Bôjutsu. El arte del palo samurai /// Entrevista a Yanfei Zhang /// Aikido. Educación del comportamiento /// Korean Semi Contact

SUMARIO

3
***Yang Taiji* Tradicional**
El maestro Fu Qing Quan en España
[Por José Gago]

15
Mugendo
Javier Ferrer, nuevo Cinturón Negro
[Por EL BUDOKA 2.0]

20
Bôjutsu*. El arte del palo *samurai
[Por Luis Nogueira Serrano]

27
60 años de *Tai Jitsu* con Serge Eisenhuth
[Por Miguel A. Ibáñez Espinosa]

40
Korean Semi Contact
Arte Marcial nacido en España
[Por Antonio Castro Valle]

44
Mi *Wing Chun*, mi verdad
[Por Nino Bernardo]

46
¿Qué idioma debo emplear para una técnica de un arte marcial coreano?
[Por André Carbonell]

49
Aikido
Educación del comportamiento
[Por José Santos Nalda]

54
La Lealtad
[Por Andreu Martínez]

58
Entrevista a Yanfei Zhang
Taiji Quan* de la Familia *Chen
[Por Miguel Ángel Rojo Darriba]

66
Raúl Buendía
Pasión por el contacto
[Por Rafa López]

69
The Aiki-Dojo
¡Es una trampa!
[Por Sensei Dr. David Ito]

74
Decoración *Feng Shui* y la manera de colocar los muebles
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

EL BUDOKA 2.0

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:

Editorial Alas

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

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

Diseño: Víctor Périz
www.behance.net/victorxiz

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 77 / Marzo-Abril 2024

YANG TAIJI TRADICIONAL EL MAESTRO FU QING QUAN EN ESPAÑA

Por **JOSÉ GAGO**
www.escueladinamic.com

El **maestro Fu**, 6ª generación de la familia ***Yang***, impartirá un seminario de ***Yang Taiji Tradicional*** en Ourense, del 15 al 17 de marzo, en el que se profundizará en los principios internos de la Forma de 85 ejercicios, Sable y ***Tui Shou***.

El seminario está organizado por su representante en España, **José Gago**, Maestro Internacional, 7º ***Dan***.

El Yang Yaiji original

En 1931 el **Gran Maestro Yang Cheng Fu** escribió el libro ***Métodos de aplicación del boxeo Taiji*** (極拳 使用 法) dictado a su discípulo Cheng Wei Ming; en el que en su última página dice:

余今為强國計，今為同志習體育計，欲得國寶，敬告諸君練太極拳是也，練太極身體與精神平均發大，延年益壽，百功廣焉，而且防身又能對敵，此拳益處，筆難盡述，練後自得之，太極拳可稱非常之寶非他拳，，共論也，願同志諒之。

Estoy planeando fortalecer el país y ahora estoy estudiando estrategias de entrenamiento para mis camaradas.

Si quieren obtener el Tesoro Nacional, me gustaría aconsejarles a todos que practiquen Taiji. Practicar Taiji fortalecerá tu cuerpo y tu mente de manera uniforme, prolongará tu vida y tu juventud, obtendrás muchas habilidades y podrás defenderte y luchar contra el enemigo.

Es difícil describir todos los beneficios del boxeo de Taiji por escrito, pero los obtendrás después de practicarlo. El Taiji puede considerarse un tesoro extraordinario. No todas las demás artes marciales pueden describirse así, y espero que mis camaradas me perdonen por decirlo.

楊澄甫 por Yang Chengfu

El Gran Maestro Yang Chen Fu, sentado, posando con su discípulo y sobrino político, el Maestro Fu Zhong Wen (año 1933)

"El Taiji Yang nos ofrece la posibilidad de desarrollar la salud y la autodefensa simultáneamente, lo que hace que el Taiji sea un método completo"

Chen Weiming dice en el prefacio de su libro 太極拳 術 ***El arte del boxeo Taiji*** de 1925:

En 1915 viajé a Hebei y conocí a Sun Lutang del condado de Wan, y aprendí Xingyi y Bagua de él. Escuché a mis colegas decir que un Sr. Yang de Guangping heredó el Taiji, así que, en el otoño de 1917, visité al nieto de Yang Luchan, Chengfu.

[Comentario del autor, José Gago]

Weiming está afirmando dos cosas muy importantes: por un lado que los maestros de la época reconocían a Yang Cheng Fu como el heredero del ***Taiji***, y en segundo lugar que Sun Lutang, maestro de ***Xingyi*** y ***Bagua***, aprendió y enseñó ***Taiji***, así como otros maestros de la época, pero Yang Cheng Fu no aprendió ***Xingyi*** ni ***Bagua***. Para el buen entendedor pocas palabras bastan.

El ***Taiji Quan*** es un tesoro da la cultura china, un sistema complejo que la ***Comisión de Deportes de China*** simplificó en 1956, creando la ***Forma Simplificada de 24 ejercicios***, convirtiéndolo en un ejercicio suave que, aun así, aporta múltiples beneficios para la salud como aseguran numerosos estudios de diferentes Universidades en la actualidad.

Los beneficios de este arte se extendieron como las nubes, por toda China, en los años 30 y la gente pedía ***Taiji*** en las escuelas de artes marciales. Esto provocó que tuviera una gran expansión, nuevos estudiantes se formaban como profesores y muchos maestros de otras artes lo aprendían; pero esto también fue un gran perjuicio para el ***Taiji***, pues se adulteró mezclándolo con otros sistemas. El ***Taiji Quan*** no se aprende en unos cursos de fin de semana, ni tampoco en un año, aunque ya seas un maestro en otro estilo y menos aún si eres un neófito.

Así surgieron múltiples estilos y variantes, que están lejos de la esencia original, interpretando a su manera lo que Yang Cheng Fu dejó escrito en sus dos libros, pero todos ellos alegan enseñar el mejor ***Taiji***.

Fu Qing Quan en España

En pocos días visitará España el **maestro Fu Qing Quan**, educado desde niño en el ***Yang Taiji Quan*** por su abuelo el **Gran Maestro Fu Zhong Wen** (sobrino y discípulo de Yang Cheng Fu) y por su padre, **Gran Maestro Fu Sheng Yuan**, que nos ofrece el ***Taiji Auténtico de la Familia Yang***.

A partir de aquí, uno puede preguntarse: ante tantas ofertas ¿cómo puede saber el estudiante de qué fiarse?

Pero solo **Fu Zhong Wen** puede presentar este currículo y demostrarlo con evidencias irrefutables.

Fu Zhong Wen nació en Yong Nian, ciudad de la familia Yang, e inició la práctica del ***Taiji*** a los 10 años con Yang Zhao Peng, (hijo de Yang Ban Hou), luego continuó con Yang Cheng Fu, del que se hizo discípulo y sobrino político al casarse con Zhao Gui Zhen, nieta de Yang Zhao Yuan. Acompañaba a su tío, Yang Cheng Fu, en sus viajes y cuando éste recibía algún desafío, era Fu Zhong Wen quien lo enfrentaba por lo que su maestro nunca tuvo que levantarse de la silla.

A la muerte de su maestro Yang Cheng Fu, Zhong Wen fue el responsable de organizar el entierro y cuidar de la familia de su maestro, pues sus hijos eran niños (Yang Zhen Dor tenía 10 años).

El mismo Cheng Wei Ming escribió en 1954, con motivo del 10º aniversario de la ***Asociación de Taiji Yong Nian***, fundada por Fu Zhonwen, que Fu había aprendido de manera exacta de su familiar Yang Cheng Fu y tratándose de continuar el legado de estilo ***Yang***, nadie podía compararse con Fu Zhong Wen.

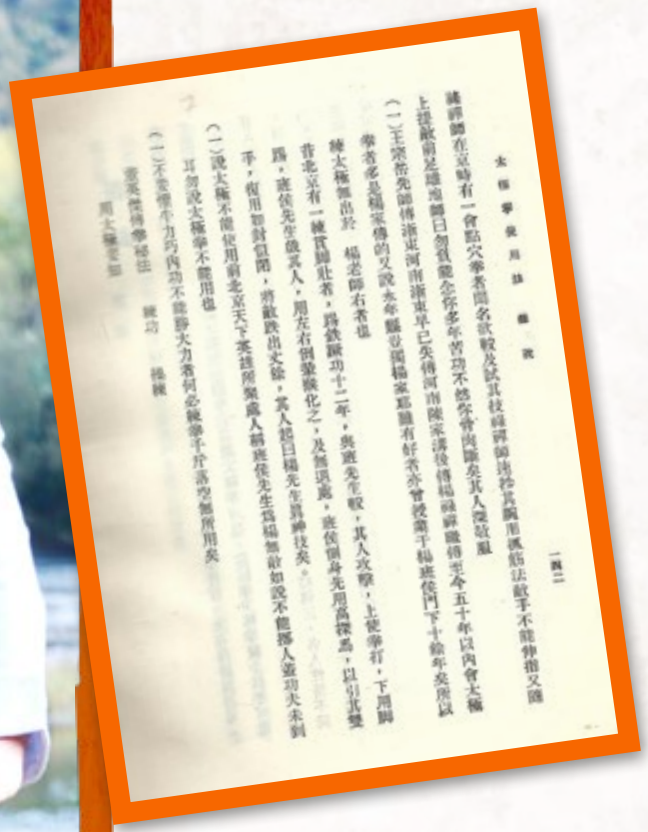
¿Cómo diferenciar el auténtico Taiji?

Yang Cheng Fu también comentó en su libro algunos consejos para intentar entender qué escuela estaba cerca del original, pues ya en 1931 habían surgido diferentes adaptaciones de ***Taiji***.

Estos párrafos escogidos están tomados del capítulo titulado MISCELÁNEA, que se encuentra en las últimas páginas de su libro:

[7]

(一) 說太極不能使用。前北京天下英雄所聚處。人稱侯班先生為楊無敵。如說不能擲人，蓋功夫來到耳，勿說太極拳不能用也。



太極拳使用法 緒言

緒言 師在京時有一會點穴事者聞名訪報及試其技緒言御拳於其胸用擒拿法敵手不能伸指又論上提敵前足踵跑師曰勿負數全你多年苦功不然你骨肉離矣其人從敬服

(一)王宗岳先師傳淮河南淮東早已失傳河南陳家溝後傳楊祿禪學藝得至今五十年以內會太極拳者必是楊家傳的又說太極無出於 楊老師右者也

練太極無出於 楊老師右者也

昔北京有一練鐵臂功者，鐵臂功十二年，與班先生較，其人攻擊，上使拳打，下用腳踢，班先生敗其人，用左右倒拳擒化之，及無還處，班先倒身先用高探馬，以引其雙手，復用單鞭開開，將敵跌出丈餘，其人起曰楊先生真神技矣。

(一)說太極不能使用前北京天下英雄所聚處人稱班侯先生為楊無敵如說不能擲人蓋功夫未到耳勿說太極拳不能用也

(一)不要懼牛力內功不能勝大力者何必練拳千斤落空無所用矣

[7] Páginas del libro escrito por Yang Cheng Fu en 1931: MÉTODOS DE APLICACIÓN DEL BOXEO TAIJI (極拳 使用 法)

"Chen Weiming afirma que los maestros de la época reconocían a Yang Cheng Fu como el heredero del Taiji"

Se dice que Taiji es inútil. En los días en que Beijing era el lugar donde se congregaban combatientes de todas partes del país, la gente apodaba a Yang Banhou como "Yang el Invencible (y anteriormente a su padre Yang Lu Chan). *Si dices que no puedes rechazar a los oponentes, es porque tú mismo tienes que seguir trabajando hasta que puedas, y no estás en condiciones de decir que el Taiji Boxing es inútil.*

(一) 不要懼牛力。如內功不能勝大力者何必練拳？千斤落空無所用矣。

No debes temer a oponentes poderosos. Si crees que la habilidad interna no puede vencer una gran fuerza, ¿por qué estarías practicando este arte del boxeo? Si puede guiar sus mil libras de fuerza para aterrizar sobre nada, no podrá hacerle nada.

[10]

太極分文武

太極能養身不能打敵，文功也。能打人不會養身武功也。軟太極法方是眞太極用法。能教人養身又能對敵，修養使用兼全，為文武完全太極

El civil y marcial están juntos en Taiji:

En Taiji, si puedes cultivar tu salud pero no puedes luchar con oponentes, has logrado el aspecto civil (salud). Si puedes luchar con oponentes, pero no sabes cómo cultivar tu salud,

太極拳使用法 一四四

今太極拳各樣子甚多同志難以分清敬告一法可知無論何人傳的能柔能剛能舒筋活血就對還有一文武驗法觀其兩膊皮膚甚軟骨肉甚沉重就對爲文知法論使用法能用太極万法姿式不亂從從容容將人跌出就對爲武知法若用力亂打雖勝爲僥倖定非眞傳不足爲法同志容易辨論太極也

太極拳有分筋挫骨之手，有點血之手，有陰手，有陽手，有五行手，有入骨拳，有剝心捶，有服虎肘，有貼山靠，有鴛鴦腿，有刀掌劍指，有刁拿手，有隔山打牛之能力，此非眞打牛言皮膚無痛而內受傷矣

太極爲內家拳，俗稱內功拳，拳術門頂利害是內家拳，如同志學成功之後，千萬留一分善念，不可輕易用毒手打人，勿負先師遺教也。

太極拳術盛行于國中今之學拳者莫不以練太極爲最高但所學各人目的不同有鍛鍊身體者無論何人教皆可

目的有學使用法非高明者教不可

練太極拳能轉弱爲强却有反老還童之功欲拳速成功謹忌煙酒色宜有節起居定時各種損身嗜好不可多有

[13-14]
Páginas del libro escrito por Yang Cheng Fu en 1931: MÉTODOS DE APLICACIÓN DEL BOXEO TAIJI (極拳 使用 法)

“Yang Cheng Fu insiste en que no hay dos maneras correctas del hacer Taiji, solo una, y si no estás en la correcta, nunca podrás aplicarlo como arte marcial”

has alcanzado el aspecto marcial (estilos externos).

El camino de la suavidad en Taiji es el verdadero método de aplicación, ya que, si bien puede enseñar a las personas cómo cultivar su salud, también proporciona la capacidad de lidiar con oponentes.

Desarrolla la salud y la autodefensa simultáneamente, ya que son los aspectos civiles y marciales juntos los que hacen que el Taiji sea un método completo.

[13]

今太極拳各樣子甚多，同志難以分清。敬告一法，可知無論何人傳的，能柔能剛能舒筋活血就對；還有一文武驗法，觀其兩膊皮膚甚軟，骨肉甚沉重就對，為文知法。論使用法，能用太極方法姿式不亂，從從容容將人跌出就對，為武知法。若用力亂打雖勝為僥倖，定非眞傳，不足為法，同志容易辨認太極拳也。

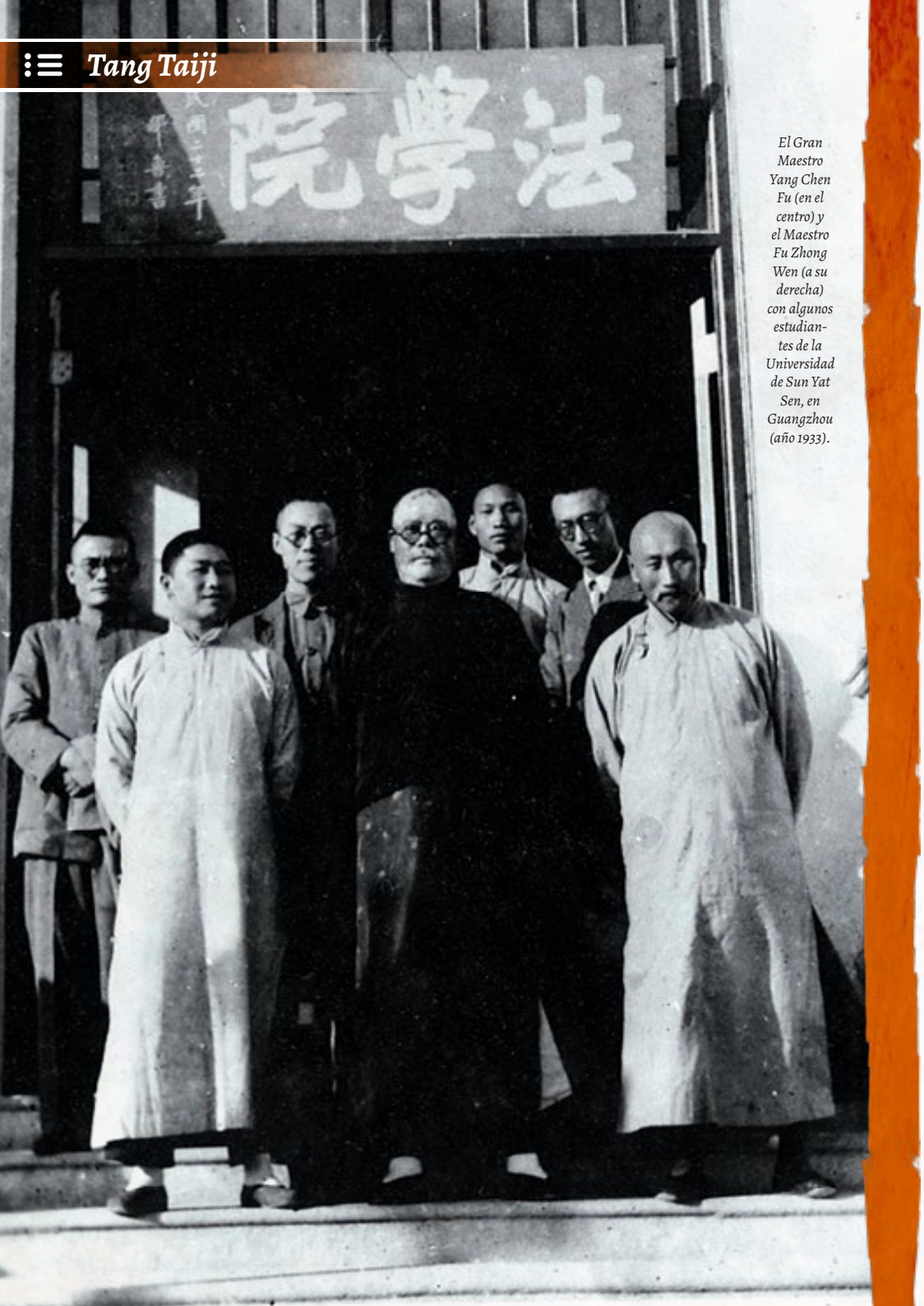
Hoy en día (1931) hay tantas versiones de Taiji Boxing que la gente tiene dificultades para distinguir cuál es auténtico. Así es como puede saberlo: no importa de quién sea el linaje, si puede ser flexible y sólido, y si puede aflojar los tendones y vigorizar la sangre, es real. También puede probarlos en términos de los aspectos civiles y marciales (entrenamiento para la salud o para la defensa). Examine sus brazos. Si la piel es suave y los huesos y la carne pesados, es real. Esa es la forma en que se puede distinguir según el aspecto civil. En cuanto a la aplicación marcial, si puede aplicar las técnicas de Taiji sin que sus posturas caigan en desorden y descartar a los oponentes de forma pausada, es real. Esa es la forma en que puedes saber según el aspecto marcial. Si se esfuerza y ataca de manera caótica, solo puede ganar si tiene suerte. Esa versión es ciertamente falsa y sin valor.

[14]

太極拳有分筋挫骨之手，有點血之手，有陰手，有陽手，有五行手，有入骨拳，有剝心捶，有眼虎肘有貼山，，鴛鴦鴛鴦腿，有刀掌劍指，有刁拿手，有隔山打牛之能力。此非眞打牛而言，皮膚無痛而內受傷矣。

Existen estas habilidades en el boxeo Taiji:

- Desgarrar los tendones y romper los huesos
- Llamativos puntos de acupuntura
- Manos Yin y Yang
- Manos Cinco Elementos
- Un puño que penetra los huesos
- Mano (golpes) que arranca el corazón
- Un codo de tigre que expía
- Palos para golpear la montaña
- Pasos de pato mandarín
- Palma de Sable y Dedo de espada
- Manos astutas engañosas
- Manos que golpean al buey al otro lado de la montaña



El Gran Maestro Yang Chen Fu (en el centro) y el Maestro Fu Zhong Wen (a su derecha) con algunos estudiantes de la Universidad de Sun Yat Sen, en Guangzhou (año 1933).

(Éste último no tiene nada que ver en realidad golpear a un buey. El significado de la frase es causar daño interno sin señal externa).

[16]

太極拳術盛行於國中，今之學拳者，莫不以練太極為最高。但所學各人的不同，有鍛鍊身體者，無論何人教皆可。目的在學使用，，，教不可。

El arte del boxeo de ***Taiji*** es la moda nacional. Las personas que estudian artes del boxeo hoy en día piensan que practicar ***Taiji Boxing*** es la mejor opción. Sin embargo, todos los estudiantes tienen su propia agenda, y si su objetivo es ejercitar su cuerpo, llegará lejos sin importar quién sea su maestro, mientras que, si desea aprender métodos de aplicación, no funcionará sin un maestro calificado

[18]

，若就太極拳而論概多數是楊祿禪師以後傳下來的，今竟分東派西派，各自贊美，初學人是難分清的，我亦說的的拳好，究竟那個的，理想知道各姿式不同，有說長力的，有說長巧的，無論如何，太極拳理不能兩說也，不得眞傳，　。

Si reducimos la discusión a Taiji Boxing, la mayoría de las versiones han llegado a través de la transmisión de Yang Luchan, que hoy en día se ha dividido en ramas este y oeste. Cada uno dice que es el mejor y los principiantes tienen dificultades para saberlo. También digo que el mío es el mejor, pero, en última instancia, ¿cuál es? Lo mejor que puede hacer es darse cuenta de las diferencias posturales entre ellos. Algunos dicen que su versión es más poderosa, mientras que otros dicen que su versión es más astuta. En cualquier caso, ***los principios del Tai Chi no se pueden explicar de dos maneras. Si no obtienes la transmisión real, no lo entenderás****.*

[20]

(一) 拳術教不教，全在學拳人，不在老師，略如言之，近人盛知太極好，有心想學，又恐老師不眞傳未入門先，老師雖欲傳，烏何能哉，多學家，半途而廢，同志祇知咎其師不傳，不知問其自己不學.

En las artes del boxeo, lo que se enseña o no se enseña depende totalmente del estudiante en lugar del maestro. La razón es simplemente ésta:

Todos en estos días entienden que el Taiji vale la pena y quieren aprenderlo, pero les preocupa que el maestro no tenga conocimientos reales y antes de que incluso hayan atravesado la puerta, ya están dudando. Entonces, incluso si un maestro quiere transmitirlo, ¿cómo podría hacerlo? La mayoría de los estudiantes se rinden a la mitad y abandonan de todos modos, luego solo piensan en culpar a su maestro por no enseñar y nunca imaginan la necesidad de examinar su propia negligencia en el aprendizaje.

[23]

楊老師傳拳很公開的，授人同是一樣教法，何以有優劣，，蓋人人性質不同，聰明不同，授法悟通與否不同，蓋太極理甚深，非一日能懂，陞階有級，老師授法，一疊一疊來的，若未學到奧妙，半途而廢，若說老師不眞傳，誠為謬說，日淺功淺就說出金石之言，亦不懂的，慢慢繼續進學，莫有不教之理也。

“En la Forma, algunos ejercicios se realizan solo por un lado; otros, por los dos lados, esto guarda relación con los órganos internos que activa cada ejercicio”

Yang Chengfu enseñará boxeo a cualquiera y les enseña lo mismo a todos. Entonces, ¿por qué algunos resultan mejores que otros? Por que todos tienen una naturaleza diferente, un grado de inteligencia diferente, una capacidad diferente para comprender los principios. También porque la teoría del Taiji es bastante profunda y requiere más de una lección para comprenderla. Dado que el progreso es un proceso paso a paso, Yang enseña paso a paso. Si solo vas a la mitad y te rindes antes de aprender la esencia, proclamar que el maestro no tiene lo real es una afirmación verdaderamente absurda. Si le dedica poco tiempo o trabajo y luego le exige que dé sus frutos con resultados brillantes, simplemente no lo comprende. Al avanzar gradual y continuamente en su aprendizaje, no habrá una noción de descuido en la enseñanza.

Si no entiendes los principios internos no es Taiji

[25]

太極本為內家拳，如姿式正確，內理明白，即是太極拳，如姿式不正確，內理不明白，雖姿式類太極，與外家拳無異也。

Taiji es fundamentalmente un estilo de boxeo interno. Si está haciendo las posturas correctamente y comprende los principios internos, es Taiji Boxing. Si no estás haciendo las posturas correctamente y no entiendes los principios internos, entonces, aunque puede parecer Taiji, no se diferencia de un estilo externo.

太極拳使用法雜說 一四六

楊老師傳拳很公開的，授人同是一樣教法，何以有優劣不等，蓋人人性質不同，聰明不同，授法悟通與否不同，蓋太極理甚深，非一日能懂，陞階有級，老師授法，一叠一叠來的，若未學到奧妙，半途而廢，若說老師不眞傳，誠爲謬說，日淺功淺，就說出金石之言，亦不懂的，慢慢繼續進學，莫有不敎之理也。

楊老師有一日行樂，演使用法，與人王保還搭手，用按法，將其人跌出三丈餘外，眞有奇觀，老師之使用法，與敵人搭手，敵人足下如無根，即站立不定，看楊老師面貌極從容，手足極輕靈，只以抬手，敵跌出如射箭之速，楊老師的拳，眞妙極了，人人莫不敬服。

太極本爲內家拳，如姿式正確，內理明白，即是太極拳，如姿式不正確，內理不明白，雖姿式類太極，與外家拳無異也。

自古之拳，定不傳得寶，忘師之人，日後能不忘師傳，定得眞傳，可無疑焉。

(一)練太極拳，學使用法爲必要，同志欲鍛練身體者，亦必學使用法，如不學使用法，無趣味，多有半途而廢者，以致有阻身體强壯進步，如學會使用法，並非無故打人，可與朋友研究妙理，你打我化，我打你應，滔滔不絕，各種變化，生生不已，知道太極拳有無

[25] Páginas del libro escrito por Yang Cheng Fu en 1931: MÉTODOS DE APLICACIÓN DEL BOXEO TAIJI (極拳 使用 法)

Solo hay un método correcto

[Comentario del autor, José Gago]

El punto 10 de esta miscelánea ***Desarrolle la salud y la autodefensa simultáneamente*** es muy importante. Vamos a profundizar un poco más en él, pues, es esta dualidad lo que identifica al ***Yang Taiji Quan*** como un estilo **UNICO Y COMPLETO**.

En sus dos libros, Yang Cheng Fu insiste en que no hay dos maneras correctas del hacer ***Taiji***, solo una, y si no estás en la correcta, nunca podrás aplicarlo como arte marcial; aun, en la parte civil, prolongar la vida y la juventud, los resultados no serán los mismos.

LO CIVIL (LA SALUD)

Fortalecer el cuerpo y mejorar la salud es la primera cara de la moneda, comienza con el entrenamiento de la Forma, aplicando en cada ejercicio los 10 principios y las 13 energías.

LOS 10 PRINCIPIOS Y LAS 13 ENERGÍAS

Existen muchos principios del entrenamiento deportivo que son fundamentales, como el principio de sobrecarga, progresión, recuperación, reversibilidad, especificidad, individualidad etc., aplicarlos es fundamental para obtener buenos resultados, pero, aparte de esto, el ***Taiji*** tiene unos principios y un método único de entrenamiento, basados en la filosofía taoísta, la Medicina Tradicional China y el ***Qigong***.

Aplicar correctamente los 10 principios en cada movimiento es fundamental para la salud, pues, son esos principios los que hacen que cada movimiento de ***Taiji*** sea también ***Qigong***, interno y externo, armonizando cuerpo y mente.

"Hoy en día (1931) hay tantas versiones de Taiji Boxing que la gente tiene dificultades para distinguir cuál es auténtico"

LAS 13 ENERGÍAS

Ocho de ellas son diferentes movimientos estructurales que podrían utilizarse indistintamente como defensivos u ofensivos, y las otras cinco, son las diferentes direcciones en que las 8 se pueden combinar entre ellas.

Cada movimiento contiene varias de las 13 energías, que según se van combinado entre si forman 37 ejercicios distintos.

Cada uno de los movimientos es tridimensional, basado en la geometría de la esfera. Es ese movimiento tridimensional el que le da su identidad única y la capacidad para estimular y mantener la circulación continua del ***Qi***, generando un movimiento interno como un río que no se detiene. Esa trasformación continua, ***Yin Yang***, se conoce como ***Daoyin***.

Esta dualidad, movimiento interno y externo, tridimensional y continuo, lo convierte en un método de ***Qigong*** para la salud extraordinario.

El Gran Maestro Yang Chen Fu (en el centro) y el Maestro Fu Zhong Wen (a su derecha), con diversos estudiantes en la puerta del Ayuntamiento de Guangzhou (año 1934)

LA FORMA DE 85 EJERCICIOS ES FUNDAMENTAL PARA LA SALUD

Los beneficios físicos se ven muy incrementados con la práctica de la Forma de 85 ejercicios pues, el movimiento interno de cada ejercicio, masajea y activa la función de los órganos, poniendo más énfasis en alguno de ellos según cada ejercicio. También la transición entre los ejercicios es muy importante y tiene esta función.

En la Forma, algunos ejercicios se realizan solo por un lado; otros, por los dos lados, esto guarda relación con los órganos internos que activa cada ejercicio. Por ejemplo, si hacemos un ejercicio para el hígado, solo se realiza por el lado derecho, pues en el lado izquierdo no tenemos hígado. Todo ello potencia el efecto de conducción de la energía interna (***Qigong***).

Pero podemos argumentar que tenemos métodos de ***Qigong*** muy buenos para la salud, como el ***Lohan Qigong*** ¿Cuál es la ventaja de practicar ***Taiji***?

El ***Taiji Yang*** nos ofrece la posibilidad de desarrollar la salud y la autodefensa simultáneamente, lo que hace que el ***Taiji*** sea un método completo.

“Los principios del Tai Chi no se pueden explicar de dos maneras. Si no obtienes la transmisión real, no lo entenderás”

LO MARCIAL

La segunda cara de esta moneda es la aplicación marcial, esta parte ***Yang*** no puede iniciarse si no tenemos un buen conocimiento y control de la parte ***Yin*** o de Salud, pues el patrón de movimientos tridimensional que contenía los movimientos internos y externos, para fortalecer y armonizar los 3 tesoros de la salud, ***Jing***, ***Qi*** y ***Shen***, el cuerpo, la función orgánica y las emociones, contiene también las técnicas de combate.

Si la primera parte, de control estructural e interno, de acuerdo con los 10 principios y las 13 energías, no está correcto, no se puede seguir adelante con lo marcial.

La inmensa mayoría de los estudiantes de Yang Cheng Fu no llegaron a completar ni siquiera el entrenamiento civil o de salud, pues solo para esto se necesitan varios años de un trabajo intensivo y bien dirigido.

Algunos de sus discípulos más dedicados, que permanecieron siempre con Yang Cheng Fu, como Cheng Weiming, progresaron también en el entrenamiento de la parte marcial, que conlleva el entrenamiento rápido de los 37 ejercicios por los dos lados. La aplicación en parejas de cada ejercicio, como indica Yang Cheng Fu en su libro. El entrenamiento de ***Tui Shou***, para aprender a sentir y diferenciar las 13 energías. El entrenamiento explosivo de los movimientos, ***Fa Jin***, para usarlos como golpes. Las Formas con armas y algunas cosas más, pero solo Fu Zhong Wen completó todo este entrenamiento, pues, aparte de ser su sobrino, estuvo siempre con Yang Cheng Fu y se encargó de su entierro.

Cheng Fu escribió dos libros y en ellos expuso gran parte de la teoría de ***Taiji*** y sus aplicaciones básicas para que los estudiantes de la época pudieran conocer las características del aténtico ***Taiji*** y diferenciar las variantes, porque, ya en 1931, se habían formado muchas escuelas con una base muy deficiente, aprovechando el negocio que estaba resultando por la demanda, e intentó evitar el adulteramiento del ***Taiji***, pero, está claro que no lo consiguió, porque cada vez hay más estilos y métodos propios, y lo que afirmó el heredero del Auténtico ***Taiji*** se deja a un lado: ***Solo hay un método de Taiji no dos***.

En cualquier caso, los principios del Tai Chi no se pueden explicar de dos maneras. Si no obtienes la transmisión real, no lo entenderás.

Como escribió Yang Cheng Fu: espero que mis camaradas me perdonen por decirlo.

José Gago

Información del seminario:
www.escueladinamic.com

www.dinamictaiji.com

www.escueladinamic.com

El auténtico TAIJI de la familia Yang

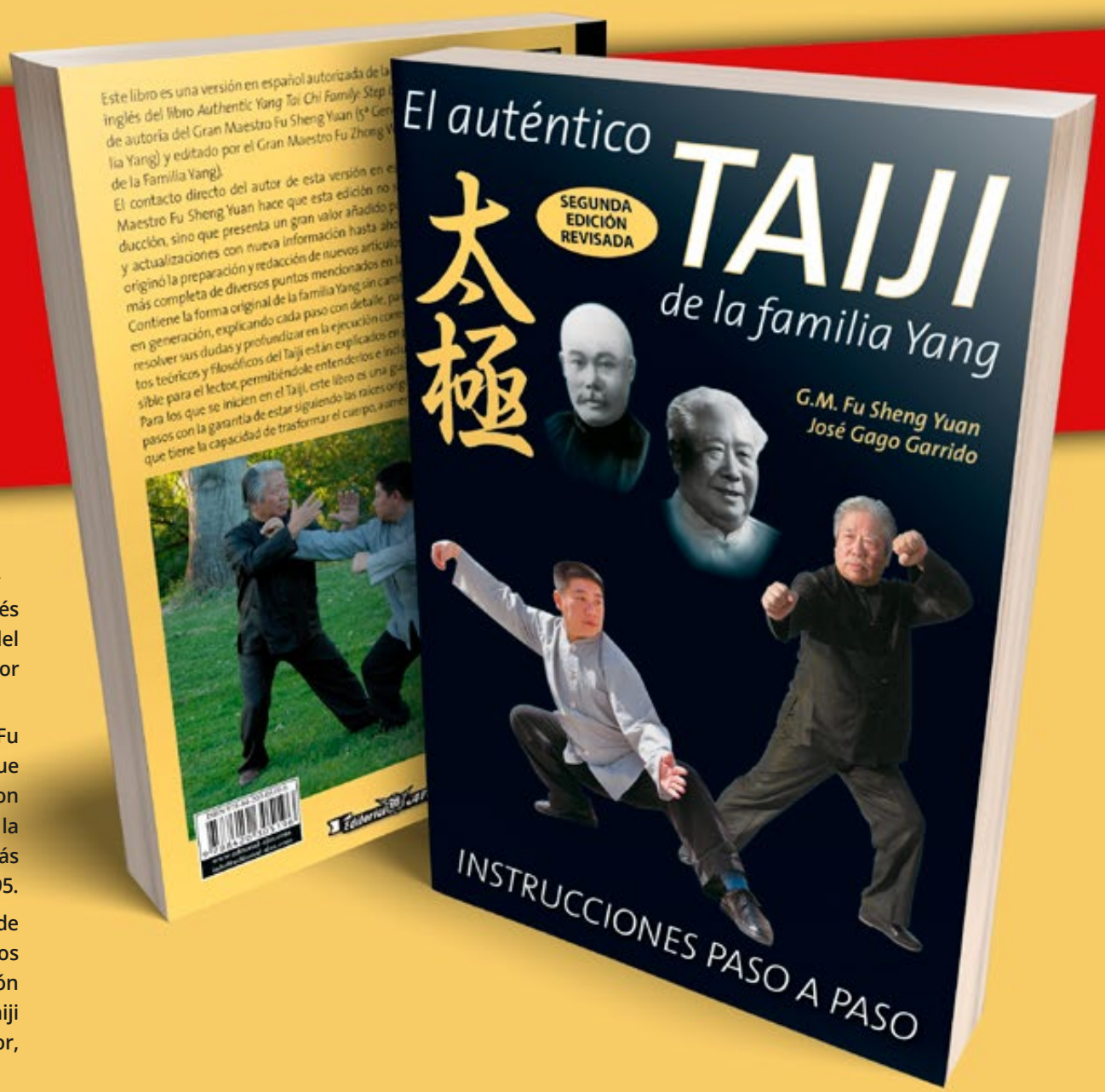
INSTRUCCIONES PASO A PASO | SEGUNDA EDICIÓN REVISADA

Este libro es una versión en español autorizada de la primera edición en inglés del libro *Authentic Yang Tai Chi Family: Step by Step Instructions* de autoría del Gran Maestro Fu Sheng Yuan (5ª Generación de la Familia Yang) y editado por el Gran Maestro Fu Zhong Wen (4º Generación de la Familia Yang).

El contacto directo del autor de esta versión en español con el G.M. Fu Sheng Yuan hace que esta edición no sea una simple traducción, sino que presenta un gran valor añadido por incluir revisiones y actualizaciones con nueva información hasta ahora inédita y que como consecuencia originó la preparación y redacción de nuevos textos, además de una descripción más completa de diversos puntos mencionados en la obra original editada en 1995.

Contiene la forma original de la familia Yang sin cambios, como se trasmitió de generación en generación, explicando cada paso con detalle, para que todos los practicantes puedan resolver sus dudas y profundizar en la ejecución correcta y tradicional. También los conceptos teóricos y filosóficos del Taiji están explicados en profundidad pero de forma comprensible para el lector, permitiéndole entenderlos e incluirlos en su práctica personal.

Para los que se inicien en el Taiji, este libro es una guía precisa y clara para dar los primeros pasos con la garantía de estar siguiendo las raíces originales de este antiguo y saludable arte, que tiene la capacidad de trasformar el cuerpo, aumentar la energía y armonizar la mente.



Por **Fu Sheng Yuan y José Gago Garrido**
ISBN 978-84-203-0519-6
P.V.P. 26€ / 286 páginas

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

JAVIER FERRER, NUEVO CINTURÓN NEGRO MUGENDO

Por **EL BUDOKA 2.0** // *www.elbudoka.es*

Hace unos pocos días, nuestro protagonista, **Javier Ferrer**, se presentó al examen para Cinturón Negro de ***Mugendo***... Tras unos años acudiendo a las clases regulares y otros tantos días de preparación, y con algo de nervios, superó un examen exigente que le permite lucir con orgullo el preciado Cinturón Negro y una nueva indumentaria. Todo ello como recompensa a un tiempo de esfuerzo y sacrificio guiado por unos buenos instructores que han sabido encauzar un carácter fuerte, en una persona seria y responsable que atesora un noble corazón. Una agradable charla con él nos descubre sus sensaciones:

¿Recuerdas tu primer día entrando al gimnasio para practicar *Mugendo*? ¿Recuerdas qué fue lo primero que aprendiste?

Sí, lo recuerdo. Me enseñaron entre otras cosas a lanzar un *jab* y otras técnicas de puño... Y lo que más me costó fue dar una patada porque en la primera que probé me resbalé y caí al suelo (nos explica entre carcajadas).

Y desde entonces, habrás aprendido muchas cosas... ¿qué es lo que más te gusta y lo que más te ha costado?

Bueno, lo que más me ha costado es aprender alguna serie de combinación por que tenía una básica difícil... y lo que más me ha gustado es ir cada día, aprender un poco más y estar con mis amigos en el *tatami*, y pasármelo bien con ellos.

Hace pocos días superaste el examen de Cinturón Negro... ¿cómo te sientes?

¡Muy bien, muy feliz!

Habrán sido unos cuantos días preparando el examen, esforzándote ¿estás satisfecho de haberlo conseguido?

¡¡Si, sí, muy satisfecho!!

¿Érais muchos compañeros haciendo el examen?

Éramos alrededor de 35 compañeros. De Sant Cugat íbamos 5 a examinarnos y que hemos estado preparándonos para el examen cada viernes durante tres meses, además del tiempo que ya llevábamos.

¿Recuerdas si estabas nervioso, o lo llevabas muy bien preparado y estabas seguro de ti mismo?

La verdad es que las primeras semanas no estaba nervioso, pero cuando fui al gran test, en diciembre, ahí ya empecé a ponerme nervioso. Pero al final lo superé bien.

El Cinturón Negro es el reconocimiento tras muchos días de esfuerzo... ¿Qué os han explicado que representa?

Sobre todo que requiere disciplina, respeto y unas aptitudes que debes trabajar. Y sin todos estos requisitos, no puedes llegar a ser Cinturón Negro.

En las clases de *Mugendo* entrenáis la parte física, técnicas de pierna, de puño, incluso trabajo con armas, etc. Pero además tenéis que aprender y cumplir unas normas de respeto al *Sensei*, al compañero, disciplina, constancia... ¿qué opinas?

Pues me parece muy bien. Creo que son imprescindibles. Si me ponen a trabajar con un cinturón blanco y no tengo respeto, disciplina y cuidado, como han tenido conmigo, podría hacerle daño sin querer. Tengo que ponerme a trabajar a su nivel.

¿Practicas algún deporte además de *Mugendo*?

Sí, practico *hockey* sobre patines tres veces por semana además del partido del fin de semana.

Crees que todo lo que aprendes en *Mugendo* puede serte útil en tu día a día, en el *hockey*. Por ejemplo, seguro que ante un problema, algo que no te gusta, te ayuda a controlar tus impulsos, los nervios...

Pues creo que la parte mental, sí; he aprendido qué es la constancia, el respeto... Y en la parte física me siento más fuerte, y sí tuviera que defenderme tendría unos conocimientos, si fuese necesario.

EL CINTURÓN NEGRO REQUIERE DISCIPLINA, RESPETO Y UNAS APTITUDES QUE DEBES TRABAJAR

Una cosa que nos han explicado es que sólo deberíamos emplear las técnicas que nos enseña nuestro *Sensei* como último recurso, siempre antes debemos usar las palabras.

La falta de respeto a los demás, la poca educación es algo muy evidente en la vida cotidiana. En *Mugendo* estáis trabajando para combatirlo, ¿no es así? ¿Qué os explican en las clases?

En primer lugar que el respeto es fundamental para entenderse con la gente, la educación, sobre todo con los más mayores, tener respeto con todos... ayudar a los más pequeños.

Javier Ferrer junto a Sensei Javier Sáenz, Director técnico nacional de Mugendo.

EN UN FUTURO ME GUSTARÍA SER PROFESOR DE MUGENDO, SER UN SENSEI DE MI CLUB. ME SIENTO MUY BIEN CON LO QUE ESTOY HACIENDO Y APRENDIENDO

Cuando sales de tu clase de *Mugendo*, seguramente cansado, pero con la cabeza despejada de los problemas que todos tenemos (trabajos del cole, exámenes, etc.) ¿te has parado a pensar que todo ese rato que te lo has pasado bien, has estado sin ninguna pantalla, son móvil, ni ordenador...?

Sí, claro, me gustan las pantallas, pero ese rato que estoy con los amigos, entrenando, preparándome, me lo paso muy bien y ni me acuerdo de las pantallas. Me lo paso muy bien haciendo ***Mugendo***.

¿Tienes amigos que vayan contigo a practicar *Mugendo*?

Del colegio no, pero mis compañeros de ***Mugendo*** ya son mis amigos. Y con ellos me veo cada semana.

Seguro que ya te lo han explicado, pero ahora con tu Cinto Negro eres un ejemplo para lo que han empezado más tarde que tú, que llevan menos tiempo... Si sigues trabajando como hasta ahora podrás ser su *Sensei*, seguro que eso también va hacer ser más responsable y trabajador ¿Lo habías pensado?

Pues sí, a mí en un futuro me gustaría ser profesor de ***Mugendo***, ser un *Sensei* de mi Club. Me siento muy bien con lo que estoy haciendo y aprendiendo, y me gustaría transmitirlo.

¿Trabajáis con algún tipo de arma?

No de forma habitual, pero alguna vez el *Sensei* nos enseña a manejar los *nunchaku*. Él con uno de madera y nosotros con unos de espuma. El *bo* (palo largo) de momento no lo usamos.

¿Y trabajo de *sparring*?

Sí, también hacemos *sparring*, pero nos explican que esos 10 minutos nos tenemos que imaginar que nuestro compañero es un agresor pero al que no debemos golpear muy fuerte y sobre todo ponernos a su mismo nivel. Debemos hacer bien las técnicas pero controlando nuestra potencia. Hay que cuidar a la persona que nos ayuda a progresar.

CONOCIENDO UN POCO MÁS A JAVIER...

CLUB: MUGENDO SANT CUGAT

EQUIPO PREFERIDO: REAL MADRID

JUGADOR FAVORITO: CRISTIANO RONALDO

PELÍCULA FAVORITA: MUCHAS, NINGUNA EN ESPECIAL.

PERSONAJE FAVORITO: CUALQUIERA DE LAS PELÍCULAS QUE ME GUSTAN.

JUEGO FAVORITO: BRAWL STARS

¿Y para ello lleváis, guantes, casco...?

Sí, guantes, botines, casco, espinilleras y bucal, pero eso en función del nivel que tengas...

Bueno Javier, enhorabuena por tus logros, por tu esfuerzo, y muchas gracias por responder a nuestras preguntas.

¡Gracias a ti! ■

道限無

MUGENDO

MARTIAL ARTS

WAMAI

✓ Calidad ✓ Profesionalidad ✓ Servicio

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS

¡¡NUESTRO TRABAJO ES AYUDARTE!!!

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

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

AFILIACIÓN DEPORTIVA Y RECONOCIMIENTO

Para clubes, asociaciones e instructores

PRESTIGIO NTERNACIONAL WAMAI

Con eventos y sedes a nivel internacional

WAMAI

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

COMUNICACIÓN

Newsletter mensual
Web actualizada semanal y mensualmente

ARTES MARCIALES

Wamai está abierta para cualquier arte marcial, tradicional o moderno

FORMACIÓN CONTINUADA

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

SEGUROS DEPORTIVOS

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

REGLAS Y NORMATIVAS

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

SOPORTE Y SERVICIOS DIVERSOS

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

BÔJUTSU

El arte del palo samurai

Por **LUIS NOGUEIRA SERRANO**
Presidente European Bugei Society
Fûryûkan Bugei Dôjô
www.bugei.eu

En mis más de 15 años de experiencia docente de *Bugei*, he constatado que el *Bôjutsu*, el arte del palo, es una de las que más interés genera entre los noveles. Existe un interés popular en aprender exclusivamente esta disciplina que supera el que otras aparentemente podrían generar potencialmente un mayor seguimiento. Sin embargo, he observado también que este interés va acompañado de algunos mitos y conceptos erróneos derivados de importantes diferencias entre artes del palo con orígenes distintos al japonés, como es el caso okinawense, chino, por no mentar formas de lucha con palo occidental. Con este texto arrancamos una serie de artículos que van a tratar las disciplinas de armas contundentes de madera. Con esta primera entrega nos introduciremos en los orígenes del palo largo dentro de Japón, sus características marciales, así como trataremos sus diferentes tipos y algunos detalles básicos sobre sus formas de uso.

Para delimitar el ámbito, nos referimos a palo largo a aquél que iguala o supera la envergadura de un hombre medio. En japonés se emplea el término *bô* 棒, que se traduce por palo o vara, y a la disciplina que versa sobre su uso se le conoce como *bôjutsu* 棒術 (lit. arte del palo). No obstante, el origen del *bôjutsu* o del mismo *bô* es incierto, pero debemos recordar que el hombre ha empleado palos como armas desde el origen de la humanidad, algunas desde hace más de 300.000 años. Por ello se hace difícil encon-

"El palo era utilizado con diversos fines y con escasa o nula referencia documental como sí tienen otras armas"

trar un origen claro. En el *Shintô*, la religión oriunda de Japón, el palo es un instrumento parte de ritos desde la antigüedad. Por su parte, los *Ainos* utilizaban un palo de castigo *seisaibô* 制裁棒 llamado *sto*. Todo ello indica que el palo era utilizado con diversos fines y con escasa o nula referencia documental como sí tienen otras armas.

Algunas escuelas aluden a que el *bô* es una versión depurada de una disciplina arcaica y rudimentaria de emplear los cayados de viaje, *tsue* 杖 con fines defensivos. Algunas escuelas conservan formas de lucha empleando estos bastones para defenderse contra ataques de espada, donde la rusticidad de la vara limita su arsenal a defensas e impactos. No obstante, el descentrado del peso, principalmente por tener un nudo en la cabeza de la vara, aumenta la potencia del impacto en comparación con una vara de sección regular. El empleo de este tipo de instrumentos desarrolló una idea prodigada en relación con el *bôjutsu* que es un arma no letal que más adelante comentaremos en más detalle.

Otras fuentes aluden a que el origen del *bôjutsu* podría encontrarse en la eventual situación en el campo de batalla que un arma de asta (lanza *yari*, guja *naginata*…) pudiera descabezarse y quedarse sin su hoja. El esgrimidor tendría únicamente una empuñadura de madera con una longitud similar a la del arma o incluso menor si el arma hubiera podido resultar seccionada en la mitad. La necesidad de emplear este palo resultante parece que urgió a desarrollar técnicas que pudieran sacar al esgrimidor de ese atolladero. En ese sentido, parece lógico que las técnicas tuvieran una proximidad técnica a las disciplinas como el *sôjutsu* (Ver El Budoka 2.0 nº 52). Esto determina una de las principales características de la gran mayoría de tradiciones de palo japonesas. En Japón, como digo mayoritariamente, el palo se esgrime distalmente como se hace la lanza y no desde el segmento medial como se puede observar en otras formas de combate con palo de otros orígenes allende las fronteras geográficas del Japón medieval. Esta característica permite generar aceleraciones elevadas que aumentan la fuerza de impacto y mantener a distancia a armas más letales como espadas de campaña *tachi*, a pesar de que la primera sensación para el aprendiz es que se trata de un arma apara-

“En Japón, como digo mayoritariamente, el palo se esgrime distalmente como se hace la lanza y no desde el segmento medial como se puede observar en otras formas de combate con palo de otros orígenes”

tosa y aparentemente lenta en su manejo, que requerirá de esfuerzo y práctica para conseguir esgrimir con soltura, así como una adecuada instrucción en materia de corrección postural para evitar que brazos de palanca elevados en la descarga puedan sobrecargar el cuerpo del esgrimidor y lesionarlo.

En dependencia de la longitud de la empuñadura de estas armas de asta se estandarizaron las longitudes de los *bô*. El más habitual, el *rokushaku bô* 六尺棒, el palo de 6 *shaku*, ligeramente más largo a 180cm, se corresponde con una longitud estándar de empuñadura de lanza y *naginata* (ver El Budoka 2.0 nº 65). Otra medida, más larga es el *hasshaku bô* 八尺棒, el *bô* de ocho *shaku*, superando los 240cm. Inferior a estos está el llamado *sanshaku bô* 三尺棒 (lit. palo de 3 *shaku*) o *hanbô* 半棒, medio *bô*, con una longitud total de 90cm, que trataremos en un artículo posterior. La longitud de 180cm es una medida virtualmente adecuada para un practicante medio, ya que la dimensión exacta de una envergadura permite que el palo pueda variar de guardia según se esgrime entre movimientos permitiendo una versatilidad inusual en armas como la espada. Para ello se requiere de un elemento técnico que comparte también con las armas de asta que es el *suri* 摺 (lit. frotar), la acción de deslizar el palo en el agarre para conseguir un efecto de reducción del brazo de palanca que incremente la aceleración en el momento del impacto, fundamental para poder desarrollar efectos significativos en el golpeo de esta arma. Longitudes superiores requieren de un mejor manejo de este deslizamiento para poder emplear adecuadamente esta arma. Podemos imaginar que, más allá de la estandarización, existirá una medida adecuada para cada practicante en dependencia de su envergadura y su habilidad y nivel.

En relación con su sección, su diámetro oscila entre ocho *bu* 八分 (2,4cm) y un *sun* y 1 *bu* 一寸一分 (3,3cm). La sección habitual es redonda *marubô* 丸棒, aunque también se observan ocasionalmente secciones poligonales como hexagonales *rokkakubô* 六角棒 u octogonales *hakkakubô* 八角棒.

El material habitual es el roble *kashi* 樫, siendo de preferencia en las zonas orientales de Japón el blanco y en

“El material habitual es el roble, siendo de preferencia en las zonas orientales de Japón el blanco y en las zonas más occidentales el rojo”

las zonas más occidentales el rojo. Esta madera ofrece una óptima resistencia para la esbeltez del arma y el uso habitual por lo que se considera la más adecuada.

La tercera de las fuentes indica que el *bô* es una aplicación marcial del palo empleado para cargar bultos equilibrados sobre los hombros conocido como *tenbin* 天秤, siendo a su vez también el brazo de una báscula tradicional, una palanca tira hilo en una máquina de costura o una barra espaciadora en pesca. Cito todos estos usos artesanales porque este origen vincula además con otra de las particularidades del *bô*, y es que no se consideró nunca un arma de exclusiva instrucción de la clase *samurai*, sino que fue practicada también por el vulgo como un arte marcial popular. Aún hoy día se celebran festivales con origen campesino en diferentes provincias de Japón (las más conocidas en la prefectura de Aichi) en las que se demuestran algunas formas coreográficas de lucha, principalmente con palos tipo *bô* que tienen origen en festividades antiguas y artes marciales externas a las prácticas *samurai* conocidas como *bônote* 棒ノ手 (lit. técnicas/movimientos de palo).

Otra arma que no tiene relación estricta con lo comentado hasta el momento, pero que por su longitud debe mentarse en este texto es el *kanabô* 金棒 o *tetsubô* 鉄棒 (lit. barra de metal/hierro). Se trata de una maza con una longitud entre 1,4 y 2 metros, con sección poligonal, reforzada primeramente con tacha/remaches *nagafukurin* 長覆輪 y, posteriormente, con una camisa metálica *hirukanamono* 蛭金物. Su objeto era el de llevar un arma masiva que en su lanzamiento aplastara enemigos y rompiera sus armas. Además, era utilizada como ariete en asedios para abrir paso entre portones bloqueados lo que hace una idea del peso y la complejidad de emplearla como arma con agilidad en campo de batalla. El hecho de requerir una fuerza extraordinaria para poder esgrimirla llevó a que muchas obras representaran demonios portando estas armas, más habituales en la imaginería religiosa que en las batallas. Tras el decaimiento en su uso a lo largo del *periodo Muromachi*, pasaron a ser casi únicamente portadas por vigilantes de las guardias nocturnas de los castillos como símbolo

de amenaza para cualquiera que osara tratar de traspasar su guardia.

El *bô* puede usarse para lanzar impactos radiales *uchi* 打 o axiales *tsuki* 突. Los primeros pueden realizarse descendentes, laterales y ascendentes, así como diagonales en cualquiera de las direcciones posibles; mientras que los segundos pueden realizarse descendentes, frontales y ascendentes. Todo ello de forma simétrica por ambos lados, así como a una o dos manos. Además de estas formas, el palo puede realizar defensas, derribos, arrestos, etc., es decir, teniendo un arsenal enorme para aplicar.

En nuestra tradición, el *bôjutsu* enseña en primer lugar a enfrentarse a una espada, para posteriormente hacerlo contra otro *bô*. Otros estudios enseñan a emplear el *bô* en distancias anormalmente cortas y salir victorioso conocidas como *toritake* 取武, representando precisamente el contexto de batalla donde nos encontramos ante un enemigo que nos ataca con armas de campaña y nosotros hemos perdido la cabeza ofensiva de nuestra arma de asta y quedamos únicamente con la empuñadura. Otro de los estudios es el empleo del *bô* como arma de arresto estudiada dentro del *taihojutsu* 逮捕術 (ver El Budoka 2.0 nº 44). Antes mencionamos que precisamente el hecho de que el *bô* fuera un arma no letal, vinculado a estas técnicas de arresto, hacía que se confundiese con que el palo fuera no lesivo. Realmente, las técnicas de palo incluyen impactos que pueden causar traumatismos graves, fracturas óseas, etc. Sin ellos cuesta bastante creer de la efectividad de estos arrestos, por lo que en el aprendizaje y entrenamiento de estas técnicas requiere de incluir, aunque de forma simulada, estos elementos sin los que difícilmente podríamos llegar a resultados equivalentes.

“En nuestra tradición, el bôjutsu enseña en primer lugar a enfrentarse a una espada, para posteriormente hacerlo contra otro bô”

También se estudia el cómo desembarazarse de un enemigo que agarra nuestro palo para evitar que lo esgrimamos, ya sea para retenerlo o lanzarlo contra un enemigo, precipicio u obstáculo. Igualmente se aprende a cómo emplear el *bô* en contra del propio enemigo que lo esgrime, formas conocidas como *bôgaeshi* 棒返, entre muchos otros.

Unos ejemplos de cada una de estas formas son demostrados en el vídeo que hemos preparado especialmente para la ocasión y que puede verse en el siguiente enlace. Más allá de esto, nos encontramos a disposición de poder atender cualquier curiosidad que pueda tener el lector en la lectura de este texto.

https://youtu.be/Dl4BPuVocl8

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

NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
4 Modulos	5 Modulos	7 Modulos	10 Modulos	15 Modulos	21 Modulos
Disciplinas Troncales: Kenjutsu, Iaijutsu, Aikijuujutsu, Joujutsu	Disciplina añadida: Battoujutsu	Disciplinas añadidas: Soujutsu, Tantoujutsu	Disciplinas añadidas: Bojujutsu, Kusarijutsu, Koppoujutsu	Disciplinas añadidas: Kenpou, Kumiuchi, Naginatajutsu, Jioujutsu, Tanbojujutsu	Disciplinas añadidas: Anmijutsu, Kyuujutsu, Kobujutsu, Houjoujutsu, Juuttejutsu, Tessenjutsu

Comienzo

Kouhai → Seito 1ª Fase → Seito 2ª Fase → Shidouin 3ª Fase → Uchideshi 4ª Fase → Uchideshi 5ª Fase → Sensei 1º Circulo

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

Especializados en Artes Militares Clásicas

Formación | Mentoring | Consultoría

www.bugei.eu

FŪRYŪKAN BUGEI DŌJŌ

COMPROMISO - CONSTANCIA - SUPERACIÓN

José Santos Nalda Albiac × Pablo Nalda Gimeno × Natalia Nalda Gimeno

DE UN ARTE DE GUERRA A UN ARTE DE PAZ

Todos queremos que el mundo cambie, pero para que sea posible hay que empezar por las personas, es decir por ti y por mi. Pues solo cuando una persona está en paz consigo misma, es capaz de irradiar armonía y serenidad a su alrededor...

En nuestro mundo competitivo y cambiante, ya es palpable la necesidad de encontrar los medios de gestionar los conflictos y construir relaciones de paz, armonía y progreso mutuo en todos los ámbitos de la vida.

Los principios, actitudes y valores del *Aikido* expuestos en este libro traspasan los muros del *dojo* y pueden ser aplicados totalmente en la vida cotidiana, ya sea para establecer buenas relaciones interpersonales o como una guía útil de crecimiento personal.

El *Aikido* es más que un arte de combate, es mucho más que las piruetas que podemos ver en los vídeos que pretenden demostrar la eficacia de las técnicas, aplicando mayor violencia en la defensa que la generada por el agresor... es ante todo un modo de vida que enseña el comportamiento inteligente par vivir en paz y armonía.

Si el lector *aikidoka* se pregunta ¿cómo puedo convertirme en una persona pacífica y contribuir a la paz de la sociedad en la que vivo? En las páginas de este libro encontrará la orientación necesaria para llegar a esa meta así como las pautas que conducen al tan estimado crecimiento personal..

Por **J. Santos Nalda, Natalia y Pablo Nalda Gimeno**
ISBN 978-84-203-0693-3
P.V.P. 18€ / 182 pàginas

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

60 AÑOS DE TAI JITSU CON SERGE EISENHUTH

Técnica a cargo de Serge Eisenhuth

Por **Miguel A. Ibáñez Espinosa**
Director de Grados de NTJ de la RFEKDA
6º Dan Nihon Tai Jitsu / Nihon Jujutsu
5º Dan Aikijujutsu Kobukai

Dentro de la serie de entrevistas que EL BUDOKA 2.0 realiza a practicantes destacados del *Tai Jitsu / Nihon Tai Jitsu*, tanto nacionales como internacionales, presentamos en esta ocasión a nuestros lectores a uno de lo primeros practicantes de *Tai Jitsu*, ciertamente poco conocido en nuestro país. **Serge Eisenhuth** es actualmente 6º *Dan* de *Tai Jitsu Do*, 5º *Dan* de *Nihon Tai Jitsu* y 5º *Dan* de *Tai Jitsu*.

Karateka, *judoka* y *aikidoka*, estudió en los años setenta el *Shorinji Kempo* con el maestro Aosaka y el *Yoseikan Budo* con el maestro Hiroo Mochizuki. Además ha practicado también el *Aikijujutsu* en Tailandia. Es un testigo excepcional del nacimiento del *Tai Jitsu* y su evolución en el país galo así como en Bélgica. Por todo ello creemos que su testimonio no dejará a nadie indiferente…

Muchas gracias maestro por su amabilidad para con nuestra revista al concedernos esta entrevista. Para los *budokas* españoles, e incluso para los *taijitsukas*, su figura es una gran desconocida y nos gustaría que usted como pionero del *Tai Jitsu* europeo nos hablara de su relación con el *Tai Jitsu*.

Es normal que en España yo sea un gran desconocido, ya que yo me dediqué principalmente al desarrollo del *Tai Jitsu* en Francia y en menor medida a su desarrollo inicial en Bélgica. La práctica de las artes marciales y sobre todo del *Tai Jitsu* en la edad en la que yo comencé ha contribuido en gran medida a mi desarrollo general y a determinado mi posterior orientación profesional.

¿Puede contarnos cuándo conoció usted al maestro Hernaez y qué relación tenía entonces con él?

Yo encontré al maestro Hernaez cuando él solo era Roland para mi… Estamos hablando de septiembre de 1962. Él era profesor de educación física en el colegio *Régie Renault* y yo era su alumno en dicho colegio. Desde la edad de ocho años yo quería practica el *Judo*, único arte marcial que se enseñaba por aquel entonces en la región parisina. Esta educación estaba desgraciadamente fuera del alcance económico de mis padres. Roland enseñaba en esta escuela en el seno del *Billancourt Athletic Club* (BAC) el *Judo*, el *Karate* y el *Aikido*. Yo aproveché la ocasión y me inscribí en las tres disciplinas, a razón de tres horas de entrenamiento dos veces a la semana. Mi relación con él fue evolucionando de un simple alumno que aprende con su profesor a una relaciones amistosas y respetuosas con el que posteriormente fue mi maestro en el curso del desarrollo del *Tai Jitsu*. Puedo decir que a pesar de las circunstancias y las divergencias que en ocasiones nos han separado, nosotros seguimos teniendo una relación de amistad. En todo

1_Carnet de Serge Eisenhuth
2_Carnet de Serge Eisenhuth
3_ Diploma de 4º Dan de Serge Eisenhuth
4_ Diploma de 5º Dan de Serge Eisenhuth
5_ Diploma de profesor de Serge Eisenhuth (1980)
6_ Diploma de profesor de Tai-Jitsu de Serge Eisenhuth

caso, yo le preservo toda mi amistad y un profundo respeto.

Entonces durante esos años usted trabajó con él las disciplinas de *Judo, Karate* y *Aikido*. ¿En qué momento comenzó a trabajar el *Tai Jitsu*?

Sí, de 1962 a 1967 nosotros solo trabajábamos con él esas tres disciplinas. El *Tai Jitsu* no existía así que no podía ser enseñado, como demuestra mi carnet de grados de esa época que os he enviado. Comencé en el *Tai Jitsu* desde su nacimiento, cuando aún no tenía ni nombre. Nuestra búsqueda comenzó durante 1967 bajo una forma de aproximación a la defensa personal.

Tenemos entendido que usted fue un buen competidor de *Karate* ¿Qué podría contarnos de esa época?

En efecto, muy pronto desarrollé buenas habilidades en *Karate*, más que en las otras dos disciplinas. Siendo un poco grande para la competición de *Judo* yo encontraba el *Aikido* demasiado tranquilo... Tuve la suerte de tener además de a Roland a su hermano Georges como profesor, y un alumno más mayor, buen competidor, André Goinbeau, como mentor. El equipo de *Karate* del BAC tenía un alto nivel y contaba con buenos "elementos" como Claude Doudou que posteriormente hizo una buena carrera en el *Karate*. El azar quiso que siendo yo un joven cinturón marrón remplazara a un miembro del equipo para el Campeonato de Francia. Eliminé en primera vuelta a Guy Sauvin, que posteriormente se reenganchó gracias a la repesca y fue Campeón de Francia en dicho torneo. A continuación llegué a las finales de la Copa de Francia y del Campeonato de Europa, tanto en individual como por equipos. Desgraciadamente la llamada al servicio militar puso fin a mi carrera como competidor.

Siempre nos hemos preguntado en qué consistía realmente el *Tai Jitsu* de esa época...

En esa época el *Tai Jitsu* que ustedes conocen y bajo el nombre que es conocido hoy en día no existía. Nosotros comenzamos a reflexionar sobre la necesidad de "poner al día" un método europeo de defensa personal que recogiera y adaptara las técnicas de las tres disciplinas que nosotros trabajamos, es decir el *Judo*, elK*karate* y el *Aikido*, todo ello con los siguientes objetivos:

- Utilizar las técnicas apropiadas de cada una de las disciplinas que practicábamos.

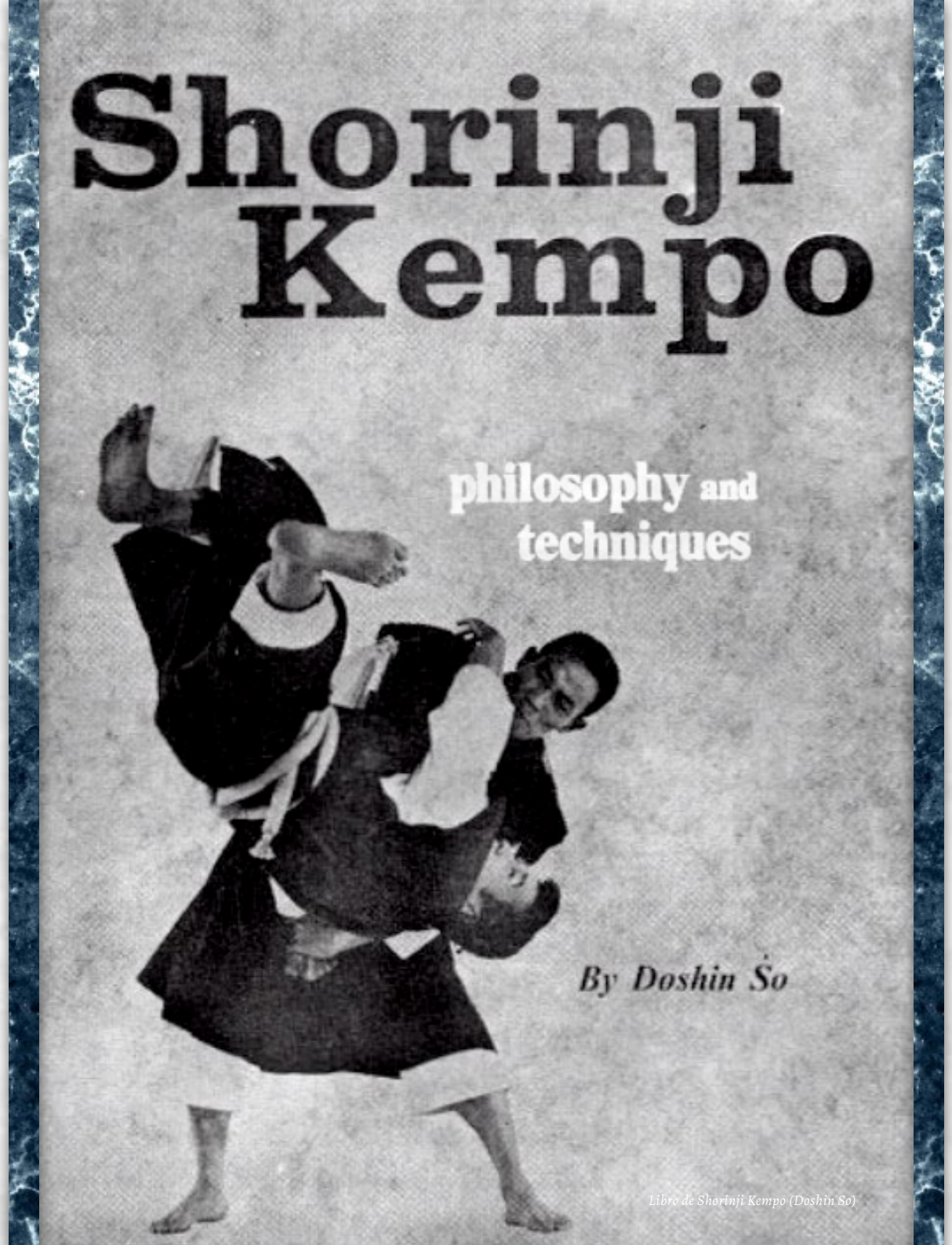
"La práctica de las artes marciales y sobre todo del Tai Jitsu en la edad en la que yo comencé ha contribuido en gran medida a mi desarrollo general"

- Generar una atracción para atraer nuevos alumnos.
- Simplificar la práctica de las disciplinas japonesas ya que en aquella época eran muy estrictas.
- Ponerlas en el punto real de una situación donde la vida del practicante pudiese estar en peligro.
- Complementar los vacíos de cada una de las disciplinas.

Las bases de trabajo ya estaban definidas, teníamos los ataques utilizados en *Aikido* y en *JuJitsu*. Las defensas que utilizábamos eran los golpes del *Karate-Do*, las luxaciones del *Aikido* y las proyecciones del *Judo*, transformadas y adaptadas a las circunstancias específicas de la defensa personal. Por ejemplo: trabajo diferente de desplazamientos, proyecciones más específicas y directas, etc., a fin de obtener rápidamente la máxima eficacia.

¿Qué papel jugó usted entonces dentro del *Tai Jitsu* de esa época?

En los inicios del *Tai Jitsu* tuve la suerte de formar parte del equipo de pioneros que reflexionó sobre el método. Posteriormente he tenido la suerte de haber sido asistente de Roland Hernaez y de Daniel Dubois. Eso me permitió crear el primer club parisino de *Tai Jitsu*, el *Tai Jitsu club de Paris*. He sido Experto Nacional, miembro de la Comisión Técnica y de la Comisión de Grados, y he sido el Director Técnico de la liga lionesa. Además, fui elegido presidente de la *Federación Francesa de Tai Jitsu* (FFTJ) entre 1986 y 1988. Creo que se puede decir que tuve un papel bastante activo.



Libro de Shorinji Kempo (Doshin So)

"Roland enseñaba en esta escuela en el seno del Billancourt Athletic Club (BAC) el Judo, el Karate y el Aikido. Yo aproveché la ocasión y me inscribí en las tres disciplinas"

Se nos ha dicho siempre que en los años sesenta, una comisión de expertos se reunió para estudiar las técnicas y desarrollar una metodología de autodefensa que termino por acabar siendo el *Tai Jitsu*. ¿Que nos podría decir de esto?

Es totalmente cierto. En esa comisión estaban Roland Hernaez, Georges Hernaez, Daniel Dubois, Claude Doudou, mi hermano Gérard Eisenhuth, yo mismo (Serge Eisenhuth), también desde el inicio estuvieron Certa y Da Cunha. Nosotros éramos todos practicantes de *Judo*, *Karate* y *Aikido*. Es cierto que nosotros no éramos tanto "expertos" de *Tai Jitsu* como un grupo de practicantes unidos por las enseñanzas de Roland y muy unidos por las artes marciales y la amistad.

¿Cómo se desarrollaron los trabajos de esa comisión?

Eso sí que fue épico y sobre todo pintoresco. Las primeras reuniones se desarrollaron en una pequeña sala en la parte de atrás de la estación de Rueil-Malmaison. No había ni *tatamis*, allí realizábamos intercambios de diferentes técnicas y sus aplicaciones. Durante un tiempo yo no pude participar en la comisión ya que me encontraba realizando el servicio militar y ésta se articuló sobre todo alrededor de Daniel Dubois y de Roland Hernaez quien asumió el liderazgo de la misma. A medida que los trabajos avanzaban, Roland, por su calidad como profesor de educación física, propuso un método pedagógico estructurado, teniendo en esa labor la ayuda de Daniel Dubois. La comisión de expertos no quería unas técnicas fijas, sino evolutivas y sobre todo practicables cualquiera que fuera la morfología, la fuerza física o la preferencia técnica de los practicantes. A mi vuelta, teníamos una aproximación ya reflexionada, básica, pero que permitía una primera enseñanza de la defensa personal. Nuestros entrenamientos se centraban ya en la defensa personal más que en las otras disciplinas.

Entonces ¿la figura de Jim Alcheik no fue una referencia para ustedes? ¿Qué papel jugaron la figura de Minoru Mochizuki y de su hijo Hiroo en ese momento?

Yo puedo afirmar que el grupo de expertos no teníamos ningún conocimiento de la existencia de Jim Alcheik, salvo probablemente Roland, pero él no lo mencionó en ningún momento. Tampoco teníamos conocimientos del nombre de *Tai Jitsu* ni de que hubiera sido utilizado por Jim Alcheik en una federación. Por el contrario, por mediación de Hiroo Mochizuki, con el que teníamos un estrecho contacto a través de Roland, ya que realizábamos muchos intercambios y entrenamientos con él, tanto de *Karate* como de *Yoseikan Budo*. Gracias a él pudimos contactar con el maestro **Minoru Mochizuki**. Esto nos permitió organizar un curso en Japón en 1972 para "aclarar y perfeccionar" nuestro método.

En esos años tuvo lugar el primer viaje a Japón de los hermanos Hernaez y de Daniel Dubois... ¿Por qué razón no los acompañó?

Yo tenía previsto ir con ellos, en efecto. Pero la vida decidió otra cosa... Por razones familiares y en menor medida profesionales tuve que tomar la decisión de no acompañarlos y esto me impidió participar en ese viaje. Una gran decepción para mi.

Hemos leído que dicho viaje estuvo organizado por el editor de *Japan Publications* y que fue organizado para estudiar *Shorinji Kenpo*. Además, se pudo organizar una visita a Minoru Mochizuki gracias a la intervención de su hijo Hiroo. ¿Esto fue así?

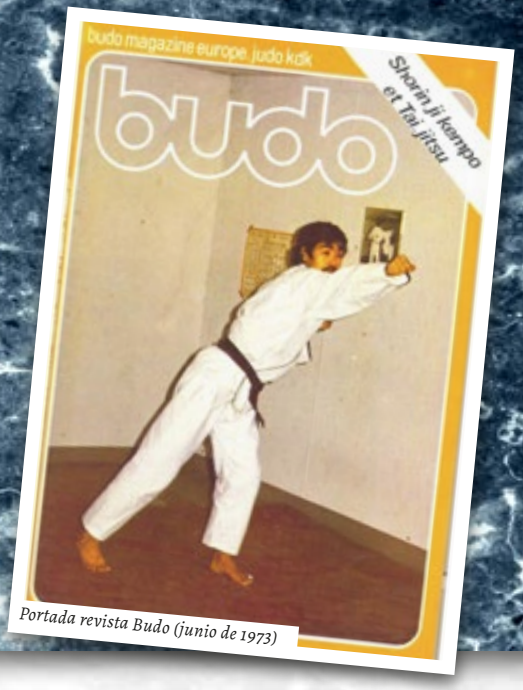
Hiroo Mochizuki y Roland Hernaez en 1979

De memoria diría que tiene usted razón. En efecto, gracias a una carta de presentación del maestro Minoru Mochizuki a los responsables del *Shorinji Kempo*, el maestro **Sho Doshin** se pudo organizar y nos autorizaron a partici-

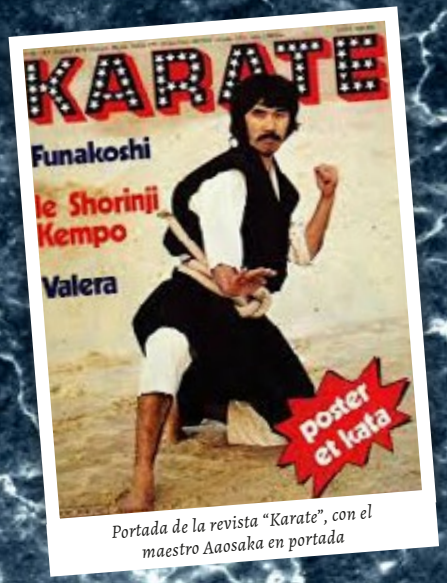
"Comencé en el Tai Jitsu desde su nacimiento, cuando aún no tenía ni nombre"

"El azar quiso que siendo yo un joven cinturón marrón remplazara a un miembro del equipo para el Campeonato de Francia"

Revista Karate



Portada revista Budo (junio de 1973)



Portada de la revista "Karate", con el maestro Aaosaka en portada

par en un curso dentro del templo de *Tadotsu* en la isla de Shikoku. En el transcurso de ese viaje, el equipo se encontró posteriormente con el maestro Minoru Mochizuki en Shizuoka. Fue después del encuentro con el maestro Mochizuki cuando se acordó adoptar el nombre de *Tai Jitsu* (*Tai*: cuerpo, *Jitsu*: técnica) como denominación de nuestro método para convertirlo en una disciplina marcial por completo.

A la vuelta de ese viaje, se crean las federaciones francesas de *Shorinji Kenpo* y de *Tai Jitsu*, siendo cada una independiente de la otra. ¿Por qué piensa usted que el *Shorinji Kenpo* tuvo más importancia en la presentación en la revista *Budo Magazine* que el *Tai Jitsu*... siendo este casi el cierre de la revista?

No lo sé... Yo no tengo el recuerdo de haber oído hablar del *Shorinji Kenpo* antes de dicho viaje, pero puedo pensar que la llegada del maestro Aosaka, la presencia de maestros japoneses en esa época era muy apreciada por la prensa y los practicantes, fuese más apreciada por el editor... y que nuestra federación y nuestra disciplina tuviera una falta de "maestro" para los periodistas. La *Federación Francesa de Tai Jitsu* (FFTJ) fue creada en 1972 y duraría bajo el formato de asociación de la ley de 1901 hasta 1977, momento en el que fue puesta en *stand by* un tiempo para ser restaurada a mediados de los años ochenta.

¿Tuvo usted la oportunidad de trabajar el *Shorinji Kenpo* con el maestro Aosaka? ¿Cómo eran los entrenamientos con él?

Sí, éramos un pequeño grupo el que seguía sus enseñanzas. Yo tuve la "suerte" de ser elegido por él como su *uke*. Yo era el más grande y él me asignó el nombre de *Half Bond* en referencia a James Bond. Suerte, digo, porque mis articulaciones aún se acuerdan de él todavía. Su "método" consistía en no parar las técnicas, aunque nosotros golpeásemos para abandonar... él continuaba apretando aún más hasta que decidía parar. Su enseñanza incluía además una disciplina monacal muy estricta. Nosotros debíamos esperar en *seiza* durante la letanía de "santos" justo antes del saludo. Después debíamos levantarnos de un salto con un gran *kiai*... nada fácil después de tener las piernas anquilosadas.

Se nos ha dicho que la relación entre Roland Hernaez y Aosaka se rompió por razones

"Las defensas que utilizábamos eran los golpes del Karate-Do, las luxaciones del Aikido y las proyecciones del Judo"

religiosas, usted estaba en esa época con Roland Hernaez. ¿Podría decirnos algo al respecto?

Por cuestiones religiosas y por cuestiones de filosofía en la práctica marcial… También porque el maestro Aosaka estaba fuertemente interesado en la parte mercantil de las Artes Marciales en Europa. Personalmente esto no me molestó, el *Shorinji Kenpo* es una disciplina interesante por las aportaciones que nos hizo para el *Tai Jitsu* pero yo no deseaba practicarla más tiempo.

Como usted dice, podemos ver la influencia del *Shorinji Kenpo* en el *Nihon Tai Jitsu*, pero en alguna conversación usted nos ha manifestado que esto se produjo después de la separación de Roland Hernaez y de Daniel Dubois. ¿Podría explicarnos un poco más de esta cuestión?

Sí, es una cuestión delicada… De 1977 a 1985 el *Tai Jitsu* se desarrolla en el seno de la *Federación Francesa de Karate* (FFKAMA), como una única entidad. Las divergencias con Daniel obligan a Roland Hernaez a dejar la FFKAMA en 1985, retomando la asociación que habían dejado en *stand by* bajo la forma de la *Federación Francesa de Tai Jitsu*. El *Tai Jitsu* original se queda en el seno de la FFKAMA bajo la dirección técnica de Daniel Dubois y del Comité Director. Obligaciones jurídicas obligan a Roland Hernaez a buscar una nueva nomenclatura para su disciplina para poder volver posteriormente al seno de la FFKAMA. Ahí sus contactos con ilustres maestros japoneses le permiten tener la posibilidad de cambiar el nombre de su escuela al actual ***Nihon Tai Jitsu***. A partir de ese momento la técnica de éste y del "*Tai Jitsu* original" comienzan a diferenciarse. El *Nihon Tai Jitsu* comienza a incorporar posiciones y movimientos próximos al *Shorinji Kenpo* y a la forma china. Además se añadieron otras evoluciones técnicas con el paso del tiempo y de las enseñanzas del maestro Mochizuki. En 1988 el *Nihon Tai Jitsu* vuelve a la tutela de la FFKAMA en el seno del departamento de *Karate Jitsu* y la *Federación Francesa de Tai Jitsu* desaparece, dejando yo su presidencia. Podemos ver como desde entonces cohabitan en la FFKAMA las dos formas de *Tai Jitsu*, el *original* y el *Nihon*.

Nos ha comentado usted y hemos leído en algunos documentos que hasta final de los años sesenta no comienza a trabajarse el *Tai Jitsu*. ¿Entonces, de dónde vienen los primeros diplomas del *Tai Jitsu*?

Hasta que se regulariza la situación en 1988, los diplomas existentes son emitidos por diferentes organizaciones como son la *Budo Académie*, la *Union Européenne de Tai Jitsu*, la *Fédération Internationale de Ju-Jitsu/Tai-jitsu* y finalmente la *Fédération Française de Tai-jitsu*, como puede ver en la documentación que les he enseñado durante nuestra entrevista. Me gustaría remarcar que yo no tengo ningún diploma bajo el nombre de *Nihon Tai Jitsu*… Es cuando menos divertido, ¿no?

Tiene razón, como mínimo es curioso… ¿Podría decirnos de qué tra-

Serge Eisenhuth trabajando Te Hodoki

taba el primer programa de *Tai Jitsu*? ¿Qué es lo que usted trabajó?

Como he dicho anteriormente, las técnicas eran definidas según el ataque utilizado, siendo éstos principalmente los utilizados en *Aikido* y *JuJitsu*. Las defensas venían del *Karatedo*, las luxaciones del *Aikido* y las proyecciones del *Judo*. Además, integramos defensas ante ataques con armas como cuchillo, sillas, botellas y en menor medida el sable. No encontramos muchos sables en la defensa personal en la calle, pero estimamos que los movimientos de defensa eran importantes para trabajar los desplazamientos y mejorar la comprensión de las formas de parada. Es preciso conocer que nosotros utilizábamos armas reales. Después de que fui personalmente herido por Daniel Dubois con un cuchillo durante un ataque que no detuve correctamente, Daniel decidió que no utilizaríamos más armas reales. Pero las sillas y otras armas factibles continuaron siendo parte del programa. Nosotros realizábamos también entrenamientos en la calle de noche, un equipo se escondía y realizaba emboscadas con ataques de bastón, cuchillos y a mano vacía durante sesiones de *footing*. No queríamos introducir *kata* en el programa por razones de "atractivo" para los europeos, los *kata* no eran muy valorados en esa época.

Entonces, ¿cuándo llegan los *Kata* al *Tai Jitsu*?

En 1977, después de un acuerdo con la FFKAMA, nos vimos obligados a plegarnos a sus exigencias técnicas.

¿Qué significó la incorporación de los *Kata* en la disciplina?

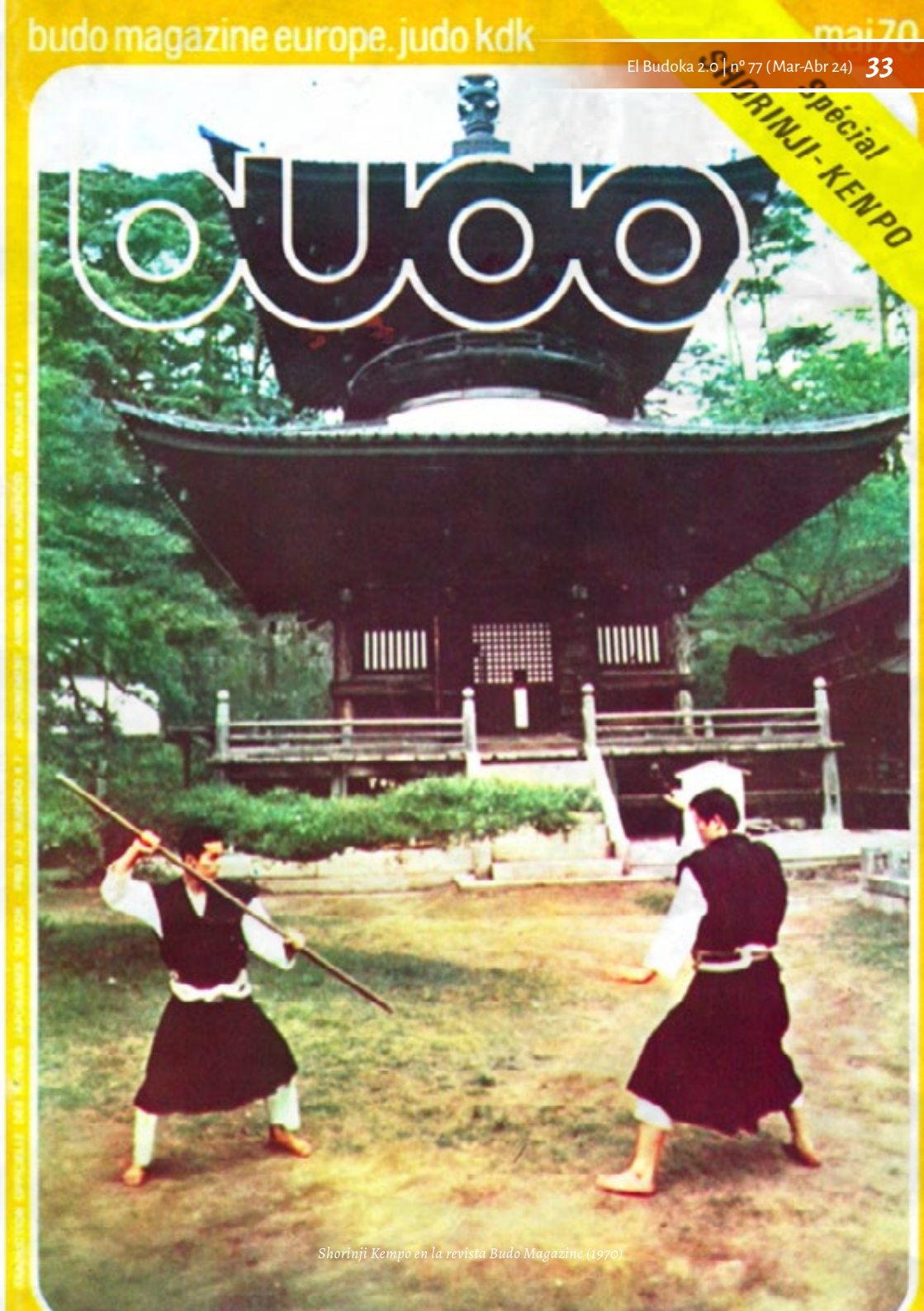
Para mí, un cambio radical de filosofía. No solo por la incorporación de los *Kata* por la exigencia de la FFKAMA, sino también por el cambio en las técnicas de base y además en la exigencia de incorporar las formas del *Karate Shotokan*. Personalmente yo me he opuesto siempre a los cambios que desnaturalizan la disciplina que nosotros queríamos de partida. El hecho de estar "tutelados" por grandes federaciones obliga a renegar de los principios fundamentales y del espíritu que nos animaba en la creación del *Tai Jitsu*. Es lo que condujo a mi dimisión del puesto de presidente de la FFTJ. Yo no estaba de acuerdo en el regreso a la FFKAMA.

Georges Hernaez nos contó en su entrevista cómo fueron creados los *Kata* de *Tai Jitsu*. Encuentra usted diferencias entre la forma en la que fueron creados y en la forma en la que se realizan hoy en día como *Nihon Tai Jitsu*.

Sí, sobre todo en el primer *Kata*. La FFKAMA exigía posturas de *Karate* muy rígidas. En el *Nihon Tai Jitsu*, las formas *Kenpo* y su fluidez, la rotación de las caderas… todo eso ha transformado este *kata*. Por consiguiente, posteriormente Roland añadió este *kata* con compañero. Los otros dos no han sufrido cambios significativos a mi parecer. Pero hoy en día yo no soy un experto en *Nihon Tai Jitsu* y me aparto un poco de esos *katas*, salvo en la forma de trabajo con compañero.

¿Qué relación tiene con Georges Hernaez?

Muy buena. Georges representa para mi el *karateka* de alto nivel. Él fue mi profesor complementando a Roland, sobre todo en la parte de competición. Nosotros compartíamos una cierta amistad, por lo menos a mi parecer. Su entrenamiento en esa época era muy duro, yo me acuerdo de golpear a los radiadores y a las columnas de mármol de la casa de juventud de Suresnes donde nosotros entrenábamos. Practicábamos de vez en cuando los rompimientos de planchas de madera. Es preciso decir que la enseñanza del *Karate* se "copiaba" de los métodos japoneses. Incluso con Roland,



Shorinji Kempo en la revista Budo Magazine (1970)

Défense
taï-jitsu sur une saisie de poignet

Joel (à droite) saisit Daniel au poignet.

Daniel esquive et brise l'attaque par un atémi au visage.

Puis il pivote rapidement par l'intérieur en saisissant le poignet...

Il passe ensuite sous le bras de son adversaire en accentuant la torsion du poignet...

Et bloque du coude l'épaule de Joël pour l'empêcher de se dégager en rotation.

Il termine enfin par une clé d'immobilisation très douloureuse.

Serie técnica a cargo de Daniel Dubois (Karate)

"Fui elegido presidente de la Federación Francesa de Tai Jitsu (FFTJ) entre 1986 y 1988 donde tuve un papel bastante activo"

nosotros perdíamos algunos kilos en las sesiones de entrenamiento.

El *Tai Jitsu* de esa época era muy próximo al *Judo* de Kawaishi, al *Karate* y al *Aikido* de Hiroo Mochizuki. Más tarde, otras técnicas de *Yoseikan* se incorporaron... ¿Como vivió usted este proceso?

De forma bastante simple... Nosotros trabajamos habitualmente con Hiroo Mochizuki y la filosofía del *Yoseikan Budo* está muy cercana al *Nihon Tai Jitsu*. Además, como ya he dicho durante nuestra entrevista el objetivo del *Tai Jitsu* era enriquecerse de otras disciplinas marciales próximas.

Usted nos ha manifestado durante nuestras conversaciones que se producían homologaciones entre diferentes disciplinas, como por ejemplo entre el *Tai Jitsu* y el *Yoseikan Budo* o el *Shorinji Kenpo*. ¿Qué piensa al respecto de las homologaciones de grados entre disciplinas?

Sí, curiosamente es una práctica bastante común... Yo pienso que esto permite a un método que está naciendo hinchar sus «efectivos» y ganar en cierta medida practicantes. Personalmente creo que esto está un poco próximo al mercadeo. Si yo aplicase esto sería primer *Dan* de *Shorinji Kenpo*, primer *Dan* de *Yoseikan Budo*... No pienso que tenga la suficiente competencia técnica para ostentar un título que no merezco... En otro orden de cosas, algunos profesores de otras disciplinas han recibido grados de *Tai Jitsu* homologando su grado con su disciplina de base. Esto permite y se practica también en otras federaciones... con esto yo podría ser sexto *Dan* de *Karate*, por ejemplo. Incluso me han propuesto pasarme directamente al séptimo... Pero, ¿qué legitimidad podemos dar a estos grados...?

¿Cómo ve usted el *Tai Jitsu / Nihon Tai Jitsu* actual con respecto al inicial?

Ohhh, ¡difícil cuestión!... Tan próximos y tan diferentes a la vez. Próximo en su espíritu para el *Nihon Tai Jitsu*. En cambio, tan lejos para otras escuelas de *Tai Jitsu* que se han vuelto demasiado rígidas en contacto con el *Karate* y que han evolucionado muy poco. Diferente y muy alejado de la defensa personal y además demasiado estructurado y demasiado aséptico.

Si hablamos del mundo federativo, usted ha estado presente en la entrada de la *Federación Francesa de Karate*,

“Por mediación de Hiroo Mochizuki pudimos contactar con el maestro Minoru Mochizuki. Esto nos permitió organizar un curso en Japón en 1972”

Roland y Georges Hernaez flanqueando a Serge Eisenhuth

en su salida y en la negociación con la *Federación de Judo*... y posteriormente en el regreso a *Karate*. ¿Como vivió todo ese proceso?

Para mi fue un momento muy difícil para el *Tai Jitsu*. Fue ahí cuando perdió su alma. Durante su entrada en la FFKAMA en 1978 se han cambiado los principios fundamentales de nuestra disciplina. Se crearon las técnicas de base, los *katas*, las guardias, la obligación de tener jueces de *Karate* en los exámenes de *Dan* de *Tai Jitsu*... En nuestra salida, y en mi posición de presidente de la FFTJ, yo negocié, a petición de Roland, un acuerdo con la *Federación Francesa de Judo*. Nosotros teníamos un acuerdo. Roland lo rompió sin preguntarme mi opinión. Él prefirió volver a la *Federación de Karate* por la homologación de los grados hasta cuarto *Dan*. Es cierto que en la *Federación de Judo* no nos querían reconocer los grados más que hasta primer *Dan* inicialmente. Esto contribuyó a que presentara mi dimisión.

Háblenos de su situación actual. ¿A que se dedica?

Yo soy un electrón libre. Me he separado de las grandes federaciones que imponen su método... Entreno a policías en Bélgica. Participo en cursos de mi amigo Jérôme Brisson que practica el *Yoseikan Budo*, me entreno en *Aikijujutsu* durante mis viajes a Tailandia y comparto mis enseñanzas con amigos, pero de forma privada. He desarrollado mi búsqueda personal muy próxima al *Tai Jitsu*, muy centrada en la realidad de la defensa personal de la calle. Hay que tener en cuenta también mi edad y mis actuales capacidades físicas, yo utilizo mucho el “vacío” y el contacto próximo del atacante entrando en su ataque cuando es posible. Me he separado completamente de las esferas dirigentes y no busco reconocimiento alguno.

Vemos en el mundo marcial una gran proliferación de sistemas de defensa personal. En comparación con los años en los que se desarrolló el *Tai Jitsu*, qué similitudes y diferencias ve con ellos.

Yo constato que esta sociedad ansiosa en la que vivimos hoy en día genera muchas demandas de seguridad.

"Es muy iluso hacer creer a los practicantes que se pueden defender con un poco de trabajo y esfuerzo"

Muchos deportes de combate *surfean* esta ola, lo que es muy rentable financieramente hablando. Algunos de estos deportes han cogido técnicas muy cercanas al entrenamiento militar, aunque yo no creo que esto esté realmente muy adaptado al combate de calle real de hoy en día. Todas las grandes federaciones meten el nombre de la "defensa personal" junto al de su Escuela… Todos tienen derecho a realizar dichas acciones, pero en mi opinión ninguno se aproxima a la idea que trabajamos en el *Tai Jitsu* original. El *Tai Jitsu* se asienta en varias escuelas y busca enriquecerse de los demás. Ahora el *Nihon Tai Jitsu* me parece que está un poco encerrado en su propio método.

Hoy nos encontramos numerosos sistemas de defensa personal creados por personas que nunca han visto o sufrido un combate real. ¿Cree que esto es realmente útil o puede ser peligroso?

¡Para mí esto es muy peligroso! Es muy iluso hacer creer a los practicantes que se pueden defender con un poco de trabajo y esfuerzo. En el Arte Marcial hay "ARTE" y el propio artista marcial debe trabajar sin cesar para alcanzar la perfección. Es una búsqueda sin fin. Es la diferencia fundamental con el deporte donde hay una búsqueda del cambio permanente. Ningún deporte de combate (salvo a lo mejor el MMA) recrea la violencia y la explosividad de un combate en la calle. En la calle, los ataques no son codificados y todo puede evolucionar hacia un ataque con armas. Solo es preciso recordar la dificultad que sentimos cuando íbamos a realizar una técnica siendo principiantes. Si el ataque se sale de los establecidos, debemos reaccionar con rapidez. Después de sesenta años de practica marcial no tengo la pretensión de creer que podría salir fácilmente de un combate en la calle, aun teniendo en cuenta que en mi juventud me enfrenté a alguno real.

Después de una vida consagrada a las artes marciales, ¿cómo ve la evolución de éstas en los últimos años?

Pienso que la sociedad mete a la gente en la búsqueda de lo fácil y todo se hace muy rápido. Vemos una desafección general por todo aquello que requiere esfuerzos a largo plazo. Yo creo que hay cada vez menos alumnos en las artes marciales porque requieren un trabajo personal y físico. Una cierta rigidez también en la pedagogía y la disciplina frenan los nuevos alumnos y recaen más habitualmente en los deportes de combate que en las artes marciales.

Finalmente, maestro, muchas gracias por esta entrevista. Como última cuestión ¿qué le gustaría para el *Nihon Tai Jitsu* / *Tai Jitsu* en los próximos años?

Un mundo diferente donde el problema de los egos de los dirigentes no sean su primera preocupación. Me gustaría un retorno a la unión de todos los próximos que son diferentes… El *Nihon Tai Jitsu*, el *Tai Jitsu* y el *TaijitsuDo*. Cada uno enriquece a los otros… y por consiguiente una apertura hacia las técnicas de los otros que nos permita seguir evolucionando en la técnica. Pero ciertamente soy un poco pesimista en este aspecto sobre el porvenir. Cuando los primeros actores del *Tai Jitsu* dejen este mundo, el gran riesgo será que el *Tai Jitsu* caiga en la "forma" del *Karate*. El *TaijitsuDo* probablemente desaparezca y el *Nihon Tai Jitsu* explote… La historia se reescribirá en el sentido que a cada uno le favorezca y los nuevos dirigentes y la juventud olvidarán a los fundadores rápidamente. Para terminar, me gustaría añadir una cita:

Hay tres visiones de una historia: la mía, la vuestra y la verdad. Pero nadie miente. La memoria se pone al servicio de cada uno de una manera diferente

R. EVANS

Serge Eisenhuth y Mitchi Mochizuki (31/3/2022)

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

AIKIJUJUTSU KOBUKAI
La herencia de Minoru Mochizuki

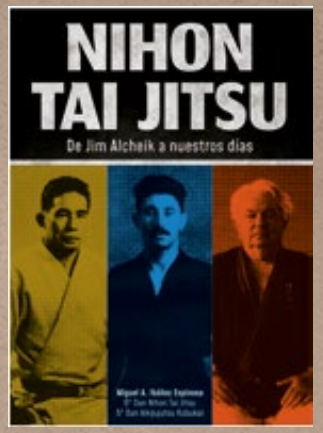
Por Hugo Chauveau

PVP 20€

EL BUDOKA Nº 31

AIKI JUJUTSU KOBUKAI
Entrevista al Maestro Jan Janssens

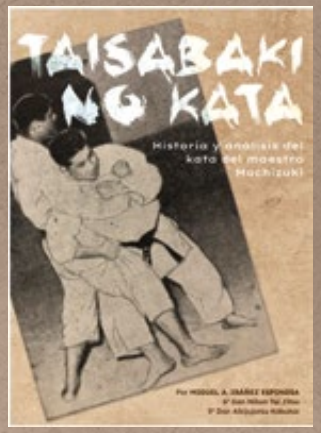
Por Miguel Á. Ibáñez Espinosa



NIHON TAI JITSU
De jim alcheik a nuestros días

Por Miguel Á. Ibáñez Espinosa

PVP 22€



TAISABAKI NO KATA
Historia y análisis del Kata del maestro Mochizuki

Por Miguel Á. Ibáñez Espinosa

PVP 18€

NIHON TAI JITSU

De Jim Alcheik a nuestros días

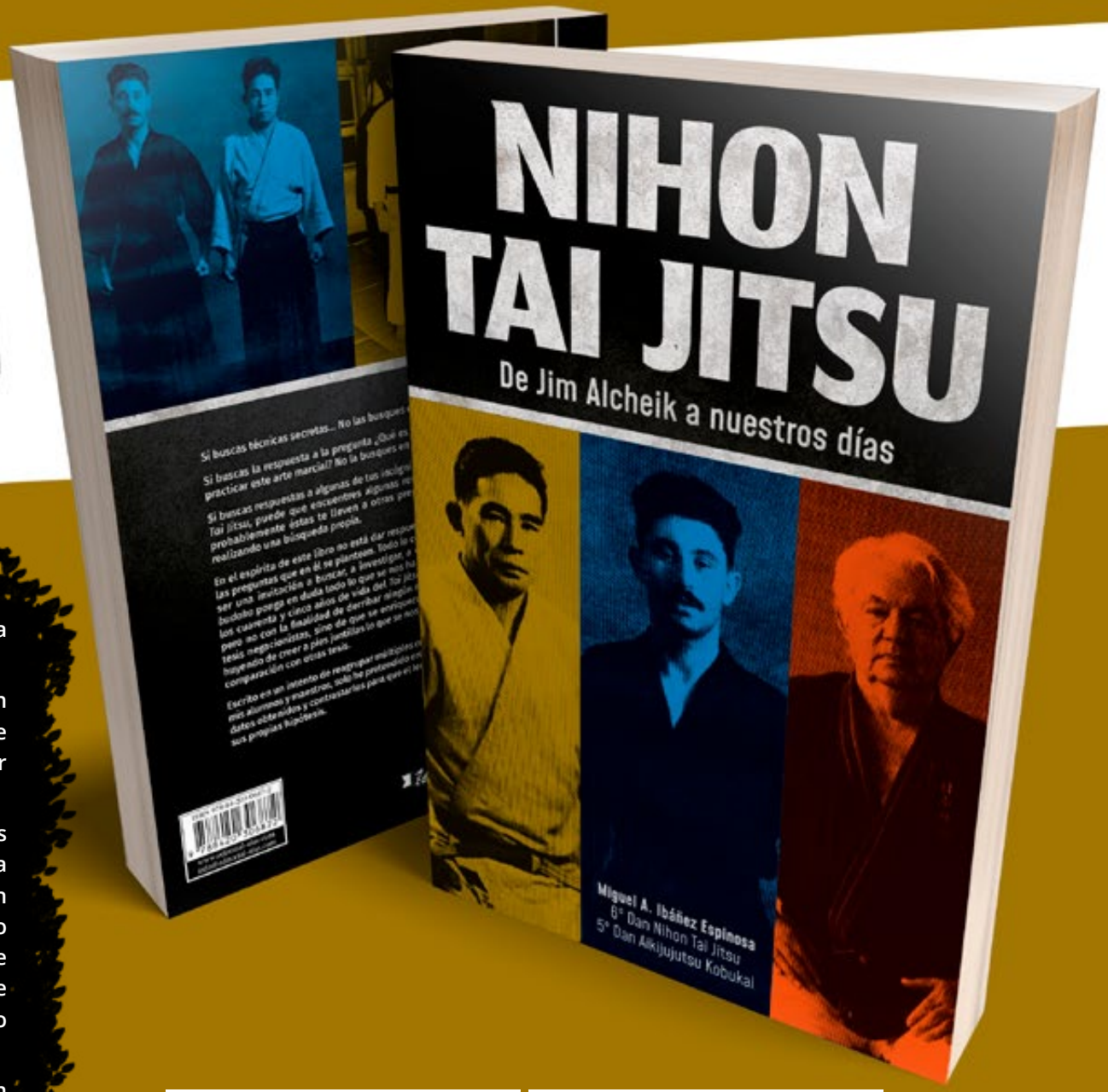
Si buscas técnicas secretas... No las busques en este libro.

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.

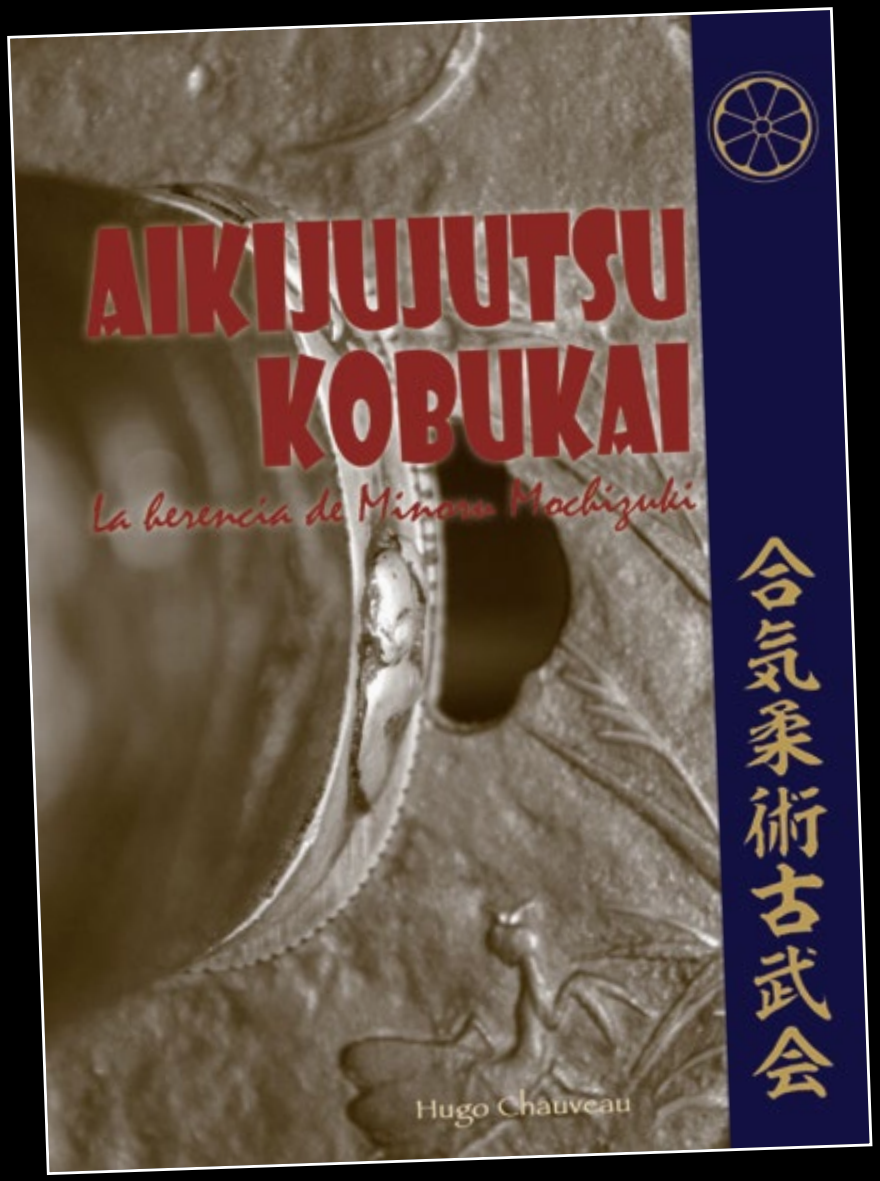
Escrito en un intento de reagrupar múltiples conversaciones con mis alumnos y maestros, solo he pretendido ordenar los múltiples datos obtenidos y contrastarlos para que el lector pueda realizar sus propias hipótesis...



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

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



AIKIJUJUTSU KOBUKAI

La Herencia De Minoru Mochizuki

Hugo Chauveau

P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 146
ISBN: 978-84-203-0609-4

En esta edición, ilustrada con más de 400 fotos, tratamos el programa de Shodan y explicamos los antecedentes del marco pedagógico y la filosofía de la Escuela. Creemos que los principios fundamentales de cualquier tradición de combate son similares y por lo tanto se puede recomendar este libro a cualquier estudiante de artes marciales que quiera enriquecer su formación.

HUGO CHAUVEAU (1964), alumno de Jan Janssens desde 1990, es promovido a 6°dan Aikijujutsu y 6°dan Aikidō en 2017. Vive actualmente con su mujer y dos hijos en Amberes, enseña carpintería en un colegio de secundaria y tiene un Dōjō propio, el Taki Dōjō en Amberes.
Jan Janssens sensei, alumno de Minoru Mochizuki desde 1981, prosiguió sus estudios también con Alain Floquet. En los años 90 empezó a formar su propio marco pedagógico con todos los elementos Aiki que había aprendido a lo largo de los años. El resultado es la Escuela que hoy en día podemos estudiar, en la cual encontramos la herencia del Maestro Mochizuki. Nuestro objetivo actual, es transmitir la calidad de las enseñanzas de Kanchō a las generaciones siguientes. Hiroo Mochizuki Soke dio permiso a Janssens sensei para poder utilizar el nombre de 'Aikijujutsu Yō? seikan'. En 2015 el nombre de la Escuela evolucionó a Aikijujutsu Kobukai como consecuencia de comunicaciones con Hiroo Soke.

Campeonato de España celebrado en Roquetas de Mar (Almería), en diciembre de 2021.

KOREAN SEMI CONTACT

Arte Marcial nacido en España

Por **ANTONIO CASTRO VALLE**
Presidente FEDAMC // www.fedamc.es

El ***Korean Semi Contact*** es un moderno Arte Marcial de origen español, reconocido como nueva Actividad Deportiva por las Consejerías de Deportes de diversas Comunidades Autónomas en España y por el Ministerio del Interior del Gobierno de España desde el año 2006.

El Korean Semi Contact nace de la mano de don **Antonio Castro Valle**, practicante de *Taekwondo* y de *Karate* desde mediados de los años setenta, que entendió las Artes Marciales como un camino para compartir amistad sin dañar al compañero con el que se entrena o se compite.

El fundador-creador del ***Korean Semi Contact*** no solo se basó en estas Artes Marciales, sino que también bebió de las fuentes del *Taekwondo ITF* y se documentó con respecto al *Tang Soo Do*, *Taekkyeon*, *Subak*, etc., indagando además en la diversidad de esti-

los de *Karate*, tales como el *Shotokan*, *Shotokai*, *Goyo Ryu*, *Kyokushinkai*, etc., encontrando que en la práctica totalidad de ellas, el K.O. es el objetivo, la finalidad de un determinado combate.

Ante ello ideó, con una fuerte convicción, un sistema de competición en el que la potencia de contacto estuviese minimizada al 30% ó 40 % de la capacidad real de pegada, e incluso a menos a ser posible, tocando al **compañero con el que se practica o compite a efectos de marcar puntos sin dañarlo.**

Con ello se han conseguido una serie de metas, a cada cual más positiva:

- Tranquilidad de los padres que ven cómo su hijo participa con otro amigo de un Club que no es el suyo y que se hacen *amiguitos* cuando termina la competición.
- Tranquilidad de los propios competidores, independientemente de la edad, pues saben que el competidor de otro Club, o del mismo Club, solo va a tocarle con una técnica correctamente elaborada, pero sin buscar un K.O. ni siquiera imprimiendo potencia para vencer.
- Darle a la victoria su verdadero valor, que siempre debe estar por debajo de la de hacer amigos que comparten la misma afición.
- No recibir ni infringir lesiones que acaben menoscabando la ilusión por seguir practicando y evolucionando dentro de las metas de aprendizaje.
- **Incluir por primera vez en nuestro país, la categoría mixta, femenina&masculina, por no existir peligro alguno en la misma** (en las ocasiones en que ya se han llevado a cabo, suelen ganar ellas).

Como creador del estilo presenté en Seúl, Corea del Sur, en la Sede mundial del *Taekwondo* (*KUKKIWON*), el moderno ***Korean Semi Contact*** en agosto del 2018, de manos de nuestro Presidente de Honor, el Maestro **Lee Sang Soon**, y lejos de recibir crítica alguna,

"El Korean Semi Contact nace de la mano de don Antonio Castro Valle, practicante de Taekwondo y de Karate desde mediados de los años setenta, que entendió las Artes Marciales como un camino para compartir amistad sin dañar al compañero con el que se entrena o se compite"

fue felicitado por algo que entendían como una variante, una evolución hacia la no violencia, aunque obviamente se fundase en Artes Marciales ya existentes.

El propio *Taekwondo* es un Arte Marcial moderno, que se basa en Artes Marciales mucho más antiguas… El *Taekwondo*, registrado en principio como *Taekwon-Do*, fue registrado por primera vez ante el Estado Coreano el 11 de abril de 1955 en Seúl por Choi Hong Hi y no fue hasta el año 1973, con el propósito de globalizar la disciplina, que un grupo de maestros provenientes de la ITF, así como de las diferentes Escuelas de Artes Marciales Coreanas, quienes inauguraron la *Federación Mundial de Taekwondo* (WTF), la cual comenzó a profesar y difundir la disciplina con múltiples reformas marcadas desde Corea del Sur a partir del 28 de mayo de 1973, siendo pues, el *Taekwondo*, 50 o inclusive tan solo 33 años más antiguo que el ***Korean Semi Contact***, que fue registrado en España a través del M.I.R., en el año 2006.

Nos encontramos pues ante un nuevo deporte, basado en Artes Marciales, reconocido como tal en España desde el año 2006, con miles de practicantes a nivel nacional, con escuelas ya creadas fuera de nuestras fronteras y con el claro objetivo de la **no violencia**, más bien se persigue y consigue todo lo contrario, la búsqueda de la **amistad** a través de su práctica y cuya expansión no deja de tener límites pues quien se interesa en conocerlo, acaba enamorándose de él ■

"El estilo se presento en Seúl, Corea del Sur, en la Sede mundial del Taekwondo (KUKKIWON) en agosto del 2018, de manos de nuestro Presidente de Honor, el Maestro Lee Sang Soon"

Equipo de Korea con Dobok de Korean Semi Contact

KOREAN SEMI CONTACT

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
道
ARTES MARCIALES COREANAS Y D.A.

ACTIVIDAD DEPORTIVA SIN K.O. SIN AGRESIVIDAD
UNA APUESTA POR LA AMISTAD A TRAVÉS DEL DEPORTE

ACTIVIDAD DEPORTIVA RECONOCIDA POR LA CONSEJERÍA DE DEPORTES DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA

www.fedamc.es

Mi Wing Chun, mi verdad

Por **NINO BERNARDO**

No hace mucho tiempo vi una publicación que decía: *La gente necesita entender que la persona muy amable, generosa, dulce y amorosa tiene un carácter opuesto que es igualmente extremo. Es el infierno por el que han pasado lo que los hace gentiles. No confundas su autocontrol con debilidad. La bestia en ellos está durmiendo, no muerta.*

Dejé que la mía saliera y fui a la cárcel.

Despierta la *bestia* suavemente y lentamente, y entrena a la *bestia* delicadamente. La *bestia* no necesita cultivar la parte viciosa y brutal porque ya está allí. Las partes viciosas y brutales deben mantenerse a un lado durante el entrenamiento.

El objetivo es cambiar y modificar la actitud que normalmente acompaña a la ferocidad y la brutalidad. La siguiente etapa es persuadir (lavado de cerebro) a la *bestia* para que siga las instrucciones, porque la *bestia* siempre quiere resultados instantáneos y no está interesada en construir nada. El principio del soborno y el chantaje generalmente entra en juego en esta etapa.

Cuando la *bestia* esté lista para ser programada, comienza el entrenamiento.

DEFENSA PERSONAL

Enseñar defensa personal no es suficiente. En una emboscada es extremadamente difícil reaccionar adecuadamente. Es sumamente difícil mantener la compostura mental. Precisamente esta preparación es la que debería tener prioridad.

Las técnicas son simplemente conjuntos de movimientos con un grado de pensamiento estratégico. Es importante cultivar la mentalidad apropiada y la capacidad de mantenerla bajo presión. Creo que *Wing Chun* cubre exactamente esto dentro del sistema y creo que lo he encontrado.

Entiendo completamente cómo se puede creer que se trata de combate cuerpo a cuerpo, pero ese no es el caso. Debe haber una razón para entrenar de esta manera y creo que la he encontrado.

Llevo mucho tiempo mirando las formas desde una perspectiva diferente y quiero animar a todos a hacer lo mismo. Hay mucho más en las formas de lo que parece ■

Editorial ALAS

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

ENCICLOPEDIA DEL JEET KUNE DO

Joaquín Almería es Doctor en Medicina Tradicional China y Qi Gong médico por las universidades de Beijing en China y de Santa Mónica en USA. Es también Doctor en Medicina Oriental en el estado de Nevada USA. Es instructor bajo Dan Inosanto de JKD y único español en dar clases en su academia de Marina Del Rey (California).

VOLUMEN I
JKD/KICKBOXING
238 páginas | pvp 20€
9788420305301

VOLUMEN II
JKD/KICKBOXING
214 páginas | pvp 20€
9788420305646

VOLUMEN III
JKD/GRAPPLING
128 páginas | pvp 20€
9788420305776

VOLUMEN IV
JKD/DEFENSA PERSONAL
230 páginas | pvp 20€
9788420306070

VOLUMEN V
MUK YAN JONG/JUN FAN Y JKD
170 páginas | pvp 20€
9788420306490

Esta enciclopedia es la culminación de un exhaustivo trabajo de investigación de más de 20 años. Es uno de los proyectos más ambiciosos jamás publicados sobre Jeet Kune Do, pues trae por primera vez de forma escrita TODAS Y CADA UNA de las técnicas del JKD original que Bruce Lee mostró a TODOS sus alumnos.
El autor, residente en los EE.UU., durante los últimos 15 años se ha dedicado a estudiar con, y a entrevistar, a todos los alumnos de Bruce Lee, compilando todo el material original del mismo. Donde otros libros muestran una visión parcial de una determinada escuela de JKD, éste las muestra todas.
En esta enciclopedia se cubren todos los aspectos del JKD original de Bruce Lee: el JKD Kickboxing, el JKD Trapping, el JKD Grappling y la defensa personal.

Por **ANDRÉ CARBONELL** // CN 7º *Dan Hapkido* // Pionero del *Hapkido* en España
Más de 45 años involucrado con este Arte Marcial coreano

¿QUÉ IDIOMA DEBO EMPLEAR PARA UNA TÉCNICA DE UN ARTE MARCIAL COREANO?

Para el estudiante de artes marciales que realiza una práctica con regularidad es natural que conozca y tenga un claro dominio técnico de las habilidades del grado que ostenta su cinturón. Igualmente, sería normal que también pudiese nombrar las técnicas en el idioma del arte que practica.

Si se trata de *Hapkido*, un arte marcial coreano, es lógico que emplee el idioma coreano para todas sus técnicas o para todo aquello que tiene relación con su arte.

Pero el lector se preguntará, ¿a qué viene este texto? Pues a que es un tema que crea controversia, que se comenta y repite con frecuencia en las clases, pero no acaba de resolverse, y que recientemente surgió de nuevo durante un entrenamiento de *Hapkido* en Cataluña, organizado por la *Federación Catalana de Taekwondo y Hapkido*.

La cuestión es que, durante uno de los descansos del entrenamiento, unos cursillistas preguntaron por qué se usaban nombres como 1ª técnica, 2ª técnica, etc., y no sus nombres en coreano.

Esto reabrió la polémica: ¿Habría que usar los nombres de las técnicas de un arte marcial coreano, como el *Hapkido*, en coreano? Y como el tema no acabó de decidirse, creo que es importante debatirlo, por lo que agradezco la ocasión que me ofrece la revista ***EL BUDOKA 2.0***.

La respuesta del director técnico a las preguntas anteriores fue muy vaga: *Aquí no hace falta, como estamos en España, usando una terminología en castellano es suficiente*.

“Es lógico que si posee la habilidad técnica para efectuarla, también conozca el vocabulario técnico, lo que demuestra su interés, esfuerzo y humildad”

Pienso que es una respuesta simplista... tanto, que no creo que ni siquiera la pensase y que es un error. Creo que es un error por que debilita el arte, lo despoja de su particularidad y es un acto descortés hacia los fundadores, le quita riqueza semántica, o sea, aquella que lo diferencia. Si la técnica existe, dichas denominaciones existen en el idioma de sus fundadores.

Por ejemplo, solo en *Hapkido* se nombra la patada *Tuit Dora Chagui* (ver fotos) con esos términos, lo que deja muy claro que cuando se utiliza esta denominación nos referimos exclusivamente a una técnica de *Hapkido*.

Por ello, cuando su instructor pide en las clases una *Tuit Dora Chagui* (patada giratoria), si el estudiante conoce el vocabulario coreano sabrá de qué está hablando y actuará con fluidez. La cuestión es que no se quede bloqueado preguntándose *¿qué ha dicho?*, con el consiguiente perjuicio para toda la clase y para su entrenamiento.

Por ello, es lógico que si posee la habilidad técnica para efectuarla, también conozca el vocabulario técnico, lo que demuestra su interés, esfuerzo y humildad ante el arte que sirve.

Una referencia que apoya estas observaciones es el ejemplo del *Taekwondo*, la disciplina principal de esta Federación, que exige a todos los practicantes aprenderse la terminología coreana de todas las técnicas de cara a futuros exámenes y cursos técnicos de perfeccionamiento. ¡Y los instructores y practicantes lo hacen sin cuestionarlo!

Ocurre lo mismo, en otras artes marciales como *Judo*, *Aikido*, *Karate*, que son artes que llevan más de 70 años en España, y los instructores han usado y usan el idioma japonés y todos sus practicantes lo aprenden sin pensar en la dificultad idiomática.

Esto me lleva a reconsiderar... *¿Será solo una cuestión de comodidad, la razón por la que una gran mayoría de los instructores de Hapkido no utilizan el coreano?* Pero la verdad es que me cuesta creer que éste sea el motivo.

Según lo veo, en los diversos cursos internacionales de *Hapkido* en los que he podido participar, puedo afirmar que, emplear los nombres como los aprendí, o sea, en coreano, me ha servido para comunicarme con rapidez, eficacia y soltura con los ponentes y participantes.

Y aunque ellos hablasen otros idiomas, y la red lingüística fuese el inglés que todos usábamos, teníamos además un lenguaje común: manejar las mismas técnicas de *Hapkido* y poder entendernos al usar todos, sus nombres en coreano.

Así que, este es mi argumento, si aprendemos y enseñamos las técnicas en coreano, y los practicantes lo emplean para el vocabulario técnico, esto permitirá que todo sea más sencillo, se evite la confusión y sobre todo facilitará la fluidez de las clases o entrenamientos.

Respondiendo a la pregunta que da título a este artículo. Sí, hay que emplear el idioma propio del *Hapkido*, el coreano, para denominar las técnicas. Ya que esto nos asistirá cómo hace la técnica, y hemos de recordar que la cultura suma ■

HAPKIDO

PROGRAMA DE TÉCNICAS

Por André Carbonell Vicén

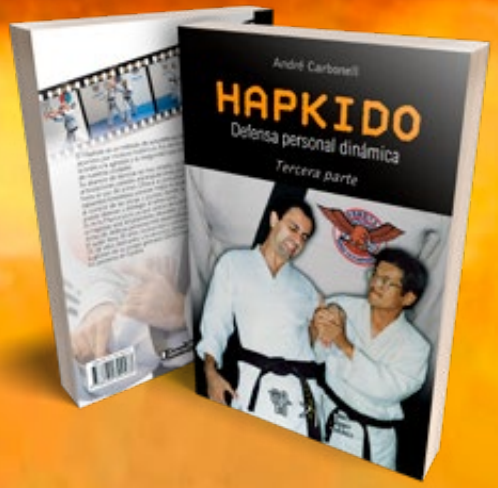
Lleva más de 45 años involucrado y comprometido con ese Arte Marcial, 40 de ellos dedicados a la docencia, tiempo que ha empleado, a la vez, en la gestión de su propio gimnasio. Dicha trayectoria le coloca como uno de los pioneros en España. Ha escrito cinco títulos en los que desglosa todo el programa de grados hasta 5º Dan. Ha viajado a Corea en múltiples ocasiones para formarse y reciclarse, situándolo en el plano más avanzado en la práctica del Hapkido.

Hapkido Volumen 1
De cinturón negro 1er Dan a 3er Dan
ISBN 978-84-203-0681-0
P.V.P. 22€ / 158 pàginas

Hapkido Volumen 2
De cinturón negro 4º Dan y 5º Dan
ISBN 978-84-203-0684-1
P.V.P. 22€ / 144 pàginas

Hapkido (primera parte)
ISBN 978-84-203-0453-3
P.V.P. 12€ / 136 pàginas

Hapkido (segunda parte)
ISBN 978-84-203-0617-9
P.V.P. 12€ / 152 pàginas



Hapkido (tercera parte)
ISBN 978-84-203-0689-6
P.V.P. 14€ / 134 pàginas

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

Aikido
Educación del comportamiento

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

"Lo que haces marca la diferencia y tienes que decidir qué tipo de diferencia quieres marcar"

JANE GOODALL

Naturalista inglesa nacida en 1934, que ha dedicado su vida al estudio del comportamiento de los chimpancés en África

¿Por qué distinguirse?

El *Aikido* no busca el conflicto ni la violencia, al contrario, busca procurar la paz interior y la autoconfianza. Este arte proviene de una tradición inspirada en la sabiduría de la vida y no se limita al aprendizaje de técnicas de ataque o defensa, sino más bien al aprendizaje de una conducta para la vida.

Distinguirse es ofrecer clases y entrenamientos de *Aikido* diferentes a las que se dan habitualmente, tanto en la metodología como en los contenidos a contemplar y exponer.

Los entrenamientos que se imparten en la mayoría de los *dojos* están excesivamente estereotipados y anclados en una forma de enseñar repetitiva y pretendidamente tradicional, que con el tiempo causa tedio y desmotivación.

Practicar todos los asistentes a las clases, en forma de *Kata*, es decir un ataque y una respuesta conocida de antemano por *Uke* y por *Tori*, sirve para los primeros tiempos de aprendizaje, pero una vez alcanzado el grado de Cinturón Negro, seguir entrenando de la misma manera, estacará su progreso y más pronto o más tarde, cansado de los entrenamientos monótonos y repetitivos, cuando no alejados de la realidad de un arte marcial, abandonará el *Aikido* sin haber descubierto otros niveles de conocimiento que le habrían aportado la satisfacción de constatar un progreso personal más amplio.

"Ichi go ichi nos quiere advertir sobre lo fugaz y transitorio de cada vivencia, que no vuelve a repetirse nunca más de la misma manera"

Esta es la razón que nos impulsa a cambiar la metodología de los entrenamientos para no limitar la práctica del *Aikido* al simple aprendizaje de técnicas defensivas y extender la formación a todos los ámbitos de la personalidad.

Una Clase Sobre *Ichi Go Ichi E*

Ichi go ichi e es una expresión japonesa inventada por el maestro de Té, Sen no Rikyu (1522-1591), y maestro de armas del *Shogun* Hideyoshi Toyotomi, y significa:

- Un encuentro, una ocasión única e irrepetible.
- Una oportunidad que no volverá.
- La única ocasión de vivir el momento presente.
- Cada encuentro es un tesoro.

Este concepto nos quiere advertir sobre lo fugaz y transitorio de cada vivencia, que no vuelve a repetirse nunca más de la misma manera.

Los maestros de *Bujutsu* hicieron suya esta idea, porque en un combate a vida o muerte si fallamos en la defensa, no tendremos ocasión de intentarlo otra vez, o de hacerlo mejor en la próxima.

En *Aikido* debemos considerar cada ataque como la última y única oportunidad que tenemos para escapar del peligro que supone toda agresión.

Aunque se repita mucho un movimiento, cada vez debe ser considerada como la única y la última, porque en cada momento las circunstancias y las sensaciones cambian.

En nuestra cultura occidental, *Ichi go ichi e* se traduce como "la ocasión la pintan calva", y la representan con la estatua de un veloz corredor que lleva alas en los brazos y en las piernas. Es el mensajero de la oportunidad.

La posición del brazo oculta su rostro, para indicarnos que muchas personas no la reconocen, o no le hacen caso cuando pasa cerca de ellas.

Tiene alas en los brazos y en las piernas porque siempre llega deprisa y se marcha con mayor rapidez, y cuando se ha ido no es posible alcanzarla.

El *Zen* y el *Budo* nos invitan a practicar esta disposición en la vida cotidiana, de manera que, en cada encuentro con otras personas o en cada uno de nuestros actos, hay que obrar del mejor modo posible para

"Toda acción produce un efecto o una reacción y, para aprovecharla, hemos de saber esperar a que se produzca"

no lamentarse después de lo que hicimos mal o lo que dejamos de hacer.

Cada encuentro con los otros es único e irrepetible y debemos tratar de que sea positivo cualquiera que sea la actitud de esas personas. Todos los momentos de la vida ordinaria son únicos e irrepetibles, y por tanto ocasión de entrenamiento.

Lo esencial es invisible a los ojos

Todos buscamos que los maestros famosos nos revelen la fórmula secreta para dominar las técnicas y no nos damos cuenta que estos secretos están presentes en cada entrenamiento, solo que nos pasan desapercibidos.

¿Qué es lo esencial en el combate?

1. *Shisei* que quiero que vea el otro en mi. *Es la disposición del cuerpo y de la mente a partir de la cual te guian los dioses* (M. Ueshiba).

   Disposición del cuerpo (postura, tono muscular distendido, respiración, forma de mirar, etc.).

   Disposición de la mente y el ánimo (serenidad, tranquilidad, firmeza, no miedo).

   Los ojos guardan una relación estrecha con la psique y expresan con fidelidad el estado anímico (miedo, cólera, tristeza, etc.) así como las intenciones.
2. La alerta permanente para detectar el inicio del ataque.
3. La distancia de seguridad antes, durante y después del encuentro.
4. No esperar estático el ataque y moverse en la dirección que busco ventaja sobre el ataque.
5. Desequilibrar a *Uke* en el instante del encuentro.
6. No quedar al alcance de un segundo ataque al aplicar una técnica.
7. No quedar bloqueado por la duda, la indecisión o la sorpresa.
8. *Musubi*, fusionarse con el movimiento de *Uke*.
9. Toda acción produce un efecto o una reacción y, para aprovecharla, hemos de saber esperar a que se produzca.
10. No dar por definitiva ninguna acción ni desplazamiento, quedando siempre dispuestos para hacer un nuevo *tai sabaki* ante una reacción imprevista ■

AIKIDO

17 MARZO

JOSÉ SANTOS NALDA

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AIKIDO

Domingo 17 de marzo de 2024
10 a 13 horas

Inscripción: 15 €
Federados FCA: Gratuito

Federación Catalana de Aikido

海天 DOJO UMITEN

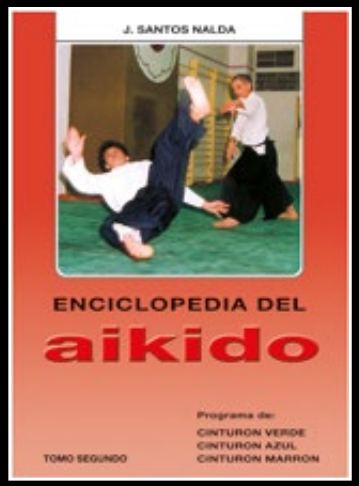
Passatge Sant Jeroni, 25
25005 Lleida | **699 416 137**

Editorial ALAS

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

POR JOSÉ SANTOS NALDA

ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO TOMO I
Programa de cinturón blanco, amarillo y naranja
212 páginas | pvp 14€

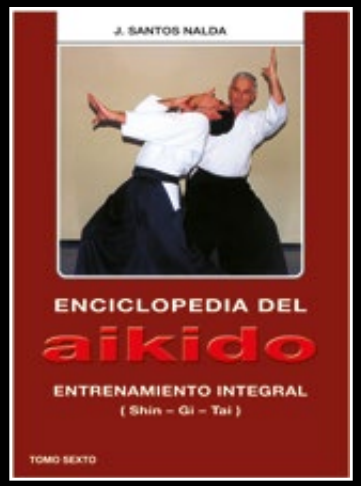


ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO TOMO II
Programa de cinturón verde, azul y marrón
258 páginas | pvp 14€

ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO TOMO III
Aprender a enseñar
208 páginas | pvp 13,50€

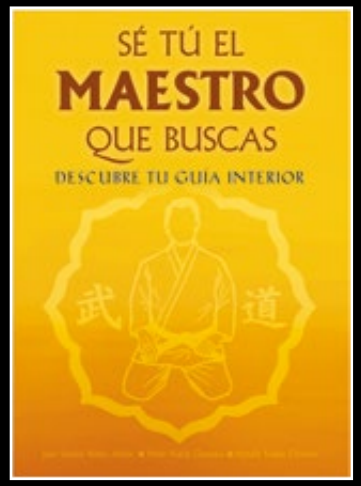
ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO TOMO IV
Programa de Cinturón Negro Para 1º, 2º, 3º y 4º Dan
320 páginas | pvp 19€

ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO TOMO V
Principios y Actitudes De 5º Kyu a 5º Dan
320 páginas | pvp 20€



ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO TOMO VI
Entrenamiento Integral (Shin–Gi–Tai)
320 páginas | pvp 19€

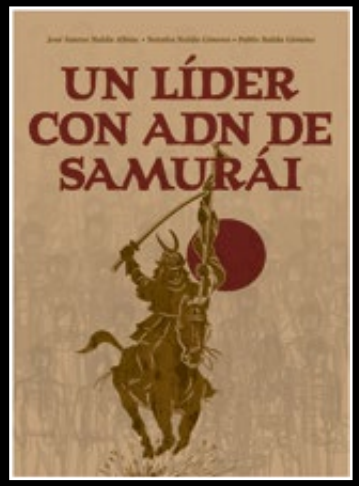
AIKIDO. ENTRA POR LA FORMA Y SAL DE LA FORMA
192 páginas | pvp 20€



SÉ TÚ EL MAESTRO QUE BUSCAS
Descubre tu guía interior
226 páginas | pvp 18€

EN EL DOJO DE LA VIDA
170 páginas | pvp 18€

APRENDER LA NO VIOLENCIA
178 páginas | pvp 14€



UN LÍDER CON ADN DE SAMURÁI
94 páginas | pvp 12€

ENTRENAMIENTO (INVISIBLE) PARA BUDOKAS..
160 páginas | pvp 15€

La Lealtad (충)

La lealtad es uno de los conceptos más nobles en el ámbito de las artes marciales.

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

Quizás se trate de uno de los conceptos más nobles y, a su vez, más mal entendidos de la historia marcial. Personalmente, soy muy afortunado de poder contar con grandes ejemplos de lealtad en la escuela ***Juche Kwan***. Ahora bien, distan mucho de ser un remanso de paz en el que yo mando y los demás obedecen. Y, por supuesto, celebro que sea así…

Empecemos por algo muy obvio: el mero hecho de llevar muchos años bajo la tutela de un determinado Maestro no nos convierte automáticamente en discípulos leales. La lealtad, a nuestro entender, implica una relación de confianza y respeto mutuos, tejida cuidadosa y libremente a lo largo del tiempo. Una relación que, precisamente, no conlleva la necesidad de que el junior esté siempre de acuerdo con el senior y se someta irreflexivamente a sus dictados. Existe un protocolo y es importante, pero siempre debe existir alguna forma de expresar un matiz u opinión contraria.

El alumno leal, precisamente porque lo es y se interesa por su Maestro, encontrará la manera de plantear su punto de vista de forma que no suponga un reto público. En el caso de que las diferencias acaben resultando irreconciliables, ambas partes encontrarán también la manera de que cada una siga su propio camino. Cuando hay lealtad, todo esto se hará

"Un Maestro nunca debe servir de límite para sus alumnos, debe ayudarlos a crecer"

de manera respetuosa, teniendo en consideración a todas las partes, puesto que se actúa desde el aprecio y el cuidado mutuos y no desde el miedo. Todo ello no es óbice para que el Maestro se muestre estricto y severo cuando la situación lo requiera. El respeto y el reconocimiento por aquellos que estaban antes queda fuera de toda duda.

Un punto fundamental y a menudo olvidado es que la lealtad, como el respeto, es un camino de dos direcciones. Los alumnos deben ser leales a sus Maestros, pero… ¿Acaso los Maestros no deben ser leales a su vez? Un Maestro tiene un compromiso firme con el desarrollo de sus alumnos. Debe poner límites a veces, dejar ir otras… Todo con vistas al perfeccionamiento del estudiante, que confía en él.

Espero que todos, sin excepción, alberguemos el deseo de que nuestros alumnos sean mejores que nosotros: técnicamente y también como personas. Con vistas a este fin, lo mejor que podemos hacer para ser leales con ellos (que, a su vez, lo serán con nosotros) es fomentar su espíritu crítico, valores morales y capacidad de aplicar el buen juicio. De esta manera serán mejores Maestros que ejercerán una influencia positiva en sus alumnos, prosiguiendo así el camino de las Artes Marciales y su apuesta por una Cultura Moral.

Un Maestro nunca debe servir de límite para sus alumnos. Al contrario, debe ayudarlos a crecer. Para ello, no debe convertirlos en meros soldados obedientes, sino promover la libertad con el fin de que puedan tomar sus propias decisiones. Libres y, a la vez, conscientes. De esta manera, como nos recuerda el nombre de nuestra escuela[1], forjarán su propio destino…

Quiero agradecer al Maestro Luis Gato Gato la idea de escribir este artículo y al Gran Maestro Pablo Trajtenberg, que en paz descanse, por su inspiración. ***¡Taekwon!***

1. Recordamos aquí la idea de *Juche*, que nos gusta relacionar con el existencialismo: somos lo que hacemos y nuestros actos nos definen. La vida, así, gana un plus de emoción y responsabilidad, convirtiéndonos en protagonistas de nuestro propio relato..

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

PRIMEROS PASOS

Más que un libro de texto sobre artes marciales, esta obra pretende ser un cuaderno de trabajo para usar en el Tatami cuando alguien se inicia en el Aikido. También aporta información para todo aquel que aún no ha decidido qué va a practicar pero está interesado en este arte marcial. Se ha tratado de usar términos bien traducidos, cuidando el hecho de que existen muchos estilos y escuelas con sus propias características especiales.

El formato del libro y las ilustraciones pretenden establecer un puente entre lo tradicional y la modernidad, entre oriente y occidente.

Por **Juan Miguel Barranco Postigo**

ISBN 978-84-203-0691-9
P.V.P. 20€ / 160 pàginas

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

Yanfei Zhang Playa de las Catedrales

Entrevista a Yanfei Zhang

Taiji Quan de la Familia Chen

Por **MIGUEL ÁNGEL ROJO DARRIBA**

El *Departamento Nacional de Kungfu* de la *Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociados* no se detiene: recientemente organizó el tercer curso de *Kungfu Taiji Quan* con un maestro internacional gracias a la gestión del Director Nacional, **Miguel Ángel Rojo Darriba**.

Miguel Ángel Rojo, que cuenta con una experiencia de más de cuarenta años de práctica en artes marciales y con más de veinte viajes a China, ha firmado acuerdos con las tres escuelas principales de *Taiji Quan* (la familia *Chen*, la familia *Yang* y con la escuela de *Wudang*) y ha organizado la cuarta visita del maestro Yanfei Zhang, abierta a todos los federados nacionales[1], en donde se dieron cita casi un centenar de practicantes de *Taiji Quan* a aprender directamente de la fuente.

El maestro Yanfei Zhang (An Yang, 25 de marzo de 1985), es la 21ª Generación del *Taiji Quan* de la *Familia Chen* y uno de los *nueve Tigres*. Aprendió el estilo familiar con Chen Ziqiang, instructor principal del estilo *Chen* en Chenjiagou.

1. En la Mariña Lucense los pasados 18 y 19 de noviembre, y en Medina del Campo el 25 de noviembre,

Grupo de Medina del Campo

"EL MAESTRO YANFEI ZHANG ES LA 21ª GENERACIÓN DEL TAIJI QUAN DE LA FAMILIA CHEN Y UNO DE LOS NUEVE TIGRES"

¿Cuándo empezó su práctica del *Taiji Quan* del estilo *Chen*?

Empecé el año 2000 con 14 años.

¿Y por qué se decidió por el *Taiji Quan* a tan temprana edad? Porque en occidente es muy raro ver a niños practicando *Taiji Quan*.

Bueno, a mi siempre me gustaron las artes marciales y cuando era pequeño estaba enfermo con mucha frecuencia, por eso mi familia decidió que aprendiese *Taiji Quan*.

¿Y cómo ha influido la práctica del *Taiji Quan* a su vida?

Sobre todo y principalmente en la mejora de mi salud. Como dije, antes era un niño muy enfermizo. Ahora tengo mejor salud y suficiente energía. El *Jing Qi Shen* (精 气 神, los tres tesoros: esencia, energía y mente) está más lleno que antes y mi vida tiene más calidad.

Actualmente reside en Shanghai. ¿Qué le ha motivado a mudarse?

El motivo principal ha sido para promocionar el *Taiji Quan* del estilo *Chen* en Shanghai. Mi maestro me aconsejó ir allí para difundir el estilo porque no había muchos maestros en aquel momento enseñando el estilo de la *familia Chen*.

¿Qué beneficios considera que tiene el *Taiji Quan*? ¿Y cuáles son los más importantes?

El principio de *Gang Rou Bing Ji* (刚柔并济, la unión de lo fuerte y lo suave) y su búsqueda del equilibrio. En nuestra vida hay muchas cosas buenas y malas, fáciles y difíciles, pero siempre debemos encontrar el equilibrio. A eso nos ayuda mucho el *Taiji Quan*, ya que posee esta dualidad, su parte *Yin* y su parte *Yang*.

¿Qué representa para usted Chen Ziqiang?

Cuando yo entré en la escuela de la *familia Chen*, Chen Ziqiang era el máximo exponente de la escuela, trabajaba todos los días muy duro, con mucha exigencia, competía... Yo lo veía entrenar y lo admiraba tanto que quería ser como él. Quería que fuese mi maestro a toda costa. Y lo conseguí.

Miguel Angel Rojo y Yanfei Zhang. Cervo

"EL MAESTRO CHEN ZIQIANG SELECCIONÓ A LOS QUE CONSIDERÓ QUE ERAN LOS NUEVE MEJORES ESTUDIANTES DE LA ESCUELA Y NOS ASIGNÓ LA TAREA DE PROMOCIONAR Y DIFUNDIR EL TAIJI QUAN POR EL MUNDO"

Usted es uno de los *nueve tigres* de Chen Ziqiang. ¿Qué es y que representa?

El maestro Chen Ziqiang seleccionó a los que consideró que eran los nueve mejores estudiantes de la escuela y nos asignó la tarea de promocionar y difundir el *Taiji Quan* por el mundo.

Yo soy *Zhan Chi Hu* (展翅虎) el tigre con alas extendidas. En un tigre con la idea de pájaro, de expansión, de volar lejos, de difundir. Por esto ahora estoy en España difundiendo el *Taiji Quan* de la familia Chen.

¿Ha tenido otros maestros?

Además de con Chen Ziqiang, he practicado con su padre y su tío, Chen Xiaoxing y Chen Xiaowang, en Chenjiagou.

¿Qué opina de la importancia de la práctica de las armas en el *Taiji Quan*?

Aunque ahora estamos en una época de paz, cuando había guerras no se podía ir a ellas con las manos vacías. Es por eso por lo que tenemos tantas armas en *Taiji Quan*. Afortunadamente nosotros las hemos preservado. Cada arma tiene su propia característica y permite adaptarse al practicante. El *Dao* (sable) para la gente tajante y dura que les gusta poder cortar y el *Jian* (espada) para la gente que le gusta la suavidad y elegancia.

¿Cuál es su arma favorita?

A mí me gusta el *Guan Dao* (alabarda) porque me transmite una sensación de fuerza, estabilidad y poder.

¿Cuál considera que es el arma más fácil de practicar?

El *Dao* (sable) y el *Qi men Gun* (palo ceja).

¿Cuál considera que es el arma más difícil?

El *Shao Gun* (mayal) y la *Qiang* (lanza).

¿Cuál considera que es el arma indispensable?

La *Jian* (espada)

¿Cuál es su forma favorita?

Laojia Yilu y *Guan Dao*.

Usted enseña a niños. ¿Cómo de importante le parece la práctica del *Taiji Quan* en niños cuando en occidente es algo minoritario?

Es un pensamiento equivocado pensar que el *Taiji Quan* es sólo para personas mayores. Como bien dices, yo también enseño a niños.

Lo que pretendo es que mejoren su salud, que sean más flexibles, más fuertes y que puedan defenderse si les agreden. Con niños no es necesario practicar *Zhan Zhuang* (estaca) o trabajos muy técnicos. Tienen que practicar trabajos sencillos y aprender las rutinas básicas, priorizando la educación física y la salud.

"ADEMÁS DE CON CHEN ZIQIANG, HE PRACTICADO CON SU PADRE Y SU TÍO, CHEN XIAOXING Y CHEN XIAOWANG, EN CHENJIAGOU"

Yanfei Zhang Playa de las Catedrales

¿Qué forma considera que es la más adecuada para la iniciación en niños?

Dajia Er Lu. Es una forma simplificada, fácil y rápida de aprender, y muy adaptada para los niños.

¿Practica armas con ellos?

Sí, los inicio a través del *Dao* (sable).

¿Y *Tui Shou*?

Sí, pero no para competir ni de una forma muy técnica. Más bien como un juego, para que vayan entendiendo el *Taiji Quan*, sus principios, y así fomentar su interés en el arte marcial.

Y en adultos, ¿Cuán importante es el *Tuishou* para una práctica completa del *Taiji Quan*?

Es muy importante. Mira, el *Taiji Quan* es un arte marcial. El *Tui shou* es un camino para aprender a defenderse o a competir con otra persona. El *Tui Shou* es un auto-examen fácil que nos permite saber si hemos practicado correctamente las formas, ya sabes: relajando hombros, codos, cadera… Cuando practicamos las formas muchas veces no somos conscientes de si lo estamos haciendo correctamente o no. Pero practicando *Tui Shou* sí es posible. Si lo hacemos mal, es muy fácil que la otra persona nos desequilibre.

Ésta es su cuarta visita a España. ¿Cómo ve la evolución del grupo y su futuro?

Primeramente me gustaría destacar que en las cuatro visitas he visto mucho interés y atención por parte de todos los asistentes para aprender y mejorar. El nivel está aumentando, tanto en los movimientos como en las formas y en la comprensión del estilo. El *estilo Chen* tiene muy buena

"ME GUSTA EL GUAN DAO (ALABARDA) PORQUE ME TRANSMITE UNA SENSACIÓN DE FUERZA, ESTABILIDAD Y PODER"

salud en España y está evolucionando bien. Le auguro un muy buen futuro.

¿Qué opinión le merece que el *Taiji Quan* esté vendido más como un ejercicio para la salud que como un arte marcial en occidente?

Bueno, eso en parte es porque vivimos una época de paz. Esto provoca que la demanda para practicar *Taiji Quan* sea preferiblemente para la salud.

Todos sabemos que el *Taiji Quan* tiene una parte de salud y otra de arte marcial. Creo que el aspecto marcial, de lucha, de autodefensa, no se va a perder… no deberíamos permitir que se pierda. Si un día desaparece ya no podremos llamarle *Taiji Quan*. La lucha, la autodefensa, es lo que lo convierte en un arte marcial. Que ahora se priorice el aspecto de la salud es simplemente porque está teniendo más demanda.

¿Qué le parece el reconocimiento del *Taiji Quan* como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO?

Es algo muy bueno. Esto va a permitir que más gente conozca el *Taiji Quan*, que se acerquen a practicarlo, sepan lo que es y que se beneficien de su práctica. Se ha premiado una práctica tradicional China beneficiosa para la salud que hemos regalado al mundo.

¿Qué les diría a los lectores para animarlos a practicar *Taiji Quan*?

Que no lo vean como algo difícil. Practicar *Taiji Quan* es fácil. En primer lugar, con simplemente practicar unos pocos movimientos ya podemos obtener beneficios para el cuerpo y la salud. Y, en segundo lugar, nos permitirá mantener la mente equilibrada y saludable.

Muchas gracias maestro por sus palabras.

Grupo de Cervo (Lugo)

"HE VISTO MUCHO INTERÉS Y ATENCIÓN POR PARTE DE TODOS LOS ASISTENTES PARA APRENDER Y MEJORAR. EL NIVEL ESTÁ AUMENTANDO"

El *Departamento Nacional de Kungfu* de la *Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas* agradece profundamente al maestro Yanfei Zhang su disposición y amabilidad para realizar la presente entrevista, así como por los magníficos cursos impartidos en Cervo (Lugo) y en Medina del Campo (Valladolid). Creemos que hablamos en nombre de todos los asistentes a sus cursos este año cuando decimos que todos hemos quedado encantados con las enseñanzas, trato y cercanía del maestro en esta cuarta visita, la primera desde el Covid, y que estamos todos esperando su nueva visita en mayo de 2024.

El *Departamento Nacional de Kungfu* continuará trabajando en la difusión y promoción del *Kungfu* a nivel nacional continuando el Proyecto de Formación de Cinturones Negros de *Kungfu Taiji Quan* y *Qi Gong* en todo el territorio nacional, tres convocatorias de exámenes en 2024 y el curso de técnicos deportivos ya en marcha. Además, volverá a contar con la visita del maestro Yanfei Zhang, 21º generación de la *familia Chen* y alumno directo del maestro Chen Ziqiang, en mayo, y del maestro Yang Jun, 6º Generación de la *familia Yang* y heredero directo de Yang Luchan, en septiembre. ¿De verdad te lo quieres perder?

Puedes obtener más información a través del mail: *kungfu@rfek.es* ■

Momento de la entrevista. Medina del Campo. 23-11-25. Yanfei Zhang - Riu Nui - Miguel Angel Rojo - Andres Lopez

El hijo de Yanfei Zhang practicando la estaca en Shanghai

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

AESNIT

Asociación Española de Nihon Tai-Jitsu/Jujutsu/Kobudo

www.aesnit.es

Asociación Española de Bu-Jutsu tradicional y disciplinas asociadas

aesnit

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

Dojos afiliados a AESNIT:

CATALUNYA

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

ASTURIAS

Oviedo. T. 667.450.560

BALEARES

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

MADRID

Móstoles. T. 655.857.766
Navalcarnero. T. 655.857.766

GALICIA

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

ANDALUCÍA

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

Para información general

perecalpe@gmail.com
T. 686.128.518

RAÚL BUENDÍA

Pasión por el contacto

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

Raúl es un apasionado del Boxeo en todas sus formas, ex-boxeador, actual promotor, entrenador y mucho más. Creador del evento ***WHITE COLLAR*** (sancionado por WBL) en Jaén, ha conseguido llevar el Boxeo a todos los niveles de participación dando espacio a todos los amantes del *Noble Arte*.

¿Cómo te iniciaste en los deportes de contacto y en especial en el Boxeo?

Siempre lo explico igual. Cuando era pequeño, como tantos niños, quería ser un super-héroe. Conforme fui creciendo, descubrí que no hay nadie más parecido a ellos que un peleador profesional. Siempre practiqué artes marciales, comencé con *Karate Shotokan* y *Taekwondo*, pero siempre me regañaban por que en los *kumite* iba demasiado al contacto. Así que con 14 años me fui a una escuela de *Karate* y *Full-contac* regentada por Antonio Carmona y allí comenzó mi andanza en el contacto. Estuve con él hasta sacarme el primer *dan* y comencé a entrenar MMA, realmente *Vale Tudo*, con gente de Cartagena y Madrid, seminarios con los Hermanos Gracie en Madrid, *Brazilian* con Daniel Rego en Majadahonda, a la par del *Full* con Antonio. Eso me derivó a conocer el Boxeo y enamorarme de su técnica y su táctica. Con 18 años comencé a trabajar y ahorré hasta poderme ir a Madrid, donde dediqué el resto de mi vida al Boxeo.

Háblanos de tu carrera *amateur* y profesional en Boxeo.

Mi carrera *amateur* fue corta, siempre quise ser boxeador pro, también porque el Boxeo *amateur* de mi época era con la máquina de puntuación manual, esa que hacía del Boxeo prácticamente una esgrima, y realmente lo desvirtuaba. Hoy el *Amateur* es mucho más parecido al Pro. Fui subcampeón de La Comunidad de Madrid en peso *superwélter* y Campeón de Andalucía en peso medio. Después pasé a Pro y conseguí el Campeonato España Súper medio.

¿Queda gusanillo para una pelea más?

No, sinceramente, cumplo 46 años en breve y creo que cada edad tiene sus cosas. Estoy cien por cien implicado en mi Club, es mi vida, y en todo el público que viene a entrenar, pretendo dar cada día lo mejor de dentro de mi alma para cada uno de ellos/ellas.

Como entrenador tienes un alumnado que destaca en competiciones. Cuéntanos un poco sus trayectoria y sobre tu gimnasio.

Como entrenador estoy muy orgulloso. Tengo a cinco miembros en el equipo Nacional Español, dos chicas en élite, una hace el preolímpico, evidentemente ellas son ya del equipo español, pero me enorgullece que se enamoraran de este oficio en el *Sugar Ray Jaén*. Luego en el equipo Junior: dos chicos y a una chica, son sinceramente como de mi familia, sus problemas son los

míos y sus alegrías también, solo tienen 15 años y desde pequeñitos entrenan conmigo; 5-6 añitos, y ahora son deportistas de alto rendimiento. En el campo Profesional este año habrá alguna sorpresa y espero que algún evento.

White Collar: un proyecto vivo con varias ediciones ya como promotor de este evento solidario, explícanos su historia, desarrollo y objetivos.

Este proyecto es mágico, trasciende al Boxeo. Da lugar a gente que lleva practicando Boxeo años y saben hacerlo precioso y bien. Nunca la competición les dejaría subirse a un *ring*, y el ***White Collar Jaén*** les permite vivir una noche mágica, donde su gente (familiares, hijos, amigos, padres, etc.) vienen a verlos con toda la ilusión del mundo. Nosotros montamos un evento brutal, como un Campeonato de Europa, luces, grupo musical, cañones de luz y escenario a su salida; en fin, una pasada… la ciudad entera se vuelca en ese día y la taquilla va íntegra cada año a una causa distinta. Este último año ha sido para el *Parkinson* y hemos recaudado 9.600 €. Es un día mágico para cada uno de los que se suben al *ring* y su gente. Son ya cinco ediciones, nos quedamos sin entradas diez días antes del evento. Este evento da la oportunidad a gente que ama el Boxeo y nunca han podido subir a competir, han cumplido una edad y ya solo el ***White Collar*** les deja poder cumplir su sueño.

Actualmente estás colaborando con WKL/WBL en diferentes aspectos. ¿Para cuándo un evento de K1, *Muaythai* como promotor?

Bueno, sinceramente este evento de ***White Collar Boxing*** es gracias a esta maravillosa Asociación que ha trabajado por darle forma y poder hacer realidad este sueño. Estoy muy feliz de cómo trabajo con WBL/WKL y no descarto un evento de K1. Otra cosa no, pero si todas las federaciones tuvieran las mismas ganas de trabajar, esto sería una maravilla de País en deportes de contacto.

Danos tu opinión del nuevo Boxeo olímpico con competidores profesionales.

Me parece que es sencillamente una guerra política encubierta en los deportes. Es una nueva *guerra fría*, esa que vivimos en los ochenta y que ha brotado en la dualidad y la lucha de poderes de siempre. Unos países que no soportan que los otros controlen una sección del deporte, los otros que quieren quitarle el pastel, o la relevancia, el control de ese deporte por ser enemigos. Los deportistas sufren esa desventaja, pero realmente los deportistas no pueden hacer nada más que adaptarse a ellos. Espero que se regularice la situación, más que la intrusión de los pro en el olímpico que creo que no es tan preocupante, si la regularización del control de IBA en los juegos olímpicos.

¿Cual sería tu top 5, libra x libra, en la historia del Boxeo mundial?

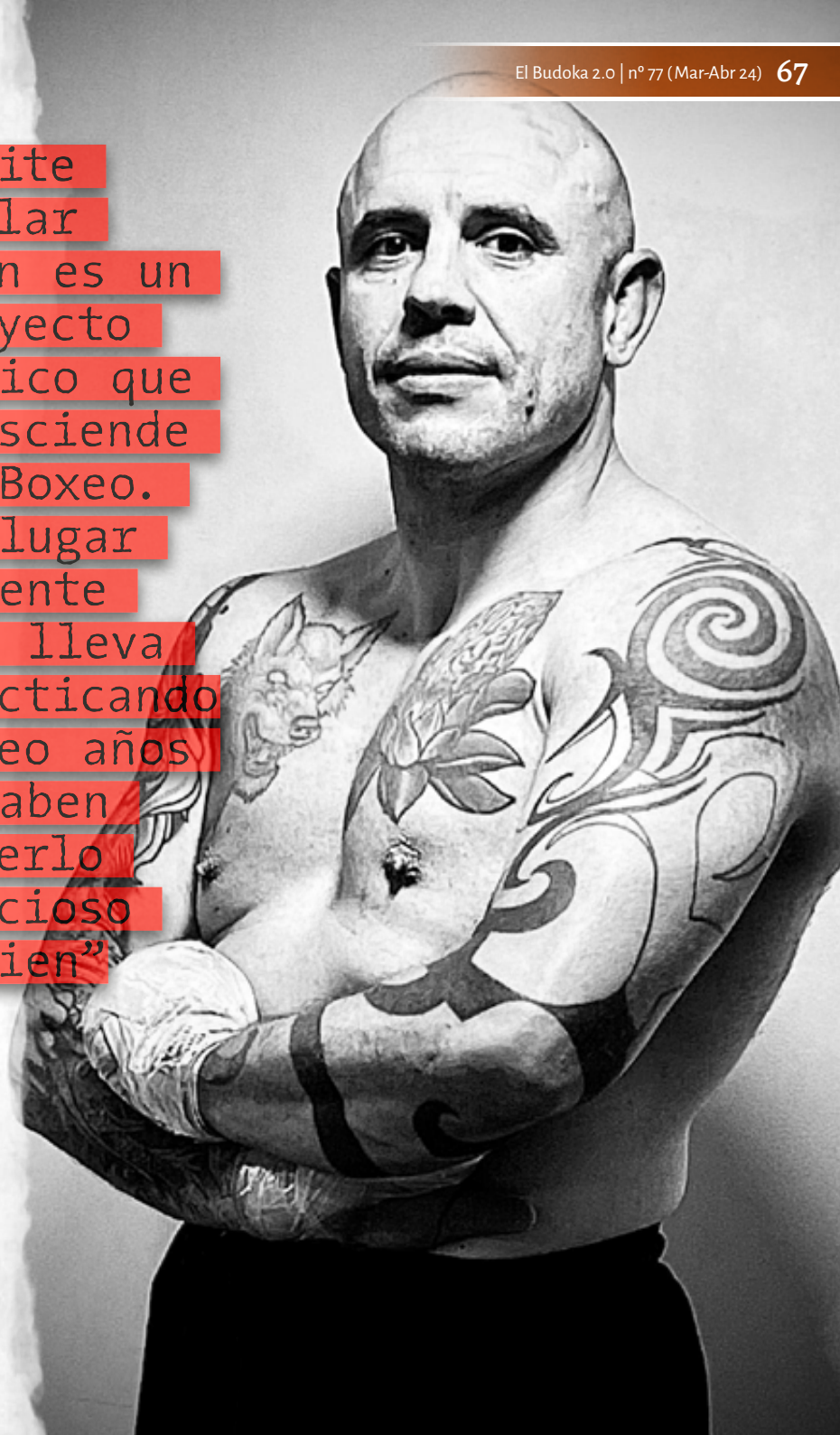
1. Sugar Ray Robinson. 2. Marvin Hagler. 3. Roy Jones Junior. 4. Leonard. 5. Ali.

Y por último ¿tu sueño como entrenador?

Mi sueño como entrenador es bastante sencillo, me encantaría estar hasta el final de mis días haciendo lo que hago, creo que es de esos trabajos que das e inoculas lo mejor de ti a la sociedad, una inyección de vida en las personas que te rodean, haces hombres y mujeres con buenos recuerdos, fuertes, trabajadores y constantes, amigos de sus amigos, gente que apoya y trabaja en equipo, desde su más tierna infancia, y creo que estos deportes tienen muchos campeones sin cinturón. Son aquellos que superan sus miedos, que crecen libres, que no se dejan arrinconar, que ayudan a su gente y luchan por la vida hasta la última gota de sangre. Creo que es el trabajo mejor del mundo, soy un hombre afortunado y soy consciente de ello, y de lo importancia de lo que hago.

Muchas gracias Raúl por tu tiempo y felicidades por tu gran trabajo.

A vosotros por dar foco a todos los amantes de las artes marciales y deportes de combate ■



"White Collar Jaén es un proyecto mágico que trasciende al Boxeo. Da lugar a gente que lleva practicando Boxeo años y saben hacerlo precioso y bien"

www.spainwkl.com/contacto

ÚNETE A WKL SPAIN

WWW.SPAINWKL.COM

+70 CLUBS AFILIADOS!

+2000 ASOCIADOS!

+OPEN WKL SPAIN 2022!

+EL MEJOR SEGURO DEPORTIVO DEL MERCADO!

+RC PROMOTOR 2MILLONES €!

+EUROPEAN + WORLD CHAMPIONSHIPS 2022!

WORLD WKL SPAIN KICKBOXING LEAGUE

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

RING SPORTS & TATAMI SPORTS

K1

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

RECONOCIDOS POR TAFISA, SPORT COUNCIL, GAASPF, ISNO

WBL MUAYTHAI

ÚNETE A WBL MUAY THAI

WORLD WBL MUAY THAI BOXING LEAGUE

www.wblworld.com/wblmuaythai

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

EN BARCELONA!

By Shock

KICK

BOXEO

SPARRING BCN

MUAY

www.sparringbcn.net

SHOCK

Designed in U.S.A

SHOCK BOXING

www.shockboxing.com

BOXEO-MMA-K1-MT

The Aiki-Dojo

¡Es una trampa!

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

Sun Tzu dijo: ***Toda guerra se basa en el engaño***. Esencialmente, a lo que Sun Tzu se refiere cuando habla del engaño es de tenderle una trampa al oponente. Si la afirmación de Sun Tzu es cierta, entonces la teoría puede usarse contra un enemigo o contra mil y, por lo tanto, también se aplica al *Aikido*. El *Aikido*, como todas las artes marciales sofisticadas, no derrota a sus oponentes con la fuerza, sino que los atrapa.

La cita completa de Sun Tzu dice: ***Toda guerra se basa en el engaño. Por lo tanto, cuando seas capaz, finge incapacidad; cuando estés activo, inactividad. Cuando estés cerca, haz que parezca que estás lejos; cuando estés lejos, que estás cerca. Ofrece al enemigo un cebo para atraerlo, finge desorden y golpéalo***. Por lo tanto, cuando pensamos en esta idea de engaño, lo que realmente estamos tratando de hacer es atraer a nuestro oponente a una trampa. Una trampa se define como ***una situación en la que la gente espera para realizar un ataque sorpresa***.

El *engaño militar* o *kihen* (欺騙) es "un intento de una unidad militar de obtener una ventaja durante la guerra engañando a los tomadores de decisiones del adversario para que tomen medidas o inacción que creen condiciones favorables para la fuerza engañadora.

“El Aikido, como todas las artes marciales sofisticadas, no derrota a sus oponentes con la fuerza, sino que los atrapa”

Tratando de incorporar esta idea de engaño en nuestro entrenamiento como *aikidoka*, nos fijamos en el manejo de la espada japonesa y en algo que llaman *kyo-jitsu* (虚 実). *Kyo* (虚) significa “no estar preparado” y *jitsu* (実) significa “verdad” o “realidad”. Se supone que todo artista marcial es “bueno para encontrar puntos débiles” o *suki wo mitsukeru nogajozu desu* (隙を見つけるのが上手です). Los *suki* (隙) son “aperturas” que, consciente o inconscientemente, ofrecemos a nuestros oponentes y que ellos intentan aprovechar para obtener una ventaja y llevarse la victoria.

Se cree que aprovechamos los puntos débiles cuando estamos en *jitsu* o conscientes y nuestros oponentes están en *kyo* o inconscientes. Lo más importante es que el *kyo-jitsu* se refiere al estado mental de uno durante un encuentro. En el manejo de la espada, golpeamos a nuestros oponentes cuando están en un *kyo* o en un estado mental consciente y nosotros estamos en un *jitsu* o una mentalidad instintiva subconsciente. La razón es que nuestras reacciones se basan únicamente en nuestra programación subconsciente previa.

Normalmente, una persona normal y entrenada reacciona sin pensar desde un estado mental consciente. La persona no entrenada lucha y no puede “pensar” en qué hacer y es más propensa a caer en una trampa. Sus mentes están en un estado consciente que es más lento y sólo pueden absorber 50 bits de información por segundo. Un artista marcial entrenado actúa conscientemente desde un estado mental subconsciente y supuestamente puede ver más allá del engaño presentado. Se supone que la mentalidad subconsciente es más rápida y puede procesar hasta 20.000.000 de bits por segundo.

Para que una trampa sea buena tiene que tener *shikai* (四戒) o *los cuatro mandamientos*. En *Kendo*, al *shikai* se le conoce como *las cuatro enfermedades*. Las cuatro enfermedades son: *kufu* (恐怖) o miedo, *gi* (疑) o duda, *waku* (惑) o confusión y, sobre todo, debe ser un *kyo* (驚) o una sorpresa. Por lo tanto, como nuestro oponente no sabe lo que viene, es la sorpresa lo que lo asusta, lo confunde y lo hace dudar de sí mismo, y finalmente lo lleva a darse por vencido. Lo ideal es hacer una trampa en un solo movimiento y en una fracción de segundo. Por lo tanto, nuestros movimientos deben tener un propósito y ser eficientes. En japonés *itto ryodan ni suru* (一刀両断にする) es un modismo que se supone describe a alguien que es decisivo o exigente, pero que literalmente se traduce como “cortar algo por la mitad sin dudarlo”.

“El Aikido es un arte marcial sofisticado que utiliza la técnica en lugar de la fuerza para derribar a sus oponentes”

Miyamoto Musashi dijo: ***Si logra la virtud de la espada larga, un hombre puede vencer a diez hombres. Así como un hombre puede vencer a diez, cien hombres pueden vencer a 1.000 y 1.000 hombres pueden vencer a 10.000. En mi estrategia, un hombre es lo mismo que 10.000, por lo que esta estrategia es el arte completo del guerrero***. Entendiendo la afirmación de Musashi, la misma estrategia es válida en *heihou* (兵法) o “el arte de la guerra” para batallas con 10.000 oponentes o solo uno y, por lo tanto, también puede aplicarse al *Aikido*.

El *Aikido* es un arte marcial sofisticado que utiliza la técnica en lugar de la fuerza para derribar a sus oponentes. Curiosamente, *jutsu* (術) significa “técnica”, pero también puede significar “trampa”. Una buena trampa es complicada pero sencilla. Es complicada en su teoría y práctica, pero simple en su ejecución. Idealmente, son las acciones del oponente las que conducen a su propia caída. Es por eso que cuando hablan de su arte marcial, la mayoría de los *aikidoka* dicen: ***El Aikido usa la fuerza del oponente en su contra***.

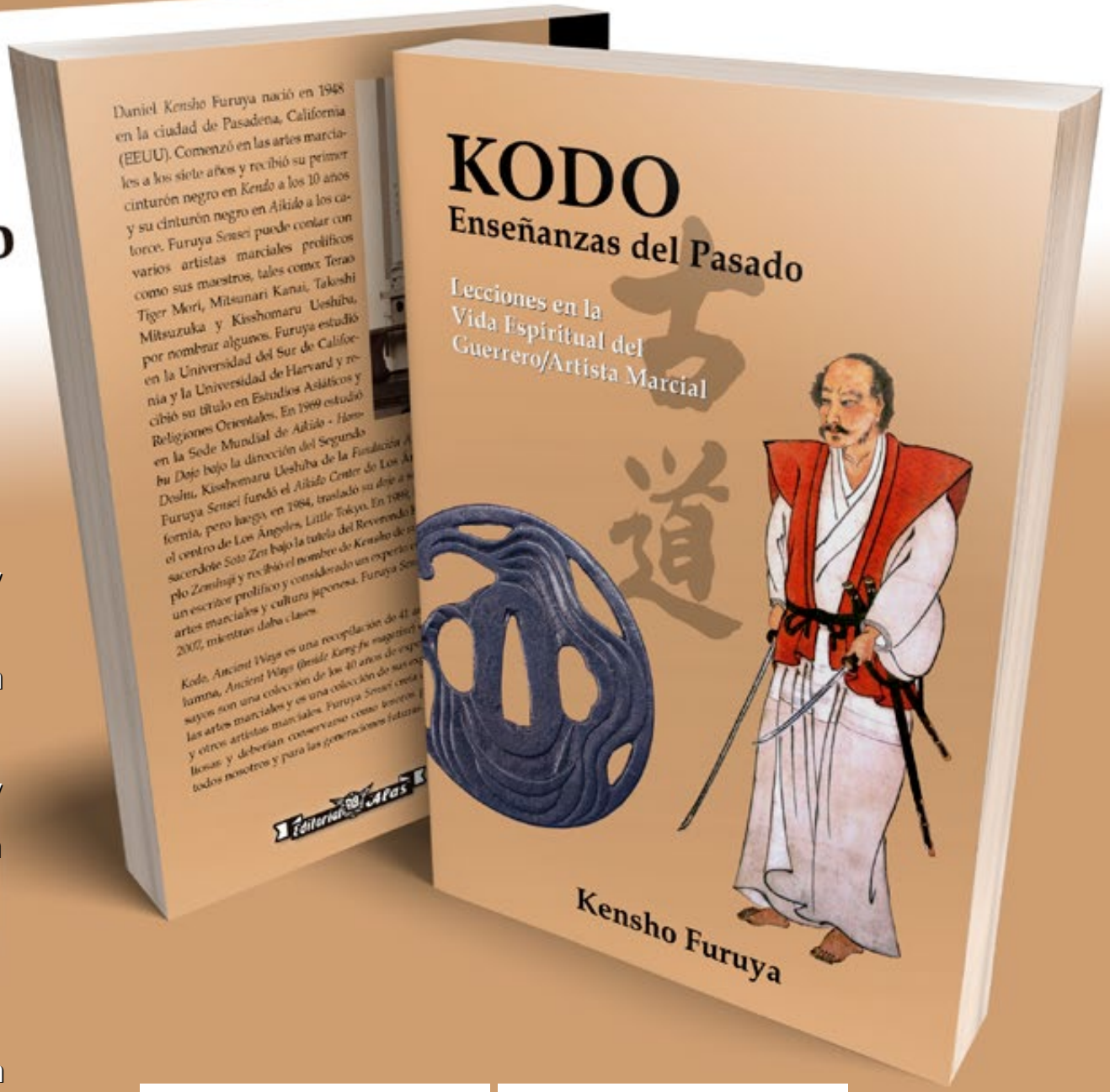
La técnica de atrapar desde el punto de vista del *Aikido* es una habilidad complicada que requiere muchos años y muchas repeticiones para cultivarla. El primer paso es neutralizar el ataque de nuestro oponente con movimiento. Sin embargo, este no es un movimiento cualquiera. Se supone que el movimiento de un *aikidoka* es preciso, eficiente y decidido. Creamos una apertura, los engañamos para que nos ataquen de cierta manera, usamos movimientos decididos para frustrar su ataque y luego caen en nuestra técnica o trampa.

Por ejemplo, en *shomenuchi ikkyo omote* no aplastamos al oponente en *ikkyo*. En cambio, se supone que debemos hacer *irimi* o “avanzar” en su ataque con *awaseru* (合わせる) o “armonía” para alinearnos con el poder del ataque. A medida que avanzamos, el oponente se da cuenta de que era una trampa, lo que le hace cambiar de ataque a defensa. A medida que cambian su enfoque, esto hace que su cuerpo se aleje naturalmente de nuestro movimiento por autoconservación. Este alejamiento les hace perder el equilibrio y caer en nuestra trampa (*ikkyo*). En un buen *ikkyo*, *uke* hace todo el trabajo y el *nage* simplemente los prepara para que caigan en la trampa del *ikkyo*. Recuerda, un buen *Aikidoka* es eficiente, preciso y decidido.

Toda guerra se basa en el engaño, que es la capacidad de superar a nuestros oponentes tanto mental como físicamente. El engaño es una forma de pensar y las trampas son las técnicas en las que engañamos a otros para que caigan. El verdadero poder es tener la capacidad de hacer lo menos posible y aun así obtener la mayor cantidad de retorno. El *Aikido* es un arte marcial sofisticado en el que atrapamos a nuestros oponentes para que se rindan en lugar de someterlos a golpes. Atrapando al adversario, se hace menos pero se obtiene el mismo resultado ■

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

LA COMUNICACIÓN CORPORAL
en las artes marciales

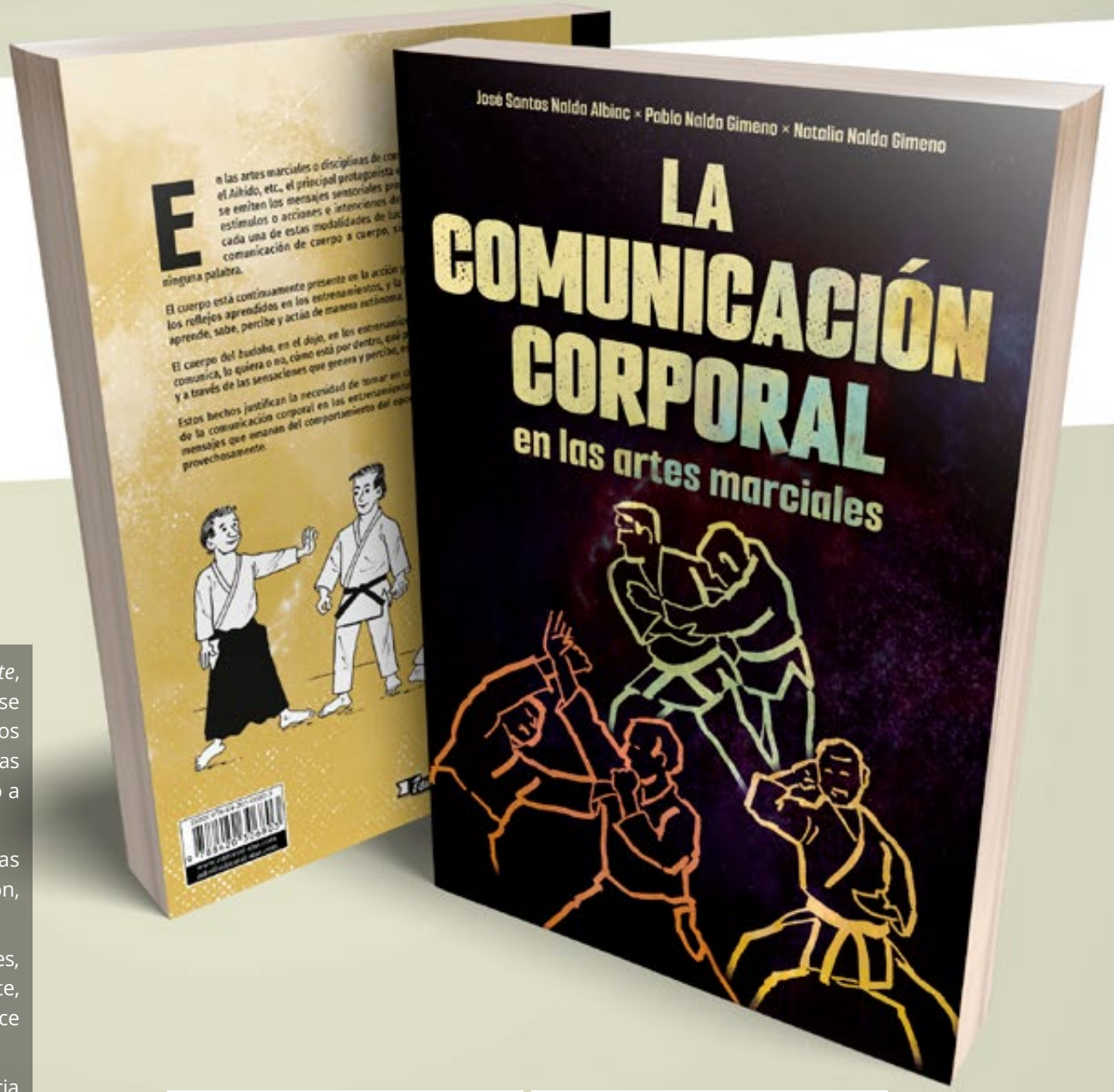
Por J. Santos Nalda Albiac,
Natalia y Pablo Nalda Gimeno

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

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

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

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



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

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

Decoracion *Feng Shui* y la manera de colocar los muebles

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

LA CAMA

En nuestra casa, los verdaderos protagonistas que nos permiten realizar nuestras actividades de la vida diaria son los muebles. Sillas, mesas, camas, sofás... son objetos construidos por el hombre para cumplir usos y funciones humanas en nuestras viviendas y oficinas. Ellos nos permiten realizar labores esenciales para nuestra vida como comer, cocinar, dormir o descansar. También existe otro tipo de mobiliario que no es de primera necesidad pero si muy interesante para facilitar otras funciones... de trabajo como escritorios o elementos que almacenan libros como las bibliotecas o nuestra ropa en el caso de los armarios roperos.

Existen muchas variedades de mobiliario, cada uno con sus propiedades y funcionalidades propias. La palabra mueble proviene del latín *mobilis* y su característica principal es que los podemos mover. Transportar y cambiar su ubicación es la particularidad que permite a los interioristas reformar y mejorar la decoración en casas y oficinas, conservando exactamente la misma utilidad que tienen, pero mejor ubicados dentro del espacio.

El sentido común del *Feng Shui* nos da más claves que ayudan para conocer cómo decorar y colocar de la mejor manera el mobiliario de las distintas estancias y habitaciones de las viviendas u oficinas, sin perder estilo y ganando armonía y equilibrio. El *Feng Shui* busca siempre fomentar que el ser humano se sienta bien con su entorno espacial en el que habita.

La cama en el dormitorio es nuestro lugar de reposo y regeneración. La energía que tiene que emanar de la estancia es mayoritariamente *Yin*. Utilizaremos colores melocotón, materiales naturales y objetos suaves, evitando las estridencias. El cabecero, mejor de madera o textil natural. Es imprescindible colocarlo contra una pared saneada, nunca en contacto con bajantes de agua, ascensores, humedades. Hacerlo así, nos hará sentirnos seguros y protegidos. También, si es posible, que no se ubique entre el recorrido de la puerta-ventana evitará que la corriente pase encima nuestro cuerpo. Tampoco es aconsejable poner la cama debajo de la ventana, evitaremos ruidos, luces, olores y sensación de inseguridad en el organismo. Importante es que la cama no esté en línea recta con la puerta. No deberíamos dormir debajo de vigas que apuntan nuestro cuerpo, creándole subconscientemente tensión. Los techos bajos y abuhardillados mejor evitarlos para dormir. Instalar simetría del espacio a los dos lados de la cama, que las mesitas, las lámparas y las alfombras sean iguales ofrece estabilidad. No colocar espejos frente a la cama, nuestra mente queda en alerta instintivamente porque hay movimiento y no hay relajación. Las camas arcón son poco recomendables. Si la casa es pequeña y falta espacio de almacén, usar sólo para guardar cojines, colchas y edredones ■

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

REFLEXIONES DE UN SHODAN

AIKIDO - OTRA FORMA DE DO

En este libro, te llevaré de la mano a través de mi viaje personal con el *Aikido*, un romance repleto de giros, *Atemis* y algunas proyecciones sorprendentes. Descubrirás cómo un simple encuentro con este Arte Marcial de joven se convierte en la relación de amor-odio más intensa que he tenido en mi vida.

¿Por qué persistir en este romance con el *Aikido* cuando parece que la relación está destinada a ser complicada? Las respuestas te sorprenderán y, con suerte, te inspirarán a buscar tus propias reflexiones dentro y fuera del *tatami*.

Acompáñame mientras reflexiono sobre la travesía que me llevó a abrazar este arte de movimiento armonioso, y descubre cómo un cinturón negro puede ser más que un accesorio elegante.

He querido crear este libro como "herramienta" para los iniciados en el *Aikido*. Cuando empecé mi práctica personal, me hubiera gustado tener esta guía introductoria a detalles que se aprenden con mucha práctica y con mucha paciencia, o incluso nunca lo llegas a aprender porque ni el propio *Sensei* la transmite correctamente.

Me gustaría dejar a un lado el "esto se hace así... porque sí" y cambiarlo por una explicación concreta del movimiento. Porque, aunque pueda parecer que no, todo en el *Aikido* tiene sentido.

Por **Josuá Toledo Reyes**
ISBN 978-84-203-0690-2
P.V.P. 18,90€ / 148 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 77 año XIV

EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es
info@elbudoka.es