosamente y, de superar el límite del cansancio, arriesgarían un fatal sobrecalentamiento. Por ello el hombre perdió el pelaje y desarrolló los 10 millones de glándulas sudoríparas actuales: para poderse enfriar y seguir realizando el esfuerzo.

El hombre primitivo, en

grupo, seguía persiguiendo a su presa hasta que ésta no podía ya aguantar esfuerzo y ritmo, y caía. Hoy con las carreras que vemos por las calles y parques de nuestras ciudades replicamos lo mismo, largas distancias a ritmos constantes, pero los estudios demuestran que esta clase de entrenamiento descalcifica a los huesos, causa pérdida de masa ósea y, de vez en cuando, mata a alguien por parada cardíaca. No es posible que los antepasados corriesen de la misma manera, ya que esto nos hubiese barrido de la faz de la tierra. ¿Qué está pasando?

El problema está en **otra paradoja** similar a la del sofá.

La aerobia. Los primitivos, más fuertes y entrenados, no hiperventilaban y tenían una gran **reserva cardíaca y pulmonar**. Nosotros, durante nuestra carreras urbanas hiperventilamos y transformamos a un entrenamiento que debería ser aeróbico en anaeróbico. El cazador primitivo tenía una resistencia construida progresivamente desde la infancia, y no entraba fácilmente en anaerobia. Nosotros, en cambio, cuando estamos cansados aguantamos en la falsa creencia que más es mejor, y seguimos corriendo o entrenando

respirando por la boca. Esta es pura anaerobia a saber, **hiperventilación**. Esto es lo que paradójicamente debilita al organismo mientras intentamos entrenarlo y hacerlo más fuerte. La parada cardíaca que tantos atletas padecieron, se debe a una falta de reserva cardíaca y pulmonar, que se manifiesta precisamente en la fase de recuperación.

El citado libro *La Chispa de la Salud* trata de este punto muy en detalle y de cómo entrenar según un patrón correcto de respiración, explicando por qué la hiperventilación es tan peligrosa, dañina para las prestaciones, y cómo afecta a la salud en todos los aspectos.



1.- De entre las cuales hay: infartos, hipertensión, diabetes, ictus, colesterol y glucemia elevados.

AESNIT



Asociación Española de Nihon Tai-Jitsu/Jujutsu/Kobudo

www.aesnit.es

Nihon Tai-Jitsu
Nihon Jujutsu
Nihon Kobudo
AikiDo

Tanbo Jutsu
Defensa Policial NITAIPO
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



Sôjutsu

EL ARTE DE LA LANZA JAPONESA

Por **LUIS NOGUEIRA SERRANO**

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

www.bugei.eu



Existe una gran mayoría que asocia a los *samurai* con la *katana*. Son dos de las palabras que se han transmitido del pasado militar de Japón con mayor difusión y fuerza. Y aunque no hay nada de falso en que la *katana* es un símbolo identificativo del *samurai* (y del Japón en general), sin embargo, durante los tiempos del *Sengoku Jidai* (s. XV), el periodo de guerra, las espadas eran armas inusuales en los campos de batalla.

Por aquél entonces, los ejércitos de los diferentes señores feudales eran armados principalmente con lanzas *yari* 槍 y arcos *yumi* 弓, aunque paulatinamente las unidades de arcabuces *teppô* 鉄砲 fueron haciéndose un hueco cada vez más prominente. Hoy toca el turno a la primera de todas ellas, la lanza, un arma que remonta a los albores de la humanidad, cuando el hombre encontró en ella una herramienta de gran utilidad para la caza, y que en Japón ostentó por siglos un papel predominante como arma principal de *meleé*, posición de la que nunca fue desbancada. Mucho tiempo después la forma de hacer la guerra cambió y las armas de fuego sustituyeron definitivamente a las antiguas armas para dejarlas legadas a historia militar.

En los párrafos sucesivos vamos a desgranar las motivaciones que hicieron de esta arma la más común en los campos de batalla, así como su evolución, partes y tipos, materia-

les de fabricación y, cómo no, los fundamentos de su empleo, así como el sentido para seguir practicándola hoy en día.

El auge de las lanzas

Datar el origen de esta arma es prácticamente imposible. En Japón, como en cualquier civilización, se encuentran restos de lanzas con puntas de piedra, mientras que en el periodo *Yayoi* se empezó a utilizar el bronce para la punta. No obstante, no es hasta el periodo *Nara* (s VIII) que se introduce la que será el antecesor directo de la lanza medieval. Se trata de la lanza china, llamada *Hoko* 矛・鉞, consistente en una asta de 2 metros y una hoja de 20 cm aproximadamente. Su hoja se conectaba al mango mediante un machihembrado que era el sistema convencional, siendo la hoja la hembra y el palo el macho.

Durante el periodo *Heian* algunas versiones variadas de la anterior aparecieron, pero lo cierto es que las invasiones que los mongoles realizaron durante el periodo *Kamakura*, en 1278, las que fueron el origen del cambio que se iba a dar en la lancearía. Los mongoles empleaban las lanzas en unidades compactas, algo que provocó un cambio de uso al que se le estaba dando hasta entonces por el pueblo japonés. En ese periodo, armas como el arco, o incluso la *naginata* 薙刀 (alabarda japonesa) eran la moda y, de hecho, el *hoko* comenzó

a caer en desuso y desaparecer a finales de este periodo.

Es durante el siglo XIV, a principios del periodo *Muromachi* que el término *yari* se emplea por primera vez, más en concreto en las crónicas de la *Batalla de Daikoji* en 1334, que el término aparece por primera vez y se asienta el uso del carácter 槍. La lanza japonesa sustituye el sistema machihembrado usado hasta entonces por una larga espiga (*nakago* 中子 o *kuki* 茎) que se inserta en el

interior del mango. El sistema chino generaba algunos problemas y riesgos. Aunque el palo mantenía su integridad era relativamente fácil que la hoja se soltara o partiera. Es por ese inconveniente que la lanza se adaptó al sistema que ya existía en la alabarda con una espiga inserta en el palo y que evitaba problemas de extracción. Además, era habitual pro-

teger la zona proximal a la lámina, llamada de *tachiuchi* 太刀打 (lit. donde golpean las espadas de guerra), que consecuentemente incluye un refuerzo del engarce.

A partir de ese momento, durante el periodo *Muromachi* las lanzas

“En Japón la lanza ostentó por siglos un papel predominante como arma principal de meleé, posición de la que nunca fue desbancada”





se fueron imponiendo como arma principal de contacto directo en los campos de batalla, relegando al ostracismo a otras como las *naginata* 薙刀, llegando a su apogeo en el *Sengoku Jidai*, donde solo los innovadores *tanegashima*, conseguían rivalizar su auge.

¿Cuáles fueron las **razones** para que se produjera este relevo tan drástico?

1. La lanza es un **arma económica:**

Si la comparamos con las espadas, las alabardas, las hachas o cualquier otra arma medieval, observaremos que el coste de elaborar una lanza es inferior. Se trata de una hoja de metal que requiere de menor cantidad de material y que no necesita un acero tan resistente como el de una espada. Por no hablar de la simplicidad en el proceso de fabricación de una punta de lanza, menos laborioso, más rápido de hacer y que, a su vez, no requiere de un proceso tan minucioso ni técnico en su elabo-

ración. Por su parte, la otra parte, el mango principalmente de madera, sabemos que en Japón es abundante.

Por lo tanto, con la misma cantidad de material, podemos realizar más armas, por lo tanto, tener más lanceros/tropas.

2. La lanza es un **arma de uso sencillo:**

Armar a mucha gente no es suficiente, hace falta también instruir en el uso del arma y esto puede requerir incluso más recursos que fabricar/ reparar/ reponer las armas. Sin embargo, la lanza también tuvo una ventaja competitiva frente a las otras opciones en este sentido. Una lanza se emplea principalmente estocando, y tratándose de un arma larga puede esgrimirse únicamente en trayectoria recta, ascendente o descendente. Las tácticas de carga, hostigamiento y retirada también son bastante sencillas de instruir. Lo que era fácil de transmitir a tropas que solo contaban con una formación básica en el uso de armas.

Con poca dedicación era fácil conseguir que los esgrimidores asestaran punzadas rápidas y repetidas difícilmente de ser paradas y muy efectiva al efecto de penetrar las armaduras.

3. La lanza es un **arma polivalente:**

Es cierto que, si analizamos la gama de posibilidades de las lanzas en relación a una espada, seguramente

que la segunda tenga una mayor versatilidad. La espada puede cortar, puede estocar, puede golpear mientras que la lanza simplemente estoca y puede eventualmente también golpear.

Pero la lanza puede usarse en tropa agrupada sin que los soldados adyacentes corran ningún riesgo. Es precisamente a partir de la invasión de los mongoles en el s. XIII que los japoneses observaron otras formas de combatir y de organizar sus soldados. Desde entonces intentaron conseguir unidades compactas como ya lo habían hecho otras civilizaciones. La lanza fue muy conveniente para ese cometido.

Además, la lanza también era óptima para realizar duelos singulares, algo habitual en los campos de batalla antes del inicio del choque de fuerzas (duelos conocidos como *ichiban yari* 一番槍, *niban yari* 二番槍, etc.). De ahí su polivalencia.

A diferencia de la espada, es un arma que puede esgrimirse indistinta-

mente por ambos lados lo cual aumentaba también en otro sentido su polivalencia.

Y finalmente es un arma que es útil indistintamente para enfrentarse tanto a infantería como caballería.

4. La lanza es un arma adaptable:

Lo fue tanto que no existe un estándar claro. Por un lado, se emplearon

multitud de modelos de puntas a gusto del esgrimidor, desde sencillos punzones a elaboradas hojas compuestas. Tanto que elaborar una clasificación exhaustiva es una labor ingrata.

Los tamaños también fueron uno de los aspectos más modificados. Fueron creciendo con el tiempo, primariamente tratando de dejar fuera de distancia al enemigo.

“Los mongoles empleaban las lanzas en unidades compactas, algo que provocó un cambio de uso al que se le estaba dando hasta entonces por el pueblo japonés”





Pero ¿hasta qué medida crecieron las yari?

La medida más habitual de estas lanzas oscilaba entre los 7 y 8 *shaku* 尺, es decir, entre los 2,1 y los 2,4 metros. En esta medida se encuentra el máximo rendimiento, basándonos en los siguientes aspectos:

- Biométrico: Con esa medida es fácil hacer girar la lanza, lo que nos

permite mantener al enemigo a distancia, defender y disponer de la versatilidad de poder cambiar de guardia a nuestro mejor interés.

- Mecánico: Maximizar la longitud para que la asta tenga un grosor suficiente para aguantar impactos sin riesgos a ser rota, sin perder maniobrabilidad y precisión en la estocada.

Sin embargo, durante el extenso periodo de guerras, la táctica de unida-

des de lanceros alcanzó su apogeo y las lanzas fueron haciéndose cada vez más largas, siendo estándares habituales las medidas de 2,5 y 3 *ken* 間 (4,0 y 4,8 metros respectivamente, ya que por aquel entonces el *ken* equivalía a 1,6m) y habiendo registros de hasta 6,4m (4 *ken*), incluso más atribuidos al ingenio militar de **Oda Nobunaga** y al de **Toyotomi Hideyoshi**, según se cita en las crónicas del primero, el *Shinchô-kôki* 信長公記. Todas estas fueron consideradas *Nagae Yari* 長柄槍, lanzas de empuñadura larga.

Pero hay unas cuestiones técnicas innegables: A mayor longitud mayor peso y, por lo tanto, el agarre ya no puede ser tan distal. Es decir, no se puede tomar desde el extremo, sino que se debe equilibrar agarrando de un punto más céntrico para poder esgrimir el arma, y consecuentemente se pierde distancia.

Dado que con estas longitudes la precisión de estocada se reducía mucho, además que la larga longitud hace que el material pandee mucho más perdiendo eficacia en estocadas, en esos tiempos era habitual emplear el arma de forma oscilante, buscando que los golpes radiales impactaran sobre el enemigo, para dejarlo fuera de combate y después rematarlo por perforación con la punta. Principalmente se empleaba un golpe descendente que, además

de apartar el arma del oponente, se descargara un poderoso impacto sobre la cabeza. Posteriormente se aproximaba tomando la lanza de un punto más próximo a la punta para reducir la imprecisión y aumentar el grado de perforación en el golpe de gracia.

Por su parte las astas requirieron de un refuerzo para evitar la fragilidad y por ello se recubrían con láminas de bambú, o incluso se empleaba el bambú como elemento principal, que permitía una mayor fiabilidad contra rotura, aunque una precisión muy inferior. Lo cierto es que cada clan empleo su sistema para poder tener una ventaja comparativa contra el enemigo en el campo de batalla.

La rotura de estas armas en el campo de batalla era habitual, y es por ello que las escuelas de lancia también instruían técnicas de combate con una lanza partida por la mitad.

Con el advenimiento del gobierno de *Edo* y la pacificación del país a comienzos del siglo XVII, las lanzas cayeron en desuso, al menos, tal como se habían visto en los tiempos precedentes, siendo a partir de entonces un arma de empleo individual, como lo fue la espada, y tomando medidas más usuales a las medidas del cuerpo humano. Cierto es que existen referencias a combates durante el periodo del *Bakumatsu* (s. XIX) en el que aún se empleó la lanza en duelos singulares.



“Durante el periodo Muromachi las lanzas se fueron imponiendo como arma principal de contacto directo en los campos de batalla, relegando al ostracismo a otras como las naginata”

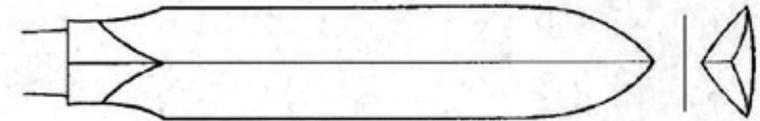


Construcción y tipología

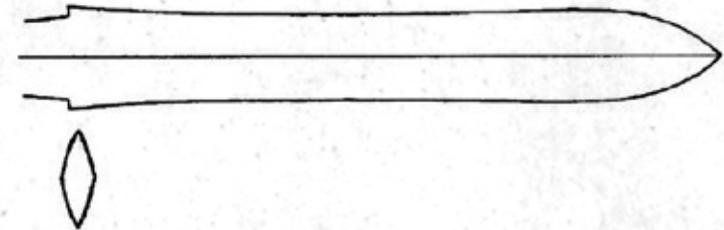
Tal como hemos adelantado la *yari* se compone principalmente de una punta de acero llamada *ho* 穂 (lit. hoja) que queda engarzada en un palo de madera a modo de empuñadura, llamado *e* 柄 (lit. empuñadura).

La punta *ho* era fabricada en acero japonés tipo *tamahagane* 玉鋼. Las puntas podían tener diferentes estructuras, *tsurikomi* 造り込み:

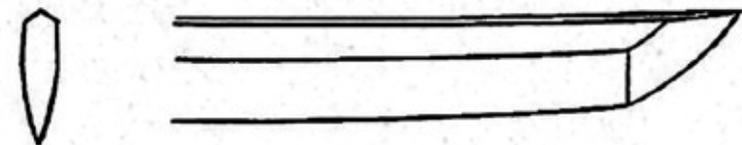
- **Hira-sankaku-zukuri** 平三角作: Sección triangular



- **Ryô-shinogi-zukuri** 両鑄作: Sección romboidal



- **Kikuchi-zukuri** 菊池作: Sección sable



Y sus formas podían ser variadas: desde puntas de flecha (*Yajiri Nari Yari* 鏃形槍), con hojas transversales (*Jûmonji Yari* 十文字槍) diferenciando entre ellas las que el filo se dirige hacia delante (*Uwa muki* 上向) o hacia detrás (*Shita muki* 下向), con forma de hoz (*Kama Yari* 鎌槍), entre muchas otras.



También hemos citado previamente que podían contar con un sistema de anclaje basado en encamisado llamadas *fukuro yari* 袋槍 (lanzas enfundadas) o las que emplean el sistema engarzado *nakago yari* 中子槍 (lanzas de espiga).

Por su parte, la empuñadura (*e bō*) era fabricada de madera, normalmente de las que se encontraban más habitual en el lugar, aunque preferiblemente se utilizaba el cedro (*sugi* 杉), pino (*matsu* 松), ciprés (*hinoki* ヒノキ), falso ciprés (*sawara* サワラ), cicuta japonesa (*tsuga* ツガ) o cualquier conífera. También se empleaba el bambú como material de la empuñadura y se llamaba en ese caso de *take yari* 竹槍.

Otra forma de denominación refiere a la longitud de la empuñadura, de forma que las lanzas de 2 *ken* eran llamadas *niken yari*, 2,5 *ken*, *nikenhan yari*, etc. También se empleaban medidas más cortas como la *te yari* 手槍 (lanza de mano).

La empuñadura contaba con diferentes elementos en la zona del refuerzo, *tachiuchi* 太刀打 o *tachiuke* 太刀受. Este refuerzo se realizaba mediante varios elementos:

- **Kuchigane** 口金 (lit. boca dorada): Se trata de un protector metálico que encamina la primera parte del engarce.
- **Sendanmaki** 千段巻 (lit. enrollamiento de 1000 vueltas) o *kaburamaki* 蕪巻, realizados normalmente con caña de indias (*tō* 籐) o cáñamo (*asao* 麻苧).
- **Dōgane** 胴金 (lit. cuerpo dorado): Anillos metálicos que aseguran el engarce.

Algunas lanzas podían incorporar en esta zona también un gancho (*kagi* 鉤).

En su otro extremo, la empuñadura también contaba con elementos de refuerzo, sobre todo porque también se empleaba como arma de impacto. Uno de esos elementos era otra camisa metálica, llamada *mizugaeshi* 水返, y un resalte metálico llamado *ishizuki* 石突 que tenía dos funciones principales: 1) Servir como punta de impacto y 2) contrapesar el peso que en la lanza está desplazado hacia la punta.

“Las astas requirieron de un refuerzo para evitar la fragilidad y por ello se recubrían con láminas de bambú, o incluso se empleaba el bambú como elemento principal”

Principios de uso

El estudio del uso de la *yari* se desarrolla dentro del *sōjutsu* 槍術, la lantería japonesa. La lanza es un arma de asta que, a pesar de su nombre en lengua castellana, su uso general excluye el lanzamiento de ésta, aunque existían técnicas para su lanzamiento (*yari nage* 槍投). La forma usual de esgrimirla es mediante empuñamiento a dos manos. La mano posterior se mantiene fija encargándose del movimiento de la punta y la frontal desliza realizando la función de orientación y estabilización. De hecho, ocasionalmente se empleaba un tubo que facilitaba el deslizamiento de dicha mano, presente en las lanzas llamadas *kuda yari* 管槍 (lit. lanza de tubo).

Los movimientos principales de ataque se basan en estocada, clasificándose en directas, ascendentes y descendentes, que tratan de buscar los puntos débiles de la armadura. Además, se emplean impactos con la punta descendentes diagonales que son capaces de ocasionar daños en la armadura y lesiones traumáticas.

La empuñadura también puede ser usada como elemento ofensivo, pudiendo realizar impactos radiales o axiales sobre el oponente, buscando contusionar o adquirir ventajas tácticas como hacer perder el equilibrio. Tiene especial mención el uso de *Ishizuki*, el refuerzo y contrapeso de la lanza, empleado para impactar mientras se acorta la distancia.

Con la propia empuñadura se pueden desviar y bloquear los ataques, ya sea contra otras lanzas u otros tipos de armas contemporáneas.

También pueden encontrarse formas para emplear su longitud como medio de inmovilización y proyección.

Por su parte, las lanzas con elementos transversales, ya sean *jūmonji yari* así como las *kama yari*, multiplican

sus posibilidades, dado que las hojas transversales potencian otros movimientos que no existen en la hoja recta. Una hoja transversal funcionará como cortante en movimientos axiales, mientras que funcionará a punzonamiento con mecánicas radiales. Además, dicho elemento puede ser empleado para enganchar o incluso seccionar en movimientos de retroceso o recarga.

Las lanzas también eran empleadas efectivamente contra caballería. Uno de los métodos más habituales era el de apoyar el *ishizuki* en el suelo fijándolo con el pie para así recibir la carga de montura pretendiendo descabalar al caballero.

Los movimientos tácticos fundamentales en lanza se basan en carga-avance, hostigamiento-manutención y retirada-retroceso.

En combate, las lanzas tienen un punto débil, y se trata de su rango de uso y lo que llamamos el umbral de utilidad. Independientemente de la longitud de la lanza, su efectividad se limita a un rango aproximado de una envergadura del esgrimidor desde la punta en guardia de brazos replagados (*kuzure chūdan no kamae* 崩中段之構). Esta distancia se obtiene de la capacidad de proyectar la *yari* con los brazos y el desplazamiento a realizar. Una vez superado ese rango de efecto, la lanza es solamente empleable defensivamente como escudo.



“En nuestra escuela el sôjutsu se estudia partiendo de las técnicas fundamentales tanto individuales como grupales para después desarrollar el combate singular, primero contra otra lanza y luego contra otras armas”

En una situación de guerra, el grupo se constituye como una unidad y esta debilidad es subsanada por el conjunto de picas que conforman un muro casi infranqueable. Es por ese motivo que la longitud no era un inconveniente en el campo de batalla, sino una gran ventaja (se alcanzaba al enemigo sin ser alcanzados). Sin embargo, en combate singular el arma podía llegar a ser

un estorbo si el oponente conseguía franquear esa franja. De ahí que los duelistas empleasen o lanzas más cortas o contasen con otras armas suplementarias para el combate en corta distancia como los *tachi* 太刀 (sables de guerra).

En las citadas situaciones de duelo, las lanzas más cortas consiguen maximizar el beneficio de la distancia, sin verse perjudicadas por la debilidad de su umbral de utilidad.

A su vez, una distancia más corta permite que la lanza oscile rápida y ágilmente favoreciendo también el sistema defensivo. Es por ello que la lanza no debe únicamente ser estudiada enfrentándose contra otra lanza, ya sea en grupo o individualmente, sino también frente a otras armas para garantizar un uso habilidoso por parte del esgrimidor.

En nuestra escuela el *sôjutsu* se estudia partiendo de las técnicas fundamentales tanto individuales como grupales para después desarrollar el combate singular, primero contra otra lanza y luego contra otras armas. El estudio incluye también el aprendizaje de cómo vencer a la lanza mediante otras armas, de forma que el estudiante aprende a identificar los puntos débiles para aprender a minimizarlos.

Hoy en día mantenemos vivo este arte anacrónico con varios propósitos:

- Mantener las verdaderas artes tradicionales de Japón como tesoro histórico.
- Entender el pasado militar japonés que, mediante el *sôjutsu*, inspiran las formas de combate del campo de batalla y que influyen el resto de artes militares con un propósito realista y no coreográfico

El estudio parte de la base de las *kata*, formas preestablecidas donde se instruyen los conceptos fundamentales así como la transmisión oral, para posteriormente ser aplicados en combates de práctica libre, llamados *kumiyari* 組槍 o *jigeiko* 地稽古.

Para ilustrar estas técnicas hemos preparado un vídeo en el que pueden encontrarse algunos de los elementos desarrollados en este artículo.



<https://youtu.be/x1AjzuF5xoY>





MONDŌ RYŪ HEIHŌ

HEREDERO DE TRADICIÓN SAMURAI
YOKOYAMA SŌKE

2020 **PRIMER**
FEBRERO **CURSO**
25-26-27 **EN ESPAÑA**

¡YA PUEDES INSCRIBIRTE!

QUÉ VAS A VER

TŌJUTSU - Esgrima de sable japonés
JŪJUTSU - Defensa cuerpo a cuerpo

DÓNDE
VALENCIA

INFORMACIÓN Y RESERVAS

Director Mondō Ryū España
Email: luis@bugei.eu
Teléfono: (+34) 679 93 46 69



Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este

Badalona

C/ Sant Ramon, 7-9

93 399 22 04

Hospitalet

Rbla. Marina, 264

670 537 106

Barcelona

C/ Entença, 102 baixos

687 537 955

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



Entrevista a Emilio Mínguez

Por Raúl Méndez

DEPARTAMENTO NACIONAL DE KENPO

<http://www.rfek.es/index.php/disciplinas-asociadas/kenpo>

Buenos días Emilio y muchas gracias por aceptar esta entrevista. Empecemos con una pregunta directa: ¿Por qué el Kenpo? ¿Qué aporta que no lo hagan otros deportes?

En primer lugar, mi vinculación con las artes marciales y en concreto con el Kenpo, comienza en mi etapa de estudiante en el C.E.I.P. Balconcillo de Guadalajara a los 6 años.

Era una de las actividades que se impartían como extraescolar al finalizar la jornada lectiva y recuerdo como si fuera ahora mismo que tenía muchísimas ganas de empezar porque iban muchos de mis amigos de clase y hablaban maravillas de lo bien que lo pasaban. Recuerdo esas primeras clases con mi primer maestro, Ángel Pico, en el pequeño gym del colegio haciendo técnicas de defensa personal en dos filas con niños de todos los cursos, incluidos los de mi clase como he comentado anteriormente y con juegos que nos servían de calentamiento. Son recuerdos que no olvidaré en mi vida porque hicieron que mi infancia fuera muy feliz.

Con respecto a la segunda pregunta, no voy a decir qué aporta con respecto a otros deportes, simplemente voy a comentar lo que para mi es el Kenpo. Representa valores muy positivos que



aprendes para toda tu vida, como el respeto, el compañerismo, la superación constante, la amistad, el control, el compromiso, la puntualidad, que han hecho que a día de hoy sea lo que soy.

Al practicar defensa personal, la compenetración entre tu compañero y tú será máxima... ¿qué sientes al entrar al tatami?

La compenetración en defensa personal, si queremos ser los mejores, debe ser total. Un pequeño error puede hacer que perdamos la concentración y que el resultado no sea el esperado, por ello siempre entrenamos todos los detalles al milímetro sabiendo que en competición puede haber pequeñas variaciones.

Con respecto a mis sentimientos cada vez que entro al *tatami*, podría decir que es una sensación tan especial que difícilmente puedo explicarla, sería como una mezcla entre nervios, euforia y máxima concentración.

Cuando entramos al *tatami* tenemos una puesta a punto que hacemos en defensa personal, tanto mixta como masculina, que nos sirve para

tomar contacto con el *tatami* y sentirlo hasta llegar al punto máximo de concentración donde debemos explotar deportivamente y darlo todo en cada una de los escenarios, que son un total de cuatro, dos de manos vacías y dos con armas. Incluso hablando de esto y cada vez que lo cuento y que lo explico se me acelera el ritmo cardíaco como si lo estuviera viviendo en este mismo momento.

Desde que volví a competir en el año 2016 (tuve un parón de 12 años) siento ese hormigueo constante en el estómago, tanto en competición como en los días previos, que hace que en cada uno de los eventos deportivos viva momentos únicos.

Con tu palmarés deportivo, podrías dedicarte a esto, pero ¿sientes que tendrías el apoyo suficiente para ello?

A día de hoy la única manera de poder vivir del *Kenpo* sería a través de su enseñanza. En mi caso recibo ciertas ayudas de las instituciones de mi ciudad, Guadalajara, y de mi autonomía, Castilla - La Mancha, que hacen que pueda sufragar los

gastos derivados de la práctica deportiva. Por supuesto destaco la inestimable colaboración del DNK que facilita que todas las competiciones internacionales sean a coste cero para los deportistas de la Selección Española.

Además en esta pregunta me veo en la obligación de nombrar a **José María Méndez López**, actual director del DNK, que siempre ha confiado en nuestro buen hacer y que con

su insistencia ha hecho que la Selección Española sea una de las más respetadas a nivel internacional en el *Kenpo* tradicional competitivo y que comienza a serlo en las disciplinas de combate. A **Oscar Reyes** como antiguo seleccionador, a **Rafael Carriet** como actual seleccionador pasando por **Alba Moya** y **Jesús Olivares** refe-



“Mi vinculación con las artes marciales y en concreto con el Kenpo, comienza en mi etapa de estudiante a los 6 años”

rentes en el arbitraje internacional. Sin desmerecer el trabajo que hacen muchas más personas en la sombra siempre en beneficio del crecimiento del Kenpo nacional e internacional.

¿Qué nuevos retos se te presentan de cara a la temporada de viene?

Los retos que planteo para el año 2020 son los mismos que he tenido en 2019, intentar mantenerme en un buen nivel competitivo a nivel regional y nacional para poder volver a ser miembro de la selección en el **Mundial de Túnez**.

Hablemos de la Selección Española, eres de los pocos privilegiados que han podido formar parte desde sus orígenes, ¿cómo te ves en la selección? Cuéntanos un poco sobre sus orígenes.

Sinceramente me sigo viendo en forma y con muchas ganas pero ya he decidido que el año 2020 será mi último año competitivo. Durante los últimos cinco años he priorizado mi vida profesional (soy Policía Nacional) y deportiva sobre mi vida personal y eso ha supuesto conflictos que prefiero no volver a vivir. El Kenpo siem-

pre ha sido mi vida y siempre lo será y por supuesto que si me lo permiten y quieren contar con mi ayuda, pondré ese granito de arena en el DNK para que el Kenpo siga creciendo como lo ha hecho hasta ahora.

Con respecto a los orígenes puedo decir que fue la experiencia deportiva más bonita que viví hasta ese momento por todo lo que representaba, por primera vez había una Selección Española de Kenpo y yo formaba parte de ella. Fue un hecho histórico y he tenido la oportunidad de vivirlo durante cinco convocatorias hasta la fecha.

Así que en 2020 en Túnez se celebrará el próximo mundial, ¿qué resultados esperas para ti y tus compañeros de la Selección? Cada año la competencia será mayor... cuéntanos en términos internacionales cómo es la competición.

Nunca me gusta hablar de resultados antes de las competiciones y mucho menos quedando más de tres meses para el próximo mundial, lo que sí que tengo bien claro es que el equipo español dará el máximo en cada uno de los



“Destaco la inestimable colaboración del DNK que facilita que todas las competiciones internacionales sean a coste cero para los deportistas de la Selección Española”



cruces para conseguir los mejores resultados posibles. Por supuesto que la competencia cada vez es mayor, pero nuestro nivel técnico todavía no ha tocado techo y tenemos mucho que demostrar.

En el ámbito laboral, perteneces a las fuerzas y cuerpos de seguridad del estado, como policía nacional, ¿dirías que el Kenpo en concreto te ha podido ayudar en tu trabajo?

El trabajo en la calle es arriesgado si no tienes un buen dominio de la situación, porque nunca sabes qué es lo que puede ocurrir o si una intervención puede complicarse en exceso. El Kenpo me ha dotado de esa confianza necesaria para afrontar situaciones conflictivas con la suficiente templanza y se adapta perfectamente a los principios básicos de actuación.

Tanto la Policía Nacional como el Kenpo son parte esencial de mi vida y lo seguirán siendo durante toda mi vida. Son un binomio inseparable y perfecto.

En esta parte de la entrevista debo nombrar a la **Agrupación Deportiva de la**



Policía Nacional que permite que pueda solicitar las diferentes comisiones para dar el máximo en cada una de las competiciones. Sin su tutelaje las cosas serían mucho más difíciles para mí.

Todos estos logros demuestran que eres un trabajador incansable, ¿qué sacrificios has hecho para alcanzar este nivel?, ¿Cómo compaginas los entrenamientos con tu trabajo?

Para llegar al punto en el que

me encuentro ahora mismo lo he sacrificado todo, durante cinco años apenas he tenido tiempo de ocio y el poco que he tenido ha estado supeditado a toda la planificación deportiva a la que estoy sometido continuamente. Pero según pasa el tiempo me doy cuenta que es el estilo de vida que yo he elegido y que disfruto muchísimo viviendo mi vida de esta manera.

La gente tan solo ve los resultados que he conseguido, pero no todo el trabajo que

he tenido que hacer para llegar al punto en el que me encuentro ahora mismo, que es lo realmente importante. TRABAJO + CONSTANCIA + DISCIPLINA + SACRIFICIO = RECOMPENSA. Mi vida como competidor y como opositor se han basado en todos esos principios que hacen que sea la persona que soy.

Durante los últimos años he escuchado que soy un ejemplo de deportista y siempre contesto lo mismo. No soy un ejemplo de nada ni para

“El Kenpo siempre ha sido mi vida y siempre lo será y por supuesto que si me lo permiten y quieren contar con mi ayuda, pondré ese granito de arena en el DNK para que el Kenpo siga creciendo como lo ha hecho hasta ahora”

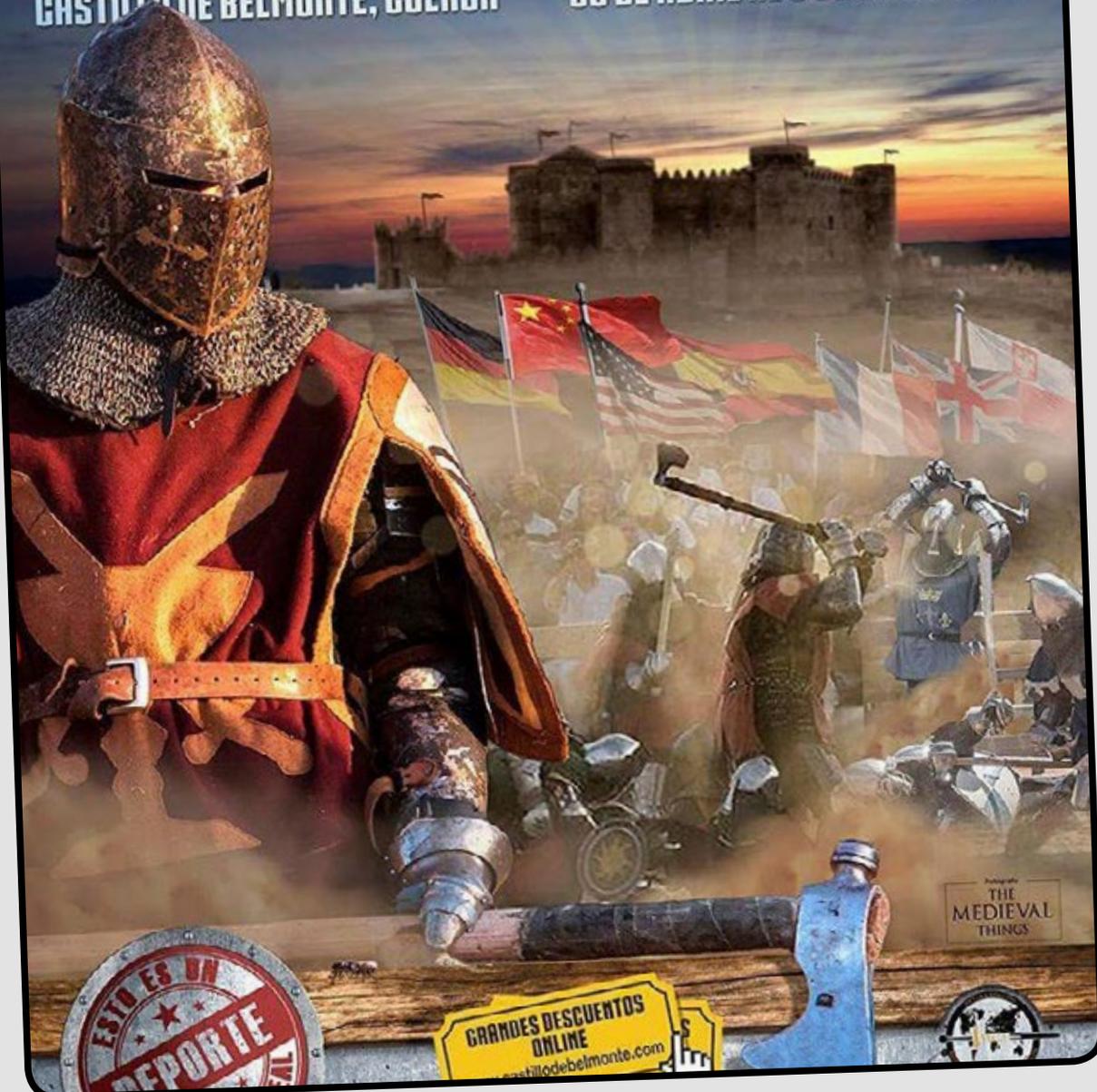


nadie, tan solo soy mi propia historia y si contándola puedo ayudar a que otra persona no cometa los errores que yo he cometido, ya habrá servido de algo.

Hay tres frases que me acompañan en mi vida competitiva y en mi vida profesional. Estas frases son que en esta vida para triunfar solo hace falta levantarse una vez más de las que se ha caído; no tengas miedo a fallar, ten miedo a no intentarlo; y no falla quien se equivoca, lo hace el que se rinde.

De cualquier manera y ya para finalizar, nunca sería el competidor que he sido sin la ayuda de todos mis compañeros de selección y muy especialmente a mis amigos **SANDRA AJATES, JAVIER GADEA Y ÁNGEL RUIZ**, mis compañeros de defensa personal en los campeonatos internacionales. A ellos les debo todo y son parte de mi *Kenpo* y del que tanto he disfrutado.

— VII CAMPEONATO DEL MUNDO DE —
COMBATE MEDIEVAL
CASTILLO DE BELMONTE, CUENCA 30 DE ABRIL AL 3 DE MAYO, 2020



*Del 30 de Abril al 3 de Mayo
Castillo de Belmonte (Cuenca)*

<https://www.facebook.com/castillodebelmonte/>

Bibliografía recomendada:



www.editorial-alas.com/bohurt-combate-medieval



KOKA BAN-TO ICHIMONKAI

Por JOSÉ DEFEZ - Shihan y Shibudaihyo ♦ BANKE SHINOBI NO DEN ♦ KOKA BAN-TO ICHIMONKAI

Los Guardianes de la Tradición Shinobi de Koka

La *Koka Ban-to Ichimon-kai* (la Asociación de Miembros de la Familia *Ban* de Koka) cuya oficina de administración se encuentra en el Centro de Entrenamiento de la *Banke Shinobi No Den*, es la organización encargada de salvaguardar y mantener las tradiciones de la familia *Ban* de Koka (Japón).

El heredero y líder de esta tradición es mi Maestro, Jinichi KAWAKAMI, 21º *Soshike* de la familia *Ban* de Koka. El objetivo principal de esta organización es practicar e investigar la tradición *Shinobi* de la escuela de Koka (*Koka Shinobi No Den*) y otras tradiciones marciales y religiosas transmitidas junto con ella. A través de esto, se busca preservar y transmitir esta parte de la cultura tradicional japonesa

y difundir información veraz tanto dentro como fuera de Japón.

Para cumplir con el objetivo mencionado anteriormente, se llevan a cabo las siguientes actividades:

- Sesiones de estudio (para entrenamiento práctico, estudio teórico, conferencias, etc.).
- Peregrinajes a templos y santuarios y hacer demostraciones allí.
- Difusión de los resultados de nuestra investigación y otra información a través de libros, otros materiales impresos y a través del sitio web.
- Cooperación con organizaciones que tengan objetivos similares y brindarles ayuda en la organización de eventos.
- Celebración de una reunión regular dos veces al año: una vez en Febrero (el Día Nacional de la Fundación) y otra vez en Agosto (antes o después del día conmemorativo de Koka).

ESCUELAS TRADICIONALES TRANSMITIDAS

Nosotros practicamos *Koka Shinobi No Den* y otras escuelas conectadas con ella. Las escuelas son las siguientes:

1. *Josui Ryu Shinto Gunden*
2. *Izumo Shin Ryu Heiho*
3. *Shinden Fudo Ryu Kiho*
4. *Ichijo Ho Koppojutsu*
5. *Takenouchi Ryu Koroshi Atemi No Den*
6. *Sankato Ryu Yoroidoshi Kumiuchi No Den*
7. *Awaka Chiden Ryu Kamajutsu*
8. *Shinken Muso Ryu Gunjutsu*
9. *Otras (Iga Shinobi No Den, Murakumo Shinobi No Ho, etc.)*

SHINOBI NO JUTSU, BUJUTSU Y ESTUDIO DE DEIDADES ANCESTRALES

Dentro de las enseñanzas que practicamos y estudiamos en la *Koka Ban-To Ichimonkai* se encuentran el *Shinobi No Jutsu* (Técnicas propias de los *Shinobi*), el *Bujutsu* (Artes marciales) y el estudio de las Deidades relacionadas, estos apartados han sido transmitidos de forma conjunta dentro de la tradición *Shinobi*.

Shinobi No Jutsu

El *Shinobi No Den* o *Shinobi No Jutsu*, también conocido con el nom-

bre más moderno de *Ninjutsu*, comprende:

- A pequeña escala, técnicas de protección de sí mismo, su familia, y área; y a gran escala, la protección de su nación.
- Las técnicas de inteligencia militar, de reunión de información, operaciones especiales, lucha de guerrillas, sabotaje, tácticas militares, técnicas de infiltración, etc.
- El conjunto de técnicas y conocimientos orientados a la supervivencia.

Por lo tanto no es un arte marcial tal y como lo entendemos en occidente.

El objetivo principal del *Shinobi* era cumplir su misión, ya sea crear confusión y temor al enemigo o hacer llegar información importante a sus superiores..., por lo que intentaría no entrar en combate directo con el enemigo y así evitar ser herido, apresado o muerto y que por ello no pudiera llevar a cabo su misión. Por supuesto, en el caso de que tuviera que combatir lo haría, utilizando el *Bujutsu* propio de su familia/clan, en nuestro caso, el *Bujutsu* de *Koka*.

El *Shinobi No Den* encuentra sus fuentes en la práctica de la filosofía del WA (和: armonía, paz, estilo japonés). La dualidad entre la guerra y la paz, “si practicas la guerra aseguras la paz”, por tanto las personas que



Inicio del ritual esotérico *Fudo Shichi Baku* que se realiza a la deidad *Fudo-Myo*.

practican las artes de la guerra practican la paz.

Bujutsu

Son las artes marciales tradicionales de *Koka* transmitidas junto al *Shinobi No Den*. En ellas, entre otras cosas, se incluyen técnicas de combate a mano vacía, con armas tradicionales, uso de herramientas y otros objetos como arma, etc.

Las técnicas y enseñanzas de combate que practicamos son únicas y exclusivas de la familia *Ban* de *Koka*.

Dentro del combate a mano vacía se encuentran técnicas y *Katas* tradicionales de *Yawarajutsu*, *Koppojutsu*, *Atemigoroshi*, *Kenpo* y *Torite*. En el combate con armas practicamos, entre otras, *Katana*, *Kodachi*, *Tanto*, *Kusarigama*, *Jutte*, *Naginata*, *Bo*, *Hanbo*, *Nagemono* (lanzamiento de diferentes tipos de *Shuriken* y de otros objetos), técnicas con cuerda, armas ocultas, etc. Además de otras menos conocidas como el *Kanawa* (aro metálico que se usaba en la cocina), *Manjito* (especie de tijeras para podar), *Hibashi* (palillos metálicos que se usaban para las brasas del fuego), etc.

Estudio de Deidades ancestrales

Dentro de la tradición *Shinobi* de *Koka* también se estudian las deidades, rituales y métodos esotéricos que han sido transmitidos junto a ella. Por supuesto no es necesario practicar ninguna religión, se estudian para mantener la tradición, como método de meditación, concentración, etc.

Las deidades ancestrales estudiadas en nuestra organización, *Koka Shinobi no den*, son:

- La gran deidad del santuario Aburahi (油日之大神).
- La gran deidad del santuario de Izumo (出雲之大神).
- La deidad central de la doctrina Kakuri Utsu Ooinaru Michi No Akari: Oo-Magatsu-Hi-No-Ookami.

Además del estudio de las deidades propias de la *Koka Shinobi No Den* citadas anteriormente, se encuentran otras como *Fudo Myo*, *Izuna Gongen*, *Marishiten*, *Benzaiten*, *Daikokuten*, etc.

TRANSMISIÓN DE ESTAS ENSEÑANZAS

La transmisión dentro de *Koka Ban-To Ichimonkai* se realiza de forma tradicional, directamente de Maestro a alumno, tal y como se hacía en sus orígenes. Se incluyen todas las tradiciones que se transmiten junto al *Shinobi No Den* de la familia *Ban* de *Koka*. El método de graduación es el sistema tradicional *Menkyo*. Durante este año ha sido creado por KAWAKAMI-Soshike junto al profesor Yamada de la Universidad de Mie, un método de enseñanza llamado *Nindo* basado en una parte de estas enseñanzas, enfocadas a difundir el “espíritu y corazón del *Shinobi*” de una forma veraz y acorde con la historia, incluyendo diferentes entrenamientos y técnicas pero sin el *Bujutsu* ni otras enseñanzas que le acompañan.

“HA SIDO CREADO UN MÉTODO DE ENSEÑANZA LLAMADO NINDO BASADO EN UNA PARTE DE ESTAS ENSEÑANZAS, ENFOCADAS A DIFUNDIR EL “ESPÍRITU Y CORAZÓN DEL SHINOBI” DE UNA FORMA VERAZ Y DE ACORDE CON LA HISTORIA...”

Es una forma nueva enfocada para aquellos que estén interesados en el estudio y práctica de esa parte de las enseñanzas dentro del *Shinobi No Jutsu*. El método de graduación es el sistema moderno *Kyu/Dan*. Se podrá elegir una de estas dos opciones o realizar las dos conjuntamente, dependiendo del objetivo que busque cada persona.

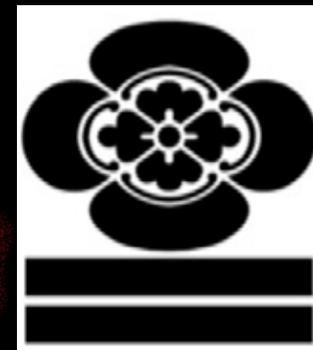
Para finalizar, quiero agradecer a mis Maestros Jinichi KAWAKAMI-Soshike y Yasushi KIYOMOTO-Shihan quienes, junto a los demás Directores de la *Koka Ban-To Ichimonkai*, decidieron admitirme junto a mi alumno Germán Gómez en esta organización, siendo los primeros occidentales en ser admitidos como miembros de pleno derecho de esta familia. Estamos profundamente agradecidos de haber recibido este **grandísimo honor**.



Uso de la Saya (vaina) y el Kodachi de forma conjunta



BANKESHINOBI NO DEN KOKA BAN-TO ICHIMONKAI



TRADICIONES DE LA FAMILIA BAN DE KOKA:

- *SHINOBI NOJUTSU*: Entrenamiento específico del *Shinobi No Mono*.
- *BUJUTSU*: Artes Marciales tradicionales con y sin armas.
- *DEIDADES ANCESTRALES*: Su estudio y métodos de meditación, concentración, etc.



Tradiciones transmitidas por **José DEFEZ-Shihan**,
discípulo directo de **Jinichi KAWAKAMI-Soshike**.

Clases los Lunes y Miércoles en el **DOJO HIKARI** de Valencia.

También seminarios y clases privadas.

Más información:

www.bankeshinobi-spain.com // bankeshinobi.spain@gmail.com

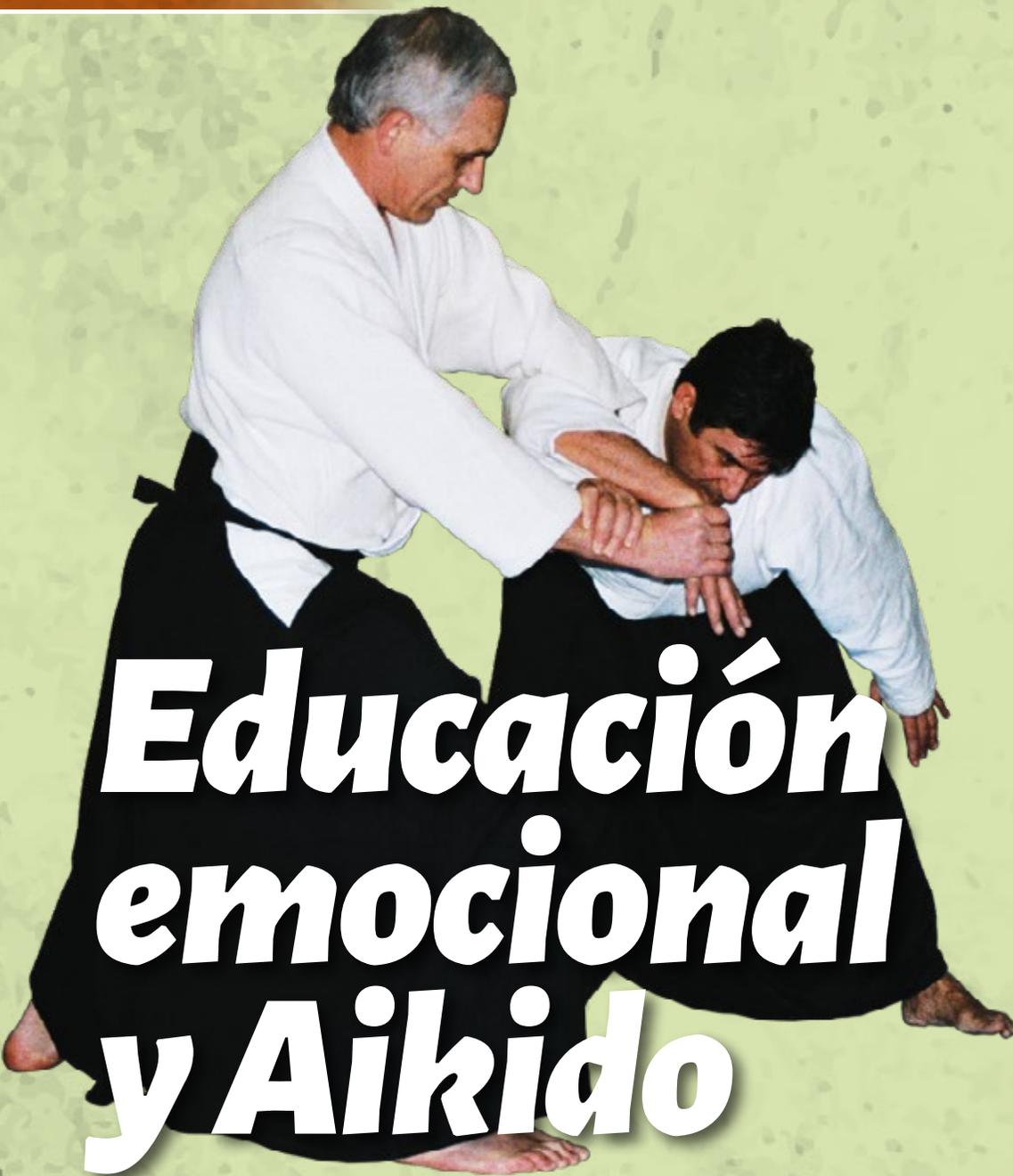




5%

SOLO
ARTESMARCIALES.COM

CON CUPÓN: **ELBUDOKA**



Educación emocional y Aikido

Por **J. SANTOS NALDA ALBIAC**

Maestro Nacional ♦ Especialista de Aikido RFEJYDA ♦ Cinturón Negro 5º Dan RFEJYDA

El Aikido bien entendido es una excelente escuela de comportamiento y un práctico método de **educación integral**. El aprendizaje comienza por la experiencia del respeto y la cortesía.

La **inteligencia emocional** es la capacidad de: **sentir, percibir, entender, controlar y modificar** de forma más adecuada las emociones propias y ajenas, un aprendizaje de notable interés para el *Aikido* en tanto que escuela de comportamiento.

LA CORTESÍA

1.- Todos los creadores de las disciplinas *Budo* que hoy practicamos concedieron una gran importancia a la cortesía y se la considera como un valor ético y la primera cualidad que debe poseer el *aikidoka*.

2.- Tiene como fundamento la **Regla de Oro de las Relaciones Humanas** según la cual debemos de tratar a los demás como quisiéramos ser tratados.

3.- Las reglas elementales de la cortesía son muy simples: alabar lo bueno de los otros, suprimir los reproches, dar importancia a los demás y prestarles atención.

4.- El *aikidoka* es cortés y respetuoso con todos, también con sus enemigos. Respeto su equipo de entrenamiento, el lugar, a los compañeros, al profesor, a las normas, etc.

5.- A su vez el *aikidoka* es respetado por su manera de tratar a los demás.



LA EMPATÍA

“Lo que decide el destino de cada ser humano es lo que ocurre dentro de su cerebro, cuando se enfrenta con lo que ocurre fuera de su cerebro”

Eric Berne

El origen de la palabra **empatía** tiene raíz griega y significaba “sufrir con”. Este vocablo apareció en Alemania en el siglo XIX y adoptado en 1909 por el psicólogo Edward Titchener para referirse a un proceso de comunicación intuitiva con otra persona.

Uno de los grandes valores del *Aikido* es el aprendizaje de la empatía verbal y corporal.

La empatía se define como **la capacidad de ponerse en el lugar del otro** para comprender lo que piensa y siente la otra persona, cuáles son sus intenciones y entender las razones por las que piensa o actúa de una manera determinada

Entender e identificar las emociones y sentimientos del otro no significa contagiarse ni

compartir sus emociones o conductas negativas. Es conocer su estado anímico alterado por la agresividad sin sentir necesariamente lo que él siente.

Practicar la empatía requiere mantener una capacidad de atención multisensorial: gestos, expresiones, posturas, insultos, provocaciones, intenciones, etc.

El *Aikido*, como arte de paz, se define como la Vía de la armonización de las energías y, por qué no, también de los estados emocionales.

La empatía es la dimensión social del *Aikido* y su aprendizaje nos prepara para hacer frente desde la mejor actitud a los desafíos peligrosos o intimidatorios, y su objetivo es destruir el ataque no al atacante.

La empatía corporal *Aiki* ya fue definida por el fundador con el término *Ki Musubi*, como el modo de establecer una relación de armonía entre *Uke* y *Tori* durante la aplicación de una técnica, en la que ambos se funden físicamente en un solo movimiento dirigido por *Tori*.

El objetivo de *Ki musubi* y de la empatía es guardar abierto un canal de comunicación positivo y útil. El *aikidoka* identifica el estado de corporal y anímico de *Uke* para resolver el conflicto de la manera más conveniente para ambas partes.

La estrategia de la empatía corporal se estructura en tres fases:

1.- La recepción del ataque desde la actitud *Zanshin* y la calma (la escucha).

2.- El acompañamiento del ataque hacia el vacío (la no oposición).

“Los creadores de las disciplinas Budo que hoy practicamos concedieron una gran importancia a la cortesía y se la considera como un valor ético y la primera cualidad que debe poseer el aikidoka...”

3.- La neutralización respetuosa de *Uke* a fin de permitirle una salida honrosa que no le haga sentirse vencido ni humillado. (ofrecer una oportunidad de entendimiento).

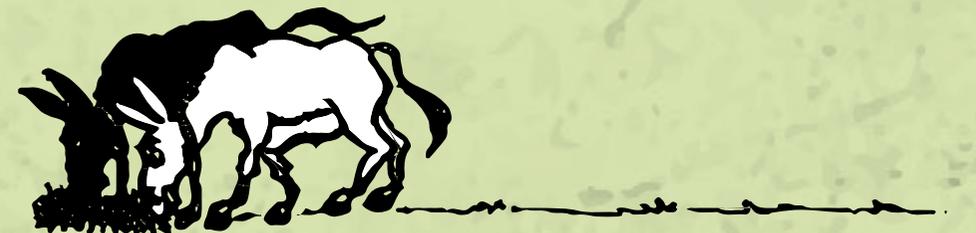
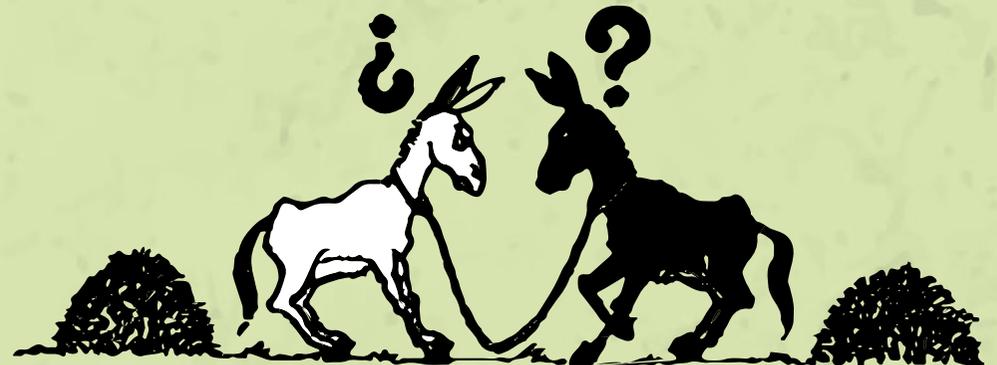
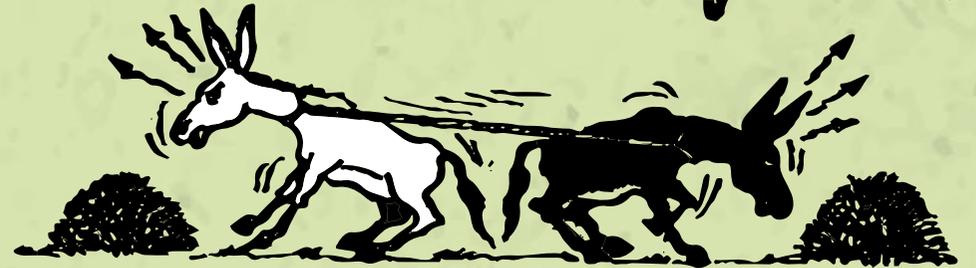
¿Qué es lo que ha de descubrir o identificar *Tori* en el encuentro con *Uke*?

- El estado corporal y anímico del atacante (la intención).
- El inicio del ataque.
- La dirección del ataque (el objetivo al que se dirige).
- La potencia del ataque.
- La velocidad del ataque.

La empatía me permite responder en vez de reaccionar, para reducir la carga agresiva del encuentro y cambiar un contexto de conflicto en una ocasión de entendimiento, aprendiendo a dominar el propio cuerpo, la mente y las emociones, desde una actitud serena pero firme.

Necesitamos la actitud permanente de *Zanshin* a percibir y sentir las intenciones, reacciones, tensiones, impulsos y movimientos del cuerpo

La unión hace la fuerza



de *Uke* para saber en qué momento actuar, de qué manera y con cuánta intensidad.

Los recientes descubrimientos de las neurociencias muestran que no estamos solo motivados por el deseo de conquista y afirmación, sino también por el de empatía, ayuda mutua y solidaridad.

Cuando alguien está en cólera frente a nosotros es porque en su fuero interno alimenta un sentimiento de injusticia o frustración, y busca obtener justicia o reparación del daño o de la ofensa.

“Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”

Mahatma Gandhi

OBJETIVOS DE LA EMPATÍA CORPORAL (KI MUSUBI)

- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Aprender a armonizarse con las circunstancias.
- Convertir una situación de conflicto en una ocasión de entendimiento con el otro.
- Conocer la importancia de la empatía en la resolución de conflictos.
- Establecer una dinámica interpersonal de ganador-ganador.
- Como puede verse, las técnicas de *Aikido* no son un fin sino el medio para aprender

y practicar la empatía con el atacante.

- A nivel comportamental aprendemos nuevas formas de actuar más acordes con el espíritu de este arte de la relación en armonía.
- A nivel de valores humanos cambia nuestra forma de ver a los demás, y nos acerca a la actitud de respeto, entendimiento, colaboración y progreso mutuo.
- A nivel de relación la empatía es la condición fundamental para comprenderse mutuamente y alejar el fantasma de la desconfianza.

AIKIDO VERBAL

El problema en toda discusión es que generalmente buscamos las respuestas antes de escuchar al otro. Cuando el interlocutor aún no ha terminado de exponer sus quejas y razones, ya intentamos adivinar lo que va a decir y preparamos la respuesta, sin haber escuchado atenta y detenidamente hasta el final.

Solamente de la escucha paciente y respetuosa puede surgir la empatía gracias a la cual podemos ver que el otro no es un verdadero enemigo, sino que tiene otras ideas o enfoque de la cuestión, no insalvable y con el que es posible llegar a un acuerdo.

La filosofía del *Aikido* enseña que vencer sin convencer no soluciona el conflicto que permanecerá vivo e impedirá toda relación de confianza.

El presidente de los EE.UU., Abraham Lincoln, era famoso por la extrema cortesía que dispensaba a sus adversarios políticos. La conducta

empática del presidente no siempre era compartida por sus propios ministros. Uno de ellos, un día, le amonestó de esta manera:

- ¿Por qué los tratas como si fueran tus amigos? ¡Merecerían más bien que los eliminaras!
- Es lo que hago –respondió Lincoln– ¿Acaso no elimino a un enemigo cada vez que lo convierto en amigo?

Más allá del *dojo* y de la interacción *Uke-Tori*, nos vendría bien reflexionar si practicamos la empatía con otros grupos de *aikidokas* que tienen otros estilos, preferencias, profesores, etc., o alimentamos la indiferencia cuando no la antipatía hacia todos aquellos que se encuentran buscando su progreso por otros caminos, con otros guías.

Premio a toda una trayectoria en el mundo del Aikido otorgado al Maestro JOSÉ SANTOS NALDA ALBIAC

El Comité Nacional de Recompensas de la Real Federación Española de Judo y disciplinas Asociadas ha concedido al maestro JOSE SANTOS NALDA ALBIAC, 1º Dan de Judo, monitor de Judo y 5º Dan y Maestro Especialista de Aikido, el premio a su trayectoria deportiva, del que se le ha hecho entrega en la Gala de Judo del 30 de noviembre de 2019 en la Sede del Comité Olímpico Español, reconociendo su labor como profesor de Aikido, y como autor de diversos libros sobre Judo, Aikido, Zen y Artes Marciales.



A la izquierda: El maestro Santos Nalda con el Presidente de la RFEJyDA, D. Juan Carlos Barcos, y con el Delegado Nacional de Aikido, D. Juan Ramón Carmena. A la derecha: El maestro Santos Nalda con el Presidente de la Federación Catalana de Judo, D. Fermín Parra, y con el Delegado nacional de Aikido, D. Juan Ramón Carmena



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



Más allá del amor y del dolor: La EDUCACIÓN del GUERRERO

Muchos niños se habrán topado con una pregunta, una cuestión en torno a la que gira su vida. Para mí, un joven judío en un barrio seguro de mayoría estadounidense, esa pregunta fue: “Si me tocara sufrir el Holocausto ¿podría encararlo con integridad?”. No me imaginaba ganando, destruyendo a mis enemigos en alguna fantasía adolescente tipo *Rambo*, sino que sencillamente me preguntaba: “¿Podría seguir siendo una persona frente a lo peor?” Cuando la vida comenzó su erosión inexorable sobre mi inocencia, “descubrí” que la “leña del Holocausto” estaba almacenada, seca y lista, dentro de mí. Mi única salvación fue o bien la terca ignorancia, con la esperanza de que ninguna chispa me acabara encendiendo, o la atención plena, una atención atenta y cuidadosa que pudiera mantenerme lo suficientemente fuerte y resistente como para no prenderme fuego.

Comencé a estudiar métodos de combate a una edad temprana, principalmente por miedo y vergüenza, después de haber perdido una pelea

Por **ELLIS AMDUR**

Artículo traducido del blog de Ellis Amdur: <https://kogenbudo.org/blog/>

Puede adquirirse la mayor parte de la obra de Ellis Amdur en Amazon, pinchando: <https://amzn.to/34zVkJ6>

Traducción: **JUANLU CADENAS**

en el patio de la escuela en la que el honor parecía haber exigido que me involucrara. Sin embargo, lo más importante para mí era el deseo de conocer a mi enemigo, tal vez de usurpar su poder, incluso de hacerlo mío. Al iniciar una búsqueda de poder, pronto tuve que preguntar qué era el poder, particularmente el poder expresado por un ser humano. ¿En qué punto es ese poder demoníaco, separado tanto de la divinidad como de la humanidad?

Existen muchas definiciones del término “guerrero”, pero esa persona es una que cree que tiene una razón para pelear, que cree que está creada para combatir, que, aunque quizá esté mortalmente asustada, está dispuesta a entrar en el campo de batalla, dispuesta a enfrentar, incluso abrazar la muerte. En ciertas sociedades, esa persona es parte de una clase social diferente, siendo considerada como miembro de una élite.

La *creación* de un guerrero puede ser un ejercicio de brutalidad, humillación, engaño y/o poder brutal; a esto se le llama “entrenamiento básico”. Este modelo no sólo se ve en las fuerzas armadas, sino también en lugares tan variados como la Facultad de Medicina y en muchos cultos religiosos. En muchos modelos, un guerrero es un hombre que se desmorona, se despoja de sus lazos con el hogar y la familia, se convierte en un agente político, un participante fatalista en una ronda de muerte.

Por otro lado, si nace en un nexo moral, el guerrero se crea mediante una combinación de disciplina ascética, práctica espiritual, ritual, ideología y sacrificio. Ya sea mediante la práctica más brutal de “decons-

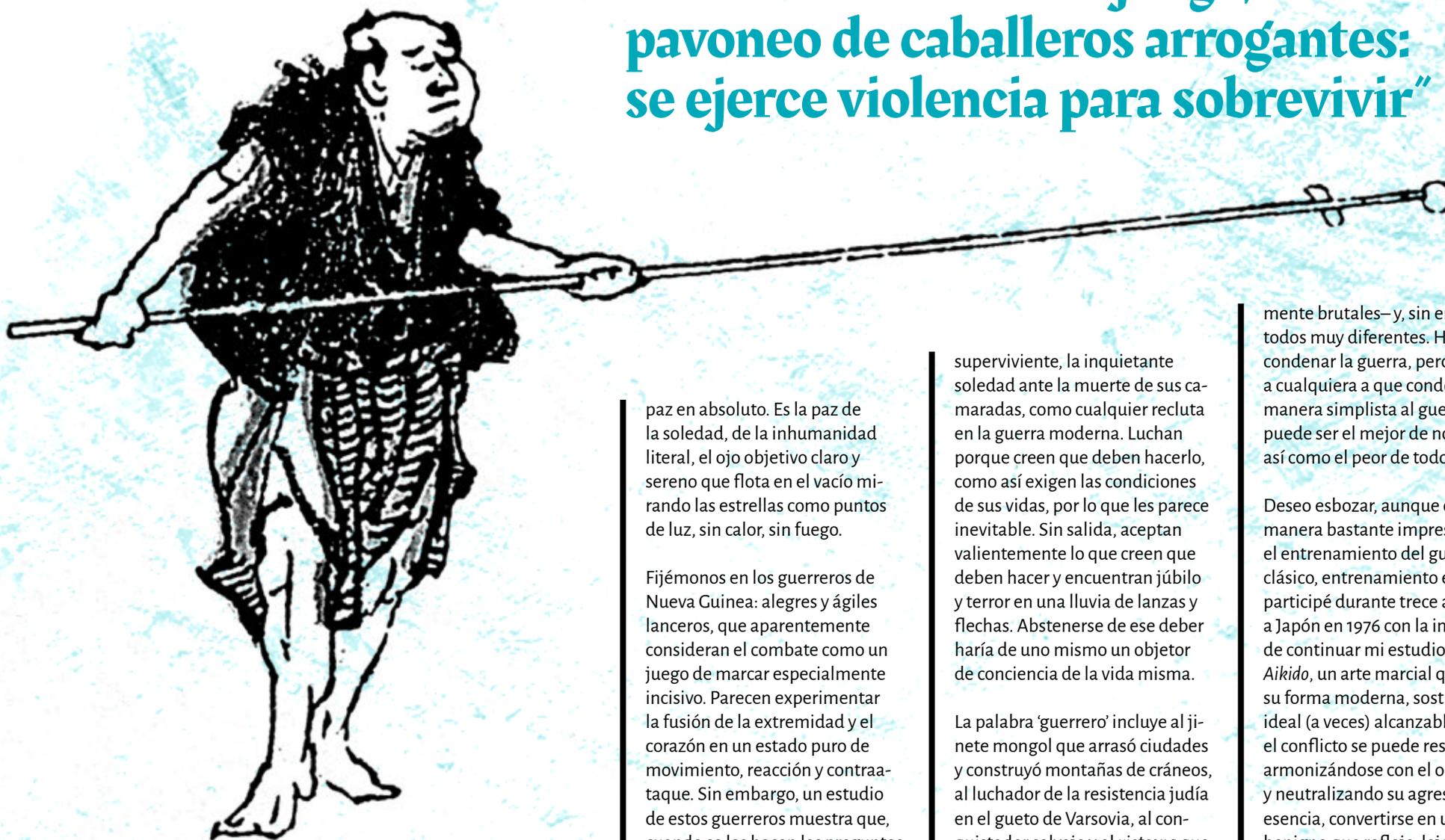
trucción” o la más admirable de “construir”, el guerrero se convierte en un hombre que se ha entregado a sí mismo en un sacrificio extravagante por algo que decide creer que es más grande que su propia vida.

Tal autosacrificio evoca en nosotros un sentimiento de asombro, la sensación que experimentamos en presencia de lo divino implacable, una mezcla de adoración, admiración y terror. Que un hombre pueda ser tan valiente como para meterse dentro de un cañón, pilotar un avión cargado de bombas hacia un barco o aguantar dentro del arco de corte de una espada, nos hace plantearnos: ¿seríamos tan valientes, si es que se le puede llamar así? Que ese mismo hombre podría posiblemente, no necesariamente, sino quizá, cortar la cabeza de un niño o violar a una mujer en el camino hacia, o desde ese campo de honor, evoca horror y plantea más preguntas. ¿Podríamos abstenernos de esa vil brutalidad? ¿No lo veríamos como un privilegio si fuéramos el tipo capaz de entrar en la boca de un cañón? ¿Puede coexistir el valor con la moralidad en un hombre a gusto con el hedor de la sangre y la carne lacerada?

La violencia no es ajena a nuestra naturaleza. No sólo es parte de nosotros, puede transmitir júbilo, por horrible y vergonzoso como pueda sonar para algunos. Somos primates, animales con capacidad de ira, odio y éxtasis en su expresión. Pero nosotros, como humanos, no estamos determinados ni definidos por esas emociones, porque lo que nos hace humanos es mucho más grande, mucho más exquisitamente complejo. La “paz salvaje” que algunos encuentran en el corazón de la violencia es demasiado breve y realmente no hay



“El combate no es un juego, un noble pavoneo de caballeros arrogantes: se ejerce violencia para sobrevivir”



paz en absoluto. Es la paz de la soledad, de la inhumanidad literal, el ojo objetivo claro y sereno que flota en el vacío mirando las estrellas como puntos de luz, sin calor, sin fuego.

Fijémonos en los guerreros de Nueva Guinea: alegres y ágiles lanceros, que aparentemente consideran el combate como un juego de marcar especialmente incisivo. Parecen experimentar la fusión de la extremidad y el corazón en un estado puro de movimiento, reacción y contraataque. Sin embargo, un estudio de estos guerreros muestra que, cuando se les hacen las preguntas correctas, cuentan que sufren los mismos síntomas de estrés postraumático: sueños, terrores, hipersensibilidad, culpa del

superviviente, la inquietante soledad ante la muerte de sus camaradas, como cualquier recluta en la guerra moderna. Luchan porque creen que deben hacerlo, como así exigen las condiciones de sus vidas, por lo que les parece inevitable. Sin salida, aceptan valientemente lo que creen que deben hacer y encuentran júbilo y terror en una lluvia de lanzas y flechas. Abstenerse de ese deber haría de uno mismo un objeto de conciencia de la vida misma.

La palabra ‘guerrero’ incluye al jinete mongol que arrasó ciudades y construyó montañas de cráneos, al luchador de la resistencia judía en el gueto de Varsovia, al conquistador salvaje y al *vietcong* que heroica e inimaginablemente vivió doce años en túneles debajo de sus propias casas—todos igualmente feroces, todos segura-

mente brutales—y, sin embargo, todos muy diferentes. Hay que condenar la guerra, pero desafío a cualquiera a que condene de manera simplista al guerrero, que puede ser el mejor de nosotros, así como el peor de todos.

Deseo esbozar, aunque de manera bastante impresionista, el entrenamiento del guerrero clásico, entrenamiento en el que participé durante trece años. Fui a Japón en 1976 con la intención de continuar mi estudio de *Aikido*, un arte marcial que, en su forma moderna, sostiene el ideal (a veces) alcanzable de que el conflicto se puede resolver armonizándose con el oponente y neutralizando su agresión: en esencia, convertirse en un espejo benigno que refleje, lejos, su ira. Practiqué este arte con devoción religiosa, pero estaba preocupado por mi propio miedo y mi propia ira. Las respuestas que



“Las técnicas de esta escuela se practican con una ferocidad excepcional, acompañadas de un grito irritante que hiela la sangre”

estaba buscando no se podían encontrar en tal elegancia.

Encontré una escuela arcaica, *Araki-ryu*, una escuela que se transmite desde finales del siglo XVI, durante diecinueve generaciones. Esta tradición nació en el *Período de los Estados Combatientes de Japón*, una época muy parecida a la Siria e Irak de 2015. Era un país hendido por la división y la traición. *Araki-ryu* era un arte de supervivencia utilitaria, un sistema tosco y violento que abarcaba el uso de espada, hoz, lanza, guja, cadena y cuchillo, puño, uñas y dientes. De hecho, las primeras técnicas que aprendí, llamadas *sankyoku* (Tres Materias) requerían la práctica cuidadosa de servir un té o *sake* a un invitado de honor, en una meticulosa bienvenida ritual, para asesinarlo en el momento en que bajara su guardia. La enseñanza oral que acompañó a estas técnicas fue: “Así es como se derrota al espadachín superior”. En otras palabras, el combate no es un juego, un noble pavoneo de caballeros arrogantes: se ejerce violencia para sobrevivir. Desde este punto de vista, un pretencioso y honorable código de lucha limpia se consideraría una traición a los tuyos, porque la única razón por la que uno combatiría es para amparar lo que se protege, aquello que amas.

En las tradiciones marciales japonesas clásicas, el entrenamiento se ejecuta mediante la práctica repetitiva en formas a dos personas, que encadenan las técnicas esenciales necesarias para el combate. El instructor siempre está en el papel de “perdedor”, llamado *uketachi* (espada receptora). Como es el portador de la tradición, mide y ajusta sus movimientos dependiendo de lo bien que el alumno ejecute las técnicas sobre él. El instructor o el estudiante más antiguo recibe –y “muere”– para que el de menor antigüedad se fortalezca. Así, semana tras semana, me acercaba lentamente, con una taza y una bandeja, mi rostro solemne y digno, y lentamente bajaba mi posición para servir. Si traicionaba mi intención de alguna manera, mi instructor se lanzaba hacia adelante, derribándome, bloqueando mis articulaciones dolorosamente o estrangulándome, apuñalándome debajo de las costillas con un cuchillo de madera o golpeándome en la cara. Cuando tenía éxito y no mostraba indicio de peligro ni malicia, esperaba abiertamente, sinceramente, como si realmente fuera un invitado, y era yo quien se movía primero, arrojándole la bandeja en la cara, torciéndole el brazo y apretando una rodilla contra sus costillas u hombro, clavándolo abajo y apuñalándolo con un cuchillo a una pulgada de su cuello. Ejecuté las técni-



“El ‘guerrero’ cree que tiene una razón para pelear, cree que está creado para combatir, aunque quizá esté mortalmente asustado, está dispuesto a entrar en el campo de batalla, dispuesto a enfrentar, incluso abrazar la muerte”

cas una y otra vez hasta que se convirtieron en mi naturaleza.

Hacíamos todo esto sin rencor, sin ira. A veces, simultáneamente a las muecas de dolor, había risa y disfrute mutuo. Las técnicas de esta escuela se practican con una

ferocidad excepcional, acompañadas de un grito irritante que hiela la sangre. Para un observador, *Araki-ryu* parece practicarse en un estado de furia *berserker*, pero a pesar de su apariencia, uno está, de una forma difícil de explicar, tranquilo. La energía se extiende por uno como un tornado,

ahora aquí y luego ya no. Pero interiormente, uno está tranquilo.

Semana tras semana, practicábamos. Con el paso del tiempo, me introdujeron a las armas, formas de dos personas que nos permitían simular el combate, acercándonos cada vez más al límite de las heridas e incluso la muerte. La práctica era aterradora y maravillosa al mismo tiempo.

A veces, con las armas cortando peligrosamente cerca, nuestras mentes crepitando en una especie de conciencia mutua y directa, nos hacíamos más íntimos de lo que he sido con otro ser humano.

Mi instructor era un hombre muy severo y, cuando menos, poco amable, pero nunca sádico o sobornable. Está entre los hombres de más confianza y morales que

he conocido, aunque muchos de sus valores eran reprobables para mí. En ocasiones, tuvimos conflictos fuera de la sala de entrenamiento porque, con mi orgullo (o quizá actuando con integridad), me negué a ceder a nivel personal con respecto a asuntos que creía

que no eran realmente relevantes para mi entrenamiento. Sin embargo, nunca hubo un desquite por ello durante la práctica, incluso en medio de una disputa personal. El entrenamiento se consideraba una práctica para las pruebas de la vida, no la vida misma, y solo un cobarde violaría ese espacio con pequeñas disputas personales.

Nos inclinábamos, saludando al entrar, ante los dioses del altar, nos inclinábamos el uno frente al otro, y también ante nuestros antepasados que pagaron con sangre esta tradición. Yo, un judío orgulloso, cuyos mitos culturales exaltaban al hombre o la mujer que morirían en lugar de inclinarse ante nadie más que Di-s, me inclinaba. Y así es como se forja al guerrero. Al inclinarse en el saludo, en *reiigi* (traducido como "etiqueta", aunque la palabra realmente significa la "obligación de respetar"), y en profunda y duradera confianza.

La práctica era tan severa que, en mis trece años en Japón, de unos 70 estudiantes, sólo quedamos cuatro. A veces sufrimos heridas, incluso nos rompimos algunos huesos. Puedo decir el tiempo que va a hacer a través de un nudo de tejido cicatricial bajo mi piel, que duele antes de que llueva. Cuando nos lesionamos, nunca culpábamos al otro. Trascendíamos, así, el

lloriqueo del niño que exige que alguien tenga la culpa cuando está herido, incluso cuando no hay nadie al que culpar. En cambio, nos disculpábamos por nuestra propia torpeza por no haber evitado el golpe.

Me adherí a él y a mis pocos compañeros, porque nuestro instructor ejemplarizaba el ideal del guerrero. Era tan autocrático como cualquier sargento de instrucción, pero en lugar de mandarnos despóticamente, embruteciendo y permaneciendo inviolable de una manera demasiado común en los ejércitos modernos, y también en muchas artes marciales modernas, se ofrecía a nosotros, literalmente, por nuestro entrenamiento. Se ponía en peligro para que nos hiciésemos más fuertes. El resultado es que lo que comenzó como un grupo de individuos, comprometidos en una egoísta búsqueda de poder, se convirtió en un grupo unido por lazos creados en el sacrificio, el miedo, el éxtasis y la confianza, y me atrevo a decir, una especie de amor.

Esta es la belleza del guerrero.

El horror es este. Cuando el sacrificio personal se ejemplifica y vive así, uno puede perder el yo que está aparte y toma decisiones morales. Uno se puede adherir a cualquier causa, en particular a

la que abraza su compañero más antiguo, la del propio mentor, una que le ha dado tanto, con la que se siente tan en deuda. El guerrero japonés sentía una sensación de obligación tan profunda que su única protesta contra la injusticia no se convertía en una sublevación, sino en suicidio, realizado por los medios más dolorosos conocidos, para demostrar que era una protesta en lugar de una huida.

Uno adquiere la costumbre, a falta de una frase mejor, de gloriificarse en el menosprecio. Como en el poema de Kipling, "Canción de arpas para las mujeres danesas", que comienza, "¿En qué queda una mujer si la abandonas, y el fuego del hogar, la tierra de la familia, para seguir al viejo y gris Hacedor de Viudas?", uno puede arrojar el amor a un lado, estar más allá del dolor, al menos el dolor que exige que abandonemos nuestro camino. La voluntad implacable al servicio de otro es el ideal, una negativa inquebrantable a ceder ante las demandas del dolor y el miedo, un mantenimiento de un agudo sentido del honor que no critiquen tus mentores ni compañeros de más antigüedad. Porque son tus camaradas los que te permiten sentir que eres más que una chispa solitaria recubierta de una bolsa de carne, sino que, a través del recuerdo de tus honorables actos, inmortal, eres parte de una



“En el fondo, el objetivo del guerrero es convertirse en un instrumento perfecto”

entidad viviente que vive más allá de ti en tiempo y espíritu.

El estado ideal del guerrero, entonces, está realmente más allá del amor y el dolor. Este honor y orgullo hace que al guerrero le sea mucho menos probable que al hombre de armas común hundirse y cometer atrocidades, al menos por razones personales,

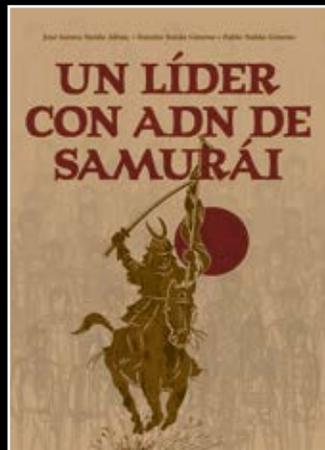
pero hay que decir que si se ve requerido por la causa, el guerrero también cometerá fácilmente las peores atrocidades. Y, en cualquier caso, la guerra está por encima del guerrero—sólo hasta cierto punto se puede contener el miedo y la ira, una vez pasado ese punto, él también odia todo lo que no esté con él, como si fuera un mero estorbo en su camino.

En el fondo, el objetivo del guerrero es convertirse en un instrumento perfecto. Hacer esto es una amalgama de algunos de los mejores aspectos de la humanidad: amor, alegría, éxtasis y sacrificio personal. Estos sutiles elementos pueden llevarnos a los peores extremos.

Pero hay un aparte para ese vetusto final, un paso más allá del camino del llamado guerrero. Es un regreso a la humanidad, a la sencilla madurez.

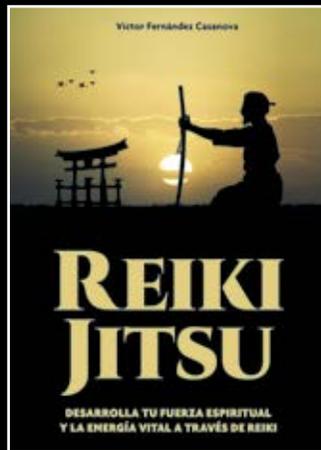
Este es un tipo de humanidad diferente a aquella del hombre que era yo hace treinta y tantos años. Aprendí de mi propia capacidad de traicionar a los demás y a mí mismo por medio de las intenciones más nobles: en la búsqueda de la inmortalidad a través del sacrificio; inmortalidad a través de los lazos de grupo, a través de los lazos de la causa misma; y finalmente, a través de la eufórica libertad del miedo y las necesidades humanas que a veces acaecen en el fragor del combate. Me he apartado con el fin de abrazar la fragilidad, la amabilidad, el amor y el dolor, pese a mi miedo, y lo mejor que puedo, mi propia muerte. Por lo tanto, intento vivir lo que creo que es tanto la esperanza del guerrero como su redención final—las palabras del rabino Hillel: “En una tierra donde no hay hombres, aspira tú a ser un hombre”.





UN LÍDER CON ADN DE SAMURÁI

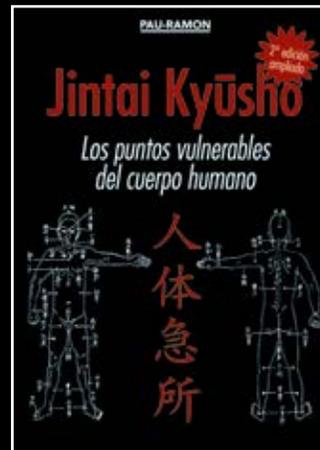
94 páginas | pvp 12€



REIKI JITSU

Desarrolla tu fuerza espiritual y la energía vital a través de Reiki

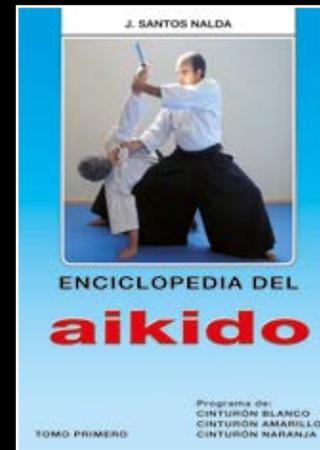
196 páginas | pvp 22€



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

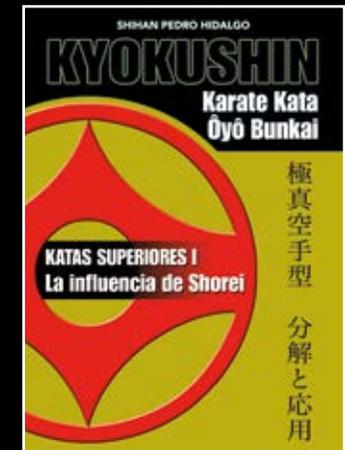
212 páginas | pvp 14€



BRAZILIAN JIU-JITSU

Libro intermedio I (faixa azul)

96 páginas | pvp 20€



KYOKUSHIN KARATE KATA ÔYÔ BUNKAI

Katas superiores I

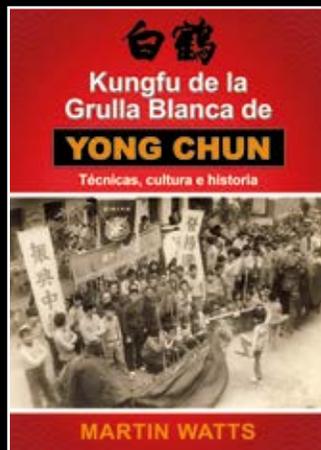
196 páginas | pvp 22€



KYUDO

Espiritualidad Zen en el tiro con arco

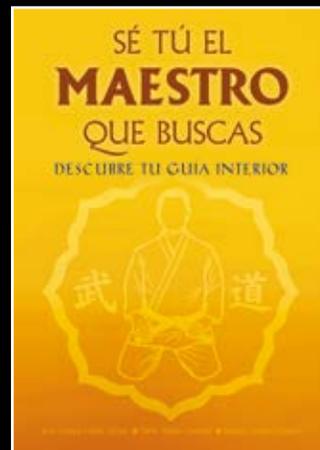
166 páginas | pvp 22€



KUNGFU DE LA GRULLA BLANCA DE YONGCHUN

Técnicas, cultura e historia

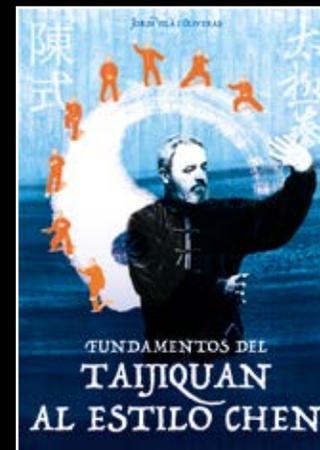
166 páginas | pvp 22€



SÉ TÚ EL MAESTRO QUE BUSCAS

Descubre tu guía interior

226 páginas | pvp 18€



FUNDAMENTOS DEL TAIJQUAN AL ESTILO CHEN

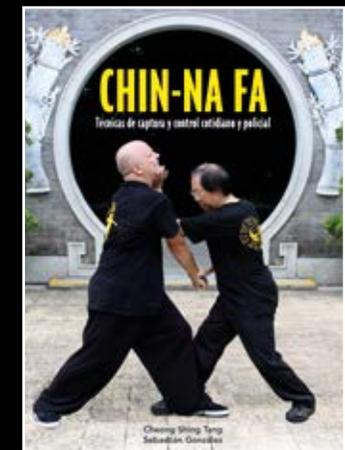
292 páginas | pvp 28€



KURIKARA

La espada y la serpiente

162 páginas | pvp 16€



CHIN-NA FA

Técnicas de captura y control cotidiano y policial

126 páginas | pvp 16€

Hogo-Te Defense



~~23€~~
21,95€

Disponible en:
Madera de Haya
Metacrilato transparente
Metacrilato negro



Con redondeadas formas, el Hogo-Te Defense puede parecer un adorno para el ojo inexperto o un simple llavero, sin embargo necesita de poco entrenamiento para ser efectivo como equipo de defensa personal.

Entre sus diferentes aplicaciones está el estabilizar el puño, aplicación en puntos de presión del cuerpo del asaltante, etc. siempre como herramienta de defensa y no de agresión.

<https://www.editorial-alas.com/hogo-te-defense>

MERITXELL INTERIORS & FENG SHUI

meritxellinteriorsifengshui@gmail.com — <http://meritxellinteriorsifengshui.blogspot.com/es/>

COACH FENG SHUI

¡BIENVENIDO AL COACH FENG SHUI!

¿Sabías que tu propio hogar es el que más puede enseñarte sobre ti mismo? ¡Pues así es!

Ya en los primeros tiempos del Taoísmo, los orientales teorizaban sobre que todo está ligado. Por eso en nuestro hogar los colores, la disposición de los muebles, la acumulación de objetos, la dirección de la circulación en el espacio influyen en nosotros. Por lo tanto, si actuamos en algún aspecto de nuestra casa, actuamos sobre nosotros, pues la energía cósmica, el Qi, que circula en nuestro hogar, también lo hace a nuestro alrededor; y las técnicas del *Feng Shui* sanan el espacio y nuestra vida fluye mejor.

Hacer un ejercicio previo de examen **interno propio**, consistiría en diagnosticar nuestra vida personal: háblate en presente, y pregúntate lo que te apetezca; las respuestas a tus preguntas búscalas en tu interior. Reflexiona sobre tu manera de vivir para así poder modificar lo que creas que es mejorable.

A continuación traspasa tus sensaciones a la acción con **movimientos hacia el exterior**, acciones que bastarán para cambiar el **Qi** general de tu casa.

Tres ideas prácticas y sencillas a realizar, podrían ser:

1. Observa tu **puerta de entrada** a casa, es por donde entra la energía la cual se dispersa por todas las habitaciones. Vigila que no haya bloqueos para que la energía pueda continuar circulando. Dispón que sea una entrada acogedora con imágenes agradables, con un buen olor...

2. En cuanto a la **circulación del Qi**, nuestro trabajo será evitar estancamientos, como son la suciedad, la humedad, la mala ventilación, la poca luz... Tampoco es buena la velocidad ni los pasillos largos, las escaleras recta y estrechas. Lo ideal es que la energía esté en movimiento pero sin rapidez ni estancamientos. Para eso cuidaremos y nos valdremos de la disposición de los muebles, objetos y plantas obteniendo una buena circulación. Los perros **son unos maravillosos equilibradores y distribuidores de energía** en nuestras casas.

3. Armoniza el **Equilibrio Yin Yang** de la vivienda. Un aspecto es la ubicación donde se encuentra la casa, no es lo mismo que esté en un barrio muy animado, que sería Yang o en un solitario lugar apartado, que nos daría una energía más Yin. También debe tenerse en cuenta la luminosidad, pues mucha luz en un dormitorio nos puede dar mal descanso, y por el contrario poca luz en un salón poco invitará a la vida familiar. Los **colores** y los **cinco elementos** son herramientas que puedes utilizar para equilibrar tus espacios de manera personalizada.

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA^{2.0}

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES N° 52 añoX

EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es

info@elbudoka.es