

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 74 año XIII



Entrevista
al maestro
**PERE
SOLER**

**GUSTAVO
GONDRA
SHIHAN**
Uechi-ryu Karate



*Chikujôjutsu. Castillos y fortalezas samurái /// El Aikido del Maestro Ueshiba (1883-1969)
El Do en las AA.MM. /// El concepto de vacío en el Karate /// The Aiki-Dojo: Mushin - No Mente*

SUMARIO

EL **BUDOKA** 2.0

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:



EDITORIAL ALAS

C/Villaruel, 124
08011 Barcelona

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

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

Diseño: Víctor Pérez
www.behance.net/victorzix

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 74 / Setiembre - Octubre 2023



3

Entrevista

Gustavo Gondra shihan Uechi-ryu Karate
[Por J. Sala]

15

MUGENDO

Mi guía han sido mis mentores
[Por Ricardo Gress]

22

Una historia de superación en las aa.mm.

El ascenso de Nicolás Chijani
[Por Ricardo Gress]

25

Pere Soler

La unión entre la tradición y la competición...
[Por Miguel A. Ibáñez Espinosa]

37

El concepto de vacío en el Karate

y en otras artes marciales
[Por Pedro Pujante]

43

El Do en las Artes Marciales (1ª parte)

[Por Andreu Martínez]

48

Chikujōjutsu

Castillos y fortalezas samurái
[Por Luis Nogueira Serrano]

59

Mi Wing Chun, mi verdad

[Por Nino Bernardo]

62

Aula de inspiración:

Manteniendo vivas las enseñanzas de Hatsumi sensei
[Por Pedro Fleitas González]

67

El Aikido del Maestro Ueshiba (1883-1969)

[Por José Santos Nalda Albiac]

74

Defensa Personal para la mujer

Agresiones en la calle
Defensa contra agarres de brazo/hombro
[Por Carlos Alba Alonso]

80

The Aiki-Dojo

Mushin - No Mente
[Por Sensei Dr. David Ito]

85

Manuel Gayobart

Delegado de WKL KF
[Por Rafa López]

88

Nanbudo

Visita de la presidenta de la Federación de Nanbudo en U.S.A.
[Por Alma Lara]

91

Feng Shui

La mejor orientación para la cama [Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

上地流

Entrevista a

WUKKO

GUSTAVO GONDRA SHIHAN

Uechi-ryu Karate

Por J. SALA // EL BUDOKA 2.0

Tras su primer viaje a Okinawa en 1986, **Gustavo Gondra shihan** ha vuelto 36 veces más a la cuna del Karate. Sacrificio, constancia y dedicación le han reportado un 9º dan de Karate y un 8º dan de Kobudo. Su *dojo* (**Meiyo**) fundado al más puro estilo okinawense en 1971 fue reconocido como el 7º museo privado de Karate en el mundo... podríamos seguir vertiendo más y más logros, méritos, triunfos... pero todo ello el *shihan* Gondra lo ve como una consecuencia de su trabajo y poco le importa pues no es esa su meta. Los que lo conocen bien lo saben.

De trato muy amable y cercano, desde el primer momento que tratamos con él gracias a la mediación de Ariel Garofalo (<https://mokusar.com>), todo ha sido cordialidad y facilidades. Como si cuanto más conocimiento y grado tuviera, más humilde se tornase el auténtico artista marcial.

En casa de la familia Gondra el Karate debe ocupar una buena parte de las conversaciones, pues su esposa y sus tres hijos trabajan sobre el *tatami* a las órdenes del patriarca desde hace años, con lo que la salud del *Uechi-ryu* está en buenas manos y su pervivencia asegurada. Lo cual es una muy buena noticia en una sociedad en la que la cultura del sacrificio está de capa caída.



Todos los que deseen saber más sobre el maestro, el estilo, su historia, etc. pueden leer las más de 300 páginas que contiene el libro que publicó en Argentina y que recientemente hemos incluido en el catálogo de Editorial Alas: **Okinawan Karate**.

Maestro Gondra, el maestro Óscar Masato Higa, Director Mundial de la Escuela de Karate-Do Shorinryu Kyudokan Higa le dedica unas entrañables palabras al inicio de su libro Okinawan Karate ¿Cómo las valora? ¿Qué relación guarda con este maestro?

Conozco a *Sensei* Higa de Argentina desde hace muchos años. De vez en cuando me escapaba a entrenar a su *Dojo* en la Avenida Santa Fe y varias veces me tocó competir contra alumnos de su escuela. La verdad que sus palabras son importantes por que lo considero un gran Maestro y excelente persona, y que se tomara el tiempo para dedicarme algunas palabras ha sido y es un honor tremendo. Nos reunimos



“Sigo practicando todas y cada una de las clases que doy porque así me formé, practicando”

a cenar con su hijo para contarle de qué se trataba el libro y accedió en el momento. Me conoce prácticamente desde que era *Kyu* en mis inicios de los años 70, qué más puedo decir!!!

El libro en cuestión es una recopilación de información, nombres, historia, fotos, etc. ¿Cuánto tiempo le llevó su compilación? ¿Cómo de satisfecho se siente? ¿Qué feedback ha recibido?

No estaba dentro de mis planes hacer pública la historia o escribir algún libro y además no creía ser una autoridad en la materia como para hacerlo, por el contrario, me sigo viendo a mí mismo como cuando lo soñé y dije alguna vez cuando era cinto amarillo: *Voy a ser profesor de Karate y voy a viajar al Japón*, simplemente eso. Desde hacía muchos años que yo ya me dedicaba a escribir sobre la historia y los acontecimientos que tuvo el estilo y su desarrollo

en el país y en Sudamérica, pero solo a título personal.

Hoy y desde entonces sigo practicando todas y cada una de las clases que doy porque así me formé, practicando, porque aprendí que, si quiero llegar a parecerme en algo a un *Samurái* alguna vez en la vida, no debo hacerlo sólo hablando, sino haciendo.

Los años han pasado, más rápido de lo que me gustaría, pero han pasado y muchos me dijeron durante estos últimos años que debería escribir sobre la historia del estilo y su desarrollo, sin saber que secretamente ya lo estaba haciendo. Claro, muchos tendrán la opinión de que muchas de las cosas que cuento y describo pueden no ser verdad. Pensé entonces en cómo hacer para dar la veracidad irrefutable a mis relatos más allá de que son ciertos. Fue entonces que decidí dar participación activa en los libros a todos aquellos que compartieron

esa historia a mi lado pidiéndoles que escribieran tal cual, y cómo la vivieron y sintieron ellos, sin censura alguna.

Lo más claro de todo es que a pesar de que muchas de las historias que cada uno comenzó en momentos, lugares y circunstancias distintas de nuestras vidas, todas convergen en un punto y una da veracidad a la otra y así se confirma que la historia existe y que está siendo contada tal y como sucedió.

Si hoy se habla de historia, se refiere específicamente al pasado que dio a todos la oportunidad de tener este presente y aquellos que construyeron esa historia y lo seguirán haciendo hasta que ya no estén físicamente en este plano, recién allí en un futuro, podrán los que vienen después de ellos contar cómo surgieron, de quiénes descienden y cómo llegaron a ser quienes son y gracias a quién,

ya que si así no lo hicieren estarían negándose a sí mismos.

Es por ello que jamás yo he negado mi pasado, porque si así lo hiciere estaría negándome a mí mismo y a quienes me formaron. Por ello siempre destaco quiénes fueron mis maestros, mentores y formadores desde el primero hasta el último y es eso lo que fundamentalmente da veracidad a los relatos escritos en los libros ya publicados y los que se publicaran.

El *Uechi-ryu* tiene Historia en Argentina y Sudamérica, cada uno la deberá contar a su debido tiempo, respetando siempre a todos para dar seriedad y veracidad a la misma. Sus fundadores y descendientes hicieron que hoy se pueda disfrutar la práctica de este estilo Tradicional como **un legado Samurái** desde el pasado hasta nuestros días... Estoy muy satisfecho con ellos y su éxito, y siempre solicito a quienes los compran que por favor luego de leerlos me hagan llegar sus comentarios sinceros sobre los mismos.

Usted lleva más de 40 años formando artistas marciales... el número de personas que han pasado por sus manos debe ser mareante... ¿Qué siente ante esto, responsabilidad, orgullo, adrenalina para seguir adelante?

Comencé mi práctica en 1971 y luego de graduarme en 1979 comencé a enseñar, y desde entonces me he dedicado a eso profesionalmente. Mucha gente pasó por mis manos, orgullo con la gran mayoría y algunas decepciones que no vale la pena tener en cuenta, pero sí, las he tenido. Algunos se fueron o he echado a muchos, me gustan las cosas como son, digo lo que tengo que decir cuando creo que es el momento, me he equivocado muchas veces y me he hecho cargo en su momento y lo sigo haciendo, pero la verdad es que, le debo todo al *Karate*, familia, éxitos, viajes, orgullos, decepciones, en fin, la verdad es que le debo mi vida y no es un eslo-

“Jamás yo he negado mi pasado, porque si así lo hiciere estaría negándome a mí mismo y a quienes me formaron”





“ Chozen Nakama mi primer maestro desde 1971 hasta 1983 en Argentina, fue quien me formó primero ”



上地完文 五祖

上地流空手道尚武会
マスターホルンアラ

- 1. 空手道入門の運動
- 2. 空手道入門の運動
- 3. 空手道入門の運動
- 4. 空手道入門の運動
- 5. 空手道入門の運動
- 6. 空手道入門の運動
- 7. 空手道入門の運動
- 8. 空手道入門の運動
- 9. 空手道入門の運動
- 10. 空手道入門の運動



“Cada uno de mis viajes a Okinawa fue para aprender y poder ser responsable y profesional en la materia, nunca busqué o pedí una graduación o una representación, sólo practicar, el resto vino solo”

gan, es la pura verdad al menos en mi caso. Mucha responsabilidad, hasta hoy estuve 37 veces en Okinawa y cada uno de mis viajes fue para aprender y poder ser responsable y profesional en la materia, nunca busqué o pedí una graduación o una representación, sólo practicar, el resto vino solo.

que ya de por sí es muy duro y exigente?

Mi eslogan es PRACTICAR porque yo lo sigo haciendo. No hago mucha propaganda porque no quiero adeptos, quiero alumnos y todo lo que esa palabra significa, y quien no lo haga o respete, prefiero que se vaya a otra parte. No quiero *supermanes*, y sí gente que sea buena gente y poder darles lo que a mi alguna vez me dieron, devolverle al Karate lo que el Karate me ha dado a lo largo de 52 años de práctica desde mi primer día hasta hoy. No soy más papista que el Papa, pero, Karate es Karate.

En su libro se puede leer que “Entrar a un Dojo dirigido por el Shihan Gondra no es para débiles de espíritu. Transitar el camino del Karate junto a este maestro es un desafío para el cuerpo y la mente” No sería éste el mejor eslogan para conseguir muchos adeptos!! ¿Significa que usted endurece la práctica de un estilo

Lo que más recuerdo fue el haber tenido la oportunidad de conocer a Sensei Kanei Uechi, entrenar con él, reencontrarme con quienes me habían graduado de 1er Dan en el 79, Sensei Minoru Miyagui y Kyohide Sinjo

Antes de Karate usted había practicado Polo y Rugby... parece que le atraen los deportes duros... ¿Recuerda el primer día que empezó a practicar Karate? ¿Qué le viene a la memoria?

Sí, hasta 1970 vivimos fuera de la ciudad de Buenos Aires, veníamos del último trabajo de mi padre, Mayordomo o encargado de una estancia en la provincia de Buenos Aires, yo a título de juego trabajaba con hacienda, domaba caballos y cuando llegamos a Buenos Aires primero jugué al Polo dos años y luego Rugby durante varios años en paralelo con Karate y además batería de un grupo. Mi primer día fue increíble, es más, desde ese día en adelante asistía a todas las clases, martes y jueves desde las 5 hasta las 10 p.m. y los sábados de 4 a 7 p.m., y jamás falté una clase y lo que me viene a la cabeza es que el tiempo ha pasado demasiado rápido para mi gusto, jajaja.

Y la primera vez que pisó Okinawa ¿Qué sentía? ¿Con quién fue? ¿Qué recuerda de ese viaje iniciático?

Me sentí como en casa, mientras que Javier Barbera, mi amigo, alumno y compañero, estaba fascinado por todo. Lo que más recuerdo fue el haber tenido la oportunidad de conocer a Sensei Kanei Uechi, entrenar con él, reencontrarme con quienes me habían graduado de 1er Dan en el 79, Sensei Minoru Miyagui y Kyohide Sinjo y luego conocer a todos los maestros iconos del momento y la historia y de haber participado un argentino por primera vez en la historia de Okinawa y Argentina en el All Okinawan karate Championship Series y haber llegado a octavos de final y perder contra el Campeón de Okinawa.

¿Cuántas veces ha visitado Okinawa? ¿Cuántos años de su vida en total ha estado allí sobre el tatami?

Mi primer viaje fue en 1986, y desde entonces he vuelto hasta hoy 37 veces y pasado al principio allá 11 navidades y fines de año solo practicando.



Maestro Fumio Demurai



Maestro Shinju Gushi



Maestro Kanmei Uechi



Maestro Kanei Uechi



Seiko Toyama

La vez que menos estuve fueron 20 días y la que más estuve fueron 6 meses, la mayor parte de los viajes estuve casi dos meses siempre y fui hasta dos veces en un mismo año.

La historia del Uechi-ryu en Argentina, su propio camino en el Karate, son caminos plagados de dificultades que hubo que superar, rencillas, desengaños... Parece que el ser humano está condenado a convivir de esta manera. ¿Cree que todo ello ha servido para tener un mejor presente y futuro de las artes marciales en Argentina y en el mundo?

La verdad no sé si para las Artes Marciales en el Mundo, sí sé que lo ha sido para mí, pero cómo ha impactado en mí, no es tal vez como haya podido impactar en los demás y considero que cuando la política se mete en el medio ya no es Karate o Arte Marcial sino, otra cosa. Tuve un pasado muy duro, no sólo en Karate sino en mi vida como persona, tengo un presente producto de muchas cosas, duras, buenas y malas, pero si hoy hago un promedio, de todo, más allá de que la vida y el Karate me han golpeado, estoy bien y seguro de lo que hago y siento con batallas ganadas y perdidas, porque al final eso es la vida.

En el libro se habla de su autonomía dentro del Uechi-ryu y que ello le reportó problemas...



Roland Hernaez



GUSTAVO GONDRA SHIHAN

9º Dan Karate / 8º Dan Kobudo

Director Mundial de WUKKO World Uechi-ryu Karate Do Hachiokai Kenkyujo

Miembro y Director Mundial del Estilo Uechi-ryu de la International Karate Masters Association Japan

En 1971 comenzó a practicar Karate Uechi-ryu en el Instituto Kumazawa en la ciudad de Núñez, una de las academias de artes marciales más antiguas y respetadas, siendo finalmente la única actividad con la que continúa hasta nuestros días y a la que dedica gran parte de su vida.

La historia de sus comienzos en la práctica del Karate es la siguiente: su madre lo lleva a hacer alguna actividad porque Gustavo luchaba todos los días con alguien por cualquier motivo; pero, debido a sus malos promedios escolares, su padre le prohíbe realizar cualquier actividad de artes marciales, como consecuencia, compra un libro de Kungfu y comienza a aprender a través de sus lecturas hasta que su padre

autoriza que lo lleven a algún lugar para practicar. Llevado a la Academia Kumazawa, le cuentan sobre diferentes disciplinas, pero él tropieza con la última de ellas, que era una nueva actividad en la Academia, el estilo Uechi-ryu que decide comenzar sin siquiera haberlo visto...

El 1 de septiembre de 1971 Sensei Gondra fue ascendido a Shodan (Cinturón negro de primer grado) por una junta de prueba integrada por cuatro maestros de Okinawa, Kaoru Miyagui y Chozen Nakama de Argentina y Kyohide Shinjo y Minoru Miyagui de Okinawa.

Desde ese momento hasta ahora, Gondra sensei se convirtió en un maestro de Karate a tiempo completo en Argentina y también introdujo y desarrolló el estilo en Chile, Uruguay, Brasil, Colombia y Venezuela. Creó la Asociación Latinoamericana de Karate Do Uechi-ryu. También impartió seminarios en España, Italia (donde tiene estudiantes), Rusia, Alemania y Francia. Ha viajado a Okinawa 37 veces desde 1986 hasta la fecha y practicado con todos los maestros del estilo incluyendo a Sensei Kanei Uechi 10º Dan y creador del Uechi-ryu.

Sensei Gondra está en el Museo de Karate privado en Okinawa cuyo propietario es Sensei Tetsuhiro Hokama 10º Dan Uechi-ryu y también en el Museo de Karate Kaikan, inaugurado en marzo de 2017.

“Las Artes Marciales están muy politizadas y no me parece bueno eso en ningún aspecto, es por ello que me mantengo un poco al margen de las organizaciones que llevan adelante estos temas”

¿puede darnos alguna pista de a qué se refiere?

Sí, de que en algún momento desde Okinawa se hablaba de cómo matar mi espíritu, de órdenes dentro de algunas organizaciones de no juntarse conmigo o practicar conmigo porque no pertenecía más a ellas. En fin, cosas y actitudes que no se condicen con el Karate y los karatekas. Haber reconocido desde Okinawa que yo tenía razón en muchas cosas y en mis decisiones en privado, pero jamás en público o pedir las disculpas del caso por que ellos no hacen eso con un extranjero... Cosas por la cuales muchos maestros perdieron mi respeto y ellos lo saben porque yo sí se lo dije como correspondía, de frente y en persona.

De la infinidad de maestros con los que ha sido usted formado será difícil hacer un ránking... pero los cinco que más le han impresionado, o que le han transportado

al Karate primigenio, ¿nos diría sus nombres y qué le motiva destacarlos?

Chozen Nakama mi primer maestro desde 1971 hasta 1983 en Argentina, quien me formó primero y claro más allá de no haber continuado con él por muchas circunstancias las cuales le expresé en persona, no quita que fui formado por él y debo respetarlo. En Okinawa mi primer maestro **Shigeru Takamiyagui** desde 1986 hasta 1996 de quien me separé cuando cambiaron de estilo y yo quería seguir con el *Uechi-ryu* como tal. **Yoshiharu Arakaki** desde 1997 hasta 2008 que él dejó de enseñar y se retiró del Karate. Mi último maestro **Sinju Gushi** desde 2008 hasta 2012 cuando falleció. Mas allá de haber practicado con todos los maestros del estilo en Okinawa durante mis 37 viajes. Los respeté a todos, pero **Gushi Sensei** fue con quién más pude charlar y haber tenido de él un reconocimiento más allá de todo lo esperado, sin palabras.



Leemos en su libro que “En el año 2000 habiéndose graduado Gondra de 7º Dan salió en los dos Diarios de Okinawa (Okinawa Times y Ryukyu Shimpo), mediante los cuales Kanmei Uechi supo que Gondra estaba en Okinawa. Lo citó a una reunión en el Dojo Central de la Familia...” ¿Que este maestro no supiera de su graduación ni de su presencia en Okinawa es una prueba de las escisiones/ problemas que padecía el estilo? ¿Qué puede contarnos al respecto?

Yo estaba en Okinawa, pero no pertenecía a su escuela o *Dojo*, cuando él me había invitado a ser parte de su *Dojo* en 1997 yo le contesté que no gracias. Por otro lado, fue una reunión de tema político donde arreglamos un desacuerdo o un mal entendido de su parte por lo cual luego de la charla quedamos bien y además existe una carta en la cual se explica el motivo de la reunión y cómo se llegó a su fin.

El estilo Uechi-ryu emplea técnicas de golpeo con los pies y con las manos que hacen suponer que esas articulaciones van a pagar muy caro su abuso con los años. ¿Sabiendo lo que se sabe hoy día sobre biomecánica, cómo se contrarresta esto? ¿Qué remedios, técnicas o estrategias debè seguir el karateka?

No estoy de acuerdo con la tecnología de lo moderno en el *Karate*, creo que la mejor cura para el practicante

es hacer *Karate* como es y no como algunos transmitieron habiendo salido de Japón o de Okinawa. Para mí la biomecánica y toda estas palabras producto de lo moderno no me significan nada, solo hago *Karate* como creo que lo tengo que hacer y además hay más lesionados en el fútbol que en el *Karate* creo yo. En fin, *Karate* se hace como se debe sin modificaciones modernas desde mi punto de vista, en mi caso tengo lesiones que podría haber contraído en cualquier otra actividad.

“Uechi-ryu Karate Do se basa en lo que se denomina “Gansei Shusho”, que significa tener la habilidad de poder ver los movimientos en el oponente además de tener la habilidad de poder responder acorde a los movimientos ejecutados por ese oponente” ¿No ocurre algo similar en otros estilos? ¿Qué lo hace diferente en Uechi-ryu?

Sí, eso es correcto más allá de que no he visto en muchos practicantes de *Uechi-ryu* esta habilidad, no tengo idea tampoco de por qué, creo que esto se debe a la práctica misma además de la creencia personal de cada uno en la parte espiritual del *Karate* que tampoco son muchos los que la desarrollan y tampoco se el porqué de esto. No se si otros estilos tienen este concepto y tampoco sé qué hace al *Uechi-ryu* diferente en este aspecto. Debe ser que no se la respuesta porque todavía sigo siendo alumno y sigo tras el aprendizaje de algunas cosas todavía. Sí sé perfectamente lo que es Gansei Shusho.



Leemos que esta filosofía proviene del Pangainum... ¿Qué puede explicarnos al respecto?

No mucho más de lo que he dicho hasta ahora porque esa era es muy anterior a la mía y por lo tanto si hablara de esas cosas sería querer ser más de lo que me corresponde ser hoy día. Tengo teorías sobre estos temas, pero por ahora es mejor callar que hablar para darme importancia en cosas que no necesito serlo.

Finalizamos con la pregunta habitual a realizar a un maestro con una larga carrera en las artes marciales y con un prestigio sin fisuras... ¿Cómo ve el presente y el futuro en las artes marciales tradicionales? ¿Alguna receta para que la juventud no se deje vencer por las tecnologías y vuelva al camino del sacrificio y la disciplina?

Las Artes Marciales están muy politizadas y no me parece bueno eso en ningún aspecto, es por ello que me mantengo un poco al margen de las organizaciones que llevan adelante estos temas.

Básicamente las cosas comienzan en nuestros hogares con nuestras familias y las Artes marciales pueden despertar aún más lo bueno o lo malo a veces. Creo yo que uno nace con ciertas cosas dentro de uno que determinadas actividades en determinados momentos despiertan eso o lo acrecientan. Pero nada en esta vida es correcto si no hay sacrificios de por medio y menos aún sin disciplina.

Muchas gracias maestro por su tiempo y por sus palabras ■



¡ALGUIEN ME DIJO ALGUNA VEZ!

Por Frank Web // Del libro *Okinawan Karate*

Alguien me dijo una vez que uno conoce a la gente por una razón. No es por accidente que conocemos a alguien que no conocíamos. Estas personas aparecen en nuestra vida por un extraño e inescrutable motivo, por un tiempo, a veces fugazmente, a veces para siempre.

Recuerdo mi primer encuentro con el maestro Gustavo Gondra a mediados o fines de 1980. Ambos éramos estudiantes en *Chatan dojo* en Okinawa, Japón, entrenando bajo la tutela del maestro Shigeru Takamiyagi. Creo que yo era *San Kyu* cinturón verde y el maestro Gondra era *Yon Dan* (4° Dan) o *Go Dan* (5° Dan). Solo había 3 o 4 *gaijins* (extranjeros) en el *dojo* entre tantos okinawenses.

Por un tiempo jamás hablamos, solo nos reconocíamos con una leve reverencia y una sonrisa. Recuerdo una noche de entrenamiento intenso, todos transpirando y cansados, el maestro Takamiyagi le indicó al maestro Gondra que hiciera *Sanchin Kata*. Esto no fue un *Sanchin* ordinario, fue brutal. Cada vez que el maestro Takamiyagi golpeaba al maestro Gondra, sus nudillos quedaban impresos en el torso del maestro Gondra. Lo único que pensaba era, ¿cómo rayos el maestro Gondra sigue aún de pie? El *Sanchin* de Gondra era lento, suave, intenso y poderoso. Luego de cada paso o golpe, el maestro Takamiyagi ponía nuevamente a prueba el torso y las piernas del maestro Gondra. Las patadas a las piernas de Gondra eran estruendosas y los golpes al cuerpo desgarradores.

Observé esto totalmente asombrado mientras la transpiración caía del cuerpo de Gondra. Lo único que pensaba era "este hombre (Gondra) puede aguantar muchísimo dolor". Después de terminar el *Sanchin* hicimos contacto visual y me sonrió levemente. Gondra caminó hasta el fondo del *dojo*, se puso su chaqueta y se sentó en el piso a realizar una apertura total. Dos o tres minutos después, el maestro Higa llamó a Gondra para hacer *Sanchin* otra vez. El Maestro Higa fue incluso más brutal que el maestro Takamiyagi, con sus golpes y patadas. ¡¡¡Yo seguía pensando WOW!!! Este hombre es increíble o está loco, o las dos cosas al mismo tiempo. Luego de que Gondra terminara *Sanchin* con el maestro Higa, me acerqué a él y le pregunté ¿No te dolió? Gondra respiró profundo y apuntó a su corazón diciendo "no siente dolor" y entonces apuntó a su cabeza y dijo "siente dolor" y apuntó nuevamente al corazón y dijo "Esto es Karate".

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

Motobu Chôki

沖繩拳法 唐手術 組手編

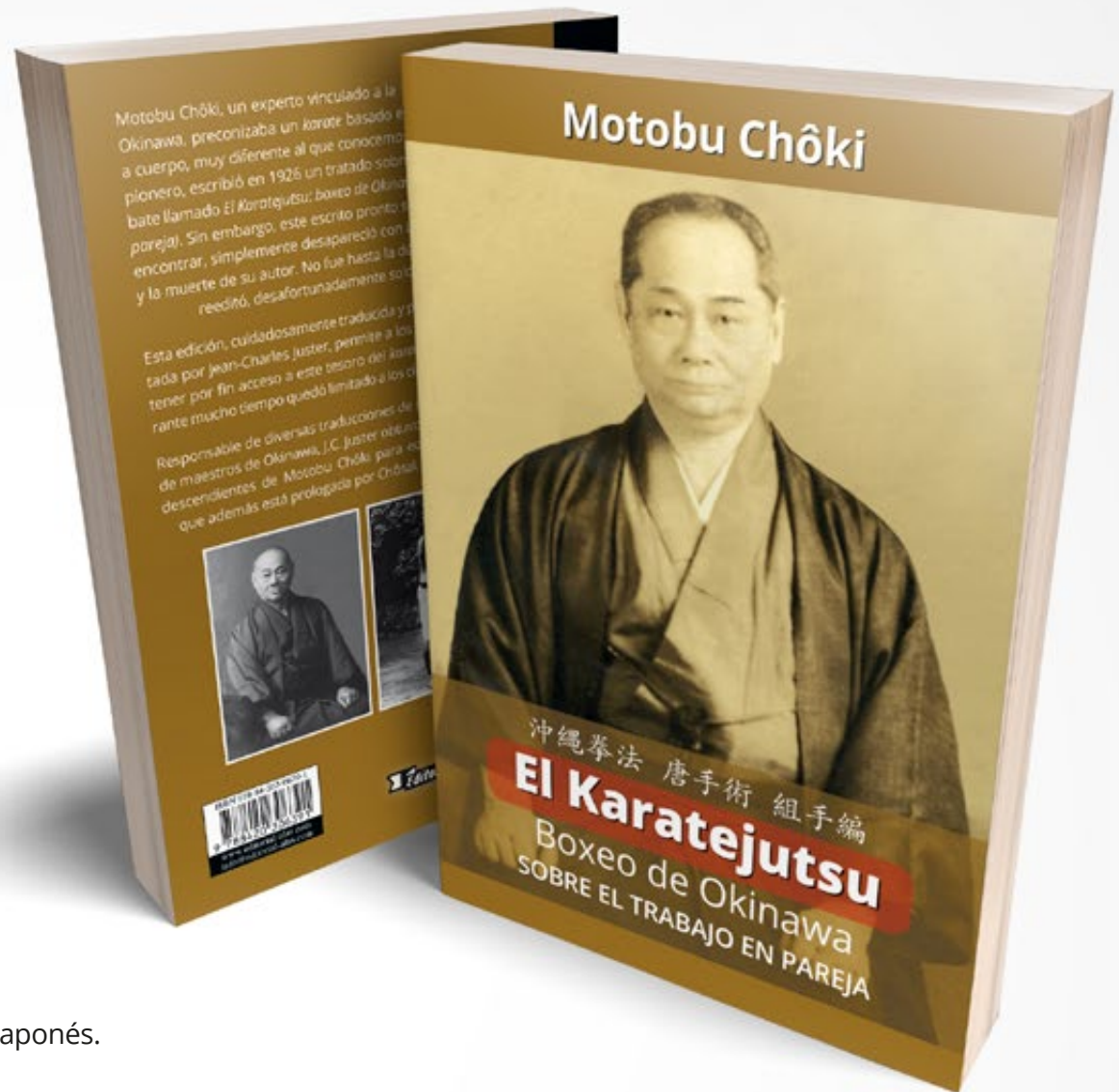
El Karatejutsu

Boxeo de Okinawa SOBRE EL TRABAJO EN PAREJA

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

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

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



Por **Motobu Chôki**

Traducido y comentado por
Jean-Charles Juster

P.V.P. 16€ / 138 páginas

EDITORIAL ALAS

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



MUGENDO

MI GUÍA HAN SIDO MIS MENTORES

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

Tener un mentor es como tener una joya, es algo de extremado valor que te lleva hacia la grandeza personal. Es tener una guía que, con sabiduría y vasta experiencia, ilumina tu camino. Y muchos son los beneficios que pueden aportarte:

1. Brindarte un aprendizaje potente, ajustando la enseñanza recibida para seguir progresando.
2. Te proporciona una corrección precisa al mostrar tus errores.
3. Mayor inspiración y motivación, ya que el mentor es el que enciende la llama en tu interior.

4. Comparte su sabiduría permitiéndote que las experiencias personales te nutran y te enriquezcan como persona.
5. Valores esenciales compartidos ya que el mentor sabe transmitir respeto, disciplina y humildad, que son los ladrillos que construyen la marcialidad.
6. Crecimiento integral asegurado a través del desarrollo personal.

En mi vida personal y profesional he tenido la suerte de contar con dos "gigantes" que, a través de sus zancadas, me han llevado a lugares a los que solo no hubiera podido llegar. Ellos son los *Masters* **Meiji Suzuki** y **Ralph Nieto**.

A la izquierda Meiji Suzuki y a la derecha Ralph Nieto en la sede del club Tombridge Club.



MARTIAL ARTS TODAY

For the genuine martial artist

JEFF SPEAKMAN
Free poster inside

CHAIYA
A Thai tale of a vanishing art

NEW MODEL ARMY
Why so many of today's top models practise a martial art

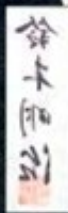
SUMO
Wrestling with its past



Meiji Suzuki, fundador de Mugendo

MEIJI SUZUKI Exclusive

Master of Mugendo



INSIDE
Competition reports on...
Judo, Kendo, Karate, Tae Kwon Do

PLUS... News • Reviews • Equipment • Diet
Stretch • Letters • Diary • Star Struck • Fitness



MEIJI SUZUKI UN HOMBRE HECHO LEYENDA

La historia de **Master Meiji Suzuki** comienza cuando como corredor de velocidad es seleccionado para formar parte del centro de alto entrenamiento olímpico de Japón, lugar donde compagina sus entrenos con el *Judo*, alcanzando grandes logros deportivos hasta que una lesión de rodilla trunca su carrera.

Tras una larga recuperación, a los 18 años empieza la práctica del *Wado-ryu Karate* y dieciocho meses después se convierte en el campeón de *Karate* más joven de Japón.

Diez años más tarde llega a Londres y se convierte en uno de los tres únicos maestros japoneses de *Karate* que impartían clases en la gran metrópoli de Londres...

En 1979 comienza a desarrollar, gracias a su talento, algo parecido al *Karate* y también al naciente *Kickboxing* y al boxeo, decidiendo que sea algo ilimitado... un estilo en constante evolución y, para colmo, testado en combate... y además que su nombre sea en japonés. La palabra *ilimitado* en japonés es... **Mugendo** y éste será a partir de entonces el nombre de este nuevo arte marcial que contará con dos creadores más, como fueron los maestros **Peter Meijic** (Yugoslavia) y **George Canning** (Irlanda).

SU FILOSOFÍA

En una entrevista exclusiva concedida a la prestigiosa revista *FIGHTERS*, el maestro **Meiji Suzuki** compartió con profunda

sabiduría su visión sobre el mundo marcial. Definió su concepto con una frase contundente: *¿Cuándo un sistema de artes marciales deja de ser un sistema y un estilo, cuando deja de ser un estilo?* La respuesta a este acertijo es: **Cuando se convierte en un método.**

El maestro **Suzuki** deseaba romper con las convenciones establecidas y trascender los límites de cualquier estilo predefinido. Para él, tener una meta significaba encontrar una "manera" para alcanzarla, una ruta personal hacia la cima del conocimiento marcial. Ilustró su pensamiento dibujando una montaña, demostrando que el objetivo era llegar a la cima y, en el viaje hacia ella, cualquier camino era válido. Por eso lo denominó **ilimitado** o **infinito**, una expresión japonesa conocida como **Mugen**.

Para el **camino infinito** o **ilimitado**, la elección del sendero recae en cada individuo, reflejando así la conexión del ser humano con el universo en constante movimiento. El maestro **Suzuki** afirmaba que cuando uno realiza un buen movimiento, siente inmediatamente su corrección, pues éste se alinea con la naturaleza, otorgándole mayor fortaleza.

Así, en **Mugendo**, la filosofía de este eminente maestro impulsa a que nuestros movimientos se asemejen lo más posible a los movimientos naturales del ser humano. A través de esta comprensión holística y la conexión con el universo en movimiento, **Meiji Suzuki** nos invita a encontrar la esencia misma del arte marcial y a cultivar una experiencia única y enriquecedora.

SU ENSEÑANZA Y GUÍA PERSONAL PARA MÍ:

"LA HISTORIA DE NEIL DIAMOND"

En varias ocasiones, el maestro **Meiji Suzuki** compartió conmigo sus ideas, las cuales celebré y valoré enormemente, ya que siempre se mostraba públicamente de manera solitaria y enigmática.

Durante una competición que llevé a cabo en Castelldefels (Barcelona), el primer evento *Open* de Artes Marciales celebrado en España, y que fue organizado por **WAMAI** y que además contó con la destacada presencia de la selección inglesa **WAKO** y del maestro **Meiji Suzuki** como broche de oro... En dicho evento, me encontraba en uno de los descansos del evento, abatido por la fatiga organizativa. En ese momento **Meiji** se sentó a mi lado y me preguntó cómo iba el campeonato, a lo que respondí que hasta ese momento todo iba bien. Viendo la oportunidad, le hice una pregunta:

— Maestro, ¿puede darme un minuto?
— Con una afirmación de su cabeza, me respondió de forma positiva—.

— ¿Cómo puedo hacer para dar a conocer **Mugendo** en España? La mayoría de la gente que no conoce artes marciales, salvo *Karate* y *Judo*, conocen aún menos a **Mugendo** e incluso creen que yo me lo inventé... —le expresé preocupadamente—.



Meiji Suzuki, fundador de Mugendo



HE TENIDO LA SUERTE DE CONTAR CON DOS "GIGANTES" QUE, A TRAVÉS DE SUS ZANCADAS, ME HAN LLEVADO A LUGARES A LOS QUE SOLO NO HUBIERA PODIDO LLEGAR. ELLOS SON LOS MASTERS MEIJI SUZUKI Y RALPH NIETO



LA TRAYECTORIA DEPORTIVA DE RALPH NIETO ES UNA INSPIRADORA HISTORIA DE DISCIPLINA, SUPERACIÓN Y DEDICACIÓN, QUE HA DEJADO UNA HUELLA IMBORRABLE EN LA VIDA DE MILES DE PERSONAS

Master Ralph Nieto

Meiji Suzuki, con su sabiduría, respondió utilizando una analogía:

— ¿Conoces a Neil Diamond, el cantante? La gente le decía que su estilo único, que mezclaba *pop*, *rock*, *folk* y baladas, no era comercial y que su voz tan característica y su físico no se parecían en nada al rey de ese momento, que era Elvis Presley. Sin embargo, no solo la gente se equivocó, sino que Neil Diamond triunfó

tanto que incluso se compró una casa al lado de Elvis —me explicó—.

El Maestro hizo una pausa en su relato, puso su mano en mi hombro y, a modo de despedida, me dijo:

— Si se puede soñar, ¡se puede hacer! Ha llegado tu momento... ¡Actúa! — me animó—.

Con estas palabras, **Meiji Suzuki** me alentó a seguir adelante y a difundir **Mugendo** en España, demostrándome que los sueños pueden hacerse realidad si uno se atreve a actuar. Sus consejos resonaron en mí y me impulsaron a llevar adelante mi pasión por las artes marciales y a compartir la riqueza de **Mugendo** con el mundo.

**MASTER RALPH NIETO,
EL SENSEI DE SENSEIS**

Si tuviéramos que definir la naturaleza del **master Ralph Nieto**, habría que conceptualarlo en una amalgama de disciplina, sabiduría y pasión por las artes marciales.

En el corazón de una gran urbe, vibrante y diversa como es Londres, **Master Ralph Nieto** se erige como

una figura icónica en el ámbito de las artes marciales. En la actualidad es el dueño de una cadena de escuelas marciales en dicha ciudad, difundiendo su conocimiento y experiencia a una amplia audiencia.

Su trayectoria deportiva es una inspiradora historia de disciplina, superación y dedicación, que ha dejado una huella imborrable en la vida de miles de personas que han tenido

el privilegio de cruzarse en su camino. La pasión con la que vive y enseña las artes marciales es como un faro de luz para quienes buscan la excelencia y la autotranscendencia en su propio camino.

El maestro Ralph Nieto ha llevado a cabo un legado formidable en el mundo marcial, transmitiendo no solo técnicas y conocimientos, sino también valores como el respeto, la perseverancia y el compromiso. Su impacto trasciende las fronteras de la enseñanza, ya que ha sabido inculcar en sus discípulos el amor por las artes marciales y el deseo de mejorar constantemente en todos los aspectos de la vida.

CURRÍCULUM DEL MAESTRO MARCIAL:

UN LEGADO DE ÉXITO Y RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL

Desde 1974, el Maestro ha sido una destacada figura en el mundo de las artes marciales, iniciando su carrera como competidor en los campeonatos nacionales de *Karate*. Un año después, su talento lo llevó a participar en el prestigioso torneo **IRISH OPEN**, el evento marcial más importante a nivel mundial. Lugar donde impresionó al público con una increíble demostración de defensa personal con cuchillo junto a su mentor, el aclamado maestro **Meiji Suzuki**.

El año 1979 marcó un hito en su carrera al debutar en *Full-Contact Kickboxing* en el **Cristal Palace** de Londres, donde obtuvo una victoria contundente por K.O. Poco después, en 1987, se consagró como campeón británico, asegurando su lugar en la élite de los artistas marciales.

A partir de ese momento se convirtió en miembro fijo de la **Selección de Inglaterra**, representando a su país en competiciones por todo el mundo. Su dedicación y esfuerzo alcanzaron la cúspide en 1996, durante los **Campeonatos del mundo WAKO** celebrados en Italia, donde se coronó como **Campeón del Mundo**, un logro extraordinario que le valió reconocimiento y admiración a nivel internacional.

Su trayectoria ejemplar en las artes marciales no solo lo ha llevado a alcanzar la cima como competidor, sino que también se ha destacado en roles de liderazgo. En 2017 fue honrado con el título de Vicepresidente Mundial de la **World Amateur Martial Association International**, una posición que le permite contribuir aún más al crecimiento y desarrollo de las artes marciales en todo el mundo.

En resumen, la carrera del Maestro Marcial es una historia de éxito, dedicación y reconocimiento a nivel mundial, destacando sus logros como competidor, campeón del mundo y líder en la promoción de las artes marciales a escala internacional.

**SU DEDICACIÓN
Y ESFUERZO
ALCANZARON LA
CÚSPIDE EN 1996,
DURANTE LOS
CAMPEONATOS
DEL MUNDO WAKO
CELEBRADOS EN
ITALIA, DONDE SE
CORONÓ COMO
CAMPEÓN DEL
MUNDO, UN LOGRO
EXTRAORDINARIO
QUE LE VALIÓ
RECONOCIMIENTO Y
ADMIRACIÓN A NIVEL
INTERNACIONAL**

SU ENSEÑANZA Y GUÍA PARA MÍ: "LA HISTORIA DE LOS TRES YOS"

Hace años, en una jornada gris y lluviosa en las afueras de Londres, nos encontrábamos *master* y yo inmersos en un emocionante campeonato organizado por la ICO. Después de horas de intensos combates y con aún muchas categorías por disputar, el cansancio se apoderaba de todos los participantes. Aprovechando un breve respiro, decidimos ambos dirigirnos hacia



Master Ralph Nieto

la acogedora cafetería del pabellón deportivo, para reponer energías y relajarnos momentáneamente.

Durante nuestra conversación surgió un tema de gran relevancia para mí: cómo enfrentar con éxito la tarea de enseñar artes marciales y, al mismo tiempo, equilibrar esta pasión con una sana vida personal. Ante mis inquietudes, noté cómo la mirada profunda del maestro me envolvía, y en ese instante, tomé tres botellines de agua que habíamos bebido, los alineé meticulosamente sobre la mesa y, con voz pausada pero firme, me regaló una lección que resonaría en mi ser:

– Esto representa tu vida —enfaticizó mientras señalaba el primer botellín—, este es tu Yo del pasado, con todas las experiencias, errores y aciertos que te han traído hasta el momento presente, que representa el botellín del medio. Cada acción y elección que has tomado ha sido un escalón en tu camino hacia aquí, el YO del ahora.

Luego, su mano se posó sobre el tercer botellín, y continuó:

– Éste es tu Yo del futuro, ¿cómo lo visualizas? ¿Cómo crees que será? Es cierto que predecirlo puede ser complicado, pero lo que sí es

FUE UNA VALIOSA LECCIÓN (DE MASTER R. NIETO) QUE RESONÓ EN LO MÁS PROFUNDO DE MI SER, MARCANDO UN PUNTO DE INFLEXIÓN EN MI CAMINO MARCIAL Y EN MI VIDA MISMA



Master Ralph Nieto

seguro es que la única manera de asegurar al 100% el futuro que deseas es tomar las decisiones acertadas y dedicándote con esfuerzo y determinación en el momento presente.

Permanecí absorto, contemplando aquellos tres botellines dispuestos frente a mí, asimilando la sabiduría en cada palabra que el maestro compartió conmigo. La revelación fue clara: el futuro que anhelaba se tejía en el telar del presente, en cada

decisión y en cada paso que diera a partir de ahora. Fue una valiosa lección que resonó en lo más profundo de mi ser, marcando un punto de inflexión en mi camino marcial y en mi vida misma.

Sin duda, aquella tarde gris y lluviosa en las afueras de Londres quedaría marcada como uno de los momentos clave en mi formación como practicante marcial y como individuo en busca de la excelencia.

SU LEGADO CONTINÚA

El legado del maestro **Ralph Nieto** continuará inspirando y dejando huella en las generaciones venideras de artistas marciales.

Actualmente, *master Nieto* es un ferviente defensor de los derechos de los animales, así como un defensor activo de iniciativas benéficas en comunidades desfavorecidas, brindando espe-

ranza y oportunidades a aquellos que más lo necesitan

A modo de conclusión **¿Cómo definir la mentoría de ambos Maestros y los efectos de sus enseñanzas?**

Puedo afirmar que sin las guías y las enseñanzas de *master Suzuki* y **Ralph Nieto**, *Mugendo España* no existiría hoy en día, ni tampoco los clubes y eventos con los que tantos *mugendokas* disfrutan y progresan cada día...

¡Gracias, MAESTROS! Ya que como mentores me inculcasteis la filosofía de ser:

Atleta en el cuerpo... estoico en la mente y guerrero en el corazón! ■

道無限

MUGENDO
MARTIAL ARTS



**UNA HISTORIA DE SUPERACIÓN
EN LAS ARTES MARCIALES**

EL ASCENSO DE

NICOLÁS CHIJANI

© Antonio Porras

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

En el mundo de las artes marciales se tejen historias de superación que traspasan los límites de lo imaginable. Hoy compartimos la inspiradora crónica del ascenso meteórico de Nicolás Chijani, un auténtico guerrero de las artes marciales cuyo nombre resuena en los corazones de los aficionados a nivel mundial.

Nicolás Chijani, un talentoso instructor de artes marciales, ha logrado consolidarse como una figura imponente en el panorama internacional. Como director del renombrado club *Klaasalm Chij Muaythai School*, su dedicación y compromiso han sido reconocidos como ejemplos de excelencia en la formación de luchadores destacados.

Sin embargo, la historia de Chijani dio un giro trascendental recientemente cuando decidió dar el salto y unirse a las filas de *World Amateur Martial Arts International*, WAMAI para los conocedores. Esta audaz decisión ha sido un hito significativo tanto para él como para sus estudiantes, quienes se ven beneficiados por formar parte de una red global de expertos y atletas comprometidos con el crecimiento y la promoción de las artes marciales.

Nicolás Chijani no es solo un maestro de las artes marciales, sino un verdadero apasionado y estudioso del combate. Su recorrido comenzó en la ciudad de Rosario, Argentina, donde se forjó como un prodigio de las artes marciales desde una edad temprana. Poseedor del prestigioso 1er Dan en *Taekwon-Do* por la ITF OIAT Argentina, bajo la tutela del renombrado maestro Javier Carlos Meucci y su impresionante 8º Dan.



"LA LLEGADA DE NICOLÁS CHIJANI A WAMAI AUGURA UN FUTURO PROMETEDOR PARA LAS ARTES MARCIALES EN ARGENTINA Y EL MUNDO ENTERO"



Pero Chijani no se conformó con ser un experto en una sola disciplina. También es un avezado monitor de *Savate* Boxeo Francés, avalado por la *Confederación Española de Boxeo Francés CESFB*. Su incansable búsqueda de conocimiento lo llevó a obtener una formación en *Periodización del Entrenamiento en el Alto Rendimiento de Jóvenes Talentos*. Es un verdadero referente en el mundo de las artes marciales.

Además de su destacado rol en el *Klaasalm Chij Muaythai School*, Nicolás Chijani es el fundador de *Nanban Dojo*, un centro deportivo y de *Muay Thai* situado en la pintoresca localidad de Torre

de Mar, Málaga. Su experiencia como entrenador de atletas de élite ha sido invaluable, guiando y preparando a talentos como Yamila Sucki Sánchez para sus desafíos en AFL Barcelona y DrieManagent, en la Isla de la Palma.

Chijani también ha dejado su huella en *The Fight Club* Málaga, donde ha sido un *coach* destacado de *Muay Thai*, tanto para las etapas formativas como para los adultos, en colaboración con *Nanban Dojo*. Pero no se detiene ahí, ya que ha demostrado su valía en el *ring* como ex competidor de *Muay Thai*.

Es monitor de *Muay Thai* en categorías infantiles y mayores en OWKLE. Como si eso fuera poco, es el fundador de *NC Centro de Entrenamiento Personalizado*, ubicado en Rosario, Argentina. ¡Y ahora, forma parte del equipo de WAMAI como el primer afiliado de su país!

La llegada de Nicolás Chijani a WAMAI augura un futuro prometedor para las artes marciales en Argentina y el mundo entero. Su pasión, experiencia y compromiso serán un verdadero motor de inspiración para todos aquellos que deseen adentrarse en el apasionante mundo de las artes marciales. ¡Eremos atentos a las hazañas que este maestro de las artes marciales nos tiene reservadas en el emocionante escenario de WAMAI! ■



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 INTERNACIONAL 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

Pere Soler

La unión entre la tradición y la competición...

Por **MIGUEL A. IBÁÑEZ ESPINOSA**

Director de Grados de NTJ de la RFEKDA

6º Dan Nihon Tai Jitsu // 5º Dan Aikijujutsu Kobukai

Dentro del ciclo de entrevistas que la revista EL BUDOKA 2.0 está realizando a diversos maestros de *Nihon Tai Jitsu*, hemos decidido dar a conocer a nuestros lectores a uno de los altos grados del *Nihon Tai Jitsu* nacional que mejor aúna la tradición y la modernidad. Nos referimos al maestro **Pere Soler Barnaus**, *Jiki Deshi*¹ de los maestros **Pau-Ramon Planellas** y **Kai Kuniyuki**, subdirector nacional técnico de *Nihon Tai Jitsu* de la RFEKDA y responsable del deporte de base de dicho departamento.

Su currículum como artista marcial toca disciplinas tradicionales como *Iaido*, *Jodo*, *Kobudo* japonés, *Jujutsu* tradicional de escuelas como *Asayama Ichiden ryu*... y la modernidad, ligada tanto al *Nihon Tai Jitsu*, el *Nihon Jujutsu* y el *Aikijujutsu Yoseikan*. Pero no debemos olvidar que dirige uno de los mayores *dojos* de *Nihon Tai Jitsu*, con uno de los

1. Alumno directo.



“Pere Soler es Jiki Deshi de los maestros Pau-Ramon Planellas y Kai Kuniyuki, subdirector nacional técnico de Nihon Tai Jitsu de la RFEKDA y responsable del deporte de base de dicho departamento”



Junto al maestro Kai Kuniyuki en Nobeoka

palmareses de competidores más impresionantes, tanto en los campeonatos autonómicos como nacionales de *Nihon Tai Jitsu*, el *Budokan*.

En primer lugar agradecerle la oportunidad de realizar esta entrevista. ¿Podría decirnos cómo conoció las artes marciales y con quién se inició?

Empecé con el *Taekwondo* a los 6 años de edad hasta la adolescencia con el maestro coreano Jong Lee por imperativo de mis padres ya que era un “poquito” movido, jajaja... pero el verdadero descubrimiento vino después del servicio militar, con el *Nihon Tai Jitsu*.

¿En sus inicios se dedicó solo al *Nihon Tai Jitsu* o ya tuvo inquietudes hacia otras disciplinas?

En principio fue hacia el NTJ pero siendo cinturón verde ya me atrajeron disciplinas como el *laido* y el *Jodo* y empecé a trabajarlas de forma simultánea.

¿Nos podría decir quiénes han sido sus maestros en las disciplinas que practica?

Me inicié en el NTJ con Damián Requena y Aurora Hernández. Poco tiempo después, con el maestro Pere Calpe (NTJ), *laido*,

Jodo) descubrí mi gran pasión por las artes marciales tradicionales y posteriormente el maestro Pau-Ramon Planellas (NTJ), *Jujutsu Tradicional, Tanbo, Yubibo* me llevó a las puertas del Japón y me sirvió de enlace con el maestro Kai Kuniyuki. En mis viajes a Japón para aprender con el maestro Kai he trabajado *Jujutsu Tradicional, Nihon Kobudo, laido, Jodo, Kenjutsu, Tanjo, Jitte* y *Karate Goju ryu* y me ha guiado para consolidar mi *Budo*. Me gustaría nombrar a otros maestros como Agustín Martín, Javier Moreno, Jan Janssens, Joaquín Muñiz y a usted mismo que, en mayor o menor medida, me han enseñado diferentes visiones del NTJ.

Con respecto al *Nihon Tai Jitsu* que ha trabajado, usted tiene una perspectiva bastante amplia por haber trabajado con mucha gente. ¿Como definiría su *Nihon Tai Jitsu*?

Siempre he intentado enriquecer mis conocimientos con maestros de NTJ y conocer sus formas de trabajo, incorporando lo que va acorde con mí forma de entender el arte marcial. Creo que lo que prima en mi NTJ es una influencia tradicional japonesa.

Con el maestro Kai Kuniyuki ha tenido un íntimo contacto en todos sus viajes a Japón y en

“El maestro Pau-Ramon Planellas me llevó a las puertas del Japón y me sirvió de enlace con el maestro Kai Kuniyuki”



Con el maestro Pau-Ramon en Igualda, curso IMAF (año 2009)



Examen de Shodan en Aikijujutsu Yoseikan (año 2014)

sus visitas a nuestro país. ¿Qué nos podría destacar de él?

Es una persona con unos conocimientos muy extensos en todo lo que se refiere al *Budo*, es en definitiva un estudioso del *Budo*. Y como persona, creo que la mejor forma de definirlo sería decir que es amable de puertas hacia fuera y estricto de puertas adentro.

¿Cómo ha sido la evolución de las artes marciales tradicionales que ha practicado con él a lo largo de estos años?

Es una enseñanza muy *a la japonesa*, primero la enseñanza que te transmiten es muy superficial, a medida que vas pasando las pruebas de fidelidad... te transmite el *Okuden*, lo oculto, y luego el *Henka*, las variantes.

Ahora que el maestro va teniendo una edad avanzada, ¿Cómo ve el futuro de dicha escuela?

Buena pregunta... tendremos que esperar a ver cómo evoluciona el futuro y si designa un sucesor o a varios. A partir de ahí veremos qué se puede seguir haciendo.

Hoy en día encontramos muchas disciplinas que trabajan el *Tanbo* como un complemento a su *Jujutsu*, incluso en el NTJ. En cambio, la línea de trabajo del maestro Kai lo considera como una disciplina específica. ¿Cómo lo trabaja usted en su *dojo*?

El *Tanbo* tiene identidad propia, es un arte marcial que forma parte de las armas (*Te no uchi*) del *Jujutsu*, tal como me han transmitido el maestro Pau-Ramon y el maestro Kai. En el *dojo* le dedicamos un tiempo en clase haciendo especial hincapié en que es una disciplina.



En Roma con
Gustav Vikartoczky
(marzo de 2015)



Vemos que usted aún por un lado las disciplinas tradicionales y la moderna competición. ¿Esto le supone algún problema en su *dojo*?

Ninguno, no hay clases de competición ni clases tradicionales. Hay un programa técnico a seguir, el objetivo es el desarrollo personal y conocimiento marcial. La competición es para la gente que tenga esa inquietud, y por supuesto es totalmente voluntaria.

En su *dojo* siempre hemos podido ver muchas más practicantes femeninas que masculinos... ¿A qué cree que se debe esto?

No es del todo cierto, siempre hemos tenido un 60% masculino y un 40% femenino, pero sí, estamos sobre la media del arte marcial femenino.

En el *dojo* hay una igualdad auténtica, todos somos practicantes, compañer@s, la división de géneros se queda en la puerta del *Budokan*.

Por otra parte, el NTJ es un arte marcial que no usa la fuerza bruta, en él la habilidad técnica y el conocimiento son la piedra angular.

Otra cuestión es el “efecto llamada”, cuantas más féminas hay, más efecto llamada se produce para que vengan más.

Este año, como viene siendo habitual en el Campeonato de España, su club ha sido preponderante en la Selección Catalana de *Nihon Tai Jitsu*. Y cómo no, se han alzado con gran parte del medallero. ¿Cuál es el secreto para llevar tantos años

“En el dojo hay una igualdad auténtica, todos somos practicantes, compañer@s, la división de géneros se queda en la puerta del Budokan”

Sarie técnica “Hachi Mawashi”



arrasando en el Campeonato de España?

No sé qué decirte, creo que hay varios factores que nos pueden diferenciar, pero no estoy seguro. Nuestras temporadas van del 1 de setiembre al 31 de julio, solo paramos en agosto a diferencia de algunos clubs que hacen calendario escolar.

Además, organizamos campeonatos socio-deportivos multidisciplinares. No tenemos un programa de competición, todos los alumnos hacen el mismo programa técnico NTJ. Puede ser la metodología de enseñanza que empleamos, la tenemos como en los colegios por etapas: Primaria, ciclo inicial, medio, superior, luego tenemos dos ciclos de ado-

lescentes y divididos por niveles. Además, tenemos antiguos competidores, ganadores de campeonatos de España, que se involucran con los nuevos competidores. Yo creo que es un poco de todo...

¿Para cuándo una competición internacional de Nihon Tai Jitsu?

Esperemos que pronto, pero aún queda algún tiempo. Es mejor hacer las cosas bien, ya que las dos veces anteriores han fracasado. El consenso de los países implicados es la clave y en ello estamos trabajando desde la **Real Federación Española de Karate** y la **FMNITAI**. Si bien para eso hace falta tener competiciones nacionales desarrolladas, y en eso sí

que puedo decir que nuestro país esta muy adelantado.

Algunos maestros creen que la competición desvirtúa algunas disciplinas ¿Cree que hay mucha diferencia entre el NTJ de competición y el Nihon Tai Jitsu de la “defensa personal”?

Para mí no hay NTJ de competición ni de defensa personal, al menos de cara a mis alumnos. Como ejemplo, la competición de *Goshin Shobu* no la entrenan específicamente, hacen lo que han aprendido para defenderse. En las pruebas de *Katas* y *Randori* preparan su examen de cinturón negro, ya que no difiere de la competición. La prueba de expresión



Reunión RFEKDA (año 2014)

Grados

- 6º Dan Nihon Tai Jitsu (RFEKDA / FCK / FMNITAI)**
- 5º Dan Mugai Ryu Iai Heido**
- 5º Dan Yoshin Ryu Ju Jutsu**
- 5º Dan Nihon Ju Jutsu (FMNITAI)**
- 4º Dan Nihon Kobudo Tanbo Jutsu**
- 3º Dan Okinawa Goju Ryu Karate Do**
- 2º Dan ZKR Iaido (IKF)**
- 2º Dan Defensa Personal Policial (FEL)**
- 1º Dan Yoshin Ryu Tanbo Jutsu**
- 1º Dan Jodo (IKF)**
- 1º Dan Aikijujutsu Yoseikan (Budo International / FINTJ)**

- Además, ostenta los siguientes makimono
- Mugai Ryu Iaiheido – Menkyo**
 - Asayama Ichiden Ryu – Okuden**
 - Yoshin Ryu Jujutsu – Okuden**
 - Yoshin Ryu Tanbo Jutsu – Chuden**
 - Bokuden Ryu Heiho – Okuden**
 - Shindo Muso Ryu – Sho**
 - Mokuroku (línea Otofujii)**



El maestro Pere Soler con los makimono que ha recibido en su trayectoria

técnica es la única que preparan para una competición. En mi opinión la competición de NTJ es una preparación de exámenes de cinturón negro tanto a nivel técnico como a nivel psicológico, autoconfianza, estrés, miedos...

¿La competición tiene una fecha de caducidad en los “deportistas marciales”?

Sí y no, en la parte de competidor puede que sí pero posteriormente muchos competidores siguen vinculados con ella haciendo de *coach* o de jueces. Otros ayudan a las nuevas generaciones, tanto a nivel técnico como monitores o apareciendo en los entrenos de los más pequeños ayudándoles con su experiencia en la preparación previa a la competición. Los competidores tienen un vínculo con el *dojo* que normalmente no es habitual en otros alumnos.

¿Podría explicarnos cuál ha sido el secreto para pasar de ser un pequeño *dojo* al *dojo* que usted dirige actualmente?

Personalmente puedo decirte que dedicarte a ello, estar dispuesto a hacer cambios estructurales en tu vida profesional y personal. Cambiar de profesión o empleo para invertir en el *dojo*. Estar dispuesto a estar cinco horas cada tarde de lunes a viernes once meses al año dentro de un *tatami*.

No parar de formarte a nivel marcial, pedagógico, didáctico... Y lo más importante, el *dojo* es una familia, aquí es donde está presente el arte marcial tradicional, el maestro dirige de forma

justa, los grados altos ejercen de catalizador, los *sempai* cuidan de los *kohai*, nos ayudamos, nos respetamos, compartimos y caminamos todos juntos.

Algunas veces vemos *taijitsukas* muy diferentes técnicamente... ¿Cree que esto enriquece a la disciplina o por el contrario crea “elementos de tensión” entre los practicantes de la misma?

Sin ninguna duda enriquece, respeto el trabajo de todos los maestros y profesores, con algunos comparto su enfoque, con otros en cambio estoy en las antípodas. El NTJ tiene que ser una autopista de cuatro carriles, el problema viene cuando vas en contra dirección, por fuera del arcén o coges una vía que se desvía de la autopista. La tensión viene cuando piensas que lo tuyo es superior, el resto están equivocados y no respetas el trabajo de los demás.

Usted siempre ha sido un buscador técnico de los porqués. ¿Con el paso de los años cree haber encontrado todas las respuestas a sus preguntas o aún le quedan preguntas en cuanto al *Nihon Tai Jitsu*?

Tengo más preguntas hoy que ayer, cuando se encuentran respuestas se generan nuevas preguntas, es el efecto *Hidra de Lerna* sobre todo en el NTJ, un arte marcial que aglutina tantas influencias.

Vemos a sus hijos empujar fuerte en las artes marciales... Por otro lado los niños que empezaron



Con los maestros Jan Janssens y Miguel Ángel Ibáñez (año 2015)

“El consenso de los países implicados es la clave y en ello estamos trabajando desde la Real Federación Española de Karate y la FMNITAI”

“En mi opinión la competición de NTJ es una preparación de exámenes de cinturón negro tanto a nivel técnico como a nivel psicológico, autoconfianza, estrés, miedos...”

con usted hace más de veinte años ya tienen grados altos en el *Nihon Tai Jitsu*. ¿Está el relevo generacional garantizado?

Hasta la fecha las estadísticas son demoledoras en el sentido contrario, creo que hijos de maestros que continúen en NTJ es de un 0%. Tampoco son muy buenas en lo que se refiere a que un *hiki deshi* continúe el *dojo* de su maestro. La decisión será de ellos, no mía, para mí el primer legado es el conocimiento que estoy dando en cada clase a cada uno de mis alumnos, y el segundo el recuerdo que tendrán del *dojo* y de mí como maestro.

¿Cómo ve que han cambiado a través de estos años las generaciones de practicantes que han pasado por su *dojo*? ¿Su forma de entender las artes

marciales se parece a la de los practicantes más mayores o ha evolucionado?

Han cambiado, no tanto en cuanto a cómo entender las artes marciales sino en cuanto a la canalización de sentimientos. En generaciones anteriores lo sabían llevar mejor, llevamos una década complicada, están muy bien formados académicamente pero emocionalmente están creciendo con muchas carencias. Creo que las artes marciales les ayudan a gestionar su universo interno, la tolerancia, la frustración, los miedos...

Tenemos entendido que ahora mismo está enseñando los conceptos del NTJ a una aplicación más “cotidiana”... la autoprotección para personal sanitario. ¿Podría



Con el maestro Washizu en París



Con los maestros Pau-Ramon y Miguel Angel Ibáñez en Vilanova (año 2011)



Con los maestros Pedro R. Dabauza, Antonio Enjuto, José Luis Rivera y Miguel Angel Ibáñez (año 2014)



En París con Washizu sensei (año 2012)

“Los competidores tienen un vínculo con el dojo que normalmente no es habitual en otros alumnos”



De uke con el maestro Hernaez (Septiembre de 2013)



Entrega del 5º dan con Roland Hernaez (año 2014)

hablarnos un poco más de ese proyecto?

En mi ciudad hay una fundación con pisos tutelados de personas que requieren de asistentes sociales. Nos encontramos con personal dependiente que presenta problemas psicológicos de diferente índole.

Llevamos ya algún tiempo realizando un proyecto de autoprotección y contención que ha dado unos frutos impresionantes, en los pisos en los que hemos trabajado se ha reducido las asistencias sanitarias un 70%. La detección, las técnicas de conducción y contención sin causar daño al enfermo utilizando el peso corporal del interventor han sido fundamentales en este aspecto.

Vemos que su *dojo* está lleno, su actividad le lleva a enseñar el NTJ en otros ámbitos, en la competición no puede estar mejor pero esto no es extrapolable al ámbito nacional, donde el NTJ sigue siendo minoritario. ¿Por qué cree que después de casi 50 años de NTJ en nuestro país el NTJ no ha conseguido despegar?

Sinceramente, creo que hubo demasiadas divisiones en sus inicios y, al no crecer juntos, el NTJ se debilitó como “marca”. Sin duda el NTJ fue el primer sistema de defensa personal que entró en España, ese tren ya se ha perdido. Ahora tenemos que competir con muchísimas disciplinas que ofrecen cosas parecidas, es más difícil pero no imposible. Necesitamos

gente que esté dispuesta a dedicar su vida al NTJ igual que lo hacen en otras disciplinas.

En cambio su proyecto *Samurai Kids* parece que va viento en popa. ¿Podría explicarles a nuestros lectores en qué consiste dicho proyecto?

Es un proyecto que arrancamos hace varios años y que se va perfeccionando. **SAMURAI KIDS & TEENS** es una semana de formación, promoción y perfeccionamiento. Cada verano da cita a niños, jóvenes y técnicos procedentes de diferentes países, que escogen el modelo formativo de las artes marciales. Son 5 días en un formato de campamento dentro una zona de *camping* al lado de unas instalaciones deportivas magníficas y en plena naturaleza. Este año hemos conseguido el pleno de plazas: 80. Estamos estudiando ampliarlas de cara al año que viene.

Tenemos entendido que en su tarea de programador de páginas *web* también realizó un proyecto de “unión” entre su tarea profesional y la marcial. ¿En qué quedó dicho proyecto?

tusartesmarciales.es es un directorio de Gimnasios y *dojos* de artes marciales. Recibe más de 15.000 visitas únicas mensuales, y en los meses de septiembre y enero que es cuando se producen los picos de búsquedas superamos las 50.000.

Realmente es un *hobby*, se trata de una *web* 2.0 que se mantiene sola, los gimnasios interesados se inscriben de forma gratuita y así podemos hacer de altavoz a su actividad. Ponemos anuncios para mantener los pequeños gastos que genera.

Volviendo a la parte tradicional, en su currículum vemos que es practicante de escuelas tradicionales de *Jujutsu*. ¿Las disciplinas que practica son cajones estancos

“El dojo es una familia, aquí es donde está presente el arte marcial tradicional, el maestro dirige de forma justa, los grados altos ejercen de catalizador, los sempai cuidan de los kohai, nos ayudamos, nos respetamos, compartimos y caminamos todos juntos”



o por el contrario tienen cierta permeabilidad?
¿Cómo ha condicionado esto su *Nihon Tai Jitsu*?

La influencia sobre mí forma de NTJ es evidente, en ellas está el origen de muchos conceptos técnicos que aplico al NTJ. Además, en estas escuelas tradicionales encontramos programas que son mucho más amplios que el programa de NTJ. Las escuelas tradicionales están abiertas para quien tenga interés en aprenderlas, y son totalmente permeables, como ejemplo en Andalucía hay dos alumnos avanzados que las enseñan, lo que sí requieren es un compromiso a la escuela.

Durante el último Congreso Internacional pudimos disfrutar de su ponencia, además tuvimos el placer de poder compartir una larga conversación con el maestro Roland Hernaez. ¿Cómo ve el futuro del *Nihon Tai Jitsu* internacional?

En una palabra: incierto, a nivel nacional tenemos un proyecto muy sólido dentro la RFEKDA, por el contrario a nivel internacional hay demasiados personalismos que ponen los proyectos personales por encima del bien colectivo. Esperemos que esas personas recapaciten por el bien del NTJ.

¿Qué proyectos tiene de futuro?

Principalmente dedicarme al *dojo* y consolidar el proyecto *Samurai Kids*. Estar apoyando al NTJ dentro la RFEKDA y poco más. También me queda algún capítulo por cerrar de las escuelas tradicionales que practico con el maestro Kai.

Muchas suerte en todo ello y gracias por sus respuestas

Gracias a ustedes ■

“El NTJ fue el primer sistema de defensa personal que entró en España, ese tren ya se ha perdido. Ahora tenemos que competir con muchísimas disciplinas que ofrecen cosas parecidas, es más difícil pero no imposible”



Congreso en Toulouse (año 2022)



Curso de Arbitraje de NTJ (año 2016)



Grupo de profesores de Samurai Kids (año 2019)



Trabajo de Tanbo con el maestro Kai en Zaragoza (año 2012)

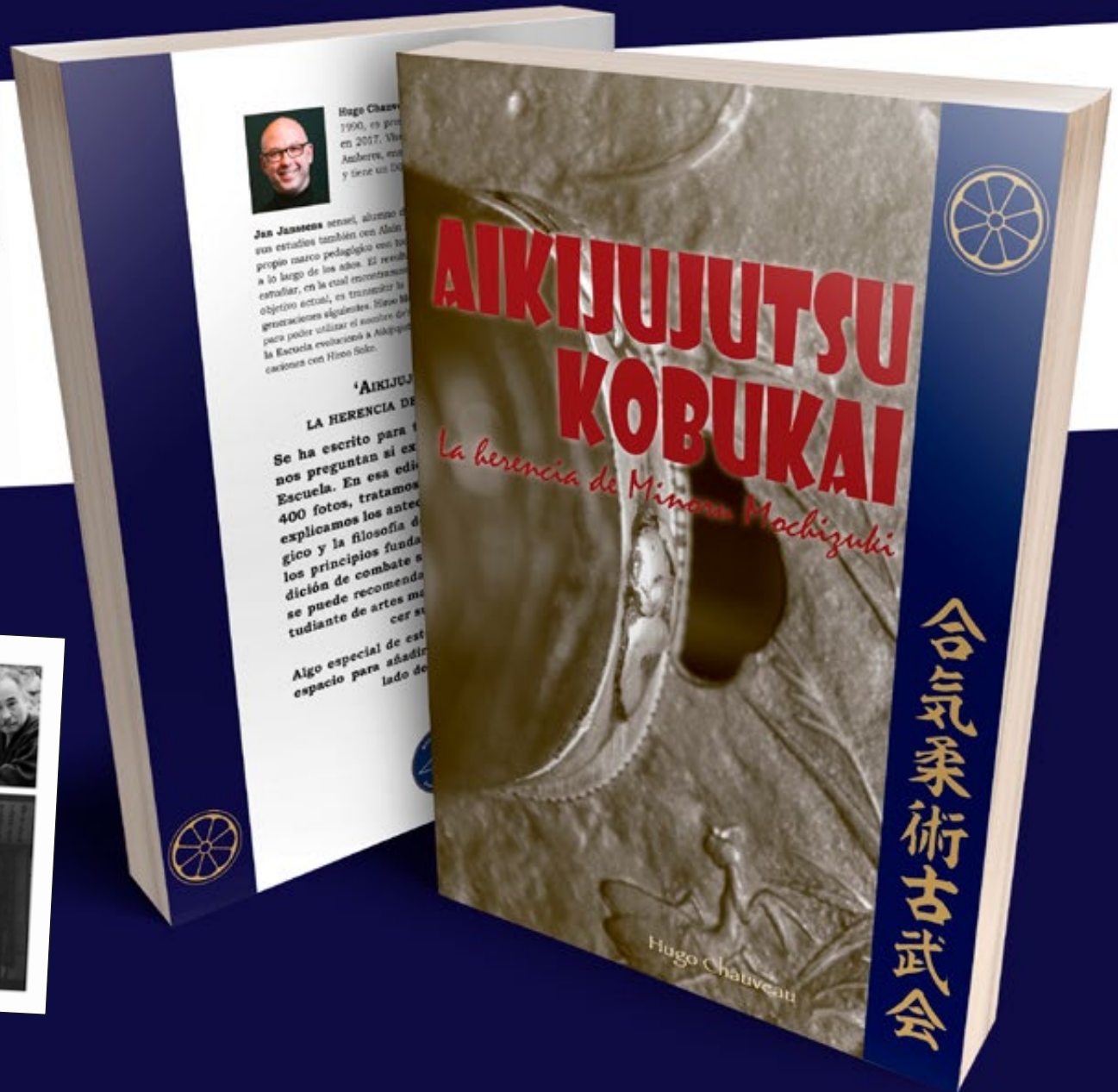


Tai Jitsu en familia

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



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

El concepto de vacío en el Karate y en otras artes marciales

“La forma del Universo es fundamentalmente el vacío”

Gichin Funakoshi

En el Budismo *Zen* se trata de encontrar, mediante la meditación, una iluminación, la armonía y la unión con el Universo. En esta práctica profunda se le presta especial atención a la respiración y al vaciamiento de la mente.

La mente, mientras se medita, ha de estar desprovista de pensamientos, ha de fluir sin aferrarse a nada en concreto. En el famoso *Libro de los cinco anillos*, de **Miyamoto Musashi**, el último de los tomos se corresponde con el “Manuscrito del Vacío”. Aquí explica su autor que “puliendo la mente y la atención, afilando el ojo que observa y el ojo que ve, uno llega al vacío real como el estado en el que no hay oscuridad y las nubes de la confusión han desaparecido”. El vacío se presenta como el objetivo final del guerrero. Concluye Musashi: “En el vacío hay bien, pero no hay mal. La sabiduría existe, la lógica existe, la mente está vacía”¹.

En nuestra vida diaria nos anclamos a ideas y pensamientos perniciosos que no nos dejan avanzar o ser felices. En las artes marciales este tipo de pensamientos dificultan el progreso y la concentración en la práctica. El *sensei* **Kensho Furuya**, maestro de *Aikido* y sacerdote *Zen*, menciona en su libro *Kodo. Enseñanzas del pasado* “la mente permanente”. Explica que en el *Zen* a este tipo de pensamiento se denomina “fijación o causa de sufrimiento”.

1. Musashi, Miyamoto (2018). *El libro de los cinco anillos*. Shinobi Press.

2. Furuya, Kensho (2020). *Kodo. Lecciones del pasado*. Editorial Alas.



“En nuestra vida diaria nos anclamos a ideas y pensamientos perniciosos que no nos dejan avanzar o ser felices. En las artes marciales este tipo de pensamientos dificultan el progreso y la concentración en la práctica”

Kenei Mabuni, el hijo del fundador de la escuela *Shito Ryu*, por otra parte, afirma que el *Karate* es *Zen* en movimiento³. Se refiere, según explica, a que se alcanza la esfera de la negación del yo a través del movimiento. Y, citando a su padre, recuerda que los *Katas* son *sutras* no escritos o *sutras* del cuerpo. En conclusión: al igual que para alcanzar una vida plena hay que encontrarse con el vacío, en las artes marciales, también se precisa vaciar nuestras mentes. De este modo permaneceremos alertas, atentos y preparados para el combate. El guerrero no piensa en el golpe que va a realizar ni sabe, de un modo consciente, qué ataque le va a sorprender. Opera desde la nada, desde el vacío. Sin pensar, con la mente en blanco, abierta y lista para ser “llenada” con la información que le llega en el momento preciso. Por eso, haciéndonos eco de las palabras de **Mabuni**, resulta necesario la práctica constante de los *Katas*. Porque así, no solo se memorizan técnicas; también se interiorizan de tal modo que nuestra mente es capaz de estar “vacía” mientras luchamos.

Bruce Lee en *El Tao del Jet Kune Do*⁴ dedica algunas líneas a este asunto, desde una perspectiva filosófica. Explica que el vacío lo incluye todo, pues no tiene opuestos y que se alcanza el cenit de nuestro arte cuando éste carece de consciencia de sí mismo. En definitiva, apela a dejarnos llevar, a vaciar nuestra mente y nuestro

cuerpo, a ser como el agua, fluidos, sin consistencia. De este modo, al estar vacíos (sin un estilo ni forma) el oponente no podrá conocerte.

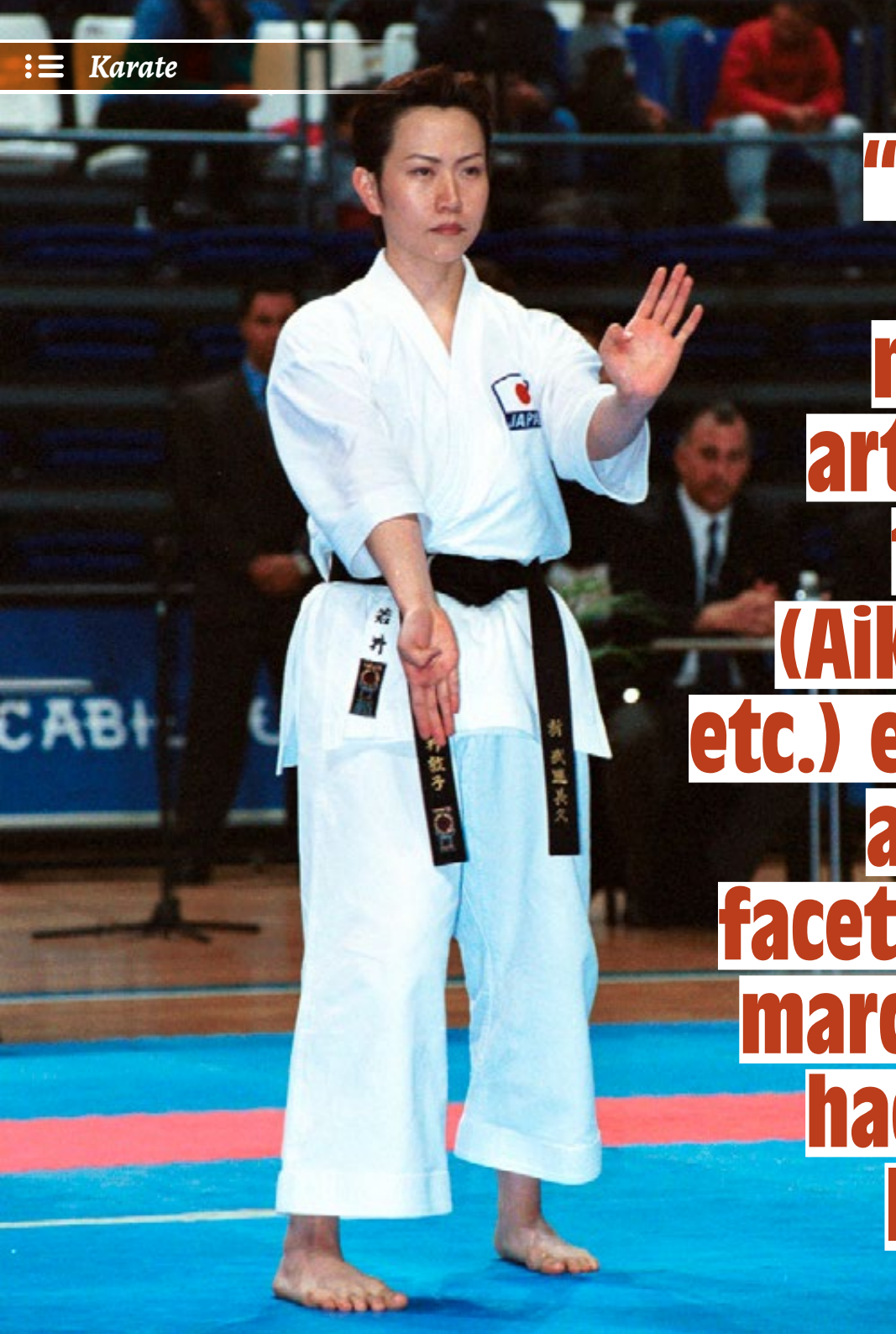
En el *Karate*, al igual que muchas otras artes marciales tradicionales (*Aikido*, *Kungfu*, etc.) encontramos, además de su faceta puramente marcial, otra que hace énfasis en lo espiritual. Como se sabe, su nombre original hacía referencia a lucha china o más literalmente “mano china” (唐手), por su clara influencia del *Kungfu*. El *Karate* se fraguó en Okinawa, tiene su base en los estilos de lucha autóctonos de las islas Ryūkyū y se moldeó con la influencia de las artes marciales provenientes de China. Pero cuando el *Karate* comenzó, allá por los albores del siglo XX, su expansión desde Okinawa al Japón insular, el primer peaje a pagar fue el de su nombre. Lo chino no estaba ya bien visto en un Japón imbuido por un fuerte nacionalismo, y en 1936, en una reunión entre los grandes exponentes del *Karate* okinawense, se propuso su cambio de nombre a *Karate-do*: “camino de la mano vacía” (空手道)⁵.

El *do* o camino ya nos está indicando el cambio de signo, una visión más filosófica de lo que había sido un arte marcial estrictamente diseñado para la defensa personal. Pero lo que aquí nos ocupa es el nuevo término adoptado: *kara*, o vacío. La mano vacía no solo se refiere a su desnudez, a su fortaleza y ausencia de armas. También alude a un componente espiritual.

3. Mabuni, Kenei (2009). *Empty Hand. The Essence of Budo Karate*. Palisander.

4. Hay cientos de versiones y traducciones de este libro. Aquí hemos optado por la edición de Dojo Ediciones, en la traducción de Rubén Cervantes.

5. Esta famosa reunión tuvo lugar entre los días 25 y 26 de octubre de 1936 y ha sido recogida en diversos lugares. Aquí nos hemos basado en la transcripción que realiza de ella Patrick McCarthy en su libro recopilatorio *Legend of the Fist*. Vol. I. (2018).



“En el Karate,
al igual que
muchas otras
artes marciales
tradicionales
(Aikido, Kungfu,
etc.) encontramos,
además de su
faceta puramente
marcial, otra que
hace énfasis en
lo espiritual”

El estudiante debe ser, según explica **Funakoshi** en la introducción de *Karate-do Kyohan*, como el tallo del bambú verde: “hueco (*kara*) por dentro, derecho y con nudos; es decir altruista, gentil y moderado”. Hay que vaciar también la mente (y el espíritu) para poder recibir los conocimientos. Debe mantenerse el espíritu vacío para ser llenado por la sabiduría del *sensei*. Y por supuesto, también hay que permanecer en estado de vaciamiento para estar receptivo ante un ataque.

Este estado de “defensa pasiva” es, como sabemos, la característica fundamental del *Aikido*. Recordemos que la esencia de este arte marcial se basaba en aprovechar la fuerza del adversario. Según su fundador, **Ueshiba**: “debemos atraer el adversario hacia el vacío creado por nuestro *Tai sabaki* y cuando la fuerza del adversario llegue a su punto máximo de ineficacia debido al desequilibrio del cuerpo, guiarle, proyectarle e inmovilizarle”⁶.

La idea de construir un vacío al que atraer al oponente no solo es un concepto marcial, también tiene resonancias espirituales. **Funakoshi** explica en su tratado *Karate Do Kyohan* que “la forma del universo fundamentalmente es el vacío (*kara*), de modo que el vacío es forma en sí mismo.

Funakoshi, según explica **Furuya** en un artículo recogido en el libro arriba mencionado, no se refería, solamente a la mano vacía, sino también a la mano de la naturaleza ilimitada. El vacío se halla, según cuenta un maestro *Zen*, cuando no hay una fuente de intención. Es difícil aprehender este concepto, sobre todo en un mundo tan materialista como el nuestro. Vivimos en una sociedad en la que todo se mueve por una causa económica o por un interés personal. Así que vaciar de intención nuestra práctica parece contradictorio. El *Karate*, como todas las Artes, parece estar desprovisto de intención. ¿Para qué vale si existen las armas de fuego?

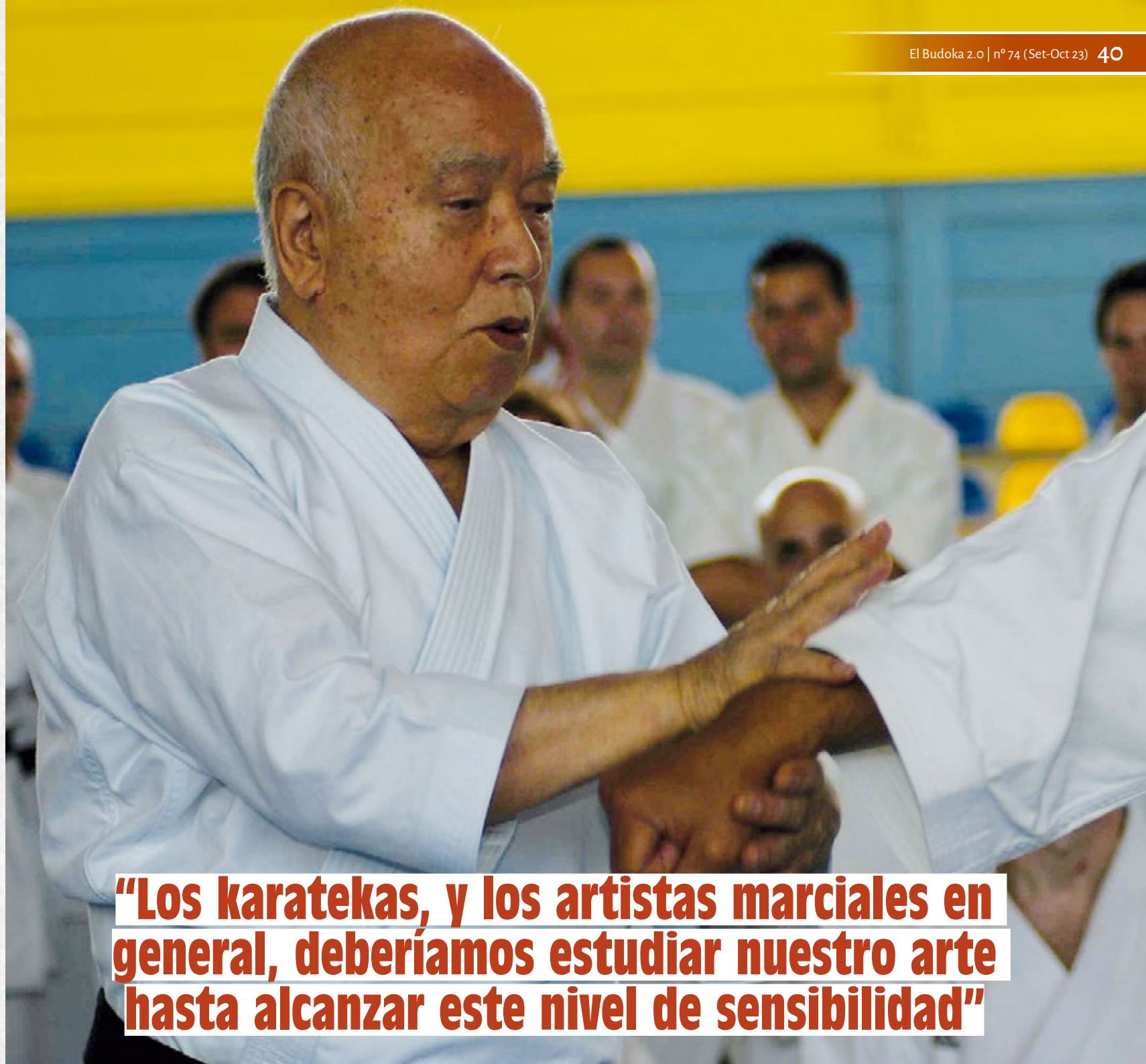
6. Citado por Javier Gil González en el blog “Aikido. Universidad de Alicante-San Vicente”: (<https://blogs.ua.es/aikido/que-es-el-aikido/>)

Aunque sea un arte marcial enfocado en la defensa personal subyace en él un valor mucho más profundo. No importa el resultado final, solo el camino, recorrer una senda que nos ha de llevar (aunque probablemente nunca lo alcancemos) a un improbable destino: el vacío. Vaciar nuestro espíritu de ego. Nuestra mano es, en último término, la metáfora de nuestro poder. Con nuestra mano vacía somos capaces de defendernos de las adversidades, pero también nos sirve para tomar aquello que necesitamos del mundo que nos rodea. Hay que vaciar la mano (y la mente y el espíritu) para poder colmarlo de energía, de valores, de vida.

Para acabar citaré una anécdota, también recogida en *Kodo. Enseñanzas del pasado*⁷, que se le atribuye a **Sen no Rikyu**, el fundador de la ceremonia del té. Le ordenó a un carpintero que colgara un florero en la pared. Le dio una gran cantidad de instrucciones, además muy precisas, hasta quedar contento con el resultado. El carpintero, molesto por tanta exigencia, decidió mover el florero de lugar para comprobar si Rikyu se percataba. Rikyu, efectivamente, se dio cuenta y le hizo moverlo hasta que quedó colocado en el lugar exacto en el que había estado al principio. El carpintero entonces comprendió la gran capacidad del maestro para guiarse en una pared blanca. A esto, explica **Furuya**, se le llama “centrarse en la nada”.

Los *karatekas*, y los artistas marciales en general, deberíamos estudiar nuestro arte hasta alcanzar este nivel de sensibilidad, concluye **Furuya**. Y así, quizá, seremos capaces de ver “todo dentro del vacío” ■

7. Obra citada en la nota 2.

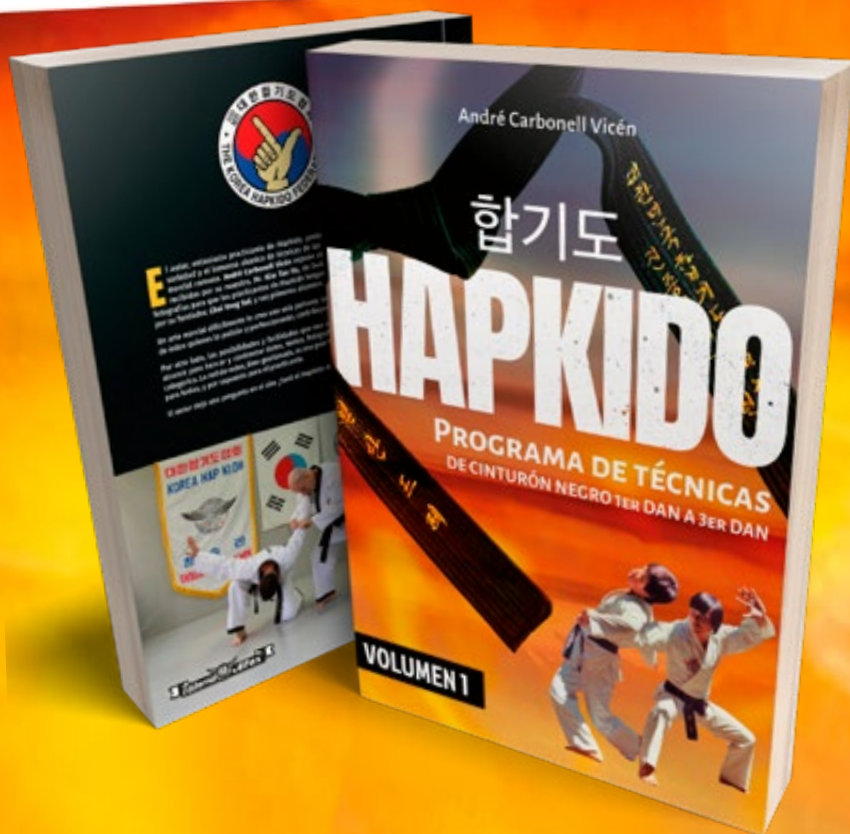


“Los karatekas, y los artistas marciales en general, deberíamos estudiar nuestro arte hasta alcanzar este nivel de sensibilidad”

HAPKIDO

PROGRAMA DE TÉCNICAS

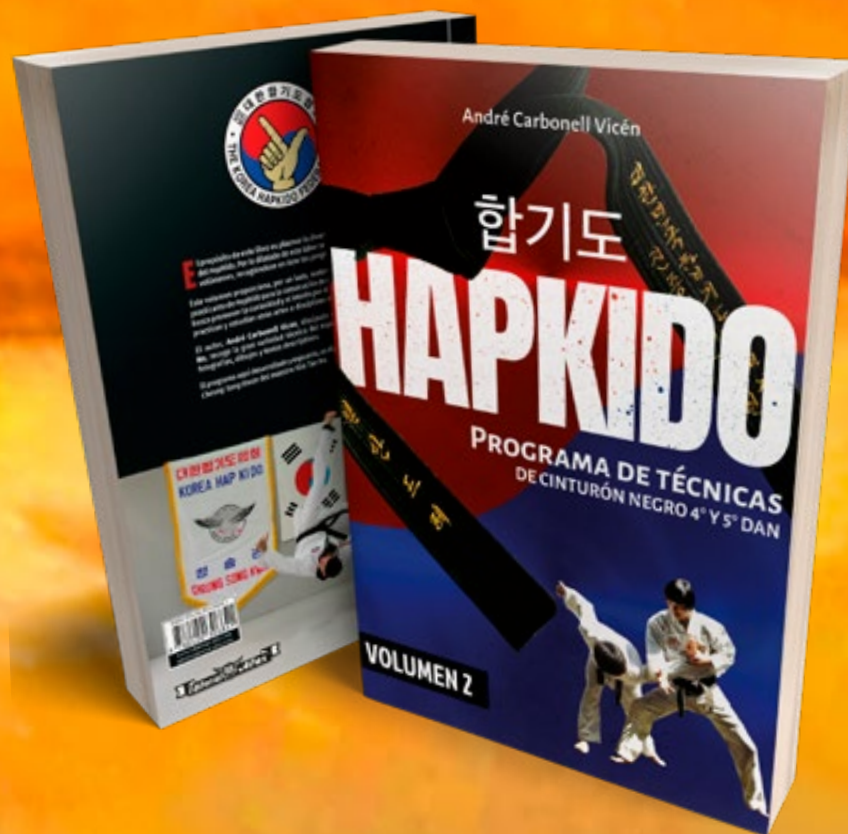
El autor, entusiasta practicante de *Hapkido*, pretende con esta obra mostrar la variedad y el inmenso abanico de técnicas de las que dispone este célebre arte marcial coreano. André Carbonell Vicén expone con generosidad las enseñanzas recibidas por su maestro, **Mr. Kim Tae Ho**, de Seúl, plasmadas 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.



De cinturón negro 1er Dan a 3er Dan

ISBN 978-84-203-0681-0

P.V.P. 22€ / 158 pàginas



De cinturón negro 4º Dan y 5º Dan

ISBN 978-84-203-0684-1

P.V.P. 22€ / 144 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 NITAIPO

Karate-Do

Nihon Tai-jitsu Adaptado

Defensa Personal Femenina



Dojos afiliados a AESNIT:

CATALUNYA

Banyoles (Girona). T. 647.695.874

Barcelona. T. 656.456.308

Barcelona. info@kaizendojobcn.com

Cunit (Tarragona). T. 653.911.357

El Masnou (Barcelona). T. 658.273.786

El Vendrell (Tarragona). T. 620.298.831

Igualada (Barcelona). T. 606.563.715

La Pineda (Tarragona). T. 606.039.920

Sitges (Barcelona). T. 615.181.834

Tarragona. T. 653.920.684

Vilafranca del Penedès (Barcelona). T. 686.128.518

Premià de Mar (Barcelona). T. 937.516.313

Torredembarra (Tarragona). T. 645.845.894

ASTURIAS

Oviedo. T. 667.450.560

BALEARES

Palma de Mallorca. T. 639.380.049

Sóller. T. 675.510.970

MADRID

Móstoles. T. 655.857.766

Navalcarnero. T. 655.857.766

GALICIA

Vigo (Pontevedra). T. 620.126.733

O Porriño (Pontevedra). T. 620.126.733

Narón (A Coruña). T. 675.845.500

El Ferrol (A Coruña). T. 675.845.500

ANDALUCÍA

Espera (Cádiz), Bornos, Medina, Conil, Puerto

Real y Jerez de la Frontera. T. 686.088.230

El Puerto de Santa María (Cádiz). T. 651.380.650

Jerez de la Frontera (Cádiz). T. 666.404.043

Jerez de la Frontera (Cádiz). T. 627.178.172

Málaga. T. 635.619.796

Para información general

perecalpe@gmail.com

T. 686.128.518

Por **ANDREU MARTÍNEZ**

VII Dan de Taekwon-Do ITF // IV Dan de Haidong Gumdo
 Director de la Escuela Juche Kwan
<https://juchekwan.org>

*“Caminante, son tus huellas
 el camino y nada más;
 caminante, no hay camino,
 se hace camino al andar.
 Al andar se hace el camino,
 y al volver la vista atrás
 se ve la senda que nunca
 se ha de volver a pisar.
 Caminante no hay camino
 sino estelas en la mar”*

Antonio Machado

Proverbios y cantares, XXIX

Pocas metáforas me resultan más atractivas que aquella que nos dice que la vida es un camino. La imagen del camino es sumamente poderosa: el camino está allí, pero somos cada uno de nosotros quienes lo recorremos. Del mismo modo que, parafraseando a Heráclito, nunca nos bañamos dos veces en el mismo río, nunca recorremos el mismo camino; pero la idea del camino siempre está presente.

Les invito a reflexionar juntos a cerca del significado del Do (camino) en las Artes Marciales. Este artículo, que proseguirá en el próximo número, pretende ser una invitación a ahondar en el aspecto moral, mental y espiritual que, a mi entender, comparten estas disciplinas. Les ofrezco mi humilde perspectiva, con la ilusión de fomentar un diálogo a través del cual, entre todos, profundicemos en este maravilloso mundo.

“Un largo viaje empieza siempre con el primer paso”

General Choi Hong Hi

Moral Guide Book, Lao Tzu, página 18

El Do 道 en las Artes Marciales (Primera parte)

“La imagen del camino es sumamente poderosa: el camino está allí, pero somos cada uno de nosotros quienes lo recorreremos”

Mi primer paso vino, precisamente, con la revista *El Budoka* en su edición en papel, que yo leía ávidamente desde que empecé a practicar Artes Marciales a los nueve años. Recuerdo que, ya desde entonces, me fascinaban los artículos que el maestro Antonio Oliva escribía a cerca del *Do*¹. Mucho ha llovido desde entonces y, actualmente, tengo el privilegio de formar parte del **Comité del Doy Ética** de la **International Taekwon-Do Federation**².

El caso es que siempre me ha fascinado esta aparente contradicción que encierran, ya en su propio nombre, las Artes Marciales. Se podría hablar de un oxímoron: nos referimos a un “Arte” (idea asociada a las nociones práctica, belleza, armonía...) que, al mismo tiempo, es “Marcial” (relativo a la guerra, al conflicto...). ¿Cómo conjugamos estas dos polaridades? ¿De qué manera encontramos la armonía en el conflicto? La clave se encuentra, a mi entender, en la palabra *Do*, que encontramos en el mismo nombre de múltiples disciplinas³.

El origen de la palabra es el ideograma de origen chino *Dao*, que posteriormente fue traducido al coreano y al japonés como *Do*. Indaguemos un poco en su significado...

En la parte inferior del ideograma se puede ver un camino y, a la izquierda, una persona que lo recorre. Nos recuerda la idea de que el camino de la vida debemos recorrerlo cada uno, puesto que nadie lo puede hacer por nosotros. Esta mitad del ideograma se traduciría como “caminar”. En el resto del ideograma deberíamos poder ver un cruce de caminos, un ojo y un puño: efectivamente, hay varios caminos posibles y nosotros hemos de ser capaces no solo de ver el camino correcto, sino de cogerlo. Esta otra mitad del ideograma se traduce como “líder”, y entre ambas se podrían entender como “camino correcto”.

Sucede, en este punto, algo análogo al nacimiento de la filosofía en occidente. La etimología del término es amor a la sabiduría e implica un proceso que va de lo particular a lo universal. En efecto, en nuestra

vida existen diferentes tipos de saberes, que en un origen se refieren a “saber hacer” algo: el zapatero sabe hacer zapatos, el agricultor sabe cuidar de la tierra y obtener sus frutos... Pero, no contentos con esto, en un momento dado el ser humano se refiere al “saber” en general, con lo que la cuestión adquiere una mayor profundidad. Lo mismo acontece en oriente alrededor de la idea de camino, que pasa de ser un camino concreto hasta convertirse en el concepto inexpressable al que se refiere Lao Tzu en el Daodejing:

“Algo que está más allá de la capacidad de expresión, que no se puede ver, escuchar o sentir, ha existido incluso antes de la creación de la tierra. Se llama DO o el camino, la madre del cielo y de la tierra.”

General Choi Hong Hi

Moral Guide Book, Lao Tzu, página 18

(traducción del autor del artículo)

Quisiera hacer una última consideración antes de terminar: no entendemos lo mismo por

1. En junio de 2022 tuve la inmensa alegría de poder participar en un seminario dirigido por el maestro Oliva. Al comentarle esto, me hizo un regalo inestimable: “El Do empieza donde acaba el yo”.

2. Véase el artículo publicado en *El Budoka* 2.0, número 73, a cerca del Curso Internacional del Do (IDC).

3. Por lo que respecta a la escuela *Juche Kwan*, *Taekwon-Do* y *Haidong Gumdo*, pero también aparece explícitamente en *Aikido*, *Hapkido*, *Judo*, *Kendo*...

“camino” en oriente y occidente. Mientras que, para nosotros, el camino es un medio que nos lleva a un fin (siendo este último lo realmente importante), en oriente se vive el camino como proceso. Por supuesto, no se trata aquí de iniciar una batalla entre ambos extremos, sino de buscar el equilibrio entre ambos polos.

Acaba aquí la primera parte del que ha sido hasta ahora, quizás, mi artículo más personal, que coincide con el segundo aniversario de esta feliz colaboración con EL BUDOKA 2.0. Permítanme algunas consideraciones previas a la segunda parte, en la que hablaremos de las fuentes del *Do* y de cómo éste se concreta en el campo de las Artes Marciales.

La primera aclaración es metodológica: en la última parte del presente artículo, que aparecerá próximamente, propondremos una bibliografía para que el lector interesado pueda profundizar en el tema. También es importante aclarar que no vamos a entrar al detalle en las transcripciones de los nombres (por poner un ejemplo, hemos escrito Lao Tzu siendo conscientes de que se puede encontrar de muchas otras maneras: Laozi, Lao Tse...). Confiamos en poder contar con su indulgencia al respecto.

La segunda es, a mi entender, la más importante. Es bien conocido el proverbio africano que afirma: “Si quieres llegar rápido, camina solo; si quieres llegar lejos, camina acompañado.” Les dejo aquí mi correo electrónico para que me envíen, si lo consideran apropiado, sus comentarios, sus dudas y todo aquello que consideren que valga la pena aportar: master@juchekwan.org

Let's DO it!



“El origen de la palabra es el ideograma de origen chino Dao, que posteriormente fue traducido al coreano y al japonés como 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



En este trabajo el lector podrá hallar, además de las técnicas propias del Kali-Eskrima-Arnis ilustradas en fotografías, una serie de recomendaciones para lograr lo más importante en las artes marciales: el dominio de las propias reacciones, la velocidad, los reflejos y la coordinación de las diferentes partes del cuerpo que puedan intervenir en una acción determinada y una vez conseguido todo esto, llegar a conseguir un perfecto dominio de sí mismo en las ocasiones extremas a las que uno deba enfrentarse en el quehacer diario. También hallará una detallada explicación sobre la historia de las Islas Filipinas y el desarrollo de las artes marciales que le son propias.



Por **Felipe Mercado**
ISBN 978-84-203-0421-2
P.V.P. 14€ / 112 pàginas

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

CHIKUJÔJUTSU

Castillos y fortalezas samurái

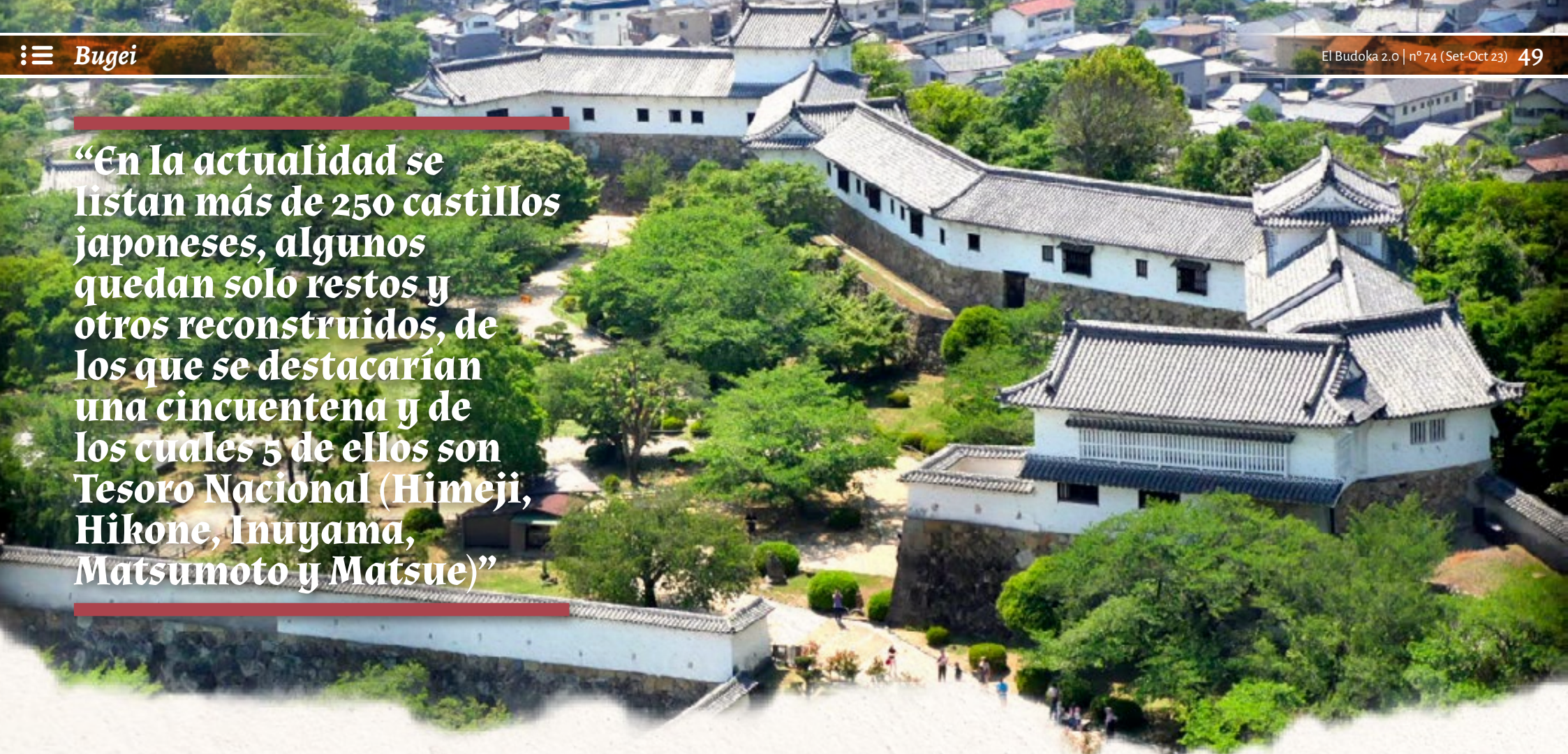


Por **LUIS NOGUEIRA SERRANO**
 Presidente European Bugei Society 欧州武芸連盟
 Fûryûkan Bugei Dôjô 風龍館武芸道場
www.bugei.eu

Fotografías: **REBECA ROCA**

A ojos del gran público marcial del siglo XXI, parte importante de las disciplinas clásicas japonesas (artes marciales samurái), han envejecido tan mal que se antojan imprácticas e irreales. Las formalidades y temáticas no ayudan, como en la que hoy nos ocupa, en cambiar esa imagen. En nuestro primer artículo en esta publicación (El Budoka 2.0 nº 42) desgranamos una aproximación evolutiva de estas disciplinas englobadas como *bujutsu*, aludiendo a las necesidades históricas que las demandaban. En su origen, vimos cómo un territorio en profunda guerra civil entre sus múltiples provincias militarizadas no limitó sus conocimientos a pericias armamentísticas o maniobras militares, sino que abarcó todos los conocimientos militares posibles para poder garantizar la supervivencia de los ejércitos. El disponer de los conocimientos suficientes para poder elegir el lugar adecuado, así como diseñar y construir eficientes fortalezas podían tener un poder desequilibrador en la defensa de las tierras ante los invasores. Esta disciplina basada en el diseño y construcción de castillos, *shiro* 城, y fortalezas, *toride* 砦, es conocida como *chikujôjutsu* 築城術 (lit. el arte de construir castillos).

Decíamos que esta temática puede hacernos pensar que estamos ante un conocimiento inútil y estéril ante los ojos de lo que la moda actual considera preponderante en el aprendizaje y entrenamiento marcial, pero descubrimos que su concepción ya no es solo de relevancia como conservación histórica, sino que encontramos importantes analogías con conceptos y principios que son de aplicación estratégica y táctica en cualquiera de las ver-



“En la actualidad se listan más de 250 castillos japoneses, algunos quedan solo restos y otros reconstruidos, de los que se destacarían una cincuentena y de los cuales 5 de ellos son Tesoro Nacional (Himeji, Hikone, Inuyama, Matsumoto y Matsue)”

tientes marciales. Esta importancia no queda únicamente expuesta en las frases anteriores, sino que el propio *Bugei Juhappan*, las 18 materias principales de las artes samurái, la considera como una de ellas (tal como ya indicamos en El Budoka 2.0 n°43).

Estos contenidos aquí presentados, no los redacto únicamente como heredero y estudioso de tradiciones de *bugei* así como apasionado de la arquitectura militar japonesa, sino también en calidad de ingeniero civil, que me permiten tener unos conocimientos suficien-

tes para poder entender los entresijos técnicos para poder llevar a cabo el correcto diseño y construcción de estas importantes infraestructuras defensivas. Evidentemente, este artículo no desarrollará estos contenidos técnicos en materia de ingeniería del terreno, estructuras, materiales, etc., que, a pesar de las evidentes limitaciones científicas de la época, seguían siendo las reglas físicas y técnicas que eran el divisor entre una estructura fiable y resistente o una edificación ruinoso e inestable, y que resultarían del todo necesarios para una visión completa de aplicarse hoy en día.

De igual manera, nos circunscribimos en exclusividad a la tecnología exclusivamente japonesa, ya que dentro del territorio nipón se encuentran también castillos en RyûKyû, conocidos como *gusuku* グスク en el dialecto okinawense, y las fortificaciones empalizadas Ainu conocidas como *chashi* チャシ, y paradójicamente no solo se encuentran en la tierra del Sol Naciente, dado que existen castillos japoneses en la costa sur de la península coreana, conocidos como *wajô* 倭城 (lit. castillos japoneses), construidos durante la invasión que realizó Toyotomi Hideyoshi a finales

del siglo XVI. Por el contrario, en Japón quedan ruinas y algunas reconstrucciones de fortificaciones de estilo coreano del siglo VII, siendo éste el primer vestigio de arquitectura militar japonesa. En la actualidad se listan más de 250 castillos japoneses, algunos quedan solo restos y otros reconstruidos, de los que se destacarían una cincuentena y de los cuales 5 de ellos son **Tesoro Nacional** (Himeji, Hikone, Inuyama, Matsumoto y Matsue).

“Los factores que afectan a la decisión de dónde ubicar el castillo responden a factores tácticos, pero también el ingeniero debía pensar en factores técnicos como la competencia del suelo para soportar las cargas”



El primer aspecto que considerar es el propio posicionamiento de la fortificación *shiro tori* 城取. Existen 3 ubicaciones básicas en función de su emplazamiento:

1. **yamajiro** 山城 (lit. castillos de montaña)
2. **hirayamajiro** 平山城 (lit. castillos de colina)
3. **hirajiro** 平城 (lit. castillos de llanura)

Los primeros, aprovechando la orografía, permitían una economía en su construcción defensiva, pero estaban limitados en sus dimensiones y fueron más habituales en los periodos *Kamakura* y *Muromachi*. Los segundos y terceros, no se basaban en la inexpugnabilidad de su localización sino en la capacidad de control de los territorios adyacentes, apropiados para ejércitos mayores y a cambio de un esfuerzo mayor en la elaboración de defensas, proliferando durante el periodo *Azuchi-Momoyama*. En los de colina se aprovechaba la elevación propia del terreno para ejecutar los muros de mampostería a modo de elevación prismática, para luego construir los torreones con estructuras de madera, ofreciendo una vista imponente en kilómetros a la redonda.

Como vemos, los factores que afectan a la decisión de dónde ubicar el castillo responden a factores tácticos, pero también el ingeniero debía pensar en factores técnicos como la competencia del suelo para soportar las cargas, y en caso contrario la viabilidad de mejoras del terreno por consolidación o hincado de estacas *kui* 杭, que aseguren su estabilidad incluso en caso de terremoto, algo habitual en Japón. También la disponibilidad de recursos materiales como piedra para realizar los muros, madera para realizar la estructura, tierras para desarrollar los muros de tierra y los fosos, accesibilidad de recursos hídricos tanto para constituir los fosos como para abastecer al castillo, etc.

En paralelo, a la selección del emplazamiento se debía decidir el diseño de la planta, *nawabari* 縄張 (lit. cordelado, demarcación y por ende territorio ya que se medía este espacio mediante estacas encordadas), en función de la disposición de las murallas. Se distinguen principalmente 3 tipos principales:

- * **renkakushiki** 蓮廓式 (lit. forma de recintos sucesivos). En esta disposición las ciudadelas se alinean, de forma que la principal *honmaru* 本丸 tiene tres

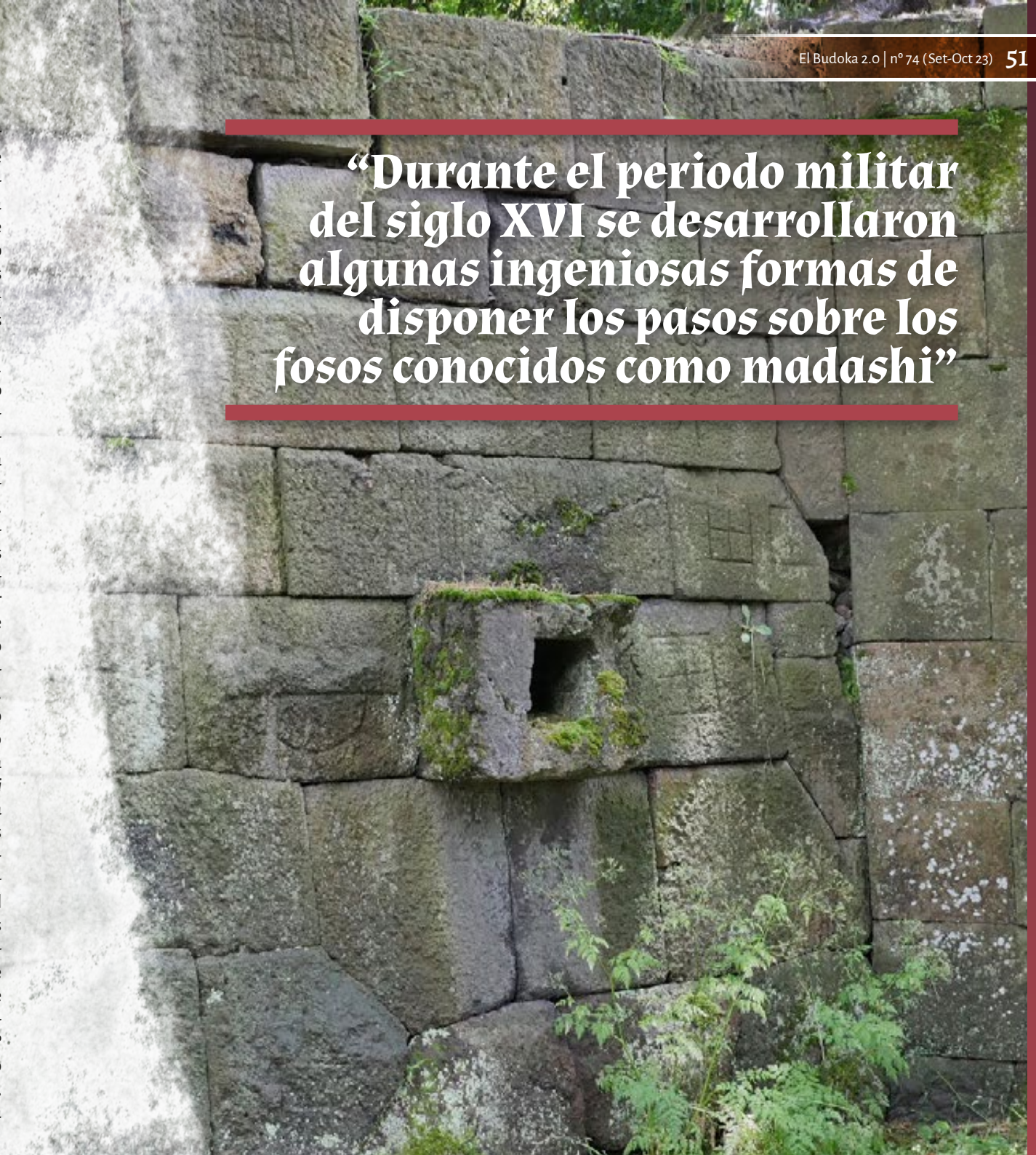
caras expuestas constituyendo su principal hándicap a cubrir con mayor cantidad de refuerzo defensivo.


- * **teikakushiki** 梯廓式 (lit. forma de recintos en escalera; normalmente referida como en esquina). En este caso se arrincona el recinto principal *honmaru*, dejando en sus dos lados expuestos un precipicio o río. Éste, como el anterior es habitual en *yamajiro* y *hirayamajiro*.
- * **inkakushiki** 輪廓式 (lit. forma de recintos en anillo). Cuando la ubicación no ofrece ninguna protección natural, el recinto principal se anilla como las capas de una cebolla con recintos exteriores, *ni no maru* 二ノ丸, *san no maru* 三ノ丸...

El diseño de la planta, además de incluir la orografía específica del lugar, debe considerar ya aspectos de diseño como la profundidad, amplitud y sección de fosos *hori* 堀 (dependiendo si son secos *karabori* 空堀 o acuáticos *mizubori* 水堀), el talud y altura de las murallas *dorui* 土塁 (lit. murallas de tierras), más efectivas si tienen una pendiente suficiente, sobre todo en condiciones de alta humedad como las que ofrece el archipiélago japonés, así como de los muros *dobei* 土塀 que coronan el talud. El tra-

zado de éstos debe favorecer las defensas y aquí es donde cobra especial importancia la inteligencia estratégica del maestro constructor. Durante el periodo militar del siglo XVI se desarrollaron algunas ingeniosas formas de disponer los pasos sobre los fosos conocidos como *madashi* 馬出 (lit. salida de caballería). Uno de los métodos, atribuido al clan Takeda, era el *maru-madashi* 丸馬出, salida de caballería circular, que consistía en preparar una pantalla semicircular enfrente de la *madashi*, buscando los siguientes objetivos: 1º. Esconder a los ojos del invasor la verdadera disposición de la entrada; 2º. Ocultar tropas aliadas en la playa que se genera; 3º. Proveer de un espacio sin salida para las tropas invasoras que una vez se aproximan, no pueden acceder por el cuello de botella del estrechamiento que se genera en la propia puerta, conocida como *koguchi* 虎口 (lit. boca de tigre). Esta forma fue depurada por otros clanes, incluyendo pasos superiores incluso previos, potenciando el desconcierto en el proceso de acceso. Otro de los métodos es el *masugata koguchi* 柵形虎口 (lit. boca de tigre en forma de caja), consistente en desembocar el estrechamiento del paso en un giro a 90º o Z, o interponiendo un segundo portón, este totalmente armado, del tipo *yaguramon*, que obliga

“Durante el periodo militar del siglo XVI se desarrollaron algunas ingeniosas formas de disponer los pasos sobre los fosos conocidos como *madashi*”





“Uno de los métodos, atribuido al clan Takeda, era el marumadashi, salida de caballería circular, que consistía en preparar una pantalla semicircular enfrente de la madashi”

al invasor a romper su ritmo en zonas angostas y expuestas a los disparos de los defensores apostados en las murallas entre los quiebros y el propio *mon*.

De la misma manera, se deben disponer los altos muros de mampostería *ishigaki* 石垣 (lit. vallado de piedra) que configuran la propia planta del castillo. Se optaba

por desarrollos con requiebros llamados *byôbuori* 屏風折 (lit. pliegue de biombo), que mediante espilleras (las de este tipo llamadas *yokoya gakari* 横矢掛) protegen los muros perpendiculares contra la escalada. Por su parte, el perfil podía ser de pendiente constante, como los diseñados por Todo Takatora, o Azuchi de Oda Nobunaga; o de pendiente incremental, *ôgi no kôbai* 扇の勾配

(lit. pendiente de abanico plegable), desarrollado por el famoso guerrero y arquitecto militar Kato Kiyomasa, que dificultaba la escalada y, por ello, también llamado perfil de *shinobigaeshi* 忍返 (lit. contra infiltración). La composición de estas murallas multicapa comparte algunos principios usados en defensas marítimas empleadas hoy en día en diques en talud.

En lo que respecta al aparejo de las piedras es un arte en sí mismo. En su técnica más básica, *nozura* 野面, se apilaban piedras no trabajadas y, por tanto, dispares en tamaño y forma, configurando un acabado irregular. Los huecos se rellenan con ripios de menor tamaño, *mazumeishi* 間詰石 (lit. piedra de relleno), que apuntalan la muralla ofreciendo un aspecto rústico. Con el tiempo,

se desarrollaron las técnicas picapedreras y se comenzaron a cincelar piedras generando mamposterías careadas, *uchikomihagi* 打込接 (lit. unión martilleada). Finalmente, el labrado era total, ofreciendo superficies planas en todas sus caras, creando exprofeso sillares de grandes dimensiones constituyendo murallas llamadas *kirikomihagi* 切込接 (lit. unión cortada). Paralelamente,

existen dos formas de apilamiento de las piedras: *nunozumi* 布積 (lit. apilado tejido) refiriéndose a una forma de emparejar piedras formando líneas horizontales en las primeras hiladas y juntas discontinuas más arriba que mejoraban la estabilidad en el plano del muro, y *ranzumi* 乱積 (lit. apilado desordenado) consistente en una distribución impar de las piedras. La combinación de la tipología de piedras y el tipo de apilado generan 6 posibilidades que son las formas clásicas de *ishigaki*. Sin embargo, el desarrollo del estilo *kirikomihagi* incluyó dos apilamientos novedosos conocidos como *tanzumi* 谷積 (lit. apilado de valle), consistente en realizar acuñaamientos en forma de V con cada uno de los mampuestos careados para mejorar la interacción entre las piezas, y el *kikkôzumi* 亀甲積 (lit. apilado de caparazón de tortuga), basado en el empleo de piezas sextavadas que configurar una trama en mosaico hexagonal.

Estas estructuras de mampostería seca tenían la debilidad en las esquinas que hemos visto que eran habituales para configurar el *byôbuori* y, por ello, se diseñó un tipo de encuentro específico para mejorar el desempeño estructural en estos puntos conocido como *sangizumi* 算木積 (lit. apilamiento de barras de cálculo) refiriéndose a unas piezas de madera empleadas para contabilidad, que empleadas contrapeadas como el juego de la *jenga* sirven para crear una esquina reforzada y un remate careado más fino.

Sobre los gruesos muros se erigían las ya citadas *dobei*, o los propios muros *kabe* 壁 de los torreones y torretas. Ambos solían ir revestidos de tablas *shitami-itabari* 下見板張 (lit. entablado de intemperie) o *nurigome* 塗籠, un estuco de *shikkui* 漆喰, mortero de cal, siendo este último más degradable ante los elementos, a pesar de que ofrece un aspecto distinguido, frente al entablado, más sobrio. En estos muros es donde se practicaban oquedades a modo de aspillera para el disparo moderadamente horizontal, ya sea con flechas *yazama* 矢狭間, de hueco rectangular, o con fusiles *teppôzama* 鉄砲狭間, de hueco triangular, o matacanes para el disparo vertical, *ishiotoshi* 石落.

Si tenemos una configuración de las murallas, debemos diseñar las puertas y portones *jômon* 城門 y éstas deberán ser cuidadosamente ubicadas para garantizar las defensas, así como la practicidad, sin descartar el uso de pasos secundarios y escondidos que permitan sorprender al enemigo y bloquearla con facilidad mediante desprendimientos. Entre las tipologías de portones, tenemos principalmente que distinguir entre los robustos y armados *yaguramon* 櫓門, compuestos de dos alturas (no confundir con los *nagayamon* 長屋門, puertas ubicadas en almacenes donde residían los vigilantes), y los de una simple altura, a su vez, de dos tipos principales, *yakuimon* 薬医門 (lit. puerta de medicina del doctor), que cayó en desuso, y *koraimon* 高麗門 (lit. puerta de estilo Koryô, reino/

“Estas estructuras de mampostería seca tenían la debilidad en las esquinas que hemos visto que eran habituales para configurar el *byôbuori* y, por ello, se diseñó un tipo de encuentro específico para mejorar el desempeño estructural en estos puntos conocido como *sangizumi*”



dinastía coreana), diferenciándose en que en el primero el techado cubre los contrafuertes y en el segundo se generan unos techados para cubrir los propios contrafuertes.

Existen una gran cantidad de otros portones, desde el que queda embudado dentro de la propia muralla, sin generar una discontinuidad

de ésta, *uzumimon* 埋門 o prescindiendo de elementos como los contrafuertes, *munamon* 棟門, las puertas, *tonashimon* 戸無門, el techado, *kabukimon* 冠木門, el dintel, *heijûmon* 塀重門. Además de esto, los portales solían denominarse según su orientación, pero también eran llamados de forma específica en cada castillo. En ese sentido que-

remos únicamente destacar que la puerta principal solía llamarse *ôte-mon* 大手門 y la trasera *karametemon* 搦手門. Finalmente, existen algunos portones especialmente decorados, llamados *karamon* 唐門 (lit. portón de dinastía Tang, China), con techos de estilo *karahafu* 唐破風 (techo a dos aguas con faldones arqueados), más asociados a nobles entradas

principalmente de los palacios intramuros, *goten* 御殿, nobles residencias del señor del castillo, que nada tienen que ver con la arquitectura militar, salvo la coincidencia espacial, y que en ellas se desarrollaba la actividad diplomática del señor, con un claro contraste con los austeros interiores de los torreones, y que por ello excede la temática del pre-

sente artículo, así también los jardines *teien* 庭園.

El siguiente elemento en el diseño virtual del castillo son las torretas *yagura* 櫓 o 矢倉 (lit. almacén de flechas), aunque por su significado literal observaremos que no solo se refiere a lo que entendemos estrictamente por torretas, sirviendo

“Entre las tipologías de portones, tenemos principalmente que distinguir entre los robustos y armados yaguramon, compuestos de dos alturas...”

también edificaciones de dimensión principal horizontal que sirven diferentes propósitos, como vamos a ver. No obstante, principalmente, se tratan de torretas de vigía y defensa en posiciones estratégicas de la traza del castillo. Es habitual situarlas en esquina, *sumiyagura* 隅櫓, de la muralla permitiendo tener visión y capacidad de ataque sobre dos vertientes al mismo tiempo. Otras disposiciones son largos corredores, denominados *tamonyagura* 多聞櫓, que permitían coronar alguna vertiente que se considerase especialmente expuesta, con una gran prolongada edificación.

Según el número de alturas, éstas podían clasificarse en altura simple *hirayagura* 平櫓 (lit. torreta plana) o *ichijûyagura* 一重櫓 (lit. torreta de una altura), en dos alturas *nijûyagura* 二重櫓 o de tres alturas *sanjûyagura* 三重櫓. Las primeras rara vez se utilizaban para esquina ya que no aportaban suficiente punto de vista, pero sí eran habituales como corredor. Igual que con los porto-

nes, las torretas podían disponer de numerosos nombres, una clasificación es por el producto de almacenamiento: *teppôyagura* 鉄砲櫓, fusiles, *enshōyagura* 煙硝櫓, pólvora, *hoshi-iiyagura* 糶櫓, provisiones y raciones de arroz hervido, *shioyagura* 塩櫓, sal, o *taikoyagura* 太鼓櫓, tambor para emitir órdenes y comunicados. Otros usos podían ser las dependencias privadas de una princesa *keshōyagura* 化粧櫓 (lit. torreta de maquillaje) así como lugares para la contemplación de astros, *tsukimiyagura* 月見櫓 (lit. torreta para ver la luna), fenómenos, *shiomiyagura* 潮見櫓 (lit. torreta para ver las mareas) o paisajes, *fujimiyagura* 富士見櫓 (lit. torreta para ver el monte *Fuji*).

Finalmente, llegamos al elemento principal del castillo, la torre del homenaje, *tenshu* 天守 (lit. defensa celestial). Estructuralmente existen dos tipos:

* *bôrôgata* 望楼型 (lit. forma de torre vigía): Conformado por un edificio inferior de una





o dos plantas con estructura de cubierta a dos aguas tipo *irimoya* 入母屋, del que surge un segundo volumen tipo torre de vigía de dos o tres plantas más. Su gran ventaja es que, aunque la planta de la base sea irregular, el *tenshu* puede edificarse.

- * **sôtôgata** 層塔型 (lit. forma de pisos de pagoda): Con una estructura similar a las pagodas empleadas en los templos, con faldones independientes para cada planta y tamaños escalonadamente menores planta a planta.

Además de esto, los *tenshu* podían clasificarse según su relación al complejo de edificaciones que constituía el *honmaru*. Si se disponía de una torre secundaria anexa, se llamaba *fukugoshiki* 複合式 (lit. forma compuesta o combinada). Si la conexión con la segunda torre se realizaba a través de un corredor de conexión *watariyagura* 渡櫓 (lit. torreta de conexión), se conoce como *renketsushiki* 連結式 (lit. forma concatenada o conectada). El propio castillo de *Matsumoto* muestra un excelente ejemplo pues posee ambos estilos, una torre anexa y otra conectada. Si el *tenshu* forma parte de un complejo mayor de varias *yagura* conectadas en anillo se conoce como *renritsushiki* 連立式 (lit. forma unida). Finalmente, puede darse que el *tenshu* permanezca aislada de otras construcciones próximas y se conoce a este tipo como *dôkuritsushiki* 独立式 (lit. forma independiente). El espacio restante es también significativo, pues servirá de patio de armas *renpeijô* 練兵場 (lit. lugar de prácticas de los soldados que debía medirse adecuadamente para el número de soldados previsto en la fortaleza, tanto para cubrir las necesidades durante periodos de paz, como en estado de guerra.

Dentro del propio torreón, cada señor disponía sus propias voluntades. Los señores del periodo *Azuchi-Momoyama* acostumbraban a disponer



de algunas zonas señoriales que eran incluso presentadas a los visitantes como muestra de poderío. Los castillos tardíos se imbuyeron de la costumbre Tokugawa de “austerizar” en los interiores, ofreciendo un aspecto más marcial, dejando exclusivamente letrinas, hogar, bañera tipo *nagashi* 流し, entre otros elementos indispensables.

Entre los elementos de corte militar, las paredes se encuentran repletas de armeros para lanzas y espadas, pero, sobre todo, arcos y fusiles, llamados *bugukake* 武具掛, para poderse disparar desde espilleras, ya comentados anteriormente o desde ventanas

tillo. Sin embargo, uno de los elementos ornamentales más llamativos son los *shachihoko* 鯨鉾 (lit. arma con forma de pez mágico) o abreviado *shachi*, que son ornamentos que coronan los extremos de las vigas de cumbrera, revestidos en pan de oro, y con formas de carpa con cabeza de dragón. La razón de ubicar estos animales mitológicos en la cumbrera es porque se creía que proveían de lluvia para proteger contra los incendios, una de las principales amenazas de la edificación tradicional japonesa.

Con todo lo tratado hasta ahora podemos tener una visión general

“En cuanto a la torre del homenaje, tenshu, existen dos tipos: bôrôgata y sôtôgata”

con barras de protección de sección cuadrada o hexagonal, llamadas *mus-hamado* 武者窓 (lit. ventana de guerrero). Otros elementos destacables son pequeñas trampillas escondidas destinadas a ocultar guerreros que pudieran atacar por la espalda, llamadas *mushagakushi* 武者隠し (lit. escondite de guerrero).

Con respecto a los elementos exteriores todavía no mentados, mucho se debería hablar sobre las cubiertas y las propias tejas *kawara* 瓦, donde se reflejaban los propios escudos de armas *kamon* 家紋 del señor del cas-

e introductoria hacia esta, sin duda, desconocida disciplina. No obstante, en este texto dejamos pendiente el análisis de los *jôkamachi* 城下町, las villas castellanas, y las *yashiki* 屋敷, las mansiones *samurái*, y la vida en los distritos *samurái*, que abordaremos en nuestro próximo artículo ■



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

EUROPEAN BUGEI SOCIETY
EXPERTOS EN CULTURA SAMURAI

SOMOS VANGUARDIA

DESDE 2007 TE ACERCAMOS AL JAPÓN LEGENDARIO



Ogawa Ryū



Mondō Ryū Heihō



Natori Ryū



Mi Wing Chun, mi verdad

Por NINO BERNARDO

Si no tienes más remedio que pelear, gana. Si no puedes ganar, engaña. Si no puedes engañar, no pierdas. ¿Cómo no perder? No peleando. Esto es lo que solía decir mi ego y yo, orgullosamente, impartiendo sabiduría.

Hoy digo: *Si tienes que pelear, asegúrate de que el enemigo esté dormido y que seas tú quien tenga el martillo.* Con mi ego, por supuesto, pero con más cautela que orgullo.

Mi ego y yo solíamos decir: *Cuando estoy enojado me convierto en un hijo de p..., cuando tengo miedo soy peligroso, y cuando estoy enojado y tengo miedo, soy un hijo de p... peligroso.* Cuando dije eso por primera vez, creí que era una frase brillante que serviría como advertencia para aquellos que eran agresivos. No fue hasta años después cuando me di cuenta de que el hijo de p... peligroso era en realidad peligroso para todos y todo, incluyéndome a mí mismo.

Mi nombre es **Nino Bernardo**. Cuando empecé a practicar *Wing Chun* en Hong Kong, bajo la instrucción de **Wong Shun Leung**, no tenía planes de convertirme en un profesor, pero terminé enseñando y fundé mi propia escuela en Londres en 1984. Me mudé a Ibiza en el año 2000 y he estado enseñando aquí desde entonces.

Hoy en día el *Wing Chun* se ha vuelto extremadamente popular y tiene la reputación de ser un sistema de autodefensa y lucha muy poderoso. Hay muchos practicantes en todo el mundo, y también hay muchas versiones e interpretaciones diferentes...

Ésta es la mía.

“Si no tienes más remedio que pelear, gana”

Creo que el sistema prepara al individuo para una tarea estresante y traumática. Esta preparación debe ser neurológicamente sólida y creo que lo es. La primera forma contiene un programa que prepara al individuo para manejar los diversos factores emocionales involucrados en tales situaciones. El nombre de la primera forma nos brinda una pista muy seductora de que contiene un programa para desarrollar la mentalidad que ayudaría cuando el individuo tiene que enfrentar una experiencia desafiante.

Bruce Lee dijo que si te enfocas demasiado en el dedo, te perderías toda la gloria celestial.

Si te enfocas demasiado en los aspectos de lucha y autodefensa, te perderías todos los detalles de lo que el sistema ofrece.

No creo que los monjes y monjas del monasterio Shaolin estuvieran desarrollando un sistema de autodefensa ni un sistema de lucha para competir. Creo que estaban desarrollando algo en particular que ayudaría a cultivar el *ethos* del guerrero junto con la parte física y cognitiva.

Es un proceso muy exigente y que requiere mucho tiempo, pero no es imposible. Es necesario estudiarlo y comprenderlo antes de que se puedan llevar a cabo y realizar cualquier cosa. ■

Sebastián González

MAESTROS DE KUNGFU

Nueve miradas al arte marcial de China

Chan Chee Man

Chan Kin Man

Ma Wei Huan

Yip Ching

Wong Kwok Cheung

Doc Fai Wong

Too Sum

Sin Man Ho

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

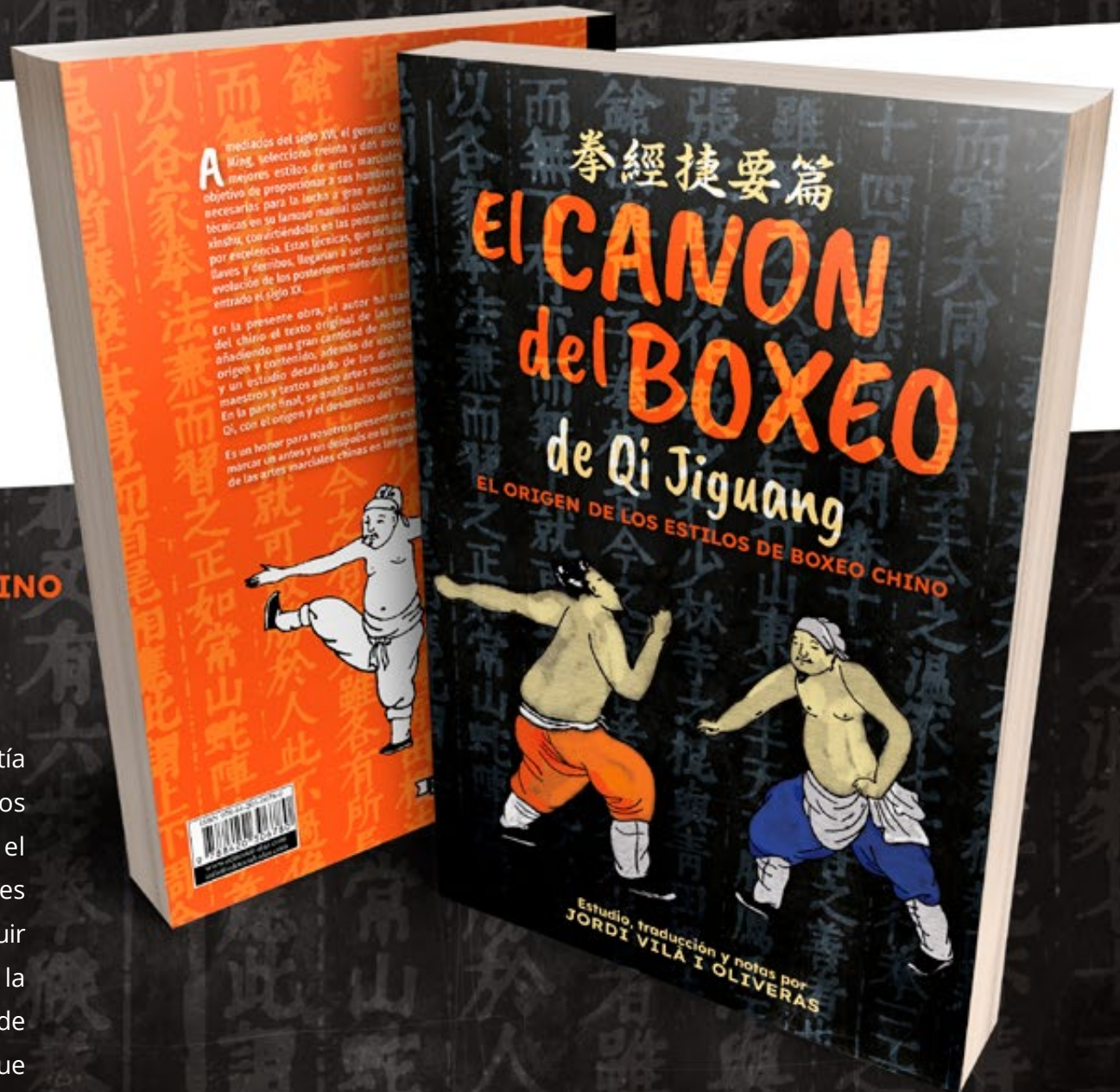
EDITORIAL ALAS
C/ Villarreal, 124 (bajos)
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com

EL CANON del BOXEO de Qi Jiguang

EL ORIGEN DE LOS ESTILOS DE BOXEO CHINO

Estudio, traducción y notas por
JORDI VILÀ I OLIVERAS

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



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

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

Por **MASAOKI HATSUMI**

Del libro *Togakure Ryu Ninpo* (Seigan Ediciones)

PEDRO FLEITAS GONZÁLEZ (*Bujinkan Shitendo Daishihan*)

Aula de inspiración:

MANTENIENDO VIVAS LAS ENSEÑANZAS DE HATSUMI SENSEI

TEN-RYAKU NO MAKI LIBRO DE ESTRATEGIAS DEL CIELO ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA DEL GUERRERO

U n *budōka* es longevo y sano, puesto que tiene una actitud consistente en vivir como un guerrero. La vida de Takamatsu y Hatsumi Sensei también consistía en este tipo de ritmo: levantarse con los rayos de sol, hacer fricciones con agua fría y tomar una taza de agua salada, ya que concentra y refuerza la fuerza mental y espiritual, caminar con los perros durante una hora, hacer tres comidas al día con cuajada de judías, sésamo, vegetales, harina de trigo sarraceno. Comer mucho pescado pequeño. Disfrutaba mucho pintando por las mañanas.

No importaba lo que pasara, no se enfadaba. Al anochecer, se retiraba. Este era el ritmo de vida de Takamatsu Sensei cuando tenía alrededor de ochenta años. Mi ritmo de vida pasa por levantarme temprano, tomar friegas con agua fría, tomar una taza de agua salada, caminar con los perros. No desayuno. Hay incluso algunos que creen que no desayunar es mejor que cualquier tipo de ejercicio.

Para la comida del mediodía tomé un bol lleno de vegetales frescos como aperitivo, luego arroz integral, *tōfu*, sésamo, pequeños pescados. Después de comer como vegetales frescos o cualquier otra cosa. Sin embargo no como cosas sazonadas con sal o azúcar. Tomo alimentos naturales y evito cosas cocinadas al fuego. Escuché a Takamatsu Sensei que cuando la gente empezó a tomar alimentos cocinados perdieron su fuerza natural.



Treinta minutos de ejercicios de flexibilidad antes de dormir, comida fresca y ejercicio, respeto a los seres divinos, y cualquier cosa que pases, no enfadarse, actuar acorde con el flujo de las cosas en las formas ancestrales de justicia divina, una vida de simplicidad e inocencia son la base.

Takamatsu Sensei diría: “No debes enfadarte, tu corazón no debe enojarse”; y de hecho la ira rompe el balance del corazón y la mente, lo hace a uno incapaz de ver las cosas, causa errores en el juicio espontáneo. Este sería el estado más peligroso de un guerrero.

JÛNAN UNDÔ TO KOKYÛHÔ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y MÉTODOS DE RESPIRACIÓN

Jûnan Undô y *Kokyûhô* son la base de todo *Taijutsu*, y es importante practicarlos a diario. La rotación del dedo gordo del pie y las articulaciones del tobillo ayudarán a aumentar el flujo de energía en el cuerpo. Asegúrate de mantener siempre la columna recta.

RYUTAI UNDÔ EJERCICIOS CORPORALES DEL DRAGÓN

El estudio del *budô* comienza con dar flexibilidad a las piernas y caderas, haciéndolos fuertes y flexibles. Haz estos cuatro ejercicios del dragón para aumentar el grado de flexibilidad en músculos y tendones de las extremidades inferiores. Siéntate con las plantas de los pies juntas, presiona sobre las rodillas para abrir las articulaciones de las caderas. Luego, manteniendo ambos tobillos, inclínate hacia delante tal que el abdomen toque los pies; o inclínate hacia adelante tirando de los dedos gordos. Las manos pueden esti-

rarse hacia delante. Estirando la columna, lleva los tobillos arriba todo lo posible.

Después de girar el cuerpo a izquierda y derecha, agarra el final de los pies con las palmas e inclínate. También se pueden agarrar los dedos gordos. Abriendo las piernas todo lo posible, golpea las caderas y piernas con los puños. Agarrando los dedos gordos dóblate desde el vientre. Erguido a medias desde la posición *Seiza*, dóblate hacia atrás, presionando la planta de los pies con los pulgares o palmas, alrededor de un minuto de tiempo. Desde ahí deja caer el cuerpo hacia atrás y estira los brazos. Gira las manos hacia arriba, abajo, izquierda, derecha.

Otros ejercicios de flexibilidad de la parte superior e inferior del cuerpo se pueden hacer como desees. Al mismo tiempo respira profundamente.

KOKYÛHÔ MÉTODOS DE RESPIRACIÓN

Respirar es una evidencia de un ser vivo humano, así que es vital captar la forma correcta de respirar que está verdaderamente en acorde con el ritmo natural. En la sala de entrenamiento, es la respiración la que da vida y actualiza la técnica.

SHINKOKYU SAN AUM TRES RESPIRACIONES PROFUNDAS - AUM

Paso 1. *Shômen Kokyûhô* (respiración frontal). Ocho veces. Asume la posición *Seiza*, abriendo los hombros y el pecho, inspira. A la vez que dejas caer los hombros, exhala completamente.

“TOMO ALIMENTOS NATURALES Y EVITO COSAS COCINADAS AL FUEGO. ESCUCHÉ A TAKAMATSU SENSEI QUE CUANDO LA GENTE EMPEZÓ A TOMAR ALIMENTOS COCINADOS PERDIERON SU FUERZA NATURAL”



“EL ESTUDIO DEL BUDŌ COMIENZA CON DAR FLEXIBILIDAD A LAS PIERNAS Y CADERAS, HACIÉNDOLOS FUERTES Y FLEXIBLES”

Paso 2. *Seiza Sayū Shinkokyū*. Sentado recto, respiración profunda a izquierda y derecha. Desde la posición *Seiza*, girando la cara a la derecha, a la vez que tiras atrás del hombro derecho, inspira. Deja caer el hombro derecho, gira al frente y exhala completamente. De la misma forma, inhala inclinándose a la izquierda, luego exhala completamente girando al frente.

Paso 3. *Shinten Shinkokyū*. Respiración profunda en extensión. Estira las manos y los pies, y desde esta posición, sentado con las cuatro extremidades extendidas, abre los brazos a lo ancho, inhala profundamente. Cerrando las manos como si las pusieras delante en la punta de los pies, exhala completamente. Masajea antes del entrenamiento. Masajea todo el cuerpo con las palmas de las manos. Obtén un entendimiento práctico del hecho de que hay existe una respiración cutánea



TAIHENJUTSU EL ARTE DE MOVER EL CUERPO

El *Taihenjutsu* puede ser caídas o una acción ofensiva. Este movimiento (cambio) del cuerpo no está limitado a una parte en particular del mismo, y establece los puntos esenciales para permitir al cuerpo que se mueva.

Además de existir movimientos rápidos, también existen lentos, gentiles. Este *Taihenjutsu* está también unido a la base del *Taijutsu* avanzado, tales como la manipulación corporal

y métodos de dejar caer. En el *Ninpō Taijutsu*, a través del *Taihenjutsu* uno puede desaparecer, evadir o escapar; aquellos que piensan que el hecho de escapar es un acto cobarde para un guerrero, primero debería apreciar que escapar es una de las estrategias importantes del *Taijutsu*. Permittedo alterar el ideograma, qué tal si cambiamos *nigeru*, escapar, por *nigeru* (escribiendo la parte de *geru* (*keru*) con el carácter homofónico que significa ‘patear’). Lo mismo con *Sakeru* (evadir). Este especie de principio oculto está contenido

en las pinturas de Takamatsu *Sensei*: el jabalí, estrellándose temerariamente corre tras el mono. El mono ruedará a un lado. Como el jabalí está enfadado, no puede ver lo que está detrás de él y pasa de largo. El mono mirándolo ríe a la sombra de un pino. Al final hay un barranco. ¿Cómo lo juzgarías si cambiásemos la forma *hieru*, desaparecer, a *kieru*, obtener el *ki*? Esto se llama *kiten* (‘un ingenio rápido’; lit. ‘kique rueda o gira’). Inhalación y exhalación. Mente, espíritu, sentimiento, actitud, intención, energía, aire, disposición, etc.

KAITEN GIRAR Y RODAR

Zempō Kaiten (rodamiento hacia adelante) y *Kôhō Kaiten* (rodamiento hacia atrás). Rodar usando las manos.

El siguiente ejercicio practica lo mismo, rodamientos hacia delante y hacia atrás, rodando libremente sin contactar con las manos. *Taihenjutsu* correcto hacia adelante y hacia atrás. Rueda como si el cuerpo no tuviera esquinas.

Sokuhō Kaiten (rodamiento lateral). Practica esto a la derecha y a la izquierda, primero tocando con las manos. Luego practica sin manos. La fotografía es de un rodamiento lateral derecho. Un rodamiento izquierdo sería rodando en la dirección opuesta de la de la fotografía.

Kūten (giro aéreo), tocando con las manos. *Kūten*, sin manos. El aspecto en particular que hay que prestar atención en el *Kūten* es que movimientos del tipo en el que hay paradas en el espacio, se vuelve fácil ser atacado por el adversario, y así cuando uno es capaz de hacer el fácil, uno debería todo lo posible continuar moviendo el cuerpo en salto, con *Kūten* evasor y volador. *Kūhi* (salto aéreo). Rodamiento en salto frontal. *Kūhi* de la misma forma. Deben hacerse todas (las cuatro y las ocho) formas cielo y tierra de la forma *Kaiten Taihenjutsu* cambiando sin límites ■

¡Nos vemos pronto!

Barcelona

Pedro Fleitas González

**ENTRENAMIENTO
BUJINKAN**

Ubicación:

HOTEL
ABBA SANTS ****s
C/ Numancia. 32
08029 BARCELONA
(España)

Organizador
CLASE ESPECIAL:

**BALTASAR
MULERO**

+34 677079229



SÁBADO 16 SEPTIEMBRE

10:00 a 13:00 y 16:00 a 18:00

Miembros Bujinkan UnryuKai 80€
No miembros 90€



Pedro Fleitas COACHING

- PROFESIONAL BASADO EN MODELOS HUMANISTAS.
- RISOTERAPEUTA
- COACHING E INTELIGENCIA EMOCIONAL INFANTIL Y ADOLESCENTE
- MINDFULNESS Y MEDITACIÓN
- MTCH (acupuntura, bioenergética, moxibustión, dietética oriental, ventosas, auriculoterapia)
- OSTEOPATIA MÉTODO BALANCE ®
- ASESORIA NUTRICIONAL
- CHI KUNG ,DOZEN
- ANMA , SEITAI
- Socio de la Asociación Nacional de profesionales de las terapias naturales COFENAT.
- Miembro de practitioner register.
- Tutor de prácticas de la Fundación europea de medicina tradicional complementaria e integrativa
- Otras formaciones: múltiples técnicas de masaje, programación neurolingüística, terapia cráneo sacral, experto universitario en Yoga Terapéutico (European yoga Alliance), miembro registrado, especialista en fitoterapia aplicada., amatsu tatara, amatsu chiropractic, D.C. Amatsu, Hipnosis, kinesiología aplicada, naturopatía. Flores de bach.

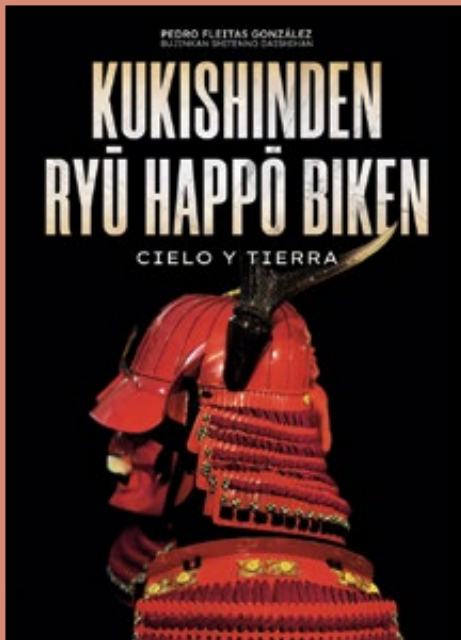
Contacto: 663 593 877



BUJINKAN UNRYUKAI®

Por **Pedro Fleitas González**

Bujinkan Shitenno Daishihan



KUKISHINDEN RYŪ HAPPŌ BIKEN

Cielo y Tierra

ISBN: 978-84-203-0658-2

P.V.P. 20€ / 178 páginas



BIKEN JUTSU

El arte de la espada secreta

Hermetismo visible

ISBN: 978-84-203-0660-5

P.V.P. 22€ / 190 páginas



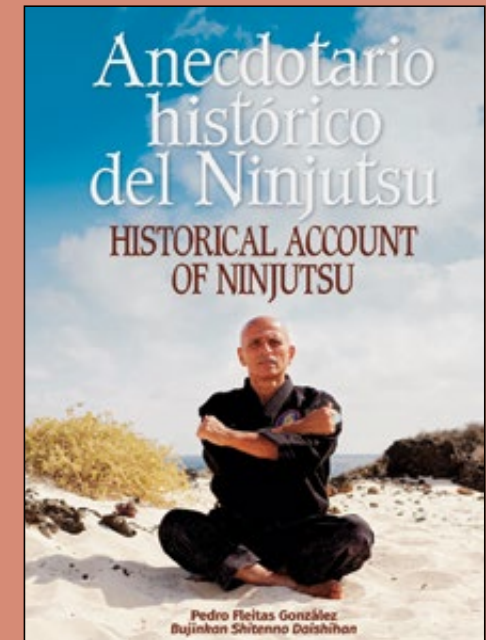
EL CUERVO DE TRES PATAS

Koto Ryu • Gyokko Ryu

Takagi Yoshin Ryu

ISBN: 978-84-203-0665-0

P.V.P. 22€ / 208 páginas



ANEC DOTARIO HISTÓRICO DEL NINJUTSU

Historical account of ninjutsu

ISBN: 978-84-203-0654-4

P.V.P. 15€ / 144 páginas

EDITORIAL ALAS

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



EL AIKIDO DEL MAESTRO UESHIBA

Por **JOSÉ SANTOS NALDA ALBIAC**

5º Dan Aikido // Maestro Nacional Refejyda // <https://aikicontrol.blogspot.com>

Morihei Ueshiba creó el arte del *Aikido* a partir de los conocimientos y experiencias que adquirió practicando diversas artes marciales de su época y al que dio un enfoque marcadamente humanista y espiritual.

En 1922 comienza a enseñar su método personal de *Aiki-Bujutsu* que dio a conocer al público con el nombre de *Ueshiba Ryu Aiki-Bujutsu*.

En 1925 y 1926, invitado por el almirante Takeshita, realizó demostraciones de artes marciales ante las más altas personalidades de la Corte Imperial, y comenzó a enseñar al personal del ejército y la marina y personajes importantes del mundo de los negocios.

En 1931 inauguró el **Kobukan Dojo**.

En 1942 registra oficialmente su método con la denominación **Aikido**.

Tras un largo periodo de crisis, en el Japón de la posguerra, el Ministerio de Educación otorga el permiso para restablecer la disciplina *Aikido*.

En 1954 se crea el título oficial de la *Fundación Aikikai*; *Hombu dojo* de *Aikido*.

La significación de este nombre es como sigue:

Ai, amor, unión, energía
Ki, energía, principio vital
Do, camino, vía, método

En sus escritos y entrevistas, Ueshiba definía su arte de esta manera:

El Aikido no es una técnica para atacar y vencer al enemigo. El objetivo del Aikido es el de entrar en armonía con el Universo y hacer de nosotros un elemento integrado en este universo.

El Aikido es amor... el verdadero BUDO es una obra de Amor. Es dar la vida a todos los seres y no matar o luchar contra los otros. El Amor es la deidad protectora de todas las cosas. Nada puede existir sin él. El Aikido es una realización del Amor.

Este mundo fue creado por Dios, el hombre no es más que su hijo, y como tal, Dios habita en su cuerpo.

El arte supremo en Aiki, es vencer sin combatir, conseguir la victoria por la paz.

El objetivo del Aikido es ponernos en armonía con el Universo ¿Cómo alcanzar la armonía con el Universo? Unir vuestro espíritu con el de Dios en perfecto acuerdo.

PRESENCIA Y MENSAJE
André Nocquet (Pág. 57-58)

El propósito del Aikido no es hacerte más fuerte que los demás, sino hacerte un hombre para la paz del mundo.

Aiki es el proceso de eliminar la enemistad y la discordia.

.....
 En el Budo auténtico
 no existen enemigos.

El Budo verdadero es la función del amor. Este es el espíritu de entrenamiento de Aikido.

Yo he creado el Aikido para que los otros no tengan que sufrir un entrenamiento tan loco. ¿Por qué persistís en practicar de manera tan insensata?

Una confesión de Ueshiba, reconociendo unos años después, que el entrenamiento en su Dojo del infierno, fue un error producto de la ignorancia.

METAMORFOSIS DE LA
 VIOLENCIA POR EL AIKIDO
 SUMIKIRI (pág 334)

El Aikido habrá alcanzado su objetivo supremo, cuando cada ser, después de haber seguido su propio camino, se haga uno con el Universo.

Una somera reflexión sobre estas frases del maestro Ueshiba nos induce a preguntarnos si los aikidokas de hoy hemos entendido el mensaje que estas palabras significan, para no extraviarnos en los entrenamientos.

El verdadero sentido del Do para este hombre significaba transformar un método de combate en una disciplina o forma de comportamiento basado

en la armonía y la paz entre los individuos.

El Aikido actual, que podemos ver en multitud de vídeos, se centra en la técnica y la eficacia en combate, cuando no en acciones irreales, violentas, brutales y peligrosas, e incluso desproporcionadas desde el punto de vista de la Ley, y por supuesto carentes o en contradicción con la filosofía de su creador.

Aún no hemos caído en la cuenta de que las técnicas, por sí mismas, no son más que simples procedimientos para familiarizarse con actitudes, principios y valores encaminados a la mejora del practicante.

Un alumno directo del fundador, Hisao Kamada, recordaba que: *La mayor parte de las enseñanzas de Ueshiba se referían a la espiritualidad, las técnicas para él solo eran medios...*

En nuestra época, el conocimiento de la personalidad y el comportamiento de algunos aikidokas evidencia, de manera inequívoca, que la práctica centrada exclusivamente en la búsqueda de habilidad técnica no aporta la paz, la serenidad, el amor, la armonía, la benevolencia, la sabiduría personal etc, que prometen la mayoría de páginas publicitarias sobre los beneficios del Aikido.

El maestro francés **Christian Tissier** 8º Dan, si bien poco inclinado a explicaciones esotéricas o místicas, reconoce en una entrevista que:

.....
Es imperativo que pensemos en cómo equilibrar lo físico y lo espiritual, mientras practicamos Aikido y lo representemos ante el mundo exterior... aquellos que buscan solo la técnica, pero no piensan en los principios morales y filosóficos del Aikido fracasarán como líderes".

Mitsugi Saotome 8º Dan, dice que: *La esencia del Budo, no es el arte de luchar o una técnica estrecha, sino un arte de refinamiento personal y de proteger la calidad de vida...*

El maestro de Karate de prestigio incontestable, **Roland Habersetzer**, 8º Dan, hace unos años ya advertía: *La ausencia de verdadera espiritualidad condena las artes marciales externas a una lenta pero cierta pérdida de interés en la sociedad futura.*

Un arte marcial centrado exclusivamente en la búsqueda de la destreza o habilidad técnica, será una vía sin alma y sin valor verdadero en cuanto a la mejora global del practicante, dado que el maestro no enseña más que un catálogo exhaustivo de técnicas.

“MOTZHEI UESHIBA CREÓ EL ARTE DEL AIKIDO AL QUE DIO UN ENFOQUE MARCADAMENTE HUMANISTA Y ESPIRITUAL”



“EL ARTE SUPREMO EN AIKI, ES VENCER SIN COMBATIR, CONSEGUIR LA VICTORIA POR LA PAZ”



Pero... ¿quién debe enseñar o transmitir los valores éticos, espirituales u otros, a través de la enseñanza del *Aikido*?

La formación mental, emocional, ética y espiritual, ¿debe ser una tarea y búsqueda personal de cada alumno, o bien constituir una orientación del profesor sobre estas áreas, mediante breves pautas intercaladas en la práctica de las técnicas, durante los entrenamientos?

Para Ueshiba lo más importante no era alcanzar la perfección en la habilidad de combate, sino mejorar el carácter del adepto e influir en el establecimiento de una sociedad más justa, un objetivo idéntico al que pregonaba el maestro Jigoro Kano.

Sin duda alguna estaba convencido de que su *Aikido* era un arte transformador de la persona y por extensión de la sociedad.

Comparando la lectura de las ideas y los fines que pretendía Ueshiba para su arte de la paz y el enfoque tan parcial y limitado que damos hoy a su disciplina en la mayoría de *dojos*, podemos deducir que no sabemos extraer todos los valores de esta práctica que nos podrían convertir en mejores personas.

El *Aikido*, como el *Judo* o el *Karate* son **caminos iniciáticos** que los adeptos recorren, trabajando cada uno sobre sí mismo, para forjarse físicamente, técnicamente, estratégicamente, mentalmente, emocionalmente y espiritualmente porque el único enemigo a vencer es el propio ego.

La sublimación de las artes marciales en artes de paz y desarrollo personal se debe en gran parte a los valores y principios que **Jigoro Kano**, **Morihei Ueshiba**, **Gichin Funakoshi**, quisieron que acompañasen a sus respectivos métodos.

Aikido como vía de formación integral

Es un hecho constatable que la perfección en la destreza técnica y estratégica por sí sola, mediante el entrenamiento limitado al aprendizaje de las técnicas de combate cuerpo a cuerpo, no lleva aparejado las condiciones necesarias para formar la personalidad del *aikidoka*, en el sentido indicado por Ueshiba, por tanto, para aproximarse al ideal del fundador, tal vez pudiera ser necesario contemplar otras áreas del saber humano que contribuirían a su formación integral,

como por ejemplo las que se indican a continuación:

ÁMBITO FÍSICO

- Postura corporal
- Respiración (retrasar la fatiga)
- Tono muscular (distensión- relajación)
- Coordinación - Equilibrio
- Flexibilidad - Agilidad
- Velocidad
- Resistencia – Gestión del esfuerzo
- Automatismos
- Fisiología del esfuerzo
- La memoria quinesésica

ÁMBITO TÉCNICO

- Todas las técnicas y fundamentos de los programas de grados *Aikido*
- *Ju no ri* (principios de no resistencia)
- Disponibilidad permanente
- Adaptabilidad constante
- Fluidez y continuidad en los movimientos
- *Shikaku* (el ángulo muerto)
- *Musubi* (fusión con el ataque)
- *De ai* (el instante idóneo para aplicar la técnica)

- *Ri ai* (la construcción secuencial lógica de las técnicas)
- Fluir
- *Kuzushi Tsukuri kake*
- *Renraku waza*
- *Renzoku waza*
- *Kaeshi waza*
- *Jiyu Waza*

ESTRATEGIA AIKI

- *Zanshin*
- Crear la oportunidad
- Encontrar o marcar el ritmo de las acciones
- La flexibilidad para ceder
- Decidir el momento y el punto de encuentro
- Desviar, ampliar y redirigir los golpes
- Salir de la línea de ataque
- No quedar al alcance de un segundo ataque
- *Metsuke* (los ojos traicionan)
- Reacciones instintivas prioritarias
- No esperar estático el ataque
- No encadenarse a la intención de acabar algo por la fuerza
- Fracaso u obstáculo igual a nueva oportunidad
- Penetrar en el tiempo
- Gestionar la incertidumbre
- *Ichi go Ichi e*
- *Wu wei*

BIOMECÁNICA AIKI

- Fuerza centrífuga
- Fuerza centrípeta
- Energía cinética
- La inercia

“PARA UESHIBA LO MÁS IMPORTANTE NO ERA ALCANZAR LA PERFECCIÓN EN LA HABILIDAD DE COMBATE, SINO MEJORAR EL CARÁCTER DEL ADEPTO E INFLUIR EN EL ESTABLECIMIENTO DE UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA”



- Leyes del movimiento
- Movimiento rotatorio
- Movimiento angular
- Par de fuerzas
- Ley de la palanca
- La gravedad y el vacío

COMPETENCIAS COGNITIVAS

- La atención (*zanshin*)
- La concentración
- La sugestión
- La visualización
- La intuición
- La percepción sensorial
- La resiliencia

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

- Escucha activa
- Empatía
- Asertividad
- Claridad, concisión y brevedad
- Espíritu crítico positivo
- La sonrisa
- La comunicación no violenta

SINERGOLOGÍA

- Descodificar el lenguaje no verbal
- El cuerpo habla en *Aikido*
- Diálogo corporal (ataque - respuesta)

GESTIÓN EMOCIONAL

- Gestión del miedo
- Gestión de la cólera

“EL AIKIDO, COMO EL JUDO O EL KARATE SON CAMINOS INICIÁTICOS QUE LOS ADEPTOS RECORREN, TRABAJANDO CADA UNO SOBRE SÍ MISMO, PARA FORJARSE FÍSICAMENTE, TÉCNICAMENTE, ESTRATÉGICAMENTE, MENTALMENTE, EMOCIONALMENTE Y ESPIRITUALMENTE PORQUE EL ÚNICO ENEMIGO A VENCER ES EL PROPIO EGO”

- Gestión del dolor psicológico y físico
- Gestión de la ansiedad
- Gestión de la apatía
- Gestión de la tristeza
- Gestión de la vergüenza
- Gestión de la alegría
- Gestión del rencor y del perdón

VALORES ÉTICOS

- Respeto, cortesía, amabilidad
- Sinceridad, lealtad
- Paciencia, resiliencia
- Coraje
- Rectitud
- Bondad, benevolencia
- Generosidad, solidaridad
- Modestia, humildad
- Amistad
- Autocontrol
- Dignidad
- Saber perdonar

VALORES ESPIRITUALES

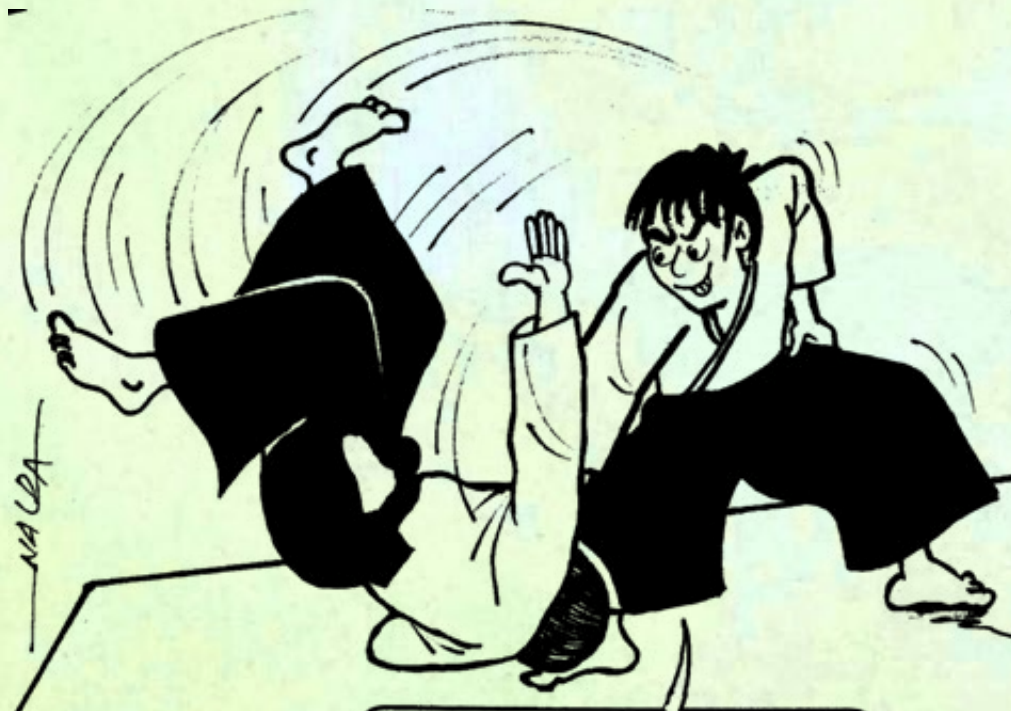
La búsqueda de la armonía, la verdad, el amor, la práctica de la caridad, la compasión, la responsabilidad, la fé en alguien o algo, la esperanza para vivir con optimismo, el conocimiento propio, el dominio del ego, etc.

También podría añadirse a este conjunto de materias formativas, la historia del nacimiento de las diversas artes marciales japonesas o la lectura de los libros de Miyamoto Musashi, Takuan Soho, Yamamoto Tsunetome, Morihei Ueshiba, Jigoro Kano etc.

La estructura tradicional del *Aikido*, enriquecida con las aportaciones de otras áreas del saber y de los conocimientos de hoy, puede hacer más atractiva esta disciplina, sobre todo para aquellos que buscan una vía fiable de superación personal.

La dificultad reside en el modo de abordar esta amalgama de conocimientos, por parte del profesor, y encontrar la forma de insertarlos en los entrenamientos, lo que sin duda alguna los haría más motivadores y menos repetitivos.

En muchas webs españolas y europeas se califica esta disciplina como la vía de la paz, de la armonía, de la no violencia, escuela de vida, etc. y ciertamente posee todos los elementos para constituirse en un camino de formación y superación personal, pero deberíamos preguntarnos si es suficiente entrenar durante años, únicamente un catálogo de técnicas de combate, para hacer del *aikidoka* una persona plenamente realizada, o necesitamos ir más allá y adquirir conocimientos de otras áreas del saber que nos ayuden a encontrar el verdadero *Aikido* que pretendía el maestro Ueshiba ■



¿QUIEN HA DICHO QUE UNA BUENA PROYECCIÓN, ES CONTRARIA AL ESPÍRITU DEL AIKIDO...?

Aikido

Holístico

EL ARTE DE LA DISUASIÓN

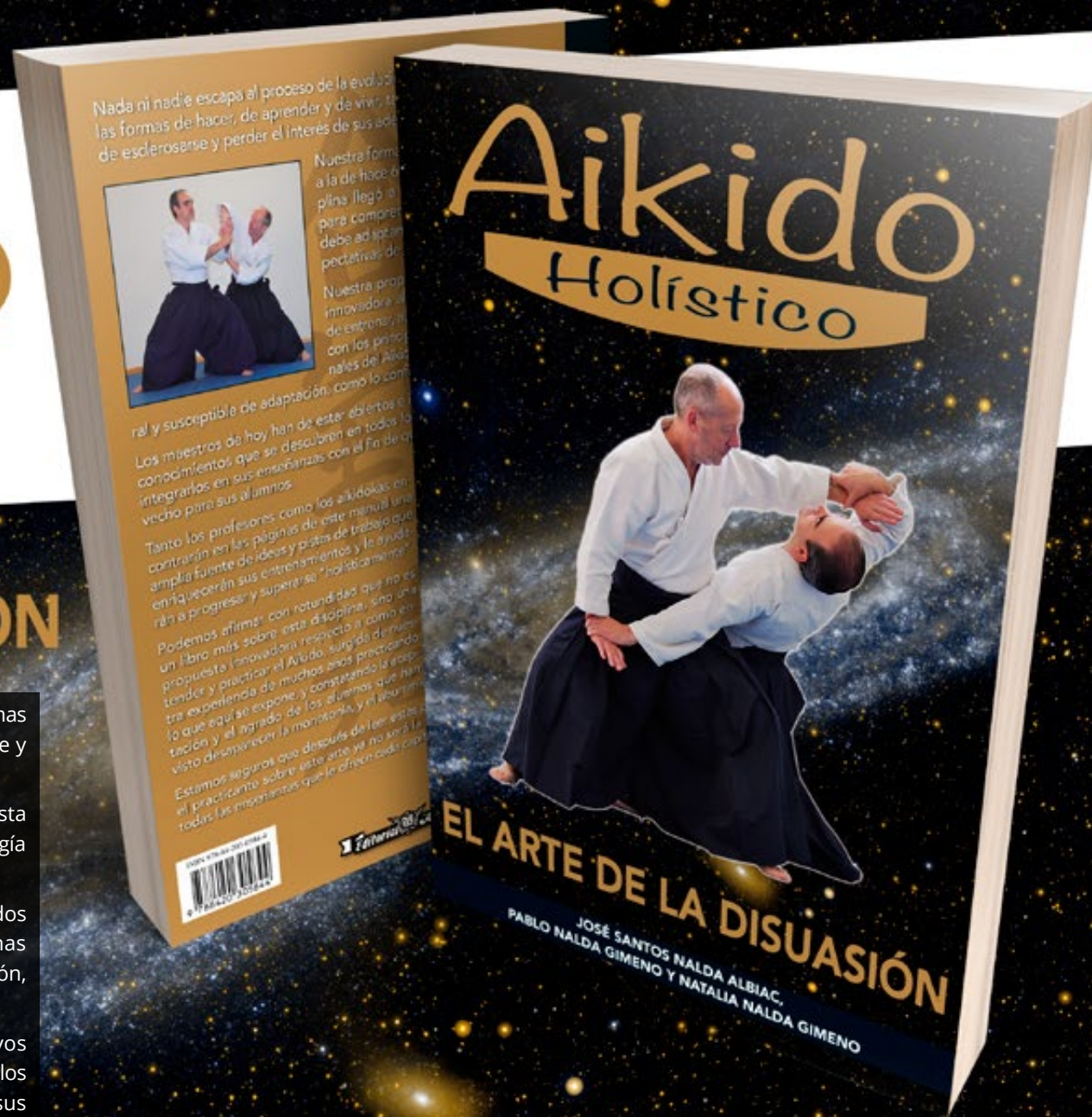
Nada ni nadie escapa al proceso de la evolución de los conocimientos y las formas de hacer, de aprender y de vivir, tampoco el Aikido so pena de esclerosarse y perder el interés de sus adeptos o futuros adeptos.

Nuestra forma de vivir es muy diferente a la de hace 60 años, cuando esta disciplina llegó a Europa, razón suficiente para comprender que su metodología debe adaptarse a las necesidades y expectativas de los aikidokas de hoy.

Nuestra propuesta es en cierto modo innovadora al exponer nuevos modos de entrenar, aunque siempre respetuosa con los principios y las formas tradicionales del Aikido, cuyo valor es intemporal y susceptible de adaptación, como lo confirma nuestra experiencia.

Los maestros de hoy han de estar abiertos e interesados en los nuevos conocimientos que se descubren en todos los ámbitos del saber, para integrarlos en sus enseñanzas con el fin de que aporten un mayor provecho para sus alumnos.

Tanto los profesores como los aikidokas encontrarán en las páginas de este manual una amplia fuente de ideas y pistas de trabajo que enriquecerán sus entrenamientos y le ayudarán a progresar y superarse "holísticamente".



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

ISBN 978-84-203-0584-4

P.V.P. 22€ / 230 pàginas

EDITORIAL ALAS

C/ Villarroel, 124 (bajos)

08011 Barcelona

info@editorial-alas.com



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

Defensa Personal para la mujer

AGRESIONES EN LA CALLE. DEFENSA CONTRA AGARRRES DE BRAZO/HOMBRO

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

El ámbito de la defensa personal es amplio y diverso. Puede ser analizado desde muchos puntos de vista y contextos y está sujeto a muchas interpretaciones. Mi propósito en este artículo no es otro que mostrar un conjunto de situaciones y resolverlas realizando movimientos y técnicas sencillas que se puedan practicar en un entrenamiento normal en el dojo.

Teniendo en cuenta que el éxito de la defensa está en evitar ser atacado y que el estrés del momento y las características en que se produzcan las agresiones hacen de ellas algo singular y distinto, no podemos ejercitar estos movimientos que propongo, ni otros que pudieran ser similares, trasladando al practicante el éxito asegurado si son bien realizados.

La importancia de la práctica en los ejercicios de defensa personal, a diferencia de los propios de una disciplina concreta, está en que el practicante: observe con atención, se anticipe, se disponga, que adopte una actitud de firmeza y energía tal, que sorprenda al atacante rompiendo su iniciativa y haciéndole sentir nuestra disposición a ganar la pelea. Estos son los aspectos

donde se debe incidir, no tanto en la más o menos correcta ejecución técnica.

El contexto donde enmarco mi presentación es el de **AGRESIÓN A UNA MUJER**, en una situación de baja o media intensidad o peligro, materializada por una amenaza o sujeción del cuerpo mediante agarres de brazos/hombro.

Las artes marciales pueden llegar a ser un instrumento para aprender a canalizar y resolver situaciones en las que estamos sometidos a una amenaza o agresión, pero no solo necesariamente nos enseñan técnicas concretas para ello; las artes marciales nos enseñan también a percibir, a no provocar, a prevenir, a disuadir, a contener y poder canalizar de forma progresiva nuestra respuesta.

En primer lugar me gustaría indicar que las situaciones de amenaza o agresión en la calle pueden tener muchas y diversas características y peligrosidad, por el lugar donde nos encontremos, si estamos solos o acompañados, la hora, el número de agresores, su intencionalidad, la presencia o no de objetos o armas... Por lo tanto, las respuestas deberán estar en consonancia con todo ello.

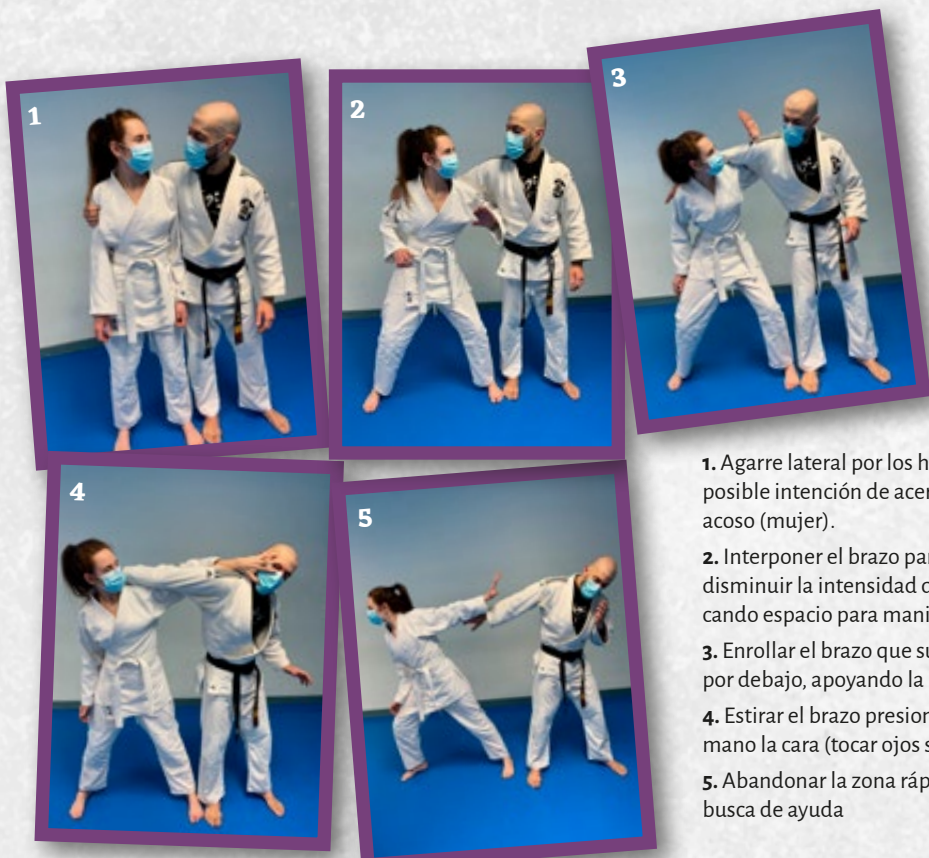
Siempre habrá que tener presente que actuamos en un contexto de legítima defensa y que nuestra respuesta debe ser proporcional a la agresión recibida.

No es posible dar consejos o respuestas concretas y taxativas antes situaciones de peligro, pero sírvanos de referencia, que si causamos un daño desproporcionado podremos ser responsables de resarcir por ello al agresor.

Mi propuesta de trabajo por lo tanto se ha concretado en 3 SITUACIONES en las que el peligro va en aumento, pero en todas las finalizaciones se busca el abandono del lugar de la agresión para huir o pedir ayuda.

1ª ACCIÓN: Agarre lateral por los hombros con intención de acercamiento o acoso (mujer)

1ª opción (Resolver rápidamente una acción intimidatoria leve).



1. Agarre lateral por los hombros con posible intención de acercamiento o acoso (mujer).
2. Interponer el brazo para evitar o disminuir la intensidad del abrazo, buscando espacio para maniobrar.
3. Enrollar el brazo que sujeta el hombro por debajo, apoyando la mano en la cara.
4. Estirar el brazo presionando con la mano la cara (tocar ojos si es necesario).
5. Abandonar la zona rápidamente en busca de ayuda

2ª opción (Si la acción intimidatoria es mayor. Posibilidad de finalizar con un derribo)



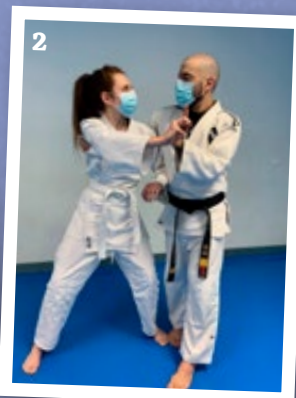
1. Estirar el brazo presionando con la mano la cara (tocar ojos si es necesario).
2. Colocar la mano presionando la nuca, manteniendo la palanca sobre el hombro.
3. Empujar la cabeza hacia abajo girando por delante de nuestro cuerpo
4. Empujar la cabeza hacia abajo girando por delante de nuestro cuerpo
5. Derribo golpeando/presionando la cara al caer
6. Abandonar la zona rápidamente en busca de ayuda

“Las artes marciales pueden llegar a ser un instrumento para aprender a canalizar y resolver situaciones en las que estemos sometidos a una amenaza o agresión”

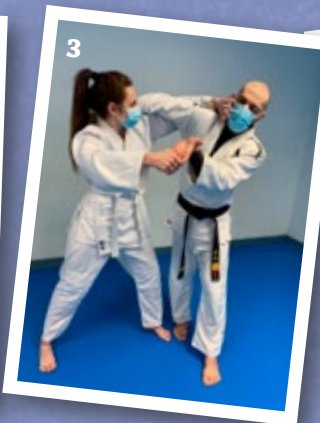
3ª opción (Si la intimidación se convierte en una acción de mayor acoso)



1. El abrazo es firme y se produce un acercamiento con intención de ir a más (intimidación, tocamientos...).



2. Empujar con el brazo para abrir un poco de espacio e interceptar los dedos de la mano para luxar.



3. Enrollar su brazo por debajo para golpear la cara manteniendo la luxación en los dedos.



4. Girar para separarse del agresor.



5. Forzar la luxación hacia abajo para mantener la luxación en el suelo.

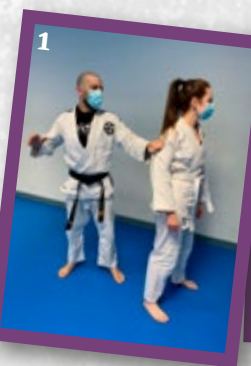


6. Golpear si es necesario sobre la cabeza o cuerpo para ganar tiempo y escapar.

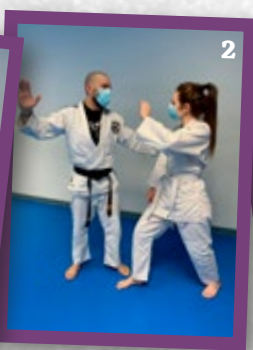


7. Abandonar la zona rápidamente en busca de ayuda.

2ª ACCIÓN: Agarre de brazo por la espalda y tirón para hacer girar el cuerpo con intención de....



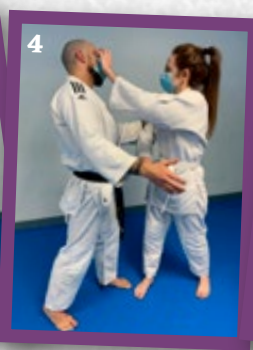
1. Agarre del hombro por la espalda con acción para hacer girar.



2. Al girar, disponer los brazos con intención de protegerse ante un posible golpe.



3. Bloqueo de un golpe o intento de agarre.



4. Golpe en la cara para detener y distraer la atención.



5. Enrollamiento del brazo que agarra por encima para flexionar su codo.



6. Presión haciendo palanca sobre el codo y descendiendo hasta derribar.



7. Golpear si es necesario sobre la cabeza o cuerpo para ganar tiempo y escapar.



8. Golpear si es necesario sobre la cabeza o cuerpo para ganar tiempo y escapar.



9. Abandonar la zona rápidamente en busca de ayuda.

3ª ACCIÓN: Agarre enrollando los dos brazos por la espalda



“Siempre habrá que tener presente que actuamos en un contexto de legítima defensa y que nuestra respuesta debe ser proporcional a la agresión recibida”

1. Presa sujetando y recogiendo en la espalda ambos brazos.
2. Golpear con la cabeza hacia atrás sobre el rostro del agresor
3. Golpear sobre las ingles del agresor.
4. Golpear sobre la tibia o pie del agresor.
5. Adelantar el pie para permitir el giro de la cadera y perder el contacto con el agresor, permitiendo la inclinación del tronco.
6. Inclinar el tronco para liberar la presión sobre el brazo exterior.
7. Tirar con fuerza del brazo para liberar el agarre el brazo exterior.
8. Girar el cuerpo desplazándose a la espalda, recogiendo el brazo del agresor sobre su espalda.
9. Controlar el brazo enrollado y con la otra mano sujetar los hombros golpeando la cara del agresor.
10. Golpear la corva del agresor para derribarlo al suelo.
11. Golpear sobre la espalda del agresor para ganar tiempo y poder abandonar la zona.
12. Abandonar la zona rápidamente en busca de ayuda ■

No eres tan débil como creen



Por M^a Del Carmen Vila Jiménez

Profesora de Nihon Tai-Jitsu/Ju-Jitsu, Defensa Personal Femenina, Karate y Tanbo-Jutsu

Experta en Intervención con mujeres víctimas de la violencia de género.



No eres tan débil como creen
Defensa personal femenina

ISBN 978-84-203-0576-9

P.V.P. 15€ / 218 pàgines



No eres tan débil como creen (2ª parte)

Defensa personal femenina
contra agresores conocidos

ISBN 978-84-203-0600-1

P.V.P. 18€ / 250 pàgines

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

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.

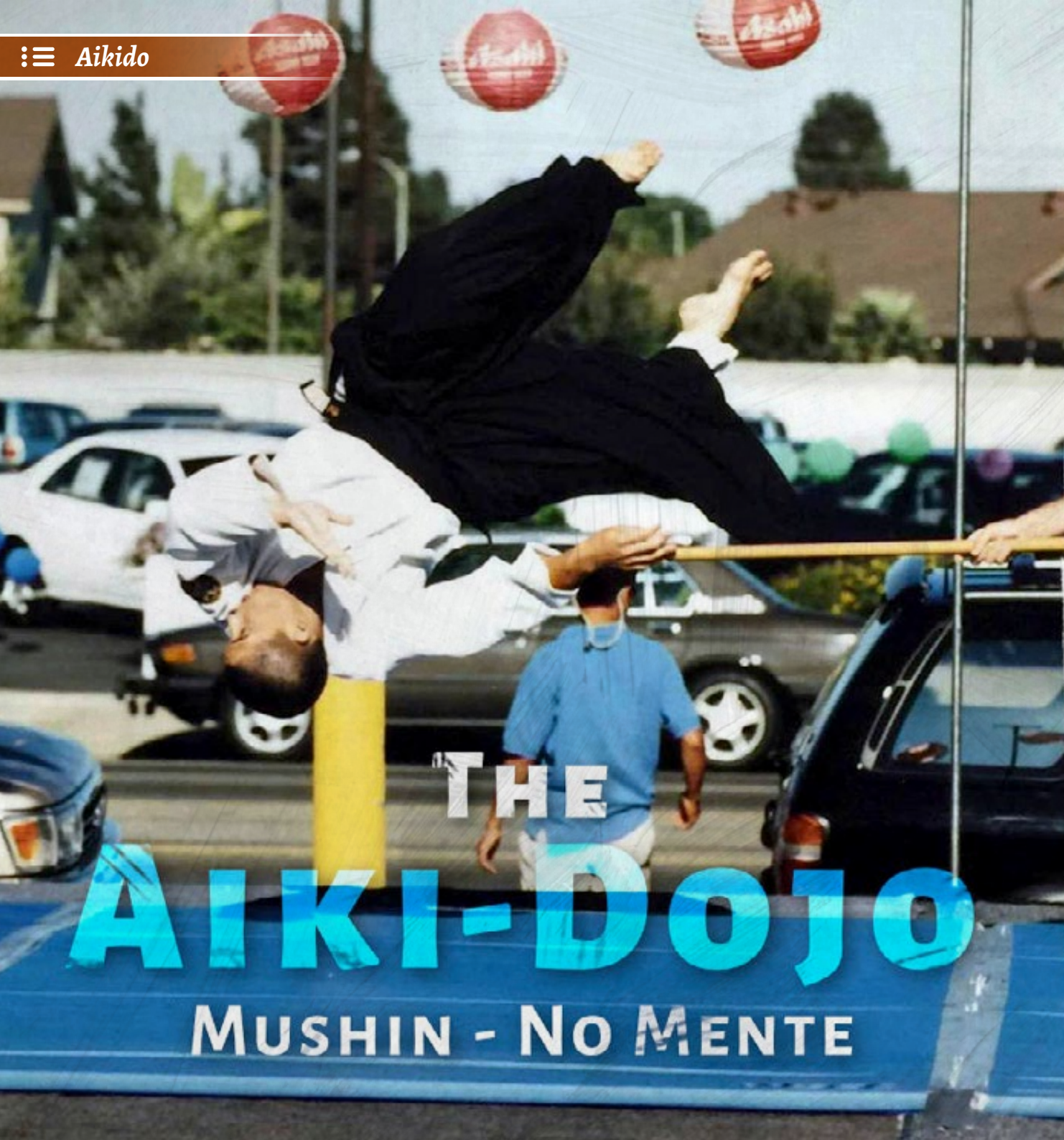
José Ricardo Soto Caride es Doctor en Educación Física, merecida tesis doctoral que se presentó en España sobre la calificación de sobresaliente cum laude. Ha asistido a numerosos congresos de Educación Física, ponente, con la temática de la influencia del Tai-Chi en la salud. Practica artes marciales desde 1970. Fue campeón de Karate, Wu-Shu (Kung-Fu, Kali y Tai-Chi). Ha completado sus estudios en diferentes países, incluyendo varios viajes a China, a estudiar en el Monasterio Shaolin y la Universidad de Educación Física de Beijing, entre otros centros de formación. Es a su vez discípulo del gran maestro Fu Sheng Yuan, descendiente directo del creador del estilo Yang de Tai-Chi. En la actualidad continúa profundizando en sus estudios que ahora presentamos.

En este libro el autor ha unido el conocimiento científico 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/ Villarreal, 124 (bajos)
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com



Por **SENSEI DR. DAVID ITO**
 Jefe Instructor The Aikido
 Center of Los Angeles, USA
www.aikidocenterla.com
 Traducción:
SANTIAGO G. ALMARAZ
 Director CD Kodokai
www.kodokai.es

El lugar por el que luchan todos los artistas marciales en su entrenamiento es *mushin* (無心) o “no mente”. Cuando decimos “no-mente” no nos referimos a un lugar de apatía o indiferencia. En el budismo se dice que en un estado de *mushin*, “la mente solo observa y no reacciona”.

El consejero de **Miyamoto Musashi**, el monje **Takuan Soho**, escribió en su libro *La mente sin trabas* que “Cuando esta No-Mente ha sido bien desarrollada, la mente no se detiene en una cosa ni le falta nada”. En *Aikido*, este estado de *mushin* se conoce como *ki no nagare* (氣の流れ) o “el flujo de ki”. En *ki no nagare*, nuestra mente fluye y nuestro cuerpo la sigue. Por lo tanto, *mushin* o *ki no nagare* es un lugar en el entrenamiento de uno, donde nada existe pero al mismo tiempo todo existe; hay movimiento, pero al mismo tiempo no hay movimiento.

Mushin y *ki no nagare* son esos conceptos japoneses esotéricos o abstractos de los que es fácil hablar pero difíciles de cultivar verdaderamente. *Mushin* y *ki no nagare* tienen esta cualidad de ser transparentes o intangibles o tienen este sentimiento de estar “sin” forma.

Bruce Lee dijo célebramente: “No te conformes con una sola forma, adáptala y crea la tuya propia, y déjala crecer, ser como el agua. Vacía tu mente, sé amorfo, sin forma, como el agua. Ahora pones

agua en una taza, se convierte en la taza. Pones agua en una botella y se convierte en la botella. La pones en una tetera y se convierte en la tetera. La gente suele interpretar esto como que Bruce Lee defiende que las formas son demasiado rígidas y no tienen lugar en el entrenamiento de artes marciales.

Creo que lo que dice Bruce Lee sobre las formas está en gran medida fuera de contexto. En cierto nivel, Bruce Lee no está hablando de aprender un arte marcial tradicional, sino que está hablando de la mentalidad que uno debe tener al participar en el acto de pelear. Usted podría estar pensando, “¿No son lo mismo?” No, lo no son.

Un arte marcial es un sistema de desarrollo del cuerpo y la mente. Pelear es “mostrar o participar en violencia, combate o agresión”. El objetivo final de las artes marciales es el cultivo del yo. El objetivo final de la lucha es la destrucción del otro. En la lucha, debemos utilizar todos los medios necesarios para derribar a nuestros oponentes. Al mismo tiempo, para superar el caos que conlleva estar en una pelea, nuestra mente debe ser espontánea y “fluir como el agua”. Al aprender un arte marcial, debemos adherirnos a una forma y usar esa forma como vehículo no solo para desarrollar nuestro cuerpo sino también para desarrollar nuestra mente, lo que es más importante.

Curiosamente, el *muishizen* (無為自然) o la mente “espontánea” que surge en el momento en que uno está peleando a un alto nivel es la misma mentalidad que un artista marcial se esfuerza por cultivar

“En Aikido, este estado de mushin se conoce como *ki no nagare* o “el flujo de ki”.



en su entrenamiento y en cada momento a lo largo de toda su vida. En *Aikido*, este estado mental *muishizen* por el que luchamos es *ki no nagare*. Cuando nuestro *ki* está fluyendo, se dice que es *kouzennoki* (浩然の氣) o “libre de preocupaciones mundanas” y esto es a lo que Bruce Lee podría estar aludiendo cuando afirmaba: “Sé como el agua”.

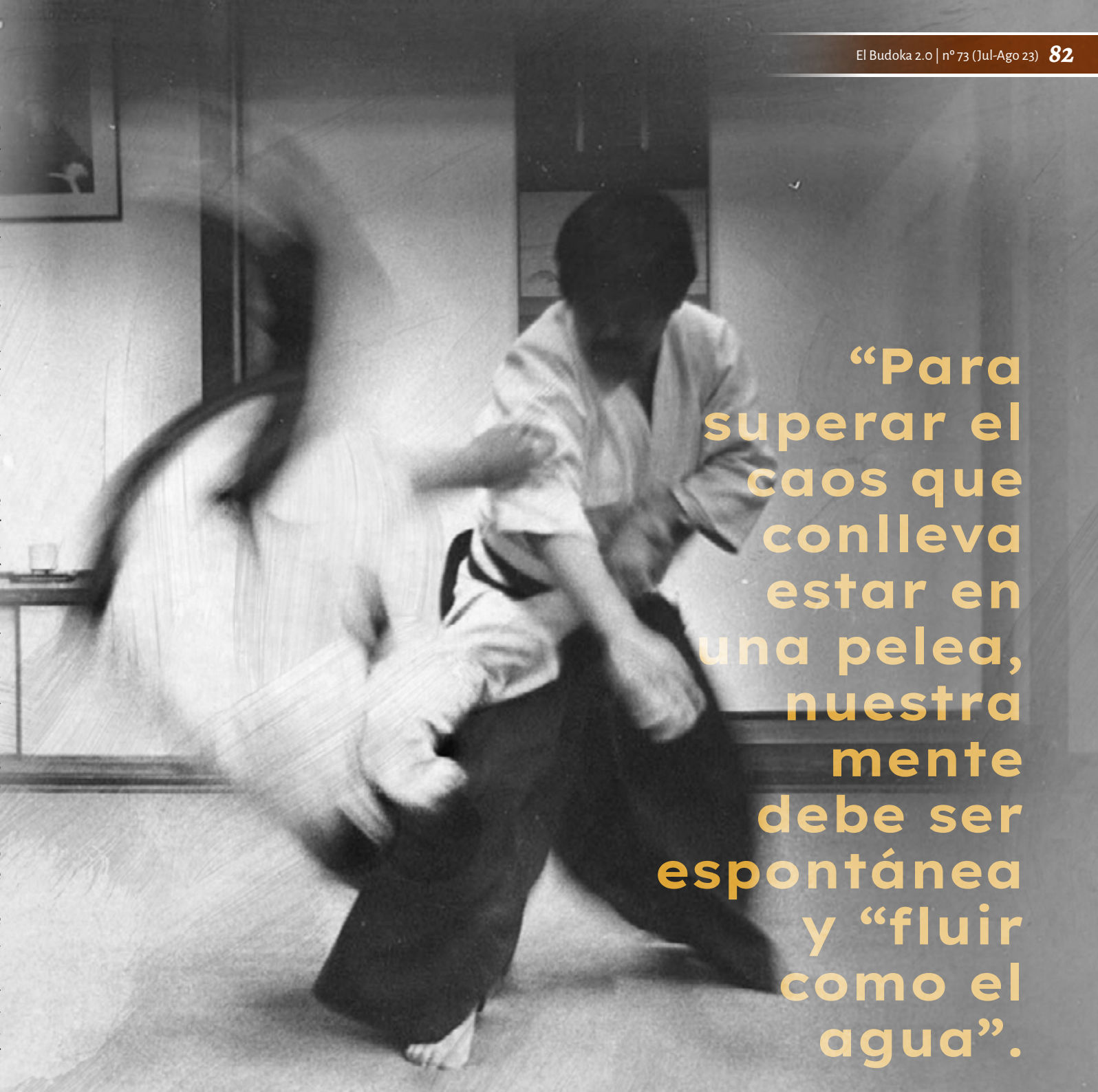
Lo difícil es que la mayoría de nosotros no podemos comenzar con una mentalidad de “ser como el agua”. En el entrenamiento tradicional japonés, se piensa que uno solo puede alcanzar este estado adhiriéndose primero a una forma, luego dominando la forma y, finalmente, perdiendo la forma. Los japoneses creen esto porque entienden que la mentalidad es más difícil de desarrollar que el cuerpo.

Una teoría es que el “cuerpo” existe externamente y, por lo tanto, es más fácil de cultivar. Para cultivar el cuerpo, solo necesitamos hacer las repeticiones, y es por eso que dominar el cuerpo es siempre el primer nivel. Es el más fácil porque es singular.

La mente es diferente porque es más rápida, multifacética y más compleja. Algunos investigadores piensan que la persona promedio tiene hasta 60.000 pensamientos por día, donde el 80% son negativos y hasta el 95% son exactamente los mismos pensamientos repetitivos que pensamos el día anterior. Por lo tanto, debido a que la mente no es singular y tiene tantos pensamientos negativos y repetitivos, es por eso que es más difícil de cultivar.

Aquí es donde entra en juego el entrenamiento de artes marciales, el cual requiere que el estudiante se adhiera a una serie de movimientos que deben realizarse de manera precisa. Ser exigente requiere una concentración mental total. Este enfoque ayuda a crear la singularidad de la mente. Con el tiempo, una vez que hemos cultivado la habilidad de una mente singular y rutinariamente usamos nuestra mente de una manera singular, ésta experimenta un gran avance. En este avance, ese enfoque singular

“Para superar el caos que conlleva estar en una pelea, nuestra mente debe ser espontánea y “fluir como el agua”.



deja de ser fijo: se vuelve como una meditación en movimiento. Aquí es donde entra en juego la afirmación de Takuan Soho de la mente “no permanente”. Tener una “mente que no permanece” es tener una mente que fluye y no se preocupa por nada. Observa y no reacciona.

La forma en que los japoneses entienden el *mushin* y el *kata* en las artes marciales es similar a la forma en que los budistas entienden la vacuidad. En el *Sutra del corazón* está escrito, *shikisokuzeku* (色即是空) o “la forma es el vacío, el vacío es la forma”, lo cual es muy abstracto. Supuestamente, este concepto surgió cuando Siddhartha obtuvo la iluminación y se convirtió en Buda.

La historia cuenta que Siddhartha se estaba muriendo de hambre bajo el árbol *bodhi* y Sujata le dio un poco de papilla de arroz. Al recibir el arroz, se dio cuenta de que ayunando y renunciando a todos los asuntos del mundo y entrando en el “vacío” no había *karma*. El *karma* de Buda es salvar a todos los seres y, por lo tanto, para tener vacuidad, uno debe tener *karma* y apegos y, por lo tanto, “la forma es vacuidad, la vacuidad es forma”.

Lo mismo ocurre con el dominio de las artes marciales. Tenemos que perseverar en una forma que hayamos dominado para soltarla y permitir que los movimientos fluyan.

Por lo tanto, lo que Bruce Lee está afirmando al dirigirnos a “ser como el agua” es que en algún momento de nuestro entrenamiento debemos dejar ir la forma del movimiento para que podamos ser espontáneos o permitir que nuestra mente y los movimientos fluyan. No creo que esté abogando por nunca tener forma, sino que en un cierto nivel de desarrollo de uno, adherirse a la forma ya no es necesario.

“Las artes marciales no existen para enseñarnos cómo destruir a otras personas, son mucho más profundas que eso. Las artes marciales son una forma de vida”



La forma, la estructura o los planes son necesarios. Nadie aprende a escribir espontáneamente. La mayoría necesita trazar las letras primero, luego convertir las letras en palabras y luego formar esas palabras en oraciones. Solo entonces sus palabras serán comprensibles, conscientes e impactantes. Hasta entonces, serán solo garabatos ininteligibles en las paredes de la cueva.

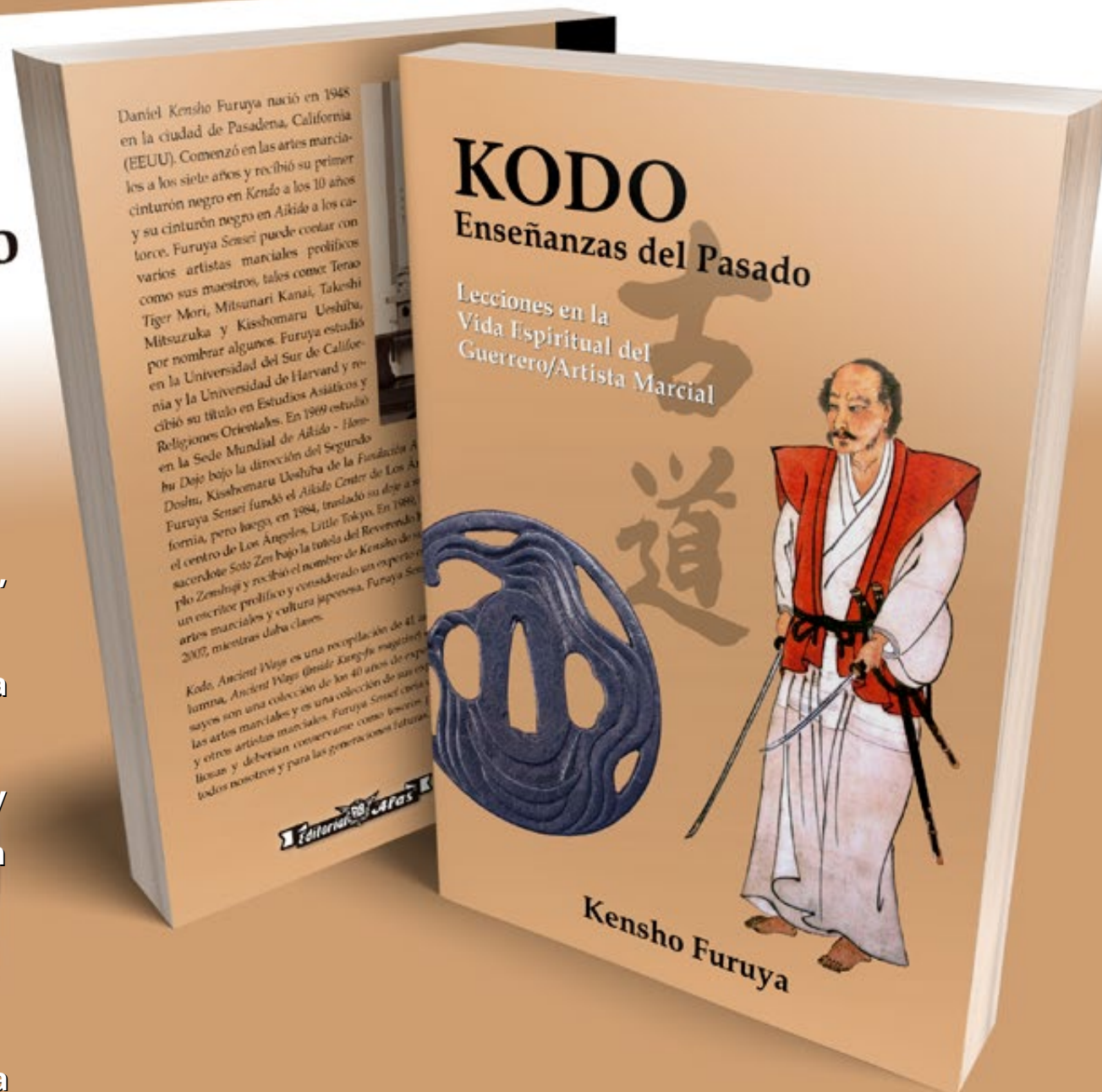
Ralph Waldo Emerson dijo: “Siembra un pensamiento y cosecharás una acción; siembra un acto y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás un carácter; siembra un carácter y cosecharás un destino.” Así, cada acción comienza como un pensamiento.

Las artes marciales no existen para enseñarnos cómo destruir a otras personas, son mucho más profundas que eso. Las artes marciales son una forma de vida. En las artes marciales, lograr *mushin* o *ki no nagare* es tener una mente libre de emociones y cargas que mejora todos los aspectos de nuestra vida diaria. Cuando nuestra mente fluye libremente, nuestro cuerpo lo seguirá espontáneamente, eso es *mushin* ■

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 páginas

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



Por RAFA LÓPEZ // www.wklworld.com

MANUEL GAYOBART

Delegado de WKL KF

Manuel Gayobart es una de las personas más dedicadas e implicadas con el desarrollo del *Kungfu* en nuestro país.

época donde la vida era más complicada políticamente y socialmente.

¿Qué estilos has practicado de Artes Marciales?

Taekwondo, Kungfu, Tang Lang Pai, Taichi Mantis, Mizong, Luohan, Lau Gar, Kenpo Karate y Taichichuan (Yang).

Desde los 90, momento en el que nos conocimos, no ha dejado de investigar, entrenar y trabajar en pro de este arte marcial milenario.

¿Qué puedes decirnos de estos estilos?

Empecé practicando *Taekwondo* combinándolo con mi práctica deportiva del balón ovalado, el *Rugby*, ya por tradición familiar.

Actual director del *Departamento de Kungfu*, en la *Federación Catalana de Karate*, es uno de los pilares de este arte en la comunidad catalana y como delegado nacional de **WKL Kungfu** ha participado con su equipo en los *Mundiales 2023 Italia*.

¿Desde cuándo en las Artes Marciales?

Empecé en las Artes marciales allá por el año 1974, todo ello influenciado por las películas de Bruce Lee y las connotaciones que ello reportaba junto con las vivencias en los extrarradios de las ciudades de aquella

El *Kungfu* fue mi un gran descubrimiento hasta el día de hoy de la mano del *sifu* Fernando Mariano Luna, estilo *Tang Lang Pai*, que marcó un antes y un después, ya que su formación fue marcial y espiritual, cosa hoy difícil de ver.

Conocimientos ampliados con la práctica de los otros estilos mencionados anteriormente gracias a los aportes y conocimientos de nuestra línea marcial en el extranjero.

Práctica de Taichichuan y meditación con el Master Hang Liang Zhu desde 1990

Sin olvidar una etapa de aprendizaje en otras áreas con el G.M. Raúl Gutiérrez, 9º Dan de Kenpo-Karate rama Fu-Shih Kenpo y Kosho-Shoreiryu Kenpo, persona que completó y abrió mi mente hacia otros horizontes. Mi gran agradecimiento por dejarme colaborar en diferentes eventos y yo poder hacerlo junto a él.

¿Cómo está la salud del Departamento Nacional de Kung Fu (DNK) en España y Cataluña?

El año pasado fue una de las mejores temporadas para el DNK de la RFEK. Muestra de ello es el mayor número de participantes en la historia de los Campeonatos de España. El DNK venía negociando con Karate y Judo la unión de ambos colectivos Kungfu y Wushu para en un futuro poder crear una federación propia de Wushu/Kungfu. Gestiones que no llegaron a buen término para una parte del colectivo nacional.

En Cataluña hemos apostado por seguir en el Departamento Nacional tal cual estaba, aportando nuestra experiencia y ganas de trabajar.

También eres director KF FCK ¿Desde cuándo? Háblanos un poco del departamento.

En el 2003 se reactiva el Departamento de Kungfu con un nuevo cuerpo técnico, soy nombrado delegado y acompañado por los sifu Martín y Enrique,

con la ilusión de fomentar el Kungfu a todos los ámbitos de la sociedad.

Siempre he contado con la ayuda y apoyo incondicional de la Junta de la Federación Catalana de Karate de la mano de Josep Bosch Espinalt.

Y hasta el día de hoy seguimos apostando por la integración de nuevos clubes para futuros proyectos.

Háblanos de tu palmarés y récord como entrenador/competidor...

Desde el año 2004 hasta 2022 en Competición Nacional como Seleccionador Catalán y otros como arbitraje registrando un nutrido éxito de medallas.

En 2007 Cpto del Mundo en Portugal primeros puestos.

En 2022 Cpto del Mundo en Roma con primeros puestos.

Actualmente eres delegado de WKL KF ¿Cuál es el próximo evento o proyectos?

Seguimos con el trabajo de reunificar el colectivo, buscando a la vez la participación de nuestros afiliados en los diferentes eventos que tenemos dentro de WKL, que son muchos. Agradecemos su continuo apoyo en todo momento especialmente a su Presidente, Rafa López (www.spainwkl.com) ■



“Seguimos con el trabajo de reunificar el colectivo, buscando a la vez la participación de nuestros afiliados en los diferentes eventos que tenemos dentro de WKL, que son muchos”



www.spainwkl.com/contacto

ÚNETE A WKLSpain

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!



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



ASOCIACIÓN LIGA WKL ESPAÑA KICK BOXING MMA Y D.A - Ministerio Interior Reg Número Nacional 610012
RECONOCIDOS POR TAFISA, SPORT COUNCIL, GAASPF, ISNO

WBL MUAYTHAI

ÚNETE A WBL MUAY THAI



www.wblworld.com/wblmuaythai

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

EN BARCELONA!

By Shock

KICK



BOXEO

MUAY

www.sparringbcn.net

SHOCK

Designed in U.S.A
SHOCK BOXING

www.shockboxing.com

BOXEO-MMA-K1-MT

NANBUDO

VISITA DE LA PRESIDENTA DE LA FEDERACIÓN DE NANBUDO EN U.S.A.

Por Club Nanbudo Sakura // <https://nanbudosakura.com/>

La presidenta de la **Federación de Nanbudo** en Estados Unidos, **Charlie Grace**, ha visitado nuestro país, concretamente Huesca, con motivo de la gira por Europa que realizó en verano.

Después de visitar Francia, Italia, Holanda, Alemania y Bélgica, la presidenta de la **Federación Americana de Nanbudo** llegó al aeropuerto de Zaragoza para pasar unos días en Huesca, junto al máximo responsable del Nanbudo mundial, **Mariano Carrasco** 9º Dan y **Alma Lara**, Presidenta del Tribunal Nacional de grados y 7º Dan. A estos les une una profunda amistad desde hace años, ya que han sido varias veces las que los oscenses han dirigido cursos de Nanbudo en USA.

Esta vez ha sido **Charlie Grace** la que les ha devuelto la visita para, como ella dijo: *“Aprender la metodología y programación que está empleando Mariano Carrasco desde hace años en los entrenamientos y que le está dando tan buen resultado, ya que además de un número muy ele-*

vado de alumnos, éstos tienen una calidad técnica muy alta, que les hacen ser referentes a nivel mundial”. No sólo quiso empaparse de las tácticas de enseñanza, también del sistema de organización de actividades y eventos relacionados con este arte marcial, porque según dijo: *“Es increíble la repercusión que tienen todas las actividades que se realizan desde la Asociación Nacional de Nanbudo y del Club Nanbudo Sakura. La difusión en redes sociales es impresionante y eso se refleja en el impacto que tienen en todos los clubes de Nanbudo del mundo”*.

Los días han pasado con entrenamientos diarios, clases teóricas y charlas con diferentes secciones del **Club Nanbudo Sakura** y del **Club Nanbudo Nichi**. A su vez han disfrutado de innumerables visitas a Huesca para promocionar también la gastronomía y turismo de toda la provincia.

El Ayuntamiento de Huesca recibió en una recepción en el Salón de Justicia a la delegación estadounidense. El Concejal de Deportes,



Charlie Grace y Mariano Carrasco

- 1. Familias Charlie - Carrasco.
- 2. Recepción en el Ayuntamiento de Huesca.
- 3. Charlie Grace junto a Carlos Rodríguez, Campeón Mundial.



“La presidenta de la Federación Americana de Nanbudo llegó al aeropuerto de Zaragoza para pasar unos días en Huesca, junto al máximo responsable del Nanbudo mundial, Mariano Carrasco y Alma Lara”

D. **Leopoldo Carranza**, acompañado de otros concejales del consistorio les dio la bienvenida en nombre de la Alcaldesa, Doña **Lorena Orduna** y en el suyo propio. Destacó la importancia de la visita de **Charlie Grace** a nuestra ciudad y de contar con **Mariano Carrasco** como embajador, puesto que en los incontables viajes que hace cada temporada, lleva a conocer Huesca internacionalmente.

Al día siguiente la Alcaldesa de Sabiñánigo, Doña **Berta Fernández**, también recibió a **Charlie Grace** y sus acompañantes en el Ayuntamiento. Tal como y como ocurrió en Huesca, destacó la importancia de que una *Federación de Nanbudo* tan impor-

tante como la estadounidense fije su mirada con el fin de exportar su metodología en el **Club Sakura**, dirigido por **Mariano Carrasco**, trabajador del Ayuntamiento desde hace más de 30 años y que ha logrado que este arte marcial se consolide como una potencia a la cabeza de estas disciplinas en Sabiñánigo y en toda la provincia.

Charlie Grace se ha sentido *“muy agradecida a la vez que sorprendida por la amabilidad de toda la gente de Huesca, e impresionada por sus maravillosas localidades en las diferentes visitas. Aunque todo ha sido increíble, me quedo sobre todo la Catedral de Huesca y San Pedro el viejo, el Castillo de Loarre, Lacuniacha o el Salto Roldán y Los Mallos de Riglos.”*

Tras su visita regresó a Dallas donde están en proceso de preparación del **Stage Internacional de Nanbudo** de la próxima temporada, durante el cual también se organizará un **Campeonato Internacional** en el que la **Selección Española** espera tener cabida.

La temporada para **Mariano Carrasco** finalizó dirigiendo junto a **Stephan Carell**, **Leo Rafolt** y **Serge Salvai**, el **Stage Internacional de Platja d'Aro** en Girona durante toda la semana, en el que se reunieron participantes de Europa y África de esta especialidad ■



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

Feng Shui

la mejor orientación para la cama

Todos recordamos el mito de dormir con la cabeza orientada al norte. Curiosamente esta orientación es la que muestran la mayoría de los animales que viven en libertad cuando pernoctan.

Parece ser que la razón tiene que ver con el magnetismo del planeta y su circulación desde los hemisferios norte al sur. Si cuando duermen los seres vivos están alineados celularmente con los electrones terrestres, recibirán un descanso asegurado. Pero la vida real, de ciudad, no siempre nos permite tener un dormitorio con la cabeza orientada al norte. Muchas veces no podemos aprovechar el hecho de adormilarnos con que la sangre fluya con mayor facilidad desde la cabeza hasta el resto del cuerpo, vale decir que existe quien afirma que dormir al norte estimula demasiado el cerebro, contraproducente a un plácido descanso.

Dejemos el mito y centrémonos en qué opina el *Feng Shui*, que tiene sus propios métodos para orientar el cabezal de nuestra cama. Esta ciencia/arte profundiza en otros términos que alineando el cuerpo con el campo magnético.

Con el *Feng Shui* disponemos de dos maneras interrelacionadas de encontrar el mejor sitio para la cama. Una primera "de las formas" es la visible, más fácil de percibir y más difícil de interpretar correctamente. Otra segunda es "la brújula" y las orientaciones cardinales, más compleja en cálculos pero objetiva y sencilla de aplicar.

Siempre respetaremos y daremos prioridad a la opción de la forma antes que la brújula, porque si las formas son incorrectas las formulas de la brújula ayudan poco. De esta manera nunca deberemos erróneamente poner una cama en una posición inadecuada con la intención de situar la cabecera a una orientación favorable.

La forma se centra en el análisis del espacio. Preferible que sea un dormitorio cuadrado, sin flechas envenenadas, el cabezal apoyado en una pared, nunca delante de ventanas. Evitar alinear la cama con la puerta, no ponerla en ángulo para alcanzar la mejor orientación, no situarla debajo de vigas, ni en la parte baja de los techos inclinados, ni verse reflejado en un espejo, son algunos aspectos a tener en cuenta.

La parte de la brújula se aplica con la fórmula de las 8 mansiones en la propia casa y sus habitantes. Así clasificamos dos tipos de casa y de persona, los del Este (este, sudeste, norte y sur) y los del Oeste (oeste, noroeste, sudoeste y noreste), cada uno con sus 4 orientaciones favorables o desfavorables. Jerárquicamente, primero se debe tomar en cuenta la casa y después la persona. La situación ideal es cuando ambos *guas/kuas* pertenecen al mismo grupo. Entonces la dirección deseable para dormir llamada *Fu Wei*, ante la coincidencia entre casa y persona, tendrá la oportunidad de brindar sus mayores beneficios a sus dios Morfeo ■

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 páginas

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

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

www.elbudoka.es



NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA^{2.0}

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 74 año XIII



EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es

info@elbudoka.es