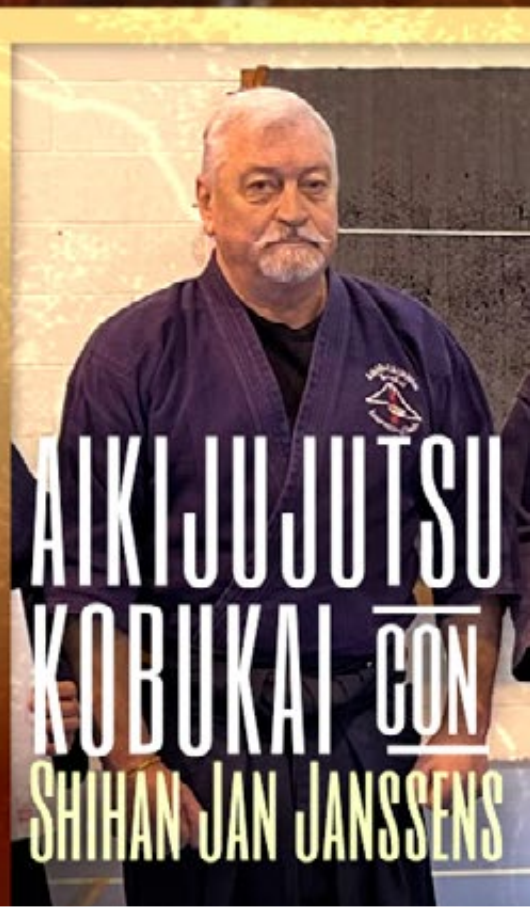
NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA [illegible]TES MARCIALES Nº 72 año XIII

Entrevista a Sifu NINO BERNARDO

UNA VIDA DEDICADA A INVESTIGAR EL SISTEMA



AIKIJUJUTSU KOBUKAI CON SHIHAN JAN JANSSENS

Battôjutsu y tameshigiri: las pruebas de corte /// El Jiu Jitsu no es solo deporte
Mujeres influyentes en las AAMM internas Chinas /// Baguazhang y las técnicas de "palmas lineales"

Abril de 2023, centenario de

Hace ya **cien años**, **1923**, inició su andadura esta editorial. En sus inicios editaba una gran variedad de publicaciones populares, de actualidad, de cinematografía y teatro.

En la década de los 40, después de la guerra, se incorpora la segunda generación. Se empiezan a editar publicaciones deportivas, principalmente referentes a un desconocido fisicoculturismo y halterofilia (entreno con pesas) que la juventud se tomó con verdadero interés motivando la aparición de la primera revista sobre el tema, cuyo título, ***Las Pesas***, no podía ser más elocuente y que encontró una fuerte oposición en la censura de aquel tiempo.

En la década de los 60 empezaron a publicarse libros sobre artes marciales, inéditas en España: *Karate*, *Aikido*, *Taekwondo*, *Kungfu* (especialidad de la que llegaron a editarse 49 fascículos de los diversos estilos) y otras muchas disciplinas; así como de temática oriental como *Bonsai*, *Shiatsu*, *Reiki*, etc. Todo ello, finalmente desembocó en la primera revista mensual ***El Budoka*** (junio de 1972) que aún hoy en día se publica gratuitamente en formato digital.

En la década de los 80 se incorpora la tercera generación continuando la labor editando nuevas publicaciones de medicina, salud, esoterismo, numerología, tarot… que han engrosado el variopinto fondo literario desarrollado hasta la fecha.

Con motivo de esta efeméride queremos agradecer a todos los lectores, autores, colaboradores, distribuidores, librerías y proveedores en general, la atención que dispensaron y siguen dispensando a nuestra modesta labor.

SUMARIO

2
2023, centenario de Editorial Alas

4
Entrevista a *Sifu* Nino Bernardo
Una vida dedicada a investigar el sistema
[Por Jaume Rossell]

13
MUGENDO
El cinturón negro es el cinturón blanco que no faltó a sus clases
[Por Ricardo Gress]

21
***Aikijujutsu Kobukai* en Cervo (Galicia)**
Shihan ***Jan Janssens***
[Por Miguel A. Ibáñez Espinosa]

29
Battôjutsu y tameshigiri
Las pruebas de corte
[Por Luis Nogueira Serrano]

37
Mujeres influyentes en lasArtes Marciales internas Chinas
[Por Mar Fernández]

47
Sin Moo Hapkido España
Mtro. Rafael Balbastre
[Por El Budoka 2.0]

53
El *Jiu Jitsu* no es solo deporte
[Por Carlos Alba Alonso]

59
Haidong Gumdo
Kyuk Gum (combate preestablecido)
[Por Andreu Martínez]

63
Gérald Rodríguez
Fundador de RMA, presenta su sistema de defensa personal
[Por El Budoka 2.0]

67
Aula de inspiración:
Manteniendo vivas las enseñanzas de Hatsumi sensei
[Por Pedro Fleitas González]

72
The Aiki-Dojo
Los mejores artistas marciales atacan el Ki de su oponente con su propio Ki
[Por Santiago G. Almaraz]

77
***Baguazhang* y las técnicas**
de "palmas lineales"
Estilo Gao
[Por Sifu Sebastián]

83
Amadeo Albí
¡Una década de artes marciales en el paraíso!
[Por Rafa López]

85
Feng Shui
Las fotografías en casa
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

EL BUDOKA 2.0

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción, administración y publicidad:

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

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

Diseño: Víctor Périz
www.behance.net/victorxiz

Foto de portada: archivo gráfico *SHINTAIKAN DOJO*

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

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Nº 72 / Mayo - Junio 2023

Entrevista a Sifu NINO BERNARDO

UNA VIDA DEDICADA A INVESTIGAR EL SISTEMA

Por **JAUME ROSSELL**

Sus raíces en el *Wing Chun* provienen de su maestro, el famoso alumno de Yip Man, **Wong Shun Leung**. Ha practicado y compartido mucho *Wing Chun*, tanto, que se puede permitir cuestionarse lo que practica y las conclusiones a las que llega, llevarlas a la práctica, y admite que aunque esas deducciones tengan lógica, no tiene porque ser así. Esto lo convierte en un investigador del sistema.

Usa analogías muy interesantes entre la naturaleza humana y las aplicaciones de los ejercicios. Es admirable cómo extrapola conceptos de las emociones y comportamientos de las personas a las explicaciones de determinadas técnicas. Cuando le escuchas, entre el "arte marcial" y el "arte de la vida" hay una linea muy fina que apenas se percibe.

Le dije a un alumno mío: *Yo definiría a Sifu Nino como un profesor de Wing Chun poco común y muy genuino*", y me preguntó: *¿Es un Maestro?* A lo que yo respondí: *Sí, Maestro de la vida*.

En palabras de *Sifu*: ***Hay cosas que yo no te puedo enseñar, tú las tienes que aprender.***

¿CUÁNDO Y POR QUÉ COMENZASTE A PRACTICAR *WING CHUN*? ¿HUBO ALGO QUE TE ATRAJO DEL SISTEMA O FUE UNA CASUALIDAD QUE EMPEZARAS A PRACTICAR ESTE ESTILO DE *KUNGFU*?

Cuando era joven, tenía unos 16 años, en Hong Kong todo el mundo se encontraba en las azoteas. No había mucho sitio en la ciudad dedicado al ocio, y la juventud se daba cita en la azotea de algún edificio. ¿Habéis oído hablar de las peleas

de las azoteas? Pues las peleas también tenían lugar ahí, porque todo tenía lugar ahí. Jugaba al boxeo con un amigo mío que tenía dos pares de guantes viejos. Con lo cual, cuando presumo de boxeador, podéis ver que es verdad. Fue ahí que vi a alguien hacer lo que hace Lomachenko, hacer un tirón (*lap sau*) y un puñetazo, y éste me dijo que practicaba *Wing Chun*.

La segunda vez que me encontré con el *Wing Chun* fue en el *Kowloontong*. Estaba alquilando una habitación en una casa, y uno de los inquilinos era chófer para el *Hotel Península*. El inquilino era **Michael Tang**, alumno de **Ip Man**. Fue la primera vez que vi *la primera forma*.

La siguiente vez fue cuando estuve trabajando en un restaurante cuyo *maître* era un belga/italiano, Toto Morabito, quien era un fanático de los maratones.

Toto iba cada fin de semana a un monasterio budista en la isla de Lantau, a una hora de barco desde Hong Kong, para aprender de un monje algo de *kungfu* para mejorar su nivel como corredor. Le pedí a Toto que preguntara al monje si me podía recomendar un *Sifu* de *Wing Chun*. Toto volvió con un papel sobre el cual estaba escrito el nombre: **Wong Shun Leung**.

¿Podrías contarnos cómo se inició y qué buenos recuerdos tienes de tu relación con tu *Sifu*, el maestro Wong Shun Leung?

Cuando entré en el *Kwoon* de *Sifu*, había dos personas haciendo *Luk Sao*. Pregunté por el Sifu, y uno de ellos gritó en chino: *Sifu, alguien quiere verte!* Cuando salió, vi a este hombre con panza, fumando un cigarri-

"Toto volvió con un papel sobre el cual estaba escrito el nombre: Wong Shun Leung"

Wong Shun Leung y Nino Bernardo

Comisión Técnica de la FEATK

Foto histórica de 1955. El Maestro Yip Man sentado en el centro y el maestro Wong Shun Leung es el 2º comenzando por la izquierda, de pie y con corbata.

"Cuando salió, vi a este hombre con panza, fumando un cigarrillo sin filtro, e inmediatamente me gustó"

llo sin filtro, e inmediatamente me gustó. Presentí que de él podría aprender mucho.

Personalmente prefiero recordar a *Sifu* como un hombre, un padre, un marido y un ser humano en vez de recordarlo como un gran maestro y un gran peleador. Me acuerdo de un seminario en Basilea, Suiza. Yo era su asistente y traductor.

Cuando estábamos en la habitación del hotel, *Sifu* abrió su maleta y vi un traje de seda negra de maestro de *kungfu*. Sorprendido le pregunté: *¿Y eso? ¡Tu nunca vistes así!* Él me contestó: *A ellos les gusta...*" pero al final no se lo puso.

Después del seminario salimos a cenar. Al final de la noche, unas cuantas copas después, *Sifu* y yo nos pusimos a "aliviar nuestra vejiga" en una pared. Fue entonces que *Sifu* se tiró un pedo. Me miró y dijo: Eso es *hei kung* (*chi kung* en cantonés).

Nos conocimos hace más de 30 años, estabas entusiasmado con el *Wing Chun* y transmitías ese entusiasmo. Actualmente sigue sucediendo exactamente lo mismo. ¿Qué tiene de especial el *Wing Chun*?

El entusiasmo era vuestro. José Fraguas era un gran *fan* de Dan Inosanto y fue Dan quien

“Cuando me mudé a Inglaterra me di cuenta que el Wing Chun era muy popular y mucha gente quería aprender”

El maestro Bernardo, músico de profesión, tocando la guitarra y cantando. Comenzó sus estudios de Wing Chun en Hong Kong cuando precisamente trabajaba de músico.

"La conexión entre la mente y el cuerpo puede desarrollar una actitud. El resultado depende de cómo practiques la forma"

dijo a José que yo era muy buen profesor de *Wing Chun* y que tenía mi escuela *The Basement* en Londres. El entusiasmo y la curiosidad de José lo llevó a visitarme en Londres después de lo cual él me invitó a dar mi primer seminario en España, en Madrid. Cuando José me propuso la idea, mi reacción fue una mezcla de orgullo, sorpresa y un poco de cague… Nunca había hecho un seminario!

Cuando me mudé a Inglaterra me di cuenta que el *Wing Chun* era muy popular y mucha gente quería aprender. No tenía suficiente nivel para ser un *Sifu* o para abrir una escuela, pero vi que había pocas escuelas y las que llegué a ver eran muy diferentes al *kwoon* en Hong Kong. Por suerte encontré a Frank Au, quien era mi *Sihing* y empezamos a entrenar juntos. Frank trajo a un amigo, el amigo trajo a otro y poco a poco empezaron a aparecer otros. Después de tres años abrí *The Basement* y ya tenía unas diez personas como alumnos.

La visión que tenía en aquella época es muy diferente a la de hoy. He cambiado bastante porque empecé a darme cuenta de que en el *Wing Chun* había mucho más de lo que esperaba. Me di cuenta que era mucho más sofisticado de lo que pensaba. Me puse a investigar y cuestionar aún más.

La esencia debe ser la misma pero muchas explicaciones sobre el *Siu Nim Tao* han cambiado en la última década. ¿Qué has averiguado sobre el significado de algunas técnicas y su aplicación?

En los años 90, en Londres, empecé a perderle un poco el respeto a la disciplina y a investigar. Le pedí a un alumno

chino, profesor universitario en la universidad de Oxford, que tradujera los pictogramas chinos de las diferentes palabras del *Wing Chun* al inglés. Él me envió unas páginas con traducciones y las letras chinas, las versiones antiguas y las modernas. Descubrí detalles que me llevaron a cómo estoy y cómo soy.

¿Por qué pusieron el nombre de *Siu Nim Tao* a esta forma?

Al principio yo intentaba hacer la primera parte de la forma lo más lento posible, muy lento, sin ninguna pausa. Oí que Ip Man golpeaba la mano del alumno mientras que éste estaba haciendo la forma para comprobar que la mano estuviera firme y decidí aplicar este concepto a mi manera de hacer la forma. Luego empecé a practicar el *Nim* (mentalmente presente). La práctica de estar mentalmente presente me llevó a cómo hago la forma ahora.

¿Para qué sirve y cómo debería ser practicado?

Creo que la forma aporta, entre muchas cosas, un desarrollo de poder llegar a estar cómodo cuando se está fuera de tu zona de confort. La conexión entre la mente y el cuerpo puede desarrollar una actitud. El resultado depende de cómo practiques la forma. Es una pregunta que tenemos que responder científicamente.

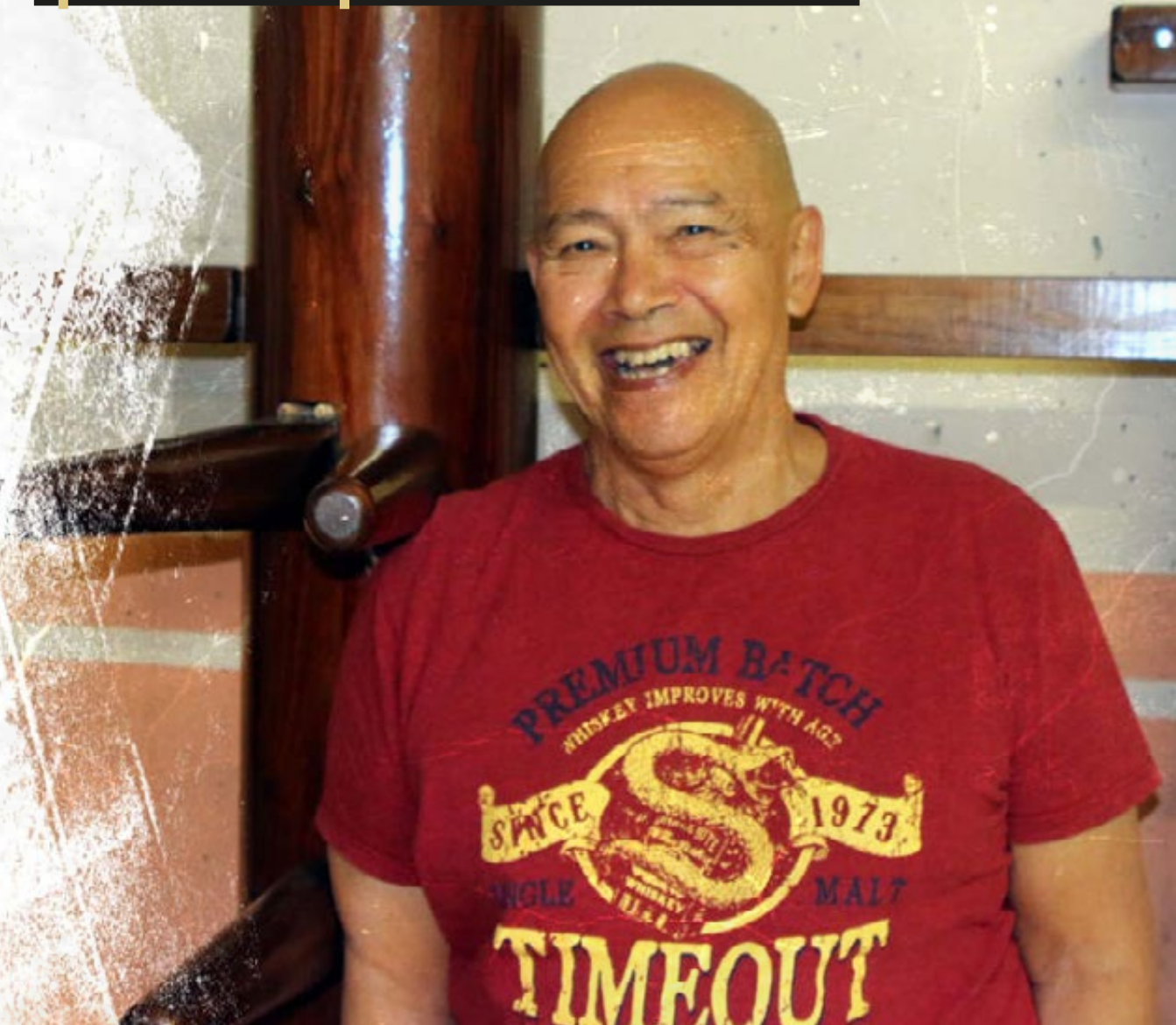
¿Cómo se aplica en la pelea?

No creo que haya aplicaciones de la primera forma un la pelea. Creo que la forma practicada puede llevar al practicante a desarrollar una actitud positiva y esa puede ayudar a gestionar una situación complicada.

En un documental sobre la guerra en los tiempos antiguos chinos, vi la sofisticación de la construcción de las armas. Creo que los sistemas de *kungfu* tienen que tener la misma sofisticación.

Una expresión que me gusta es: ***mejor tener una pregunta que no se pueda responder, que una respuesta que no se pueda cuestionar***. Siendo criado en una cultura donde estaba mal visto cuestionar, yo fui condicionado a no cuestionar. Así que todas mis preguntas tuvieron que quedarse guardadas. Mi curiosidad se mantenía ingenuamente, inocentemente y sobre todo secretamente. Además, al ser católico ya estaba bastante bien formado para esconder cosas. Aquí nació el arte de mentir. Mentir me había salvado el pellejo muchas veces pero también me había metido en líos. Mis últimos seminarios han sido sobre la importancia de la deshonestidad y el cobarde peligroso. También hablé sobre los efectos del "susto" (el acto reflejo que nace del miedo) y cómo aprovecharlo.

"Una expresión que me gusta es: mejor tener una pregunta que no se pueda responder, que una respuesta que no se pueda cuestionar"



"Sifu me dijo que no haga Chisau cuando pelee. Yo me he pasado los últimos veinte años diciendo que hay que borrar la pelea"

ALGUNAS TÉCNICAS DE DEFENSA Y ATAQUE TIENEN CIERTA SIMILITUD, MECÁNICAMENTE HABLANDO, DE UNOS SISTEMAS A OTROS; EN CAMBIO EL *CHISAO* TIENE UNA MECÁNICA Y UNA FINALIDAD DETERMINADA. HÁBLANOS SOBRE ÉL.

Sifu me dijo que no haga *Chisau* cuando pelee. Yo me he pasado los últimos veinte años diciendo que hay que borrar la pelea. *Chisau* es un ejercicio muy divertido, del que podemos sacar muchísimo provecho si conseguimos no querer ganar. Mi mensaje hoy es: ***no hagas Chisau cuando pelees y no pelees cuando hagas Chisau***.

¿CREES QUE EL *WING CHUN* SE HIZO MÁS FAMOSO PORQUE FUE EL SISTEMA QUE PRACTICABA BRUCE LEE DE JOVEN EN HONG KONG?

¡Absolutamente! Él no sólo practicaba el *Wing Chun*, pero fue el *Wing Chun* lo que más destacó. Bruce Lee fue el Elvis Presley del *kungfu* y consecuentemente el *Wing Chun* acabó siendo una parte de su legado.

Entiendo cómo uno que quiere ser como Bruce Lee, haga lo que hacía él. Sin embargo, pocos saben cómo era fuera de las películas.

HACE ALGO MÁS DE 20 AÑOS QUE VIVES EN IBIZA, POR UNA PARTE VIENEN ALUMNOS DE DISTINTAS PARTES DE EUROPA A ENTRENAR EN TU CASA, Y POR OTRA VAS A MENUDO A DAR SEMINARIOS FUERA. ¿EN QUÉ PAÍSES TIENES "REPRESENTACIÓN"?

No tengo representación en ningún país, tengo amigos. Hay mucha gente que comparte mi visión del *Wing Chun* en diferentes lugares del planeta, con los que entreno. A parte de mi casa en Ibiza nos juntamos en Londres, Sofía, Barcelona, Vic, Zaragoza, Västerås (Suecia), Francia, Italia, Singapur, Estados Unidos y Dubai, entre otros...

¿Y NO TIENES AMIGOS EN SUDAMÉRICA QUE COMPARTAN TU VISIÓN DEL *WING CHUN* Y CON LOS QUE PODER ENTRENAR?

La verdad es que no tengo muchos amigos sudamericanos. Me encantaría poder ir y compartir mi visión con ellos. Y sobre todo me gustaría saborear y aprender a preparar las diferentes comidas de las culturas sudamericanas.

LA MAYORÍA DE ESTILOS DE BOXEO CHINO TIENEN MUCHAS FORMAS... ¿POR QUÉ EL *WING CHUN* SOLO TIENE TRES?

Solo conozco el *Wing Chun* que aprendí. No sé por qué sólo tiene tres formas.

¿POR QUÉ SE INCLUYE EN EL APRENDIZAJE DEL *WING CHUN* LA PRÁCTICA DE LAS ARMAS, EL PALO LARGO Y LOS CUCHILLOS MARIPOSA? ¿A,YUDAN AL PRACTICANTE EN SU DESTREZA CON LAS MANOS VACÍAS?

Mi opinión es que querían que el *Wing Chun* fuera conocido como un auténtico *kungfu* y decidieron incluir las armas para que fuera como los demás estilos, ya que todos los sistemas de *kungfu* llevaban armas. No obstante, la práctica de las formas del palo largo y de los cuchillos sí ayudan al practicante en el desarrollo de la destreza con las manos vacías.

SEGÚN TU OPINIÓN, ¿QUÉ APORTA EL *CHONG* AL PRACTICANTE?

En mi opinión el *Chong* es un herramienta para ayudar a afinar la estructura y la postura. Creo que es una herramienta muy simple, pero muy sofisticada y bien pensada.

Nino Bernardo y Jaume Rosell

"Me gustaba mucho ir al kwoon, no solo para entrenar sino simplemente para estar allí"

¿Que ha provocado que tu visión del *Wing Chun* haya cambiado en los últimos años?

El hecho de descubrir cosas tras cometer errores e investigar.

¿Por qué razón tú *Sifu* y otros alumnos de Yip Man como Lok Yiu, Moy Yat o Tsui Sheung Tin enseñaban algunas técnicas y conceptos de forma distinta?

Porque ¡Cada maestrillo tiene su librillo! Leí que hay cosas que sólo se pueden aprender y que no se pueden enseñar. En los casos de cada alumno de su maestro son que éstos han aprendido lo han aprendido y no necesariamente lo que enseñó el profesor.

Podrías explicar el significado de *Sifu* según la tradición del *kungfu*?

"*Fu*" significa padre y "*Si*" significa oficio o arte. "*Sifu*" significa padre, pero solo en el caso del *kungfu*. Y en *kungfu* la mujer de *Sifu* es *Simo* para los alumnos de este *Sifu*. "*Mo*" en cantonés significa madre, así que *Simo* significa *madre en el kungfu* aunque ella no entrene. En el *kungfu* los alumnos son como los hijos e hijas del *Sifu* y como hermanos entre ellos. En una familia de *kungfu* hay rangos.

Los que empezaron a entrenar antes que tú son tus hermanos o hermanas mayores (*Sihing* o hermano mayor, *Siche* o hermana mayor). Los que empezaron, aunque sea un minuto, después de ti, son tus hermanos menores (*Sitai* o hermano menor, *Simui* o hermana menor) independientemente de la edad de los practicantes.

¿Quieres añadir algo?

Me gustaba mucho ir al *kwoon*, no solo para entrenar sino simplemente para estar allí. Ahora podría contar un rollo místico de *kungfu*, pero la realidad es que no tenía ni p... idea. Me gustó tanto! He peleado y he visto peleas y nunca llegué a ver el *chisau* en una pelea, sin embargo cuando hacía *chisau* mi cerebro entraba en modo guerrero.

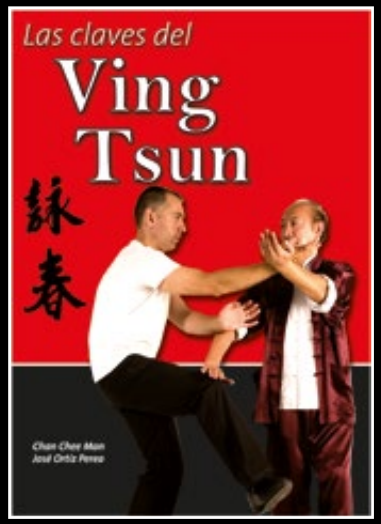
El ejercicio de una mano ya demuestra el concepto de no actuar hasta que haya un estímulo. No actuar ni antes ni a la vez, sino después del estímulo.

¡Muchas gracias Nino por tu tiempo!

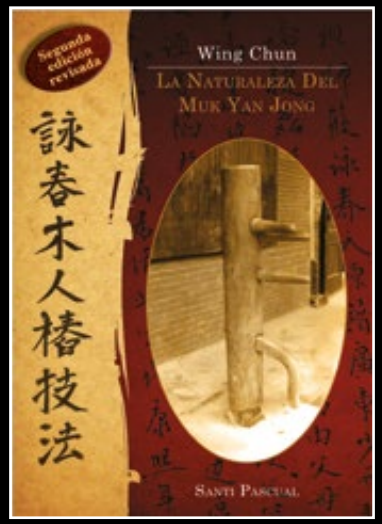
Gracias a vosotros ■

Editorial
ALAS

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

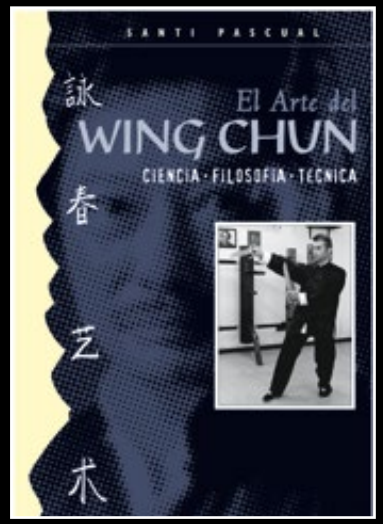


LAS CLAVES DEL VING TSUN
158 páginas | pvp 26€



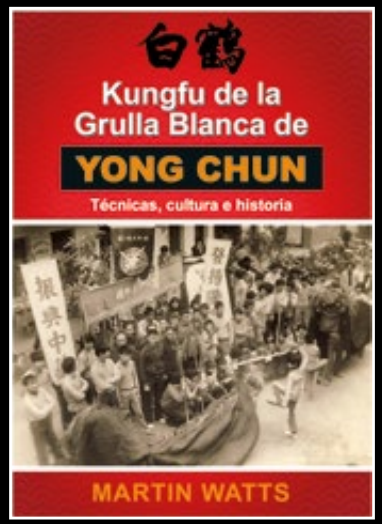
LA NATURALEZA DEL MUK YAN JONG
162 páginas | pvp 30€

REFLEXIONES SOBRE WING CHUN KUEN
124 páginas | pvp 18€

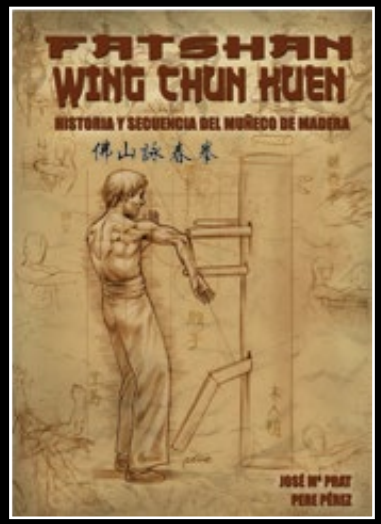


EL ARTE DEL WING CHUN
216 páginas | pvp 14€

CHIY TOU WING CHUN KUEN
El completo sistema Wing Chun
148 páginas | pvp 16€



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



FATSHAN WING CHUN KUEN
Historia y secuencia del muñeco de madera
188 páginas | pvp 22€

MAESTROS DE KUNGFU
Nueve miradas al arte marcial de china
154 páginas | pvp 18€

MUGENDO

EL CINTURÓN NEGRO ES EL CINTURÓN BLANCO QUE NO FALTÓ A SUS CLASES

Por **RICARDO GRESS //** *https://mugendo.es*

El cinturón es un elemento muy importante en las artes marciales. Originalmente, en China, era utilizado para sostener los pantalones y para llevar consigo objetos valiosos y armas para la defensa personal. Con el tiempo se convirtió en una forma de indicar el orden social, el clan o la región a la que pertenecía el usuario. Además, el color del cinturón también mostraba qué estilo de artes marciales practicaba el individuo, ya que los colores variaban de una escuela a otra.

A medida que un alumno va avanzando en su práctica y va adquiriendo habilidades, su cinturón va cambiando de color. En el pasado, el cinturón se volvía amarillento, verdoso o marrón púrpura por la sudoración frecuente y por la práctica en diferentes lugares. Con el tiempo y la práctica, el cinturón se empapaba de sudor, hierba, tierra, polvo e incluso sangre, volviéndose de un color negro sucio.

Para los practicantes de artes marciales, el cinturón es todo un símbolo de su dedicación, perseverancia y logros.

El primer equipo de contacto creado para artes marciales, el denominado originalmente SAFE-T del maestro Jhoon Rhee.

A MEDIDA QUE UN ALUMNO VA AVANZANDO EN SU PRÁCTICA Y VA ADQUIRIENDO HABILIDADES, SU CINTURÓN VA CAMBIANDO DE COLOR

¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO DEL CINTURÓN NEGRO EN MUGENDO?

Para *Mugendo* el cinturón negro representa la forma que tiene un aspirante de demostrar su progreso, habilidad y respeto a su escuela e instructor.

Aprovecho la ocasión para explicar que en todos estos años me han ocurrido multitud de anécdotas durante los exámenes, como por ejemplo:

Un mastín en el examen. Ocurrió hace mucho tiempo pero fue uno de los primeros exámenes que yo realicé y sucedió en Viladecans. Los aspirantes habían salido de la escuela para realizar las pruebas físicas en el exterior por lo que yo me quede solo en el *dojo*. La tranquilidad del *dojo* se vio interrumpida por la aparición de un enorme mastín negro. Nos miramos fijamente, parecía que el tiempo se detenía mientras la preocupación crecía en mi interior al darme cuenta de que el perro no llevaba bozal. Con cautela me acerqué al animal, esperando que retrocediera hacia la puerta abierta. De repente, el mastín salió disparado hacia el exterior y aproveché para intentar cerrar la puerta tras él. Estaba a punto de lograrlo cuando el perro se revolvió y me mordió en la mano, su colmillo penetró en mi dedo índice. De forma instintiva, reaccioné y golpeé al mastín fuerte y rápido en las orejas con la mano abierta, logrando que soltara mi mano. Cerré la puerta con alivio, pero vi con horror como la sangre brotaba de mi herida, justo antes de que llegaran los aspirantes.

Hice lo que pude para contener la hemorragia y dirigir el examen con la mejor de las sonrisas, aunque no pude evitar las miradas extrañadas por llevar una toalla enrollada durante todo el examen en la mano, y es que ¡¡nada puede interrumpir un examen de cinturón negro!!!

En otra ocasión, durante un examen que realicé para otra escuela, uno de los aspirantes tenía que realizar un *kata* de *nunchaku*, pero la sorpresa para todos fue que el alumno calculó mal el espacio para la realización de su *kata*, por lo que faltándole espacio para realizar sus técnicas decidió subirse a la mesa saltando donde estaba hacia la mesa del tribunal de examen… Más que el susto

Diferentes escenas de Ricardo Gress haciendo sparring en un garaje, probando los cascos de protección Jhoon Rhee.

GRADOS DE CINTURÓN

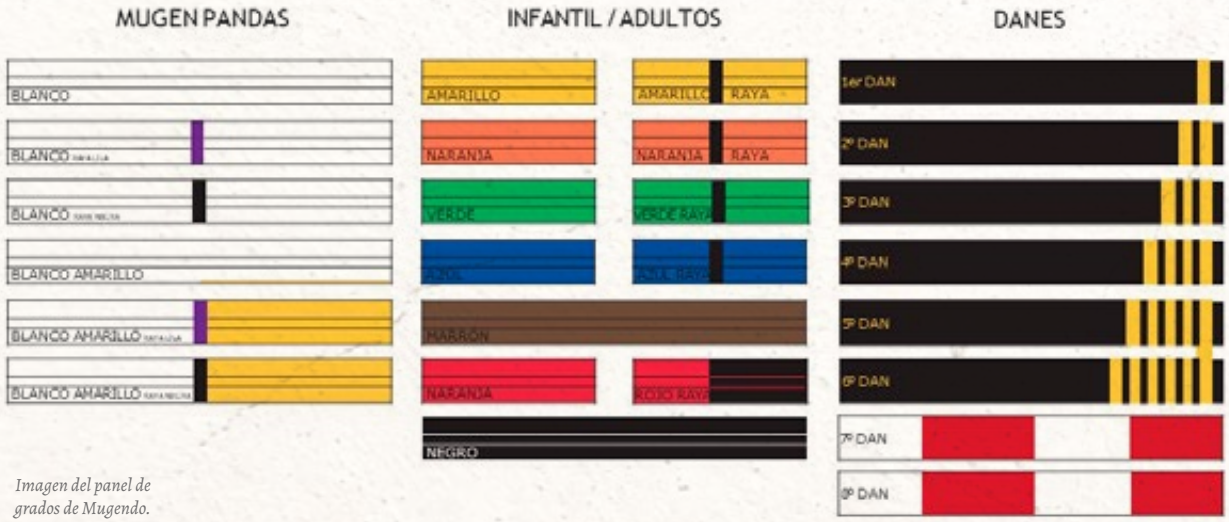


Imagen del panel de grados de Mugendo.

PARA MUGENDO EL CINTURÓN NEGRO REPRESENTA LA FORMA QUE TIENE UN ASPIRANTE DE DEMOSTRAR SU PROGRESO, HABILIDAD Y RESPETO A SU ESCUELA E INSTRUCTOR

fueron las risas de todos los allí congregados. Por supuesto, suspendió.

El cinturón negro es un símbolo de la maestría en un arte marcial determinado, y se erige como una insignia de honor por el compromiso de uno mismo en el viaje a través del conocimiento y la experiencia en su correspondiente arte marcial.

En *Mugendo* el cinturón negro tiene además unas características importantes:

- Es el rango más alto de color de cinturón y se requiere años de dedicación y trabajo duro para lograrlo.
- Una vez conseguido el cinturón negro, el *mugendoka* puede aspirar a un nivel jerárquico de niveles conocido como sistema de *danes*.

¿QUÉ SON LOS DANES?

La palabra *Dan* es un término japonés que se utiliza en las artes marciales para referirse a los grados o niveles de maestría que ha alcanzado un practicante. Originalmente, *Dan* significaba "grano" en japonés, y se cree que se originó a partir de la costumbre de otorgar un grano de arroz a un estudiante como reconocimiento de su progreso en el entrenamiento. Con el tiempo, este concepto evolucionó hacia la idea de otorgar grados o niveles de maestría, siendo el primer grado denominado *shodan* y aumentando progresivamente en número hasta el décimo grado.

VENTAJAS DE OBTENER EL CINTURÓN NEGRO DE MUGENDO

Tener un cinturón negro tiene muchas ventajas, tanto en la comunidad de las artes marciales como fuera de ella:

- La ventaja más obvia es el reconocimiento que conlleva el rango, ya que tener un cinturón negro es un signo de respeto y admiración para todo el mundo.
- Ser cinturón negro no solo representa una gran hazaña deportiva, sino también una puerta de entrada a numerosas oportunidades laborales. Además de la posibilidad de dar clases y competir en torneos, el cinturón negro puede incursionar en el mundo del espectáculo y el cine como artista marcial profesional, ofreciendo su imagen y habilidades en producciones cinematográficas y televisivas.
- Otra opción es la posibilidad de convertirse en árbitro o juez en campeonatos de artes marciales, lo que representa una opción interesante para aquellos apasionados por la competición.

EL CINTURÓN NEGRO ES UN SÍMBOLO DE LA MAESTRÍA EN UN ARTE MARCIAL DETERMINADO, Y SE ERIGE COMO UNA INSIGNIA DE HONOR

Por ejemplo:

Actores de cine famosos que, gracias a ser cinturon Negro, han triunfado en Hollywood:

- **Bruce Lee** - Cinturón negro de *Kungfu* y creador del *Jeet Kune Do*.
- **Jackie Chan** - Cinturón negro de *Hapkido* y *Kungfu*.
- **Chuck Norris** - Cinturón negro de *Tang Soo Do*, *Tae Kwon Do* y *Karate*.
- **Steven Seagal** - Cinturón negro de *Aikido*.
- **Jet Li** - Cinturón negro de *Wushu* y fundador de la escuela de artes marciales *Taiji Zen*.
- **Jean-Claude Van Damme** - Cinturón negro de *Karate* y *Taekwondo*.
- **Tony Jaa** - Cinturón negro de *Muay Thai*.
- **Wesley Snipes** - Cinturón negro de *Karate* y *Capoeira*.
- **Michael Jai White** - Cinturón negro de *Shotokan Karate*, *Goju Ryu Karate*, *Taekwondo* y *Tang Soo Do*.

También en el mundo de los negocios han triunfado cinturones negros como:

- **Tony Robbins** - Empresario, *coach* y escritor estadounidense y cinturón negro en *Jiu-Jitsu* brasileño.
- **Phil Knight** - Fundador y ex CEO de *Nike Inc.* y cinturón negro en *Karate*.
- **Sergey Brin** - Cofundador de *Google* y cinturón negro en *Taekwondo*.
- **Richard J. Gochnauer** - Ex-CEO de *United Stationers Inc.* y cinturón negro *Taekwondo*.
- **William Ford Jr.** - CEO de *Ford Motor Company* y cinturón negro en *Taekwondo*.
- **Robert M. White** - Ex-CEO de *Bell & Howell*, cinturon negro de *Taekwondo*.
- **Jack Welch** - Ex-CEO de *General Electric*, cinturón negro de *Karate*.

E incluso científicos de talla mundial como son:

- **Michio Kaku** - Físico teórico estadounidense, divulgador científico y cinturón negro en *Karate*.
- **Neil de Grasse Tyson** - Astrofísico y divulgador científico estadounidense y cinturón negro en *Shotokan Karate*.
- **Stephen Hawking** - Físico teórico británico, cosmólogo y divulgador científico y cinturón negro en *Karate*.
- **Robert Oppenheimer** - Físico teórico estadounidense, conocido como *el padre* de la bomba atómica y cinturón negro en *Judo*.
- **Richard Feynman** - Físico teórico estadounidense y premio Nobel de Física, también fue un cinturón negro en *Judo* y enseñó el arte marcial a la Marina de los Estados Unidos durante la Segunda Guerra Mundial.

EN CUALQUIER ARTE MARCIAL, LA OBTENCIÓN DEL CINTURÓN NEGRO ES UNA ARDUA TAREA QUE REQUIERE UNA RIGUROSA PREPARACIÓN

Un día muy especial: el día del examen de cinturón negro.

REQUISITOS PARA OBTENER EL CINTURÓN NEGRO EN MUGENDO

En términos generales se requiere años de dedicación, práctica y esfuerzo constante para alcanzar el nivel necesario para obtener el cinturón negro. Además de los requisitos físicos que se exigen, también es importante considerar aspectos mentales y emocionales que son fundamentales para conseguir este logro. Los cinturones negros deben tener la capacidad de fijarse metas y trabajar con disciplina, compromiso y perseverancia para alcanzarlas.

EL EXAMEN COMO PROCESO DE OBTENCIÓN DEL GRADO

El proceso de obtención de un cinturón negro de *Mugendo* es a menudo largo y difícil, comenzando con un gran compromiso de asistencia a clase con la máxima regularidad, estudiando las técnicas y practicando con diligencia.

En algunos casos, un alumno puede ser candidato a cinturón negro basándose en su experiencia y nivel de habilidad, en lugar de su capacidad para pasar una prueba o competir en un torneo. En estos casos, será el criterio personal de su instructor el que evalué el nivel de habilidad del alumno y decida si está preparado o no para realizar el examen.

EL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO EN MUGENDO ES MUY DIFERENTE A OTRAS DISCIPLINAS MARCIALES

En *Mugendo*, la preparación para el examen de cinturón negro no se basa solamente en cumplir con requisitos técnicos. Para nuestra disciplina, el examen debe ser una experiencia de vida y conocimiento que transforme al aspirante en su totalidad. La evaluación no se basa únicamente en la capacidad de ejecución técnica, sino que se enfoca en la capacidad de cada aspirante para superar desafíos físicos y mentales, lo que hace que el proceso de evaluación sea muy diferente al de otras disciplinas marciales.

El proceso de evaluación de *Mugendo* comienza con la obtención del aval por parte del instructor para presentarse al examen. Una vez que se ha recibido el aval, el aspirante recibe un diario de entrenamiento para

ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE OBTENER UN CINTURÓN NEGRO NO ES LO MÁS VALIOSO, SINO EL VIAJE HACIA EL CINTURÓN NEGRO

registrar su progreso durante los siguientes 90 días. Este diario es revisado y evaluado por su instructor, quien brindará recomendaciones para mejorar.

Durante estos 90 días, el aspirante debe superar diferentes pruebas físicas, como saco, abdominales y flexiones, así como pruebas técnicas específicas de *Mugendo*. Todo esto quedará anotado en su diario, junto con sus propios comentarios y los de su instructor.

Finalmente, si el aspirante ha superado todas las pruebas y completado su diario de entrenamiento satisfactoriamente, podrá presentarse al examen final.

¿ES DIFÍCIL OBTENER UN CINTURÓN NEGRO?

En cualquier arte marcial, la obtención del cinturón negro es una ardua tarea que requiere una rigurosa preparación. Es fundamental conocer todas las técnicas incluidas en el ***currículum de grados*** y estar en óptimas condiciones físicas y mentales para superar el examen. El factor físico es un factor crucial, ya que es imprescindible estar en el mejor estado físico posible para enfrentarse a las duras pruebas del examen. Además, es necesario la preparación mental para superar dichas pruebas, ya que como se dice en inglés: *no pain, no gain*.

Es importante tener en cuenta que obtener un cinturón negro no es lo más valioso, sino el ***viaje*** hacia el cinturón negro, que lleva de regalo la paciencia, perseverancia, determinación, dedicación y mucho trabajo duro.

Mugendo es una de las disciplinas más exigentes y desafiantes. Por lo tanto, aquellos que estén dispuestos a afrontar el desafío de obtener un cinturón negro en *Mugendo* deben estar preparados para enfrentar un proceso difícil, pero no imposible ■

道限無

MUGENDO

MARTIAL ARTS

WAMAI

WAMAI es la organización deportiva OPEN a todos los estilos de Artes marciales sin competencia en los ámbitos de calidad y servicio

✓ Calidad ✓ Profesionalidad ✓ Servicio

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS

¡¡NUESTRO TRABAJO ES AYUDARTE!!!

info@wamai.net | 656.375.444 | www.wamai.net

AFILIACIÓN DEPORTIVA Y RECONOCIMIENTO
Para clubes, asociaciones e instructores

PRESTIGIO NTERNACIONAL WAMAI
Con eventos y sedes a nivel internacional

WAMAI
Entidad registrada legalmente
Calidad... Profesionalidad... Servicio...

COMUNICACIÓN
Newsletter mensual
Web actualizada semanal y mensualmente

ARTES MARCIALES
Wamai está abierta para cualquier arte marcial, tradicional o moderno

FORMACIÓN CONTINUADA
Cursos de instructor, de primeros auxilios, de arbitraje, así como de personal training y nutrición

SEGUROS DEPORTIVOS
Responsabilidad civil de enseñanza y seguro de accidentes para clubes y alumnos con las máximas coberturas

REGLAS Y NORMATIVAS
Efectivas guías de reglas de trabajo para actividades y completa asesoría sobre realización de eventos

SOPORTE Y SERVICIOS DIVERSOS
Web y redes propias
Campeonatos nacionales e internacionales
Pósters personalizados
Asesoría empresarial y deportiva
Escudos bordados de WAMAI

Aikijujutsu Kobukai en Cervo (Galicia)

SHIHAN JAN JANSSENS

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

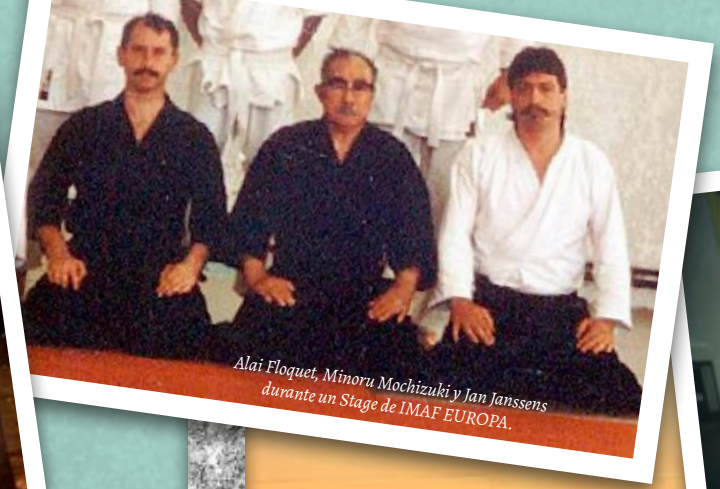
Como viene siendo ya una tradición durante el mes de marzo de cada año, el *Shihan* **Jan Janssens** (8º *Dan*) visita nuestro país para dar un curso de tecnificación, realizar exámenes de grado y proseguir con el desarrollo de esta disciplina en nuestro país.

Este año medio centenar de practicantes de distintas disciplinas como *Judo*, *Karate* y *Nihon Tai Jitsu* provenientes de toda la geografía española y portuguesa se dieron cita el en municipio de Cervo (Galicia) bajo la organización de **Miguel A. Rojo Darriba** y gracias al patrocinio del Ayuntamiento local y el apoyo de la *Federación Gallega de Karate*.

Durante este curso se han realizado exámenes de *Yondan*, culmen de la parte técnica de la disciplina, siendo actualmente nuestro país junto con Bélgica, los dos países que cuentan con más practicantes con esta graduación de esta minoritaria disciplina.

El trabajo realizado durante el curso estuvo dirigido a las series de *Sutemi Waza Yoseikan* y del *Hyori no Kata* durante el viernes, solo para los cuartos danes, y el resto de los días se hizo un recorrido por el programa de *Shodan*, *Nidan* y *Sandan*, tocándose aspectos concretos de cada uno de los grados como fueron las técnicas básicas del programa de cinturón negro de *Aikido/Aikijujutsu Yoseikan* (*kote gaeshi*, *shiho nage*, *tenbim nage*, *yuki chigae* y *mukae daoshi*), los *kata Happoken* y *Genryu no Kata* y como aplicación ante la defensa de armas el *Tanto no Kata*, el *To no Nage no Kata* y, cómo no, los *sutemi*.

Alain Floquet entregando el diploma de Yondan a Jan Janssens



Alai Floquet, Minoru Mochizuki y Jan Janssens durante un Stage de IMAF EUROPA.

Hiroo Mochizuki, André Le Capitaine y Jan Janssens. Foto tomada durante la entrevista en la que Mochizuki Hiroo da su conformidad para el uso del nombre Yoseikan a Jan Janssens.

La maestría en el desarrollo de las técnicas tanto del maestro Janssens como de su asistente, Rob Van Hees (4º *Dan*) quedaron patentes durante todo el desarrollo del curso, siendo este año apoyados por los nuevos *yondan* en la explicación de las técnicas.

Durante el curso tuvimos la oportunidad de conversar con el maestro Janssens, reproduciendo aquí un extracto de dichas conversaciones.

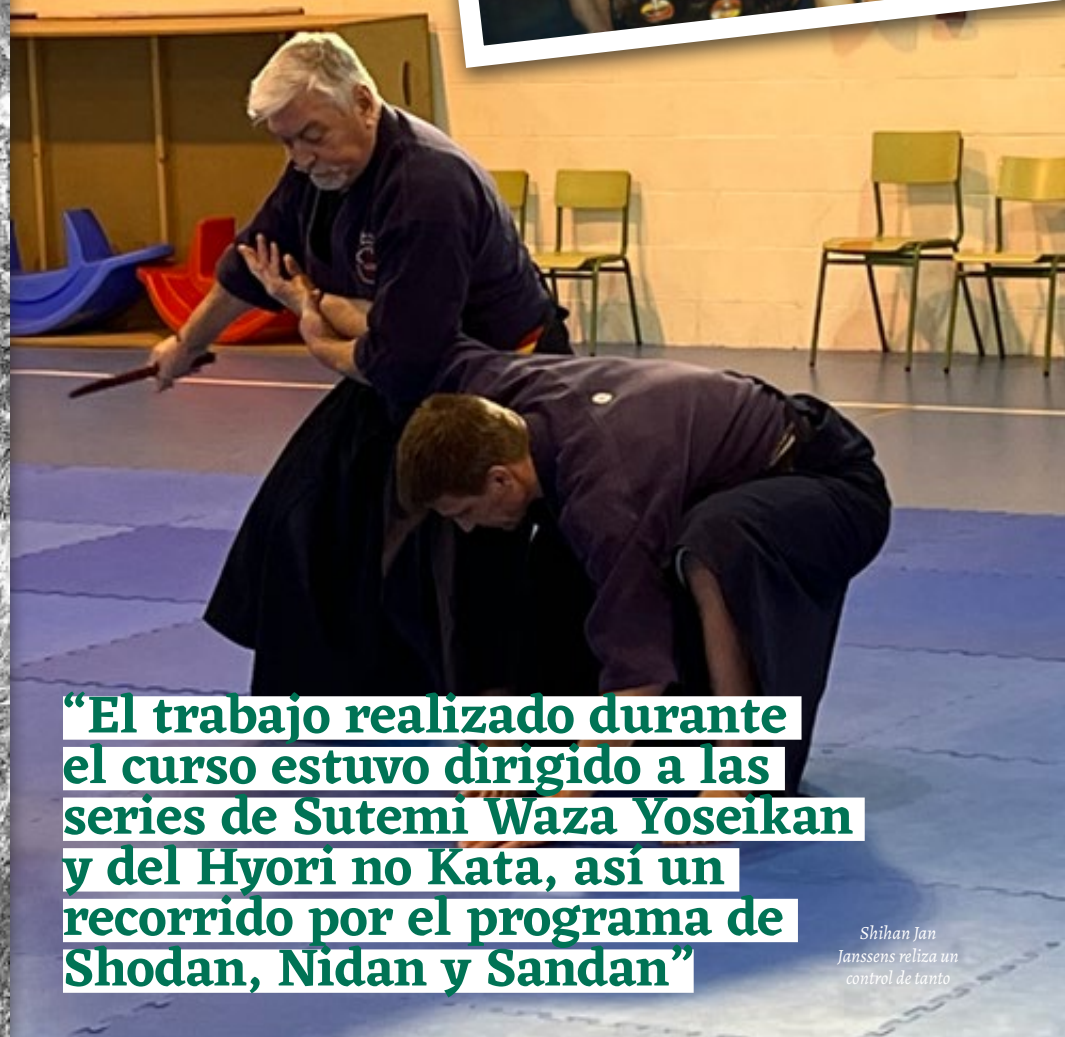
Gracias maestro por atendernos con la amabilidad que nos tiene acostumbrados[1]. ¿Cómo ve la evolución del *Aikijujutsu Kobukai* en nuestro país?

Gracias a ustedes por la difusión que hacen de las artes marciales, y en concreto de nuestra disciplina. Sin escaparates como el de su revista y sus libros sería difícil hacer llegar determinados conceptos a los *budokas* que no nos conocen. Con respecto a su pregunta, proseguimos con paso firme y constante. Como sabe, somos una disciplina minoritaria, y en este caso sin federación oficial en su país, pero es cierto que nuestros practicantes suelen ser muy fieles y constantes, como ejemplo podemos ver el trabajo desarrollado por los *sensei* Rojo e Ibáñez en España, prueba de ello los magníficos exámenes realizados este fin de semana y el trabajo que están haciendo de forma constante.

Ahora que la pandemia ya ha pasado, ¿cómo les ha afectado?

Gracias a Dios no nos ha tocado gravemente, por lo demás nos ha afectado como a todos, mucho tiempo sin poder trabajar. En Bélgica tardamos un poco más en poder volver a las actividades deportivas en espacios cerrados. Además, al igual que otras disciplinas hemos perdido practicantes adultos pero no niños, pero esperamos que esto se rever-

1. Revista EL BUDOKA 2.0 nº 31: *Entrevista al Maestro Jan Janssens*. Páginas 6 a 17.



"El trabajo realizado durante el curso estuvo dirigido a las series de Sutemi Waza Yoseikan y del Hyori no Kata, así un recorrido por el programa de Shodan, Nidan y Sandan"

Shihan Jan Janssens reliza un control de tanto

“La maestría en el desarrollo de las técnicas tanto del maestro Janssens como de su asistente, Rob Van Hees (4º Dan) quedaron patentes durante todo el desarrollo del curso”

Shihan Jan Janssens realizando Ude Garami (control suelo).

tirá con el paso del tiempo. Más nos ha afectado el desastre de la guerra en Ucrania, ya que tenemos muchos *dojos* en Crimea, Ucrania y Bielorrusia. Un desastre que tanto daño está haciendo a nuestra sociedad y que no nos permite juntarnos con nuestros amigos de tantos años atrás… Esperemos que esta locura acabe pronto.

Mirando retrospectivamente, ahora que han pasado casi diez años del cambio de nombre de *Yoseikan* a *Kobukai*, ¿puede hacer balance de cómo les ha afectado?

Bueno… evidentemente nos ha afectado. Más moralmente que prácticamente. Para mí, como ya les manifesté hace años, usar el nombre *Yoseikan* era más un tema moral que otra cosa. Era una deuda moral que yo sentía que tenía con mi maestro **Mochizuki Minoru** y mis raíces. Así se lo manifesté a su hijo **Hiroo** cuando fui junto con mi amigo André LeCapitaine a ver a su padre a Aix-en-Provence (Francia) para pedirle permiso para usar el nombre de *Yoseikan* junto al de *Aikijujutsu*. En su día él no tenía problema en que usáramos el nombre porque no tenía *copyright*… luego estó cambio diez años después. A efectos prácticos nos afecta en que tenemos que “explicar” cuáles son nuestros orígenes, pero una vez explicado el tema del nombre, realmente la gente lo que quiere es sudar y aprender. Para los estudiosos de la historia marcial simplemente es un dato más.

Vemos que el programa técnico de la disciplina se queda en *yondan*. ¿Nos podría explicar por qué?

Por supuesto, cuando yo comienzo a trabajar el *Aikido Yoseikan* con el maestro **Mochizuki**, él no vivía en Europa y me envía a trabajar con su alumno **Alain Floquet**. Yo bajaba un fin de semana al mes a París para trabajar intensamente con él. En esa época, él trabajaba el *Aikido Yoseikan* con **Hiroo Mochizuki** que residía en Francia y con su padre cuando venía a Europa.

El programa estaba estructurado hasta *Yondan*, tal y como pueden ver en el libro de *Aikido* de **Hiroo Mochizuki**. Cuando yo me separo de **Floquet** porque no quería trabajar *Aikibudo* sino que quería seguir con el *Aikido/Aikijujutsu Yoseikan*, me mantengo en el programa que tenía en ese momento. Y sigo en el mismo sitio, realmente sigo trabajando el mismo programa después de tantos años con pequeños cambios técnicos que he consensuado con nuestra comisión técnica después de ver que mejoran la técnica, y con algún añadido como la tercera serie de *sutemi waza* de *yoseikan*.

¿A qué se refiere con pequeños cambios?

Como bien sabe, ya que han editado el libro *Tai Sabaki no Kata*, en mi versión del *kata* hago algún pequeño cambio en la primera técnica (*Hiki Otoshi*) o en la tercera serie de *sutemi yoseikan* cambio la forma inicial de atacar de *uke*.

¿Con alguna finalidad concreta?

Sí, yo no quería que para *Yondan* fuera una demostración de técnicas al igual que los grados anteriores. Con el mismo concepto que vemos en *Hyori no Kata* de trabajo de *Kaeshi Waza* (contraataques), trabajé para darle un hilo conductor a dicha serie. El hilo conductor es el *Kaeshi Waza*, la idea de realizar una técnica, encontrarnos con la oposición de *Uke* y no poder acabarla, para solucionarlo pasamos a realizar un *sutemi* (técnica de sacrificio). Como ejemplo, la idea en la primera técnica de realizar *Mukae Daoshi* y pasar a *Kubi Daki Sutemi* o en la segunda de realizar *Tenbim Gatame* y pasar a *Tenbim Kata Sutemi*... Para el resto tendrán que venir a nuestros cursos (sonrisa).

Los *sutemi* parece ser que se han puesto de moda...

Eso parece, algunas películas de acción han ayudado mucho, también parece que algunas escuelas de *Aikido* que nunca los habían trabajado los están metiendo en su programa... Para nosotros dentro de nuestra Escuela son algo fundamental, están en nuestro *ADN Yoseikan*. Eso no quiere decir que sean exclusivos nuestros si no que forman parte de nuestro ser.

Lo que me duele es ver este tipo de técnicas mal realizadas, pero tengo que decir que también me duele en otros bloques técnicos. En muchas ocasiones vemos estas técnicas trabajadas de formas estáticas o sin desequilibrio previo, un gran error que las aleja de la realidad.

Ha trabajado el *Genryu no Kata*, háblenos un poco más de este *kata*.

Es un *kata* desarrollado en la Escuela *Yoseikan* por el maestro **Mochizuki** y su hijo, en él estudiamos "de dónde vienen las técnicas" antes de ser realizadas a mano vacía. Primero se ejecuta la técnica con sable por parte de ambos practicantes y luego se realizan a mano vacía. Es un *kata* muy marcial que se puede eje-

"Para nosotros, dentro de nuestra Escuela, los sutemi son algo fundamental, están en nuestro ADN Yoseikan"

Asistentes al curso celebrado en Cervo (Galicia).

cutar luego de forma más dinámica pero primero hay que asentar unas buenas bases. Permite profundizar en muchos detalles de las técnicas.

Este *kata* no se realiza en algunos de los descendientes técnicos de *Yoseikan*, ¿a qué cree que es debido?

Bueno, eso debería preguntárselo a ellos. Probablemente porque han puesto más énfasis en otros aspectos de la disciplina. Para nosotros dentro del *Aikido/Aikijujutsu* es fundamental saber de dónde vienen las técnicas para poder comprenderlas, si no comprendemos de dónde vienen no podemos ver el por qué de los desplazamientos, la posición del cuerpo, el *timing* de las técnicas, etc.

Hemos podido ver que *Hyori no Kata* se realiza de forma muy distinta en las escuelas descendientes de *Yoseikan*, ¿a qué cree que es debido?

Pues no lo sé, yo lo enseño como lo aprendí. Probablemente puede ser dependiendo de con quién lo aprendieran. No todo el mundo ha tenido la suerte de poder trabajar directamente con el maestro **Mochizuki Minoru**. Su hijo lo trabajaba cuando yo lo conocí de forma distinta a como lo hacen ahora en *Yoseikan Budo*, probablemente porque lo aprendió en un momento concreto con su padre y luego lo ha hecho evolucionar. Incluso el maestro **Mochizuki** lo trabajaba de forma distinta (en lo que se refiere a los ritmos) en distintos momentos de su vida... Yo creo que el *kata* tiene unos principios que se tienen que respetar y luego cada uno le da su interpretación. El artículo que publicaron ustedes de sensei **Pau-Ramon** hace unos años sobre el *Kata* era muy interesante[2].

2. Artículo aparecido en EL BUDOKA 2.0 nº 26: *Hyori no Kata*. Páginas 19 a 25.

SERIE TÉCNICA PERTENECIENTE A TO NO NAGE NO KATA: ASHI TORI OSHI TAOSHI

Ataque: Omote Yokomen Uchi
Realizan: Tori Rob Van Hess (Yondan) y Uke Miguel Marín (Yondan)

1. Uke Kamae Ko Gasumi Tori – Tori avanza para acortar distancia.
2. Uke ataca Omote Yokomen Uchi – Tori avanza.
3. Tori realiza Ashi Tori Oshi Taoshi.
4. Tori aparta la pierna de Uke para girarlo y que no pueda contraatacar.
5.- Posición final.

Explicación detalle: Sensei Janssens explicando la dirección de aplicación de la técnica.

Maestro, después de tantos años de *Budo* a sus espaldas (el Maestro tiene actualmente 73 años) sigue usted en plena forma en los *tatami*. ¿Qué proyectos de futuro tiene?

Es usted muy generoso, mis rodillas ya no son las que eran y algunas técnicas ya me cuesta un poco ejecutarlas, pero tengo muy buenos asistentes que las ejecutan perfectamente y yo solo las explico e incido en los detalles. Ahora mismo estamos trabajando desde su país para desarrollar nuestra Escuela en otros países como son Portugal y Mauritania. Seguimos apoyando el desarrollo en países como España, Australia, Bali. En su país ya tienen técnicos perfectamente formados por lo que nuestro apoyo es más moral que otra cosa. Desgraciadamente la guerra nos ha frenado en la zona oriental (Bielorrusia, Ucrania...). A mi edad, el ver cómo los profesores de la siguiente generación trabajan y desarrollan nuestro proyecto es uno de mis mayores placeres. En el plano administrativo hemos renovado completamente nuestra *web* y estamos trabajando en la edición de algún libro más sobre nuestra disciplina.

¿Cuándo le veremos de vuelta?

Si todo sale bien será en junio. Estamos trabajando para realizar un curso en junio en la ciudad de Oporto. Los maestros Rojo e Ibáñez están trabajando intensamente con el maestro Rui Dias para introducir y desarrollar el *Aikido/Aikijujutsu Kobukai* en Portugal.

Una pregunta habitual, ¿algún deseo para nuestros *budokas*?

Paz, paz para que podamos seguir compartiendo. El *Budo* es compartir, hoy en día en una sociedad tan conectada como ésta paradójicamente cada vez estamos más aislados. El *Budo* nos ayuda a salir de nuestra burbuja y a compartir. Si además tenemos paz para poder compartir con los amigos a los que hace tiempo que no vemos no podemos pedir más. Eso es lo realmente importante.

Muchas gracias maestro por su tiempo y por sus interesantes palabras ■

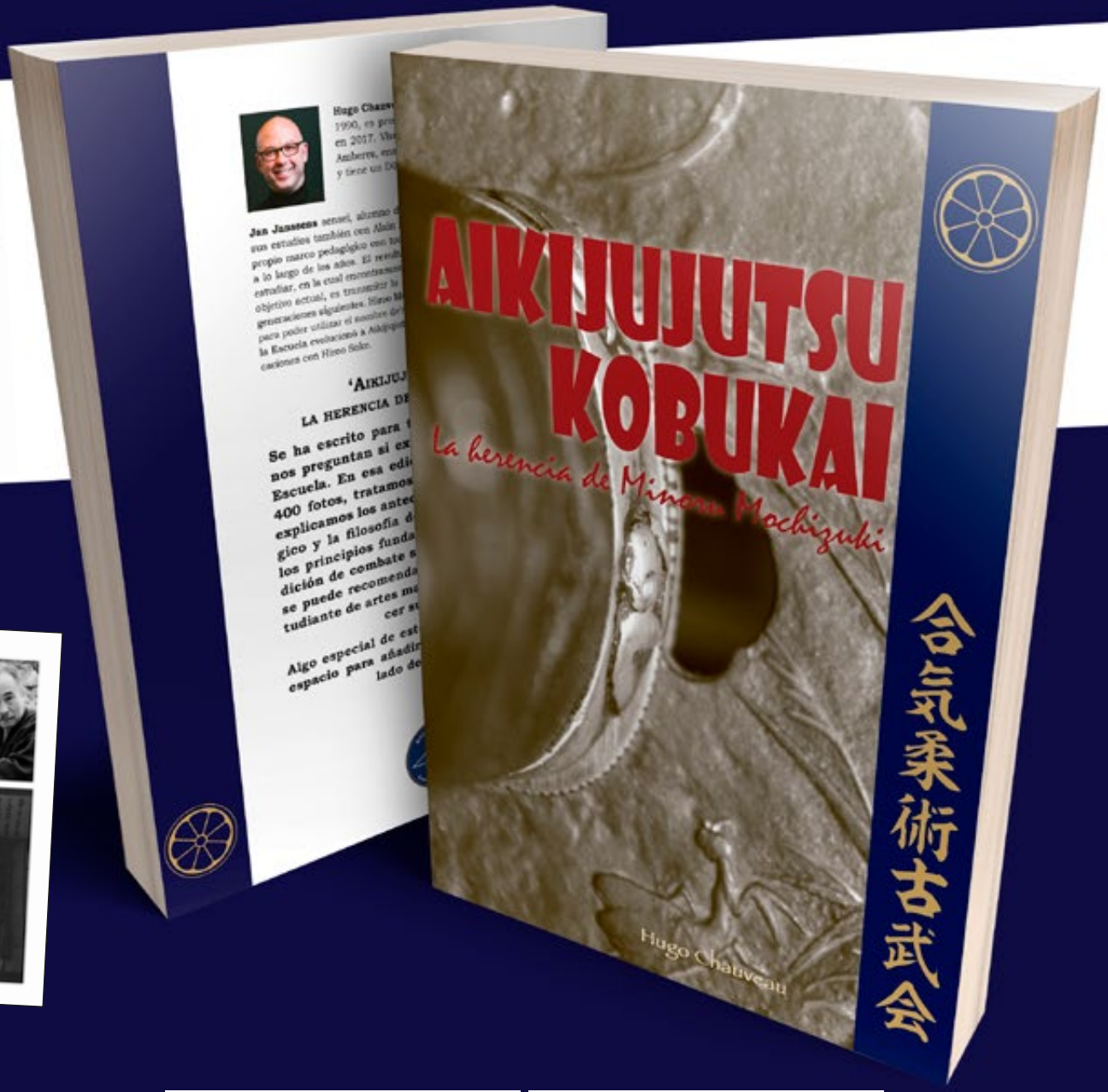
"Para nosotros dentro del Aikido/ Aikijujutsu es fundamental saber de dónde vienen las técnicas para poder comprenderlas"

Shihan Jan Janssens explicando un aspecto del manejo del bokken

AIKIJUJUTSU KOBUKAI

La herencia de Minoru Mochizuki

Por Hugo Chauveau



Por **Hugo Chauveau**
ISBN 978-84-203-0609-4
P.V.P. 20€ / 146 pàginas

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

TAISABAKI NO KATA

Historia y análisis del *kata* del maestro Mochizuki

Taisabaki no kata es un *kata* de origen japonés creado por **Minoru Mochizuki** y que se encuentra presente dentro del programa técnico de la mayoría de las disciplinas que germinaron de sus enseñanzas.

Este estudio no tiene como objetivo enseñar el *kata*, pues para eso están los maestros, pero sí dar a conocer las distintas formas de trabajarlo existentes en dichas disciplinas, tomando como base el trabajo del maestro Mochizuki. Por ello se han priorizado las formas de la escuela *Yoseikan* a la hora de presentarlo, y se ha explicado posteriormente la forma de *Nihon Tai Jitsu* y las de las otras disciplinas que lo trabajan.

Por **Miguel A. Ibáñez Espinosa**

ISBN 978-84-203-0663-6

P.V.P. 18€ / 150 pàginas

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

BATTÔJUTSU & TAMESHIGIRI

Las pruebas de corte

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

Continuamos la temática de la espada japonesa que tratamos en El Budoka 2.0 nº 70 para, en esta ocasión, hablar sobre el *battôjutsu*, técnicas de desenvaine, y el *tameshigiri*, pruebas de corte, así como la relación entre ambas.

El término *battô* 抜刀 (lit. desenvainar la espada) es un término que genera no pocas confusiones con el término más común *iaijutsu* 居合術 (lit. el arte de ajustarse o estar en encuentro). A estos dos, que son los más nombrados, se les unen otros más infrecuentes como *nukiai* 抜合 (lit. ajustar el desenvaine), *bakken* 抜剣 (lit. desenvainar la espada), *sayari* 鞘離 (lit. soltar la vaina), incluso algunas escrituras diferentes de *iai* como 居相 o 囲合, todas ellas con ligeras connotaciones más técnicas u orientación de las prácticas. En cualquier caso, esta materia se enmarca como una excepcionalidad dentro de las artes marciales, ya que pocas culturas han dado valor al hecho del desenvaine de un arma como una disciplina en sí misma y, por ello, es considerada por algunos como la más genuina de las artes marciales japonesas.

Sin querer entrar en profundidad en las mencionadas disquisiciones, a sabiendas de que pueden extenderse y generar variedad de opiniones, vamos a orientar las siguientes líneas en un apar-

“Tameshi significa “probar” y kiri “matar o decapitar”, aunque a veces se emplea el carácter “cortar”, por lo tanto, podríamos decir que se trata de pruebas de corte”

tado dentro del concepto de *battôjutsu*, centrándonos en la mejora de la precisión y efectividad de desenvaine y cortes. Este apartado, se vincula con el popularmente conocido *tameshigiri* 試斬. *Tameshi* significa probar y *kiri* matar o decapitar, aunque a veces se emplea el carácter 切, cortar, por lo tanto, podríamos decir que se trata de pruebas de corte o de muerte por corte.

El empleo del término matar se debe a que, en un origen, durante el *Sengoku Jidai*, las pruebas se realizaban sobre objetivos vivos, normalmente criminales sentenciados a muerte, conocido específicamente como *ikitameshi* 生試 (o *ikidôtameshi* 生胴試), para más tarde aplicarlo también sobre cadáveres *suemonogiri* 据物切 como forma de atestiguar la buena factura de las hojas y su calidad de afilado, *wazamono* 業物. Quizá esto nos pueda parecer algo impactante, pero se relatan incluso prácticas de ataques (asesinatos) indiscriminados, normalmente nocturnos, con el fin de, únicamente, probar la calidad de la hoja, conocidos como *tsujigiri* 辻斬 (lit. matanza de cruce de caminos), algo que tiempo después también se llegó a transferir a la lucha cuerpo a cuerpo, realizando ataques sin otro particular que probar la efectividad de las técnicas, conocidos como *tsujinage* 辻投 (lit. proyección en cruce de caminos).

Retomando la calidad de afilado, ésta se clasificaba (de más a menos) en:

1. *Saijô Ôwazamono* 最上大業物: ***Excepcionalmente afiladas***
2. *Ôwazamono* 大業物: ***Afilado sobresaliente***
3. *Yokiwazamono* 良業物: ***Buen afilado***
4. *Wazamono* 業物: ***Afilado normal***

De acuerdo con el manual *kaihô kenshaku* 懐宝剣尺, los cuerpos debían ser de un varón, no monje ni impedido, de entre 30 y 50 años, y se fijaban de diferentes formas, pero era habitual colocar los cuerpos en horizontal, fijados por estacas de bambú para evitar el movimiento del cadáver con el impacto, sobre el costado izquierdo y dando la espalda al esgrimidor. El número y zonas de corte originalmente descritas pasó de 7 iniciales a 10 totales, y los nombres se mezclaron generando algunas confusiones, según se muestran en la siguiente tabla, con sus correspondencias y zonas de corte:

> **“En el kokon kajibikô se incluyen un total de casi 250 hojas clasificadas según los rangos descritos”**

ORIGINAL

1. *surizuke* 摺付 (lit. frotación)
2. *wakige* 脇毛 (lit. pelo axilar)
3. *ichi no dô* 一の胴 (lit. tronco primero)
4. *ni no dô* 二の胴 (lit. tronco segundo)
5. *san no dô* 三の胴 (lit. tronco tercero)
6. *hondô* 本胴 (lit. tronco principal)
7. *hammaime* 八枚目 (lit. octava rebanada)
8. *kurumasaki* 車先 (lit. delante de la rueda)
9. *ma no guruma* 間の車 (lit. espacio entre ruedas)
10. *moroguruma* 諸車 (lit. dos ruedas)

COMPLETO

1. *futobuto* 太々 (lit. grueso)
2. karigane 雁金 (lit. ganso salvaje)
3. *nyuwari* 乳割り (lit. dividir el pecho)
4. *wakige* 脇毛 (lit. pelo axilar)
5. *surizuke* 摺付 (lit. frotación)
6. *ichi no dô* 一の胴 (lit. tronco primero)
7. *ni no dô* 二の胴 (lit. tronco segundo)
8. *san no dô* 三の胴 (lit. tronco tercero)
9. *kurumasaki* 車先 (lit. delante de la rueda)
10. *ryôguruma* 両車 (lit. ambas ruedas)

ZONA DE CORTE

Clavícula
Axilas
Pectoral sobre los pezones
Bajo el pectoral
Diafragma
Costillas flotantes
Abdominal superior
Abdominal medio
Sobre el ombligo
Cintura

“Estas pruebas de habilidad del esgrimidor incluyen pruebas de calidad del corte, regulada en diferentes niveles de dificultad”

Los cortes eran registrados y gravados en oro, *kinzôkan* 金象嵌, en la espada, llamando este registro *saidanmei* 截断銘, según el tipo de corte realizado y el número de cuerpos en caso de que hubiera llegado a cortar dos *futatsudô* 二胴 o incluso tres *mitsudô* 三胴.

En el *kokon kajibikô* 古今鍛冶備考, un compendio publicado a finales del siglo XVIII sobre la calidad de espadas probadas de 7 volúmenes, se incluyen un total de casi 250 hojas clasificadas según los rangos descritos anteriormente, siendo solo un 6% de ellas de la más alta calidad y otro 9% de la segunda categoría.

Ya en tiempos del periodo Edô, fue habitual emplear hatillos de paja *wara* 藁, rollos de la cara exterior del tatami *tatamiomote* 畳表 o *goza* 莫座, o troncos de bambú *take* 竹, en lugar de los citados cadáveres. También, como curiosidad, existía la práctica de utilizar como objetivo el yelmo de la armadura japonesa para practicar su rotura, llamada esta práctica *kabutowari* 兜割 (lit. dividir el casco).

Estos nuevos objetivos hicieron que esta disciplina fuera evolucionando, desde un inicio sirviendo de prueba y clasificación de espadas, llamada *shitô* 試刀 (lit. prueba de espada), hasta convertirse en una prueba de habilidad del esgrimidor llamada *shizan* 試斬 (lit. prueba de corte; nótese que se trata de los mismos caracteres que *tameshigiri*, pero en esta ocasión con su lectura alternativa *on'yomi*).

“Uno de los elementos fundamentales para realizar un adecuado corte es el alineamiento del filo con respecto a la trayectoria de corte”

Estas pruebas de habilidad del esgrimidor incluyen pruebas de calidad del corte, regulada en diferentes niveles de dificultad, así como de velocidad, cantidad de cortes (resistencia y efectividad) y precisión.

Uno de los elementos fundamentales para realizar un adecuado corte es el *hasuji* 刃筋, el alineamiento del filo con respecto a la trayectoria de corte. Si el filo varía significativamente con la trayectoria, una vez hienda en el objetivo tendrá una tendencia a desviarse de su trayectoria generando trayectorias curvas que reducen precisión y, en función de la calidad de la espada, el riesgo de alabeo de la lámina. Es por ello por lo que el esgrimidor debe cuidar especialmente su técnica para conseguir que el alineamiento garantice cortes rectos en sus prácticas iniciales.

Los objetivos de corte se sitúan sobre un soporte *tai* 台 que puede tener diferentes configuraciones. Básicamente se trata de un poste vertical donde se inserta el objetivo de corte, generando una configuración en vertical *tate* 立, que es apropiada para cortes diagonales (descendentes, más básicos, y ascendentes, más complejos) y horizontales. A esta configuración se le pueden añadir objetivos, dos delante *sayû* 左右, o delante y detrás *zengo* 前後. En un nivel más avanzado los objetivos pueden colocarse sin soporte, simplemente colocados en vertical aumentando la dificultad de corte.

Junto con la disposición vertical se pueden realizar configuraciones con objetivos en horizontal en pórtico tipo *torii* 鳥居 o en forma de T *teiji-gata* 丁字形 que aumentan la dificultad, pero también las posibilidades y combinaciones.

Otra forma de poder realizar cortes verticales es adaptando los soportes con suplementos que permitan colocar objetivos en horizontal de forma apilada. Con una configuración de varios objetivos horizontales llamada *dodan* 土壇 (lit. pedestal de tierra; refiriéndose a un patíbulo donde se practicaban ejecuciones en el periodo Edô) se puede entrenar la profundidad del corte descendente *kirioroshi* 切卸.

Otros suplementos permiten realizar cortes a múltiples objetivos alineados en vertical, *yokonarabi* 横並, para cortes diagonales, ascendentes o descendentes, y cortes horizontales.

En cuanto al grosor de los objetivos, pueden ser delgados *hoso* 細, normalmente de una esterilla, o gruesos *futo* 太, configurados con 3 esterillas *sangoza* 三莫座, o más. Con todo ello (disposición y configuración de los

“En tiempos modernos se han incluido otros objetivos de menor tamaño, como frutas y verduras, que no representan una resistencia significativa”

soportes, tipos y grosores de objetivos y secuencias de cortes, muchas más de las aquí comentadas) crean infinitas posibilidades de ejercicio del esgrimidor.

Si atendemos a la velocidad en la sucesión de cortes, se realizan ejercicios en los que se realice un corte bajo y antes de caer se corte de nuevo en un punto más alto, demostrando la habilidad de poder concatenar cortes efectivos.

En lo que se refiere a la resistencia o cantidad de cortes, es bien conocida la prueba conocida como *senbongiri* 千本切 (lit. mil cortes), que busca que el esgrimidor consiga mil cortes en el menor tiempo posible. Hoy en día existen récords de esta modalidad.

En relación con la precisión del esgrimidor, la propia secuencia puede requerir de múltiples cortes en un segmento pequeño de objetivo imprimiendo un mayor nivel de precisión. Sin embargo, en tiempos modernos se han incluido otros objetivos de menor tamaño, como frutas y verduras, que no representan una resistencia significativa, pero que son suficientemente representativos de que el corte se haya realizado adecuadamente, pero con un extra de exigencia en la precisión por su reducido tamaño.

Finalmente, las pruebas de corte no eran circunscritas únicamente a espadas largas, que es lo que tradicionalmente más se ha dedicado, sino que podían realizarse con cualquier arma cortante, como las espadas cortas *wakizashi* 脇差, las dagas *tantô* 短刀 (ver El Budoka 2.0 nº63), armas largas como la *guja naginata* 薙刀 (ver El Budoka 2.0 nº65) u otras armas cortantes como la hoz *kama* 鎌 (ver El Budoka 2.0 nº69).

Como es habitual en nuestros textos, lo acompañamos de un vídeo demostrativo con técnicas variadas de esta disciplina a modo de botón de muestra. Más allá de lo presentado, nos encontramos a disposición del lector para atender cualquier cuestión que estime al respecto de esta disciplina.

https://youtu.be/S6_UhhEcXps

EUROPEAN BUGEI SOCIETY

EXPERTOS EN CULTURA SAMURAI

SOMOS VANGUARDIA

DESDE 2007 TE ACERCAMOS AL JAPÓN LEGENDARIO

Ogawa Ryû

Mondô Ryû Heihô

Natori Ryû

Especializados en Artes Militares Clásicas

Formación | Mentoring | Consultoría

www.bugei.eu

FŪRYŪKAN BUGEI DŌJŌ

COMPROMISO - CONSTANCIA - SUPERACIÓN

Okinawan Karate

Por Gustavo Gondra

上地流空手道

El libro sobre el estilo *Uechi Ryu* es un texto fundamental sobre el *Karate Do* surgido de la cultura de Okinawa y el primero en idioma español, contando la historia del mismo en Argentina y Sudamérica vivida por el autor desde sus comienzos en la práctica de este arte en 1971.

Escrito con la intención de que sirva a sus discípulos inmediatos y a las futuras generaciones de practicantes, **Gustavo Gondra** *sensei* centró sus pensamientos en la práctica del *Karate Do Uechi Ryu*, su vida y vivencias.

Por **Gustavo Gondra**
ISBN 978-84-203-0677-3
P.V.P. 30€ / 308 páginas

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

Por **MAR FERNÁNDEZ** // *https://wudao.es*

MUJERES INFLUYENTES EN LAS ARTES MARCIALES INTERNAS CHINAS

La falta de referencias femeninas influyentes en la construcción de la historia de las artes marciales se debe tanto a factores culturales tradicionales, con roles muy deterministas de los sexos, como a la revisión histórica, que rescata y prioriza las figuras masculinas e invisibiliza las femeninas durante todo el S. XIX y el S. XX, sobre todo en occidente.

Sin embargo, las mujeres han estado presentes desde el inicio en el desarrollo de las artes marciales chinas encontrando registros en los primeros textos escritos. Al hacer esta aproximación nos encontramos con una dificultad aún mayor en las artes marciales internas con muy pocos registros de mujeres practicantes e influyentes.

Al estudiar la historia del *Taijiquan* nos encontramos principalmente con figuras masculinas, desde su creación por el monje taoísta Zhang Shang Fen (S XIII), las siguientes aportaciones e influencias como la del general Wang Zongyue (王宗岳), llegando a las cinco escuelas internas con estilos que provienen de linajes bajo el liderazgo de un padre fundador.

A pesar de que tanto en el estilo *Wu* como en el estilo *Sun* las mujeres estaban reconocidas para heredar el linaje y ser maestras del mismo, apenas nos han llegado algunos pocos nombres (siendo además muy recientes) de su influencia en este arte marcial interno.

De las tres grandes filosofías que han influenciado el pensamiento y la cultura China, el Taoísmo, el Confucianismo y el Budismo, muchos autores consideran que el Taoísmo es el sistema más igualitario para la mujer, ya que contempla la posibilidad de trascendencia para

"Las mujeres han estado presentes desde el inicio en el desarrollo de las artes marciales chinas encontrando registros en los primeros textos escritos"

ambos sexos[1]. En el Taoísmo existe el principio de igualdad de todos los seres y las prácticas que se han desarrollado a lo largo de la historia tienen como finalidad retornar al vacío, al estado de no dualidad tanto para los hombres como para las mujeres. Incluso la deidad de la Inmortalidad y la Longevidad, objetivo último Taoísta, es femenina, *La Reina Madre del Oeste* (Xi Wangmu).

En el sistema social tradicional, de influencia confuciana, las mujeres se encontraban en una situación de opresión respecto al hombre, con estrictas reglas de comportamiento como la regla de las tres sumisiones: al padre, al marido y al hijo.

De tradición *patrilocal*, cuando había un matrimonio, las mujeres se iban a vivir con la familia del marido para cuidar a los padres de éste. Esto dificultaba el aprendizaje de los "secretos" marciales del padre desde pequeñas, que eran transmitidos mayoritariamente a los pequeños varones. Además consideradas *neiren* "personas de interior", apenas podían viajar o salir del servicio de la casa, atadas al trabajo reproductivo o a la esclavitud sexual. La mayoría no tenían acceso a la educación, la inversión familiar iba hacia los varones como valor y apuesta de futuro, ya que permanecían en su lugar natal y cuando se casaban eran las nueras las encargadas de cuidar a los padres.

Incluso en este escenario algunas mujeres consiguieron cierta emancipación del ideal confuciano (ya fuese por su estatus social[2], si tenían acceso a la educación, por escapar del matrimonio no deseado, o por viudedad, etc.), a través de la ordenación monástica tanto en templos budistas como en los taoístas.

En los templos taoístas de mujeres dedicados a la alquimia interna, se buscaba trascender las energías duales a través del doble cultivo del *Xing-Ming*[3], con técnicas propias, en igual medida que en los templos de hombres.

Durante la *dinastía Tang* y las siguientes, hasta la República y la Revolución Cultural, se desarrollaron una gran variedad de estilos, escuelas, técnicas, que a pesar de la vasta geografía China, se influenciaron constantemente unas a otras (algunas escuelas incluso fusionaron las tres grandes doctrinas Budismo, Taoísmo y Confucianismo).

1 En el Confucianismo las mujeres están muy por debajo de los hombres en cuanto a derechos, y en el Budismo hay afirmaciones históricas sobre la necesidad de convertirse en varón para alcanzar la iluminación.
2 Muchas mujeres, familiares directas del emperador, tomaban decisiones políticas y militares, comandando ejércitos y siendo reconocida su capacidad militar en el momento. Por citar algunas: Liang Hongyu "*Jade Rojo*", Qin Liangyu y Lian Honyu.
3 Naturaleza innata y fuerza vital, mente y cuerpo, ser y estar.

Maestra Wu Ying-hua (https://m.facebook.com/wustyledetroit/photos/grandmaster-wu-ying-hua-%E5%90%B3%E8%8B%B1%E8%8F%AF%E5%AE%97%E5%B8%AB-w%C3%BA-y%C4%ABnghu%C3%A1-z%C5%8Dngsh%C4%AB-1907-1996/10153969035971275/)

"Incluso en este escenario algunas mujeres consiguieron cierta emancipación del ideal confuciano a través de la ordenación monástica tanto en templos budistas como en los taoístas"

Esto suponía un caldo de cultivo para la emergencia de múltiples figuras de liderazgo, maestros, que desarrollaban métodos y estilos propios.

Las historias de estas figuras de grandes maestros, a veces mitológicos, a veces históricos y muchas veces tanto una cosa como la otra, se construían años después de su muerte y es tradición en China, juntar varias leyendas o varias personas en la figura de un gran maestro, como el caso de Lao Tzi, el maestro fundacional del Taoísmo[4].

La fundadora de la alquimia femenina, a través de los pocos escritos y poemas que se conservan, es Sun Bue'r (1119-1182). Llamada también "la no dual", fue maestra de varios discípulos y fundó la *Secta de la Pureza y la Tranquilidad*, siendo una de las maestras taoístas más reconocidas en China. También encontramos referencias a mujeres que eran consideradas maestros superiores por algunas escuelas como la *Dama de Wei* (252-334, *Secta Sangquing*).

En la época de esplendor de la alquimia femenina, durante la *dinastía Tang*, hay registros de la ordenación de algunas princesas como Jinxian y Yuzen (en torno al 740 d.c.) y también de algunas mujeres que consiguieron realizar *la Gran Obra*, alcanzando la inmortalidad como Jiumu, Sun Furen o Chang Rong[5]. Algunas incluso llegaron a ocupar el rol de abadesas o preceptoras de la orden como *La Madre Chen* (Chen Mu) de *la vía de la Lealtad y de la Piedad filial* (*Zhongxiao dao*).

Bajo el liderazgo de Zhang Daoling, durante la *dinastía Han*, las mujeres lideraban pequeñas comunidades matriarcales, o junto a sus maridos, con nombre propio "maestra femenina"; *nushi*[6]. Estas maestras enseñaban artes marciales a las mujeres de las comunidades y cuando no tenían maridos, también a los hombres.

Aunque en proporción mucho menor a los hombres, también encontramos algunas figuras femeninas que han creado escuelas[7], estilos propios. Más allá de la famosa Mulan, o Ng Mui la creadora del estilo *Wing chun* (estilo del famoso IP Man) encontramos mujeres que a pesar de su gran legado no reciben, al menos por parte de occidente, la visibilización a su contribución al desarrollo de las artes marciales.

Me gustaría rescatar en este punto la historia de una mujer que mucho antes de la creación del *Taijiquan* ofrece un estilo propio al emperador del momento que se basa en los mismos principios que más tarde desarrolló el monje Zhang San Feng para crear el *Taijiquan*.

4 Robinet, Isabelle (1996).
5 *Biografías de las mujeres inmortales*, Despeux p. 31.
6 *Despeux* p. 4 y p. 109.
7 A *Ding Number Seven* se le atribuye el estilo de *boxeo del Cráneo Blanco*.

"En la época de esplendor de la alquimia femenina, durante la dinastía Tang, hay registros de la ordenación de algunas princesas como Jinxian y Yuzen"

Yuenü o Señora de Yue, (496-465)[8] fue llamada por el rey de Yue por sus habilidades con la espada y al describir su método le dice al emperador que su método cuenta con "puertas traseras" y "puertas delanteras", el manejo de la espada se basa en los principios *Yin* y *Yang*(阴阳; "oscuridad-luz", "negativo-positivo"; El principio universal de los opuestos).

Yuenü nos dice: "Debes tener nervios de acero en el interior pero totalmente calmado en el exterior (hay que fortalecer el espíritu con una gran determinación externa). Con un método como este un hombre puede derrotar a cien y cien hombres a mil".[9]

Este alegato es el primero que se conoce de la técnica de la espada y está datado casi 900 años antes de la creación del *Taijiquan*. Al escucharlo, el emperador la nombró maestra de su ejército.

En el considerado primer monasterio de mujeres, Yongtai, construido durante la *dinastía Wei* del Norte, Ming Lian (S VI d.C.) es considerada por la escuela de *Shaolin* como la primera mujer Maestra en Artes Marciales[10].

Otras fuentes en la que encontramos algunas referencias de mujeres relacionadas con las artes marciales es en los espectáculos de luchadoras, en las actuaciones itinerantes que recorrían el país o en las danzas marciales como la famosa bailarina marcial Gong Sun.

Durante los años veinte del siglo XIX encontramos una gran apertura a la práctica del deporte en general para las mujeres en China, incluso en 1936 hubo una representación paritaria en los Juegos Olímpicos en el equipo nacional de *Wushu* (deportes invitados).

Se dieron también, sobre todo en los núcleos urbanos, en los años 60 del siglo XX, movimientos de mujeres que asociadas a algún sindicato recibían clases de artes marciales tradicionales como la sección autónoma para mujeres en la Asociación, que contaba con la maestra Chen Shichao, a la que junto

8 http://shaolintemplemi.org/yuenu-master-swordswoman.html.
9 其道甚微而易,其意甚幽而深,道有门户,亦有阴阳,开门闭户,阴衰阳兴, 几手战道,内实精神,外示定仪,见之似好妇,夺之似惧虎,一人当百,百人当万.
10 Llegando a registrarse más de 1000 monjas practicantes de artes marciales de armas y mano vacía.

Maestra Wu Yen-hsia (https://www.reddit.com/r/OldSchoolCool/comments/5hejhq/wu_yenhsia_wu_style_tai_chi_program_on_hong_kongs/)

al maestro Chen Gongzhe se les atribuye ser los precursores en la difusión de las artes marciales tradicionales chinas a las clases medias en las ciudades del momento.

Durante la Revolución Cultural se llevó a cabo la unificación de territorios de prácticas culturales para lograr un sentimiento nacionalista mayor en la población. Durante este proceso se integran o diluyen una gran diversidad de prácticas y estilos también en las artes marciales.

En occidente apenas conocemos referencias femeninas del S XIX y XX, centrándonos en el *Taijiquan* vamos a recuperar algunas:

- ***Wu Ying-hua (Wu Yinghua, 吳英華, 1907–1997)***, hija del fundador del estilo *Wu*, fue maestra senior del estilo de 1983-1997. Junto con sus hermanos, recuperó y preservó el manuscrito tradicional que ahora llamamos *TaiJi Classics*.
- ***Wu Yen-hsia (Wu Yanxia, 吳雁霞, 1930–2001)*** fue maestra senior del estilo *Wu* desde 1996 hasta su muerte en 2001. Su especialidad fue la espada y el *Qiang*.
- ***Chen Yuxia (1924-1986)*** estilo *Chen*, hija del gran maestro Chen Fake. Se hizo muy famosa por la habilidad con la espada (https://www.youtube.com/watch?v=AMNTuABEz90).
- ***Chen Liqing (1919-2008)***, maestra del estilo *Chen*, hija de Chen Hong Lie y nieta de Chen Chun-Yuan. Ella recuperó una forma perdida del estilo en 108 posturas (http://taichivideos.org/chen-liqing-performs-chen-family-tai-chi-chuan/).
- ***Sun Jianyun (1913-2003)*** del estilo *Sun*, hija del fundador del estilo *Sun*. Estableció un método de enseñanza junto con su padre exclusivo para mujeres. Durante la Revolución Comunista, estuvo encarcelada durante tres años (https://www.youtube.com/watch?v=2pu4Wic-YJ4).

En cuanto a la difusión de este arte marcial en Occidente, también encontramos dos figuras femeninas que durante el siglo XX fueron clave: Sofia Delza, primera persona en publicar un libro en inglés sobre *Taiji: TaiChi chuan: cuerpo y mente en armonía* en 1961 y Gerda Geddes (1917-2006), que fue la primera persona que estudió y enseñó *Taiji* en el Reino Unido.

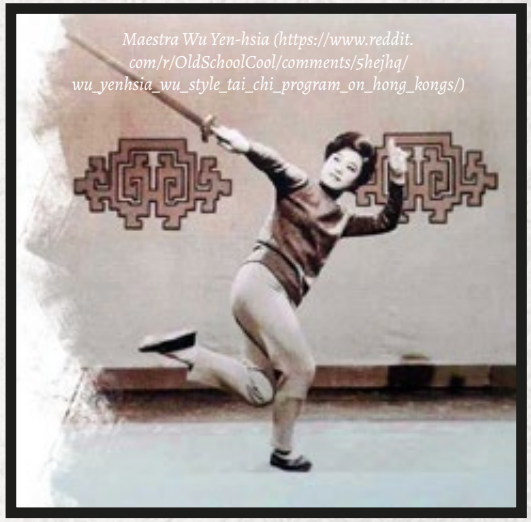
ALGUNAS CONCLUSIONES

No es que las mujeres podamos ser o no grandes maestras, es que lo hemos sido desde siempre a pesar de no aparecer en los libros.

Habría que matizar eso de no salir en los libros, quizás sería más acertado decir en los manuales actuales, porque si nos vamos a los clásicos encontramos algunos fragmentos de mujeres influyentes, incluso en *El arte de la guerra*, siendo la primera referencia histórica de una relación maestro-discípulo, el maestro es una mujer.

En la actualidad millones de personas practican el *Taiji* en todo el mundo con más o menos rigor en su esencia. Para las personas que queremos ahondar en este arte marcial tanto a nivel práctico como teórico, se nos presenta la dificultad del idioma, por eso, es muy beneficioso, sobre todo al principio contar con obras que hagan de enlace y traducción de este arte.

Maestra Chen Liqing (https://www.tai-chi-lyon.fr/articles-tai-chi/taijiquan-style-chen-liqing-peishan-peiju/)


Maestra Wu Yen-hsia (https://www.reddit.com/r/OldSchoolCool/comments/5hejhq/wu_yenhsia_wu_style_tai_chi_program_on_hong_kongs/)

Maestra Chen Yuxia (https://m.facebook.com/250808707237/posts/some-training-photos-of-chen-yuxia-the-daughter-of-chen-fake-sister-of-chen-zhao/10159382442472238

Maestra Wu Ying-hua (https://m.facebook.com/wustyledetroit/photos/grandmaster-wu-ying-hua-%E5%90%B3%E8%8B%B1%E8%8F%AF%E5%AE%97%E5%B8%AB-w%C3%BA-y%C4%ABnghu%C3%A1-z%C5%8Dngsh%C4%AB-1907-1996/10153969035971275/)

Maestra Chen Liqing (http://www.pachentaiji.com/index3.html)

Maestra Sun Jianyun (https://www.suntaichi.com/photos/sun-cunzhou)

Como sociedad, en general, tenemos una deuda con las mujeres que siendo la mitad de la población han quedado excluidas, invisibilizadas, reducidas a estereotipos de género en las revisiones históricas. Las leyendas y las historias nos ayudan a conectar con la esencia de lo que somos y de hacia dónde queremos llegar.

En este camino, la referencia de las mujeres que a pesar de las dificultades sociales se abrieron paso para aportar en este caso a las artes marciales, se hace necesaria para todas las practicantes ya que, podemos proyectarnos e inspirarnos en estas figuras para impulsar nuestro desarrollo.

En el caso de las artes marciales internas, el rastro de estos fragmentos de mujeres influyentes es muy escaso y al menos en occidente muy poco o nada estudiado.

En la mayoría de manuales o libros acerca de la historia del *Wushu*, *Taiji* o *Kungfu*, las mujeres no aparecen con ninguna mención, ni siquiera para visibilizar donde estaban mientras esas grandes figuras de maestros eran portadores de los linajes.

Las personas nos construimos gracias a referentes sociales varios y se hace necesaria una revisión de la historia con *las gafas de género* para comprender mejor nuestro potencial, disminuir en la medida de lo posible la deuda de género y ser más fieles a la realidad. Si no hacemos esto, estamos contribuyendo a reproducir un sistema que oprime a la mitad de la población.

A pesar de ser muy pocos registros los que podemos encontrar cuando nos aproximamos a la historia de las artes marciales, a pesar de haber sido muchas menos mujeres en proporción a los hombres, que han podido desarrollarse a lo largo de la historia en este ámbito, siguiendo estos fragmentos podemos ver el gran impacto que han ejercido durante generaciones sin un reconocimiento a su aportación (¿quién sabe que la creadora del estilo del maestro de Bruce Lee fue una mujer?) y en la mayoría de casos, desvirtuado para representar un ideal femenino con el que a pesar de no ser convencional, se divinizaban cualidades esperables de la mujeres.

Estamos faltos en general de mujeres que sean reconocidas por si mismas, no por quién se relacionan o por el ideal que representan y se reconozca su aportación tanto a nivel técnico como filosófico.

El taoísmo es quizás una oportunidad perdida hasta ahora y nos brinda la visión por la que podemos conectar un relato filosófico antiguo con el feminismo y un paraguas para replantear nuestra relación con la naturaleza, ya que en ambos casos, en algún momento de la historia, hemos comprado el relato de superioridad por el que legitimamos la opresión y el expolio. Al deconstruir, al cuestionar estos dos ejes de relación, estamos faltos de referentes por lo que se hacen necesarios más estudios para rescatar figuras y relatos históricos que reflejen la diversidad humana a lo largo de la historia y que nos inspiren para cambiar las reglas del juego y avanzar hacia una sociedad más justa, que se sienta naturaleza en condiciones de igualdad. Herramientas como el estudio del taoísmo y la práctica rigurosa del *Taiji* nos acercan a estas alternativas.

> "Como sociedad, en general, tenemos una deuda con las mujeres que siendo la mitad de la población han quedado excluidas, invisibilizadas, reducidas a estereotipos de género en las revisiones históricas"

BIBLIOGRAFÍA

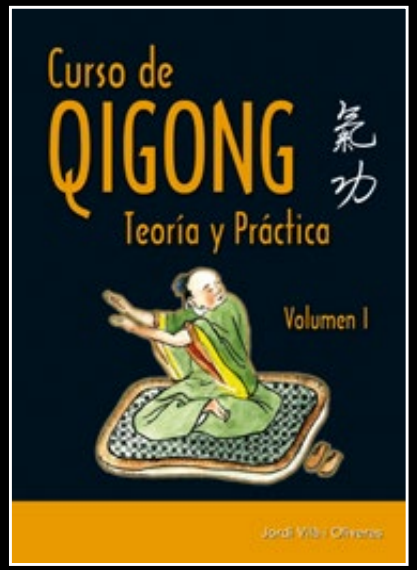
- *Cass, Victoria "Dangerous Women"(1999)*
- *Despeux, Catherine "Taoismo y Alquimia femenina" (2003)*
- *Robinet, Isabelle "Lao zi y el Tao" (1996)*
- *https://www.researchgate.net/publication/279171054_Taijiquan_y_Taoismo_De_religion_a_arte_marcial_de_arte_marcial_a_religion*
- *https://asiasociety.org/education/women-traditional-china*
- *https://medium.com/@charlierusso23/the-forgotten-history-of-two-trailblazing-women-who-spread-tai-chi-around-the-world-190940ba10a2*
- *https://chinesemartialstudies.com/2013/10/11/lives-of-the-chinese-martial-artists-9-woman-ding-number-seven-founder-of-the-fujian-yong-chun-boxing-tradition/*

ALGUNAS MUJERES INFLUYENTES EN EL TAIJI

- ***La Reina Madre del Oeste* (Xi Wangmu)** diosa de la inmortalidad.
- ***La inmortal He* (He Xingu)**.
- **Sun Bu'er *(la no dual)*** (1119- 1182) patrona de la alquimia femenina, 7 perfectos.
- **Ding Number Seven*: se le atribuye el estilo White Crane Boxing.***
- **Fu Hao*: fallecida en el año 1200 a.C.)***, a título póstumo Mu Xin (母辛), general y esposa del emperador Wu Ding de la Dinastía Shang
- **Fei Ching Po *(S XIX)*** jugadora profesional y artista marcial en Guangzhou.
- **Ming Lian *(S VI d.C.)*** fundadora del monasterio budista Yongtai
- **Liang Hongyu** *Jade Rojo* ***(1102-1135)*** mujer general china de la Dinastía Song.
- **Qin Liangyu*:*** mujer general china conocida por defender a la Dinastía Ming de los ataques de los manchúes en el siglo XVII.
- **Lian Honyu *(1102–1135)*** fue una mujer general china de la Dinastía Song.
- **Zhiyuanduo** 東漢 ***(?–c. 221 AD)*** Líder tribal durante la dinastía Han.
- **Chen Shichao *(años 60)***: Maestra de artes marciales tradicionales.
- **Mu Guiying *(*穆桂英*)*** es una heroína legendaria china de la Dinastía Song del Norte y una figura prominente en las leyendas sobre los Generales de la *familia Yang*.
- **Gong Sun*:*** famosa bailarina marcial durante la dinastía Tang.
- **Princesa Pingyang *(598-623)*** Fue la primera general de la *dinastía Tang*. Comandó el *Ejército de la Dama* (娘子軍) era hija de el Emperador Gaozu.
- **Wu Zetian *(624 – 16 de diciembre de 705)***: Fue la única Emperatriz, la única monarca soberana de toda la historia China.
- **Hua Mulan *dinastía Wei del Norte (*北魏 ***Běi Wèi, 386-534)***: *Mythic Warrior Princess*.
- **Princesa Ming Lian *(AD 420-589)*** conocida por sus habilidades en *Qigong* y en las artes marciales.
- **Tang Saier*:*** lideró una revuelta contra la dinastía Ming.
- **Yim Wing-chun *(Yan Yongchun)***: discípula de Ng Mui durante la *dinastía Qing*.
- **Mok Kwai Lan *(1892 – 1982)*** De 1944 a 1969, se desempeñó como instructora asistente del alumno de Wong, Dang Fong, y enseñó *Hung Car* a sus alumnos en la *Sociedad Nacional de Arte Wong Fei-hung* (黄飞鸿国术馆).
- **Wu Ying-hua *(*吳英華*, 1907–1997)***, hija del fundador del estilo *Wu*, fue maestra senior de 1983-1997.
- **Wu Yen-hsia *(Wu Yanxia* 吳雁霞*, 1930–2001)***, maestra senior de la escuela *Wu* desde 1996 hasta 2001.
- **Chen Yuxia *(1924-1986)*** famosa por el manejo de la espada, estilo *Chen*, hija del gran maestro Chen Fake, *video*.
- **Chen Liqing *(1919-2008)***. Primera maestra del estilo *Chen* reconocida, que recuperó una forma perdida del estilo en 108 posturas.. *video*.
- **Sun Jianyun *(1913-2003)*** del estilo Sun, hija del fundador del estilo Sun (*video*). Estableció un método de enseñanza junto con su padre exclusivo para mujeres. Durante la Revolución Comunista estuvo encarcelada durante tres años.
- **Gerda Geddes *(1917-2006)***, fue la primera persona que estudió y enseñó *TaiJi* en el Reino Unido.
- **Sophia Delza Glassgold *(1903 – June 27, 1996)***, escribió el primer libro sobre *Taiji* en inglés: *T'ai Chi Ch'uan: Body and Mind in Harmony* ■

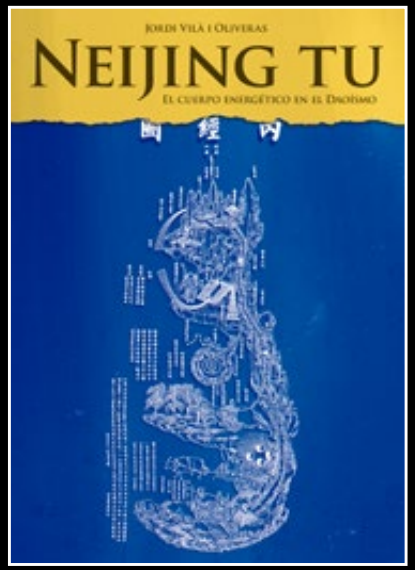
Editorial
ALAS

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

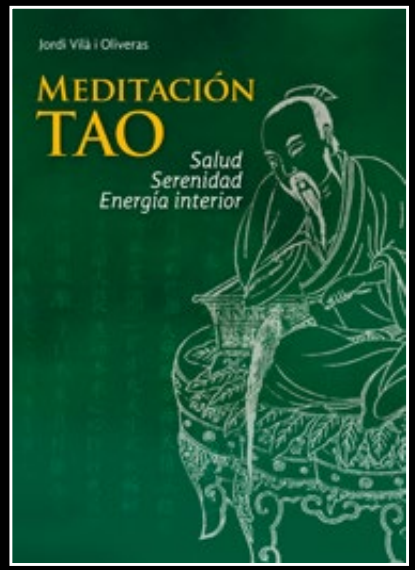


CURSO DE QIGONG
Teoría y práctica (volumen I)
300 páginas | pvp 28€

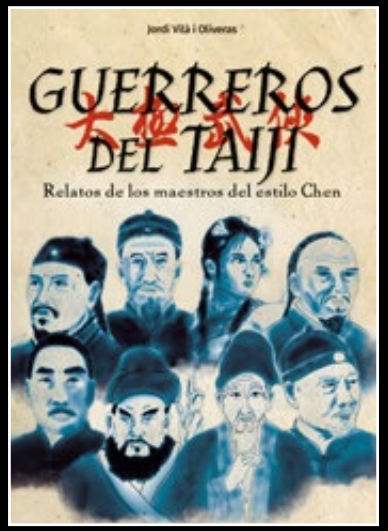
CURSO DE QIGONG
Teoría y práctica (volumen II)
322 páginas | pvp 28€



NEIJING TU
El cuerpo energético en el daoísmo
266 páginas | pvp 20€



MEDITACIÓN TAO
Salud, serenidad, energía interior
172 páginas | pvp 20€



GUERREROS DEL TAIJI
Relatos de los maestros del estilo Chen
214 páginas | pvp 20€

FUNDAMENTOS DEL TAIJIQUAN AL ESTILO CHEN
292 páginas | pvp 28€

XINGYI QUAN XUE
El estudio del boxeo de la forma y la intención
292 páginas | pvp 28€

AESNIT

Asociación Española de Nihon Tai-Jitsu/Jujutsu/Kobudo

www.aesnit.es

Asociación Española de Bu-Jutsu tradicional y disciplinas asociadas

aesnit

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

Dojos afiliados a AESNIT:

CATALUNYA

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

ASTURIAS

Oviedo. T. 667.450.560

BALEARES

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

MADRID

Móstoles. T. 655.857.766
Navalcarnero. T. 655.857.766

GALICIA

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

ANDALUCÍA

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

Para información general

perecalpe@gmail.com
T. 686.128.518

Maestro Rafael Balbastre

Por **EL BUDOKA 2.0**

El *Hapkido Sin Moo Kwan* más conocido como *Sin Moo Hapkido*, pronto cumplirá 30 años en España de la mano del maestro **Rafael Balbastre**, motivo por el que vuelve a las páginas de EL BUDOKA 2.0.

A lo largo de su carrera, el maestro Balbastre ha demostrado ser un practicante inquieto y emprendedor, con una trayectoria en las Artes Marciales que se acerca a los 50 años. En ese tiempo ha practicado diferentes estilos y deportes de contacto, poseyendo entre otros el 9º Dan de *Hapkido* (titulado por *Doju-nim* Ji Han Jae) y el 8º *Dan* de *Taekwondo* (titulado por la *Real Federación Española de Taekwondo*).

Éstas son sus palabras:

¿Cómo fueron sus inicios en las Artes Marciales?

Me inicié en el año 1975 con el Maestro Il Hong Kim en *Taekwondo*, uno de los pioneros del *Taekwondo* español. Al final de la década de los 80 me interesé por el *Hapkido*, en esos años era difícil encontrar maestros con experiencia en *Hapkido* en nuestro país, por lo que más tarde viajé a varios países para formarme en *Hapkido*.

"Me he formado principalmente en el Hapkido tradicional coreano, examinado en mis primeros grados con GM Bang Kyung Won (España) y GM Kwang Sik Myung (USA)"

¿Cómo se formó usted en este arte?

Me he formado principalmente en el *Hapkido* tradicional coreano, examinado en mis primeros grados con GM **Bang Kyung Won** (España) y GM **Kwang Sik Myung** (USA). Más tarde me uní al estilo *Sin Moo Hapkido*, entrenando durante muchos años con GM **Jürg Ziegler** y con *Doju-nim* **Ji Han Jae**.

Usted ha sido colaborador de EL BUDOKA muchos años, promocionando su *Hapkido* y su organización en España, ¿Tiene usted experiencia internacional?

Como docente introduje el estilo *Sin Moo Kwan* en Portugal, México, Colombia y España, también he colaborado con *Doju-nim* **Ji Han Jae** ayudándolo en sus clases de los seminarios en Bélgica (2008), Finlandia (2010), Suiza (2016) y Alemania (2022).

¿Como formó su escuela/ organización de *Hapkido* en España?

En los años 80 el *Hapkido* era el gran desconocido de las artes marciales en España, el *Taekwondo* deportivo brillaba en competición, los más de 300 maestros coreanos expandidos por todo el país tenían colapsados los gimnasios, así que solo pequeños grupos practicaban *Hapkido*.

Cuando comencé la promoción del *Sin Moo Hapkido* había muchos maestros con ganas de practicar otras artes coreanas, se necesitaba una organización y decidí fundar la ***Asociación Española de Sin Moo Hapkido***.

¿Qué puede destacar durante esas décadas de la AESMH?

A parte de entrenar y formarme en niveles superiores de *Hapkido* con el maestro **Ziegler** y *Doju-nim* **Ji Han Jae**, mi labor principal era expandir el *Sin Moo Kwan* en España, un trabajo duro pues, profesionalmente atendía durante la semana mi club privado en Valencia, y los fines de semana enseñaba en cursos intensivos en más de una veintena de Clubes e Instructores repartidos por toda España.

El resultado es haber formado en *Hapkido* a más de 100 Cinturones Negros, la mayoría maestros de *Taekwondo*.

¿Cómo ve el desarrollo del actual *Hapkido*?

En los últimos años el *Hapkido* es más conocido, también otros maestros han introducido diversos estilos de *Hapkido* en España, incluso la *Federación de Taekwondo* ha abierto un *Departamento de Hapkido*, todo esto ha ayudado a hacerlo más popular.

Sin embargo, estos últimos años hay una tendencia a desarrollar una faceta depor-

"Introduje el estilo Sin Moo Kwan en Portugal, México, Colombia y España"

tiva de exhibición, lo cual involucra a muchos clubes a preparar coreografías para exhibición, primando el espectáculo en contra de la eficacia, para que sus alumnos ganen medallas y los clubes consigan subvenciones deportivas.

La práctica enfocada a técnicas deportivas y la lamentable convalidación de Certificados de *Dan* por parte de algunos maestros y organizaciones con tal de ganar adeptos, hace que el *Hapkido* pierda eficacia y credibilidad.

Esto no sólo ocurre en España, está ocurriendo también en Corea y en el resto del mundo. Sólo algunos maestros tradicionalistas (entiéndase como *Hapkido* original, contundente y directo) siguen enseñando las técnicas originales sin deformación.

El *Hapkido* original es una unión y evolución de diferentes sistemas marciales japoneses y coreanos: *Aiki Jujutsu*, *Taekyryon*, *Moogui-sul* y *Sondo*. El *Hapkido* no fue creado como un deporte, su potencial técnico fue desarrollado durante más de 20 años con la guardia de seguridad del presidente de Corea, de la mano del *Doju-nim* **Ji Han Jae**.

El Hapkido tiene un enfoque marcial muy específico:

- ***Defensa personal civil.***
- ***Ofensivo/defensivo policial y militar.***
- ***Armas tradicionales coreanas ofensivas y defensivas.***

En la actualidad en Corea, el *Hapkido* es obligatorio su estudio en las academias de policía (*Kyonchal Hapkido*) y forma parte del entrenamiento de los cuerpos especiales del ejército coreano (*Kunsa Hapkido*).

Este original *Hapkido* es el que algunos maestros nos preocupamos de preservar, de ahí la importancia del linaje de quién te enseña y del *Hapkido* que desarrolla.

¿Cuáles sus planes inmediatos para su *Hapkido*?

Seguir enseñando el *Hapkido* tradicional *Sin Moo Kwan*, fomentando la enseñanza desde tempranas edades con nuestro programa de *Hapkido Junior* y formando Instructores profesionales tanto a nivel Nacional como Internacional.

¿Cómo es su relación actual con el maestro fundador Ji Han Jae?

Es una relación cercana a pesar de la distancia, *Doju-nim* tiene 86 años, él actualmente sólo en contadas ocasiones imparte algún curso privado.

El pasado año, *Doju-nim* vino a Alemania y nos reunió a sus alumnos europeos, él se alegró mucho de volver a ver juntos a sus alumnos *Senior Masters*, mostrando una cálida cercanía.

Desafortunadamente en el año 2020 falleció el GM **Jürg Ziegler**, uno de los principales *Seniors Masters* de *Doju-nim*, esto ha convulsionado el panorama del SMH mundial.

En una reunión privada con *Doju-nim* le comenté la necesidad de tener una organización propia de carácter internacional, para en un futuro inmediato poder seguir con su linaje en *Hapkido* oficialmente también fuera de España, lo cual me concedió por escrito, avalando la *World Hapkido Sin Moo Kwan Association*, mi nueva escuela/organización independiente.

Muchas gracias por su tiempo. Le deseamos un próspero futuro para su *Hapkido*.

Gracias a vosotros por vuestra contribución ■

Cualquier interesado puede contactar con la:

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE SIN MOO HAPKIDO

WORLD HAPKIDO SIN MOO KWAN ASSOCIATION

www.sinmoohapkido.org
info@sinmoohapkido.org

T. 963 650 590 / M. 664 360 889

®

ASO. ESPAÑOLA SIN MOO HAPKIDO

Desde 1994

LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE SIN MOO HAPKIDO TE OFRECE:

- Certificado de Afiliación Nacional
- Licencia Nacional/Seguro deportivo
- Programas básicos de Kups hasta cinturón Rojo-Negro
- Programas avanzados de Cinturón Negro de 1º a 5º Dan
- Reglamento de 6º a 9º Dan por méritos y recompensas
- Cursos de formación Sin Moo Kwan para Instructores profesionales
- Certificado internacional de Dan (WSMHA / WHSMKA)
- Cursos de tecnificación y perfeccionamiento (Gratis)
- Master Class anual para todo el alumnado (Gratuita)
- Cena/Gala premios anuales de Hapkido (AESMH)
- Promoción de tu escuela a través de las redes sociales de la AESMH (Gratis)

¿Eres Cinturón Negro de Hapkido u otro Arte Marcial?
¿Te dedicas profesionalmente a la enseñanza de Artes Marciales?
Nosotros tenemos capacidad para formarte paso a paso en Hapkido
¡Infórmate!

www.sinmoohapkido.org
info@sinmoohapkido.org
Tel. 664 360 889

Taekwon-Do

El arte de las formas

The art of the patterns

Si las formas son la columna vertebral del **Taekwon-Do ITF** a partir de las cuales se desarrollan las habilidades marciales, podríamos considerar que la onda sinusoidal, la teoría del poder y la composición devienen el esqueleto que da forma al arte. Sin embargo, en relación con el arte marcial el vínculo entre ellos a menudo se malinterpreta. Este libro bilingüe busca cerrar la brecha entre la parte académica y la física, no solo arrojando luz sobre cómo interactúan estos elementos del Taekwon-Do entre sí, sino también motivando al lector a profundizar en el arte de las formas.

Por **John W. G. McKissock**
ISBN 978-84-203-0676-6
P.V.P. 30€ / 300 pàginas

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

El JIU JITSU no es solo deporte

Por **CARLOS ALBA ALONSO** // 7º Dan Jiu Jitsu

Es verdad que lo que se expresa en estas líneas no tiene nada de novedoso y quizás por ello el lector podría tener motivo suficiente para no continuar con la lectura de este sencillo artículo, sin embargo le animo a que continúe leyendo e intente extraer sus propias conclusiones.

Soy consciente de que "no hay nada nuevo bajo el sol" en el mundo de las AAMM japonesas, y que la evolución de las costumbres, la forma de pesar y de conducirnos es fruto fundamentalmente del cambio del entorno que nos rodea. Por ello, cuando queremos mantener lo sustancial de las cosas hay que dotarlas de envoltorios que las hagan actuales, atractivas y aparentemente novedosas para con ello poder seguir conmoviendo el interior de nuestras mentes y estimulando emociones que nos aseguren un impacto certero para ser eficaces en nuestro propósito como profesores.

Han sido muchas las conversaciones con el **Maestro Santos Nalda** las que me han estimulado a plantear los entrenamientos de *Jiu Jitsu*, no solo como una rutina planificada de trabajos técnicos y tácticos, sino como algo que hiciera que el alumno pudiera implicarse aún más en los entrenamientos, estableciendo un hilo conductor en todo lo que se enseña, estimulando la creatividad y su conexión con todos aquellos valores que inspiran la práctica de las AAMM.

Entrando en materia, lo que vengo a contar es una experiencia personal que he planteado en mis entrenamientos para dar valor, en este

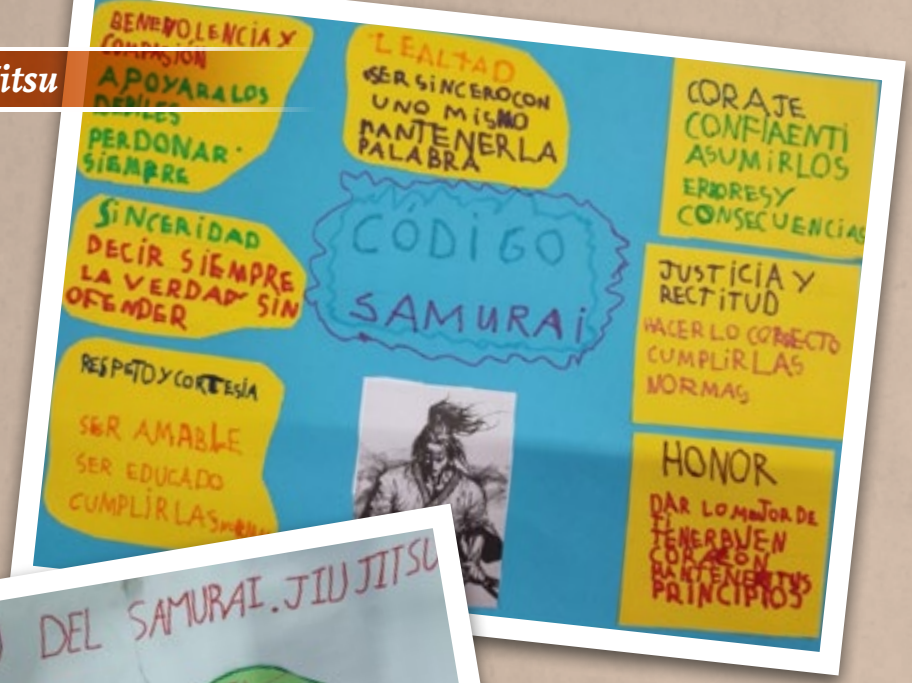
caso al *JIU JITSU*, como instrumento formador del individuo en un contexto social donde no abundan los buenos ejemplos y los que hay se nos escamotean, dejando paso a otros no tan buenos pero sí aparentemente más estimulantes y espectaculares con los que diariamente nos bombardean las redes y los MCS. Incluso se nos ponen de ejemplo modelos de comportamiento que pasan por ser los habituales cuando no lo son. La sociedad del bienestar y de consumo nos hace ver como normales modelos que no compartimos ni se promueven en nuestros entornos familiares, pero que influyen notablemente en los gustos, inclinaciones y comportamientos.

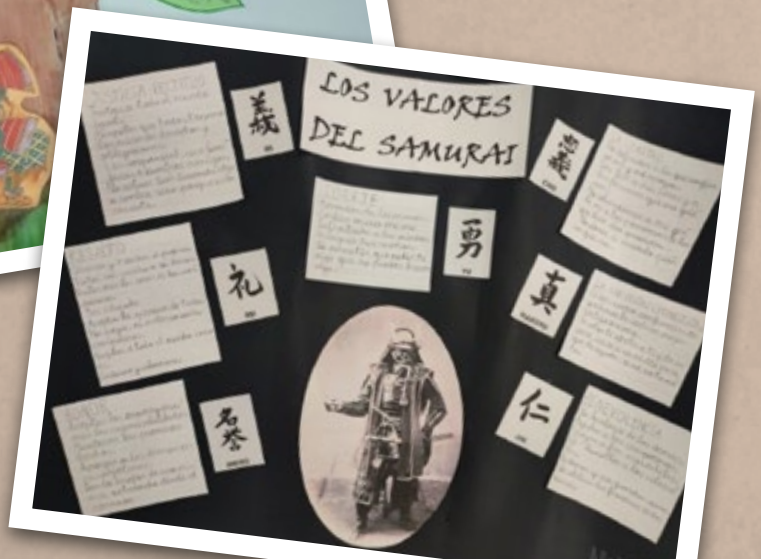
Podíamos hablar en general, pero si nos centramos en el ámbito infantil, cuando los niños se inician en la práctica de las AAMM y reflexionamos sobre el papel del profesor en su labor formativa durante las sesiones de entrenamiento, podemos darnos cuenta de que hay muchas cosas por descubrir.

En un tiempo en que la familia está en crisis y el entorno de la digitalización y las RRSS influyen de forma muy potente sobre los hábitos y comportamientos de los más pequeños (y no tan pequeños), nos damos cuenta que muchas veces sólo queda la escuela como lugar donde desarrollar aspectos educativos que proporcionen al niño una personalidad equilibrada, donde sean inculcados valores humanos, éticos y sociales. Hablo de la escuela porque hoy en día la iniciación a las AAMM se realiza en las llamadas actividades extraescolares y es ahí principalmente donde se toma contacto por primera vez con las mismas, aunque el mismo planteamiento se podría hacer extensivo a los gimnasios, otros entornos y también a otras edades más maduras.

"El profesor debe tener presente la búsqueda constante de estrategias pedagógicas para trasladar los conocimientos con mensajes que ayuden a entender mejor el JIU JITSU"

Llegado a este punto, quería compartir una experiencia personal que me ha exigido una planificación y reflexión para establecer un propósito y unos objetivos que permitieran visualizar conceptos abstractos mediante el ejemplo y el comentario sobre acciones concretas de los trabajos prácticos durante los entrena-





mientos. Esta experiencia me ha permitido conocer mejor a mis alumnos e interactuar con ellos fundamentalmente pero también con su entorno familiar.

El profesor debe tener presente la búsqueda constante de estrategias pedagógicas para trasladar los conocimientos con mensajes que ayuden a entender mejor el *JIU JITSU* y con ello afianzar la satisfacción del alumno durante su práctica, así como una fidelización que permita una práctica prolongada en el tiempo.

Me propuse dedicar en los entrenamientos una parte de tiempo (10') para trabajar de forma teórico-práctica un conjunto de valores que pudieran servirnos de referencia para mejorar nuestra actitud, comportamiento y rendimiento en nuestros entrenamientos. Para ello quería implicar también a las familias, de forma que tuvieran que dedicar un poco de tiempo con sus hijos en intercambiar ideas y propuestas y con ello disfrutar con su hijo del *JIU JITSU* y disponer de un mayor conocimiento de la actividad que el niño practica y de lo que ésta le proporciona.

El soporte conceptual sobre el que trabajamos fue lo que denominé como: ***CODIGO SAMURAI***, algo que me pareció sugerente y atractivo para los niños.

Para que tuvieran una idea de lo que teníamos que hacer, les presenté un modelo de póster/collage donde presentaba los valores sobre los que íbamos a hablar y trabajar durante el último trimestre del curso, explicándoles someramente lo que significaban y cómo nos podrían ayudar si éramos capaces de ser fieles a los mismos. A los padres les proporcioné información al respecto enviándoles una explicación de lo que íbamos a hacer.

Cada semana trabajaremos un VALOR y los niños tendrán que traerme a la siguiente clase una nota con algunas frases que se identifiquen con ese valor para yo poder comentar con ellos. Posteriormente podrán pegar en una hoja/cartulina esa nota recortada, haciéndolo así con los 7 valores que trabajaremos. No es obligatorio, yo les ánimo a hacerlo y posteriormente cuando tengamos un collage del estilo al que os he mandado los expondremos a todos para que elijan entre ellos cual les parece el mejor. Yo os mandaré todos los días lo que les he comentado en clase para orientaros un poco cuando habléis con ellos.

Éstos fueron los textos y contenidos que desarrollamos:

Hoy hemos hablado y trabajado el RESPETO/CORTESÍA

Tratar con afecto y cariño a los demás, pero también a uno mismo, valorándonos adecuadamente. Cuidar los gestos y los modales, siendo educado siempre.

"El soporte conceptual sobre el que trabajamos fue lo que denominé como: CODIGO SAMURAI, algo que me pareció sugerente y atractivo para los niños"

NO GRITES, PIDE POR FAVOR LAS COSAS, SALUDA. DESPÍDETE. DA LAS GRACIAS. CEDE EL PASO Y HAZ CASO A LOS MAYORES. CUMPLE LAS NORMAS. NO SEAS BRUSCO CUANDO TE ENFADES. NO PEGUES. NO ABUSES. ESCUCHA CUANDO TE HABLAN...

Hoy hemos hablado y trabajado la BENEVOLENCIA/COMPASIÓN

Desea el bien a todos, acércate a los que peor lo pasan y necesitan nuestro apoyo y compañía.

AYUDA SIEMPRE. APOYA A LOS MÁS DÉBILES. NO TE "CHIVES". PERDONA SIEMPRE. NO GUARDES RENCOR. CONSUELA AL QUE SUFRE. NO SEAS CRUEL CON LOS PERDEDORES...

Hoy hemos hablado y trabajado la JUSTICIA/LA RECTITUD

Tratar y dar a cada uno lo que le corresponde en función de su comportamiento. Aplicar las normas por igual y no tener preferencias ni distinciones. Actuar siempre de la misma manera, siendo imparcial sin favorecer no perjudicar a nadie de forma deliberada.

NO BENEFICIES A TUS AMIGOS. RECONOCE A LOS DEMÁS LO QUE LES CORRESPONDE. NO ACTUAR CON EL CASTIGO SIEMPRE QUE SE PUEDA. ACTUAR CON EL PREMIO Y EL ESTÍMULO.

Hoy hemos hablado y trabajado el HONOR

Actúa conforme a principios nobles, asume la responsabilidad de lo que hagas. Cumple con la palabra dada.

NO TE DISCULPES CUANDO NO TENGAS RAZÓN Y ADMITE TUS ERRORES. TEN BUEN CORAZÓN. DA LO MEJOR DE TI SIEMPRE.

Hoy hemos hablado y trabajado el CORAJE

No tengas miedo a las dificultades, atrévete a hacer cosas aunque sean difíciles, siempre con precaución. Confía en ti y tus capacidades.

NO PERMITAS QUE NADIE TE INTIMIDE. NO TENGAS MIEDO A EQUIVOCARTE SI CREES QUE PUEDES, CONFÍA EN TI. SI TE EQUIVOCAS, CORRIGE Y CONTINUA. NO TE DISCULPES CUANDO FALLAS ASÚMELO Y DISCÚLPATE.

Hoy hemos hablado y trabajado la LEALTAD.

No defraudes a los que confiaba en ti, no tengas miedo en manifestar tu opinión, no digas sí cuando piensas que no, mantén tus compromisos.

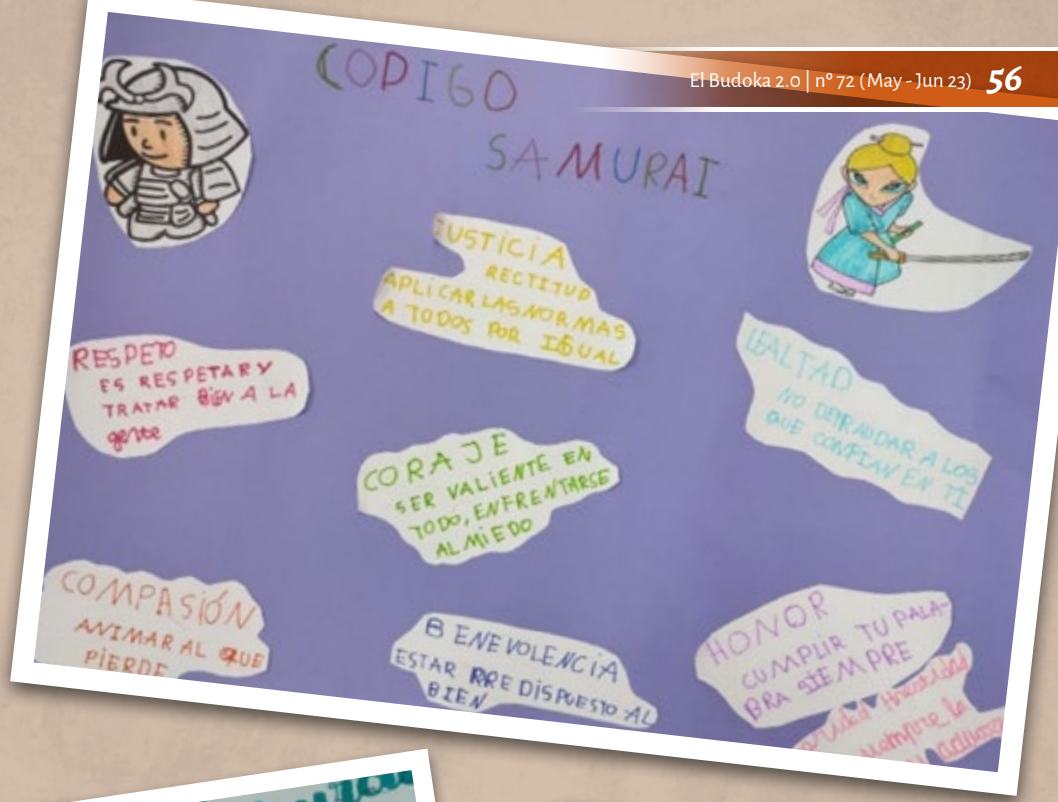
DEFIENDE TUS IDEAS Y A LOS QUE TE QUIEREN, TE CUIDAN Y TE APOYAN. NO VUELVAS LA ESPALDA A LOS TUYOS NI A LOS QUE DISTE TÚ PALABRA.

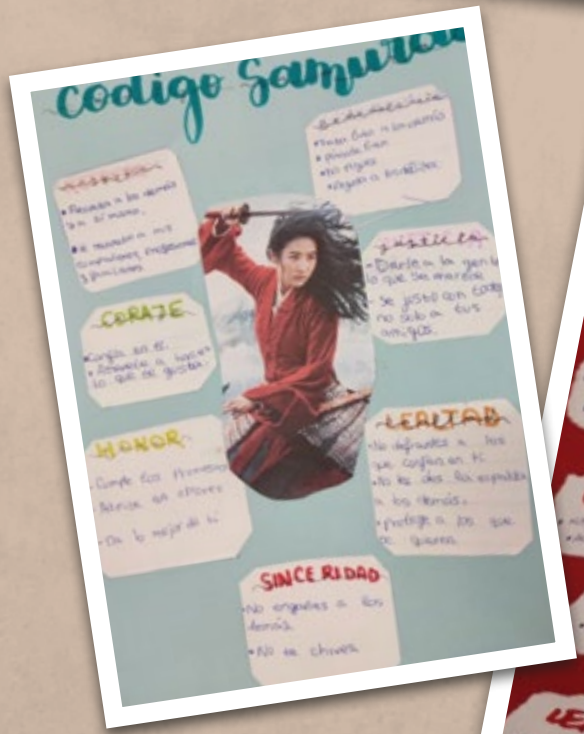
Hoy hemos hablado y trabajado el último de los valores del código Samurái: la SINCERIDAD/LA HONESTIDAD

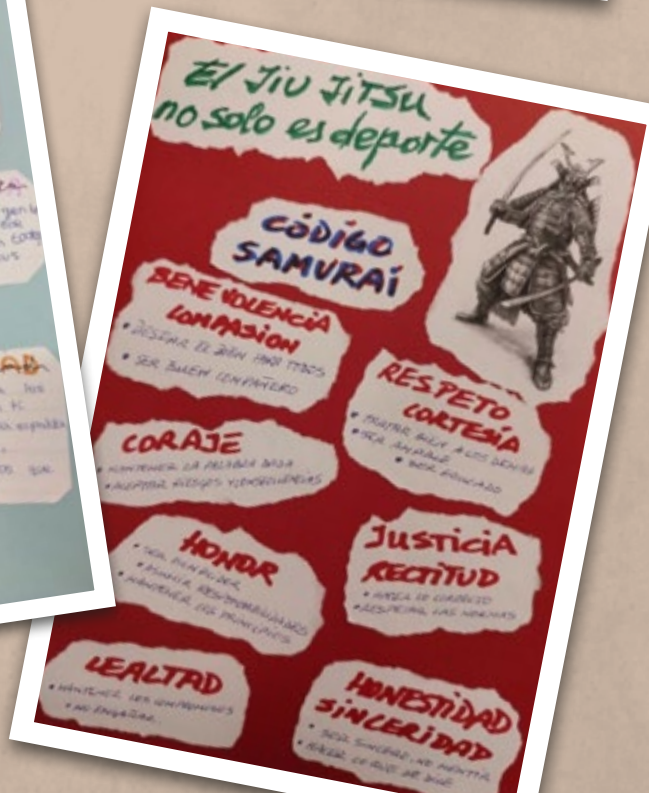
Decir siempre la verdad sin ofender a nadie o ser indiscreto. No simules o engañes para ocultar la verdad.

SÉ SINCERO Y CONFIARÁN ENTÍ. DICIENDO LA VERDAD SE TIENE LA CONCIENCIA MUY TRANQUILA.

Como resultado de todo el proceso cada niño (ayudado de sus padres) presentó su "póster/collage" donde había ido plasmando las ideas y conceptos que habíamos trabajado, de una forma más o menos elaborada, ilustrándolo a su manera, pero todos habiendo cumplido con el objetivo planteado.







"Es sorprendente la capacidad de asimilación y comprensión de los niños si los retos que se les plantean están de acuerdo a sus posibilidades de comprensión y asimilación"

Como de cualquier iniciativa pedagógica, es importante sacar conclusiones para seguir aprendiendo y yo así lo he hecho.

1. Si la repuesta de los padres/alumnos responde a las expectativas planteadas quiere decir que la iniciativa está bien planteada, explicada y ha sido suficientemente motivadora.
2. Es sorprendente la capacidad de asimilación y comprensión de los niños si los retos que se les plantean están de acuerdo a sus posibilidades de comprensión y asimilación.
3. Hay valores, como los planteados en el *código Bushido* que por su carácter universal y atemporal forman parte de la formación del niño desde una temprana edad y son capaces comprender la trascendencia de los mismos en sus vidas.
4. La posibilidad de participar e influir en la formación de los niños a través de la práctica del *Jiu Jitsu* es algo incontestable e inevitable, por lo que se deduce la importante responsabilidad del docente cuando planifica y desarrolla sus clases.

Sin querer seguir exponiendo más conclusiones, sí que me gustaría dejar constancia que independientemente de los objetivos de rendimiento deportivo que nos planteamos en nuestras clases, se debe aprovechar para intentar impregnar las mismas de un sentido educativo y formador en valores que trascienden a la técnica a la táctica y a la estrategia deportiva.

Plantearse los entrenamientos como algo motivador que permita que el niño obtenga unos beneficios añadidos a los simplemente esperados por la práctica deportiva es algo que el profesor debe plantearse de forma seria y rigurosa, lo que implica un esfuerzo y un trabajo de reflexión, documentación y planificación previa.

No sé si habrá merecido la pena la lectura, pero si sirve de estímulo y reflexión a alguien, me doy por satisfecho. Siempre resulta necesario adaptarse a los tiempos y los entornos para mostrar los mensajes que queremos trasladar. Saber envolver adecuadamente aquello que forma parte de lo sustancial es tarea permanente que no se debe abandonar.

La cercanía de alguien que te estimule, inspire, oriente y enseñe es fundamental para crecer y seguir aprendiendo.

Gracias Maestro Santos ■

LA COMUNICACIÓN CORPORAL
en las artes marciales

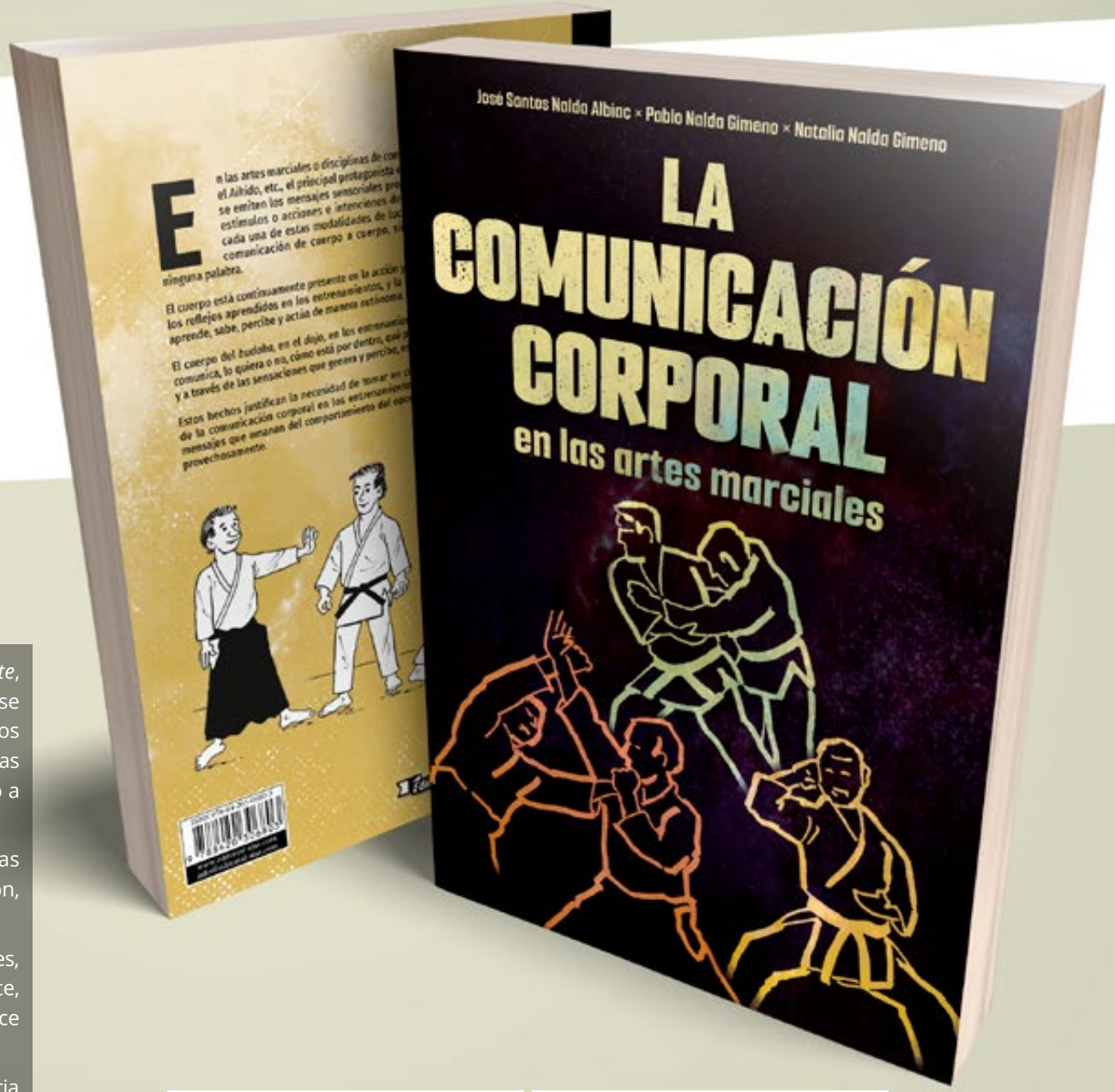
Por J. Santos Nalda Albiac,
Natalia y Pablo Nalda Gimeno

En las artes marciales o disciplinas de combate como el *Judo*, el *Karate*, el *Aikido*, etc., el principal protagonista es el cuerpo, a través del cual se emiten los mensajes sensoriales propios y se perciben todos los estímulos o acciones e intenciones del oponente, de manera que cada una de estas modalidades de lucha viene a ser un diálogo o comunicación de cuerpo a cuerpo, sin necesidad de pronunciar ninguna palabra.

El cuerpo está continuamente presente en la acción y se guía por las sensaciones, los reflejos aprendidos en los entrenamientos, y la intuición, es decir el cuerpo aprende, sabe, percibe y actúa de manera autónoma.

El cuerpo del *budoka*, en el *dojo*, en los entrenamientos o en las competiciones, comunica, lo quiera o no, cómo está por dentro, qué piensa, qué siente, qué busca, y a través de las sensaciones que genera y percibe, establece su plan de acción.

Estos hechos justifican la necesidad de tomar en consideración la importancia de la comunicación corporal en los entrenamientos, para descubrir todos los mensajes que emanan del comportamiento del oponente y aprender a tratarlos provechosamente.



Por **J. Santos Nalda,**
Natalia y Pablo Nalda Gimeno
ISBN 978-84-203-0680-3
P.V.P. 18€ / 122 pàginas

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

Haidong Gumdo

Kyuk Gum (combate preestablecido)

Por **ANDREU MARTÍNEZ //** VII Dan de Taekwon-Do ITF
IV Dan de Haidong Gumdo
Director de la Escuela Juche Kwan // *https://juchekwan.org*

El ***Kyuk Gum*** (combate preestablecido) es un aspecto muy interesante de la práctica del *Haidong Gumdo*. A diferencia de los movimientos fundamentales (*Kibon Dongjak*) y de las formas (*Gumbub*), en las que solemos trabajar individualmente, el *Kyuk Gum* se entrena con un compañero, la cual cosa nos invita a poner un extra de atención.

En este artículo presentaremos este tipo de entrenamiento que, parafraseando al **maestro Han Sang Hyun**, nos permitirá desarrollar la velocidad, la precisión, el juego de pies y la coordinación de la mirada para corregir el flujo de la espada. A su vez, adquiriremos coraje y un fuerte poder mental, elementos esenciales para convertirnos en espadachines seguros y maduros.

Empezaremos con los ejercicios básicos. A la par que aprendemos las primeras 12 formas (*Ssang-Soo Gumbub*), aprendemos los primeros 12 ejercicios de combate preestablecido: 12 rutinas por parejas en las que se alternan los papeles de atacante y defensor. A grandes rasgos, el atacante desvía la espada del defensor para atacar de diferentes maneras, según el ejercicio. El defensor responde bloqueando o esquivando, para contraatacar de la forma más precisa posible. Cabe destacar la economía de movimientos y la funcionalidad que acompañan a cada una de las técnicas. Un punto esencial reside en el hecho de que el atacante nos embiste directamente, ante lo cual respondemos siempre con un cambio de dirección acorde a la situación.

“Cabe destacar la economía de movimientos y la funcionalidad que acompañan a cada una de las técnicas”

A nuestro parecer, existen diferentes niveles de práctica del *Kyuk Gum*. Su entrenamiento puede llevarse a cabo con el *Mokgum* (espada de madera) o con el *Anjeongum* (espada de espuma), en función del objetivo a entrenar.

En un primer momento, como sucede al aprender las formas, hemos de memorizar las secuencias, tanto en el papel del atacante como en el del defensor. Este aprendizaje puede realizarse individualmente o por parejas, según considere el Instructor o resulte más comprensible para los practicantes. Una vez superado este punto, se pueden enfatizar diversos aspectos como la velocidad, la precisión, la sorpresa, la reacción... Existen múltiples posibilidades y ejercicios que nos permitirán evolucionar a partir de los 12 ejercicios básicos.

Pero el trabajo del *Kyuk Gum* no acaba aquí, ni mucho menos. La pericia adquirida tras el aprendizaje y el

“En medio de una tensa espera, hay un momento en el que uno de los dos realiza un ataque”

perfeccionamiento de las primeras combinaciones básicas es una puerta que se abre a la práctica de *Kyuk Gum* libre, en el que una pareja crea su propia coreografía, alternando los roles de atacante y defensor. Según el conocimiento, la habilidad y la creatividad de los practicantes, las posibilidades se multiplican y abarcan enfrentamientos de uno contra uno, uno contra dos o incluso tres.

Personalmente, el aspecto que más me atrapa e, incluso, me conmueve de la práctica del *Kyuk Gum* es el clima que se crea durante su ejecución. Podría incluso decirse que se trata de un ritual. Dos personas, frente a frente. Tras saludarse, se colocan en guardia (*Ja-Yeon Cyeon-Jeok Se*). En medio de una tensa espera, hay un momento en el que uno de los dos realiza un ataque. A partir de aquí, todo sucede hasta que llega la técnica final e, inmediatamente, *Jo-Cheon Se*: un momento de máxima intensidad en el que somos conscientes de todo aquello que nos rodea. Esta posición de guardia evoca a un águila observando desde el cielo, dispuesta a lanzarse en picado si es necesario. Llegados a este punto, todo se relaja y volvemos a la guardia inicial, a la que seguirá de nuevo el saludo. En apenas unos segundos, se ha decidido la vida y la muerte, sin más. Creo que tiene sentido entrenar con este espíritu. De lo contrario, correremos el riesgo de ser como aquel señor al que le gustaban los dragones...1

Os invitamos a conocer el arte de la espada coreana y compartir con nosotros este camino. Seguiremos dando a conocer las disciplinas que practicamos en nuestra escuela en los próximos números. ***¡Haidong!***

1 “Había un hombre en China al que gustaban mucho las imágenes representando a dragones. Todos sus muebles y vestidos estaban decorados con este emblema. El dios de los dragones se dio cuenta de este amor profundo, así que un día, un verdadero dragón se presentó en su ventana. Se dice que el hombre se murió del susto... Era seguramente un charlatán que se hubiera revelado como tal en el momento de la acción.” Hagakure, “El Dragón”.

JUCHE KWAN

Escuela de **Taekwon-Do ITF** y **Haidong Gumdo** en Barcelona

Desarrolla con nosotros el **cuerpo y la mente.**

Aprende Taekwon-Do y el arte de la espada coreana

Más información:
Maestro Andreu Martínez
master@juchekwan.org
687537955
Maestro Jesús Moreno
647423322
juchekwan.org

GÉRALD RODRÍGUEZ

Fundador de RMA, presenta su sistema de defensa personal

Por **EL BUDOKA 2.0**

R.M.A es un arte marcial mixto de defensa personal que tiene diversos ingredientes de artes marciales tan dispares como *Taekwondo*, *Hapkido*, *Jiujitsu* brasileño, *Wing Chun*, *Kali*, *Hankido* y *GongKwon YuSul*.

Su maestro fundador es Gérald Rodríguez, cinturón negro de diferentes estilos de artes marciales y alumno del reconocido maestro Edmond Domine, experto en *Hapkido*, *Taekwondo*, *Hankido*, *Aikido*, *GongKwon YuSul* y *Kali*.

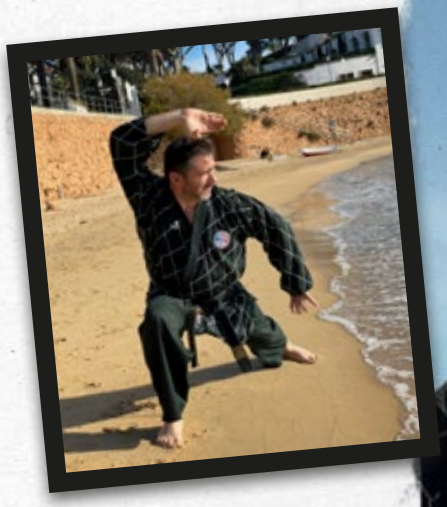
A su experiencia de más de 40 años le influyeron especialmente sus estancias de entreno y combates intensivos en Corea del Sur a lo largo de los diversos viajes que Gérald Rodríguez ha realizado, lo que le inspiró a crear un estilo propio que aquí nos presenta: un sistema de defensa personal efectivo denominado R.M.A (Rodríguez Martial Arts).

Hoy en día existen tres clubs donde se practica R.M.A., uno en Platja d'Aro (Girona) con las clases dirigidas del maestro fundador Gérald Rodríguez y dos en Llagostera y Caldas de Malavella con el maestro Ramón Rodríguez.

¿Recuerda el día en que empezó a pensar en la idea de crear R.M.A.?

Para ser sincero nunca había pensado en crear mi propio arte marcial. Surgió cuando coincidí una vez que tuve que hacer una demostración ante un maestro de artes marciales que también había creado el suyo y me animó a hacerlo, al igual que mis alumnos también me empujaron a ello. Empecé en el año 2012.

"Mi experiencia de más de 40 años en el mundo de la práctica y competición de artes marciales, me influyeron y especialmente mis estancias y entrenosintensivos y combates en Corea del Sur"



¿Por qué llegó a pensar que hacía falta crear R.M.A.? ¿Qué desencadenó su creación?

Cuando llegué a España tuve varias ofertas. Una de ellas era de Francia, para ser entrenador de *Krav-Maga* en España. Otra era para entrenar *Hankido*. En ese momento de mi vida las rechacé ambas. Me gustaban los estilos pero creía que les faltaba algo más de práctica con técnicas de suelo. Yo había hecho un curso de *Jiu-jitsu* brasileño en Barcelona con Robin Gracie para mejorar mis técnicas de suelo porque lo encontraba interesante. Así que pensé que un buen arte marcial sería más completo si integraba más técnicas de suelo, cosa que hice en el R.M.A.

¿En qué se basa esta disciplina?

Al principio creé esta disciplina solamente para las M.M.A., todas las técnicas que se crearon fueron orientadas a las M.M.A., porque al principio era un poco reacio a la defensa personal. Con el tiempo cambié de parecer y lo convertí en un arte marcial con una buena dosis de defensa personal propia.

Así pues, actualmente el R.M.A. es un arte marcial mixta de defensa personal, de la familia de las M.M.A. Pero usa también una mezcla de las técnicas que por mi experiencia creo que son más efectivas de *Taekwondo*, *Hapkido*, *Jjb*, *Wing chun*, *Kali*, *Hankido*, *Gongkwon Yusul*.

Como maestro fundador, hijo de madre francesa y padre español (ex boxeador), y cinturón negro de diferentes estilos de artes marciales, he recogido mi experiencia de mis prácticas en Francia con el reconocido maestro Edmond Dominé, y mis prácticas con Frederic Belleton (ex campeón mundial de *Kungfu* de peso pesado y ex policía del grupo GIPN), con quien tuve la oportunidad de practicar *Wing Chun* y *Jeet Kune Do*, y con quienes conservo una gran amistad.

Todo esto ya es un buen bagaje técnico...

También cuenta mi experiencia de más de 40 años en el mundo de la práctica y competición de artes marciales pues me influyeron especialmente mis estancias y entrenos intensivos y combates en Corea del Sur. Allí, durante varios viajes, hallé nuevas técnicas como el *Gongkwon Yusul*, también conocido como las M.M.A. coreanas, y el *Hankido* (el *Aikido* coreano).

Así pues, en el año 2012, con la ayuda de dos de mis alumnos, Georges Martínez y Emilio Casamiquela, construyo un arte marcial totalmente libre, un sistema de combate que incorpora gran variedad de golpes, patadas, llaves y técnicas de otras disciplinas, obteniendo así un arte marcial y un sistema de defensa personal muy completo y efectivo reconocido por la Federación Internacional.

¿Qué aporta o qué puede ofrecer que no se encuentre en otras artes marciales con más historia?

En las clases de R.M.A. enseñamos técnicas de lucha y defensa personal sin restricciones. Esto significa que, a diferencia de otras prácticas competitivas, no hay un conjunto de reglas a tener en cuenta al aplicar el R.M.A. Es por esto que es altamente efectivo tanto en combate reglado como para repeler cualquier ataque que nos podamos encontrar en nuestro día a día, en la calle.

“Así pues, actualmente el R.M.A. es un arte marcial mixta de defensa personal, de la familia de las M.M.A.”

¿Su experiencia en otras disciplinas habrá influido en la creación de R.M.A., es así?

Efectivamente, como ya he comentado antes empecé a practicar cuando tenía 8 años y ahora tengo 50. Comencé con *Taekwondo*, pero también seguí con *Hapkido*, *Hankido*, *Kungfu*, boxeo americano, *Wing Chun*... Soy cinturón negro de varias disciplinas y he profundizado en las artes marciales coreanas, incluido el *Ju-jitsu* coreano. También *Jiujitsu* brasileño. Esto ha provocado que quisiera poner en orden una especie de enciclopedia de técnicas diversas que tenían que salir de mi cabeza y mi cuerpo,y por ello las he puesto en orden para crear el R.M.A.

¿Qué intenciones o planes de futuro tiene? ¿Desea divulgar y dar a conocer su creación de forma nacional, internacional?

El objetivo inmediato es formar a profesores que ya practican artes marciales para que puedan impartir nuestro estilo. A día de hoy contamos con Ramón Rodríguez, un buen profesional con dilatada experiencia y varios *dojos*. Vamos a organizar cursos intensivos de formación a profesores ya profesionales en otras artes marciales para darles un plus en su actividad, sobretodo en España, donde buscamos profesores. Pronto también haremos un curso en Francia, donde también hay interesados.

¿Dónde se practica actualmente?

Hoy en día tenemos tres clubs donde se practica R.M.A., uno en Platja d'Aro y dos en Llagostera y Caldes de Malavella, todas en Girona, con el Maestro Ramón Rodríguez.

¿Su estilo incluye armas, formas, *katas*, combate preestablecido?

Sí usamos armas, como los bastones de *Kali*. Y aprendemos a repeler agresiones con las armas más comunes como cuchillos.

Tenemos pases de cinturón de grado del blanco al negro, y para ello estamos obligados a dominar por lo menos 48 técnicas básicas que son 12 técnicas de brazo, 12 técnicas de pierna o patadas, 12 técnicas de suelo y 12 técnicas combinadas. Esto sería para la parte más técnica. Después estaría la parte de defensa personal que es más libre y evoluciona según las necesidades del momento y las diferentes situaciones que te puedes encontrar en diferentes entornos.

¿En cuanto a los practicantes, a qué edades va destinado?

Tenemos dos categorías de alumnos, la infantil (niños y niñas) y la de adultos (hombres y mujeres desde la adolescencia y sin límite de edad).

El alumno más joven que tenemos tiene 5 años, y el mayor 62 años, no hay límite de edad para practicar R.M.A. puesto que es un arte marcial más técnico que físico. Aunque se requiere un mínimo de forma física, se puede adaptar a cualquier edad, fuerza y condición del practicante.

Muchas gracias por sus respuestas y mucha suerte con su proyecto.

Gracias a vosotros

Para contactar:

M: 608.690.665

Instagram: r.m.a_defensa_personal

Facebook: https://www.facebook.com/rma.fightingdo

Judo Condal

HOSTAFRANCS 1967

50 1967 2017 ANIVERSARIO

INICI | QUI SOM | HISTÒRIA DEL CLUB | HORARI | CONTACTE | BLOG

www.judo-condal.cat

MÁS DE 50 AÑOS FORMANDO PERSONAS

JUDO - KARATE - AIKIDO - DEFENSA PERSONAL

Consell de Cent, 44 | 08014 Barcelona | T. 933 254 934 | judo.condal@gmail.com

Aula de inspiración:

MANTENIENDO VIVAS LAS ENSEÑANZAS DE HATSUMI SENSEI

Por **MASAAKI HATSUMI**
Del libro *EL NINJA MODERNO* (Seigan Ediciones)
Sección adaptada, dirigida y supervisada por:
PEDRO FLEITAS GONZÁLEZ (*Bujinkan Shitenno Daishihan*)

KUKISHIN RYÛ HISSHO NO HÔ

En la literatura antigua (*Amatsu Tatara Hibun*) se dice que con la práctica del *Jûjutsu* conseguirás conocerte a ti mismo. Sigue una moral fuerte, no haciendo nada prohibido hacia los humanos. No comas en exceso, siéntete satisfecho con porciones de comida más pequeñas.

En general, si usas la fuerza en una batalla ésta se alargará, por contra usa tu espíritu para ganar. Si te concentras en la defensa te llevará tiempo ganar, debes arriesgarte para ganar. Par defenderte, oculta tu verdadera intención y mantén tu mente fresca. Cuando uses la lógica como defensa, usa la técnica para ganar.

La arrogancia es una mala compañera. Cuando esto ocurra piensa en el ojo del oponente (en su punto de vista). Si sientes miedo en tu corazón, piensa

en el ojo temeroso (muestra de miedo del oponente). La mente segura y temerosa son igualmente para producir un resultado positivo.

Cuando te prepares para la batalla, muévete libre y ligeramente en vez de pesadamente. Sin embargo se debe saber que la ligereza puede contener riesgo a veces. Si usas la fuerza no hay ningún beneficio, por lo tanto usa la ligereza cuando luches. Usa estas estrategias cuando luches con el oponente. Estas estrategias vienen del *Amatsu Tatara Hibun no Hô*. Hay muchas formas de luchar en el mundo, sin embargo éste es el método del *Kukishin Ryû* (*Hissho no Hô*) y no tiene rival. Sabrás que cuando entrenas y finalmente entiendes el *Moguri no Kata* que este *Kukishin Ryû* es la mejor de todas las escuelas. Por ejemplo, cuando usas el *Kukishin Ryû Moguri no Kata* no importa lo fuerte y valiente que sea el atacante, lo puedes proyectar instantáneamente. Existe *Moguri Gata* en otras escuelas, pero a muy pocos guerreros se les permite practicar *Moguri Gata*. Esto es debido al simple hecho de que en tiempos antiguos sólo una persona recibía la transmisión en el *Moguri Gata* y se conocía como *Kaiden* (transmisión completa) de la escuela. Recordando este punto importante, todo el que aprenda *Kukishin Ryû Taijutsu* se le debe advertir que practique con una mente calmada.

Shôwa 18, 3 de Mayo
Kuki Takaharu

Este pasaje anterior tenía el nombre de Kuki Takaharu en él, pero no hay duda de que realmente lo escribió Takamatsu Chôsui.

Todo lo anterior realmente no es fácil de entender, sin embargo la segunda mitad es principalmente una explicación de Takamatsu Chôsui.

El *Taijutsu* en el *Kukishin Ryû* esencialmente quiere decir *Yawara* (*Jûjutsu*) y a veces se le conoce como *Jûdô* en términos modernos.

KUKISHINDEN RYUKO NO MAKI

Según la información general, la palabra *Tora no Maki* (pergamino del tigre) se usa para mantener secreta la transmisión del *Budô*. Hasta ahora sólo tenemos una muestra del *Tora no Maki* y aun así no se puede identificar lo que es. Pero en el *Kukishinden Ryû* se muestran los contenidos del *Tora no Maki* y también incluye el *Ryu no Maki* (pergamino del dragón).

Tora no Maki viene originalmente del sur de la India. Sumiyoshi Daimyojin apareció en un sueño de Kibi Daijin cuando fue a *Tora no Kuni* (país del tigre). En el sueño fue instruido para leer una y otra vez un pergamino y a utilizarlo para proteger el país. Estaba rezando en un templo y entonces un *Kishin* se le apareció diciendo que era Sumiyoshi Daimyojin. Años después, durante la época del emperador Jomei, había un *Kishin* en Oshu Dewa. El emperador ordenó a Toshishito derrotar al *Kishin* así que Toshishito se aisló en Kurayama y practicó y rezó durante 500 días para prepararse. En el último día de su entrenamiento especial, Bishamonten le entregó el *Tora no Maki* a Toshishito. Entonces partió y derrotó al demonio *Kishin* en Oshu. El pergamino fue luego entregado como ofrenda a la torre del tesoro en Kurayama.

En la era *Genmei*, Motoyoshi le dio el pergamino a Hiroashi. En el periodo *Bunbu Tenno* a Shokaku le fue dado el *Ryu no Maki* por Benzaiten en un sueño divino. Benzaiten le dijo que estaba impresionado por el método de gobernar

Busto de Takamatsu Sensei

el país de Shokaku y Hiroashi, además de sus virtudes y corazón verdadero. Shokaku pasó el *Ryu no Maki* a Shinkai, Yukitaka, Sonsoku, Kensei, Hidesato, Kenjin y a un monje practicante de budismo. Hiroashi era originalmente de Katsuragi Gun Uhara y su familia transmitió el *Ryuko no Maki* como el tesoro familiar.

Años después, Bishamonten apareció en el sueño de Kurando y le dijo que debía rápidamente rescatar al emperador Godaigo de su mala fortuna. Kurodo estaba muy feliz de recibir este mensaje especial de Bishamonten y lo hizo con nueve oraciones. Luego rápidamente fue a rescatar del emperador de ser traicionado por los hermanos de Ashikaga. Kurando lo rescató de Kazan In Kokyu (castillo estacional) y llevó al emperador al palacio de Yshino temporalmente. En ese momento los traidores estaban intentando atrapar a Yakushimar Kurando. Lo rodearon en Kuragari Touge (cima del camino). Kurando realizó *Kûji* y *Jûji* (sellos de los caracteres 9 y 10) del *Ryuko Hiden* y se defendió. Cualquier enemigo que se acercaba encontraba la muerte y aquellos que permanecían en el exterior estaban paralizados por el miedo y finalmente huyeron. El palacio temporal en Yoshino también era llamado *Nancho* (dinastía del sur). Al año siguiente el emperador fue al monte Hiei y secretamente obtuvo el equipamiento divino (espejo, espada, collar) y regresó a Yoshino. El emperador Godaigo alabó las habilidades de Kurando y le dijo que cuando presenció su realización del *Kûji* supo que ni 10.000 enemigos podrían haberlo derrotado y que luchó como un demonio. El emperador le dijo en aquel entonces que debería llamar a su familia y sus descendientes *Kuki* (nueve demonios). Crearemos un nuevo carácter para tu familia que será el demonio (*Oni o Ki*) sin el cuerno.

En la era Gosaga Tenno, había una persona con el nombre de Shieakawa no Oni Ichi Hogan que vivió en la montaña desierta durante 200 días. En la última noche le fue entregado el *Tora no Maki*. Lo leyó una y otra vez y le dio un poder extraordinario y le permitió influir sobre cualquier persona. Todo el mundo le obedecía como la hierba en el viento. Más tarde, Miyamoto Yoshitsune tomó a la hija de Hogan, robó el pergamino y lo leyó en voz alta continuamente. Su deseo se hizo realidad y tuvo éxito eliminando a la familia Heike. Pero, como el pergamino fue robado, no pudo recibir la transmisión oral y no pudo gobernar de forma adecuada el país y como resultado muchas personas murieron en vano. Cuando falleció, el pergamino regresó a Hogan. El emperador de aquel entonces copió el pergamino y lo hizo Tesoro Nacional.

Los descendientes de la familia Kuki se convirtieron en *Bujin* (maestros de artes marciales) y aprendieron *Jintai Kyushô* (puntos débiles del cuerpo humano), *Hakuda no Jutsu* (métodos de golpeo) de una persona llamada Cho Busho (hombre chino) y lo mejoraron a la vez que finalmente lo llamaron *Hojutsu*... ■

CENTRO MULTIDISCIPLINAR

Pedro Fleitas González

...DESDE 1987

CENTRO BALANCE®

CONSULTA & FORMACIÓN

- OSTEOPATÍA
- ESCÁNER BIOINTEGRAL AVANZADO
- ACUPUNTURA, ELECTROACUPUNTURA, VENTOSAS, MOXIBUSTIÓN
- TERAPIA CRÁNEO SACRAL
- MASAJE ANTI ESTRÉS
- MASAJE DESCONTRACTURANTE
- MASAJE JAPONÉS DIGITOPRESIÓN ANMA
- KINESIOLOGÍA APLICADA
- HIPNOSIS APLICADA
- NATUROPATÍA
- RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS, BIODRENAJES
- FITOCOMPLEMENTOS Y NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR
- YOGA APLICADO
- VENDAJE NEURO MUSCULAR
- FITOTERAPIA (PLANTAS MEDICINALES)
- AMATSU TATARA Y SEITAI JAPONÉS
- MEDITACIÓN
- MASAJE DEPORTIVO
- CHI KUNG

CENTRO ADSCRITO A LA ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES DE LAS TERAPIAS NATURALES COFENAT

Técnicas de Carácter no sanitario

BUJINKAN UNRYUKAI®

- ARTE MARCIAL TRADICIONAL JAPONES
- BUDO TAIJUTSU
- NINPO TAIJUTSU / NINJUTSU
- BURYOHOO
- DEFENSA PERSONAL
- ARTE Y CULTURA ORIENTAL
- CLASES DE ARTES MARCIALES INFANTILES, JUVENIL Y ADULTOS

Solicitud de Cita

663593877
649742259
928699924

Calle Eduardo Dato, 9
35200, Telde, Gran Canaria

www.pedrofleitasbujinkan.com
www.balanceinternacional.com
www.seiganshop.com

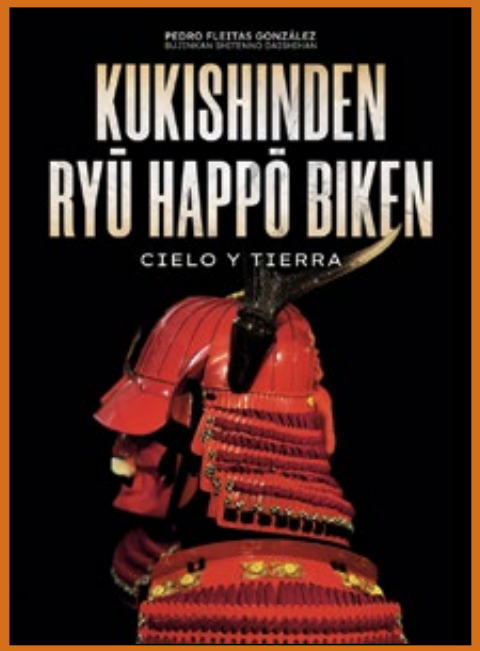
/pedrounryu

Consulta los Horarios en nuestras Páginas Web

BUJINKAN UNRYUKAI®

Por **Pedro Fleitas González**

Bujinkan Shitenno Daishihan



KUKISHINDEN RYÛ HAPPÔ BIKEN

Cielo y Tierra

ISBN: 978-84-203-0658-2

P.V.P. 20€ / 178 pàginas

BIKEN JUTSU

El arte de la espada secreta

Hermetismo visible

ISBN: 978-84-203-0660-5

P.V.P. 22€ / 190 páginas

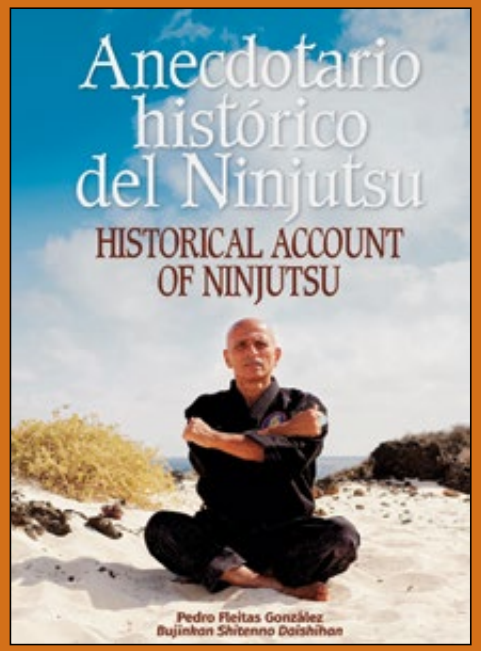
EL CUERVO DE TRES PATAS

Koto Ryu • Gyokko Ryu

Takagi Yoshin Ryu

ISBN: 978-84-203-0665-0

P.V.P. 22€ / 208 pàginas



ANECDOTARIO HISTÓRICO DEL NINJUTSU

Historical account of ninjutsu

ISBN: 978-84-203-0654-4

P.V.P. 15€ / 144 pàginas

EDITORIAL ALAS

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

The Aiki-Dojo

Los mejores artistas marciales atacan el Ki de su oponente con su propio Ki

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

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

En la década de los 40, la leyenda, 10º *Dan Kendo*, **Moriji Mochida**, estaba haciendo una demostración de *Kendo* frente al Emperador de Japón durante el torneo de la Copa del Emperador en Noma Dojo. En esta demostración, algunos dicen que Mochida alcanzó momentos de iluminación con la espada. Durante el combate golpeó sin esfuerzo a su oponente y detuvo con calma y destreza cada uno de los ataques agresivos de su oponente. Se dice que el *seme* (攻め) o los ataques de Mochida eran casi sobrenaturales porque parecía adelantarse a todos los ataques de su oponente, lo que hacía que éste fallara.

Cuando se ataca a la mente o los pensamientos de nuestro oponente, se llama *kizeme* (氣攻め) o "atacar su *Ki*". En el manejo de la espada, para comprender la toma de iniciativa o *seme*, los estudiantes deben aprenderlo a través de algo llamado *san sappo* (三殺法), que se refiere a "las tres formas de usar una espada" o "tres formas de matar". Los tres *sappo* son: *ken wo korosu* (剣を殺す) o "derrotar la espada del oponente", *waza wo korosu* (技を殺す) o "derrotar la técnica del oponente", y *ki wo korosu* (氣を 殺す) o "derrotar el espíritu del oponente". Es obvio que de esta lista los dos primeros *sappo* son más o menos fáciles de conseguir, porque son tangibles o perceptibles a simple vista, pero el último *sappo* requiere una gran habilidad que se consigue solo con mucha práctica.

Cada *sappo* parece basarse en el anterior; para derrotar la espada de nuestro oponente, debemos volvernos uno con la espada. Una forma de ver esto es que en esta fase aprendemos a usar la espada, y aquí también es donde a la vez comenzamos a desarrollar nuestro corte con la espada, aprendemos cómo agarrar correctamente la espada, balancearla correctamente y desarrollar nuestra resistencia.

En la clase de manejo de la espada, Watanabe *Sensei* dijo: *Un agarre adecuado generalmente significa una postura adecuada y un centro equilibrado que nos permite crear un ataque adecuado.*

Para derrotar la técnica de nuestro oponente debemos hacer que la espada sea parte de nosotros. Una perspectiva es que la espada

"SE DICE QUE LOS ATAQUES DE MOCHIDA ERAN CASI SOBRENATURALES PORQUE PARECÍA ADELANTARSE A TODOS LOS ATAQUES DE SU OPONENTE"

se mueve naturalmente con los movimientos de nuestros cuerpos. Nuestros cuerpos, brazos y espadas se mueven como una unidad, lo que nos permite emitir energía de manera eficiente y efectiva.

El nivel final de combate se realiza en la mente. Una vez que hemos dominado lo físico o cómo derrotar la espada y la técnica de nuestro oponente, entonces endurecemos nuestras mentes. Nuestro oponente usa su habilidad y conocimiento en los primeros dos niveles para desconcertarnos y atacar nuestro *Ki*. Cuando nuestras mentes han sido vencidas, esto se conoce como *kyo-jitsu* (虚 実) y se refiere al estado mental de uno en el que golpeamos a nuestro oponente cuando estamos en una mentalidad instintiva, subconsciente, más rápida porque nuestras mentes no se ven afectadas por sus movimientos ni ataques. Cuando nos golpean porque nuestra mente ha sido atacada y desconcertada, estamos en un estado de reacción más lento, de mentalidad consciente llamado *kyo*.

Idealmente, cuando hemos alineado el *Ki* de nuestro cuerpo y el de nuestra mente, cuando nuestro *Ki* se vuelve uno y es entonces, cuando hemos alineado el *Ki* dentro nuestro y naturalmente nos alineamos inmediatamente con el *Ki* del universo y nos iluminamos como Moriji Mochida.

Por lo tanto, en los niveles más altos, los mejores artistas marciales confían más en el desarrollo de su *Ki* que en su técnica física. Sin embargo, partiendo de esto, *Ki* es uno de esos conceptos que normalmente en nuestra practica diaria se malinterpreta.

Ki significa "fuerza vital" o "energía" y su *kanji* (氣) se compone del radical, vapor o aliento (气) y se combina con el carácter *komei* (米) o arroz. Esta expli-

“PARA DERROTAR LA TÉCNICA DE NUESTRO OPONENTE DEBEMOS HACER QUE LA ESPADA SEA PARTE DE NOSOTROS”

cación nos da una representación física de la teoría de que *Ki* es “energía”. La energía almacenada se libera en forma de vapor a medida que se cocina el arroz. Cuando estaba en la escuela de acupuntura, definían *Ki* como *energía a punto de convertirse en materia y materia a punto de convertirse en energía*. Ambas explicaciones nos ayudan a entender la palabra o concepto de *Ki* pero no nos ayudan a entender cómo cultivarlo o usarlo.

Hay muchas técnicas y teorías disponibles sobre cómo trabajar o desarrollar mejor el *Ki*. Koichi Tohei y sus devotos tienen muchos ejercicios de *Ki* que están diseñados para ayudarnos a activar nuestro *Ki*. Es mi opinión que, al principio, la mayoría de los estudiantes usan la fuerza física o emplean la biomecánica en lugar de usar realmente su *Ki* para hacer que los ejercicios de *Ki* funcionen. Creo que la mayoría de los ejercicios o técnicas de *Ki* en realidad no se pueden aprender, sino que, más bien, esos ejercicios son demostraciones de la capacidad del propio *Ki*.

Cuando era estudiante, Furuya *Sensei* rara vez hablaba de *Ki*. Las únicas veces que habló sobre *Ki* en *Aikido* fue en demostraciones públicas o en seminarios. En sus clases del día a día, el foco estaba en el desarrollo de técnicas y no en gestar ideas teóricas. La razón de esto es que las teorías abstractas pueden desviar fácilmente a los estudiantes ya que el *Aikido* es, ante todo, un arte marcial. Para apoyar la teoría de *Sensei* Furuya, en el libro *Zen y Confucio en el Arte del manejo de Espada* de Reinhard Kammer, el maestro responde: “El manejo de la espada es básicamente el ejercicio de la Fuerza Vital y, por lo tanto, al comienzo del estudio, la Fuerza Vital se ejercita por medio de la técnica.” Por lo tanto, entiendo que el propio *Ki* se cultivará naturalmente simplemente practicando *kihon-waza* o las técnicas básicas a diario.

"LOS MEJORES ARTISTAS MARCIALES CONFÍAN MÁS EN EL DESARROLLO DE SU KI QUE EN SU TÉCNICA FÍSICA"

Ahora, dicho esto, hay un momento y un lugar para todo. Se cree que un estudiante debe comenzar a cultivar su *Ki* y atacar el *Ki* de su oponente alrededor de *sandan*. La razón es que el 3er *Dan* es donde deberíamos haber cultivado una cierta cantidad de habilidad técnica y, por lo tanto, la progresión natural del entrenamiento se extiende hacia el interior.

El único problema es que el 3er *Dan* toma entre 15 y 20 años. En mi experiencia, un par de formas que ayudan a acelerar el cultivo del *Ki* son la meditación y los ejercicios de respiración.

La meditación permite al practicante aquietar sus mentes. Cuando nuestro *Ki* está en calma o *heiki* (平氣), nuestra mente está en calma y serena.

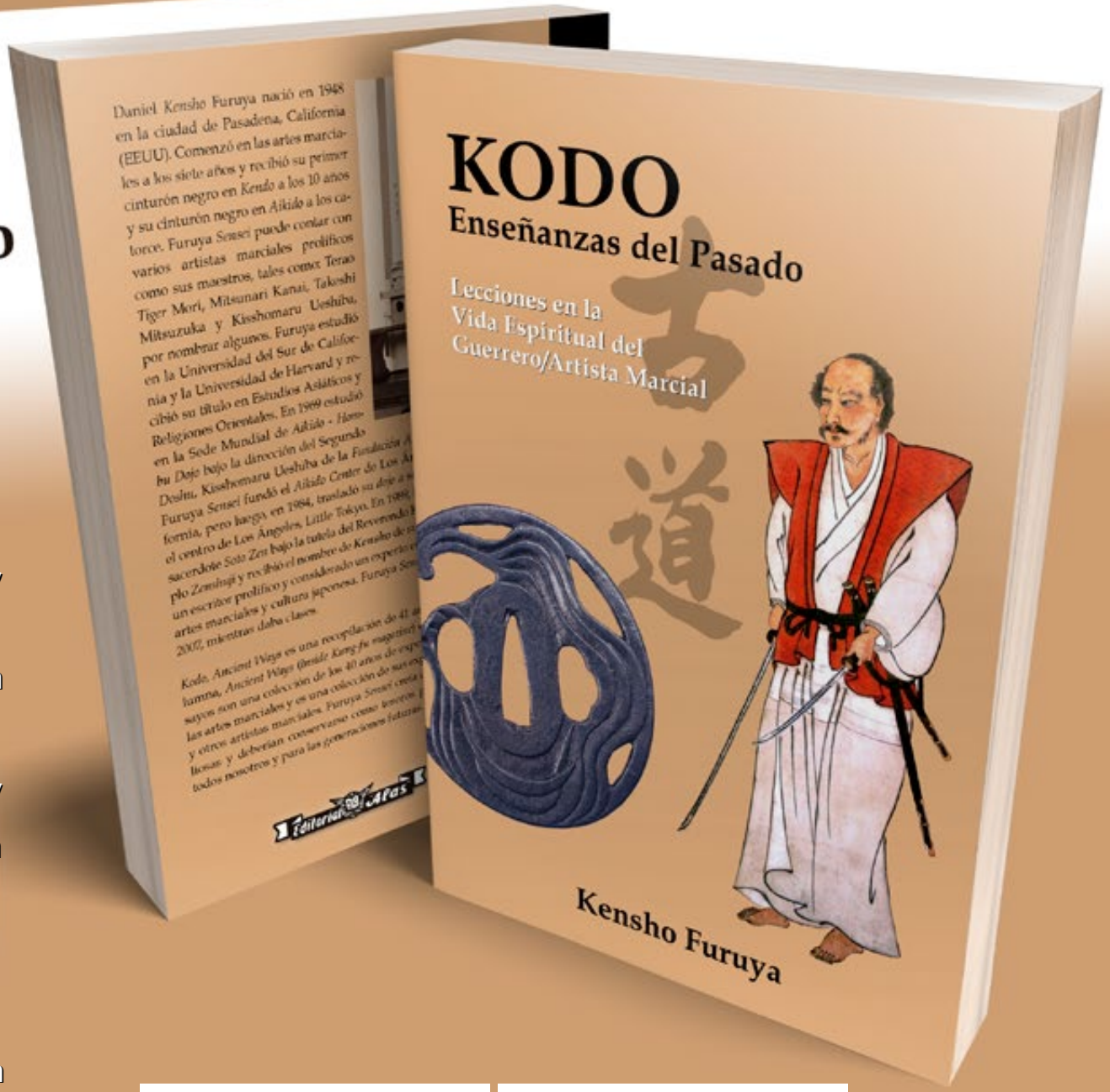
La enseñanza más alta en *Budo* es la ecuanimidad. La ecuanimidad es un tipo de iluminación para los artistas marciales porque tienen la capacidad de *jitsu* o actuar con atención y no *kyo* o reaccionar sin pensar. La mayoría no necesita más de 30 minutos al día de meditación para ayudar a cultivar su *Ki*.

Los ejercicios de respiración enseñan al practicante a tomar más oxígeno de manera adecuada, lo que estabiliza la mente y permite que el cuerpo se concentre de manera más adecuada. En japonés, esto se llama *kigaraku* (氣が楽) o "estar a gusto". El método de respiración más fácil es *la respiración en caja*. Primero, exhala lentamente, liberando todo el aire de tus pulmones. Inhala por la nariz mientras respiras lentamente. Cuenta hasta cuatro en tu cabeza. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta cuatro. Exhala mientras cuentas hasta cuatro. Aguanta la respiración de nuevo mientras cuentas hasta cuatro. Repite de tres a cuatro rondas y una o dos veces al día para ayudar a cultivar tu *Ki*.

Utilizar nuestro *Ki* para derrotar al de nuestro oponente es el nivel más alto en cualquier entrenamiento de artes marciales. Los estudiantes y profesores deben tener cuidado de no comenzar este entrenamiento demasiado pronto, ya que la adquisición física debe estar la apropiada antes de comenzar con estos entrenamientos. Al igual que Moriji Mochida, cuando podemos atacar el *Ki* de nuestro oponente con nuestro *Ki*, podemos dirigir su *Ki* y casi dictar su movimiento. Cuando estamos atacando la mente o el *Ki* de alguien, los exponen a ser derrotados y es por eso que los mejores artistas marciales atacan el *Ki* de su oponente con su propio *Ki* ■

KODO

Enseñanzas del Pasado



Kodo, Ancient Ways **es una recopilación de 41 artículos escritos para su columna,** ***Ancient Ways*** **(*Inside Kung-fu magazine*) entre 1988 y 1995. Estos ensayos son una colección de los 40 años de experiencia de Furuya *Sensei* en las artes marciales y es una colección de sus experiencias con sus maestros y otros artistas marciales. Furuya *Sensei* creía que estas lecciones eran valiosas y deberían conservarse como tesoros para todos nosotros y para las generaciones futuras.**

Por **Kensho Furuya**
ISBN 978-84-203-0666-7
P.V.P. 16€ / 258 pàginas

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

Estilo GAO BAGUAZHANG y las técnicas de "palmas lineales"

Por ***SIFU* SEBASTIÁN GONZÁLEZ**
www.kungfuweb.org

El *Baguazhang* es uno de los tres estilos internos de *kungfu* más populares en China, junto con el *Taijiquan* y el *Xingyiquan*. Es famoso por sus movimientos circulares y su peculiar forma de caminar en círculo. Es uno de los sistemas menos conocidos y que ha estado rodeado de un halo de misterio debido a sus teorías relacionas con el *Yi Ching* 易經 (*El libro del cambio*).

Este sistema, creado por Dong Hai Chuan (董海川) a finales de la dinastía Qing (1851-1862), tuvo un origen celosamente guardado y que aún hoy en día mantiene su polémica. Desde su creación, este sistema de *kungfu* se divulgó a través de los discípulos de Dong Hai Chuan que desarrollaron sus propias escuelas según su propia interpretación.

Hoy en día, las cinco principales escuelas de *Baguazhang* son la de Yin Fu, la de Cheng Ting Hua, la de Liang Zheng Fu, la de Zhang Zhang Kui y la de Sun Lu Tang, más conocidas como ***las cinco escuelas mayores***. Pero además de estas escuelas de *Bagua* existen otras siete menos populares y que son la de Ma Gui, la de Song Chang Rong, la de Shi Ji Dong,

Sifu Sebastián aplicando una técnica de Baguazhang

"Este sistema, creado por Dong Hai Chuan a finales de la dinastía Qing, tuvo un origen celosamente guardado y que aún hoy en día mantiene su polémica"

la de Liu Feng Chun, la de Fan Zhi Yong, la de Fu Chen Sung y la de Gao Yi Sheng, y que conforman ***las siete escuelas menores***.

De esta última escuela, el estilo *Gao* desarrollado por Gao Yi Sheng es uno de los estilos de *Baguazhang* famoso por sus 64 técnicas de ***palmas lineales*** o realizadas en movimientos de desplazamientos en línea recta. Y también por sus técnicas de entrenamiento entre dos personas y su sistema de luxaciones y agarres denominado *Chin Na* (*Qin Na*).

Cuando uno piensa en el *Baguazhang* le vienen a la mente los movimientos circulares, elegantes y de difícil ejecución realizados mientras se camina en círculo, pero el *Bagua* es mucho más que todo esto, pues es un sistema con muchas técnicas de combate y métodos de entrenamiento cuerpo a cuerpo, algunos de los cuales se realizan en secuencias de movimientos caminando en línea recta, lo que se denomina ***las palmas lineales***.

Con respecto a las técnicas que se realizan caminando en círculo, hay dos grupos: un grupo de ocho llamadas ***palmas madre*** cuyo objetivo principal es la desarrollar la estructura corporal, fortalecer el cuerpo y aprender a desplazarse con energía y estabilidad. Estas técnicas (las ***palmas madre***) son la base fundamental de entrenamiento de este sistema de *kungfu*, y por ello son la parte más importante a la cual el estudiante debe reforzar constantemente para mejorar su habilidad en los niveles avanzados.

El otro grupo de técnicas realizadas caminando en círculo son las que se denominan ***palmas mayores*** y que ayudan a desarrollar flexibilidad, fuerza, energía, velocidad y desplazamientos más complejos y eficaces.

Después de estos dos grupos de técnicas, en el sistema *Gao* de *Baguazhang* están las sesenta y cuatro técnicas (relacionas con los sesenta y cuatro hexagramas del *Yi Ching*), que se realizan caminando en desplazamientos lineales y que se les conoce con el nombre de ***palmas lineales***.

Estas sesenta y cuatro técnicas de ***palmas lineales***, a su vez están divididas en ocho grupos de ocho técnicas y todas ellas conforman las ocho formas lineales *Hou Tien* (del *cielo posterior*).

El maestro **Cheong Shing Tang** fue alumno directo de la 3ª generación del estilo *Gao*. Su maestro, Ho Ho Choy, aprendió directamente del creador del sistema *Gao*, Gao Yi Sheng. El maestro CS Tang enseña que primero uno debe aprender a caminar en círculo, para después, en el combate, caminar en línea recta para entrar y salir del círculo. Maniobras que se aprenden con las técnicas de las ***palmas lineales***.

Maestro Ho Ho Choy, maestro de CS Tang.

Las ocho formas de ***palmas lineales*** pueden ser clasificadas según los trigramas del *Bagua* de la siguiente manera:

- ***Casa de la Luz, 1ª forma lineal***: técnicas de abertura y cierre para romper la guardia del contrario y penetrar en su guardia.
- ***Casa del Agua, 2ª forma lineal***: técnicas de luxaciones y sus contras, agarres y ataques de palma.
- ***Casa de la Montaña, 3ª forma lineal***: técnicas contra patadas, golpes de puño, agarres cuerpo a cuerpo y sus contraataques.
- ***Casa del Trueno, 4ª forma lineal***: técnicas de luxaciones de muñeca, golpes y sus contras.
- ***Casa del Viento, 5ª Forma lineal***: técnicas de codos, en ataque y defensa.
- ***Casa del Fuego, 6ª Forma lineal***: las ocho técnicas de patadas.
- ***Casa de la Tierra, 7ª Forma lineal***: técnicas de ataque y contra patadas y golpes de puño.
- ***Casa del Lago, 8ª Forma Lineal***: desarrollo de la fuerza explosiva, *fa li*, y sus diferentes técnicas.

Los taoístas sitúan al ser humano en un lugar entre el Cielo y la Tierra. Al Cielo pertenecen las estrellas. Mientras que la Tierra incluye los espíritus de la naturaleza, la geomancia (el *fengshui*), así como la ecología. Y el ser humano se encuentra entre el Cielo y la Tierra que marcan su destino.

Pero además de estos principios del taoísmo, hay dos dominios relacionados con el tiempo. Éstos se representan en la teoría del *Bagua* con el nombre de ***cielo anterior*** y ***cielo posterior***.

El ***cielo anterior*** es la etapa comprendida antes del tiempo y se refiere al origen de la materia y sus misterios. Y el ***cielo posterior*** comprende a la materia en sus distintas formas, como los planetas, las nubes, los árboles, la hierba, los animales o nuestro cuerpo.

En el *Baguazhang*, los movimientos circulares están relacionados a las acciones del ***cielo anterior***, mientras que los realizados en línea recta lo están con el ***cielo posterior***. Ambos mundos se combinan a la hora de combatir, pues las técnicas de las ***palmas lineales*** son más efectivas en la lucha y necesitan de la base y fundamento de las ***palmas circulares*** para que, juntas, tengan mayor efectividad.

Muchas de las técnicas realizadas en línea, pueden después combinarse a la hora de caminar en círculo, para que así, la destreza y habilidad del luchador se vea incrementada ■

Sifu Sebastián, cambio de palma simple

"El maestro Ho Ho Choy aprendió directamente del creador del sistema, Gao Yi Sheng"

centre Jing

ARTES MARCIALES Y QIGONG

ASSOCIACIÓ CATALANA · CHOY LI FUT · TAI CHI CHUAN · CHI KUNG

Clases de XINGYIQUAN
y BAGUAZHANG estilo Gao

Lunes y Miércoles a las 21h
Viernes a las 20h

¡Promoción de una semana de clase gratuita en estos estilos durante Mayo de 2023!

¡INFÓRMATE!

ADEMÁS, CLASES DE:

- **CHOY LI FUT KUNGFU**
  Adultos e infantil
- **TAI CHI CHUAN**
  estilo Yang tradicional
- **QIGONG**
  Estilo Luohan Gong
- **DEFENSA PERSONAL "CHIN-NA"**
- **BOXEO-KUNGFU "*Sparring*"**

Clases dirigidas por
Sifu SEBASTIÁN GONZÁLEZ,
representante oficial de
Yanxin Martial Arts School
y de la *Baguazhang*
International Association

SOLICITA INFORMACIÓN

secretaria@jing.es
www.kungfuweb.org

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

Baguazhang estilo Gao

EL ARTE MARCIAL DE LAS OCHO PALMAS

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

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

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

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

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

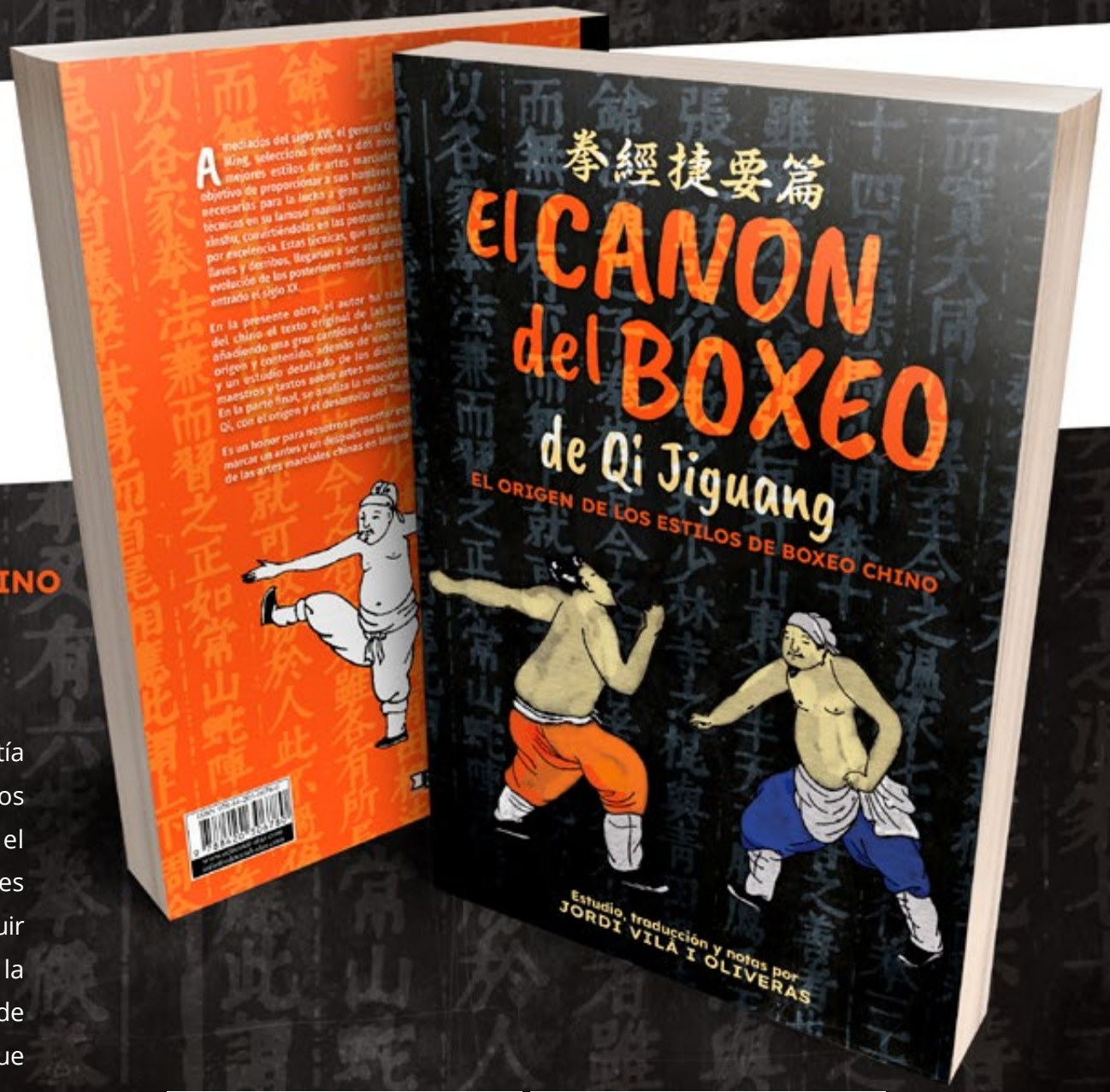
EDITORIAL ALAS
C/ Villarroel, 124 (bajos)
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com

El CANON del BOXEO de Qi Jiguang

EL ORIGEN DE LOS ESTILOS DE BOXEO CHINO

Estudio, traducción y notas por
JORDI VILÀ I OLIVERAS

A mediados del siglo XVI, el general Qi Jiguang, de la dinastía Ming, seleccionó treinta y dos movimientos de entre los mejores estilos de artes marciales de su época, con el objetivo de proporcionar a sus hombres las habilidades básicas necesarias para la lucha a gran escala. Decidió incluir dichas técnicas en su famoso manual sobre el arte de la guerra, el *Jixiao xinshu*, convirtiéndolas en las posturas de combate a mano vacía por excelencia. Estas técnicas, que incluían golpes y percusiones, llaves y derribos, llegarían a ser una pieza clave que definiría la evolución de los posteriores métodos de boxeo chino, hasta bien entrado el siglo XX...



Por **Jordi Vilà i Oliveras**
ISBN 978-84-203-0678-0
P.V.P. 20€ / 192 pàgines

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

Por **RAFA LÓPEZ //** *www.wklworld.com*

AMADEO ALBI

UNA DÉCADA DE ARTES MARCIALES EN EL PARAÍSO!

Este catalán, veterano de los *tatamis*, *ring* y jaulas, lleva ya una década en el "PARAÍSO" haciendo lo que mejor sabe hacer: entrenar, enseñar y hacer crecer las artes marciales a través de su club ***Fighter Club Bávaro*** en el que ya considera como su país de adopción.

Incansable, entrena a diario con todos sus alumnos como uno más, demostrando el buen hacer y su gran experiencia que le llevaron a ser entrenador de campeones mundiales y europeos en diferentes modalidades.

Actualmente desde el paraíso sigue formando campeones que ya están compitiendo en los mejores eventos de *MMA* (*UFC PASS*), *Muay-Thai* y *Kickboxing*.

Amadeo ¿Desde cuándo en las AAMM?

Toda una vida. Tengo 61 años y empecé a los 15, así que llevo 46 años en el mundo de las artes marciales y deportes de contacto.

¿Cuál es tu club de referencia desde tu inicio y por qué?

Empecé en un gimnasio de Barrio, el *Won's 3*, en el cartel ponía *Taekwondo* (*Karate Coreano*). Siendo cinturón marrón de dicho arte marcial, iniciamos nuestros primeros pasos en el *Full-Contact* del que fuí uno de los primeros cinturones negros de la organización E.P.K.A.

Gracias a estar en Barcelona y en el continente europeo, grandes campeones han pasado para dar cursos tanto de *Taekwondo* como de *Kickboxing* y *Muay-Thai*, y he podido formarme con los mejores y viajar a diferentes países para entrar y competir.

Cuéntanos un poco tu experiencia como competidor.

Como competidor he competido en *Taekwondo*, siendo miembro de la Selección Catalana durante años, he competido en *Semi*, *Light*, *Full-Contact*, *Kickboxing* y *Muay-Thai*.

Debo tener cerca de 300 combates entre todas las disciplinas: Campeón de Catalunya de *Light-Contact* WAKO, Campeón Cataluña de *Full-Contact* WKC y Campeón de España de *Kickboxing* (*low-kick*) F.E.K.B/WAKO, Bronce Mundial WKC y Plata Mundial *Semi-Contact* WKL.

En *Taekwondo* tengo varios campeonatos de Cataluña, he sido miembro de la Selección Catalana de *Taekwondo* WT (antes WTF) y Mundialista en los *Open World Taekwondo Championship* varias veces.

¿Y como *coach*/entrenador?

Como entrenador fui Seleccionador Nacional FAMC/*Taekwondo* durante 8 años llegando a ser campeones del mundo de *Taekwondo*.

Actualmente, desde hace dos años, tengo mi propio club en Bávaro/Punta Cana (República Dominicana), el cual se llama *Fighter Club Bávaro*.

En dos años hemos conseguido varios campeones de *MMA* y *Kickboxing*. En *Taekwondo* mi club ha conseguido medallas internacionales en el *International Martial Arts Festival* de Florida, entre otros.

Actualmente hemos visto que estás sacando peleadores

“Tengo 61 años y empecé a los 15, así que llevo 46 años en el mundo de las artes marciales y deportes de contacto”

en MMA. Háblanos de tus peleadores, los eventos donde estás llevando gente...

En MMA tenemos al actual campeón de la promotora *Fighting Forcé*, ganador dos veces del cinturón de dicha promotora y campeón de la promotora *Legión MMA* de Venezuela, también el récord de haber hecho el primer *twister* en un evento de la promotora estadounidense *Titán*, después de 61 eventos nuestro competidor Ty Johnson hizo el primer *Twister*, luego tenemos a “Omega” Santos el cual lleva 130 combates de boxeo con un récord de 120 ganados, se ha pasado a MMA y en su debut en profesional hizo un KO en el primer asalto. También tenemos a Álex Novikov que es competidor de MMA *amateur* llevando las tres peleas ganadas. En *Kickboxing* está Omega que ha ganado ya sus dos peleas en *amateur*, y Pedrito, un chico de 15 años que ganó en su debut a los 55 segundos por KO.

Sigues muy activo como competidor, ¿Cuál es tu próximo reto como peleador?

Mi última competición fue en el 2021 en Orlando, en el mundial de la WKC de *Light-Contact*, en el cual conseguí el tercer puesto. Mi próximo objetivo es ir a Tailandia a entrenar y llevar algún alumno para que compita allá. Y no descarto hacer alguna competición más, claro está en veteranos.

Hace años que estás en la República Dominicana, ¿Cómo ves la evolución de las artes marciales y diferencias con España?

La evolución en la República Dominicana ha sido buena, en este momento en *Kickboxing/MMA/Muay-Thai* somos líderes a la cabeza de *wkl/wbl Muaythai* y WMMAL.

Desde tu llegada a la República Dominicana eres delegado de WKL en este país.

Cuándo llegué, hace 10 años, el delegado era un alumno mío. Yo retomé la gestión de WKL y actualmente estamos en conversaciones para hacer un evento de *Kickboxing*, *K1* y *Muay-Thai amateur*, cada día es más fuerte WKL RD y ya se nos escucha.

A día de hoy ya hemos realizado algunos eventos y cursos con gran éxito.

¡Muchas gracias y mucha suerte Amadeo!

Gracias a vosotros por que desde hace décadas sóis la voz de las artes marciales en España ■

www.spainwkl.com/contacto

ÚNETE A WKL SPAIN

WWW.SPAINWKL.COM

+70 CLUBS AFILIADOS!

+2000 ASOCIADOS!

+OPEN WKL SPAIN 2022!

+EL MEJOR SEGURO DEPORTIVO DEL MERCADO!

+RC PROMOTOR 2MILLONES €!

+EUROPEAN + WORLD CHAMPIONSHIPS 2022!

WORLD WKL SPAIN KICKBOXING LEAGUE

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

RING SPORTS & TATAMI SPORTS

K1

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

RECONOCIDOS POR TAFISA, SPORT COUNCIL, GAASPF, ISNO

WBL MUAYTHAI

ÚNETE A WBL MUAY THAI

WORLD WBL MUAY THAI BOXING LEAGUE

www.wblworld.com/wblmuaythai

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

EN BARCELONA!

By Shock

KICK

BOXEO

SPARRING BCN

MUAY

www.sparringbcn.net

SHOCK

Designed in U.S.A

SHOCK BOXING

www.shockboxing.com

BOXEO-MMA-K1-MT

Para el *Feng Shui* las fotografías son grandes activadores del **elemento fuego** y cuando las colocas en casa, si sabes seleccionarlas, colocarlas y mostrarlas de manera adecuada, puedes obtener un claro aumento de la armonía y bienestar en tu hogar. Si no te gustan las fotografías, no pasa nada, puedes activar el elemento fuego con el color rojo o con velas encendidas.

Pero, si en cambio, te gusta tener fotos en casa, con momentos de tu vida, puedes tener en cuenta los tres puntos y consejos que te presento ampliados acerca las fotografías: el tipo, la ubicación y su presentación.

1) El **tipo de fotografías** pueden ser imágenes de nosotros mismos, pareja, hijos, lugares, ciudades, animales, objetos o paisajes que te aporten sensaciones y emociones de momentos felices de vida, nunca pongas imágenes de tristeza o disgusto. Intenta que sean fotografías actualizadas, que no haya una desconexión temporal, que podrían provocar desajustes energéticos:

- **Fotos de pareja**: de los momentos felices juntos.
- **Fotos de los hijos**: que tengan la edad actual y guardar las antiguas en un álbum familiar. Renovarlas a medida que crecen es como dejarlos crecer libre y sanamente.
- **Fotos familiares**: Grupales de celebraciones y festejos.
- **Fotos de amigos**: Momentos de reunión placenteros y alegres.
- **Fotos de personas fallecidas**: mejor que el recuerdo sea la fotografía de la persona fallecida sola, y lo recomendable es que cuantas menos de este tipo, mejor, porque bajan la energía.

2) **Ubicación de las fotografías**:

- **Recibidor**: es un lugar que habla de las personas, podéis poner fotos de las personas que vivís allí.
- **Dormitorio de matrimonio**: Fotos de la pareja. El dormitorio es el exclusivo y excelente lugar para este tipo de imágenes.
- **Sala de estar familiar**: Ideal para fotos familiares con las que fortalecerás el vínculo familiar.
- **Comedor**: Es un buen lugar para colocar fotos compartiendo comidas.
- **Cocina**: Evitar ponerlas frente al horno o fuegos de cocción. Bien puestas crea lazos.
- **Escaleras y pasillos**: Decoran mucho. Vigila la posición y forma como dispones, mejor en horizontal.
- **Chimenea**: Mejor no colocar en la repisa, demasiado cerca del fuego. Evitarás discusiones y enfrentamientos acalorados.
- **Baños, sótanos, bodegas y lavaderos**: Son sitios fríos y oscuros. La falta de luz y ventilación no apoyan las fotografías de tus seres queridos. No es recomendable.

3) **Presentación decorativa**: Con ello puedes conseguir ambientes cálidos y acogedores:

- Cuida y trata cada foto con **respeto**, amor y honor.
- Elige **marcos bonitos** que se integren en el ambiente interior.
- No pegues las fotos directamente a la **pared** con celo o chinchetas.
- Respeta tus **gustos personales** y decora con tus preferencias.
- Usa **soportes** como estanterías, mesas, paredes, repisas, escritorios para su colocación.
- Crea **temáticas interesantes** afines a tus intereses: viajes, familia, amistades, naturaleza, ciudades.

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

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

www.elbudoka.es

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 72 año XIII

EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es
info@elbudoka.es