

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 75 año II

Maestro
**ANDRÉ
CARBONELL**

30 años de
Hapkido



BAGUAZHANG
EL ARTE DE LA PALMA
DE LOS 8 TRIGRAMAS



*El misterio de los Katas: Símbolos de la vida y de la muerte /// El Do en las AA.MM.
World Kenpo Kai Championship /// Jôkamachi y Yashiki, barrios y residencias samurái*

SUMARIO

EL BUDOKA^{2.0}

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:



EDITORIAL ALAS

C/Villarroel, 124
08011 Barcelona

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

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

Diseño: Víctor Pérez
www.behance.net/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 / Noviembre - Diciembre 2023

3

Entrevista al maestro

André Carbonell

[Por EL BUDOKA 2.0]

32

World Kenpo Kai Championship

Tunisia 2023

[Por Nerea Sanz]

54

The Aiki-Dojo

La atención plena

[Por Sensei Dr. David Ito]

10

Visita a la Korea Hapkido Federation

y entrenamiento en Corea

[Por André Carbonell Vicén]

36

Mi Wing Chun, mi verdad

[Por Nino Bernardo]

59

BaguaZhang

El arte de la palma de los 8 trigramas

[Por Rubén Gómez Amaya]

39

El misterio de los Katas:

Símbolos de la vida y de la muerte

[Por Pedro Pujante]

68

Juan Barrull

Delegado WKL Valencia

[Por Fafa López]

15

Potenciar la capacidad de atención y de alerta gracias a las artes marciales

[Por David Ruiz Marull y redacción de EL BUDOKA 2.0]

44

El Do en las Artes Marciales (2ª parte)

[Por Andreu Martínez]

71

Jin Jung Kwan Hapkido

Cto. del Mundo y Seminario internacional con el Gran Maestro Lee Chang Soo

[Por Saúl Servia Rivero]

23

Jôkamachi y Yashiki

Barrios y residencias samurái

[Por Luis Nogueira Serrano]

49

Bujinkan Taikai en Japón con Pedro Fleitas

Tributo al Sôke Hatsumi

[Por Baltasar Mulero]

74

Espacios Feng Shui

para estudiar y trabajar

[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]





Entrevista al maestro

ANDRE CARBONELL

Por la redacción de **EL BUDOKA 2.0**
www.elbudoka.es

Vuelve a las páginas de **EL BUDOKA 2.0** el maestro André Carbonell, pionero del Hapkido en España que lleva más de 30 años involucrado y comprometido con ese Arte Marcial coreano. Ya son más de 25 años dedicados a su docencia, en los que dirigió su propio *dojang* y que ha completado con dos libros más que presentamos en esta entrevista.

Muchas gracias maestro André Carbonell por su tiempo y por responder a nuestras preguntas. Acaban de aparecer dos libros de Hapkido de su autoría, tras los tres que ya escribió hace años. En esta ocasión se trata de dos volúmenes en los que desglosa el programa de técnicas de cinturón negro 1er Dan a 3er Dan y el programa de técnicas de 4º y 5º Dan. ¿Está satisfecho con el resultado?

Desde que escribí los tres primeros libros sobre *Hapkido*, me había preguntado ¿Quién se atreverá a escribir sobre los programas de 1er Dan a 5º Dan? Plasmar con fotos y textos estos programas, en dos volúmenes, me hace sentirme orgulloso y satisfecho por el resultado. Nadie en España, a pesar de tener unos maestros coreanos cualificados en el tema, ha sido capaz de hacerlo hasta ahora, o no ha querido hacerlo.

Expone usted todo su conocimiento sobre el Hapkido. ¿No le parece que ello le expone ante todos los artistas marciales?

Criticar es fácil, sobre todo ahora que tenemos las redes sociales al alcance de las manos. Si aparece alguna que otra crítica significará que han

“Hay detalles técnicos que no se pueden explicar con fotos y textos, que solo se ven y se entienden con una práctica dirigida”

André Carbonell y Harold Guevara en Corea



comprado los libros y esto lo veo de forma muy positiva. No se puede contentar a todos los que se dedican profesionalmente a dar clases de *Hapkido*, además sabemos que la gran mayoría enseña un sucedáneo de *Hapkido*.

¿Le queda algo por explicar? ¿O eso ya

forma parte de la célebre enseñanza oral a los alumnos de confianza?

Hay detalles técnicos que no se pueden explicar con fotos y textos, que solo se ven y se entienden con una práctica dirigida. Lo que yo tengo en mi cabeza de mis vivencias y experiencias con el *Hapkido* desde

el año 1978, solo lo transmitiré al que se lo merece, los otros que inventen o busquen.

Su trayectoria se inicia en 1968 con el Judo, de ahí pasó al Taekwondo y posteriormente al Hapkido. Más de medio siglo subido a un tatami y siendo fiel a sus

maestros... es un caso poco corriente.

En mi opinión ser fiel a un MAESTRO dice mucho de una persona. Yo no soy perfecto, nadie lo es, lo malo y dañino para el *Hapkido* son los “maestros cebras”, me refiero a los que lucen en su cinturón un sinfín de rayas que no se mere-

cen y conseguidos con dinero, se aparentan más a narcisistas egocéntricos que a docentes de *Hapkido*.

Usted tuvo la suerte de conocer al primer alumno de Choi Yong Sul, el señor Seo Bok Sop ¿Cómo se dio

esa oportunidad? ¿Qué recuerda de él?

Desde el primer día que pisé la *Korea Hapkido Association* (KHA) en el año 1978 vi un retrato de **Choi Yong Sul** en la pared de la oficina. En el año 1988, acompañado por mi maestro, Mr. Kim, fuimos a la KHA para que nos

proporcionaran una dirección o un teléfono de algún alumno directo de Choi. El secretario nos dio el teléfono del Sr. Seo Bok Sop así como una dirección en Taegu City. Le pedí a Mr. Kim que llamara y Seo Bok Sop, sorprendido por mi interés, quiso conocerme y quedamos. Mr. Kim no vino, a él este tema no le interesaba.

Al parecer se hacía llamar en coreano *Sonsengnim* o sea, Profesor, y jamás Maestro... ¿Es cierto? ¿Podría explicárnoslo?

Sí, *Seonseng Nim* es un término respetuoso para designar a alguien que se dedica a la enseñanza en colegios e institutos. El Sr. Seo Bok Sop era tan humilde que quería que se le llamara así a pesar de ser profesor universitario (*Kyunghee University*), la forma correcta para llamar a un profesor universitario es *Kyosu Nim*. Él no estuvo muchos años enseñando *Hapkikyukwonsul*, estudió *Hanyak* o medicina tradicional coreana, se dedicó hasta su jubilación a enseñar esa materia en la universidad de *Kyunghee*.

En sus libros explica que lo recuerda como una persona muy risueña cuando se le hacía una pregunta comprometida sobre quién es quién en el mundo del *Hapkido*, pero nunca jamás criticó o habló mal de esas personas... era un verdadero caballero...

Persona discreta, más bien callada, nunca quiso criticar a nadie a pesar de saber cosas que molestarían a muchos reconocidos "maestros". Siempre me decía: *Déjalos, la mentira tarde o temprano se descubrirá*, y todo esto con su eterna sonrisa.

“Desde el primer día que pisé la Korea Hapkido Association (KHA) en el año 1978 vi un retrato de Choi Yong Sul en la pared de la oficina”





“El Sr. Seo Bok Sop era tan humilde que quería que se le llamará así (Sonsengnim) a pesar de ser profesor universitario”

¿Llegó a entrenar con él? ¿Qué aprendió con él?

No, nunca entrené con él, hablamos sobre técnicas. Lo que recuerdo muy bien es que comentaba que Choi apenas tenía patadas en su programa, las patadas las crearon sus primeros alumnos (Ji Han Jae, Kim Mu Hong) y luego las perfeccionaron sus alumnos (Hwang Dok Kyu, Kim Yong Jin, etc.). Choi se expresaba en japonés al principio ya que hablaba mal el idioma coreano.

Se dice que fue el primero en abrir un *dojang* en Taegu city, ¿es así?

Efectivamente, el primer *dojang* se abrió en Taegu City, Choi no tenía dinero, Seo Bok Sop con mayor poder adquisitivo inauguró su *dojang* y enseñó los primeros rudimentos de lo que iba a ser más adelante el Hapkido.

Con respecto a su maestro, Mr. Kim Tae Ho, sucedió algo parecido, ¿no? Por su carácter, amabilidad, caballerosidad...

Bueno, Mr. Kim, como le gustaba que se le llamara, era algo diferente. Su forma de enseñar Hapkido era a lo tradicional, *Jukto* en mano, por cierto, a mí nunca me castigó ya que era extranjero. Por las mañanas, un amigo mío americano, Scott, y yo, entrenábamos de 07.30 a 09.00h. Mr. Kim salía de su despacho de vez en cuando



“La forma de enseñar Hapkido de Kim Tae Ho era a lo tradicional, Jukto en mano, por cierto, a mí nunca me castigó ya que era extranjero”

y nos corregía. Siempre nos preguntaba si habíamos dormido bien y si habíamos desayunado. Como digo en el libro era único, sencillo, sin ego... hasta algo *pasota* diría. Me costó mucho convencerle para que viniera a Barcelona para dar un curso en el año 1997, pero lo conseguí.

En 1976 realizó su primer viaje a Corea para entrenar Taekwondo y Hapkido. ¿Cómo se enteró de que existía un arte marcial llamado Hapkido?

En el año 1975, mis compañeros de entreno y yo vimos en el despacho de nuestro maestro de *Taekwondo*, Lee Kwan Young, un diploma de *Hapkido* firmado por Ji Han Jae. Me interesé por ese nombre y él me dijo que cuando fuéramos cinturón negro nos daría clases. En el año 1976

nos examinamos para cinturón negro 1er *Dan*, y al mes empezamos a asistir a sus clases de los sábados por la mañana. Aún recuerdo lo rústico y dañino que eran sus clases, pero fue un buen comienzo, gracias a él me dediqué en cuerpo y alma al *Hapkido*.

En esa época sería una buena aventura viajar a Oriente sin apenas conocer el idioma...

En el año 1976 me apunté como oyente a las clases de coreano de la universidad de Jussieu de París. Me perdí el primer trimestre, el profesor el Sr. Lee Og fue muy amable y me dejó asistir como oyente, me compré el libro que era de la Universidad de Yonsei. ¡Estudí unos cinco meses el coreano y al final ya sabía escribir y leer correctamente, hablar era otro cantar!



“Choi vino de Japón a Corea con unos conocimientos de Daito Ryu Aiki Jiu Jutsu, que enseñó en Taegu donde residía”

Sólo pudo estar tres meses y tuvo que regresar a París... pero regresó a finales de 1977. ¿Qué recuerda de ello?

En 1976 solo pude estar tres meses en Corea ya que me quedé sin dinero y mi visado había caducado. En 1977, el agregado cultural de la embajada de Corea del Sur me avisó que se ofrecía una beca para ir a Corea. Me apunté enseguida, el día del examen éramos unos 15 candidatos para optar a esta increíble oportunidad. Será por mi currículum, suerte o méritos propios, pero fui yo el elegido. Así que a finales del año 1977 volví a Corea con una beca de siete años. Mi sueño se cumplía, esta vez iba preparado ya que sabía lo que me esperaba. Esta beca era para estudiar lengua, historia y cultura de Corea así como para entrenar *Taekwondo*. La primera semana, una vez las formalidades administrativas hechas, fui en busca de un gimnasio de *Hapkido*, visité a cuatro *Dojang*, solo me convenció el último, el de Mr.Kim.

Según su punto de vista ¿Choi Yong Sul es el creador del Hapkido, o bien es quien hizo resurgir el Hoshin sul en Corea?

Choi vino de Japón a Corea con unos conocimientos de *Daito Ryu Aiki Jiu Jutsu*, que enseñó en Taegu donde residía. Podríamos decir que promocionó el *Hoshin sul* coreano o bien el *Jiu Jitsu* coreano.

Usted ha situado a Choi Yong Sul y a Kim Tae Ho en las primeras páginas de su libro...

¿Por qué ha querido que sea así? Quizá a alguien no le termine de agradar...

Siempre se ha reconocido a Choi como el fundador del *Hapkido*, su fallecimiento hizo que Ji Han Jae se auto-nombrara *Doju*. Si realmente es Ji quien puso el nombre de *Hapkido*, hay que reconocer que fue un acierto comercial ya que su pronunciación se parece al *Aikido* japonés. Para mí y por la información que he podido encontrar, Choi es el fundador del *Hapkido* guste o no a algunas personas. Con respecto a Mr. Kim tae Ho, él fue mi maestro, él me enseñó lo que sé, así que debía figurar su foto al principio del libro.

En sus libros usted aboga por el dobok blanco en todo practicante de Hapkido, que es lo que suele emplearse en Seúl y en otras ciudades, pero hay otras escuelas que emplean otros colores en sus indumentarias... usted no está muy de acuerdo con ello.

Lo de los *dobok* de color no tiene freno, hasta en Corea en las muchas organizaciones privadas que existen visten con *dobok* de diferentes colores como negro, rojo, azul etc. La KHF, primera organización estatal, sigue con el blanco manteniendo así la tradición.

Incluye usted un capítulo muy interesante sobre biomecánica en el Hapkido (Hapkidoe Saengche Yeokhak)...

“El Hapkido está muy revuelto es conveniente investigar y reciclarse con otros maestros”

está usted desvelando una parte vital y no siempre bien conocida.

Para la ejecución correcta de *Kokkis* (llaves), *Donjiguis* (proyecciones)... se emplean los principios de la biomecánica, negarlo es caer en la mediocridad.

También explica usted dos “encuentros muy especiales” con Lee Chang Su y con Ji Han Jae... no le pediremos que desvele las sorprendentes anécdotas que explica en sus libros, pero ¿No le preocupa explicar según qué situaciones? ¿Cree que fue bueno para usted y su crecimiento marcial haber pasado bajo la instrucción de estos célebres maestros? Usted no siguió su camino y decidió buscar otras vías...

No critico estos maestros, solo que no opino como ellos, ni acepto que me obliguen a estar con ellos y nadie más, respeto sí, obediencia sí, ¡dictadura no! Ya que el *Hapkido* está muy revuelto es conveniente investigar y reciclarse con otros maestros.

¿Le preocupa le desunión en el Hapkido? ¿Es algo por lo

que valdría la pena luchar o es una batalla perdida?

Como bien dices, es una batalla perdida, las diferentes Federaciones en España han repartido *danes* como si fueran panes, así se promocionó en el país, conozco personas que tienen más *danes* que yo a pesar de haber empezado 30 años después su “formación”. Además, aprendieron, asistiendo a unos cuantos cursillos, sin después ni siquiera reciclarse con regularidad.

¿Desea añadir algo más?

Creo que ya hemos hablado de todo lo que hacía falta hablar, os dejo mi correo electrónico por si me queréis preguntar algo o si no estáis de acuerdo con algún tema de esta entrevista lo podamos aclarar: andre45acp@hotmail.com.

Una cosa más, usad por favor vuestro nombre y apellidos, no un apodo, quiero saber con quién estoy compartiendo información, en el caso contrario no contestaré. Gracias.

Muchas gracias por sus palabras maestro Carbonell ■





Sede de la escuela Eul Ji Kwan con los maestros (de izquierda a derecha): Kim Beom Chul, André Carbonell, Kim Hyeong Sang, Bae Sung Book y Harold Guevara

Visita a la Korea Hapkido Federation y entrenamiento en Corea



En el año 2020, durante el confinamiento por la Covid-19, pensé en volver a escribir sobre *Hapkido* con la idea de aportar novedades y actualizar lo dicho hasta ahora, pues hacía 18 años de mi última publicación¹.

En estos últimos años, desde inicios del año 2000, el arte marcial del *Hapkido* ha experimentado un crecimiento muy positivo en especial en el número de practicantes, aunque otras cuestiones no siempre

han sido para bien. Así que aprovechando el periodo de aislamiento que impuso la pandemia, empecé a darle vueltas a muchas ideas que tenía y que siempre quise publicar.

Esos largos meses de inactividad me animaron definitivamente a plasmar por escrito los **Programas de Grados** (de cinturón negro 1er dan a 5º dan), pues hasta ahora en Europa nadie había hecho nada parecido. Algo que podría sentar unas bases para el enfo-

que unificado del *Hapkido* pero que también podría crear polémica y envidias en este mundo, algo paradójico, del *Hapkido*... y así, escribiendo, acabé con dos libros en las manos.

Los que me conocen saben que me gusta hablar con franqueza de lo que pienso sobre tal persona o tal estilo de *Hapkido*, es una de mis virtudes o defectos, eso no me toca a mi juzgarlo y a mi edad veo difícil que cambie, pues es algo visceral en mí.

1. <https://www.editorial-alas.com/andre-carbonell-vicen>



El autor
André
Carbonell
con los
nuevos
libros

Viendo lo que se practica y cómo se enseña en España sobre *Hapkido* me decidí a plasmar por escrito también mi experiencia y conocimientos, sabiendo que algunas personas que se autoproclaman *maestros* lo criticarían... porque viene de otro.

Mi propósito es que esas personas entiendan que no son los grados *dan* los que harán de ellos un *maestro*, sino los **entrenamientos** y el **reciclaje** continuado y la coherencia a la hora de enseñar lo aprendido.

Por suerte en España hay un grupo liderado por un maestro coreano que va muy bien encaminado y que está cogiendo fuerza y popularidad, pero se suelen promocionar vendiéndose como los mejores, los únicos, los más duros, los más fuertes, etc. A mí me deja perplejo y sorprendido, y pienso que el ego debe ser el ego, algo muy común en las artes marciales.

En diciembre 2022 viajé a Corea y contacté de nuevo con la **Korea Hapkido Federation** (KHF), la organización más importante en Corea de *Hapkido* con reconocimiento del gobierno coreano y una de las más antiguas.

Una vez en Seúl, llamé a la sede de la KHF para una cita con el secretario de dicha organización. Me recibió el Sr. **Bae Seung Book**, vicepresidente ejecutivo, una persona muy afable y educada, con la que enseguida hubo *feeling* entre nosotros. El encuentro se desarrolló con una distendida y cordial charla donde le expuse mis puntos de vista y tras finalizar la parte administrativa (afiliación, persona responsable, contactos...) me otorgo la potestad para entregar grados *dan* en España, así como un reconocimiento por mi trayectoria profesional y docente en el *Hapkido*.



El maestro Bae Sung Book, vicepresidente ejecutivo



Harold Guevara



Maestro Kim Beom Chul y André Carbonell

“En diciembre 2022 viajé a Corea y contacté de nuevo con la Korea Hapkido Federation (KHF), la organización más importante en Corea”

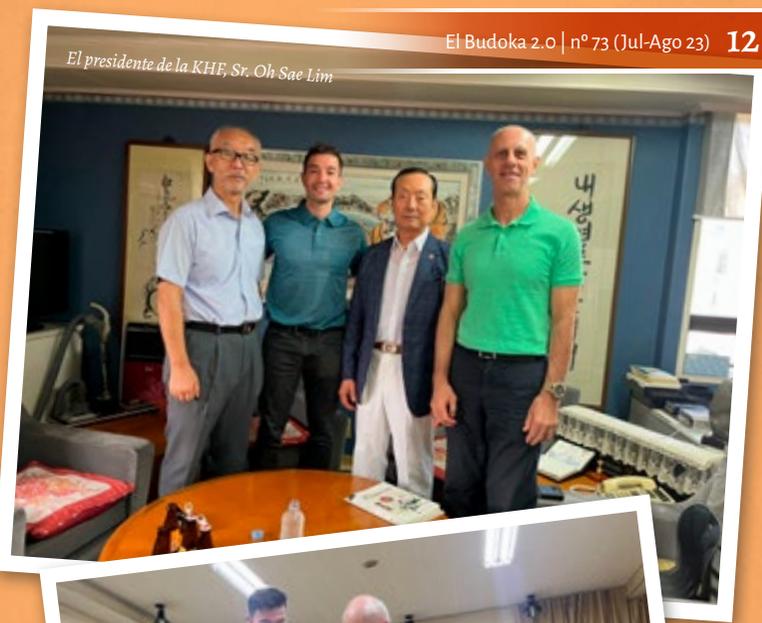
Aproveché el momento para preguntarle sobre la posibilidad de organizar un entrenamiento privado en verano en la sede de la federación. Aceptó encantado y a finales de agosto un alumno mío, Harold, y yo, nos fuimos dos semanas a Seúl.

En el aeropuerto nos recibió el maestro **Kim Beom Chul** de la *Eul Ji Kwan* (fundador **Kim Yong Jin**) que ya conocíamos de un curso en mayo en Belgrado, la capital de Serbia.

Durante trece días fue nuestro instructor, nos trató realmente bien, se cuidó de que no nos faltase nada y nos entrenó cada tarde por unas dos horas, de hecho, acabé bastante cansado y dolido ya que hacía tiempo que no entrenaba a ese ritmo a diario, además de que los años empiezan a pesar.

El maestro **Kim Beom Chul** gestionó un encuentro con el Presidente Sr. **Oh Sae Lim**, con el que nos reunimos en su despacho particular donde nos firmó libros, intercambiamos ideas e información sobre el desarrollo del *Hapkido* en España.

Conocimos a maestros de la *Eul Ji Kwan* que compartieron diversos entrenamientos con nosotros. Quiero aquí darles a todos ellos mi más sincero agradecimiento por la práctica y los buenos momentos compartidos. En definitiva, una gran experiencia y muy gratos recuerdos ■



El presidente de la KHF, Sr. Oh Sae Lim



André Carbonell y Harold Guevara

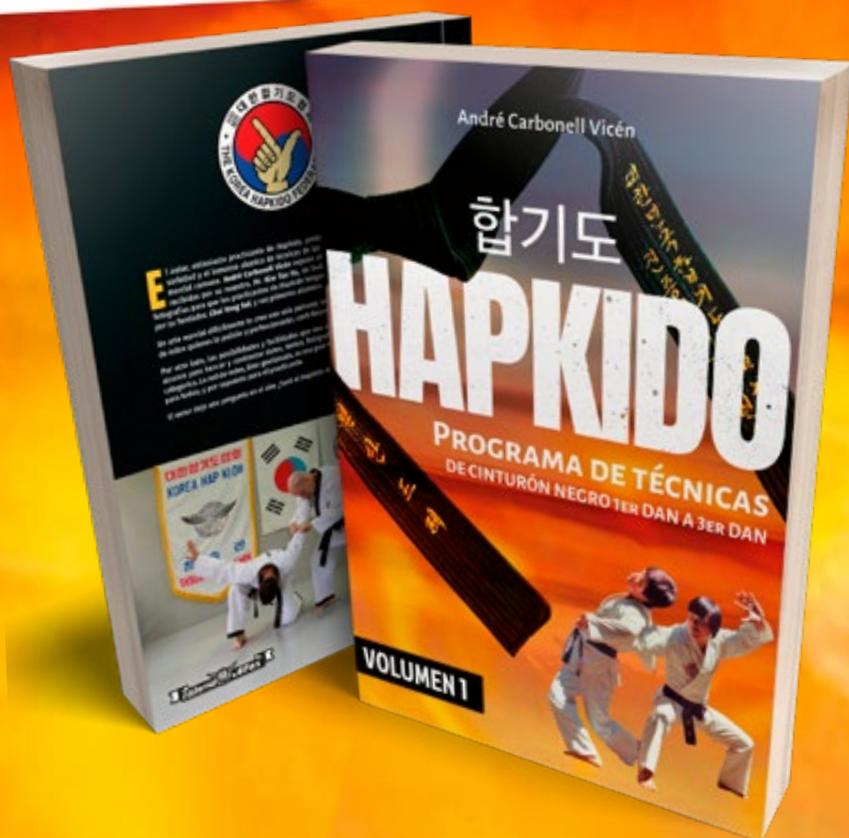


André Carbonell, Kim Young Il, Kim Hyeong Sang, Kim Beom Chul y Harold Guevara

HAPKIDO

PROGRAMA DE TÉCNICAS

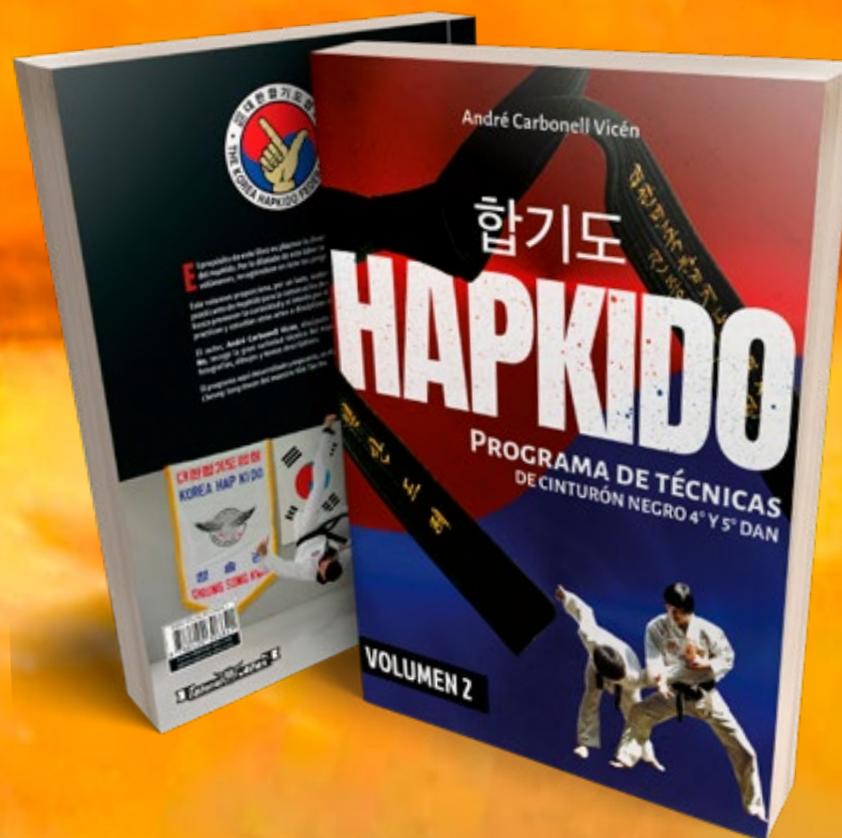
El autor, entusiasta practicante de *Hapkido*, pretende con esta obra mostrar la variedad y el inmenso abanico de técnicas de las que dispone este célebre arte marcial coreano. André Carbonell Vicén expone con generosidad las enseñanzas recibidas por su maestro, **Mr. Kim Tae Ho**, de Seúl, plasmadas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



MUGENDO

**POTENCIAR LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y DE ALERTA
GRACIAS A LAS ARTES MARCIALES**



Por **DAVID RUIZ MARULL**
y redacción de **EL BUDOKA 2.0**

Judo, Karate, Aikido, Taekwondo, Mugendo, Capoeira, Kungfu, Hapkido, Iaido, Wushu, Taijitsu, Shorinji Kempo, Jiujitsu... Elige de entre todas ellas, el arte marcial que prefieras. Todas ellas mejoran la capacidad de atención y alerta a largo plazo, según un estudio de la *Bangor University*. “(Estos deportes) requieren un buen nivel de fortaleza física, pero sus practicantes también deben desarrollar una increíble cantidad de agudeza mental”, señala Ashleigh Johnstone, especialista en Neurociencia Cognitiva.

El análisis publicado en la revista *Frontiers of Psychology*¹ pretendía determinar si es el hábito el que hace al monje (o si, en este caso, entrenar mejora a la persona) o, por el contrario, son las características innatas de los individuos las que hacen que se decanten por una u otra disciplina. Por eso reclutaron a 48 adultos, 21 practicantes de artes marciales y 27 sin experiencia en estos deportes.

1. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00080/full>



**TODAS
LAS ARTES
MARCIALES
MEJORAN LA
CAPACIDAD
DE ATENCIÓN
Y ALERTA A
LARGO PLAZO,
SEGÚN UN
ESTUDIO DE
LA BANGOR
UNIVERSITY**

**UNA PRUEBA EVALUÓ TRES TIPOS
DIFERENTES DE ATENCIÓN**

Todos ellos se sometieron a una prueba en la que se evaluaban tres tipos diferentes de atención: la alerta (mantenerse en alerta), la orientación (el cambio de atención) y el ejecutivo (elegir la respuesta correcta cuando hay información contradictoria). “Medimos específicamente estos puntos para evaluar el control mental, ya que investigaciones previas han sugerido que la atención plena y el ejercicio podían tener efectos beneficiosos sobre la atención”, apunta Johnstone.

La fuerza mental es tan importante en las artes marciales que los investigadores han descubierto que la potencia del golpe de un experto en *Karate* está vinculado “a un mejor control del movimiento muscular en el cerebro, en lugar de a una mayor fuerza muscular”. Otros estudios también han señalado, por ejemplo, que los niños que practican *Taekwondo* mejoraron sus puntuaciones en las pruebas de matemáticas.

Los científicos estaba especialmente concentrados en determinar la capacidad para mantenerse en alerta. Así que invitaron a los voluntarios a su laboratorio y les hicieron un test en el que se les preguntó por el arte marcial que practican (si es que hacen alguno), la frecuencia de entrenamiento y la cantidad de años que hace que se iniciaron.

Una vez rellenado el formulario, les sentaron frente a un ordenador. Un programa informático les presentó una serie de cinco flechas dispuestas en distintas direcciones. Los participantes tenían que ver cuál estaba situada en el medio y apretar una letra del teclado (“c” para las flechas que miran hacia la izquierda y “n” para la derecha) lo más rápido posible.

A pesar de que las distintas modalidades de lucha tienen filosofías distintas –algunas más “combativas” y otras más “meditativas”–, los expertos de la *Bangor University* no los separaron en grupos. “Obtener una puntuación alta en esta prueba (en el laboratorio) sugeriría una mejor condición para responder a acciones impredecibles”, explican.

“En la mayoría de los entrenamientos de artes marciales hay una simulación de combate. Uno de los objetivos es que los compañeros intenten mantenerse enfocados y eviten que su pareja les toque. Después de todo, nadie quiere recibir un puñetazo en la cara. Es raro que se advierta de cuando se da un golpe, así que hay que permanecer vigilante para poder esquivar”, recuerdan los investigadores.

Con los resultados en la mano, los científicos descubrieron que los practicantes de artes marciales tenían puntuaciones de alerta más altas que el grupo de deportistas que no se dedicaba a especialidades de lucha. “*Capoeiristas, karatecas, judocas...* respondieron a las flechas



LAS ARTES MARCIALES SON UNA FORMA EXCELENTE DE MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA GENERAL. SUS PRACTICANTES DESARROLLAN FUERZA, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN

con mayor rapidez, lo que podría reflejar un control cognitivo más fuerte”, afirman.

El experimento también permitió analizar los efectos de la práctica de artes marciales mejora la atención a largo plazo, en lugar de producir solo un “breve impulso después del entrenamiento”. “Descubrimos que el estado de alerta era mejor en las personas con más experiencia”, explican los expertos. Los participantes con más de nueve años de práctica a sus espaldas fueron los que obtuvieron los mejores resultados. “Cuanto más tiempo permanezca una persona en las artes marciales, mayor será su recompensa”, concluyen.

BENEFICIOS PALPABLES

Tras concluir que practicar artes marciales proporciona una serie de beneficios, tanto físicos como mentales, podría afirmarse que los beneficios físicos incluyen:

- * Mejora de la condición física: Las artes marciales son una forma excelente de mejorar la condición física general. Sus practicantes desarrollan fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación.
- * Aumento de la fuerza y la resistencia: También requieren mucha fuerza y resistencia. Sus adeptos desarrollan mús-



MUGENDO ES UN ARTE MARCIAL MODERNO QUE HA DESARROLLADO UN SISTEMA DE ENTRENAMIENTO BASADO EN LA FILOSOFÍA DEL KARATE COMBINANDO TÉCNICAS PROFESIONALES DE COMBATE DEL KICKBOXING, LA DEFENSA PERSONAL Y EL FULL-CONTACT

culos fuertes y un sistema cardiovascular saludable.

- * Mejora de la flexibilidad: Las aa. mm. demandan una buena flexibilidad, con lo que se aprende a estirar los músculos y mejorar su rango de movimiento.
- * Reducción del estrés: Las disciplinas marciales pueden ser una forma eficaz de reducir el estrés. El ejercicio físico y la

concentración en la técnica pueden ayudar a sus practicantes a relajarse y despejar la mente.

Los beneficios mentales incluyen:

- * Mejora de la concentración: Las artes marciales requieren una gran concentración. Sus practicantes aprenden a concentrarse en el momento presente y a dejar de lado las distracciones.

- * Aumento de la confianza en uno mismo: Su práctica puede ayudar a los practicantes a desarrollar confianza en sí mismos. Los practicantes de artes marciales aprenden a superar sus miedos y a enfrentarse a desafíos.

- * Desarrollo de la disciplina: Las artes marciales requieren disciplina. Sus practicantes aprenden a seguir las reglas y a trabajar duro para alcanzar sus objetivos.

- * Mejora de la autoestima: Estas disciplinas pueden ayudar a los practicantes a sentirse mejor consigo mismos, con lo que aprenden a apreciar sus propias habilidades y a sentirse orgullosos de sus logros, redundando en una mejor autoestima.

CONCLUSIONES

Y aquí es donde disciplinas con un enfoque moderno suponen un valor añadido nada despreciable, tal como nos ofrece **Mugendo**. Y es que en palabras de su máximo valedor en España: “*Mugendo* es un arte marcial moderno que ha desarrollado un sistema de entrenamiento basado en la filosofía del Karate combinando técnicas profesionales de combate del *Kickboxing*, la defensa personal y el *Full-contact*”.

Mugendo fue credo por tres grandes figuras deportistas y marciales: Peter Meijic (originario de Yugoslavia), George Canning (originario de Irlanda) y Meiji Suzuki (Okayama, Japón) ensamblaron un Arte Marcial Moderno, con un trabajo técnico orientado a obtener la máxima eficacia real.

Para la enseñanza de **Mugendo** se requiere de instructores profesionales, y algunos de ellos son campeones a nivel europeo y mundial que ejercen como profesores en sus escuelas. Y uno de sus principales cometidos pasa por preservar e inculcar valores morales y marciales a su alumnado, formando personas con una educación y formación que las haga útiles para una sociedad que necesita como agua de mayo una nueva oleada de personas empáticas, educadas, formadas y con espíritu combativo que las haga perseverar.

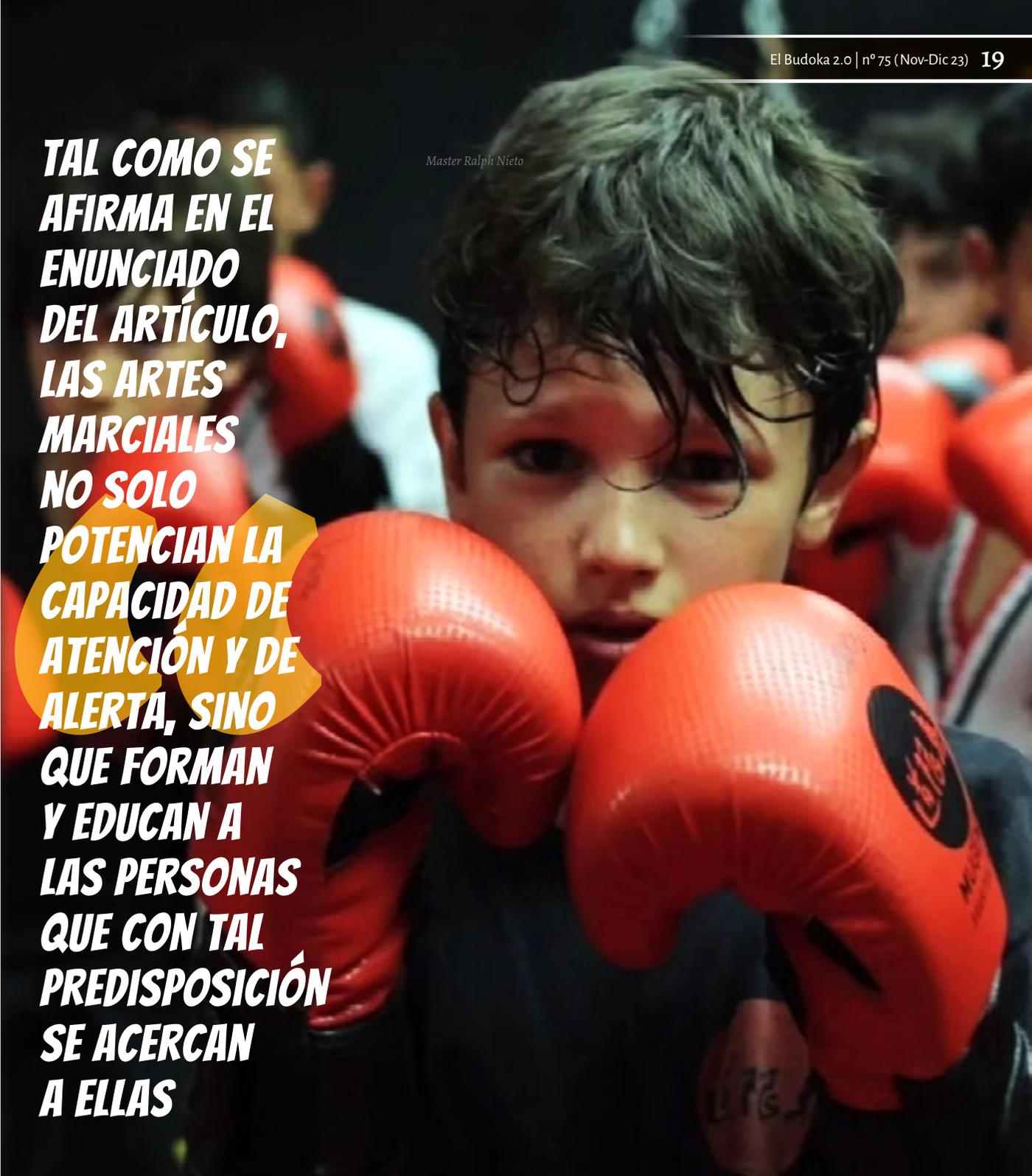
Y el enfoque que ofrece **Mugendo** está dando sus frutos por que poco a poco, con tenacidad y constancia, ya son más de 1.900 las personas que han recibido su cinturón negro de **Mugendo**, y existen cerca de 40 Dojos de **Mugendo** en toda España.

La escuela de formación de instructores sigue dando buenos resultados ayudando a que cualquier alumno que llegue a cinturón negro, que tenga pasión y aptitudes para ayudar y enseñar, pueda cumplir con el sueño de tener su propio dojo.

Con todo este bagaje, tal como se afirma en el enunciado del artículo no solo potencian la capacidad de atención y de alerta, sino que las artes marciales forman y educan a las personas que con tal predisposición se acercan a ellas ■

**TAL COMO SE
AFIRMA EN EL
ENUNCIADO
DEL ARTÍCULO,
LAS ARTES
MARCIALES
NO SOLO
POTENCIAN LA
CAPACIDAD DE
ATENCIÓN Y DE
ALERTA, SINO
QUE FORMAN
Y EDUCAN A
LAS PERSONAS
QUE CON TAL
PREDISPOSICIÓN
SE ACERCAN
A ELLAS**

Master Ralph Nieto



道無限

MUGENDO
MARTIAL ARTS



WAMAI

✓ Calidad ✓ Profesionalidad ✓ Servicio



PONTE EN CONTACTO
CON NOSOTROS

¡¡NUESTRO TRABAJO
ES AYUDARTE!!!

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

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

AFILIACIÓN DEPORTIVA Y RECONOCIMIENTO

Para clubes, asociaciones e instructores

PRESTIGIO 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

NIHON TAI JITSU

De Jim Alcheik a nuestros días

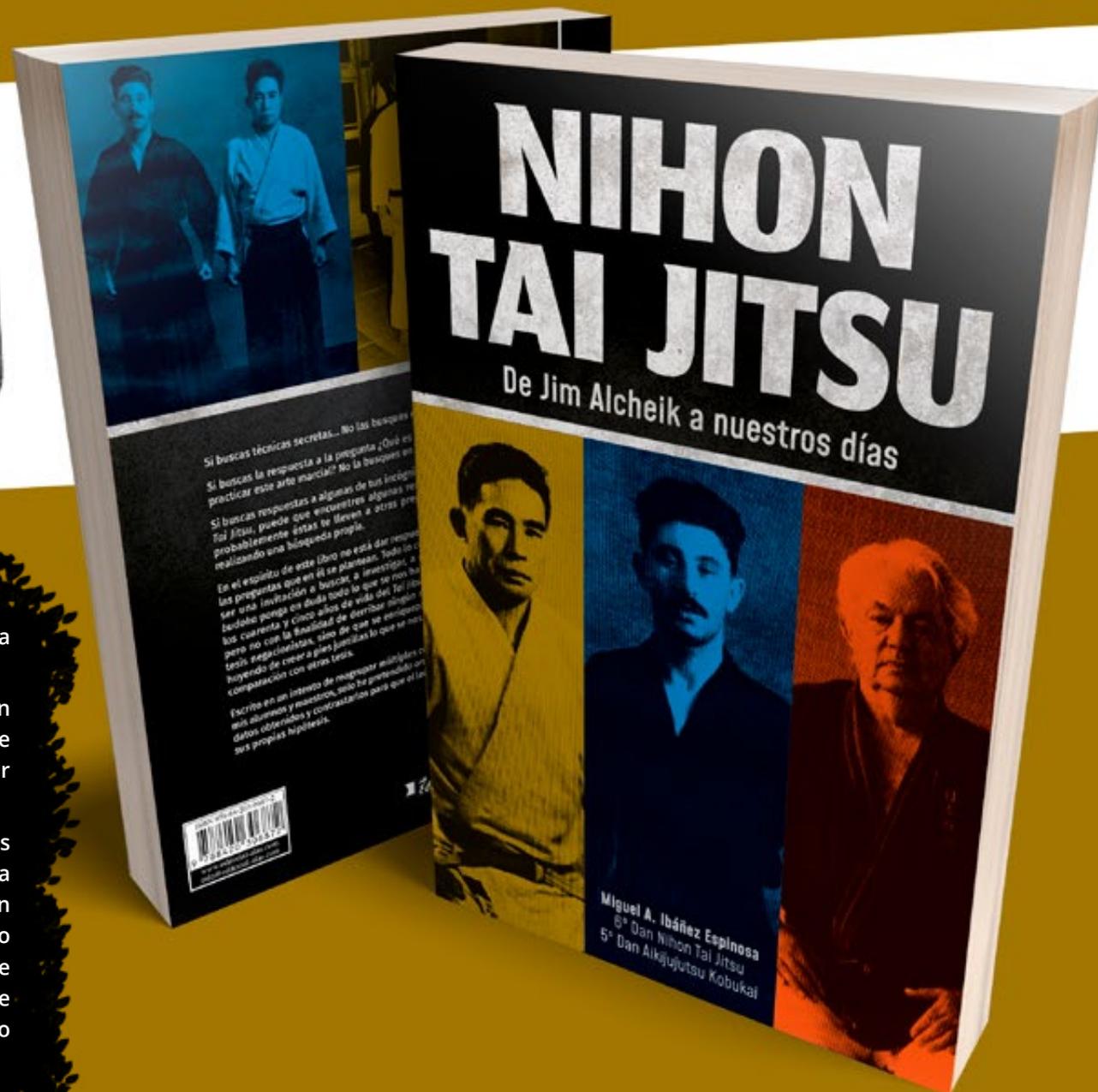
Si buscas técnicas secretas... No las busques en este libro.

Si buscas la respuesta a la pregunta ¿Qué es lo que nos lleva a practicar este arte marcial? No la busques en este libro.

Si buscas respuestas a algunas de tus incógnitas sobre el Nihon *Tai Jitsu*, puede que encuentres algunas respuestas, aunque probablemente éstas te lleven a otras preguntas y a seguir realizando una búsqueda propia.

En el espíritu de este libro no está dar respuestas categóricas a las preguntas que en él se plantean. Todo lo contrario, pretende ser una invitación a buscar, a investigar, a que el *taijitsuka/budoka* ponga en duda todo lo que se nos ha expuesto durante los cuarenta y cinco años de vida del *Tai Jitsu* en nuestro país; pero no con la finalidad de derribar ningún mito ni de llegar a tesis negacionistas, sino de que se enriquezca en la búsqueda huyendo de creer a pies juntillas lo que se nos dice sin hacer una comparación con otras tesis.

Escrito en un intento de reagrupar múltiples conversaciones con mis alumnos y maestros, solo he pretendido ordenar los múltiples datos obtenidos y contrastarlos para que el lector pueda realizar sus propias hipótesis...



Por **Miguel A. Ibáñez Espinosa**
ISBN 978-84-203-0687-2
P.V.P. 22€ / 306 pàginas

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

JÔKAMACHI Y YASHIKI

Barrios y residencias 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**

Si en el artículo anterior (El Budoka 2.0 nº 74) introducimos el *chikujôjutsu*, el arte de la construcción de castillos, continuamos en esta ocasión con dos de los elementos que formaron parte singular de la configuración urbana de las localidades feudales (y también de sus defensas) como son los barrios castrenses *jôkamachi* 城下町 (lit. distrito bajo el castillo) y, consecuentemente,

la propia distribución de las viviendas *samurai*, *yashiki* 屋敷 o 邸 (lit. residencia, mansión).

Recordaremos del pasado artículo que la planta del castillo, *nawabori*, se conformaba a través de diversos anillos *maru* que suponían las capas de protección de una fortaleza hasta llegar hasta su última defensa. Los enemigos debían penetrar en cada una de estas capas para poder

conquistar el bastión. A diferencia de las ciudades amuralladas europeas, las japonesas dejaban la zona residencial fuera de las murallas del castillo. Apriorísticamente pudiera parecer que esto es una exposición grave a posibles ataques, pues el enemigo tendría fácil campamento y protección en las propias residencias a los pies del castillo. Sin embargo, estas barriadas aleatorias a las murallas se diseñaban

como una capa externa de protección y en sinergia con las propias defensas del castillo, formando parte de su *sôgamae* 総構 (lit. guardia completa).

Se estima que prácticamente la totalidad de los castillos existentes durante el *Sengoku Jidai* y el *periodo Edo* contaban en sus inmediaciones con este tipo de poblaciones, habiéndose

“La planta del castillo, nawabori, se conformaba a través de diversos anillos maru que suponían las capas de protección de una fortaleza hasta llegar hasta su última defensa”



contado un total de casi 300, cifra no descabellada teniendo en cuenta que más de la mitad de las localidades con una población actual superior a 100.000 habitantes tienen orígenes feudales. Resulta paradójico que, mientras que muchos castillos fueron desmantelados durante la *restauración Meiji*, estas barriadas no sufrieron el mismo destino dado que en el s. XIX todavía eran viviendas de las propias familias que las poseían, sin embargo, hoy día apenas quedan unas pocas barriadas dignas de mencionarse. Esto se debe a que no han gozado de una protección de edificio histórico y los propietarios a lo largo de las décadas decidieron demoler y edificar nuevas y modernas viviendas sobre

el antiguo suelo. Afortunadamente, las dimensiones parcelarias establecidas para las residencias de *samurai* de clase media es muy similar a los requerimientos espaciales que puede tener una familia contemporánea y, por tanto, la traza urbana se ha mantenido casi intacta sin tener que recurrir a reparcelaciones. Por ello, aún hoy, se pueden descubrir en muchos barrios aledaños a castillos elementos defensivos, a pesar de que las residencias no acompañen la estética medieval que las hizo configurarse, refiriéndose a estos barrios como *koedo* 小江戸 (lit. *pequeña Edo*) o *shokyôto* 小京都 (lit. *pequeña Kyôto*) si dispone de elementos reminiscentes a la antigua *Edo* o pretéritos, respectivamente.

Mientras que los castillos, como vimos, eran edificados normalmente sobre promontorios que permitían obtener una ventaja de cota, y próximas a ríos que ofreciesen por sí mismos la protección de sus fosos, o mediante pequeñas obras de ingeniería militar desviarán parte de su cauce para generar una protección perimetral, estas poblaciones se asentaban necesariamente sobre terrenos aluviales adyacentes a la cuenca del río. La tipología habitual en el Japón occidental era hacerlo sobre estuarios o deltas *kawaguchi* o *kakô* 河口 y en oriente nipón sobre terrazas aluviales *kagandankyû* 河岸段丘, aunque también se pueden encontrar

un tercer tipo entre los que se encuentran en las inmediaciones de lagos, *koshô* 湖沼.

Tal como indicamos, estas villas castrenses se estructuraban con los barrios *samurai*, *samuraimachi* 侍町, en las proximidades de las murallas de las entradas del castillo, donde daban servicio, y donde serían última defensa antes de la muralla contra invasiones. Estas propiedades eran lo suficientemente espaciales para poder alojar a sirvientes e incluso disponer de una zona de cultivo *saien* 菜園 (lit. granja de vegetales), diferente al propio jardín *teien* 庭園, que tenía también funciones defensivas, como veremos más adelante en el artículo.



**“Los pasillos
perimetrales
hisashi
ocasionalmente
incorporaban
clavos curvos
que chirriaban
al desplazarse, lo
que podía delatar
a un intruso,
llamándose
esta técnica
uguisubari”**

Inmediatamente después de los barrios *samurai* se situaban los *ashigarumachi* 足輕町. Recordamos que los *ashigaru* 足輕 (lit. pies ligeros) se trataban de mercenarios contratados temporal o indefinidamente para engrosar las filas de los ejércitos, así como para servir de mano de obra en tareas como mantenimiento del castillo o patrulla, pero que no tenían un estatus (ni tampoco el equipamiento) de los *samurai*. Estos distritos se caracterizaban por edificaciones menos profundas y alargadas llamadas *nagaya* 長屋 (lit. casa alargada) donde los *ashigaru* vivían en modestos apartamentos, *kumiyashiki* 組屋敷, sobre todo comparados con las mansiones de las altas clases, pero suficientemente amplios para que les conviniera su condición.

Todavía hoy, muchos distritos se corresponden con nombres que indican la pertenencia original a uno u otro de estos barrios. Por ejemplo, nombres como *sange* 山下 (lit. pie de la montaña), *kamiyashikimachi* 上屋敷町 (lit. barrio alto de residencias *samurai*), *shitayashikimachi* 下屋敷町 (lit. barrio bajo de residencias *samurai*), son viejos barrios *samurai*, mientras que *banchô* 番町 (lit. barrio de guardias), *yuminochô* 弓之町 (lit. barrio de arqueros) o *teppôchô* 鉄砲町 (lit. barrio de arcabuceros), son ejemplos de distritos de *ashigaru*.

Con el fenómeno urbano que se desarrolló alrededor de las fortificaciones medievales surgió la clase de los *chônin* 町人, ciudadanos (habitantes de las ciudades), dedicados principalmente a la producción artesana y comercio. Éstos se situaban en barriadas *chôninchi* 町人地 más alejadas de la fortaleza, divididos por grietas, como los barrios de herreros *kajimachi* 鍛冶町, los de sastres *gofukumachi* 呉服町, los carpinteros *daikumachi* 大工町, entre otros. Las características de estas edificaciones son estrechas y alargadas para ubicarse apropiadamente alrededor de la vía principal, llamándose a esta configuración *unagi no negoto* 鰻の寝床 (lit. cama de anguila). Disponían de 2 plantas (baja y alta), dedicando la planta superior a almacén únicamente.

En el perímetro de los anteriores se encontraban los distritos de los templos *teramachi* 寺町 que formaban parte de la última línea más de defensa. Los recintos vallados de los templos con grandes pabellones y varias edificaciones distribuidas en toda la planta hacían de un lugar idóneo para ordenar las defensas, ocultar tropas, patru-



“Los castillos eran edificados normalmente sobre promontorios que permitían obtener una ventaja de cota, y próximas a ríos que ofreciesen por sí mismos la protección de sus fosos”

llar, apostar tiradores para detener al enemigo.

Además, era habitual disponer de un canal o foso exterior *sotobori* 外堀 que circunvalara la totalidad o parte de los anteriores, a forma de una primera muralla que funcionara como primer obstáculo a los

invasores y los condujera a los puntos de acceso más convenientes para limitar su iniciativa. Estos fosos también podían disponerse por los propios barrios, haciendo que los accesos principales a las propiedades se tuvieran que realizar sobre una pasarela sobre el canal, difi-

cultando más el acceso inadvertido sobre las residencias.

La planificación urbana de estas ciudades no se limitaba a una gradación de propiedades o clases en función de la proximidad al núcleo, sino que la traza se diseñaba especialmente pensando en la hipótesis

defensiva. Es por ello por lo que la parcelación no era fruto de factores aleatorios, sino que contaba con un plan maestro que desplegara los elementos defensivos para menguar la velocidad y capacidad de invasión. Entre estos elementos se encuentran las calles sin salida *fukurokôji* 袋小路 (lit. calle pequeña en bolsa),

quebrós repetidos en calles *kai-magari* 鍵曲 (lit. giro de llave) que hacían la función de parar la iniciativa del atacante, acumulando y bloqueando tropas invasoras en una pequeña superficie (en ocasiones se llama a esta técnica *kuichigai* 喰違, pero es más correcto referirse de esta forma a los taludes



“Los ashigaru eran mercenarios contratados temporal o indefinidamente para engrosar las filas de los ejércitos, así como para servir de mano de obra en tareas como mantenimiento del castillo”

en quiebro antes de las puertas de las murallas de los castillos) o las bifurcaciones *teijiro* 丁字路 (lit. bifurcaciones en T), o *dontsuki* どんつき (ocasionalmente referido también a la parcela que conduce a bifurcar), para obligar al enemigo a dudar entre qué ruta tomar o, incluso, separar sus fuerzas. Con todo ello se construía una suerte de laberinto que los invasores debían desentrañar enfren-

tando tropas defensivas tanto en las calles, como en propias propiedades, antes de llegar a las defensas del castillo.

Si avanzamos a la arquitectura residencial *samurai*, *bukeyashiki* 武家屋敷 (lit. mansiones de familia militar), hemos ya comentado que existen una variedad de tipologías, principalmente en función del nivel social

de la familia, ya fueran *daimyô*, *hatamoto*, *samurai* de clase media o *ashigaru*. Importantes familias contaban con complejos residenciales más extensos y más módulos, mientras que *ashigaru* contaban con apartamentos adosados a otros de su misma condición. Incluso también se desarrolló un tipo de arquitectura residencial propia de emplazamientos sin castillo que hacían

una función de mansión fortificada llamadas *jinya* 陣屋 (lit. casas militares) con sus características independientes. Así que en este artículo trataremos de forma introductoria los elementos fundamentales que debía disponer una *yashiki* de una familia *samurai* de clase media.

En paralelo, la residencia *samurai* sufrió una evolución histórica. Las primeras grandes residencias del *periodo Kamakura* evolucionaron desde el estilo palaciego del *periodo Heian* llamado *shinden-zukuri* 寝殿造 hasta el conocido como *buke-zukuri* 武家造 (lit. estructura de familia militar), simplificándose y limitando su extensión, pero también adaptando a las necesidades propias de la clase mili-

tar que requerían de alojar y dar servicio a la guardia o ejército personal del señor. Así también se desarrolló la planta reticular conocida como *ta no jigata* 田の字型 (lit. forma de la letra de campo de arroz) que estructuraba las zonas en módulos dobles (4 salas), triples (9 salas), etc.

Con la llegada del *periodo Muromachi*, tanto la arquitectura como las artes entraron en una época de profundos cambios, llegando primero el conocido como *shudenzukuri* 主殿造 (lit. estructura de edificio principal) que desembocó en el estilo *shoinzukuri* 書院造 (lit. estructura de alcoba de escritura) que acabó de configurar la arquitectura medieval japonesa. Este estilo incluía algunos elementos nuevos y que caracterizaron la estética de la arquitectura residencial, como incorporar escritorio *tsukeshoin* 付書院, alcoba decorativa *tokonoma* 床の間 y estanterías *wakidana* 脇棚 en las salas de reuniones *zashiki* 座敷 (lit. habitaciones para sentarse).

Externamente, la mansión *samurai* disponía de módulos independientes como el pabellón principal *omoya* 主屋, la casa de retirados *inkyoya* 隠居屋, la puerta principal *omotemon* 表門, normalmente con una edificación tipo *nagaya* (en ese caso conocida como *nagayamon*) donde se encontraban las dependencias de los guardias, sirvientes y los establos *umagoya* 馬小屋, las letrinas *bensho* 便所, los almacenes *kura* o *dozô* 土蔵 (de alimentos, de armas...), los jardines *teien* 庭園 y los campos de cul-

tivo *saien* 菜園, entre otros posibles. Además, el terreno estaba protegido por un vallado que debiera superar los dos metros (en textos clásicos como *Heika Jodan* se recomienda el estándar de 7 *shaku*, 2,12m), conocido como *yôjinbei* 用心塀 (lit. muro de precaución) coronado a su vez con *shinobigaeshi* 忍返 (lit. defensa contra intrusos), estacas de bambú colocadas sobre el muro para evitar la intrusión.

La disposición en planta de estos módulos no era casual. El objetivo principal de cada elemento es la protección de la morada contra intrusión o ataque. El jardín debía disponerse no solamente como un elemento de contemplación y asueto, sino que cada elemento, fuera una roca, árbol o estanque debieran servir como obstáculo eficaz contra cualquier tipo de incursión, así como favorecer la defensa de la propiedad. También se disponían los *ishidôrô* 石灯笼 (lit. linternas de piedra) de forma que iluminase los puntos críticos del jardín para detectar posibles infiltrados nocturnos.

En lo que respecta a la distribución interior, debía configurarse para garantizar una respuesta rápida contra un ataque repentino. Se debían ubicar las armas distribuidas en armeros por las salas principales, de forma que todo el servicio y familia tuviera un acceso rápido a un arma de preferencia. Las lanzas y gujas debían colocarse a derechas con la punta hacia delante, mientras que las espadas a izquierdas con la



“Los recintos vallados de los templos con grandes pabellones y varias edificaciones distribuidas en toda la planta hacían de un lugar idóneo para ordenar las defensas, ocultar tropas...”



“Las primeras grandes residencias del periodo Kamakura evolucionaron desde el estilo palaciego del periodo Heian llamado shindenzukuri hasta el conocido como bukezukuri, simplificándose y limitando su extensión”

empuñadura hacia delante para facilitar el desenvainado. Los módulos debían disponer de zonas de refugio y protección, con visión a los posibles puntos de incursión, facilidad para moverse de una orientación a otra, así como elementos de bloqueo. Al mismo tiempo debían disponer de salas secretas donde esconderse

mushakakushi 武者隠 (lit. escondite de guerreros) o incluso salidas secretas en caso de necesitar un salvoconducto. Los pasillos perimetrales *hisashi* 廂 ocasionalmente incorporaban clavos curvos que chirriaban al desplazarse, lo que podía delatar a un intruso, llamándose esta técnica *uguisubari* 鶯張 (lit. atado a ruiseño-

res). Era una virtud del señor de la casa diseñar estas defensas apropiadamente, y estaba mal considerado primar factores estéticos sobre funcionales.

Somos conscientes que analizar todos los aspectos arquitectónicos y defensivos de estas residencias

nos llevaría una extensión más propia de un libro que de un artículo. Es por ello por lo que nos ponemos a disposición de atender cualquier duda que le pueda surgir al lector, así como indicarle que, tanto en nuestro centro, como en la formación a distancia o conferencias que impartimos, se enseñan y trans-

miten estos conocimientos como parte de la formación integral y cultural que implica el *bugei*, las artes marciales tradicionales de Japón, de la que somos especialistas ■



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 Ryû



Mondô Ryû Heihô



Natori Ryû

KOGA BANKE BUJUTSU

甲賀伴家武術

SEMINARIO POR MURATA SHIHAN

Lugar: C/Vall d'Albaida num.24, Mislata, Valencia

Fecha: 2-3 de Diciembre, 2023



<https://www.facebook.com/bujutsu.cartagena/>



[instagram.com/bujutsu.cartagena](https://www.instagram.com/bujutsu.cartagena)



<https://kokaryubankebujutsu.webnode.es/>



+34 600035003

IKKO ORGANIZE

WORLD KENPO-KAI

★ CHAMPIONSHIPS ★

TUNISIA 2023

África se convierte por unos días en el centro del Kenpo Kai mundial

Del 27 de setiembre al 1 de octubre del 2023 se celebró en Túnez el **World Kenpo Kai Championship 2023** (WKKC2023), presidido por el *Sokê Chiaki Ohashi* y organizado por la **International Kenpo Kai Organization** (I.K.K.O.)

Aprovechando la presencia de *Kenshis* de cuatro continentes (Europa, África, Asia y América), se realizaron diversas actividades que hicieron que este **WKKC2023** fuera mucho más que

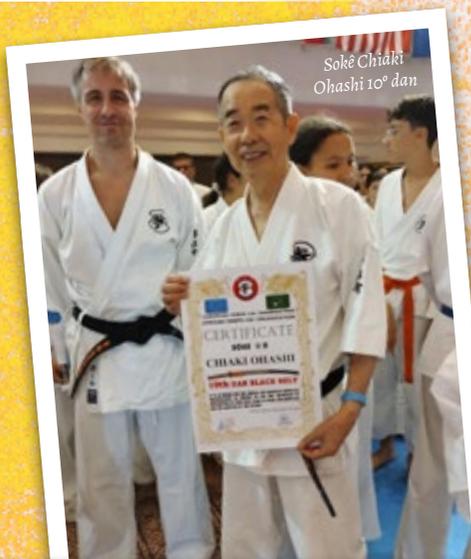
un campeonato, convirtiéndolo en un tiempo de disfrute, aprendizaje y convivencia.

El 27 de septiembre empezaron a llegar las delegaciones de *Kenpo Kai*, aunque fue una pena que algunas delegaciones al final, por temas económicos como la subida de los precios del transporte, no pudieran asistir. Pero la ausencia más triste fue la de la delegación marroquí, que todavía se está recuperando de los efectos del terremoto, desde estas paginas queremos enviarles todo nuestro ánimo.

Por **NEREA SANZ**
Estudiante de Periodismo
en la UPV/EHU



Medalla mundial



Sokê Chiaki Ohashi 10° dan

Los Hoteles Sol y Bel Azur y la residencia de deportistas de alto rendimiento de la ciudad de Hammamet fueron los centros donde se alojaron las delegaciones, y el salón de actos del Hotel Sol también fue el lugar donde se celebraron las diversas actividades de este **WKKC2023**.

El 28 de septiembre por la mañana se celebró un curso de arbitraje internacional dirigido por el **Sokê Chiaki Ohashi**, donde se repasó de forma práctica la normativa de *Kenpo Kai*. Por la tarde se realizaron los exámenes internacionales de cinturón negro, presidido por el **Sokê Ohashi** y contando en el tribunal con once *Shihan* (para tener el título de *Shihan*, se necesita como mínimo el grado de cinturón negro 5° *Dan*) y 2 secretarios.

El examen fue duro, y el momento de más emoción fue cuando la profesora tunecina Nidham, que se examinaba para 2° *Dan*, intentó el rompimiento de maderas en varias ocasiones sin conseguirlo y cuando parecía que se daba por vencida y que suspendía el examen, hizo una demostración de superación personal y rompió las tablas con un golpe espectacular.

Por la noche de este mismo día, los organizadores tenían una sorpresa para todas las delegaciones. Una fiesta temá-

tica tunecina, en la que en un primer momento comenzó un desfile de trajes tradicionales, para posteriormente ir vistiendo a los/as Maestros/as también con vestimentas tradicionales tunecinas, todo ello acompañado de bailes folclóricos, consiguiendo que personas de cuatro continentes se lanzaran a bailar, creando un momento mágico de amistad y hermandad entre diferentes culturas.

El 29 de septiembre se realizó un curso de *Kenpo Kai*, dirigido por el **Sokê Ohashi**, en el que pudimos trabajar Puntos Vitales (*Kyushoho*) y técnicas para mejorar la salud (*Seitaiho*), entre ellas pudimos ver *Shiatsu* y *Anma*. También se practicó la parte de técnicas de defensa personal (*Gohinjutsuho*) y de espada japonesa (*Nihonto*). Todo muy interesante, pero la guinda de este curso fue al final, cuando todos los asistentes enfrente del **Sokê**, con los *Shihan* en primera línea, anunciaron en árabe, inglés, japonés, francés y español, la entrega al maestro **Chiaki Ohashi** la certificación internacional del grado más alto que se puede alcanzar en nuestra escuela, el de **cinturón negro 10° Dan de Kenpo Kai**.

Este momento histórico del *Kenpo Kai*, quedará grabado en la memoria de todas las personas que estuvimos allí y tuvimos el privilegio de vivirlo.

El 30 de septiembre fue el momento álgido de nuestra estancia en Túnez, ya que daba comienzo el **WKKC2023**,

“EN COMBATE POR EQUIPOS (DANTAI RANDORI), ESPAÑA QUEDO CAMPEONA, SÉGUIDA DE JAPÓN”



Vista general de las instalaciones



Ceremonia de apertura



Foto oficial podido



Trabajo de Shiatsu kenpo kai

Foto tras la entrega del 10° dan al Sokê Chiaki Ohashi



Sokê Chiaki Ohashi



Los responsables de Europa y África con el presidente mundial



Kenshis de diferentes países con sus medallas

con un despliegue de medios impresionante. Una pantalla gigante para ver la evolución en los cuatro *tatamis* de competición, una retrasmisión en directo para todo el mundo por parte de la productora *PHOTOSTAR*, un público entregado desde el primer momento, unos competidores muy motivados y una organización que había puesto todos los medios a su alcance para que este evento saliera perfecto.

Todo ello proporcionó los ingredientes para que el Campeonato fuera todo un éxito. Se comenzó con la presentación en la que hablaron las distintas personalidades presentes, para terminar con el discurso de apertura del *Sokê*

Ohashi. Posteriormente realizaron el juramento oficial un miembro de la delegación japonesa y la profesora Amira de Túnez, dando inicio a la competición con la modalidad de *Katas* de *Kenpo Kai*. El momento de mayor expectación fue cuando Túnez superó a Estados Unidos por una décima, obteniendo Túnez la tercera plaza y medalla en *Kata*. Al finalizar esta modalidad le tocó el turno a la de *Juho Enbu* (Técnicas de Defensa personal), quedando la selección del País Vasco, campeona, seguida de Túnez y como terceros el equipo de Brasil y el de Japón, Alemania tuvo una gran actuación quedando a las puertas de conseguir medalla. Tras esta modalidad, llegó la de combate por equipos

(*Dantai Randori*), modalidad en la que España quedó Campeona, seguida de Japón y en tercera posición Túnez y Francia.

Una vez terminado el combate por equipos, comenzaron los combates individuales en las dos modalidades existentes en *Kenpo Kai*: **BOGU RANDORI** (combate con protecciones) que es un tipo de combate a semicontacto y **RANDORI** (combate contacto) siendo el tipo de combate más duro que tiene el *Kenpo Kai*, en el que se permite rodillazos, patadas bajas con el torso sin protección. En esta modalidad quedó campeón Emmanuel Centurión, representando a Paraguay. Como detalle el representante

de Suecia, Karl Hagas, que venía como uno de los favoritos para hacerse con el título, tuvo un desgarro de fibras en una de las eliminatorias, lo que le impidió disputar las finales.

En el acto de cierre del **WKCC2023**, se anunció que el próximo **Campeonato del Mundo de Kenpo Kai** se celebrará en Japón en el año 2025.

Y ya, como colofón de este artículo, hay que destacar el gran trabajo realizado por el *Sensei Mourad Saadallah* y todas las personas que componen la organización de *Kenpo Kai* en Túnez, para lograr llevar con éxito un evento mundial a África ■

LA COMUNICACIÓN CORPORAL

en las artes marciales

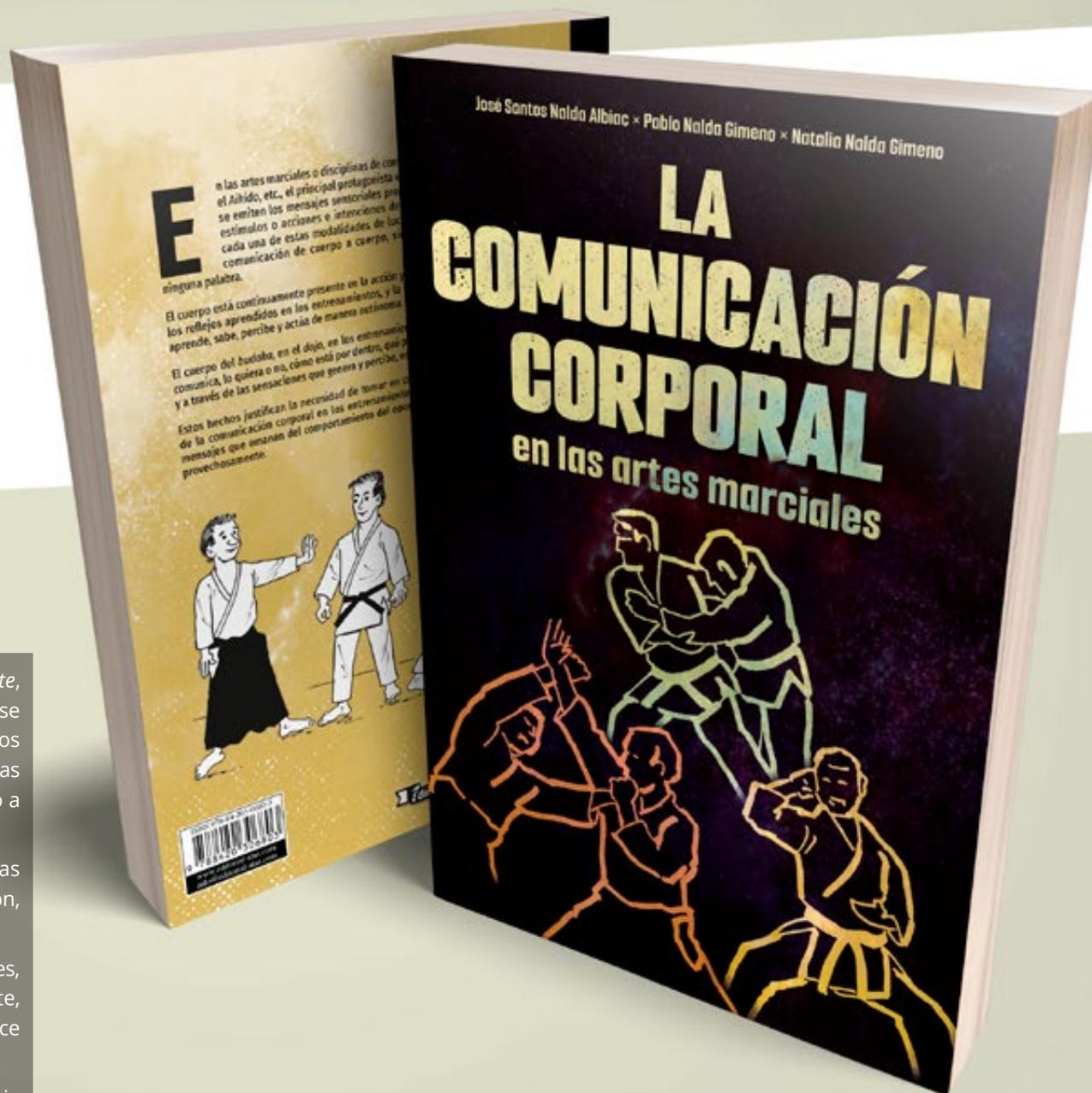
Por **J. Santos Nalda Albiac,**
Natalia y Pablo Nalda Gimeno

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



“Irónicamente, sin siquiera intentarlo, el efecto secundario es que probablemente se convertirán en luchadores peligrosos”

Cuando un principiante observa a dos practicantes de *Wing Chun* altamente experimentados entrenando, ve una pelea. Hay una actividad rápida de alta intensidad y parece que alguien podría resultar gravemente herido. El principiante se siente intimidado y emocionado al mismo tiempo. También quiere ser un luchador.

Pero pasado un tiempo, el principiante comienza a notar algunas cosas. El contacto real es un accidente muy raro. Los practicantes están tranquilos y serenos. No muestran ninguna emoción excepto risas, curiosamente a menudo cuando ha ocurrido uno de esos raros accidentes, y generalmente es el que ha sido golpeado quien se ríe de su propio error. Cuando terminan, se dan la mano y se abrazan (las reverencias son para las películas) y tienen una conversación sobre lo sucedido. No es una pelea, es un juego de *chi-sau*. Y no son oponentes, son **compañeros**.

Cuando esos practicantes experimentados de *Wing Chun* comenzaron a entrenar, probablemente también querían ser luchadores. Pero en algún momento de su camino habrán aprendido a dejar el ego, el machismo y la intención emocional. Con el paso de los años habrán aprendido a enfocarse solo en la estructura y la dinámica corporal, y a divertirse con su compañero. Ser astutos y, sobre todo, juguetones. Irónicamente, sin siquiera intentarlo, el efecto secundario es que probablemente se convertirán en luchadores peligrosos.

Aprender a entender esto puede ser un proceso lento y, a veces, frustrante ■

Mi Wing Chun, mi verdad

Por NINO BERNARDO

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.

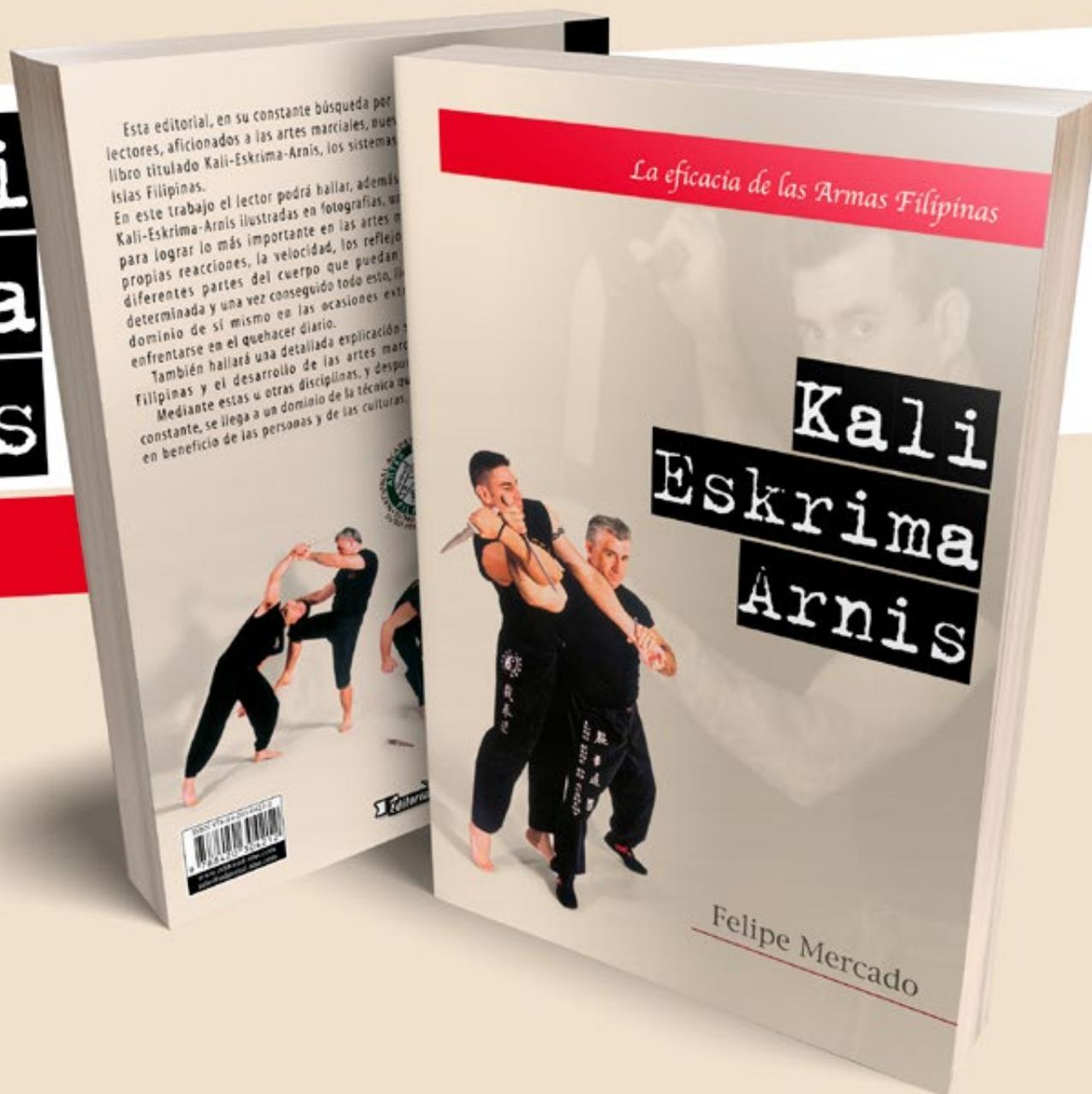


Por **Sebastián González**
ISBN 978-84-203-0659-9
P.V.P. 18€ / 154 pàginas

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



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



Por PEDRO PUJANTE // Doctor en literatura y karateka

El misterio de los Katas: Símbolos de la vida y de la muerte

Nadie puede negar que la práctica del *kata* en *Karate*, al igual que en otras artes marciales, es uno de sus pilares básicos. Mabuni consideraba, de un modo poético, que el "*kata* consistía en *sutras* corporales no escritos".

En general todos estamos de acuerdo, salvando los matices, en que los *katas* son una serie, forma o secuencia de movimientos preestablecidos para practicar en solitario técnicas marciales. Los *katas* son como un "libro" que contiene técnicas, una creación artística con una finalidad pragmática. Fueron creados para poder preservar, de generación en generación, dichas técnicas de combate y defensa personal.

En este sentido los *katas* son un legado y la memoria de una tradición ancestral. De hecho, hay *katas* cuyo origen es incierto, borroso y lejano.

El propio Chooki Motobu ya reconocía en su libro de 1933 *Mi técnica de karate (Wathasi no karate jutsu)* la dificultad de desentrañar el proceso de evolución de algunos *katas* y la complejidad que rodea sus orígenes. Algunos *katas* son nombrados con números. Este hecho, explica Mabuni en *Invitación al karate*, es una clara influencia budista. Henning Wittwer expone en *Karate History: Collected Essays*, citando a Mabuni, que Bodhidharma creó el *método de las 18 formas*. Por ese motivo muchos nombres numéricos de *katas* son múltiplos de 18: *Suparinpei*: 108; *Gojushiho*: 54, *Sanseiru*: 36; *Seipai*: 18.

Hay que tener en cuenta que muchos *katas* tienen un origen tan antiguo que no se escribían, se transmitían de forma oral. Esa es la razón, aclara Kohaku Iwai en *El maestro Chooki Motobu y el karate de Okinawa*, por la que “se desconoce el significado original de los *katas*, a excepción de alguno que estaba enraizado en la tradición religiosa ancestral, relacionada con el cielo, la tierra y las estrellas”.

Hay, en el *kata*, muchos aspectos físicos. Desde las propias técnicas de brazos y piernas, los desplazamientos, la respiración, la fuerza, la velocidad, etc. Incluso la mirada y la intención. Y por supuesto su aplicación posterior o decodificación: *bunkai*.

En general, las técnicas son evidentes a simple vista, aunque hay ocasiones en las que para un observador no experimentado o ajeno a las artes marciales los movimientos de un *kata* pueden resultar extravagantes y enigmáticos. En efecto, incluso algunos practicantes de *karate* desconocen que muchas de las técnicas de un *kata* son proyecciones, barridos, luxaciones



“Mabuni consideraba, de un modo poético, que el “kata consistía en sutras corporales no escritos”

o estrangulaciones. Normalmente los movimientos de un *kata* son interpretados como acciones percutantes: bloqueo, patada, puñetazo, etc. Pero todo cambia de perspectiva, no obstante, si recortamos la distancia respecto a nuestro adversario.

Por ejemplo un *uche uke*, normalmente un bloqueo, puede funcionar como una luxación si acortamos la distancia con nuestro oponente. Resumiendo, el *kata* puede esconder muchos secretos, algunos de los cuales siguen siendo fuente de discusión a día de hoy. Como explica Patrick McCarthy en un artículo titulado *Los secretos de McCarthy: Kata es karate y karate es kata*, publicado en la revista *Mokuso*, debido a la aparición de las armas de fuego a mitad del siglo XIX, la efectividad y funcionalidad de los *katas* comenzó a desaparecer. Así, “sin su propósito original, generaciones de secretos eternos se perdieron en las arenas del tiempo”. Por lo tanto, al carecer de documentos escritos “que expliquen su fuente de origen, ni el propósito real de la aplicación, su mito de omnipotencia se ha convertido en una especie de «Acertijo envuelto en un misterio dentro de un enigma»”.



“El kata, en sus orígenes, debió de ser contemplado no solo como un instrumento práctico, marcial, sino como una actividad que también conectaba con la misma esencia cultural, espiritual y esotérica del budoka”

Patrick McCarthy, gran estudioso de los *katas* y la cultura okinawense, elaboró una exhaustiva lista en la que recogía rasgos del comportamiento derivados de la práctica del *kata*. Entre ellos, por citar solo unos pocos que nos resultan interesantes, se encontraba: voluntad de superar la adversidad (*ju no ri*), liberación de energía (*kivi-jutsu*), alerta mental (*zanshin*) o trascender los pensamientos sobre la vida y la muerte (*seishi o choetsu*). Este último rasgo nos hace pensar en el *kata* como un ejercicio con connotaciones filosóficas, que lo vinculan con aspectos profundos de la naturaleza humana.

En cualquier caso, ¿Por qué hay técnicas “ocultas”, herméticas, difíciles de desentrañar en un *kata*? ¿Es posible que con el paso del tiempo el *kata* haya perdido parte de su esencia y sentido originales?

El *kata*, en sus orígenes, debió de ser contemplado no solo como un instrumento práctico, marcial, sino como una actividad que también conectaba con la misma esencia cultural, espiritual y esotérica del *budoka*. Como todas las manifestaciones artísticas (y el *karate* lo es) también existe un terreno abonado por la creatividad, la gracia y el misterio. Los *katas* encierran historia, emoción y el arte de aquellos guerreros que los crearon. Así como el reflejo y la idiosincrasia del tiempo y el lugar en el que fueron inventados. Por este motivo, los *katas* son pergaminos o cápsulas que conservan historia, vida, memoria, sabiduría colectiva e inspiración.

Los *katas*, explica Michael Rosenbaum en su libro *Kata. La transmisión del conocimiento*, se han transformado en metáforas a través de las cuales el hombre expresa otros ámbitos de su existencia: espiritualidad, filosofía... Los *katas* y las rutinas de entrenamiento preestablecidas hacen que el luchador conozca sus límites físicos y mentales, pero también sus límites espirituales. Rosenbaum llega a comparar la ejecución del *kata* con el recitado de poesía, ya que ambas prácticas aportan significados morales, filosóficos y simbólicos que nos ofrecen lecciones relacionadas con la conducta humana y la vida. El *kata*, por supuesto, nos enseña una serie de técnicas marciales, pero también otorga una fortaleza y una disciplina mental y física para enfrentarnos a nuestros problemas cotidianos. La experiencia del *kata* nos permite cultivar el *qi (chi)*, experimentar un estado *zen* similar al que se halla en la meditación o en la práctica de la pintura.

En la actualidad nuestro mundo occidental, caracterizado por la ciencia, lo pragmático y lo racional, carece de la visión esotérica de nuestros antecesores. En el pasado, los guerreros

no dudaban en plasmar sus creencias espirituales y esotéricas en sus armas o *katas*. Explica a este respecto Michael Rosebaum que no es de extrañar que los *katas* se vieran influenciados por estas creencias esotéricas, reflejando de algún modo sus formas de pensar, concebir y sentir el mundo. Lo físico y lo espiritual se entrelazaban en la lucha, las armas, las técnicas de combate y los *katas*. Los *katas*, por tanto, no eran meras técnicas, sino el reflejo mismo de la vida y la muerte, un entrenamiento para preparar el cuerpo, la mente y el alma para un temible y sangriento destino bélico.

Tampoco podemos obviar, como hemos insinuado al comienzo de este artículo, el componente artístico de los *katas*. Desde la Prehistoria se ha usado la danza para transmitir y registrar información. Los bailes tradicionales son un ejemplo de ello. En Okinawa, apunta Rosenbaum en el libro antes citado, la danza ha sido una herramienta para transmitir información y preservar leyendas. Hay artes marciales como la *capoeira* brasileña o el *pencak-silat* indonesio que incorporan movimientos de danza en su práctica marcial. Mark Bishop, en *Okinawan Karate Teachers*, incluso sostiene que es posible que el *te* (arte marcial de Ruy Kyu) y la danza clásica, en un principio, fueran lo mismo. Ese sería el motivo, concluye, por el que en el *Motobu-ryu* se incluía la danza dentro de su plan de estudios. No podemos estar de acuerdo con esta afirmación de un modo total, aunque sí que creemos que ambas disciplinas hayan estado conectadas en el pasado y compartan alguna rama de sus extensos y remotos árboles genealógicos. Sostiene, en efecto, Kohaku Iwai en su libro arriba mencionado, que Toogo Chui, fundador de la escuela *Jigen* enseñaba un *kata* de *kobudo* a los campesinos fundiéndolo con un baile autóctono para que éstos lo aprendiesen. En este sentido, observar el *kata* no solo como una herramienta fun-



cional para defensa personal, sino como una manifestación artística, profunda y poliédrica nos permite entenderlo en su máxima complejidad. Al igual que los poetas y los pintores se han valido de imágenes para dar forma a su mundo y comprenderlo, los artistas marciales crearon formas que entrañaban también su visión de la realidad. El combate por la vida se traduce en técnicas. Y estas técnicas, sistematizadas y codificadas en formas (*katas*) encierran los principios y la filosofía de los guerreros que las crearon. Son un símbolo de la vida y de la muerte.

La práctica del *kata* nos proporciona un conocimiento inmediato técnico y marcial. Es útil en nuestra práctica diaria como artistas marciales. Pero también nos conecta con el pasado, con una historia desconocida y fascinante que ha llegado a nosotros intacta y a veces misteriosa. Es nuestro deber, como *budokas*, conservar este legado, tratar de comprenderlo y, en el mejor de los casos, transmitirlo a nuestras futuras generaciones ■

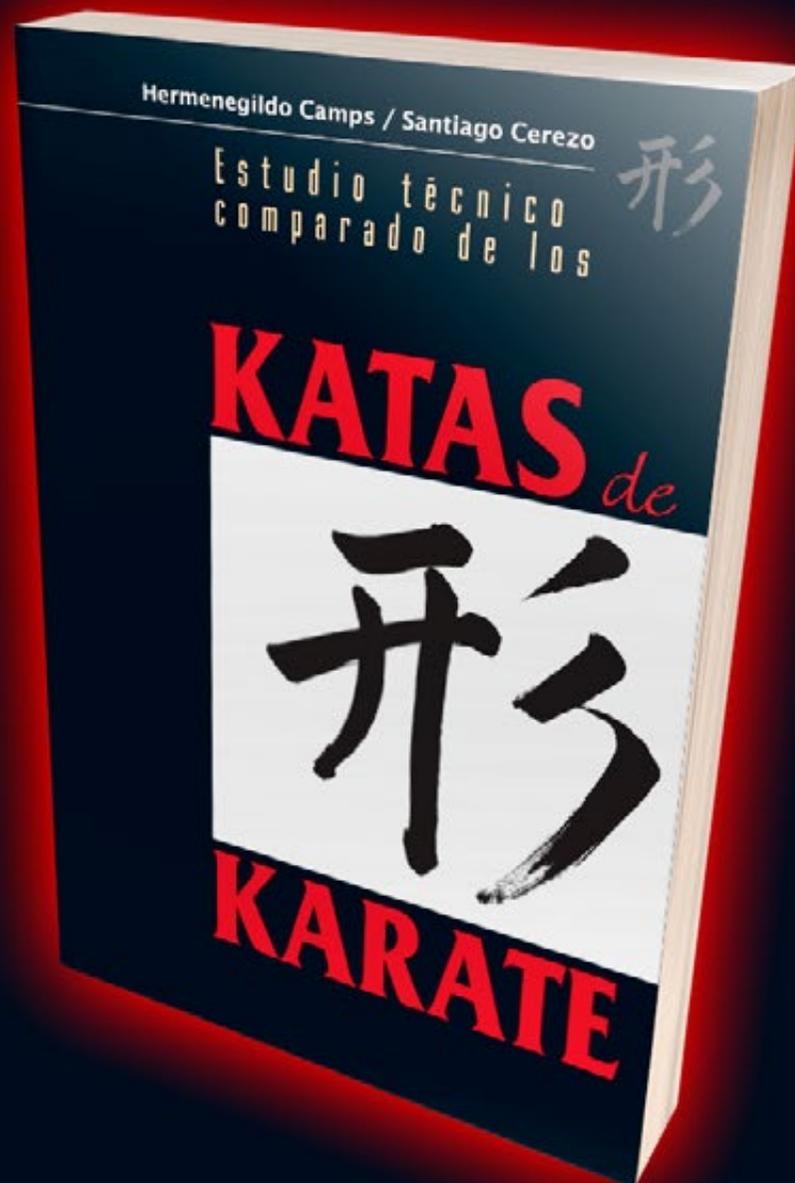
“Observar el kata no solo como una herramienta funcional para defensa personal, sino como una manifestación artística, profunda y poliédrica nos permite entenderlo en su máxima complejidad”

Estudio técnico comparado de los
KATAS *de* **KARATE**

!!!incluye 132 katas!!!

Los autores, expertos maestros de Karate, exponen en esta obra 132 Katas en cerca de 6.200 fotografías en un estudio de estas originales formas de entrenamiento que abarca desde sus primitivos orígenes chinos, pasando por la famosa isla de Okinawa, en la que nace el Karate en el siglo XIX, hasta su llegada al Japón, a principios del siglo XX y la adaptación moderna que hacen de ellas las cuatro grandes escuelas paradigmáticas: Shotokan, Shito ryu, Goju ryu y Wado ryu con la transcripción de todos los Katas que practican actualmente cada una de ellas.

Se completa el estudio técnico de dichos ejercicios con una exposición comparada entre las formas primitivas y las modernas y de éstas entre sí, constituyendo el conjunto un trabajo inédito que no tiene parangón con obra similar dedicada al arte en España.



Por **Hermenegildo Camps**
y **Santiago Cerezo**

ISBN 978-84-203-0432-8

P.V.P. 42€ / 688 pàginas

EDITORIAL ALAS

C/ Villarroel, 124 (bajos)

08011 Barcelona

info@editorial-alas.com



El Do道 en las Artes Marciales (Segunda parte)

Por **ANDREU MARTÍNEZ**

VII Dan de Taekwon-Do ITF // IV Dan de Haidong Gumdo
Director de la Escuela Juche Kwan

master@juchekwan.org // <https://juchekwan.org>

Proseguiremos nuestro camino, nunca más bien dicho, ofreciendo un breve esbozo de las tres fuentes principales de las que el *Do* se nutre. Se trata de corrientes de pensamiento¹ que impregnan la cultura oriental y de las que, inevitablemente, ha recibido profundas influencias:

- * **ENSEÑANZAS DE BUDA:** Siddhartha Gautama, más conocido como Buda (despierto, iluminado), renunció a su vida en palacio para indagar sobre la raíz del sufrimiento. Tras una etapa de ascetismo extremo, descubrió la “vía del medio”. Su doctrina explica el origen del sufrimiento y cómo acabar con él (en el contexto de las Artes Marciales, resulta muy sugerente la distinción entre el dolor, muchas veces inevitable, y el sufrimiento, que solemos añadir nosotros mismos inconscientemente). La doctrina budista pretende explicar la naturaleza de la mente y de sus textos y prácticas derivan muchas técnicas de meditación que, extraídas de su contexto religioso, han dado lugar a lo que hoy en día conocemos como *Mindfulness* o atención plena².
- * **ENSEÑANZAS DE CONFUCIO:** Difícilmente podríamos entender la cultura oriental sin hacer referencia a Confucio y a su énfasis en conseguir una sociedad armoniosa. Para ello, las relaciones sociales son entendidas, en su mayor parte, como jerarquías (relaciones entre Senior y Junior: gobernante-súbdito, padre-hijo...),

1. Una vez más debemos apuntar a las diferencias que se pueden encontrar entre una perspectiva “oriental” y “occidental” de un mismo tema: hemos hablado de “corrientes de pensamiento”, pero estos términos se corresponden más con nuestra manera de ver las cosas. En occidente estamos acostumbrados a dividir la vida en diversos apartados: filosofía, religión, política... En oriente, sin embargo, la perspectiva es más holística y las tres corrientes a las que nos referimos son una buena muestra de ello: en cierto modo, son filosofías; según como, son religiones y también ofrecen sus perspectivas acerca del ordenamiento social. En el fondo, son todo ello a la vez y más...

2. Resulta curioso el paralelismo que podemos establecer entre la difusión del budismo y la expansión de las Artes Marciales en oriente: un elemento que facilitó enormemente la difusión del budismo fue el hecho de que fue asimilando las creencias autóctonas de los lugares donde se asentaba; por este motivo resultan diferentes (aunque compartan el corazón de una misma doctrina) el budismo chino, coreano, japonés, tibetano... Del mismo modo, las Artes Marciales se han visto impregnadas por las peculiaridades de cada cultura donde se han desarrollado.

a la vez que se pone el acento en la noción de cultura moral, es decir “el esfuerzo y el proceso de convertirse en una persona ejemplar” (General Choi Hong Hi, *Encyclopedia of Taekwon-Do*, 1987, vol. 1, p. 45). En resumen, el confucianismo pretende dar respuesta a las preguntas: ¿Cómo ser? ¿Cómo comportarse? ¿Cómo hacer? ¿Cómo dirigir?

✦ **ENSEÑANZAS DE LAO-TSE:** El Taoísmo es una corriente llena de misterio y poesía, que apunta a la unidad subyacente a todas las cosas (*Do*, del chino *Dao*). Dicha unidad puede explicarse como la búsqueda del equilibrio entre los opuestos (*Yin y Yang*, en coreano *Um-Yang*). Por lo que atañe a las Artes Marciales, hablaríamos del cultivo dual de la mente y el cuerpo, así como de conceptos tan arraigados en nuestra práctica como el hecho de aprovechar la dureza del contrario antes que oponernos directamente a ella.

Una vez más, a riesgo de repetirnos, insistiremos en que no es lo mismo entender las cosas desde diferentes marcos culturales. En occidente, por poner un ejemplo, podemos ser cristianos o musulmanes, pero nunca las dos cosas a la vez. En oriente, por otra parte, la cuestión se resuelve de manera mucho más pragmática y ecléctica. No es de extrañar que se encuentren templos dedicados a las tres grandes religiones, ya que en muchos aspectos son vistas como complementarias. Incluso sé de un templo en Vietnam, en una isla en el delta del Mekong, que en sus inmediaciones alberga la figura de un gran Buda de piedra junto a otra gran estatua de Cristo, ambos sonrientes y cogidos de los hombros.

Volviendo al tema que nos ocupa, la influencia del Budismo, Confucianismo y Taoísmo en las Artes Marciales implica que la práctica marcial vaya acompañada de una serie de valores morales. Dicho de otra manera, debe existir un equilibrio entre el entrenamiento físico y mental. Queremos aquí insistir en que los valores morales que acompañan a la práctica de las Artes Marciales, a pesar de tener su origen en las tradiciones antes comentadas, son universales. El común denominador de todos ellos es el **RESPECTO**, simbolizado a la perfección por el saludo que tiene lugar antes y después de cada combate.

Llegamos aquí a un punto importante que, a veces, pasa desapercibido. El saludo en las Artes Marciales suele ser una inclinación desde la cintura que, en función del Arte Marcial que se practique y su protocolo, adoptará una forma u otra. La cuestión del protocolo es fundamental y, a menudo, suele estar sobrevalorada. Si bien el protocolo es sumamente importante, puesto que nos dota de un lenguaje común para mostrar respeto, debemos no olvidar que se trata de eso, de una muestra de respeto. El protocolo, en cuanto a forma, sirve de bien poco si no va acompañado de un sentimiento positivo, genuino y sincero hacia la persona que tenemos delante. De hecho, sin este hecho que implica tener en consideración al otro, la simple representación de la coreografía que dicta el protocolo no es más que eso, puro teatro. Con todo esto no pretendemos menospreciar al protocolo, sino más bien invitar a los practicantes a seguirlo como lo que es, una forma de expresión del respeto que nos gustaría que tuvieran hacia nosotros mismos.

“La doctrina budista pretende explicar la naturaleza de la mente y de sus textos y prácticas derivan muchas técnicas de meditación que, extraídas de su contexto religioso”



Antes de acabar esta penúltima parte, permítanme resumir las ideas principales: tras explicar brevemente las tres principales fuentes del Do, hemos hecho hincapié en la vinculación que existe entre las Artes Marciales y los valores morales. Hemos introducido la noción de protocolo y su importancia, en tanto que forma de expresión de estos valores. Y hemos insistido en el peligro que supone seguir el protocolo desvinculado de los valores que pretende expresar. Con una práctica honesta y sincera, que fomente la introspección y el conocimiento de uno mismo, las Artes Marciales se convierten en un poderoso ejercicio de crecimiento personal.

En el próximo número concluiremos esta serie de artículos acerca del Do en las Artes Marciales. Veremos cómo los valores morales se concretan en diferentes estilos y ofreceremos algunos consejos para vivir de forma auténtica el camino mental y espiritual que nos ofrecen las Artes Marciales. Todo ello, como prometimos, acompañado de una bibliografía sobre el tema. Esperamos sus comentarios al respecto, puesto que el presente escrito no pretende sentar cátedra, sino más bien iniciar un fructífero diálogo con aquellas personas sinceramente interesadas en este apasionante asunto.

Lets DO it! ■



“El Taoísmo es una corriente llena de misterio y poesía, que apunta a la unidad subyacente a todas las cosas (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

AIKIDO

ENTRA POR LA FORMA
Y SAL DE LA FORMA

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

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

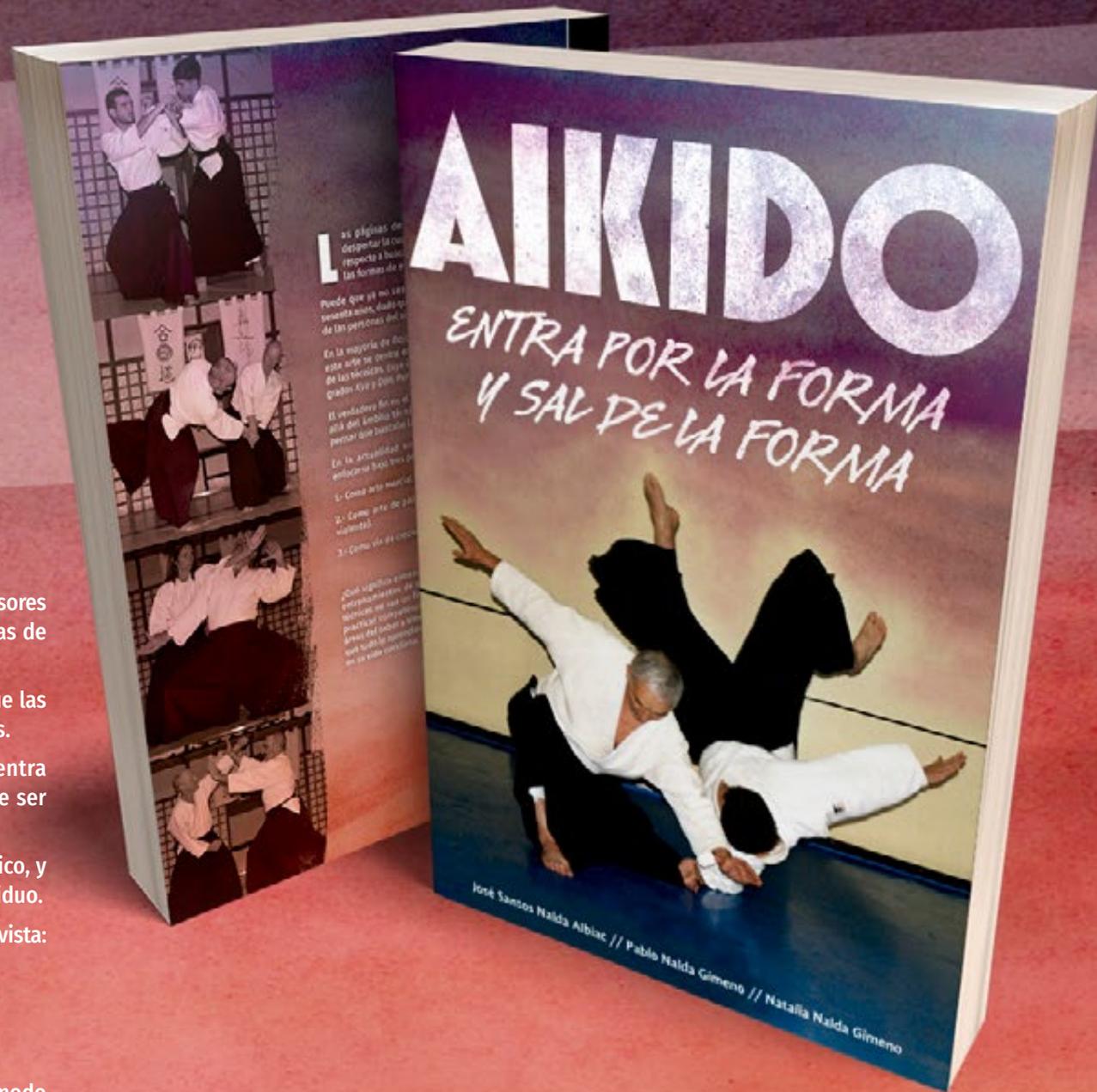
En la mayoría de *Dojos*, la enseñanza y la práctica de este arte se centra exclusivamente en el aprendizaje de las técnicas, cuya única meta parece ser escalar los grados *Kyu* y *Dan*. Pero el *Aikido* es mucho más.

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

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

- 1.- Como arte marcial (combate cuerpo a cuerpo).
- 2.- Como arte de paz (comportamiento cotidiano no violento).
- 3.- Como vía de crecimiento personal.

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



Por **J. Santos Nalda Albiac,**
Natalia y Pablo Nalda Gimeno
ISBN 978-84-203-0662-9
P.V.P. 20€ / 192 páginas

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



Por **BALTASAR MULERO**

Bujinkan Dai Shihan

*Uchi Deshi del maestro **Pedro Fleitas**, Bujinkan Shitenno Daishihan*

Fotos: @daniel_fleitas

BUJINKAN TAIKAI EN JAPÓN CON PEDRO FLEITAS

Tributo Al Sōke Hatsumi

Los días 4 y 5 de octubre de 2023 se produjo un nuevo reencuentro de luz único e irrepetible en el país del Sol Naciente. Concretamente en el *Bujinkan Hōnbu Dōjō*, ubicado en Nodashi, Japón.

El punto esencial del *Taikai* fue mostrar en su totalidad nuestra gratitud al Gran Maestro Dr. **Masaaki Hatsumi Bujinkan Sōke Hisamune**.

Esta expresión de amor incondicional se manifestó gracias a la guía magistral del maestro **Pedro Fleitas** de Telde (Gran Canaria) y con la excelsa organización de Migue Sanz y las sublimes traducciones del Sr. Arsenio Sanz, sin olvidar el reportaje gráfico de Dani Fleitas y un equipo de personas maravillosas.

Mi corazón todavía escucha el eco de los asistentes, 100 valientes personas sonriendo por aquellas ventanas abiertas con un mismo sentimiento, impregnar el espacio de buenas vibraciones en honor al homenajeadado. Un espacio mágico donde se respiraba tradición y respeto por las enseñanzas compartidas por *Hatsumi Sensēi*.

Durante los días de entrenamiento, el maestro Pedro mostró valores humanos muy importantes sobre el tatami y fuera del mismo. Proponiendo aspectos de libertad donde algun@s de sus alumn@s mostraron algunas técnicas de las diferentes transmisiones que conforman la *Bujinkan Dōjō*. Desde este punto, amplió un abanico de posibilidades sobre



“DURANTE LOS DÍAS DE ENTRENAMIENTO, EL MAESTRO PEDRO MOSTRÓ VALORES HUMANOS MUY IMPORTANTES SOBRE EL TATAMI Y FUERA DEL MISMO”

la técnicas originales, ofreciendo de esta manera a l@s presentes infinidad de conocimientos a desarrollar a título unipersonal.

El maestro Pedro nos compartió lo fundamental que es sonreír en la vida y durante el aprendizaje, y el efecto beneficioso que genera como medicina natural para nuestro corazón, mente y cuerpo. También nos explicó que nos alejemos de demasiados prejuicios y de distracciones innecesarias para atender el punto esencial de las cosas con un espíritu tranquilo pero en observación permanente.

Los movimientos gentiles que realizaba nos hablaban de las distancias emocionales que interactúan entre las personas. Resaltó que si adoptamos una distancia armoniosa sin dejar que nuestras emociones se mues-

tren sin control, el enfoque de la situación nos ofrecerá diversas opciones de cambio sutil e infinitas direcciones de reacción creativa ante la acción espontánea del momento.

Muchos mensajes y herramientas que nos acercan a la empatía con los demás, y nos refuerzan lazos de convivencia constantes en la práctica con nustr@s compañer@s para evolucionar respetando todos los puntos de vista.

En el *tatami* se sintieron los bellos esfuerzos y sacrificios que hicieron y pudimos rendir tributo a este gran ser humano que tanto nos ha compartido desde su corazón sincero y honesto al mundo entero. Y qué mejor manera que corresponderle con nuestra presencia en unidad y mostrándole nuestra honesta fidelidad.

Atmósfera de sentimientos de felicidad y melancolía por ver brillar los ojos del *Gran Maestro Ninja* al observar su obra altruista de tantos seres que agradecen sus enseñanzas heroicas de *Budō* y vida durante tantos años de bendiciones.

Hatsumi *Sensēi*, desde su emotivo recibimiento, en su hogar, entre aplausos y lágrimas de felicidad y melancolía por verle, nos regaló unas palabras: **No importa si entienden o no al maestro, lo más importante es perseverar.**

Hatsumi *Sensēi* nos enseñó nuevamente el camino a través de su ejemplo, mediante profundas transmisiones de amor, respeto y convivencia. Incluso su avanzada edad y alguna indisposición por su parte no fue obstáculo para elevarnos el espíritu.

Sin duda actos elevados de humanidad de un auténtico maestro, regalando momentos de persona a persona a l@s presentes.

Su presencia es un universo de amor físico, mental y espiritual, ampliando en infinitas direcciones la expansión de la perseverancia enfocada en la sabiduría y conocimiento.

Hatsumi *Sensēi* nos mostró una vez más el coraje para enfrentarnos a las situaciones valiosas e importantes de la vida, para que aprendamos a superar los miedos internos a fracasar como seres humanos y practicantes de las Artes Marciales *Bujinkan Dōjō*.

El maestro Pedro Fleitas también añadió que desde la quietud también hay libre movimiento, siempre que nuestro corazón esté



“HATSUMI SENSEI NOS MOSTRÓ UNA VEZ MÁS EL CORAJE PARA ENFRENTARNOS A LAS SITUACIONES VALIOSAS E IMPORTANTES DE LA VIDA, PARA QUE APRENDAMOS A SUPERAR LOS MIEDOS INTERNOS”

La felicidad que hemos vivido en Japón durante el *Taikai* es de felicidad permanente, dejando el sufrimiento opcional lejos del entrenamiento constante.

Toda nuestra admiración por Hatsumi *Sensei*, y sin palabras suficientes que muestren la gratitud imprecadera que sentimos por él.

Qué sensaciones tan bellas sobre y fuera del *tatami*, luces en movimientos sutiles inspirados por el pincel de la motivación y empatía de Hatsumi *Sensei*.

Seguiremos sus enseñanzas, sorprendiéndonos de sus mensajes maravillosos en el momento que tengan que ser mostrados para continuar con la constancia correcta y comenzar a entender para algún día comprender el amor que nos regaló.

en calma y seamos capaces de resistir desde la rectitud disciplinada y la aceptación natural de nuestra alma a través del enfoque correcto de las emociones y acciones.

como un puro sentimiento, donde el camino del agradecimiento armonizaba con integridad protectora de las enseñanzas de Hatsumi *Sensei*.

Hatsumi *Sensei* está más vivo que nunca, sus enseñanzas también, y siempre resonarán y fluirán en nuestros corazones con fragancia de bendiciones.

Como dijo el maestro Pedro Fleitas durante una de las sesiones: **Suelten el resultado y avancen.**

Hatsumi *Sensei* nos alienta a ser capaces de transformar lo negativo en positivo y cambiar ante los acontecimientos como parte del proceso natural de la vida para llevar a todas las partes del mundo sus mensajes sanadores y pacificadores.

Los asistentes de muchos países, hicimos desaparecer las excusas transformando la duda en un espíritu valiente con la única realidad de ser *todos* un@ al unísono con Hatsumi *Sensei*.

Qué amabilidad y qué corazón tan luminoso que tiene Hatsumi *Sensei*, y qué afortunados somos en *Bujinkan* de contar con uno de sus tesoros llamado Pedro Fleitas, un ser humano que aporta su experiencia altruista aprendida de su maestro, Hatsumi *Sensei*.

No hay extremos, sólo ciclos que solapan en fracciones de tiempo, donde lo fundamental es el ahora y es ahí dónde nos han preparado durante tantos años para ser artistas humanamente marciales.

Grandes palabras para liberarnos como prisioneros de nuestra mente, y dejemos en libertad el disfrute más allá de reconocimientos de papel, donde el amor que mostramos en este tributo a Hatsumi *Sensei* fue el mayor de las victorias que un estudiante fiel puede honrar en vida a este extraordinario ser humano.

Larga vida al *Bujinkan Sōke Masaaki Hatsumi sensei* ■

Hay verdades simples y en este reencuentro fue una de ellas, más allá de las palabras, que se podrían tradu-

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®



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

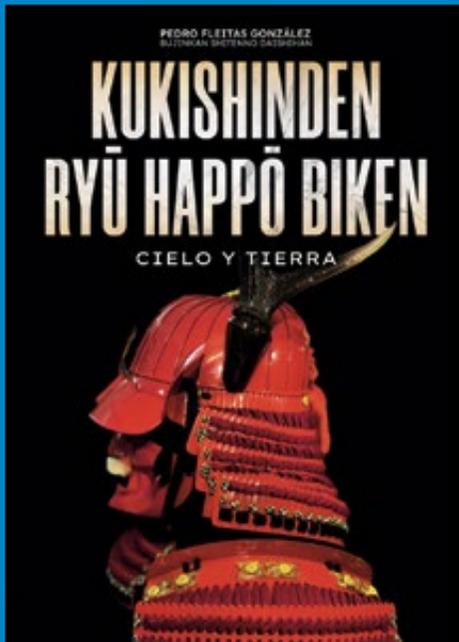
  /pedrounryu



BUJINKAN UNRYUKAI®

Por **Pedro Fleitas González**

Bujinkan Shitenno Daishihan

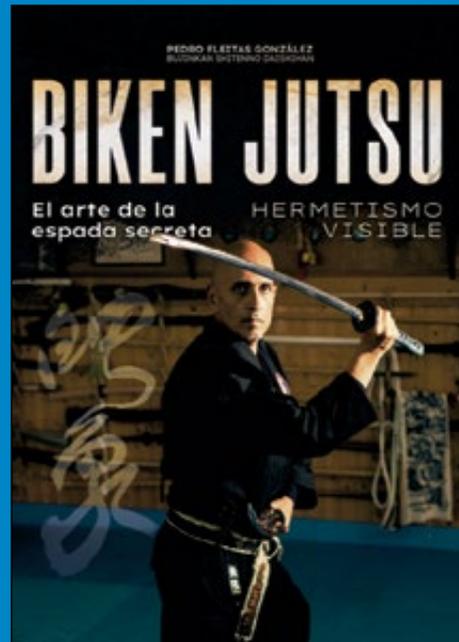


KUKISHINDEN RYŪ HAPPŌ BIKEN

Cielo y Tierra

ISBN: 978-84-203-0658-2

P.V.P. 20€ / 178 páginas



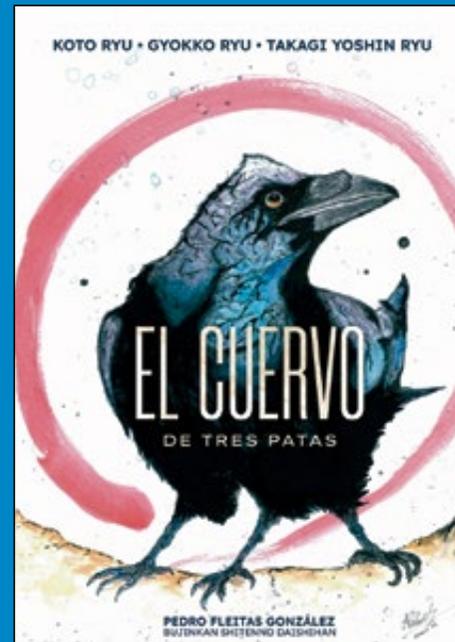
BIKEN JUTSU

El arte de la espada secreta

Hermetismo visible

ISBN: 978-84-203-0660-5

P.V.P. 22€ / 190 páginas



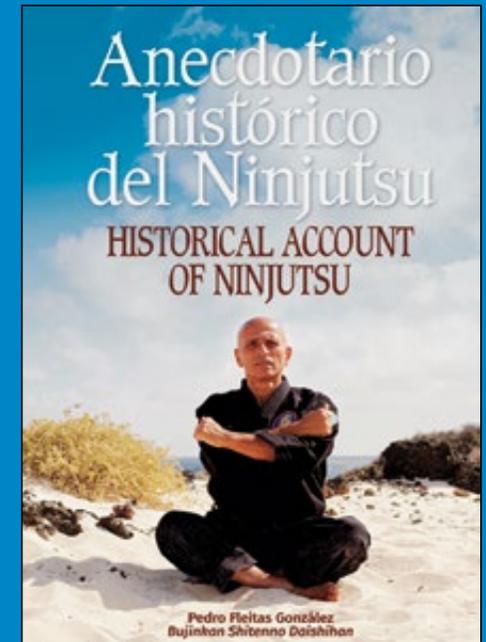
EL CUERVO DE TRES PATAS

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

THE AIKI-DOJO

LA ATENCIÓN PLENA



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

*Un hombre de verdad no piensa en la victoria ni en la derrota.
Se lanza imprudentemente hacia una muerte
irracional. Al hacer esto, despertarás de tus sueños.*

Hagakure

YAMAMOTO TSUNETOMO

El fin de año siempre me recuerda la fragilidad de la vida. Quizás sea el frío o quizás sea el cambio de año. De todos modos, es fácil durante todo el año pensar que tenemos tiempo y que la vida nunca terminará. Los practicantes experimentados de *Budo* saben que la vida es frágil y a través de su entrenamiento aprenden a apreciarla.

Hace unos 15 años me propusieron aparecer en un episodio del programa de televisión *1000 Ways to Die*. En la entrevista, un productor me preguntó: “¿Por qué los samurái aman la muerte?” A lo que respondí: “Un samurái no ama la muerte, de hecho, un samurái aprende a vivir apreciando la eventualidad de su muerte”. Eso no es lo que querían escuchar y por eso no conseguí el papel.

“La vocación de un samurái tenía que ver con la muerte y el morir”

Este programa de televisión propagó una de las ideas erróneas más populares sobre los samurái: que glorificaban la muerte. Los productores no estaban solos y parece completamente lógico que a una persona que se involucra en violencia le encantaría de alguna manera. Sin embargo, nada podría estar más lejos de la verdad. Los samurái eran en realidad un grupo triste que se vio empleado para hacer lo que la sociedad considera su acto más aborrecible: matar. De hecho, la sociedad japonesa considera que la sangre o los cadáveres son sustancias impuras y, por lo tanto, cualquiera que los manipule sería considerado “inmundo”. Independientemente del contexto de su trabajo, un samurái hace lo que hay que hacer, pero eso no significa que le tenga que gustar, y mucho menos amarlo.

La vocación de un samurái tenía que ver con la muerte y el morir, pero de alguna manera aprendieron a vivir aceptando el hecho de que iban a morir. Una forma de haberlo hecho fue participando en la atención plena que se produce mediante el acto de apreciación.

La atención plena se define como “un estado mental que se logra centrando la conciencia en el momento presente”. Sin embargo, ser consciente es más fácil decirlo que hacerlo. Uno no puede simplemente desear ser consciente o simple-

mente decir que está en un estado de atención plena. La atención plena es algo que es más fácil decirlo que hacerlo.

Una pista sobre cómo lograr la atención plena podría provenir de una cita del monje budista Takuan Soho. Takuan fue asesor del prolífico espadachín Miyamoto Musashi. Takuan dijo: “Corte la frontera entre el antes y el después”.

El intervalo entre el antes y el después del que posiblemente habla Takuan es este momento. Si separamos los momentos anteriores y eliminamos la idea de que habrá momentos después, entonces nos quedaremos solo con este momento. Los momentos pasados pueden unirse al momento presente, pero pueden considerarse ilusiones que pueden haber sucedido o no. Los momentos futuros no se pueden predecir, por lo que son simplemente ilusiones. En cierto sentido, esos momentos antes y después de este único momento no son tangibles y, por lo tanto, no podemos estar seguros de que esos momentos alguna vez existan.

Realmente existió o alguna vez llegará a realizarse... Al comprender esto, nos damos cuenta de que, como seres humanos, sólo tenemos garantizado este momento.





“Cuando algo es valioso para nosotros, aprendemos a apreciarlo”

Para entender la apreciación podemos mirar el concepto japonés de *mono no aware* (物の哀れ) o ser capaz de “apreciar la naturaleza fugaz de la belleza”. Un autor de osusumebooks.com se refirió al *mono no aware* como “una conciencia de la impermanencia de las cosas y de las poderosas emociones que se agitan dentro de nosotros. Un tipo triste de belleza, o patetismo, proveniente de nuestra conciencia tanto de las vidas transitorias que llevamos como de los momentos contenidos en ellas”. Cuando nos damos cuenta de que vamos a morir, vemos la belleza de vivir. Hay una gran cita de la película *Troy* que básicamente resume el *mono no aware*. Aquiles dice: “Los dioses nos envidian. Nos envidian porque somos mortales, porque cualquier momento puede ser el último. Todo es más hermoso porque estamos condenados”. Por lo tanto, es hermoso saber que vamos a morir si tan solo podemos verlo como tal.

Cada día en clase, estamos más cerca de la atención plena y el aprecio de lo que creemos. En las artes marciales japonesas decimos *rei ni hajimari, rei ni owaru* (礼に始まり礼に終わる) que significa “Todo comienza y termina con respeto” pues

nos inclinamos para agradecer la colaboración de nuestro compañero. Este acto de respeto no es más que mostrarle a alguien nuestro agradecimiento. El secreto es que el acto de aprecio nos permite saborear el momento porque el aprecio sólo puede ocurrir cuando somos conscientes. Es por eso que las artes marciales son mucho más que un simple método para matar gente. Las verdaderas artes marciales nos enseñan a vivir. Por eso el reverendo Kensho Furuya solía decir: “El verdadero budo no mata” o *Shinmu fusatsu* (真武不殺).

Cuando algo es valioso para nosotros, aprendemos a apreciarlo. Detenernos activamente para apreciar algo nos devuelve ese momento. El año casi ha terminado, pero nuestras vidas tal vez no. La muerte es sólo un medio para lograr un fin. Vivir es un trabajo duro. Por eso los japoneses dicen *seihakatakushihayasushi* (生は難く死は易し) o “vivir es difícil, morir es fácil”.

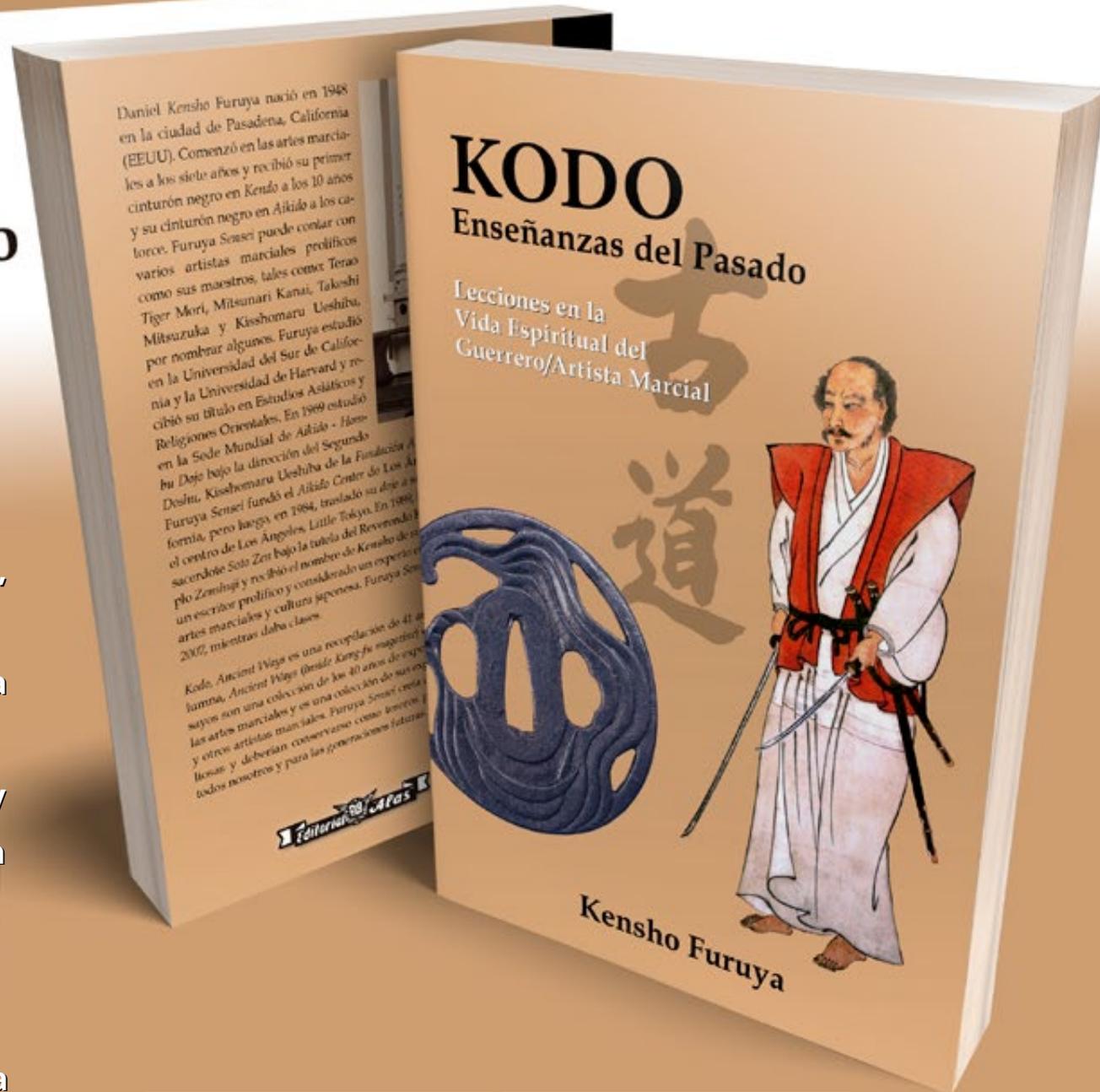
Un buen artista marcial, como un samurái, sabe vivir porque aprecia que va a morir. Saborea este momento. Sólo tenemos garantizado éste ■



KODO

Enseñanzas del Pasado

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



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

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



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

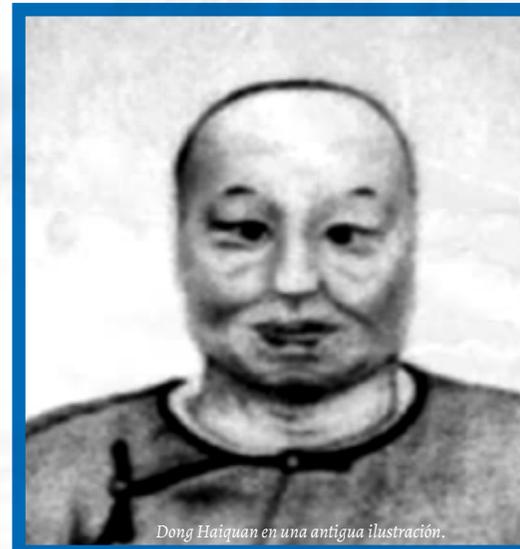
Consell de Cent, 44 | 08014 Barcelona | T. 933 254 934 | judo.condal@gmail.com



BAGUAZHANG

El arte de la palma de los 8 trigramas

Por **RUBÉN GÓMEZ AMAYA**
Instructor de Wushu de Wudang // Escuela Superior Wudao
<https://wudao.es>



Dong Haiquan en una antigua ilustración.

LOS ORÍGENES DEL BAGUAZHANG (八卦掌)

Cuenta la leyenda que el rey Su, hermano del emperador de China, se fijó en uno de sus sirvientes mientras celebraba una de sus populares fiestas. Aquel hombre, a diferencia de los otros miembros a su servicio, se movía entre la multitud como pez en el agua. Esquivaba a jueguistas, pasaba entre grandes grupos en movimiento e incluso terminaba los servicios y las excéntricas peticiones de los invitados sin chocarse o tocar siquiera a nadie.

Impresionado y convencido de que aquel sujeto sabía artes marciales, lo convocó ante él. Le preguntó si sus sospechas eran ciertas, a lo que el desconocido confirmó que así era. Fue ahí cuando el rey le preguntó su nombre. El sirviente se llamaba Dong Haiquan (董海川).

Era bien conocida la afición del rey, al igual que la de su hermano el emperador, por las artes marciales. Disfrutaba enormemente de las muestras públi-

“Aquel hombre, a diferencia de los otros miembros a su servicio, se movía entre la multitud como pez en el agua... El sirviente se llamaba Dong Haiquan”

LAS LINEAS SUCESORIAS DE BAGUA ZHANG



cas de las mismas e incluso fomentaba los combates entre diferentes maestros para ver quién era mejor en su disciplina. Y nunca en su vida había visto a nadie moverse como Dong Haiquan. Le pidió que hiciera una exhibición de sus habilidades y, ante la atónita mirada de los presentes, el sirviente comenzó a moverse en círculos, arrastrando los pies, realizando gestos suaves e hipnóticos que incluso costaba seguir con la mirada. Cuando el rey Su le preguntó cuál era el nombre de aquel arte marcial, Dong se mantuvo en silencio durante unos instantes hasta que finalmente respondió: “Es *BaguaZhang*”.

Nadie sabe con certeza el origen real del *BaguaZhang*, pero todos atribuyen a Dong Haiquan, como mínimo, ser la primera persona en dar a conocer y transmitir este estilo. El propio Dong, que en su juventud estudió *Shaolin Shiba Luohan Quan*, contaba que durante sus más de diez años de viajes bus-

cando el arte marcial definitiva, decidió seguir la creencia popular de que para encontrar a una persona sabia debías dirigirte a una montaña alta. Fue así como, en la montaña de Jiuhua, en la provincia de Anhui, encontró a un monje taoísta llamado Bi Dengxia que le enseñó las bases de lo que luego sería uno de los estilos internos de artes marciales más importantes de la historia. No se sabe con seguridad si esto es cierto o si Dong Haiquan se inventó la existencia de este monje movido por el respeto a la visión tradicional china de que las cosas buenas siempre provienen de una fuente secreta y deben tener una larga historia.

Hay dos razones que sustentan la creencia de que Dong, y no Bi Dengxia, fue el creador del *BaguaZhang*. Una es que la genealogía de cada practicante de *Bagua* se origina en Dong; no se conoce a nadie que practicara *Bagua* antes que él. Solo su historia sugiere lo contrario, y es posible

que expusiera esta versión porque pensara que sería más modesto acreditar su éxito a un maestro destacable. La segunda razón es la apertura que tenía ante sus discípulos para permitir cambios en los movimientos de este arte marcial. Su comportamiento no concordaba con la actitud tradicional que sostiene que una desviación de lo que el maestro enseñe es una falta de respeto hacia él. Con esto presente, no es probable que Dong permitiera los cambios en *Bagua* debido a lo que se consideraría una falta de respeto por su presunto maestro. A pesar de estos argumentos, la cuestión de si Dong fue el fundador del *BaguaZhang* todavía hoy en día permanece sin una respuesta consensuada.

Dong Haiquan falleció el 25 de octubre de 1882, dejando un legado que marcaría para siempre las artes marciales internas. Los estilos *Yin* y *Cheng* se convirtieron en los grupos más grandes y populares.



NEIJIA, O LO ESENCIAL DEL TRABAJO INTERNO

Ya antes incluso de que se acuñaran los términos *Waijia* (familia externa 外家) y *Neijia* (familia interna 内家), las artes marciales ya se diferenciaban en cierto modo de aquella manera. Los estilos que se consideraban externos estaban (y están) muy asociados al estilo Shaolin y a la filosofía budista, mientras que los estilos internos están intrínsecamente relacionados con la montaña de Wudang (武当) y con el que se cree que fue el creador de estos estilos, el religioso y filósofo taoísta Zhang Sanfeng (張三丰).

Durante cierto periodo de tiempo, algunos estudiosos y filósofos contem-

poráneos de la *Dinastía Qing* (大清) —ya que sus gobernantes eran manchúes y practicaban el budismo— consideraban los estilos externos inferiores a los internos en todos los sentidos, muy probablemente por el rechazo que sentían hacia los manchúes, a los que incluso llamaban extranjeros. Eso hizo que en algunas corrientes se asociara el *Shaolin Quan* (少林拳) y su templo budista con los manchúes —aunque no tuvieran relación alguna—, catalogándolo como un arte marcial menor.

Si bien es cierto que *Waijia* y *Neijia* siguen filosofías diferentes, hay muchas similitudes entre estas dos familias de artes marciales. En China,

el budismo *chan* es la forma de budismo más popular que hay y su práctica tiene sus orígenes en el Templo de Shaolin. Sin embargo, la forma de budismo *chan* de Shaolin combina conceptos budistas originales con otros conceptos procedentes de la filosofía taoísta. Es por eso que el *Waijia* contiene elementos tanto budistas como taoístas.



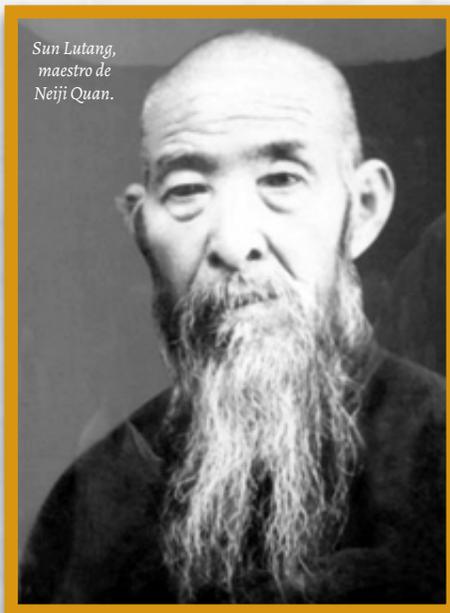
Taijitu y Dharma chakra
La unión de los símbolos taoísta y budista

Zhang Sanfeng, por su parte, pertenecía a una de las escuelas taoístas más famosas: *QuanZhen* (La Realidad Completa, 全真). Resumidamente, la noción central de *QuanZhen* era que las tres filosofías principales —el taoísmo, el budismo y el confucianismo— se basaban en principios similares, por lo que debían unirse en la práctica. Debido a esto,

los principios del *Neijia* incluyen conceptos budistas, confucionistas y, por supuesto, taoístas. Es ahí cuando surgen todavía más similitudes entre el *Waijia* y el *Neijia*. Cabe aclarar, eso sí, que aunque la filosofía y la religión están muy entremezcladas en China, se pueden separar con claridad en la práctica. Por eso mismo, y cogiendo como ejemplo el taoísmo, aunque los principios taoístas forman las bases de la religión, uno puede aplicar conceptos taoístas sin ser un seguidor de esta religión. Lo mismo pasa con el resto de corrientes religiosas y filosóficas chinas.



El maestro Juan Carlos Serrato, entrenando en la misma piedra donde practicaba el maestro de Neiji Quan, Zhang Sanfeng



“Dong Haiquan falleció el 25 de octubre de 1882, dejando un legado que marcaría para siempre las artes marciales internas”

No obstante, la meta final del *Waijia* es aumentar la habilidad natural humana –tales como la fuerza, la velocidad o la resistencia– a través de un estilo claro y directo. En el *Neijia*, la meta más importante es cambiar más que aumentar dichas habilidades naturales. Los practicantes de los estilos internos quieren ser rápidos y poderosos, pero buscan esas habilidades cambiando las tendencias habituales de respuesta. Aunque algunas técnicas de entrenamiento *Neijia* se centran en aumentar las habilidades naturales, esta meta siempre es secundaria, prevaleciendo en importancia el objetivo de cambiar nuestras reacciones normales. Aun así, ambos enfoques se complementan muy bien entre sí, siendo imposible descartar por completo uno en favor del otro.

En cuanto al origen de los términos *Waijia* y *Neijia*, hay una teoría que cuenta que cuando una persona se hace monje budista en China, sale de su familia. Debido a que en Shaolin se sigue una doctrina y religión budista, se asocia que sus practicantes están fuera (*wai*) de la familia (*jia*). Por otro lado, el *Taijiquan* (太极拳), el *Xingyiquan* (形意拳) y el *Baguazhang* (八卦掌) se enseñaban a los miembros de la familia de los emperadores en sus palacios de Pekín y de ahí se propagaban entre generaciones y linajes. Debido a que el palacio del emperador se conocía como *Da Nei* (Gran Interior 大內), estos estilos estaban dentro (*nei*) de la familia (*jia*).

En la década de 1920, el maestro de *Neijia* *Quan* Sun Lutang (孫祿堂), fundador del estilo *Sun* de *Taijiquan*, clasificó los tres principios que definían a un estilo interno:

1. Un énfasis en el uso de la mente para coordinar la influencia del cuerpo relajado, opuesto al uso de la fuerza bruta.
2. El desarrollo interno, circulación y expresión del *Qi* (氣).
3. La aplicación del *Daoying* (道膺), *Qigong* (氣功) y *Neigong* (內功), principios taoístas del movimiento externo.

CARACTERÍSTICAS DEL ESTILO

El *BaguaZhang* se basa en el concepto tradicional del *bagua* que surgió, según la cultura y creencias chinas, hace siete mil años del primero de los *Tres Augustos y Cinco Emperadores*: Fu Xi (伏羲). Se dice que esta figura mitológica –probablemente basada en uno o varios jefes tribales reales– fue el creador de la escritura, la pesca y la caza. También fue el creador de los *Ocho Trigramas* –o *bagua*– al verlos escritos, según algunas de las versiones, sobre el lomo de un dragón-caballo o, según otras, en el caparazón de una tortuga. Ambas criaturas habrían estado situadas junto al Río Amarillo mientras Fu Xi se dedicaba a observar con detenimiento el cielo y la tierra en busca de respuestas que explicaran la relación entre los elementos y ciclos naturales.



Los 8 trigramas distribuidos en el cuerpo humano

en círculo, una de las características más reconocibles de este estilo.

Desde un punto de vista más técnico, el *BaguaZhang* incluye ocho técnicas principales que reflejan cada trigramo del sistema *bagua*, y sesenta y cuatro técnicas que representan los conceptos del *I Ching* (易经), el *Libro de los cambios*. Dicho de otro modo, las ocho técnicas principales son los fundamentos del *BaguaZhang* y las sesenta y cuatro técnicas son sus aplicaciones. La mayoría de técnicas del *BaguaZhang* utilizan la palma y su concepto principal en la lucha es: «Nunca paremos de caminar y nunca paremos de cambiar; combinemos siempre las cualidades de duro y blando así como las externas e internas; aparezcamos de repente y desaparezcamos de repente; acerquémonos rápido y alejémonos rápido; nunca peleemos directamente con un oponente. Si un movimiento parece difícil, cambiémoslo para que sea fácil; si un movimiento empieza directo, cambiémoslo para que sea lateral, y viceversa».

Estos cambios que se requieren en el Baguazhang han sido tradicionalmente descritos por una serie de metáforas líricas. Por ejemplo, todos los cambios se comparan con un pez tocando una red: allí donde haya contacto también debe haber cambio; la observación de una flor que se esconde entre las hojas se refiere a la necesidad de esconder nuestras intenciones; y la referencia de un caballo corriendo que gira su cabeza se traduciría como un cambio de dirección rápido y repentino.

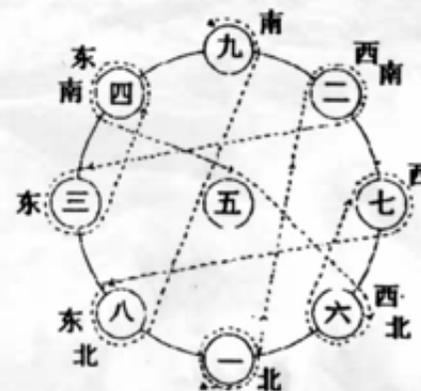
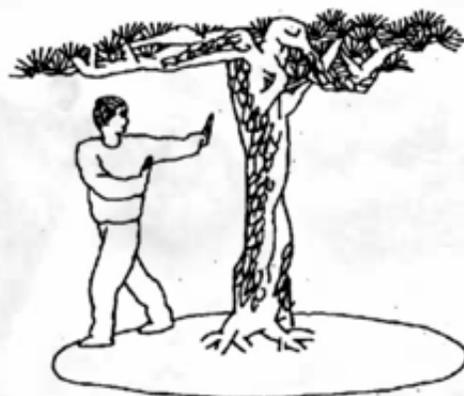
Entre los maestros de wushu de la montaña de Wudang, una de las formas más celosamente guardadas es la de la Palma de los Ocho Trigramas del Dragón de Wudang (Wudang Longxing Baguazhang 武當龍形八卦掌), donde se trabaja en círculos, durante ocho series a ambos lados, técnicas de palma, codo, puño, patada, deslizamiento, agarre y un largo etcétera. A continuación, los nombres de cada una de estas ocho series donde se busca el perfeccionamiento del estilo de Baguazhang de Wudang:



Ejercicios básicos de Bagua, como "caminar en círculo" o "las ocho direcciones", según los ocho trigramas.

Shuang Yue (hojas de la luna creciente) son una arma características de Baguazhang.

八卦掌转圈九宫步穿绕顺序示意图



“Si bien es cierto que Waijia y Neijia siguen filosofías diferentes, hay muchas similitudes entre estas dos familias de artes marciales”

武當龍形八卦掌
WUDANG LONGXING BAGUAZHANG
Palma de los Ocho trigramas del Dragón de Wudang

- 單換掌 - *Dan huan zhang* - Palma de cambio simple
- 雙換掌 - *Shuang huan zhang* - Palma de cambio doble
- 托天掌 - *Tuo Tian zhang* - Palma sosteniendo el Cielo
- 轉身掌 - *Zhuan shen zhang* - Palma girando
- 順勢掌 - *Shun shi zhang* - Palma de giro completo
- 磨盤掌 - *Mo pan zhang* - Palma rueda de molino
- 翻身掌 - *Fan shen zhang* - Palma que voltea
- 三穿掌 - *San chuan zhang* - Palma de tres ataques directos

El maestro Juan Carlos Serrato, durante los muchos años que visitó y entrenó en el templo de Zixiao Gong (紫霄宮), aprendió esta forma como otros estilos de Wushu y Neijia Quan de las montañas de Wudang de la mano del abad del templo: **Zhong Yun Long** (钟云龙). El abad pertenece a la 14ª Generación del linaje del gran maestro **Zhang Sanfeng**, fundado por los discípulos directos de este y llamado **Sanfeng Pai** (三丰派), siguiendo así sus teorías y enseñanzas del **Neijia Quan** para mejorar la salud.

EL IMPACTO DEL BAGUAZHANG EN LA CULTURA POPULAR

Al hablar del *wushu* —o *kungfu*, como la mayoría de personas lo conoce—, la gente que está fuera de este entorno siempre piensa en las películas de artes marciales, en figuras como Bruce Lee, Jet Li o Jackie Chan, en un misticismo acerca de sus orígenes y un halo de misterio que rodea todos esos secretos insondables, inalcanzables para cualquier mísero mortal. De hecho, es posible que esto último es lo que mejor lo defina para todo aquel que esté fuera de este mundillo: las artes marciales y sus secretos están fuera de nuestro alcance.

Una vez superamos esa primera barrera, cuando uno comienza a practicar *wushu*, lo que la mayoría conoce son los estilos modernos agrupados en esas dos grandes familias definidas como *Chang Quan* (boxeo del norte 长拳) y *Nan Quan* (boxeo del sur 南拳), donde competidores de élite hacen cabriolas imposibles que uno asocia más a gimnastas olímpicos que a luchadores. Incluso dentro de este grupo, donde las artes marciales tradicionales chinas siguen siendo un misterio, el único estilo dentro de estas que suele conocer

“Zhang Sanfeng pertenecía a una de las escuelas taoístas más famosas: QuanZhen (La Realidad Completa)”

cualquiera al que le preguntes es *Shaolin kungfu*.

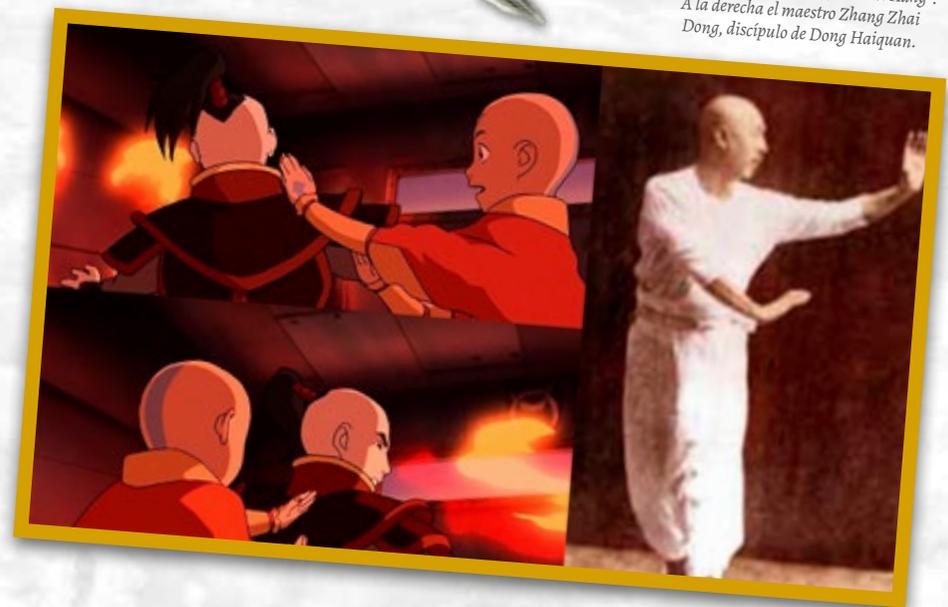
No obstante, la influencia del *BaguaZhang* en la cultura popular es clara, pero menos evidente. En China su popularidad es mucho más grande que en occidente, pero aquí no estamos exentos de su calado. Por ejemplo, dos estadounidenses llamados Dante DiMartino y Bryan Konietzko, amantes de la cultura oriental y las artes marciales, crearon en 2005 una serie de animación con estilo japonés (lo que se conoce como *anime*) en la

que cuatro naciones, asociadas a uno de los cuatro elementos básicos occidentales, tenían a ciertos individuos capaces de manejar dichos elementos a través de movimientos y formas marciales. La serie, que se llamó *Avatar: La leyenda de Aang*, mostraba a los nómadas del aire y al último maestro de dicha nación, un niño de doce años, que manejaba el elemento en cuestión con movimientos basados en el *BaguaZhang*.

El 9 de diciembre de 1994, la desarrolladora de videojuegos japonesa *Namco* sacó



Shuang Yue (hojas de la luna creciente) son una arma características de BaguaZhang.



Aplicaciones de Bagua en la serie de animación "Avatar: la leyenda de Aang". A la derecha el maestro Zhang Zhai Dong, discípulo de Dong Haiquan.



Jet Li en la película "The One", durante el citado enfrentamiento.



Ling Xiaoyu en el videojuego "Tekken 7".

"En el Neijia, la meta más importante es cambiar más que aumentar dichas habilidades naturales"

al mercado el primero de lo que sería una larga saga de juegos de lucha conocida como *Tekken*. Desde su tercera entrega en adelante, uno de los personajes jugables recurrentes es la joven china Ling Xiaoyu, quien usa un estilo de combate fundamentado en el *BaguaZhang*. De hecho, *Xiaoyu* es uno de los personajes más populares de la franquicia, lo que ha propiciado que nunca, desde que fuera presentada en *Tekken 3*, haya faltado a una entrega de dicho juego.

Jet Li estrenó en 2001 una película llamada *El Único (The One)*, donde se planteaba la premisa de la existencia del multiverso y de que todo el mundo tiene una versión de sí mismo en cada universo existente. El personaje de Jet Li, en uno de estos universos, descubre esto y comienza a matar a otras versiones de sí mismo, lo que provoca que, cuantos menos de él quedan, más fuertes son los que siguen existiendo. Al final de la película, cuando solo quedan dos, la versión buena de Jet Li se enfrenta a la mala en un combate de *BaguaZhang* contra *XingyiQuan*.

El *BaguaZhang* aparece en otros productos audiovisuales, ya sea en mayor o menor medida, como la película de 2000 *Tigre y Dragón (Crouching Tiger, Hidden Dragon 卧虎藏龙)*, la película de 2013 *The Grandmaster*, el enfrentamiento final entre un maestro de *Bagua* y otro de *Taiji* en la película de 2012 *Tai Chi Hero*, uno de los contrincantes de Ip Man en la película de 2010 *Ip Man 2*, el estilo de la familia *Hyuga* en el manga/anime *Naruto*, etc.



El gran maestro de BaguaZhang, Lu Zijian, que vivió hasta los 119 años, frente a la entrada del templo de Wudang.

“Si bien es cierto que el BaguaZhang no es tan conocido en occidente, en China tiene una importancia capital; tanto, que traspasa incluso fronteras culturales sin que nos lleguemos a dar cuenta”

Si bien es cierto que el *BaguaZhang* no es tan conocido en occidente, en China tiene una importancia capital; tanto, que traspasa incluso fronteras culturales sin que nos lleguemos a dar cuenta. Además, su reciente incorporación como categoría tradicional oficial en los campeonatos internacionales de la IWUF (*Federación Internacional de Wushu*), al igual que el *XingyiQuan*, la han puesto en el punto de mira de millones de practicantes de artes marciales en todo el mundo. Es muy probable que, no dentro de mucho tiempo, estemos escuchando hablar con cada vez mayor frecuencia de una de las artes marciales internas más bonitas y sofisticadas de la cultura china, pues poco a poco se persevera para que, cada vez más, el *BaguaZhang* tenga el reconocimiento internacional que merece. No en vano dice aquel proverbio chino: *Gota a gota se forma el río* (涓涓之水, 汇为江河) ■

BIBLIOGRAFÍA

- *Técnicas de combate de Taiji, Xingyi y Bagua*, de Lu Shengli (Ed. Paidotribo)
- Diagrama de las líneas sucesorias del *BaguaZhang* extraído del libro: *Bagua Zhang ou la boxe des huit trigrammes*, de Wong Tun Ken (Guy Trédaniel Éditeur)
- Artículo *Pa kua chang*, de Wikipedia.
- https://es.wikipedia.org/wiki/Pa_kua_chang#:~:text=La%20creaci%C3%B3n%20del%20baguazhang%20durante,su%20efectividad%20en%20el%20combate
- Artículo *¿Qué es el Bagua Zhang? Historia y origen*, de la web www.soloartesmarciales.com
- <https://soloartesmarciales.com/blogs/news/que-es-el-ba-gua-zhang-historia-y-origen>
- Artículo *Neijia*, de Wikipedia.
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Neijia>
- Información extra del *BaguaZhang* y detalles sobre *Wudang Longxing BaguaZhang* proporcionados por el maestro Juan Carlos Serrato.

Baguazhang estilo Gao

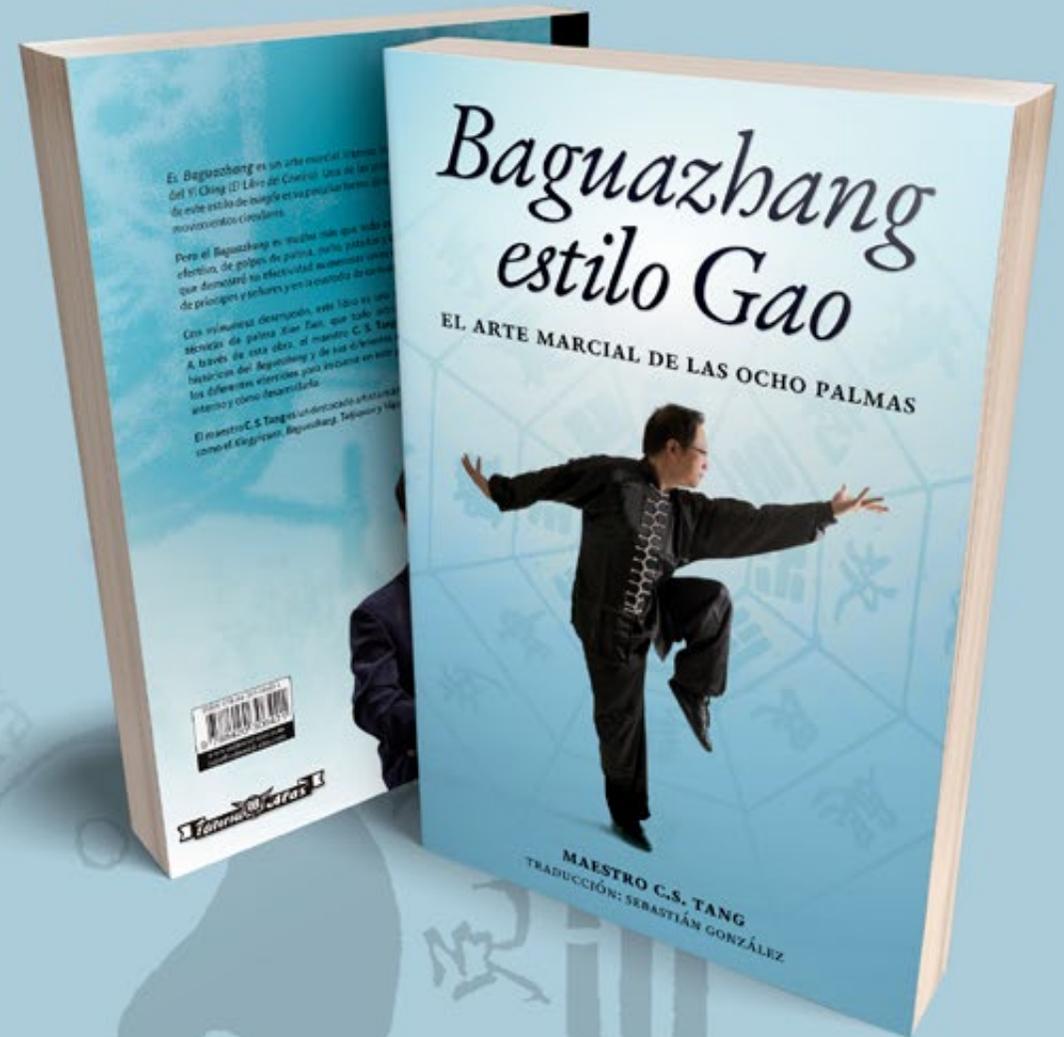
EL ARTE MARCIAL DE LAS OCHO PALMAS

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

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

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

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



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

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

Por RAFA LÓPEZ // www.wklworld.com

JUAN BARRULL

Delegado de WKL Valencia

Incansable competidor, promotor, entrenador y empresario enfocado en y para los deportes de combate, **Juan Barrull** es el actual delegado **WKL VALENCIA** y en esta entrevista nos cuenta su historia y sus proyectos.

¿Cuál es tu club de referencia en la Comunidad Valenciana en Boxeo? Háblanos de los resultados y objetivos...

Empecé a los 8 años en *Judo*, después me pasé al *Kickboxing*, disciplina en la que estuve peleando. Quedé campeón de España, Campeón del Mundo *amateur* IAKSA (WKL AM) y luego me pasé al *Muay-Thai* estando muchos años con mi gran maestro mentor **Enrique Reig**. Estuve ocho años trabajando *JiuJitsu* y lucha grecorromana. Competí en MMA y por último estos últimos seis años estoy trabajando boxeo a nivel competitivo. Cabe destacar que me mantengo invicto con 59 combates sin perder en ninguna de las disciplinas que he practicado.

En 2018 abrí las puertas de mi club, abarcando dentro de él la disciplina del *Muay-Thai* y el arte del boxeo. Los resultados de estos cinco años han sido tener cerca de 90 alumnos y entre ellos 20 competidores los cuales me han traído a casa varios títulos nacionales e internacionales. Los objetivos de mi escuela no son otros que ir por el camino deportivo y llenando nuestras vitrinas de trofeos.

Cuéntanos un poco tu experiencia y evolución como competidor.

He buscado nuevas disciplinas en las que poder competir y nuevos rivales, pero a título personal me gusta ser un luchador completo, poder defenderme y saber de lo que hablo cuando estoy boxeando, en *Thai* o lucha, pero creo que mi evolución real ha llegado con el boxeo, quizás un poco tardío...

¿Cuál es tu próximo reto como peleador?

A medio plazo es buscar y conseguir el Cinturón Nacional de boxeo pro 79,800 kg. Antes debo disputar 4 o 5 peleas más para



“CABE DESTACAR QUE ME MANTENGO INVICTO CON 59 COMBATES SIN PERDER EN NINGUNA DE LAS DISCIPLINAS QUE HE PRACTICADO”

poder ser aspirante, algo que voy a conseguir sin lugar a dudas.

Como promotor estás generando muchos eventos. Háblanos de ellos y los objetivos que tienes.

Estoy empezando a sentar las bases de mi proyecto y lo que tengo en mente es una liga en la cual habrá que ir subiendo de *ranking* para vencer al campeón del cinturón de la promotora. Para llegar ahí tengo que ir haciendo eventos y cartera de luchadores que se quieran unir a este ilusionante proyecto.

Hace años que estás más enfocado en Boxeo que en Muay-Thai y K1. ¿Para cuándo el regreso de tus eventos mixtos como promotor?

No es que esté más enfocado al Boxeo, es que de cara a la burocracia de los Ayuntamientos me lo han puesto muy difícil. Llegados a este punto de buen trato y comprensión tanto con la *Federación Valenciana de Kickboxing*, la **WKL SPAIN** y los Ayuntamientos, las cosas van a cambiar como ya se pudo ver el pasado

16 de septiembre en Muro de Alcoy (Alicante).

Como delegado de WKL VALENCIA ¿Qué tienes previsto?

Cómo delegado de **WKL VALENCIA** voy a intentar, gracias a mis eventos, la afiliación de otros clubes afines a mi y a estas disciplinas ya que a partir de ahora podrán competir de manera más continuada. Desde **WKL** el apoyo es brutal y eso pone las cosas muy fáciles.

Muchas gracias por tu tiempo, Juan y mucha suerte.

Déjame agradecer a EL BUDOKA 2.0 poder plasmar mi vivencia para que todo el mundo vea mi humilde pero tenaz y constante dedicación a este nuestro deporte ■



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



Por SAÚL SERVIA RIVERO — JJK Ourense — Sam Mu Dojang



JIN JUNG KWAN HAPKIDO



Campeonato del Mundo y Seminario internacional con el Gran Maestro Lee Chang Soo

Entre los días 8 y 24 de agosto, una expedición española perteneciente a las *Escuelas Jin Jung Kwan Bon Kwan* del gran maestro **Álvaro Sanz** de Vilacans y a la *Escuela de Artes Marciales Sam Mu Dojang* del maestro **Saúl Servia** de Ourense, viajaron a Corea del Sur para participar en el **Campeonato del Mundo de Hapkido Jin Jung Kwan** y en un **Seminario**

Internacional de Hapkido impartido por el Gran Maestro **Lee Chang Soo**. Desde la *Escuela de Hapkido Jin Jung Kwan* se apuesta por la formación como seña de identidad. Es por esto que un nutrido grupo de 13 personas encabezadas por el GM **Álvaro Sanz** (Director Técnico nacional y cinturón negro 7º Dan) se han desplazado

este pasado mes de agosto hasta Corea del Sur (cuna del *Hapkido*). Una vez en Seúl, la capital, el grupo pudo disfrutar de unos días libres de turismo para disfrutar de todas las cosas maravillosas que ofrece Corea del Sur a nivel cultural, turístico y gastronómico antes de meterse propiamente en faena. La expedición española comen-

zaba su actividad el domingo día 13 con la participación en el **Campeonato del Mundo de Hapkido Jin Jung Kwan**. En el pabellón pudimos encontrarnos con todo el equipo Europeo encabezado por el Gran Maestro **Raphael Couet**. En dicho evento se vivió un momento muy especial e inesperado para los allí presentes, pues todos los Grandes Maestros

de 1ra generación que se encontraban en el pabellón realizaron una bonita exhibición acompañando al GM **Lee Chang Soo** demostrando que, a pesar de tener una edad avanzada, se puede seguir realizando un *Hapkido* de muy alto nivel.

Entre ellos podemos citar a: GM **Yun Dae Ung**, GM **Yeon Seung Ho**, GM **Lee Jae Wan**, GM **Oh Yeong Seok** y GM **Kim Yang Yeong** entre otros.

A nivel deportivo, los resultados cosechados por el equipo español fueron sobresalientes, consiguiendo 26 medallas en distintas categorías como: Técnicas de rompimiento, pateo, caídas, defensa personal y exhibición por equipos.

Una vez dado por finalizado el Campeonato del Mundo, tocó realizar el entrenamiento de *Hapkido JJK*. Durante 8 días se pudo asistir todas las mañanas a un seminario de 4 horas de duración cada día, impartido por el Gran Maestro **Lee Chang Soo** (leyenda viva del *Hapkido*) y asistido por varios maestros coreanos y europeos.

En dicho seminario también estuvieron presentes compañeros de *Jin Jung Kwan* de Francia, Hungría y Costa de Marfil.

Este evento se llevó a cabo en el Cuartel General de *Jin Jung kwan* de Corea del Sur, el *Dojang* del Gran Maestro **Kim Hun Tae**.

El viernes día 18 de agosto se celebraron exámenes de cinturón negro delante de los Grandes Maestros **Lee Chang Soo** y **Raphael Couet**. A dicha prueba se presentaron 5 aspirantes obteniendo los siguientes grados:

- Miloud Ramdan, 6to Dan (Francia JJK Bon Kwan)
- Saúl Servia 3er Dan (JJK Ourense - Sam Mu Dojang)
- Carlos Albiac 3er Dan (España JJK Bon Kwan)
- Miguel Franco 1er Dan (JJK Ourense - Sam Mu Dojang)
- Cristina García 1er Dan (España JJK Bon Kwan)

El GM Álvaro Sanz, que encabezó a la expedición española reconoce que: *“ha sido una experiencia muy enriquecedora para todos los participantes. La finalidad principal era disfrutar y, por supuesto, aprender, y lo conseguimos. Después, hasta competimos en el Mundial de Jin Jung Kwan a un gran nivel, demostrando que en la actualidad en nuestro país el Hapkido JJK se encuentra en un momento muy dulce y se está trabajando muy bien a todos los niveles”* ■

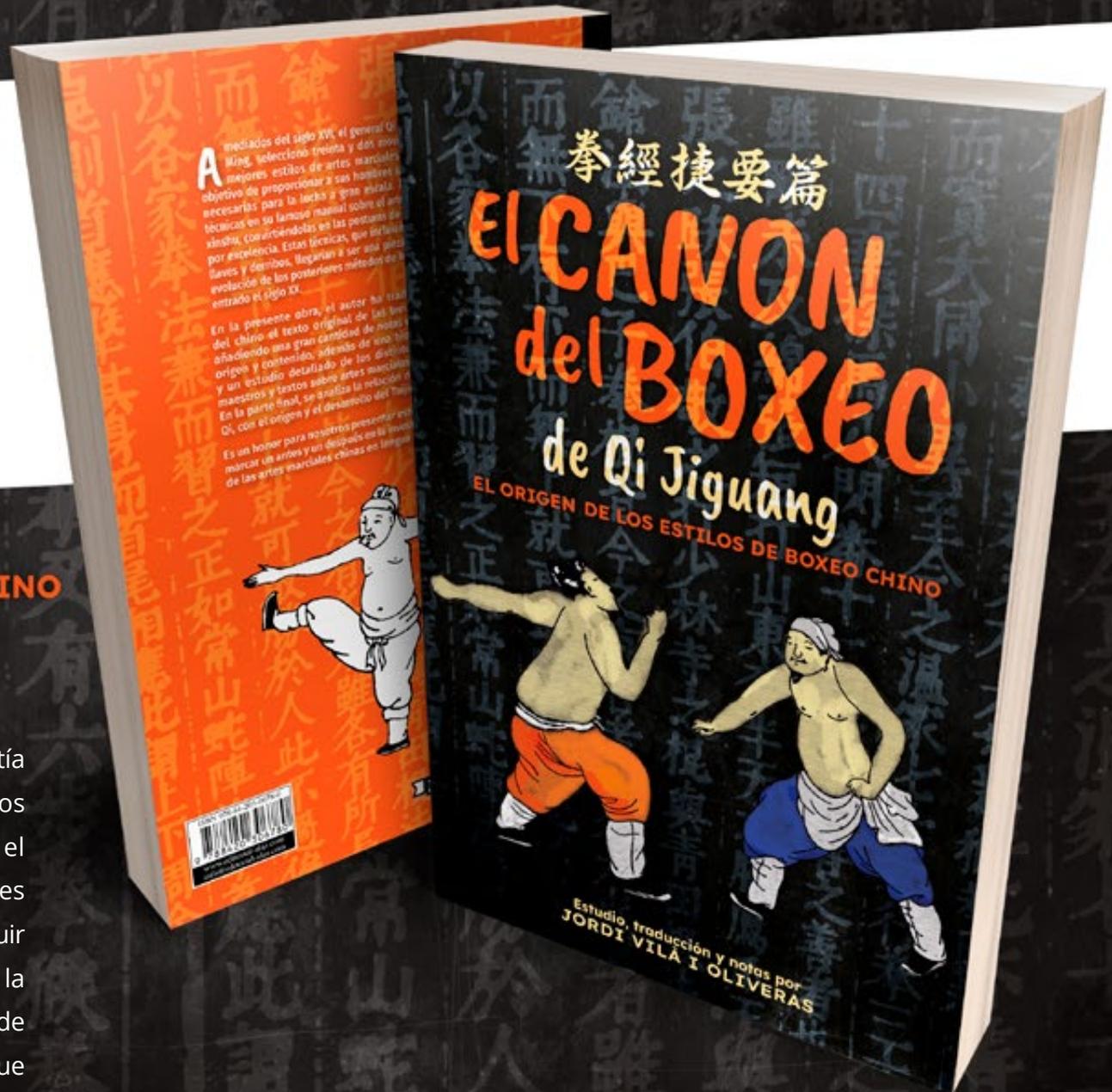


EL CANON del BOXEO de Qi Jiguang

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

Espacios *Feng Shui* para estudiar y trabajar

Nuestro hogar contiene espacios donde vivimos, estudiamos y trabajamos. Y como cada vez más combinamos la opción de estudio y trabajo desde casa, desde este artículo describiré factores a utilizar que pueden ayudarte a proyectarte con mayor éxito.

Cuando estamos sentados de espaldas a una puerta, esta **posición del escritorio** inconscientemente activa la atención en vigilar qué ocurre en esa entrada. Eso merma nuestra capacidad de atención y concentración. Siempre que se pueda, es aconsejable poner el escritorio con vistas a la puerta, obtendremos mayor sensación de control, confianza y seguridad.

La **motivación** para realizar nuestro trabajo puede aumentarse con alguna imagen o símbolo a la vista que represente alguna conexión personal positiva. Pueden ser fotografías de viajes, familia, del deporte que practicamos o incluso imágenes de exitosos trabajos anteriores. La idea es poder mantener el esfuerzo del trabajo sin olvidar los beneficios que nos premia el mismo.

El **color** influye sobre el estado emocional y puede ayudar o dificultar tareas. Cada color se asocia a los diferentes tipos de trabajo. En general, los mejores colores son el verde claro, porque aumenta la creatividad y el azul nos relaciona con la introspección. Los colores naturales (beige, crudo y marrones) son aceptables. Los contrastes como blanco y negro no son recomendables. El amarillo ayuda cuando las tareas son monótonas y el blanco genera una atmósfera de orden y limpieza pero en contra cansan la vista. El rojo distrae.

Las **plantas** mejoran la ejecución, concentración y rendimiento y disminuyen el estrés. Si desde la ventana puedes ver jardines, aprovéchalo, sino pon cuadros con naturaleza y vegetación, serán como ventanas virtuales al exterior.

Trabajar desde casa puede representar continuas interrupciones familiares, y necesitaras de tiempo para volver a re-conectar con lo que estabas haciendo. Busca elementos que favorezcan la **concentración** rápida como decorar en grises y azules. Un almohadón en tu silla también es un extra favorecedor de confort.

El desorden en el lugar de trabajo nos conecta con frustración e insatisfacción. Papeles desordenados nos hablan de trabajo pendiente, pesado y eso nos desmotiva. También hay que **ordenar** lo invisible, como interiores de cajones y archivos.

Indispensable para la armonía de nuestro espacio, que las dimensiones físicas del equipamiento estén en relación con el cuerpo humano. Cajones demasiado llenos que requieren demasiada fuerza para abrirlos, estantes demasiado altos a alcanzar, muñecas adoloridas por teclados mal puestos. Si corregimos la **ergonomía** nuestra calidad de trabajo mejorará de manera importante.

Lo ideal y mejor es la **iluminación natural**. Pero tiene un inconveniente, no es regular, depende de la orientación, hora y climatología del momento. Podemos valernos de medios como cortinas y toldos para regularla. Indispensable colocar apoyos de puntos de luz artificial en los buenos lugares ■

Aikido

Holístico

EL ARTE DE LA DISUASIÓN

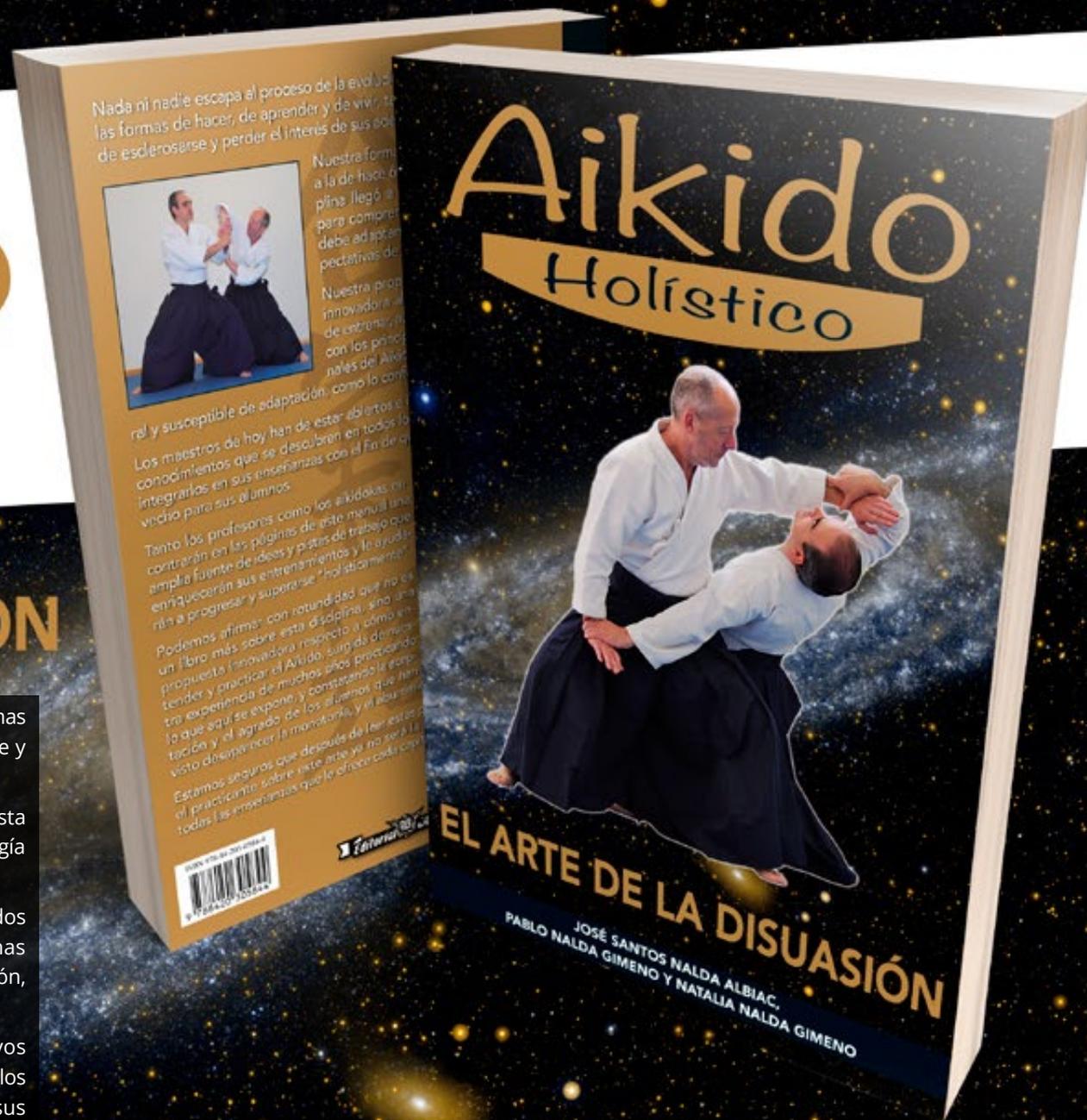
Nada ni nadie escapa al proceso de la evolución de los conocimientos y las formas de hacer, de aprender y de vivir, tampoco el Aikido so pena de esclerosarse y perder el interés de sus adeptos o futuros adeptos.

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

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 75 año XIII



EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es

info@elbudoka.es