NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 73 año

SUIJUTSU
el combate en el agua

Conversaciones con el maestro
HERNAEZ

Taekwon-Do ITF: Curso Internacional del Do /// Murata Tesshin y el Bujutsu de Koka
Campeonato De Navarra De Kenpo /// Entrevista Chen Ziqiang /// Examen de CN de Aikido

SUMARIO

3
Conversaciones con el maestro Hernaez...
[Por Miguel A. Ibáñez Espinosa]

15
El sistema psicopedagógico de *MUGENDO*
[Por Ricardo Gress]

23
Suijutsu
El combate en el agua
[Por Luis Nogueira Serrano]

31
Taekwon-Do ITF
Curso internacional del Do
[Por Andreu Martínez]

37
Aikido
Comportamiento a observar durante el examen de cinto negro
[Por José Santos Nalda Albiac]

41
Entrevista Chen Ziqiang
20ª Generación del Taiji Quan de la Familia Chen
[Por Miguel Ángel Rojo Darriba]

49
Campeonato de Navarra de *Kenpo*
Torneo Interclubs Kenpo Kai 2023 Bera (Navarra) convertida en el centro de referencia del Kenpo Kai
[Por Pilar Martínez]

53
Murata Tesshin
y el Bujutsu de Koka
[Por Miguel Molina]

57
Aula de inspiración:
Manteniendo vivas las enseñanzas de Hatsumi sensei Kukishinden Tenshin Hyohô
[Por Pedro Fleitas González]

62
The Aiki-Dojo
Leer el Aire
[Por Santiago G. Almaraz]

66
Mary Romero
Campeona Mundial
[Por Rafa López]

69
Artes Marciales y ciencia ficción
El Ki: la energía que mantiene unida la galaxia
[Por Pedro Pujante]

72
Mar (*Hai*), Montaña (*Shan*), Cielo (*Tian*)
Los tres niveles
[Por Oriol Petit]

77
Terrazas y balcones *Feng Shui*
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

EL BUDOKA 2.0

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:

Editorial Alas

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

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

Diseño: Víctor Périz
www.behance.net/victorxiz

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 73 / Julio - Agosto 2023

Conversaciones con el maestro HERNAEZ...

Por **MIGUEL A. IBÁÑEZ ESPINOSA**
Director de Grados de NTJ de la RFEKDA
6º Dan Nihon Tai Jitsu // 5º Dan Aikijujutsu Kobukai

Roland Hernaez es un maestro de sobra conocido por los *budokas* españoles. A sus 89 años, cuenta con más de setenta años de practica de *Judo*, *Karate*, *Aikido*, *Shorinji Kempo*, *Taijitsu* y otras disciplinas a sus espaldas, toda una vida dedicada a las artes marciales.

Durante el transcurso del ***Congreso Internacional de la FMNITAI*** el Maestro nos permitió compartir con él una larga conversación, que pareció transcurrir en unos breves instantes, sobre las artes marciales y el *Budo* en general. Transcribirla nos daría para casi un libro y por ello vamos a intentar sintetizar algunos de sus aspectos en este breve artículo.

Maestro, hemos tenido la oportunidad de conversar múltiples veces con usted sobre muchos aspectos, hoy nos gustaría preguntarle por el origen del *reishiki* de *Nihon Tai Jitsu*, ya que parece que une elementos de distintas disciplinas.

Es una muy buena pregunta, en primer lugar me gustaría aclarar que el *Nihon Tai Jitsu* no es una compilación de técnicas y por tanto su *reishiki* tampoco es una compilación de formas de otras disciplinas. El *Nihon Tai Jitsu* es un sistema japonés que encontramos dentro del *Ju Jutsu*, el maestro **Minoru Mochizuki** era un buscador incansable, un gran técnico que contaba con una gran inteligencia y sobre todo un enorme sentido de la pedagogía. Él quería que la separación que existía en esa época entre las distintas artes marciales desapareciera y que pudiéramos encontrar una disciplina en la que encontráramos todo reunido.

Roland Hernaez, Luc Levannier y Jean-Paul Bindel

> "El Nihon Tai Jitsū no es ūna compilación de técnicas y por tanto sū reishiki tampoco es ūna compilación de formas de otras disciplinas"

Para el maestro **Mochizuki** el *Tai Jitsu* eran las "técnicas del cuerpo", es decir, el cuerpo y la técnica. Por lo tanto, el *Tai Jitsu* debía poder adaptarse a cualquier arte marcial tradicional, japonés en principio ya que era su marco de acción. En su experiencia, un *taijitsuka* debía ser capaz de hacer un *randori* de *Judo* sin ser *judoka* o de enfrentarse a cualquiera con técnicas de golpeo de *Karate*, por poner un ejemplo. Esto no era una invención de su parte, yo he tenido la ocasión de ver con él escritos antiguos, del siglo XVII, en los que esto ya se mencionaba, es decir el *Taijitsu* formaba parte del *Jujutsu*. Esto es muy importante, ya que son nuestros orígenes.

Mochizuki era asistente del maestro **Jigoro Kano**, él conocía perfectamente la organización técnica del *Judo* en Japón. Por ello, **Kano** lo envió a aprender con **Ueshiba** para que pudiera darle su visión de cómo evolucionaban otras artes marciales. Con el *Karate* hizo lo mismo, si bien no fue su especialidad... **Kano** quiso siempre que **Mochizuki** trabajara otras artes marciales para que pudiera abrir las artes marciales japonesas al mundo occidental. Su idea era extender el espíritu de prosperidad mutua entre los pueblos en base a las artes marciales japonesas, ese es el espíritu que él quiso transmitirle a **Mochizuki**, el cual siguió el ideal de su maestro a lo largo de toda su vida. Usted pensará que no le he contestado a su pregunta... ¡y tiene razón!, para llegar a la respuesta tendremos que desgranar un poco más nuestra historia para que sus lectores lo comprendan mejor.

> *Para el maestro Mochizūki el Tai Jitsū debía poder adaptarse a cūalqūier arte marcial tradicional, japonés en principio ya qūe era sū marco de acción*

De acuerdo... ¿Cómo recuerda usted el momento en que conoció a Minoru Mochizuki?

La primera vez que yo encontré al maestro **Mochizuki**, yo era un joven profesor de *Judo*, si bien yo no era cinturón negro aún. Asistí a un curso suyo y recuerdo que quedé entusiasmado... tanto es así, que he tratado de seguir a lo largo de mi vida tanto sus principios técnicos como filosóficos.

Nos surge una duda, ¿usted conoció primero a Jim Alcheik o al Maestro Mochizuki?

Al maestro **Mochizuki**, sin duda. **Jim Alcheik** no conocía aún a **Mochizuki** y sería algún tiempo después cuando lo conoció. Jim era un profesor de *Judo*, de origen tunecino y judío. Un día tuvo un "problema" con un árabe que le intentó agredir. Desgraciadamente, durante el altercado Jim le hizo una proyección resultando su agresor muerto a causa de la misma. Jim decidió en ese momento aprender otro tipo de técnicas que le permitieran resolver situaciones de ese tipo con mucho más control, sin importar el tipo de adversario o la agresión, pudiendo controlarlo sin poner en riesgo al adversario o su integridad física. Esto es lo que nos cuenta la "leyenda"... Esto es tal y como me lo contó Jim.

¿Cómo se fraguó entonces ese encuentro entre Alcheik y Mochizuki?

Mi profesor de *Judo*, **Mikonosuke Kawaishi**, envió a **Mochizuki** a difundir las artes marciales, en especial las que trabajaba la escuela **Mochizuki**, en algunos países del Magreb como Argelia o Túnez. Fue en ese momento cuando tuvieron contacto. Jim nada más conocerlo quedó entusiasmado y decidió viajar a Japón para aprender con él. De allí trajo el espíritu **Mochizuki** y su ***Tai Jitsu***.

¿Cómo era el *Tai Jitsu* que el trajo en esa época?

Como ya he dicho, todas sus enseñanzas estaban impregnadas del espíritu y la "filosofía **Mochizuki**", si bien su *Tai Jitsu* era muy primario y pedagógicamente muy pobre ya que no tenía ninguna estructura para hacer progresar al alumno. Cada día se trabajaban conceptos de defensa personal totalmente desconectados de los que se habían trabajado con anterioridad... Todo era muy confuso y excesivamente mezclado. Como ya he comentado era una mezcla de técnicas sin nada que las conectaran. ¡No existía ningún hilo conductor! Independientemente de eso, yo quedé impresionado por su capacidad técnica.

¿Qué le llevo a realizar "su metodología" del *Tai Jitsu*?

En ese momento yo ya era profesor de educación física, dentro de mis estudios yo había conocido un método pedagógico que me había fascinado,

Roland Hernaez

"Mondo" entre viejos amigos

> *"George Hébert era un oficial de la marina francesa que creó un método "naturista" de educación física muy interesante"*

el *hebertismo*[1]. George Hébert era un oficial de la marina francesa que creó un método "naturista" de educación física muy interesante, en su método él quería que los alumnos hicieran las cosas de forma natural y lógica, y ese principio servía para todas las actividades físicas.

¿Ese método lo conoció en Antibes durante su servicio militar?

No, yo ya era profesor de educación física entonces. En Antibes conocí un método de combate cuerpo a cuerpo muy intenso, muy físico y muy duro. Tanto física como mentalmente... Hoy en día creo que siguen igual, yo guardo un recuerdo muy especial de esa época ya que me ha ayudado mucho en el desarrollo posterior de mi vida.

Mi maestro de *Judo*, **Kawaishi**, también hizo su método para enseñar el *Judo*. Su método era excepcional para el desarrollo de los alumnos hasta el primer *dan*, posteriormente la progresión era diferente. Él daba una serie de técnicas al alumno, agrupadas por familias técnicas y en un orden que daban al alumno una progresión meto-

1. George Hébert (1900-1939) fue el fundador de un método pedagógico de educación física basado en el naturismo a principios del siglo XIX.

> *"Mi maestro de Jūdo, Kawaishi, también hizo sū método para enseñar el Jūdo. Sū método era excepcional para el desarrollo de los alūmnos hasta el primer dan"*

dológicamente hablando impresionante. ¿Conoce usted el porqué de su método?

Sí, usted ha tenido la amabilidad de contármelo en alguna ocasión. Pero estoy seguro que a nuestros lectores les interesará.

El maestro **Kawaishi** en esa época tenía una pizarra en el *dojo*, y allí anotaba las técnicas que se iban a trabajar en la clase. Yo tenía en esa época un gran amigo, que desgraciadamente ya ha fallecido hace algunos años, Maurice Cottreau, él fue de los primeros franceses en obtener el cinturón negro de *Judo*. Maurice era panadero y trabajaba de noche. El maestro **Kawaishi** le encargó de la "intendencia" del *dojo*, él lo limpiaba y se encargaba de que todo estuviera en orden. Una mañana, Maurice llegó al *dojo* y vio las técnicas escritas en la pizarra, para ayudarse a memorizarlas las numeró ya que los nombres estaban en japonés y era algo difícil para nosotros los franceses memorizarlos. Así, él se ayudaba para memorizarlas, la historia y la coincidencia hicieron que una mañana el maestro **Kawaishi** llegara más pronto de lo habitual, y Maurice no tuviera tiempo de borrar la pizarra… imagínense… el maestro **Kawaishi** era súper-estricto con que nadie usara sus cosas. Maurice comenzó a temblar al ver que el maestro estaba mirando la pizarra y recitando por lo bajo las técnicas y los números que él había escrito. Cuando Maurice comenzó a excusarse y fue a borrar los números, **Kawaishi** que era muy inteligente le dijo "¡No! Deja lo números como están!" y empezó a reflexionar sobre ello. Quince días después el maestro empezó a usar los números asociados a las técnicas para nosotros los europeos, así nace el ***Método Kawaishi*** que tanto éxito dio en la difusión del *Judo* en Francia.

Pero volvamos a la metodología del *Tai Jitsu*, yo lo descubrí en 1957, cuando era un joven que estaba preparando su segundo *dan* de *Judo*. Yo buscaba un *método* para poder enseñar a mis alumnos primero en el *Judo* y posteriormente en lo que fui trabajando con Jim. Después de estar unos años trabajando con Jim, y con posterioridad a su muerte decidí hacer nuestra *metodología* para poder enseñar el *Tai Jitsu*. Yo no inventé nada, y mucho menos técnicas, lo único que hice fue realizar una metodología para poder enseñar lo que Jim había traído de Japón.

Ahora si le parece vamos a volver a su primera pregunta sobre el *reishiki*. La cuestión es que en 1977 ya teníamos nuestra metodología hecha, y mi gran amigo Jacques Delcourt, entonces presidente de la *Federación*

> "La metodología del Tai Jitsū la descūbrí en 1957, cūando era ūn joven qūe estaba preparando sū segūndo dan de Jūdo"

Francesa de Karate nos ofreció entrar como disciplina asociada a dicha federación. La cuestión fue que para poder entrar en la federación nos faltaban en el programa los *kata* y él quería que tuviéramos *kata* como en *Karate*. Yo trabajé con mi hermano George y un alumno mío, Daniel Dubois, en la confección de los *kata de Base* y posteriormente en los *Kata Fundamentales*, los presentamos a la *Federación Francesa de Karate* y nos dieron su visto bueno. Pero esta historia ya se la contó mi hermano en su entrevista[2]. En junio de 1977 entramos como primera disciplina asociada a la *Federación Francesa de Karate*.

Vayamos ahora a la cuestión del *reishiki*, en la creación de estos *Kata Fundamentales* con pareja, mi hermano y yo buscamos trabajar dentro de la tradición japonesa, manteniendo el *reishiki* de sus artes marciales en los *kata* con compañero. A diferencia del *Karate* que no tiene este tipo de trabajo salvo en el *bunkai*. Quiero contarle aquí la anécdota de mi gran amigo, Henry Plée: cuando él empezó a hacer *Karate* él creía que los *kata* de *Karate* eran como en *Judo* por parejas y tuvo que venir Don Dragger a sacarle de su error. Una pequeña anécdota sin importancia que ilustra el conocimiento de esa época.

¿Entonces los *kata* de *Tai Jitsu* nacen de una necesidad administrativa más que de la necesidad técnica?

Básicamente sí, pero aprovechando ese trabajo decidimos introducir como idea pedagógica de partida en ellos, aparte de que contuvieran técnicas interesantes, la idea de construir algo bien estructurado con los *tai sabakis* ordenados, las técnicas de base, cómo descubrir las técnicas y la defensa personal, etc. Posteriormente llegarían los *kata* tradicionales del maestro **Mochizuki** y las adaptaciones de los *kata* del maestro **Sato**. Como hemos explicado esta mañana, la última incorporación ha sido la creación del *Daini no Kata*, como elemento de unión entre el *Nihon Tai Jitsu* y el *Nihon Jujutsu*; y los *Kodomo no Kata* para los niños.

Entonces, ¿el *reishiki* que se utiliza en *Nihon Tai Jitsu* de dónde proviene?

El *Reishiki* que nosotros utilizamos tiene elementos del *Karate* y del *Judo*. Si bien en el *Karate* se utilizan generalmente los puños cerrados para el saludo, en el *Judo/Jujutsu* se utilizan las manos abiertas. En el NTJ ambos son utilizables, quiero recalcar que no imponemos ninguna de las dos formas, es el alumno quien debe decidir cuál quiere hacer. ¡Insisto! en NTJ jamás diremos esa forma es mala o esta forma es obligatoria.

El saludo inicial se hace con las manos en los lados para los hombres y con las manos delante de los muslos para las mujeres… pero esto es por una cuestión de tradición japonesa nada más.

Cuando se saluda en *seiza*, ¿cómo lo hacemos? ¿manos juntas o separadas?

Como en *Judo*… aunque también mantenemos la idea del trabajo de sable. En lo referente a las manos separadas y las apoyamos a la vez. Nuestra disciplina es una disci-

2. George Hernaez, un gigante a la sombra de otro gigante…" El Budoka 2.0 nº 68, paginas 3 a 14.

Roland Hernaez

"El Reishiki qūe nosotros ūtilizamos tiene elementos del Karate y del Jūdo"

plina de confianza entre nosotros… el maestro **Mochizuki** insistía mucho en este aspecto. El hecho de poner primero la mano izquierda en el suelo era una señal de desconfianza entre las dos personas, por eso el maestro **Mochizuki** insistía mucho en que pusiéramos las dos manos en el tapiz al mismo tiempo. En *Nihon Tai Jitsu* y *Nihon Jujutsu* lo hacemos así.

Algunos alumnos nos preguntan por qué tienen que girarse los profesores hacia la derecha cuando se saluda al *shomen*…

Volvemos a la tradición… es una cuestión ligada también a los *samuráis*… de hecho en la mayoría de los ejércitos de nuestros días se gira también siempre hacia la derecha. No es obligatorio… ¡pero es un detalle! Es otra tradición… como ayer explique es el mismo ejemplo que el uso de los cinturones rojos y blancos (usados a partir de 6º *Dan*). En Japón sólo utiliza este cinturón el profesor que va a dar una clase o una ponencia, y su asistente si tiene ese grado. El resto, aunque tengan más grado llevan siempre el cinturón negro. En cambio, en Europa normalmente a partir de sexto dan los practicantes mantienen siempre su cinturón rojo-blanco. ¿Esto está mal? No, no es obligatorio llevar el cinturón negro, pero si vas a Japón lo cortés es no llevarlo salvo que vayas a dar la clase. Esto me pasó con un amigo de *Karate* francés, 7º *Dan*. Un día él fue al *Seibukan* en Japón, y yo le escribí una carta de recomendación para poder practicar allí, algo habitual en esa época. Cuando él volvió, quedamos para comer, yo estaba seguro que él me iba a decir que todo había ido "súper". Entonces él me dijo que todo bien salvo en *Seibukan*, allí él llevaba su cinturón blanco-rojo cuando entro al *tatami* y nadie se ocupó de él… todos pensaban que él estaba allí para corregir y enseñar, ¡no para practicar!

Como usted reseña, la tradición es muy importante para los *taijitsukas*…

Totalmente, quiero contarles otra pequeña anécdota del maestro **Mochizuki** al respecto. En Saint Etienne, el maestro **Mochizuki** dio un curso y posteriormente su hijo **Hiroo** hizo una demostración en la que estábamos presentes muchos profesores, a mi lado estaba mi gran amigo Luc Levannier, un gran *judoka* y competidor. **Hiroo** hizo una demostración vestido en *kimono* y guantes de boxeo, cuando lo vio su padre no estaba nada contento. Cuando **Hiroo** se fue a cambiar, su padre vino a hablar conmigo,

y me dijo "*¿por que mi hijo ha hecho esta demostración con dos cosas tan opuestas… guantes de boxeo y dogui?*". Cada cosa tiene su espacio, guantes de boxeo perfecto, *karategui* perfecto… pero no mezclados. Si bien es cierto que mi gran amigo **Hiroo** ha evolucionado su sistema de ***Yoseikan Budo*** en una dirección distinta.

Por retomar la cuestión… Yo comencé el *Karate* con mi amigo Henry Plée, y en paralelo el *Aikido* y el *Tai Jitsu* con Jim Alcheik mientras enseñaba *Judo* en mi *dojo* y seguía trabajando con el maestro **Kawaishi**. Yo me he mantenido a lo largo de los años en estas cuatro disciplinas. Aunque, no es muy conocido que tuve un par de jóvenes alumnos que fueron campeones de Francia de *Karate*… yo me considero además de *taijitsuka* un *pequeño karateka*.

Agradecerle como siempre MAESTRO la amabilidad y la sinceridad con la que ha respondido a todas nuestras preguntas.

Grupo trabajando durante el congreso FMNITAI

Congreso de la FMNITAI

Durante el primer fin de semana de mayo se ha celebrado en Martorell el **Congreso Anual** de la ***Federación Mundial de Nihon Tai Jitsu***, organizado por la *Real Federación Española de Karate* (Dep. Nihon Tai Jitsu) y la colaboración del Ayuntamiento de Martorell, este año bajo el patrocinio de "Ciudad Europea del Deporte". En dicho congreso participaron *taijitsukas* de algunos de los países de la FMNITAI como Italia, Marruecos, Francia o España.

Durante el Congreso, además de la realización de la Asamblea General se pudo contar posteriormente con diversas ponencias de profesores nacionales e internacionales, así como con la presencia del maestro **Roland Hernaez** y de su hermano **George**, hoy en día director técnico internacional de la FMNITAI. Entre las ponencias que se impartieron pudimos ver la exposición de los profesores Phillipe Galais y Phillipe Avril, quienes presentaron el *Daini no Kata*. Un *kata* creado en la FMNITAI en sustitución del *Tai Sabaki no Kata* para la normativa del *Nihon Tai JItsu* en la *Federación Francesa de Karate*. Este *kata* como expuso el maestro **Hernaez** sirve de "unión" entre el *Nihon Ju Jutsu*, el *Tai Jitsu* y el *Nihon Tai Jitsu*.

Paralelamente a esa exposición, el profesor Younes Sekkal acompañado de Miguel Ibáñez como traductor, realizó diferentes exposiciones de trabajo para el grupo de adolescentes y niños, teniendo como base el *Kodomo no Kata*. Se realizaron

Agustin Martin Zazo mostrando Yubi kansetsu

diversos trabajos de coordinación y posteriormente su aplicación a la defensa personal adaptada a situaciones propias de su edad.

Durante el resto de las sesiones, profesores de la RFEKDA como Agustín Martín (8º *Dan*), José L. Rivera (8º *Dan*), Pere Soler (6º *Dan*) o Joan Coma (4º *Dan*) presentaron diversas ponencias orientadas hacia la defensa personal, aspectos del trabajo de *Koshi Waza* y su aplicación a las técnicas, aspectos básicos de defensa personal para *kyus* o trabajos adaptados a los niños. Otros profesores como José Luis Infante o Pere Calpe realizaron trabajos específicos de utilización y defensa ante ataques de *tanbo*.

La sesión del domingo transcurrió entre más detalles del *Daini no Kata* y una ponencia especial del Presidente de la FMNITAI, Richard Folny, dedicada al *Nihon Jujutsu*. Destacar que dicha ponencia pública fue su exposición para el 7º *Dan*, la cual el maestro **Hernaez** quiso que se mostrará a todos los practicantes, destacando con ello el trabajo de toda una vida del profesor Folny.

En paralelo destacar la entrevista que nos concedió el maestro **Hernaez** a la revista ***el Budoka 2.0***, así como la cordial charla mantenida con profesores de la RFEKDA como Pau-Ramon Planellas, Miguel A. Rojo y Miguel A. Ibáñez, la cual queda plasmada en nuestro posterior artículo. Tras la cual, Pau-Ramon Planellas obsequió al maestro **Hernaez** su último libro publicado por Editorial Alas, *La leyenda del Yama Arashi*, pudiendo conversar ambos sobre algunas de las fotos del mismo en las que aparece el propio maestro. Posteriormente se incorporó a dicha charla el pionero del *Tai Jitsu* en nuestro país, el maestro Carlos Vidal de Castro.

Reseñar el gran ambiente existente en el congreso así como la fantástica organización del organizador, Joan Coma Caballol.

Maestro Phillipe Galais mostranzo daini no kata

George Hernaez, Miguel Ángel Ibáñez y Richard Folny (Presidente FMNITAI)

Maestro Roland Hernaez y Pau-Ramon Planellas

> “Hiroo hizo una demostración vestido en kimono y guantes de boxeo, cuando lo vio su padre no estaba nada contento”

Carlos Vidal y Roland Hernaez, 46 años después

Maestro Pere Soler mostrando Koshi Waza

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

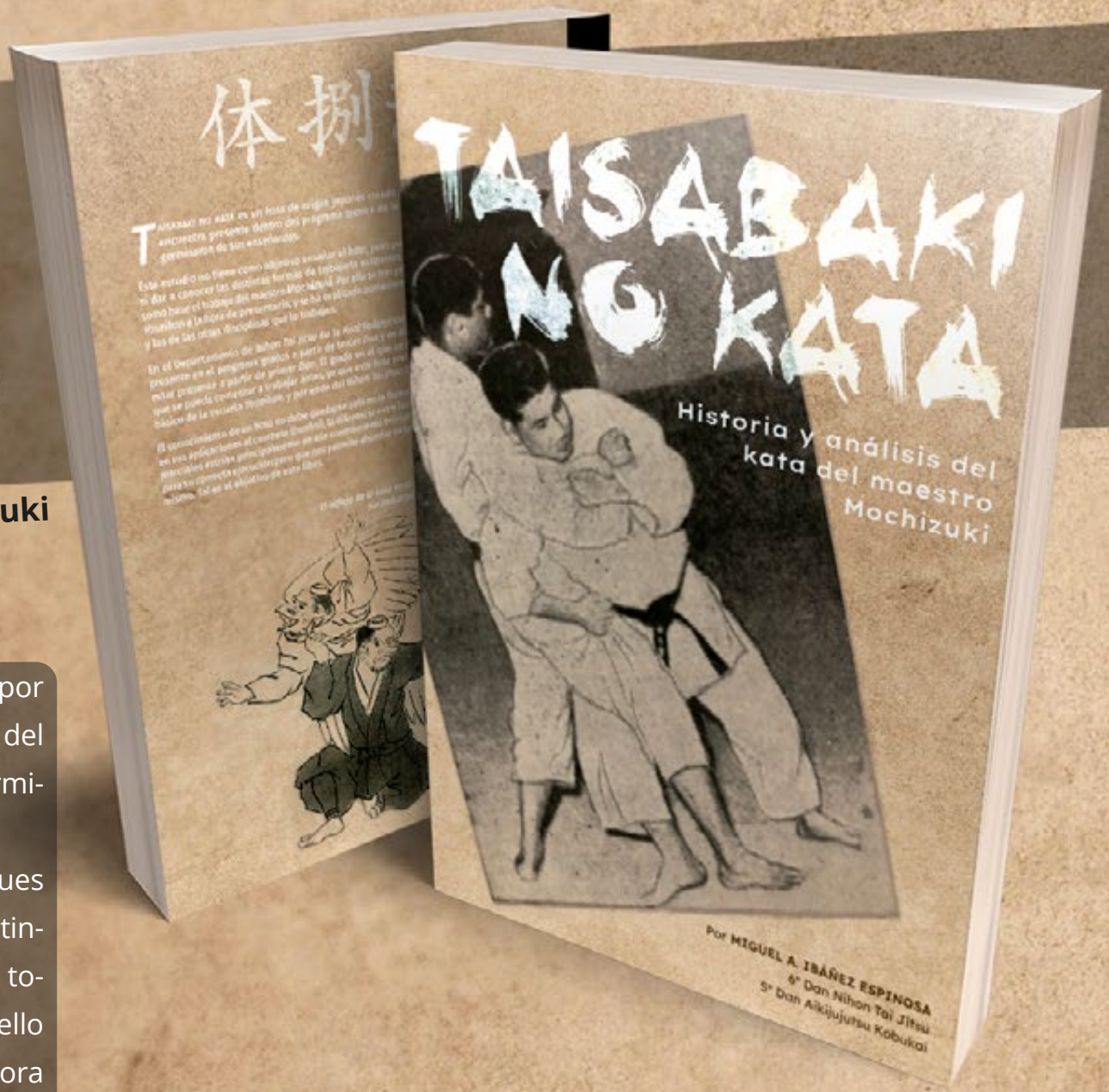
EDITORIAL ALAS
C/ Villarroel, 124 (bajos)
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com

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

EL SISTEMA PSICOPEDAGÓGICO DE MUGENDO

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

En Mugendo estamos comprometidos con la mejora constante de nuestros alumnos mediante el desarrollo de los valores necesarios para convertirlos en personas de éxito en sus vidas. A continuación os presentamos la carta aval de nuestro sistema psicopedagógico® de Mugendo, realizada por nuestras psicoterapeutas.

Cuando hablamos de pedagogía, nos referimos a la disciplina que estudia cómo enseñar y educar a las personas. Se enfoca en entender cómo aprendemos y en mejorar la forma de enseñar para lograr un desarrollo completo y significativo.

PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS DE MUGENDO

Mugendo combina de manera eficaz la disciplina física y mental de las artes marciales tradicionales japonesas con los principios de la pedagogía moderna. El objetivo es buscar una educación

CARTA DE LAS PSICÓLOGAS

El primer sistema psicopedagógico que llega a las artes marciales

Las escuelas oficiales "Mugendo" son centros especializados en las artes marciales milenarias, pretenden generar una educación sólida y eficaz de valores con tal de tener una disciplina que se mantenga dentro y fuera de la escuela Mugendo.

Así pues, ofrece educar y reforzar una serie de valores con el trabajo en equipo con respeto, que deben ser puestos en práctica en el día del niño/a a no solo durante la clase.

Para mantener estos valores se hace un seguimiento a través de la agenda Mugendo. Esta proporciona una comunicación entre padres y profesores para reforzar y mantener aquellos comportamientos positivos.

La práctica de Mugendo, es apta para cualquier niño, ya que le ayudará a desarrollar de manera globalizada todas sus capacidades, cada uno al ritmo que necesite respetando sus tiempos.

Por otra parte, el espacio y las actividades de Mugendo generan una organización perceptiva en el niño/a dentro de un orden y unas normas. Así, gracias a los sistemas de refuerzo y premio de Mugendo, los alumnos aprenden a controlar su propia ansiedad y tolerar su frustración.

Mugendo a través de las artes marciales trabaja con sus alumnos para desarrollar diferentes capacidades mentales y físicas.

Farré Menéndez, Ana
Psicóloga y terapeuta
Nº Col. 20151

Rodríguez Torres, Alejandra
Psicóloga y terapeuta
Nº Col. 20472

Serra García, Laia
Psicóloga y terapeuta
Nº Col. 20808

2

EN MUGENDO ESTAMOS COMPROMETIDOS CON LA MEJORA CONSTANTE DE NUESTROS ALUMNOS MEDIANTE EL DESARROLLO DE LOS VALORES NECESARIOS PARA CONVERTIRLOS EN PERSONAS DE ÉXITO EN SUS VIDAS

JAVIER SÁENZ
Director Marcial Mugendo España

Entrevistado en la televisión por el programa "LA CONTRAPORTADA" sobre los valores educacionales de Mugendo

marcial que vaya más allá de adquirir conocimientos y habilidades, centrándose también en el desarrollo del carácter, la disciplina y el autocontrol, todos ellos valores fundamentales en el entrenamiento de artes marciales.

Nuestro método® abarca el aspecto físico, mental y espiritual, para ayudar a superar los límites personales del alumno. El término ***Mugendo*** significa "camino ilimitado" y lo interpretamos como ***"Combate tus límites"***. Nuestro enfoque impulsa a descubrir el verdadero potencial de cada uno para convertirse en su mejor versión.

LA HISTORIA DE JORGITO P. Y SU TRANSFORMACIÓN IMPULSADA POR LA DISCIPLINA DEL DOJO

En una sociedad donde las diferencias económicas y el descuido parental pueden afectar el futuro de los jóvenes, hay ocasiones en las que el destino les depara un giro inesperado. Tal es el caso de Jorgito P., un alumno que ha dejado huella en nuestro *Dojo* y cuya historia sirve como ejemplo inspirador.

Jorgito provenía de una familia adinerada, siendo hijo único y con unos padres que, lamentablemente, rara vez se encontraban presentes en su vida. Sus múltiples viajes y escasas visitas al *Dojo* eran un reflejo de su distanciamiento con la crianza responsable y el cultivo de buenos hábitos de su hijo. Esta situación, sumada a sus pésimas calificaciones y su comportamiento escolar problemático, evidenciaba una falta de guía y apoyo en su camino hacia la madurez.

Conscientes de la necesidad de intervenir, sus padres tomaron una decisión crucial al inscribirlo en nuestras clases. Fue entonces cuando la vida de Jorgito comenzó a experimentar un cambio significativo. Desde el primer día en el *Dojo*, su actitud mostró un giro de 180 grados. En lugar de encerrarse en su habitación frente a una pantalla de ordenador, Jorgito prefería entrenar en nuestra escuela, entregándose por completo a su nueva pasión.

Con el paso del tiempo, su dedicación y esfuerzo rindieron frutos. Jorgito avanzó en su formación hasta alcanzar el codiciado cinturón negro de ***Mugendo***. Su transformación no solo se reflejó en sus habilidades marciales, sino también en su personalidad y en su relación con los demás. La disciplina del *Dojo* había moldeado a Jorgito, brindándole una base sólida y enseñándole valores esenciales como el respeto, la perseverancia y la humildad.

Hoy en día, Jorgito disfruta de una vida plena y exitosa. Contrario a sus días de soledad y desmotivación, ha encontrado la felicidad en el matrimonio y ha establecido su residencia en Sudáfrica debido a sus compromisos laborales. Su historia es un testimonio vivo de cómo el esfuerzo y la determinación pueden transformar vidas.

DANI GIMÉNEZ

"Vengo del mundo del fútbol... y aquí en Mugendo he encontrado lo que significa **RESPETO"**

NUESTRO MÉTODO ABARCA EL ASPECTO FÍSICO, MENTAL Y ESPIRITUAL, PARA AYUDAR A SUPERAR LOS LÍMITES PERSONALES DEL ALUMNO

Jorgito P. representa una inspiración para todos aquellos que atraviesan situaciones difíciles y creen que el cambio es posible. Su trayectoria demuestra que, a pesar de los obstáculos iniciales y las circunstancias desfavorables, el poder de la disciplina y la dedicación puede abrir puertas y conducir a un futuro prometedor.

Desde nuestro *Dojo* aplaudimos el éxito de Jorgito P. y le deseamos lo mejor en sus proyectos futuros. Su historia perdurará como una prueba fehaciente de que, con valentía y determinación, se pueden alcanzar las metas más ambiciosas y forjar un camino de superación personal.

CRONOLOGÍA DEL DESARROLLO DE NUESTRO SISTEMA EDUCACIONAL

Los primeros orígenes del sistema educacional realizadas por el Maestro Fundador Meiji Suzuki

Originariamente el sistema de enseñanza del *Master* fundador de ***Mugendo***, **Meiji Suzuki**, era el clásico sistema de enseñanza tradicional japonés, que está basado en:

- ***Shu-Ha-Ri:*** Los alumnos primero siguen e imitan al maestro (*Shu*), luego buscan su propio estilo dentro de los límites establecidos (*Ha*) y, finalmente, llegan a la etapa de trascender las técnicas aprendidas y crear su propio camino (*Ri*).
- ***Kata:*** Las secuencias de movimientos preestablecidas enseñan técnicas y principios básicos, permitiendo a los estudiantes practicar de manera repetitiva para desarrollar habilidades fundamentales.
- ***Sistemas de grados:*** A través de exámenes y promociones, los estudiantes avanzan de grado, demostrando su dominio de técnicas específicas, conocimiento teórico y actitud correcta.

LA DISCIPLINA DEL DOJO HABÍA MOLDEADO A JORGITO, BRINDÁNDOLE UNA BASE SÓLIDA Y ENSEÑÁNDOLE VALORES ESENCIALES COMO EL RESPETO, LA PERSEVERANCIA Y LA HUMILDAD

- ***Disciplina y ética:*** Los estudiantes deben mostrar respeto hacia el maestro, sus compañeros y el arte marcial en sí. Esto implica seguir un código de conducta y mantener una mentalidad centrada y disciplinada.

- ***Entrenamiento físico y mental:*** Los alumnos se someten a rigurosos ejercicios físicos y entrenamientos repetitivos para desarrollar fuerza, resistencia y habilidades técnicas.

Es decir, el sistema original de enseñanza tradicional de artes marciales en el antiguo Japón era transmitido de maestro a alumno de forma directa y personal.

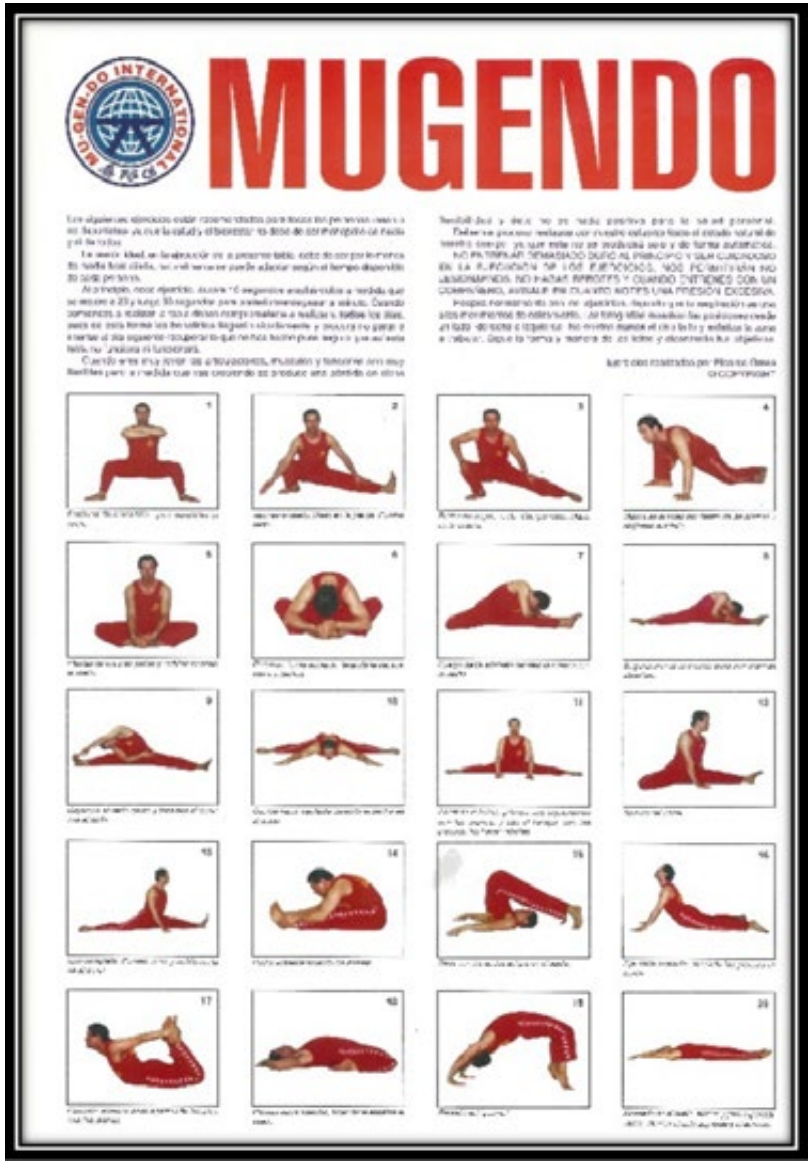
IMPLEMENTACIONES REALIZADAS A PARTIR DE 1992 EN LAS ESCUELAS MUGENDO

A partir de 1992 implementamos cambios significativos en nuestra primera escuela en España, el ***Dojo Mugendo FKC*** de Viladecans (Barcelona). La medida más importante fue la introducción de un sistema de mejora del comportamiento a través de cupones de premios. Al finalizar cada clase, los alumnos recibían un cupón con un valor de 2 puntos si se comportaban correctamente. Si eran regulares sus conductas, el cupón valía 1 punto, y si era excelente, se les otorgaban 3 puntos. Estos puntos eran importantes, ya que se requería acumular una cantidad determinada de ellos para poder presentarse a los exámenes de cinturón.

Sin embargo, nos dimos cuenta de una paradoja: los padres de nuestros alumnos nos comentaban la diferencia de comportamientos y modos que existía entre el *Dojo* y fuera de él.

EL AÑO DEL CAMBIO MÁS GRANDE FUE EN 2010

A partir de esa fecha, implementamos una nueva práctica en el *Dojo*: al final de cada clase entregábamos a los alumnos diversas hojas con técnicas y valores que debían desarrollar ***"fuera del Dojo"***. Estas hojas se presentaban como fichas y eran entregadas a los alumnos para que pudieran estudiarlas en casa. Algunas de estas fichas contenían información muy útil tanto para los padres como para los alumnos. Por ejemplo, se les proporcionaba orientación sobre cómo actuar ante un desconocido o qué hacer en la verbena de San Juan, o prácticos ejercicios de estiramientos en casa.


MUGEN-DO INTERNATIONAL

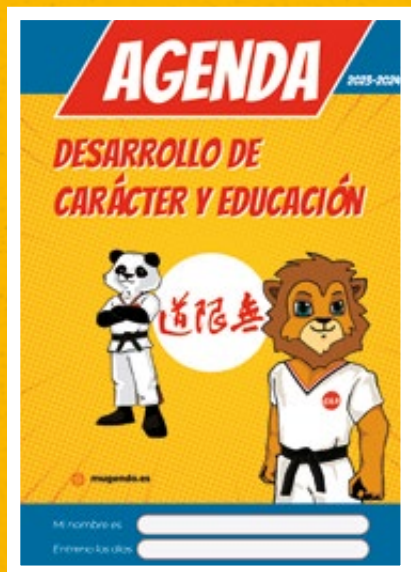
MUGENDO

Ejemplo de fichas utilizadas durante esa etapa.

MADRE DE VALENTINA P.

"Mi hija descubrió que "sí se puede" a hacer lo que se proponga"

*Portada de la **Agenda Mugendo** (temporada 2022/2023).*



Tales factores permitieron el desarrollo de multitud de materiales desde adhesivos, mascotas en forma de personajes e incluso un libro de apoyo que se entregaba a los padres.

AÑO 2017, NACIMIENTO DE LA AGENDA DE MUGENDO

Las primeras agendas que fueron usadas con los más jóvenes eran *muy marciales* y su contenido variaba desde ejercicios a técnicas marciales. Posteriormente fueron evolucionadas con dibujos y ejercicios de coordinación visual, memoria, etc.

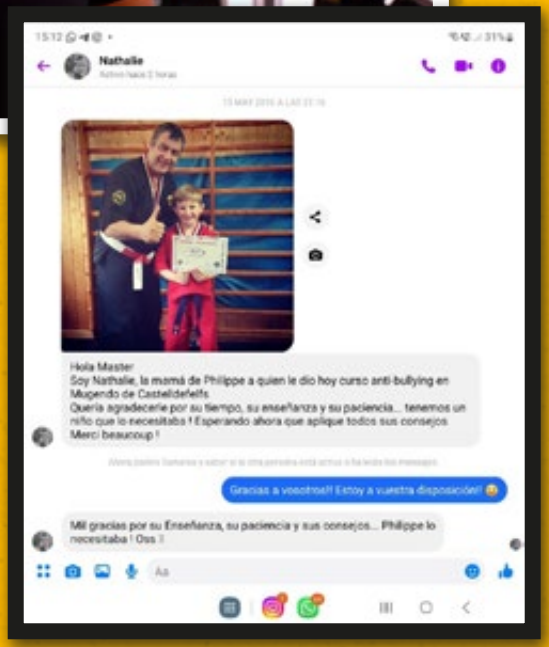
MÁS CAMBIOS APARECIERON EN EL AÑO 2012

En aquel año, específicamente en 2012, una de nuestras alumnas destacadas llamada **M. Curet**, quien se desempeñaba como Psicóloga Clínica Especialista en salud mental en uno de los mejores hospitales del país, nos brindó su valiosa colaboración para mejorar nuestro sistema psicopedagógico. Con una amplia experiencia tanto en la enseñanza como en la terapia cognitiva de los adolescentes, su ayuda fue de gran importancia.

Durante un tiempo de desarrollo considerable, ella junto al *staff* de ***Mugendo***, fueron el núcleo del desarrollo de una psicopedagogía marcial única a nivel nacional, basada en recursos expresivos y conductuales.

Cada año se implementan mejoras en todos los materiales, en un proceso contante de *kaizen* (término japonés referido a la "mejora constante").

Una manera efectiva de fomentar el "combate ilimitado" es estableciendo metas alcanzables y desafiantes. La agenda incluye secciones donde los niños puedan registrar diferentes áreas semanalmente, tanto deportivas como personales. Al mismo tiempo, se les alienta a llevar un seguimiento de su progreso y la celebración de sus logros. Además, dicha agenda incluye citas motivadoras y mensajes inspiradores que les recuerden a los niños que el crecimiento y la superación personal son un proceso continuado, que requiere una mente en lucha constante, por ser mejor; en definitiva, ayudarles a tener una mente de **campeón**.



Mensaje por redes de una madre dirigida al Master de Mugendo Ricardo Gress.

TESTIMONIOS

Los testimonios son como los aplausos después de una gran actuación. Sabemos también que a todos nos gusta leer las experiencias reales de otras personas, porque son motivo de inspiración.

Los testimonios agregan variedad y emoción, al igual que hacen las diferentes técnicas de artes marciales. Cada testimonio es como un estilo de lucha diferente que muestra una perspectiva única.

A MODO FINAL

Podemos concluir, a modo de resumen, que el sistema pedagógico de ***Mugendo*** ofrece una combinación eficaz entre la disciplina física y mental de las artes marciales tradicionales japonesas y los principios de la pedagogía moderna.

A través de su método®, ***Mugendo*** abarca la faceta física, mental y espiritual, como decíamos al principio, ayudando a los alumnos a superar sus límites personales y a descubrir su verdadero potencial. Es un sistema que promueve la motivación y el cambio de vida, como lo demuestra la historia inspiradora de Jorgito P., quien encontró en el *Dojo* de ***Mugendo*** una transformación que lo llevó a ser cinturón negro, a tener éxito en su vida y a vivir una experiencia de superación personal.

El sistema educativo de ***Mugendo*** se basa en principios pedagógicos sólidos que fomentan el desarrollo integral de los alumnos y les brindan herramientas para enfrentar desafíos y alcanzar sus metas.

www.youtube.com/watch?v=AC-KI-G6q30

MUGENDO

MARTIAL ARTS

WAMAI

✓ Calidad ✓ Profesionalidad ✓ Servicio

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS

¡¡NUESTRO TRABAJO ES AYUDARTE!!!

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

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

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

sujutsu

El combate en el agua

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

Tras sorprendernos con la desconocida arte del fuego (ver El Budoka 2.0 nº 71), hoy pasamos a tratar el elemento opuesto, el agua y las formas que los *samurai* tenían de relacionarse con ella. Si atendemos a la naturaleza insular de Japón (más de 1.000 islas), a sus condiciones climáticas especialmente pluviosas (siendo su pluviometría anual media de más de 1.700 mm; cuando en España es 650 mm) y a su agreste orografía (73% de su superficie es montañosa) plagada de ríos y lagos (más de 35.000 y 100, respectivamente), hacen que el medio acuático haya sido un elemento muy significativo a tener en cuenta para el movimiento de tropas y encuentros en batalla, pero también a la hora de planificar defensas como los propios fosos *hori* 堀 u otras estrategias como la de cortar el suministro de agua ejecutando desvíos de los cauces, etc. Por eso, desde la antigüedad, las escuelas militares japonesas se afanaron en desarrollar métodos para dominar este medio.

Si atendemos a los clásicos militares, el propio *arte de la guerra* de Sun Tzu (*Sonshi no Heihô* 孫子の兵法 en japonés), nos habla en su capítulo 9, sobre movimiento militar, de las cuatro ramas de utilidad del conocimiento militar que son las montañas, los ríos, las marismas y las llanuras, en las que nos encontramos que al menos dos están involucradas con el elemento agua.

Algunos de estos conceptos, como las batallas acuáticas *suisen* 水戦 y batallas navales *funaikusa* 船戦, se exceden de la propuesta del presente artículo, por lo que nos centraremos en exclusividad en las propias técnicas natatorias y de combate

“El medio acuático ha sido un elemento muy significativo a tener en cuenta para el movimiento de tropas y encuentros en batalla”

en el agua. En situaciones de batalla naval, tanto por una eventual caída desde la cubierta, y la consecuente necesidad de supervivencia como un desembarco; en medio fluvial o lacustre para cruzar a lugares que puedan ofrecer una ventaja.

Algunos pasajes militares vinculados al agua, quizá legendarios, han pasado a la historia como la batalla naval en el estrecho Shimonoseki entre las islas de Kyûshu y Honshu, que decidió las *guerras Genpei*, y donde Taira no Munemori, trató de huir a nado; u otra huida protagonizada por Akechi Mitsuhide, traidor a Oda Nobunaga, a través del extenso lago Biwa.

Igualmente se conocen las habilidades natatorias de grandes personajes históricos y la importancia que éstos les daban a estas prácticas, como Oda Nobunaga que animaba a realizar entrenamiento cruzando el río entre los meses de marzo y septiembre, o Tokugawa Ieyasu que nadaba a través del río cerca del castillo de Okazaki hasta una edad avanzada.

Como en otras ocasiones, esta disciplina ha tomado diferentes nombres con distintas ligeras connotaciones que describimos a continuación:

- ***Suijutsu*** 水術 (lit. arte del agua), con implicación sobre todo lo que pueda englobar este medio, empleándolo para moverse, pero también para ocultarse, montar trampas, esconder armas, ahogar, etc.
- ***Suibajutsu*** 水馬術 (lit. equitación acuática), refiriéndose a las técnicas de cómo relacionar la caballería con el medio acuático, es decir, cómo cruzar ríos junto con el caballo, cómo cabalgar en zonas someras, etc.
- ***Suieijutsu*** 水泳術 (lit. arte de la natación) o directamente *Suiei* 水泳, natación, refiriéndose exclusivamente a técnicas de natación, pero no solo a sus formas, sino también a cómo hacerlo en corrientes, cómo aproximarse a una embarcación, a la costa, etc., así como emplear artefactos de flotación *ukibukuro* 浮袋 (lit. bolsa de flotación) o de asistencia a la respiración.
- ***Suiren*** 水練 (lit. entrenamiento acuático), centrándose en las prácticas para la preparación para la lucha y la supervivencia en medio acuático.

“Algunos pasajes militares vinculados al agua han pasado a la historia como la batalla naval en el estrecho Shimonoseki entre las islas de Kyûshu y Honshu, que decidió las guerras Genpei”

- ***Tôsuijutsu*** 踏水術 (lit. arte de caminar en el agua), con una connotación mayor a cómo salvar obstáculos acuáticos.
- U otros sinónimos como ***Yûeijutsu*** 游泳術 (lit. arte de nadar), *Shûsuijutsu* 泅水術 (lit. arte de nadar en agua), *Suihô* 水法 (lit. método del agua), entre otros.
- Actualmente se emplea el término ***koshiki eihô*** 古式泳法 (lit. métodos clásicos de natación).

Algunas escuelas, también hacen mención al término *suiton* 水遁 o *suitonpô* 水遁法 (lit. métodos de escape por el agua) en el que se orientan a emplear técnicas de evasión y escape a través de medios acuáticos.

Estas prácticas fueron especialmente usadas en las múltiples batallas del periodo *Sengoku Jidai*, sin embargo, su principal desarrollo se dio durante el periodo de paz instaurado por el *shogunato Tokugawa*, a partir del siglo XVII. La federación japonesa reconoce 13 escuelas tradicionales específicas de estas disciplinas, pero otras escuelas más transversales (*sôgôbugei* 総合武芸) también incluían métodos de combate acuático y natación dentro de su currículo, dado que era una materia fundamental de aplicación en las escuelas militares y se reconocía como una dentro de las 18 materias del *bugei*, *bugei jûhappan* 武芸十八般. Esto hace que su aprendizaje para el *bugeisha* sea fundamental, no solo por su utilidad por sí mismo, sino por la influencia que tienen sus técnicas sobre los conceptos de otras disciplinas, además de ser un excepcional entrenamiento de resistencia.

Si nos centramos en la técnica natatoria y, sobre todo, si la comparamos con las técnicas de natación convencional con la que todos debemos estar familiarizados, encontraremos una serie de importantes singularidades:

- Aunque existen técnicas de nado rápido, se prima la resistencia a la velocidad, ya que tenemos que considerar largas distancias, *en'ei* 遠泳, así como que el destino no tiene que ser necesariamente la otra orilla y que haya que escalar o luchar después, junto con otros imponderables como la propia temperatura del agua, encontrar fuerte corriente

“Estas prácticas fueron especialmente usadas en las múltiples batallas del periodo Sengoku Jidai”

en contra, obstáculos a salvar, o un eventual combate en el tránsito.

- La técnica de flotación es fundamental para poder transportar equipamiento pesado como la armadura, técnica conocida como *katchû gozen oyogi* 甲冑御前游, o incluso poder combatir con las armas. En ese sentido se distinguen la esgrima con espada *suikenjutsu* 水剣術, el tiro con arco *suikyûjutsu* 水弓術 o el disparo de fusil *suihôjutsu* 水砲術.
- En ocasiones es fundamental el sigilo de la técnica, sobre todo si se trata de incursiones en las que se pretende es una infiltración. Este sigilo es a su vez parte del concepto de eficiencia que presentan estas técnicas. Para ello se visa tanto la posición buscando la máxima hidrodinámica, así como la técnica de palada y de patada sean lo más adecuadas para cada posición.

En relación con sus técnicas, encontramos que podemos clasificarlas principalmente por la posición en la que se coloca el nadador:

- **Vertical**, ***tachi oyogi*** 立泳, consistente en realizar una flotación con el tronco en vertical, permitiendo desplazamientos lentos y reorientaciones. Ésta es la técnica fundamental cuando se requiere realizar acciones como luchar esgrimiendo una espada, disparar con el arco, etc. La clave está en los movimientos de piernas realizando círculos llamada *makiashi* 巻足 (lit. enrollamiento de piernas) que garantiza una flotabilidad de hombros para arriba. Con el apoyo de los brazos en movimiento similar llamado *makite* 巻手, permite conseguir técnicas de flotación mayor llamadas *ukioyogi* 浮泳. Otro de los elementos principales es realizar un salto desde el agua con el fin de abalanzarse para dar un golpe sorpresivo o para salir del agua a un saliente elevado que algunas escuelas llaman *inatobi* 鰄飛 (lit. salto de salmonete rayado).
- **Lateral**, ***yoko oyogi*** 横泳, seguramente sea la posición donde se encuentran más variantes y las características más significativas y diferenciadoras del nado tradicional japonés. Una vez más encontramos la clave en las piernas, que en este caso realiza una carga contrayendo ambas piernas y descargando con dos arcos de sentidos opuestos al mismo tiempo mientras se extienden ambas piernas, llamado *aoriashi* 煽足 (lit. piernas abanicando). En lo que se refiere a la técnica de palada superior es llamada generalmente *nobi* o *noshi* 伸 (lit. estiramiento) y consiste en llevar los brazos por el plano frontal hacia arriba de la cabeza que es hacia donde nos dirigimos y remar hacia el abdomen. Esta

técnica puede realizarse con los dos brazos a la vez, *morote* 諸手, o bien realizando un movimiento corto de la mano superior y otro más largo de la inferior, comúnmente llamado *hitoe* 一重, o bien haciendo en dos fases ambos brazos llamándose *futae* 二重. Algunas escuelas emplean pequeñas paladas de codo llamadas *taguri* 手繰り. Finalmente, no es extraño observar elementos combinados como brazadas *nuki* que veremos en la siguiente postura.

- **Frontal**, ***hira oyogi*** 平泳 (lit. nado plano), normalmente se refiere a un tipo específico de braza japonesa, sin embargo, incluyo también aquí la siguiente técnica fundamental conocida como *nuki* o *nukite* 抜手 (lit. sacar o armar el brazo), que se trata de realizar paladas tipo crol. Sin embargo, existen dos aspectos que a todo nadador le resultará curiosos: uno, que la técnica mantiene la cabeza fuera del agua en todo momento de forma que pueda observarse el entorno; y segundo, se realiza con la técnica de pierna *aoriashi* como vimos en el apartado anterior, de forma que según se alterna la palada, se lateraliza el cuerpo para realizar la acción de piernas. Si se alternan izquierda y derecha con palada larga se llama *ônukite* 大抜手, pero si aunque se alternen brazos, solo se realiza la acción de piernas por un lado, entonces se llama *konukite* 小抜手. Y se obtiene un resultado parecido si doblamos la velocidad de palada con respecto a las de piernas, llamándose *hayanukite* 早抜手. Otras combinaciones pueden realizarse repitiendo las paladas de un mismo lado dos y tres veces, *nihon* 二本 y *sanbon* 三本, respectivamente.
- Otra forma alternativa de utilizar las piernas es cuando se realizan dando pasos y acción de coz hacia detrás como si saltáramos al agua, llamado *junka* 順下 y se emplean normalmente en las técnicas de braza *moronukite* 諸抜手. Esta acción de piernas también es empleada en una técnica de desplazamiento sumergida usando el lecho, llamada *kenoshi* 蹴伸 (lit. extensión pateando).
- Como hemos indicado anteriormente, una gran variedad de posibilidades se generan del hecho de combinar posiciones con lanzadas de mano.
- **Espaldas**, ***se oyogi*** 背泳, menos utilizada en las técnicas tradicionales, se basan en los principios de flotación *uitemate* 浮いて待て (lit. flotar y detenerse), pudiendo aplicar posteriormente los criterios de palada y brazada comentados anteriormente.

Estas técnicas se deben combinar con movimientos de lucha, teniendo el practicante que acostumbrarse a la dinámica del nuevo medio, a la influencia de corrientes y oleaje, o a

“Su aprendizaje para el bugeisha era fundamental, no solo por su utilidad por sí mismo, sino por la influencia que tenían sus técnicas sobre los conceptos de otras disciplinas”

“Existen propios estudios de kata en los que se emplea el medio acuático de aguas en la orilla, o de una marisma, para ahogar al oponente”

la irregularidad del propio lecho. Así también, la lámina de agua se convierte en un factor distorsionador que permite ocultar acciones en el ámbito sumergido.

Nuevas técnicas surgen dentro de la actividad acuática, haciendo muy efectivas acciones como el anclarse al enemigo con el fin de utilizarlo como medio propio de flotación mientras lo ahogamos. Así también, existen propios estudios de *kata* (como es el caso del conocido como *kaisui* 海水 en *kumiuchi* 組討; ver El Budoka 2.0 nº 59) en los que se emplea el medio acuático de aguas en la orilla, o de una marisma, para ahogar al oponente a través de controles muy específicos para ese fin. El agua además se emplea como elemento desequilibrador del cuerpo, desacelerador de la acción de ataque o mismamente como proyectil para cegar al oponente a través de las salpicaduras.

Algunas de estas técnicas se presentan en el vídeo que hemos preparado para la ilustrar el artículo y que puede verse en el siguiente enlace. Más allá de esto, nos encontramos a disposición de poder atender cualquier curiosidad que pueda tener el lector en la lectura de este texto.

https://youtu.be/EvZERvFV970

PROGRAMA

1 TE LO PONEMOS FÁCIL

Recomendamos combinar

1. REGULARES
Diferentes horarios clases grupales

2. A DISTANCIA
A donde quieras que estés, solicita clases privadas online

3. RESIDENTE
Alójate y perfecciona tu nivel de forma integral

2 FLEXIBILIDAD POR MÓDULOS

Planifica y progresa a tu ritmo completando los diferentes módulos existentes en cada nivel

3 CONTACTA Y TE ASESORAMOS

luis@bugei.eu
+34 679 934 669

FŪRYŪKAN BUGEI DŌJŌ 風流館

COMPROMISO - CONSTANCIA - SUPERACIÓN

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

LA COMUNICACIÓN CORPORAL
en las artes marciales

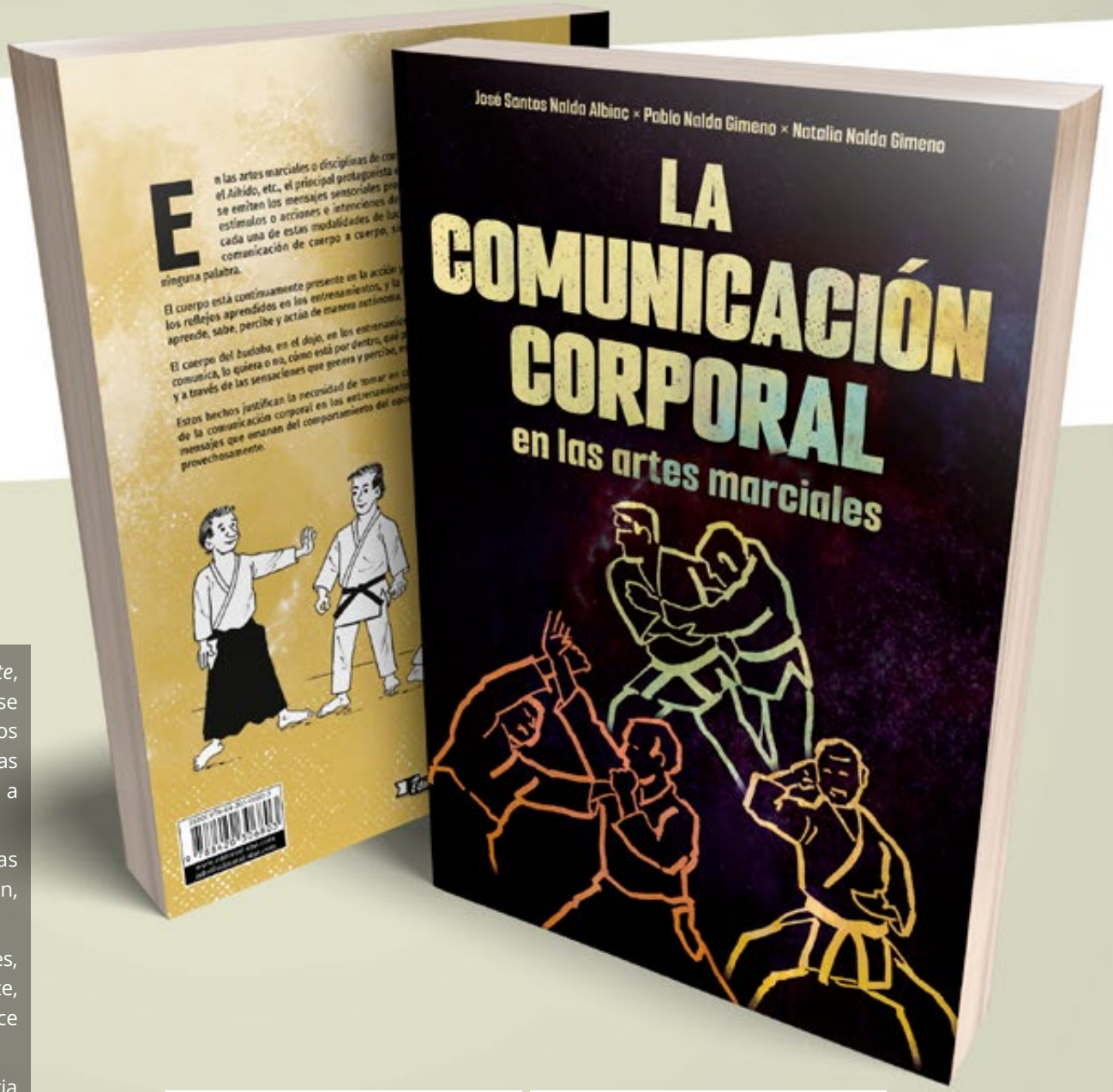
Por J. Santos Nalda Albiac,
Natalia y Pablo Nalda Gimeno

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

Taekwon-Do ITF
CURSO INTERNACIONAL DEL DO

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

Con el presente artículo pretendemos presentar uno de los cursos, a nuestro parecer, más interesantes y novedosos que ofrece la ***International Taekwon-Do Federation*** (ITF) a sus miembros. Se trata del ***Curso Internacional del Do*** (IDC, ***International Do Course***), dirigido por el Comité del Do y Ética de ITF.

Para el **General Choi Hong Hi**, el Padre del *Taekwon-Do*, el entrenamiento físico y el entrenamiento moral son dos partes indivisibles del estudio del *Taekwon-Do*. En su último libro, titulado *Guía Moral* (2000), escribió (p. 9): "...la única forma de poder alcanzar verdaderamente el estatus de practicante de *Taekwon-Do* es ir más allá del aspecto técnico y establecer un estilo de vida basado en un sólido código moral. De hecho, todos los años de duro entrenamiento no serán más que una pérdida de tiempo si no van acompañados de la modestia y el decoro, que son la verdadera esencia de la filosofía oriental."

Como él mismo reconoce en el prólogo, el ***Gen. Choi***, durante su vida, estuvo tan ocupado circulando por el mundo para difundir el *Taekwon-Do* y realizar seminarios técnicos, que no tuvo tiempo de formar a nadie para continuar con el legado de su cultura moral. Por eso mismo, hacia el final de su vida, tomó parte de su valioso tiempo para compartir con nosotros el conocimiento y la sabiduría que había adquirido a lo largo de los años. Su ferviente deseo fue que las futuras generaciones incorporaran la enseñanza del "***Do***" en la enseñanza del *Taekwon-Do*.

Cuando el difunto ***Gran Maestro Trân Triêu Quân*** sucedió al ***Gen. Choi*** como Presidente de la ITF en 2003, se comprometió a desarrollar la enseñanza del *Do* en la ITF y promover que los instructores de *Taekwon-Do* enseñen el *Do* a sus alumnos. A tal efecto, tras introducir la enseñanza del *Do* a tra-

vés de Cursos Internacionales de Instructores (IIC) y seminarios especializados, lo que empezó como un grupo de trabajo acabó formando el ***Comité del Do y Ética de la ITF***, actualmente formado por el ***Maestro Janel Gauthier*** (Presidente), la ***Maestra Joliette Trân***, el ***Maestro Mark Banicevich*** y un servidor. El también difunto ***Gran Maestro Pablo Trajtenberg*** presentó oficialmente el IDC al final de un seminario conducido durante un período de dos días por dicho comité en la IIIª Convención ITF, en Benidorm, España, en marzo de 2017.

Desde entonces, y con el pleno apoyo del ***Gran Maestro Paul Weiler***, actual Presidente de la ITF, se han llevado a cabo ocho IDCs, tres presenciales y cinco en línea. Desde el presente año, la apuesta de la ITF por la enseñanza del *Do* se ha concretado en el hecho de que resulta obligatorio superar satisfactoriamente un IDC, entre otros requisitos, para poder optar a los grados de VII, VIII y IX Dan.

El estudio del *Do* es un componente esencial del aprendizaje del *Taekwon-Do*. Sin estudiar y promover los valores morales, el *Taekwon-Do* es simplemente un deporte de combate, no un verdadero arte marcial. El *Taekwon-Do* no debería nunca ser enseñado sin enseñar al mismo tiempo el camino de vida (es decir, el *Do*), que es la verdadera naturaleza y el espíritu de las artes marciales.

Para todos los participantes, el objetivo del IDC es experimentar la aplicación de los ***Principios del Taekwon-Do*** en el *Dojang* y aprender cómo se pueden aplicar en la vida diaria para, tal y como dice el *Juramento del Estudiante*, construir un mundo mejor y más pacífico. Para aquellos que enseñan *Taekwon-Do*, el objetivo del curso es también aprender y practicar una variedad de ejercicios para enseñar los ***Cinco Principios del Taekwon-Do*** (Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable).

Las sesiones están diseñadas para proporcionar a los participantes una amplia gama de experiencias, con el objetivo de fomentar la comprensión y la aplicación de los ***Principios del Taekwon-Do***. También están diseñadas para proporcionar a aquellos que enseñan

"Para el General Choi Hong Hi, el entrenamiento físico y el entrenamiento moral son dos partes indivisibles del estudio del Taekwon-Do"

"El difunto Gran Maestro Trân Triêu Quân se comprometió a desarrollar la enseñanza del Do en la ITF y promover que los instructores de Taekwon-Do enseñen el Do a sus alumnos"

"Con el pleno apoyo del Gran Maestro Paul Weiler, actual Presidente de la ITF, se han llevado a cabo ocho IDCs, tres presenciales y cinco en línea"

Taekwon-Do un conocimiento práctico, que puedan llevar de inmediato a su *Dojang* para enseñar el *Do* a sus alumnos.

Al finalizar el curso, todos los participantes deberían ser capaces de:

- Definir en términos simples cada *Principio del Taekwon-Do*.
- Proporcionar, para cada *Principio del Taekwon-Do*, ejemplos de lo que son y lo que no son.
- Describir las ventajas y los beneficios de estudiar y aplicar los *Principios del Taekwon-Do*.
- Identificar situaciones donde los *Principios del Taekwon-Do* se puedan aplicar en el *Dojang* y la vida cotidiana.
- Saber cuándo y cómo usar una variedad de herramientas y técnicas específicas para enseñar eficazmente los *Principios del Taekwon-Do*.
- Integrar la enseñanza de los *Principios del Taekwon-Do* en las clases regulares de *Taekwon-Do*.

Con tal fin, se introducen las ideas de *Do* (del chino *Dao*) y cultura moral, sus fuentes, así como nociones provenientes de la investigación psicológica, tales como los determinantes del comportamiento humano, el establecimiento de metas, la autoeficacia percibida...

A lo largo del curso también se utilizan demostraciones, entrenamiento físico, experiencias prácticas, juegos de rol, comentarios, breves presentaciones y discusiones para experimentar los ***Principios del Taekwon-Do*** y aprender a enseñarlos. Se trata, en definitiva, de una experiencia única, que pretende devolver el *Do* al lugar que se merece y restablecer el precioso equilibrio que subyace en la práctica de las artes marciales y, concretamente, el ***Taekwon-Do ITF***

"El objetivo del curso es también aprender y practicar una variedad de ejercicios para enseñar los Cinco Principios del Taekwon-Do"

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

HAPKIDO

PROGRAMA DE TÉCNICAS
DE CINTURÓN NEGRO 1ER DAN A 3ER DAN

André Carbonell Vicén

El autor, entusiasta practicante de *Hapkido*, pretende con esta obra mostrar la variedad y el inmenso abanico de técnicas de las que dispone este célebre arte marcial coreano. André Carbonell Vicén expone con generosidad las enseñanzas recibidas por su maestro, **Mr. Kim Tae Ho**, de Seúl, plasmadas aquí con textos y fotografías para que los practicantes de *Hapkido* tengan a mano el gran legado dejado por su fundador, **Choi Yong Sul**, y sus primeros alumnos.

Por **André Carbonell Vicen**
ISBN 978-84-203-0681-0
P.V.P. 22€ / 158 pàginas

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

AESNIT

Asociación Española de Nihon Tai-Jitsu/Jujutsu/Kobudo

www.aesnit.es

Nihon Tai-Jitsu
Nihon Jujutsu
Nihon Kobudo
AikiDo
Tanbo Jutsu
Defensa Policial 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

AIKIDO

Comportamiento a observar durante el examen de cinto negro

Por **JOSÉ SANTOS NALDA ALBIAC**
5º Dan Aikido // Maestro Nacional Refejyda
https://aikicontrol.blogspot.com

Las observaciones expuestas a continuación, sin duda serán de la máxima utilidad para los profesores, como guión de los puntos concretos a observar durante la preparación de los candidatos al examen de cinto negro, y para los alumnos como recordatorio de todo lo que han de evitar y de lo que han de demostrar.

Shisei:

- Postura corporal correcta en todas las situaciones y momentos.
- Actitud mental que exprese:
  - **a.** Serenidad, autoconfianza, autodominio, concentración y firmeza sin agresividad (control de las emociones). Vestimenta limpia y bien puesta.
  - **b.** No expresar sensación de esfuerzo, cansancio, preocupación, desánimo o miedo. No respirar de manera ruidosa.

Control del esfuerzo y la fatiga:

- Saber dosificar la intensidad de los esfuerzos no empleando mas energía de la necesaria. Mínimo esfuerzo muscular. La potencia se consigue con los desplazamientos.
- Saber controlar la respiración para retardar la aparición de la fatiga, procurando que la fase de expulsión del aire de los pulmones sea de mayor amplitud que la toma de aire.
- La respiración no ha de ser ruidosa, no deben oírla los demás.
- Servirse de los momentos de inmovilización en el suelo (*Ikkyo*, *Nikyo*, *Sankyo*, etc.) para hacer una larga espiración que ayude a mitigar la fatiga.

En el tono muscular:

- Ni rigidez en brazos ni en piernas, ni flacidez carente de potencia, los músculos trabajan con el tono mus-

“El candidato ha de mostrar que conoce perfectamente todas las técnicas del grado al que aspira, así como del ritual o protocolo a seguir durante el examen”

cular idóneo, distendido, pero “vivo”.

* Actuar con potencia y fluidez controlada, no con la fuerza bruta. La potencia se consigue lanzando el cuerpo, desplazándolo.

Conocimiento de las técnicas:

* El candidato ha de mostrar que conoce perfectamente todas las técnicas del grado al que aspira, así como del ritual o protocolo a seguir durante el examen.

* No dar la espalda a *Uke* al terminar una técnica y volver cada uno a su puesto para el siguiente ataque.

Construcción de las técnicas *(ri-ai):*

* Ejecutar las técnicas siguiendo el orden lógico de cada secuencia, sin omitir ninguna fase, sin hacer algo “porque sí”, pensando que no se va a notar:

a. Encuentro y desequilibrio.

b. *Tori* rehace su postura y su equilibrio, o lanza su cuerpo.

c. Proyección o luxación.

* Marcar el ritmo apropiado para cada secuencia de la técnica que se realiza.

* Ni precipitación, ni lentitud.

* No omitir la esquiva, el *atemi*, el desequilibrio, la distancia conveniente y la dirección correcta del movimiento.

* Que la expresión de *Ri-ai* no obstaculice la fluidez y el ritmo de los movimientos.

* Todas las técnicas han de realizarse de manera que sean visibles por el tribunal. No luxar o inmovilizar de espaldas a los examinadores.

En el *kuzushi* o desequilibrio:

* No intentar ninguna técnica sin haber conseguido el desequilibrio previo.

* Crear el desequilibrio de *Uke* y esperar a que se produzca.

* No desequilibrarse ante el ataque o el impulso de *Uke*, ni durante la ejecución de un movimiento. Aprovechar el instante del encuentro para desequilibrar a *Uke*.

* *Tori* desequilibra a *Uke* con el desplazamiento del cuerpo más que con la fuerza de sus brazos, realizando los *tai sabaki* con precisión potencia y amplitud.

En la distancia:

* Mantener la distancia conveniente en la espera, y la distancia de seguridad durante la realización de la técnica para no ser vulnerable a un ataque de *Uke*.

* Recuperar la distancia después de la ejecución de cada técnica.

* Actuar en cada caso desde la distancia y el ángulo conveniente.

En el tiempo:

* No cometer el error de una espera excesiva del ataque o reaccionar demasiado tarde.

* En ningún caso el ataque ha de pillar desprevenido a *Tori*.

* Tomar el tiempo necesario para marcar bien las inmovilizaciones.

En la velocidad:

* Las acciones han de realizarse sin lentitud y sin precipitación.

* En las proyecciones ha de aplicar aceleración en la fase final.

- Velocidad y fluidez, sin sacudidas bruscas. Autocontrol.

Fluidez (*Ki No Nagare*):

- Evitar la rigidez muscular, hay que permanecer distendido durante todo el examen.
- No bloquear (no parar) directamente los golpes, ir a buscarlos para desviarlos o acompañarlos.
- No chocar con *Uke* al parar sus ataques o al desequilibrarle.
- No hacer pausas innecesarias.
- No dar sacudidas bruscas para mover a *Uke* o escapar de sus agarres.
- El movimiento es continuo de principio a final, sin pausas ni sacudidas.

En el ritmo:

- El desarrollo del examen ha de comenzar con una velocidad moderada, que va aumentando progresivamente hasta llegar a la intensidad que el candidato será capaz de mantener hasta el final del examen, y que deberá acelerar aún más sobre todo en el *Futari dori*.
- No realizar todas las técnicas a la misma velocidad o ritmo.
- El ritmo ha de expresar velocidad, potencia, autocontrol y elegancia, y una buena adaptación a las acciones de *Uke*.
- El ritmo se mantiene mediante el control de la respiración, procurando que las espiraciones sean un poco más prolongadas que la toma de aire que por necesidades del organismo será muy breve.

En la adaptación al ataque:

- Realizar movimientos amplios, precisos y potentes.
- El encuentro con *Uke* ha de hacerse con fluidez y autocontrol.
- Fusión con la energía atacante, evitando la oposición directa.
- Expresar capacidad de movilidad, disponibilidad y adaptación continua.
- Adaptarse a todas las acciones y reacciones de *Uke*. Aprovechar su movimiento.

En la calidad de los movimientos:

- Todas las acciones han de realizarse con movimientos que tengan potencia, precisión, amplitud, coordinación, fluidez, ritmo, eficacia y elegancia estética.
- *Tori* ha de saber constituirse en el centro de la acción que está realizando.
- *Tori* ha de ser dueño absoluto de la situación durante todo el examen.
- Mantener la calidad constante en la ejecución de las técnicas.
- No dudar o vacilar el ejecutar la técnica solicitada por el tribunal.
- Saber variar las técnicas cuando se pide *Jiyu waza*.

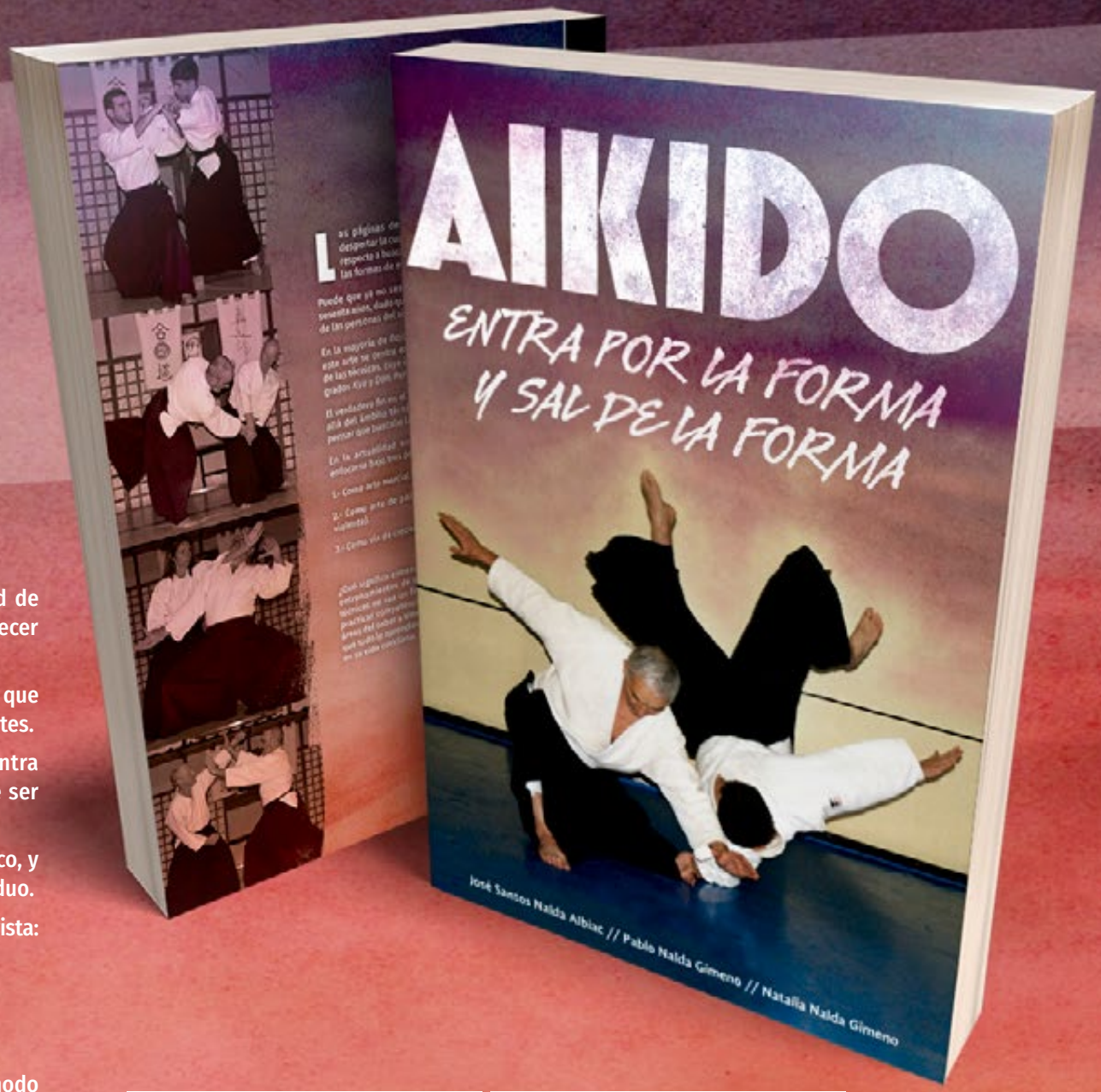
En el respeto mutuo:

- Todas las acciones y movimientos de *Uke* y de *Tori* han de realizarse con total autocontrol (*Ai nuke*).
- Ni al proyectar ni al luxar a *Uke*, *Tori* no ha de causarle ningún daño o lesión, demostrando que sabe preservar su integridad propia y la del atacante.
- Ambos han de manifestar el máximo respeto y consideración el uno hacia el otro.
- *Tori* evitará dar la espalda a *Uke* cuando recupere la distancia después de una proyección o una inmovilización ■

“Todas las técnicas han de realizarse de manera que sean visibles por el tribunal”

AIKIDO

ENTRA POR LA FORMA Y SAL DE LA FORMA



Las páginas de este libro tienen por objeto despertar la curiosidad de profesores y alumnos respecto a buscar modos de mejorar o enriquecer las formas de entrenamiento.

Puede que ya no sea adecuado entrenar como hace sesenta años, dado que las necesidades y expectativas de las personas del siglo XXI son muy diferentes.

En la mayoría de *Dojos*, la enseñanza y la práctica de este arte se centra exclusivamente en el aprendizaje de las técnicas, cuya única meta parece ser escalar los grados *Kyu* y *Dan*. Pero el *Aikido* es mucho más.

El verdadero fin en el pensamiento de Ueshiba va más allá del ámbito técnico, y sus escritos nos invitan a pensar que buscaba la realización plena del individuo.

En la actualidad entrenar de otra manera puede enfocarse bajo tres puntos de vista:

1.- Como arte marcial (combate cuerpo a cuerpo).

2.- Como arte de paz (comportamiento cotidiano no violento).

3.- Como vía de crecimiento personal.

¿Qué significa entrenar de otra manera? Planificar los entrenamientos de modo que el aprendizaje de las técnicas no sea un fin en sí mismo, sino un medio de practicar competencias, actitudes y valores de otras áreas del saber a través de dichas técnicas, de manera que todo lo aprendido en el Dojo le sea útil al *aikidoka* en su vida cotidiana.

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

ISBN 978-84-203-0662-9
P.V.P. 20€ / 192 páginas

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

Entrevista Chen Ziqiang

20ª Generación del Taiji Quan de la Familia Chen

Por **MIGUEL ÁNGEL ROJO DARRIBA** 6º Dan, Director del Departamento Kung Fu - RFEKDA
ANDRÉS LÓPEZ MARTÍNEZ 3º Dan, Secretario de la Comisión Técnica – RFEKDA
Traducción: **RUI NIU**

"Trato de evitar que los practicantes hagan las formas como un simple ejercicio de imitación y repitan los movimientos como quien los dibuja, sino que aprendan a cómo deben de ajustar el Taiji Quan a sí mismos"

El *Departamento Nacional de Kung Fu* de la Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas (RFEKDA) tiene a través de su nuevo director nacional, Miguel Ángel Rojo Darriba, acuerdos firmados con las tres escuelas principales de *Taiji Quan*: la familia *Chen*, la familia *Yang* y con la escuela de *Wudang*.

Miguel Ángel Rojo cuenta con una experiencia de más de cuarenta años de práctica en artes marciales y más de veinte viajes a China. Ha organizado anteriormente numerosas visitas del maestro y en este caso la primera visita del maestro **Chen Ziqiang** abierta a todos los federados nacionales ya que hasta la fecha los cursos que se realizaban eran solo para su escuela. El curso se realizó en la Marina Lucense los días 22 y 23 de abril, en donde se dieron cita casi un centenar de practicantes de *Taiji Quan* para aprender directamente de la fuente, el maestro Chen.

El maestro Chen Ziqiang (Chenjiagou, 20 de junio de 1977), es la 20ª Generación del *Taiji Quan* de la Familia

Chen. Aprendió el estilo familiar principalmente con su padre, **Chen Xiaoxing**, y actualmente es el instructor principal del estilo *Chen*, bajo la dirección de su tío **Chen Xiaowang**.

En primer lugar agradecer al maestro su cortesía concediendo esta entrevista pata EL BUDOKA 2.0. Díganos ¿Cómo recuerda haber empezado a practicar *Taiji Quan*?

Toda mi familia practicaba *Taiji Quan*, así que empecé a practicarlo de muy pequeño, como un paso lógico.

¿Y no era muy difícil la práctica del *Taiji* siendo tan joven? Porque en occidente es muy raro ver a niños practicando *Taiji Quan*.

En el entorno en donde crecí era como seguir el curso natural de las cosas. Quizá la diferencia con occidente se deba más a diferencias culturales.

Y ahora de adulto, ¿cómo ve el *Taiji Quan*?

Lo veo una gran responsabilidad, sobre la cual tengo que promoverlo y difundirlo a nivel mundial.

¿Qué beneficios considera más importantes en la práctica del *Taiji Quan*?

Hay dos grandes beneficios. El primero, la salud y la mejora de las capacidades físicas a través de la continuidad en la práctica. El segundo es para la mente. Hay personas con mucha presión en su trabajo o en su vida. La práctica del *Taiji Quan* les puede ayudar a relajar y suavizar esa presión.

En el caso concreto de la gente mayor hay dos beneficios importantes. El primero es la mejora del equilibrio. Para la gente de edad avanzada es fácil perder el equilibrio y caerse. Con la práctica del *Taiji Quan* su equilibrio va a mejorar, y en el caso de que se caiga, su cuerpo reaccionará mejor para protegerse y minimizar los daños. El segundo beneficio es el fortalecimiento de los huesos. Con los años el hueso pierde calcio y se vuelve más frágil y tiene más posibilidades de romperse con movimientos bruscos. El *Taiji Quan* ayuda a fortalecerlos.

"Toda mi familia practicaba Taiji Quan, así que empecé a practicarlo de muy pequeño, como un paso lógico"

El Departamento Nacional de Kung Fu RFEK quiso aprovechar la vista del maestro Chen Ziqiang para hacerle entrega de una placa conmemorativa de su visita. En la foto el Director Nacional de Kung Fu, Miguel Ángel Rojo Darriba, le hace entrega de la placa al maestro Chen Ziqiang.

Momento de la entrevista: Miguel Ángel Rojo, Rui Niu, Andrés López y Chen Ziqiang

Grupo de Kung Fu del Principado de Asturias

“La práctica del Taiji Quan les puede ayudar a relajar y suavizar esa presión”

Foto de Grupo.

José Angel Amor, de Castilla y León, practicando Zhan Zhuang

Y con los niños sirve para ayudar a tranquilizarlos. Los niños tienen mucha energía y es difícil que estén sentados y concentrados para estudiar y aprender. El *Taiji Quan* les ayuda a estar más calmados.

¿Por qué cree que en occidente no se asocia el *Taiji Quan* como un arte marcial y prolifera más una imagen de actividad terapéutica o saludable?

Quizá sea porque pocas personas de la familia *Chen* han salido de Chenjiagou a enseñar un auténtico *Taiji Quan* como arte marcial. Por ejemplo, mi bisabuelo **Chen Fa Ke**, fue el único en su época que salió de Chenjiagou a enseñar por el resto de China. En la generación de mi abuelo, salieron los tres hermanos, pero era una época de guerras civiles en China y no había mucha gente interesada en la práctica del *Taiji Quan*, y volvieron a Chenjiagou y solo enseñaron el *Taiji Quan* como arte marcial a la familia. Por eso podemos ver muchos profesores enseñando y difundiendo *Taiji Quan*, pero no es el auténtico arte marcial de la familia *Chen*. Quizá por esto la gente conoce más el *Taiji Quan* como una actividad para la salud que como un arte marcial.

Mi tío, **Chen Xiaowang**, ha sido la primera persona de la familia en difundir el auténtico arte marcial del *Taiji Quan* a nivel mundial. Actualmente mi padre también lo está difundiendo a nivel mundial. Anteriormente, mientras mi tío estaba fuera, mi padre se encargaba de la formación de mi generación.

¿Cómo ve el estilo de la familia *Chen* con respecto a otros estilos de *Taiji Quan*?

El resto de las familias de *Taiji*, como el estilo *Yang*, *Sun* o *Wu*, tienen su origen en el estilo de la familia *Chen*, por eso, en comparación es un estilo más complejo. Y sus movimientos son claramente reconocibles, en especial *dan bian* (látigo simple) o *yun shou* (ondear las manos como nubes).

¿Cómo ha evolucionado el estilo *Chen*?

Chen Bo, la primera generación, sabía artes marciales, pero no lo denominaba *Taiji Quan*. Ni siquiera vivía en la provincia de Henan, sino en Shanxi. Fue en los inicios de la *dinastía Ming* cuando se mudó a la provincia de Henan.

Luego **Chen Wangting**, novena generación, compiló, ordenó y sintetizó la enseñanza del sistema, construyéndolo sobre sus conocimientos en artes marciales, pero seguía sin llamarse *Taiji Quan*. Aunque sí son las bases para el inicio del *Taiji Quan* y sus teorías de rápido-lento y fuerza-suavidad.

No es hasta la catorceava generación, **Chen Changxing**, que se reordena y reestructura el sistema familiar y aparecen las dos rutinas de lo que hoy se conoce como *La Antigua Escuela*: ***Laojia Yi Lu*** y ***Laojia Er Lu***.

El último gran cambio se produce con **Chen Fa Ke**, decimoséptima generación, que en una nueva revisión compila *La Nueva Escuela*: ***Xinjia Yi Lu*** y ***Xinjia Er Lu***.

Esta es la evolución histórica del *Taiji Quan* de la familia *Chen*.

¿Y que les ha llevado a promover nuevas rutinas, primero a su tío, Chen Xiaowang, y ahora a usted?

El principal objetivo es facilitar la enseñanza y promoción del *Taiji Quan* del estilo de la familia *Chen*. El segundo objetivo es para completar el repertorio curricular del estilo, tanto de mano como de armas (abanico, espada…).

¿Antiguamente el estilo *Chen* tenía la forma "abanico"?

No. La rutina de abanico la he incorporado yo y viene de la forma de espada, pero cambiando el arma.

¿Cuál es la importancia del manejo de armas en el *Taiji Quan* de la familia *Chen*?

Es como cuando comemos, ¿Por qué usamos distintos cubiertos y no el mismo para todo? Cada arma tiene una función y utilidad distintas.

Actualmente hay un problema, porque cuando practicamos con armas no expresamos la auténtica esencia y utilidad del arma. Por ejemplo, la espada de *Taiji* tiene doble filo. En cambio, hay personas que practican espada pasándola por encima de su hombro o pasando la mano por el filo. Si el arma fuese de verdad se cortarían. Por tanto, practican olvidándose de su auténtica utilidad y esencia, olvidando que es un arma. La lanza es para lancear, el palo para golpear y la espada para cortar. Para comer sopa necesitamos una cuchara. Si usamos un tenedor podremos revolverla y enfriarla, pero no comerla, y por tanto no podríamos aprovecharla. Es importante conocer la auténtica función de cada arma a la hora de practicarla para poder expresarla correctamente. Por desgracia, hoy en día muchos profesores enseñan las formas de armas, pero no enseñan su auténtica utilidad.

"Mi bisabuelo Chen Fa Ke, fue el único en su época que salió de Chenjiagou a enseñar por el resto de China"

Asistentes al curso celebrado en Cervo (Galicia).

¿Cómo es la enseñanza del *Taiji Quan* de la familia *Chen*?

Hay dos enseñanzas. Una, la interna en el seno de la familia. Esa no ha cambiado, es una trasmisión oral de la teoría y práctica del estilo de generación en generación. La otra, para fuera del seno familiar, sobre todo fuera de China, donde tenemos la barrera del idioma, es una enseñanza fundamentada en la imitación. No obstante, trato de evitar que los practicantes hagan las formas como un simple ejercicio de imitación y repitan los movimientos como quien los dibuja, sino que aprendan a cómo deben de ajustar el *Taiji Quan* a sí mismos, en función de su complexión y condiciones físicas (peso, estatura, edad…). Por ejemplo, si un acupuntor quiere pinchar a un paciente en *laogong*, dependiendo de su estatura y la dimensión de su mano, deberá ajustarlo individualmente. El *Taiji Quan* es igual. No es sólo dibujar el movimiento, sino ajustarlo a cada uno.

¿Cómo está afectando la expansión mundial del *Taiji Quan*, o el reciente nombramiento como patrimonio intangible de la humanidad por la UNESCO, a la esencia del propio arte marcial?

El *Taiji Quan* es una contribución de China para la humanidad, pero debido a las diferencias culturales entre oriente y occidente no podemos esperar que lo que consideremos la esencia del *Taiji Quan* sea igual para ambos. Cuando la UNESCO ha reconocido al *Taiji* como patrimonio intangible de la humanidad, está reconociendo la contribución de la cultura china a través del *Taiji Quan* como un puente de unión entre las diferentes culturas y todos los seres humanos.

“Chen Wangting, novena generación, compiló, ordenó y sintetizó la enseñanza del sistema, construyéndolo sobre sus conocimientos en artes marciales, pero seguía sin llamarse Taiji Quan”

El Maestro Miguel A. Rojo durante sus entrenamientos en la aldea de la familia Chen

¿Qué opinión le merece que, en sitios tan alejados de China, como puede ser España, haya tanta gente interesada por su cultura y concretamente por el *Taiji Quan* de la familia *Chen*?

Me produce una gran alegría. Y un gran respeto para mi padre y mi tío que tanto trabajo y esfuerzo han dedicado a la promoción y difusión del *Taiji Quan* de la familia *Chen* por el mundo. Es por eso por lo que mi generación tiene la responsabilidad de seguir sus pasos.

¿Qué importancia tiene la práctica de *Zhan Zhuang* en el estilo *Chen*?

Eso es sencillo: **fundamental**. Cuando construimos un edificio, los cimientos deben ser fuertes. Podemos disfrutar de un piso bonito, pero necesitamos unos cimientos sólidos para ello.

Pero a muchos practicantes les resulta extraño que los fundamentos de un sistema que se basa en el movimiento continuo puedan lograrse estando quieto…

Voy a continuar con el símil de la construcción anterior. Antiguamente las casas tenían una altura o dos como máximo. Actualmente se pueden construir treinta o cuarenta alturas. Eso es porque los cimientos son más profundos.

Cuando hacemos *Zhan Zhuang* no nos movemos porque debemos aprender cómo alinear cada parte de nuestro cuerpo y además aprender cada deta-

"Cuando hacemos Zhan Zhuang no nos movemos porque debemos aprender cómo alinear cada parte de nuestro cuerpo y además aprender cada detalle de la posición correcta"

Abraham Rivera practicando Tui Shou con Chen Ziqiang

lle de la posición correcta. Luego cuando pasamos al trabajo de formas, aunque estas sean en movimiento, tienen las mismas exigencias que en *Zhan Zhuang*, y, por tanto, nuestro cuerpo debe poseer las mismas alineaciones y estructuras.

Es más fácil comer de un cuenco sentado que caminando, y más difícil atragantarse. Pero si lo dominas quieto puedes hacerlo caminando.

El objetivo es aprender la misma teoría y los detalles de tu cuerpo y cómo ajustarlo para luego extrapolarlo al movimiento. Construir algo sobre tierra, agua o hielo no es igual, pero la teoría para construir es la misma.

¿Qué es lo más importante en la práctica del *tui shou*?

La coordinación entre las dos personas. ¡Y entre las manos y pies de cada una de ellas! También aprender un trabajo básico para defenderse.

¿Practica algún tipo de *Qi Gong*?

El *Taiji Quan* ya es un *Qi gong* con un nivel muy alto. Hay profesores que están seleccionando movimientos, los aíslan y componen una forma de *Qi Gong*, pero cuando abres los brazos (N.d.E: el maestro realiza el movimiento *Liu feng si bi*) ya es un movimiento *Qi Gong*.

¿Tiene alguna rutina favorita?

No tengo una forma favorita. Todas por igual. Por ejemplo, *Laojia* y *Xinjia* son formas esenciales que hay que practicar correctamente. Son fundamentales.

El *Departamento Nacional de Kung Fu* de la Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas agradece profundamente al maestro **Chen Ziqiang** su disposición y amabilidad para realizar la presente entrevista, así como por el magnífico curso impartido en Cervo (Lugo) los días 22 y 23 de abril de 2023.

El *Departamento Nacional de Kung Fu* continuará trabajando en la difusión y promoción del *Kung Fu* a nivel nacional iniciando un ***Proyecto de Formación de Cinturones Negros de Kung Fu Taiji Quan y Qi Gong*** en todo el territorio nacional, la convocatoria de exámenes de cinturón negro en junio y el curso de técnicos deportivos a final de temporada. Además, contará con la visita del maestro **Yang Jun**, 6º Generación de la familia *Yang* y heredero directo de **Yang Luchan**, en septiembre y del maestro **Yanfei Zhang**, 21º generación de la familia *Chen* y alumno directo del maestro **Chen Ziqiang**, en noviembre. Puede obtenerse más información a través del mail: *kungfu@rfek.es* ■

Unidades didácticas de Tai-Chi

Condición física fácil y saludable

2ª Edición

Dr. José Ricardo Soto Caride

En este libro el autor (discípulo del gran maestro Fu Sheng Yuan, 5ª generación) ha unido el conocimiento científico occidental de la teoría del entrenamiento deportivo, con el conocimiento empírico oriental de la marcialidad tradicional. De esta combinación, obtenemos un libro que sigue y respeta los principios de la educación física y del Tai-Chi-Chuan.

Gracias a esta síntesis, uniendo lo mejor de occidente y oriente, podemos realizar una práctica saludable, manteniendo lo útil y eficiente y desechando lo inútil e ineficiente.

Estas Unidades Didácticas son metodológicamente fáciles de aprender y, además, el autor introduce un novedoso capítulo dedicado a juegos y tareas jugadas de Tai-Chi. Esto potencia un aspecto lúdico del Tai-Chi nunca hasta ahora abordado. En definitiva, un libro imprescindible para educadores y personas interesadas en invertir en su salud a través de una actividad física saludable oriental.

Por **José Ricardo Soto Caride**
ISBN 978-84-203-0682-7
P.V.P. 20€ / 168 pàginas

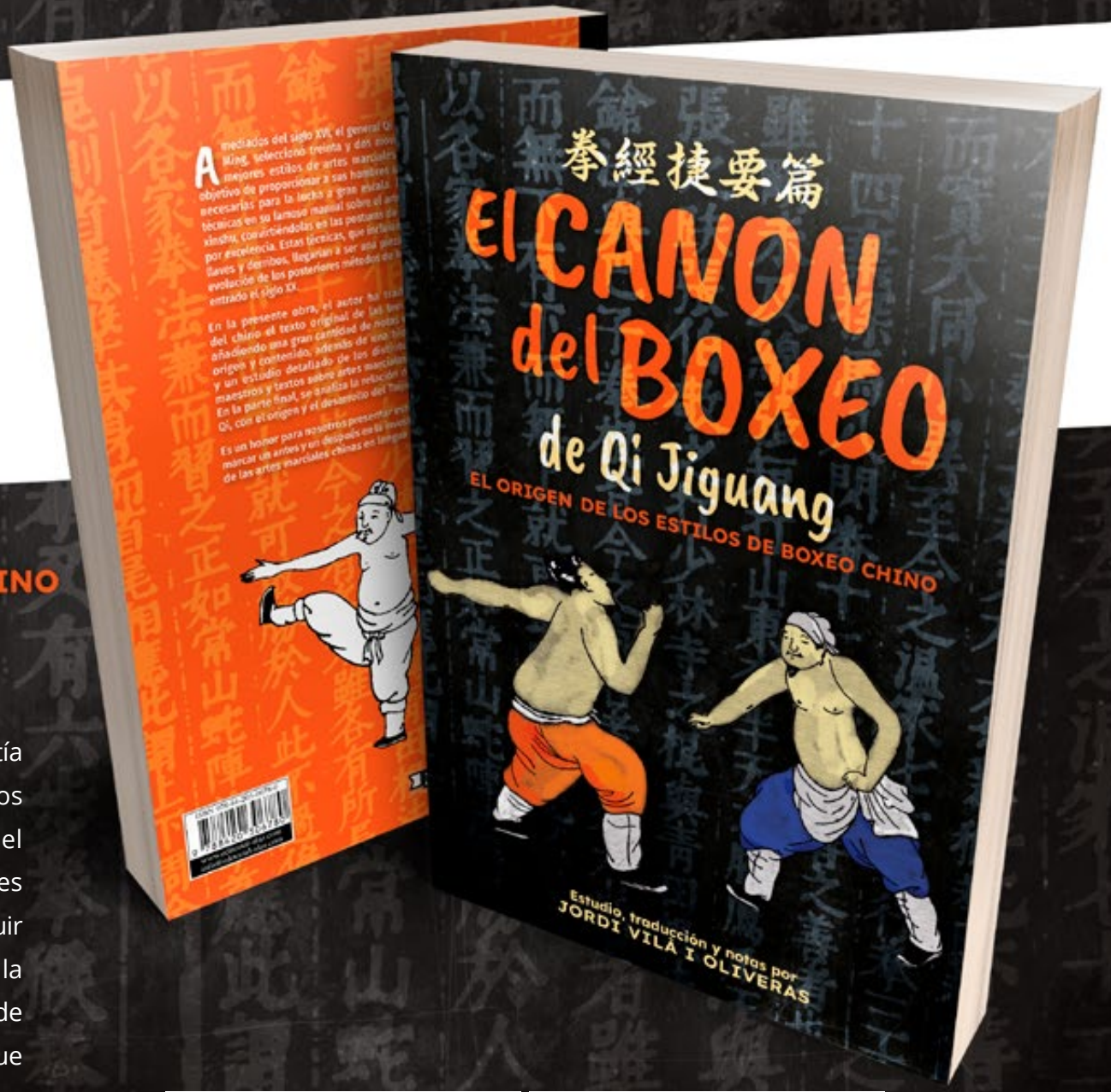
EDITORIAL ALAS
C/ Villarroel, 124 (bajos)
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com

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 pàginas

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

Por **PILAR MARTÍNEZ**
navarra@kenpo-kai.com

TORNEO INTERCLUBS KENPO KAI 2023

Campeonato de Navarra de Kenpo

Bera (Navarra) convertida en el centro de referencia del Kenpo Kai

Inauguración del Campeonato.

Del 5 al 7 de mayo, el pueblo de Bera en Navarra se convirtió en el centro de referencia del *Kenpo Kai* nacional e internacional al celebrarse el ***Campeonato de Navarra de Kenpo*** y el ***Torneo Interclubs de Kenpo Kai 2023***, además de un importante Curso de tecni icación y un curso de arbitraje internacional de *Kenpo Kai*.

En Navarra, el *Kenpo Kai* es el único sistema de *Kenpo/Kempo* integrado en la ***Federación Navarra de Karate y D.A.*** Existen diez centros que enseñan *Kenpo Kai* en esta Comunidad que están englobados en cinco clubs deportivos y que son los que forman el ***Departamento de Kenpo*** de la **FNKyDA**. Su Director es el *Shihan* **Vidal**, uno de los pioneros del *Kenpo Kai* europeo que ostenta el grado de cinturón negro 8º *Dan* de *Kenpo Kai* desde el año 2005 por la ***International Kenpo Kai Organization*** (**IKKO**) con sede en Japón. También ostenta el grado de cinturón negro 7º *Dan* de *Kenpo* del ***Consejo Superior de Deportes***.

Navarra es una de las Comunidades Autónomas donde el *Kenpo Kai* es muy practicado, siendo también una de las regiones donde más se practica *Kenpo* federado, junto a Andalucía, Madrid, Galicia y Euskadi, que cuentan también con grupos de *Kenpo Kai*.

Curso de arbitraje de *Kenpo Kai*

El 5 de mayo comenzó este trepidante fin de semana lleno de actividades, con un curso de arbitraje organizado por **IKKO** (*International Kenpo Kai Organization*). Una veintena de cinturones negros estudiaron y practicaron la normativa de *Kenpo Kai* en competición, titulando como árbitros internacionales y que continuarán su formación durante los próximos meses para ser miembros del plantel de árbitros

Competición de técnicas de defensa personal (JUHO EMBU)

"NAVARRA ES UNA DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS DONDE EL KENPO KAI ES MUY PRACTICADO, SIENDO TAMBIÉN UNA DE LAS REGIONES DONDE MÁS SE PRACTICA KENPO FEDERADO, JUNTO A ANDALUCÍA, MADRID, GALICIA Y EUSKADI, QUE CUENTAN TAMBIÉN CON GRUPOS DE KENPO KAI"

que estará en el ***Mundial de Kenpo Kai*** que se celebrará en Túnez entre el 27 de septiembre y el 1 de octubre del 2023.

Campeonato de Navarra de *Kenpo* 2023

Los/as *Kenshis* navarros/as tuvieron oportunidad de lucirse en su campeonato oficial anual organizado por el ***Departamento de Kenpo*** de la **FNKyDA** y con la colaboración del Gobierno de Navarra, Ayuntamiento de Bera, la empresa de gestión deportiva SASTRAKO y el apoyo de EDITORIAL ALAS y la revista EL BUDOKA 2.0.

Desde *Kenpo Kai*, la **FNKyDA** y su ***Departamento de Kenpo*** queremos felicitar a EDITORIAL ALAS por su centenario, un gran acontecimiento para todas las personas que practicamos artes marciales y deportes de combate.

Torneo interclubes *Kenpo Kai* 2023

Con la asistencia de Clubs de diferentes partes de España, Francia y Túnez se celebró este gran evento, contando con competidores internacionales de gran nivel.

Se compitió en *KATA* (Forma), *KOBUDO* (Forma con Arma), *JUHO EMBU* (Técnicas de Defensa Personal) y *RANDORI* en dos tipos de modalidades, *BOGU RANDORI* (Combate Semicontacto con protecciones) y *RANDORI* (Combate Contacto).

Ambos campeonatos tuvieron la cobertura de la televisión Navarra ***XALOA TELEBISTA*** y los resultados de las dos competiciones se pueden consultar en la *web* de la ***Federación Navarra de Karate y DA***: *https://www.fnkarate.com/noticia/920/campeonato-navarro-de-kenpo-y-torneo-interclubes-kenpo-kai-2023*

Trabajo de respiración (KOKYUHO), equilibrio del cuerpo (SEITAIHO) y energético (KIHO).

Entrega de premios

Trabajo de espada japonesa (TOHO)

"BAJO LA DIRECCIÓN DEL SHIHAN VIDAL, DIRECTOR PARA EUROPA DE KENPO KAI Y DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE KENPO DE LA FNKYDA, SE REALIZÓ UN CURSO DE TECNIFICACIÓN DE KENPO KAI"

Curso de tecnificación de *Kenpo Kai*

Bajo la dirección del *Shihan* **Vidal**, Director para Europa de *Kenpo Kai* y Director del ***Departamento de Kenpo*** de la ***FNKyDA***, se realizó un curso de tecnificación de *Kenpo Kai*, en el que se pudieron contar con asistentes de diferentes partes de España, Estados Unidos, Francia, Alemania y Brasil.

El temario del curso estuvo compuesto por aprendizaje de Puntos Vitales (*Kyusho*), Técnicas de Reanimación (*Kappo*), Técnicas de arreglo de huesos (*seifuku*), Técnicas de Respiración (*Kokyu*), Técnicas de Desarrollo y utilización del *Ki* (Energía Interna), trabajo de control mental y trabajo de Espada Japonesa (*Nihonto*).

El curso mostró y enseñó a unos atentos *Kenshis*, partes del *Kenpo Kai* avanzado que entusiasmó e hizo comprender lo mucho que queda por aprender y que a medida que avanzamos nos damos cuenta de que el *Kenpo Kai* es mucho más que un simple sistema de defensa personal o un bonito deporte de combate.

Fiesta de hermandad

Como no todo va a ser entrenar y competir, el sábado 6 de mayo por la noche se celebró una gran cena fiesta en la que casi un centenar de personas cenamos y bailamos al son que marcó el famoso músico navarro Modesto Ordoki, que además es cinturón negro de *Kenpo Kai* y que paró esa noche sus conciertos para estar con nosotros, con la familia del *Kenpo Kai*.

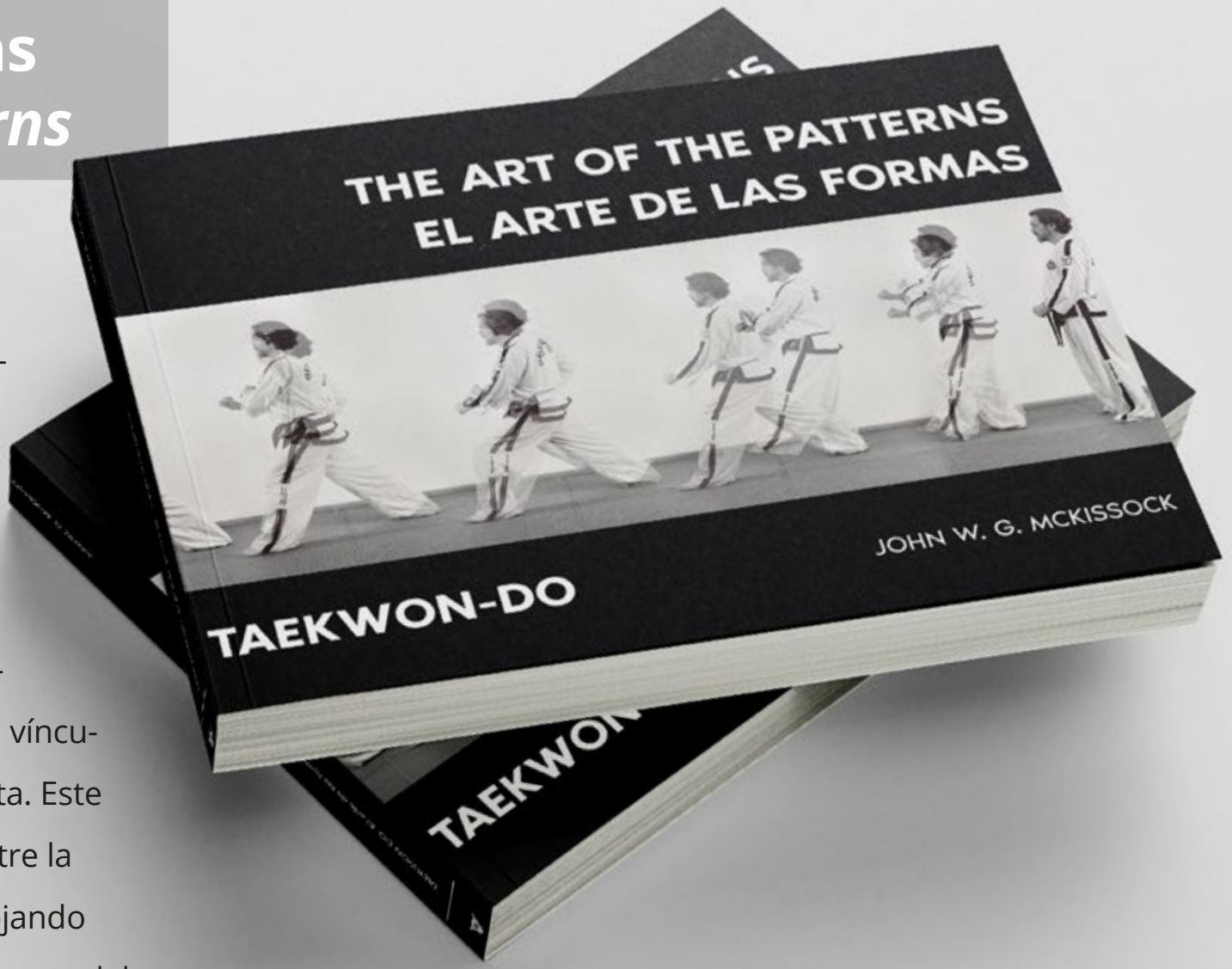
Un gran fin de semana para el *Kenpo Kai* que cada año que pasa tiene más y más popularidad internacional, convirtiendo al bello pueblo navarro de Bera en un referente del *Kenpo* y más concretamente del *Kenpo Kai* ■

Competición combate con protecciones (BOGU RANDORI)

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

Murata Tesshin

Y EL BUJUTSU DE KOKA

Por **MIGUEL MOLINA**

Murata sensei en Kasumi no kamae

En fechas recientes un reducido grupo de practicantes de España, Francia, Japón y EE.UU. se han dado cita bajo los cerezos en flor, en las montañas de Fukui Ken, para un seminario intensivo de *Bujutsu* de Koka impartido por **Murata** *Sensei*, uno de los más antiguos alumnos de **Kawakami Jinichi**, autorizado para enseñar esta transmisión marcial.

La transmisión del *clan Ban* de Koka (*Ban Ke*) incluye una serie de escuelas tradicionales entre las que destacan *Shinden Fudo Ryu Yawara*, *Jyosui Ryu Shinto Gunden*, *Izumoshin Ryu* o *Ichi Jyo Ho Koppojutsu*.

Este seminario se ha centrado principalmente en las familias técnicas *Sekiguchi* y *Toda*. Procede aclarar que el conjunto técnico denominado *Sekiguchi* que integra este sistema marcial (concretamente *Sekiguchi Yawara*, *Sekiguchi Tachidori*, *Sekiguchi Hanbo* y *Sekiguchi Kagibo*) no tiene relación directa con las célebres y respetadas escuelas *Sekiguchi Ryu Jujutsu* ni *Sekiguchi Ryu Battojutsu*.

El seminario, de una semana de duración, concluyó con un *enbu* ante el *Tenshin Sama* de Wakasa, con la presencia del *Sôke* de la escuela, **Kawakami Jinichi**.

Hoy hemos tenido la oportunidad de hablar con **Juan Liarte**, coordinador del grupo de estudio de Cartagena, sobre estas tradiciones marciales.

¿A pesar de la poca inclinación de la escuela *BAN-KE* a publicitar sus actividades y de la prohibición de rodar vídeos con sus técnicas, esta escuela empieza a ser conocida en occidente, principalmente por la labor de difusión de su *Soke*, Jinichi Kawakami, del sistema denominado *NINDO*. ¿Qué relación existe entre la escuela *Ban-Ke* y el sistema *NINDO*?

Vd. acaba de decirlo, la relación es la persona de **Jinichi Kawakami** *Sensei*. Por lo demás se trata de dos transmisiones diferentes, aunque innegablemente conectadas: *Ban-Ke no den*, es la transmisión de un conjunto de escuelas y/o tradiciones de *Bujutsu* y de *Ninjutsu* histórico que en un momento determinado confluyen en la *familia Ban* de Koka. *Nindo*, por el contrario, es un sistema moderno acuñado por **Kawakami Soshike** y dirigido por **Kiyomoto Yasushi** *Shihan* para preservar determinados aspectos de la tradición *Ninjutsu*. En mi humilde opinión, *NINDO* es una forma de transmitir los aspectos más educativos del *Ninjutsu* en la sociedad actual (no incluye, por ejemplo, ni venenos ni explosivos); al no tratarse de *Bujutsu*, es decir, artes marciales, tal vez no interesará esto a los lectores.

Es verdad que importantes autores e instructores del entorno de las artes marciales critican sistemáticamente y con dureza todo lo relativo a las tradiciones del *Ninjutsu*, normalmente alegando la ausencia de prueba histórica (por otra parte razonable considerando la naturaleza de las actividades *Shinobi*) en cuanto a la autenticidad de las mismas. ¿Piensa que la presencia de tradiciones *Ninjutsu* en esta escuela es un obstáculo para obtener el respeto y reconocimiento de otras escuelas?

En mayor o menor medida el conjunto de conocimientos que hoy llamamos *Ninjutsu* está presente en la mayoría de *Koryu Bujutsu*, o lo estaba originalmente. *Tenshin shoden katori* o *Sekiguchi ryu Battojutsu* son sólo dos ejemplos de muy respetadas escuelas de *Koryu Bujutsu* con *Ninjutsu* en sus *densho*. Es cierto que la documentación histórica sobre *Bujutsu* es amplísima y no

“La transmisión del clan Ban de Koka incluye una serie de escuelas tradicionales entre las que destacan Shinden Fudo Ryu Yawara, Jyosui Ryu Shinto Gunden, Izumoshin Ryu o Ichi Jyo Ho Koppojutsu”

Asistentes al seminario

comparable a la poca que tenemos en materia de *Ninjutsu*; sin embargo, me gustaría recordar que la ausencia de prueba no es prueba de ausencia.

Recientemente tuve la oportunidad de hablar sobre *Ninjutsu* con **Yamada Toshiyasu** *sensei*, 17 *Soke* del *Sekiguchi Ryu Battojutsu*; su percepción acerca del *Koka ryu* me pareció muy interesante, pues me contó que eventualmente el *Iga Ryu* llegó a ser una tradición respetada (sin duda en conexión con la entrada de **Hattori Hanzo** al servicio de **Matsudaira Motonobu**, los hechos posteriores al incidente de *Honnoji* y la conversión del *shinobi* de *Iga* en *oniwaban*, *onmitsu* y *metsuké* del *Shogunato*) mientras que el *Koka ryu* había mantenido la fama de facción indómita y cruel. La verdad es que estudiando las técnicas del *Koka ryu* (y conociendo su secular independencia de todo poder oficial) se entiende un poco esta reputación.

En conclusión, el mundo de las artes marciales japonesas y aún más del *Ninjutsu* es todavía muy desconocido y mal comprendido en occidente; preocuparse de lo que opinen otros –aunque sean buenos amigos– no es lo más útil que podemos hacer, aunque siempre es interesante escuchar sus puntos de vista, por supuesto.

¿Cómo definiría el sistema de *bujutsu* de *Ban Ke no den*?

En primer lugar, se trata de un sistema muy amplio y variado. En *kusarigamajutsu*, por ejemplo, se estudian dos tradiciones diferentes: *Awaka chiden ryu kamajutsu* y *Taishi den Shizuka ryu*; la primera es originalmente una escuela masculina y la segunda femenina, si bien los estudiantes de ambos sexos aprenden las dos. Tratándose de la misma arma encontramos patrones de movimiento diferentes, basados, por ejemplo, en las características morfológicas, pero también en el vestuario habitual de los practicantes para los que fueron creadas.

Juan Liarte, coordinador del grupo de estudio de Cartagena

Murata sensei y el grupo de estudiantes

Juan Liarte recibiendo el mokuroku de Kawakami Jinichi en 2010

Murata sensei y Juan Liarte

"En materia de combate cuerpo a cuerpo hay tradiciones como Shinden Fudo Ryu Yawara o Sekiguchi ryu Tachidori, diseñada para ser aplicadas vistiendo una armadura ligera"

En materia de combate cuerpo a cuerpo hay tradiciones como *Shinden Fudo Ryu Yawara* (sin conexión con la del mismo nombre en el *Bujinden*) o *Sekiguchi ryu Tachidori*, diseñada para ser aplicadas vistiendo una armadura ligera…

¿Se trata entonces de una mera agrupación de tradiciones marciales diversas, desconectadas unas de otras en su origen?

Esto es sólo mi opinión personal, pero la sensación que me queda tras practicarlas durante unos años es que se trata de disciplinas que tienen su origen, en su mayoría, en distintos grupos de guerreros de la Región de Koka: *ashigaru*, *jisamurai* e incluso *akuto* (forajidos). Las personas que conocemos como fundadores probablemente fueron en realidad codificadores de protosistemas marciales preexistentes.

La coincidencia en la *familia Ban* y su estudio conjunto durante generaciones probablemente ha generado pequeñas mutaciones, de manera que se han producido confluencias técnicas indiscutibles.

Hace unos veinte años Kawakami Jinichi decidió aceptar occidentales en su escuela y Kiyomoto Yasushi *Shihan* abrió el *Dojo* de Sagamihara donde usted se convirtió en su alumno; ahora Murata *Shihan* ha abierto su propia línea de entrenamiento. ¿Veremos una gran eclosión mundial de esta escuela?

No lo creo. En España José Defez también lleva años haciendo una gran labor, pero se trata de una escuela minoritaria, adecuada sólo para quienes sientan una inclinación muy especial. Sus contenidos no pueden transmitirse a muchas personas al mismo tiempo y no hay danes o grados intermedios, no hay vídeos ni dinero o gloria personal a ganar, ni *merchandising*… ni siquiera hay voluntad de crecer; sí que la hay de preservar la escuela para la siguiente generación, pero siempre será a través de muy pocos estudiantes muy comprometidos.

El pasado mes de diciembre Murata *sensei* impartió un seminario en Cartagena que llamó la atención de la prensa regional. ¿Lo veremos de nuevo por España prontamente?

Así es, pienso que habrá un nuevo seminario en diciembre de 2023, presumiblemente en el puente de la Constitución. No sé si será en Cartagena o en otro lugar.

Muchas gracias por su tiempo.

No se merecen.

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.

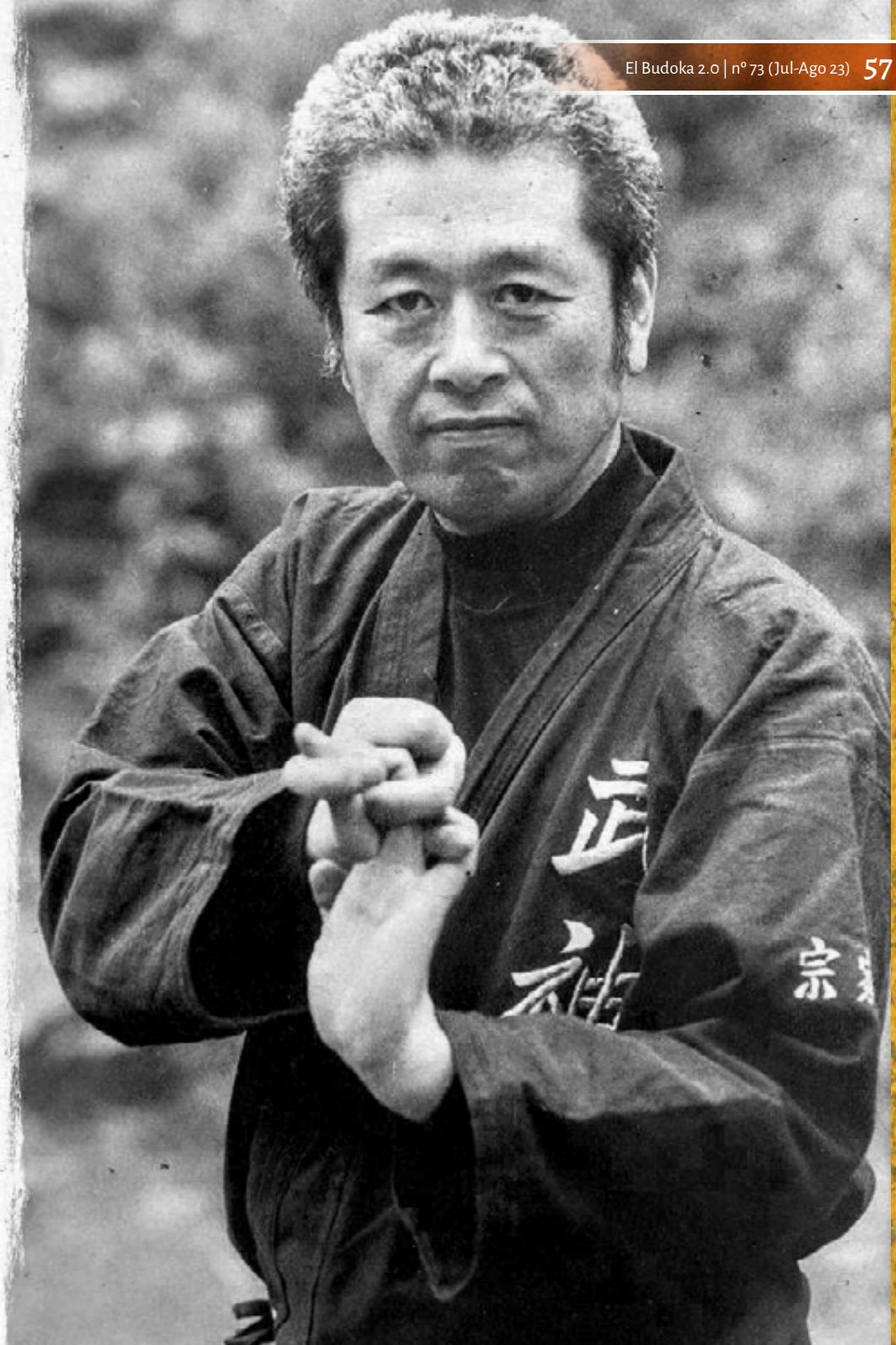
Por **Gustavo Gondra**
ISBN 978-84-203-0677-3
P.V.P. 30€ / 308 páginas

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

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

Aula de inspiración:

MANTENIENDO VIVAS LAS ENSEÑANZAS DE HATSUMI SENSEI



KUKISHINDEN TENSHIN HYOHÔ TENMON CHIMON HEN

El Estudio del Cielo y la Tierra

GAIYO

Visión general

Existen varios *Tenmon* (puertas del Cielo) y *Chimon* (puertas de la Tierra) en varias secciones. Esta sección trata específicamente sobre el *Tenshin Hyohô*. Al principio está escrito que no puedes pretender haber estudiado y entendido el *Gokui* (esencia) del *Gungaku* (estrategia militar) sin estudiar esta sección en particular. Esta sección es el *Gokui Shô* (libro secreto) del *Kukishinden Hyohô Gungaku*, por lo tanto, he decidido situarlo en el primer capítulo de esta sección.

KUKISHINDEN TENSHIN HYOHÔ TENMON CHIMON HEN HONBUN

En el *Kukishinden no Kyû Maki*, en la 12ª sección, hay algo oculto en medio. Sin conocer el secreto del *Tenshin Hyohô Tenmon Chimon* no puedes decir que has recibido el *Gokui* por que la estrategia militar viene de las teorías del *Tenmon Chimon* (*Estudios del Cielo y la Tierra*).

Yamamoto Kanbei Haruyuki estudió a Kuki Yamashiro no Kami Yasutaka y lo mantuvo en su mente constantemente y siempre lo aplicaba. Esto le permitió usar este conocimiento en la batalla de *Shinshun Toishi Gassen*. Esta batalla fue muy difícil, sin embargo dispersó todo el ejército contrario al sur y finalmente se alzó victorioso.

"LA ESENCIA SECRETA DEL TAISEI (SOL) ES EL KURAI (POSICIÓN) DEL SOL (LLENO DE ENERGÍA), QUE EMITE UNA FUERTE LUZ DE ENERGÍA"

NISSEI SODEN

El origen de la transmisión de las 2 estrellas

Nissei hace referencia al sol y la Osa Mayor. Son lo más brillante de lo brillante. En la literatura antigua, surgió el *Nichirin* (el sol y la osa mayor). En la literatura china (*Sokoshi*) se conocía como el *Nisseiden*.

A la gran estrella también se la conoce como el sol (*Taisei*). En este país, la razón por la que le damos valor al sol (*Kasei*) es porque *Jimmu* (el emperador) estaba intentando conquistar el Este y tuvo éxito. Este fue el principio de todo.

La esencia secreta del *Taisei* (sol) es el *Kurai* (posición) del sol (lleno de energía), que emite una fuerte luz de energía. Literalmente hablando si tú también emites esta energía en concreto vencerás fácilmente. Este *Kurai* es misterioso y muy sutil. Este concepto es también la regla inicial de la naturaleza. De nuevo, el *Gokui* del sol es su *Kurai*. Si puedes captar este concepto sutil y misterioso vencerás fácilmente. La forma del sol se puede ver pero no se puede agarrar. El cuerpo del sol es oscuro pero la luz que emite es brillante y fuerte. Este es el *Kurai* del sol.

Desde el punto de vista histórico, Amaterasu Omikami está alojado en el sol. El sol nunca para y si cometes un error en tu posición perderás la ventaja, por lo tanto, cuando combates deberías observar tu sombra en frente de ti (con el sol a tu espalda) y no estarás detrás del movimiento y la energía del sol. Por ejemplo, si no puedes ver tu sombra pero tienes el corazón de ver la tierra, entonces te pondrás nervioso y tu mente no estará presente (perderás tu *Ki*). Evita que ocurra esto y tu *Waza* (técnica) ganará momentos. Este concepto debe interiorizarse por tu cuenta.

HOKUSHIN HOKUTO HAGUN BIHEN

Estrella del Norte, Osa Mayor

El concepto de *Hokushin* es igual a la esencia del agua. Es una de las dos *Nissei* (estrellas). Como se explicó previamente, puedes utilizar el *Taisei* (sol) por el día y la noche. Pero, en la hora correcta utilizarás más el *Hokushin* ya que es más visible. El *Hokushin* representa la Estrella del Norte. En el *Kunyomi* (forma alternativa de leer los *kanji*) se lee como *Yadoru*, lo que puede significar alojarse en un lugar. La estrella permanece posicionada en el rincón más al Norte del cielo, por lo tanto su nombre es *Hokushin*.

Muy cerca también de la Estrella del Norte y girando alrededor está *Hokutô* (la Osa Mayor). De noche haz ir a tu oponente donde quieras, usa tu movimiento para controlar el suyo.

El siguiente es *Hagun Bihen*. Cuando hay una persona en la tropa que entienda la teoría de la Osa Mayor probablemente puedas ganar. Esta persona siempre toma ventaja volviendo a la cola. En el momento adecuado la cola seguramente girará.

No albergues duda de estos escritos, son las teorías de la naturaleza desde el principio de los tiempos. Desde este punto discutiremos la utilización del personal y varias aplicaciones.

SHINDEN GUNDEN HONCHI KOKU ZODEN

Verdadero ejército disperso y el cuerpo principal de buda

Bosatsu tiene un rosario en la mano izquierda y una espada en la derecha y tiene gran sabiduría y misericordia.

La verdad es sincera. Hasta este punto hemos hablado sobre el *Tenri* (lógica del Cielo). Ahora hablaremos del método de dispersión del verdadero ejército. Es un texto muy importante y estará desde la perspectiva humana y no del *Tenri*. *Hagun* significa llevar dentro de mí (existe dentro de ti), o tu propio ser. Cuando dices *Hagun* (cuerpo principal) se refiere al *Sui Seki*, que significa residir temporalmente. El *Hontai* (significado principal) del *Hagun* es el *Kokuzo* (*Bosatsu*). El espacio entre *Ten* (Cielo) y *Chi* (Tierra) es el *Kokuzo*. Este espacio se llena efectivamente y no hay carencia. Si una persona, como *Koku*, aprende completamente el *timing* del Cielo y la ventaja de la Tierra (geografía o *Fûsui*, *Feng Shui* en chino) y el uso de las personas, podría haber cubierto todo y estaría bien preparado. Esta situación será justa y una gran lección se interiorizarán.

El vacío contiene muchas cosas. Cuando te conviertes en *Kokuzo Hagunsei* controlas a tu oponente con tu propio movimiento. Tu oponente tendrá forma y tú no la tendrás. Vencerás si eres vacío. Podrás tomar ventaja de la situación que hayas creado con tu vacío y atacar y ganar. Incluso estando en desventaja vencerás.

Utiliza los grandes grupos militares de la misma manera que lo haría un necio. Si tu posición alcanza el *Kokuzo* y ordenas emitir la luz solar no habrá duda de tu victoria. Como se mencionó anteriormente, cuando llevas armadura caminas con la forma de la Osa Mayor para protegerte en las ocho direcciones y te convertirás en *Hagun Sei*. Reflexiona profundamente sobre este concepto.

SHINTAI SEIDEN MATA NICHI RI TAISEI

Esto es literalmente la lógica del sol

Si sólo hay lógica entonces no hay cuerpo. Cuando hablas la verdad tienes todos los tres: *Ri Tai Yo*. Ahora si hablas del sol, te convertirás en el sol. Todas las personas en el *Sangun* (un millón de reservas militares). Emitirás la luz y aumentarás el impulso del *Sangun*. Aparecerás con forma de *Jitsu* (vacío). Obtendrás un gran impulso. Tu oponente no podrá enfrentarse a ti y será vencido con facilidad. Los oponentes se verán obligados a perder y tu victoria vendrá sola. La luz del sol iluminará el mundo. No hay nada que la luz omita sin intervalo. La forma es muy aguda y sin comparación. No hay nada que exista sin la luz del sol. Este concepto te permitirá ganar impulso.

ONOZOKITE SHIKOSHITE KYOTSUKU

Evitar toda la fuerza, alcanzar el vacío, ataca el ejército del oponente por el punto débil

Este concepto está acorde con la lógica del Cielo. El "O" es la forma más fuerte y el "O" es similar al sol. Evita atacando esto y ataca el *Kyô* y será fácil vencer. Mantén el sol a tu lado y fuerza al oponente (*Aite*) a atacar eso. En este punto el *Tenri* (lógica del Cielo) y el *Jinyo* (uso de las personas) se conviertan uno.

TAKAKU MICHI SHIKOSHITE SHITANI ITARU

Nunca subestimes a tu oponente y ataca su Kyo (ignorancia)

Esta sección trata de los escritos relacionados con las personas. Incluso si estás en la posición más fuerte y tienes demasiada fuerza e impulso te volverás arrogante. Por lo tanto, siempre debilita u oculta tu fuerza. ¡No debes volverte arrogante! Como la misma naturaleza cuando el agua alcanza su punto más alto luego debe seguir fluyendo hacia abajo. Lo que es natural es si puedes captar este concepto y conocer la situación bien descubrirás las debilidades del oponente y las atacarás. Entonces parecerá que el oponente perdió por sí mismo ■

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

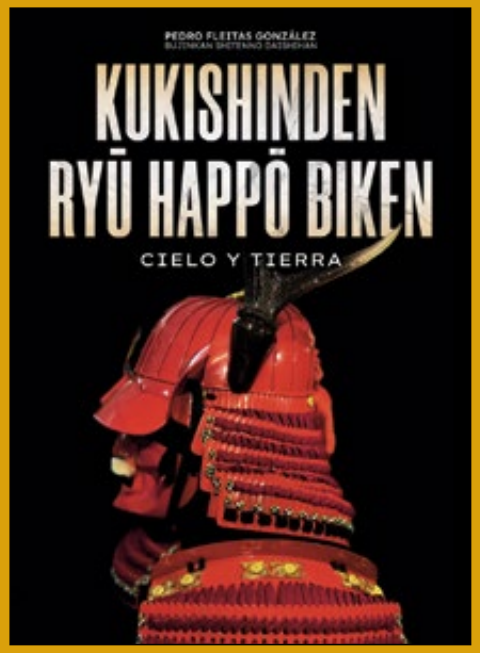
/pedrounryu

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

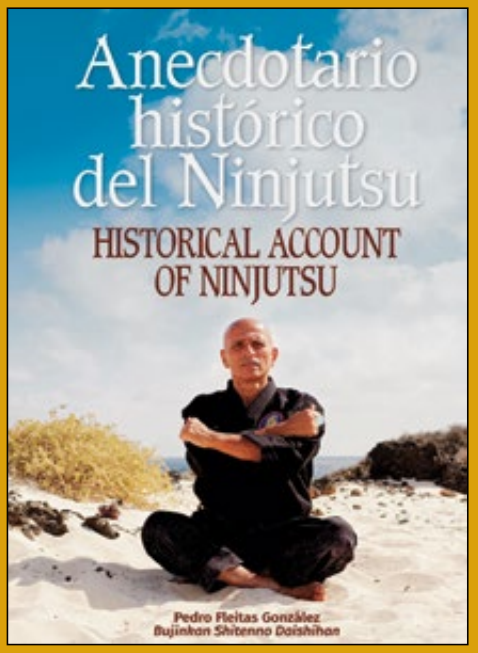
EL CUERVO DE TRES PATAS

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

El Aiki-Dojo

Leer el Aire

Caligrafía Kuuki wo yomeru (leer el aire) realizada por Yoshida Kuniharu (instagram: @kuni_rhythm).

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

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

Los mejores artistas marciales pueden anticipar el próximo movimiento de su oponente y derrotarlo. En japonés, una forma de decir "anticipar" es *mikosu* (見越す) que se traduce como "ver" (見) y "superar" (越す) y por lo tanto implica que la anticipación es "superar lo que puede ser visto".

La palabra anticipar fue acuñada a mediados del siglo XVI y significa "estar consciente de (lo que sucederá) y actuar para estar preparado". En las artes marciales, ser capaz de anticipar es comprender las tendencias de una persona y usar ese conocimiento para vencerlas.

La anticipación es una forma de estrategia. Es una forma de enfrentar a nuestros oponentes y derrotarlos. Sun Tzu escribió: "Involucrar a las personas con lo que esperan; es lo que son capaces de discernir y confirma sus proyecciones. Los asienta en patrones predecibles de respuesta, ocupando sus mentes mientras esperas el momento extraordinario, el que no pueden anticipar".

La anticipación comienza con aprender a desarrollar el ojo. En este sentido, no estamos hablando de tener una visión más nítida. Desarrollar el ojo es ser capaz de ver las sutilezas y comprenderlas dentro de un contexto determinado. El comienzo del desarrollo del ojo comienza con algo llamado *minarai keiko* (見習い稽古) o "la práctica de observar y copiar". El profesor demuestra y el

estudiante observa y copia cuidadosamente. Este método de enseñanza de "no enseñar" obliga al estudiante a aplicarse o a tener autodisciplina. Por lo tanto, un estudiante dedicado aprende a observar con tanta atención que puede ver cada sutileza de la técnica de su maestro: la buena y la mala.

En un estudio de 1967 realizado por el investigador Albert Mehrabian, descubrió que "el 93 % de toda la comunicación es no-verbal". Dijo: "El 55 % de la comunicación es el lenguaje corporal, el 38 % es el tono de voz y el 7 % son las palabras reales pronunciadas". Por lo tanto, si solo prestamos atención a "qué" se dice y no a "cómo" se dice o al lenguaje corporal, entonces podemos leer mal las palabras y cometer un error.

En los viejos tiempos, los maestros hablaban muy poco porque se pensaba que era responsabilidad del alumno aprender. Por eso se dice que ***el mejor maestro es el más irrazonable***... Son irrazonables por que no nos enseñan de la forma en que queremos que nos enseñen. Queremos que nos enseñen de la forma que nos resulte más cómoda y que reafirme nuestros egos. El maestro nos enseña de una manera que saca lo mejor de nosotros y no se preocupa necesariamente por nuestra comodidad. Incluso un mal maestro puede ser un buen estudiante porque, en cierto nivel, cuanto más "peor" o más irrazonable es un maestro, más duro tiene que trabajar el estudiante.

"Ser capaz de anticipar es comprender las tendencias de una persona y usar ese conocimiento para vencerlas"

Cuanto más irrazonable es el maestro, más obliga al alumno a "robar" la técnica del maestro. En japonés "la práctica de robar la técnica" se conoce como *nusumi keiko* (盗み稽古).

Este tipo de *keiko* o métodos de enseñanza también fueron un proceso de selección que se suponía que debía eliminar a los estudiantes que no tenían el corazón o la dedicación para seguir el arte.

Una vez que un estudiante ha dominado su *kihon-waza* (基本技) o "técnicas básicas", naturalmente se piensa que ha desarrollado su ojo o habilidad para "ver" el movimiento, la técnica o el arte. A partir de este dominio es donde desarrollamos la intuición o *kan* (勘).

Kan es la base para poder anticipar. La intuición se define como "la capacidad de comprender algo inmediatamente, sin necesidad de un razonamiento consciente". Sin pensamiento consciente hace que la intuición se sienta como algo espiritual. Sin embargo, este tipo de intuición no es espiritual sino aprendida. Es más un sentimiento instintivo que se basa en la repetición inteligente. La repetición inteligente significa que el movimiento, la técnica o la habilidad mejoran con cada repetición y, por lo tanto, se vuelven intuitivos o se realizan sin pensamiento consciente.

En el manejo de la espada, una persona aprende a ver el próximo movimiento en función de su conciencia de la situación y una intuición basada en la repetición. Para el exterior que mira hacia adentro, parece intuitivo. En las artes marciales, esta anticipación basada en la conciencia o la intuición del próximo movimiento de nuestro oponente se conoce como *kuuki wo yomeru* (空氣を読める) o "leer el aire", una metáfora de ser tan conscientes de que podemos ver algo que no se puede ver como el aire. Desde el punto de vista de las artes marciales, se supone que una persona con entrenamiento puede ver y anticipar el próximo movimiento de su oponente, incluso si está tratando de ocultarlo.

Hay un concepto similar en el ajedrez. El ajedrecista promedio supuestamente puede pensar de uno a tres movimientos por delante. Sin embargo, el gran maestro de ajedrez noruego Magnus Carlsen supuestamente puede ver o anticipar 15-20 movimientos por delante de su oponente. La partida más rápida de Carlsen fue con el gran maestro de ajedrez indio Vidit Gujrathi y Carlsen tardó solo 6,17 segundos y cinco movimientos en ofrecerle tablas al gran maestro.

“El otomo o deshi puede anticipar lo que el maestro necesita antes de que tenga que articular que lo necesita”

Aprender a leer el aire es un tipo especial de capacitación que generalmente se reserva para los aprendices que actúan como maestros o maestros *Otomo* (お供) o “asistentes”. Esta capacitación generalmente ocurre fuera del *dojo*. El trabajo del *otomo* es ver las necesidades del maestro o maestro. Cocinan, limpian, toman su *ukemi*, enseñan a los estudiantes de menor rango y acompañan a sus maestros en los recados y viajes. Si un estudiante o *deshi* está entrenado adecuadamente o está en cierto nivel, el maestro nunca tendrá que pedirle nada. Se supone que el *otomo* o *deshi* puede anticipar lo que el maestro necesita antes de que tenga que articular que lo necesita. Ser capaz de anticiparnos a las necesidades de la persona a la que cuidamos es una demostración de un altísimo nivel de formación o habilidad.

Cuando nos enfrentamos a nuestros oponentes, estamos tratando de leer sus movimientos y al mismo tiempo buscar oportunidades para capitalizar. Usamos nuestro ojo intuitivo para el movimiento que aprendimos en *minarai keiko* y *nusumi keiko* y lo aplicamos para leer el aire. Con ese conocimiento, hacemos que parezca fácil cuando derrotamos a nuestros oponentes porque sabemos antes de que ellos sepan lo que van a hacer. En este nivel, queremos llegar a un nivel en el que podamos “sentir” lo que viene a continuación en lugar de pensar en lo que viene a continuación. Esta capacidad de anticipación nos permite hacer que el oponente falle o *mikiri* (見切り) y luego nos permite maniobrar y golpearlos o *amashi* (余し).

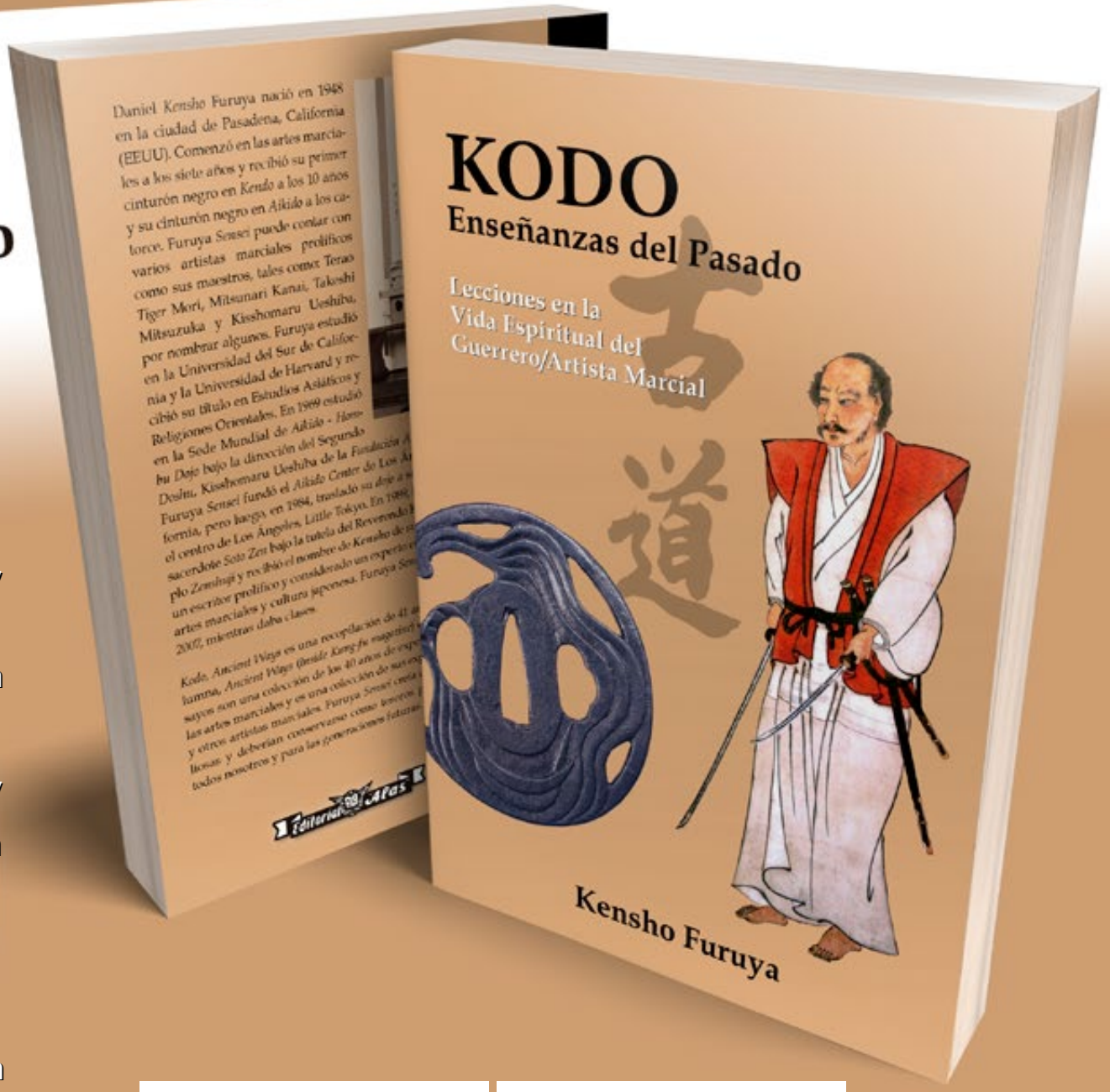
En el manejo de la espada se dice *chotan ichimi* (長 短 一 身) o “punto fuerte, punto débil, un solo cuerpo”. Esto significa que el cuerpo de cada persona tiene puntos débiles y fuertes.

Los artistas marciales entienden esto y se aplican para poder ver las debilidades de su oponente y rentabilizarlas a pesar de que estén tratando de ocultarlas. Es por eso que los mejores pueden leer el aire y anticipar el siguiente movimiento ■

KODO

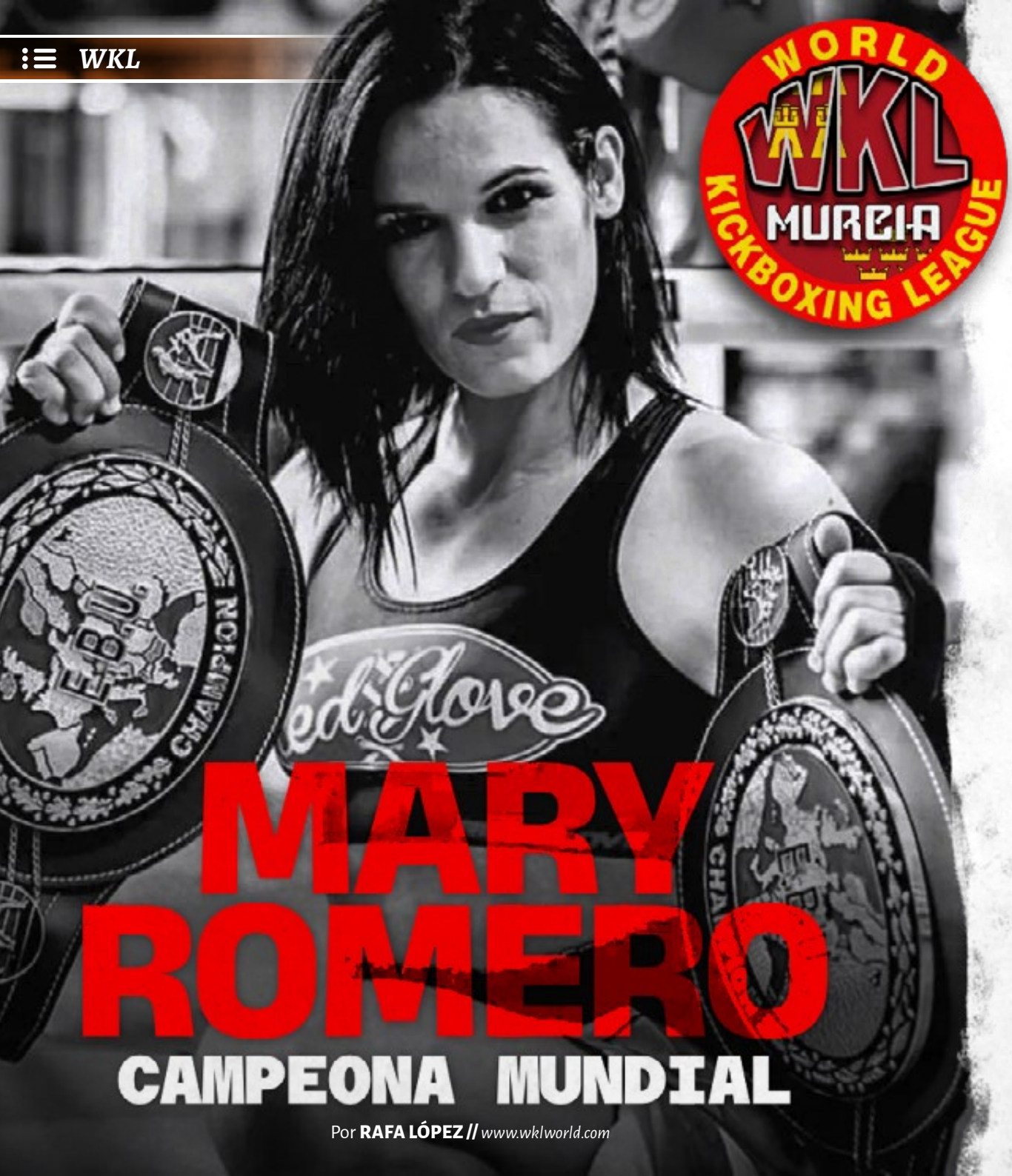
Enseñanzas del Pasado

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



MARY ROMERO

CAMPEONA MUNDIAL

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

La murciana, orgullo de Puerto Lumbreras, hizo historia ganando 3 Europeos de Boxeo EBU y es actualmente una de la competidoras de deportes de combate y *Muay-Thai* de más valor nacional compitiendo en la mayor plataforma DAZN, entre otros muchos logros.

Campeona de casi todo en *Muay-Thai*, K1, *Kickboxing* y Boxeo, sigue buscando retos en dichas modalidades. Una sùper-atleta que tiene nombre y apellidos de la mano de su entrenador y actual esposo, Francisco Ponce.

Muchos son los proyectos en manos de está familia de campeones...

Mary ¿Desde cuándo en las Artes Marciales y el Boxeo?

Desde los 5 años, en Puerto Lumbreras, era una niña muy activa. Actualmente soy de las que más años llevo activa a mis 37 años.

El Boxeo fue más tardío, llegó a los 22 años cuando me seleccionaron para el equipo nacional FEB.

¿Cuál es tu club/entrenador desde tus inicios hasta ahora y porque?

Mi club y mi entrenador es el mismo que desde niña, al entrar por la puerta, es mi casa!!!!! Siempre ha sido Francisco Inocencio Ponce. Que con el paso de los años por motivos de la vida pasó a ser mi marido. Aunque ambos somos personas que consultamos a otros muchos entrenadores y que entrenamos con los mejores desde nuestra propia base, con mente abierta.

¡Has competido en todo! Haz un resumen de tus triunfos y en qué modalidades

¡AMO ESTE DEPORTE! Me lo ha dado todo , la persona que soy, respetada y valorada! Siempre he tratado de transmitir a los niños de mis clases e inclusive mis propios hijos que siguen este camino de mi mano.

Kickboxing: He ganado dos veces el Mundial de *Kickboxing* y una vez el Mundial K1.

Muay-Thai: Campeona Mundial en Thailandia, Campeona de Europa.

Boxeo: Como *amateur* he estado muchos años en la selección y como profesional campeona de España, 3 veces campeona de Europa EBU , campeona continental e intercontinental....

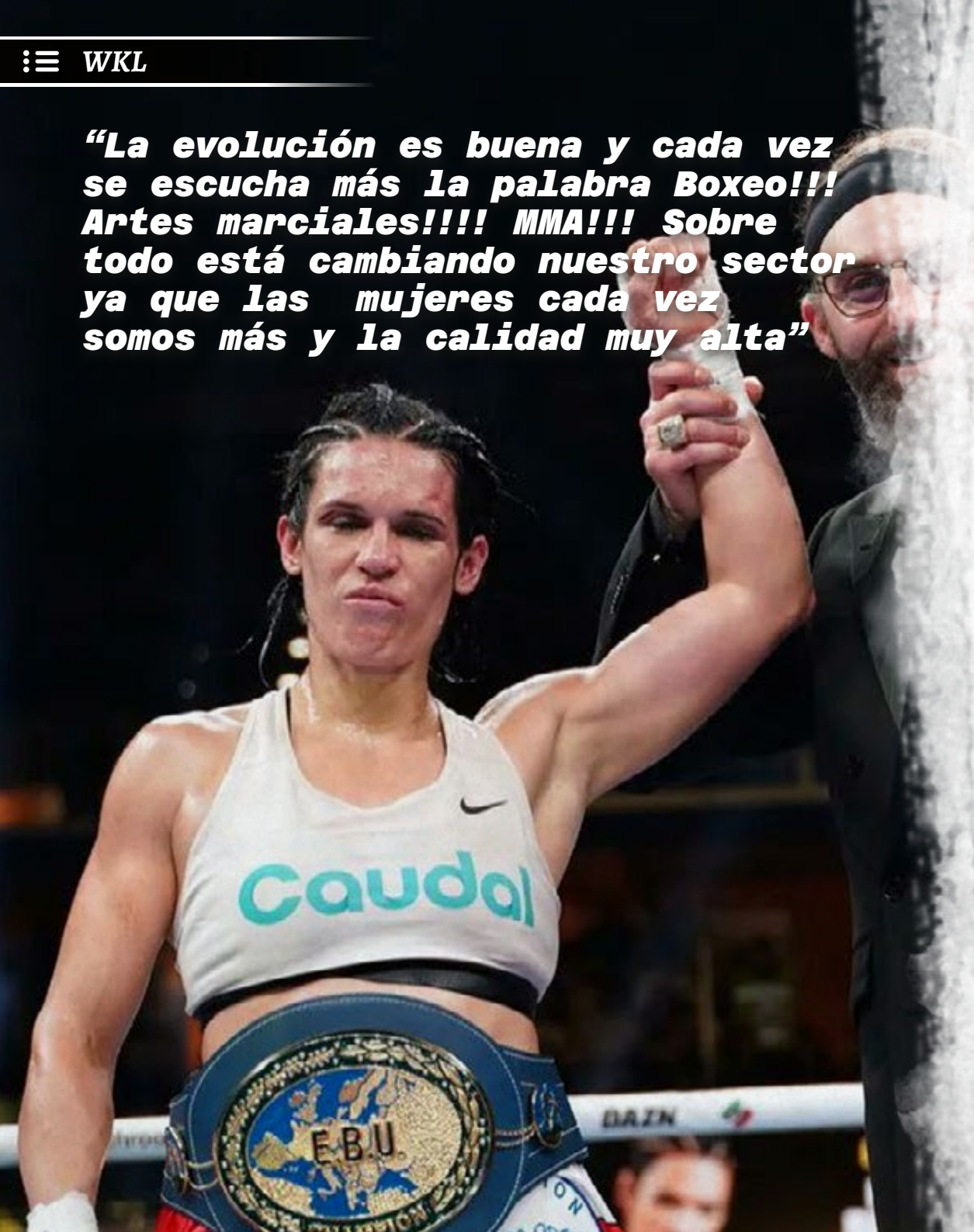
Entre todo supero los 400 combates. ¡Y lo que me queda!

¿Cuáles son tus próximos objetivos y retos como peleadora?

Tengo cuentas pendientes, jeje... quiero compaginar el Boxeo Olímpico formando parte de la Selección Española de Boxeo y cómo no en profesional busco ir a por el Mundial! Es uno de mis sueños.

En *Muay-Thai* también tengo el proyecto de pelear el Mundial WBL *Muay-Thai* y en K1 el Mundial WKL posiblemente en USA.

“La evolución es buena y cada vez se escucha más la palabra Boxeo!!! Artes marciales!!!! MMA!!! Sobre todo está cambiando nuestro sector ya que las mujeres cada vez somos más y la calidad muy alta”



¿Cómo ves la evolución de las artes marciales en Murcia?

La evolución es buena y cada vez se escucha más la palabra Boxeo!!! Artes marciales!!!! MMA!!!

Sobre todo está cambiando nuestro sector ya que las mujeres cada vez somos más y la calidad muy alta.

¡¡¡Ya no hay eventos sin mujeres en cualquier modalidad!!!

Tu carrera y tu familia están unidos desde siempre, ya que tu entrenador es tu esposo Francisco. ¿Cómo es un día de tu vida Mary?

Si volviera elegiría quién soy y a mi familia.

Mi día a día es el de cualquier deportista de élite: ¡¡Duro!! Pero somos una familia donde todos remamos en la misma dirección ayudándonos en todo dónde el chico pone lavadora y al grande recoge la casa. Jeje. Nos ayudamos en todo porque son muchas horas de entrenamiento y sacrificio y ellos entienden la importancia de ayudarnos para poder conseguir nuestros objetivos.

Entreno cinco horas diarias compaginando la vida como madre… somos una piña!

Tus hijos ya practican deportes ¿Hay genética de peleadores?

Mis hijos han vivido esto ya desde el embarazo. Yo entrenaba embarazada!!! Tras el parto siempre he iniciado los entrenamientos al poco tiempo… y ellos, incluso mi marido, tenía que coger al niño y hacer las manoplas con él tomando jajaja… y se sentía feliz viéndome, lo tienen en su ADN y ya están compitiendo en Boxeo, *Kick*, K1, todo lo que son artes marciales!

¿Qué momento de tu carrera es el más importante?

Cada pelea, cada rival, cada entrenamiento, cada campamento!!!

Ahora estoy viviendo mi momento. Recoger los frutos de toda mi carrera.

¿Tenéis algún proyecto como promotores?

Sí, estamos empezando o retomando el montar eventos con el apoyo de **WKL MURCIA** y **WKL/WMMAL** que es parte de nuestro proyecto.

Nos sentimos muy queridos y respetados por el sector y queremos devolver el agradecimiento con eventos, actividades marciales, etc.

Mary ¿Cómo te ves dentro de 5 años?

Hummm, en 4-5 años llegará mi retirada y quiero dedicarme a sacar a mis alumnos a pelear, tengo todas las titulaciones y hacer campeonatos, promociones, etc. Creo que con tantos años en este campo tengo mucho que aportar, y es más, necesito aportar a los más jóvenes.

Muchas gracias Mary por esta entrevista.

A vosotros, hace años que os leo, desde que tengo uso de razón de las artes marciales! Muchísimas gracias de corazón ■

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

K-1

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

www.sparringbcn.net

SHOCK

Designed in U.S.A

SHOCK BOXING

www.shockboxing.com

BOXEO-MMA-K1-MT

Por **PEDRO PUJANTE** // Doctor en literatura y karateka

Artes Marciales y ciencia Ficción

EL *KI*: LA ENERGÍA QUE MANTIENE UNIDA LA GALAXIA

La primera película que me viene a la cabeza cuando pienso en ciencia ficción es *La guerra de la galaxias* (1977). No está mal recordar que su creador, George Lucas, se inspiró en una película de *samuráis*, *La Fortaleza Escondida* (1958), de **Akira Kurosawa**, para crear su conocida franquicia.

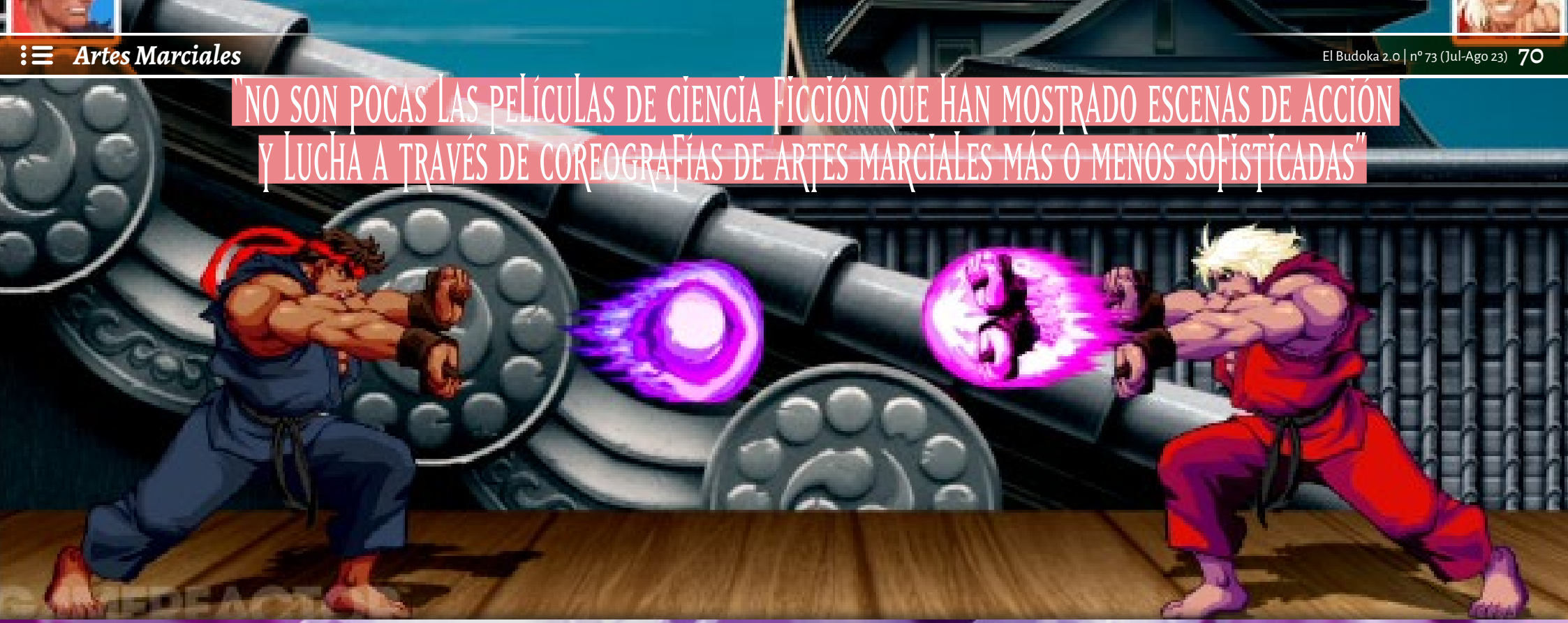
En *Star Wars* abundan los enfrentamientos marciales, combates cuerpo a cuerpo protagonizados por guerreros dotados de una energía "sobrenatural". La "fuerza", una suerte de energía interior que atesoraban algunos afortunados personajes, se correspondería con esa energía (*chi*, para los chinos; *Ki*, para los japoneses) que se cultiva en ciertas artes marciales.

Según explica el propio maestro *Jedi* Obi-Wan Kenobi en algún momento la fuerza *es lo que le da al Jedi su poder. Es un campo de energía creado por todas las cosas vivientes. Nos rodea, nos penetra, y mantiene unida la galaxia*. De un modo análogo explicaba *O Sensei* **Ueshiba**, fundador del *Aikido*, que cuando entendió *la naturaleza real del Universo a través del budo vio claramente que los seres humanos deben unir mente y cuerpo y el Ki que conecta los dos y entonces alcanzar la armonía con la actividad de todas las cosas en el universo*.[1]

Para los luchadores de artes marciales tradicionales como el *karate* o el *kungfu* hay, a grandes rasgos, dos tipos de trabajo: el interno y el externo. El trabajo externo es el físico y se asocia más a lo duro. El interno hace referencia a lo suave y a la faceta espiritual (meditativa), aunque tiene una clara conexión con el trabajo físico externo: a través de la respiración, la concentración, el control mental, la focalización plena... En *Star Wars* la "fuerza" es de carácter sobrenatural. Una energía que brota en guerreros que han alcanzado un nivel superior de consciencia. Hay, como en las artes marciales tradicionales, una conexión entre el poder de la mente (o el espíritu) y la fortaleza física. De un modo más evidente podemos ver también cómo el protagonista de *Dragon Ball*, Son Goku, un extraterres-

1. Citado por Kisshomaru Ueshiba en *El espíritu del aikido* (pág. 30).

"NO SON POCAS LAS PELÍCULAS DE CIENCIA FICCIÓN QUE HAN MOSTRADO ESCENAS DE ACCIÓN Y LUCHA A TRAVÉS DE COREOGRAFÍAS DE ARTES MARCIALES MÁS O MENOS SOFISTICADAS"



tre que posee poderes, es capaz de concentrar su energía y convertirla en una esfera arrojadiza, al igual que hacen *Ken* o *Ryu* del juego *Street Fighter*, con su conocida *Hadōken*. Una metáfora de la fuerza o energía que los artistas marciales tratan de alcanzar con su práctica diaria.

No son pocas las películas de ciencia ficción que han mostrado escenas de acción y lucha a través de coreografías de artes marciales más o menos sofisticadas. Ya sea mediante mano vacía o con armas blancas: espadas, lanzamiento de objetos y otros artefactos. El binomio artes marciales y ciencia ficción también ha sido productivo en videojuegos, algunos famosos como *Mortal Kombat*, del que devinieron también una serie de películas. Aquí luchadores sobrenaturales y extraterrestres se enfrentan en un torneo en el que se juegan el poder sobre la Tierra. También el conocido actor Nicolas Cage ha incursionado en este subgénero de la ciencia ficción marcial con el mediocre film de 2020 *Jiu Justu*. Se trata de un cruce entre *Depredador* y *El ninja americano*, en el que un extraterrestre baja a la Tierra cada seis años a enfrentarse en un combate cuerpo a cuerpo contra una orden de sacerdotes guerreros.

Quizá la pieza más icónica del cine del nuevo milenio, en la que ciencia ficción y artes marciales confluyen, sea *The Matrix* (1999). En ella su protagonista, Neo, debe aprender artes marciales a través de un simulador virtual para poder enfrentarse contra los programas informáticos que amenazan a los humanos. En menos de un minuto la computadora ha logrado cargar en su cerebro los conocimientos necesarios para ejecutar con maestría técnicas que una persona en el mundo físico necesitaría décadas. A los pocos segundos Neo susurra: *Ya sé kungfu*. A lo que Morfeo le responde: *Demuéstralo*. Y comienzan un combate, al más puro estilo ochentero de películas chinas de *kungfu* (saltos en el aire incluidos), dentro de un programa de *sparring* que prepara a Neo para sus futuras incursiones en *Matrix*.

También en *Dune* existía el *Prana-Bindu*, una técnica que consistía en un adiestramiento físico y mental que consideraba a todos los músculos y los nervios del cuerpo como una sola unidad. En definitiva, en el *Prana-Bindu* se resume gran parte de la filosofía y metodología que orientan a las artes marciales: trabajar el cuerpo y la mente de forma unitaria, como si fueran una sola. Para así poder adquirir mayor consciencia de nosotros mismos y potenciar nuestras capacidades, tanto físicas como psíquicas a la hora de entrenar nuestros cuerpos para un combate.

La ciencia ficción dibuja el futuro, mientras que las artes marciales se anclan en una tradición que nos remite a un pasado ancestral. No obstante, el hombre, varado en el presente, trata de dar forma a su realidad a través de distintas formas artísticas y expresiones corporales. Estos dos ámbitos culturales, tan dispares y tan opuestos, tienen un punto en común. Y ese nexo de unión es nuestro cuerpo y nuestra mente. El conocimiento ancestral de técnicas de lucha y control mental, además de hacernos más fuertes para luchar contra posibles adversarios, también nos ayuda a vislumbrar el futuro para así comprenderlo mejor. La ciencia ficción nos muestra cómo podría ser ese futuro y nos prepara para él. Tal vez sea necesario reflexionar y tratar de conectar nuestros conocimientos más antiguos con las visiones más futuristas de nuestra sociedad para vivir de un modo más consciente nuestro presente

WING CHUN KUNG FU
詠春
詠春 ALMERÍA 功夫

SIFU JET WAN

SEMINARIO VING TSUN

23 Y 24 SEPTIEMBRE

ALMERíA

+ info : 670 444 372

WSLVT
詠春功夫會員美利堅

Mar 海 (Hai), Montaña 山 (Shan), Cielo 天 (Tian)

LOS TRES NIVELES

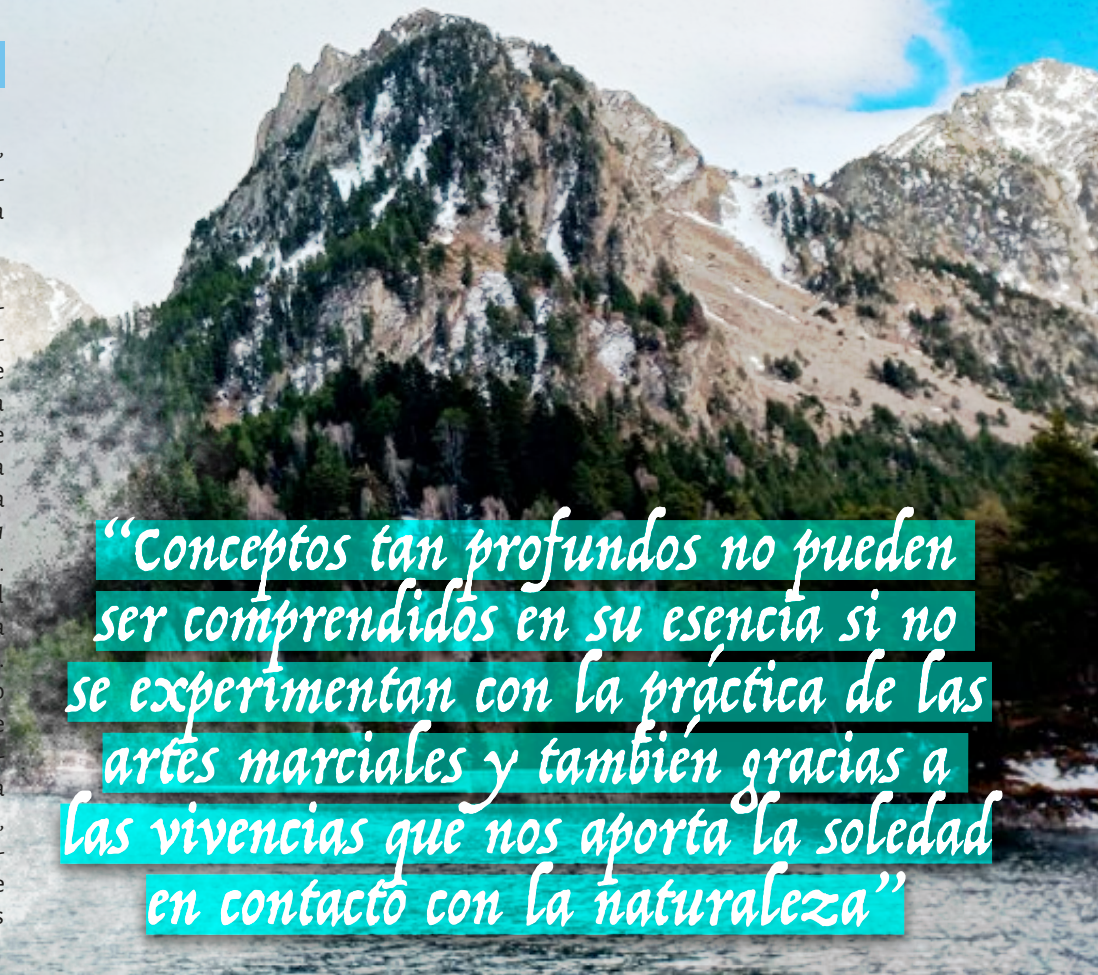
Por **ORIOL PETIT** // Instructor estilo sui-lin-dao // Fotos: Lluc Sánchez // Peilian 陪练 (Sparring): Manel Sánchez

Es Domingo, temprano, y tomo de nuevo el tratado de pintura del *monje calabaza*, Shi Tao. Es un texto que lleva conmigo varios años, pero en cada lectura encuentro matices nuevos que me permiten entender día a día, aspectos del arte y la cultura Oriental. Con ello puedo aplicar conceptos a la hora de mejorar mi aprendizaje y también de mostrar la esencia de las artes marciales.

No hay dos formas iguales de analizar el texto ya que siempre aparecen matices que se habían escondido en lecturas anteriores. Igual que no hay dos amaneceres ni ocasos iguales, lo mismo sucede con el maravilloso tratado de pintura de Shi Tao.

Ayer estuve en las montañas y medité sobre los conceptos básicos de los que parto cuando enseño a mis alumnos y alumnas de 1º de la ESO. Siempre les hablo de prevención y de estar "alerta", que no significa ir con miedo por el mundo, pero sí conectar con el entorno para evitar problemas. La prevención y el ser consciente del entorno (*zanshin* lo llaman en Japón), son primordiales. Una vez, dicho esto y explicarles que debemos respetar al prójimo y evitar la confrontación, les comento que a veces ésta es inevitable y entonces debemos intentar repeler el ataque o la agresión. Les comento que existen tres niveles: el cielo 天 (*tian*), la montaña 山 (*shan*) y el mar 海 (*hai*), y es fundamental usar todo el cuerpo y fluir en los tres estadios y tomar los ejemplos que nos ofrece la naturaleza, para así ejecutar los movimientos de agarre o esquiva, defensa y respuesta.

Ayer estuve en 山 (*shan*) montaña y de alguna manera también en 天 (*tian*) cielo, ya que las nubes de aviso de tormenta de nieve, inundaron la cumbre y parecía realmente que estaba tocando 天 o que me había colado en el paraíso *Tusita* donde residen todos los *budhas*. No se vislumbraba con claridad dónde terminaba la montaña y dónde empezaba el cielo. Al llegar a casa, tomé el tratado del *monje calabaza* y leí que de forma similar a como una montaña está representada en una pintura como un contorno vacío, o que un árbol tiene espacios de no-árbol cuando tiene amputada una rama, las partes



"Conceptos tan profundos no pueden ser comprendidos en su esencia si no se experimentan con la práctica de las artes marciales y también gracias a las vivencias que nos aporta la soledad en contacto con la naturaleza"

"Superar el miedo y el estres que genera una situación de confrontación en la calle y la serenidad que se debe tomar se entrena también yendo solo a alta montaña"

del vacío deben completarse con el antagonista, lo lleno. Conceptos tan profundos no pueden ser comprendidos en su esencia si no se experimentan con la práctica de las artes marciales y también gracias a las vivencias que nos aporta la soledad en contacto con la naturaleza.

Generar el vacío ante un ataque es una de las técnicas fundamentales en el *WuShu* 武术 así como reconducir las fuerzas como hacemos durante la práctica del *chi sao* (*manos pegajosas*). Todo ello puede parecer muy místico e irreal, pero sin duda estos maestros llegaron a sus conclusiones gracias a la convivencia con la naturaleza y, por lo tanto, para poder intentar acceder a su legado, debemos usar los mismos métodos que les permitieron llegar a esas verdades, y a su maestría. La obra escrita por el *monje calabaza* cuenta que los antiguos tenían la certeza de que la tierra 土 (*tu*), como también el cuerpo humano, tenía su pulso y sus arterias. Esa pulsión 脉动 (*mai dong*), se hallaba en las líneas de las montañas.

También es fundamental analizar las deficiencias de lo tradicional ya que la biomecánica actual y los nuevos sistemas de combate nos muestran pruebas de ello. Aún y así, para innovar es importante conocer, dominar y explorar en las raíces. Y evidentemente, no se aprende a base de tutoriales en *Internet*.

El otro día le pedía a una amiga de la provincia de *Shandong* que me ayudara en la traducción de un concepto que aparece en el texto de Shi Tao. Le expliqué que lo necesitaba para así poder escribir un artículo sobre artes marciales chinas. Ella me decía que no entendía la razón de que le pidiera ese favor porque el libro hablaba de pintura y no de *Wu Shu* 武术.

Pintura antigua 国画 (*guo hua*), caligrafía 手法 (*shou fa*), artes marciales 武术 (*wu shu*) y contemplación de la naturaleza 自然 (*zi ran*), van todas unidas y se complementan. La circularidad, la linealidad y la fuerza de los movimientos de las artes marciales se aprecian mucho mejor cresteando en el Pirineo con vientos de más de 70 km o experimentando al temible *torb*, que arrastra consigo la nieve acumulada sin permitir la visibilidad a 10 metros. El vacío se aprecia con más calidad contemplando las tormentas del mar o nadando con anuncio de bandera amarilla. Superar el miedo y el estres que genera una situación de confrontación en la calle y la serenidad que se

debe tomar, se entrena también yendo solo a alta montaña y perdiéndose en ella (sin quererlo) en invierno y sin cobertura. En ambos casos se conecta el modo supervivencia. La plenitud en la ejecución de un movimiento se puede emular en la mística experimentada en verano con luna 月 (*yue*) llena, bajando por el camino del cremallera en la Vall de Núria. Así, de esa forma, experimentando los elementos de la naturaleza en el viento 风 (*feng*), la nieve 雪 (*xue*), la lluvia 雨 (*yu*), el agua 水 (*shui*), las tormentas 霵 (*ji*), y aproximando el alma 心灵 (*xin ling*) hasta 天 (*tian*) el cielo, se comprende todo un poco mejor aunque ello te lleva toda una vida.

Para dar forma a todo aquello citado con anterioridad, debo hablar a mis alumnos de algún elemento concreto que les permita memorizar los movimientos y cohesionar la teoría. Debo presentarles un conector, y éste acostumbra a ser un dragón 龙 (*long*), aunque a veces es un ave fénix 凤凰 (*feng huang*). Los dragones en oriente son buenos y protegen a los hombres de las calamidades y el ave Fénix representa la virtud y la gracia. Estos dos seres mitológicos son los encargados de viajar a través de los ciclos de la naturaleza y de ejecutar los movimientos. Para grabar las técnicas, sus manos, brazos, piernas, tronco… mimetizan a esos animales mitológicos que viajan a toda velocidad cruzando los tres niveles de mar, montaña y cielo. A veces deben hacerlo lento. *Long* 龙, o *feng huang* 凤凰, aprovechan la fuerza del viento, o del agua o de la tormenta para moverse, esquivar, bloquear, adaptarse, contrarrestar, vencer. En otras ocasiones deben imitar la suavidad de la brisa de una tarde de verano o la calma que genera el degoteo pausado de una hoja minutos después de terminar de llover. El cuerpo y el alma de mis alumnos y alumnas imitan al dragón o al ave Fénix y deben aprender a moverse con armonía para integrar las técnicas y sobretodo para pulir el diamante en bruto que son. Así, ellos mismos conseguirán ser, no sólo mejores guerreros sino también mejores personas, íntegras y equilibradas ■

"El cuerpo y el alma de mis alumnos y alumnas imitan al dragón o al ave Fénix y deben aprender a moverse con armonía para integrar las técnicas"

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

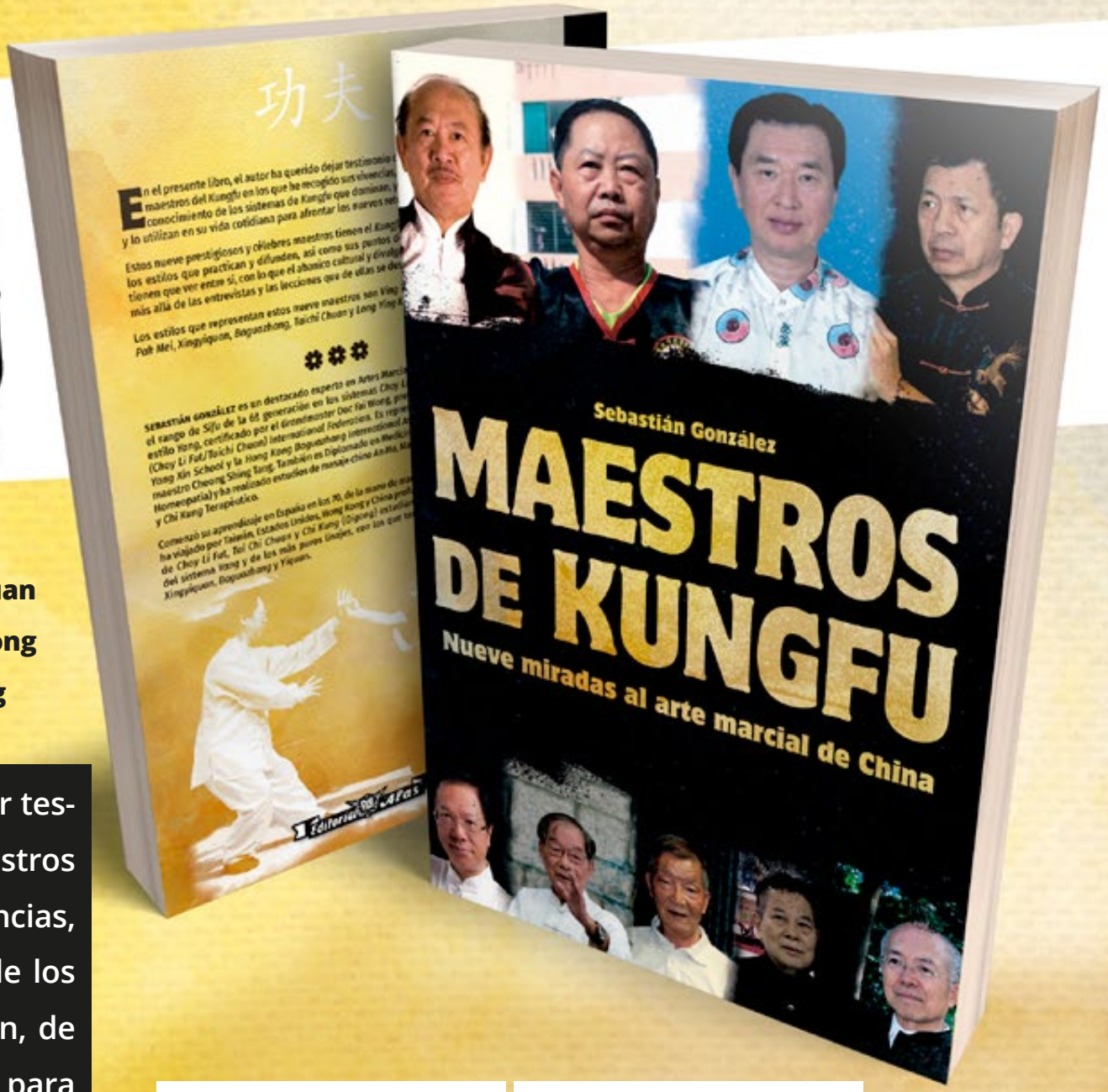
Sebastián González

MAESTROS DE KUNGFU

Nueve miradas al arte marcial de China

Chan Chee Man
Yip Ching
Too Sum
Chan Kin Man
Wong Kwok Cheung
Sin Man Ho
Ma Wei Huan
Doc Fai Wong
C.S. Tang

En el presente libro, el autor ha querido dejar testimonio de los encuentros con nueve maestros del *Kungfu* en los que he recogido sus vivencias, su experiencia, su profundo conocimiento de los sistemas de *Kungfu* que dominan, y, también, de cómo lo viven y lo utilizan en su vida cotidiana para afrontar los nuevos retos de la sociedad moderna.



Por **Sebastián González**
ISBN 978-84-203-0659-9
P.V.P. 18€ / 154 pàginas

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

TERRAZAS Y BALCONES *FENG SHUI*

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

Con la llegada del verano aumenta el tiempo que estamos al aire libre y es una oportunidad para contactar con un entorno más natural desde nuestros balcones, terrazas o jardines.

Por mínimo o mayor que sea el espacio a disponer, la filosofía *feng shui* siempre aconseja nuestra presencia entre plantas para las terrazas o balcones porque contribuye al desarrollo de una conciencia ecológica sana y aumenta la energía positiva en nuestros exteriores, lo cual nos beneficia.

Plantear cómo aplicar el *feng shui* para decorar la terraza o el balcón puede ser una buena idea para que podamos disfrutar de nuestro rincón exterior con el máximo de comodidades y estilo.

Un error que nunca deberíamos cometer es escoger un mobiliario poco adecuado, que no esté específicamente preparado para soportar la intemperie, las condiciones climáticas de sol, lluvia, humedad o viento, porque se dañaría. Existen varios materiales adecuados para el mueble exterior, como la madera de teca, el aluminio, el hierro, el rattan, incluso existen fabricantes que utilizan el plástico reciclado.

Darle el toque textil al mobiliario, con un ambiente de base neutra en cojines de fibras naturales como el lino o algodón en tonos blancos, crudos o tierras como el beige o amarillo, aportará una sensación de espacio exterior sereno y equilibrado. Hay tejidos preparados para exterior que son impermeables y resistentes a la intemperie. Otra opción para evitar que cojan humedad es recogerlos llegada la noche. Las lámparas y alfombras nunca se deben olvidar en la decoración exterior aportan gran calidez, son los imprescindibles para una terraza o porche.

Un acierto sería poner plantas y más plantas. Son el alma y también aportan frescura al ambiente. Existen de muchos tipos, podríamos descubrir cuáles se adaptan más a nuestras costumbres y espacio. Ellas son las grandes cooperadoras del diseño, pueden tapar esquinas muy pronunciadas, disimular columnas, podemos adecuarlas a techos muy bajos o altos, es decir, son una herramienta para suavizar elementos arquitectónicos desfavorables.

Fundamental mantener la conexión del espacio interior con el espacio exterior de nuestra casa, la clave es tan fácil como seguir con el mismo estilo que reina dentro. Por ejemplo, si tu casa es moderna y llena de color, apuesta por muebles de plástico reciclado o aluminio y vístelos con cojines con motivos abstractos.

Planificar el uso que le daremos y la distribución general, al igual que pensar en la función a que se dedicara ese espacio, es fundamental. Si servirá de comedor de verano, seguiremos con una prolongación del salón o la idea es crear un bello rincón *chill out*.

No perder el Sur, la luz natural aporta una energía muy especial a cualquier estancia. Y el Sur nos asegura que los rayos de sol lleguen a nuestra terraza durante todo el día y prácticamente todos los días del año. No debemos olvidar de tener también asegurada cierta sombra ■

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 73 año XIII

Editorial "ALAS"

EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es
info@elbudoka.es