NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº7 año II

Entrevista exclusiva

ALEJANDRO GÓMEZ 5º DAN HAPKIDO

El orígen del Kajukenbo

Shiatsu y Artes Marciales

El maestro Ma Weihuan

La ceremonia BAI SI

Entrevista a Pedro Hidalgo

Newaza y Kodokan Judo

MMA - Almogaver Amateur Tournament en Barcelona

EL BUDOKA 2.0

Sumario

4 Noticias

6 Sung Kun Academy, la continuación de un linaje. Entrevista al maestro Alejandro Gómez

14 Zanshin. Alerta constante para evitar lesionesJudo: entrevista a jukiyoshi Uematsu

22 Entrevista al maestro Ma Weihuan de la escuela Yang de Taichi Chuan

30 Entrevista a Sensei Pedro Hidalgo

38 Gong Kwon Yusul: Wa Sul (Técnica de grappling)

40 Judo: Pablo Sáez. Con discreción en el Judo a discreción

44 Judo: Pedro Rivadulla. El sueño del Oro Olímpico

48 El verdadero origen del Kajukenbo

52 Los orígenes del Newaza en el Kodokan Judo

56 Curso Internacional de Yang Taiji Tradicional en Ourense 2011

64 Shiatsu y Artes Marciales

66 Las Tradiciones del Kungfu Tradicional. "Bai Si" – Ceremonia de discípulo

71 Gastronomía: Una mica de Japó, un rincón de Tokyo en Barcelona

72 La motivación en la enseñanza de las Artes Marciales

76 Li Ching Yuen. El maestro de la longevidad

80 Preparación física: resistencia

84 MMA. Almogaver Amateur Tournament

88 X KANGEIKO 2011

90 Sin ofender: Open minded

EL BUDOKA 2.0

info@elbudoka.es
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

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.

Director: Jordi Sala Fernández
Jefe de redacción: Xavier Teixidó
Diseño portada: Xavier Teixidó
Diseño y maquetación: Víctor Périz
Colaborador especial: Stanley Pranin

Colaboradores:
(por orden alfabético)

- Marc Boillat
- Javier Brieva
- Pere Calpe
- Rogelio Casero
- Christian Colmenero
- Montse Coque
- Santiago G. Almaraz
- Ángel García-Soldado
- Francisco Girona
- Sebastián González
- Sergio Hernández
- Carlos Jódar
- Miguel Labodía
- Andreu Martínez
- J. Santos Nalda
- Jesús Mª Platón
- Enrique Oliva
- Pau-Ramon Planellas
- Mario Pons
- Pablo Raj
- Óscar Recio
- Pedro Rodríguez Dabauza
- Jaume Rossell
- Jordi Vilà

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Enero - Febrero 2012

Kono Yoshinori, Primer curso en Barcelona

Los pasados 19 y 20 de noviembre 2011 fueron unos días muy entrañables para la Escuela Tada Ima Dojo Sabadell (Barcelona) por la presencia del gran maestro KONO YOSHINORI. De renombre mundial, es sin duda alguna el más célebre artista marcial japonés contemporáneo. Autor de decenas de libros y vídeos sobre las artes marciales, protagonista de series y emisiones televisivas es considerado toda una eminencia en Japón. Dentro de un tour programado de 10 días por Europa, empezó por Sabadell, como primer y único curso en España, pasando posteriormente por Amsterdam, Bruselas, París con regreso a su país natal, Japón. Proponiendo una práctica de estudio e investigación personal fue desarrollando su concepto de optimización corporal utilizando el sable, el boken (sable de madera), el jo (bastón), el kodachi (sable corto) e incluso nos hizo una espectacular demostración de shuriken jutsu (armas arrojadizas) improvisando unas dianas hechas de cartón. Un punto clave en la investigación del maestro KONO es su voluntad de redescubrir los secretos de sus antepasados. Desde hace tiempo enseña formas de movimiento corporales aplicados tanto a las artes marciales como fuera de ellas convirtiendolo en un concepto muy efectivo aplicado a la vida cotidiana e incluso a muchas profesiones.
El maestro KONO estudió el estilo de Aikido de Seigo Yamaguchi Sensei, la versión de Inaba de la escuela Kashima Shin-ryu Kenjutsu y la Negishi-ryu shurikenjutsu configurando así su concepto de Kobujutsu.

Minotauro finalizado y fracturado por una kimura en el UFC

Minotauro sufrió la lesión al ser finalizado con una kimura por Frank Mir, en el primer round de su combate por el UFC 140. Radiografías realizadas en un hospital de Toronto revelaron una fractura en el húmero. El presidente del UFC, Dana White, divulgó una foto del luchador brasileño con el brazo enyesado. Varios exámenes mostraron fractura en el brazo derecho de Minotauro. El peso pesado va a pasar por cirugía en el brazo derecho, Su equipo confirmó al SPORTV.COM que el luchador bahiano pasará por operación, que aún no tiene fecha exacta.

J. Santos Nalda recibe el 5º dan de Aikido

La Federación Española de Judo y D.A. ha concedido el 5º Dan de Aikido al maestro José Santos Nalda Albiac en la gala celebrada en Madrid el 17 de diciembre. Afiliado a la Federación Aragonesa de Judo y D.A., en 1960 se inició en la práctica del Judo en el Judo Club de Barcelona con el maestro Henri Birbaum. Posteriormente en el Judokwai de Zaragoza con el maestro Luis Zapatero. En Aikido se inicia en 1976, en un cursillo con el maestro Kitaura. Recibe clases con el maestro Tomás Sánchez de Madrid y en 1977 se crea la sección de Aikido en el Club Judokwai bajo su responsabilidad y dirección técnica.
Entre 1980 y 1986 obtiene los grados de 1º, 2º y 3º Dan de Aikido previo exámen con el maestro Tamura, y obtención de los correspondientes diplomas de la Federación Europea. En octubre de 1999 la Rfejyda le concede la medalla de plata al mérito deportivo. En 2011 crea el método Aiki-control, o estudio de la coherencia entre el espíritu y la filosofía del Aikido, y las formas de aplicación de las técnicas de combate.
Es autor de múltiples libros, destacando especialmente la Enciclopedia de Aikido de seis tomos, asi como un total de 35 libros sobre Judo, Aikido, Zen y Bu jutsu, la mayoría de ellos editado por **Editorial Alas** con notable éxito en España y en Hispanoamérica.

SUNG KUN ACADEMY, la continuación de un linaje

Con motivo de la celebración de los 15 años de la creación de esta escuela por parte del Maestro Alejandro Gómez, hemos preparado esta entrevista en reconocimiento a una de las personas a tener en cuenta en el panorama del Hapkido.

Parece que el tiempo no pasa, ¿verdad?

Pues sí, efectivamente parece que no pasa pero ya son unos cuantos años y casi no me había dado cuenta…

Sí, 15 años nada menos ¿Cómo los evaluaría en términos o ámbito del Hapkido?

Bueno, 15 años desde la creación de la primera escuela Sung Kun Academy (SKA), pero 27 años de práctica del Hapkido. Y la verdad para contestar a tu pregunta, han sido unos años muy constructivos y donde se me ha dado la oportunidad de aprender bastante, sobre todo de la gente con la que he compartido este proyecto.

¿Y cómo parte la idea de la escuela, Maestro Alejandro?

Pues por circunstancias de la vida decidí empezar de nuevo en el Reino Unido (UK) y en 1996 me trasladé al condado de Kent. Como llevaba desde 1991 asistiendo a mi Maestro en su escuela de Gran Canaria y no quería parar y dejar de practicar, le pedí permiso para llevar su nombre y poder empezar allí. Así que fue maravilloso porque lo primero a lo que me obligó automáticamente fue a aprender el idioma a marchas forzadas para poder enseñar a mis alumnos.

¿Fueron duros los comienzos?

Pues sí, desde luego, date cuenta que todo era diferente, el idioma, el clima, la cultura y, sobre todo, estaba solo. Mi Maestro ya no estaba detrás de mí, sentado, observando, como solía hacer en su escuela y donde de vez en cuando te daba un tirón de orejas por estar enseñando algo que en su parecer no era del todo correcto (sonrisas del maestro Alejandro mientras contesta).

¿Cómo fue la acogida en ese país?

¿Se conocía el Hapkido?

Tengo que decir que como suele pasar y pasaba en esa época, el Taekwondo "deportivo" tenía mucha influencia y que lo más parecido a lo que ellos denominaban Hapkido era la parte de técnicas de defensa personal que practicaban las escuelas de TKD ITF. Además, cuando daba con alguna escuela que practicaba HKD, había un cierto recelo porque, y desafortunadamente siempre sale el tema de convalidaciones, titulaciones, grados, si *topaba* con algún Maestro coreano aparentemente siempre me negaban el conocer a mi Maestro. ¡Y claro! siendo el G.M. Kim quien es y lo que representa en el panorama del Hapkido era duro, en ocasiones por la soledad y otras por diversas razones… Con frecuencia se puede palpar que hay gente que teme tu presencia o, mejor dicho, la presencia de algo o alguien que dice hacer lo mismo que tú o que es tan bueno como tú. Pero la verdad, yo nunca he dudado de dónde venía ni lo que mi Maestro me ha enseñado.

¿Quiere decir maestro Alejandro que la política y los intereses priman sobre la calidad de algunos maestros o instructores de Hapkido?

No exactamente, y prefiero volver al tema de la escuela que dirijo. La política e interés de un individuo o colectivo siempre está presente en cualquier ámbito o Arte Marcial y no es objeto del Hapkido en particular, sino consecuencia del carácter de las personas en general.

Entendido, entonces volviendo al tema de la SKA, ¿qué tiene esta Escuela que la hace especial?

Te voy a explicar algo si me lo permites y quizás muchas personas ya conocen. Algunos instructores o maestros, llamémoslos "tradicionales", reivindican que el Hapkido contiene alrededor de unas 3.600 técnicas, incluyendo 120 patadas

Serie técnica con Bastón (Dan Jang Sool).

diferentes. Sin embargo el G.M. Suh Bok Sup, que fue el primer alumno de Choi, lo rebate y afirma que el sistema original de Hapkido, según lo enseñaba Choi, abarca solamente 100 técnicas de defensa personal.

Hoy en día hay muchos estilos o escuelas de Hapkido que incluso han producido formas (*hyungs*) por la influencia del *Kuk sul won*, otros que enfatizan las patadas acrobáticas y otros con notable influencia del *Judo* o del *Aikido,* que enfatizan los círculos amplios y las proyecciones. E incluso, y de más reciente aparición, estilos de Hapkido que incorporan técnicas de sistemas híbridos y deportes de contacto que se caracterizan por su dominio en el ámbito del suelo con la finalidad de sumisión del adversario en contextos deportivos. Como comprenderás esto propicia una situación que es muy delicada o vamos a decir que "conflictiva" a la hora de decir que una escuela es especial o mejor que otra.

Referente a la Sung Kun Academy, no es mi intención decir que es especial o mejor que otras, únicamente la podríamos ver como una extensión o la interpretación personal de lo que mi maestro me enseñó y que se traduce en algo más que una serie de técnicas. No sé si eso se puede denominar especial o no, pero para nosotros es importante porque lo que exponemos ante nuestros alumnos o cualquiera que le interese es un programa basado en principios y conceptos.

Estos principios o fundamentos están divididos en varios a su vez. Por nombrarte alguno, te los puedo enumerar brevemente:

1. Valores Éticos: Educación, Respeto, Disciplina, Moral, Sentido de familia, humidad pero orgullo a la vez…;

2. Enfoque de técnicas: Todas las técnicas tienen dos sentidos, uno el de aprendizaje mediante la progresión, por lo que su sentido de efectividad es reducido y el otro el sentido de la defensa pura y dura sin contemplar facetas deportivas;

3. También y no por eso la menos importante, el aspecto físico y control a través de la actividad del ejercicio o desarrollo de las cualidades física;

4. El estudio y práctica de Medicina Tradicional desde un punto de vista coreano.

Interesante, ¿y proyectos para la SKA en los próximos 15 años?

(Con una sonrisa nuevamente) Quién sabe dónde o lo que pasará en tanto tiempo, pero a día de hoy el pensamiento es seguir ahí. La escuela en la actualidad forma parte de la Federación Mundial de Hapkido *DooWon* y es miembro de la Organización Nacional de Escuelas de Hapkido en España. Esta última Organización tiene una finalidad muy buena y de ambiente conciliador entre las diferentes organizaciones, escuelas y personas que les gusta el Hapkido. Eso sólo se hace con una organización de estas características, donde el respeto mutuo es fundamental y su principal objetivo es el intercambio de posturas para que todos se enriquezcan y así poder ayudar al Hapkido en su desarrollo y reconocimiento en el panorama de las Artes Marciales.

Y aprovechando esto, me gustaría desde aquí con vuestro permiso alentar a cualquiera que

WOLD HAPKIDO DOOWON

El Hapkido DooWon no se diferencia técnicamente del Hapkido original de los años 60 en Corea, salvo por pequeños matices debido a las tendencias y conocimientos de hoy en día. Digamos que se han adaptado varias técnicas a las situaciones que nos podemos encontrar en situaciones reales, ya que nuestros posibles oponentes también entrenan diferente s sistemas de combate y cada vez están mejor preparados.

Esta escuela (DooWon) y sus miembros persiguen la diferenciación por tres pilares fundamentales: capacidad física, intelectual y espiritual. O lo que es lo mismo, resumiendo en una palabra: por su "actitud".

Si se quisiera encontrar alguna diferencia o particularidad, sería principalmente en el aspecto filosófico y espiritual del arte, que ha sido en muchas ocasiones descuidado o incluso olvidado por completo.

La palabra "DooWon" tiene muchos significados y, más que una definición, es una filosofía o concepto en el que no tiene cabida el orgullo ni el egocentrismo. Todos podemos caminar juntos y aprender Hapkido… y no atacamos a individuos u organizaciones ajenas a la nuestra. Nuestra misión es tener una buena base ("una buena tierra"), para que nuestro Hapkido ("nuestro árbol"), crezca con raíces fuertes… y resista los ataques de los agentes externos. Así, nuestros alumnos ("nuestras ramas") se extienden unidos fuertemente por el DooWon Hapkido y en el futuro puedan continuar enseñando Hapkido a todo aquel que quiera aprender este maravilloso arte. Nuestra organización puede parecer reciente, pero lleva muchos años trabajando en el anonimato (desde 1975 en Gran Canaria, España) con un grupo de alumnos cercanos al Gran Maestro Kim Sung Kun, los cuales le pidieron que abriera la escuela internacionalmente (finales del año 2006) ante la preocupación por la desaparición de las enseñanzas más tradicionales que se fusionaban con la aparición de nuevas organizaciones y estilos que complementaban sus técnicas con otras técnicas procedentes de otras artes marciales y/o sistemas de combate (ej: Taekwondo, Sambo…).

Al final somos conscientes que el Hapkido coreano, en su esencia, debe de ser el mismo que el originario (Sung Moo Kwan) y así lo reconocemos e identificamos en las escuelas que como la nuestra han permanecido fieles a esta raíz, pero que al igual que nosotros han escogido caminos diferentes a sus orígenes por diferentes motivos, intereses y razones.

Primeros alumnos en U.K. Club Sante. Año 1996.

Año 2004. Visita de J Lim.

esté interesado en la verdadera difusión del Hapkido en contactar con esa organización, la *Sung Moo Hyup Hae*, y así poder trabajar juntos, de una manera abierta y desinteresada, en la difusión de este bello arte. Pienso que el hecho simple de intercambiar en un ambiente distendido es muy enriquecedor para cualquiera, sea la que sea su situación, estilo o escuela. No vemos la *Sung Moo* como una organización en la que todos tengan que llevar los mismos uniformes o el mismo programa, sino en una fuente de diversidad con un mismo principio: su interés por el Hapkido.

Muchas gracias maestro Alejandro,
¿Alguna cosa más ante de despedirnos?

Gracias a ti y a la revista EL BUDOKA 2.0 por brindarme esta oportunidad y un saludo cordial para todos los artistas marciales y lectores de este fantástico medio.

Dto. Comunicación SMHH
www.sungmoo.net

SUNG MOO HYUP HAE
asociación de escuelas y practicantes de Hapkido

Esta organización toma la iniciativa de asistir y asesorar a las diferentes organizaciones, escuelas, clubes e individuos que practiquen este arte marcial del Hapkido. Independiente de tu estilo, programa o afiliación a terceras organizaciones, si necesitas ayuda o quieres contribuir en el desarrollo y expansión del Hapkido como Arte Marcial con entidad propia no lo dudes, esta es tu organización.

www.sungmoo.net

info@sungmoo.net

ZANSHIN

ALERTA CONSTANTE PARA EVITAR LESIONES

Stanley Prainin
Editor en jefe de Aikidojournal
www.aikidojournal.com
www.facebook.com/aikidojournal

Recientemente recibí una noticia impactante de los EEUU. Una aikidoka sufrió una severa lesión en el cuello durante su entrenamiento en un dojo en el norte de California. No tengo mucha información en específico de las causas de la lesión pero aparentemente la joven colisionó con hombre voluminoso quien cayó sobre su cuello causando una severa lesión en la columna vertebral que la ha dejado en estado paralítico. No sé cuál es el pronóstico para una recuperación total o parcial -espero que haya posibilidad

de una recuperación significante- pero este trágico incidente debería servir como un recordatorio a los practicantes de Aikido de todas partes. Cuál fuera la causa de la lesión, tan sólo el hecho que haya ocurrido es prueba de que los métodos de práctica empleados en el dojo fueron inseguros. No pretendo señalar a este dojo en particular criticándolo. Estoy seguro que todos los involucrados, haciendo la retrospectiva, están dolorosamente conscientes de lo inadecuado de su método. Estoy seguro de que el maestro a cargo simplemente estaba conduciendo la clase tal y como sus superiores se lo habían enseñado sin pensar de más en la seguridad.

Mi experiencia me dice que este tipo de lesión pudo haber ocurrido prácticamente en cualquier lado dentro del mundo del Aikido. Para mí es asombroso que personas inteligentes y prudentes abandonen su actitud normal de estar alerta cuando están sumergidos en la calidez del ambiente familiar de un dojo de Aikido. He practicado y observado el aikido en numerosos países y no es fuera de lo común ver clases llevadas al cabo bajo condiciones apretadas donde las lesiones fácilmente puedan ocurrir. El peligro es particularmente alto durante la práctica de ki no nagare donde se usan movimientos amplios y fluidos; aparte de unas cuantas palabras de advertencia de parte del maestro a cargo para tener cuidado, rara vez he visto un método sistemático para asegurar un ambiente de entrenamiento seguro. Los estudiantes tienden a proyectar libremente en cualquier espacio abierto.

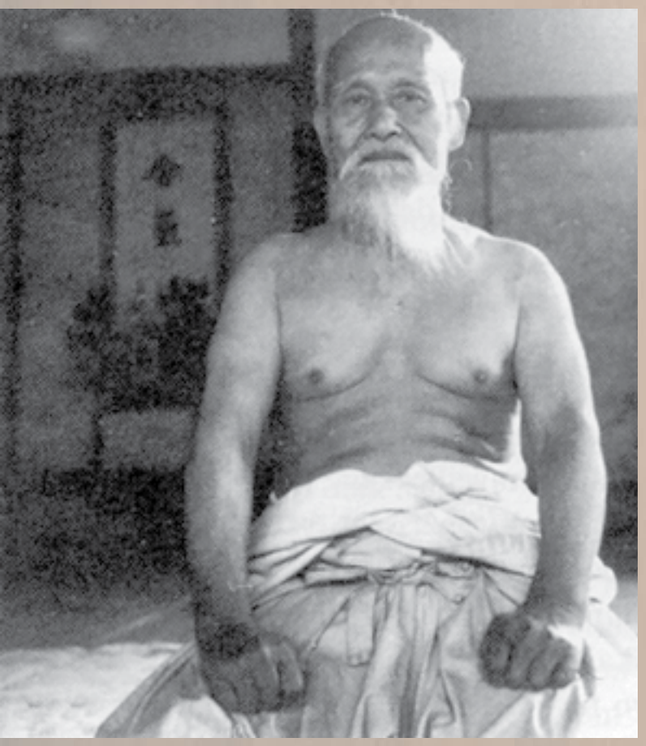
Un ejemplo extremo de lo que me refiero puede verse de manera más clara en seminarios, normalmente atendidos por cientos de participantes donde es virtualmente imposible entrenar con paz mental porque hay demasiadas personas metidas en un área de práctica limitada. La única "defensa personal" que uno puede aprender bajo dichas circunstancias es el arte fino de cómo evitar chocar con un compañero de práctica.

Por esta razón, lo que pudo haber sido una experiencia valiosa a menudo termina siendo poco más que un ejercicio estresante de cómo sobrevivir con el cuerpo de uno intacto.

Pienso que uno de los factores principales del problema raíz de estas situaciones peligrosas es que los aikidokas frecuentemente son encaminados de una forma engañosa a la complacencia. Por su percepción del aikido como un arte armonioso y pacífico. En efecto, si la meta del aikido es aprender cómo llevarse con otros y la práctica es conducida en un ambiente de armonía ¿No debería el entrenamiento de aikido ser inherentemente seguro?

Desde donde yo estoy la respuesta ¡Es un resonante no! ¡La práctica del aikido es, al contrario, inherentemente peligrosa! ¿Porque es así? Primero que nada, nunca deberíamos olvidar que las técnicas que usamos al entrenar son derivadas del sistema jujutsu de las clásicas artes del samurai. El intento original de estas técnicas –tal como sus armas- eran matar y mutilar. Por otra parte, el entrenamiento del aikido también amplifica nuestra fuerza física natural y la habilidad de causar daño corporal. Los estudiantes también tienden a emplear un entrenamiento más intenso al avanzar de nivel. Por lo tanto, debemos ejercer una mayor cautela al mejorar nuestras habilidades. Dado el potencial destructivo de las técnicas del aikido, ¡Qué irónico es que una dimensión lejana de peligro pueda surgir por las condiciones inseguras del área de práctica donde a demasiados estudiantes se les permite entrenar dentro de un espacio limitado!

Estoy seguro que la mayoría de nosotros hemos entrenado bajo condiciones aglomeradas. Más que sentir una sensación de peligro, siento que hay una tendencia a sentir la calurosa amistad de la presencia de los muchos que entrenan a tu lado. También es una señal de un dojo exitoso cuando los tatamis están llenos a su capacidad. Esto puede ser un pensamiento reconfortante en sí mismo. Estas emociones positivas no están del todo fuera de lugar, pero necesitan ser moderadas teniendo la conciencia de que el potencial de lesionarse siempre estará presente. El instructor tiene que dar la pauta para crear un ambiente seguro para entrenar. Aquí está



mi prescripción para prevenir el tipo de lesión que ha hecho añicos la vida de esta joven. Estos métodos son los que use con éxito cuando hace bastantes años manejaba un dojo. En todo momento -no solamente cuando el tatami está lleno- hacer que las parejas que estén practicando proyecten paralelamente con los demás compañeros y proyectar hacia fuera del tatami. En otras palabras, todas las proyecciones ocurren en planos paralelos y al lado opuesto de la línea central que divide el tatami. Esto es fundamental para evitar lesiones de choque. Un ejemplo de esto se puede observar durante la práctica de armas, donde las parejas se alinean en la misma dirección a lo largo del tatami. La necesidad para este método en el entrenamiento de armas es obvia porque todos reconocen el peligro de ser golpeados por un arma. ¿No debería ser igual de obvio que el choque de dos cuerpos durante la práctica de taijutsu puede causar severas lesiones?

El instructor tiene que dar la pauta para crear un ambiente seguro para entrenar...

Cuando haya tanta gente presente que la adopción del método de proyección en paralelo sea incluso inadecuada para prevenir choques, el maestro puede instruir los estudiantes a dividirse en grupos de tres. La tercera persona que éste esperando su turno para proyectar puede funcionar como un "policía de tráfico" para asegurarse de que siempre haya suficiente distancia entre las parejas que entrenan. El siguiente nivel es lo que los japoneses llaman kakarigeiko, donde los estudiantes se forman en filas y una persona proyecta cada miembro de esa línea en turno antes de ser reemplazado por el siguiente miembro.

Condiciones aún más apretadas pueden ser manejados por una estrategia de "pelotón," es decir, dividir la clase en dos grupos. Uno de los grupos entrena mientras el otro observa. Existen muchas maneras de manejar un grupo grande de estudiantes de una forma segura en un ambiente de entrenamiento. La vida tiene su manera de poner cada uno de nosotros a prueba diariamente. Tenemos que formar las habilidades y las reacciones necesarias para poder manejar estos retos incesantes, ya sea que nos enfrentan o enfrentan a los que amamos. Esto incluye no solamente respondiendo apropiadamente a situaciones de peligro, pero también la habilidad de anticipar el peligro y tomando los pasos para prevenirlo en su totalidad. El fracaso de hacer interno estos patrones de comportamiento para que se conviertan en costumbre puede conducir al tipo de tragedia que aconteció a esta mujer desafortunada. El peligro está al acecho a cada vuelta para aquellos que sean distraídos y negligentes. Nuestra práctica del aikido ofrece una oportunidad de tener una alerta constante que se vierte a nuestras vidas diarias. ¡El hacer del tatami un lugar seguro es el deber ineludible de todos nosotros!

Stanley Prainin

Nacido en 1945. USA.
5º dan Aikido Aikikai.
Fundador y editor de Aiki News y Aikidojournal, publicaciones pioneras en el mundo del Aikido.

Stanley Pranin inició la práctica del Aikido en 1962 con el estilo *Yoshinkan*. Más tarde continua su formación con el maestro Takahashi Isao, del estilo *Aikikai*, alcanzando el 1º dan en 1965, 2º dan en 1967, 3º dan en 1973, 4 º dan en 1976 y 5º dan en 1983. Enseñó Aikido en California (USA) entre los años 1965-1977. Se instala en Japón en 1977 y allí funda *Aiki News* y *Aikido Journal,* siendo esta última en la actualidad una publicación online (www.aikidojournal.com). Es un reconocido historiador de la vida de Ueshiba Morihei, autor de numerosos ensayos y libros sobre el *Aikido, Daito ryu Aikijujutsu* y otras artes relacionadas.

De nuevo nos visita:

KUNIYUKIKI KAI SENSEI

10 Dan Hanshi - OKINAWA GOJU-RYU KARATEDO
9 Dan Hanshi - TRADITIONAL JUJUTSU, Nippon Jujutsu Shinkokai
9 Dan Hanshi - MUGAI-RYU IAI-HEIDO
9 Dan Hanshi - MUSO-JIKIDEN-EISHIN-RYU IAIDO
9 Dan Hanshi - RYUKYU KOBUJUTSU
9 Dan Shihan - YOSHINKAN AIKIDO
8 Dan Hanshi - SHINDO-MUSO-RYU JODO
8 Dan kyoshi - KOBUJUTSU
6 Dan Shihan - Artes marciales Chinas
5 Dan - KENDO
5 Dan Shihan - SHODO (Caligrafia)
Nombrado 21º Sucesor de Bokuden Ryu Jujutsu
Nombrado 19º Sucesor de Mugai Ryu Iaido
Fundador de Yoshin Ryu Bujutsu
Galardonado "Mukei Bunkazai Dento Budoshi" (Tesoro Nacional Viviente en Budo)
Menkyo-Kaiden en: Shindo-Muso-Ryu Jodo, Chuwa-Ryu Tanken-jutsu
Shihan de: Shinto-Tenshin-Ryu Kenpo, Torite-Jutsu, Jo-jutsu
Shihan de: Asayama-Ichiden-Ryu Jujutsu (Chi-no-maki), Kukishin-Ryu Bojutsu
Menkyo en: Hontai-Takagi-Yoshin-Ryu Jujutsu, Isshin-ryu Kusarigama-jutsu, Ikkaku-Ryu Jutte-jutsu, Uchida-Ryu Tanjo-jutsu, Shinto-Ryu Ken-jutsu

Curso de Jujutsu y tanbojutsu

BARCELONA

Día 18 de Febrero de 10 a 13 y de 19 a 19 horas
Información: shintaikan@hotmail.com
Jujutsu y tanbojutsu tradicional japonés, de las escuelas Asayama Ichiden ryu, Shinto Tenshin ryu y Bokuden ryu, dirigido por uno de los mejores expertos mundiales de estas disciplinas.

Más información:

SHINTAIKAN BUDO KYOKAI

http://shintaikan.com/

Master Class Ju jutsu

VILANOVA DEL CAMÍ - BCN

Días: 06/02/2012 - 08/02/2012 - 10/02/2012
De 19:00h a 21:00h
Información: pere@budokan.es
T. 686.543.611
Contenidos: Técnicas de Ju jutsu tradicional de las siguientes escuelas: Ju Jutsu Yoshin Ryu, Asayama ichiden ryu Tai jutsu, Shindo Tenshin ryu kenpo toritejutsu

Curso de Kenjutsu

BARCELONA

17 de febrero de 19 a 21 horas
Información: shintaikan@hotmail.com
Método de kenjutsu ideal para la práctica de las artes marciales en la actualidad, y con el objetivo de ofrecer una transmisión no solo de la técnicas sino también el espíritu del Budô verdadero, con el objetivo de cultivar el corazón y la mente, con el equilibro del cuerpo y el espíritu, con una práctica sincera.
Atención: 20 únicas plazas!!!
Imprescindible reservar con mucha antelación.

Master Class Karate

VILANOVA DEL CAMÍ - BCN

Dias: 07/02/2012 - 09/02/2012
De 9:00h a 11:00h
Información: pere@budokan.es
T. 686.543.611
Contenidos: Katas y bunkais de: Seiunchin, Sisouchin, Sepai.
Kihon: características principales de Okinawa goju ryu.

Curso de Karatedo

SANTA COLOMA DE GRAMENET

Día 19 de Febrero de 9 a 13 horas
Información: shintaikan@hotmail.com
Practica Karatedo con el maestro Kai Kuniyuki, 10º dan de karatedô de Okinawa goju ryû. Alumno directo del Maestro Miyazato Eiichi (1921- 1999), sucesor del Maestro Chojun Miyagi , fundador de la escuela Goju ryû.
En este seminario podrás conocer la esencia del karatedo de Okinawa, origen de esta disciplina marcial.

Ju jutsu / Def. Personal

LLORET DE MAR (Pavellón Mpal)

Día: 16/02/2012
1ª Sesión: JUJUTSU Tradicional (18:00 a 19:25)
2ª Sesión: DEF. PERSONAL (19:35 a 21:00)
20€ una sesión/ 30€ dos sesiones
Info: 699158182 / clubtaijitsulloret@hotmail.com
FACEBOOK: Tai jitsu Lloret

Master Class Kenjutsu

VILANOVA DEL CAMÍ - BCN

Días: 07/02/2012 - 09/02/2012
De 18:00h a 21:00h
Información: pere@budokan.es
T. 686.543.611
Contenidos: Yoshin ryu Kenjutsu, Shinto ryu ken jutsu, Mugai ryu laiheido, Shindo muso ryu Jodo.

Cursos en Zaragoza

El Maestro Kai Kuniyuki impartirá en **ZARAGOZA** tres seminarios de Ju Jutsu, KenJutsu y Aikido Yoshinkan.
Cada seminario tendrá una duración de tres horas:
Sábado, de 10'00 a 13'00 horas: JuJutsu
Sábado, 16'00 a 19'00 horas: KenJutsu
Domingo, 10'00 a 13'00 horas: Aikido Yoshinkan
Precio de los seminarios (pagando la inscripción antes del 1 de febrero):
1 seminario 40€, 2 seminarios 60€, 3 seminarios 80€
Pagando la inscripción en el momento de cada seminario: 50€ por seminario.
No existe abono de varios seminarios pagando en el momento.
Clubs: por cada 10 alumnos, uno gratis.
La inscripción y el pago deberá ser por adelantado y para el mismo seminario (s).
No se realizará esta promoción pagando el mismo día del curso
Información: mibaezesaiki@gmail.com / nihonkobudoaragon@gmail.com

Entrevista al maestro

Ma Weihuan

de la escuela Yang de Taichi Chuan

"EL SABOR TRADICIONAL DEL PASADO"

Por Sebastián González
info@jing.es

HAY lugares y momentos en los que aún se pueden encontrar personas que te trasmiten el sabor del pasado o el recuerdo de aquellos momentos leídos en los libros.
En China, hoy en día aún se pueden encontrar esos lugares y el maestro Ma Weihuan es una de esas personas, un maestro de Taichi Chuan del estilo Yang y quinta generación directa desde su fundador. Nació en 1937 y fue un alumno directo del Maestro Yang Zheming (también conocido como Yang Shou Chung), el hijo mayor de Yang Chen Fu, de quien aprendió la espada recta, el sable, la forma larga y la forma poco conocida llamada del "puño largo". Actualmente es presidente de honor de la Hong Kong Yang Tai Chi Chuan Association desde donde promueve la escuela Yang para continuar con la transmisión del conocimiento a las siguientes generaciones.

Maestro Ma Weihuan ¿Cuándo comenzó a aprender Taichi Chuan?

Comencé mi aprendizaje en el Taichi Chuan en la ciudad de Shanghái en 1957, el método que aprendí fue el estandarizado en China. Más tarde, en 1962, me trasladé a vivir a Hong Kong y en 1968 continué mi aprendizaje con el maestro Yang Shou Chun, el hijo mayor de Yang Chen Fu.

¿Cómo era la manera de aprendizaje en sus inicios?

En aquella época yo solía trabajar todo el día y aprendía con el maestro Yang por la noche, después de terminar mi jornada de trabajo. La manera tradicional era en clases individuales, entonces no era costumbre las clases en grupos como hoy en día.
La forma de enseñanza era muy disciplinada y rigurosa. Él te demostraba primero el movimiento para que lo repitieses y no estaba permitido preguntar hasta que no alcanzases un nivel suficiente para entender lo que estabas realizando.

¿Cuál era el programa de aprendizaje con el maestro Yang Shou Chung?

Lo primero que te enseñaba el maestro Yang eran los movimientos de la forma larga, sin demasiados matices. Una vez los recordabas y ejecutabas sin dificultad, entonces comenzaba a corregirte los movimientos y a explicarte sus aplicaciones. Normalmente solía corregirte unas tres veces, él consideraba que este número de repeticiones era suficiente para aprender, pero si necesitabas más veces, entonces te dejaba practicar hasta que lo asimilabas. Después de unos tres años aprendizaje, más o menos y dependiendo de la habilidad de cada persona, comenzaba a enseñarte aspectos más avanzados e internos del sistema, como aplicar "la correcta manera de generar fuerza a través de la cadera" y otros aspectos parecidos. A partir de entonces te enseñaba las armas, "gran enrollamiento" Dalu y otras técnicas avanzadas del Taichi Chuan.

¿Por qué es tan importante la relación de linaje o de familia en los círculos de Artes Marciales?

En relación al linaje en las Artes Marciales, primero de todo hay que aclarar que hoy en día hay dos niveles de aprendizaje: El primer nivel de aprendizaje ha surgido porque en los últimos años las Artes Marciales Chinas han sufrido un cambio notable, ya que no son tan necesarias como antes para la autodefensa, enfatizándose más el aspecto de salud y deportivo sin embargo, aún se han mantenido los entrenamientos más marciales con las armas como un aspecto cultural chino.
El otro nivel de aprendizaje, es debido a que las Artes Marciales aún están consideradas como una parte de la cultura tradicional China y para preservarlas, se enseña y desarrolla el espíritu marcial a través de la lucha aunque no sea tan necesaria, sino como una manera de preservar todos los aspectos culturales del sistema.
Volviendo a la pregunta, el linaje en las Artes Marciales es importante cuando éstas se aprenden de joven, ya que es cuando se tienen todas las cualidades físicas necesarias para asimilar correctamente las aplicaciones, pues a una edad más adulta es difícil desarrollarlas.
Es por esta razón que es importante buscar un buen linaje de jóvenes,

un ejemplo de esto lo encontramos en Yang Shou Chung, que comenzó su aprendizaje en el Taichi Chuan a la edad de 8 años con su padre Yang Chen Fu, y a la edad de 14 años ya lo ayudaba en sus clases y era capaz de leer y entender los "clásicos del Taichi Chuan" (los textos donde están reunidas las teorías del Taichi Chuan).

¿Cree que ha cambiado mucho la manera de enseñanza del Taichi Chuan hoy en día?

Como he comentado anteriormente, en los últimos años la sociedad ha cambiado sus necesidades al igual que la cultura popular, y todo esto ha influido en la manera de divulgar el Taichi Chuan; por ejemplo, se ha pasado de la manera tradicional de clases individuales a las clases en grupo. Otro cambio importante que se ha producido, es que la mayor parte de las personas que vienen a aprender son mayores y su interés se centra más en mejorar su salud, por lo que el Taichi Chuan ha sido simplificado en formas de movimientos sencillos que requieren de menos espacio para su práctica, como las formas estandarizadas que difunde el gobierno de China para promover el Taichi a nivel de salud. Y un último aspecto, es que para promover las distintas competiciones que promociona el gobierno chino o las asociaciones deportivas y facilitar así su participación, se han creado formas para competir en las cuales es más fácil puntuar. Todos estos aspectos han hecho modificar la manera de enseñanza tradicional.

¿Han cambiado las formas tradicionales de Taichi Chuan a como se realizaban antiguamente?

Las formas tradicionales no han cambiado, la forma larga que aprendí con Yang Shou Chung y que enseño a mis alumnos es la misma.
El significado del nombre de esta secuencia, "la forma larga", es la de una secuencia de movimientos ininterrumpidos, como un largo río. Su ejecución es un poco más rápida y fluida de cómo se entrenan las formas creadas por el gobierno chino para la salud.

¿Cómo considera usted al Taichi Chuan en relación con el Kungfu?

Para mí, el Taichi Chuan es un sistema de Kungfu, no es una danza. Aunque ahora la demanda de la sociedad sea principalmente para mejorar la salud, el Taichi Chuan es un sistema de Kungfu y sus movimientos provienen de movimientos de lucha.

Muchos practicantes han leído historias a cerca de los desafíos que recibían los miembros de la familia Yang y de su superioridad en combate. ¿Por qué hoy en día la mayoría de los estudiantes de Taichi Chuan no pueden utilizarlo para defenderse, incluso después de décadas de práctica?

Muchos de los miembros de la familia Yang de Taichi Chuan se dedicaban a la seguridad, como guardaespaldas o custodiando caravanas contra el saqueo de bandidos; en aquella época las armas como el sable, la espada recta o la lanza eran más utilizadas para luchar y defenderse que las técnicas de mano vacía, por lo que su entrenamiento era muy importante.
Para que las técnicas del Taichi Chuan sean efectivas en la lucha, deben entrenarse de manera especial, no es suficiente realizar las formas o el entrenamiento de "empuje de manos", hay que desarrollar otras cualidades como la velocidad y la potencia de una forma diferente. El "empuje de manos" sólo es una forma de entrenamiento que desarrolla la sensibilidad en las manos e identificar la fuerza y acción del contrario, pero no es para pelear sino que sirve para sentir la fuerza y aprender a controlarla.

En el Taichi Chuan se dice que cada movimiento "almacena y libera la energía" para después ser aplicada en la lucha ¿Podría explicarnos o darnos su opinión sobre este concepto?

Si quieres liberar la energía en el Fajing, primero tienes que almacenarla y para ello tienes que realizar correctamente cada movimiento, ya que en ellos está contenida esa acción de "almacenar y liberar" simultáneamente.
Es en la aplicación de los "Diez principios del Taichi" y en la correcta posición del cuerpo que se consigue esto, sin una postura correcta es difícil conectar todo el cuerpo en una sola acción para liberar la energía.

Maestro C.S. Tang, maestro Ma Weihuan, Sebastián González y Albert B.

¿Se debe meditar mientras se practican las formas de mano vacía?

El Taichi Chuan no es una "meditación en movimiento" tal y como la entendemos de las posiciones de pie "Zhang Zhuang" u otros sistemas de Chikung, sus principios son diferentes y uno debe mantener la atención en cada movimiento.

Al Taichi Chuan se le define como un estilo suave de Artes Marciales o un Arte Marcial interno… ¿Cómo lo definiría usted?

El calificativo más adecuado para el Taichi Chuan sería el de "elástico", más que "suave" o "blando", pues cuando uno empuja o recibe una acción ofensiva del contrario, la respuesta es automática y proporcional, es como elástica, sin desconexión.

El maestro Ma Weihuan realiza un salto con espada recta de Taichi.

El maestro Ma Weihuan realiza el movimiento "Serpiente se arrastra".

Guardia con el sable de Taichi.

¿Cuál es la diferencia entre las técnicas de palo y lanza de Taichi Chuan?

La lanza fue un arma muy utilizada en el pasado en el campo de batalla, más tarde como ya no era tan necesaria, se le quitó la punta de metal y se transformó en el palo, por eso hoy en día muchas de las técnicas de palo son similares a la lanza, sin embargo, para el entrenamiento con el palo se utiliza uno de mayores dimensiones para desarrollar sus cualidades y obtener sus beneficios.

¿Es importante aprender Chikung para mejorar el Taichi Chuan?

Para practicar el Taichi Chuan tradicional no es necesario aprender Chikung (QiGong), pero por supuesto uno puede aprenderlo para mejorar su salud.

¿Cómo puede un estudiante de Taichi Chuan desarrollar este sistema como método de autodefensa?

Para aprender Taichi Chuan como sistema de autodefensa uno debe entrenar sus brazos y piernas en las técnicas de patadas y golpes de puño a sacos o manoplas; y el cuerpo también lo tiene que acondicionar para saber resistir un golpe recibido. El tipo de entrenamiento es diferente del que se realiza para cultivar la salud y no se consigue a través de la práctica de las formas.
Con las armas sucede lo mismo, el entrenamiento de las formas sólo te enseña las técnicas de ataque y defensa pero para poder emplearlas en la lucha se requiere de un entrenamiento especial que hoy en día no es necesario, pues ya nadie lleva este tipo de armas para defenderse.

Ya para concluir. ¿Cómo es un día normal para el maestro Ma Weihuan?

Tengo 74 años de edad y continúo dirigiendo mis negocios como director de una compañía, sin embargo, aún encuentro tiempo durante el día para practicar Taichi Chuan. Por la noche es cuando suelo practicar antes de irme a dormir, una de las armas que más práctico es el palo, ya que con esta arma consigo entrenar la coordinación de todo el cuerpo como una unidad.

Muchas gracias maestro Ma Weihuan por compartir su conocimiento y experiencia con nosotros. También quiero agradecer desde aquí especialmente al maestro C. S. Tang su inestimable ayuda, sin la cual esta entrevista no hubiera sido posible.

Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este

Delegación Catalana

Barcelona Juche Kwan
Instructor: Andreu Martínez
687 537 955
C/ Burgos, 55, int. 3ª
juchekwan.org

Hospitalet Gimnasio Olímpico
Instructor: Francisco Burgos
670 537 106
Rambla Marina, 264
catalunyahapkido.blogspot.com

St. Pere de Ribes Centre Artis-Club Taijitu
Instructor: Carlos Berkenbusch
672 682 102/
938 960 405
clubtaijitu@hotmail.com

Más información:
www.haidonggumdocat.org
hdgumdocat@gmail.com

Dojo afiliados: CATALUNYA Club Esportiu d'Arts Marcials Banyoles - Banyoles (Girona). Prof. Oscar Monistrol, 3er. Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 636001925 # Barcelona. Prof: Àngel Pallejà. 3er. Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 656456308 # Budokan La Mar Bella-Barcelona. Prof: José Checa, 5º Dan Nihon Ju-jutsu, 4º Dan Nihon Tai-jitsu/Kobudo. Tel: 666784164 # PAVELLÓ MUNICIPAL-Cunit (Tarragona). Prof: Miguel Morales, 1º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 653911357 # CLUB DE JUDO ASPA - El Masnou (Barcelona). Prof: Jordi de Alfonso, 7º Dan Nihon Tai-Jitsu/Jutsu. Tel: 676615949 # GIMNÀS SPORT FITNES-El Vendrell (Tarragona). Prof: Juan Hernández, 2º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 620298831 # COLEGIO JAIME BALMES - Hospitalet de Llobregat (Barcelona). Prof: Rafael Delgado, 3º Dan Karate-jutsu. Tel: 630662257 # GIMNÀS SQUASH-Igualada (Barcelona). Prof: Raúl Gámez, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 606563715 # GIMNÀS HIRAYAMA - Mont-ras (Girona). Prof: Antoni Díaz, 4º Dan Karate-jutsu. Tel: 615944646 # La Pineda (Tarragona). Prof: Julián Rivera, 3º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 606039920 # GIMNÀS DE LA PISCINA-Sitges (Barcelona). Prof: Joan Martínez, 5º Dan Nihon Tai/Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 600604093 # ASOCIACIÓ JARATE JUTSU PALAUTORDERA - Sta. Ma. de Palautordera (Barcelona). Prof: Critóbal Miranda 4º Dan Karate-jutsu. Tel: 619986323 # BUDOSHIN TARRAGONA -Tarragona. Prof: José-Luis Infante. 6º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 653920684

BUDOSHIN TARRAGONA. Prof. Jordi Amorós, 5º Dan Aikido.Tel: 653920684 # CLUB BUDOKAN PENEDES - Vilafranca del Penedès (Barcelona): Prof: Pere Calpe, 7º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 686128518 # DOJO AITAI-Premià de Mar (Barcelona). Prof. Jaume Segura, 4º Dan Aikido. Tel. 937516313 # GIMNÀS SPORT-1-Barcelona: Prof. Ricard Portolés, 2º Dan Aikido. Tel. 932314356 ASTURIAS Avilés- Gimnasio TOA, Prof. Jaime Pérez García 1º Dan Nihon Tai-jitsu/Jujutsu/Kobudo. Tel: 667450560 # La Felguera- Gimnasio Felix Shotokan. Prof. Félix Bargados, 3º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu # Oviedo-Gimnasio Sport Viti. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 667450560 # Gijón-TAOASTUR. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 667450560 BALEARES Palma de Mallorca-Gimnàs Es Dojo. Prof. José Luís García, Prof. 4º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo.Tel: 971244311 # Palma de Mallorca-CENTRO DE CULTURA JAPONESA ASUNARO. Prof. Melchor Barrientos 3º Dan Nihon Tai-Jitsu. Tel. 635619796 MADRID Prof. José Luís Rivera, 6º Dan Nihon Tai-jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 655857766 Para información: pcalpe@wanadoo.es. Tel: 686128518

Pedro Hidalgo

Por Jordi Sala
Fotos:
Puri Morales
Pedro Justicia

Como sucede en muchas ocasiones, sus padres querían que nuestro protagonista practicara alguna actividad extraescolar, así que le apuntaron a un curso de natación; como no le gustó demasiado le preguntaron si quería practicar Karate. Tras probar, se quedó en el dojo Satori. Hablamos del año 1978. Y no fue hasta un par de años después que le explicaron que el estilo de Karate que practicaba se llamaba Kyokushinkai. En el mismo dojo le vendieron unos parches con el kanji impreso para que los alumnos se lo cosieran en el karate-gi.

Cuando empezó a practicar en el Satori, todas las clases las impartía Vicente Sánchez (2º Dan en aquel momento). Más tarde diversos alumnos fueron impartiendo clases (Domingo Sánchez, Shihan Ramón Bustinduy…). Sobre el año 2003 empezó a entrenar también de manera esporádica con el Shihan Rafael Serrano, y desde 2008 hasta 2010 entrenó exclusivamente con Serrano. Entre 2002 y 2005 practicó Okinawa Kobudo con el maestro Alberto Llusiá, con el que obtuvo el 1er Dan. Hace aproximadamente un par de años está colaborando y entrenando con el maestro Pau-Ramón.

Actualmente ostenta los siguientes grados: 4º Dan Karate Kyokushinkai, 1er Dan Okinawa Kobudo, Árbitro Nacional de Katas y Kumite, Maestro Nacional IFK y Experto Básico Yubibo-jutsu.

Desde hace un par de años está impartiendo clases en el Dojo Seimar, utilizando el gimnasio y las instalaciones del colegio Seimar de Santa Coloma. Este gimnasio hace años fue el Dojo Daisan-Do, bajo la dirección técnica de Shihan Vicente Sánchez, donde entrenó entre 1980 y 1983.

A finales del 2008, el Shihan Pascual Garrido le propuso organizar la delegación en Cataluña de la IFK SPAIN, presidida por Shihan José Babiloni. En marzo del 2009 pusieron en marcha la delegación con el siguiente organigrama: DELEGADO: Pascual Garrido, DIRECTOR TÉCNICO: Germán Calado, DIRECTOR ARBITRAJE: Pedro Hidalgo, RESPONSABLE SELF-DEFENSE: José Manuel Bouza.

Y estas son las palabras de Pedro Hidalgo sensei:

¿Podría explicar qué es Kyokushin para alguien que no conoce el Karate?

Es un estilo de Karate muy rico y completo con influencia de varias artes marciales y estilos de Karate. Aunque es famoso por la modalidad de competición knock-down y la dureza en los entrenamientos que fomenta el fortalecimiento físico y mental, el Karate Kyokushin es mucho más que eso; el fundador del estilo, Mas Oyama, sintetizó su estilo a partir de los conocimientos adquiridos en la práctica de diferentes Artes Marciales que practicó desde muy joven: Taiken, Jujutsu, Judo, Karate Goju Ryu y Karate Shotokan entre

KYOKUSHIN KARATE-DO

otras, además incorporaba las técnicas que él consideraba interesantes de otros estilos como Taekwondo, Muai-Thai o Taikiken entre otros.

Viendo la dureza del estilo de M. Oyama, ¿Cree que está al alcance de cualquiera? Me refiero a la fortaleza, ya no solo física que requiere, si no a la fortaleza mental necesaria.

Por supuesto que está al alcance de cualquiera, la práctica del Kyokushin se basa en el entrenamiento y acondicionamiento físico y mental, siguiendo una metodología lógica y progresiva. Esta práctica va superando diferentes etapas en la que el practicante va cogiendo conciencia de sus capacidades y fomenta su capacidad de superación. Para que te hagas una idea, la insignia de la IFK tiene como símbolo central una Ola creciente, este símbolo fue tomado del kata Saiha. Esta ola simboliza el hecho de que no importa la magnitud de un problema, con determinación y perseverancia se pueden superar todos los obstáculos. A la hora de practicar Kyokushin, y cualquier Arte Marcial en general, es importante elegir el maestro adecuado que siga la metodología correcta.

Por contra, es un estilo no demasiado extenso en cuanto a Katas ¿Juega eso a su favor?

Es cierto que si se compara con otros estilos puede parecer que no tiene gran cantidad de katas. En Kyokushinkai, entre trabajo normal y ura, se trabajan básicamente 23 katas (aunque algún grupo de Kyokushin puede trabajar alguno más). Pero estos katas tienen gran riqueza técnica. Tenemos katas con influencias de Naha, Shuri, China y las influencias técnicas del fundador. Precisamente, las katas de Kyokushin son una muestra de la riqueza técnica del estilo, es interesante tener en cuenta que a mediados de los años 60, el maestro Kenichi Sawai (fundador del Taikiken) imparte clases de Taikiken en el Hombu Dojo, diferentes maestros de Kyokushin de la época sostienen que influyó en la forma de ejecutar algunos de nuestros katas.

El célebre "Espíritu Kyokushin" ¿Es algo que todavía sigue vigente?

Sólo tienes que acerarte a un dojo donde se practi-

que de Kyokushin para constatar que el 'OSU NO SEISHIN' sigue muy vigente. En la mayoría de los entrenamientos y eventos de Kyokushin se sigue viviendo ese espíritu. Para los no practicantes de Kyokushin le explicaremos que 'OSU NO SEISHIN' se podría traducir como el espíritu de la perseverancia, perseverar bajo presión. En ocasiones el entrenamiento de Kyokushin nos pone al límite de nuestras posibilidades físicas y mentales, es en ese momento cuando se debe superar ese límite mental. Si entrenamos ese espíritu, nos irá impregnando y seremos capaces de trasladarlo a nuestra vida cotidiana.

M. Oyama fue alumno de G. Yamaguchi ¿Queda algo del Goju ryu en el Kyokushinkai?

A su llegada a Japón, Mas Oyama practicó Ju-Jutsu, Judo y más tarde Karate Shotokan. Pero fue el Maestro So Nei Chu quien le introdujo en el Goju ryu, más tarde fue alumno de G. Yamaguchi quien ejerció gran influencia sobre Mas Oyama, de hecho los katas Tensho, Sanchin, Seieinchin, Gekisai-dai o Geksai-sho que se trabajan en Kyoushin provienen del estilo Goju-Ryu. De todos modos no hay que olvidar la importancia de las técnicas circulares en el legado de Mas Oyama. En todas sus obras hace referencia al punto y al círculo. El símbolo del Karate Kyokushin es el kanku, derivado del kata kanku, los dedos representan la cima que se debe alcanzar, las muñecas el poder y el centro la profundidad, todo ello cerrado por un círculo que representa retroalimentación y acción circular.

¿Cuando falleció Masutatsu Oyama, qué le pasó por la cabeza?

Que había desaparecido un gran Budoka, repasando su biografía es admirable cómo un Coreano de nacimiento que llega a Japón sin conocer el idioma, consigue hacerse un hueco en la sociedad japonesa, crear un estilo de Karate Japonés y llevarlo a todos los países del mundo. En una entrevista que le hicieron en 1963 durante una visita a los EE.UU., Oyama reconoce que su mujer le decía 'es realmente increíble lo lejos que ha llegado tu Karate'.

¿Se esperaba usted la actual división del Kyokushinkai?

La división es un mal endémico de las Artes Marciales, quedan pocos estilos que no hayan tenido divisiones, escisiones o guerras de poder que van en detrimento de las mismas. El Kyokushinkai no es una excepción, aunque hay que tener en cuenta aquellas organizaciones que se emanciparon estando Oyama en vida, como la IFK fundada por Hanshi Steve Arneil en 1992 o los diferentes estilos fundados por antiguos practicantes: Seido Karate, WOK, Sato-Juku… y la guerra que ha habido después de la desaparición de Sosai. En la que después de un controvertido testamento, muchos se han erigido como los verdaderos intérpretes del legado. Para colmo a la división en el origen debemos añadir las diferentes guerras de poder en cada uno de los países. Hace unos años aparece un tercer grupo, aquellos que dicen que quieren unir cuando realmente lo que quieren es someter en búsqueda de un poder irreal, les interesa que se vean grupos muy numerosos sin importar la esencia y la transmisión real del Arte Marcial. Por suerte no todo

Sensei Pedro Hidalgo y su dos hijos, Pere (el mayor) y Joan.

el panorama es tan oscuro, también existen grupos abiertos a los que realmente les interesa la práctica, estudio y difusión del verdadero Kyokushin. A nivel internacional será interesante seguir la evolución de la KWU (KYOKUSHIN WORLD UNION) fundada recientemente en Rusia por los Maestros Hanshi Steve Arneil (IFK), Kancho H. Royama (Kyokushinkan) y Shihan Loek Hollander (KWF) entre otros. La KWU tiene como objetivo unir el Kyokushin y convertirlo en participante activo del Movimiento Olímpico Internacional.

¿Dicha división, tiene alguna parte positiva?

Rotundamente no, es totalmente ineficaz a la hora de organizar eventos; se multiplican esfuerzos para grupos notablemente más reducidos, condiciona la homogeneidad técnica, fomenta rencillas entre miembros de los distintos grupos. Disminuye visiblemente el nivel de las competiciones, además provoca que algunos para justificarse vayan introduciendo modificaciones técnicas subjetivas, y no sólo a nivel internacional. El año pasado en un campeonato nacional de katas podíamos ver el mismo kata de Kyokushin ejecutado de 4 maneras diferentes, por suerte, en la mayoría seguían manteniendo el espíritu Kyokushin.

¿Cómo cree que evolucionará el Kyokushin?

Por suerte se está tendiendo hacia eventos en formato open de organizaciones, el primer evento Europeo que se organizó Open de estilos y organizaciones fue el British Open organizado por la IFK en Londres. También fue la IFK SPAIN, presidida por el Shihan José Babiloni, la pionera en España en organizar la COPA VALENCIA de KYOKUSHIN en formato open de organizaciones. Como te decía, por suerte este es el modelo que se irá imponiendo de manera paulatina, ya podemos ver como se organizan eventos (campeonatos, entrenamientos y seminarios) invitando a representaciones del resto de grupos. Porque, al fin y al cabo, todos pertenecemos a la familia Kyokushin.

¿Opina que las Federaciones hacen todo lo que deberían hacer?

Esa pregunta es bastante difícil de contestar. Yo concibo las federaciones deportivas como instituciones administrativas que deben canalizar las inquietudes de sus practicantes. Pero nos encontramos con un primer problema teniendo en cuenta que estas inquietudes se trasladan y filtran subjetivamente a través de los responsables de los dojos. En el caso del Kyokushin es además más complejo, mayoritariamente no participamos del sistema de competición WUKO, aunque hay que valorar positivamente la sensibilidad que tiene los últimos años la FCK respecto a los diferentes estilos de Karate. Volviendo a las federaciones en general, date cuenta lo paradójico que resulta que aquellos que pagan sus cuotas como federados no influyen en las políticas que éstas llevan a cabo. También he de decir que carezco de la suficiente información como para darte una opinión objetiva.

¿Le parece que se apoya suficientemente al practicante de base?

Siempre se puede hacer más, seguramente en el caso del Kyokushin la división entre los distintos grupos impide que haya un interlocutor único del estilo que pueda interactuar con las federaciones y realizar reivindicaciones concretas. Son los practicantes los que tienen que trasladar sus inquietudes a los responsables de los dojos y éstos, una vez ponderadas las inquietudes, trasladarlas a las federaciones.

El maestro Pau-Ramon, corrigiendo una técnica de Tanbo del Sensei Pedro Hidalgo sobre el Shihan German Calado.

¿Y a los gimnasios, piensa que se les da el suficiente respaldo?

De la misma manera siempre se puede hacer más, pero son los gimnasios los que deben realizar sus reivindicaciones. Te hablaré de mi experiencia en una asociación empresarial de la que he sido directivo hasta hace poco tiempo. En cualquier organización deben ser los interesados, correctamente organizados, los que trasladen la información hacia los gestores o interlocutores y no esperar a que sea la cúspide de la pirámide la que les traslade soluciones a problemas que no les han planteado.

Sobre el K1 y las MMA en general ¿Cuál es su punto de vista?

Yo respeto profundamente cualquier práctica deportiva que se realice, hay espacio para todos. Pero yo soy practicante de un Arte Marcial basado en un Do, y no soy practicante de un deporte de contacto.

Esta forma de popularizar las Artes Marciales ¿es positiva o genera una imagen distorsionada?

Creo que genera una imagen distorsionada de las Artes Marciales, como te decía antes, se confunde un deporte de contacto con un Arte Marcial. El Arte Marcial como transmisión Budo se basa en una serie de valores como el respeto, cortesía, lealtad, honor y humildad. La competición nunca debe de ser un fin, sino un medio para seguir avanzando en el Do. En muchas ocasiones, incluso entre algunos practicantes de Kyokushin, olvidamos éstos principios y nos ofuscamos en conseguir trofeos para el dojo a toda costa. Quizás era excesivo, pero no olvidemos que en el Dojo de Funakoshi, padre del Karate Japonés, no se practicaba jyu kumite. Y los alumnos que lo practicaban eran apartados del grupo.

¿Cree usted en la parte formativa del Karate, de las Artes Marciales en general?

La práctica de las Artes Marciales, y del Karate en particular es una de las actividades que mejor puede influir en el proceso formativo de los niños, desarrolla tanto su estado físico como emocional. Su práctica fo-

menta la concentración, creando hábitos que le ayudarán en sus estudios; fomenta el respeto y la educación; aporta confianza y seguridad y les mantiene en forma mejorando su motricidad y elasticidad favoreciendo su desarrollo.

Lleva usted un tiempo colaborando con el maestro Pau-Ramon ¿qué le aporta ese intercambio?

Hace muchos años que descubrí al maestro Pau-Ramon a través de sus libros, había leído la mayoría de los libros que tiene en el mercado y me llamaba la atención. Hace unos diez años un compañero de Kyokushin empezó a asistir a cursos con él y además de practicar conmigo lo que aprendía en esos cursos me hablaba muy bien del Maestro. Estuve en contacto con él a través de email, pero no lo conocí hasta el 2008 en una reunión del EIAM. Al mes siguiente asistí a un curso suyo y desde entonces no hemos perdido el contacto. Es uno de los Maestros que más ha influido en mi formación Marcial, ayudándome a comprender muchos aspectos del Karate. Como él me dice, un Maestro debe ser capaz de mostrar el camino para que los alumnos vayamos descubriendo las respuestas. Siempre he tenido interés en la investigación sobre las Artes Marciales, actualmente el Maestro Pau-Ramon me está ayudando mucho en éste aspecto.

Sensei Pedro Hidalgo mostrando el camino del Kyokushin a Joan (arriba) y Pere (abajo). Ambos 'respiran' Karate-do en el entorno familiar desde que nacieron.

¿Puede explicarnos cuál es el resultado de esta puesta en común? ¿Qué disciplinas, armas, técnicas abarca?

Es interesante recordar que Sosai Mas Oyama practicó Ju-jutsu durante varios años con el maestro Yoshida Kotaro, ahí encontré un vínculo con las escuelas que practica el maestro Pau-Ramon, y alentó mi interés en practicar con él. Con él descubrí otro fascinante mundo para aprender que encaja perfectamente con la práctica del Kyokushin. Los martes y jueves imparte clases de Taijitsu y Jujutsu en SEIMAR DOJO de Santa Coloma de Gramenet y periódicamente organizamos cursos de Tanbojutsu y Yubibo, en Santa Coloma y en Gavá.

Uno de sus hijos ya hace tiempo que se pone el karategi... ¿qué siente cuando lo ve siguiendo sus pasos?

Pere, el mayor con siete años, lo ha visto desde muy pequeño. Tenía pocos meses cuando estábamos preparando una exhibición de Kobudo con el Sensei Bouza mientras él nos miraba gateando por el tatami. Todas las noches, antes de subir a casa, nos hacía pasar por el dojo Satori, que estaba justo al lado, para ver la clase de Kyokushin que impartía el Sensei Jonathan Tineo. Por suerte ahora ya no es tan fanático. Hace unos tres años que practica Karate de manera regular, y ahora lo tengo de alumno en mi grupo. Desde hace un par de meses también ha empezado a practicar el pequeño, Joan de tan sólo 2 añitos. No sé si cuando sean mayores alguno de los dos seguirá la práctica de las Artes Marciales, pero de momento lo importante es que lo practiquen en su proceso formativo y que se diviertan con la práctica.

¿Qué opina de la competición en Kyokushin? ¿Qué le dirá a su hijo si con el tiempo desea competir?

La competición es necesaria, aunque yo no soy un gran apasionado. La competición mal entendida va en detrimento directo del Arte Marcial. He formado a algunos árbitros de Kyokushin, y además de su preparación técnica intento concienciarles de la importancia de su papel, entre otras cosas son los responsables de que el área de competición sea una extensión del Dojo. Como te decía antes la competición no debe entenderse como un fin, sino como un medio para seguir avanzando en el Do. De momento, mi hijo es menor y sólo ha participado en competiciones infantiles y lo ha hecho con el espíritu correcto: participar, compartir, aprender y mejorar.

Muchas gracias sensei Hidalgo.

Gracias a vosotros.

Sensei Pedro Hidalgo y Sergio Mateos. Foto Pedro Justicia.

Gong Kwon Yusul

por Kwanjagnim Pablo Raj
Presidente de la Asociación Española de GongKwonYuSul
http://www.gongkwonspain.blogspot.com/
http://www.yeomtasulspain.blogspot.com/

Wa Sul
Grappling

1.- Posición de inicio desde una posición de control cruzado sentado de lado.
2.- Inicio el ataque enganchando con mi pierna atrasada su pierna más próxima a mi.
3.- Posteriormente cojo con mi mano izquierda su pierna a la altura del tobillo sin perder la posición, quedándome su rodilla entre mis piernas.
4.- Por último cojo su pierna con mis manos y me dejo caer de lado tirando de su pierna hacia mi, provocando una luxación de rodilla.
5.- Detalle de la finalización (para mayor control, debo cerrar las rodillas apretando su pierna entre las mías).

Bibliografía recomendada:

GongKwon YuSul. Ju Jitsu Coreano. Técnicas de suelo
www.editorial-alas.com/GongKwon YuSul_2

GongKwon YuSul. La evolución de las artes marciales coreanas
http://www.editorial-alas.com/ GongKwon YuSul_1

Más info: www.editorial-alas.com

JUDO

Pablo Sáez

Con discreción en el Judo a discreción...

Pablo es una fascinante ventana abierta a la frescura que a veces respira el JUDO español, de L´Hospitalet de l´Infant en Tarragona, el **Club de Judo Vital Esport** en plena Costa Dorada anda dorando una cantera que ha dejado de ser incipiente para dar a paso a toda una hornada de judokas cuyos nombres avanzan con paso firme, resolviendo dudas y revelándose como claros relevos.

Por Montse Coque
Fotos: www.arajudo.com

Pablo es una fascinante ventana abierta a la frescura que a veces respira el JUDO español, de L´Hospitalet de l´Infant en Tarragona, el Club de Judo Vital Esport en plena Costa Dorada anda dorando una cantera que ha dejado de ser incipiente para dar a paso a toda una hornada de judokas cuyos nombres avanzan con paso firme, resolviendo dudas y revelándose como claros relevos.

Sáez es un entrenador que 'calza' 36 años y pocas palabras, pero una manera muy clara de entender el JUDO, modesto en cuanto los éxitos obtenidos que explica con sencillez "*esto de tener un buen grupo con resultados viene tras el trabajo e implicación de todos, y cuando sale bien es como un pez que se muerde la cola, porque no cuesta dar continuación a esa labor y se lleva a cabo con más entusiasmo todavía. No estamos enfocados a resultados puramente, el mérito no estriba en sacar campeones de gente con cualidades, lo realmente meritorio es obtener algún tipo de resultados o llegar a ellos con chicos que no las tengan, y para eso la única receta que manejamos es el trabajo y esfuerzo, con esta dedicación se pueden lograr cosas, aunque también tenemos también el caso de un chico que ha entrenado una vez por semana sin cualidades y llegó al quinto puesto en un campeonato nacional*".

Llegó al JUDO por casualidad, se cerró la actividad que hacía en el pueblo donde vivía y se abrió ésta que ahora mismo es su modo de ganarse la vida; bebe de muchas fuentes para llegar al conocimiento y si ha tenido que viajar para hacerlo, lo ha hecho. Gestiona y dirige el grupo de competición del Club de Judo Vital Esport junto a Enrique Alvaredo y Vicente Elías, lo relata el propio Pablo "*llegué de monitor de JUDO y me he ido moviendo por todos lados, soy autodidacta y trato de cultivarme para no quedar estancado y obsoleto, hay que estar al día, el JUDO también ha sufrido su evolución y lo importante es no creer que sabes todo, si ocurre eso, mejor dejar paso a otros. Hay que saber hacia dónde se va, tener referencias y buscar a los mejores si se quiere llegar a ser bueno y que el trabajo sea de algún modo tangible. Ahora mismo nos movemos hacia aquello que nos aporte, estamos siendo selectivos también a la hora de desplazarnos a algún sitio porque también a los chicos les cuesta dinero. A veces también ocurre que en un mismo momento nos coinciden stage o clinic de mucha calidad y hemos de elegir, soy especialmente cuidadoso con el aspecto técnico, no sólo viajamos para la competición también vamos a otros sitios como por ejemplo Francia, para mejorar esta parte que estoy viendo que ha decaído, hace años la gente tenía amplio repertorio de técnicas y ahora prevalece la táctica por encima de la técnica, soy muy contrario a esto en edades tempranas, otra cosa es el alto nivel en categoría absoluta y de deportistas ya hechos y con una buena base, pero los jóvenes que luego serán esos judokas han de perfeccionarse en técnica. Nosotros estamos en ese ciclo, desde una bonita perspectiva además, que es aquella donde* ***lo bueno está por venir, hay más camino por delante que el que ya hemos caminado***".

Figuran nombres propios dentro del judo español como Damián Montalvo, Víctor García Osado, Montserrat Sábate o Pedro Rivadulla entre otros, en el grupo

"lo bueno está por venir, hay más camino por delante que el que ya hemos caminado"

de chicos que dirige y sobre todos ellos no tiene reparos en demostrar satisfacción: "*tengo que decir que aprendo yo mucho más de mis alumnos que ellos de mí, es un verdadero orgullo que mis alumnos me superen. Encuentro que tengo un buen grupo de trabajo y estoy enormemente agradecido a ellos por lo que me demuestran día a día, esto motiva y dan ganas de trabajar con ellos. Son muy luchadores porque todos ellos saben muy bien que es el trabajo lo que les lleva al éxito, así que piden más trabajo. Y como grupo humano son buenas personas fuera del tatami que eso también es un tema al que prestamos especial atención,* ***el JUDOKA y la persona no están separados, hay valores en este deporte que te marcan como individuo también***".

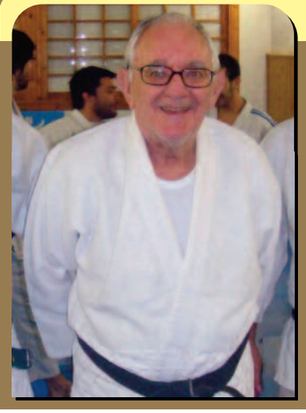
Y la complicidad que mantiene con todos ellos es todo un tratado de alianzas personales con un denominador común que les apasiona a todos por igual "*el JUDO es nuestro deporte, estamos enganchados y disfrutamos enormemente de esta pasión nuestra, nos movemos mucho porque nos gusta ir a competiciones, y cada uno hace un estilo de JUDO acorde con su carácter, una observación importante sobre este tema es que los resultados son mayores cuando el competidor está muy vinculado a su entrenador que cuando es al contrario y no mantiene ese mismo lazo, y también somos conscientes que esto es una afición y que para nada hay que descuidar la formación académica o estudios, esto es un craso error y me da mucho coraje cuando ocurre entre mis chicos que traen suspensos, a veces hemos tenido que tomar medidas drásticas, y dejar o apartar el JUDO para que el chaval mejor se centre en lo que tiene que ser prioritario y que luego va a ofrecerle verdaderas opciones profesionales en su vida adulta. Los chicos saben que esto del JUDO es una pasión muy intensa pero que tengan o no éxito no les resuelve el futuro, como solemos decir* ***viven el JUDO, pero no es su vida****. Tengo mucha afinidad con los chicos y los hay que para mí son algo más que alumnos, por ponerte un ejemplo: Pedro Rivadulla está conmigo desde muy pequeño, es un tipo que destaca en el alto nivel, tiene cualidades y es sobradamente conocedor que a lo que ha llegado ha sido por el trabajo, está estudiando e irá a la universidad porque también sabe que el JUDO aunque es una parte muy intensa de su vida no lo es todo. También no quiero dejarme en el tintero a una piedra angular en este grupo y que es todo un referente para el resto, como es Víctor García Osado, es alguien ejemplar como estudiante, es alguien brillante y como judoka entrena más que nadie, sus resultados son discretos pero tampoco nosotros somos gente que hagamos total enfoque en esto, tiene 14 años y hace mejor Judo de lo que yo haré nunca*".

Pablo es de los que entiende a la perfección el oficio de ser JUDOKA y lo mantiene de modo ortodoxo como concepto de integridad y se muestra tajante "nosotros no somos competidores, nosotros somos judokas, y eso requiere un comportamiento, tanto fuera como dentro del tatami, sobre el tapiz hay que ser honesto y afrontar la lucha de modo valiente y fuera hay una etiqueta también y nos gusta distinguirnos por eso. Los judokas son gente muy especial, tienen un carácter distinto que se va forjando, ten en cuenta que para progresar se necesitan muchos años y muchas horas, y cuando piensan que has conseguido algún logro o algo importante ves a gente que es capaz de hacer lo imposible, esto en esta disciplina es una constante. Y hay que resaltar también su protagonismo que a veces está desvirtuado, porque desde luego ellos, los JUDOKAS son los que sudan y los que se lesionan".

Un placer de charla, Pablo....

Foto: www.arajudo.com

El Maestro D. Francisco Talens galardonado con el 9º Dan de Judo



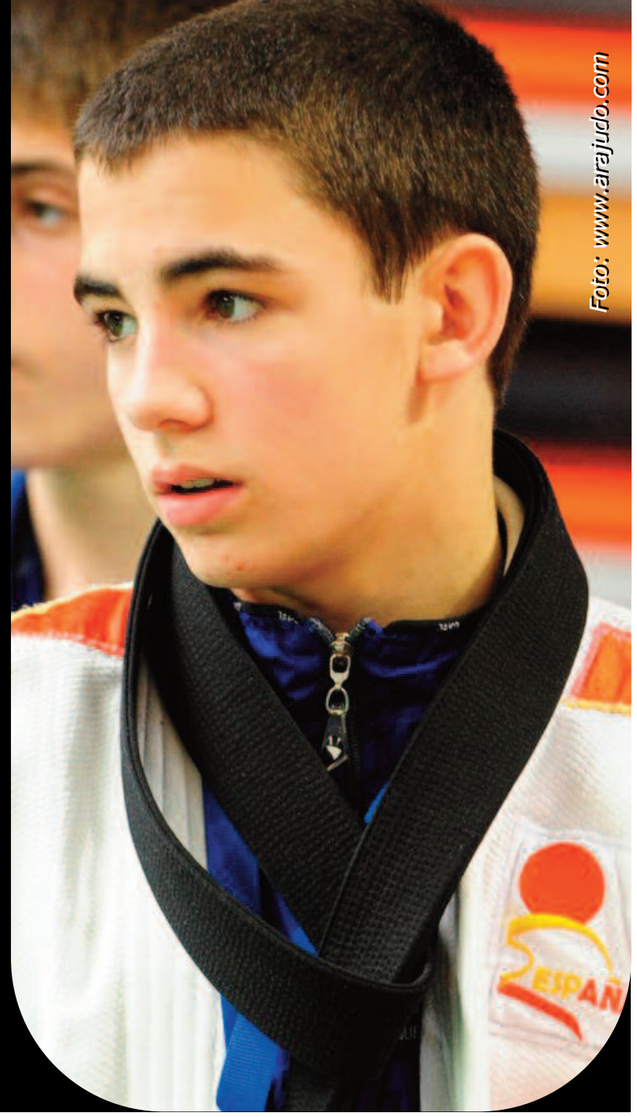
El Maestro Francisco Talens ha recibido el 9º Dan de Judo, galardón muy merecido para quien ha dedicado muchos años y esfuerzos en la enseñanza de esta disciplina y en la formación de muchachos que además de las técnicas propias del Judo, lo han sido en los valores cívicos y humanos tan necesarios para saber desenvolverse en todos los aspectos de la vida. Felicitamos al Maestro Talens por este reconocimiento y compartimos la satisfacción que nos ha causado este reconocimiento a todos cuantos apreciamos a nuestro al gran amigo y Maestro

http://www.judo-condal.org/

www.norisjudo.com

El sueño del oro olímpico

Pedro Rivadulla



Por Ferrán Piqué (www.judoyuko.com) y Montse Coque

De Tarragona llega, y no como brisa del mar sino casi con forma de tornado, viene del Club de JUDO VITAL ESPORT, uno de los judokas que lidera de manera brillante y talentosa la cantera, le avala su quinto puesto del mundial cadete, o el bronce en las Olimpiadas de la Juventud en Singapur, es el actual subcampeón júnior de España, se considera luchador y afortunado de tener los compañeros que le rodean en el VITAL ESPORT y en especial con los grandes entrenadores que le apoyan y ayudan en todo lo que estén en sus manos. Confiesa que una de sus mejores cualidades es la mentalidad a la hora de competir, ambiciona y sueña en llegar lo más lejos posible tanto en el ámbito competitivo como formador de judokas, para ello se somete a una férrea disciplina con los entrenamientos a los que se somete. A sus diecisiete años se descubre de manera humilde pese a los éxitos que le avalan y le conforman ya firmemente como una de las jóvenes promesas del JUDO ESPAÑOL.

Pedro, recomienda el JUDO

SIN DUDARLO!!!, Claro que sí! A todo el mundo le recomendaría este magnífico deporte. Si algo tiene el Judo es que lo puede practicar todo tipo de gente, no es excluyente porque todo el mundo tiene cabida, independientemente de su complexión o cualidades, es algo que pocos deportes tienen, el JUDO es un deporte muy completo, no sólo en plano físico sino que también aporta unos valores y disciplina muy útiles para la formación personal, el JUDO ES MUCHO MAS QUE UN DEPORTE!!!

¿Qué representa el JUDO para Pedro Rivadulla?

Ahora mismo el JUDO lo es todo para mí, forma parte de mi ser y es algo que necesito para sentirme bien conmigo mismo, es algo que me hace feliz, el JUDO es mi deporte, y se lo recomiendo a todo el mundo porque ahora mismo el JUDO es mi vida.

Los inicios en JUDO...

Empecé a hacer Judo a los tres años en mi pueblo (L'-Hospitalet de l'Infant), a esa edad sólo se podían hacer dos actividades, multiesports en el que hacías un poco de todos los deportes y JUDO, yo no paraba de decirle a mi madre que multiesports era para niños pequeños así que entonces me llevó a Judo y así empezó todo esto.

¿Y qué es lo que más te gusta del JUDO?

Buena pregunta y difícil de responder, pensándolo detenidamente, el JUDO me ha aportado muchas cosas a nivel deportivo y a nivel personal, soy incapaz de quedarme con una sola de ellas, pero te puedo mencionar que en lo personal me quedo con todos los compañeros que viven el día a día conmigo, todas las experiencias que he podido vivir y que sin vivir este deporte de la forma que la vivo no hubiese tenido nunca, también es muy especial la sensación que uno siente al pisar un tatami de competición, es algo muy difícil de explicar y no la encuentro comparación con otra cosa. El JUDO es un deporte que apasiona, no es de masas pero sí de gente que lo ama y se enamora de él.

¿Qué le ofrece el JUDO a un tipo tan joven, que llega al punto de hacer sacrificios que mucha gente de su edad en absoluto está dispuesta a hacer? ¿Qué es lo que te motiva para llegar a esto?

Me motiva sobre todo el hecho de aprender día a día y de superarme a mí mismo, y de perseguir mis sueños, así que estos los sacrificios los percibo como algo necesario para poder llegar y establecer mis metas.

¿Cuáles son estas metas o qué sueño persigues?

En cuanto a competición mi sueño es llegar lo más lejos posible, supongo que anhelo y persigo el sueño de cualquier judoka ahora mismo que es llegar a ser campeón olímpico y campeón del mundo, creo que con eso me basta. Y en cuanto al Judo me gustaría una vez retirado de la competición ser entrenador, poder llevar a un grupo de competición, ayudarlos en su desarrollo para que también lleguen lo más lejos posible y practicar Judo mientras mi cuerpo me lo permita.

Una medalla especial fue....

Me hizo mucha ilusión quedar campeón de España en categoría infantil, fue en Murcia y era la primera vez que quedaba campeón nacional, no es que tenga mucho valor en la carrera de un deportista una medalla a esa edad pero fue un momento increíble para mí y la recuerdo con especial cariño, otra que también me llenó bastante fue el bronce que logré en los Juegos Olímpicos de la Juventud en Singapur el año pasado.

¿Qué aspectos del JUDO mejorarías?

Es una pregunta un poco difícil de responder, creo que más que mejorar lo que me gustaría es que no se perdiese algo que creo que se está perdiendo ya, y que son los valores que aporta el Judo a la gente, quizás sería más estricto con el comportamiento de los com-

petidores. Para todas las demás cosas que cambiaría necesitaría dinero y mucho poder, dos cosas que no tengo, así que me las guardo para mí.

¿Qué cualidades crees que tienes para haber triunfado tanto y tan jovencito?

No sé yo si se puede aplicar la palabra "triunfado", lo encuentro algo atrevido, "mis cualidades" son los compañeros que tengo en el VITAL SPORT, me considero muy afortunado por tenerlos a mí alrededor y la disposición que encuentro con ellos y con mi entrenador, me ayudan en todo momento y siempre están ahí. Y sobre las otras cualidades quizás la mentalidad a la hora de competir, creo que es algo muy importante para conseguir buenos resultados.

¿Cómo es el trabajo de tu entrenador Pablo Sáez con ese magnífico grupo en el VITAL ESPORT?

Esta es una pregunta que seguro que él la responderá mucho mejor que yo, nos enseña todo lo que sabe y todo lo que necesitamos saber, es una ayuda de gran importancia y hace todo lo que está en su mano para que lleguemos a conseguir nuestras metas.

Hay muy buen grupo de judokas en el CLUB VITAL ESPORT. ¿Hay algún modelo de trabajo que permite tener un grupo tan bueno como el Judo Vital?

Creo que todo buen modelo o los modelos que funcionan son por culpa de los buenos profesores y su gran profesionalidad, en el caso de mi club el VITAL ESPORT son tres: Vicente Elías, Enrique Alvaredo y Pablo Sáez, que es el que se dedica al grupo de competición. Enseñar a los chicos una buena base y saber cómo ayudarles a conseguir sus metas, y sobretodo mucho mucho trabajo, mucha mucha dedicación y que la fuerza voluntad por parte de entrenador se corresponda con el compromiso del competidor.

Vanesa García y Pedro Rivadulla (Foto: JudoLouis).

¿Algún judoka de referencia?

No me hace falta ir lejos para responder a esta pregunta porque lo tengo que mi club, se llama Víctor García Osado, en -66 Kg., admiro mucho su forma de hacer Judo y fuera del tatami es una gran persona, me gustaría parecerme a él.

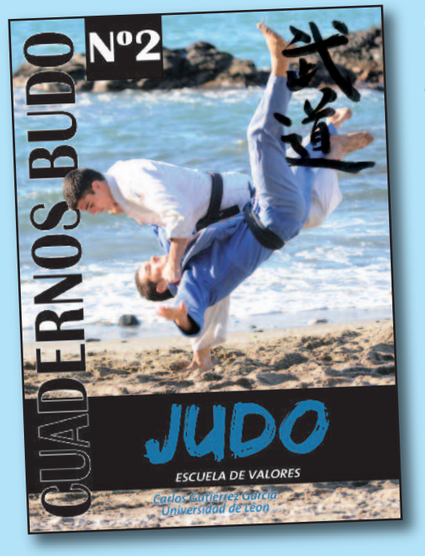
Has encontrado tiempo en estos días junto con Damián Montalvo y Víctor García para desarrollar un proyecto en internet que se llama www.judoattitude.com

Llevábamos tiempo pensando en hacer una web sobre JUDO, tenemos la misma ilusión los tres y queríamos aportar una web con afán de promover el JUDO y todas las noticias mundiales ligadas a él. La hemos creado tres amigos del mismo club de JUDO, esperamos sacar algo positivo y creativo de este nuevo proyecto, desde aquí invito a todo el mundo a visitarla.

Foto: www.arajudo.com

Pedro, algo que quieras añadir...

UN SALUDO A TODOS LOS LECTORES DE EL BUDOKA 2.0!!!



CUADERNOS BUDO Nº2
Judo. Escuela de valores

Por Carlos Gutiérrez García

ISBN: 9788420305271
Páginas: 64
Formato: 16 x 22 cm.
Precio con IVA: 7 euros

"...Este pequeño libro habla de Judo y valores. De cómo un Judo bien orientado podría contribuir a formar personas y ciudadanos responsables y respetuosos consigo mismos y con los demás..."

"...se contempla la capacidad de autoexigencia y auto superación, de resistencia ante las adversidades, paciencia, sencillez y moderación..."

El Judo fue concebido como un método de educación integral. En él se abrazaron filosofías, prácticas y saberes de Oriente y Occidente, para dar como resultado un producto único que pretendía mejorar a las personas y a la sociedad. Nada hay más grande en el mundo que la educación, afirmaba el fundador del Judo, "*La educación moral de una persona se extiende a diez mil personas. La educación de una generación se extiende a cien generaciones*".

Hoy en día el Judo es un deporte olímpico en el que grandes atletas luchan por lograr medallas. También es una actividad que practican todo tipo de personas y que puede potenciar el desarrollo físico, intelectual y social. Incluso para algunos, el Judo es un verdadero "camino de vida" que les sitúa y orienta en la complejidad del mundo en que vivimos.

El Judo es una escuela de valores por que trata de valores individuales y sociales como la cortesía, el respeto, la colaboración, la solidaridad, el esfuerzo, la perseverancia, la paz o la bondad. Son valores que se pueden *vivir* y *aprender* mediante la práctica del Judo, desde el mismo momento en que el principiante pisa por primera vez un *tatami*.

En este cuaderno se reflexiona sobre cómo el Judo en sus diversas facetas (Judo tradicional, Judo como deporte de alto rendimiento, Judo educativo, y Judo para todos) puede contribuir a la educación en valores. Se ofrecen citas de personas relevantes en la historia del Judo que inspiran esta reflexión, y se presentan investigaciones actuales sobre la temática. También se ofrecen orientaciones para potenciar la educación en valores a través del Judo, en el convencimiento de que todos aquellos que tienen algo que ver con el "mundo del Judo" pueden realizar aportaciones significativas para que este sea una verdadera *Escuela de Valores*.

SOBRE EL AUTOR:

Carlos Gutiérrez García es Profesor Titular de Universidad en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte de la Univ. de León, donde imparte desde 1999 asignaturas relacionadas con el Judo. Realizó su tesis doctoral sobre la historia de Judo en España y es autor de numerosas publicaciones sobre Judo y AA. MM., entre ellas de los primeros repertorios bibliográficos sobre libros de artes marciales (coautor Mikel Pérez) y revistas de artes marciales (coautores J. Brieva y M. Pé-rez) publicados en España. Desde el año 2006 dirige la Revista de Artes Marciales Asiáticas, editada por la Universidad de León. Posee el grado de 3er Dan de Judo.

El verdadero orígen del KAJUKENBO

por GM Ángel García Soldado

De cómo llegaron tanto el Ch'uan Fa como el Kenpo a las islas Hawaii, cómo se implantaron, desarrollaron y evolucionaron, se ha escrito mucho. Y en la mayoría de ocasiones, de forma errónea, interesada o falseando datos.

Quizá uno de los sistemas de Kenpo hawaiano más conocido sea el creado por Sijo Adriano D, Emperado, conocido como Kajukenbo. He de decir que he tenido el enorme privilegio de conocer a grandes maestros de este arte y esto me ha permitido acceder a documentos así como a testimonios que probablemente me ayuden a arrojar algo de luz acerca de los auténticos orígenes del Kenpo en Hawaii.

El Ch'uan Fa llega a Hawaii gracias a los inmigrantes chinos que fueron a trabajar a las plantaciones de las islas en 1890, pero no se empezó a enseñar de forma regular hasta la fundación de la Sociedad para la cultura fisica china, en 1922. Sin embargo, estas clases eran sólo para chinos, aunque algunos maestros de manera personal y aislada llegaron a enseñar Ch'uan Fa a personas no pertenecientes a su etnia. Algo parecido ocurrió con el Kenpo de Okinawa. Los primeros okinawenses se instalaron en Hawaii en 1868 y las primeras clases de las que se tiene constancia entre la comunidad japonesa/okinawense fueron impartidas por el maestro Watoku Higa en 1905. En 1927 llega a la isla de Oahu el maestro Kentsu Yabu quien durante los 5 meses que permaneció en Hawaii, impartió clases en el YMCA de Nuuanu, (Honolulu). Dos de sus más destacados alumnos fueron Kiso Teyura y Thomas Miyashiro.

En 1932 llega a Honolulu el GM Choki Motobu, pero debido a sus antecedentes se le niega la entrada al país y es recluido en las instalaciones portuarias de Ala Moana, hasta formalizar los trámites para ser devuelto a Japón. Durante el mes de estancia en dichas dependencias, instruyó a una sola persona autorizada para visitarle, Thomas Miyashiro. Tras el regreso de Motobu a Japón y después de un acuerdo entre caballeros, en 1933 llegan a Hawaii los maestros de Kenpo Karate Mizuho Mutsu y Kamesuke Higashionna que se harian cargo de las clases y los alumnos iniciados. Poco más tarde crearian el Hawaii Karate Seinin Kai, y ese mismo año hicieron una demostración en el centro civico de Honolulu. La mayoría de los asistentes pertenecían a la iglesia metodista de la calle Beretania, en donde eventualmente se comenzarían a dar las primeras clases de Kenpo Karate a personas no japonesas u okinawenses. En 1934 llega a la isla de Kauai el conocido maestro Chojun Miyagi, el cual además de impartir clases a la policia local, ofreció varios cursos para personas sin distinción de raza.

Si me he alargado un poco con este tema es porque me gustaría dejar claro, y sin ánimo de ofender, que no fue James M. Mitose quien introdujo el Kenpo en Hawaii. Cuando se creó el Hawaii Karate Seininkai en 1933, Mitose tenía 17 años y todavía vivía en Japón.

William KS Chow, comenzó a dar clases de Ch'uan Fa/Kenpo a un nutrido grupo de alumnos en el YMCA de Nuuanu, entre ellos, Adriano D. Emperado, Joseph D. Emperado, Arthur Keawe, Paul Yamaguchi, Kenneth Funakoshi, Abe Kamahoahoa, Edmund K. Parker, y un largo etc… El asistente instructor de Chow era Emperado.

En 1947 Adriano Emperado se unió a un grupo de jóvenes maestros de diferentes artes marciales como Joseph Holk de Judo y Danzan ryu Jujutsu, Frank Ordoñez de Jujutsu Sekeino, Peter Yin Yul Cho de Tang Soo

Atrás, Frank Ordóñez, Adriano Emperado, Joe Emperado
2ª fila, Ken Funakoshi, (segundo), Henry Mandac (cuarto)
1ª fila, Manuel Patino, Tony Ramos, Algene Cauralia

Do y Clarence Chang de Sil Lum Gung Fu. Durante dos años intercambiaron trabajos técnicos y desarrollaron un sistema al que denominaron "KAJUKENBO", sin embargo fueron los hermanos Emperado quienes en 1950 estructuraron todo ese trabajo y desarrollaron un programa técnico con el que comenzaron sus clases en el Palama Settlement de Honolulu ese mismo año. El éxito fue total y pronto la mayoría de los alumnos de Mitose y Chow se fueron a entrenar con los hermanos Emperado, lo que como es lógico, motivó la apertura de nuevas escuelas para hacer frente a la demanda de clases de Kajukenbo.

A finales de los 60 varios instructores, por su condición militar, fueron enviados al continente americano y se instalaron al norte de California, donde abrieron sus escuelas. Ellos fueron Aleju Reyes, Joseph Halbuna, John Leoning, Tony Ramos, etc... Otros, y a la vista del éxito del Kajukenbo, decidieron crear sus propias versiones a partir de éste. Nombres como Sid Asunción, que creó el sistema Kenkabo, del que se derivaron dos sub-sistemas, el Wun Hop Kuen Do Kung Fu de Al Dacascos, y el Chuan Fa de Al de la Cruz. Por otro lado, Marino Tiwanak creó el CHA-3 Kenpo, siglas que corresponden a "Central Honolulu Activities, district 3". También Leon "Manini" Cuarisma crearía el Ken Ka Kung Fu, Jon Loren el Tum Pai, etc.

Sin duda, ninguno llegó jamás a tener ni la décima parte de aceptación y popularidad que el Kajukenbo, por eso todos siguieron siempre el paraguas protector de Sijo Emperado y su Kajukenbo Kenpo.

En los últimos tiempos siguen habiendo aventureros y oportunistas que a la sombra del KAJUKENBO intentar crear su versión particular añadiendo conceptos de Escrima filipina, cuando hasta un ciego vería que estos ya son inherentes al estilo original y que fueron aportados por Emperado. O el trabajo de Brazilian Jiu jiutsu, algo que a una persona con un mínimo de sentido común ni se le ocurriría usar en el trabajo explícitamente de defensa personal para la calle, que tanto predomina en el Kajukenbo.

THE WORLD HAPKIDO FEDERATION
FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO

세계합기도연맹

합기도

BENEFICIOS Y VENTAJAS DE PERTENECER A NUESTRA FEDERACIÓN

- ✓ Acceso al programa completo de grados y conocimiento del sistema en profundidad de la WORLD HAPKIDO FEDERATION (WHF).
- ✓ Certificación y reconocimiento de grados, dan y títulos de enseñanza a través de la WORLD HAPKIDO FEDERATION.
- ✓ Certificación y reconocimiento de grados, dan y títulos de enseñanza a través de la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HAPKIDO (FEH).
- ✓ Afiliación y realización de Clubes y Gimnasios.
- ✓ Afiliación de Organizaciones, asociaciones y escuelas de hapkido independientemente del estilo.
- ✓ Secciones y departamentos en Defensa Personal, Defensa Integral Femenina, Defensa Operativa Policial, etc.
- ✓ Licencia Anual Federativa.
- ✓ Descuentos y subvenciones en todas las actividades de la FEDERACIÓN.
- ✓ Seminarios continuados con Maestros Nacionales e Internacionales.
- ✓ Escudos y Banderas de FEH y WHF.
- ✓ Seguro de accidentes.
- ✓ Apoyo constante a los Clubes, Gimnasios, Miembros federados, Maestros e Instructores.
- ✓ Acceso al material Oficial (Doboks, Ti, Chandal, Camisetas, etc., distribuido por FEH y WHF.
- ✓ Acceso a toda la información de actividades y eventos de (FEH).
- ✓ Viajes para la practica y perfeccionamiento de hkd en el extranjero (Corea, EEUU, Holanda, etc.).
- ✓ Consultas y dudas de cualquier cuestión relacionada con nuestro bello Arte Marcial de forma individual o general.
- ✓ Publicidad de tu escuela y aparición en la web FEH www.fehapkido.es o en la de tu regional así como en las mejores revistas nacionales e internacionales de artes marciales.

CALENDARIO NACIONAL DE ACTIVIDADES FEH 2011

I Enero. Día 29 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel superior.

II FEBRERO. Día 26 VIII SEMINARIO NACIONAL DE HAPKIDO gratuito afiliados (FEH) a cargo de los Maestros JOSÉ CHAQUET (Valencia), VICTORIANO NICOLÁS (Murcia), JAVIER SAEZ (Burgos), JOSEP VILARRUBLA (Cataluña) y MARCOS ANTONIO (Canarias).

III MARZO. Día 12 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES. Día 26 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel básico.

IV ABRIL. Día 9 CURSO ESPECIAL GRATUITO EN DEFENSA INTEGRAL FEMENINA especial VIOLENCIA DE GÉNERO a cargo del Maestro VICTORIANO NICOLÁS, Delegado de la regional Murciana. Día 16 CURSO DE HAPKIDO a cargo del Maestro Javier Sáez, Delegado de la regional de Castilla y León.

V MAYO. Día 21 FESTIVAL NACIONAL DE HAPKIDO (FEH). Día 28 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel medio.

VI JUNIO. Día 18 CURSO DE I CHOL BONG niveles básico y medio a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES. Día 25 EXÁMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEF. OPERATIVA POLICIAL, ETC).

VII JULIO. Días del 1 al 15 CURSO DE TITULACIÓN INSTRUCTORES Y MAESTROS (FEH) en todas sus disciplinas en el KIDOKWAN CUARTEL GENERAL DE WHF EN ESPAÑA. Día 16 MEMORIAL GRAN MASTER KWANG SIK, MYUNG.

VIII AGOSTO. Vacaciones.

IX SEPTIEMBRE. Día 24 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel superior.

X OCTUBRE. Día 22 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES. Día 29 CURSO DE I CHOL BONG niveles medio y superior a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES.

XI NOVIEMBRE. Día 19 CURSO ESPECIAL DE HAPKIDO a cargo del Maestro DI GUARDIA.

XII DICIEMBRE. Día 17 EXÁMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEF. OPERATIVA POLICIAL, ETC). Día 17 TROFEO INFANTIL DE NAVIDAD.

Para los próximos cursos de Defensa Operativa Policial, consultar en eventos en nuestra web:

www.fehapkido.es

FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO
Única Federación Oficial afiliada y representante a la
WORLD HAPKIDO FEDERATION en ESPAÑA (KIDOKWAN)
CUARTEL GENERAL C/ Marqués de Mondéjar nº 26, 28028 MADRID

www.fehapkido.es **info@fehapkido.es**

Orígenes del Newaza en el KODOKAN JUDO

Por Xavier Teixidó
4º dan de Nihon Jujutsu, Aikijujutsu y Nihon Kobudo.
Tenshin Shoden Katori Shinto ryu Sugino ha Nyumonsha.
Autor de la colección Nihon Jujutsu (Editorial Alas).
www.shoshinkanbudo.com

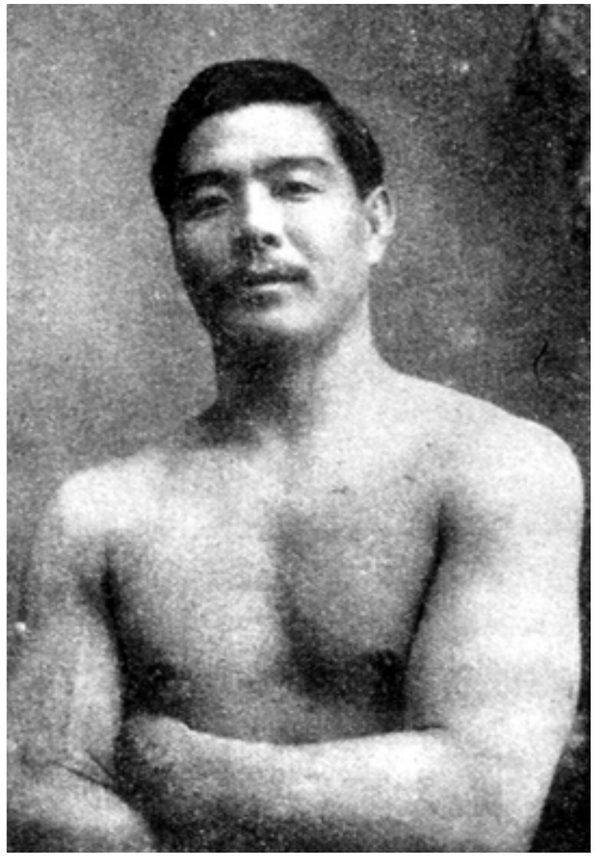
Kano Jigoro, fundador del Kodokan Judo, fue un entusiasta practicante de Tenjin Shin'yo ryu, las técnicas de cual incluyó de forma protagonista en su método marcial contemporáneo. También estudió intensamente Kito ryu jujutsu. Aunque podemos afirmar que, en cuanto a técnicas de sumisión, inmovilización y control se refiere (katame giho), que impliquen a ambos contendientes luchando en el suelo, tanto Tenjin Shin'yo ryu como, Fusen ryu, tienen mucho que decir. Y sobre esas escuelas me gustaría hablarles a continuación.

Kano fue un ávido estudiante de Tenjin Shin'yo ryu, cuyas técnicas de katame incorporó a su judo. Más tarde también conservó técnicas de esta escuela en su kime no kata. Si nos situamos al final del periodo Edo (s.XIX) en Japón, pensar en el número de escuelas de jujutsu existentes es pensar en una cantidad ingente de ryuha. Cada dominio disponía de instructores cualificados para cada área (kenjutsu, sojutsu, jujutsu…), cada familia poseía su propio sistema, y bastan un par de multiplicaciones para concluir que posiblemente existieran 200 o 300 escuelas de jujutsu a finales del 1800. Muchas de ellas creadas exclusivamente en periodos de paz, es decir, sin basarse en las antiguas técnicas de kumiuchi empleadas en campo abierto. A pesar de ello, en este tiempo surge una de las últimas especialidades, fuertemente basada en esas antiguas técnicas de grappling, y adaptada de forma consistente y práctica a la época, hablamos de Tenjin Shin'yo ryu 天神真楊流柔術, una de las legendarias y mejor conocidas escuelas de jujutsu japonés, nacida en 1830 (algunas crónicas apuntan 1832) debido a la destreza de Iso Mataemon Minamoto no Masatari en las artes de Akiyama Yoshin ryu con Hitotsuyanagi Oribe y Shin no Shindo ryu con el maestro Homma Joemon. Mataemon sintetizó las técnicas aprendidas hasta alcanzar las 68. Desarrolló formas personales y las probó en combate real, en los numerosos altercados que tuvo. Se dice que nunca fue batido. Tal fue su fama, que llegó a ser el instructor oficial del shogunato Tokugawa de la época (1848-1864) y su fama alcanzó cotas altísimas. El sistema cuenta con 124 técnicas distribuidas en varios mokuroku.

Kano Jigoro, visionario y hombre pragmático, supo ver que el combate en el suelo era un terreno a ser desarrollado y dominado, si un luchador pretendía someter, con garantías, a practicantes de otras escuelas, independientemente del tamaño y peso. Numeroso dojo yaburi (desafíos entre escuelas) y shinken shobu (combates reales entre practicantes de diferentes estilos) auspiciados y organizados por Kano, le hicieron presenciar in situ que algunas escuelas tenían mucho que decir en cuanto a técnicas de inmovilización aplicadas al combate real, en especial Fusen ryu.

Izquierda, antiguos manuscritos de Tenjin Shin'yo ryu jujutsu, escritos por Iso Mataemon.

Takeda Motsuge (Fusen) nace en marzo de 1794 en Matsuyama y forma parte de la estirpe de los últimos koryu de finales del periodo Edo (Bakumatsu). A los 12 años fue inscrito en un monasterio budista y probablemente ahí adoptó el nombre de Fusen. A los 19, partió. Fusen ryu 不遷流 es el producto de la precisa combinación de Nanba Ippo ryu (de la que hablamos en el volumen yawara giho), Yoshin ryu, Sekiguchi ryu, Shibukawa ryu, Yagyu ryu y Takenouchi ryu, disciplinas que Motsuge aprendió durante su periplo como musha shugyo durante los siguientes 11 años a su abandono de la vida monástica. También experimentó en Hozoin ryu sojutsu y Yamada ryu kusarigamajutsu. En al año 1869 nace en Okayama Tanabe Mataemon, discípulo avezado de Motsuge, que ya se había iniciado en el arte de manos de su abuelo y su padre (Takeda Sadaharu y Tanabe Torajiro). Aunque la historia no es del todo clara, ni existen crónicas fehacientes que certifiquen los hechos, parece que Mataemon, a tenor de la transmisión oral, empezó a desarrollar técnicas nuevas para Fusen ryu. Esos movimientos versaban sobre el combate en el suelo. La actual práctica de Fusen ryu como escuela antigua no contempla las técnicas empleadas por Mataemon, por lo que no sabemos si se perdieron. Lo que sí parece claro es que se encuentran recogidas en el newaza (trabajo de suelo) del Kodokan Judo, después de que Kano asistiera a la derrota de sus estudiantes, en enfrentamientos entre escuelas, a manos de los practicantes de Fusen ryu. La técnica de suelo, tal como la trabajaba Mataemon, era inédita hasta la fecha, por eso, los judoka se vieron desbordados. En el Kodokan se conocían las bases de las técnicas de katame, extraídas del Tenshin Shinyo ryu, pero no fueron suficientes para abortar la solvencia de los practicantes de Fusen ryu. Se cuenta que en enero de 1891, se pactó un enfrentamiento entre el Kodokan Judo y la escuela tradicional Fusen ryu. El más fiero de los representantes del Kodokan, Tobari sensei, fue derrotado por Mataemon después de un agresivo combate, que acabó con Tobari en el suelo, estrangulado. Tobari empleó un año en entrenarse de nuevo, casi todo el tiempo de su preparación fue mejorar su combate en el suelo. Se enfrentó a Mataemon otra vez. Y otra vez perdió. Fue un error menospreciar la eficacia de los antiguos koryu. Fue a partir de este momento en que Kano mostró todo su empeño en lograr que Mataemon le desvelara los secretos del newaza, la técnica de suelo. Al parecer este último accedió, y Kano envió al dojo del maestro de Fusen ryu a 7 de sus mejores judokas. Entre ellos, se cuenta que estaba Mitsuyo Maeda, el predecesor del moderno y célebre brazilian jiujitsu.



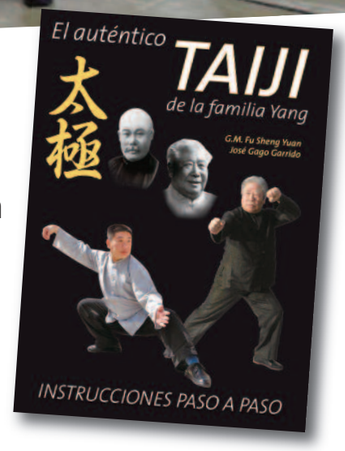
Arriba, Takeda Motsuge, fundador de Fusen ryu jujutsu.
Derecha, Mitsuyo Maeda, célebre judoka y practicante de jujutsu que introdujo esta técnica en Brasil, la cual originó el mundialmente conocido *brazilian jiujitsu.*

Derecha, Tanabe Mataemon, legendario maestro de Fusen ryu, ejecutando Ude juji Gatame.

Yang Taiji Tradicional

Curso Internacional en Ourense

Los maestros Fu Sheng Yuan y Fu Qing Quan, 5ª y 6ª generación de la Familia Yang, viajaron a España con motivo de la presentación de la edición castellana del libro "El Auténtico Taiji de la Familia Yang" y para realizar un Curso de Taiji Tradicional



En el Pabellón de los Remedios de Ourense, entre el 29 de Octubre y 1 de Noviembre, tuvo lugar el *Curso Internacional para Profesores de Yang Taiji Tradicional*, reuniendo a más de cuarenta Monitores y Maestros de diferentes comunidades autónomas españolas (Galicia, Cataluña, Comunidad Valenciana, Aragón, Castilla la Mancha, Baleares, Comunidad de Madrid…) y de distintos distritos de Portugal.

Con un entrenamiento de siete horas diarias, el curso destacó por la gran calidad didáctica de los Maestros que estimuló a los participantes a entrenar de forma intensa, consciente y productiva la **Forma de 85 Movimientos**, trabajo base para una buena técnica de Taiji; además de avanzar en el trabajo marcial de esta disciplina, con ejercicios de Tui Shou y Fa jin.

El Tui Shou o "manos que empujan" es un trabajo en pareja que ayuda a desarrollar la sensibilidad, relajación y concentración para el combate y necesita un alto conocimiento de la Forma de Taiji, ya que, cuanto mayor sea la comprensión y ejecución técnica de los ejercicios, mejor será el entendimiento y la eficacia de sus aplicaciones marciales.

Otro de los aspectos fundamentales en el combate, el Fa jin, expresión explosiva de la fuerza interna, necesita también de un buen desarrollo de los aspectos comentados anteriormente, pues si la postura y relajación no son las correctas, se podrían producir lesiones con gran facilidad.

Por esto, en el curso, una vez comprendida la ejecución correcta del Fa jin y después de haber realizado un entrenamiento de los ejercicios fundamentales, el Gran Maestro Fu Sheng Yuan enseñó a los asistentes, por 1º vez en España, una nueva Forma en la que cada movimiento se realiza con la expresión explosiva de la fuerza, es decir, con "Fa jin".

Como delegado en España de la Asociación Yong Nian y después de varios años de conversaciones y entrenamiento con mi Gran Maestro, he considerado necesaria una difusión de mayor amplitud y claridad, de cuál y cómo es el Verdadero Taiji, ya que, actualmente otros estilos intentan atribuirse esta autenticidad. Por esto, propuse a Fu Sheng Yuan dar a conocer el Taiji en su aspecto marcial, con un método de enseñanza separado del programa de Taiji Salud, que hasta el momento era el objetivo central de la enseñanza realizada por la Familia Yang.

En este último año, el Gran Maestro Fu Sheng Yuan consciente de la necesidad de ampliar y mejorar la trasmisión mundial de este "Arte Marcial", hasta ahora sólo enseñado entre los miembros de su Familia, dio su conformidad a este proyecto y autorizó la creación de un Programa Marcial de Yang Taiji que se iniciará próximamente en todo el mundo.

El interés que está despertando el Taiji como Arte Marcial, suscita entre los alumnos nuevas interrogantes acerca de su método de entrenamiento. Saber el por qué con el trabajo de la Forma no se busca el fortalecimiento de brazos y se centra en el fortalecimiento de las piernas, es una de las cuestiones más reveladoras de la esencia del Taiji, a pesar de que para la mayoría los estudiantes sea visto como un error o una pérdida de tiempo.

El Gran Maestro Fu Sheng Yuan respondió a esta cuestión, definiendo el Taiji como Yin Yang, expresión con muchos significados filosóficos reflejados extraordinariamente en este Arte Marcial. "*De lo suave y lento nace lo fuerte y rápido*" es el principio fundamental para dar respuesta a esta cuestión, puesto que, para realizar un movimiento veloz el cuerpo debe estar muy relajado, sin tensiones mentales o físicas que provoquen rigidez; de lo contrario, el resultado sería lo opuesto, un movimiento lento y débil.

太極拳

Yang Taiji Tradicional

CURSO

Actualmente el Taiji es enseñado como una técnica de relajación, siendo ésta el fin principal de la disciplina. En el auténtico Taiji, la relajación es el medio por el que vamos a conseguir el fin, un cuerpo fuerte y veloz.

El Yang Taiji tiene un método propio para asegurar que este camino, se entiende y se realiza correctamente. El entrenamiento lento de la Forma permite asentar adecuadamente todos los patrones biomecánicos del movimiento y evitar tensionar la parte superior del cuerpo, buscando un trabajo consciente de fortalecimiento de las piernas y de relajación del tronco o cintura escapular. En los primeros años de entrenamiento, no se realizan golpes fuertes con los brazos antes de haber aprendido a relajarlos, ya que, con el propio sistema de entrenamiento de Yang Taiji se proporcionará posteriormente de forma adecuada, el fortalecimiento y endurecimiento del tren superior, sin alterar la relajación alcanzada y poder usarla para lograr una mayor velocidad.

La mayoría de las artes marciales externas no cumplen este principio. Si desde el inicio del entrenamiento todos los movimientos se realizan con contracción muscular, cuando se quiera aumentar la velocidad del movimiento, resultará más complicado relajar adecuadamente la cintura escapular en la ejecución de sus técnicas. Como resultado sus movimientos serán más lentos y débiles. Aunque pueden hacer daño, están muy por debajo de sus posibilidades.

El Taijiquan es el único estilo en el mundo cuyo aprendizaje se inicia y desarrolla a través de los años con movimientos lentos, suaves y continuos, pues la relajación y fluidez es el medio que emplea para la manifestación y expresión de la energía. A esta manera de moverse se refieren los Tratados Chinos cuando dicen que debemos utilizar la "*energía interna*" y no la "*fuerza bruta*".

La expresión de la energía, Fa jin, en Taiji surge de una perfecta relajación muscular y una exacta colocación articular. Sin esto, la energía no podrá manifestarse y se tendrá que mejorar los aspectos anteriores para poder continuar el entrenamiento de Fa jin.

En este curso el Gran Maestro Fu Sheng Yuan y su hijo el Maestro Fu Quinq Quan, perfeccionaron la Forma de 85 para que el trabajo posterior de Tui Shou y Fa jin fuera correcto y productivo para todos los participantes. Tanto Maestros como alumnos, satisfechos con el trabajo realizado durante estos cuatro días, desean realizar próximamente un nuevo Curso de Perfeccionamiento para continuar la formación del aspecto marcial del Autentico Taiji.

Los principiantes también tuvieron oportunidad de disfrutar de la sabiduría de estos dos Grandes Maestros durante los días 5 y 6 de Noviembre. En este curso abierto para alumnos de toda España con más de 40 participantes, se perfeccionó la Forma de 85 Movimientos y la Forma de Espada.

Presentación del libro *El Autentico Taiji de la Familia Yang*

El 2 de noviembre presenté en el Auditorio Municipal de Ourense la edición castellana del libro "El Autentico Taiji de la Familia Yang", con la entrañable presencia de mi Gran Maestro Fu Sheng Yuan y de su hijo el Maestro Fu Quinq Quan. Acudieron también varios medios de comunicación, autoridades, alumnos y amigos.

Miguel Domínguez, Técnico del Pabellón de Deportes de Ourense presentó la charla-coloquio en la que expuse mis tres años de investigación sobre la historia de la Familia Yang y los conocimientos teóricos y prácticos recibidos directamente de la fuente más fiable, el Gran maestro Fu Sheng Yuan y su hijo el Maestro Fu Quinq Quan.

Los Maestros, por su parte, también tuvieron unas palabras de agradecimiento por el trabajo realizado, destacando la importancia que tiene dar a conocer la técnica original del Yang Taiji en castellano, ya que es uno de los idiomas más hablado del planeta.

El acto finalizó con una multitudinaria firma de libros y con mis agradecimientos a todas las personas que hicieron posible su edición, publicación y difusión.

EDITORIAL ALAS

Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

ÚLTIMAS PUBLICACIONES

NOVEDAD EDITORIAL

EL AUTÉNTICO TAIJI DE LA FAMILIA YANG

Instrucciones paso a paso

Por Gran Maestro Fu Sheng Yuan y José Gago Garrido

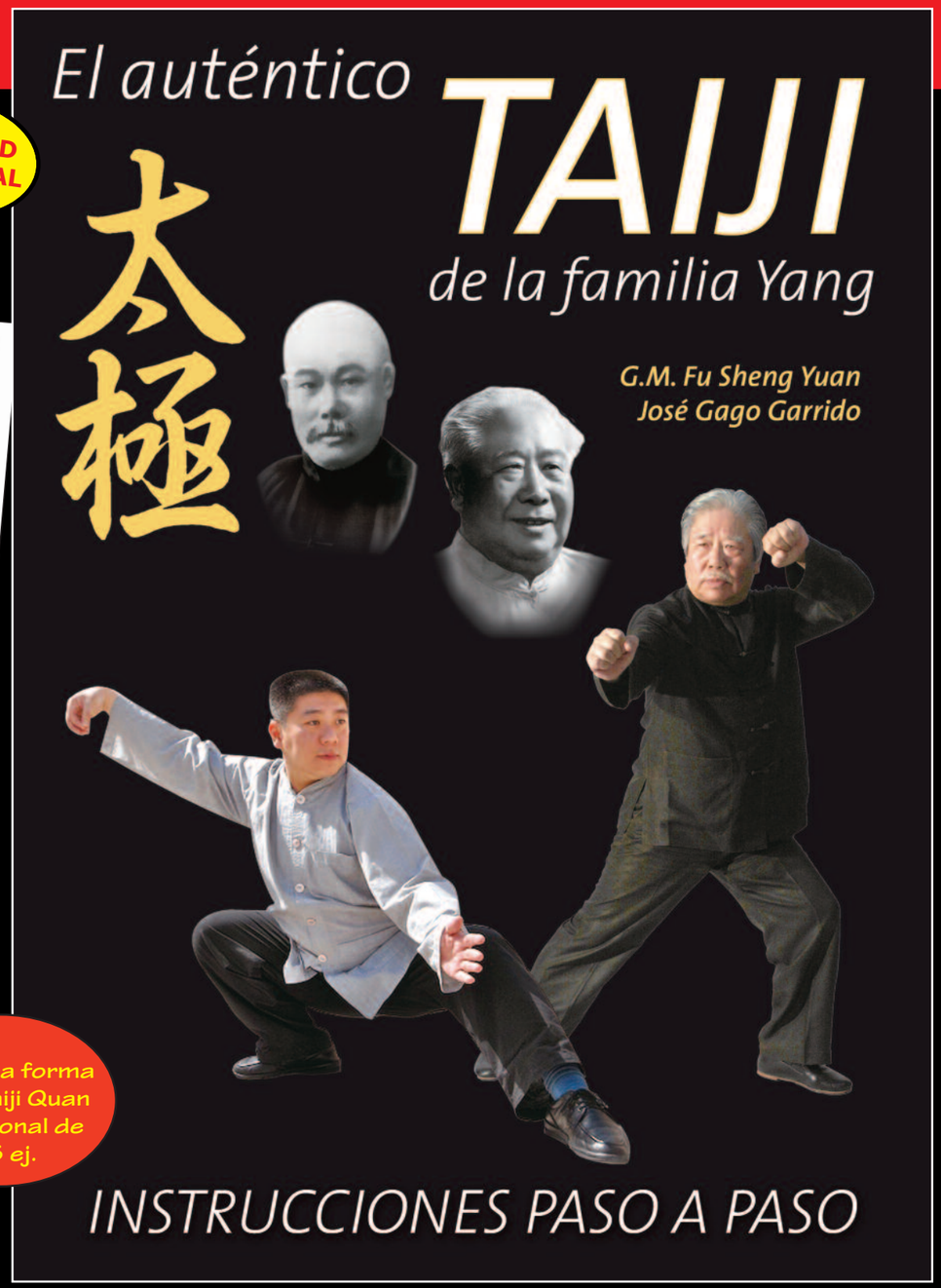
P.V.P. 24 euros
Número de páginas: 286
ISBN: 978-84-203-0519-6

Este libro es una versión en español autorizada de la primera edición en inglés del libro "Authentic Yang Tai Chi Family: Step by Step Instructions" de autoría del Gran Maestro Fu Sheng Yuan (5ª Generación de la Familia Yang) y editado por el Gran Maestro Fu Zhong Wen (4º Generación de la Familia Yang).
El contacto directo del autor de esta versión en español con el Gran Maestro Fu Sheng Yuan hace que esta edición no sea una simple traducción, sino que presenta un gran valor añadido por incluir revisiones y actualizaciones con nueva información hasta ahora inédita y que como consecuencia originó la preparación y redacción de nuevos artículos y textos, además de una descripción más completa de diversos puntos mencionados en la obra original editada en 1995.
Contiene la forma original de la familia Yang sin cambios, como se trasmitió de generación en generación, explicando cada paso con detalle, para que todos los practicantes puedan resolver sus dudas y profundizar en la ejecución correcta y tradicional. También los conceptos teóricos y filosóficos del Taiji están explicados en profundidad pero de forma comprensible para el lector, permitiéndole entenderlos e incluirlos en su práctica personal.
Para los que se inicien en el Taiji, este libro es una guía precisa y clara para dar los primeros pasos con la garantía de estar siguiendo las raíces originales de este antiguo y saludable arte, que tiene la capacidad de trasformar el cuerpo, aumentar la energía y armonizar la mente..

Incluye la forma Yang Taiji Quan Tradicional de 85 ej.

SOBRE LOS AUTORES:

El Gran Maestro Fu Sheng Yuan es el legítimo heredero de la tradición Yang del Taiji Tradicional (5ª generación). La Federación China de Wushu le otorgó en 1988 el 8º Dan reconociéndole como el máximo exponente mundial del estilo Yang.
El Maestro José Gago comenzó la práctica del Wushu en 1976.En 1982 inauguró la primera Escuela de Wushu en Ourense. En 1982 aprobó el examen de Cinturón Negro 1º Dan de Kungfu con el registro nº 40, uno de los primeros de España, del Departamento de Kungfu de la Federación Española de Karate, llegando hasta el 4º Dan y Maestro Nacional de esta Federación en 1989.
En 1992 entró en el Departamento de Wushu de la Real Federación Española de Judo, que tiene la representación oficial del Wushu en España. En 1998 comienza la práctica de Yang Taiji Tradicional con el maestro Luis Pedreros. En el 2000 es aceptado como discípulo por el Gran Maestro Fu Sheng Yuan y en la actualidad tiene la responsabilidad de representarlo.



"Las últimas palabras de mi gran tío abuelo Yang Chen Fu, a mi padre Fu Zhong Wen, fueron que enseñara el arte del Taiji Quan de la familia Yang al mundo... mi padre trabajó sin descanso para promover el Taiji en China."
G. M. Fu Sheng Yuan

"El Taiji Quan es como el mar que siempre está en movimiento. En el cuerpo tiene que ocurrir lo mismo"

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

SHIATSU & Artes Marciales

El secreto del mantenimiento

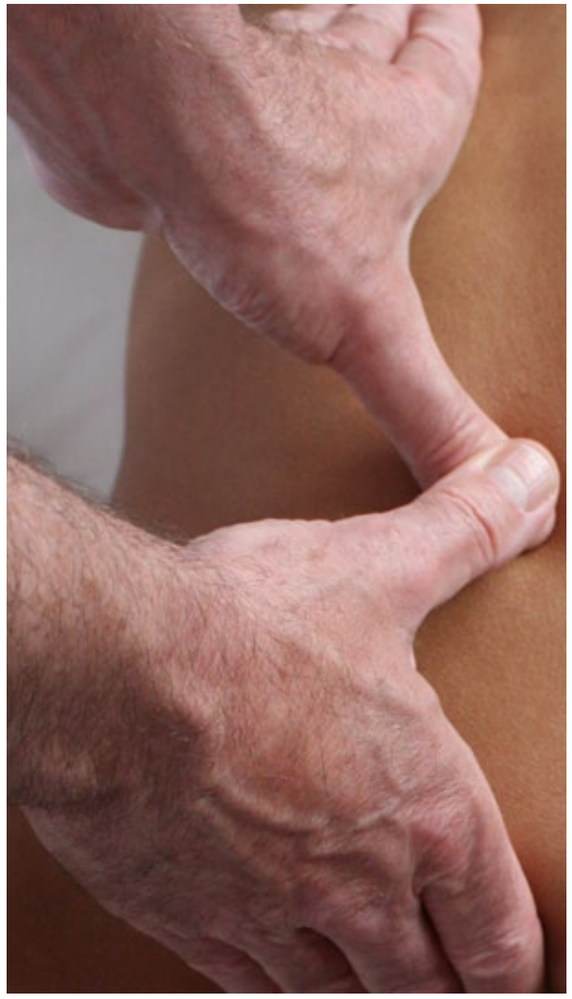
Julio López – Shiatsu Practor
Director de la *Escuela Japonesa de Shiatsu de Barcelona*
escuela@shiatsudobarcelona.com
www.shiatsudobarcelona.com

En la práctica de las artes marciales y en el deporte se conoce perfectamente un axioma básico: una correcta práctica comporta una disminución del riesgo de lesiones. A partir de ahí, encontramos en el SHIATSU, una técnica muy efectiva para tratar todas lesiones derivadas de la práctica de las artes marciales y el deporte en general. El cansancio, el estrés, lesiones crónicas que no terminan de curar, son ingredientes que facilitan la llegada de lesiones inesperadas y que hacen que el practicante necesite un periodo de recuperación para poder continuar. En estos casos, el SHIATSU se convierte en uno de los mejores aliados del deportista para ayudar a recuperarse tanto de las lesiones agudas como de lesiones crónicas mal curadas.

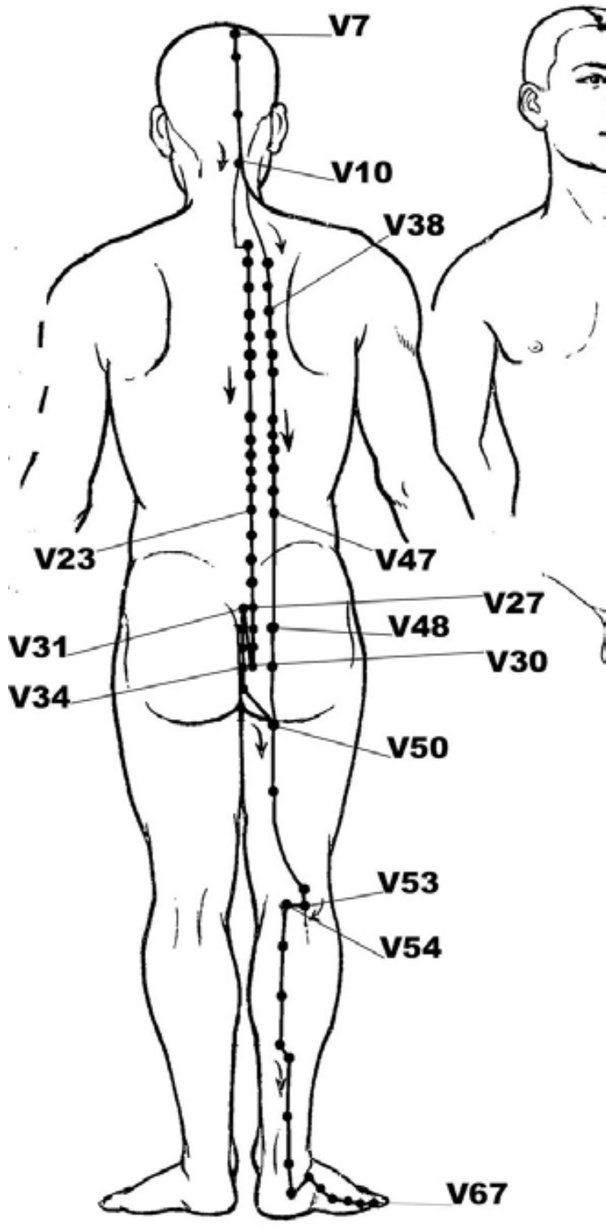
CÓMO NOS PUEDE AYUDAR EL SHIATSU

Las lesiones más corrientes en este tipo de prácticas serían las del tipo muscular, como pueden ser contracturas o roturas de fibras musculares o las tendinosas y/o ostearticulares, principalmente esguinces y luxaciones. En el primer caso de lesiones, las del tipo muscular, rotura de fibras o contracturas, podemos ayudar al practicante en:

1. En contracturas y tensiones anormales del cuerpo, ayudaríamos mediante nuestro trabajo de SHIATSU a relajarlas ya que nos impiden realizar los movimientos técnicos con naturalidad, aportando al practicante, más velocidad y precisión.
2. En roturas fibrilares, mediante la combinación de SHIATSU y otras herramientas del SHIATSU, tales como las Agujas intradérmicas, o la fitoterapia, en los primeros días de la lesión ayudaríamos a reabsorver el edema y desencadenar un efecto analgésico y antiinflamatorio con la consecuente mejoría en la recuperación. En los días posteriores a la recuperación y cicatrización, las técnicas que se ajustan mejor a esta fase, serían, el SHIATSU, las agujas intradérmicas y la técnica itothermie (parecido a la moxibustión china), para ayudar a mejorar la circulación y posterior cicatrización. Si aplicamos los conceptos de tratamientoenergético, tonificaríamos el bazo, ya que es el responsable del territorio



muscular. Los shiatsuterapeutas podremos actuar siempre que no haya inmovilización a través de una escayola o taping de algún tipo (si no indirectamente contralateral o similitud de formas), pudiendo introducir las técnicas de SHIATSU, agujas intradérmicas y haciendo uso de la itothermie, una vez pasadas las 24 h, dónde hay mayor inflamación. En este caso con la itothermie, trabajaríamos sobre la periferia de la lesión intentando igualar la temperatura local, para que el calor no se encapsule y pueda de este modo efectuarse una mejor absorción y mejor recuperación. Posteriormente pasados los momentos de mayor inflamación, se podría trabajar directamente sobre la zona de la lesión. Si aplicamos los conceptos de tratamiento energético tonificaríamos el Riñón y el Hígado para fortalecer el sistema osteo-tendinoso-ligamentoso.



PREVENIR MEJOR QUE CURAR

Desde la visión del SHIATSU y de la medicina oriental, siempre es mejor prevenir que curar. Un practicante de artes marciales o cualquier deporte en general que incorpore el SHIATSU en sus rutinas y programas de entrenamiento, mejorará notablemente su rendimiento en la práctica, aumentando así, la elasticidad muscular y artícular, los arcos de movilidad, la vitalidad, la resistencia al estrés, la concentración, disminuyendo así el riesgo de lesiones.

Las Tradiciones del Kungfu Tradicional

"Bai Si"

CEREMONIA DE DISCÍPULO

Instructor David Oliver Bermúdez
Kwok Chung Yung

Entrada del Ip Man Tong (Museo de Ip Man Wing Chun).

Foto de familia en la escuela de GM Lunkai con shifu Kwok en Foshan

Instructor David Oliver en la escuela del GM Lun Kai en Foshan

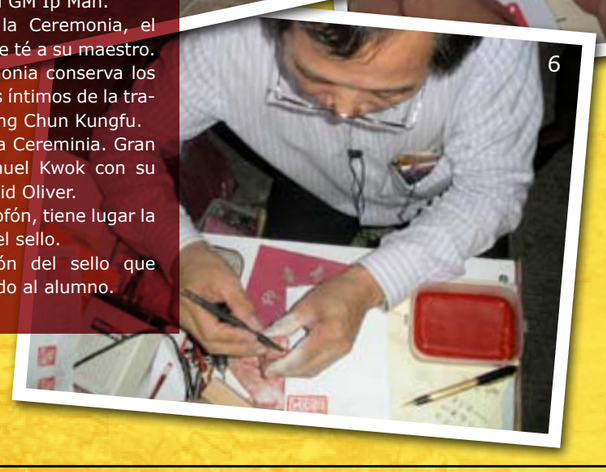
Las Artes Marciales Tradicionales Chinas nos han llegado desde Oriente como una importante herramienta para mejorar nuestro estado físico y mental, constituyendo además un extraordinario método de defensa personal. Pero junto a todo esto, también en su versión más tradicional y antigua nos han legado costumbres ancestrales como la Ceremonia de discipulaje conocida como "Bai Si".

Desde que empecé hace más de diez años la práctica del Kungfu Tradicional siempre había escuchado hablar de la importancia de dicho acto ceremonial, pero aunque había tenido la oportunidad de verlo nunca lo había realizado. Ha sido en este año 2011 cuando gracias al *Gran Maestro Samuel Kwok* he podido vivir en primera persona dicho acontecimiento.

Todo comenzó con la invitación de Shifu Samuel Kwok del estilo Ip Man Wing Chun para que realizara un viaje a Hongkong junto a él y otros estudiantes para profundizar en la cultura China. Pero al llegar a nuestro destino se nos informó de que algunos de los presentes realizarían la Ceremonia denominada "Bai Si". Realmente si realizar esta ceremonia es un privilegio no era menos todo lo que nos tenían preparado.

En primer lugar fue un privilegio conocer a los Grandes Maestros **Ip Ching** (hijo menor del Gran Maestro Ip Man), **Tsui Seung Tin** (conocido como "el rey del Siu Lim Tao", y uno de los primeros alumnos del Gran Maestro Ip Man que aún queda con vida en Hongkong), **Lun Kai** en Foshan (uno de los primeros alumnos con vida del Gran Maestro Ip Man en Foshan y que actualmente alcanza los noventa y cinco años), pues pudimos compartir momentos de entrenamientos en sus respetivas escuelas a la vez que nos dieron autorización para realizar fotos y videos que formarían unos recuerdos inolvidables; visitar y mostrar nuestros respetos ante la tumba del Gran Maestro Ip Man acompañados de Sigung Ip Ching y Shifu Samuel Kwok también fue muy emotivo ya que se realizó una ceremonia de la que pudimos participar todos los asistentes; la invitación al ciento sesenta aniversario de la escuela de Choy Lee Fut de Foshan con una demostración y una cena con los Grandes Maestros fue toda una experiencia, el respeto con el que trataban a los estudiantes y maestros invitados es digno de resaltar; también fue para mi un orgullo que aunque no estaba programado, que en la cena con los grandes maestros se me solicitara que mostrara algunos de mis conocimientos de Pak Mei Kungfu recibiendo la enhorabuena por dicha exhibición; y todo esto junto a otros muchos más acontecimiento que serán motivo de un próximo artículo fue debido gracias a Shifu Samuel Kwok, de quien pude comprobar que goza de un gran prestigio tanto en Hongkong como en Foshan (China).

En lo concerniente a la Ceremonia de discipulaje "Bai Si" que tendría lugar en el Ip Man Tong (Museo dedicado al Ip Man Wing Chun) ante el busto del Gran Maestro Ip Man, sorprendía el ambiente que se respiraba tan especial, había mucha expectación tanto por los que íbamos a realizarla como por todos los asistentes que se encontraban allí junto a los medios audiovisuales y escritos de Foshan que habían acudido para hacerse eco de este gran acontecimiento que realizarían practicantes occidentales. El hecho de que la ceremonia se realizara en el Ip Man Tong daba mayor solemnidad al acto y ese fue el motivo por el que fue elegido dicho lugar por Shifu Kwok. Tras organizar todo, la ceremonia dio lugar con Shifu Samuel Kwok sentado junto al busto del Gran Maestro Ip Man, con varios estudiantes junto a él que ejercían de testigos de la ceremonia y se encargaban de tener preparado el té que el futuro discípulo llegado el momento ofrecería a su Shifu (Maestro-Padre). De esta forma Shifu mencionó mi nombre y pasé a estar de rodillas frente a él mientras en inglés y luego en chino escuchaba cómo explicaba el significado de dicho acto, y pasaba a indicar si juraba respetar a mi maestro, desarrollar



1.- Sihung Ip Ching, Shifu Kwok y su discípulo David Oliver, junto a la tumba GM Ip Man.
2.- Durante la Ceremonia, el alumno ofrece té a su maestro.
3.- La Ceremonia conserva los aspectos más íntimos de la tradición del Wing Chun Kungfu.
4.- Final de la Ceremonia. Gran Maestro Samuel Kwok con su discípulo David Oliver.
5.- Como colofón, tiene lugar la realización del sello.
6.- Confección del sello que será entregado al alumno.

Visitando al GM Tsui Seung Tin.

al máximo las habilidades del Ip Man Wingchun y difundirlo, respetar la cultura china, etc., a lo cuál iba respondiendo afirmativamente. Una vez transcurrida esta fase se procede a realizar reverencias ante Shifu, y posteriormente se le hace entrega de un sobre rojo que generalmente contiene dinero en señal de obsequio al Maestro para continuar con otras reverencias, y llegado este momento un testigo hace entrega al estudiante que esta realizando la ceremonia aún de rodilla de una taza de té que ofrecerá al maestro para que beba de ella. Y para terminar la ceremonia el Maestro se levantará y ayudará al estudiante a levantarse.

Pero aquí no termina dicho acto, pues aunque ya en este momento hay una relación entre Maestro-alumno que le da derecho a dirigirse a su Maestro como Shifu (Maestro-Padre) según la tradición de Ip Man Wingchun quedan dos actos más. Estos dos actos consisten en que el Maestro otorga un nombre chino al estudiante que suele comenzar por su propio apellido, en nuestro caso: "Kwok"; y el segundo es la entrega de un sello de piedra con este mismo nombre chino que lo identificará dentro de la familia marcial.

Es importante saber que un practicante no entra a formar parte de la familia marcial a través del linaje si no ha realizado la ceremonia "Bai Si"; y no puede hacer discípulos si antes no ha sido nombrado como tal. Para muchas personas estas tradiciones pertenecen al pasado y consideran que ya están fuera de lugar en la sociedad en la que vivimos, pero yo les diría que el Kungfu Tradicional es un todo, y para comprender el valor de estos actos culturales simplemente hay que detenerse no sólo en la práctica sino en comprender y entender todas las tradiciones que contienen para así poder valorarlas correctamente.

Realizar la Ceremonia Bai Si significa tener el privilegio de que te transmitan el sistema completo de Kungfu Tradicional como heredero de éste, y que adquieras derechos dentro del sistema y de la familia marcial, pero a la vez también conlleva una serie de obligaciones que uno debe estar dispuesto a asumir como respetar a tu maestro, difundir tu sistema marcial y llegar a desarrollarlo lo más posible a través de un entrenamiento continuo… Por tanto, desde estas páginas animo a todo artista marcial serio de Kungfu Tradicional a trabajar duro para conseguir adquirir la confianza de sus maestros para llegar a realizar dicha ceremonia y además contribuir a conservar en el tiempo dicha costumbre tan arraigada a las Artes Marciales Tradicionales Chinas.

Instructor David Oliver
del sistema Ip Man Wing Chun
Discípulo de Gran Maestro Samuel Kwok
Escuela de Huelva- Asoc.
Ip Man Wingchun Samuel Kwok
centrotradicionaltao@gmail.com
T. 607.535.261

El Instructor David Oliver en la Asociación Wing Chun de HongKong.

Gran Maestro Samuel Kwok con su discípulo haciendo Chisao

WAMAI
más líder!!!

Educación
• Cursos Coach

Programas técnicos
• Cursos arbitraje
• Cursos primeros auxilios
• Exámenes Danes

Administración
• Seguros deportivos
• R. Civil instructores
• 1 Licencia todas las disciplinas

Competición
• Individual y por equipos
• Campeonatos regionales, nacionales y mundiales
• Ranking competidores

WORLD AMATEUR MARTIAL ARTS INTERNATIONAL

WAMAI
C/Alfonso XII nº92
08006 Barcelona
Tel-Fax 932 049 509
info@wamai.net
Podéis visitarnos en:
www.wamai.net

Nuestra meta: La promoción de todas las Artes marciales

www.wamai.net

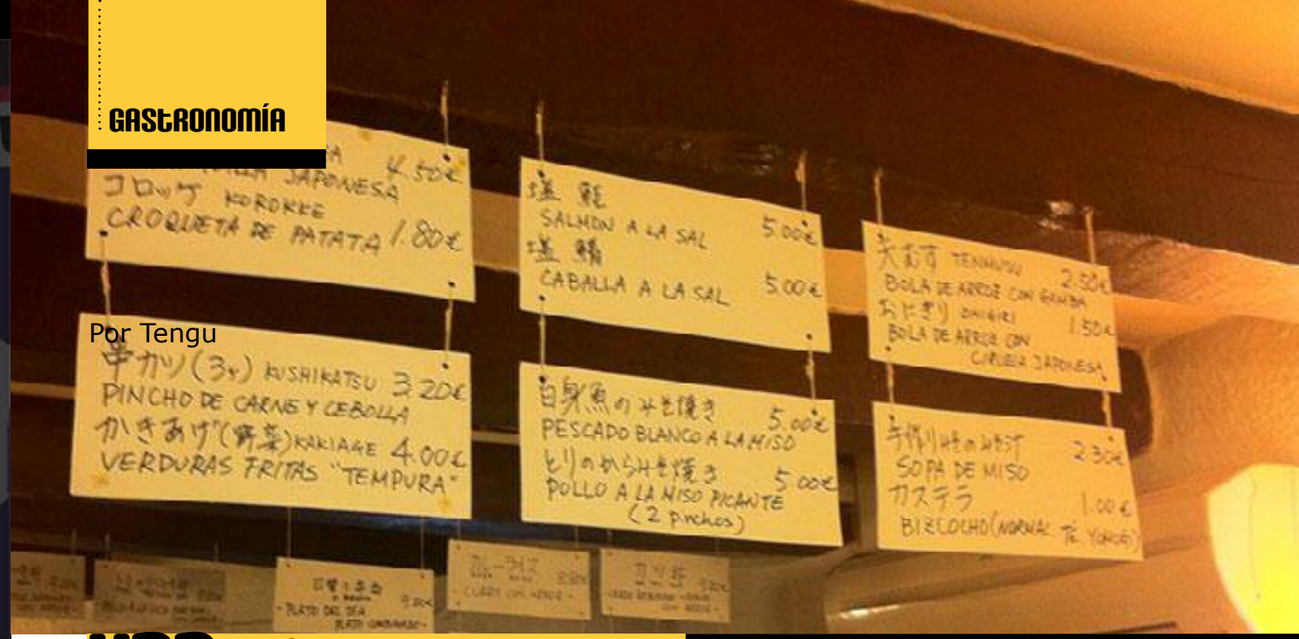
¡¡¡DESCUBRE EL DOZENRYU!!!

El factor esencial para el conocimiento y desarrollo de un efectivo ARTE MARCIAL de fácil aprendizaje práctico, realista y personalizado.

DOZENRYU. TRAV. DE GRÀCIA, 419 *(al lado Hospital Sant Pau)*
INFORMACIÓN: 661.42.17.17
email: dozen-ryu@dozen-ryu.es / www.dozen-ryu.es

Cuando lo lógico es lo sencillo y lo sencillo es EFICAZ!!!

SOKE ARTURO RUIZ



UNA mica DE JAPÓ

Por Tengu

Japón, gastronómicamente hablando, no sólo es país de sushi. La alimentación diaria de un japonés medio no es siempre, y exclusivamente, arroz y pescado crudo. Existen los bares, las tabernas, los menús de mediodía,… como aquí. Lo que vendría siendo el Bar Manolo, donde todos se van de tapas (de las buenas), es lo que hoy les presento, una mica de Japó (en castellano, un poco de Japón).

Uno de los lugares más entrañables para degustar auténtica comida japonesa, en Barcelona, es Una mica de Japó. No hace muchos días me acerqué a "husmear" y por supuesto, a degustar, por recomendación de un amigo. Y la verdad es que lo que cuentan, es del todo cierto, es un gran descubrimiento. Como si estuviéramos en pleno centro de Tokyo, esta taberna ofrece una carta de pocos platos (en comparación con otros locales más cool), pero mucho más caseros. Tan caseros que el negocio es familiar. Y los platos, de lo más exquisito que probaremos en la ciudad condal, a precio muy asequible.

No busquen sushi, no busquen un lugar fashion. Sólo taburetes y mesas altas, una barra y espacio justo para 20 comensales en todo el lugar. Una mica de Japó, situado en la calle Aragón con Borrell, es un lugar pequeño, con decoración simplista y austera, pero con unos platos ricos, ricos. Tenemos una veintena de platos, cuya carta

está curiosamente colgada del techo, donde encontramos tapas y platos principales. Exquisitas gyoza, estupendas tortillas dulces (tamagoyaki), tremendos tempura, pollo o cerdo rebozado con teriyaki. Por apenas 20€ se puede cenar gustosamente, con postre bebida y té. Platos con raciones suficientes para templar el estómago y quedar gratamente satisfecho. Los dueños, comandados por la señora Yoh, son muy simpáticos y familiares. Eso sí, si intentan hablarles en japonés, ellos probablemente contestarán en un perfecto castellano y catalán. Una taberna tan auténtica como los auténticos "tokyotoas". ¡No dejen de ir!

LA MOTIVACIÓN EN LA ENSEÑANZA DE LAS ARTES MARCIALES

"Profe, me aburro", ésta puede ser una de las frases que un profesor de Karate se encuentra en alguno de sus alumnos durante la clase. No es fácil enfrentarse a esta situación, pero éste es el momento en el que debemos considerar si es correcto el planteamiento que estamos utilizando a la hora de impartir las clases.

Considero que hay algo que nunca debemos hacer, y es echar la culpa al alumno, no podemos enmascarar una deficiencia en nuestra enseñanza diciendo frases como: "A este niño nada le gusta".

Al contrario, como profesionales de la docencia, tenemos que ser capaces de ofrecer a nuestros alumnos lo que a ellos les gusta, de la manera más adecuada y de la forma más motivadora posible, pero sin perder nunca el objetivo principal de lo que queremos enseñar. En definitiva, debemos ser capaces de transmitir los conocimientos debidos pero sin olvidarnos de que tienen que recibir dicha enseñanza de forma agradable, porque no nos olvidemos, lo que mejor se aprende es aquello que has aprendido de forma divertida y agradable.

¡Cuidado!, en ciertas ocasiones se cometen "fraudes" y esto es algo que debemos evitar a toda costa; voy a intentar explicarme de forma adecuada. Sin ánimo de entrar en cómo debe cada uno enfocar su enseñanza, lo cual considero que es algo muy personal, sí que quiero desde aquí animar a todos los profesionales de las Artes Marciales a enseñar lo que deben, con las estrategias que consideren oportunas pero nunca a dejar de enseñar aquello que promulgan por querer tener muchos alumnos y que solamente quieran que disfruten y lo pasen bien a pesar de saber que no están aprendiendo nada de lo que deberían. La pregunta que todos nos hacemos ante estas situaciones es: ¿Cómo conseguimos que mis alumnos aprendan al mismo tiempo que se divierten?, yo voy a intentar contestar a esta pregunta teniendo muy claro que no existe un respuesta mágica, porque es imposible que todo lo que enseñamos le guste a todo el mundo, pero también creo que es nuestra obligación poner todo de nuestra parte para que esto sea posible, porque si nos conformamos al final nada será tan bueno como debería.

Mi respuesta es que todos debemos tener una formación continua, que no debemos quedarnos estancados en nuestra preparación como docentes, y que esa búsqueda continua de actividades, estrategias, etc. va a suponer una mejora en nuestras clases, porque todo lo que nosotros recibimos vamos a ser capaces de reciclarlo y llevarlo a cabo con nuestros alumnos y la suma de todas y cada una de las cosas que nosotros aprendamos van a constituir un incremento en nuestro bagaje docente, que van a hacer crecer la variedad, calidad y diversidad de nuestras clases. Pero hay un pequeño problema que también debemos evitar. En ningún momento tenemos que realizar "copias" de lo aprendido, para después llevarlo a cabo en nuestras clases, no tiene sentido que la misma sesión que yo he recibido anteriormente la lleve a cabo con mis alumnos por varias causas:

1.- Cada clase tiene un nivel diferente.

2.- Las actividades que con un grupo funcionan, con otro pueden no hacerlo.

3.- Cada profesor debe buscar las actividades más adecuadas al objetivo a conseguir.

Pero quizá hay un cuarto motivo que puede ser el más importante:

4.- Las clases deben estar estructuradas, deben estar programadas con anterioridad. En una correcta enseñanza no existe la improvisación, por lo tanto no puede existir la copia, no debe existir el "plagio". ¿Esto significa que no podemos utilizar las cosas que aprendemos? Por supuesto que sí, además me atrevo a decir que debemos utilizarlo, para eso lo hemos aprendido. Lo que quiero decir es que lo debemos utilizar a nuestra manera, lo tenemos que incluir en nuestra programación, debe tener cabida en el lugar que nosotros decidamos y ayudarnos a alcanzar el/los objetivo/s que nosotros hayamos marcado. Y a partir de aquí es donde comienza lo verdaderamente importante de este artículo. Me gustaría establecer una serie de pautas para colaborar en la mejora de la enseñanza del Karate en particular, de cualquier Arte Marcial en general y por consiguiente de cualquier enseñanza.

Tenemos que conocer hacia qué personas van a ir dirigidas nuestras clases. Lo podemos dividir en varios apartados:

- Edad de los alumnos.
- Nivel físico.
- Nivel técnico.
- Objetivos que se plantean.

A continuación voy a desarrollar brevemente cada uno de los puntos anteriores.

Edad de los alumnos: debemos tener en cuenta si los alumnos con los que vamos a trabajar son niños o adultos. Las formas de enseñanza no son las mismas y las estrategias de aprendizaje varían. Solamente hay una cosa que es común a las dos edades y es que tiene que ser motivador, tenemos que conseguir ese aprendizaje divertido del que hablábamos antes.

Cuando nos enfrentamos a alumnos en edad infantil tenemos que utilizar herramientas en las que ellos se sientan parte importante de la clase y esto se puede conseguir por medio de juegos, los cuales los podemos dividir en generales, específicos y técnicos. Dentro de los generales tendremos aquellos

juegos que utilizaremos al principio de la clase como forma de "activación" del cuerpo y aquellos que serán de "vuelta a la calma" para conseguir que nuestro cuerpo termine la clase a un ritmo cardiaco adecuado, siendo ambos de especial importancia para el correcto desarrollo orgánico del alumnado.

Los juegos específicos son los que, partiendo desde un juego general, nos ayudan a trabajar una parte técnica, casi sin que el alumno se dé cuenta de que lo está realizando. Estos juegos pueden ser variantes de juegos generales con una variante técnica como puede ser el "tuli karateca" en el que los niños se quedan quietos en shiko dachi hasta que un compañero le pasa por debajo para salvarles.

Los juegos técnicos son aquellos que realizamos en la parte principal de la clase, ese momento en el que necesitamos la mayor atención del alumno, porque es cuando queremos transmitir la información más importante de la clase. Para ello utilizaremos actividades con un alto contenido técnico pero con un componente lúdico que haga que el aprendizaje sea especial. Algo tan sencillo como realizar oi geri, patada frontal, con un compañero que sujeta un aro frente a nosotros y decirle al alumno que ese aro tiene fuego alrededor y que si lo toca se quema, consigue que su preocupación por realizar correctamente la técnica sea mucho más alta que si solamente le decimos que tiene que hacer dicha técnica, de forma monótona y sin ese componente lúdico añadido.

¿Estoy queriendo decir que las clases tienen que ser continuamente con juegos? La respuesta es no. Lo que quiero decir es que nos puede ayudar

mucho y que lo debemos considerar para conseguir ese aprendizaje divertido que buscamos. Pero, por supuesto, no tenemos que olvidar esa parte de la clase dirigida al estilo más marcial, cuando contamos y ellos realizan la técnica o cuando planteamos un problema y ellos por medio del método de resolución de problemas buscan una solución.

Algo que quiero comentar también es la utilización de los juegos en las clases en edad adulta. Muchas veces dudamos a la hora de incluir algún juego en una sesión por miedo al fracaso, por temor a que nuestros alumnos más mayores no quieran asumir ese rol de niño. Pues os puedo asegurar que en la edad adulta la utilización del juego como método de enseñanza es igual de válido que en los niños, lo único que tenemos que hacer es buscar el juego adecuado para cada edad, porque no hay nada más agradable que ver una clase de adultos aprender Karate al mismo tiempo que lo pasan bien y disfrutan de lo que hacen.

PUBLICIDAD

Kumite. Entrenamiento
Autor: Manuel Capetillo Blanco
Colección: Karate/Katas
ISBN: 978-84-203-0493-9
Páginas: 188
Formato: 17 x 23,5 cm.
Precio con IVA: 24 euros

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 explicac nes e indispensable en la biblioteca de todos los artistas marciales.

Más información: *www.editorial-alas.com*

2 ***Nivel físico***: Este punto tiene mucho que ver con el anterior, debemos medir cuidadosamente las capacidades físicas de nuestros alumnos en correspondencia con su edad. No debemos olvidar que muchas veces nos encontramos con alumnos en edad de formación y que somos responsables de su desarrollo físico. Esto es muy importante y tenemos que ser muy responsables, debido a que una mala planificación puede ser perjudicial.

A cada alumno debemos exigirle en función de sus capacidades, y buscar el punto medio, en el que seamos capaces de conseguir que mejore paulatinamente, sus capacidades motoras y motrices, sin exigirle más de lo debido, y esto no es fácil, porque en ocasiones tenemos alumnos con un nivel excelente y les pedimos un esfuerzo extra, que en edades tempranas no es recomendable. De igual forma existen casos en los que el alumno tiene un nivel bajo y debemos tener cuidado con la exigencia, para evitar que pueda tener algún tipo de lesión o algo que puede ser todavía más importante, y es que pierda toda la motivación porque no vea recompensado su esfuerzo y no reciba ningún tipo de estímulo externo.

También nos encontramos con alumnos en edad avanzada que continúan realizando Karate o cualquier otro Arte Marcial, aquí también debemos tener claro cómo actuar y el grado de exigencia que debemos tener, considero que en este caso es un poquito más fácil, porque nos encontramos con una persona adulta y solamente tenemos que guiar su esfuerzo, medir dónde está su límite y por supuesto no exigir más, porque lo único que vamos a conseguir es que por una lesión no pueda realizar esa actividad que le gusta.

Resumiendo podemos decir que no podemos dar la misma clase a todo el mundo en cuanto a la intensidad, sino que debemos medir el grado de esfuerzo que cada uno es capaz de aguantar y actuar en consecuencia.

3 ***Nivel técnico***: Si nos vamos fijando en todos los apartados nos daremos cuenta que están relacionados unos con los otros y que la unión de todos darán lugar a una enseñanza más correcta.

Muchas veces caemos en el error de querer que una persona que lleva poco tiempo de entrenamiento realice técnicas, katas o movimientos que requieren una mayor experiencia; esto es algo que nunca debemos hacer porque no existe ningún buen edificio que no tenga unos buenos cimientos, sin una buena base no podremos nunca llegar a tener un nivel adecuado. Debemos ir paso a paso, poco a poco, sin prisa y sin querer llegar demasiado deprisa a los objetivos propuestos.

Para conseguir esto es fundamental una buena estructuración de la enseñanza y para esto es imprescindible una correcta programación de los objetivos, contenidos, estrategias, etc. que vamos a necesitar para conseguir llegar al fin adecuado, que es que nuestros alumnos adquieran un nivel acorde a sus características. Tenemos que huir de la improvisación que nos lleva al fracaso en el proceso de enseñanza-aprendizaje del que somos máximos responsables.

4 ***Objetivos que se plantean***: Y por último llegamos a lo que queremos conseguir, para qué estamos entrenando, dónde queremos llegar y qué fin nos hemos propuesto conseguir.

No todos nuestros alumnos van a tener las mismas inquietudes, unos buscarán el lado competitivo, otros buscarán el aporte físico, otros el aspecto marcial, otros las relaciones sociales y nosotros tenemos que conseguir que mejoren todas estas facetas de forma natural y sin darse cuenta. Unos tendrán una forma de ser más abierta, otros serán más tímidos, unos serán más seguros, otros más dependientes y aquí de nuevo nosotros tenemos que conjugar a todas estas personas, que son diferentes, para que en todos y cada uno de ellos este proceso sea positivo y les aporte lo que están buscando.

Quizá aquí nuestro papel sea de los más importantes, porque podemos ayudar mucho al mismo tiempo que podemos hacer mucho daño. Creo que todos nuestros alumnos tienen algo especial que tenemos que ser capaces de encontrar y hacerlo visible, para que todo el mundo lo vea, es algo que como docentes tenemos que obligarnos a conseguir. No es fácil ser maestro, ser profesor, porque tratamos con personas y por eso tenemos que tener muy claro lo que hacemos, no nos podemos permitir el lujo de fallar, porque muchas de las personas a las que damos clase se van a llevar un trocito nuestro y tiene que ser un trocito muy positivo. Es mucho mejor decirle a alguien que está haciendo algo bien, aunque no sea así, al mismo tiempo que corregimos el fallo que observemos, que decir continuamente que lo hace mal, porque la siguiente vez que lo realice lo va a intentar hacer mucho mejor para volver a recibir esa felicitación aunque venga acompañada de una pequeña corrección. Hay una frase que a mi me gusta mucho y quiero compartir con todos vosotros, porque considero que puede ayudarnos mucho en nuestra labor continua de transmisión de conocimientos y formación de personas. La frase dice:

> ***"Puede que la gente no sea tan buena como le dices que es, pero se esforzará más a partir de entonces."***

Con este artículo he querido colaborar con todos los profesores de Artes Marciales, para que entre todos podamos conseguir que la docencia en las Artes Marciales sea cada vez mejor. Por supuesto, en muchas cosas estaré equivocado, pero pienso que si cada uno aportamos un granito de arena a la enseñanza será bueno para todos y los que saldrán beneficiados serán nuestros alumnos, que en realidad son los más importantes.

Manuel Capetillo Blanco
5º Dan Karate
2º Dan Kobudo
Entrenador Nacional de Karate
Maestro Especialista Educación Física

Entrevista al autor, *aquí*.

Li Ching Yuen

EL MAESTRO DE LA LONGEVIDAD

El lunes, 15 de mayo de 1933, el magazine estadounidense "Time", dedicaba un artículo a la figura de Li Ching Yuen, experto herbolario y practicante de *Qigong*, y que pudo ejercer como asesor táctico militar y maestro de Artes Marciales para el ejército chino.

Según este artículo, y algunos otros que se hicieron eco de la noticia, Li habría nacido según registros chinos en 1677, en la provincia de Sichuan, aunque parece ser que él mismo afirmaba haberlo hecho en 1736.

Con estos datos, y habiendo fallecido en el mismo año que se publicaba el artículo, Li Ching Yuen habría vivido 197 años según sus propias palabras, o 256 según los registros chinos.

De cualquier modo, y si bien las fechas podrían haber sido alteradas o confundidas por diferentes motivos, no deja de ser cierto que Li debió gozar de una larga y saludable vida, y parece ser que esto fue debido en gran parte a la práctica de *Qigong* y a una dieta estricta, basada principalmente en productos de origen vegetal, entre las que se encontraban diferentes materias recogidas en la farmacopea china o en el saber popular de este país, y que Li habría aprendido a reconocer y usar durante sus largos viajes, donde visitaría parajes lejanos como Tíbet o Manchuria.

En octubre de 2008, el boletín de noticias de la Fundación Europea de Medicina Tradicional China dedicaba unas líneas a la vida de Li, con el título de "Llegar a los 197 años con fitoterapia", y recogía algunas de las plantas consumidas por éste como la raíz de la Flor de Vellón, el *Jiao Gu Lan*, los frutos del Licio o Cambronera china, el Eleuterococo, el Ginseng, el Cornejo chino, el *Tian Men Dong*, el Epimedium, o la Centella asiática.

Gynostemma pentaphylum (*Jiao Gu Lan*)

El *Jiao Gu Lan* es una hierba, de la familia de las cucurbitáceas, con propiedades antioxidantes y adaptógenas, tonificante del *Qi* y la *Xue*, muy característica de la provincia de Guizhou, donde se consume como un té de la longevidad.

Lycium barbarum (*Gou Qi Zi*)

Los frutos del Licio o Cambronera china, Fructus Lycii, se han comercializado ampliamente con el nombre de Goji, o bayas tibetanas de la longevidad. La medicina china les atribuye un efecto tonificante de la sangre, con capacidad para nutrir Hígado y Riñón, así como el Yin de Pulmón, y popularmente se cree que poseen la propiedad de alargar la vida. Del mismo modo son de gran utilidad para el control de la tensión arterial y los problemas de visión, entre otras dolencias.

Polygonum multiflorum (*He Shou Wu*)

La raíz de la Flor de Vellón, Radix Polygoni multiflori, es un poderoso tonificante de la sangre (*Xue*), que actúa sobre Hígado y Riñón en su forma "preparada", y que puede usarse a largo plazo ya que, a pesar de tonificar *Jing* y *Xue* (*Yin*), no produce encharcamiento en el organismo por acumulación de humedad.

El Polygonum multiflorum ha adquirido cierta fama comercializándose con el nombre cantonés de *Fo Ti*, como materia rejuvenecedora, a la que se conoce como "el señor de pelo negro", algo que se puede entender por la relación que se atribuye a las canas con la insuficiencia de *Jing* (esencia) en la medicina tradicional china.

Eleuterococus senticosus (*Ci Wu Jia*)

La raíz del Eleuterococo, Radix et Rizhoma Eleuterococci senticosi, o Radix et Rizhoma Acanthopanacis senticosi, es un gran tonificante del *Qi* y *Yang* con propiedades adaptógenas.

El Eleuterococo, que se comercializa en algunas ocasiones como Ginseng Siberiano, no tiene relación con los Panax, otorgándole algunos autores un efecto tónico superior a estos, y es una materia muy apreciada en el frío norte de China por su uso para vencer la fatiga.

Panax Ginseng (*Ren Shen*)

La raíz del Ginseng, Radix Ginseng, en su uso como seco o blanco, *Shen Shai Sheng*, se usa ampliamente como tónico, adaptógeno y estimulante nervioso.
En medicina china se le otorgan propiedades como tonificante del *Yuan Qi* (*Qi* renal), con capacidad para nutrir el *Yin* y detener hemorragias, y tropismo hacia los meridianos de Riñón, Bazo y Pulmón.
Una vez cocido al vapor y secado, *Xian Shen*, sus efectos se centrarán principalmente en tonificar el *Qi* y *Yang*, siendo conocido entonces con el nombre comercial de Ginseng rojo o coreano.
Es importante evitar su ingesta junto a otros estimulantes como la cafeína, y hacer uso de ventanas terapéuticas.

Cornus officinalis (*Shan Zhu Yu*)

Los frutos del Cornejo chino, Fructus Corni officinalis, pertenecen al grupo de las materias astringentes de la farmacopea china, siendo éste uno de sus principales usos como astringente o restaurador del *Jing*, y controlando también otras pérdidas anormales.
Actúan en los meridianos de Hígado y Riñón como tonificantes del *Yin*, *Yang* y *Qi* de Riñón, y nutrientes del *Yin* de Hígado.

Asparagus cochinchinensis (*Tian Men Dong*)

El Rizhoma Asparagi actúa como un tonificante del *Yin* de Riñón y Pulmón de naturaleza muy fría, por lo que es muy útil como eliminador de calor y generación de líquidos orgánicos.

Epimedium Grandiflorum (*Yin Yang Huo*)

El Epimedium, o Hierba del Macho Cabrío, disfruta de gran prestigio en el saber popular chino, como tonificante de la función sexual masculina y en el aumento de la masa muscular.
Se le considera un tonificante del *Yang* de Riñón, útil en el incremento del *Jing* y dando vigor a los huesos.
Existen diferentes historias para explicar el descubrimiento del Yin Yang Huo, y una concreta que atribuye la hazaña a un pastor que observaba atento como un macho cabrío se apareaba, prácticamente sin descanso y con numerosas hembras de su rebaño, parando solo para comer de esta hierba. Estos efectos atribuyen al Epimedium el apodo de "la viagra tibetana".

Hydrocotile asiática (*Ping Da Wan*)

Las hojas de la centella asiática, o Gotu Kola, son un excelente tónico o revitalizador con un aceptado uso nootrópico, así como circulatorio y antiinflamatorio, y se dice que Li Ching Yuen las consumía en té o en ensalada.

Es necesario indicar que el uso de cualquier suplemento energético chino, como las materias herbales que se han descrito, debe ir supeditada al caso concreto, teniendo en cuenta las contraindicaciones y que se trata de materias tonificantes, no recomendadas cuando se está afectado por un síndrome de exceso según las teorías de la medicina tradicional china. Hay un dicho que afirma saber a cuántas personas ha beneficiando el Ginseng en China, pero no a cuántas ha perjudicado.
No menos importantes son las palabras que se atribuyen a Li Chin Yuen respecto a los hábitos de vida saludables, y que han llegado hasta nuestros días como:
"Siéntate como una tortuga, duerme como un perro, anda como una paloma, y mantén siempre un corazón tranquilo" ■

"Siéntate como una tortuga, duerme como un perro, anda como una paloma, y mantén siempre un corazón tranquilo"

José Patricio Andreu
Uechi-ryu Valencia Dojo
Medicina Tradicional China

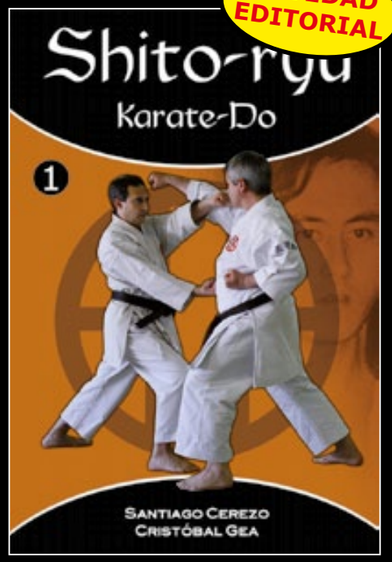
EDITORIAL ALAS
Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

ÚLTIMAS PUBLICACIONES

NOVEDAD EDITORIAL

Shito-ryu Karate-do
Por Santiago Cerezo y Cristóbal Gea
P.V.P. 12 euros
Número de páginas: 136
ISBN: 978-84-203-0505-9

Esta aventura impresa no nace con vocación de sentar cátedra o ser la "Biblia del Karate", no pretende convertirse en una "Verdad" inamovible, ambos compartimos la creencia que, de existir, habita en muchas partes y desde luego nosotros no tenemos su monopolio.
La idea es proporcionar al practicante una guía práctica, funcional, dinámica y visual que actúe como cómplice en sus sesiones privadas de entrenamiento. Quienes llevamos algunos años en el Camino entendemos que hay que complementar la práctica, que se lleva a cabo de forma reglada en el seno de un colectivo, con la búsqueda individual, personal e intransferible que nos conducirá a la eclosión de nuestro potencial. La madurez, nuestro despertar, no llegará a través de recetas genéricas, lo hará de la mano de un trabajo introspectivo, minucioso, pormenorizado y silencioso.
Este espíritu es el que nos ha llevado a plantear la historia del estilo como una cronología, pese al riesgo y dificultad que supone datar los acontecimientos con precisión. A la inexactitud o duplicidad de fechas hay que añadir la ambigüedad de la información, no siempre medida con las mismas unidades o calendario, la transmisión oral...



PREPARACIÓN
FÍSICA...

Resistentia...

David Martínez Pozo
CEO PT Evolution Program
Entrenador Personal
smart_trainer@hotmail.com

resistencia.
(Del lat. resistentïa).
1. f. Acción y efecto de resistir o resistirse.
2. f. Capacidad para resistir

Qué complejo puede llegar a resultar un concepto como es el de resistencia, a la hora de plantearnos en qué afecta ese vocablo a nuestro entrenamiento. Todos tenemos claro que en algún momento de nuestra práctica, ese sustantivo aparece para intentar describir de una manera un poco confusa, una de nuestras capacidades físicas para la práctica marcial; sin embargo, como ya hemos comentado en el inicio es realmente muy complicado el determinar qué es exactamente lo que estamos mencionando.
¿es un concepto cardiovascular (que afecta al corazón)?
¿es un concepto muscular?
¿es un concepto mental?
La respuesta es que los 3 y además, de manera sinérgica, es decir, no pueden existir más que en conjunción, no de manera aislada. No podemos entrenar ninguna de ellas sin tener en cuenta las otras dos, porque ahí radica el éxito.
Ahora veamos cómo realizar este proceso, y para ello, lo desgranamos en los 3 apartados para luego volver a unirlos.
Desde el punto de vista cardiovascular
Nos tendríamos que referir a la capacidad cardíaca para mantener un esfuerzo de una determinada intensidad, durante un tiempo concreto.

No es lo mismo, que hablemos de competidores, que tienen un compromiso concreto de asaltos y minutos; que hablemos de un practicante de disciplinas de autodefensa no competitivas.
En el caso de los competidores, tienen que buscar el equilibrio entre el desarrollo cardiovascular a través de lo aeróbico (45’ de carrera continua) y el anaeróbico (2’ de asaltos de comba), porque si bien, este último es el que les va a proporcionar la mejor adaptación para el combate por asaltos, el trabajo aeróbico es la base fundamental de cualquier programa cardiovascular, por lo tanto tendríamos que periodizar en:
Fase de preparación general, predominancia de trabajos aeróbicos
Fase de preparación específica, predominancia de trabajos anaeróbicos
Fase pre-combate (2 semanas antes), progresar de anaeróbico a aeróbico
Fase post-combate (y hasta el siguiente), progresar de aerobico a anaeróbico
El tipo de trabajo específico lo tendríamos que programar en base a las características del tipo de competición, es decir, asaltos y número de asaltos, y el material también puede variar, comba, carrera, escalera de coordinación, etc….
En el caso de los no competidores, hay que buscar un equilibrio entre los dos componentes, por salud principalmente, y por rendimiento óptimo. La alternancia 1+1 es lo más adecuado, porque hay que entender que es necesario, para actividades de alta intensidad, entrenar a nivel cardiovascular también a alta intensidad. Si sólo nos centramos en el componente aeróbico, no conseguiremos adaptarnos a esfuerzos de ese tipo (un randori en suelo,p.ej.)

Desde el punto de vista muscular
Aquí vamos a entender que nos referimos a la capacidad del sistema biomecánico para efectuar repetidas veces un determinado movimiento con la máxima eficiencia posible, por ejemplo, pegar series de 10 patadas a los paos.
Y es cuando entra en juego un factor que hemos venido mencionando desde el inicio de estos artículos, que es la fuerza y su entrenamiento.
En este caso hablamos de fuerza-resistencia, y para el entrenamiento óptimo nos debemos centrar en dos aspectos.
1.- el entrenamiento de la fuerza base, del que ya hemos hablado en artículos anteriores y siempre referido a cargas altas y repeticiones bajas-medias
2.- la transferencia al movimiento que queremos entrenar/mejorar/ potenciar
Existe una falsa creencia de que no se deben coger cargas elevadas para entrenar esta parte, y realmente estamos cometiendo un grave error. Puesto que:
1.- si las cargas son bajas, las repeticiones continuadas y en número elevado del movimiento puede lesionarnos por sobrecarga a nivel articular
2.- si las cargas son bajas, y las repeticiones también son un número escaso, no conseguiremos adaptarnos al verdadero esfuerzo.
Entonces, ¿dónde está el secreto? En la transferencia.
Todo lo que mencionamos como ejercicios de asimilación/simulación del movimiento (los uchikomis de judo),y los deberíamos realizar justo después del entrenamiento de fuerza, independientemente de si queremos trabajar orientado a competición o no.
Si recordáis, cuando hablamos de potencia, dijimos exactamente lo mismo, la diferencia estriba en que la transferencia para la potencia, exige el manejo de una intensidad elevada, y unos descansos concretos; y para la fuerza-resistencia la intensidad será menor, y los descansos muy pequeños.
Pero ocurre lo siguiente…que en ambos casos, el trabajo muscular afecta al corazón (¿se nos suben las pulsaciones al trabajar en series de golpeo a paos?), y el trabajo de corazón afecta al muscular (¿nos duelen las piernas después de hacer carrera?¿nos duelen los gemelos al hacer comba?¿y

los hombros?) Por lo tanto tenemos que tener en cuenta que al estar todo tan relacionado, podemos estar entrenando las dos cosas a la vez sin darnos cuenta, y eso es bueno!!

Porque el aspecto motivacional es muy importante a la hora de entrenar, y hay personas a las que trabajar la comba les aburre, o no coordinan el movimiento, o…..y a lo mejor, hacer series en escalera de coordinación (mirad en youtube agility ladder) les parece más motivante, divertido y sobre todo…. un comienzo.

Cualquier trabajo en mayor o menor medida va a afectar a los dos componentes, así que, para todos aquellos que notan que no progresan en sus comienzos en este aspecto, simplemente decirles que paciencia…que la propia actividad, nos irá poco a poco adaptando…ya habrá tiempo para mejorar cuando veamos que no avanzamos, pero sobre todo paciencia.

Tenemos una gran cantidad de material disponible en el mercado para el entrenamiento de la resistencia/fuerza-resistencia, con lo cual, es importante que los preparadores, entrenadores o el mismo competidor, conozca qué, cómo y cuánto de cada uno. Pero para mí, los mejores para ello son los siguientes:

Comba
Kettlebell
Escalera de coordinación
Vallas/conos
Resistencias elásticas.

Estos materiales incorporados a una progresión lógica de un entrenamiento, tienen la capacidad de integrar la transferencia al movimiento de manera muy, pero que muy efectiva.

Desde el punto de vista mental

Hablamos muchas veces de la necesidad imperiosa de hacer que el entrenamiento sea lo más real posible, sobre todo en términos de "defensa personal", y desde mi punto de vista personal, y repito, personal, es decir no basado ni en ciencia ni en observaciones, es mi experiencia propia, creo que es muy necesario entrenar la "resistencia mental".

Tenemos que entender que la presión que aparece en un individuo a la hora de tomar una decisión (bien sea golpear aquí o allí, bien sea correr antes que enfrentarse) aumenta exponencialmente cuando la toma de decisiones se hace en condiciones de fatiga. Algo tan sencillo como contar hasta 20 se complica si lo hacemos mientras golpeas intensamente a un saco, pero muy intensamente…

Por otro lado, ese intento de "tomar decisiones" mientras estamos machacando el sistema fisiológico, nos va a dar un punto de partida, para ver nuestra adaptación al esfuerzo.

Por lo tanto, cuanto más nos vamos adaptando al esfuerzo, mejor pensaremos, y más claras tendremos las ideas, así que por lo tanto…siempre habrá que tratar de incluir entrenamientos en mucha fatiga para seguir entrenando este aspecto, ya que aunque nos empeñemos en realizar mil y un ejercicios de simulación real, combate no programado, técnicas a máxima potencia, etc, siempre nos faltará la realidad de la agresión/combate; pero en la toma de decisiones, si que nos podemos acercar a crear esa falta de "rapidez mental", y esa capacidad para escoger opciones una detrás de otra, cuando no tenemos ni las condiciones ni el tiempo a nuestro favor.

En resumen, es importante que entiendas que no siempre te cansas de "corazón", que no siempre es bueno salir a correr o hacer exclusivamente comba, que no siempre es bueno no agotarse… que como todo el secreto es saber qué, cómo, y cuando…

EDITORIAL ALAS

Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

ÚLTIMAS PUBLICACIONES

NOVEDAD EDITORIAL

Entre el Cielo y la Tierra
Lugares históricos del Karate en Japón

Por Salvador Herráiz Embid

P.V.P. 28,50 euros
Número de páginas: 162
ISBN: 978-84-203-0513-4

"Entre el Cielo y la Tierra" es un apasionante paseo por los lugares emblemáticos de la historia del Karate en Okinawa y en Honshu, la isla principal de Japón, donde se ubican ciudades como Tokio, Kamakura, Osaka, Kyoto, etc.
Salvador Herraiz, 7º Dan de Karate, nos presenta en este libro los sitios donde los viejos maestros entrenaban su arte, los dojos principales, las tumbas de las más destacadas leyendas, los monumentos erigidos en su honor… con la complicidad a menudo de los grandes maestros, sucesores o descendientes.
Un precioso viaje de casi **mil imágenes a color** en el que se muestran fotos antiguas y actuales de los lugares y sus personajes, con interesantes explicaciones que ayudarán a valorar el lugar y harán sentir a los corazones karatekas… entre el Cielo y la Tierra.

SOBRE EL AUTOR:

Salvador Herráiz se inició en el Karate en 1974 obteniendo el Cinturón Negro 1er Dan (Federación Española de Karate) en 1981 y el título de Profesor el mismo año. Dedicado plenamente a la práctica, enseñanza e investigación del Karate, sensei Herráiz obtuvo el 7º Dan de Karate en Japón en 2009. Éste es su décimo cuarto libro publicado. S. Herráiz viaja periódicamente a la cuna del Karate desde hace casi 25 años.

Número de páginas: 162
Formato: 21 x 21
ISBN: 978-84-203-0513-4

"…Conocer los lugares históricos del Karate y su relación con los principales personajes, fundadores y pioneros, constituye un tributo a todos ellos y ayuda a sentir su historia y filosofía…."

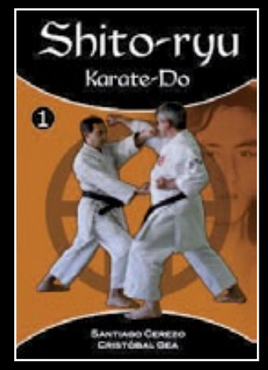
"…Más de 40 millones de personas practican Karate en más de 120 países y todo comenzó con estos personajes... en estos lugares…"

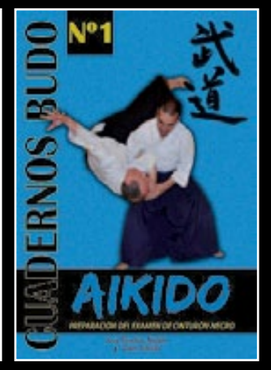
OTROS TÍTULOS DE RECIENTE APARICIÓN

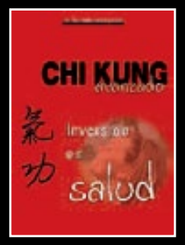
SHITO-RYU KARATE-DO Introducción
Por Santiago Cerezo, Cristóbal Gea
P.V.P. 12 euros
136 páginas

AIKIDO. Preparación del examen de Cinturón Negro
Por J. Santos Nalda
P.V.P. 7 euros
56 páginas

MEIFU SHINKAGE RYU. Shuriken y Fundo kusari jutsu, teoría y práctica
Por Otsuka Yasuyuki
P.V.P. 18 euros
140 páginas







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

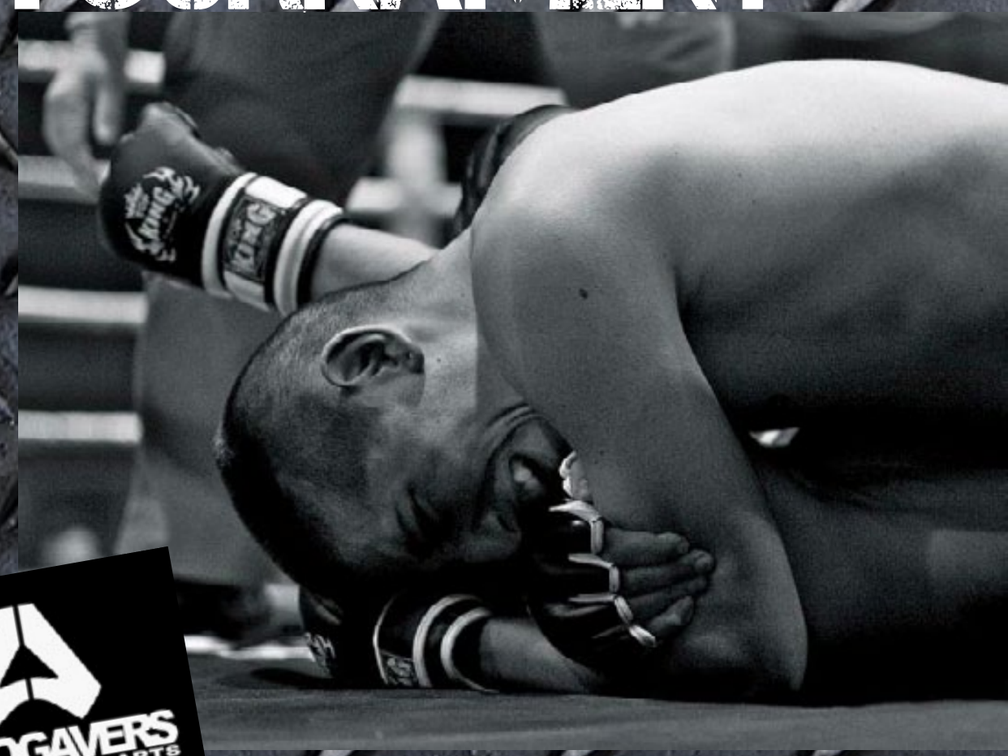
ALMOGAVER AMATEUR TOURNAMENT

Por Ray Boixader

El pasado 10 de diciembre se realizó en las instalaciones del Complex Esportiu LA MINA, de Barcelona, la primera edición del ALMOGAVER AMATEUR TOURNAMENT, organizado por el que esto escribe. Un evento de MMA dentro del cual se realizaba un torneo en las diferentes categorías de peso. En total pudimos disfrutar de más 25 combates de MMA amateur, incluyendo los menores de edad que por primera vez en Barcelona se daban cita en tal evento.

Las reglas eran muy claras, dos asaltos de tres minutos donde de pie se podía conectar cualquier tipo de golpe con los puños, rodillas o piernas, mientras que una vez en el suelo el golpeo se limitaba exclusivamente al tronco, velando así por la seguridad de los deportistas noveles. A pesar de que el mismo día se disputaba un clásico de fútbol como es R.Madrid contra el F.C.Barcelona, las asistencia de público fue más que satisfactoria, un aforo casi lleno que disfrutó a lo grande al ver a sus peleadores debutar en MMA, en la mayoría de casos. Una ilusión que se transmitió desde el minuto 1 hasta el cierre de la velada dejando un muy buen sabor de boca para la siguiente edición.

Estuvieron presentes equipos de Barcelona, Gerona, Tarragona, Lleida, Valencia y Francia. La puesta en escena incluía un ring central para las luchas casadas y las finales del torneo y dos tatamis de lucha para los menores de edad y las clasificatorias de los pesos. Como siempre y acompañando a Almogavers la marca Rockstar de bebidas energéticas desplegando su arsenal de latas gigantes, banderolas y stands, y como no, el estreno de una nueva lona FIGHT4LIFE para el ring. Una jornada 100 % MMA que nos sirve para constatar que las MMA están en continuo desarrollo y evolución.



ALMOGAVER RESULTADOS

Torneo -65kg
- Mar Ruiz (MMABCN) vs Pedro Vere (Crazy Castellón) -Mar Ruiz pasa a la siguiente ronda por finalización.
- Andoni Sarandol (Sasori Team) vs Julien Pacma (Meguro) –Andoni Sarandol pasa a la siguiente ronda por puntos.
- Final: Mar Ruiz (MMA BCN) vs Andoni Sarando (Sasori Team)- Mar Ruiz vence por puntos.

Torneo -70kg
- Jesús Montero (MMABCN) vs Paco Pastor (Crazy Castellón)- Paco Pastor pasa a la siguiente ronda por corte de su rival.
- Brayan Morales (Sasori Team) vs Axel Perez (Meguro)- Brayan Morales pasa a la siguiente ronda al vencer con guillotina.
- Final: Brayan Morales (Sasori Team) vs Paco Pastor (Crazy Castellón)- Brayan Morales vence con guillotina en el R1.

Torneo -77kg
- Xus Torrent (total Valetudo) vs Agusto Do Reis (Reus Team) – Xus Torrent pasa a la segunda ronda por corte de su rival.
- Jordi Alonso (MMA BCN) vs Sergei Moslenov (Sasori Team)- Sergei Moslenov pasa a la segunda ronda al vencer por puntos.
- Final: Xus Torrent (total Valetudo) vs Sergei Moslenov (Sasori Team)-Vence Sergei por mataleón.

Torneo -84kg
- Adrian Pérez (Total Valetudo) vs Miguel Ochando (Crazy Castellón)- Miguel Ochando vence por puntos, pasa a la siguiente ronda.
- David Núñez (Reus Team) vs Nicolás Alavés (furia fighters)- Nicolás Alavés vence por Kimura Lock en el R1. Y pasa a la siguiente ronda.
- Final: Nicolás Alavés (furia fighters) vence por abandono de su rival.

Categoría Junior

Marc Alexarian (MMA BCN) vs Cristian (Palau Team). NULO/ Empate.

Tisaco (Meguro) vs Dani Costin (MMA BCN). Vence Dani Costin en el R1. Por Mataleón.

Kevin (total Valetudo) vs Cristian (Meguro). Vence Cristian en el R1 por TKO (Knees/rodillazos)

Categoría Sénior

65kg. Julien (Pancrase Francia) vs Javi Niño (MMA BCN). NULO/empate.

69kg. Stalinav Alexandrov (Kudo BCN) vs Alejandro Hernández (Palau MMA). Vence Stalinav por Guillotina en el R1.

75kg. Javier Medina (Sparta) vs Cesar Trillo (MMA BCN). Javier medina vence al conectar un Armbar en el R1.

65kg. Pavel Velinov (New Body) vs Brayan Arias (Arias Sasori). Vence Pavel a los puntos.

80kg. Eduardo Casa (MMA BCN) vs Xavier Armensol (Nacional Fitness). Vence Xavier Armensol al conectar una Guillotina.

79kg. Joaquín Casas (Club de la lucha) vs Vlad (Total Valetudo). Vence Joaquín, después de conseguir Armbar.

64kg. Camilo Castillo (Kudo BCN) vs Alejandro Jurado (MMA BCN). Vence Alejandro Jurado por Guillotina en el R1.

70kg. Raúl Torres (New Body) vs David Jiménez (MMA BCN). Vence Raúl Torres por puntos.

65kg. Alex García (Meguro) vs Juan Diego Antenza (MMA BCN). Vence Alex García por puntos

88kg. Diego Torrente (MMA BCN) vs Xavier Ruíz (Total Valetodo). Vence Diego Torrente por TKO.

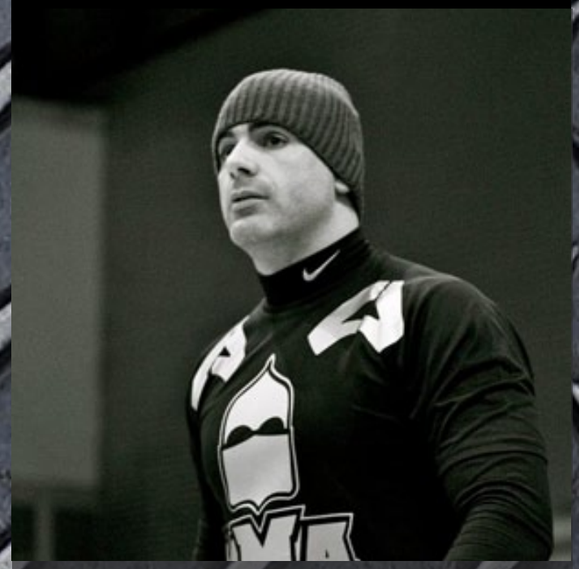
92kg. Miki Cid (MMA BCN) vs Juan León (Sasori Team). Vence a los puntos Miki Cid

65kg. Victor (MMA BCN) vs Marcial (Pancrase Francia). NULO/empate.

75kg. Xavier Allais (Pancrase Francia) vs Eduardo Da Casa (MMA BCN). Vence Xavier Allais vence por headlock.

75kg. Josep Maria Cervantes (Nacional Fitness) vs Fer Pallares (New Body). Vence Fer Pallares por puntos.

¿QUIÉN ES RAY BOIXADER?



Es co-fundador de MMA BARCELONA TEAM junto a Rogent Lloret. Compite profesionalmente en MMA (7-1-0) y dirije el equipo de MMA BARCELONA. Enseña MMA y Grappling en dos de sus academias y da clases de Kick Boxing desde hace 18 años. Desde muy pequeño se inicia en las artes marciales y los deportes de contacto. Ha tenido el honor y la suerte de tener excelentes profesores y muy reconocidos, como Juan José Albuxeich, Lorenzo Pavón en Full Contact y Kick Boxing , así como Carlos Civit y Orlando Araña en Muay Thai. Este último cuando vivía en Gran Canaria. En la actualidad también entrena Brazilian Jiu-jitsu con ASOCIACION ARAÑA de Yan Cabral. Además de estar en la mayoría de luchas de sus competidores viajando por todo el mundo, imparte seminarios de iniciación a las MMA para todos aquellos que deseen conocer este deporte. Colabora así mismo en la organización de eventos junto a Cesar Córdoba y José Luis Zapater destacando, entre otros, el realizado el pasado 10 de diciembre en la ciudad de Barcelona, el ALMOGAVERS AMATEUR TOURNAMENT, un evento dedicado a aquellos que quieren debutar en MMA o que llevan pocas luchas amateur a sus espaldas.

KANGEIKO

X edición

Luis Alberto Marco Arcalá
4º Dan de Aiki-do, 2º Dan de Karate-do

Tal y como se anunció oportunamente en su momento, durante la mañana del sábado 17 de diciembre de 2011 tuvo lugar una vez más en el **Gimnasio Almozara Open Sport** de Zaragoza la X edición del KANGEIKO que se ha venido desarrollando ininterrumpidamente a lo largo de los diez años anteriores y con los mismos parámetros de revivir esta tradición de las artes marciales, consistente básicamente en un entrenamiento llevado a cabo en las horas y los días más fríos e intempestivos del invierno para mejorar la voluntad y el espíritu de los budokas participantes, aunque hoy en día sea preciso concentrar este encuentro en una única jornada por obvios motivos de tiempo.

El hecho de que se trate de la X edición y de que siga despertando el interés de numerosos practicantes de diversas artes marciales tales como el Aiki-do, el Aikibudo, el Karate-do, el Jiu-Jitsu, el Nanbudo, el Bu-Jutsu, y el Ai-Doï, entre otros, y procedentes de varios puntos de nuestra geografía e incluso de algún país vecino como Francia demuestra la notable consolidación y el prestigio alcanzado por el Kangeiko tras esta década precedente.

La coordinación de este Kangeiko corrió de nuevo a cargo del Maestro D. **José Santos Nalda Albiac**, cuya reputación no precisa presentación y a quién, además, se le otorgó recientemente un nuevo reconocimiento a los muchos ya recibidos, concretamente la merecida concesión del 5º Dan de Aikido, tal y como se anunció a todos los asistentes, lo que, por ende, fue muy celebrado por todos ellos. Asimismo, se contó con la inestimable enseñanza de maestros e instructores de diversas artes marciales, de entre los que destacan personalidades tan señeras como D. **José Manuel García García**, 8º Dan de Jiu-Jitsu y principal introductor de esta disciplina en España, su discípulo D. **Carlos Alba Alonso**, que ha obtenido recientemente el 6º Dan de Jiu-Jitsu y a quién se le impuso el cinturón blanco y rojo en este Kangeiko por parte de su propio maestro, en lo que acabó siendo un momento muy emotivo y de muy alto significado, D. **Luis Ernesto García de Ozaeta**, 7º Dan de Aiki-do, entrenador nacional y profesor numerario de la RFEJYDA. entre otros cargos y distinciones, D. **Juan Ramón Carmena Miguel**, 4º Dan de Aiki-do e igualmente todo un referente en esta disciplina y miembro de los órganos directivos de la RFEJYDA, y D. **Agustín Subías Lierta**, 2º Dan de Karate Shito-Ryu y vocal del Comité de Disciplina Deportiva de la FAKYDA, de reciente creación.

Sin embargo, la enjundia y complejidad del tema monográfico de trabajo elegido para este Kangeiko, a saber, la percepción del tiempo en situación de peligro, aconsejaba aplicar esta panoplia de expertos a especialistas de otras materias afines aunque inicialmente ajenas a las artes marciales, como así fue, puesto que también tuvo a bien aportar su colaboración y sus valiosas reflexiones en esta materia D. **José Luis Arjol**, sobradamente conocido como preparador deportivo de élite en numerosos equipos de la primera división de la liga de futbol profesional española, y al que agradecerle muy encarecidamente que hiciese un hueco en su más que apretada agenda para compartir su experiencia con los asistentes. Como en ocasiones previas, la jornada estuvo muy cargada de actividades, por lo que hubo de comenzar a una hora muy temprana de la mañana para verse posteriormente jalonada por las aportaciones de cada uno de los profesores, por lo demás desarrolladas en muy breves lapsos de tiempo. Así, se comenzó con una sesión de Za-zen dirigida por M. **Daniel Lazennec**, monje Zen cuyo centro principal de actividad radica en la localidad francesa de Lasseube, cercana a Olorón, y creador del Ai-Doï, arte marcial del que impartiría más adelante una sucinta síntesis. Después, se pasó a un calentamiento conforme a los planteamientos del Nanbudo que corrió a cargo de D. **Sergio Medina**, 6º Dan de dicho arte marcial y 1º Dan de Aiki-do, la cual dio paso a otras sesiones, tales como la del propio M. **Lazennec**, la ya indicada de D. **José Luis Arjol**, cuyo magisterio sobre la gestión del tiempo en situaciones de peligro merece una especial referencia, y las de los Srs. D. **Juan Ramón Carmena** y D. **Luis Ernesto García de Ozaeta** sobre los diversos aspectos del Aiki-do y del Aikibudo, respectivamente, en relación con la misma materia. El Jiu-Jitsu quedó encomendado a D. **Carlos Alba Alonso**, que recalcó con ejemplos de esta disciplina la mejora a que da lugar la práctica de estas actividades en los niveles de respuesta en situaciones de *stress.* A continuación intervino D. **Josetxo Segarra**, 5º Dan de Taekwondo y con una amplia trayectoria en la alta competición de este deporte, pero que también ha destacado como maestro Zen y que recalcó el necesario respeto de toda forma de vida, que fue seguido por D. **Agustín Subías**, quién compartió con los asistentes las ideas sobre la gestión del tiempo durante el combate del maestro Kenwa Mabuni, fundador del estilo Shito-Ryu. Completó este ya de por sí vasto elenco D. **José Robles**, 4º Dan de Jiu-Jitsu y 3º Dan de Defensa Personal de la R.F.E.J.Y.D.A., que realizó una excelente ordenación global de la mayor parte de las ideas expresadas por los ponentes que le habían precedido e introdujo, a su vez, detalles adicionales de suma importancia.

El colofón a tan densa jornada lo puso D. **José Manuel García García**, que transmitió su autorizado conocimiento de la esgrima como un buen modelo a considerar en lo tocante a la gestión del tiempo en situaciones de peligro.

Tras la felicitación y el agradecimiento a todos los participantes por igual, tanto maestros y profesores como al resto de los asistentes, y la renovación del compromiso general en cuanto a la continuación de la práctica y el mantenimiento de los **valores del Budo**, del mismo modo por parte de los alumnos y de los instructores, y asimismo la correspondiente entrega de diplomas de asistencia, se dio por concluido esta X edición del Kangeiko, en un ambiente de mutua colaboración y buena voluntad, y con el deseo y el firme propósito de que se continúe y se persevere en tan loables actitudes a lo largo de posteriores ediciones.

SIN
OFENDER...

Open Minded...

Por Tengu

Desde que las artes marciales se asientan como escuela, como centros de adiestramiento para el combate, la fundación de las mismas recae sobre dos pilares: recopilar y enseñar lo más efectivo de lo aprendido, y a su vez lo que me ha salvado la vida. Recopilar lo aprendido, no de uno, sino de todos los maestros que haya conocido. Antiguamente, un maestro fundaba una escuela, una corriente, un estilo, después de fusionar movimientos, técnicas y estrategias de varios maestros y corrientes que hubiera aprendido, compilando lo que le parecía mejor y desechando lo que le parecía peor. Estas amalgamas, surgían de la mezcla de no una, sino varias disciplinas, a veces de media docena.
Los antiguos, que sabían algo sobre el combate y proteger la vida (preparándose para la muerte) tenían una mente muy abierta. La valía de un estilo o de su practicante, se medía (y debería seguir midiéndose) mediante 2 baremos incontestables: con quién aprendiste, y durante cuánto tiempo. Si el profesor tenía reputación, y mi entrenamiento con él fue regular y prolongado durante años, la mitad del crédito estaba cuando menos demostrado.
Ellos estudiaban con quien les parecía mejor, estudiaban la misma disciplina bajo diferentes estilos, se centraban en una, pero asimilaban la estrategia y los preceptos de otras. Sin ningún tapujo. Eran los inicios del cross training y las mixed martial arts. No existe ni una sola tradición "pura". Todos los maestros y expertos entrenaban y aprendían de todos, incluso hasta hace no muchos años. Tenemos ejemplos muy cercanos en el Karate, Judo, Aikido, Kung fu, Eskrima, Silat, Hapkido,… Quid pro cuo. Ninguno se sentía amenazado, ninguno se sentía temeroso. Todos se enriquecían y se respetaban, comprendiendo las carencias y las virtudes de cada uno. Ahora bien, esto, lamentablemente, está empezando a desaparecer. Estamos sobrevalorando a las disciplinas y a los maestros. Estamos sumergiéndonos en la endogamia y en las pleitesías absurdas. Mi maestro es el mejor, mi disciplina es la más buena y yo soy la repera porque salgo en las revistas. ¿Por qué somos así? ¿Por qué tenemos miedo de aprender de alguien que sea mejor que nosotros en algún ámbito, llámese técnica de golpeo, lucha en el suelo, autodefensa o manejo de armas? Somos mezquinos, arrogantes, soberbios y esclavos de nuestra propia frustración. Tenemos miedo a lo desconocido, miedo a que dejen de fijarse en nosotros, miedo a perder alumnos, miedo a quedar en evidencia, miedo a la soledad, al fracaso,… tenemos demasiado ego para ponernos el último en la fila de una clase, a pesar de estar cargados de grados en otras disciplinas. Necesitamos el reconocimiento continuo, la autocomplacencia… Somos esclavos del ego y la ignorancia. Sabemos de nuestras carencias, sabemos que carecemos de la verdad, pero no queremos esforzarnos. Por eso, si practicamos otras cosas, tiene que ser en casa de un amigo y sin hacer mucho ruido. No queremos riesgos, por eso nos intercambiamos diplomas de grados, fácil, sin esfuerzo, así sellamos nuestra ególatra alianza, crecemos juntos en nuestra ignorancia y mantenemos la sangría de nuestros fieles. Porque además, mi entrenamiento no necesita nada más, ni a nadie más, que no esté en un entorno controlado. No quiero que me desmoten el chiringuito. O conmigo, o contra mí. Craso error.
Lo que realmente nos hace crecer, evolucionar, y actuar desde la sinceridad para con uno mismo y los demás es poner los pies en el suelo, es desnudarnos ante un desconocido "conocido", meternos en una clase de desconocidos, calzarse un cinto blanco, ponerse el último en la fila y llegar con el vaso vacío, mantener la mente abierta para aprender de todo y de todos, sentir constantemente el miedo del novato, para lograr comprender el propio universo interno y externo, y dar un paso adelante. Así es como uno demuestra si entiende el verdadero camino de lo marcial. La humildad y la mente abierta. ¿Pero para qué? Dirán ellos. No lo necesito, ya soy "alguien", ya me hacen reverencias. Ya me lo sé todo. Mi escuela no necesita nada. Mi maestro es lo más. Yo tengo la verdad. ¿No lo ves? Tengo el dojo lleno. Lleno de árboles, regados por mí, que no me dejan ver el bosque.