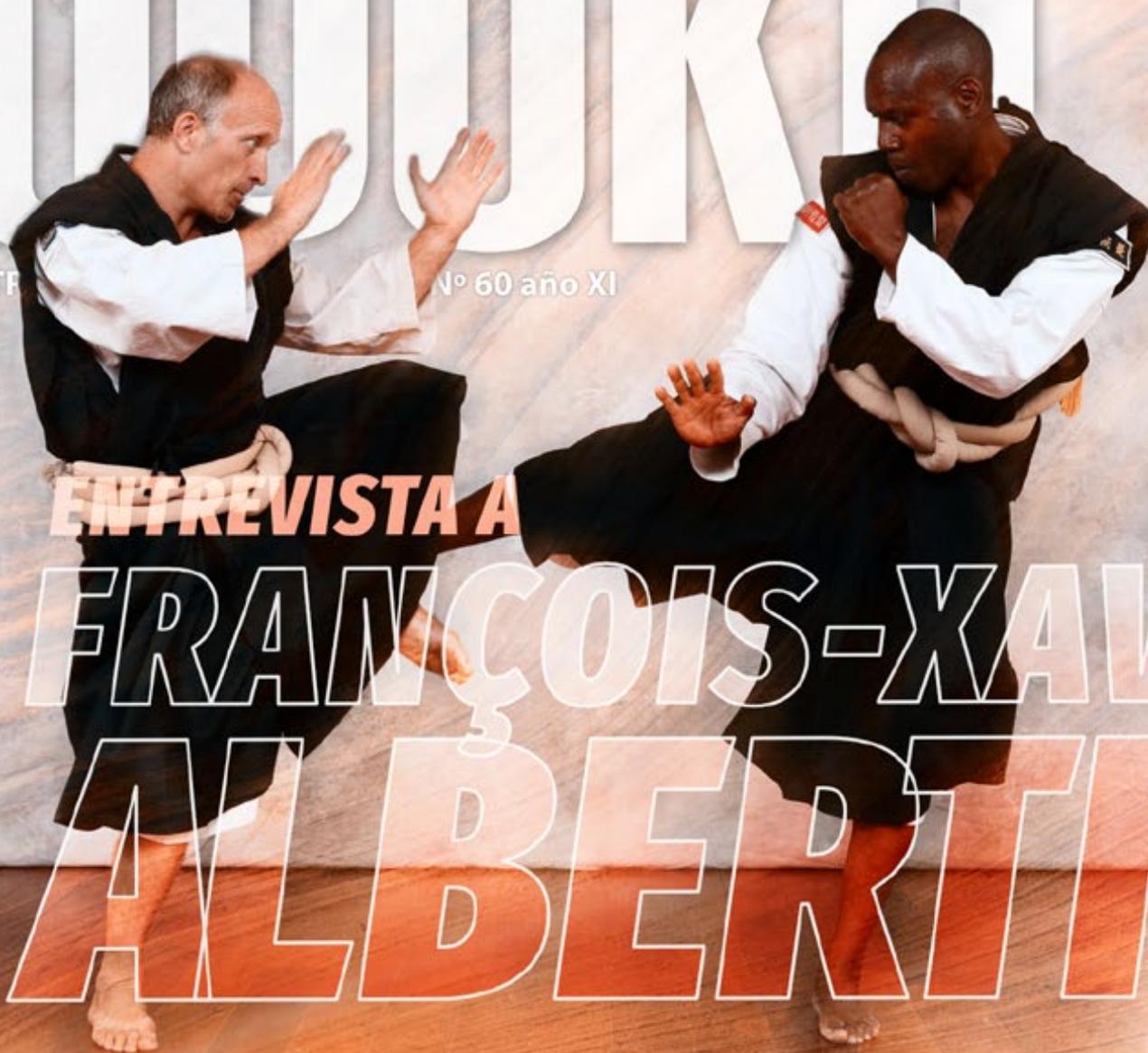


NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDO KO 2.0

REVISTA BIMESTRAL

Nº 60 año XI



Sensei
VÍCTOR FONT
Director técnico Mugendo Manresa

ENTREVISTA A

FRANÇOIS-XAVIER ALBERTINI



Tessen y gunbai: Abanicos en combate /// Costumbres y tradiciones de Japón
Falleció Eddie Vélez (1965-2020) /// En las entrañas del Toyama-ryu Iaido Batto-do

SUMARIO

EL BUDOKA^{2.0}

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:



EDITORIAL ALAS

C/ Villarroel, 124
08011 Barcelona

Telf y Fax: 93 453 75 06
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

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

Diseño: Víctor Pérez
www.behance.net/victorxiz

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

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Nº 60 / Mayo - Junio 2021



3

Entrevista a François-Xavier Albertini

[Por Daniel Calvo Sánchez]

38

El entrenamiento invisible

[Por José Santos Nalda Albiac]

75

Pedro Arrupe

¿Un practicante de zen kyudo en los altares?

[Por Antonio Ruiz de Azúa Mercadal]

13

Entrevista a Sensei Víctor Font

Director técnico de la escuela Mugendo MANRESA

[Por J. Sala/EL BUDOKA 2.0]

41

En las entrañas del Toyama-ryu Iaido Batto-do

[Por EL BUDOKA 2.0]

81

Alma Lara nombrada Presidenta del Comité Nacional

de Grados de Nanbudo en España

[Por Asociación Española de Nanbudo]

60

Costumbres y tradiciones de Japón:

Solamente palabras

[Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta]

83

Feng Shui

Nuestra casa es nuestro reflejo

[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

19

Open Mediterráneo 2021, todo un gran evento

[Por WAMAI]

64

Los diez consejos para conservar la salud de Gao Lian

[Por José Patricio Andreu]

21

Tessen y gunbai Abanicos en combate

[Por Luis Nogueira Serrano]

72

Entrevista a Alba Díez Presente y futuro del K1 femenino

[Por Rafa López]

29

Eddie Vélez (1965-2020) Falleció la leyenda del Balintawak

[Por Bruno Cancho Parra]





ENTREVISTA A
FRANÇOIS-XAVIER
ALBERTINI



El *Shōrinji Kempo* es obra del maestro japonés **So Doshin** (pronunciación china de su nombre Nakano Michiomi, 1911-1980), nacido en la prefectura de Okayama.

Durante la ocupación de China por los japoneses (1920-1930), tuvo la oportunidad de profundizar sus conocimientos marciales, especialmente *Chuan Fa*, con los últimos grandes maestros. Fue designado por su maestro, **Wen Taizong**, como sucesor del *Shaolin Yihemen* del Norte, una de las principales corrientes tradicionales del arte marcial *Shaolin*. Sobre la base de esta experiencia, desarrolla, moderniza y sistematiza técnicas (junto a su aprendizaje en sistemas japoneses), al tiempo que enfatiza el aspecto filosófico, imbuido del budismo *Chan*.

Sin embargo, los orígenes profundos de *Shorinji Kempo* se encuentran en la India, hace 5.000 años. En ese momento,

**“EL SHŌRINJI
KEMPO ES OBRA DEL
MAESTRO JAPONÉS
SO DOSHIN PERO,
LOS ORÍGENES
PROFUNDOS DE
SHORINJI KEMPO
SE ENCUENTRAN
EN LA INDIA, HACE
5.000 AÑOS”**



las artes de combate sin armas eran conocidas y relativamente elaboradas, como lo demuestran algunos frescos antiguos. Cuando se fundó el Budismo (siglos IV-V a.C.), el *Kempo* indio ya estaba organizado y estandarizado. Cuenta la leyenda que el Buda “histórico” *Sakyamuni*, que lo practicó, quedó tan impresionado con este arte, como método eficaz para unificar cuerpo y mente, que lo incorporó a su práctica del Budismo.

Aunque la asociación del Budismo y el arte militar puede parecer incongruente, los primeros sermones del Buda insistieron, no obstante, en la igual importancia de la fuerza y el amor en la creación activa de un mundo ideal. Esto se ve confirmado por el hecho de que las imágenes de algunos dioses en el panteón budista los muestran en posiciones de *Kempo*.

El Sistema actual de *Shorinji Kempo Seigido Ryu*, se estructura de una manera coherente y ordenada para que cualquier *kenshi* (estudiante)

pueda aprenderlo independientemente de sus características personales.

Se conforma, de esta manera, en un completo sistema educativo donde el fin último es mejorar al individuo de una forma integral. Por un lado, mediante la práctica y el aprendizaje del programa técnico, desde los grados más elementales a los más avanzados, mediante la interiorización de principios físicos y técnicos que subyacen y dan sentido a los movimientos. Técnicas de pateo, puño, bloqueos y esquivas, encadenamientos, proyecciones, luxaciones,

estrangulaciones y fijaciones que en un origen se muestran muy complejas pero que poseen un mismo hilo conductor que favorece su aprendizaje. El trabajo en parejas, el estudio de los puntos vulnerables del cuerpo y la inteligencia para saber usar en cada momento aquellos recursos más adecuados, convierten al *Shorinji Kempo Seigido Ryu* en una disciplina llena de particularidades y retos constantes que te mantienen motivado e ilusionado por su aprendizaje.

En segundo lugar, el estudio del *Kongo Zen*, parte filosófica del sistema, que complementa y da sentido a lo trabajado en el programa técnico, comprendiendo los porqués de las acciones que realizamos, generando un aprendizaje interior que nos convierta en ejemplo de todo lo aprendido para poder proyectarlo a quienes nos rodean. En este sentido, aboga por el esfuerzo y sacrificio que debemos brindar individualmente para lograr nuestros objetivos.

Insiste en la responsabilidad y el deber que debe cumplir toda persona de la sociedad. Despojado del “ritual” místico o religioso, nos enseña a mirar tanto hacia adentro como hacia afuera, para desarrollar nuestras potencialidades. Al distinguirse así de los dogmas religiosos, anima al ser humano a meditar sobre su futuro, sin la ayuda de un *ser superior*.

Finalmente, la mejora de nuestra salud física y mental, a través del trabajo del *Seiho* (técnicas de masaje y reanimación) y el *Rin Taïso*, trabajando nuestra higiene postural, flexibilidad, elasticidad y alimentación, para poder continuar el aprendizaje de la disciplina en la mejor de las condiciones mientras vamos adquiriendo mayor edad.

Todo ello convierte al *Shorinji Kempo Seïgido Ryu* en una disciplina moderna, aunque fijada a tradiciones milenarias, apta para cualquier persona que quiera, no sólo adquirir un eficaz método de defensa personal, sino también un auténtico sistema de enseñanza que acompañe y proteja en la vida diaria, a nivel personal, familiar, laboral y social.



“EL SISTEMA ACTUAL DE SHORINJI KEMPO SEÏGIDO RYU, SE ESTRUCTURA DE UNA MANERA COHERENTE Y ORDENADA PARA QUE CUALQUIER KENSHI (ESTUDIANTE) PUEDA APRENDERLO INDEPENDIENTEMENTE DE SUS CARACTERÍSTICAS PERSONALES”

A continuación les comparto una entrevista mantenida con el *sensei* Albertini acerca de sus ideas, la práctica marcial y la organización del *Shorinji Kempo Seïgido Ryu* a nivel internacional.

Para los lectores que quieran saber un poco sobre usted ¿Puede explicar quién es François-Xavier Albertini?

Mi práctica marcial comenzó en 1965, a la edad de 7 años, y cumplir 63 este año. Comencé a enseñar *Shorinji Kempo* en 1986, hasta ahora he entrenado a unos cincuenta cinturones negros del 1 al 5 *Dan*. Algunos son profesores de la escuela. Vivo en Francia, más precisamente a 150 km al sur de París, donde me instaló hace 11 años, en 2009. Con mi esposa construimos nuestro centro de prácticas, el **SHANTIZEN CENTER** donde ofrecemos varios métodos: *Shorinji kempo Seïgido Ryu*, *Yoga*, *Shiatsu*, *Rin Taïso* y Desarrollo Personal. Soy 7 *Dan* Fundador de la escuela *Seïgido Ryu* y representante de esta escuela ante la FFK (Federación Francesa de Karate).



“ACTUALMENTE, ISKSR ESTÁ PRESENTE EN FRANCIA, ITALIA, ESPAÑA Y MARRUECOS, ADEMÁS, SE HAN ESTABLECIDO CONTACTOS CON PRACTICANTES DE INGLATERRA, BÉLGICA, POLONIA, INDONESIA, USA (CALIFORNIA), CONGO Y HOLANDA QUE DESEAN UNIRSE A NUESTRA ESCUELA”

¿Cuáles son sus referencias marciales?

Mis referencias marciales son múltiples: comencé a practicar Artes Marciales con el Judo, posteriormente también practiqué Karate, Aikido, lucha libre, boxeo francés y boxeo inglés. Pero desde 1976 mi práctica se ha centrado en el Shorinji Kempo. He asistido a varios seminarios en Japón, también en Inglaterra, Finlandia, España y Suiza. Todos estos viajes tuvieron como objetivo seguir formándome. Soy uno de los primeros practicantes franceses en representar a Francia en el TAIKAÏ International en 1980 en Tokio, también participé en 1985, 1989 y 1993 en Osaka.

¿Cuándo surge la idea de crear la escuela Seïgido Ryu?

Abandoné la WSKO (World Shorinji Kempo Organization) a principios de 1994. Desde entonces, tanto mi práctica como mi investigación me llevaron en 1997 a crear la escuela Seïgido Ryu, y tres años después la ISKSR (International Shorinji Kempo Seïgido Ryu), a raíz de numerosas solicitudes de profesionales de diferentes regiones de Francia y otros países.

Actualmente, ISKSR está presente en Francia, Italia, España y Marruecos, además, se han establecido contactos con practicantes de Inglaterra, Bélgica, Polonia, Indonesia, USA (California), Congo y Holanda que desean unirse a nuestra escuela. En este sentido, se necesita tiempo para integrar una estructura bien organizada. El objetivo de nuestra escuela es centrarse en la calidad, para ello debemos definir claramente y estar de acuerdo con la correcta comprensión de su funcionamiento.

¿Qué beneficios tiene la práctica del Shorinji Kempo Seigido Ryu?

Posee múltiples beneficios. La escuela *Seigido Ryu* ofrece una práctica muy completa tanto en términos de técnicas de autodefensa como de trabajo de *fitness* a través de *Seiho Zazen* y *Rin Taïso*, así como el estudio del *Kongo Zen*, la base filosófica de la disciplina, con el objetivo de trabajar el orden mental y espiritual.

¿Cree que es un sistema adecuado para la defensa personal?

Esta pregunta es siempre muy delicada, ¿la noción de “adecuado” en relación a qué? ¿Tienes uno o más adversarios armados o desarmados? Ahora bien, si la autodefensa es tener la inteligencia para saber cómo protegerse tomando la mejor decisión en caso de agresión, entonces sí, *Shorinji Kempo Seigido Ryu* es un buen sistema de autodefensa.

“LA ESCUELA SEIGIDO RYU OFRECE UNA PRÁCTICA MUY COMPLETA TANTO EN TÉRMINOS DE TÉCNICAS DE AUTODEFENSA COMO DE TRABAJO DE FITNESS A TRAVÉS DE SEIHO ZAZEN Y RIN TAÏSO, ASÍ COMO EL ESTUDIO DEL KONGO ZEN, LA BASE FILOSÓFICA DE LA DISCIPLINA, CON EL OBJETIVO DE TRABAJAR EL ORDEN MENTAL Y ESPIRITUAL”





“EN CUANTO A LA FORMA DE COMPETICIÓN, EN SHORINJI KEMPO SEÏGIDO RYU, TOMA LA FORMA DE UNA PELEA REGULADA CREADA POR DOS ESTUDIANTES. ESTA PRÁCTICA SE LLAMA KUMI EMBU”

¿Qué opina de la competición y cómo se trabaja en su escuela?

¡La competición en artes marciales sigue siendo un tema candente! ¿Es algo bueno o algo malo? Creo que la respuesta no está ni en uno ni en el otro lado. Sin embargo, lo que pienso de la competición es que no debería ser un enfoque único de trabajo en una escuela, ya que correría el riesgo de distorsionar la práctica a largo plazo. En cuanto a la forma de competición, en *Shorinji Kempo Seïgido Ryu*, toma la forma de una pelea regulada creada por dos estudiantes. Esta práctica

se llama *KUMI EMBU*. *Kumi* significa reunión/intercambio y *Embu* proviene del término de representación marcial. Los dos estudiantes deben por tanto presentar aplicaciones técnicas en relación a su nivel de práctica, estas deben ser estéticas, realistas y al mismo tiempo artísticas. Por lo tanto nuestro objetivo de competición es mejorar desde el punto de vista técnico.

¿Ha practicado o practica otras disciplinas marciales?

Sí, como dije al principio, ahora dirijo cursos para practicantes de *Karate*, *Nihon Kempo*, *Ju jitsu*, *Tai Jitsu* y *Aikido*. Aunque me invitan a que practiquen principios que van más allá del marco de la técnica propia de una escuela, también aprendo de estos intercambios. Participo regularmente en cursos de dichas disciplinas dirigidos por amigos 7º y 8º Danes.

“NUESTRA ORGANIZACIÓN ES ANTE TODO UNA ESCUELA DE FORMACIÓN Y DESARROLLO INDIVIDUAL”

Teniendo en cuenta la pandemia mundial que estamos viviendo actualmente, ¿cómo se ha adaptado para continuar con la práctica y el aprendizaje?

Tuvimos que reaccionar muy rápido para permitirnos continuar y mantener el contacto con todos los *Kenshi*. Así que configuré una serie de clases semanales en línea para mis estudiantes y profesores/as. Por supuesto, ante la imposibilidad de trabajar en contacto, se restringe algo la práctica, pero permite ver todas las semanas a los profesores, con los que me reunía anteriormente una vez al mes en la *Busen* (escuela de formación de profesores) por lo que ofrezco tutorías educativas para estos últimos. Esta herramienta es solo temporal, pero seguirá siendo una aportación importante para realizar sesiones en tiempo real.

¿Por qué cree que el Shorinji Kempo sigue siendo un arte marcial bastante desconocido en el panorama marcial?

Es cierto que el *Shorinji Kempo* no es tan representativo como el *Karate*, el *Judo*, el *Aikido* o el *Taekwondo* por ejemplo, pero está presente en alrededor de 35 países, ¿Por qué no es más famoso? También puede

deberse a que está configurado como un sistema de educación y formación profundo y no una disciplina orientada a la competición como objetivo prioritario. Aunque estaba hablando de la popularidad del *Aikido*, este también, que yo sepa, no atrae a muchos practicantes, en comparación con el *Karate* o el *Judo*, cuyos objetivos son, en mi opinión, bastante similares a los de *Shorinji Kempo*.

¿Cuál es su opinión acerca de las diferentes escuelas y organizaciones de Shorinji Kempo independientes que han surgido en los últimos años?

La práctica de la disciplina es lo más importante, el resto es organización, es decir, diferentes puntos de vista sobre cómo estructurar una federación. En última instancia las diferencias tienden a la convergencia, cuando el objetivo es simplemente entrenar y mejorar. Mi opinión es que la unidad existe en la multiplicidad. Por eso le deseo lo mejor a todas las organizaciones.





¿Cuáles son las expectativas de futuro y las líneas de trabajo que va a seguir su organización en los próximos años?

Nuestra organización es ante todo una escuela de formación y desarrollo individual. Los profesores vienen una vez al mes al *Hombu Dojo*, para seguir los cursos de *Busen* (*Budo Sen Mon Gakko* - escuela de formación de profesores en Artes Marciales). Esto es necesario para que progresen a título personal, pero también para seguir formándose en pedagogía y en todos los aspectos de la escuela (*Rin Taïso, Seiho, Kongo Zen, Waza, Kihon, Hokei...*). En pocas palabras: practicar, capacitar, difundir. Le doy un lugar muy importante con los miembros del comité técnico y ético a la formación de profesores.

Resumiendo, nuestra orientación: *EKKIN GYO* (práctica intensiva), *SHUGYO* (disciplina espiritual). Que aquellos que estén interesados en una práctica acorde al siglo XXI, se unan a nosotros y así puedan experimentarlo directamente.

Si desea dar un último mensaje a los lectores aquí tiene su espacio.

Para finalizar me gustaría usar un principio relacionado con todas las formas de aprendizaje en Japón, así como en artes marciales (*Budo*), Caligrafía (*Shodo*) y en arreglos florales (*Ikebana*).

SHU (seguir) HA (adaptar) RI (maestro)

Todas estas disciplinas académicas que acabo de mencionar siguen este orden de aprendizaje artístico, físico y filosófico. Tenemos que empezar copiando y repitiendo antes de que surja de forma natural. Siguiendo los conceptos de *SHU-HA-RI* progresaremos y dominaremos nuestra práctica. Mi mensaje es tener paciencia porque practicar *Budo* requiere perseverancia. Entonces, para los estudiantes, les diría esto: sean pacientes y confíen en sus maestros. Para los docentes, seguir aprendiendo para enseñar, porque los que ya no aprenden retroceden.

Muchas gracias maestro por su tiempo y sus palabras ¿desea añadir algo más?

Pues quiero agradecer al Sr. **Daniel Calvo** su implicación y su dinamismo para promover **ISKSR** en Canarias y en el resto de España.



ESPAÑA

SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

DEPARTAMENTO NACIONAL FNJJDDAA



MÁS INFORMACIÓN:

www.isksr.org

www.laspalmas.isksr.org

kempolaspalmas@gmail.com

Canales de YouTube:

Club Deportivo Nintai

IsksrTV

- CLASES
PRESENCIALES

- CLASES
ONLINE

- PROGRAMA DE
GRADOS

- YOGA RIN
TAÏSO



Únete a un gran equipo

LICENCIA NACIONAL
E INTERNACIONAL

Enciclopedia del Jeet Kune Do

Volumen V: Muk Yan Jong/Jun Fan y JKD

Por Joaquín Almería

Esta enciclopedia es la culminación de un exhaustivo trabajo de investigación de más de 20 años. Es uno de los proyectos más ambiciosos jamás publicados sobre JKD, pues trae por primera vez de forma escrita TODAS Y CADA UNA de las técnicas del JKD original que Bruce Lee mostró a TODOS sus alumnos. El autor, residente en los EE.UU., durante los últimos 15 años se ha dedicado a estudiar con, y a entrevistar, a todos los alumnos de Bruce Lee, compilando todo el material original del mismo. Donde otros libros muestran una visión parcial de una determinada escuela de JKD, éste las muestra todas.



Volumen I: JKD/Kickboxing
ISBN: 9788420305301
238 Páginas
PVP 20€

Volumen II: JKD/Kickboxing
ISBN: 9788420305646
214 Páginas
PVP 20€

Volumen III: JKD/Grapppling
ISBN: 9788420305776
128 Páginas
PVP 20€

Volumen IV: JKD/Def. Personal
ISBN: 9788420306070
230 Páginas
PVP 20€



Por Joaquín Almería
ISBN 9788420306490
P.V.P. 20€ / 170 páginas

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

ENTREVISTA A SENSEI VÍCTOR FONT

DIRECTOR TÉCNICO DE LA ESCUELA MUGENDO MANRESA

Por J. Sala // Redacción de EL BUDOKA 2.0

Sensei Víctor Font es el más puro ejemplo de que las artes marciales, y *Mugendo* en este caso, pueden ser la ayuda y la tabla de salvación de una persona que atraviesa una situación complicada.

Gracias a su fuerza de voluntad, a sus compañeros de arte marcial y a su mujer, logró sobreponerse y seguir adelante y labrarse un porvenir al frente de la escuela Mugendo Manresa.

Siguiendo la máxima de no ponerse límites, su intención es crecer, y viendo cómo ha ido gestionando su vida hasta ahora, le auguramos éxitos y aciertos de la mano de *Mugendo*.

MUGENDO
MARTIAL

CONTACTO:
MUGENDO MANRESA
C/ BARCELONA, 27 - BAJOS
08242, MANRESA (BARCELONA)
MANRESA@MUGENDO.ES
+34 676 680 073



Buenos días Víctor y muchas gracias por dedicarnos tu tiempo. Empecemos por el principio, ¿Desde cuándo practicas artes marciales?

Yo había practicado *judo* durante muchos años siendo un niño, pero lo dejé por otro deporte por razones de tiempo. Aunque siempre se quedó ahí la *espinita* de hacer un arte marcial.

Ahora, ya hará casi 10 años, conocí **Mugendo** y siguiendo su filosofía (camino sin límites) no me impuse límites y el camino me ha llevado a tener mi propia escuela.

¿En tu entorno más próximo hay más personas practicantes de artes marciales? ¿Cómo llegaste a vincularte con estas disciplinas?

La verdad es que en mi entorno no hay mucha gente aficionada a las artes marciales y, a parte del *judo* que hice en la infancia, llegué a **Mugendo** un poco por casualidad.

Realmente estaba pasando por una etapa de estrés laboral y cada día pasaba por delante de la escuela de mi sensei pensando que entrenar ahí me ayudaría a controlar el estrés. Un día di el paso y recuerdo salir de la clase de prueba agotado pero extasiado. Sentí que ese deporte era para mí. Desde entonces fui alumno, empecé a ayudar compaginándolo con mi trabajo como ingeniero y, poco a poco, empecé a darme cuenta que la parte del día que me llenaba era la que pasaba en la escuela.

Esto, sumado a un repunte de estrés que empezaba a afectar a mi salud, ya que me causaba migrañas, me hizo decidirme a apostar por un sueño y a buscar la felicidad. Di el paso de tener mi propia escuela.

¿Qué te aportan las artes marciales a ti como persona?

Como he dicho, a mí directamente me salvó la salud, pero lo que más me llena es ver el efecto que tiene en los demás. Me ha permitido hacer una aportación a la sociedad.

He visto casos increíbles de mejora en la autoestima, evoluciones en casos de autismo, mejoras en la timidez, casos como el mío de estrés laboral, historias personales que te comenta que gracias a **Mugendo** han podido superar una situación difícil.

Pero lo mejor es ver entrenar a niños y adultos con una sonrisa continua durante todo el entrenamiento.

Las artes marciales me han hecho feliz.

¿Qué personas, instructores y maestros destacarías en tu trayectoria marcial?

Me gustaría destacar a Damià, que nos conocimos en la escuela, nos hicimos amigos y fuimos subiendo juntos hasta el examen de cinturón negro. Más adelante me asesoró e impulsó para abrir mi escuela.

Mis instructores y compañeros, Instructor Jordi, Instructor Albert, Instructor Marcos, *Sempai* Pol, *Sempai* Rubén y *Sempai* Sergio, que me enseñaron desde el inicio, no solo el arte marcial, sino también el arte de enseñar.

Sensei Samuel me hizo crecer exponencialmente como artista marcial y *Master* **Ricardo Gress** siempre se ha mostrado como un pilar en el que apoyarse para poder hacer crecer la escuela. Su experiencia y liderazgo de **Mugendo** es un valor añadido.



HARÁ CASI 10 AÑOS, CONOCÍ MUGENDO Y SIGUIENDO SU FILOSOFÍA (CAMINO SIN LÍMITES) NO ME IMPUSE LÍMITES Y EL CAMINO ME HA LLEVADO A TENER MI PROPIA ESCUELA

**HE VISTO CASOS
INCREÍBLES DE MEJORA
EN LA AUTOESTIMA,
EVOLUCIONES EN
CASOS DE AUTISMO,
MEJORAS EN LA TIMIDEZ,
CASOS COMO EL MÍO
DE ESTRÉS LABORAL,
HISTORIAS PERSONALES
QUE TE COMENTA QUE
GRACIAS A MUGENDO
HAN PODIDO SUPERAR
UNA SITUACIÓN DIFÍCIL**

Dejo para el final a mi Sensei Javier Piernas. Él ha hecho que un sueño se hiciese realidad. Me enseñó, me hizo crecer, me apoyó, me aconsejó. Y cuando le comenté que querría tener mi escuela, pensó que me diría que estaba loco y, al contrario, se volcó en el proyecto, me asesoró y acompañó, y gracias a él estoy donde estoy.

¿Qué puntos fuertes utilizarías para atraer el interés de personas ajenas hacia esta disciplina?

Mugendo es un arte marcial moderno, lo que significa que está en constante cambio y se adapta tanto a las necesidades de los alumnos como a las de la sociedad.



**MUGENDO
MARTIAL ARTS**



La gran diferencia frente a las artes marciales tradicionales es el poder adaptar esas necesidades específicas de un alumno y trabajarlas en pro de su evolución física y marcial.

El sistema de entrenamiento de **Mugendo** está basado en valores específicos para lograr el correcto funcionamiento y aplicabilidad de las técnicas en cada ejercicio, teniendo la disciplina, el autocontrol, la coordinación y la memoria como pilares de esto.

Una persona que se forme a través de Mugendo, puede elegir si desea competir o no... ¿Cómo se gestiona?, ¿cómo se inclina el alumno por una u otra opción, qué pasos y recomendaciones ofrecéis?

Seguimos la máxima de no poner límites. En nuestro caso, nunca se obliga a nadie a competir, pero si algún alumno da el paso, nos volcamos y le entrenamos para que el alumno sienta que va a afrontar la competición con garantías. El alumno decide y nosotros acompañamos sus decisiones.

Hemos tenido muy buenos resultados en estos dos años y medio, con campeones, subcampeones y terceros puestos, pero siempre les digo que el resultado da igual, que simplemente por el hecho de estar ahí, para mí ya son campeones. A parte, lo que me enorgullece más es poder decir que todos siempre han luchado bien y bonito. Las copas son secundarias.

Eres el Director Técnico de la escuela Mugendo Manresa, ¿Cuándo se inauguró? ¿Cómo ha sido el proceso para llegar hasta aquí?

Se inauguró en septiembre del 2018, gracias, en primer lugar, a mi mujer que fue la que más me apoyó en cambiar de rumbo



MASTER RICARDO GRESS SIEMPRE SE HA MOSTRADO COMO UN PILAR EN EL QUE APOYARSE PARA PODER HACER CRECER LA ESCUELA. SU EXPERIENCIA Y LIDERAZGO DE MUGENDO ES UN VALOR AÑADIDO

en la vida y apostar todo (con todo el riesgo que conlleva) a cumplir un sueño y tener el valor de ser feliz en la vida. Sin ella aún estaría trabajando en un trabajo que no me llenaba y nunca lo haría.

Una vez dado el paso, mis amigos, mi *sensei*, *máster*... parecía que todo el mundo aportaba su granito de arena para que este proyecto floreciera.

Después están los alumnos, que han dado vida a la escuela, creando un ambiente familiar y de apoyo mutuo increíble. En tan poco tiempo he visto, sobre todo en los niños y juniors, cómo crecían los valores que intentamos inculcar de respeto, disciplina, trabajo en equipo... y emociona ver niños de 6 o 7 años enseñando a niños mayores que ellos, pero con un cinturón más bajo y como estos los respetan y atienden como si fuese el instructor que les está enseñando.

¿Tienes ayuda o colaboración de otros instructores?

Mugendo es como una gran familia. Aunque estemos en escuelas diferentes, todo el mundo apoya a todo el mundo. Se comparten todos los conocimientos y siempre hay alguien dispuesto a ayudarte si tienes algún problema. Realmente, después de trabajar en otros ámbitos laborales, ésta fue una de las mayores sorpresas que me llevé. No lo había vivido antes.

Desde Mugendo Manresa ofrecéis diversos programas: Mugendo adultos, Defensa personal, Entrenamiento personal, Kick Boxing. ¿Cuáles son los que tienen más demanda?

Mugendo adultos y *kickboxing* es por lo que la gente suele preguntar. Pero desgraciadamente, la defensa personal está ganando muchísimo interés debido al aumento de casos de violencia de género.

MUGENDO ES UN ARTE MARCIAL MODERNO, LO QUE SIGNIFICA QUE ESTÁ EN CONSTANTE CAMBIO Y SE ADAPTA TANTO A LAS NECESIDADES DE LOS ALUMNOS COMO A LAS DE LA SOCIEDAD



ER
JI
UKI

Un tema que desgraciadamente está muy presente en el día a día es la violencia de género ¿Impartís cursos enfocados únicamente a mujeres en tu escuela?

Sin duda. Cíclicamente hacemos cursos gratuitos, conscientes de la necesidad y con una clara intención de ayudar a la sociedad.

Personalmente creo que la defensa personal femenina debería impartirse en los colegios y que todas las mujeres deberían tener un conocimiento mínimo de esta faceta.

Desde Mugendo habéis puesto en marcha soluciones muy imaginativas para paliar los devastadores efectos de la pandemia que nos acecha... ¿Cómo lo estás viviendo tú? ¿Qué hacéis en tu escuela de Manresa en este aspecto?

Con los adultos nos hemos apoyado muchísimo otra vez en **Mugendo** y en la gran evolución *online* que ha hecho. Esto nos ha permitido poder continuar los entrenamientos incluso durante los confinamientos. El deporte ha sido un elemento importantísimo para mucha gente para poder sobrellevar este último año (aunque a veces parezca que las autoridades no lo tengan muy presente). Una vez más, el respaldo de un gran equipo ha sido indispensable para poder seguir ayudando a la gente.

En el caso de los niños, trabajamos codo con codo con Neus, la psicóloga del centro. Ella mantiene un

seguimiento de los niños y habla con los padres.

Este último año nos hemos centrado muchísimo en la gestión de las emociones, dado que ha sido una año muy raro y muy duro para los niños. Intentamos que la escuela sea un lugar seguro para ellos, donde poder expresarse con absoluta libertad.

Para finalizar ¿Qué proyectos tienes previstos a corto y a largo plazo?

Desgraciadamente, a corto plazo la prioridad es superar esta crisis causada por la pandemia y a largo plazo, seguimos con la máxima de **Mugendo** de no ponerse límites y mi intención es crecer. Primero hacer crecer la escuela y más tarde no descarto tener alguna más.

¡Muchas gracias Víctor y mucha suerte!

De nada, gracias a ti.

PERSONALMENTE CREO QUE LA DEFENSA PERSONAL FEMENINA DEBERÍA IMPARTIRSE EN LOS COLEGIOS Y QUE TODAS LAS MUJERES DEBERÍAN TENER UN CONOCIMIENTO MÍNIMO DE ESTA FACETA



MEDITERRÁNEO

OPEN SÁB 17 DE ABRIL 2021
9 A 14 HS. | TATAMI SPORT



PARTICIPACIÓN
PRESENCIAL



HOMOLOGA WWW.WAMAI.NET



Eventzum

SIZEN



Impuls Gràfic



El pabellón de la SAFA en Gavà, Barcelona, presentó nuevamente el gran **OPEN MEDITERRANEO 2021**, tras largos meses de restricciones por el COVID-19.

Las normas de higiene y seguridad estuvieron presentes en todo el campeonato, desde la toma de PCR a cada participante antes de pelear y la desinfección constante de las zonas de pelea y de tránsito de público que tenía un aforo limitado por lo que el evento realizó un streaming constante de toda la velada, el cual se encuentra en las redes sociales de @wamai_official, para libre disposición de todos los aficionados.

Los competidores se enfrentaron en las categorías de *No-contact*, *Semi-Contact*, *Light Contact*, *Light-Contact-No* y *Kick-Light*, con participantes de varias escuelas de Cataluña, Aragón, Murcia y de Rusia.

Al final de la jornada, se disputó el título **WKLSPAIN** (WKL Continuous Sparring ©) donde se enfrentaron Nikita Bricis de *Onlyfighters Cym* frente a Gerard Bon de *Mugendo Martial Arts*, donde Nikita resultó siendo tras un disputadísimo combate el vencedor.

WAMAI agradece a todos los participantes y organizadores, en especial a la colaboración con la liga deportiva **WORLD KICKBOXING LEAGUE CATALUÑA** (WKL) que hicieron posible la realización exitosa del campeonato. Según palabras del presidente de WAMAI **Ricardo Gress**, *es importante volver a la normalidad, a los compromisos deportivos y al entrenamiento, ya que el futuro de las Artes Marciales y deportes de contacto están en serio peligro en nuestro país.*

En junio se espera el próximo campeonato de WAMAI: el **SPANISH OPEN 2021**, evento abierto a todos los estilos, clubes y federaciones





EDUCACIÓN

CURSOS COACH
CURSO COMERCIAL CENTROS
DEPORTIVOS

PROGRAMAS TÉCNICOS

CURSOS DE ARBITRAJE
CURSOS PRIMEROS AUXILIOS
EXÁMENES DANES

ADMINISTRACIÓN

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

COMPETICIÓN

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

www.wamai.net

WAMAI

UNIVERSIDAD ONLINE

Cursos Wamai de artes marciales y fitness



CONSULTA
PRECIO

Personal Trainer de
Artes Marciales y
Fitness



CONSULTA
PRECIO

Primeros auxilios en
Artes Marciales y
Fitness



CONSULTA
PRECIO

Nutrición deportiva en
Artes Marciales y
fitness



CONSULTA
PRECIO

Árbitro Nacional de
Campeonatos OPEN



CONSULTA
PRECIO

Árbitro Cronometrador
de Campeonatos
OPEN



CONSULTA
PRECIO

Suplementación
Deportiva en Artes
Marciales y Fitness

<http://campus.wamai.net>

La universidad de formación online especializada en artes marciales



Tessen y gunbai

ABANICOS EN COMBATE



Por **LUIS NOGUEIRA SERRANO**
 Presidente European Bugei Society 欧州武芸連盟
 Fūryūkan Bugei Dōjō 風龍館武芸道場
www.bugei.eu

Asociar los abanicos a un arma puede resultarle al lector del todo inverosímil. Aunque el uso principal de los abanicos en el campo de batalla era como elemento de ventilación y de comunicación visual, es decir, señales, también sirvieron como elemento combativo eventual.

Japón es prolijo en hazañas bélicas que señalan al uso marcial de éstos en el campo de batalla, pero la que más destaca entre todas ellas es el fugaz enfrentamiento entre dos de las figuras más prominentes del *Sengoku Jidai*.

En septiembre de 1561 se enfrentaron los ejércitos de Takeda Shingen, señor feudal de la provincia de Kai y Uesugi Kenshin, señor de la provincia de Echigo, en la cuarta batalla de Kawanakajima, literalmente la “isla entre ríos” (el Sai y el Chikuma), al norte de la provincia de Shinano, muy próximo a la actual ciudad de Nagano. Sin entrar en los detalles estratégicos de la batalla (que son de extremo interés) su punto álgido sucede cuando el ejército de Uesugi consigue aproximarse al puesto de mando de los Takeda. Es entonces cuando Uesugi Kenshin irrumpe en solitario cabalgando sobre el cercado donde aguarda Takeda Shingen. La sorpresa le permite traspasar las últimas defensas y descargar con su espada una serie de ataques al propio Shingen que los



“Japón tiene una gran tradición por los abanicos, siendo empleados en multitud de usos, desde el teatro, las danzas tradicionales, señales, saludos, juegos como el ôgiotoshi o el propio arbitraje en el sumô”

defiende con su *Gunbai*, su abanico de mando. Amenazado por la lanza de Hara Osumi-no-Kami, un fiel servidor de Takeda, Kenshin entonces escapa indemne del recinto, habiendo protagonizado uno de los momentos más épicos de la historia de Japón.

Este particular enfrentamiento singular no se volverá a repetir en la historia. El carisma, talento y ambición de ambos personajes hizo que se les identificaran con el tigre de *Kai* y el dragón de *Echigo*, refiriéndose a la extrema rivalidad entre el tigre, guardián del oeste, y el dragón, guardián del este, según los conceptos taoístas conocidos como *Shishô* 四象 o *Shijin* 四神.

Que esta historia trascendiera los siglos y que fuera retratada por numerosas obras pictóricas durante el periodo *Edô* (y cinematográficas del siglo pasado) se debe en gran medida a que ambos clanes desaparecieron años después de este encuentro y no representaban una amenaza para los Tokugawa, que eran recelosos de cualquier liderazgo que amenazase su régimen.

Este relato nos ilustra como ninguna la utilidad de los abanicos en el campo de batalla, originalmente medios de señalización, como eventuales armas improvisadas, de forma que en algunas escuelas tradicionales se desarrollaran técnicas y secuencias con el uso del abanico con pro-

pósitos combativos conocidas como *tessenjutsu* 鉄扇術.

Japón tiene una gran tradición por los abanicos, siendo empleados en multitud de usos, desde el teatro, las danzas tradicionales, señales, saludos, juegos como el *ôgiotoshi* 扇落とし o el propio arbitraje en el *sumô*. Atendiendo a los abanicos plegables, tenemos tres formas/usos/tipos principales:

- 0 *Sensu* 扇子, abanico plegable común
- 0 *Maiôgi* 舞扇, abanico de danza, empleado en artes escénicas
- 0 *Gunsen* 軍扇, abanico de guerra

Atendiendo ya a los *gunsen* o abanicos de guerra, se pueden dividir en plegables *menbarigata* 面張り型 y sólidos o fijos, donde tenemos los *uchiwa* 団扇, que veremos más adelante, y el *tenarashi* 手慣らし, lit. *entrenador de mano*, similar a un *menbarigata* cerrado, pero con la particularidad de que no se abre y por lo tanto es sólido, de metal o madera maciza, y pesado, con un uso técnico idéntico al *tessen*.

Conozcamos entonces un poco más al respecto de los tipos más relevantes de abanicos en el campo de batalla:



“El Tessen es un abanico plegable, sin embargo, sus varillas son metálicas, siendo mucho mas robusto y útil como arma de impacto y de manipulación”

❶ *Gunsen* 軍扇, lit. *abanico de guerra*. Además de dar nombre a todos los abanicos empleados en el campo de batalla. Se trata de un abanico plegable con *oyabone* 親骨 guardas (varillas exteriores) metálicas y las varillas interiores *nakabone* 中骨 de materiales diversos como el *mabú*, la madera, el bronce o metales ligeros. Su uso principal es el propio de un abanico, es decir, para que el soldado pudiera ventilarse cuando portaba la armadura. No obstante, también podía utilizarse con usos tan variados como parasol, o para presentar cabezas de los enemigos, así como eventual arma. Normalmente iba colgado de la armadura con un cordel o se portaba en el *uwaobi* 上帯 (cinturón exterior).

❷ *Tessen* 鉄扇, lit. *abanico metálico*. Se trata de un abanico plegable similar en aspecto al anterior. Sin embargo, sus varillas son metálicas, siendo mucho mas robusto y útil

como arma de impacto y de manipulación. Además, éste tenía otros usos, como escudo contra proyectiles, como propio proyectil o incluso para mejorar la palada en la natación *suijutsu* 水術. Como arma es el más conocido y del que toma el nombre la disciplina.

❸ *Gunbai* 軍配, abreviado de *gunbai uchiwa* 軍配団扇, que tiene una más fácil traducción: *uchiwa* significa *abanico abierto*, y *gunbai* se refiere a los puestos de estrategias esotéricas, que hablaremos en artículos posteriores. Los *gunbaisha* eran estrategias que daban sus órdenes mediante movimientos con sus abanicos. Estos abanicos se tratan de una gran pala *atama* 頭 de madera maciza, aunque en algunos casos también era de metal, normalmente con forma de calabaza y una empuñadura *e* 柄 o *mochite* 持手. Su uso, además de las propias señales era como parasol o desviar proyectiles, entre otros.



Algunos autores destacan que el *tessen* es un abanico de desarrollo más moderno empleado para usos fuera del campo de batalla con fines de defensa personal, y que, por tanto, era inferior en tamaño al *gunsen*.

Hablando de dimensiones, en general, los *tessen* suelen tener una longitud de 1 *shaku*, aproximadamente 30 cm (aunque se han registrado modelos de hasta 1 *shaku* y 7 *sun* – 51 cm), y los más peque-

ños medían entre 6 y 8 *sun* (16-24cm). Por su parte los abanicos de pala *gunbai uchiwa* podían tener una longitud semejante al *tessen*, o incluso mayores, siendo entonces más aparatosos y pesados, y una anchura aproximada de mitad longitud. Las formas de estas palas eran bien circulares *enkei* 円形, de calabaza de peregrino *hyôtankei* 瓢箪形, o elíptica *daenkei* 楕円形.

En cuanto al número de varillas *hone* 骨, lit. *hueso*, pueden ser entre 6 y 13, en dependencia de las preferencias del usuario, aunque lo más habitual son impares (7, 11 o 13) por razones de superstición. Y a este respecto, es habitual que el país (tela del abanico) sea de papel *washi*, *jigami* 地紙, normalmente lacado o impermeabilizado, y disponga de motivos asociados a la familia, clan o también glifos a modo de talismán.

“El Gunbai es un abanico con una gran pala de madera maciza, aunque en algunos casos también era de metal, normalmente con forma de calabaza y una empuñadura “e” o “mochite”

Los *tessen* desarrollados con fines de defensa personal solían imitar las tres formas distintas de abanicos, siendo llamados de *sensugata tesssen*, *maiôgigata tesssen* y *gunsengata tesssen*, respectivamente.

Se empuñan generalmente tomando de la base en forma *honte*, pulgar hacia las puntas, aunque bien es cierto que, si se porta en el cinturón, se toma de las puntas hacia fuera, y será más sencillo tomar del precisamente el extremo superior, y en ocasiones en forma *gyakute*, con el pulgar hacia la base. En su base cuenta con un cordel *fusakasari* 房飾り, que era indicativo de la posición social del portador, así como servía para colgarlo de las anillas de la armadura o enrollarlo alrededor de la muñeca.

Como hemos indicado, el estándar empleado dentro de las prácticas combativas es el *tessen*, ya que plegado se asemeja a una porra y tiene todas las virtudes y posibilidades que pueden ofrecer. Sirve como arma de impacto, ya sean radiales *uchi* 打ち, golpeando con el canto de las varillas, o axiales *tsuki* 突き, golpeando con la punta *saki* 先 o con la base *moto* 元, aprovechando el refuerzo del clavillo *kaname* 要, así como bloquear ataques incluso de una espada, o desviar ataques incluso de proyectiles. Un uso habitual es el de interrumpir el desenvaine de una *daitô* o un *tachi*, *nuki tôdome* 抜刀止め, impactando y reteniendo cerca del cuerpo sobre

el *tsukate*, 柄手, la mano del desenvaine (la derecha).

En el caso del *gunbai*, los impactos se realizan con los extremos de la punta y de la base, o con el canto *heri* へり, que en ocasiones se reforzaba con pletinas metálicas, aunque sí sea habitual que tanto la punta como la base dispongan de un refuerzo cilíndrico. Huelga decir que estos impactos causaban traumas equivalentes o superiores al impacto con los cantos del *tessen*, debido al peso del propio *gunbai*.

En cuanto a objetivos, pueden ser realizados sobre el arma del atacante, tratando de quebrarla, o sobre el propio atacante, buscando desarmarlo o dejarlo fuera de combate, algo factible debido a su dureza y peso, capacidades ampliamente relatadas en leyendas históricas.

“Los *tessen* desarrollados con fines de defensa personal solían imitar las tres formas distintas de abanicos, siendo llamados de *sensugata tesssen*, *maiôgigata tesssen* y *gunsengata tesssen*”



Pero también se puede utilizar, igual que el *tanbō* o el *hishigi*, para realizar técnicas de arresto en *torite-jūjutsu* (ver **El Budoka 2.0** nº 44). Estas técnicas pueden buscar un control sobre una articulación, incapacitando la esgrima de un arma, o presas sobre cuello, cabeza, tronco, etc. Las posibilidades para hacer estas presas pueden ser también muy variadas: directas, invertidas, cruzadas...

Además, también se pueden ejercer presiones y pellizcos, algo habitual dentro del trabajo de *atemi* (ver **El Budoka 2.0** nº 58). Por lo tanto, nos encontramos ante un arma aparentemente limitada, pero tan polivalente que ningún practicante serio de *koryū bugei* debe obviar.

En el *Fūryūkan Bugei Dōjō* se estudian un total de 25 secuencias de *kata* de *tessenjutsu* de la tradición de *Ogawa Ryū* que engloban la práctica totalidad de los usos del *tessen*, de las cuales, 15 pueden ser también aplicadas al *gunbai*.

Para poder ilustrar lo desarrollado en este texto, como en otras ocasiones, incluimos una demostración videográfica de técnicas de esta disciplina, y en este artículo nos permitimos remitir al siguiente vídeo:

<https://youtu.be/6XECIUfYflo>



“En el caso del gunbai, los impactos se realizan con los extremos de la punta y de la base, o con el canto “heri”, que en ocasiones se reforzaba con pletinas metálicas”

Artes Marciales Tradicionales & Cultura **Japonesa**

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



JÛJUTSU KENJUTSU IAI BATTÔ AIKIJÛJUTSU + OTRAS DISCIPLINAS SAMURAI



FÛRYÛKAN 風龍館
BUGEI DÔJÔ



DONDE ESTÉS Y CUANDO QUIERAS
PROGRAMA ONLINE & PRESENCIAL

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



EUROPEAN
BUGEI SOCIETY

短 刀

Tantō

La guarda olvidada del *samurái*



El *tantō* no simboliza únicamente un arma para luchar en combate cuerpo a cuerpo, sino que determina la pertenencia a un especial estatus social y representa un concepto dentro de la digamos “sociedad *samurái*”. Esta guarda –quizás olvidada– del *samurái*, formó parte de un mundo invisible donde la figura de este guerrero la componía un sin par de armas realmente maravillosas transformándolo en una esfinge única en el mundo.

Existen historias en torno a las dagas japonesas que, siendo reales, las han convertido también en legendarias. Una antigua leyenda japonesa hablaba de un legendario *tantō* cuyo filo era tan agudo que era capaz de cortar la seda más exquisita, logrando hacer invisible al *samurái* que la portase. Se cita que, en plena *Batalla de Kawanakajima*, un general al quedar desarmado de su *tachi* desenfundó su *hamidachi tantō* con tal celeridad que su oponente no pudo reaccionar. Le cortó su *shinobi-no-o* que estaba atado a su mentón, quedando desprotegido de su *menpo*... éste, que únicamente vio brillar una pequeña luz ante su rostro, sintió cómo su *kabuto* cayó al suelo...

侍の忘れられた防具



Por **Wa Rei Ryû**
ISBN 9788420306506
P.V.P. 22€ / 204 páginas

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

EDDIE VÉLEZ (1965-2020)

FALLECIÓ LA LEYENDA DEL BALINTAWAK

Por **BRUNO CANCHO PARRA** // Jefe Instructor en Balintawak bajo Eddie Vélez

Hace ya tiempo que tengo mi móvil en modo silencio, una luz parpadea cuando me llaman, la molestia acústica me tiene hartado. Por eso, ese domingo 6 de septiembre 2020 al coger mi móvil vi en la pantalla multitud de mensajes y llamadas que habían llegado durante la madrugada... eran las 9:30h y justo vibró el teléfono en mi mano a consecuencia de una llamada entrante. Contesté todavía medio dormido... La llamada me anunciaba el fallecimiento del maestro Eduardo Eddie Vélez. Cogí mis gafas, que sin ellas no veo de cerca, y claro, todas las notificaciones recibidas durante mi estancia

en los brazos de Morfeo eran sobre ese tema. *Eddie* se había ido fiel a él mismo, sin decir nada, de manera repentina.

Eddie fue mi instructor principal de *Balintawak*. Empecé a entrenar con él en 2009, en un momento de su vida en la cual había aparcado su práctica, siendo muy difícil o casi imposible dar con él.

Pero ¿quién era *Eddie Vélez*? A través de estas líneas me gustaría compartir con ustedes, en forma de homenaje, algo de información para alguien que hoy es considerado como leyenda del *Balintawak* y que nunca dejó indiferente a los que entrenaron con él.



Eddie Vélez (1965-2020)

Eduardo Eddie Vélez

Eduardo L. Vélez nació el 30 de marzo de 1965, siendo el más joven de cinco hermanos (dos chicas y tres chicos). Su padre, Teófilo, era *eskrimador* de renombre que se inició con gente de la escuela *Doce Pares*.

Siendo el pequeño de la familia, *Eddie* fue siempre un poco más consentido. Su padre trabajaba arreglando máquinas de escribir, facilidad por los trabajos manuales que *Eddie* heredó. Teófilo crió a sus hijos de una manera estricta, la cual *Eddie* consideraba que era “a la española”. *Eddie* era revoltoso y ponía a prueba la autoridad de su padre, llegando a fugarse un par de días de casa y haciendo que su padre tuviera que buscarlo. De manera general, *Eddie* tuvo una buena infancia en un entorno sereno y amable.

Su padre empezó a entrenar *Balintawak* con Venancio Bacon, fundador del estilo. También su amigo José Villasin, que era abogado de profesión, se inició al *Balintawak*. Teófilo y José eran muy buenos amigos, Teófilo ponía a disposición su línea de teléfono a José si lo necesitaba, y los dos practicaban *Balintawak* fortaleciendo su amistad.

Ya llegado a su adolescencia, *Eddie* era algo así como un espíritu libre, por no decir un poco problemático, pues las reglas no iban con él, y a menudo se veía envuelto en peleas.

Teófilo Vélez empezó a enseñar *Balintawak* usando una metodología que había estructurado con José Villasin, la metodología dicha de grupos. Así pues, en su casa de la calle *Sikatuna* del barrio de *Parian*, Teófilo enseñaba *Balintawak*.



Eddie Vélez y Bruno Cancho en noviembre de 2009

Eddie, como sus dos hermanos mayores, Pacito alias *Chito* y Ramón Franco alias *Monnie*, aprendieron de su padre. Por allí pasaron muchos maestros hoy conocidos como Bobby Tabimina, Bobby Taboada, Nick Elizar, Nene Gaabucayan, Winnie de la Rosa, Nilo Servila, Teófilo Roma y un largo etc.

Eddie entrenaba cuando le parecía con el grupo, era talentoso pero un poco indisciplinado. Su hermano Pacito era el que asistía más a su padre, pero *Eddie* más bien cuando le convenía.

Viendo sus posibilidades y un poco preocupado por él en cuanto a sus humores, su padre decidió hacerle entrenar en privado con Anciong Bacon por las mañanas. Así que durante unos meses pudo entrenar con él, pero Anciong puso sus reglas y *Eddie* las acató.

Según *Eddie*, poder entrenar con él fue una gran oportunidad y una experiencia única. En todo caso, su personalidad no cambió, rápidamente se hizo una reputación de duro y en cuanto había confrontación física allí estaba, ayudando a algún amigo, o representando al *Balintawak*.

Desempeñó diferentes trabajos donde sus dotes de peleador eran exigidas: guardaespaldas de un hombre de negocios chino, agente de seguridad durante dos años en la salvaje Papúa Nueva Guinea y otros trabajos de la misma índole, y no nos engañemos, *Eddie* pasó varias veces esa barrera psicológica de quitar la vida a un ser humano en un país en el cual en ciertos lugares o ambientes, la vida no vale más que un puñado de pesos.

“SU PADRE, TEÓFILO VÉLEZ, EMPEZÓ A ENTRENAR BALINTAWAK CON VENANCIO BACON, FUNDADOR DEL ESTILO”

La vida poco a poco lo curtía, se casó y tuvo dos hijos llamados Ido e Ida, se separó para luego volver a casarse y tener tres hijos más.

Eddie no enseñó *Balintawak* nunca de manera oficial durante mucho tiempo, la gente no era muy fan de entrenar y beber alcohol al mismo tiempo, cosa que Eddie solía hacer, ya que la práctica era como él, informal. Eddie, con su segunda mujer, decidió dejar la que podríamos considerar la mala vida y centrarse. De su Cebú City natal se mudó a las Islas Camotes, de donde su mujer era originaria. Era una vida tranquila pero aburrida, según sus palabras, por eso ante cualquier ocasión se volvía a Cebú pretextando algún trámite administrativo, trabajo o entreno de algún extranjero, porque con las redes sociales y los vídeos y promociones hechas por un servidor, la gente se interesó o volvió a interesarse por él, viéndolo más accesible.

Si un pequeño español había conseguido entrenar con él, ¿por qué no yo!? Se diría la gente... A través de la organización llamada WOTBAG creada en 2008 que promocionaba a los tres hermanos Vélez, Eddie formalizó de alguna manera su dispo-

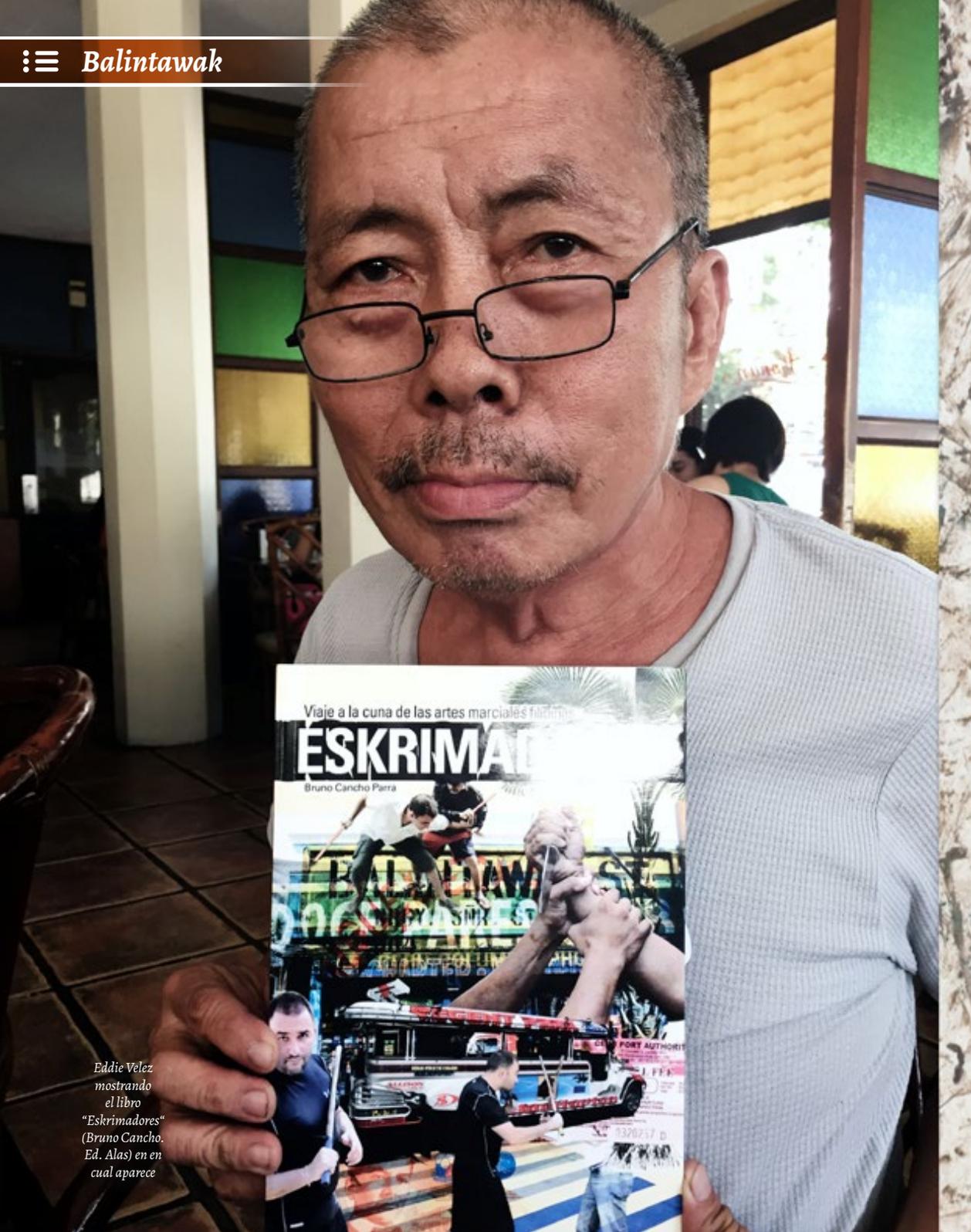
sición a entrenar a gente, aunque eso no fue realmente así. Siempre tuvo buenas manos, lo que le permitía arreglar aparatos eléctricos como ventiladores o radios, aun así los ingresos eran muy justos, por eso, la llegada de extranjeros que pagaban bien para entrenar con él le hizo replantearse su disposición a enseñar. Se compró una armadura de *eskrima* que modificó para que el alumno pudiese golpear de manera real las doce combinaciones que había diseñado.

Cuando la gente quería entrenar las bases de *Balintawak* recomendaba ir a ver otro (con más paciencia). Él se dedicaba a sus llamados *hittings* con su armadura, si querías entrenar con él, mejor venir con los deberes hechos, si no, solo aprenderías combinaciones y sacarías un par de fotos. En el panorama del *Balintawak* que había en Cebú, su armadura y sus *hittings* eran su manera de destacar, aunque en mi opinión destacaba de todas las maneras que fuese. “Yo entreno fighters! eso no lo hace cualquiera...” Me decía.

Los últimos cuatro años de su vida fueron pasándole factura, artritis, diabetes, problemas oculares...



Eddie y Bruno entrenando en el Fuerte San Pedro de Cebu (2015)



Eddie Vélez mostrando el libro "Eskrimadores" (Bruno Cancho. Ed. Alas) en el cual aparece

“CONSERVO MUY BUENOS RECUERDOS, ACOMPAÑÁNDOLE A VER OTROS GRUPOS DE ESKRIMA, ALGUNA QUE OTRA FIESTA Y EN EL DÍA A DÍA TANTO EN CEBÚ CITY COMO EN LAS CAMOTES”

aun así, tenía cinco días buenos, para uno malo. En 2018 fue reconocido oficialmente por el gobierno Filipino a través de la organización PEKAF por su trayectoria y conocimientos como maestro, entrando en un consejo de mayores. El mismo año viajó a Estados Unidos donde animó un seminario en la famosa *Dan Inosanto Academy*.

Sin él buscarlo, el que había entrenado durante su juventud en el club de su padre a maestros hoy reconocidos, ahora le tocaba a él que los focos le dieran luz, nunca es demasiado tarde dicen, cosa normal para alguien que solía casi siempre llegar tarde a los entrenos, cosa muy filipina.

Mi profesor de Balintawak

Hacía ya tiempo que me interesaba el *Balintawak*. En 2005, durante un café con el maestro Ramón Rubia de Estados Unidos me comentó que un tal Eddie Vélez era el más rápido que había visto, desde entonces se me quedó el nombre en lo más profundo de mi cabeza.

En 2008, cuando el maestro Nick Elizar de *Balintawak* vino a España, le pedí un favor: presentarme a Eddie Vélez cuando fuera la próxima vez a Cebú. ¡Y así fue!

En octubre de 2009 volví a Filipinas, y un día tras mi entrenamiento de la mañana quedé en el *Ayala Park*, allí llegaría Nick Elizar en su moto con Eddie Vélez detrás.

La primera impresión que me dejó me confundió un poco... chanclas, pantalón corto, camiseta dos tallas grande y unas gafas en la punta de la nariz atadas con una simple cuerda, físicamente delgado, un poco curvado, se veía de perfil humilde, por no decir pobre.

Nick Elizar se fue, conmigo estaba el maestro Bobby Taboada que había esperado conmigo. Bobby Taboada y Eddie Vélez se conocían desde jovencitos. Tras intercambiar saludos entre ellos, Eddie vino hacia mi y me saludó, dejó en el suelo su pertenencia más valiosa, una reliquia de móvil Nokia de primera generación y, cogiéndose uno de mis palos, me preguntó si estaba listo. Me hizo ejecutar los 12 ángulos de ataque

y seguido probó mis 12 defensas, todo bajo la atenta mirada de Bobby Taboada que tendría curiosidad de ver cómo enseñaba su viejo amigo (pienso yo).

Tras cinco minutos de entreno, Bobby Taboada se despidió, *Eddie* y yo quedamos solos. Su inglés era mejor que el mío y durante ese primer entreno me enseñó unas combinaciones que ya eran sus famosos *hittings* que enseñaría como marca propia suya. Al final del entreno le pedí si podía probar mis reflejos de defensa guiándome el lo que se denomina un *palakaw*, poco a poco fue atacando aumentando velocidad y presión, en menos de un minuto de practica, asfixiado, tenía claro que éste era el que tenía que entrenarme. Este hombre que aparentaba más mayor de lo que era, con su estilo descuidado, en cuanto tomaba un palo en su mano, se transformaba literalmente, creando una sensación en mi que me hacía sentir vivo y sorprendido a cada movimiento.

Me preguntó si la clase me había gustado, le dije que sí, le pagué los 500 pesos convenidos y quedamos al día siguiente en la pensión en la cual estaba alojado para mi siguiente clase. Así fue durante 3 semanas, entre-

nando por la tarde en la habitación de la pensión y algunas veces por la noche en el barrio de Guadalupe, en casa del maestro Oliver Mag-Uyon, donde se reunían dos veces a la semana el grupo WOTBAG (*World Original Balintawak Arnis Group*). Allí podías cruzarte con otros alumnos y recibir instrucción de maestros como Monnie Vélez, Henry Jaime, Joe Cavan, Oliver Mag-Uyon y claro está, *Eddie Vélez*.

En 2011 volví para entrenar *Balintawak* con él durante dos meses, pero fue sobre todo en 2012 cuando tuve la suerte de recibir realmente sus conocimientos, ese año me quedé algo más de tres meses.

Tengo que agradecer al maestro Oliver Mag-Uyon que intercedió en mi favor, para que *Eddie* confiara en mi, cosa que confesaré mas tarde. Entonces *Eddie Vélez* me dijo que si quería aprender de verdad de él , tenía que ir al lugar donde vivía en las Islas Camotes, que allí estaríamos más tranquilos, y así fue. Las Islas Camotes son como salidas de una carta postal, playas, palmeras, nada de coches y vida lenta.

Mis días allí fueron geniales, pasaba el día entrenando. Por la mañana a primera hora me recogía en una

“SIEMPRE FUE UNA RELACIÓN DE AMOR Y ODIOS ENTRE ÉL Y YO, YA QUE EL TENÍA UNA MANERA DE SER FORJADA POR SU DURA VIDA Y POR MI PARTE, UNA INTRANSIGENCIA EN ALGUNAS COSAS QUE NO ESTABA DISPUESTO A PASAR POR ALTO. LA VERDAD ES QUE ERA MUY CABEZÓN!”



En casa del maestro *Eddie Vélez* con su mujer y la pequeña *Vevel* (2012)

pensión muy humilde (la única), íbamos en moto hasta su casa, tradicional filipina, situada en el lugar de la isla llamado Esperanza, allí vivía con su mujer Pre linda y sus tres hijos Tj, Vevel y Burgie. Tras llegar sobre las 8 y media, Eddie preparaba un pequeño desayuno para mí, un huevo frito con arroz, cerca de las 9 empezábamos los entrenos hasta la vuelta del colegio de los niños, a eso

de 12 del medio día, tras comer y con el calor al máximo una siesta venía bien, sobre las 3 de nuevo entreno hasta el ocaso que llegaba sobre algo más de las 5 de la tarde y con él los malditos *lamok* (mosquitos).

Todos los días eran igual, el entreno de la mañana estaba dedicado al trabajo puramente desarrollado por su padre Teófilo, los famosos 5 grupos

y toda la metodología al respecto, las bases de principiante, movimiento de cuerpo, reflejos, ejercicios de golpeo y un largo etc.

Por la tarde, el programa era más libre y menos estructurado, su trabajo de *hittings*, algo de cuchillo, doble palo y punta y daga, cosas que había aprendido de Anciong Bacon, de su padre y de algunos

esgrimadores que le habían hecho reflexionar sobre la *eskrima* en general. Por las tardes, hacia la mitad de la sesión, mandaba comprar una botella de ron *Tanduay* que hacía salir los colores al final del entreno y también marcaba el fin de éste cuando su efecto se hacía sentir en las carnes por la falta de control en los golpes, entendíamos entonces que ya era hora de parar antes de que lle-

gase lo que Eddie denominaba como *disgracya* y que se entiende perfectamente en castellano.

Hasta bien entrada la noche y antes de devolverme a mi pequeña habitación y su ruidoso ventilador, pasábamos el tiempo en familia, la pequeña Vevel de 5 años no dejaba de hablarme en cebuano lo cual yo no entendía ni papa, a lo que daba



“EDDIE VÉLEZ ME DIJO QUE SI QUERÍA APRENDER DE VERDAD DE ÉL, TENÍA QUE IR AL LUGAR DONDE VIVÍA EN LAS ISLAS CAMOTES, QUE ALLÍ ESTARÍAMOS MÁS TRANQUILOS, Y ASÍ FUE. LAS ISLAS CAMOTES SON COMO SALIDAS DE UNA CARTA POSTAL, PLAYAS, PALMERAS, NADA DE COCHES Y VIDA LENTA”



Bruno recibiendo su certificación de jefe instructor en Balintawak WOTBAG bajo eddie velez y Oliver Maguyon

“LO VI POR ÚLTIMA VEZ A FINALES DE 2018, Y GUARDO LA IMAGEN DE ÉL YÉNDOSE SOBRE UNA MOTO, TAL COMO VINO LA PRIMERA VEZ QUE LE VI Y ENTRÓ EN MI VIDA”

situaciones de risas infinitas. Durante mi estancia en Camotes, aproveché para grabar un DVD de *Balintawak* con mi cámara de fotos Canon G8 y mi trípode, grabamos un soporte audiovisual *amateur*, del cual hoy sigo estando muy orgulloso. Con los beneficios generados *Eddie* pudo

construir parte de lo que fue su casa hasta sus últimos días, más grande, con diseño filipino pero con cimientos de hormigón, suerte!!, ya que al poco tiempo de acabarla llegó el tifón Yolanda que se llevó de un plumazo la antigua.

Diez meses después volví a Camotes, de nuevo una estancia de dos meses esta vez, entre las Islas Camotes y Cebú. Así fue hasta 2015, volviendo cada año, solo o con gente, introduciendo alumnos para que pudiese ganar su vida con su *eskrima*, ya que no tenía trabajo fijo.

Conservo muy buenos recuerdos, acompañándole a ver otros grupos de *eskrima*, alguna que otra fiesta y en el día a día tanto en Cebú City como en Las islas Camotes.

Siempre fue una relación de amor y odio entre él y yo, ya que el tenía una manera

de ser forjada por su dura vida y por mi parte, una intransigencia en algunas cosas que no estaba dispuesto a pasar por alto. La verdad es que era muy cabezón! O sea que de día enfadado y al siguiente olvidado. No le gustó cuando en 2015 fui a entrenar con otro profesor, lo que entiendo, eso ocasionó en 2016 un pequeño distanciamiento, aun así, seguía visitándole y presentándole alumnos, aunque llevaba ya un tiempo en que su cuerpo y salud maltratados le pasaban cuentas y su

energía no era la misma para los que habíamos entrenado con él años antes. En 2017 fui a verle un par de días con un grupito de alumnos de la escuela *Bisaya Eskrima*, y dio clases grupales e individuales, contento del interés y de mi amistad siempre fiel. Lo vi por última vez a finales

de 2018, y guardo la imagen de él yéndose sobre una moto, tal como vino la primera vez que le vi y entró en mi vida.

El 6 de septiembre 2020 falleció en las islas Camotes, diez días después del fallecimiento de su hermano Pacito, tras ser incinerado, sus cenizas fueron depositadas junto a sus padres y hermano en un cementerio de Cebú.

Donde quiera que esté ahora, que no falte una *Red Horse* bien fresca, cigarrillos a un peso y un *pinute* por si acaso.

Daghang salamat pre

5%

武入

SOLO
ARTESMARCIALES.COM

CON CUPÓN: **ELBUDOKA**

Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este

Badalona

C/ Sant Ramon, 7-9

93 399 22 04

Hospitalet

Rbla. Marina, 264

670 537 106

Barcelona

C/ Entença, 102 baixos

687 537 955

Ullastrell

Prat de la Riba, 14 bis

687 527 714

Próximamente Curso de Formación de Instructores en Barcelona

Más información: hdgumdocat@gmail.com

www.haidong-gumdo.cat



EL ENTRENAMIENTO INVISIBLE

Por J. SANTOS NALDA ALBIAC 5º Dan Aikido



“En la época feudal del Japón existía una costumbre seguida por algunos samuráis, conocida como Musha shugyō para referirse al entrenamiento del guerrero que inicia una peregrinación”

“Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, acertarás”

HENRY FORD

BUDO SHUGYO

Sugyo es una palabra japonesa para designar el entrenamiento austero, riguroso y constante de la mente, el espíritu y el cuerpo, a través del Judo, el Karate, el Aikido, el Kendo, el jiu-Jitsu, etc. Es una forma de ascesis mediante la que cultivar o mejorar todas las facultades del budoka.

En la época feudal del Japón existía una costumbre seguida por algunos samuráis, conocida como Musha shugyō para referirse al entrenamiento del guerrero que inicia una peregrinación, buscando medirse con otros luchadores, superar todo tipo de incomodidades, con el fin de aprender todo lo posible y superarse a sí mismo.

En cierto modo Musha shugyō podría equipararse a la trayectoria del judoka, karateka, kendoka, etc. de nuestros días, que participa en competiciones locales, nacionales o internacionales, en las que solo tie-

nen acceso aquellos que por su entrenamiento riguroso han alcanzado un alto nivel de destreza en combate, y autodominio mental y emocional.

Shugyo es, para nosotros, la vía ascética que voluntariamente acepta el budoka en su caminar hacia la máxima superación personal. La palabra ascesis proviene del griego askeo que significa “ejercitarse” en el sentido de entrenamiento deportivo. En la ascética budista el entrenamiento del cuerpo es inseparable del entrenamiento de la mente y del espíritu, siempre en busca de la unidad y la integración de ambas entidades.

Entendemos por espíritu la facultad de conocer y relacionarnos con el Ser Trascendente (Dios). Entendemos por mente la facultad de la autoconciencia y de la relación con nosotros mismos. Entendemos por cuerpo la entidad física que nos permite relacionarnos con el mundo.

La Real Academia de la Lengua Española define la ascesis como “el conjunto de reglas y prácticas encaminadas a la liberación del espíritu y al logro de la virtud”.

El ascetismo comienza por el conocimiento de la propia realidad, o autoconocimiento, y es útil y necesario para cultivar lo bueno, fortalecer lo débil, afianzar pequeñas o grandes virtudes y alcanzar la sabiduría de vida, en una cita diaria contigo mismo.

ENTRENAMIENTO INVISIBLE

Entendemos por **entrenamiento invisible** todo aquello que realiza el *budoka* por cuenta propia, fuera del *dojo*, y de los horarios de las clases de *Judo*, *Karate*, *Aikido*, etc. y cuya verdadera finalidad es su formación holística.

Este entrenamiento o *ascesis*, abarca todos los aspectos de la personalidad susceptibles de mejora en los siguientes ámbitos:

- *Cuidado del cuerpo*
- *Entrenamiento mental*
- *Entrenamiento emocional*
- *Integrar actitudes*
- *La ética en la conducta*
- *Entrenamiento espiritual*

El **entrenamiento invisible** es el que realizas de forma pasiva a través de los hábitos que llevas en tu día a día, y que te conduce a un correcto modo de vida, acorde con los principios, valores y actitudes en los que confías, para seguir creciendo y potenciando todas tus facultades.

“Es erróneo pensar que el único beneficio integral lo vamos a encontrar durante la actividad propiamente dicha”

Es erróneo pensar que el único beneficio integral lo vamos a encontrar durante la actividad propiamente dicha, y que la mejora de nuestras capacidades físicas, mentales y conductuales se va a producir únicamente durante el esfuerzo que realizamos en el *Dojo*.

Esta es la razón por la que proponemos ejercitar todas las potencialidades del *budoka* minuto a minuto, día tras día, allí donde se encuentre, en casa, en el trabajo, en la calle, etc, es decir, tomar todos los momentos de la vida cotidiana como ocasión de ejercicio y de puesta a prueba. Buscamos una forma de *Shugyo* en la que a priori se descartan todas las connotaciones de sacrificios arbitrarios e innecesarios.



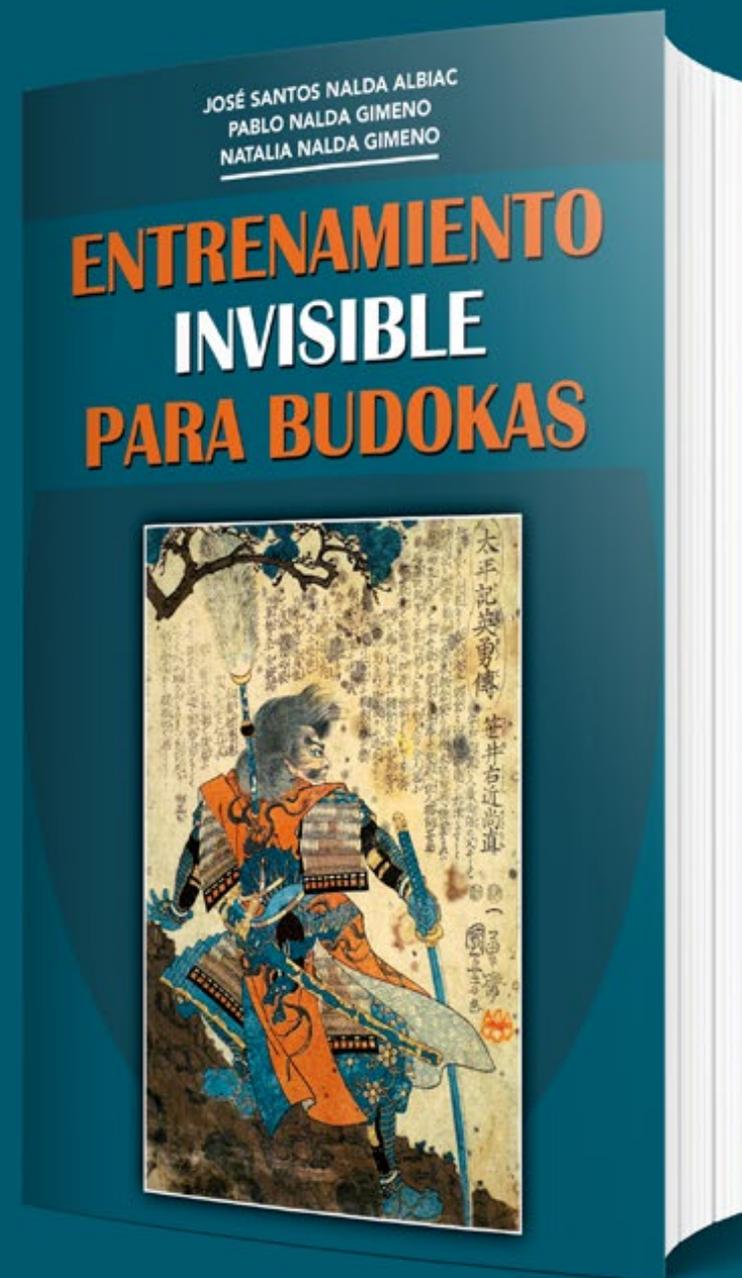
ENTRENAMIENTO INVISIBLE PARA BUDOKAS

Los deportistas de nivel olímpico así como todos los apasionados por actividades de aventura, de prueba, de liderazgo, los cuerpos especiales de policía o del ejército, etc. practican con asiduidad el entrenamiento invisible, porque son conscientes de que para alcanzar el óptimo rendimiento de sus facultades no es suficiente con la preparación física y técnica.

¿Qué es el entrenamiento invisible? Es atender y adiestrar todas las esferas de la personalidad que son susceptibles de mejora, hasta situarlas en el nivel de la excelencia.

En el ámbito del Budo se contemplan los valores heredados de la formación de los samuráis, y en sus principales disciplinas (Judo, Karate, Aikido, Jiu Jitsu, Kendo) se hace hincapié en la necesidad de una formación global del budoka. Todos los maestros más famosos coinciden al afirmar que la técnica sin el espíritu no vale nada.

Encontramos en numerosas publicaciones de Artes Marciales la filosofía de una escuela de vida, pero en pocas o ninguna se dan pistas útiles para caminar hacia la superación personal. En estas páginas el lector encontrará las suficientes orientaciones para entrenar y mejorar el cuidado del cuerpo, la técnica o destreza corporal, el dominio de la mente, el control de sus emociones, las actitudes que debe adquirir, los valores humanos y espirituales, que le conformarán como una persona plenamente realizada a través de los principios del Budo, de los últimos conocimientos de psicología práctica, y de otras fuentes del saber humano.



Por **J. Santos Nalda Albiac,**
Natalia y Pablo Nalda Gimeno

ISBN 9788420305936

P.V.P. 15€ / 160 pàginas

EDITORIAL ALAS

C/ Villarroel, 124 (bajos)

08011 Barcelona

info@editorial-alas.com



EN LAS ENTRAÑAS DEL
TOYAMA-RYU
IAIDO
BATTO-DO

Por **EL BUDOKA 2.0**

Y la colaboración del Departamento de Prensa
 de la Delegación Española de la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei

Ésta es una entrevista que, por distintas razones, se quedó en el *disparadero* sin llegar a ser publicada. En las artes disciplinarias, entre muchas otras cosas, las dos principales son **tiempo y distancia**.

El tiempo (*timing*) es hacer lo que se debe de hacer, ni antes, ni después, si no cuando se debe.

Y, por supuesto, la distancia, o *Ma-ai* en japonés, es el aspecto físico, es decir palpable, de la longitud de nuestra arma en cuanto al contrario y de la suya en cuanto a nosotros.

Con la **distancia temporal**, quizás digo sólo quizás, se pueda analizar mejor el pasado aunque no es una garantía. No hay más ciego que el que no quiere ver o, simplemente, se tienen intereses partidistas que limitan la visión. En todo caso, lo escrito y publicado siempre es un referente para los investigadores del futuro, de ahí este artículo y mi decisión de recuperarlo actualizando esta entrevista.

A finales del mes de agosto del año 2016, el jefe de redacción de la revista **El Budoka 2.0** me mandó un *e-mail* con una pregunta donde transmitía su desconcierto ante una situación extraña a su modo de ver.

Más tarde lo que comenzó como una conversación distendida en torno a una mesa y centrada en dicha pregunta, terminó por estructurarse en una serie de cuestiones

que enlazaron e hilvanaron el armazón del relato de acontecimientos, vivencias y emociones transformados en aprendizaje y enseñanza de un estilo de espada japonesa que algunos creen conocer y otros dicen enseñar, aunque la realidad sea otra.

No sé si soy o no el mejor técnico en nuestro país del estilo, pero estoy seguro de poder explicar la trayectoria del mismo ya que lo he vivido desde el inicio siendo artífice principal de todo este proceso.

Estas líneas son un intento de retratar de forma sincera el estilo **Toyama-ryu** y su situación actual.

Es probable que las mismas no dejen indiferentes a quienes puedan leerlas ya que en ella obvio lo políticamente correcto.

También es probable que mis palabras no me granjeen algunas simpatías, y por ello existan detractores a los que no les gusten, pero *en la práctica del Budo el hacer amigos es una consecuencia, no una finalidad*.

Al resto, a quienes considero amigos verdaderos, siempre me tienen pegado a su hombro cual falange hoplita.



Con mi actual maestro de Iaido, Ryo Hiruma Sensei, 7º Dan Kyoshi.

¿Por qué llegas a la práctica del Toyama-ryu?

Fue un regreso al origen de mis necesidades primarias por las que comencé a practicar artes marciales.

Me inicié en el Karate en el primer club de Karate que oficializó su práctica en mi ciudad, L'Hospitalet. Fue en esa edad difícil de la adolescencia, como un chico de barrio de una época muy diferente a la actual donde la delincuencia juvenil y posteriormente el azote de las drogas era el pan de cada día en los años setenta. En aquel entonces nació en mí la necesidad de un instrumento, algo que pudiera cubrir la falta de seguridad

por mi juventud e inmadurez. Era simplemente una búsqueda de autoprotección. Viví algunos desagradables incidentes, tanto en mi persona como de conocidos y amigos. Ello me hizo tomar la decisión de inscribirme para aprender Karate. Deseaba no volver a sentir la impotencia, el miedo y la violencia física de aquellos que abusaban de los demás, en especial de los más débiles o de menor edad. Quería poder protegerme de aquéllos que en pandillas eran capaces de ejercer violencia.

Desde el primer día en que me anudé un cinturón blanco, decidí que no aceptaría más abusos ni hacia

mí, ni hacia otras personas más débiles. Desde entonces, hasta ahora. Evidentemente, eso me hacía ver mi disciplina más como un medio, que como un fin en sí mismo. Cubrir una necesidad.

No sería hasta mucho más tarde que descubrí un **Camino de Vida** en mi disciplina.

A los pocos meses de obtener el tan preciado Cinturón Negro Shodan en Karate, tomé la espada para practicar Iaido bajo la enseñanza de **Ryo Hiruma sensei**. Fue en noviembre de 1983. Sin embargo, la juventud, y mi falta de visión, me hacía ver el Iaido como “poco útil” en esa etapa.

Nunca dejé de practicar, en cada curso o entreno que podía allí estaba, pero siempre me faltaba algo. Y quien busca, al final encuentra.

El estilo **Toyama-ryu** puede aportar al practicante lo que otros *Budo* modernos no aportan. Y es esa sensación de riesgo al manejar un arma verdadera la que hace consciente al practicante del “aquí y ahora”. La necesidad de concentración extrema y el saber del poder que un sable con filo aporta a un ser humano, hacen del estilo algo **real** y **tangible**. Acercan al practicante a la esencia de las artes marciales, al sentido del guerrero en su más estricta esencia.

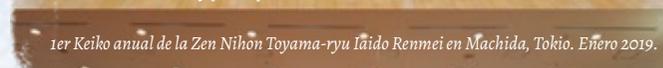
¿En qué situación está el estilo Toyama-ryu en España en estos momentos?

Bueno, las cosas desde los inicios hasta ahora han ido cambiando. Con respecto a la *Toyama-ryu España Kyokai*, organización que dirijo y que es filial de la *Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei* en Japón, podríamos decir que se encuentra en una nueva muy diferente.

Como la vida misma, las organizaciones tienen altos y bajos. Pasan por cir-



Candidatos, Jueces y participantes en el Shinsa (examen de Dan) el 31 de marzo 2019.



1er Keiko anual de la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei en Machida, Tokio. Enero 2019.



cunstanCIAS adversas y otras mejores. Sin embargo, son sus miembros y su trabajo quietos transmiten la temperatura correcta de cada momento.

El año 2016 fue un año donde se marcó el inicio de una nueva etapa. Ese año acogimos durante una semana la visita de mi maestro **Yoshitoki**

Hataya sensei con tres miembros más de ZNTIR Japón. Se realizaron entrenamientos privados, una *master-class* para *Yudansha*, un Seminario abierto en el Principado de Andorra y un *Shinsa*, (examen) para pase de grados *Dan* ZNTIR. Todo gracias a la extrema generosidad de **Hataya sensei**, que de forma

“A los pocos meses de obtener el tan preciado Cinturón Negro Shodan en Karate, tomé la espada para practicar Iaido bajo la enseñanza de Ryo Hiruma sensei”

altruista quiso venir a respaldar a nuestra organización y mi trabajo, después de previsibles, no por ello menos desagradables hechos que tuvieron lugar en los dos años anteriores y que afectaron a nuestra organización y su desarrollo en España.

Lo más importante de lo mencionado es que pese a todo, tanto mi persona, como mis colaboradores y alumnos, salimos muy beneficiados y reforzados frente a ZNTIR en Japón.

También se hizo un DVD, con los maestros invitados, que recoge todo el método tal y como se aplica en Japón. Dicho DVD de título *Yoshitoki Hataya sensei: Toyama-ryu laido*, apareció para su venta al público en seis idiomas (español, francés, inglés, alemán, portugués e italiano). Del mismo modo, vieron la luz sendos artículos en la revista *Cinturón Negro* (número de Junio 2106 *Toyama-ryu laido*; los *Últimos Leales* y de Julio *Toyama-ryu laido Batto-do*; *Los Pretorianos*) en los mismos seis idiomas, además del chino y la edición en japonés, en cuyo idioma fue publicado en febrero de 2017.



Master-Class realizada en el Yoshikan Dojo, de Cristobal Gea sensei, con algunos de los alumnos yudansha más avanzados.



Seminario de Toyama-ryu Iaido/Batto-do 2016 realizado en Andorra los días 19 y 20 de marzo.



Candidatos para Shinsa (examen de Dan) el 20 de marzo 2016.



Tribunal de Grados de la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei en el Shinsa efectuado en Andorra el 20 de marzo de 2016.

El director de la filial española, Sergio Hernández sensei, a petición de Hataya Sensei, leyó un comunicado escrito donde se daba a conocer los cambios de estructura y gestión en el seno de ZNTIR así como el respaldo personal del maestro y dicha organización hacia todos los miembros de la filial y la confianza en la figura de su responsable.

“Todo gracias a la extrema generosidad de Hataya sensei, que de forma altruista quiso venir a respaldar a nuestra organización y mi trabajo”

Desde 2015 se han estado publicando varios artículos concatenados en esta revista, como en los números 29 y 30 (septiembre-octubre y noviembre-diciembre 2016) con el título *Tameshigiri: Cortar!!!*, el número 31 (enero-febrero 2017) con el título *Tameshigiri; el momento de la Verdad. Entrevista a Cristóbal Gea*. Por último el número 33 (mayo-junio 2017) con título *Una Historia de Espadas; El coleccionismo de espadas militares japonesas*.

Pero fue el 2 de julio 2016, en la localidad de Collado Mediano, Madrid, cuando realizamos un *Enbu* (Exhibición) de *Toyama-ryu laido Batto-do* durante el 3er *Campeonato de España de Karate Tradicional, Kobudo y Goshin* organizado por el *Departamento de Karate Tradicional de la Real Federación Española de Karate (RFEK)* invitados expresamente por su Presidente, D. Antonio Moreno Marqueño.



Con el Presidente de la Real Federación Española de Karate D. Antonio Moreno Marqueño que nos invitó al evento. (Foto José M^o Martín y cortesía de la RFEK)



Entrega de certificados Dan en el Shubukan Dojo del sensei José Cifuentes.

Dicha exhibición fue un éxito total ante un concurrido público compuesto principalmente por *karatekas* y familiares venidos de todos los rincones del país, los cuales con un respeto y silencio desconocido, observaron las evoluciones del nutrido equipo que allí nos desplazamos.

Al finalizar la jornada y gracias a las gestiones del *sensei* José Cifuentes, nos alojamos en su *dojo* el *Shubukan*, uno de los mejores y más grandes *dojo* tradicionales de *Karate* y *Kobudo* de España y me atrevería a decir de Europa. Al día siguiente y antes de regresar a nuestros hogares en Cataluña, aprovechando el incomparable marco, se hizo entrega a varios de los componentes del equipo participante en la exhibición de sus certificados de grado obtenidos en examen en el mes de marzo con un tribunal presidido por mi maestro **Yoshitoki Hataya sensei** y expedidos por la *Zen Nihon Toyama-ryu laido Renmei* en Japón. Una íntima ceremonia,

pero que seguro sus participantes recordarán con agrado.

Hasta el día de hoy hemos realizado, organizado y participado en cursos y seminarios tanto de *Toyama-ryu*, como de *laido* de la *Zen Nihon Kendo Renmei*, con el maestro Jean Jaques Sauvage, 7º *Dan Kyoshi*, ya que muchos de nosotros estamos afiliados a través de su *dojo*, a la EKF (*European Kendo Federation*).

Siete son los *dojo*, tres en la provincia de Barcelona (Ripollet, L'Hospitalet de Llobregat y La Torre de Claramunt), uno en Asturias, otro



Fotografías tomadas durante el 3er Campeonato de España de Karate Tradicional, Kobudo y Goshin organizado por el Departamento de Karate Tradicional de la Real Federación Española de Karate (RFEK) ejecutando kata. (Fotos José M^o Martín y cortesía de la RFEK).

en San Sebastián, así como dos más en Venezuela y Andorra cuyos alumnos practican *Toyama-ryu* bajo el paraguas de la *Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei*.

En breve, además, estamos concluyendo una actividad donde presentaremos un nuevo proyecto que seguro tendrá su trascendencia para las disciplinas del *Iaido/Batto-do*, pero de momento aún no puedo adelantar nada más.

¿Cuántos estilos de *Toyama-ryu* existen?

El estilo *Toyama-ryu* es único. Lo es en cuanto a su herencia procedente del sistema creado en la *Rikugun Toyama Gakko* (陸軍戸山学校) (*Academia Toyama del Ejército*). Ese sistema se denominó *Gunto no Soho* (軍刀の操法).

Era en realidad un “sistema” de lucha cuerpo a cuerpo (*Hakuei* 白兵戦) blandiendo una espada, y no un estilo aunque su técnica se copiara de estilos clásicos (*Koryu* 古流).

El *Toyama-ryu* comenzó a denominarse así, sobre 1952, y se creó después de la guerra por antiguos instructores de la *Academia Toyama del Ejército* tales como Naonobu Uzawa, Yuuki Yamaguchi, Kiyoshi Morinaga y Taizaburo Nakamura, por lo que no existe un *Soke* 宗家 (fundador) específico del estilo.

Tres fueron las tradiciones principales que fueron encabezadas por cada uno de los representantes mayores de cada línea: el *sensei* Kiyoshi Morinaga, el *sensei* Taizaburo Nakamura, y el *sensei* Yuuki Yamaguchi. El *sensei* Taizaburo Nakamura falleció en el año 2003 a la edad de 92

años. El *sensei* Morinaga falleció en 1981 a la edad 86 años, y el *sensei* Yamaguchi, también lo hizo con cerca de 100 años.

¿Cuáles entonces son las ramas del estilo *Toyama-ryu*?

Como ya he dicho se reconocen tres principales, que son:

“Siete son los dojo cuyos alumnos practican *Toyama-ryu* bajo el paraguas de la *Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei*”



Graduados Yudansha de la *Toyama-ryu* Venezuela con Pasqualino Sbraccia Sensei a la cabeza.



“El estilo Toyama-ryu no es un estilo clásico, es decir, no es un Koryu, sino que procede de la sistematización y adaptación de técnicas procedentes de las antiguas escuelas de esgrima a las necesidades del ejército japonés de principios del siglo XX”

**NAKAMURA
HA TOYAMA-RYU
中村派戸山流**

En 1976 el maestro Taizaburo Nakamura formó la *Federación de Todo Japón para la Promoción del Toyama-ryu Batto-jutsu* (Zen Nihon Toyama-ryu Batto-jutsu Shinko Renmei 全日本戸山流抜刀術振興連盟) y se convierte en su instructor jefe (*Sho Shihan*). El maestro Tokutomi Tasaburo (*Morinaga Ha Toyama-ryu*) recibió el cargo de director. Durante ese periodo interacciona con los maestros Yuuki Yamaguchi y Kiyoshi Morinaga.

en este año 2021, 42 años de existencia en la enseñanza y expansión del estilo *Toyama-ryu* procedente de la tradición del maestro Taizaburo Nakamura. Es de esta tradición y organización (ZNTIR) de la que somos filiales y representantes en España.

No existen organizaciones derivadas, cualquier otra organización escindida de esta tradición no tienen ningún vínculo con esta organización heredera de la original *Zen Nihon Toyama-ryu Batto-Jutsu Shinko Renmei*.

En abril de 1979, la *Federación de Todo Japón para la Promoción del Toyama-ryu Batto-jutsu* fue renombrada como *Federación de Todo el Japon de Toyama-ryu Iaido* (Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei 全日本戸山流居合道連盟) en Yokohama, llevando por tanto



Morinaga Kiyoshi.

**MORINAGA HA
TOYAMA-RYU**
森永派戸山流

En 1980 el maestro Morinaga Kiyoshi fundó en Osaka, Kansai la Asociación del Gran Japon de Toyama-ryu laido (Dai Nippon Toyama-ryu laido Kai 大日本戸山流居合道会) que actualmente se denomina Asociación Toyama-ryu laido (Toyama-ryu laido Kai 戸山流居合道会).

Del la línea Morinaga Ha Toyama-ryu sí existen algunas ramas (Ha 派) con difusión en Europa como:

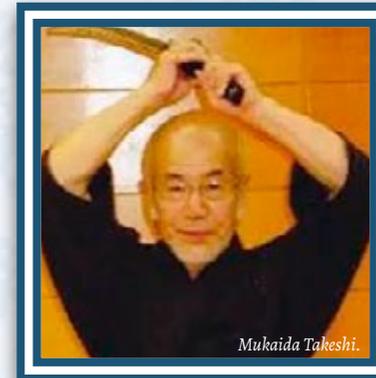


Nakagawa Kinji.

NAKAGAWATOZAN RYŪ
中川戸山流

El sensei Kinji Nakagawa fundó el estilo escuela Nakagawa Tozan-ryu 中川戸山流 siendo su actual Soke. Es 8º Dan Hanshi 範士 del estilo Toyama-ryu y presidente fundador de la Oshu Bujutsu Koryu Shidōkai (歐州武術交流斯道會) fue alumno de Tokutomi Tasaburō (徳富太三郎), que fue el primer director

de la Zen Nihon Toyama-ryu Batto-jutsu Shinko Renmei 全日本戸山流抜刀術振興連盟 y alumno directo de Morinaga Kiyoshi.



Mukaida Takeshi.

**TOYAMA-RYU
MUKAIDA HA**
戸山流向井派

Rama fundada por el Shihan Mukaida Takeshi 8º Dan Hanshi Toyama-ryu, que fue alumno de Minowa Hitoshi 9º Dan Hanshi, fundador de la Toyama-ryu Tokai Renmei y a su vez alumno directo de Morinaga Kiyoshi. Falleció en 2007.

Estas ramas no sólo practican el estilo Toyama-ryu, si no que incorporan a su plan de estudio otras disciplinas o estilos.



Yamaguchi Yuuki.

**YAMAGUCHI
HA TOYAMA-RYU**
山口派戸山流

En septiembre de 1975 el maestro Yamaguchi Yuuki fundó en Sapporo, Hokkaido, la Federación japonesa de Toyama-ryu laido (Nihon Toyama-ryu laido Renmei 日本戸山流居合道連盟).

“Para formar un practicante completo, física, mental y espiritualmente, no se puede utilizar sólo un 10% del sistema”

¿De que crees que adolece la práctica del estilo Toyama-ryu en España?

El estilo Toyama-ryu, como ya he explicado, no es un estilo clásico, es decir, no es un Koryu, sino que procede de la sistematización y adaptación de técnicas procedentes de las antiguas escuelas de esgrima a las necesidades del ejército japonés de principios del siglo XX.

Cuando comienza a denominarse Toyama-ryu, lo hace de la mano de varios destacados instructores que impartieron dicho sistema en la Academia Toyama. Ello hace entonces que no exista un Soke del estilo, y que además, dependiendo de la época en que sirvieron en la Academia, y de la visión personal de cada uno, se crearon en principio pequeñas diferencias técnicas, que con el tiempo y consolidación fueron separando cada vez más las líneas primogénitas.

Luego, los intereses, los personalismos, la creación de nuevas organizaciones, federaciones y grupos, ha fragmentado enormemente el escaparate bajo el nombre de Toyama-ryu.

Personalmente observo con tristeza este fenómeno que no es exclusivo del estilo, pero que al no estar estructurado como un Koryu y no tener Soke, nada se puede hacer desde una legitimidad de familia o herencia, dando la oportunidad a muchos oportu-

“Cada parte del método del estilo Toyama-ryu, sea cual sea la línea, tienen un por qué y una finalidad. No son simples técnicas necesarias para los exámenes”

nistas de crear lo que quieran bajo el título Toyama-ryu.

Quisiera apuntar de forma positiva, que aún con todo, el que de forma concreta busque la práctica seria del estilo en ese bosque de grupos, aún puede encontrar a algunos, sean de la línea que sean, que siguen fieles al origen en el sentido estricto de su práctica.

Me explico: personalmente, en mi experiencia de ver practicantes, tanto aquí, como en USA, como en el propio Japón, así como la visualización de eventos, vídeos y exhibiciones a través de los actuales medios tecnológicos puestos a nuestra disposición, mi crítica va hacia los practicantes y por supuesto instructores (no les llamo maestros, porque la mayoría no lo son), que confunden el todo con la parte.

La mayoría no han conocido apenas nada del estilo. Igualmente, no han practicado el suficiente tiempo como para enseñar nada. Y cuando además lo hacen, tan solo es de forma muy esporádica, la mayor parte en clases aisladas o cursos puntua-

les sin constancia en el tiempo, ni en el método.

La tendencia de gran cantidad de ellos es centrarse tan sólo en el corte y la valoración, únicamente, de la dificultad del mismo ante un objetivo de paja de arroz.

Obvian, carecen y tienen el pernicioso vicio de no dar ninguna importancia al resto. Es algo sin sentido, pero es así.

Para formar un practicante completo, física, mental y espiritualmente, no se puede utilizar sólo un 10% del sistema. Este fenómeno, no es único en el estilo y disciplina, sino que es una enfermedad que padecen una gran parte de los sistemas marciales japoneses actuales, en especial modernos.

Como ejemplo, otra disciplina que también practico y tengo muy claro desde hace muchísimos años; el Karate.

Un practicante de “sólo” kumite (combate) deportivo, no es un karateka completo, ni debería llamarse así bajo



“Me entristece ver cómo “utilizan” una magnífica herramienta formativa transformándola en un simple artículo decorativo para su ego, o como la convierten en una atracción, un relleno”

mi forma de ver, pues sólo controla una pequeña parte de un todo.

Del mismo modo en *Toyama-ryu*, un practicante que sólo se dedica al hecho en sí de cortar, sin nada más (un “cortador”), no es un ejemplo de practicante representante del estilo.

El hecho de ser pionero, y mi larga experiencia en diversas disciplinas me permite expresar mi opinión sin cortapisas, aunque ésta, a muchos no les guste.

He podido ver muchos practicantes que dicen ser miembros del estilo, tanto americanos, japoneses, incluso y sobretodo nacionales, realizar una secuencia de corte, prescindiendo de todos los aspectos que debería revestir esa acción. Obvian toda preparación de cualquier tipo. Su *vivencia* de la acción es nula y se acercan al blanco, como el que va a segar hierba, sin darle ninguna importancia, porque erróneamente creen que todo empieza cuando ya deciden cortar. Sus posiciones ante el blanco son estáticas y no

adecuadas para combatir, sino preparadas sólo para el fin, o incluso procedentes de otras disciplinas, que nada tienen que ver.

Practicantes, que *andan* como si pasearan por la calle, cuya expresión corporal y facial, es cualquiera menos la de una confrontación.

Neófitos con grandes egos que desenvainan con parsimonia, miden la distancia, realizan secuencias entrecortadas y con dudas, preparan cada corte, siguen con la mirada la hoja y cuando al efectuar los mismos, si estos no son de su agrado, hacen gestos, caras o expresiones de desaprobación.

Algunos, cuando terminan su acción, se retiran rápido, o haciendo aspavientos, guardias forzadas o copiadas de algún film de Kurosawa.

Representan, posan, y se exhiben para otros, en realidad no *hacen*.

Esto, es todo lo contrario, a alguien que *domina* el espacio-tiempo, que controla los ritmos y sobretodo las emociones. Que demuestra cómo



Fotografías tomadas durante el 3er Campeonato de España de Karate Tradicional, Kobudo y Goshin organizado por el Departamento de Karate Tradicional de la Real Federación Española de Karate (REEK) ejecutando Tameshigiri (Foto José M^o Martín y cortesía de la REEK).



se debe de hacer, sin acciones superfluas e innecesarias.

Cada parte del método del estilo *Toyama-ryu*, sea cual sea la línea, tienen un por qué y una finalidad. No son simples técnicas necesarias para los exámenes.

El sistema *original* se basó en *kata* y *tameshigiri*, pero todo ello destinado al combate real. El número de formas originales en la *Academia Toyama* fue de siete, es decir pocas, comparadas con estilos tradicionales. Actualmente, todas las líneas del estilo tienen ocho *kata*, sin embargo he visto cómo practicantes que dicen conocer el estilo, fallan en las mismas en lo más básico, como es la falta de vivencia, la mirada errónea, equivocarse, *andar* elevando lo pies, desequilibrarse, pero sobretodo descontrolarse emocionalmente al mostrar su técnica. Ya no entro en un nivel más elevado, que dicen sostener con sus grados en forma de diploma, los que encabezan en ocasiones un grupo. En ellos se pueden ver que los *tiempos* de ejecución no son respetados, donde la coordinación carece del tiempo de maduración necesario, donde el *ajuste* mental, espiritual y físico esta totalmente ausente.

Esto es exactamente lo mismo en las técnicas por parejas, o *kumitachi*, donde sólo se *pone* la técnica sin más, reproduciéndose una secuencia de combate irreal. El esfuerzo a realizar para este último trabajo es tan elevado, que alguno, ni tan siquiera

lo llega a aprender, obviándolo, y lo peor, despreciando su valía.

De lo que adolece el estilo, al igual que en otros, y genéricamente en las disciplinas marciales, es de más instructores serios, con más valores procedentes de su practica seria y constante.

Lo que sobran son oportunistas, gente que no ama lo que hace, si no que tan sólo lo utiliza para su beneficio, o para ser alguien que no serían.

Estos son todos aquellos que veremos en algún vídeo colgado en las redes, donde pueden controlar la acción, y si no sale bien repetir en un ambiente tranquilo, sin el estrés de una exhibición o de una prueba de examen, situaciones en las cuales jamás les veremos, ya que ello pondría a prueba su supuesta maestría y podrían *perder la cara*. Un riesgo inasumible para quien dice ser y no es.

Evidentemente, creer en este tipo de *gurus* a mi modo de ver, se convierte en un acto de fe. No puedo entender que los propios seguidores no les cuestionen al no verles jamás en las situaciones, en las que sin embargo, sí les dicen “cómo deben” de ponerse ellos y “qué deben de hacer”.

Sólo es entendible si el seguidor tiene los mismos intereses que el dirigente.

Últimamente han aparecido en el espectro nacional otros grupos que manifiestan practicar Toyama-ryu, ¿Qué opinas al respecto?

Tal como le dije al responsable del primer grupo que apareció subrepticamente de la nada, en septiembre de 2013, el estilo *Toyama-ryu* no es de nadie.

Los estilos y las disciplinas son universales en el mismo momento en que se dan a conocer.

Lo que no es universal, si no particular, son las organizaciones y formarlas es legal y legítimo por quien así lo desee.

Los motivos para crearlas, su origen en cuanto a línea o rama, finalidades y miembros son lo que las distingue y diferencia.

Puede que incluso sean filiales de alguna organización internacional o dependan de una organización japonesa.

Todas ellas son de posterior creación a la *Toyama-ryu España Kyokai* que nace el 31 de julio de 2008 constituida como Asociación Deportiva y oficializa su situación registrándose en el Consell Català de l'Esport de la Generalitat de Catalunya bajo la denominación de **Associació Esportiva Toyama-ryu España** inscrita con el número **14251**, siendo el 16 de diciembre de 2015 inscrita a su vez en el Registro Nacional

de Asociaciones del Ministerio del Interior de España con el número **608895** y con el nombre de **Toyama-ryu España Kyokai**.

Sin embargo, en mi opinión y en el caso concreto de la muy reciente creación de alguna de ellas, la legalidad o la legitimidad no son sustitutas de la práctica real, del esfuerzo y aplicación de los valores inherentes del estilo. El hábito no hace al monje.

Cuando apareció mi libro dedicado al estilo *Toyama-ryu*,¹ y único escrito en nuestro idioma por un español hasta el momento, tú, como editor me dijiste que justamente el último apéndice era muy largo.

Dicho apéndice es el número 12, titulado como: "Cronología del Toyama-ryu Batto-jutsu; La Asociación Toyama-ryu España".

Se trata de un resumen que abarca mi inicio personal en el *laido* desde 1983, mi interés por el estilo *Toyama-ryu*, los primeros contactos hasta llegar a conocerlo de primera mano en el 2007, llegando hasta el año 2012 en que aparece publicado el libro.

Hace poco y en una charla informal contigo y en tu calidad de director de la editorial, en relación a la pregunta que me haces, te expliqué el por qué de dicho apéndice y lo entendiste enseguida.

1. "Toyama-ryu Batto-jutsu. El estilo de espada del Ejército Imperial Japonés" (Sergio Hernández. Editorial Alas).

Me explico; aún siendo el pionero del estilo, habiéndolo desarrollado y compartido con quienes tenían interés, sabía ya entonces que más temprano que tarde, existirían disensiones, intereses, egos y otros motivos que harían que personas que estuvieron en los principios vinculadas a mi persona y organización, personas que sólo estuvieron parcialmente, apenas días o incluso tuvieron contacto algunas escasas horas, incluyendo a gente que desconocía el estilo y que no conocía de él más que el nombre o por mis artículos dedicados al mismo, seguirían

sus propios caminos y formarían sus propias versiones y subversiones.

Por mis años de práctica en las disciplinas, sé por experiencia que todos aquellos de flaca memoria, olvidados por interés y desagradecidos varios, al crear sus grupos y variantes, intentarían cambiar, modificar y adulterar la historia a su conveniencia, algo necesario para sus *argumentos de venta*.

“Entiendo y aplico las artes disciplinarias como un Camino de Vida, como herramientas formativas de autoconocimiento y crecimiento personal”



Yoshitoki Hataya Sensei y su alumno Sergio Hernández, observando las evoluciones en los cortes durante una Master-Class.

Fotografías tomadas durante el 3er Campeonato de España de Karate Tradicional, Kobudo y Goshin organizado por el Departamento de Karate Tradicional de la Real Federación Española de Karate (RFEK) ejecutando kata. (Fotos Jose Mª Martín y cortesía de la RFEK).



Pero la historia, es la que es. No importa quiénes y cómo la intente cambiar. El que realmente busca, siempre encuentra y en el futuro, quien desee investigar y conocer, tendrá material para hacerlo.

Noto cierto grado de decepción en tu tono de voz...

No, no estoy decepcionado, esa no es la palabra correcta. La decepción es cuando uno pone las expectativas propias en otro. Lógicamente este actúa con respecto a sus intereses particulares, no con respecto a las expectativas de uno.

Quizás, es tristeza al ver como otros no le dan importancia a lo que uno le dedica su vida, su tiempo y todo su esfuerzo. Me entristece ver cómo “utilizan” una magnífica herramienta formativa transformándola en un simple artículo decorativo para su EGO, o como la convierten en una atracción, un relleno, una especie de *Chop Suey* junto a otros sistemas y métodos con el fin de atraer gente en plan parque temático o similar.

¿Podríamos decir que la existencia de diversas ramas o grupos puede ayudar a mejorar el conocimiento y la practica del estilo Toyama-ryu?

Esa es una pregunta difícil y complicada... El conocimiento por parte de mucha más gente del estilo no necesariamente lo hace mejor. Solo más conocido.

Ser más conocido puede que le haga más practicado, pero cuanto más numerosos sean los practicantes, más baja la media en cuanto a calidad de lo que se practica.

La clave a mi modo de ver esta en otro aspecto.

Permíteme que te dé un ejemplo el cual se puede aplicar a muchos otros temas, pero me acercaré al máximo con respecto a la disciplina.

Hay muchas personas que desean poseer una espada. Algunas, simplemente desean algo similar, que se parezca, que tenga las formas y que sea asequible. Poco le importan los aspectos fundamentales de una espada. Sólo desea tenerla. A veces incluso con decorados, colores o aspectos que cualquier practicante serio rechazaría, pero es alguien que ni sabe, ni quiere saber, sólo le interesa tenerla y al mejor precio posible.

Desean decir que poseen una espada. De estos hay muchísimos.

Es lícito y respetable, por tanto habrá espadas creadas para la satisfacción de ese tipo de “clientes”.

Sin embargo, también existe el que realmente ama y considera piezas de arte a las espadas. Sabe reconocerlas. Conoce sus características y conoce sus elevados precios.

Son los menos, pero los hay. Saben buscar y encontrar.

Con respecto a los alumnos es similar. Están aquellos que no desean compromiso más allá de pagar una cuota por un servicio. Buscan aspectos lúdicos revestidos de mística e historia. No desean más que aspectos externos, el tan de moda “postureo”.

Y es lícito y está bien. La gran masa de practicantes es así, son la gran base de una pirámide.

Lo triste, no procede de quienes buscan y tienen diferentes tendencias. Lo realmente triste para mí son quienes “venden” lo que no es y lo que no son.

Quienes revisten de aspectos relacionados procedentes de una auténtica disciplina, como niveles técnicos, grados, vestimentas y se llenan la boca de “códigos” de conducta y valores del *Budo* que luego se saltan en la realidad de su vida diaria.

Quienes “cuando no llegan” a los mínimos, rellenan con “ceremonias” protocolarias, puestas en escena, utilización de la mística, manipulación de la historia retorciéndola a su conveniencia, y por supuesto, algunos llegan hasta la religión o *proezas paranormales*.

Entiendo y aplico las artes disciplinares como un **Camino de Vida**, como herramientas formativas de autocrecimiento y crecimiento personal. Es un camino duro, porque “crecer”

duele. Sin embargo no esta reñido con la felicidad, la alegría de vivir que se siente al conseguir los objetivos y mejoras a través de una practica seria y constante.

Mi maestro de *laido* me dijo una vez “*si es cómodo, no es Budo*”.

Sabias palabras que describen lo que es, y lo que no es.

El estilo *Toyama-ryu* en España goza de buena salud y su nivel se mantiene desde sus inicios hasta aquí pese a todo. La *Toyama-ryu España Kyokai* que presido y que es la Filial de la *Zen Nihon Toyama-ryu laido Renmei*, sube el listón de exigencia de forma constante, lo que hace que otras organizaciones creadas con posterioridad, a partir de nosotros o de forma separada, tengan un paraguas ya abierto, un camino hecho. Dependerá de lo que hagan, y de cómo lo hagan para llegar donde quieran llegar.

Con respecto a mi actitud hacia estos nuevos grupos, será la que debe de ser.

Tener el mismo nombre de estilo no implica estar bajo la cobertura del mismo paraguas, no nos hace a todos iguales, aunque los ajenos tiendan a identificarnos de forma conjunta: el conductor de autobús y el pasajero que viaja durmiendo van en el mismo vehículo, pero ni producen lo mismo ni tienen la misma conciencia. Son nuestros actos y actitud lo que nos definen, no el color de la camiseta que llevamos.

“La Toyama-ryu España Kyokai que presido y que es la Filial de la Zen Nihon Toyama-ryu laido Renmei, sube el listón de exigencia de forma constante”



Curso de Jueces Tribunal y Campeonato de ZNTIR en Machida, Tokio. Enero 2019.

“Mi forma de ver el estilo es similar a la del estudio de los Koryu... al igual que los Koryu, mi concepto de grupo es de número reducido de practicantes comprometidos”

En una sociedad acelerada, que busca la inmediatez, resulta más fácil equiparar a los que tienen la misma denominación que entretenernos analizando el nivel técnico, humano, implicación y grado de compromiso.

Entiendo que ante todo ello, lo mejor, es no hacer nada y procurar estar lejos de aquellos que nada nos aportan, aún a sabiendas que cada cosa que hagamos bien, no sólo nos beneficiará a nosotros y viceversa, cada cosa que hagan mal, seguro nos perjudica.

La primera vez que me engañes, será culpa tuya. La segunda será culpa mía.

¿Por tanto, no existe comunicación, colaboración o intercambio entre los diferentes grupos en España?

Sí y no. Sí tengo contacto y mantengo relación cordial con alguno de los grupos creados.

Tener diferencias técnicas o diferentes formas de ver la gestión de un grupo, no son impedimentos para mí.

Mi forma de ver el estilo es similar a la del estudio de los Koryu, pues aunque no es uno de ellos por ser creado modernamente a principios del siglo XX, si como ya he dicho, se le puede considerar en el umbral del concepto Bujutsu, en la cúspide de la pirámide, ya que fue concebido por y para la guerra. De tal modo que, al igual que los Koryu, mi concepto de grupo es de número reducido de practicantes comprometidos.

Los grupos humanos de los estilos Koryu son pequeños y la razón es que la formación en la mayoría de ellos es físicamente rigurosa. No es neces-

sario que sus miembros tengan que ser del perfil de persona de las Fuerzas Especiales para poder estudiarlos (pero sí, para mi, poseer algunos de sus valores y rasgos en cuanto a una fuerte mentalidad de superación, capacidad de adaptación, constancia, perfeccionismo y otras). En la práctica del estilo hay elementos de riesgo físico y las lesiones y accidentes son una posibilidad.

Las exigencias pueden ser duras y físicamente un reto de una manera que es totalmente diferente de las exigencias requeridas del practicante de las disciplinas más moder-

nas y ya no digamos de sistemas de Sport-Budo.

El maestro, en las Koryu y en mi modo de ver en el estilo Toyama-ryu, debe estar íntimamente involucrado en cada paso de la formación de sus alumnos. La enseñanza es “de corazón a corazón” (I Shin Den Shin). Por tanto los grupos no pueden tener un gran número de miembros. La enseñanza entonces es de calidad y se forman miembros de gran nivel técnico, pero sobretodo humano.

Los Koryu tienden a ser pequeños, porque los líderes del estilo suelen preferirlo de esa manera. Ellos no participan en estos como un proyecto para hacer dinero, ni tienen un deseo evangélico de “compartir con el mundo”. Están contentos de hacer lo que hacen y tener unas pocas personas a su alrededor que lo sienten de la misma manera, y yo soy de esa misma opinión.

La experiencia y la edad me hacen ponerme algunas líneas rojas. Para ser coherente con mi forma de ver la vida y las disciplinas de las que hago mi vida, procuraré no obstante evitar relación alguna con ciertas personas que dirigen alguno de estos nuevos grupos para evitar repetir situaciones ya vividas.

¿No es probable que con tu forma de ver el estilo muchos piensen en voz alta que tendrás pocos seguidores?

Públicamente ya lo he dicho y lo volveré a repetir: “Si NADIE quiere aprender por que debe de esforzarse, porque debe de comprometerse, porque debe de sacrificarse, porque debe de trabajar duro, pues estará bien que sea así”.

No deseo tener seguidores. Ese es el error de los mediocres. Entiendo las disciplinas como un **Camino de Vida** en donde existe la figura del discípulo, del alumno, del buscador y la figura del maestro.

Para ser enseñado se debe “merecer” y no simplemente estar afiliado, ser miembro o pagar una cuota. No tengo ya tiempo para quien no lo tiene para aprender correctamente.

Lo **único** que tenemos realmente en la vida es tiempo (y no sabemos “cuánto”), y a quién se lo demos y cómo lo utilizemos es cosa nuestra.

Siempre estaré dispuesto a ayudar, a compartir y a apoyar a quien así lo pida, pero el que quiera mi tiempo, que lo demuestre con hechos.

Tampoco cualquiera es un maestro, aunque esté dando clases o el número de afiliados a su organización sea numeroso.



Maestros de la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei con mi maestro Mitsuo Hataya Sensei visitando las instalaciones del Ryubukan Dojo en marzo de 2019.



Días 30 y 31 marzo 2019. Participantes al Curso Internacional organizado por la Toyama-ryu España Kyokai y la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei (fuera española) en Andorra.

La palabra **maestro** se utiliza con demasiada ligereza, en especial por todos aquellos que no lo son.

Conozco a maestros, pocos, muy pocos pero importantes. Sin embargo, conozco muy pocos alumnos, muy pocos verdaderos “iniciados” y que deseen aprender.

De hecho, estoy convencido de que hay menos de estos últimos que de los primeros.

La mayoría de los practicantes actuales que pretenden ser alumnos, lo único que desean en realidad es decir que “hacen”, o que “son” esto o lo otro..., pero en realidad no desean aprender.

La mayoría de estos pseudo-practicantes de fin de semana y *de-cuando-me-ape-tece* pretenden la obtención de lo mismo, sin aportar nada o muy poco. Pretenden que sean las personas que sinceramente practican y difunden el estilo, quienes “adaptan” el mismo a su interés y les otorguen aquello que ellos, en su infinito EGO creen merecer. Al no obtener el resultado deseado y de la forma deseada, lanzan a veces su frustración hacia quienes consideran culpables de sus incapacidades.

Muchos de ellos terminan creando organizaciones con otros practicantes de perfiles similares donde se retroalimentan unos a otros y sus egos están satisfechos.

Personalmente no bajaré ningún listón, ni de exigencia, ni de calidad, como algunos han pretendido que haga. Y no lo haré porque lo único que se consigue es aumentar la vanidad de las personas que reciben lo que no les toca en lugar de ayudarles a superarse, a evolucionar, a ser mejores. Flaco favor les haría por mi parte.

Tengo claro que es la disciplina la que se adapta al practicante. El estilo, el que se amolda a la necesidad, pero, a la necesidad REAL de cada practicante, no aquella, que él cree que le corresponde.

Si la persona se esfuerza auténticamente, se compromete con sinceridad, practica todo lo que puede llegando hasta sus límites, muchas veces desconocidos, obtendrá resultados positivos, llegará a cotas insospechadas, y alcanzara su máximo desarrollo. Sólo entonces, se habrá superado y la consecuencia será el reconocimiento de aquellos quienes han pasado por lo mismo.

La carencia real de esas personas, sus incapacidades, no vienen por una cuestión física, por padecer una enfermedad o una minusvalía, que algunos llegan a utilizar de una forma vergonzosa como excusa.

Esas personas no están capacitadas, porque fallan en lo más básico; en el trabajo interior para cambiar.

Mi intención siempre será ayudar, compartir, enseñar y aprender desde el respeto y desde el reconocimiento positivo.

En el año 1645 el gran esgrimidor Miyamoto Musashi dejó como legado una pequeña obra escrita titulada *DOKKODO*. El significado de esos tres *kanji* (独行道) sería algo así como *El Camino que se debe de andar sólo, El Camino del guerrero, es un camino que se debe andar sólo, El Camino de la soledad, El Camino del que anda sólo o El Camino que sólo uno puede andar.*

Muchas gracias por tu tiempo y por tus palabras.

Gracias a ti.



TOYAMA-RYU BATTO-JUTSU

El estilo de espada del Ejército Imperial Japonés

Por Sergio Hernández Beltrán

P.V.P. 24 euros
Número de páginas: 242
ISBN: 9788420305400

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

Procedente de la tradición medieval, el Toyama-ryu Batto-jutsu es el fruto de la investigación de diversas comisiones asesoradas por reconocidos Maestros de espada de la época en el seno de la Academia del Ejército Imperial Japonés Toyama (Toyama-gakko). El resultado de ese trabajo con la nueva espada (Gunto) del Neo-ejército Imperial, fue denominado Gunto soho. Esa codificación creada para los oficiales que aún portaban espada, herederos de las tradiciones de los Samurai, fue modificada con aportes procedentes de los diversos escenarios bélicos en los que se vio involucrado Japón hasta finalizar la Segunda Guerra Mundial, momento en que se prohibieron las prácticas de todas las Artes Marciales.

Gracias a la persistencia de unos pocos graduados de la Academia Militar Toyama, que siguieron practicando en secreto hasta el levantamiento de las prohibiciones y la devolución de la soberanía por parte de las tropas de ocupación americanas, podemos disfrutar hoy día de un estilo de esgrima enmarcado entre las actuales escuelas de Iaido, que permanece eficaz y realista y que se mantiene en las más puras tradiciones de los ancestrales guerreros Samurai.

El autor es uno de los pocos practicantes, pionero en España y Andorra, donde difunde sus enseñanzas. Único graduado como Yudansha por la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei, y con más de treinta y tres años de práctica en diversas disciplinas marciales japonesas, pretende con esta obra seducir y dar a conocer tanto al neófito como al practicante avanzado, una visión realista y diferente de lo que son las auténticas Artes Marciales Japonesas a través de una realista Vía del Sable japonés.



SOBRE EL AUTOR:

Sergio Hernández es Presidente de la Asociación Toyama-ryu España y Spain Branch-Director de la Zen Nihon Toyama-ryu Iai-do Renmei (ZNTIR), unico graduado en el estilo Toyama-Ryu como Shodan (ZNTIR); graduado como Sandan por la Zen Nihon Kendo Renmei Seitei Iai y Yondan en Iai-Jutsu IMAF.

En Karate es 6º Dan por la RFEK, FCK y Unión Shito-Ryu España (USE), así como Entrenador Nacional (RFEK). En Okinawa Kobudo es 6º Dan de la Okinawa Dento Kobudo Kyokai, 6º Dan por la FEAM y 5º Dan por la FCK. También ha sido pionero Graduado como Dan en los estilos Shima Ha Shorin-ryu Karate-jutsu (Sandan) y Yamanni-Chinen ryu Kobujutsu (Sandan). Recientemente se le a reconocido el grado de 6º Dan Nihon Kobudo por la Asociación Cultural Española de Nihon Kobudo Bu-jutsu.

Toyama-ryu Batto-jutsu

戸山流



El estilo de espada del
Ejército Imperial Japonés



"...Toyama-ryu Iai-do está basado en el Gunto Soho, una disciplina de espada consolidada, mejorada y oficialmente adoptada por la Academia Militar Toyama del Ej. Imperial Japonés..."

"...La finalidad desde el principio, al establecer la Academia Militar Toyama en 1873, fue que el Ejército Imperial Japonés alcanzara el mismo nivel que los ejércitos occidentales lo más rápidamente posible..."

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

AESNIT



Asociación Española de Nihon Tai-Jitsu/Jujutsu/Kobudo

www.aesnit.es

Nihon Tai-Jitsu
Nihon Jujutsu
Nihon Kobudo
AikiDo

Tanbo Jutsu
Defensa Policial NITAIPO

Karate-Do
Nihon Tai-jitsu Adaptado
Defensa Personal Femenina



Dojos afiliados a AESNIT:

CATALUNYA

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

ASTURIAS

Oviedo. T. 667.450.560

BALEARES

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

MADRID

Móstoles. T. 655.857.766
Navalcarnero. T. 655.857.766

GALICIA

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

ANDALUCÍA

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

Para información general

perecalpe@gmail.com
T. 686.128.518

KUMITE

ENTRENAMIENTO

Este libro nace con la idea de colaborar con todos los profesionales de las artes marciales en su labor diaria de programar sus sesiones o clases en la especialidad de kumite o combate.

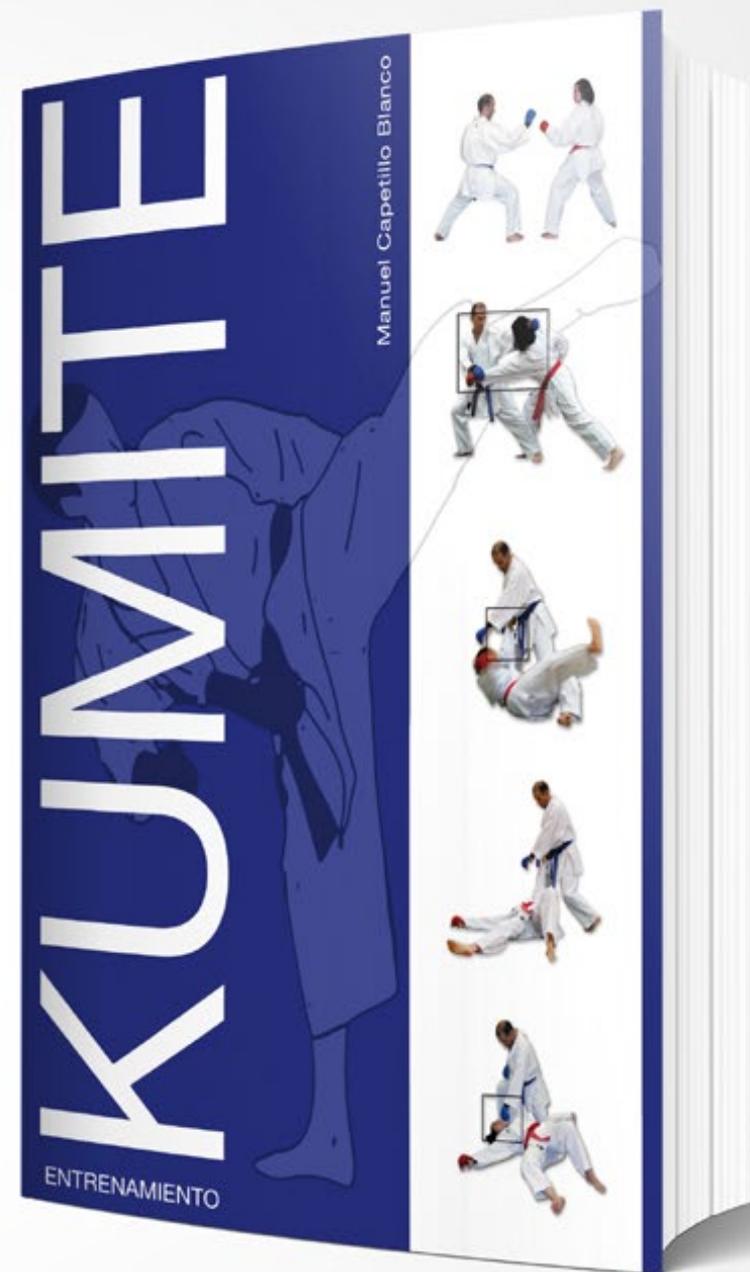
Está realizado desde la perspectiva del kumite deportivo en el ámbito del karate, pero por supuesto puede ser trasladado a otras artes marciales en las que exista el combate de competición, como puede ser el taekwondo, el jiu jitsu, etc.

Consta de 100 ejercicios con 3 variantes en cada uno de ellos, lo que le otorga la capacidad de ofrecer al profesorado 300 opciones para entrenar el combate deportivo.

Por medio de una tabla de objetivos por ejercicio se consigue hacer más fácil la realización de la sesión a desarrollar en función del objetivo técnico (ataque, anticipación...), del objetivo físico (velocidad de reacción, resistencia...), de la organización de la clase (parejas, grupo...) y del material a utilizar (paos, saco...), haciendo especial hincapié en el desarrollo del kumite en la edad infantil (prekumite) con ejercicios adecuados a la edad del competidor.

Obra indispensable para todos los maestros de karate que preparan a sus alumnos en la modalidad de kumite en sus diferentes niveles así como para los deportistas que necesitan variedad en sus entrenamientos diarios para mejorar su rendimiento en la alta competición.

Muy práctico por su variedad de ejercicios y claridad en las explicaciones e indispensable en la biblioteca de todos los artistas marciales.



Por **Manuel Capetillo Blanco**
ISBN 9788420304939
P.V.P. 28€ / 188 páginas

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

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



SOLAMENTE PALABRAS



Navegando por las redes sociales es frecuente encontrar todo tipo de palabras o frases de origen japonés a las cuales se les atribuye cierto significado, a veces casi mágico, que llaman nuestra atención por lo fascinante que resulta una cultura tan distinta: *Ikigai*, *tsundoku*, *wabi-sabi*, *nankurunaisa*, etc. De alguno de estos conceptos, que no dejan de ser simples palabras del idioma japonés, se ha llegado incluso a escribir libros enteros.

Es cierto que en Japón hay palabras con significados profundos que no se pueden traducir literalmente y que también hay términos que deben interpretarse bajo el prisma de su propia cultura, pero tampoco debemos caer en el esnobismo de pensar que todo es distinto y mejor. También hay palabras que van surgiendo de año en año, como ocurre en cualquier otro idioma. Algunos de estos neologismos se quedan para siempre, soportando el paso de los años, y otros sucumben a nuevas expresiones que les quitan el protagonismo. Sin ánimo de romper mitos ni desilusionar a nadie voy a poner algunos ejemplos.

IKIGAI

Esta palabra no significa ni más ni menos que “el sentido de la vida”. Es una palabra compuesta del verbo *ikiru* (vivir en sentido biológico) y —*kai*, partícula que se utiliza para expresar que algo merece la pena.

A partir de aquí, se pueden ofrecer ejemplos de cómo cada persona persigue este objetivo en cualquier sociedad del mundo, pues es inherente al ser humano la búsqueda de algo que de sentido a nuestra presencia en el mundo. La abnegación por el trabajo y la excelencia son rasgos propios de la cultura y sociedad japonesa, por lo que el significado de *ikigai* será diferente bajo su prisma que bajo el de cualquier otra sociedad con valores distintos.

TSUNDOKU

Almacenar libros por el propio placer de coleccionarlos, pero sin leerlos. De esta palabra ya hablé en un artículo previo. La magia de las librerías, los bajos precios, la tranquilidad que inspira la lectura, son factores que hacen de Japón un país con un alto índice de afición a los libros. Últimamente sigo a algunos *youtubers* japoneses que no solamente hacen críticas literarias, sino que transmiten en directo la lectura completa de un libro o hacen resúmenes audiovisuales de obras. Otra característica de la lectura en Japón es la de su carácter eminentemente práctico. Se pueden encontrar cómics o esquemas de materias diversas (Historia, Derecho, Medicina...) donde lo importante no es utilizar un lenguaje complejo o académico, sino facilitar la divulgación haciendo accesible a todo el mundo lo que no lo es tanto. Ojalá hubiera tenido libros así en España para estudiar Derecho Romano.

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

“Es frecuente encontrar todo tipo de palabras o frases de origen japonés a las cuales se les atribuye cierto significado, a veces casi mágico”

NAN KURU NAISA

Probablemente muchos lectores hayan visto esta frase en alguna red social. En realidad está escrita en dialecto de Okinawa y no en *hyōjungo* o japonés estándar. En japonés común se diría *Nantoka naru deshō* y no significa otra cosa que: “pasará lo que tenga que pasar”. Hace referencia a la vida más o menos despreocupada que disfrutaban los habitantes de las islas de Okinawa y a su carácter relajado. Nosotros diríamos algo así como “que sea lo que Dios quiera”, pero no deja de ser una frase perfectamente traducible a nuestro idioma, aunque con la carga cultural de su lugar de procedencia.

WABI-SABI

Sobre este concepto han corrido, literalmente, ríos de tinta. Me atrevería a decir que no tiene traducción a nuestro idioma y que se trata de un concepto etéreo que solamente

se puede entender dentro de la cultura japonesa. Podría interpretarse por algo así como “el gusto por lo sencillo”, aunque probablemente nos quedaríamos cortos. Refleja tanto la simplicidad estética como la quietud mental y la elegancia que surge de ambas. Es una forma de actuar, una presencia, una manifestación artística, estética y espiritual que tiene su reflejo en toda la esfera del ser humano. Por poner un ejemplo cercano, la práctica tradicional (no convertida en deporte) del arte del *iaidō* dentro de mi escuela, se manifiesta externamente en movimientos precisos, rodeados de quietud, con unos determinados cambios de ritmo (*merihari*) que provocan en la persona que los contempla un determinado estado de ánimo. No son movimientos mecánicos o meramente deportivos, sino que están impregnados del espíritu y de la expe-

riencia del practicante. A su vez, la persona que ejecuta los *kata* interioriza ese espíritu, de tal manera que la elegancia y sencillez de sus movimientos alcanza a su propia vida y a su comportamiento en todas las facetas de su existencia. El inmenso valor del auténtico arte tradicional japonés posee tanto forma como espíritu y se manifiesta en algo intangible.

Hay muchas otras palabras con significados que no son fáciles de traducir en un solo término. Si hablamos, por ejemplo, de la lluvia o de las sensaciones derivadas de los cambios de estación, podemos encontrar unas cuantas.

KOMOREBI

En una sola palabra se hace referencia a la luz del sol que se cuela entre las ramas de los árboles. Sin duda una expresión llena de belleza que describe perfectamente esa sencillez y gusto



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



“La abnegación por el trabajo y la excelencia son rasgos propios de la cultura y sociedad japonesa”

por los detalles de la que hablábamos antes. Cualquiera de nosotros habrá observado este fenómeno al pasear durante el ocaso cerca de un parque.

RYOKU-U O AOBA-AME

Con estos términos se describe la lluvia que cae sobre las hojas verdes de los árboles, realzando la belleza de su verdor que brilla por el efecto de las gotas.

KOKU-U

Literalmente se traduciría por “lluvia negra” y transmite la sensación de una gran llovizna bajo la oscuridad del cielo nocturno.

KOU-U

(Lluvia roja). La lluvia primavera que cae sobre las flores, o también, las flores rojas que caen al suelo al terminal su floración.

Estos son solo algunos ejemplos de la belleza de la lengua japonesa plasmada en la atenta observación del mundo exterior y de sus cambios.

Aparte de las palabras con cierta profundidad ontológica y de las expresiones referidas al mundo natural, tenemos también neolo-

gismos que, como en todas las lenguas, buscan adaptarse a la rapidez con la que cambia el mundo. Por ejemplo, el adelanto de la hora de cierre de establecimientos de restauración ha provocado un fenómeno social nuevo, que nosotros ya teníamos y llamamos “botellón” y que en Japón se ha definido como *suto-nomi*, que mezcla los vocablos *Street* del inglés y *nomi-masu* (beber). Claro que allí, las imágenes que salen en las noticias muestran a ciudadanos que después de trabajar se organizan en micro-grupos debidamente distanciados unos de otros, que guardan la basura en sus propias bolsas para tirarla en sus casas, a las que vuelven ordenadamente cuando llega la policía.

Me vienen a la mente otras palabras de origen japonés menos amables, como *hiki-komori*, reflejo de un grave problema social fruto de la inadaptación a la muy estricta y excesivamente disciplinada sociedad nipona.

Otra palabra de moda en Japón que ha llegado a convertirse en un problema es *oshie-ma*. *Oshie* viene del verbo *oshieru* (enseñar) y *ma* se refiere a un demonio. Se trata de las perso-

nas que se acercan, sin haberles pedido que lo hagan, y nos enseñan cómo hay que hacer algo. Las podemos encontrar en unos baños termales mostrándonos cómo tenemos que lavarnos correctamente, en una bolera, enseñándonos como coger y lanzar la bola, en un gimnasio, instruyéndonos de cómo hay que realizar los ejercicios, y en cualquier otro local o espacio público donde haya unas normas o sea necesaria una técnica concreta. Hasta tal punto se ha convertido en un problema, que ya hay establecimientos en los que se puede ver carteles donde se prohíbe expresamente este tipo de intromisiones en la intimidad.

En definitiva, acercarse a estudiar una lengua como la japonesa es mucho más que estudiar estructuras gramaticales o vocabulario, supone una auténtica aventura de conocimiento, un cambio de conciencia que debe acompañarse siempre con las dosis adecuadas de apertura de mente y sentido común.



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

Los DIEZ CONSEJOS para conservar la salud de GAO LIAN

Por JOSÉ PATRICIO ANDREU
Renshi, 5º Dan Uechi-ryu Karate-do
Dietista, especialista en medicina tradicional china
www.hyozan.es

A pesar de los tiempos convulsos que caracterizaron al periodo Ming en China, grandes textos clásicos vieron la luz. Entre ellos el *Zunshen Bajian*, los Ocho tratados sobre seguir los principios de la vida, con recomendaciones tan inteligentes para conservar la salud que aún hoy pueden ser tenidas en cuenta.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Durante el periodo Ming (1368-1644), mientras la imagen de los soberanos se veía seriamente afectada por las continuas luchas internas, las intrigas en la corte, la corrupción y el poder despótico ejercido sobre el pueblo, que era subyugado mediante el temor, vieron la luz grandes obras literarias. Algunas mundialmente conocidas, como el anónimo *Viaje al Oeste (Xi you yi)*, que narra las aventuras de monje Xuanzang, mientras es escoltado por varios personajes fantásticos en su búsqueda de los textos sagrados del budismo, haciendo referencias constantes a la alquimia interna. Otras, como el *Bencao gangmu*, escrito por el gran médico y naturalista Li Shizen, han llegado hasta nuestros días como impresionantes tratados de materia médica medicinal (ver El Budoka 2.0, nº 46).

A penas una década después del primer borrador del *Bencao gangmu*, veía la luz la recopilación en ocho tratados que había llevado a cabo otro erudito, Gao Lian, al que también se conoce con el nombre de Gao Shenfu.

*Vistas desde
la Colina de la
Longevidad.
Beijing.*

Los ocho rollos que comprenden su *Zunshen Bajian* dejan patente el interés del autor por los métodos para *refinar la energía vital*, mantener la salud por medio de la higiene y prolongar la vida. Tanto es así que sus recomendaciones derivaron en diez consejos muy populares en la cultura china, todavía de utilidad.

UNO. MENOS CARNE MÁS VERDURA

Uno de los más grandes estudios sobre nutrición humana (Campbell et al., 1998) comparó precisamente los datos recopilados durante más de una década en ciento treinta pueblos de China, un total de 65 condados, con los de la población estadounidense. Algunas de las conclusiones que se extrajeron a raíz del mismo fueron que la ingesta media de kilocalorías, por kilogramo de peso corporal, era un 30% superior en la población china menos activa que entre la estadounidense media. A pesar de ello, la población china no tenía el mismo porcentaje de problemas de sobrepeso y padecía menos enfermedades crónicas, como las cardiopatías, el cáncer o la diabetes, entre otras.

Para el Dr. Colin Campbell, uno de los principales investigadores del estudio, las diferencias respecto al peso podrían ser debidas a dos razones:

- ‡ Hasta la población china menos activa físicamente lo es más que la estadounidense.
- ‡ Las dietas ricas en proteínas y grasas animales hacen que se acumule más grasa en el organismo. Además, y esto es algo globalmente aceptado, un consumo mayor de verduras ejerce como factor protector frente a diversas enfermedades, especialmente en las crónicas.

La importancia del segundo punto radica en el hecho de que las enfermedades crónicas, como las cardiopatías o el cáncer, se posicionan como primeras causas de muerte en países como España. La misma Organización Mundial de la Salud atribuye el 30% de las muertes por cáncer a cinco factores dietéticos y conductuales, entre los que se cuentan un índice de masa corporal elevado y un consumo reducido de frutas y verduras.

DOS. MENOS SAL MÁS VINAGRE

En 2018, el Instituto Nacional de Estadística atribuía el 28,3% de las muertes en España a enfermedades del sistema circulatorio, siendo la primera causa de muerte en mujeres. Respecto a los hábitos perjudiciales que se relacionan con el riesgo de padecerlas destacan el sedenta-

“Los registros escritos de la balneoterapia en China provienen de diferentes fuentes, entre las que se detallan algunas propiedades terapéuticas en diversos enclaves”



rismo, el consumo de tabaco y alcohol, y unos hábitos alimenticios inadecuados, pobres en fruta y verdura, y con un elevado contenido de sal común, de mesa o refinada.

No obstante, sería un error confundir el consumo excesivo de sal común (NaCl), algo relativamente fácil debido al uso que se le da como aditivo y conservante en muchos alimentos, con el de otras viandas muy nutritivas y ricas en sales minerales sin necesidad de añadidos. No hay que olvidar que las sales minerales son nutrientes esenciales que intervienen y regulan procesos de intercambio hídrico en las células, la excitabilidad nerviosa de los músculos, el funcionamiento del sistema inmunológico, la formación de la masa ósea, o el intercambio de sustancias nutritivas en las células, por citar algunos. Es por esto que parece más adecuado evitar aquella sal añadida, generalmente refinada, y optar por alimentos nutritivos que cubran las necesidades diarias de forma natural. La misma medicina tradicional china atribuye al sabor salado, propio de algunos alimentos como las algas, a la naturaleza más yin o nutritiva, capaz de hidratar, humedecer y refrescar el organismo, de desintoxicarlo, y de eliminar masas y acúmulos, laxando, purgando, y promoviendo la circulación descendente de la energía.

Por su parte, el vinagre se ha usado desde antaño en la tradición terapéutica china por su poder para activar la circulación de la sangre, especialmente en las esferas funcionales

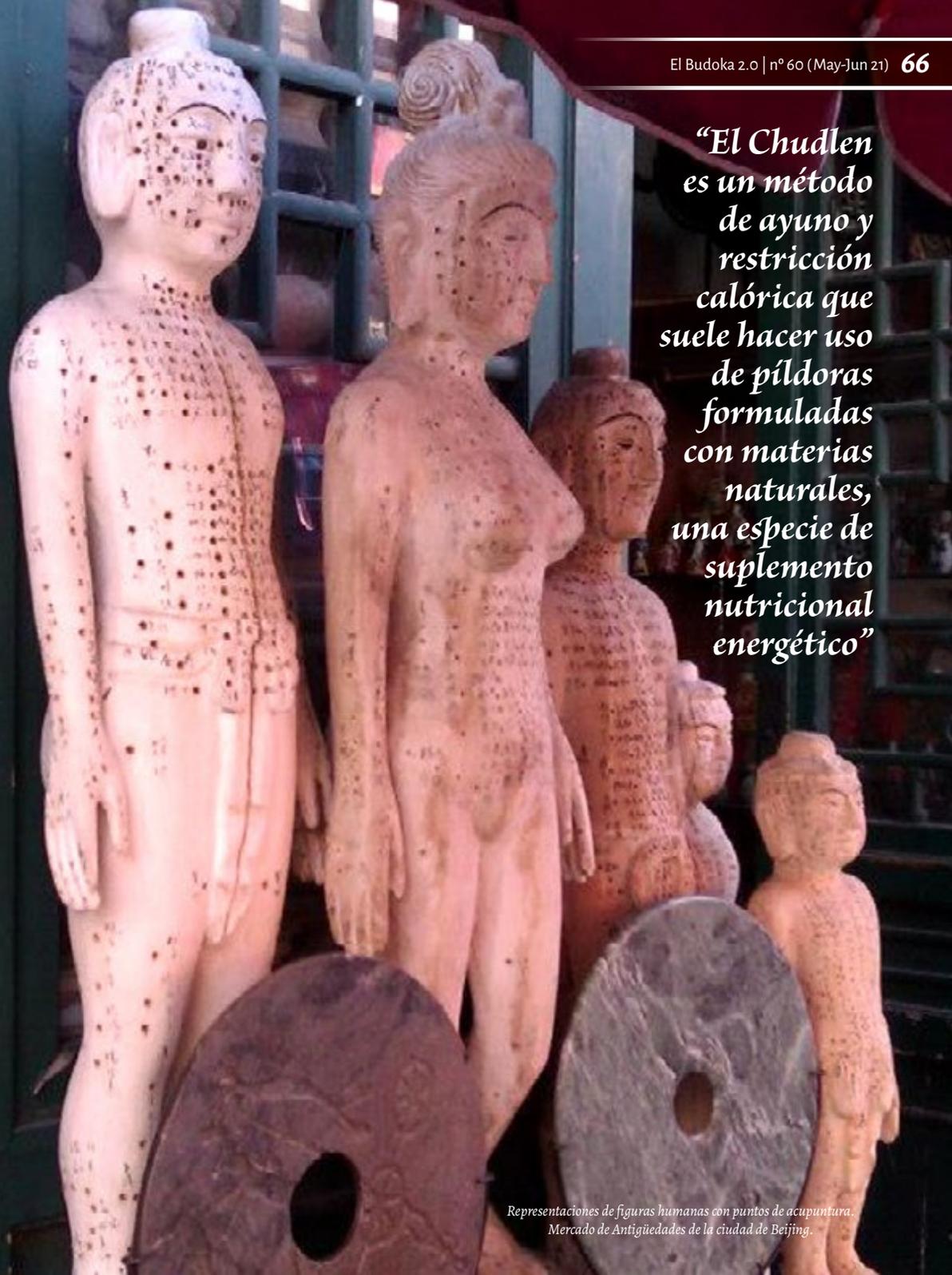
del hígado y el estómago, y como atenuador de los efectos tóxicos de alimentos en mal estado. Respecto a la evidencia científica, existe bibliografía que confirma un descenso considerable del peso, de la grasa corporal y de los niveles de triglicéridos a través de una dieta complementada con vinagre (Kondo et al., 2009).

TRES. MENOS AZÚCAR, MÁS FRUTAS

Existe una confusión terrible respecto al consumo de frutas por un supuesto aporte excesivo de azúcar. Tanto es así que la misma Organización Mundial de la Salud emitió una nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada (*World Health Organization*, 2015) en la que diferenciaba entre azúcares libres o extrínsecos y azúcares intrínsecos. En la misma nota dejaba claro que son los llamados azúcares libres, o añadidos, los relacionados con determinadas enfermedades y afecciones de la salud. Los intrínsecos, naturalmente presentes en frutas y verduras enteras frescas, no se relacionan con ningún efecto adverso, incluida la obesidad y otras enfermedades metabólicas como la diabetes.

Cabe recordar que las frutas son una fuente extraordinaria de micronutrientes y antioxidantes, que además de la energía sana que garantizan constituyen un aporte insustituible de fibra, beneficiosa para la flora intes-

“El Chudlen es un método de ayuno y restricción calórica que suele hacer uso de píldoras formuladas con materias naturales, una especie de suplemento energético”



Representaciones de figuras humanas con puntos de acupuntura. Mercado de Antigüedades de la ciudad de Beijing.



Prácticas de Qigong con la doctora Fang Jin de la Universidad de Medicina Tradicional China de Beijing (2012)



Venta ambulante de fruta en Beijing.

tinal, necesaria en el mantenimiento del sistema inmunológico y en la reducción de la inflamación. Existe evidencia que confirma que una ingesta mayor de frutas y verduras se relaciona con una menor mortalidad, especialmente por enfermedades cardiovasculares y cáncer, primeras causas de muerte en el mundo. Se sabe también que cinco raciones al día son beneficiosas, pero que diez podrían serlo más (Peterman et al., 2018).

CUATRO. COMER MENOS MÁS VECES

La restricción calórica (ver El Budoka 2.0, nº59), en contra de lo que podría parecer, ha demostrado ser eficaz retrasando el envejecimiento y manteniendo una salud física y mental óptima. Sin embargo, es cierto que el desconocimiento en el modo concreto de aplicarla mediante el ayuno puede suponer un esfuerzo o un riesgo inasumible para muchas personas. Esto se observa mejor si pensamos en la adolescencia, un periodo de tiempo en el que la preocupación por la apariencia se exagera, y que puede derivar en problemas conductuales hacia la comida (Jetter

y Amigo, 2003). Por esta razón han surgido propuestas apelando al sentido común, donde lo óptimo puede ser reducir las ingestas y, si es necesario, comer más veces. No obstante, algo que se debería tener en cuenta es que, cuando se pica entre horas, parece más saludable hacerlo con frutas y verduras.

“Por el hecho de creer que la solución a la infelicidad se encuentra en el exterior, los seres humanos corremos detrás de nuestros deseos”

CINCO. MENOS ROPAS MÁS BAÑOS

Mucho antes de la publicación del *Zunshen Bajian*, durante la dinastía Han del Este, en la *Oda a las aguas termales* de Zhang Heng se dice que: *la fuente termal que fluye, lava la suciedad, ahuyenta a los espíritus malignos y retorna al camino correcto*. Los registros escritos de la balneoterapia en China provienen de diferentes fuentes, entre las que se detallan algunas propiedades terapéuticas en diversos enclaves (Li Peng, 2019), en distintas épocas solo disponibles para las clases más acomodadas.

Las teorías de la balneoterapia podrían dividirse básicamente en dos enfoques:

- ⊕ El primero, que estaría basado en las propiedades medicinales de las diferentes aguas, con una riqueza mineromedicinal diferente según el lugar de origen.
- ⊕ El segundo, que otorgaría más importancia al poder de autocuración del organismo por medio de la homeostasis.

Según esta última forma de ver la salud, la exposición al agua u otros elementos de la naturaleza sería un mero estímulo para despertar la energía vital y tendencia al equilibrio. Sebastian Kneipp (1821–1897),



Estatua de Sun Wukong, el dios mono que conocía los secretos de la inmortalidad, en el clásico Viaje al Oeste. Mercado de Antigüedades de Beijing

uno de los precursores de la hidroterapia en Europa, recurría en sus escritos a la comparativa con los árboles más sanos y robustos, aludiendo como razón principal a su exposición a la intemperie. De este modo, se empodera a la persona otorgándole responsabilidad sobre su salud, recordándole la fuerza innata que le corresponde y que nos ha acompañado como especie desde los albores de la humanidad.

SEIS. MENOS PALABRAS MÁS HECHOS

También en la concierne a la salud no parece tan importante conocer la teoría y el modo específico en que funciona cada método, hábito o conducta saludable, como lo es el hecho de llevarlo a cabo. En ocasiones, las personas nos perdemos en intelectualizaciones, razonando, escudriñando los peros en exceso, de forma que estos se acaban convirtiendo en la excusa perfecta para no acometer los cambios que necesitamos como parte activa y responsable de nuestra propia salud.

Desde el Modelo Transteórico del cambio, Prochaska y Diclemente hablaron de cinco fases por las que debe pasar cualquiera que quiera adquirir un nuevo hábito. Para estos autores, en la precontemplación todavía no se es consciente de lo perjudicial que puede resultar no hacer el cambio, en la contemplación

la persona toma conciencia de que tiene un problema pero los costes de cambiar le parecen todavía demasiado altos, en la preparación ya se ha tomado la decisión de cambiar y se empieza dando pequeños pasos, pero es en la acción donde sin ningún tipo de excusa se realiza la nueva conducta que más tarde quedará consolidada en la fase de mantenimiento.

Ningún cambio se produce sin una actitud proactiva materializada en hechos. Conocer la composición nutricional al detalle de una manzana no hará que se conozca su sabor. Hay cosas que deben trascender el plano de la teoría.

SIETE. MENOS AMBICIONAR MÁS DAR

El Buda histórico habló de tres venenos mentales principales que causaban el sufrimiento en el mundo. El primero sería la ignorancia, por lo que se busca la felicidad allí donde no puede encontrarse. Por el hecho de creer que la solución a la infelicidad se encuentra en el exterior, los seres humanos corremos detrás de nuestros deseos pero, cuando conseguimos lo que equivocadamente creíamos que nos daría la felicidad última, lo que habíamos conseguido pierde interés y surge un nuevo deseo. No importa lo que una persona posea, la mente mal enfocada se encargará de hacerle creer que necesita algo más, este es el

segundo veneno. Así, si por alguna razón no se consigue lo que se desea, o las cosas no son como se quiere, el enfado se apoderará de la situación como un tercer veneno. Bajo estas emociones, la lucidez mental se verá fácilmente empañada en la toma de decisiones, lo que acarreará más ignorancia, retroalimentando el proceso.

Según lo visto, el egocentrismo podría ser considerado la raíz de todo sufrimiento existencial. Se sabe que el exceso de autoobservación alimenta la sintomatología ansiosa. Pero, si considerarse el centro del universo nos aboca irremediamente a la infelicidad, cambiar el foco de atención y dedicar energías para mejorar la vida de los demás redundará en beneficios psicológicos a modo de antídoto. No existe nada en este mundo que no esté interconectado. Difícilmente se alcanzará la felicidad completa mientras otros seres sufran.

Podemos dar a la naturaleza, a los animales, a otras personas o a uno mismo. Pero nuevamente la iniciativa nos corresponde. Cuando damos lo hacemos movidos por una motivación positiva, que nuevamente nos empodera, nos otorga valor. Las personas necesitamos dar.

“El egocentrismo podría ser considerado la raíz de todo sufrimiento existencial. Se sabe que el exceso de autoobservación alimenta la sintomatología ansiosa”

OCHO. MENOS PREOCUPACIONES, MÁS DORMIR

Aunque es un tema que todavía hoy genera controversia, algunas investigaciones han encontrado que inhibir las emociones podría estar relacionado con el cáncer, especialmente en lo que se conoce como patrón de personalidad tipo C, vinculado a personas poco asertivas, que rehuyen los conflictos y con un comportamiento dócil que las predispone a desarrollar la enfermedad (Amigo, 2012). Aunque no se acepta que el estrés por sí solo desencadene el proceso tumoral, se piensa que podría aumentar la velocidad con la cual se desarrolla, siempre que no se posean mecanismos o herramientas conductuales para gestionarlo (Pérez Álvarez, 1990).

Conectada en muchas ocasiones con la preocupación y el estrés, la calidad del sueño es un indicador fiable de la salud de las personas. Una adecuada higiene del sueño, junto a otros hábitos saludables, protege de enfermedades, mejora la calidad de vida y potencia la salud (Contreras, 2013). No es extraño que Li Ching Yuen, el gran maestro de la longevidad (ver El Budoka 2.0, nº 7), aconsejara *dormir como un perro*.

NUEVE. MENOS VEHÍCULO MÁS ANDAR

Del mismo modo que nuestro organismo está preparado evolutivamente para funcionar de forma óptima en momentos de escasez de alimentos, también lo está para desempeñarse en contextos de grandes requerimientos físicos. Los seres humanos que nos antecedieron se vieron en la obligación de realizar una gran cantidad de actividad física para garantizarse alimento, algo que ha cambiado con el estilo de vida actual, mucho más cómodo y sedentario.

Da que pensar el hecho de que, en España, más de la mitad de la población manifiesta no practicar ningún tipo de deporte, a pesar de que la actividad física adecuada aleja de las enfermedades cardiovasculares, mantiene a raya algunos tipos de cáncer, la diabetes tipo II, mejora la libido, y protege frente al estrés, la ansie-



Un adulto mayor se ejercita en el Parque de las reliquias de la muralla de la ciudad, en Xining.

dad, la depresión o la osteoporosis. Expertos como Gunnar Erikssen (citado en Pérez López, 2017) predicen que el ser humano moderno morirá a causa del sedentarismo.

El *Qigong*, la forma de ejercitarse más popular en China, puede ser excelente para mejorar la salud y prevenir dolores degenerativos, que afectan a un porcentaje alto de la población. Un estudio del Instituto de Medicina Social, Epidemiología y Economía de la Salud, de la *Charité University Medical Center* de Berlín

(Rendant et al., 2011) encontró, por ejemplo, que varios meses de entrenamiento en *Qigong* podían ser igual de efectivos frente el dolor cervical que otras técnicas de rehabilitación física que se emplearon. Un sistema muy popular de *Qigong* es el *Guo Lin*, una forma de caminata muy especial.

DIEZ. ENFADARSE MENOS, SONREÍR MÁS

La Organización Mundial de la Salud define esta como un estado perfecto, completo, de bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de enfermedad. Esta concepción lleva implícita la idea de que estar saludable y feliz deberían ir de la mano. No podemos disociar la experiencia

“Más de la mitad de la población manifiesta no practicar ningún tipo de deporte, a pesar de que la actividad física adecuada aleja de las enfermedades cardiovasculares”

mental y la física, hasta el punto de que algunos patrones de conducta, irascibles, se han llegado a relacionar con un riesgo mayor de afecciones cardíacas, especialmente cuando se expresa la ira de manera desadaptativa (Chida y Steptoe, 2009).

Obligarse a sonreír más podría relacionarse con las aportaciones del filósofo y psicólogo William James (1842-1910). En su teoría de las emociones, que más tarde pasaría a conocerse como teoría James-Lange, se contradice la teoría tradicional, en la cual se pensaba que primero se percibía un estímulo, tras la percepción surgía la emoción y finalmente aparecía el cambio fisiológico o corporal. Por el contrario, se afirma que el cambio fisiológico precede a la emoción.

A pesar de que los postulados de James fueron sustituidos por la orientación mayoritaria actual, en la que emoción y cambio fisiológico se producen a la vez, se ha observado que inhibiendo o facilitando la sonrisa, mediante la sujeción de un lápiz con los dientes, la emoción de las personas cambia (Strack et al., 1988). Incluso, se favorece un estado emocional negativo cuando

se obliga mediante métodos mecánicos a fruncir el ceño (Larsen et al., 1992), lo que apoya la utilidad de cambiar corporalmente para mejorar las emociones. En definitiva, para ser feliz se puede empezar por sonreír más.

CONCLUSIONES

Como recogen algunos de los clásicos en tradiciones de curación tan antiguas como la china, el ser humano es más que un simple amasijo de carne, huesos y tendones, pues permanece conectado e íntimamente relacionado con su entorno, del mismo modo que lo está con su experiencia mental interna. Emociones, cogniciones, hábitos, cultura, contexto, biología, espiritualidad y otros factores interactúan como proveedores o ladrones de salud. Las corrientes de salud más actuales caminan hacia un modelo biopsicosocial-espiritual, alejándose por fin de la estrechez del desfasado modelo biomédico, como si, después de siglos rehuýendolo, nos hubiéramos visto en la obligación de encontrarnos de nuevo con nosotros mismos.

REFERENCIAS

Amigo Vázquez, I. (2012). *Manual de psicología de la salud*. Pirámide.

Campbell, T. C., Parpia, B., & Chen, J. (1998). *Diet, lifestyle, and the etiology of coronary artery disease: the Cornell China study*. *The American journal of cardiology*, 82(10), 18-21.

Chida, Y., & Steptoe, A. (2009). *The association of anger and hostility with future coronary heart disease: a meta-analytic review of prospective evidence*. *Journal of the American college of cardiology*, 53(11), 936-946.

Contreras, S. A. (2013). *Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 24(3), 341-349.

Jetter, J., & M y Amigo, I. (2003). *Restricción calórica y sus efectos sobre el envejecimiento, la salud y el comportamiento: Una revisión*. *Revista de Psicología de la Salud*, 15(1), 61-84.

Kondo, T., Kishi, M., Fushimi, T., Ugajin, S., & Kaga, T. (2009). *Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects*. *Bioscience, biotechnology, and biochemistry*, 73(8), 1837-1843.

Larsen RJ., Kasimatis M., y Frey K. (1992). *Facilitating the Furrowed Brow: An Unobtrusive Test of the Facial Feedback Hypothesis Applied to Unpleasant Affect*. *Cognition and Emotion*, 6:5, 321-338

Li, P. E. N. G. (2019). *Balneoterapia para diversión: turistas chinos en destinos de aguas termales*. *Boletín de la Sociedad Española de Hidrología Médica*, 34(1), 51-59.

Pérez Álvarez, M. (1990). *Médicos, pacientes y placebos. El factor psicológico en la curación*. Pentalfa.

Pérez López, A., Valadés Cerrato, D., & Buján Varela, M. J. (2017). *Sedentarismo y actividad física*.

Petermann, F., Labraña, A. M., Duran, E., Leiva, A. M., Martínez, M., Salas, C., ... & Celis-Morales, C. (2018). *El consumo de frutas y verduras se asocia a menor mortalidad: 5 porciones al día es bueno, ¡pero 10 serían mejor!*. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 183-185.

Rendant, D., Pach, D., Lüdtke, R., Reissbauer, A., Mietzner, A., Willich, S. N., & Witt, C. M. (2011). *Qigong versus exercise versus no therapy for patients with chronic neck pain: a randomized controlled trial*. *Spine*, 36(6), 419-427.

Strack, F., Martin, L. L., y Stepper, S. (1988). *Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Mayo 54(5), 768-777.

World Health Organization. (2015). *Guideline: sugars intake for adults and children*. World Health Organization.



Venta ambulante de fruta en Beijing.

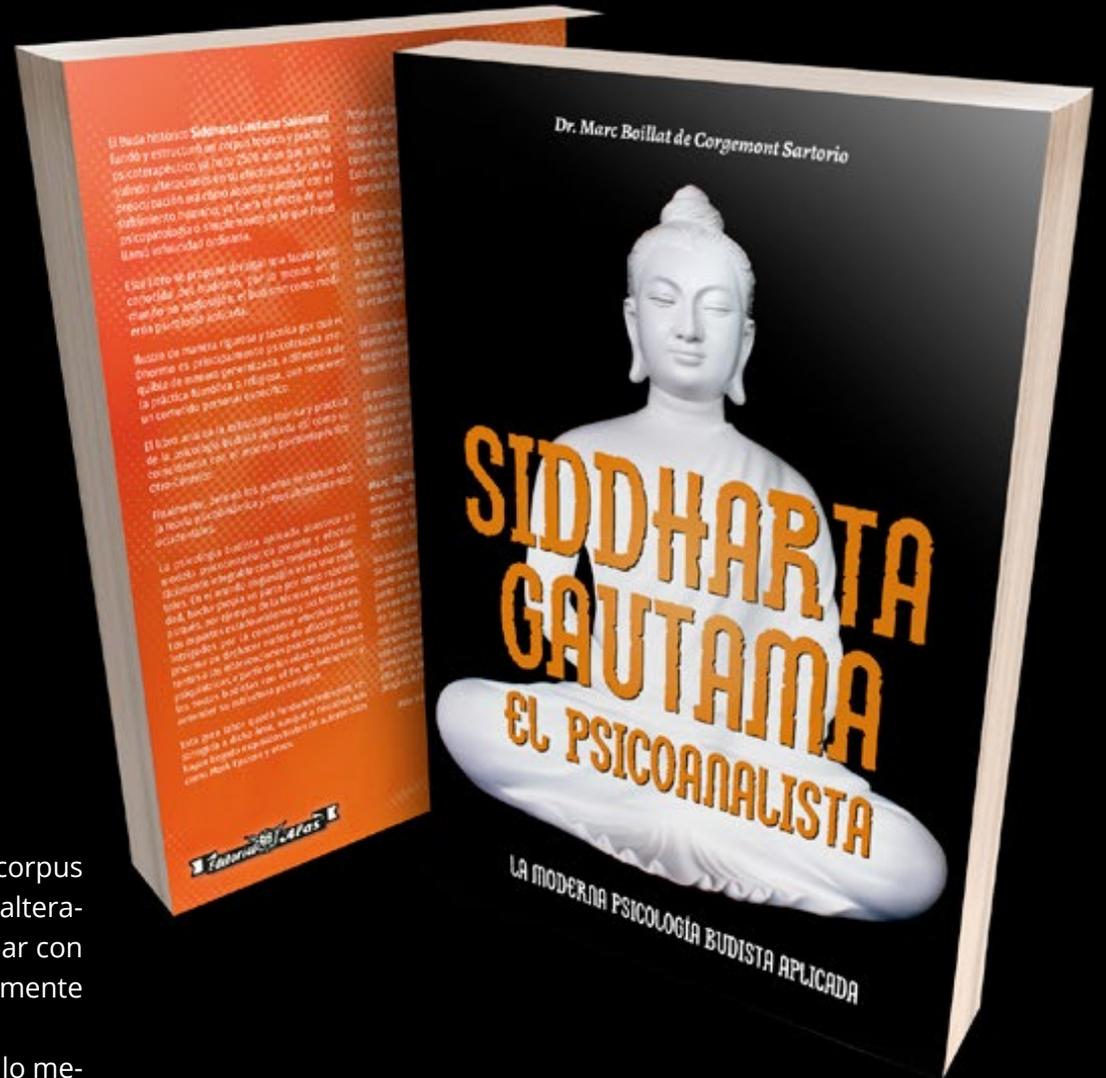
SIDDHARTA GAUTAMA EL PSICOANALISTA

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 páginas

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



ENTREVISTA A

ALBA DÍEZ

PRESENTE Y FUTURO DEL K1 FEMENINO

Por RAFA LÓPEZ
www.wklworld.com

Alba Díez es la actual Campeona Internacional WKL-K1 bajo las órdenes de José Magallón, su entrenador y delegado de WKL ARAGÓN.

¿Desde qué año estás entrenando?

Desde los ocho años. Empecé por mi primo Brian, fui a verle pelear y me entusiasmó lo que vi, y me enamoré de este deporte.

¿Quién es tu entrenador actualmente?

Mi entrenador José Magallón, que es como mi segundo padre, David Martín como preparador físico y mi padre.

¿Cuál ha sido la pelea o competición más importante hasta la fecha?

El Título por el Campeonato Mundial ICO que disputamos en UK en el que, aún perdiendo a los puntos, aprendimos mucho. Y como título sin duda el Título internacional WKL, estoy muy orgullosa de tenerlo, es especial.

¿Qué torneos y títulos has conquistado hasta la fecha?

Cuatro veces Campeona de Aragón, Campeona WKL Spain y Campeona internacional WKL.

Tus próximos objetivos a medio y largo plazo...

Nuestros objetivos a corto plazo son los estudios, si no saco buenas notas no hay competiciones y luego pelear para adquirir toda la experiencia

posible. A medio-largo plazo conquistar el Título Mundial WKL que es una obsesión de mi entrenador y a largo plazo mi sueño sería poder llegar a las ligas top como *Glory*, *ONE*, etc.

¿Qué tiene el K1 que no tengan otras reglas que te ha atrapado tanto?

Buff, buena pregunta, pues en realidad no lo sé muy bien, creo que mejor me adapto por mi condición física, también el *kickboxing lowkick* me encanta.

¿Algún ídolo de estos deportes?

Antonio Campoi, es el mejor español que he visto y a llegado a *Glory kickboxing*, para mí es mi mejor ejemplo.

Cuéntanos sobre el AD TEAM - INSHOCK STADIUM y sus proyectos...

Esto es un sueño hecho realidad, este verano entrenábamos en el parque, queríamos entrenar y no teníamos sitio donde entrenar... de la amistad de mi entrenador, mis padres, nació el que creo que es el mejor gimnasio de Aragón. Es un proyecto muy ambicioso en el que vamos a hacer muchísimas cosas en los más de 800 m². Como digo es un sueño hecho realidad de nombre *InShock- Tema Alba Destroyer*.

Muchas gracias Alba y cómo no a José Magallón, presente durante toda la entrevista.

Un icono de los deportes de combate en Aragón respetado por todos.



www.spainwkl.com/contacto

ÚNETE A WKLSpain

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!



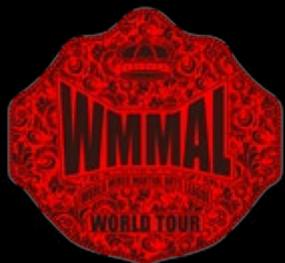
KICK, MUAY, MMA, BJJ, KRAV, KAJUKENBO, RING Y TATAMI



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:



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

EN BARCELONA!

KICK

By Shock



BOXEO

SPARRING
BCN

MUAY

www.sparringbcn.net



MATCHMAKERS - MANAGERS
MIAMI, LONDRES, DUBLÍN
www.shockboxing.com

BOXEO-MMA-K1-MT

Bushi Jiu Jitsu Fuengirola



Aprender a reconocer situaciones peligrosas y a enfrentarse a ellas

DEFENSA PERSONAL INFANTIL

DISCIPLINA RESPETO
TRABAJO EN EQUIPO
COMPAÑERISMO
MOTRICIDAD

BUSHI JIU JITSU FUENGIROLA
CALLE ROMERÍA DEL ROCIO 4, LOCAL 11
TELF: 951683821 - 640629077



Calle Romería del Rocío 4, Local 11
T. 951 683 821 - 640 629 077
bushijiu-jitsu@hotmail.com

PEDRO 弓道 ARRUPE

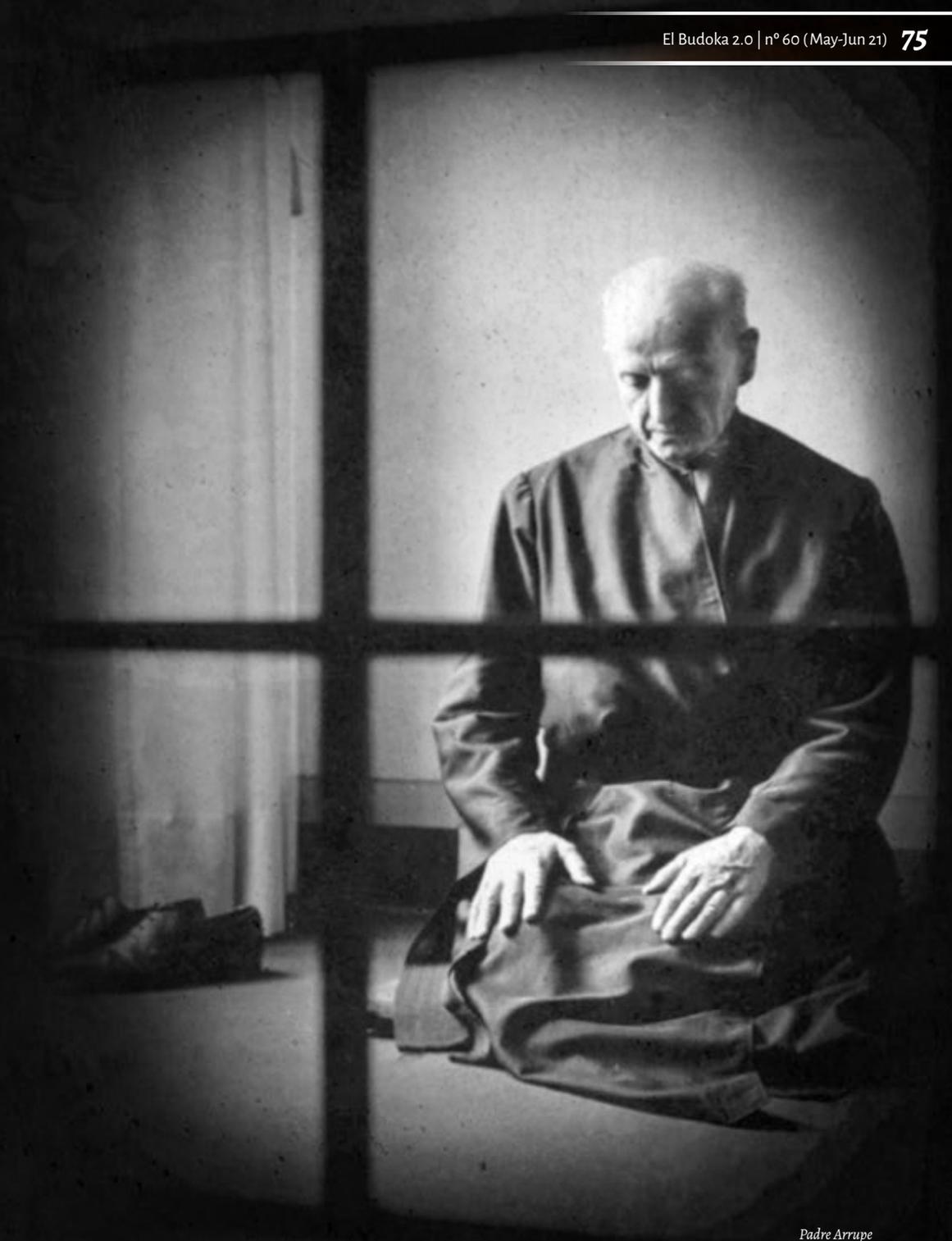
¿Un practicante
de *zen kyudo* en los altares?

Por ANTONIO RUIZ DE AZÚA MERCADAL /// Zen Kyudo Club Barcelona

En 2019 se inició en Roma el proceso de beatificación de **Pedro Arrupe Gondra**, el Superior General de la Compañía de Jesús entre los años 1965 y 1983. Durante su estancia en Japón fue *kyudoka* (practicante de *kyudo*), uno de los aspectos más desconocidos de esta biografía de este jesuita español.

Arrupe fue un *kyudoka* singular. En 1940 abrió un *kyūdōjō* (espacio donde se practica *kyudo*) en Yamaguchi (Japón) para que sus feligreses pudieran aprender y practicar *zen kyudo*. Quizás fue el primer *kyūdōjō*, y posiblemente el único, fundado por un occidental en Japón.

Pedro Arrupe nació en Bilbao el 14 de noviembre de 1907. Tras abandonar sus estudios de medicina en la Universidad de Madrid, en 1936 fue ordenado sacerdote y dos años más tarde fue destinado a Japón.



Padre Arrupe

En junio de 1940, poco antes del inicio de la Segunda Guerra Mundial, Arrupe se hizo cargo de la parroquia de la pequeña ciudad japonesa de Yamaguchi, una población con un especial interés para los jesuitas pues en ella predicó, en 1550, el también jesuita San Francisco Javier. Para llevar a buen término su misión evangelizadora, Arrupe se propuso estudiar la psicología y costumbres de los japoneses. Siguiendo el ejemplo de otros misioneros como Enomiya Lasalle, se inició en el *zen* japonés practicando *zazen* (meditación), *chado* (ceremonia del té), *shodo* (caligrafía) y *zen kyudo* (tiro con arco).

Tras dos años de estancia en Yamaguchi, Arrupe fue destinado al noviciado de Nagatsuka, a siete kilómetros de Hiroshima. El 6 de agosto de 1945, fue allí testigo de la explosión de la bomba atómica que destruyó Hiroshima. Tras la catástrofe, Arrupe decidió transformar el edificio del noviciado en una pequeña clínica donde puso en práctica sus conocimientos de medicina, tratando las quemaduras de centenares de heridos.

El Padre Arrupe permaneció 27 años en Japón hasta que, en 1965, fue elegido Superior General de la Compañía de Jesús. Su labor frente de los jesuitas se centró en la aplicación de los postulados emanados del Concilio Vaticano II. En 1983 renunció a sus cargos en la Compañía de Jesús, falle-

ciendo en Roma el 5 de febrero de 1991 tras sufrir una larga enfermedad.

Zen kyudo y cristianismo

Durante la primera mitad del siglo XX un reducido número de europeos aprovecharon su estancia en Japón para iniciarse en el *zen kyudo*. El más conocido fue el alemán Eugen Herrigel, profesor de filosofía en la Universidad de Tohoju (Sendai) entre 1924 y 1929. Durante su estancia en Sendai, Herrigel recibió clases de *zen kyudo* del célebre sensei (maestro) Awa Kenzo. Sus experiencias las dejó reflejadas en su obra *Zen en el arte del tiro con arco*, un libro de referencia para todos aquellos que quieran iniciarse en el *zen kyudo*. Años más tarde, en 1938, Kalfried Graf Dürckheim, otro filósofo alemán, se inició en el *zen kyudo* con Awa Kenzo. Sobre su experiencia en el tiro con arco Dürckheim escribió: *“El tiro con arco [zen kyudo] es un gran ejercicio que proporciona una profunda concentración silenciosa. En el zen, el cuerpo no es considerado un obstáculo para la vida espiritual, como con frecuencia creemos en Occidente. Por el contrario, [en el zen] se considera que el cuerpo es fundamental para el avance espiritual.”*⁽³⁾

Posteriormente (1940-1942) otro occidental, el Padre Arrupe, practicó *zen kyudo* en Japón. Como ya hemos indicado, Arrupe instaló un *kyudojo* en su parroquia de Yamaguchi para practicar *zen kyudo*.

“En junio de 1940, poco antes del inicio de la Segunda Guerra Mundial, Arrupe se hizo cargo de la parroquia de la pequeña ciudad japonesa de Yamaguchi”



“El Padre Arrupe permaneció 27 años en Japón hasta que, en 1965, fue elegido Superior General de la Compañía de Jesús”

Desconocemos quién fue su *sensei*, pero a través de sus escritos constatamos que sus enseñanzas no diferían mucho de las que Herrigel y Dürckheim recibieron de Awa Kenzo.

¿Por qué motivo un sacerdote jesuita quiso iniciarse en el zen kyudo?

Puede sorprender que un misionero cristiano como Arrupe quisiera practicar *zen kyudo*. El cristianismo y el *zen*, una práctica de origen budista, pueden parecer incompatibles, si bien existen numerosos ejemplos de religiosos cristianos que han sabido integrar el *zen* en su práctica espiritual. En los evangelios encontramos algunas citas que nos recuerdan el principio *zen* de la vacuidad. Por ejemplo San Pablo, en su Carta a los Filipenses, nos habla de la necesidad de lograr un vaciamiento interior (vacuidad) como medio para acercarse a Dios. “La actitud de ustedes debe ser como la de Cristo Jesús, quien siendo en forma de Dios, no consideró ello como algo a lo que aferrarse; sino que vaciándose (*ekénosen*) a sí mismo, tomó forma de siervo, siendo hecho en semejanza de hombre y hallado como uno de ellos.” Filipenses (2:5-7)

En esta práctica *zen*, Arrupe se sintió especialmente atraído por el desinterés en acertar en la diana. Como relata su biógrafo Pedro Miguel Lamet: “En la entrevista concedida al autor de este libro poco antes de perder la facultad de la palabra, el Padre Arrupe reía intentando imitar con su mano impedida el tiro del arco y evocando gozosamente su fra-

caso en la experiencia *zen*, por su excesivo y apasionado celo, de no dar en la diana. Él había llegado al colmo del desinterés sin haber practicado el *zen*.”

En su autobiografía, *Este Japón increíble*, Arrupe añadía: “Con mi iniciación en el tiro del arco [*zen-kyudo*] adquirí algo de lo que vendría a ser la inculturación a través del *zen*. Durante un tiempo de intensa concentración, hay que identificarse con la diana, de tal manera que es la diana la que atrae la flecha y no hay por tanto ninguna razón para que ésta última no llegue a clavarse en el centro. Es inútil añadir que mis primeras flechas iban bien lejos de la diana. Y siempre me he preguntado luego qué es lo que en realidad aportan, en los países occidentales, las sesiones de *zen* ¡de tres días de duración!...»⁽²⁾

¿Qué significa inculturación a través del zen?

Para un misionero como Arrupe “inculturación” significa evangelizar sin imponer a los nativos del lugar una cultura ajena a la suya. Hace cinco siglos San Francisco Javier ya defendía que los misioneros debían respetar las costumbres locales. En 1579, Alessandro Valignano, el Superior de los Jesuitas de Japón, sugería a sus compañeros misioneros que aprendieran la lengua japonesa y adoptaran las costumbres del país ya que su misión era dar a conocer los evangelios, no la cultura europea. Para ello Valignano editó una guía sobre la cultura japonesa y ordenó que en las residencias de los jesuitas

en Japón se destinara una sala a la práctica de la ceremonia del té.

Esta política misionera de indigenización e inculturación fue recuperada por los jesuitas cuando, a finales del siglo XIX, regresaron a Japón. En los años veinte del pasado siglo el jesuita Hugo M. Enomiya Lasalle se inició en el *zen* japonés practicando *zazen* (meditación). Según Lasalle “El verdadero *zen* no es contradictorio con ninguna religión, tampoco con el cristianismo. Puede ayudar a cualquier persona a avanzar en su camino.”

Pedro Arrupe también fue un firme defensor del respeto hacia las culturas nativas. Durante su intervención en el Sínodo de los Jesuitas de 1977 manifestó: “Los valores culturales no son absolutos. Una cultura que se encierra en sí misma se empobrece, se anquilosa, muere. Si la fe queda encerrada en una cultura particular sufre esas limitaciones. La fe debe mantener su continuo diálogo con todas las culturas. Fe y cultura se emulan mutuamente; la fe purifica y enriquece la cultura y la cultura enriquece y purifica la fe.”⁽²⁾

El zen occidental

Si en la primera mitad del siglo XX los misioneros cristianos fueron a evangelizar Japón, hoy son los *sensei* y monjes japoneses los que acuden a enseñar *zen* a Europa. Si bien algunos de estos últimos se comportan de forma dogmática animando a sus discípulos a adoptar como propia la cultura japonesa otros, como el monje Yuhu Seki Roshi (el que fuera maestro



Eugen Herrigel

“Durante la primera mitad del siglo XX un reducido número de europeos aprovecharon su estancia en Japón para iniciarse en el zen kyudo”

de Dürckheim), se han mostrado más respetuosos con la cultura occidental. Según Castermans, “el maestro japonés Yuho Seki Roshi insiste igualmente en que el mundo occidental tiene la obligación de descubrir un zen occidental y en que no debe imitar a los japoneses.”

Para todos ellos, misioneros occidentales y *sensei* y monjes japoneses, Arrupe puede ser un buen ejemplo a seguir en la forma de proceder hacia las culturas locales. En su libro *Este Japón increíble* (1955) plasmó sus vivencias con el *kyudo* que pueden ayudarnos a los que deseamos sumergirnos en este bello “arte sin artificio” del que hablaba Herrigel.

“Una vez que entré por el estudio de la psicología japonesa, me decidí a poner en el *Kyôkai* —Iglesia o Misión— un *Kyûdôjô*. Empezaríamos por el tiro del arco como experiencia preliminar. En general, se dispara a unos 15 *ken*, que son alrededor de 25 metros. El arco es de láminas de bambú unidas a presión que le dan una dureza y flexibilidad extraordinaria.

Antes de empezar a disparar suelen hacer algo que equivale al templar de un instrumento músico antes de un concierto. Cogen el arco con solemnidad. Tensan la cuerda despacio, muy despacio, como penetrándose de la importancia que tiene el acto que van a realizar, y disparan a un par de metros escasos de distancia, sobre un blanco de paja especial (*makiwara*). Después de eso ya pueden empezar a disparar a la distancia reglamentaria. Pedí que me enseñasen y me dieron todas las indicaciones que les parecieron necesarias. Fueron extrañas. Esperaba que me dijeran:

— Mantenga su punto de visión fijo en el mato (*diana*).

Y en lugar de eso me dijeron:

— Despreocúpese del mato. Porque eso no tiene la menor importancia. No se preocupe de si le va a dar o no. No tenga más intención que procurar identificarse con él. Entonces dispare, suelte la flecha con tranquilidad, y ella irá sola hasta el blanco. En cambio, si en vez de la cuerda, tensa sus nervios en un esfuerzo psíquico de preocupación, esté bien cierto de que no dará en la *diana*.

Me encontraba en un mundo irreal, con terminología distinta de la que estaban empleando. Ellos usaban la palabra “identifíquese”, y yo, que conocía su sentido material en media docena de lenguas, no pude penetrar en el que ellos querían darle en aquel momento. Es decir, ese matiz espiritualista y refinado que convierte el contenido de una idea sin importancia, en una fuente de autodominio y serenidad.

No pude comprenderles, aunque no por eso niegue que ellos hablaban un lenguaje que para su mentalidad era claro y que tiene, sin duda, una profundidad filosófica innegable. Es algo así como si a un pobre trabajador que se encuentra en un andamio le disparamos una granizada de silogismos escolásticos en los que los términos “material”, “formal”, “intrínseco”, “extrínseco”, “esencial”, “accidental”, etc. se barajan continuamente. Entenderá casi todas las palabras, pero nada del sentido, porque no conocerá la faceta, que precisamente entonces utilizamos para razonar.

Recuerdo que, una vez puesto en marcha el Kyūdōjō, venía todas las mañanas, a las seis en punto, con una puntualidad cronométrica, el juez del distrito, que era un excelente caballero, y no pagano. Durante una hora disparaba reposadamente sin que el hacer o no hacer blanco alterase en lo más mínimo su digna compostura, y cuando los sesenta minutos habían transcurrido plácidamente y sin excitaciones, se retiraba para sentarse momentos después en la presidencia de su tribunal.

Dejando a un lado el sentido interno que hemos ido analizando en estas ceremonias, voy a indicar brevemente, como remate a todo ello, el fin que tuvo mi aprendizaje en el tiro con arco.

Como ya he anotado más arriba, me instruyeron detalladamente acerca de cómo debía prepararme para dar en el blanco. Cuando la teoría se acabó y llegó el momento de empezar con la práctica,

me coloqué frente a la makiwara con objeto de hacer ese disparo preliminar que entona el arco y el arquero, y apunté procurando no obsesionarme con la idea de acertar o errar el tiro.

Cuando en la subconsciencia estaba convencido de que a esa distancia de dos metros y con ese cuidado iba a dar necesariamente en blanco, solté la cuerda tensa que aprisionaba entre los dedos semiagarrotados, y la flecha, después de arañarme la cara con su parte posterior, surcó el aire como un relámpago para clavarse vibrando ... en una ventana que se encontraba a mi derecha. No sé cómo ni por qué, pero en lugar de salir hacia adelante, como era mi intención, se desvió en un ángulo exacto de 45 grados que no tuvo consecuencias porque el camino que eligió su capricho, afortunadamente, no se hallaba el ojo de ningún espectador.

A pesar del “éxito”, no me desanimé y quise experimentar en mí aquello que teóricamente no entendía. Me hice arquero durante varios meses y hoy puedo afirmar que comencé poco a poco a vislumbrar de un modo teórico... antes de mi encierro en el Kempei.”⁽¹⁾

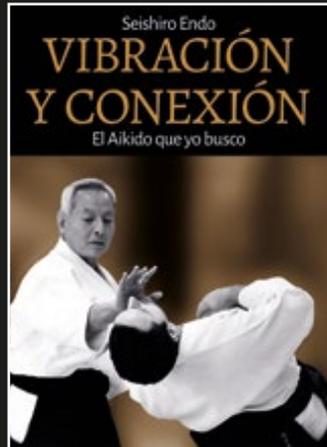
Bibliografía:

1. Este Japón increíble. Memorias del Padre Arrupe. Pedro Arrupe. Ediciones Mensajero. Bilbao.
2. Arrupe. Testigo del Siglo XX, profeta del XXI. Pedro Miguel Lamet. Ediciones Mensajero. Bilbao.
3. Las lecciones de Dürckheim. Jacques Castermane. Editorial Luciérnaga. Barcelona.
4. Zen en el arte del tiro con arco. Eugen Herrigel.

“En esta práctica zen, Arrupe se sintió especialmente atraído por el desinterés en acertar en la diana”

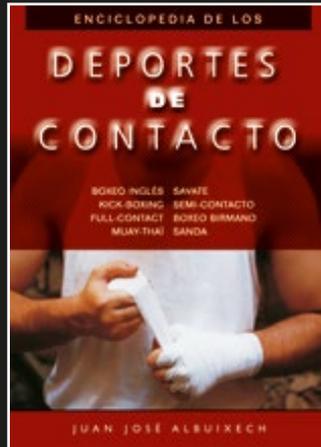
En casa del maestro Eddie Vélez con su mujer y la pequeña Vevel (2012)





VIBRACIÓN Y CONEXIÓN

El aikido que yo busco
146 páginas | pvp 22€



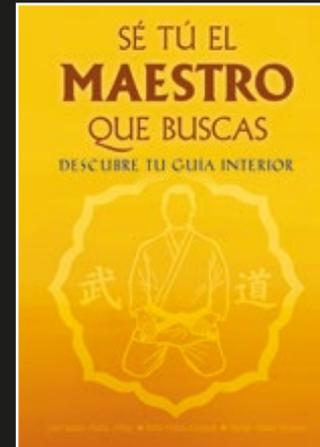
ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES DE CONTACTO

288 páginas | pvp 18€



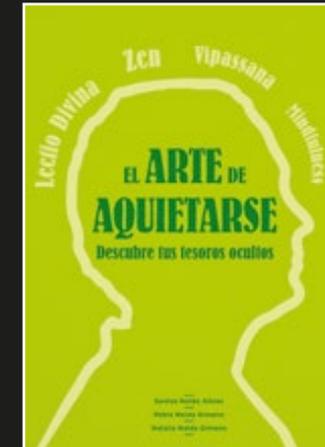
ARTES MARCIALES ESCUELA DE VIDA

144 páginas | pvp 12€



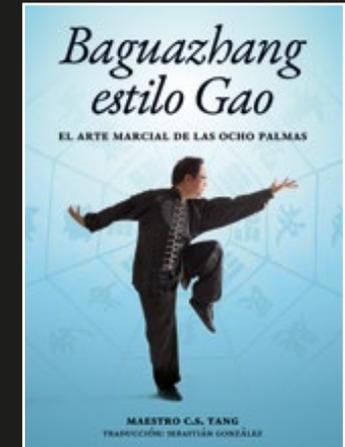
SE TÚ EL MAESTRO QUE BUSCAS

Descubre tu guía interior
226 páginas | pvp 18€



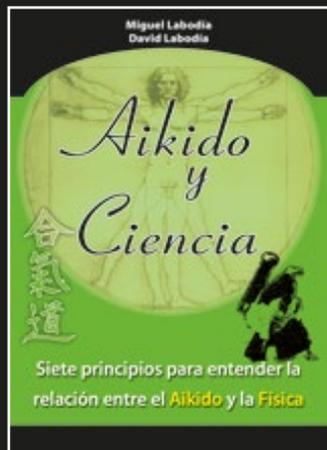
EL ARTE DE AQUIETARSE

Descubre tus tesoros ocultos
176 páginas | pvp 14,50€



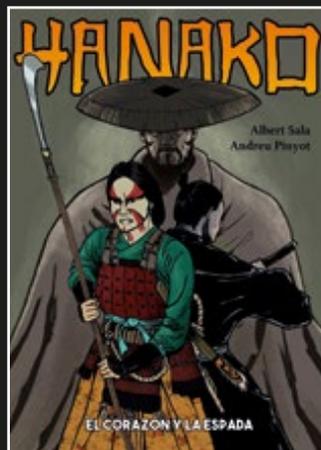
BAGUAZHANG ESTILO GAO

El arte marcial de las 8 palmas
246 páginas | pvp 22€



AIKIDO Y CIENCIA

Siete principios para entender la relación entre Aikido y Física
116 páginas | pvp 16€



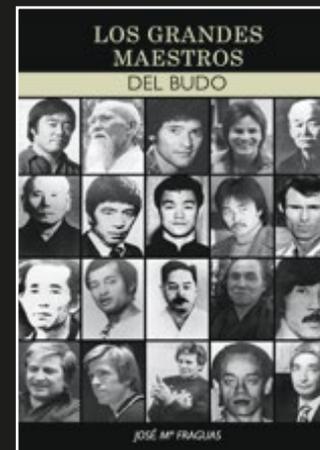
HANAKO

El corazón y la espada
52 páginas | pvp 9,50€



INTRODUCCIÓN AL AIKIDO

148 páginas | pvp 12€



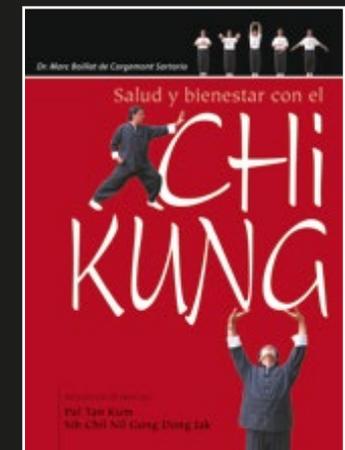
LOS GRANDES MAESTROS DEL BUDO

144 páginas | pvp 6,25€



SEMILLAS DEL BUDÔ

Budô no tane
292 páginas | pvp 22€



SALUD Y BIENESTAR CON EL CHI KUNG

144 páginas | pvp 12€



NANBUDO

La oscense **Alma Lara** nombrada Presidenta del Comité Nacional de Grados de Nanbudo en España

Por ASOC. ESP. DE NANBUDO /// <http://nanbudo.es>

Tras dos años de trabajo en los que se ha conformado el **Comité Nacional de Grados** y teniendo una participación activa por su parte, Alma ha sido nombrada presidenta de la entidad.

Este Comité tiene como finalidad organizar, programar y realizar los exámenes de paso de grado de cinturón negro primer, segundo y tercer DAN.

Aunque era una institución que ya se estaba preparando con anterioridad debido a los numerosos compromisos internacionales del **Maestro Nanbu** y el **Comité Internacional de Grados**, el prematuro fallecimiento del fundador del *Nanbudo*, **Yoshinao Nanbu** ha propiciado que la Comisión Nacional se constituya por completo y comience su funcionamiento.

En este tiempo se ha redactado una normativa uniforme, para que todos los clubes españoles que quieran presentar a su alumnos a estos grados puedan hacerlo siguiendo criterios claros y objetivos.

Está previsto que la primera convocatoria de exámenes se realice en el mes de mayo y para ello se están preparando diferentes escenarios, para ajustarse en todo momento a la normativa sanitaria, contemplando si es necesario, los exámenes a través de plataforma virtual.

El año pasado los alumnos que estaban preparando su examen vieron cómo este tuvo que ser cancelado debido al COVID en el mes de marzo, por eso a ellos se suman todos los que han estado preparando su próximo grado para esta temporada.

Este nombramiento se suma al de marzo pasado, como **Seleccionadora Nacional absoluta**, poniendo en valor una vez más el trabajo femenino. *Nanbudoka* desde hace 32 años,

ha sido la primera mujer en España en lograr el 7º DAN, otorgado por el **Maestro Nanbu**, así como conseguir la plaza de seleccionadora absoluta para los torneos internacionales de esta disciplina el año pasado.

Según ha comentado, el hecho de ser presidenta no le da ninguna distinción con respecto al resto de miembros del Comité, y su cometido principal además del propio como miembro, será el de enlace con la Comisión Internacional, ya que a partir de 4º Dan es esta la que se encarga de los exámenes y la propia **Federación Mundial**.

También se ha mostrado muy ilusionada con este nuevo proyecto y ha destacado que aunque el *Nanbudo*, como el resto de artes marciales y deportes en general se ha visto en la necesidad de adaptarse a tiempos de coronavirus, no han dejado de entrenar en casa y en el *Dojo* cuando ha sido posible. Esto ha hecho que el trabajo no se estanque y que vayan saliendo a la luz todos los nuevos proyectos que llevan tiempo gestándose.

En este sentido, está esperando que todo vuelva a la normalidad para poder volver a los compromisos internacionales que quedaron suspendidos y seguir con el trabajo de la **Selección Nacional**, preparando el equipo absoluto.

Aunque reconoce que este nuevo nombramiento supone más responsabilidad y trabajo, se muestra encantada de poder formar parte de esta Comisión en el momento de su creación. Al respecto ha querido tener un cariñoso recuerdo para el **Maestro Nanbu**, que falleció en el mes de abril del año pasado y que dejó en *shock* a todos los *nanbudokas* del mundo así como el agradecimiento por la confianza depositada por parte de la **Comisión Internacional de Grados**, en la que está al frente el parisino **Stephan Carel**.

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 páginas

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



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

FENG SHUI

*Nuestra casa es nuestro reflejo
 Tu casa está como estás tú*

Con los años de interiorista he aprendido que mi principal relación con mi cliente es cumplir la tarea de ayudarle a ver lo que le gusta y siente desde su yo interior, para poder reflejarlo en el exterior, o sea, que tome cuerpo con la decoración de su propia casa.

La idea, cuando pides los servicios de un interiorista profesional, es que te ayude y guíe para hacer de tu casa el mejor lugar de tu propio mundo. Seguramente esa necesidad aparece cuando ese yo interior está preparado para revisar cómo tiene su propia casa. Asomarán señales de cambios internos que se podrán reflejar en el exterior, y la manera más clara y evidente es en la casa.

Mi labor es actuar como intermediaria, es decir, ver, observar, escuchar y sobre todo sentir lo que el cliente desea o necesita para su hogar. Todos somos diferentes, y lo que para un cliente sirve para armonizar y equilibrar, a otro cliente le puede alterar y desestabilizar. Una misma casa no es igual para todos. Por lo tanto buscar la solución personal es parte de mi trabajo en la reforma y decoración de un hogar.

Mi experiencia con el *feng shui*, principalmente me reforzó la idea de cada cosa tiene su sitio, es decir no todo vale en cualquier sitio. Cuando un color, mueble, cuadro, están conectados con la vivienda y el habitante, la energía fluye mejor para ambas partes. Se traduce en una vida que mejorará en oportunidades, a la vez que la casa crecerá en sensación de calidez y protección.

Sucede a menudo que las casas están *enfermas*, tristes, sin luz. Posibles causas son el desorden, la suciedad, la abundancia de objetos innecesarios, la mala distribución de los espacios, la mala utilización del color en paredes, materiales, textiles... que no están en consonancia con el espacio y los habitantes de la vivienda.

También se incluyen las actitudes personales, como el hecho del compromiso con los demás, no tomar tu propia decisión, por ejemplo manteniendo un regalo en casa que no te gusta, que no aporta alegría, no transmite paz, pero allí esta, casi por obligación.

Un proyecto de decoración con *feng shui*, te ofrece más información y consejos con tu libre opción de aplicarlos con conocimiento en tu hogar. Es como decía aquel profesor de *feng shui*: *poner nuestras velas a favor del viento*.

La salud empieza por los pies

Las esencias del Dr. Bach
en el diagnóstico emocional de los pies

Este libro está dedicado a todas aquellas personas que sufren de los pies y a aquellas personas que cuidan de otras para aportar un poco de luz y comprensión a las dolencias de su cuerpo. Si no los cuidamos, nuestros pies pueden ocasionar muchos problemas a nuestro esqueleto así como mucho sufrimiento. Por ello he querido también incluir las Flores de Bach que tanto me han ayudado en mi carrera profesional para traer alivio a mis pacientes, y no solo a nivel físico sino también a nivel emocional puesto que trabajan de manera sutil nuestro inconsciente. Mi intención con esta obra es que el lector comprenda que los pies son un reflejo del cuerpo y

que al propio tiempo el cuerpo, en el sentido más amplio de la palabra, se refleja en los pies. Que la salud no es la ausencia de la enfermedad. La salud y el bienestar los logramos nosotros mismos cuando aprendemos a escucharnos porque una dolencia en los pies inicialmente no es más que un aviso del cuerpo al que debemos prestar atención.

¿Cómo nos hablamos y tratamos a nosotros mismos? Pongamos una pizquita de amor en nuestros pies, aunque estén sanos, y veremos cuán agradecidos son.

Por **Vyctorya Morral**
ISBN 9788420306483
P.V.P. 17€ / 108 pàginas



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

Reflexiones sobre

WING CHUN KUEN



El estilo Wing Chun Kuen es un arte marcial tan sofisticado como simple. Pero a pesar de su sencillez y simplicidad, existe una gran diversidad dentro de las diferentes escuelas del sistema.

Este libro no pretende ser un manual ni una guía para aprender las técnicas de este arte marcial sino que en él expongo ideas, consejos y análisis sobre diferentes aspectos del sistema desde mi propio punto de vista.

El lector encontrará reflexiones sobre la naturaleza del Wing Chun, su historia, sus principios fundamentales, su enseñanza así como sobre la manera de entrenar diferentes aspectos como son el chi sao, el combate o las aptitudes físicas necesarias para ser un buen luchador.

Por *Sifu Javi Ruiz*
ISBN 978-84-203-0647-6
P.V.P. 18€ / 124 pàginas

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

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA^{2.0}

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 60 año XI

EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es

info@elbudoka.es