NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

ARTES MARCIALES Nº 58 año XI

ENTREVISTA AL MAESTRO

ÁLVARO SANZ

7º Dan Hapkido Jin Jung Kwan
6º Dan Taekwondo

Sensei
FRAN ROMERA
Director técnico Mugendo El Prat

Dan-sha-ri: Minimalismo japonés /// Atemi y Sappô: Los impactos letales /// Descubriendo el Bartitsu
Katas ¿La danza del Karate? /// Tomoe Nage: 2ª parte

SUMARIO

3
Entrevista al maestro Álvaro Sanz
Cuando la dedicación al Hapkido es la razón de ser
[Por Saúl Servia]

14
Entrevista a *Sensei* Fran Romera
Director técnico de la escuela MUGENDO EL PRAT
[Por J. Sala/EL BUDOKA 2.0]

21
Tomoe Nage
Cuando la suavidad supera a la dureza
Segunda parte
[Por Miguel A. Ibáñez Espinosa]

30
Costumbres y tradiciones de Japón:
Dan-sha-ri - Minimalismo japonés
[Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta]

35
Atemi* y *Sappô
Los impactos letales
[Por Luis Nogueira Serrano]

42
El budismo sigue ayudando
La moderna psicología budista aplicada
[Por Marc Boillat Sartorio]

46
***Katas* ¿La danza del Karate?**
[Por Shihan Pedro Hidalgo]

52
Descubriendo el *Bartitsu*
[Por Javier Franco]

57
El *Efecto Pigmalion*
[Por José Santos Nalda Albiac]

62
El *Aiki-Dojo*
Un guerrero esta por encima
[Por Sensei Dr. David Ito]

67
***Feng Shui* y las alfombras, ¿sí o no?**
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

EL BUDOKA 2.0

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:

Editorial Alas

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

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

Diseño: Víctor Périz
www.behance.net/victorxiz

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

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Nº 58 / Enero - Febrero 2021

ENTREVISTA AL MAESTRO

ÁLVARO SANZ

7º Dan Hapkido Jin Jung Kwan
6º Dan Taekwondo

CUANDO LA DEDICACIÓN AL HAPKIDO ES LA RAZÓN DE SER

Por **SAÚL SERVIA** // Hapkido Jin Jung Kwan Ourense // Escuela de Artes Marciales Sam Mu Dojang

El maestro **Álvaro Sanz Peleato** enseña *Hapkido y Taekwondo*. Actualmente tiene los grados de 7º *Dan* de *Hapkido Jin Jung Kwan* y 6º *Dan* de *Taekwondo*. Es el representante para España de la ***World Hapkido Jin Jung Kwan*** y de la ***Federation of Korea Hapkido***.

También es el Director Técnico del Departamento de Hapkido de la **Federación Valenciana de Taekwondo.**
Viendo cómo se mueve, escuchando sus palabras y sintiendo su ímpetu, cuestan de creer los 62 años de edad que dice tener... ¡Enhorabuena maestro!

El maestro Álvaro Sanz realizando Yop Chagui (Lyon)

Buenas tardes maestro Álvaro ¿A qué edad y dónde comenzó en la práctica de las Artes Marciales?

Comencé a practicar Artes Marciales a los 16 años, más concretamente *Taekwondo*, en el año 1974 de la mano del maestro **Choi Won Chul** en el Gimansio Sant Jordi, en la calle Valldonzella de Barcelona para continuar posteriormente en el gimnasio *Chois Tuset*, también de Barcelona.

¿Por qué comenzó a hacer Taekwondo y no otras disciplinas?

La verdad es que comencé a practicar Artes Marciales impulsado, como muchos compañeros de aquella época, por las películas de Bruce Lee.

No sé exactamente por qué empecé a hacer *Taekwondo*, lo que más cerca había de mi casa eran escuelas de *Karate* y *Judo* mientras que la Escuela a donde yo acudía a hacer *Taekwondo* estaba a más de una hora de mi casa e incluso tenía que hacer varios transbordos de metro. No tengo una explicación concreta, supongo que estaba predestinado a ello.

Podemos decir que es usted de los pioneros del Taekwondo en Cataluña y también en España. ¿Qué recuerdos guarda de los entrenamientos de esa época? ¿El maestro Choi era muy duro en sus clases?

Realmente no soy de los pioneros, más bien soy de los últimos de la primera generación pues mi maestro llegó a Cataluña en el año 1971. Las clases del maestro Choi eran muy duras tanto física como mentalmente, ya que el maestro no nos dejaba ni un segundo para descansar.

"EN EL AÑO 1986, CUANDO YO TENÍA EL CINTURÓN NEGRO 3ER DAN DE TAEKWONDO, ACUDÍ AL CURSO PARA MAESTRO NACIONAL DE TAEKWONDO DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA. FUE AHÍ DONDE CONOCÍ EL HAPKIDO DE MANOS DE ANDRÉ CARBONELL"

Foto retrospectiva del maestro Álvaro Sanz realizando un rompimiento de codo

"MI PRIMER CONTACTO CON EL HAPKIDO JIN JUNG KWAN, OFICIALMENTE, DATA DE OCTUBRE DE 2004 CON LA PARTICIPACIÓN EN UN SEMINARIO DEL GRAN MAESTRO LEE CHANG SOO EN LYON (FRANCIA)"

Seminario impartido por TKJN Lee Chang Soo en el CAR de Sant Cugat (Barcelona, 2018)

¿Usted también pasó por la etapa de competidor o solo practicaba por mero placer?

Sí, la verdad es que también he sido competidor durante una temporada, antes no disponíamos de campeonatos casi todos los fines de semana sino que estaban mucho más espaciados en el tiempo.

Quedé Campeón de Cataluña Junior con cinturón naranja y varias veces en primer lugar en diversos campeonatos de la Federación Catalana como en el trofeo de Navidad o en el Trofeo Feria de Mataró. También he sido medallista en algún campeonato internacional.

Tengo entendido que empezó a dar clases muy pronto, ¿es esto cierto?

Correcto, comencé a dar clases en el año 1977 con cinturón marrón. Bueno, realmente comencé con cinturón azul, aunque a la semana el maestro Choi ya me examinó de cinturón marrón.

Por aquel entonces un cinturón azul o marrón no era comparable a un cinturón azul o marrón de ahora. En mi caso particular entrenaba todos los días una media de 2 horas y media o 3 horas al día, de lunes a sábado con mi Maestro. Además, en muchísimas ocasiones, los domingos quedábamos los compañeros del gimnasio para ir a la montaña a correr, estirar, repasar formas e incluso hacer combates entre nosotros con el único fin de mejorar nuestra forma física y nuestro *Taekwondo*. Muchas veces venían compañeros de otros gimnasios y entrenábamos todos juntos. Como anécdota, llegamos a hacer un grupo con componentes de distintas escuelas como, por ejemplo, de la escuela *Bam Chung Do Kwan*, *Do San Lee* y *Chois Tuset*.

Recuerdo aquella época con muchísima alegría, el ambiente que se respiraba entre compañeros era maravilloso y con gran parte de ellos todavía mantengo la amistad y el contacto. Ésta es una de las grandes cosas que me han brindado las Artes Marciales.

Desde que comenzó en el año 1974 a practicar Artes Marciales nunca ha parado ni de practicar ni de enseñar, ¿es esto cierto?

Exacto, a pesar de pasar por altibajos y lesiones (como todo el mundo) nunca he parado de entrenar, de enseñar y, sobre todo, de aprender. Esto último es fundamental, yo siempre le digo a mis alumnos que siempre hay que tener mentalidad de estudiante, si crees que por el hecho de llevar dando clases muchos años ya lo sabes todo, estás muy equivocado.

Si te dedicas a la docencia, en mayor o menor medida, todavía tienes que exigirte más a ti mismo y estar en continua formación para darle lo mejor a los alumnos. Así mismo, siempre has de tener la mente abierta y estar dispuesto a aprender en cualquier situación o de cualquier persona. Incluso un cinturón blanco puede aportarte algo nuevo, algún detalle técnico que hasta ese momento no te habías planteado.

Después de varios años practicando y enseñando Taekwondo comenzó

"MI PROPIA FORMACIÓN ES MI PRIMERA RESPONSABILIDAD, PUES DE ELLO DEPENDE LA CALIDAD DE LA ENSEÑANZA QUE OFREZCO A MIS ALUMNOS"

a practicar Hapkido. ¿Cómo conoció el Hapkido y cuáles fueron sus inicios?

En el año 1986, cuando yo tenía el cinturón negro 3er *Dan* de *Taekwondo*, acudí al curso para Maestro Nacional de *Taekwondo* de la Federación Española. Fue ahí donde conocí el *Hapkido* de manos de **André Carbonell**. Él impartía la asignatura de Defensa Personal en dicho curso y me atrajo la manera de trabajar, el arsenal técnico y las posibilidades que ofrecía este Arte Marcial de cara a la defensa personal.

¿Cómo conoció el Hapkido Jin Jung Kwan?

Mi primer contacto con el *Hapkido Jin Jung Kwan*, oficialmente, data de Octubre de 2004 con la participación en un seminario del gran maestro **Lee Chang Soo** en Lyon (Francia), al cual acudimos dos alumnos míos (Pedro y Ramón) y yo, y la historia es la siguiente:

Después de más de 15 años entrenando con el maestro André Carbonell y siendo 3º *Dan*, por diversas razones dejo de entrenar con él, aunque seguíamos manteniendo contacto personal. Por casualidad encontré la información de que en la ciudad de Lyon (Francia) se iba a celebrar un seminario de *Hapkido*, de la escuela *Jin Jung Kwan*, impartido por el GM **Lee Chang Soo**.

En una conversación con el maestro André Carbonell se lo comento y éste me responde que seguro me gustará este gran maestro (GM), por su buena técnica y buen pateo, lo cual me convence para acudir al seminario.

El seminario estaba organizado por el maestro **Raphael Couet**, alumno directo del GM Lee Chang Soo. Al llegar a Lyon me presento al maestro Couet, le digo de dónde vengo y de quién soy alumno. Couet me comenta que el GM conoce a Carbonell, que ha entrenado tres o cuatro veces con él en Corea.

El seminario fue físicamente muy duro, con mucho pateo y de alta intensidad y frecuencia. Las técnicas rápidas, cortas y poco o nada circulares. El GM tenía un gran carisma, sabía estimular a los alumnos, llevarlos a sus límites.

El GM Kim Nam Jae llama a esta técnica Palkumchi Choigui, literalmente comprimir el codo, a cargo del maestro Álvaro Sanz

El mismo día que se acababa el seminario, al volver a Barcelona en el coche, los tres practicantes de *Hapkido* que habíamos ido, hablábamos sobre la experiencia con los cuerpos doloridos, agarrotados, magullados y apenas pudiendo andar bien. Los tres opinábamos lo mismo, había sido una experiencia muy positiva, que se tenía que volver a repetir.

Al día siguiente del seminario, ya en Barcelona, llamé por teléfono a Carbonell para contarle la experiencia con el GM Lee, y dialogamos sobre el tema.

Después de conocer la escuela *Jin Jung Kwan* de la mano del GM Lee Chang Soo y asistido por el maestro Couet, decidí conocer más a dicha escuela y a los maestros citados.

En febrero de 2005 vuelvo a Lyon para asistir a un curso que imparte el maestro Couet. Se trabajan técnicas distintas a las del curso anterior para ver más el trabajo de la escuela. El Maestro Couet y yo comenzamos a dialogar sobre la escuela *JJK*. El estilo de la escuela *JJK* empieza a calar en mí y mis alumnos que han asistido a los cursos están entusiasmados.

En mayo de 2005 vuelve a Lyon el GM Lee Chang Soo. Cuatro alumnos y yo asistimos al seminario, el entreno fue como lo esperábamos, duro e intenso. En el descanso para comer, el GM Lee me llamó a su mesa y me preguntó: ¿Qué le parece la escuela?

"EL HAPKIDO NO ES UN POPURRÍ DE TÉCNICAS, SINO UN ARTE MARCIAL CON IDENTIDAD PROPIA"

¿Por qué dejó a Carbonell?, y una serie de preguntas más.

Al terminar el curso, cuando nos despedimos de los maestros y los compañeros franceses, el maestro Couet se acercó a mí y me dijo que ese mismo agosto un equipo de franceses alumnos suyos iban a ir a Corea a entrenar con el GM Lee dos semanas, durmiendo, comiendo y entrenando en el *dojang* de GM Lee. El maestro Couet me pregunta: "¿Quieres venir a Corea?", la respuesta es: SÍ.

El maestro Álvaro Sanz realizando Chong Kwon Jirigui

El linaje de Jin Jung Kwan Hapkido, de izquierda a derecha: Maestro Yeon Seung Ho (8º Dan), maestro Álvaro Sanz (7º Dan y director técnico nacional), gran maestro Kim Myung Yong (9º Dan y fundador de JJK, actualmente retirado), gran maestro Lee Chang Soo (9º Dan, actualmente director de JJK a nivel mundial) y maestro Raphael Couet (7º Dan y director técnico europeo).

Árbitros europeos en el "Cheongju World Martial Arts Masterships" de 2016 (Rusia, País Bajos, Francia y España)

Si tienes una Escuela de Artes Marciales y estás interesado en tener un Instructor autorizado de *Hapkido Jin Jung Kwan* en tu centro o, por el contrario, eres Maestro/ Instructtor de alguna disciplina marcial y estás interesado en formarte en nuestro estilo puedes ponerte en contacto con nosotros a través del *email*: jinjungkwanspain@gmail.com o a través del número de teléfono: +34 615 393 695

Y ésta es la historia de mis comienzos en el *Hapkido Jin Jung Kwan*.

Podría explicarnos entonces, ¿Qué es el de *Hapkido*?

Un Arte Marcial de origen coreano con su propia identidad orientado a la defensa personal.

¿Qué inconvenientes le ve al *Hapkido* para su desarrollo?

El inconveniente principal es que hay muchas escuelas (*kwanes*) distintas, unas se encuentran dentro de la Federación Española y otras no, las que no están dentro de la Federación no pueden acceder a la formación y titulación oficial obligatoria para la enseñanza, según la normativa vigente. En muchos casos hay escuelas que son bastante herméticas y no se relacionan con practicantes que no sean de su mismo *kwan*.

Por otra parte, muchos maestros de *Taekwondo* enseñaron *Hapkido* como un apartado dentro del *Taekwondo*. A día de hoy, aún es frecuente escuchar o leer, por parte de algunas personas, que el *Hapkido* es la *Defensa Personal del Taekwondo*, incluso en algunas organizaciones.

Simplemente por el hecho de tener un cinturón negro en *Taekwondo*, te convalidaban el cinturón negro de *Hapkido*. Este tipo de comentarios y acciones no han hecho más que perjudicar al desarrollo y evolución del *Hapkido*.

¿Por qué cree que en la época con más información al alcance, hay tanto desconocimiento en España respecto al Hapkido, su historia, maestros, escuelas, etc.?

Es la época de más información, pero esto no implica que sea fidedigna. Por otro lado, muy pocos instructores y alumnos se preocupan de investigar en la historia, las escuelas tradicionales, linaje de estas Escuelas... Yo diría que hay poca inquietud marcial, mucha gente solamente practica Artes Marciales por hacer alguna actividad física, lo cual es muy respetable, pero muy poca

gente se preocupa por ir más allá y conocer más acerca de lo que está haciendo.

Para mí, todo se resume en estas preguntas:

¿Quién es mi Maestro? ¿A qué escuela pertenece? ¿Con quién se ha formado? ¿Cuánto tiempo real lleva entrenando? ¿Actualmente sigue entrenando?

Estas preguntas te dan un perfil de quién es tu maestro y te proporcionan un punto de inicio sobre el qué investigar acerca del Arte Marcial que estás practicando.

Especialmente para los Maestros/Instructores para una mejor comprensión de lo que están haciendo es muy importante conocer la cultura, la historia, la forma de ser del país de origen del arte marcial, en este caso lo referente a las costumbres de Corea y su pueblo.

Respecto a estas preguntas que usted platea, ¿cuál es su linaje dentro de la Escuela Jin Jung Kwan y cúanto tiempo dedica a su propia formación?

Está el fundador **Kim Myung Yong**, a continuación el gran maestro **Lee Chang Soo**, mi maestro directo **Raphael Couet** y yo.

Mi propia formación es mi primera responsabilidad, pues de ello depende la calidad de la enseñanza que ofrezco a mis alumnos. Entreno prácticamente a diario tanto técnico como físico, los entrenos con mi maestro Raphael Couet son constantes a pesar de que él vive en Lyon, y con el gran maestro Lee Chang Soo entreno varias veces al año, tanto en Corea como en el *tour* europeo que hace cada año por todos los países en los que *Jin Jung Kwan* está presente.

¿En qué países está presente la escuela Jin Jung Kwan?

Corea, Francia, España, Portugal, Suiza, Países Bajos, Rusia, Hungría, Italia, Dinamarca, Polinesia Francesa, Marruecos, Brasil, Malasia e Irán.

¿Cree que en un futuro existirá una Federación de Hapkido desligada del Taekwondo, como hizo en su momento el Taekwondo de la federación de Judo?

Sería lo ideal para que hubiera una única entidad que promocionara y gestionara el *Hapkido*.

¿Cuál es su opinión respecto a un programa estándar de Hapkido, como requisito en los exámenes federativos (no de kwan)?

Pienso que es necesario un programa estándar básico ya que en algunas escuelas se utilizan técnicas o armas que en otras no se trabajan, obviamente esas técnicas no se incluirían, pero el programa reflejaría el contenido mínimo básico para poder acce-

El maestro Álvaro Sanz en Lyon

"LAS 10 ESCUELAS ORIGINALES QUE SURGIERON DE LA LÍNEA DE JI HAN JAE TIENEN UN SISTEMA DE TRABAJO MUY SIMILAR, PERO LAS MODIFICACIONES QUE SURGEN SON FRUTO DEL TRABAJO E INVESTIGACIÓN DE CARA A LA EFECTIVIDAD DE CADA TÉCNICA"

der a los grados federativos y que el nivel técnico y de exigencia sea lo más parejo posible en todo el territorio nacional.

Por otro lado, cada escuela tiene luego sus peculiaridades que hay que respetar y mantener, pero para eso ya están los programas y exámenes de cada *kwan*.

Hoy en día es muy frecuente encontrar escuelas que incorporan en el currículum del *Hapkido* apartados que no constaban en su versión más tradicional. ¿Cuál es su opinión sobre estos añadidos?

La mayoría de escuelas tradicionales tienen un programa muy amplio de trabajo, el problema viene cuando muchos instructores de estas escuelas se quedaron a medio camino de formación (o no se formaron en una escuela tradicional) y para rellenar estas carencias incorporaron técnicas de otras Artes Marciales.

Cualquier 6º o 7º *Dan* de una escuela tradicional tiene un repertorio muy amplio de técnicas, no necesita incorporar cosas que no pertenezcan al *Hapkido*.

Un ejemplo: si al Boxeo le metes un complemento de patadas ¿verdad que no es boxeo? Pues el *Hapkido* no es un popurrí de técnicas, sino un Arte marcial con identidad propia.

Respecto a las diferentes escuelas de Hapkido hay gente que opina que "todo es lo mismo", ¿cuál es su opinión al respecto?

Las 10 escuelas ***originales*** (ver cuadro adjunto) que surgieron de la línea de **Ji Han Jae** tienen un sistema de trabajo muy similar, pero las modificaciones que surgen son fruto del trabajo e investigación de cara a la efectividad de cada técnica.

El maestro Álvaro Sanz realizando Tuio Yop Chagui (Lyon)

Primer seminario de Jin Jung Kwan al que acudió el maestro Álvaro Sanz en Lyon

La diferencia está en los detalles y en su aplicación con los principios y fundamentos de cada Escuela.

En su escuela, ¿qué armas tradicionales se usan?

Dan Bong, *Chang Bong*, *Po Bak*, *DanJang* y *Mokgum*.

¿Cuáles cree que son las razones que han contribuido al desarrollo actual de la JJK en España? ¿Cuál ha sido el proceso para este desarrollo?

Yo creo que la inquietud de algunas personas por hacer un *Hapkido*, Escuela y Entrenamiento de rasgo tradicional. Estas personas contactan conmigo y yo voy viajando a la zona de cada uno para que conozcan la manera de trabajar que tenemos en *Jin Jung Kwan*.

En España se hacen mensualmente seminarios de formación para el aprendizaje y reciclaje tanto para instructores como para alumnos.

Actualmente contamos con 18 *Dojang* repartidos por todo el territorio nacional.

Bueno Maestro, como siempre ha sido un placer disfrutar de una buena conversación con usted. Gracias por su tiempo.

Gracias a vosotros por esta entrevista, un saludo.

Las 10 primeras escuelas (*Kwan*) originales de *Hapkido* en Corea que salieron de la línea *Sung Moo Kwan* de Ji Han Jae

Los nombres de cada escuela fueron dados directamente por el gran maestro Ji Han Jae a cada uno de los *kwan* de sus principales alumnos.

ESCUELA (KWAN)	MAESTRO FUNDADOR
Jin Jung Kwan	Kim Myung Yong
Bee Yong Kwan	Hwang Duk Kyu
Sae Shim Kwan	Kim Yong Hwan
Ul Gee Kwan	Kim Myong Jin
Han Moo Kwan	Song Young Ki
Duk Moo Kwan	Kim Duk In
Chung Moo Kwan	Lee Tae Jun
Dae Moo Kwan	Kwon Tae Man
Yeon Moo Kwan	Myung Kwan Sik
Yong Moo Kwan	Kim Hung Soo

www.spainwkl.com/contacto

ÚNETE A WKL SPAIN

WWW.SPAINWKL.COM

+70 CLUBS AFILIADOS!

+2000 ASOCIADOS!

+OPEN WKL SPAIN 2021!

+EL MEJOR SEGURO DEPORTIVO DEL MERCADO!

+RC PROMOTOR 2MILLONES €!

+EUROPEAN + WORLD CHAMPIONSHIPS 2021!

WORLD WKL SPAIN KICKBOXING LEAGUE

KICK, MUAY, MMA, BJJ, KRAV, KAJUKENBO, RING Y TATAMI

RING SPORTS & TATAMI SPORTS

K1

ASOCIACIÓN LIGA WKL ESPAÑA KICK BOXING MMA Y D.A - Ministerio Interior Reg Número Nacional 610012

RECONOCIDOS POR TAFISA, SPORT COUNCIL, GAASPF, ISNO

+DELEGADOS EXCLUSIVOS PARA ESPAÑA DE:

WORLD WBL MUAY THAI BOXING LEAGUE

ICO

IAKSA Kickboxing ESP

WKC

WMMAL WORLD TOUR

W.M.M.A.F

TWKSF

WORLD WBL BOXING LEAGUE

Violant d'Hongria i Reina d'Arago 51 - 08028 Barcelona / 669 06 54 04

www.sparringbcn.net

SOLID SHOCK

MATCHMAKERS - MANAGERS

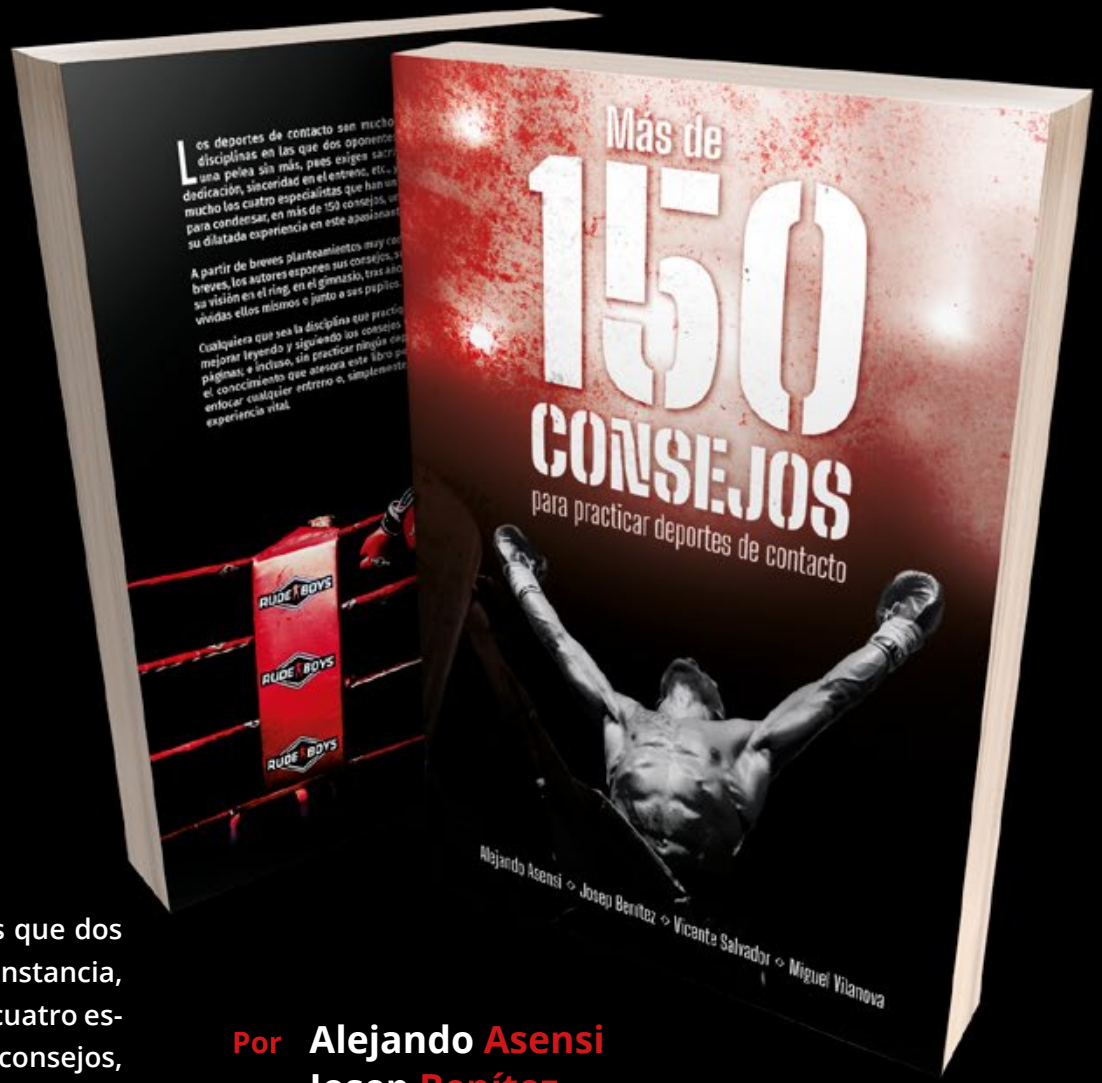
MIAMI, LONDRES, DUBLÍN

www.shockboxing.com

BOXEO-MMA-K1-MT

Más de 150 CONSEJOS

para practicar deportes de contacto



Los deportes de contacto son mucho más que meras disciplinas en las que dos oponentes se enzarzan en una pelea sin más, pues exigen sacrificio, constancia, dedicación, sinceridad en el entreno, etc., y sobre ello saben mucho los cuatro especialistas que han unido sus esfuerzos para condensar, en más de 150 consejos, una buena parte de su dilatada experiencia en este apasionante mundo.

A partir de breves planteamientos muy concretos, simples y breves, los autores exponen sus consejos, sus conocimientos, su visión en el *ring*, en el gimnasio, tras años de experiencias vividas ellos mismos o junto a sus pupilos.

Cualquiera que sea la disciplina que practique el lector, podrá mejorar leyendo y siguiendo los consejos vertidos en estas páginas; e incluso, sin practicar ningún deporte de contacto, el conocimiento que atesora este libro puede ser útil para enfocar cualquier entreno o, simplemente, para mejorar su experiencia vital.

Por **Alejando Asensi**
Josep Benítez
Vicente Salvador
Miguel Vilanova

ISBN 978-84-203-0646-9
P.V.P. 18€
138 pàginas

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

ENTREVISTA A SENSEI FRAN ROMERA

DIRECTOR TÉCNICO DE LA ESCUELA MUGENDO EL PRAT

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

Sensei Fran Romera, al frente de MUGENDO EL PRAT, es una persona jovial, trabajadora y, pese a su juventud, con una experiencia y un bagaje impresionantes. Ha tenido un buen guía a quien seguir y el resultado salta a la vista. Pese a la complicada situación actual, sigue defendiendo y representando Mugendo con paso firme y tesón. Le deseamos todo lo mejor para este año que acaba de empezar.

CONTACTO MUGENDO EL PRAT:
AVENIDA DEL CANAL, 39
08820 PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
PRAT@MUGENDO.ES
T. 661364130

Buenos días Fran y muchas gracias por dedicarnos tu tiempo para responder a esta entrevista.

Buenos días y gracias a vosotros por concederme la oportunidad.

Para situarnos con respecto a tu trayectoria ¿Desde cuándo practicas artes marciales?

Me inicié en el Taekwondo a la edad de 6 años hasta los 8 años, luego ya a los 15 años conocí y empecé a practicar ***Mugendo*** hasta la actualidad.

En tu currículo se afirma que tienes más de 20 años de experiencia en Mugendo y competición. ¿Le otorgas mucha importancia a la competición, ¿verdad? ¿Intentas transmitir esa inquietud a tus alumnos?

Si, para mí la competición es algo fundamental, un aspecto que a lo largo de la vida te aporta muchas experiencias, independientemente de los resultados, como valor, constancia, sacrificio, espíritu de no rendirte... sensaciones que luego podrás enseñar más profundamente y con mayor sentimiento porque las has vivido en primera persona.

Tanto ganar como perder te enseñan diferentes perspectivas de cómo enfocar las diferentes situaciones.

Evidentemente es un camino durísimo y, si lo haces constantemente, ponerte a prueba una vez más, por todo el sacrifico y esfuerzo que conlleva, compatibilizándolo con el día a día, ya de por sí, ya muy completo, pero con el paso de los años, forma parte de ti y es lo que te hace ser más completo en este área.

Por supuesto, intento transmitir esa esencia\inquietud a mis alumnos, cada alumno siempre será un pedacito de ti, porque tú eres en este caso el que le has enseñado las técnicas y cómo deben aplicarlas según tu criterio, por tu experiencia al cabo de los años, luego ya cada uno evidentemente las adaptará a su forma de ser o estilo.

¿Qué personas te han marcado, influenciado, guiado en el ámbito de las artes marciales?

La persona más importante en este caso es mi *Sensei* Javier Sáenz, él es el que me ha guiado tanto a nivel de marcialidad, como a nivel de competición. Son muchos años de entrenos y muchos eventos juntos en los que ha estado a mi lado, también durante la competición y en el antes de la competición, que son los intensos entrenamientos, que es lo que apenas se ve, pero es donde radica todo el sacrificio y esfuerzo, no solo para el que compite, si no, también para el que te prepara.

¿Qué titulaciones marciales tienes?

Cinturón negro 4º DAN de ***Mugendo***.

Centrándonos en Mugendo ¿Desde cuándo estás vinculado con este arte marcial?

Exactamente en ***Mugendo*** llevo desde el año 2000 hasta la actualidad.

¿Qué te aportan las artes marciales a ti como persona y que seguramente transmitirás a tus alumnos?

Para mi las artes marciales son valores, como la disciplina y el respeto. Valores que cada vez cuesta más encontrar en la sociedad actual. No obstante, es una labor que requiere muchas horas y dedicación diaria, ya que estamos todo el día, no se puede concebir como un trabajo, es un estilo de vida que forma parte de ti, todos los días del año, pero que es muy gratificante, el poder ver como tus alumnos, al cabo de meses, años, van consiguiendo sus objetivos, y para muchas personas le cambias la vida radicalmente, y ese sentimiento como artista marcial, no tiene precio.

¿Desde cuándo lo impartes? ¿Y desde cuándo estás al frente de un Centro Mugendo?

Desde el inicio de mi etapa en ***Mugendo***, al margen de ser alumno, me gustaba e intentaba poder ayudar a mis compañeros y a cola-

LA PERSONA MÁS IMPORTANTE EN ESTE CASO ES MI SENSEI JAVIER SÁENZ, ÉL ES EL QUE ME HA GUIADO TANTO A NIVEL DE MARCIALIDAD, COMO A NIVEL DE COMPETICIÓN

PARA MI LAS ARTES MARCIALES SON VALORES, COMO LA DISCIPLINA Y EL RESPETO. VALORES QUE CADA VEZ CUESTA MÁS ENCONTRAR EN LA SOCIEDAD ACTUAL

borar con mi *Sensei* en su *dojo* para lo que hiciese falta. Más tarde, con la experiencia de los años empecé a colaborar más intensamente, ayudando a realizar exámenes, a impartir clases, y también a trabajar en otras escuelas ***Mugendo*** como instructor. Hasta que en agosto de 2016 abrí mi propia escuela ***Mugendo*** en el Prat de Llobregat.

Mugendo tiene un sistema pedagógico moderno, que sigue evolucionando, mejorando día a día... de cara a los padres que traen a sus hijos debe transmitirles total confianza, ¿verdad?

Mugendo es una evolución que está en constante mejora en muchos aspectos. Desde en la manera en que se enseña, la pedagogía que se aplica con los niños en las clases, todo tiene un enfoque muy personal en el desarrollo del alumno, además de su desarrollo técnico y marcial.

Para los padres es muy importante el hincapié que hacemos con sus hijos en reforzar los valores, porque al fin y al cabo, es lo que se van a llevar y aplicar el resto de su vida. También por desgracia hay muchos niños que sufren *bullying*, por lo tanto, otra área muy importante para nosotros es la defensa personal adaptada para los niños, en resumen, yo no quiero que los niños peguen, pero tampoco quiero que les peguen, quiero que aprendan a defenderse ante situaciones violentas que por desgracia están a la orden del día y se les puede presentar en cualquier momento y sin la compañía de un familiar. Por eso deben aprender a reaccionar solos.

Las personas que se acercan a tu Escuela ¿vienen en busca de una mejora física, aprender a defenderse, potenciar su autoestima...?

Sí, trabajamos dos programas, ***Mugendo infantil*** y ***Mugendo adulto***.

DESDE EL INICIO DE MI ETAPA EN MUGENDO, AL MARGEN DE SER ALUMNO, ME GUSTABA E INTENTABA PODER AYUDAR A MIS COMPAÑEROS Y A COLABORAR CON MI SENSEI EN SU DOJO HASTA QUE EN AGOSTO DE 2016 ABRÍ MI PROPIA ESCUELA MUGENDO EN EL PRAT DE LLOBREGAT

Los niños vienen por muchas razones, desde para aumentar la autoestima, mejorar el autocontrol, la seguridad personal, la disciplina, la coordinación y para que aprendan a defenderse.

Los adultos en general buscan estar en forma, desconectar del día a día, y soltar adrenalina. Una vez comienzan y llevan un periodo de tiempo, entonces es cuando empiezan a descubrirse ellos mismos, en el sentido que son capaces de realizar muchas más cosas de las que se creen.

¿Qué rango de edad tienen las personas que vienen a Mugendo El Prat?

Pues un rango muy amplio, ***Mugendo*** está pensado para cualquier persona sin importar edad, tengo niños desde los 3 años, hasta el alumno más veterano que he tenido, con la edad de 74 años, y cumplía como el que más. Al fin al cabo, la actitud de una persona, independientemente de la edad, es fundamental y marcará la diferencia entre llegar o no llegar a sus metas.

¿Qué perspectivas tienes para los próximos años?

Sin ninguna duda la perspectiva es mejorar día a día, en muchos sentidos, nunca hay que dejar de aprender, todo esto reporta más conocimientos\calidad para uno mismo, para tus alumnos y para la escuela en general.

La idea es volcarme totalmente en mi *dojo*, seguir haciendo que crezca y ayudar a mis alumnos en todo lo posible a conseguir todas las metas que se propongan a través de ***Mugendo***.

La pandemia mundial que tanto está perjudicando a todos los sectores, os ha obligado a reinventaros y parece que con un notable éxito. ¿Qué puedes contarnos?

Así es, de primeras fue un *shock*, pensaba que estábamos obligados a parar sí o sí, ya que no entendía otra forma de dar clases que no fuera en el *tatami*. Pero el equipo ***Mugendo*** supo adaptarse a la situación muy rápido, y empezamos a crear alternativas muy eficaces, como clases *online*, seguimiento personal de alumno y eso nos ayudó mucho a sobrellevar esta nueva experiencia. Y todo ello con una gran acogida. Gracias a ese trabajo se pudo seguir con la enseñanza a nuestros alumnos, y estando al lado de ellos en todo momento. Había clases que he llegado a tener a 70 alumnos conectados y eso es una experiencia muy gratificante.

Muchas gracias y que tengas muchos éxitos.

Gracias a vosotros.

WAMAI

UNIVERSIDAD ONLINE

Cursos Wamai de artes marciales y fitness

EDUCACIÓN
CURSOS COACH
CURSO COMERCIAL CENTROS DEPORTIVOS

PROGRAMAS TÉCNICOS
CURSOS DE ARBITRAJE
CURSOS PRIMEROS AUXILIOS
EXÁMENES DANES

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

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

www.wamai.net

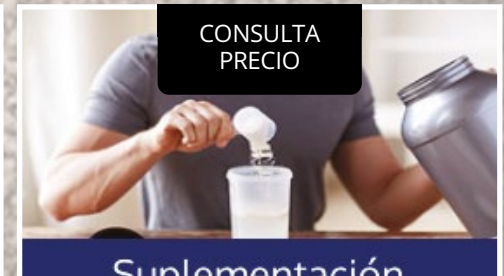
Personal Trainer de Artes Marciales y Fitness

Primeros auxilios en Artes Marciales y Fitness

Nutrición deportiva en Artes Marciales y fitness

Árbitro Nacional de Campeonatos OPEN

Árbitro Cronometrador de Campeonatos OPEN



Suplementación Deportiva en Artes Marciales y Fitness

http://campus.wamai.net

La universidad de formación online especializada en artes marciales

Por **MIGUEL A. IBÁÑEZ ESPINOSA**
6º Dan Nihon Tai Jitsu / 6º Dan Nihon JuJutsu / 5º Dan Aikijujutsu Kobukai

TOMOE NAGE

CUANDO LA SUAVIDAD SUPERA A LA DUREZA

— segunda parte —

"Kyuzo Mifune, famoso décimo dan que se convirtió en leyenda en vida por su Judo, aunque pesaba unos 50 kilos, era un especialista en Tomoe Nage"

Katsuhiro Kashiwazaki

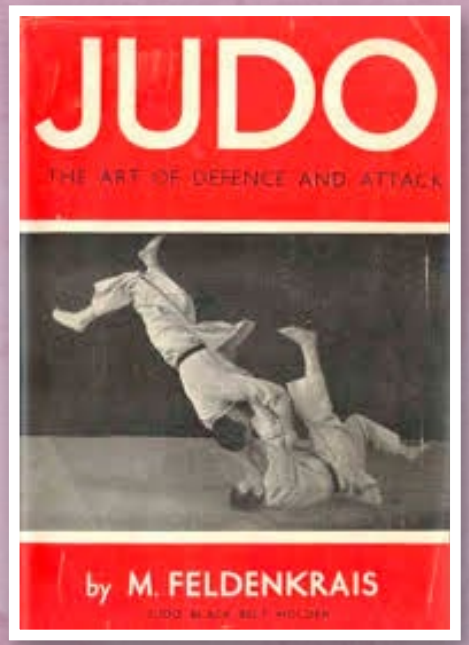
Avanzando en el tiempo, y siguiendo en los tiempos heroicos del *Judo* encontramos otros testimonios escritos de la utilización del *Tomoe Nage* en suelo francés. En este caso en los libros de Moshé Feldenkrais *Manuel practique de Jiu Jitsu* y *ABC du Judo*, cuyo segundo libro fue corregido por el mismísimo Jigoro Kano. En su libro, será solo *Tomoe Nage* el *sutemi* explicado en el capítulo de *Sutemi Waza* y utilizado como portada de ese libro y de otros posteriores.

Grand Slam Paris 2019 (-66 kg). Foto Paco Lozano

En esa misma época encontramos otros testimonios como puede ser el del profesor Huber Klinger-Klingerstorff, quien nos muestra varios *sutemi* y cómo no *Tomoe Nage* como forma de defensa ante una estrangulación[1], y una variante de *Tomoe Nage* realizada con las dos piernas a la vez ante el mismo ataque.

Por otro lado, no debemos olvidar que dentro del *Judo* el concepto del *sutemi* también sufrió una evolución, tanto en sus primeros años gracias a Jigoro Kano y posteriormente a Kyuzo Mifune, quien era un gran especialista en *Tomoe Nage*[2] como posteriormente a otros maestros que han "evolucionado" algunas técnicas dándoles otra orientación como en el caso de *Yoko Tomoe Nage* que encontramos en *Nihon Tai Jitsu* y procedente de la gran influencia que tuvo el maestro Kawaishi. Además, este le dio un "toque personal" y mantuvo algunas técnicas que fueron eliminadas del programa del *Kodokan* en ese momento. En el libro[3] sobre los métodos comparados *Kawaishi* y *Kodokan* encontramos explicados ambos y podemos apreciar ese toque personal del maestro Kawaishi en la realización de estos.

En el caso que nos ocupa, Kawaishi codificó en su metodología 15 *sutemi*, podemos ver como *Tomoe Nage* (1º *Sutemi*) es ejecutado en el *Kodokan* empujando primero hacia atrás a diferencia de *Kawaishi* que desequilibra directamente hacia delante; otra diferencia importante que encontramos es la entrada debajo de *Uke*, que en la forma *Kawaishi* se hace de manera más profunda. En *Yoko Tomoe Nage* (2º *Sutemi*) también encontramos que en *Kodokan* no se contempla, ya que se estima que es una variante, y en *Kawaishi* se contempla como otro *sutemi*. Como evolución de *Tomoe Nage* nos presenta también *Maki Tomoe* (3º *Sutemi*) que es una forma más circular.



Portada Feldenkrais Judo

En la década de los cincuenta, encontramos en Francia que empiezan a aparecer otras publicaciones[4] que empiezan a preconizar el *Judo Kodokan* y su metodología. Además en publicaciones del otro lado del océano, esta misma técnica para casos en los que "un adversario fuerte trate de empujarlo por el borde de una azotea, la orilla de un río o la orilla de un acantilado. Déjelo empujar". Ese era el consejo que

Yoko Tomoe Nage

"DENTRO DEL JUDO EL CONCEPTO DEL SUTEMI TAMBIÉN SUFRIÓ UNA EVOLUCIÓN, TANTO EN SUS PRIMEROS AÑOS GRACIAS A JIGORO KANO Y POSTERIORMENTE A KYUZO MIFUNE, QUIEN ERA UN GRAN ESPECIALISTA EN TOMOE NAGE"

1. Páginas 38 y 42 para *Tomoe Nage*, 119 para *Tawara Gaeshi*, 136 *Kani Basami* y 153 *Uki Otoshi*.
2. *"Es significativo que Kyuzo Mifune, famoso décimo dan que se convirtió en leyenda en vida por su Judo, aunque pesaba unos 50 kilos, era un especialista en Tomoe Nage". Tomoe Nage Katsuhiro Kashiwazaki*, pág 11. Ed. Paidoribo.
3. *Methodes comparées Kawaishi-Kodokan* Autor: C. Thibault. Editorial Judo International 1966.
4. *Le Judo du Kodokan de Hikoichi Aida* (1956) *Ed. Chiron* o *Judo Shudokan* de Rober Lasserre Ed. Circa (1951) y del mismo autor *Judo Manuel practique selon la technique Kodokan*. Ed. Chiron (191)

M. Matt en los Campeonatos del Mundo de 1961.

"EN NUESTRO PAÍS, EN LOS AÑOS 60, ENCONTRAMOS UNA COLECCIÓN DE LA EDITORIAL ESPASA-CALPE TITULADA APRÉNDALO POR SÍ MISMO. EN ELLA, DENTRO DEL TÍTULO DEDICADO AL JUDO PODEMOS VER COMO ÚNICO SUTEMI EXPLICADO TOMOE NAGE"

nos daba T. Shozo Kuwashima[5]. También nos llegará de otro autor extranjero una obra traducida en nuestro país como *Como defenderse sin armas* de G. Gladman en la que vemos técnicas de *Jiu-Jitsu* aplicadas a la calle, entre ellas cómo no *Tomoe Nage* ante un clásico ataque de empujón al pecho.

En nuestro país, en los años 60, encontramos una colección de la editorial Espasa-Calpe titulada *Apréndalo por sí mismo*. En ella, dentro del título dedicado al *Judo* podemos ver como único *sutemi* explicado *Tomoe Nage*. Siendo este otro hecho significativo de la popularidad de dicha técnica. En esa época la editorial Hispano Europea editará en nuestro país la *Colección Herakles*, en la que encontraremos numerosos libros de artes marciales y cómo no de *Judo*. En ellos un elemento clave como veremos posteriormente sigue siendo esta técnica.

Después de este pequeño recorrido histórico vemos como *Tomoe Nage* es una técnica que ha representado en muchos casos al *Jiu Jitsu* y al

5. Dicho consejo aparecía en la obra de dicho autor *41 lecciones de Judo, la ciencia moderna del Jiu Jitsu* (1938 primera edición en inglés, 1960 primera edición en español). Compañía Editorial Continental S.A.

Serie técnica Yoko Tomoe Nage
Tori: Miguel A. Ibáñez, 6º Dan Nihon Tai Jitsu, 6º Dan Nihon JuJutsu
Uke: David Larrosa, 4º dan Nihon Tai Jitsu, 3º Dan Aikijujutsu

Judo a lo largo de la historia, tanto en su versión más tradicional como en sus formas de defensa personal, espectáculo circense o en la línea deportiva pero siempre bajo un mismo prisma: "la habilidad que un hombre más débil aplica para ganar a alguien más grande y más fuerte

2. TOMOE NAGE Y SU PARTE TÉCNICA

Aunque como hemos visto *Tomoe Nage* proviene de las Escuelas antiguas de *Ju Jutsu* (como pueden ser *Tenshin Shinyo Ryu* y *Hozan Ryu*), podemos decir sin lugar a dudas que será con la expansión del *Jiu Jitsu* en el siglo XIX y posteriormente del *Judo* cuando logra su máxima expresión de cara a la opinión pública. En esas escuelas de *Jiu Jitsu* recibe diversos nombres, llegándonos hasta nuestros días *Ando Gaeshi* y sobre todo *Tomoe Nage*, con sus variantes.

En el programa técnico de *Judo* podemos encontrarlo como *Tomoe Nage* (*Kodokan*) y como 1º *Sutemi* (Método *Kawaishi*, algunas veces referenciado como M.K.). Dentro del programa técnico de *Judo* se encuentra en el bloque de *sutemi waza* (*Ma Sutemi*[6]) y en el *Nage no Kata* (*Ma Sutemi*)[7]. En los primeros programas franceses de los años 50-60, encontramos esta proyección en el Cinturón Azul, siendo realizada con la metodología *Kawaishi*, si bien encontramos la nomenclatura de los dos sistemas (*Kodokan* y *Kawasihi*)[8] sobre todo a partir de la aparición en Francia de Ichiro Abe y los esfuerzos de algunos franceses, entre ellos Luc Levannier o Robert Lasserre, de introducir la metodología del *Kodokan*.

En su faceta deportiva, si bien es una técnica poco usada como nos muestran algunos estudios antiguos del *Kodokan*, podemos ver un ejemplo de su aplicación en la ronda de dieciseisavos de final del campeonato del mundo de 1961, cuando el canadiense M. Matt batió al francés Reymond con un claro *Tomoe Nage*[9]. Aunque en el estudio que hemos citado anteriormente del *Kodokan*, y publicado en la

"AUNQUE COMO HEMOS VISTO TOMOE NAGE PROVIENE DE LAS ESCUELAS ANTIGUAS DE JU JUTSU, PODEMOS DECIR SIN LUGAR A DUDAS QUE SERÁ CON LA EXPANSIÓN DEL JIU JITSU EN EL SIGLO XIX Y POSTERIORMENTE DEL JUDO CUANDO LOGRA SU MÁXIMA EXPRESIÓN DE CARA A LA OPINIÓN PÚBLICA"

Revista Judo mostrando un Tomoe Nage en portada

6. *Ma Sutemi*, técnicas de sacrificio que se realizan sobre la espada propia.
7. *Judo Kata, les formes classiques du Kodokan*. Autor: T. Inogai y R. Habersetzer. Ed: Amphora (1995).
8. *Judo Universel*. Autor: Jean Pujol. Ed. Jean Pujol (1962).
9. Revista *Judo Kodokan* nº 5, vol. XI 1961 noviembre. Pág 26 y 28. "*il est nettement dominé par Matt (champion panaméricain) qui lui marque Tomoe-Nage*".

Tomoe Nage. Foto Paco Lozano

"EN SU FACETA DEPORTIVA, SI BIEN ES UNA TÉCNICA POCO USADA COMO NOS MUESTRAN ALGUNOS ESTUDIOS ANTIGUOS DEL KODOKAN, PODEMOS VER UN EJEMPLO DE SU APLICACIÓN EN LA RONDA DE DIECISEISAVOS DE FINAL DEL CAMPEONATO DEL MUNDO DE 1961, CUANDO EL CANADIENSE M. MATT BATIÓ AL FRANCÉS REYMOND CON UN CLARO TOMOE NAGE"

"Vuelta de campana" que apareció en la lámina 39 de la colección Boxe y Jiu Jitsu de la Fábrica de Chocolates La Suiza Catalana .

Foto histórica extraída de un libro de 1906 dedicado a la instrucción de la policía francesa de la época: Memento de Jiu Jitsu. Autor: A. Buvat. Editorial.Paul Taillardant.

revista *Judo Kodokan-Mars* de 1963[10], nos dice que fue usada tres veces en un total de 1533 combates celebrados en Japón en el año 1956. Es de reseñar que fue la única técnica de *sutemi* pura realizada, ya que los otros *sutemi* que se relacionan[11] son técnicas de por si que fueron seguidas hasta caer *Tori* también al suelo.

En esos años el *Kodokan* redactó, a través de su revista *Judo Kodokan*[12], un cuadro con los tiempos mínimos aconsejados para enseñar a los nuevos practicantes determinadas técnicas. En él podemos ver que *Tomoe Nage* podía ser enseñado a partir del primer mes y *Uki Waza* a partir del sexto mes.

En nuestro país, en los años ochenta, en el libro del programa de Cinturón Negro de Judo de Fernando Franco Sarabia, lo encontramos para Cinturón Naranja con las dos nomenclaturas, la de *Kawaishi* y la del *Kodokan*. Aunque actualmente la nomenclatura de *Kawaishi* ha sido ya abandonada por la RFJYDA[13].

Una de las mejores explicaciones técnicas sobre su realización la podemos encontrar en el libro *Judo en acción* de Kazuzo Kudo (pág. 110 y 111), donde se nos describen los detalles de su ejecución perfectamente. Es de resaltar que dicho maestro resalta al igual que otros maestros japoneses el hecho de no colocar la pierna en la ingle hasta que la espalda de *Tori* este en el suelo, algo que parece que hoy en día ya no está tan bien considerado.

De la forma *Kawaishi* será de donde Roland Hernaez[14], alumno directo de aquél, tomará dicho concepto para incorporarlo a su método de defensa personal (*Tai Jitsu*) en los años setenta.

10. *Chapitre IX: Efficacité des combattants japonais*, pág 61 a 66. Capítulo IX. Marzo 1963 (*Eficacia de los luchadores japoneses*).
11. Dichas técnicas son: *O-Soto-Makikomi* (12 veces) / *Harai-Makikomi* (9 veces) / *Hane Makikomi* (8 veces).
12. Revista *Judo Kodokan* nº 1-2 vol. XII – enero y marzo de 1962. Pág. 10-11.
13. Real Federación Española de Judo y Disciplinas Asociadas.
14. El maestro Roland Hernaez será el creador de la metodología actual del *Tai Jitsu*.

"UNA DE LAS MEJORES EXPLICACIONES TÉCNICAS SOBRE SU REALIZACIÓN LA PODEMOS ENCONTRAR EN EL LIBRO JUDO EN ACCIÓN DE KAZUZO KUDO, DONDE SE NOS DESCRIBEN LOS DETALLES DE SU EJECUCIÓN PERFECTAMENTE"

Podemos encontrar cómo lo incorpora a su primera obra[15], una ayuda a la memoria para sus alumnos de *Judo*, un homenaje a su maestro de *Judo*, Mikonosuke Kawaishi, recién fallecido el 30 de enero de 1969. En dicha obra lo encontraremos en el programa de cinturón verde – 3º *Kyu* como técnica número 23.

Posteriormente lo volveremos a encontrar en su primera obra de *Tai Jitsu*, titulada *Taï Jitsu, méthode superieur de self-defense*" (1978) en el programa de cinturón naranja ante un empujón a dos manos. Se enseña desde un empujón y se realiza desde un agarre de brazo, siendo una posición muy similar al *Kumi Kata* de *Judo*.

Su inicio es más similar al *Método Kawaishi* (que directamente desequilibra hacia delante) que no al *Método Kodokan* (que primero desequilibra hacia atrás). Metodológicamente es usado para enseñar a *Uke* el rodamiento hacia delante con ayuda del compañero, avanzando así en el concepto de perfeccionamiento de las caídas.

Algún tiempo después, con la modificación del *Tai Jitsu no Kata Godan* se volverá a incluir (6º movimiento de la serie de *Sutemi Waza*) y en el 2006 cuando se codifica e introduce la serie de *Kihon Waza*, se introduce *Yoko Tomoe Nage*. Viendo en este caso la gran influencia de su maestro Mikonosuke Kawaishi.

15. *Judo, ensegnements par ceinture* se desconoce la editorial y el año de publicación, aunque se estima que fue en 1969 o 1970.

Tomoe Nage por Moshé Feldenkrais

Podemos ver como principal diferencia con las formas actuales de *Judo* el hecho de que no se introduce el pie en su ingle hasta que la espalda de *Tori* no está apoyada en el suelo.

Esta forma de realización de *Tomoe Nage* la aproxima mucho a otro *sutemi* del mismo grado en *Tai Jitsu*, *Tawara Gaeshi*. Un *sutemi* que en el *Judo Kodokan* se eliminó del programa técnico pero que el maestro Kawaishi mantenía y del que lo tomaría Roland Hernaez.

También encontramos algunos años después en la metodología de *Yoseikan Budo*[16] desarrollada por Hiroo Mochizuki, algunas variantes al *Tomoe Nage* tradicional. Para empezar encontramos un cambio de nombre a esta técnica, pasando a llamarse *Ashi Domoe* (*ashi* = pierna; *domoe* = línea curva, circular). En su programa encontramos otra técnica exactamente igual pero que se realiza con las dos piernas, *Ryo Ashi Domoe*.

16. *Les proyections du Yoseikan*, pág. 117,118. Autor: Gilles Chevrier.

"TAMBIÉN ENCONTRAMOS EN LA METODOLOGÍA DE YOSEIKAN BUDO DESARROLLADA POR HIROO MOCHIZUKI, ALGUNAS VARIANTES AL TOMOE NAGE TRADICIONAL"

CONCLUSIÓN

Tomoe Nage es una técnica antigua que sigue siendo vigente hoy en día, tanto en su aspecto deportivo como en su aspecto defensivo, en circunstancias muy determinadas.

Podemos apreciar cómo el mismo movimiento técnico adquiere distintos nombres, dependiendo de las escuelas que la enseñan; cómo es aplicada en formas lineales o circulares dependiendo de los principios de cada escuela (más *Aiki* o más *Ju*); cómo sus distintas variantes dan lugar a distintas técnicas o simplemente son considerados como variantes del mismo concepto.

Por último, destacar cómo lo antiguo sigue siendo moderno a través de las pequeñas "evoluciones" o modificaciones y cómo una técnica que puede tener como mínimo más de trescientos años (datados a través de una publicación) ha sido transmitida a lo largo de todos estos años adaptándose a las necesidades de cada momento sin perder su concepto básico, la eficacia.

"Vuelta de campana" que apareció en la lámina 39 de la colección Boxe y Jiu Jitsu de la Fábrica de Chocolates La Suiza Catalana .

AESNIT

Asociación Española de Nihon Tai-Jitsu/Jujutsu/Kobudo

www.aesnit.es

Asociación Española de Bu-Jutsu tradicional y disciplinas asociadas
aesnit

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

Dojos afiliados a AESNIT:

CATALUNYA

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

ASTURIAS

Oviedo. T. 667.450.560

BALEARES

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

MADRID

Móstoles. T. 655.857.766
Navalcarnero. T. 655.857.766

GALICIA

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

ANDALUCÍA

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

Para información general

perecalpe@gmail.com
T. 686.128.518

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

Por **JOSÉ ANTONIO MARTÍNEZ-OLIVA PUERTA** ◆ Profesor de japonés ◆ 5º Dan ZNIR iaidô MJER

断捨離
DAN-SHA-RI
Minimalismo japonés

En estos tiempos que corren, dominados por el consumismo voraz y la acumulación de objetos, emociones e incluso personas, comienza a surgir un movimiento autodenominado "minimalismo", que promueve la vuelta a lo esencial y el abandono del acopio desaforado y sin límite.

En Japón, país que siempre ha hecho gala de una cultura sencilla y elegante, en la cual prima lo simple por encima de lo sobrecargado y excesivo, también se advierte esta tendencia a volver a las raíces. El poder de la moda y del consumo es evidente para cualquier persona que se acerque a aquella sociedad: desde las interminables colas en la típica pastelería que de repente nadie se puede perder, pasando por las enormes librerías como *junkudô* que ocupan edificios enteros, o los intrincados pasillos de centros comerciales conectados entre sí. En una sociedad con pleno empleo (2,5% de paro en marzo de 2020) y una alta renta per cápita, parece casi imperioso que la población consuma, incluso por encima de sus propias necesidades.

De esta excesiva acumulación de bienes nacen términos como *Tsundoku* 積読, expresión referida a quien se dedica a acaparar libros que nunca termina leyendo, simplemente por el placer de tenerlos. Quizá muchos en nuestro país también se sientan

Por **JOSÉ ANTONIO MARTÍNEZ-OLIVA PUERTA** ◆ Profesor de japonés ◆ 5º Dan ZNIR iaidô MJER

«El "minimalismo" promueve la vuelta a lo esencial y el abandono del acopio desaforado y sin límite»

identificados con esta palabra. Sin embargo, el negocio de los libros en Japón no solamente se centra en sus inmensas librerías, sino también en los *Book-off* o tiendas de segunda mano, en la que se pueden adquirir obras de todo tipo a precios increíblemente baratos.

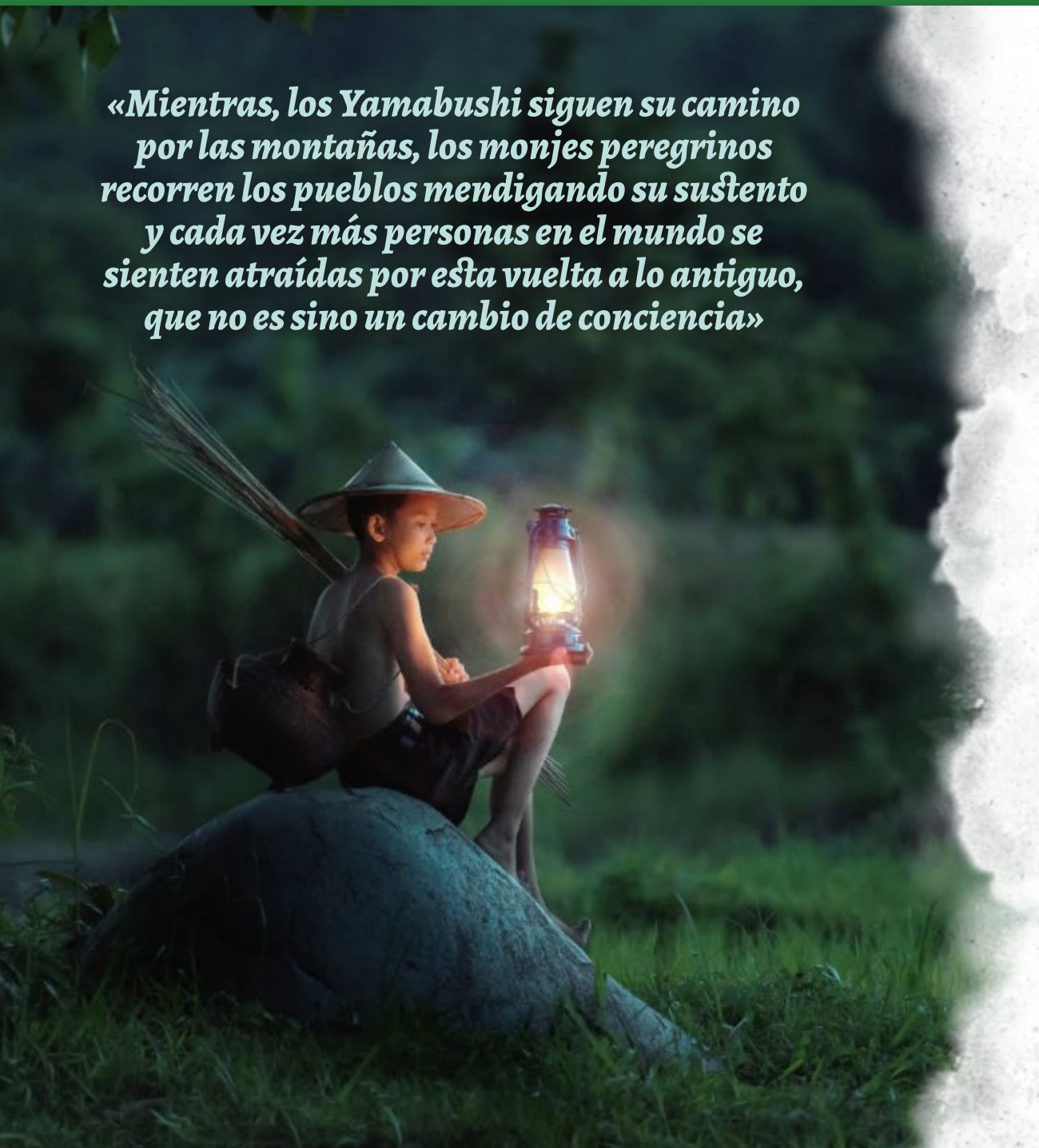
Esto es solo un ejemplo de cómo el consumo de libros puede llegar a provocar que una pequeña casa japonesa se vea literalmente inundada de objetos, que podrían ser también DVDs, CDs de música o simplemente las populares figuras de animación que tanto gustan a los amantes del género.

Ante esta tendencia al consumo irracional y la acaparación, se hizo famosa hace unos años la autora Marie Kondo, con sus reglas para ordenar la casa y su "infalible" método que consigue, a través del desapego de lo material, priorizar en nuestras vidas lo que realmente es importante, distanciándonos de lo que no. Tal método tiene una fuerte conexión con los principios de *Dan-sha-ri* 断捨離 del budismo *zen*, que, como dije al principio, caracterizan las artes tradicionales japonesas, haciendo de la sencillez su piedra angular.

La caligrafía, la ceremonia del té, la música tradicional, las artes marciales… en todas ellas subyace un principio, que consiste en deshacerse de lo superfluo. No hay movimientos inútiles, ni por tanto, pensamientos inútiles. Lo simple triunfa, pero eso no quiere decir que sea fácil. Todo ha sido estudiado y medido de manera precisa, con la exactitud y armonía necesaria en cada momento. Sin embargo, aunque en apariencia esto parezca algo fácil de realizar, requiere años de práctica constante. A través de la forma sencilla, el espíritu alcanza también la quietud necesaria para alejar de él los *zatsunen* o pensamientos que nos alejan del camino. *Dan* consiste en rechazar, *Sha* es tirar o desprenderse de algo y *Ri* es distanciarse. Pueden ser objetos, pero también situaciones o personas. Cada nueva acción produce efectos de manera inexorable, por tanto, antes de realizarla debemos de ser conscientes de todo lo que generará. Aceptar una invitación, genera una deuda moral. Una habitación llena de cosas hará que nuestra mente se disperse y no alcance objetivos concretos. El caos externo es el reflejo del interno.

Costumbres y tradiciones de Japón

Por **JOSÉ ANTONIO MARTÍNEZ-OLIVA PUERTA** ◆ Profesor de japonés ◆ 5º Dan ZNIR iaidô MJER



«Mientras, los Yamabushi siguen su camino por las montañas, los monjes peregrinos recorren los pueblos mendigando su sustento y cada vez más personas en el mundo se sienten atraídas por esta vuelta a lo antiguo, que no es sino un cambio de conciencia»

Todas estas ideas, ancladas en cada una de las manifestaciones de la cultura japonesa durante siglos, vuelven a ponerse de moda entre los más jóvenes, como reacción ante la creciente occidentalización "económica".

Otro ejemplo actual de alguien comprometido con conseguir una vida más sencilla lo tenemos en el autor Fumio Sasaki. Este empleado de una editorial japonesa, decidió en un momento de su vida vender su cuantiosa colección de discos, deshacerse de todo lo superfluo y trasladarse a vivir a un pequeño piso, sin televisión, sillas, mesas ni estanterías. Tan solo dispone de una minúscula habitación con un armario, un aseo y una pequeña cocina. En su armario cuelgan 3 pantalones, 3 camisas idénticas y 3 chaquetas. En total, contando con su portátil, sus utensilios de aseo personal y de cocina, el señor Sasaki tiene 150 objetos, perfectamente ordenados. Si bien su fuente de inspiración, como él mismo declara, fue la figura de Steve Jobs, el título de uno de sus libros enlaza la cultura minimalista con el gusto japonés por lo sencillo: *Bokutachi ni mô mono wa iranai – Danshari kara minimarisuto e* (*Ya no necesitamos cosas – De "Dan-sha-ri" al minimalismo*), traducido al inglés por *Good-bye, things*, el cual ha alcanzado hasta la fecha las 600.000 copias en todo el mundo.

Esta vuelta al gusto por lo sencillo quizá sea también, en el caso de Japón, una vuelta a sus orígenes, a lo antiguo, a lo que, a pesar de los años y de las modas, demuestra tener un valor imperecedero. Ahora son los hombres de negocios o los jóvenes los que descubren estas ideas "nuevas" que en realidad no lo son, pero desde siempre han existido monjes *zen* que renunciaban a todo para encontrar dentro de ellos la paz que la sociedad no era capaz de brindarles. Mientras Fumio Sasaki reconoce que ahora es mucho más feliz e incluso come mucho más sano, o Marie Kondo continúa su cruzada para ordenar las casas de la gente, los *Yamabushi* siguen su camino por las montañas, los monjes peregrinos recorren los pueblos mendigando su sustento y cada vez más personas en el mundo se sienten atraídas por esta vuelta a lo antiguo, que no es sino un cambio de conciencia.

Cada objeto que poseemos tiene un espíritu. Ha pasado de materia prima a producto gracias al esfuerzo de su creador. Dicho esfuerzo merece su justa gratitud. Cada persona con la que nos relacionamos merece nuestra atención, pues siente y respira igual que nosotros. Saber lo que es suficiente (*chisoku*) es el primer paso para poder mostrar plenitud de conciencia a todo lo que nos rodea.

Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este

Badalona

C/ Sant Ramon, 7-9

93 399 22 04

Barcelona

C/ Entença, 102 baixos

687 537 955

Hospitalet

Rbla. Marina, 264

670 537 106

Ullastrell

Prat de la Riba, 14 bis

687 527 714

Próximamente Curso de Formación de Instructores en Barcelona

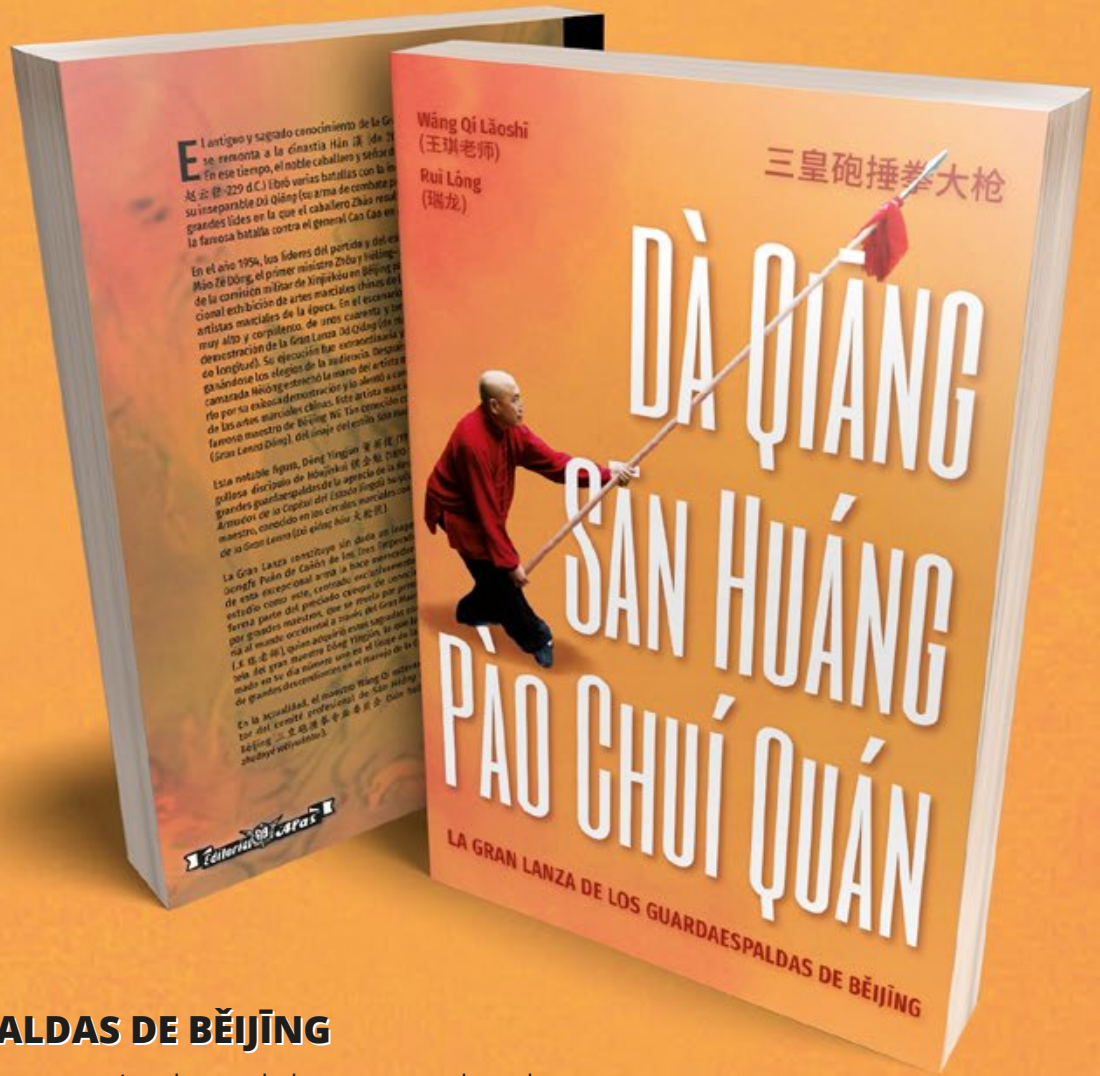
Más información: hdgumdocat@gmail.com

www.haidong-gumdo.cat

스페인해동검도협회

DELEGACIÓ CATALANA DE HAIDONG GUMDO

DÀ QIĀNG SĀN HUÁNG PÀO CHUÍ QUÁN



LA GRAN LANZA DE LOS GUARDAESPALDAS DE BĚIJĪNG

El antiguo y sagrado conocimiento de la Gran Lanza, Dà Qiāng, se remonta a la dinastía Hàn (de 206 a.C. a 220 d.C.). En ese tiempo, el noble caballero y señor de la guerra Zhào-yún (? -229 d.C.) libró varias batallas con la inestimable ayuda de su inseparable Dà Qiāng. Una de las grandes lides en la que el caballero Zhào resultó victorioso fue en la famosa batalla contra el general Cao Cao en El Acantilado Rojo.

La Gran Lanza constituye sin duda un inapelable baluarte del Gongfu Puño de Cañón de los Tres Emperadores. La relevancia de esta excepcional arma la hace merecedora de un manual de estudio como este, centrado exclusivamente en ella. Dà Qiāng forma parte del preciado cuerpo de conocimientos atesorado por grandes maestros, que se revela por primera vez en la historia al mundo occidental a través del Gran Maestro Wáng Qí Laoshī, quien adquirió estas sagradas enseñanzas bajo la tutela del gran maestro Dong Yīngjùn,

Por **Wáng Qí Laoshī y Carlos García (Ruì Lóng)**
ISBN 978-84-203-0645-2
P.V.P. 26€ / 206 pàginas

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

Atemi y Sappô

Los impactos letales

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

Finalizamos con este artículo un trío de publicaciones dedicadas a las artes de impacto dentro del arsenal del ***bugei***, las artes marciales tradicionales de Japón. Si el ***kenpô*** (El Budoka 2.0 nº 56) se basaba en la percusión repetida de impactos y el ***koppô*** (El Budoka 2.0 nº 57) lo hacía sobre impactos que causaran fracturas en los huesos, hoy nos adentramos en el ***atemi***, y sus aspectos relacionados.

Seguramente que la mayoría de los lectores conozcan el término ***atemi*** por ser de uso habitual en la mayoría de las disciplinas japonesas, y entendido como golpes en todas sus variantes. En este caso no va a ser diferente, pero me gustaría profundizar en su significado y sus características técnicas.

Atemi 当身 significa literalmente golpear el cuerpo, aunque incorpora un sentido de golpear un punto vital. Fui instruido en que mientras que el ***uchi*** 打ち se refiere al golpe en general, el ***atemi*** busca un propósito concreto, es decir, causar unos resultados definidos, ya sea un debilitamiento, un desarme, una pérdida

del equilibrio, una pérdida temporal de la respiración o de la consciencia, entre otros. Además, mientras el ***uchi*** es eminentemente balístico, el ***atemi*** no lo es necesariamente, de forma que además de golpes se pueden ejercer mediante:

- ***Appaku*** 圧迫: Presiones
- ***Kosuri*** 擦り / ***Furi*** 振り: Fricciones
- ***Tsuneri*** 抓り / ***Shime*** 締め: Pellizcos y presas, que pueden incluir posteriores tracciones o dislocamientos ***Nuki*** 抜き

El arte de emplear ***atemi*** es también conocido en las escuelas tradicionales con diferentes denominaciones, pero cada una de ellas con diferentes matices:

- ***atemijutsu*** 当身術, lit. el arte de golpear los puntos vitales, mayormente cuando esta técnica se emplea como medio y fin último, golpeando sistemáticamente en puntos débiles,
- ***kudaki*** 砕き, lit. aplastar o destruir,
- ***sakkatsujutsu*** 殺活術, lit. arte de matar y dar vida,
- ***sappô*** 殺法, lit. método de dar muerte y que hablaremos más adelante,
- ***katsumijutsu*** 勝身術, lit. arte de derrotar el cuerpo.

Como vemos, algunas de estas denominaciones enfatizan el concepto de golpes letales. La idea de impactar con una técnica definitiva es conocida como ***hon'ate*** 本当, frente a un golpe que causa una incapacidad temporal, conocido como ***kariate*** 仮当.

En base a todo lo anterior, podemos definir el ***atemi*** como la práctica del impacto con el fin de causar incapacitación en el receptor.

En los artículos anteriores explicamos en origen del ***kenpô*** y el ***koppô*** en el ***tsubute***, piedras de impacto tomadas con las manos. Sin embargo, la exploración del ***atemi*** se origina no solo en el ***tsubute***, sino en el empleo de armas usadas de forma contundente. Su uso se remonta al análisis de los puntos débiles de la armadura japonesa ***katchû*** (El Budoka 2.0 nº 47) donde perforar con la lanza o las flechas para causar ataques letales en el campo de batalla. Fuera del campo de batalla, y dentro del ***taihôjutsu*** (El Budoka 2.0 nº 44) se requería reducir a convictos, en ocasiones enajenados que no se prestaban voluntariamente a su arresto, y para ello se desarrollaron formas de empleo del armamento de los oficiales que hacían la captura para incapacitar y retener. Dentro de las armas empleadas para impactar causando incapacitación destaca el ***jutte*** 十手, el ***tanbô*** 短棒 o

“Atemi significa literalmente golpear el cuerpo, aunque incorpora un sentido de golpear un punto vital”

“Fuera del campo de batalla, y dentro del taihôjutsu se requería reducir a convictos, en ocasiones enajenados que no se prestaban voluntariamente a su arresto”

cualquiera de sus variantes, especialmente el ***hishigi*** 拉ぎ, literalmente machacador, que tiene su eficacia en realizar presiones directas o mediante palanca en zonas débiles del cuerpo para reducir la fuerza del convicto.

Fuera del ámbito de las fuerzas del orden, también se trasladó el análisis de los golpes estratégicos en el uso de otras armas, como la espada, por ejemplo, impactando con la empuñadura, ***tsukaate*** 柄当, golpeando o presionando con la guarda, u oscilando la vaina. Y sin espada era habitual el uso de ***kobuki***, armas pequeñas o escondidas (El Budoka 2.0 nº 50) como el ***tenouchi*** 手の内, aunque cualquier arma de pequeño tamaño era susceptible de la búsqueda de una mayor letalidad a través de los objetivos de ataque.

Posteriormente, estos impactos fueron trasladados al empleo de los puños y otras partes del cuerpo empleadas como “vértices” de impacto. En ese punto se distinguen dos apartados de estudio:

- los ***kengamae*** 拳構, siendo éstas las formas de colocación de los puños para golpear, como el canto de la mano o los nudillos, pero también formas de ejercer pinzamientos o mordiscos con manos y dedos, o presiones y fricciones con la punta de los dedos o con nudillos, describiendo decenas y decenas de posiciones de manos conjuntamente con una gran variedad de trayectorias y usos,

- y los ***tsubo*** 壷, también conocido como ***kyusho*** 急所, la ubicación de los puntos débiles a ser golpeados. Algunas fuentes se refieren a los ***tsubo*** como puntos curativos y ***kyusho*** como letales.

Estos ***tsubo*** iban más allá de los ataques estándar sobre los puntos vitales, como la tráquea, el globo ocular, etc., sino que se identificaron con zonas de inervación nerviosa procedentes de la medicina oriental, que siendo aplicados provocaban

"Fuera del ámbito de las fuerzas del orden, también se trasladó el análisis de los golpes estratégicos en el uso de otras armas, como la espada, por ejemplo, impactando con la empuñadura"

disfunciones en el sistema motor o consciente. Se describen cientos de puntos con miles de forma de actuación en dependencia del ángulo de impacto, posiciones relativas entre el golpeador y el receptor, medio de impacto, etc.

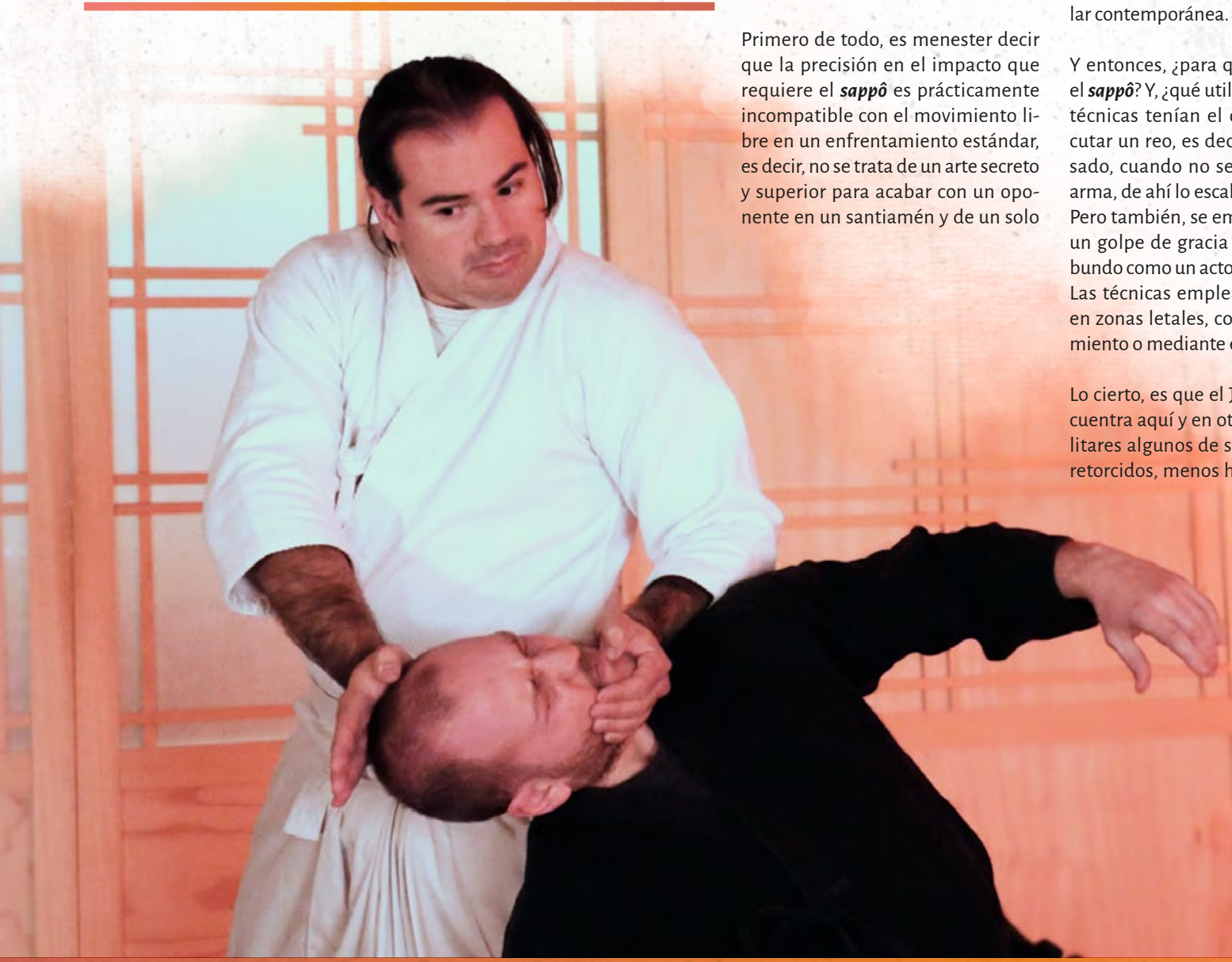
Para la denominación de los ***tsubo***, cada tradición ***ryûha*** 流派 utiliza unos nombres genuinos, sin relación entre las tradiciones y que, normalmente, adoptan una alusión poética al punto a ser impactado sin correlación directa con la zona anatómica a la que se refiere.

Estamos pudiendo observar que el desarrollo del ***atemi*** fue acompañado de un conocimiento médico, o al menos anatómico. Eso nos hace volver la mirada sobre los términos de ***sakkatsujutsu*** 殺活術, que ya habíamos citado y traducido como el arte de matar y dar vida, que se divide en ***kappô*** 活法 (lit. métodos de resucitación, es decir, primeros auxilios) y ***sappô*** 殺法, ya traducido anteriormente en este artículo como el método de dar muerte. Ambos dos relacionados con el empleo de precisamente estos objetivos para causar la vida o la muerte.

El primero de ellos, conocido también como ***katsu*** 活 (nótese que muchas veces se dice ***kuatsu*** que es un término no reconocido en los diccionarios japoneses), es relativamente conocido en el mundo marcial, consistente en una serie de técnicas empleadas para reanimar a alguien que se encuentra en ***shock***, ya sea por hidrocución, inconsciencia, parada cardiorrespiratoria, etc., mientras que el segundo, ha pasado más desapercibido y es el que me gustaría centrarme a continuación.

El arte del ***sappô*** es una práctica que genera un interés inmediato por su nombre, que

"El arte del sappô es una práctica que genera un interés inmediato por su nombre, que alude a tener en las manos un conocimiento letal"



alude a tener en las manos un conocimiento letal, sin embargo, también tiene un componente escabroso, y por ello es oportuno aclarar su origen y uso.

Primero de todo, es menester decir que la precisión en el impacto que requiere el ***sappô*** es prácticamente incompatible con el movimiento libre en un enfrentamiento estándar, es decir, no se trata de un arte secreto y superior para acabar con un oponente en un santiamén y de un solo golpe. Por ello, no tiene relación con el neologismo de ***ansatsuken*** 暗殺拳, literalmente, el puño asesino, muy vinculado con el "toque de la muerte", habitual en la cultura popular contemporánea.

Y entonces, ¿para qué se empleaba el ***sappô***? Y, ¿qué utilidad tiene? Estas técnicas tenían el objetivo de ejecutar un reo, es decir, alguien apresado, cuando no se disponía de un arma, de ahí lo escabroso del asunto. Pero también, se empleaba para dar un golpe de gracia final a un moribundo como un acto de misericordia. Las técnicas empleadas son golpes en zonas letales, como un desnucamiento o mediante estrangulación.

Lo cierto, es que el Japón feudal encuentra aquí y en otros aspectos militares algunos de sus aspectos más retorcidos, menos honorables y que más pueden sorprender. Destaca entre ellos la guerra psicológica, ***shinrisen*** 心理戦, estudiada dentro del ***senryaku*** 戦略, la estrategia de guerra. En esta materia en particular se describen métodos sobre cómo atentar sobre el enemigo para quebrar el estado mental del oponente o del ejército enemigo. El estudio abarca los diferentes contextos posibles, desde una reunión al propio campo de batalla.

No obstante, entenderá el lector que no se entré en detalles específicos, ya que se trata de un asunto que sale fuera del propósito del presente artículo, incluso de la temática de la publicación. No obstante, me encuentro siempre a disposición para aclarar o ampliar cualquier punto que sea de interés.

Finalmente, y para ilustrar la primera sección del artículo, enlazo un vídeo en el que se ejemplifican algunas formas de impacto, tanto de formas de manos como de diferentes objetivos, estudiadas en el ***Fûryûkan Bugei Dôjô*** en relación a la disciplina de ***atemijutsu***.

https://youtu.be/X4b1OT8owQk

Artes Marciales Tradicionales & Cultura Japonesa

Viaja al Pasado | Revive los Orígenes | Sumergete en la Cultura de Guerra y Paz

JÔJUTSU KENJUTSU IAI BATTÔ AIKIJÔJUTSU + OTRAS DISCIPLINAS SAMURAI

FŪRYŪKAN BUGEI DŌJŌ 風龍館

DONDE ESTÉS Y CUANDO QUIERAS
PROGRAMA ONLINE & PRESENCIAL

www.bugei.eu (+34) 679 93 46 69

EUROPEAN BUGEI SOCIETY

道家氣功精華

Wang Fengming 王风鸣

ESENCIA DEL QIGONG DAOÍSTA

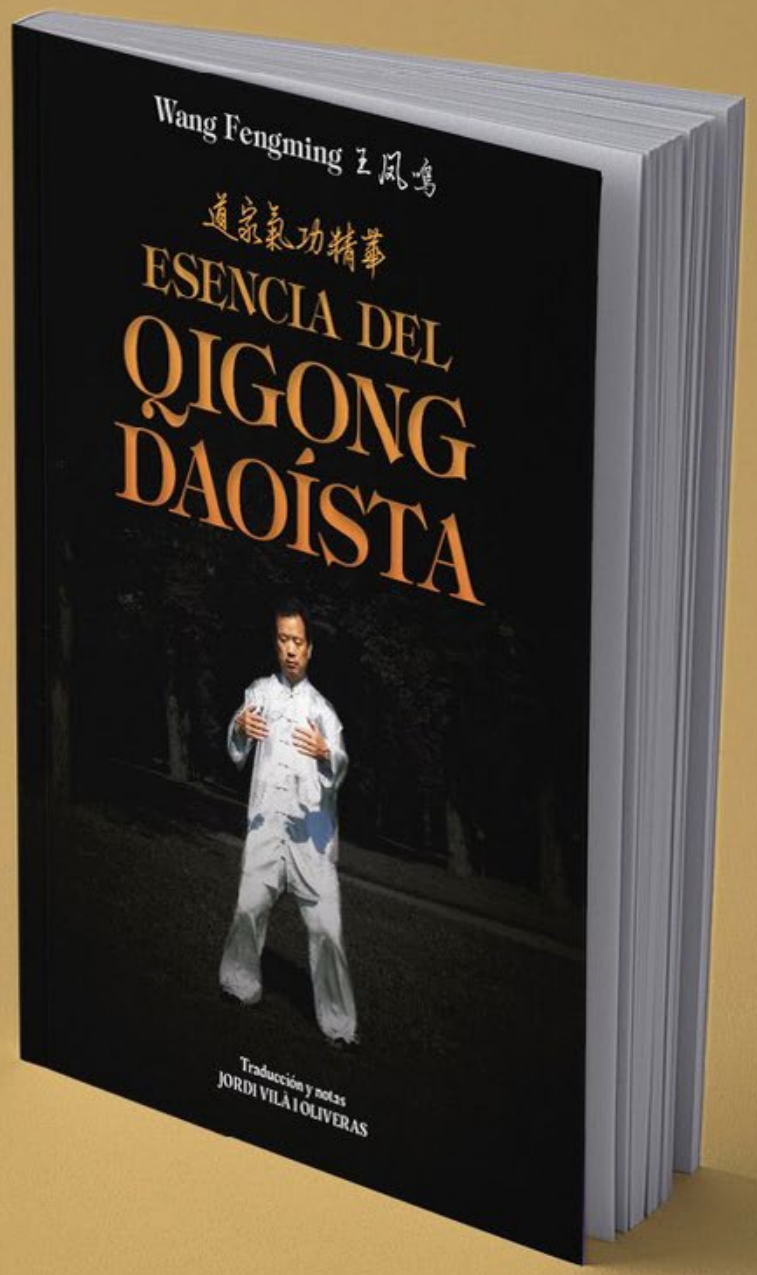
Traducción y notas
JORDI VILÀ I OLIVERAS

El *Qigong* daoísta (*Daojia qigong*) recoge las enseñanzas de los antiguos maestros de la alquimia china y las actualiza para hacerlas llegar a los practicantes del siglo XXI de manera comprensible y estructurada, eliminando todos aquellos términos esotéricos o secretos que durante siglos han dificultado la transmisión del arte.

El maestro Wang Fengming, heredero de la tradición daoísta, ha realizado un meticuloso estudio del *Qigong* de la alquimia interna, estableciendo un orden correlativo de práctica y aportando una interpretación comprensible de los términos de *Qigong* más complejos, además de relacionar términos antiguos con sus correspondientes definiciones modernas.

Esta obra, traducción directa de un gran éxito editorial en China, incluye métodos de ejercicios físicos y prácticas meditativas, incluyendo procedimientos tradicionales muy poco conocidos como la mirada interior, la apertura del ojo del Cielo, las reglas en cuanto a orientación y la franja horaria más útil para la práctica, pero también demuestra su modernidad aportando un análisis científico sobre el mecanismo del *Qigong* daoísta y su acción beneficiosa en el tratamiento de distintas patologías.

El resultado es un libro indispensable para todo practicante de *Qigong* de cualquier nivel.



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

El budismo sigue ayudando

LA MODERNA PSICOLOGÍA BUDISTA APLICADA

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

El budismo siempre ha procurado ofrecer al hombre una salida o alternativa a su particular manera de enfocar el sufrimiento y la infelicidad desde hace 2500 años.

Hoy sigue haciéndolo aunque el hombre moderno, rodeado de conocimiento, saber y tecnología, no sólo sufre más que antes sino que su aflicción es refractaria a todas las tentativas paliativas robóticas y no ahorrando siquiera a los más jóvenes.

Este escribir mio sobre el lanzamiento de mi último libro desde la cama de un hospital, parece hecho a medida.

El discurso del malestar emocional, mental, psicológico o como lo queramos llamar, nunca será mejor centrado que cuando lo atrapamos en el momento de la experiencia: cuando *dukkha* golpea de sopetón.

Nunca estuve enfermo, nunca fui ingresado, siempre tuve salud de acero. De repente, un aparente descuido ignorante mío me lleva aquí y me asusto. El problema físico "podría" llegar a ser serio aunque no letal, pero se contiene y progresa bien. Pero la mente *va por su cuenta*, sufre más de lo que padece el cuerpo.

Aquí está la alternativa sobre la que la psicología del Buda insiste incansablemente: sufrir más por un uso torpe de la propia mente, o reducir el dolor a su mínimo inevitable. Claro, ya sólo tomar esta decisión en firme, en sentido saludable y aplicarla de momento en momento no es algo evidente.

Buda estructuró, en el *darma*, un eficaz modelo psicológico capaz de deconstruir patologías mentales y dolor existencial que la psicología, las psi-

coterapias y también la medicina a través de su psiquiatría, tratan de resolver con tibio efecto desde hace algún siglo.

A este respecto, la **moderna psicología budista aplicada** pone a disposición un proceder psicoterapéutico potente, efectivo, novedoso... radical. Lo llamamos "moderno" porque fue el resultado de una sistematización teórico-psicología de tinte occidental relativamente reciente, pero en la cual (lo que más cuenta) el modelo de base y toda la teoría en el que se construye sigue siendo la enseñanza de Buda, comprobada en variadas situaciones aflictivas, en tiempos y contextos diversos durante siglos y siempre con el mismo efecto liberador.

Mi orgullo ha sido poder llevar este formidable modelo al Mediterráneo, sacándolo de su enclave anglosajón donde se sistematizó y organizó en modelo psicoterapéutico tras su llegada a Occidente desde Oriente por los cables que quedaban sueltos tras la Segunda Guerra Mundial y los restos del colonialismo inglés en Oriente.

Uno de los primeros estudiosos del modelo fue Jon Kabat Zinn, un médico estadounidense que tuvo la suerte de ser un practicante *zen*, tener maestros como Thich Nhat Hanh, Kapleau o Seung, y sobre todo, ser una persona de por sí fuera del rebaño.

En 1979 creó lo que será una verdadera revolución terapéutica: la *mindfulness MBSR* (*mindfulness based stress reduction*).

Kabat Zinn eliminó toda la estructura budista y toda conexión entre la *mindfulness* y el budismo (mejor dicho: el *darma*) y trasladó todo al contexto científico.

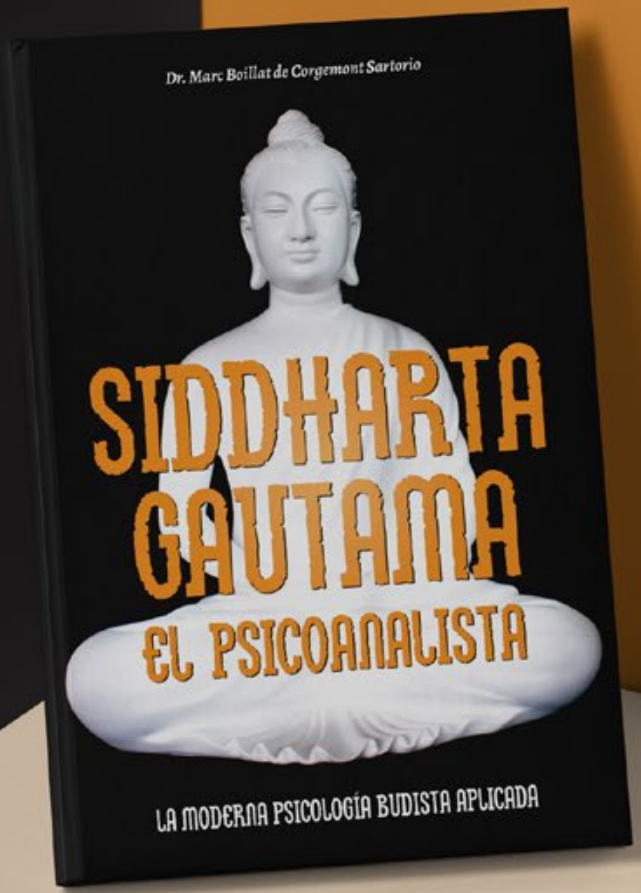
El problema de esta faceta psicoterapéutica aislada del corpus budista al que pertenece es que, a la par de gran parte de la psicología occidental, divorcia y se aleja de la intención fundamental de Buda: la ética, tan ligada a aquel budismo histórico desde el cual mana *vipassana* (que Kabat Zinn dominaba).

Lo que resulta de este proceder "científico" es un fragmento, un tocón huérfano aún valioso y eficaz, de un modelo mucho más profundo y fecundo.

Los años 90 lanzaron Kabat Zinn y su método a la fama y las clínicas de *mindfulness* proliferaron por los EE.UU. y a continuación por Inglaterra.

Kabat Zinn finalmente otorgó su docta bendición a la *mindfulness* para que fuese empleada para un mejor rendimiento bélico de los soldados de EE.UU., a la par de como se emplea la psicología en Guantánamo. No faltaron polémicas y perplejidades.

"Uno de los primeros estudiosos del modelo fue Jon Kabat Zinn, un médico estadounidense que tuvo la suerte de ser un practicante zen"



"Cuando se trata de comparar, estudiar y entender modelos procedentes de culturas diferentes (medicina china y medicina alopática, artes marciales y deportes, psicología y espiritualidad, filosofías, antropología y culturas, etc.) se debe proceder como un intérprete"

Esto no hubiese podido suceder si la *mindfulness* hubiese quedado insertada en el contexto filosófico ético que fue el terreno de nacimiento de la psicología budista, un modelo para ayudar a quien sufre y no a quien quiere vender más, persuadir más, o terminar más malos de la película del momento.

Este libro vuelve a las bases sin las cuales la psicología budista se arriesga con convertirse en otro modelo más o menos pintoresco del panorama psicoterapéutico occidental.

Cuando se trata de comparar, estudiar y entender modelos procedentes de culturas diferentes (medicina china y medicina alopática, artes marciales y deportes, psicología y espiritualidad, filosofías, antropología y culturas, etc.) se debe proceder como un intérprete. El intérprete rinde el significado de algo en un idioma a su exacto equivalente en otro idioma para que todos entiendan. Si hace un buen trabajo las diferencias se liman, se comprenden las razones y sus porqués. Para hacer esto el intérprete ha de ser ducho en ambos idiomas. De intentar esta obra de análisis dominando uno solo de los idiomas el supuesto intérprete sería o un idiota o un estafador que por sus motivos necesita confusión.

La única occidentalización del modelo budista que he obrado en este libro, así pues, se debe a la necesidad de hablar el mismo idioma, esto es: traducir los conceptos y estructuras budistas a unos patrones intelectuales y técnicos familiares para nuestra cultura e idioma.

Y no puedo callarme la satisfacción por haber llevado a esta gran escuela psicológica fuera del ámbito en el cual, por un lado se enriqueció y agilizó, y por el otro quedó amordazada a un contexto cultural fijo y a su lenguaje: el inglés.

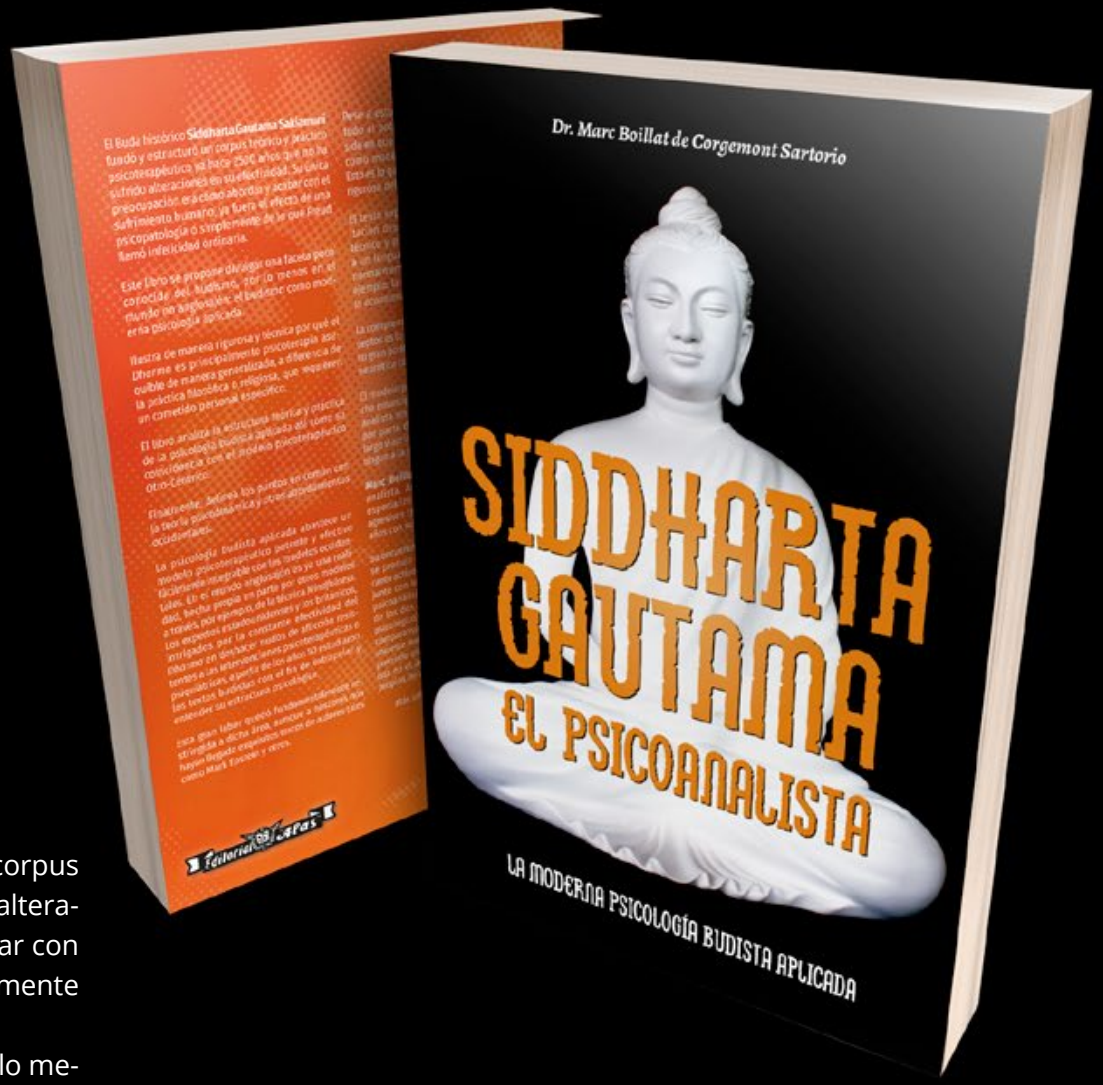
Por ello la presentación del modelo budista que ofrezco en este libro bebe de sus principales manantiales constitutivos, así como de las autoridades reconocidas y comprobadas, sin tajos ni atajos, precisamente porque las grandes mentes occidentales que desde los 70 manejaron y sacaron provecho terapéuticos del *darma* conocían esas fuentes y trabajaron a partir de ellas. Y la misma oportunidad merece cualquier interesado en el budismo, en vez de tener que contentarse o con lo ya masticado y digerido o tener que enfrentarse a un complejo corpus de escrituras filosóficas budistas titánico.

Los modelos llegados a nosotros a través de dicho filtro anglosajón han ido perdiendo poco a poco su estructura hasta conservar poco más que un envoltorio exótico a un modelo *evidence-based* de tipo conductual-cognitivista.

Mi objetivo es ofrecer, como mínimo, las bases intactas de procedencia del *darma*, desde donde nace la psicoterapia budista moderna. Tanto que la enseñanza se despliegue como modelo de vida mirado a una emancipación total o como modelo psicoterapéutico con una finalidad más concreta e individualizada, el nutriente que lleva a una u otra meta es el mismo.

Considero, por tanto, improcedente simplificar arbitrariamente por fines ajenos al modelo de Buda, lo que no puede ser simplificado más allá de límites conocidos y contenidos.

SIDDHARTA GAUTAMA
EL PSICOANALISTA



LA MODERNA PSICOLOGÍA BUDISTA APLICADA

El Buda histórico Siddharta Gautama Sakiamuni fundó y estructuró un corpus teórico y práctico psicoterapéutico ya hace 2500 años que no ha sufrido alteraciones en su efectividad. Su única preocupación era cómo abordar y acabar con el sufrimiento humano, ya fuera el efecto de una psicopatología o simplemente de lo que Freud llamó infelicidad ordinaria.

Este libro se propone divulgar una faceta poco conocida del budismo, por lo menos en el mundo no anglosajón: el budismo como moderna psicología aplicada.

Ilustra de manera rigurosa y técnica por qué el Dharma es principalmente psicoterapia asequible de manera generalizada, a diferencia de la práctica filosófica o religiosa, que requieren un cometido personal específico.

El libro analiza la estructura teórica y práctica de la psicología budista aplicada así como su coincidencia con el modelo psicoterapéutico Otro-Céntrico.

Por **Dr. Marc Boillat**
ISBN 978-84-203-0644-5
P.V.P. 20€ / 358 pàginas

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

Shihan Pedro Hidalgo en el Ryubukan Dojo de Sensei Sergio Hernández Beltrán.

KATAS ¿LA DANZA DEL KARATE?

Por **SHIHAN PEDRO HIDALGO**
CN 5º *Dan Karate* // CN 1º *Dan Taijitsu/Nihon-Taijitsu* // CN 1º *Dan Okinawa Kobudo*
CN 1º *Dan Yoshin-ryu Jujutsu* // CN 2º *Dan Shintaikan Tanbojutsu*
seimardojo@yahoo.es

Hace unos días, tras un entrenamiento de *Yamanni-ryu Kobujutsu* y *Hakutsuru Kenpo* en el ***Ryubukan Dojo*** de mi amigo y *Sensei* Sergio Hernández Beltrán, y en el transcurso de una de las habituales conversaciones marciales surgió una interesante reflexión compartida: "¿En algunos estilos marciales se confunde, en ocasiones, el fin con el medio?" –y no nos referíamos al concepto del *DO*–. Mientras me dirigía a ***Seimar Dojo***, mi *dojo*, continué dándole vueltas a la reflexión y la intenté enlazar con la práctica de los *Katas* de *Karate*.

La traducción, no literal, más aceptada del *kanji Kata* (型) es 'forma' o 'patrón'; es decir 'modelo para ser imitado'. En el ámbito del *Karate* podemos definirlo como una serie de técnicas lógicas, prácticas y ordenadas, que aún con escasas excepciones, se realiza individualmente.

La transmisión cultural y épica a través de danzas es casi tan antigua como la humanidad. Durante las antiguas civilizaciones (3.000-2.000 a.C.) en India, China Asia Menor o Egipto ya se practicaban 'formas' que se asocian con los sistemas de lucha del Este. Durante el primer mileno (a.C.) se practicaban en la antigua Grecia unas danzas denominadas *phyrrhiche* en las que unos guerreros simulaban luchas con armas. Con esto conseguían, además de difundir efemérides bélicas, instruir a los jóvenes guerreros. De este modo aprendían y practicaban diferentes técnicas de ataque y defensa según pautaba la danza.[1]

Avanzando en el tiempo, en China durante la dinastía Han (200 a.C. – 220 d.C.) se atribuye al médico chino Hua-To la definición de una serie de ejercicios de combate sin armas basados en los movimientos de cinco animales. En el siglo VI, cuando Bodhidarma se estableció en la provincia de Henan, definió una serie de formas y *sutras* para que los monjes practicaran y se fortalecieran mental y físicamente. Diez siglos más tarde, Chueh Yuah y Li-Cheng, entre otros estudiosos chinos, definieron nuevos ejercicios y reestructuraron los existentes llegando a definir hasta 170 formas que total o parcialmente están incluidas en las formas actuales de *Kenpo* Chino.

La ínclita, y durante años silenciada por algunos colectivos japoneses, influencia de los sistemas chinos sobre los métodos okinawenses y su evolución hasta la aparición del *Te*, *Tode*,

1 KYOKUSHIN KARATE KATA ÔYÔ BUNKAI. Volumen I. Shihan Pedro Hidalgo. Editorial Alas, 2016.

«En el ámbito del Karate podemos definirlo como una serie de técnicas lógicas, prácticas y ordenadas, que aún con escasas excepciones, se realiza individualmente»

Shihan Pedro Hidalgo y alumnos de Seimaro Dojo trabajando el Kata Tensho.

Gogen Yamaguchi (ibuki).

«Hasta hace poco más de un siglo, el analfabetismo generalizado y la falta de transmisión escrita, convertían a los katas en la única forma de transmisión y codificación de los conceptos del arte marcial»

Karate y posteriormente *Karate-Do*, han dotado a los *katas* de *Karate* de un rico contenido técnico. Hasta hace poco más de un siglo, el analfabetismo generalizado y la falta de transmisión escrita, convertían a los *katas* en la única forma de transmisión y codificación de los conceptos del arte marcial.[2] Su práctica se realizaba habitualmente en secreto con grupos muy reducidos. A lo largo de los años, gran cantidad de maestros han ido incorporándoles su propia experiencia y espíritu. Aunque, recelosos de la privacidad y en pro de conseguir un método de lucha superior al resto, mucha de esta información no es fácil de evidenciar.

A lo largo de su evolución, los *katas* también se impregnaron de conceptos éticos y estratégicos. Conceptos como *REI* o *ZANSHIN* embeben profundamente su esencia actual.

El Maestro Masutatsu Oyama (1923-1994), fundador del estilo de *Karate Kyokushin*, recomienda su práctica con la máxima rigurosidad y define los *katas* como la "madre del *Budô Karate*"[3]. El Maestro Morio Higaonna (1938-), 10º Dan de *Karate Goju-ryu*, afirma que "*El kata es la esencia y la base del Karate y representa la acumulación de más de 1.000 años de conocimientos. Formado por numerosos maestros a través de los siglos dedicados al entrenamiento y a la investigación... El verdadero sentido y espíritu del Karate está en el kata y solamente mediante la práctica del kata podemos llegar a entenderlo. Por esta razón, si cambiamos o simplificamos el kata para adaptarlo al principiante o para organizar torneos, habremos*

2 KYOKUSHIN KARATE KATA ÔYO BUNKAI. Volumen II. Shihan Pedro Hidalgo. Ewditorial Alas, 2019.

3 KYOKUSHIN KATA BOOK/03 By Hanshi Steve Arneil and L. Keaveney. Kyokushin UK Ltd. 2014

Shihan Pedro Hidalgo y Shihan German Calado (Kata Seipai).

«El Maestro Masutatsu Oyama (1923-1994), fundador del estilo de Karate Kyokushin, recomienda su práctica con la máxima rigurosidad y define los katas como la "madre del Budô Karate»

perdido también el verdadero sentido y espíritu del Karate"[4].

Una vez definido el concepto *kata* en *Karate*, podemos enumerar la cantidad de beneficios que aporta su práctica. En una conversación que mantuvimos hace unos años con *Hanshi* Steve Arneil (1934-), 10º Dan de *Karate Kyokushin*, decía que en el *Hombu Dojo* de *Kyokushin* la práctica de *katas* no solo constituían una parte integrante durante la instrucción sino que resultó fundamental durante su preparación para superar la dura prueba del *Hyakunin Kumite* que realizó en 1965.

Hyakunin Kumite es la prueba que se realiza en el estilo kyokushin que consiste en realizar 100 combates de contacto pleno de manera consecutiva contra cien adversarios distintos, venciendo, como mínimo la mitad de ellos. Su desempeño está directamente relacionada con el Osu no seishin –espíritu de la perseverancia–.

Su práctica correcta desarrolla el equilibrio, coordinación, respiración y concentración. Resultan un excelente ejercicio físico y una forma muy eficaz de acondicionamiento integral de la mete y el cuerpo. Además su ejecución con un espíritu crítico en busca de la autosuperación centrando la atención en los detalles cultivan la autodisciplina y el autocontrol. La expresión 'práctica correcta' se puede considerar tan amplia como considere el lector. Los tres principios fundamentales, que no únicos, que destacaba *Sosai* Masutatsu Oyama son: ***Waza no Kankû*** (技の緩急) -Tempo o ritmo de la técnica-, ***Chikara no Kyôjaku*** (力の強弱) -Puntos de concentración de la fuerza- y ***Iki no Chôsei*** (息の調整) -Control de la respiración-.

La ejecución de los *katas* de *Karate* no debe limitarse a una simple repetición automática. Debe ir acompañada de un aprendizaje y reflexión que ayudará al practicante a comprender el significado de los movimientos que está desarrollando y de ese modo mejorar su ejecución. Se ha mostrado muy efectivo el proceso de aprendizaje de las AA.MM.

4 KARATE-DO TRADICIONAL. Okinawa Goju Ryu. Ejecuciones del Kata. Morio Higaonna. Editorial Padiotribo.

«En la actualidad todavía quedan en Okinawa algunas escuelas que intentan mantenerse fieles a la tradición, y por supuesto muchos Dojo que continúan practicando, estudiando y analizando los kata de una manera rigurosa»

que se divide en las fases ***SHU*** (守) - ejecución técnica, imite el movimiento y no lo cuestione-; ***HA*** (破) se realiza un análisis de cada secuencia y se adquiere consciencia del movimiento que se está realizando y ***RI*** (離) el practicante evoluciona y vive el *kata* hasta el punto de olvidar los movimientos sucesivos y sencillamente permitiendo que estos se produzcan.

A través de la práctica, dedicación y concentración se obtendrá una 'memoria muscular' o 'habilidad motriz' donde la secuencia del movimiento está tan arraigado en el subconsciente que el movimiento surgirá de manera 'automática'. Esto es lo que los maestros *Zen* llaman ***mushin*** (sin mente).

En palabras de Confucio: *Escucho y olvido, veo y recuerdo, hago y comprendo*. Tal es la importancia de los *katas* en el *Karate* que los maestros utilizaban la máxima ***hito kata san nen*** traducido literalmente como: un *kata* tres años.

En la actualidad todavía quedan en Okinawa algunas escuelas que intentan mantenerse fieles a la tradición, y por supuesto muchos *Dojo* que continúan practicando, estudiando y analizando los *kata* de una manera rigurosa. Sin embargo, también nos encontramos otras casuísticas donde parece que el *kata* se trate como una danza coreografiada. Donde los practicantes repiten una serie de movimientos con el objetivo de superar una prueba de nivel. Observamos así mismo diferentes modificaciones 'estéticas' orientadas a obtener una ejecución más 'plástica' con el fin de mejorar puntuaciones en las competiciones alejando de este modo, quizás en exceso, al *kata* de su concepción original. Hace unos años en el transcurso de una competición de *kata* un veterano maestro de *Karate* me decía: ***Un kata correcto siempre es bonito, pero un kata bonito no siempre es correcto***.

En cualquier caso y volviendo a la reflexión inicial, habría que intentar responder a la pregunta: **¿Se practican *kata* para aprender *Karate* o se aprende *Karate* para practicar *kata*?**

Sempai Alvaro Valentines (Seimar Dojo).

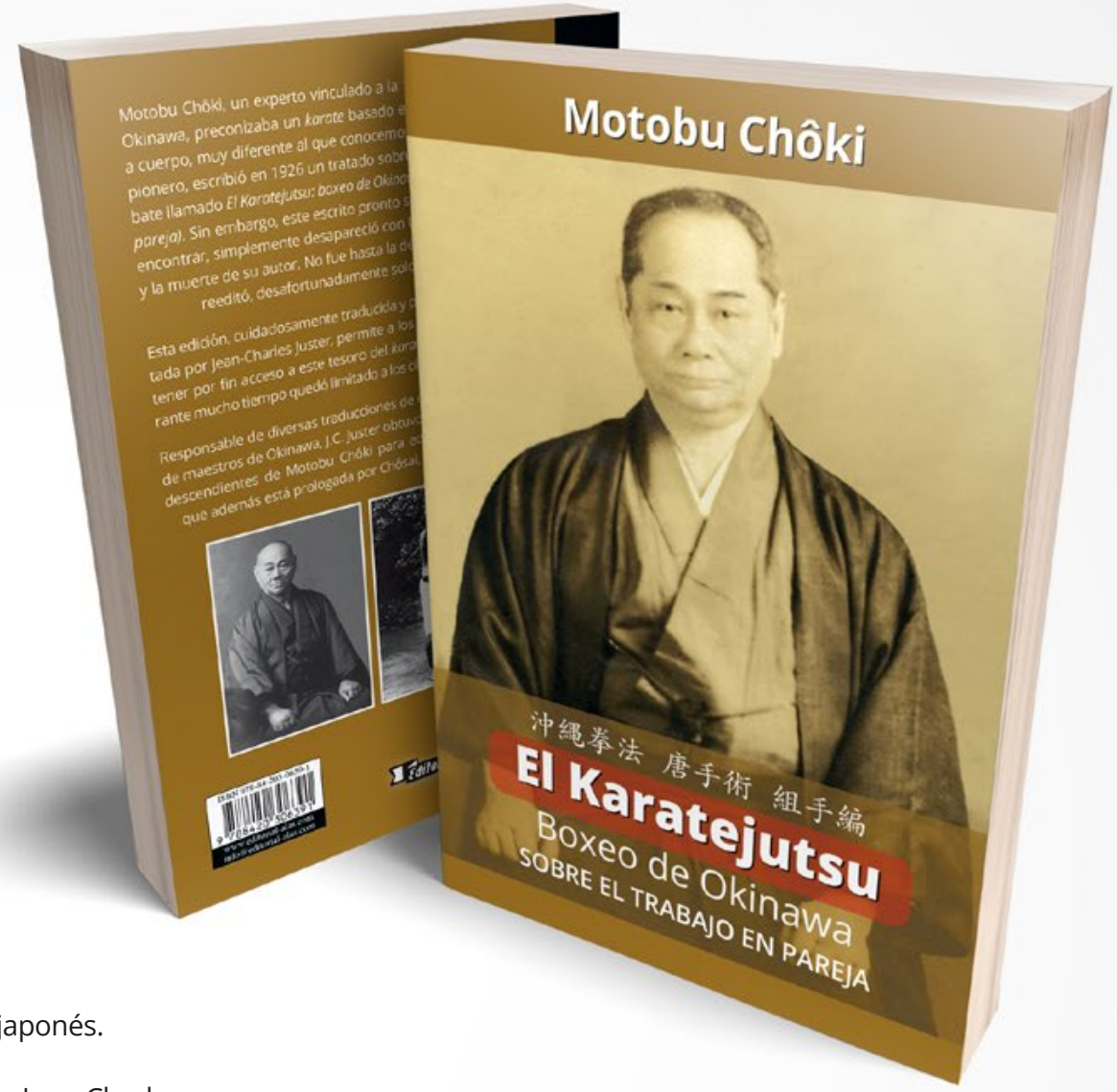
Motobu Chôki

沖縄拳法 唐手術 組手編

El Karatejutsu

Boxeo de Okinawa

SOBRE EL TRABAJO EN PAREJA



Motobu Chôki, un experto vinculado a la tradición agonista de Okinawa, preconizaba un *karate* basado en el combate cuerpo a cuerpo, muy diferente al que conocemos actualmente. Como pionero, escribió en 1926 un tratado sobre la práctica del combate llamado *El Karatejutsu: boxeo de Okinawa (sobre el trabajo en pareja)*. Sin embargo, este escrito pronto se volvió imposible de encontrar, simplemente desapareció con La guerra del Pacífico y la muerte de su autor. No fue hasta la década de 1990 que se reeditó, desafortunadamente solo en japonés.

Esta edición, cuidadosamente traducida y profusamente comentada por Jean-Charles Juster, permite a los lectores occidentales tener por fin acceso a este tesoro del *karate* tradicional que durante mucho tiempo quedó limitado a los círculos especializados.

Responsable de diversas traducciones de obras fundamentales de maestros de Okinawa, J.C. Juster obtuvo la aprobación de los descendientes de Motobu Chôki para editar esta traducción, que además está prologada por Chôsai, su hijo y heredero.

Por **Motobu Chôki**
Traducido y comentado por Jean-Charles Juster
P.V.P. 16€ / 138 pàginas

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

Descubriendo el Bartitsu

Por **JAVIER FRANCO** // Fundador e Instructor del Club Bartitsu Madrid

El *Bartitsu* es en su esencia un arte marcial mixto de la época victoriana (finales del siglo XIX).

Antes de la llegada de Bruce Lee con su *Jeet Kune Do* y del fenómeno moderno de las artes marciales mixtas, el *Bartitsu* inició el concepto de utilizar lo que funciona, sin importar el sistema de lucha o arte marcial del cual provenga.

La base del *Bartitsu*, era perturbar el equilibrio del agresor, sorprenderle antes de que tenga tiempo a recuperar el equilibrio, usar su fuerza y, si es necesario, someter las articulaciones de cualquier parte del cuerpo, a una presión que no pueda resistir.

Edward William Barton-Wright

Su creador fue Edward William Barton-Wright, un ingeniero británico que por motivos laborales tuvo que trasladarse a vivir a Japón.

Barton-Wright era un entusiasta de los deportes de combate, lo que hizo que durante su estancia en Japón se interesase por las artes marciales orientales. Comenzó estudiando *Shinden-Fudo Ryu Ju-Jitsu* y posteriormente se adentró en el mundo del *Judo*, siendo alumno del maestro Jigoro Kano.

"La base del Bartitsu, era perturbar el equilibrio del agresor, sorprenderle antes de que tenga tiempo a recuperar el equilibrio, usar su fuerza y, si es necesario, someter las articulaciones de cualquier parte del cuerpo, a una presión que no pueda resistir"

En 1898, tras pasar 3 años viviendo en Japón, regresó a Inglaterra y anunció la creación de un *Nuevo Arte de Autodefensa*, el cual mezclaba estilos del Viejo Continente con otros estilos más innovadores llegados del Lejano Oriente. A este *Nuevo Arte de Autodefensa* lo llamó *Bartitsu*, que proviene de combinar su propio apellido Barton con *jiu-jitsu*.

¿Por qué motivos se creó?

Durante la época victoriana las calles de Londres no eran un lugar muy seguro, existían numerosos delincuentes callejeros que no dudaban en utilizar todo tipo de armas para hacerse con las propiedades de sus víctimas.

El creciente interés de la sociedad inglesa por una forma de autodefensa sin armas y *honorable* impregnaba varios aspectos de la cultura británica. Por ello Barton-Wright, siendo consciente de este clima de inseguridad en las calles y la necesidad de un tipo de auto defensa no letal, creó el *Bartitsu* con el objetivo de proporcionar un medio por el cual las clases más altas de la sociedad pudiesen protegerse de los ataques de los delincuentes.

Principios que rigen el Bartitsu

Los principios del *Bartitsu* son evitar la violencia siempre que ello sea posible, afrontar de manera segura cualquier enfrentamiento y resolver de una manera rápida y segura cualquier conflicto. En términos marciales del *Bartitsu*, esto significa entrenarse para ser capaz de luchar con los puños, los pies y un bastón, así como también poder agarrarse al atacante.

Estilos de los que está compuesto

El *Bartitsu* como arte marcial híbrido o estilo de defensa personal se compone de los siguientes estilos de lucha.

- **Boxeo:** El estilo de boxeo era el utilizado por los boxeadores de la Edad de Oro de la época. A diferencia del estilo moderno, los boxeadores durante el siglo XIX y principios del siglo XX mantenían una postura rígida y erguida. Por lo general la mano adelantada estaba extendida y con el antebrazo trasero cubriendo el área del pecho.

- ***Jiu-Jitsu***: Del *Jiu-Jitsu* se adoptó la forma de derribar a un adversario haciendo el mínimo esfuerzo, aunque su peso sea el doble del nuestro, y las diferentes técnicas de presión de las articulaciones.

- ***Kickboxing* francés *(Savate)*** El *Savate* consistía en un método de lucha callejera desarrollado en el puerto de Marsella durante el siglo XIX. Consistía en diferentes patadas, bofetadas con las manos abiertas y diferentes agarres.

- **La *Canne* o lucha con palos**: Era otro arte marcial francés donde se utilizaban golpes con el bastón en la cara, las muñecas, la cabeza, las rodillas, el cuello y las espinillas para eliminar la amenaza de un atacante, manteniendo cierta distancia. Este estilo se adoptó pensando en los ingleses de clase alta, que siempre portaban un bastón o un paraguas.

- **Luchas improvisadas:** Barton-Wright también incluyó algunas técnicas de autodefensa creativas y eficaces, donde se usaban armas improvisadas como por ejemplo un sombrero o un abrigo, que servían para distraer al agresor.

El Club Bartitsu

Entre 1899 y 1902 Barton-Wright creó una escuela llamada *Bartitsu Academy of Arms and Physical Culture*, conocida informalmente como el *Bartitsu Club*, que estaba ubicada en el 67 B - *Shaftesbury Avenue* en la zona del *Soho* londinense.

El *Club Bartitsu* es el primer ejemplo de la escuela comercial moderna de artes marciales en el mundo occidental y era un establecimiento bien equipado, con un enorme pasillo, paredes de baldosa blanca, todo reluciente y con luz eléctrica.

En el *Bartitsu Club* se daban cita una impresionante lista de especialistas en defensa personal procedentes de diferentes países. De Suiza vino Pierre Vigny, un maestro en armas altamente experimentado e innovador en la instrucción de la defensa personal, el cual enseñó las habilidades del *Savate* francés y su propio método de la lucha con bastones. Yukio Tani y Sadakazu Uyenishi procedentes de Japón, presentaron a sus estudiantes los misterios del *jiu-jitsu*. Un luchador suizo llamado Armand Cherpillod impartió clases de lucha tradicional suiza.

Además de estos grandes maestros, el club fue el hogar de un grupo de maestros de esgrima e historiadores liderados por Egerton Castle y el capitán Alfred Hutton, quienes se dedicaron a reconstruir las antiguas artes de la esgrima con el estoque, la daga y la espada de dos manos, y también se dedicaron a impartir clases de esgrima escénica a algunos de los actores londinenses más importantes de la época.

Aparte de la defensa personal, a Barton le apasionaba el campo de la electroterapia. Hizo un gasto considerable en la importación de una batería de dispositivos electroterapéuticos como el aparato *Nagelschmidt*, lámparas de rayos ultravioletas, baños de luz y máquinas de termopenetración. Estos y muchos más aparatos fueron instalados en una clínica adscrita al Club.

Además de las clases para el público en general, hubo cierto intercambio de aprendizaje entre los instructores del Club. Barton se encargó de enseñarle boxeo a Yukio Tani, a su vez Tani estuvo entrenando a Cherpillod en el

A few lessons in the Japanese Art of Self Defence at the London School where a class is being formed for women.

> "El Bartitsu fue el primer arte marcial en combinar estilos de lucha europeos con estilos del lejano oriente, y Barton-Wright es considerado un pionero de los combates de Artes Marciales Mixtas"

arte del *jiu jitsu* y éste le enseñó lucha libre suiza.

Todo esto se hacía para que todos pudiesen estar preparados para los desafíos de combates libres que se celebraban en la época, estos desafíos anticiparon a los combates de Artes Marciales Mixtas que comenzaron a celebrarse a principios de los 90.

El Club en sí se estableció inicialmente sobre el modelo de un club de caballeros victoriano, y un comité de personas ilustres votó sobre los posibles miembros.

Una vez admitidos, los miembros deberían de asistir a una serie de lecciones privadas antes de poder unirse a las clases grupales. Las clases grupales se realizaban sobre un modelo de entrenamiento en circuito, con pequeños grupos de estudiantes rotando con los diferentes maestros.

La disminución de los inscritos debido en gran parte al alto precio de las inscripciones y las matrículas, hizo que el Club cerrara en 1902.

El papel de la mujer en el mundo del Bartitsu

El *Bartitsu Club* fue una de las primeras escuelas de defensa personal en Europa en ofrecer clases especializadas en defensa personal para mujeres.

Entre sus alumnas más ilustres estaban Edith Garrud y Emily Wattas. Garrud fundó su propia escuela de defensa personal femenina en Londres y enseñó *Bartitsu* a los miembros del movimiento de las Sufragistas, creando una primera asociación entre el entrenamiento de defensa personal y la filosofía política del feminismo.

Debemos remarcar que el *Bartitsu* no era un arte marcial reservada solo a hombres, y por lo cual se fueron desarrollando técnicas alternativas para que las damas de la época pudiesen utilizar sus paraguas contra todo tipo de ataques.

En esa época, los criminales rondaban constantemente por las calles de Londres y solían estar a la espera de encontrarse con damas de la alta sociedad para robarles sus costosas pertenencias.

Dichas damas solían portar siempre un paraguas, por eso se crea una modificación del *Bartistu* incluyendo el uso de diferentes técnicas con paraguas para que las mujeres pudiesen repeler el ataque de un malhechor de forma no letal.

El Legado de Barton-Wright

Fue uno de los primeros europeos conocidos en estudiar las artes marciales japonesas y el primero en enseñarlas en Europa.

El *Bartitsu* fue el primer arte marcial en combinar estilos de lucha europeos con estilos del lejano oriente, y Barton-Wright es considerado un pionero de los combates de Artes Marciales Mixtas.

El *Bartitsu Club* estuvo entre las primeras escuelas de Europa en ofrecer clases de defensa personal femenina.

Baguazhang estilo Gao

EL ARTE MARCIAL DE LAS OCHO PALMAS

El Baguazhang es un arte marcial interno, inspirado en las teorías del *Yi Ching* (*El Libro del Cambio*). Una de las principales características de este estilo de *kungfu* es su peculiar forma de caminar en círculo y sus movimientos circulares.

Pero el *Baguazhang* es mucho más que todo esto, es un arte marcial efectivo, de golpes de palma, puño, patadas y técnicas de luxaciones que demostró su efectividad numerowsas veces en la escolta personal de príncipes y señores y en la custodia de caravanas.

Con minuciosa descripción, este libro es una guía detallada de las técnicas de palma *Xian Tian*, que todo artista marcial apreciará. A través de esta obra, el maestro C. S. Tang detalla los orígenes históricos del *Baguazhang* y de sus diferentes escuelas, así como de los diferentes ejercicios para iniciarse en este poderoso arte marcial interno y cómo desarrollarlo.

El maestro C. S. Tang es un destacado artista marcial en estilos internos como el *Xingyiquan*, *Baguazhang*, *Taijiquan* y *Yiquan* de Hong Kong.

Por **C.S. Tang**
Coordinación **Sebastián González**
ISBN 978-84-203-0642-1
P.V.P. 22€ / 246 pàginas

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

El Efecto Pigmalion

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

Publio Ovidio Nasón (43 a.C. – 17 d.C., poeta romano autor de *El arte de Amar*, *Heroidas* y *Tristia*) en su obra *Las metamorfosis*, refiere la historia de un mito griego, y cuenta que un rey de Chipre llamado Pigmalión buscaba sin cesar una mujer que fuera perfecta en belleza y carácter.

Al no encontrarla decidió no casarse y ocupar todo su tiempo en esculpir una estatua que reuniese todas las perfecciones que él deseaba para una dama. Pasado un tiempo logró dar forma a una estatua de mujer con rasgos perfectos a la que dio el nombre de Galatea.

Tanto le agradaba la contemplación de su obra que se enamoró de ella ardientemente y la trataba de la misma manera que si estuviera viva.

En una de las grandes fiestas que se celebraban en la isla en honor a la diosa Venus, Pigmalión imploró a esta deidad que convirtiera su estatua en una mujer auténtica, y al regresar a su palacio y besar apasionadamente su estatua Galatea, el deseo se hizo realidad, transformándose en una mujer bellísima.

Pigmalión se casó con Galatea, que se convirtió en reina de Chipre y tuvieron varios hijos.

Pasados los tiempos y en otras culturas, este acontecimiento tomó el nombre de *Efecto Pigmalión* para reflejar la capacidad de este personaje de transformar un sueño y un deseo en realidad.

Este mito ha inspirado a muchos escritores, como por ejemplo el dramaturgo irlandés George Bernard Shaw (Premio Nobel de literatura en 1925) con su obra *Pigmalión* escrita en 1913, relatando la historia de un profesor de fonética que transforma la personalidad de una florista, que se expresa con un lenguaje vulgar y soez, hasta hacerla pasar por una duquesa de exquisita educación.

La obra de Bernard Shaw se llevó al cine con el título de *My Fair Lady* en 1964 y fue dirigida por George

Cukor, e interpretada por Rex Harrison y Audrey Hepburn.

En 1948 el sociólogo Robert K. Mertón, en sus trabajos sobre *Teoría y estructura social*, trazó un cierto paralelismo entre el *Efecto Pigmalión* y la profecía autocumplida, advirtiendo que las creencias propias influyen de tal manera en el comportamiento que pueden hacer realidad al deseo o sueño alimentado.

El psicólogo social Robert Rosenthal en 1965 realizó experimentos encaminados a verificar la certeza del fenómeno psicológico mediante el cual las expectativas y creencias que una persona tiene sobre otra, influyen en el comportamiento de ésta, demostrando fehacientemente que las expectativas del profesor influyen en el rendimiento del estudiante.

En psicología el *Efecto Pigmalión* es un concepto que hace referencia al hecho de que las expectativas y creencias que se depositan en otra persona, influyen directamente en su conducta y resultados, ya sea de manera positiva o negativa.

Cuando es la misma persona la que establece expectativas sobre si misma, y abriga el deseo intenso de conseguir un objetivo, el hecho toma el nombre de *Efecto Galatea*.

Ambos efectos muestran que es una realidad constatada el poder real que tienen nuestras expectativas, creencias y deseos sinceros, para alcanzar una meta o modificar un comportamiento.

Tanto el *Efecto Pigmalión* como el *Efecto Galatea* tienen un indiscutible interés y utilidad en el ámbito de la educación, de la empresa o de la familia.

Pigmalión en el Dojo

El profesor de *Aikido* puede servirse de esta estrategia para motivar, animar y aumentar la confianza y la autoestima de los alumnos, de manera que las expectativas que deposite en ellos les sirvan de acicate para alcanzar los progresos que se propongan, puesto que como hemos visto, es una poderosa herramienta capaz de hacer aflorar lo mejor que hay en cada *aikidoka*.

¿Cómo proceder?

- Tratando al alumno siempre con respeto y amabilidad
- Ofreciéndole propuestas de dificultad progresiva.
- Animándole con frases como *sé que puedes hacerlo…, vas bien…, corrige este gesto y te saldrá perfecto…*
- Hacer siempre correcciones en positivo

"Este acontecimiento tomó el nombre de Efecto Pigmalión para reflejar la capacidad de este personaje de transformar un sueño y un deseo en realidad"

"El profesor de Aikido puede servirse de esta estrategia para motivar, animar y aumentar la confianza y la autoestima de los alumnos"

- Manifestar con un gesto o una palabra de reconocimiento cuando el alumno ha realizado bien una acción.
- Manifestar de vez en cuando las expectativas positivas que el profesor tiene sobre cada alumno, sin caer en el halago o el engaño.

El *Efecto Pigmalión* o el *Efecto Galatea* se apoyan en la base de que si alguien confía en nosotros, procuraremos no defraudarle y para ello nos comportaremos del mejor modo posible.

Trata a un ser humano como es, y seguirá siendo como es, trátalo como puede llegar a ser, y se convertirá en lo que puede llegar a ser.

Blas Pascal (1623-1662)
Filósofo, matemático y físico francés

No podemos enseñar nada a nadie, tan solo podemos ayudarles a que descubran por sí mismos.

Galileo Galilei (1564-1642)
Astrónomo, filósofo, ingeniero, matemático italiano

¡Actúa en vez de suplicar! ¡Sacrificate sin esperanza de gloria ni recompensa! Si quieres conocer los milagros, hazlos tú antes. Sólo así podrá cumplirse tu peculiar destino.

Ludwig van Beethoven (1770-1827
Pianista y compositor alemán

El *Efecto Pigmalión*, como hemos visto, puede ser un factor de motivación muy importante pero también un lastre insuperable si la información recibida es derrotista, pues lo que esperamos de una persona hace que se comporte de una manera u otra.

Pigmalion y la ciencia

Según el neurólogo Pedro Bermejo, las expectativas positivas o negativas activan ciertas áreas cerebrales que determinarán el éxito o fracaso del comportamiento influenciado por las perspectivas alimentadas, y lo expresa de este modo:

Los pensamientos que tengamos sobre las percepciones que los demás puedan tener sobre nosotros, activan ciertas áreas cerebrales que pueden favorecer un comportamiento u otro, y determinan por tanto el éxito o el fracaso de nuestro propio desempeño en cualquier área ya sea esta laboral, social y personal.

El sistema límbico (cerebro emocional) tiende a activarse de manera más dinámica cuando una persona ofrece confianza, seguridad, entusiasmo y ánimo a otra, para dirigirse al objetivo que se ha fijado, y la influencia procede no tanto de lo que se le comunica, sino más bien de cómo y cuándo se le informa de esas expectativas.

El cerebro humano es un cerebro social, capaz de percibir las emociones, los sentimientos, las intenciones y los

deseos de los otros, y en consecuencia va a sufrir la influencia del estado anímico de la persona con la que se relaciona.

Eric Kandel, Premio Nobel de Neurofisiología del año 2000, pudo comprobar que dos personas al hablar entre ellas están cambiando el grosor de las uniones entre las prolongaciones de las neuronas.

Este hecho demuestra la influencia que un individuo puede ejercer sobre otro en el acto de la comunicación personal.

Daniel Goleman advierte que cada persona es en buena medida responsable de los sentimientos y emociones positivas o negativas que despierta en aquellos con los que se relaciona día a día.

El contagio emocional

En 1996 el neurocientífico italiano Rizzolatti descubrió por casualidad lo que hoy conocemos como **neuronas espejo** o células nerviosas que se activan en dos situaciones:

1.- Cuando el individuo realiza una acción cualquiera.

2.- Cuando observa o ve a un semejante realizar esa misma acción.

Estas neuronas se activan tanto por estímulos visuales como auditivos.

El contagio emocional es un proceso primitivo e inconsciente de transmisión de emociones y sentimientos entre personas que están interactuando, y su medio de enlace es la empatía y las neuronas espejo.

Todos en algún momento de nuestra vida cotidiana experimentamos el contagio emocional ya sea de alegría, de tristeza, de pesimismo, etc., dado que cuando se activan las neuronas espejo ponen en funcionamiento los mismos circuitos neuronales que los de la persona que observamos o que nos esta comunicando algo.

Anécdota

Oda Nobunaga (1534-1582) fue un destacado señor feudal del período Sengoku, que con su pequeño ejército (unos 3.000 hombres) se dirigía a enfrentarse a otro señor feudal con un ejército mucho más numeroso. Los vasallos de Nobunaga estaban desmoralizados dada la superioridad del enemigo. Cerca de donde se debía celebrar la batalla había un templo sintoísta. La mañana antes de partir hacia el campo de batalla, acompañado de sus más leales vasallos Nobunaga quiso acercarse a este templo y rogar a los dioses para conseguir la victoria.

> "La buena o mala suerte la decidimos nosotros con lo que hacemos o dejamos de hacer (Oda Nobunaga)"

Al salir de ese templo la tradición exigía lanzar una moneda al aire, y si salía cara era señal de que se cumplirían los favores solicitados. Nobunaga lanzó su moneda al aire y salió cara. Sus acompañantes vieron la moneda, y todos quedaron convencidos de que el destino les reservaba la victoria.

Comunicaron el resultado a los soldados y envalentonados corrieron hacia el campo de batalla, en la que vencieron a un ejército superior.

Al finalizar el sangriento enfrentamiento un jefe se dirigió a Nobunaga y le dijo:

- Estamos en manos del destino, y no podemos hacer nada contra lo que deciden los dioses.

- Nobunaga mostrándole la moneda que tenía dos caras, le dijo: Tienes razón, pero la buena o mala suerte la decidimos nosotros con lo que hacemos o dejamos de hacer.

Esta anécdota es una clara muestra del *Efecto Pigmalion* aplicado a una gran cantidad de personas.

CON CUPÓN: ELBUDOKA

EL AIKI-DOJO

Un guerrero está por encima

Por **SENSEI DR. DAVID ITO**
Jefe Instructor The Aikido Center
of Los Angeles, USA
www.aikidocenterla.com

Traducción: **SANTIAGO G. ALMARAZ**
Director CD Kodokai
www.kodokai.es

El *coronavirus* ha propiciado una situación única que está impactando a todos los artistas marciales por igual sin importar su estilo, frontera o nacionalidad. La adversidad de la pandemia es un regalo que está revelando nuestro verdadero carácter.

Independientemente del arte, todos los guerreros o artistas marciales siguen un Camino (道), un conjunto de principios que guían todos los aspectos de la vida del guerrero. El autor Nitobe Inazo describió el Camino como **Ocho Virtudes**: Rectitud (*Gi* 義), Coraje (*Yu* 勇), Benevolencia (*Jin* 仁), Respeto (*Rei* 礼), Honor (*Meiyo* 名誉), Honestidad (*Makoto* 誠), Lealtad (*Chugi* 忠実) y Autocontrol (*Jisei* 自制). Sin embargo, en el papel y en nuestros labios, éstas son solo palabras porque, sin acción, no tienen sentido.

Seguir un camino requiere que el guerrero sea una persona justa. La **rectitud** son las reglas que gobiernan nuestras acciones y es algo que cultivamos a través del entrenamiento. Cada *budo* tiene *kata* (型) o formas predeterminadas. Estos *modelos* son las reglas que gobiernan nuestros movimientos pero también esconden en ellos enseñanzas mentales y espirituales. Entonces, en cierto sentido, el entrenamiento de *budo* da forma a la persona que somos por dentro y por fuera. La rectitud no comienza y termina en la puerta del *Dojo*. Está en todo lo que practicamos en el *Dojo*, desde la limpieza y la reverencia, hasta la forma en que nos defendemos

y, finalmente, estas prácticas se convierten en parte de todo lo que hacemos. La práctica de la justicia nos permite mejorar la calidad de nuestra vida diaria.

La famosa cita *Zen* "Cae siete veces, levántate ocho", ejemplifica la valentía de un guerrero. Por lo general, una persona tiene que ser valiente para incluso iniciarse en un arte marcial. El **coraje** se pone en práctica muchas veces al día en clase cuando nuestros compañeros nos atacan. Con cada técnica y cada bloqueo, golpe o lanzamiento, estamos aprendiendo a mantenernos firmes frente a la adversidad. Al principio puede ser difícil seguir adelante, especialmente cuando las cosas se ponen difíciles o abrumadoras, pero el guerrero dentro de nosotros dice: "Sé valiente y hazlo de nuevo". Se necesita valor para seguir adelante cuando la adversidad asoma su fea cabeza.

La mayor fuerza que puede tener un guerrero es ser **benevolente**. No se requiere ningún entrenamiento para lastimar o matar a otro, cualquiera puede hacerlo. Es por eso que en las artes marciales se dice: "El verdadero *budo* no mata" (*Shinmu fusatsu* 真武不殺).

El entrenamiento de *Budo* consiste en desarrollar la fuerza del carácter para ser amable. Cuanto más entrenamos, más amables nos volvemos porque nos damos cuenta de la fra-

"Todos los artistas marciales siguen un conjunto de principios que guían todos los aspectos de la vida del guerrero"

"Seguir un camino requiere que el guerrero sea una persona justa"

gilidad de la vida y la letalidad del arte que manejamos. Se necesita una gran cantidad de fuerza interior para no ceder a los deseos de nuestro ego. La verdadera fuerza interior no se demuestra en lo que podemos hacer, sino en lo que elegimos no hacer.

Existe un famoso proverbio japonés que ilustra la fuerza de la benevolencia: *Nasake ni hamukau yaiba nashi*" (情けに刃向かう刃なし) o "No hay espada que pueda oponerse a la bondad". Cualquiera puede matar, pero solo unos pocos pueden elegir ser amables.

También existe un dicho en *budo* que dice así: "Todo comienza y termina con respeto" (*rei ni hajimari rei ni owaru* 礼に始まり礼に終わる). La mayoría piensa así, inclinarse como un gesto de **respeto** hacia el oponente y eso es aparentemente en parte cierto. Sin embargo, el respeto que en realidad estamos cultivando cuando nos inclinamos no es solo por nuestro oponente, sino también por nosotros mismos. La única forma verdadera de respetar a los demás es respetarnos a nosotros mismos. Así, en el entrenamiento, aprendemos a movernos con dignidad y gracia que viene con el respeto por nosotros mismos. Por eso los japoneses dicen: *Yaiba ni tsuyoki mono wa rei ni suguru*" (El mejor guerrero supera a todos los demás en decoro). Actuar con respeto es tener respeto por uno mismo.

Un guerrero es una persona de honor y tenemos verdadero **honor** cuando nuestra persona interior coincide con nuestra persona exterior. Algunos podrían llamar a esto integridad. Muchos de nosotros lo decimos, pero pocos lo hacen. Para mí, el honor debe ser la última virtud porque es la virtud que asegura todas las demás. No hay rectitud, coraje, benevolencia, honestidad, lealtad o disciplina sin honor.

No hace falta decir que todos los guerreros son honestos, pero la **honestidad** de un guerrero va más allá de decir la verdad. La honestidad se trata de intención. ¿Vivimos una vida similar a los Cinco Preceptos del Budismo de no matar, robar, mala conducta sexual, mentir o intoxicarse? Nuestras acciones hablan de nuestro carácter. Por lo tanto,

en el entrenamiento, la honestidad se trata realmente de la intención de nuestras acciones. Cuando tengamos un mal día, abstengámonos de desquitarnos con los demás. Cuando nos enfrentamos a la adversidad y actuamos de esta manera, no somos conscientes de nosotros mismos y, por lo tanto, no actuamos con una intención honesta.

Los mejores guerreros no siempre son los más **leales**. Los movimientos del *budo* pueden ser aprendidos por cualquiera y así cualquiera puede fingir ser o decir que es leal. Es fácil de hacer cuando otros están mirando, pero la verdadera prueba de lealtad es cuando no hay nada que ganar y cuando nadie está mirando. La verdadera lealtad revela nuestro verdadero carácter y nuestra verdadera motivación.

La virtud característica de todos los guerreros es el **autocontrol**. Todas estas otras virtudes son solo conceptos que requieren autodisciplina para llevarlos a cabo. Quizás por eso el autocontrol es la última virtud. El verdadero *budo* tiene que ver con el cambio, pero no solo con el cambio físico. El cambio que todos buscamos en el entrenamiento es la realización del yo. Los conceptos son solo palabras, pero cobran vida con diligencia y esa práctica con el tiempo crea un cambio o realización personal. Seguir el camino del *budo* es difícil y requiere un trabajo constante. Por eso en el *budo* se dice: "Vivir es difícil, morir es fácil". En clase, aprendemos la disciplina para tener autocontrol. Sin disciplina, las palabras son solo palabras. Con disciplina, las palabras ayudan a guiar nuestras acciones y nos ayudan a alcanzar nuestras metas.

La adversidad templa la espada de nuestro carácter. La pandemia es una prueba que revela nuestro verdadero carácter. El autor estadounidense James Lane Allen dijo: "La adversidad no construye el carácter, lo revela". El *coronavirus* nos obliga a mirar hacia adentro y hacernos preguntas.

Pregúntate, "¿Realmente estoy viviendo el camino del *budo*?" Independientemente de la respuesta, revela dónde estamos realmente y dónde se debe hacer el trabajo, física, mental y espiritualmente.

Los guerreros crean su propio destino. La pandemia puede hacernos o destruirnos. Independientemente del resultado, revela quiénes somos realmente. Un tema de uso frecuente en el *Zen* y la ceremonia del té es *nichi nichi konichi* (日々是好日), que pretende significar "todos los días son un buen día", pero también puede significar "vivir con sentido". No podemos controlar lo que nos sucede, pero tenemos el control de quiénes elegimos ser y qué elegimos hacer. Un guerrero se eleva, esta por encima de esto, hace todo lo posible y deja el resto al destino. Somos guerreros y personas de verdadero carácter, deja que la pandemia te haga, no dejes que te rompa.

"El respeto que en realidad estamos cultivando cuando nos inclinamos no es solo por nuestro oponente, sino también por nosotros mismos"

Xavier Vila i Espinosa
Instructor 5º nivel de *Kyusho* por la *Kyusho* International

KYUSHO

MIS NOTAS...

Xavier Vila (Barcelona, 1976) comparte con nosotros toda su experiencia, conocimientos e ideas que ha adquirido a lo largo de los años de práctica del *Kyusho* y otras artes marciales.

Empezando por los orígenes, mitos e historia, de este complemento marcial, nos muestra la base que se trabaja en el *Kyusho*, propone unos niveles e intensidades variadas de entreno y muestra algunos puntos de presión y recomendaciones pedagógicas para tener en cuenta en una clase marcial.

En este libro se puede ver parte de la práctica y aprendizaje que el autor ha obtenido por todos los viajes realizados a Japón, Estados Unidos o diversos países de Europa. Poder entrenar con maestros de diferentes estilos, no solamente marciales, también de artes internas como *Zen* o artes terapéuticas, le han permitido comprender el cuerpo humano de forma integral incorporándolo a su práctica de *Kyusho* y que actualmente, en clases y seminarios está ayudando a otros practicantes a encontrar este conocimiento y cómo aplicarlo a sus propios estilos.

Leer este libro puede cambiar muchas percepciones e ideas que se tienen sobre el *Kyusho*.

¿Te atreves a empezar este viaje?

Por **Xavier Vila i Espinosa**
ISBN 978-84-203-0640-7
P.V.P. 18€ / 168 pàginas

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

FENG SHUI y LAS ALFOMBRAS, ¿SÍ O NO?

Meritxell
INTERIORS & FENG SHUI
MERITXELL INTERIORS & FENG SHUI
meritxellinteriorsifengshui@gmail.com
https://www.meritxellinteriors.com

En mi experiencia de decoradora a lo largo de los años, siempre vivo el *momento alfombras*, es pronunciar esta palabra y conocer de inmediato la respuesta de mis clientes: o las adoran o las odian. No todo el mundo apuesta por poner una alfombra en casa... el mantenimiento, los niños, posibles alergias y las mascotas son algunos de los contras que suelen argumentar. Si lees este artículo conocerás los pros y el papel que pueden jugar en tu hogar.

La primera alfombra de la casa está en su exterior: es el felpudo. El gesto de limpiar las suelas de los zapatos antes de entrar en casa, y que la suciedad de la calle se quede fuera, es una buena entrada a casa. Se aconseja no poner felpudos con simbología, frases o imágenes bonitas, por el hecho de pisarlas y llenarlas de mala energía. Lo más aconsejable son las lisas de colores neutros. Las óptimas rojas, atraerán la prosperidad!

Las alfombras interiores son un elemento decorativo que puede ser esencial en nuestras casas:

– Bien ubicadas nos ayudan a delimitar espacios (recibidores, salones, comedores, cocinas, baños, dormitorios, pasillos, escaleras, estudios, etc.).

– Se caracterizan por aportar equilibrio y estabilidad.

– Su tacto con los pies descalzos resulta placentero y acogedor.

– Es un elemento perfecto para acabar de armonizar con decoración *Feng Shui* una estancia, porque su color, forma, material y diseño simbólico nos ayudan a tranquilizar el ambiente.

El color nos dará un amplio juego de posibilidades. Si la estancia ya tiene muchos colores, lo mejor será poner una alfombra de tonos neutros o suaves. Pero si toda la composición es ya muy beige o arena, gris, incluso blanca, una alfombra con tonos vivos puede resultar atractiva y càlida.

La forma de las alfombras ideales son las cuadradas, porque nos recuerdan al elemento tierra. Las rectangulares también son buenas porque acogen los ambientes. No olvides cuidar las proporciones y el tamaño.

Las alfombras redondas no son a priori muy aconsejables, son metal y cielo, y es como poner el cielo en la tierra.

La simbología, diseño, dibujo, estampado y geometría nos dan un mensaje continuo. Pensar bien qué necesitamos para ese rincón donde emplazamos la alfombra, que nos dé siempre bienestar con su imagen y significado.

En cuanto al material, lo mejor son los materiales naturales como algodón, lino, seda, lana, esparto, bambú, que sean naturales, puesto que te acercazrán y recordarán la naturaleza, base del *Feng Shui*.

UGC UNLIMITED GLOBAL CHALLENGERS

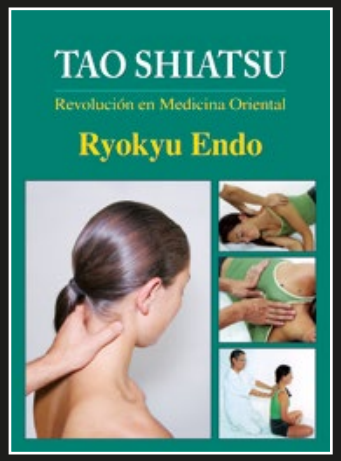
MANAGING
PROMOTING

WORLDWIDE
EVENTS

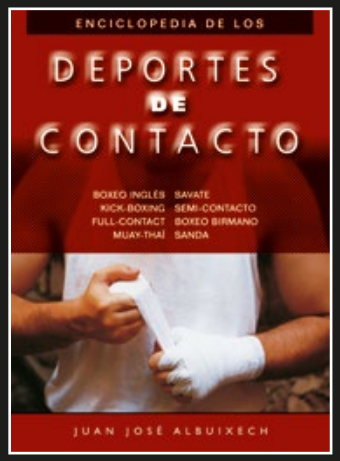
https://unlimitedglobalchallengers.com

Editorial
ALAS

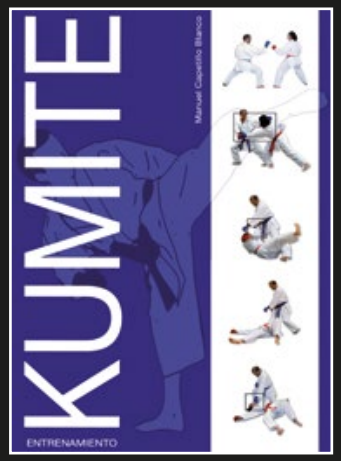
EDITORIAL ALAS
C/ Villarroel, 124 (bajos)
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com



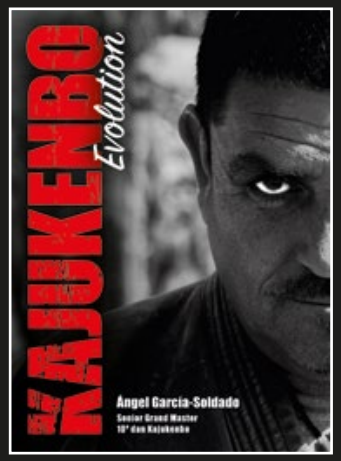
TAO SHIATSU
Revolución en medicina oriental
152 páginas | pvp 18€



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

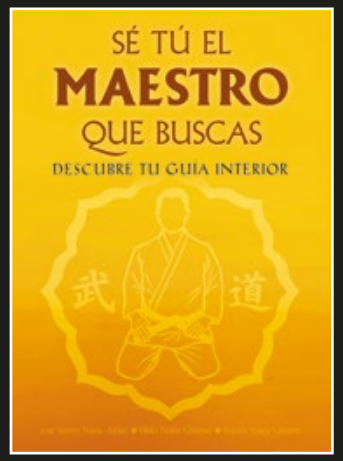


KUMITE ENTRENAMIENTO
188 páginas | pvp 28€



KAJUKENBO EVOLUTION
176 páginas | pvp 16€

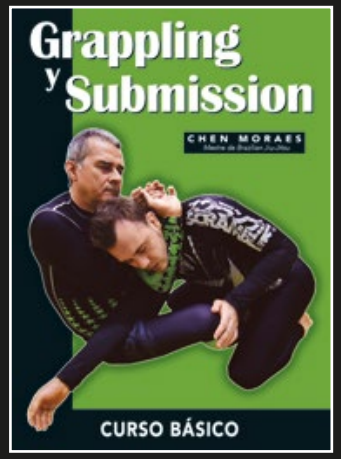
KURIKARA
La espada y la serpiente
162 páginas | pvp 16€



SÉ TÚ EL MAESTRO QUE BUSCAS
Descubre tu guía interior
226 páginas | pvp 18€

HAPKIDO 1ª PARTE
Defensa personal dinámica
136 páginas | pvp 12€

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



GRAPPLING Y SUBMISSION
Curso básico
116 páginas | pvp 24€

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

SEMILLAS DEL BUDÔ
Budô no tane
292 páginas | pvp 22€

KUATSU
El arte de resucitar
256 páginas | pvp 18€

www.editorial-alas.com

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 58 año XI

EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es
info@elbudoka.es