

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOIKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 78 año XIV

JÔJUITSU & HANBÔJUITSU

LOS BASTONES COMO ARMA



Hakutsuru
Ken con
So Shihan
Toshihisa
Sofue

*Muye Dobo Tongji, artes marciales de la antigua Corea /// Chi Sau en el método WSLVT
Entrevista a Kuma Dog /// Control Vs Violencia /// La no violencia ante una posible agresión real*

SUMARIO

EL BUDOKA^{2.0}

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:



EDITORIAL ALAS

C/Villaruel, 124
08011 Barcelona

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

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

Diseño: Víctor Pérez
www.behance.net/victorzix

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

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Nº 78 / Mayo - Junio 2024

3

Jōjutsu y hanbōjutsu
Los bastones como arma
[Por Luis Nogueira Serrano]

12

Artes marciales y su organización:
Mugendo como ejemplo
[Por Ricardo Gress]

19

La idea principal sobre el entrenamiento de Chi Sau en el método WSLVT
[Por Sifu Jet Wan]

25

OKUDEN KARATE
Hakutsuru Ken. Una verdad tras la leyenda
[Por Sergio Hernández Beltrán]

35

Muye Dobo Tongji
El Manual Ilustrado Completo de Artes Marciales de la Antigua Corea
[Por Andreu Martínez]

40

Entrevista a Kuma Dog
[Por Jaime R. Nieto]

49

El Karate y sus orígenes chinos
[Por Pedro Pujante]

55

Mi Wing Chun, mi verdad
[Por Nino Bernardo]

57

Control Vs Violencia
Kangeiko "Fuentes de Ebro 2022"
[Por Carlos Alba Alonso]

63

Entrevista a Guzmán Ruiz Garro
Conductas agresivas: control y manejo
[Por Euskadiko Hapki Yu Kwon Sul Kultura Elkarte]

68

The Aiki-Dojo
Nunca ser derrotado
[Por Sensei Dr. David Ito]

72

El maestro Fu Qing Quan en Ourense
Extraordinario curso del heredero de la familia Yang
[Por José Gago]

77

La no violencia ante una posible agresión real
[Por José Santos Nalda]

82

Milenia Alzate
Campeona en Thailandia
[Por Rafa López]

85

Las Flechas Envenenadas (del) Feng Shui
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]



JÔJUTSU & HANBÔJUTSU

LOS BASTONES COMO ARMA



Por **LUIS NOGUEIRA SERRANO**

Presidente European Bugei Society 欧州武芸連盟

Fûryûkan Bugei Dôjô 風龍館武芸道場

www.bugei.eu

Si en el pasado artículo (El Budoka 2.0 nº 77) nos centramos en los palos largos, en el presente vamos a coger el testigo y centrarnos en los palos de longitud media. Para ser más concretos en relación con las dimensiones anatómicas, por largo nos referimos a longitudes en el entorno

de una envergadura, mientras que por tamaño medio nos referimos a longitudes entre la semienvergadura y tres cuartos de ésta. En términos específicos nos referimos al rango entre los 90 y los 135cm. Distinguimos estas medidas de las ya tratadas debido a que las diferencias en su esgrima son los sufi-

cientemente significativas para generar unas disciplinas independientes como pueden ser el *jôjutsu* y el *hanbôjutsu* que trataremos en el presente texto.

Procediendo de más largo a más corto nos encontramos en primer lugar con los bastones que se encuen-

tran en el entorno de los tres cuartos de envergadura, es decir, en el entorno de los 130cm. Seguramente que la versión más conocida de esta talla es la conocida como *jô* 杖 (lit. bastón). El lector asiduo a nuestras publicaciones observará que el carácter es exactamente el mismo que se mostró en el artículo referido

anteriormente para referirnos a los *tsue*, los cayados de ayuda al caminante. La diferencia de pronunciación se debe a que con *jô* usamos la lectura china *onyomi* haciendo distinguir una nueva formulación que hablaremos inminentemente.



Antes, me gustaría indicar otro término, menos usual pero igual de aceptable y clarificador de su dimensión específica en relación con medidas antropométricas. Para el conocedor, el término *chigiriki* le remita a otra arma totalmente distinta a las que vamos a tratar ya que se trata de un mayal. Sin embargo, si atendemos a su escritura nos encontraremos con dos formas, la más común en la que *chigiri* deriva del verbo *chigiru* 契 (lit. prometer, hacer voto) y una segunda en la que se emplean dos caracteres 乳切 (lit. cortar a la altura del pezón o pecho). Esta segunda forma es un habitual para referirse a longitudes de palos como veremos en un artículo posterior, de forma que un *chigiribô* 乳切棒, sería un palo de dimensión del suelo al pecho, lo que da una idea muy próxima de las dimensiones de esta arma. Esta denominación nos alude a la generalidad en su uso de este formato.

Algunas fuentes históricas remiten al origen a estos palos de longitud media a la eventual reducción de la empuñadura de un arma de asta como las *yari*, las *naginata* o incluso el *yumi* (El Budoka 2.0 nº 52, 65 y 53, respectivamente) fruto de la eventual fractura de estas en el fragor de la batalla, como ya comentamos a su vez en el apartado del arsenal de la tradición *Mondô Ryû*, en concreto las armas de tipo *uchimono*, como el *uchine* o el *oreyumizue* (El Budoka 2.0 nº 51). Otras lo ligan al desarrollo de las técnicas de *tsue* como ya hemos comentado.

Mientras que algunas escuelas del entorno del s. XVI incluyen en su repertorio técnicas de *jôjutsu*, la historia más mítica que ha perdurado con respecto a su origen es la de Musô Gonnosuke. Se trata de un *samurai* del s. XVII que más allá de ser el creador de la escuela *Shintô Musô Ryû*, forjó su leyenda alrededor del desarrollo de la potencialidad del *jô* como arma de duelo en sus enfrentamientos con el legen-



“Algunas fuentes históricas remiten al origen a estos palos de longitud media a la eventual reducción de la empuñadura de un arma de asta como las *yari*, las *naginata* o incluso el *yumi*”

“La historia más mítica que ha perdurado con respecto a su origen es la de Musô Gonnosuke, un samurai del s. XVII que forjó su leyenda alrededor del desarrollo de la potencialidad del jô como arma”



dario Miyamoto Musashi. La primera referencia se cita en el *kaijô monogatari* 海上物語 un texto que data de 1666 y en el que indica que se enfrentaron en Akashi, al sur de la actual prefectura de Hyôgo, portando Gonnosuke un bastón de 4 *shaku*, es decir 121cm, reforzado con anillos de acero. Siendo derrotado y librado por Musashi, Gonnosuke se retira al monte Hôman-zan, cerca de Fukuoka, Kyûshû, donde decide aumentar en 2 *sun* la longitud de su arma para mejorar el rango en combates singulares contra espada. La versión del *honchô bugei shôden* 本朝武芸小伝 coincide mayormente en estos detalles.

Por el contrario, el *nitênki* 二天記, un documento escrito en 1776 por los seguidores de Musashi indica que estando en Edo Gonnosuke atacó a Musashi con un *bokken* mientras el segundo fabricaba un *bô*. Musashi repelió el ataque y asestó un golpe definitivo con un tronco de leña. Igual que esta versión trata de ofrecer una ver-

sión afín a Musashi, en las versiones de los seguidores de Gonnosuke indican incluso hasta que tuvieron un segundo enfrentamiento en el que el vencedor fue Gonnosuke y que perdonó la vida de Musashi como éste lo había hecho en el primer enfrentamiento.

El hecho que es claro sea como haya sido, es que Gonnosuke desarrolló su escuela *Shintô Musô Ryû* dando una relevancia importante al *jôjutsu* y se ha proyectado en el tiempo como un estándar de esta arma, marcando el estándar de 4 *shaku* y 2 *sun*, unos 127cm, e influenciando en otras escuelas que incluyen este bastón. Así también, en tiempos recientes (1940), esta tradición devino en una versión moderna de sus prácticas conocida como *jôdô* 杖道 (lit. el camino del bastón), diferente en forma y objeto de lo que tratamos en el resto del artículo.

Centrándonos en sus aspectos técnicos, el *jô* en su manejo presenta elementos heredados del *bô*, el palo largo,



“Gonnosuke desarrolló su escuela Shintô Musô Ryû dando una relevancia importante al jôjutsu y se ha proyectado en el tiempo como un estándar de esta arma”



“El hanbô (lit. medio palo) es una referencia clara a su longitud que se trata de la mitad exacta de la longitud del estándar largo, por tanto, se trata de un bô de 3 shaku”

que a su vez compartía algunos elementos con la lanza *yari*. Sin embargo, a diferencia del palo largo, su mayor influencia es la espada. De esta forma esta arma se esgrime con posturas, defensas e impactos semejantes al *kenjutsu*, pero con las siguientes particularidades:

- Simetría postural: el *jô* puede manejarse indistintamente en *migite* (mano derecha delante) como *hidarite* (izquierda delante).
- Simetría axial: igualmente no tiene una parte de delante ni detrás, de forma que la empuñadura puede ser la zona de impacto en el siguiente movimiento. De igual

manera, al ser un cilindro, puede impactarse en acción directa o en acción inversa.

- Acción deslizante: Al poder deslizar el empuñe a lo largo de la longitud del *jô* permite el desarrollo de acciones aceleradas que maximizan la potencia de impacto.

Estas particularidades hacen que, en el *jôjutsu*, además, se desarrollaran unos elementos propios y distinguibles. Todo ello ofrece al *jô* una versatilidad enorme que juntamente con la longitud del arma, casi 1 *shaku* más largo, ofrece una ventaja comparativa frente a la espada, su potencial rival. Comparativamente con el palo largo, esta medida ofrece, a su vez, una menor aparatosisidad

en su manejo, así como la posibilidad de esgrimirlo en espacios más reducidos, lo que implica poder enfrentarse a armas más cortas con mayor fluidez que puede estar en entredicho con armas más largas cuando el combate entra en *melee*.

Por su parte el *hanbô* 半棒 (lit. medio palo) es una referencia clara a su longitud que se trata de la mitad exacta de la longitud del estándar largo, por tanto, se trata de un *bô* de 3 *shaku*, 90 cm. Ocasionalmente también se conoce a esta arma como *tanjô* 短杖 (lit. bastón corto), no debiéndose confundir con el *tanbô*, la porra de la que hablaremos en el artículo siguiente.





“Estas armas permiten realizar impactos, tanto radiales como axiales, ya sean a una o dos manos, defensas, aprisionamientos y llaves”

La razón de este estándar de medida tiene una vinculación histórica con la ya comentada eventualidad de la destrucción parcial de un arma de asta. Mientras que el *uchine* se trataría del empleo de un extremo con punta, el *hanbō* sería el extremo romo. Durante el periodo *Edō* esta arma fue parte de las herramientas de *hogu* 捕具 (lit. herramientas de captura) empleadas por la policía urbana para reducir y detener sospechosos. También es un arma empleada por ciudadanos no pertenecientes a los *samurai*, que vetados de poder portar espada larga podían emplear esta arma como medio de defensa en caso de ser asaltados.

Durante el periodo feudal estas armas eran fabricadas principalmente de madera de *nurede* 白膠木 (lit. árbol de cola de pescado blanca), *brucea javánica*, también conocido como *shogunboku* 將軍木 (lit. árbol del *shogun*, o victoriosos sobre los ejércitos) o *akagashi* 赤檜 (lit. roble perenne rojo).

Estas armas permiten realizar impactos, tanto radiales como axiales, ya sean a una o dos manos, defensas, aprisionamientos y llaves. Es por ese motivo que su versatilidad es su principal característica, pudiendo emplearse como técnicas de esgrima para enfrentar en combate singular a una espada, aplicando técnicas de esgrima más convencional o pudiendo emplearlas como herramienta para la reducción y retención del espadachín, conocidas en nuestra tradición

como *taiho* 逮捕 (lit. arrestar/capturar) o en otra versión llamadas *take-mori* 竹森 (lit. bosque de bambú), en alusión al empleo de bambú como bastón.

Estas técnicas empleadas con fines policiales han sido trasladadas hoy día como técnicas estudiadas por las fuerzas del orden en lo que se conoce como *keijōjutsu* 警杖術 (lit. arte del bastón policial), muy frecuentemente empleado por la policía japonesa en fuerzas antidisturbios.

También se presentan situaciones de enfrentamiento entre dos bastones conocidas como *kumijō* 組杖 (lit. encuentro de bastones). También resultan de extrema utilidad su esgrima como ayuda en técnicas de defensa personal en las que podemos ser atacados por un agresor ya sea desarmado o con arma blanca pudiendo desarmar y reducir al oponente o proyectarlo.

Como en otras ocasiones ilustramos el artículo con un vídeo demostrativo de algunas de las técnicas a las que se refiere el texto, en este caso nos centramos en una demostración de unas secuencias de la serie de *kata* conocido como *jō to ken ippon me*, en la que se presenta un enfrentamiento entre espada y bastón■



<https://www.youtube.com/watch?v=HdotwsgMOVc>

PROGRAMA

1 TE LO PONEMOS FÁCIL Recomendamos combinar

1. REGULARES

Diferentes horarios
clases grupales

2. A DISTANCIA

A donde quieras que estés,
solicita clases privadas online

3. RESIDENTE

Alójate y perfecciona
tu nivel de forma integral

2 FLEXIBILIDAD POR MÓDULOS

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



3 CONTACTA Y TE ASESORAMOS

✉ luis@bugei.eu ☎ +34 679 934 669



EUROPEAN BUGEI SOCIETY
EXPERTOS EN CULTURA SAMURAI

**SOMOS
VANGUARDIA**

DESDE 2007 TE ACERCAMOS AL JAPÓN LEGENDARIO



Ogawa Ryū



Mondō Ryū Heihō



Natori Ryū

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 mí. 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 páginas

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

道無極

ARTES MARCIALES Y SU ORGANIZACIÓN

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

MUGENDO COMO EJEMPLO

Si nos preguntamos cuáles son los fines de una organización deportiva, la respuesta sencilla es decir que son los de satisfacer el interés de una comunidad por realizar actividad física y sociabilizar a través de la participación en actividades deportivas.

Ahora bien, un arte marcial como es *Mugendo* tiene otra connotación adicional que es la de la integración de técnicas de combate enfocadas en la defensa personal, el acondiciona-

miento físico y el desarrollo mental y espiritual. Para realizar tal misión en todas sus escuelas, *Mugendo* debe contar con una estructura especializada a nivel organizativo.

Para hablar de esta organización hay que centrarse en cada una de las diferentes escuelas o *dojos* que operan con autonomía, pero dentro de la filosofía general de dicho arte marcial, adaptando sus prácticas y enseñanzas a las necesidades y habilidades de sus alum-

nos. Dichas acciones permiten una experiencia de aprendizaje personalizada y profunda, enfocada no solo en las técnicas de combate, sino también en el crecimiento personal.

TRES SON LAS ESTRUCTURAS PRINCIPALES ORGANIZATIVAS DE MUGENDO

1/ LA ESTRUCTURA ORGANIZATIVA DE LOS CLUBES

Las escuelas de *Mugendo*, repartidas en diferentes regiones y comunidades, constituyen la columna vertebral de la enseñanza del arte marcial del *Mugendo*. Cada escuela debe estar dirigida por un instructor principal, conocido y nombrado como *SENSEI* (mínimo 3º *Dan*), quien es responsable de la enseñanza directa, siguiendo el currículo técnico de las clases

que son diseñadas y supervisadas por la **FEDERACION ESPAÑOLA DE MUGENDO**. El *sensei* está avalado con años de experiencia en **Mugendo** y, a menudo, en otras artes marciales, lo que le permite ofrecer una enseñanza rica y multifacética.

Apoiando al *Sensei*, se encuentra el *SEMPAI* (2º *dan*), o ayudante de instructor, quien suele ser un cinturón negro avanzado, designado para asistir en la enseñanza y la gestión de la clase. El *Sempai* actúa como un puente entre el *Sensei* y los estudiantes, ofreciendo orientación adicional, demostraciones de técnicas, y apoyo durante el entrenamiento. Esta posición dentro de un *tatami*, no solo es un honor que reconoce la habilidad y el compromiso del *Sempai*, sino que también sirve como una etapa importante en su propio desarrollo marcial y personal.

Adicionalmente, algunas escuelas de **Mugendo** implementan un concepto conocido como equipo líder o *liderchampion*, compuesto por los alumnos más veteranos y avanzados que asumen roles de liderazgo dentro de la clase. Estos alumnos no solo ayudan con aspectos prácticos del entrenamiento, como la preparación del *tatami* y la

asistencia en ejercicios específicos, sino que también ofrecen mentoría a los estudiantes más nuevos, promoviendo un ambiente de apoyo y camaradería. El equipo líder es esencial para mantener la calidad de la enseñanza y garantizar que todos los estudiantes reciban la atención y guía necesarias para su desarrollo.

2/ ESTRUCTURA DE ENSEÑANZA Y DESARROLLO: MUGENDO ACADEMY

La Formación lectiva en *Mugendo Academy* es algo que va más allá de la técnica e incluye todos los sistemas y programas de enseñanza orientados a formar instructores.

En el corazón de *Mugendo Academy* yace una filosofía educativa basada en la enseñanza de técnicas y aspectos marciales, que profundiza en el desarrollo integral del individuo, tanto en su dimensión física como espiritual y emocional.

LA PEDAGOGÍA DE LOS INSTRUCTORES

Educar en el ámbito de las artes marciales va más allá del dominio técnico; demanda una sensibilidad especial



MUGENDO TIENE LA CONNOTACIÓN ADICIONAL QUE ES LA DE LA INTEGRACIÓN DE TÉCNICAS DE COMBATE ENFOCADAS EN LA DEFENSA PERSONAL, EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y EL DESARROLLO MENTAL Y ESPIRITUAL

hacia la conexión humana, comprensión de las necesidades individuales y una guía que navega entre lo físico y lo espiritual. La academia, consciente de esta multidimensionalidad, ha implementado programas de formación de instructores que no solo pulen las destrezas marciales y la comprensión teórica de la disciplina, sino que, crucialmente, se enfocan en el cultivo de habilidades pedagógicas, psicológicas y de liderazgo. Ser capaz de inspirar, motivar y personalizar la enseñanza según las capacidades de cada estudiante es lo que transforma a un instructor competente en un verdadero maestro.

EL PODER DE LO DIGITAL

La era digital ha borrado las fronteras del aprendizaje, permitiendo que la enseñanza y el desarrollo sean accesibles sin limitaciones físicas. *Mugendo Academy* ha sabido integrar esta ventaja en su estructura educativa mediante la implementación de cursos *online* que abarcan desde la preparación física hasta conocimientos en arbitraje y primeros auxilios.

Estos cursos no solo amplían las competencias de los instructores y estudiantes, sino que también aseguran una preparación integral que es indispensable para la práctica segura y responsable

de las artes marciales, es una formación complementaria.

La sinergia entre la enseñanza presencial y la *online* en *Mugendo Academy* crea una experiencia educativa rica y polifacética.

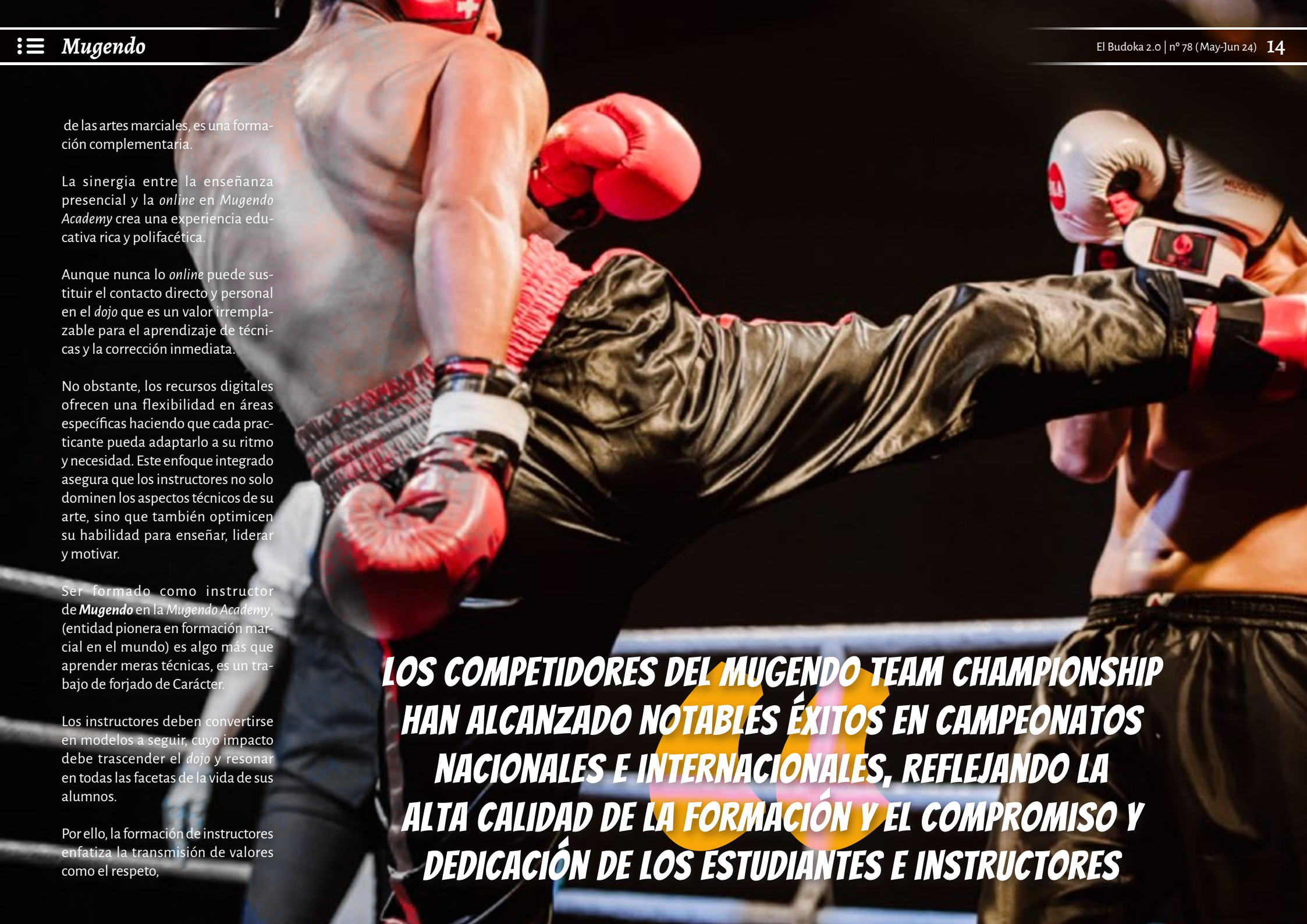
Aunque nunca lo *online* puede sustituir el contacto directo y personal en el *dojo* que es un valor irremplazable para el aprendizaje de técnicas y la corrección inmediata.

No obstante, los recursos digitales ofrecen una flexibilidad en áreas específicas haciendo que cada practicante pueda adaptarlo a su ritmo y necesidad. Este enfoque integrado asegura que los instructores no solo dominen los aspectos técnicos de su arte, sino que también optimicen su habilidad para enseñar, liderar y motivar.

Ser formado como instructor de *Mugendo* en la *Mugendo Academy*, (entidad pionera en formación marcial en el mundo) es algo más que aprender meras técnicas, es un trabajo de forjado de Carácter.

Los instructores deben convertirse en modelos a seguir, cuyo impacto debe trascender el *dojo* y resonar en todas las facetas de la vida de sus alumnos.

Por ello, la formación de instructores enfatiza la transmisión de valores como el respeto,



**LOS COMPETIDORES DEL MUGENDO TEAM CHAMPIONSHIP
HAN ALCANZADO NOTABLES ÉXITOS EN CAMPEONATOS
NACIONALES E INTERNACIONALES, REFLEJANDO LA
ALTA CALIDAD DE LA FORMACIÓN Y EL COMPROMISO Y
DEDICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES E INSTRUCTORES**



MUGENDO MARTIAL ARTS

LAS ESCUELAS DE MUGENDO, REPARTIDAS EN DIFERENTES REGIONES Y COMUNIDADES, CONSTITUYEN LA COLUMNA VERTEBRAL DE LA ENSEÑANZA DEL ARTE MARCIAL

la perseverancia y la humildad, equiparando su importancia a la enseñanza técnica. La academia busca, entonces, no solo cultivar la excelencia marcial, sino también desarrollar individuos íntegros y compasivos.

Mugendo Academy es en definitiva una institución que forma no solo artistas marciales excepcionales, sino seres humanos preparados para enfrentar los retos de la vida con coraje, resiliencia y sabiduría.

3 / ESTRUCTURA DEPORTIVA DE COMPETICIÓN

El Espíritu Competitivo en cada escuela de *Mugendo* radica en el reto de poder formar parte de la sección deportiva y competitiva de cada club, donde tan solo un restringido 10 % de los alumnos pueden llegar a formar parte del **MUGENDO TEAM CHAMPIONSHIP**, el cual constituye un Camino hacia la Excelencia.

El viaje marcial se inicia en el ámbito de la competición, donde el espíritu de lucha y la demostración de la excelencia técnica y el coraje son sometidos a prueba, por lo que es de crucial importancia la participación en campeonatos, tanto nacionales como internacionales, para generar impactos en el crecimiento y desarrollo de los competidores.

Ser competidor brinda la oportunidad para medir las capacidades propias y adquirir una experiencia de comprensión y respeto por la diversidad marcial.

LA IMPORTANCIA DE LAS COMPETICIONES OPEN

Una piedra angular de la filosofía competitiva del **MUGENDO TEAM CHAMPIONSHIP** es la participación en competiciones *open* o abiertas, que acogen a practicantes de cualquier estilo marcial. La organización más prestigiosa y especialista en la realización de estos campeonatos de tipo abierto internacionalmente es la **World Amateur Martial Association**, más conocida en el panorama internacional como **WAMAI**.

Estos eventos no solo fomentan el espíritu deportivo y la camaradería entre competidores de diversas disciplinas, sino que también propician un ambiente de aprendizaje mutuo y respeto. La oportunidad de competir en un escenario tan diverso permite a los participantes del **MUGENDO TEAM CHAMPIONSHIP** explorar la vasta riqueza de las artes marciales, desafiándolos a adaptarse, aprender y crecer a través de la experiencia directa contra diferentes sistemas de combate y formas.

VARIOS COMPETIDORES HAN ALCANZADO LA CIMA PROFESIONAL HACIENDO QUE MUGENDO SEA UN REFERENTE A NIVEL INTERNACIONAL: ALBERT CAMPOS, JAVIER SÁENZ, ELISABETH ÁLVAREZ...

RESULTADOS Y RECONOCIMIENTOS

Los competidores del **MUGENDO TEAM CHAMPIONSHIP** han alcanzado notables éxitos en campeonatos nacionales e internacionales, reflejando la alta calidad de la formación y el compromiso y dedicación de los estudiantes e instructores. Celebrar estos logros es vital, ya que reconoce el esfuerzo y la pasión de los competidores, inspirando a toda la comunidad a perseguir la excelencia.

Actualmente varios competidores han alcanzado la cima profesional haciendo que *Mugendo* sea un referente a nivel internacional: **Albert Campos, Javier Sáenz, Elisabeth Álvarez** y más de un centenar de competidores que han conseguido conquistar desde títulos mundiales, europeos y nacionales.

SEGURIDAD, ANTE TODO; EL USO DE MATERIAL ESPECÍFICO

La seguridad de los deportistas es la máxima prioridad para los integrantes de los equipos **MUGENDO TEAM CHAMPIONSHIP**. El uso de equipamiento específico y seguro es funda-

mental para garantizar la protección de los competidores, minimizando el riesgo de lesiones. La participación en estos tipos de eventos promueve la necesidad del uso de protectores, guantes, cascos y demás material de alta calidad que cumpla con los estándares de seguridad internacionales.

Estas prácticas seguras no solo protegen a los competidores y practicantes, sino que reafirman el espíritu competitivo para que se mantenga dentro de un marco de respeto por la integridad física de los participantes.

En definitiva, los tres pilares organizativos de clubes, academia y competición son esenciales para un progreso marcial organizado, para poder promover el desarrollo técnico, la formación integral de los instructores y la excelencia deportiva, respectivamente, asegurando el crecimiento holístico y seguro de *Mugendo* como arte marcial ■



道無限

MUGENDO
MARTIAL ARTS



WAMAI

✓ Calidad ✓ Profesionalidad ✓ Servicio



**PONTE EN CONTACTO
CON NOSOTROS**

**¡¡NUESTRO TRABAJO
ES AYUDARTE!!!**

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

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

AFILIACIÓN DEPORTIVA Y RECONOCIMIENTO

Para clubes, asociaciones e instructores

PRESTIGIO INTERNACIONAL WAMAI

Con eventos y sedes a nivel internacional

WAMAI

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

COMUNICACIÓN

Newsletter mensual
Web actualizada semanal y mensualmente

ARTES MARCIALES

Wamai está abierta para cualquier arte marcial, tradicional o moderno

FORMACIÓN CONTINUADA

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

SEGUROS DEPORTIVOS

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

REGLAS Y NORMATIVAS

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

SOPORTE Y SERVICIOS DIVERSOS

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

Por SIFU JET WAN

Traducción:
SIFU EMILIO
PÉREZ PERALS
<https://kungfualmeria.es>



LA IDEA PRINCIPAL SOBRE EL ENTRENAMIENTO DE CHI SAU EN EL MÉTODO WSLVT

El *Chi Sau* representa un sistema de entrenamiento singular dentro del estilo del *Wing Chun Kungfu*, pero antes de sumergirnos en el *Chi Sau* es fundamental comprender un poco sobre el *Wing Chun*.

El *Wing Chun* se distingue como un arte marcial excepcional y único en comparación con otros estilos. Sus principios y conceptos son a menudo muy diferentes a los de otros sistemas. Por ejemplo, en lugar de enfocarnos en la mano, siempre

perseguiamos el centro. Evitamos el uso de fuerza contra fuerza. En otros tipos de estilos, el entrenamiento suele centrarse en desarrollar potencia. Otro aspecto crucial que debemos tener en cuenta es el principio de mantener el codo dentro de nuestro cuerpo, uno de los hábitos más emblemáticos del *Wing Chun*.

Para que los estudiantes puedan aprender *Wing Chun* y desarrollar este tipo de hábitos, el *Chi Sau* se presenta como una forma única de ayudar-

les en este proceso. Esto implica perseguir el centro (*Lat Sau Yit Chung*), evitar el uso de fuerza contra fuerza, mantener el codo adentro y, por supuesto, no solo estos puntos clave, sino también el uso de todas las técnicas del *Wing Chun*. En realidad, todas estas técnicas pueden ser entrenadas y ejecutadas en este ejercicio.

Por lo tanto, si me preguntas qué no es el *Chi Sau*, creo que lo más importante que debemos tener siempre presente es asegurarnos de utilizar exclu-

sivamente las técnicas del *Wing Chun* durante su práctica. No debemos agregar otras técnicas o estilos al *Chi Sau* que no sean propias del sistema completo del *Wing Chun*. Además, como mencioné en el entrenamiento central del *Chi Sau*, nuestro objetivo es desarrollar el hábito de no perseguir las manos, evitar el uso de fuerza contra fuerza y mantener el codo correctamente posicionado. En este sentido, durante el entrenamiento de *Chi Sau*, si intentamos realizar acciones como *grappling*, luxaciones o empujar con el codo

utilizando fuerza contra fuerza, considero que todo esto podría ser contraproducente para nuestro desarrollo y entrenamiento.

Cuando instruyo a mis alumnos en *Chi Sau*, siempre les recalco que no se trata en absoluto de una competición. Esto implica que no estamos buscando determinar quién gana o pierde durante el entrenamiento de *Chi Sau*. En mi opinión, todos los practicantes de *Chi Sau* deben adoptar la actitud adecuada. No busco demostrar que soy mejor que mis alumnos, ni que ellos son mejores que yo. En el entrenamiento de *Chi Sau*, una de las cosas más importantes es que siempre debemos revisar nuestro comportamiento y trabajar en reducir nuestros errores.

Considero que, en general, no es beneficioso para el progreso en el camino del *Wing Chun* si el único enfoque es "Quiero noquear o golpear a mi compañero". En realidad, esto no es necesario descubrirlo. El *Chi Sau* pierde su utilidad en tales casos. En esta situación, sería mucho más práctico simplemente ponerse guantes y participar en varios asaltos de *sparring*.

El *Chi Sau* no está diseñado como una competición. Es un proceso destinado a entrenar y desarrollar hábitos, fundamentados en los principios y conceptos únicos de nuestro sistema.

Ahora bien, en cuanto a los puntos clave del WSLVT (*Wong Shun Leung Ving Tsun*), creo que lo más importante es mantener siempre la naturaleza de WSLVT de una manera simple, directa y efi-

ciente. Aunque estos conceptos pueden parecer sencillos, a veces es evidente que no todos pueden aplicarlos de manera simple, directa y eficiente. En ocasiones, las personas tienden a complicar las cosas innecesariamente, y esto puede resultar en una ejecución menos eficaz.

Es esencial recordar las características más icónicas de nuestro estilo en todo momento. Además, debemos entender que practicamos *Wing Chun* con el objetivo último de la defensa personal. En una pelea real, es inevitable que nos golpeen en mayor o menor medida. Ninguno de nosotros es invencible; incluso Bruce Lee, tal vez, pudo haber sido golpeado en varias ocasiones.

Entonces, es crucial comprender que en una pelea real es muy probable que recibamos golpes, y la cantidad de impactos depende tanto de nuestras acciones como de las de nuestros oponentes. Nadie puede considerarse el mejor del mundo en este aspecto. En el entrenamiento de *Chi Sau*, nuestro principal objetivo es reducir nuestros errores. Para lograrlo, primero debemos identificar y definir esos errores, para luego corregirlos de manera efectiva.

Personalmente, percibo que el estilo WSLVT parece más agresivo y práctico. Sin embargo, siempre les recuerdo tanto a mí mismo como a mis alumnos que si entrenamos en este estilo, debemos mantener la calma a pesar de nuestra agresividad física. Esto significa que, por más intensos que sean nuestros movimientos, rápidos o poderosos,

"El Wing Chun se distingue como un arte marcial excepcional y único en comparación con otros estilos"



es esencial mantener la mente en un estado de calma. Esto no solo es importante para mantener el autocontrol, sino también para poder evaluar nuestro comportamiento y reducir los errores de manera efectiva.

Es evidente que el *Chi Sau* o *Gow Shau* representa el entrenamiento básico típico dentro del sistema del *Wing Chun*. Sin embargo, considero que la mayoría de los estudiantes enfrentan dificultades similares en cuanto a cómo utilizar plenamente las técnicas en situaciones de *Gow Shau*. Por ejemplo, si un estudiante ha estado aprendiendo durante medio año o incluso más, puede no tener dificultad para demostrar técnicas básicas como *Tan Da Gan Da*, *Lap Da* o *Bong Sau*. El desafío surge cuando intentan ejecutar estas técnicas dentro de un entorno de *Chi Sau* o *Gow Shau* con un compañero. Bajo presión, es común que se sientan abrumados o actúen de manera apresurada y poco reflexiva.

Es por estas razones que he diseñado y planificado una serie de ejercicios específicos para mis alumnos. Uno de ellos es lo que llamo el “ejercicio en espejo”. Para llevar a cabo este ejercicio, selecciono a dos de mis alumnos, a quienes llamaremos estudiante A y estudiante B. En primer lugar, pido al estudiante A que ejecute una secuencia determinada de movimientos utilizando las técnicas básicas de manos, mientras nombra cada técnica en el momento en que la realiza. Luego, el estudiante B debe imitar y seguir la misma secuencia de movimientos y técnicas, también nombrándolas en el acto.

Por supuesto, al escuchar esto y al realizar el ejercicio, puede parecer simple. Puede que inicialmente lo veas así. Sin embargo, este ejercicio tiene el potencial de ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades importantes, como la capacidad de observar y escuchar, así como también la concentración. Además, obliga a los estudiantes a reflexionar sobre cómo pueden integrar sus técnicas básicas de manera lógica y efectiva.



“Implica perseguir el centro (Lat Sau Yit Chung), evitar el uso de fuerza contra fuerza, mantener el codo adentro”

Además de este ejercicio, tengo otro que llamo “N+1”. Ahora bien, ¿qué significa N más uno? Cuando mi compañero realiza un movimiento o me ataca, digamos con un *Lap Da* o un *Pak Da*, si me encuentro con la mente en blanco y nervioso, es posible que no sepa qué hacer y simplemente reaccione con un solo movimiento ante su ataque.

Entonces, mi compañero está haciendo un movimiento y yo solo respondo con uno. Esto sería N igual a N. En este punto, le planteo a mi alumno lo siguiente: “Cada vez que tu compañero realiza un movimiento, debes realizar al menos dos movimientos para contrarrestarlo, o bien, no reaccionar para responder a su ataque”.

Por ejemplo, si mi compañero realiza un *Pak Da*, yo tendría que ejecutar un *Bong Sau* y luego N (otra nueva técnica). Esto significa que estoy llevando a cabo dos movimientos en respuesta a su único movimiento. Esto se conoce como N+1. Si bien esta idea puede no parecer demasiado complicada, requiere un alto nivel de habilidad técnica y comprensión. Es un ejercicio similar al del espejo, que exige pensar y planificar estratégicamente tu respuesta. Considero que estos ejercicios son muy beneficiosos para el desarrollo y la formación de los estudiantes.

Como conclusión, es importante conocer que el propósito del *Chi Sau* va más allá de la competición o duelo entre compañeros, ya que se enfoca en el desarrollo de hábitos fundamentados en los principios del *Wing Chun*. Al adoptar una actitud de autoevaluación y corrección de errores, los practicantes no solo perfeccionan sus habilidades marciales, sino que también cultivan la calma y la reflexión en situaciones de combate. Los ejercicios como el “ejercicio en espejo” y el concepto “N+1” no solo desafían a los estudiantes a pensar estratégicamente, sino que también los preparan para enfrentar situaciones reales con confianza y eficacia, fortaleciendo así su formación en el arte del *Wing Chun*, mostrando un claro entendimiento de las herramientas que componen nuestro estilo, donde los conceptos prevalecen a las técnicas ■

Sifu Emilio Pérez Perals

“Una de las cosas más importantes es que siempre debemos revisar nuestro comportamiento y trabajar en reducir nuestros errores”





ESCUELA DE
ARTES MARCIALES:
Wing Chun
Kung Fu Infantil
Jeet Kune Do
Kali/Eskrima

670 444 372
Calle Ramos, 7 Almería
kungfualmeria.es

WING CHUN KUNG FU ALMERÍA

Sifu Emilio Pérez
Miembro permanente e
instructor certificado de la
Ving Tsun Athletic Association
de Hong Kong - VTAA

CLASES COLECTIVAS Y PRIVADAS

Enseñanza tradicional basada en el método
de entrenamiento estilo Hong Kong



Sebastián González

MAESTROS DE KUNGFU

Nueve miradas al arte marcial de China

Chan Chee Man

Chan Kin Man

Ma Wei Huan

Yip Ching

Wong Kwok Cheung

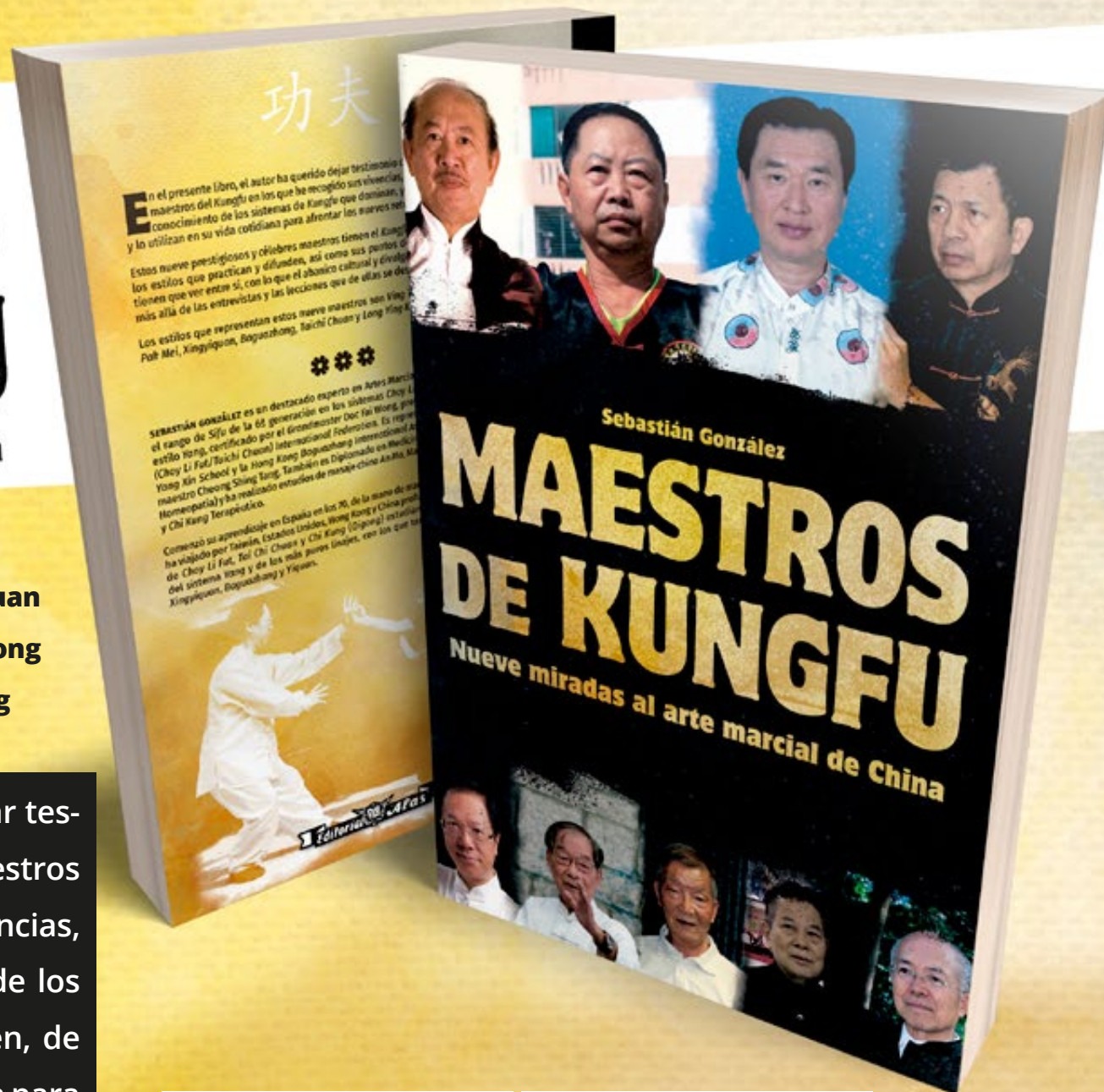
Doc Fai Wong

Too Sum

Sin Man Ho

C.S. Tang

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



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

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

OKUDEN KARATE

El secreto de las artes marciales está en hacer tangible lo invisible y oculto lo evidente



白鶴拳法研究会

Por **SERGIO HERNÁNDEZ BELTRÁN**
RYUBUKAN DOJO

CRÓNICAS DE LA “DESINFORMACIÓN” MARCIAL

HAKUTSURU KEN.

UNA VERDAD TRAS LA LEYENDA

So Shihan Sofue ejecutando kata en el Ryubukan Dojo

“El auténtico Japón estaría situado más allá de lo que deja ver. Sólo lo invisible es japonés, contestó Yukio Mishima a Michel Randon, cuando éste le manifestó su asombro tras haber comprobado que en la vivienda del novelista todos los muebles eran franceses”.

“Según Soken, muchos hombres codiciaban el conocimiento de esta técnica, pero Matsumura se negó a revelarla debido a su potencial mortal si caía en manos de hombres sin escrúpulos. Soken dice que incluso Giōchin Funakoshi había pedido que le enseñaran el Cisne Blanco pero fue rechazado por Matsumura. Él cree que Matsumura se negó por que quería limitar el conocimiento del arte mortal a su familia”

Entrevista a Hohan Soken en *Black Belt Magazine* (mayo 1967), en aquel entonces Soken tenía 78 años.

UNA ÓPTICA PERSONAL

Las leyendas tienen una parte de realidad. Son hechos históricos, pero acompañados de fantasía cuyo objetivo es generar mayor interés.

Con seis décadas de vida, cuarenta y cinco de práctica principalmente de Karate y otras cuatro disciplinas, he dedicado 30 años a perseguir una leyenda. La mitad de mi vida.

Son múltiples los mitos y leyendas japonesas a través de los cuales los antiguos pobladores de las islas intentaban dar una explicación al mundo que les rodeaba, y que siguen siendo objeto de inspiración para múltiples escritores y artistas.

El País del Sol Naciente es inconcebible sin esos mitos y leyendas.

Investigar y conseguir saber qué parte es la histórica y cuál es fantasía es una misión imposible.



Típica guardia de Grulla con los asistentes al curso del domingo

“Conocí a So Shihan Toshihisa Sofue en enero de 2019 en su dojo de Miyoshi-cho, prefectura de Saitama, en Tokio”

Al principio de mi búsqueda creí poder encontrar “algo”. Creía que con tesón y constancia podría llegar a vislumbrar qué había detrás.

Durante todos estos años he tenido altibajos en el camino de querer saber. Al principio la información era escasa e inaccesible, o requería viajar y evidentemente un gasto económico importante.

Conseguí abrir puertas y traspasé umbrales. Conocí maestros y otros que no eran lo que decían. Hice amigos.

Me decepcioné mucho e incluso abandoné por un corto tiempo seguir queriendo saber al respecto. Perseguir “sombras” tiene ese hándicap.

La tecnología permitió nuevos accesos y también nuevos laberintos en los que perderse. Piezas y más piezas de un rompecabezas.

La búsqueda del *Santo Grial* de la leyenda de la **Grulla Blanca** en la disciplina que hoy conocemos como *Karate* se ha convertido en todo un Camino.

He vivido grandes experiencias, acumulado buenos momentos y crecido como practicante.

Todas las piedras, los escollos, las trampas, la confusión, el desconcierto, la turbación y desasosiego del camino elegido, han sido siempre retos para poder ser superados.

Los descubrimientos, pero sobre todo las personas, han sido la aportación, lo que suma.

No hay “una verdad”, sino muchas verdades. Tantas como personas han dado

respuesta al saber sobre la leyenda.

Siempre digo cuando me preguntan sobre certezas en la práctica de mis disciplinas en cuanto a datos “historicos”, que yo no estaba allí.

Nadie a día de hoy puede decir que “estaba”. Sólo pueden decir de “quién” han aprendido y a “quién” conocieron que le pudo enseñar algo de lo que todos queremos saber.

Muchos son simplemente fraudes (debilidades humanas). Otros intentaron rellenar los “huecos” de su formación

con su propia experiencia. Algunos sólo muestran partes de un todo desconocido.

Elegir con quién y cómo “perderse” en el Camino de la leyenda es algo personal. Enseñar lo poco o mucho que uno puede saber, también.

A según qué edad y madurez (cumplir años es una obligación, crecer y madurar es una opción), uno es libre de elegir con quién andar o si es mejor no hacerlo. Uno debe saber a quién dar y a quién mejor no. Incluso elegir no dar nada a nadie.

Ahora comprendo por qué muchos maestros decidían no enseñar...

El Camino de la búsqueda constante es duro, pero gratificante. Elegir perseguir la leyenda de la Grulla Blanca puede parecer a muchos algo irreal, utópico, una fantasía.

Estoy de acuerdo. Pero no es más que el resto de disciplinas marciales. Después de 45 años practicándolas tengo el “peso” suficiente para afirmarlo. El **Hakutsuru Kenpo** no es menos ni más serio que el resto de disciplinas que se practican.



La **Spain Branch Hakutsuru Kenpo Kenkyukai** tiene su sede en el Dojo Ryubukan en la ciudad de L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona.

Su director y representante para España es el autor del artículo, Sergio Hernández Beltrán, *Renshi* y designado directamente por el *So Shihan* y *Kancho Toshihisa Sofue*.

Los interesados en practicar la disciplina del *Hakutsuru Kenpo* procedente del Maestro *Toshihisa Sofue*, pueden hacerlo escribiendo al email ryubukan@hotmail.com.

Web:

<https://ryubukanonline.com/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/p/Hakutsuru-Kenpo-Kenkyukai-Spain-Branch-100063835792289/>

Participantes de la masterclass; Sensei Pasqualinno Sbraccia; Cristóbal Gea Sensei y Sergio Hernández con los Maestros invitados



“Después de 45 años practicando puedo afirmar que Hakutsuru Kenpo no es menos ni más serio que el resto de disciplinas que se practican”

So Shihan Toshihisa Sofue

Con lo expuesto queda clara la sinceridad, el compromiso, el esfuerzo y trabajo en la práctica del conocimiento adquirido.

Sin argumentos de peso que vayan más allá de los que tienen otras disciplinas en sus propias historias, me quedo con aspectos más mundanos y fáciles de explicar.

En el tiempo que llevo desarrollando el aspecto técnico y enseñándolo a un puñado de alumnos, éstos han respondido de forma muy positiva. Muchos proceden de estilos de Karate diferentes, todos con una trayectoria de años de práctica seria. La mayoría ya con años de vida acumulados, éstos quizás son los que mejor responden y con ilusión al trabajo desarrollado.

Desde los diferentes ámbitos marciales y organizativos se ha creado expectación y se genera interés.

Y desde el aspecto social y humano se ha creado una sinergia agradable, lineal y de cordialidad con los diferentes miembros que practican.

¿Qué más puedo pedir y decir?

UN HOMBRE DETRÁS DE LA LEYENDA: TOSHIHISA SOFUE

Conocí a *So Shihan Toshihisa Sofue* en enero de 2019 en su *dojo* de Miyoshi-cho, prefectura de Saitama, en Tokio.

Es un hombre menudo, delgado, de rostro serio. Nacido en 1942, a sus 81 años mantiene una agilidad fuera de lo común para alguien de su edad.

Es el Presidente del *Shinbukan Dojo* 真武館道場 y éste es el *Honbu Dojo* (本部道場) de la *International Shinbukan Karatedo Federation* (*Nihon Karate-Do Shito-Ryu Shinbukan* 日本空手道糸東流真武館), de la *Ryu Kyu Kobudo Fukyukai* (琉球古武道普及会) y la *Hakutsuru Kenpo Kenkyukai* (白鶴拳法研究会) de las cuales es fundador y cabeza visible.

So Shihan Sofue enseña *Shito-Ryu Karate-do*, *Ryukyu Kobudo*, *Hakutsuru Kenpo* y *Takeda-Ryu Nakamura ha Sobudo* (*Aikido*, *Iaido*, *Jukenpo*, *Jojutsu*).

Comenzó la práctica de las artes marciales a través del *Nakamura-Ha Takeda-Ryu* bajo la directriz del Maestro *Hisashi Nakamura* (1932-2018).

Posteriormente estudió *Shito-Ryu Karate-Do* bajo la tutela de *Tsunekata Shiraishi* (1938 -) que creó la *Okinawa Seito Karate-Do Shiraishi-Ha Shito-Ryu Kenbukai*.

Asimismo fue alumno del *Soke Kenzo Mabuni* (1928-2005) (*Seito Shito-Ryu Karate-Do*).



Efectiva y peligrosa aplicación técnica de la disciplina



Aplicación técnica del kata

“Verle ejecutar sus técnicas de Hakutsuru Kenpo es de una plasticidad y elegancia de increíble belleza”

Aprendió unas 20 formas (*kata*) diferentes de *Shito-ryu Hakutsuru Kenpo* de varios maestros y en 2005 estableció un Grupo de Estudio de *Hakutsuru Kenpo*.

Durante ese tiempo también practicó *Ryukyu Kobudo* bajo la tutela del Maestro Mitsuaki Koyanagi Sensei, quien a su vez fue alumno de Motokatsu Inoue.

Determinar la cantidad de información que posee *So Shihan Sofue* es tarea difícil. Las diversas disciplinas practicadas y enseñadas por él ocuparían toda una vida cada una de ellas. El número de *kata* que seguramente conoce es inmenso.

Tan pronto realiza un *kata* de *Karate*, como uno de cualquier arma de *Kobudo*, como enseña una aplicación de *Takeda-Ryu*.

Verle ejecutar sus técnicas de *Hakutsuru Kenpo* es de una plasticidad y elegancia de increíble belleza.

En julio de 2018 aparece en la revista japonesa *Hiden* dedicada en ese número a las artes marciales chinas en un artículo titulado *Kenpo de la Grulla Blanca; El origen del Karate*. Uno de esos ejemplares me lo regaló durante mi visita a su *dojo*.

Volvió a aparecer en dicha publicación de junio de 2023, en esta ocasión dedicado al *Kobudo* de Okinawa en el artículo: *Principios comunes del Karate y técnicas con armas*.

Pero en especial su último legado y obra representativa en DVD son dos volúmenes sobre *Hakutsuru Kenpo* con la productora *BAB* de Japón.

El Volumen I aparecido el 20 de marzo de 2022 de título *Hakutsuru Ken. Orígenes del Karate sólo transmitido en el Shito-Ryu Karate*, contiene los *kata*: *Haffa*, *Hakutcho Sho*, *Hakutcho Dai* y *Hakutcho*; y el Volumen II publicado el 20 de julio de 2022 con el título *Hakutsuru el Camino del Shito-Ryu: Aprende la esencia del Karate desglosando los Hachiporen kata de Hakutsuru-ken*. En su contenido están los *kata*: *Yantsu*, *Papuren (Kokyuhō)*, *Paporen*, *Kakuho (Kakufā) Sho* y *Kakuho (Kakufā) Dai*.

Asimismo, y con la misma productora *BAB*, realizó dos vídeos de título *Fighting Aiki* y *Fighting Kobujutsu*.

Actualmente el currículum marcial de *So Shihan Toshihisa Sofue* es:

- ◆ 9º Dan *Kenbukai Tatsushi*
- ◆ *Hanshi* 8º Dan en *Shito-ryu Karate-Do*
- ◆ 6º Dan *Zenkuren*
- ◆ 8º Dan *Hanshi* de la *Federación Japonesa Ryukyu Kobudo (Zen Nihon Ryukyu Kobudo Renmei)*
- ◆ *Kaiden Shihan* de *Takeda-ryu Nakamura-ha Sogo Budo*
- ◆ Entrenador de *Karate* de la *Asociación Deportiva de Japón*



Graduados como Yudansha por la Hakutsuru Kenpo Kenkyukai de 1er a 4º Dan en el examen realizado previamente

- ♦ Árbitro nacional de Kumite certificado por la Federación Japonesa de Karate-do (JKF)
- ♦ Juez de Kata de distrito oficialmente reconocido de Federación Japonesa de Karate-do (JKF)

PROMESAS PARA GUARDAR

«Un hombre sin deuda. Un hombre sin deber. No es un hombre»

Frase extraída del film de culto Yakuza (1974)

Como ya he dicho, fue durante mi viaje en enero de 2019 a Japón que pude practicar directamente con So Shihan Toshihisa Sofue. Y todo ello gracias a la inestimable ayuda de Shigenobu Miyamoto Shihan, que en todo momento me ayudó para que tuviera acceso al Maestro y su enseñanza.

Fue en esa primera ocasión cuando pude percibir la voluntad de enseñar, compartir sus conocimientos y él además me lo dijo sin cortapisas.

La cordialidad y la cortesía de un buen anfitrión me hicieron sentir como parte de algo difícil de expresar.

Por ello y de forma espontánea surgió una invitación para visitar España.

No tenía fecha, ni tiempo, pero ahí estaba.

Luego nos sobrevino una pandemia mundial.

Cambiaron cosas, tuvimos que adaptarnos. Los proyectos y promesas quedaron suspendidos en el tiempo.

Lo que fue algo dañino para todos, también fue la oportunidad de modificar las cosas. Es durante ese periodo de confinamiento que me llevó a buscar maneras de transmitir espe-

ranza. Y con ello comencé a hacer que el Hakutsuru Kenpo llegara a través de vídeos y chats telefónicos a mis alumnos, y otros dentro de mi círculo que adoptaron un trabajo nuevo y atractivo.

Durante el confinamiento y después de él hubo mucho intercambio de información con videoconferencias tipo zoom, vídeos, conversaciones a través de chat, Messenger e Email con Japón.

Finalizada la pandemia, de nuevo retomé mi promesa.

Por ello dos hombres entrados en edad, uno de ellos octogenario, subieron a un avión en noviembre de 2023 para atravesar el mundo y venir a Barcelona.

Como toda aventura, vivimos muchas anécdotas desde el minuto uno. Situaciones, a veces incluso cómicas, como la de recién desembarcados del avión, el Maestro Sofue fue parado justo en la puerta por la Guardia Civil de Aduanas. Fue una pequeña odisea convencer a los guardias de turno, qué eran y para qué servían los Tekko de Ryukyu Kobudo que ellos asimilaban a un “puño americano”.

Por suerte, mi experiencia me permitió sacarlo de la embarazosa situación. ¡Una buena llegada sin duda!

Pero ellos cumplieron y estaban aquí.

Los días fueron escasos pero muy aprovechados y por vez primera visitaban nuestro país. Les enseñamos Barcelona de forma rápida y fueron invitados a visitar la sede de la *Federación Catalana de Karate* donde fuimos acogidos por su Presidente, el Sr. Josep Bosch, y Director Técnico, Sr. Basilio Serrano. Allí se les agasajó con presentes y luego una comida. La cordialidad y buen ambiente generado hizo disipar cualquier reserva por parte de los maestros que quedaron muy contentos.

Visitando los exteriores de la Sagrada Familia, me pidieron ir al *dojo* para practicar en una sesión improvisada y prácticamente particular.

Así pues nos desplazamos al **Ryubukan Dojo** donde tres de nosotros tuvimos una lección privada de *Hakutsuru Kenpo*.

Al final de la *masterclass*, el día no había terminado y como estaba previsto, los Maestros presenciaron un examen de *Kobudo* bajo los parámetros de la FCK y la *Okinawa Dento Karate Kobudo Kyokai* donde los candidatos mostraron su trabajo de *Yamanni-Ryu*. El maestro Sofue se integró como parte del tribunal para dar su opinión. Un privilegio para todos los presentes.



Primera visita al Ryubukan Dojo de So Shihan Toshihisa Sofue y Shihan Shigenobu Miyamoto

Artículos relacionados con el Hakutsuru Kenpo publicados por el autor en diversas revistas especializadas:

EL BUDOKA
Nº 287 Kenny Johnson:
Tras la Pista de la Grulla Blanca

Nº 292 *Hakutsuru Ken*
Nº 314 *Bubishi*
Nº 322 *Los maestros en la sombra... Go Kenki*
Nº 328 *La leyenda de la Grulla Blanca*
Nº 339 *Paipuren; el eslabón perdido*

Nº 352 *Okuden Karate; Sokon "Bushii" Matsumura 1ª Parte*
Nº 353 *Okuden Karate; Sokon "Bushii" Matsumura 2ª Parte*
Nº 379 *Toon-Ryu Karate-Do*

EL BUDOKA 2.0 (digital)
Nº2 *Okuden Karate; El oculto boxeo de la Grulla Blanca en el Shorin-Ryu Karate Jutsu*
Nº 50 *Okuden Karate; La enigmática Tradición de la Grulla Blanca*

GOLDEN DRAGON
Nº 19 *Okinawa Kobudo y la Herencia de China*

BUGEISHA
Nº 11 *The Enigmatic Tradition of the White Crane*



Asistentes al seminario abierto del sábado

“En cunit, se desgranó parte del programa y se hizo hincapié en los kata que debían de presentar los candidatos a examen”

Una muy larga jornada que se clausuró con los candidatos y alumnos presentes en el bar de enfrente del *dojo* donde pudieron apreciar y degustar el concepto de “tapear” que tenemos aquí.

Los otros dos días del fin de semana fueron dedicados al seminario en el pequeño pueblo costero de Cunit (Tarragona), donde fuimos acogidos de forma excepcional y donde el regidor de deportes, Sr. Xavier Lorenzo, del ayuntamiento, tuvo a bien darles la bienvenida.

El sábado dedicado por la mañana a *Hakutsuru Kenpo* y por la tarde al *Ryukyū Kobudo* reunió a unos setenta

practicantes ávidos de conocer procedentes de distintos lugares como Madrid, Asturias, País Vasco, Venezuela o Panamá.

Fue sin duda la “puesta de largo” para la disciplina del *Hakutsuru Kenpo* en España, toda vez que se daba a conocer la organización *Ryukyū Kobudo Fukyukai* que a partir de ahora sienta también sus bases en nuestro país¹.

El domingo se dedicó a la práctica de *Hakutsuru Kenpo* sólo para miembros de la *Hakutsuru Kenpo Kenkyukai*, todos como mínimo cinturones negros de *Karate* y algunos *ya yudansha* de la disciplina.

Se desgranó parte del programa y se hizo hincapié en los *kata* que debían de presentar los candidatos a examen, el cual se realizó de forma individual al finalizar la sesión, obteniendo el reconocimiento deseado y con ello dar el espaldarazo a la práctica de esta bella disciplina.

El lunes muy temprano dimos por finalizado el evento acompañándolos al aeropuerto para su regreso a Japón.

Se acabó el seminario y comenzaba una etapa.

Todos cumplimos ■

RYUBUKAN DOJO

Entidad privada para la formación tradicional en grupo e individual

- ◆ *Horin-Ryu Karate-Jutsu*
- ◆ *Toyama-Ryu Batto-Jutsu*
- ◆ *Ryukyū Kobudo (Yamanni-Ryu Kobujutsu/Oyakata Kobujitsu)*
- ◆ *ZNKR Iaido*
- ◆ *Hakutsuru Kenpo*
- ◆ *Taichichuan*

C/ Provença, 72 LOCAL
08901 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

Telf. 661.061.034

Email ryubukan@hotmail.com

Web: ryubukanonline.com



1. Éste será motivo de otro artículo que aparecerá publicado con posterioridad - Nota del autor

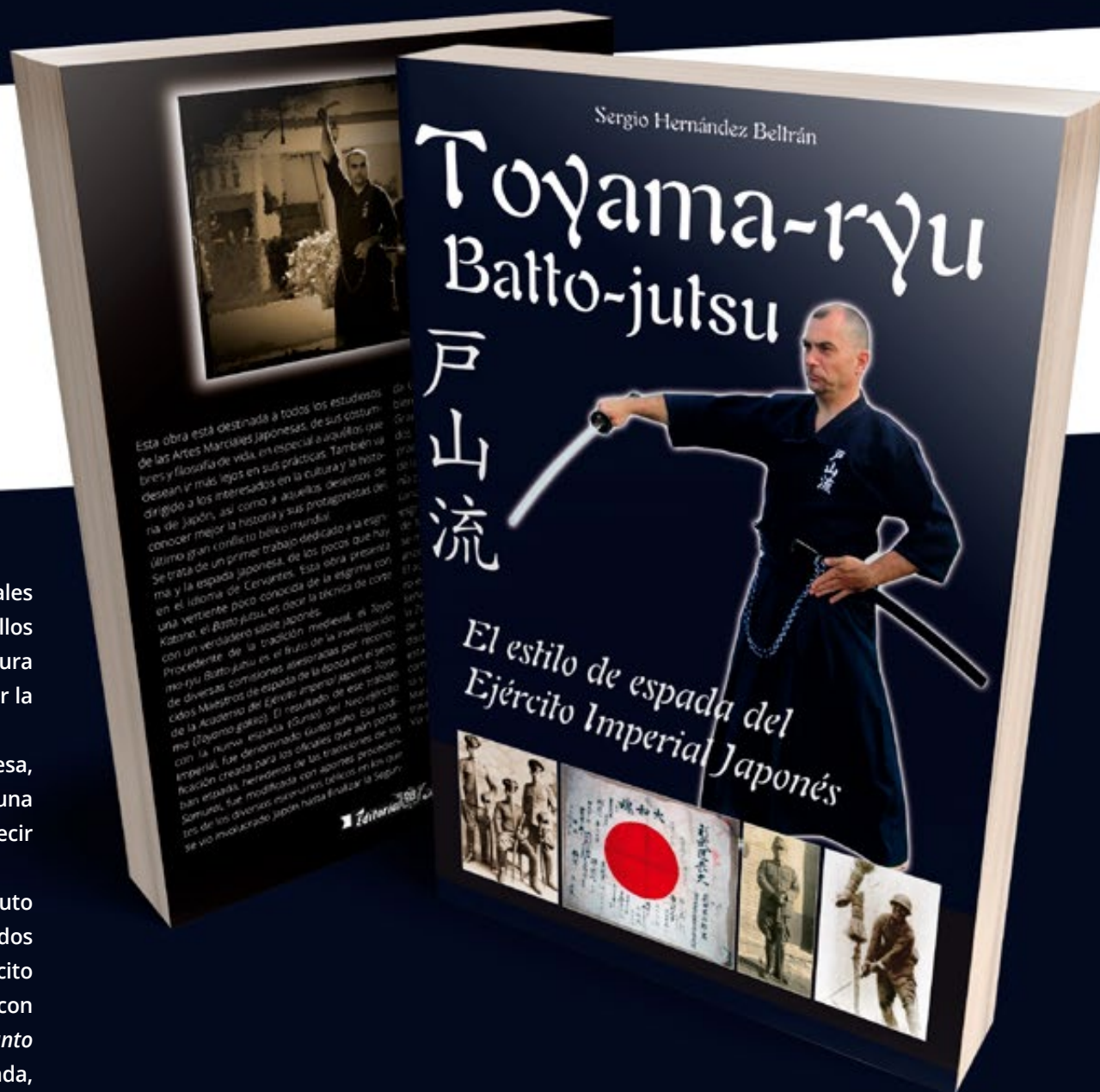
Toyama-ryu Batto-jutsu

*El estilo de espada del
Ejército Imperial Japonés*

Esta obra está destinada a todos los estudiosos de las Artes Marciales Japonesas, de sus costumbres y filosofía de vida, en especial a aquéllos que desean ir más lejos en sus prácticas, a los interesados en la cultura y la historia de Japón, así como a aquellos deseosos de conocer mejor la historia y sus protagonistas del último gran conflicto bélico mundial.

Se trata de un primer trabajo dedicado a la esgrima y la espada japonesa, de los pocos que hay en el idioma de Cervantes. Esta obra presenta una vertiente poco conocida de la esgrima con Katana, el *Batto-jutsu*, es decir la técnica de corte con un verdadero sable japonés.

Procedente de la tradición medieval, el *Toyama-ryu Batto-jutsu* es el fruto de la investigación de diversas comisiones asesoradas por reconocidos Maestros de espada de la época en el seno de la Academia del Ejército Imperial Japonés *Toyama (Toyama-gakko)*. El resultado de ese trabajo con la nueva espada (*Gunto*) del Neo-ejército Imperial, fue denominado *Gunto soho*. Esa codificación creada para los oficiales que aún portaban espada, herederos de las tradiciones de los *Samurai*, fue modificada con aportes procedentes de los diversos escenarios bélicos en los que se vio involucrado Japón hasta finalizar la Segunda Guerra Mundial, momento en que se prohibieron las prácticas de todas las Artes Marciales.



Por **Sergio Hernández Beltrán**
ISBN 978-84-203-0540-0
P.V.P. 26€ / 242 pàginas

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



Judo Condal
HOSTAFRANCS 1967

50
1967
2017
ANIVERSARIO

INICI

QUI SOM

HISTÒRIA DEL CLUB

HORARI

CONTACTE

BLOG



www.judo-condal.cat

MÁS DE 50 AÑOS FORMANDO PERSONAS

JUDO - KARATE - AIKIDO - DEFENSA PERSONAL

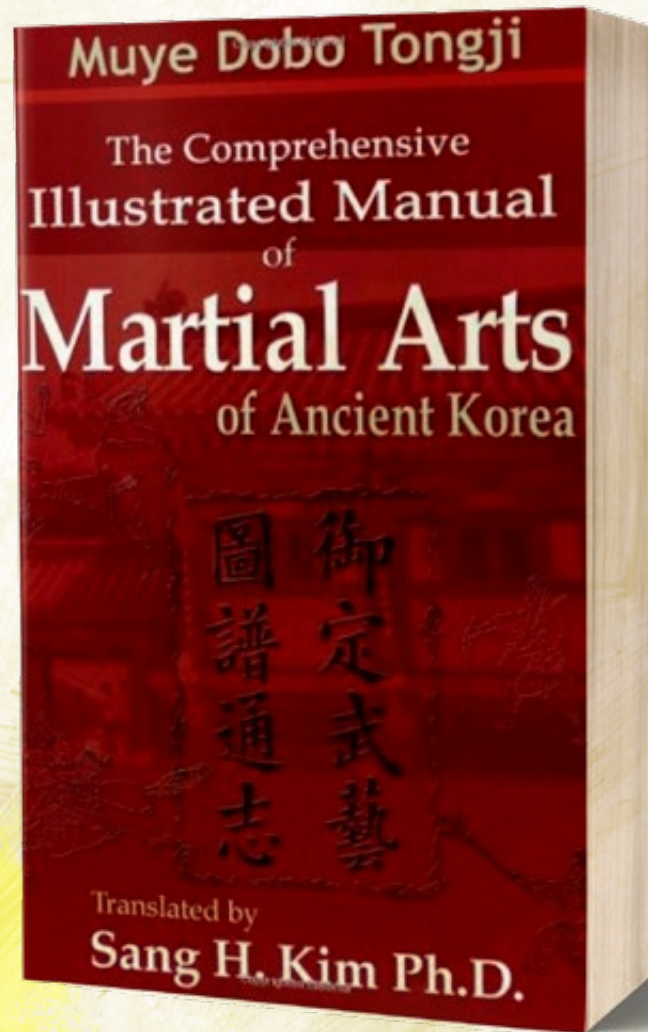
Consell de Cent, 44 | 08014 Barcelona | T. 933 254 934 | judo.condal@gmail.com

Por **ANDREU MARTÍNEZ**

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

MUYE DOBO TONGJI

**El Manual Ilustrado
Completo de Artes Marciales
de la Antigua Corea**



El *Muye Dobo Tongji* (hanja: 武藝圖譜通志, hangul: 무예도보통지), acabado en 1790, es el único texto clásico acerca de las Artes Marciales coreanas que ha sobrevivido hasta la fecha.

La historia de las Artes Marciales coreanas siempre ha vivido a la sombra de sus poderosos vecinos, China y Japón¹. A través de múltiples guerras e invasiones, los guerreros coreanos adaptaron las tácticas y habilidades de combate de sus enemigos, creando un sistema único. De este modo forjaron un espíritu propio que ha sabido destilar lo mejor de ambos mundos. Hoy queremos presentar aquí el testimonio escrito más antiguo conservado de la tradición marcial coreana: el *Muye Dobo Tongji*.

Existen referencias a las Artes Marciales de Corea en textos como el *Samguk Sagi* (1145) y el *Samguk Yusa* (1281). Hoy en día todavía se pueden practicar Artes Marciales tradicionales como el *Taekkyon* y el

¹ "La Filosofía del *Taekwon-Do* se basa en valores éticos, morales y espirituales, a través de los cuales podemos vivir juntos en armonía, y sus formas se inspiran en los ideales y hazañas de grandes personajes de la historia coreana. Famosos líderes civiles y militares de Corea que, en unos cinco mil años de historia coreana, nunca han invadido a sus vecinos, aunque lucharon bravamente, haciendo grandes sacrificios para defender su patria contra enemigos invasores. También incluyo los nombres de los patriotas que voluntariamente dieron su vida para recuperar la libertad e independencia coreanas de la ocupación japonesa. Cada *Tul* (Forma) del *Taekwon-Do* expresa los pensamientos y las acciones de estos grandes hombres, por lo que los estudiantes de *Taekwon-Do* deben reflejar las verdaderas intenciones de aquellos que son nombrados en cada *Tul*" (General Choi Hong Hi, *Enciclopedia del Taekwon-Do*, volumen I, página 89).

“El Muye Dobo Tongji es el único texto clásico acerca de las Artes Marciales coreanas que ha sobrevivido hasta la fecha”

Ssireum o lucha coreana, cuyas raíces se remontan al Reino de Goguryeo (37 a.C-668 d.C.). Lamentablemente, las referencias escritas escasean y, en la mayoría de casos, nos vemos obligados a recurrir a la tradición oral, tan sugerente como imprecisa. En este contexto, el *Muye Dobo Tongji* cobra un valor incalculable.

Durante la Dinastía Yi (1392-1910), el auge del neoconfucianismo supuso un retroceso en la práctica y el reconocimiento de las Artes Marciales². Tras la invasión japonesa (1592-1598), superada en parte gracias a los esfuerzos del Almirante Yi Sun Shin y el ejército de monjes-guerreros comandado por Sosan³, se recuperó el interés por la práctica marcial. Bajo el reinado de Sunjo (1567-1608) se publicó el *Muye Jebo* (Ilustraciones de Artes Marciales), que compilaba seis métodos de lucha. Posteriormente tuvieron lugar las invasiones Manchúes (1627 y 1636), con lo que se puso de nuevo el foco en la necesidad de mejorar el entrenamiento de los soldados. El Rey Youngjo (1724-1776) ordenó la revisión y actualización del *Muye Jebo*, dando lugar al *Muye Shinbo* (*Nuevas Ilustraciones de Artes Marciales*). Este libro añadía doce métodos más, ascendiendo así a dieciocho. Finalmente, el Rey Jungjo (1776-1800)

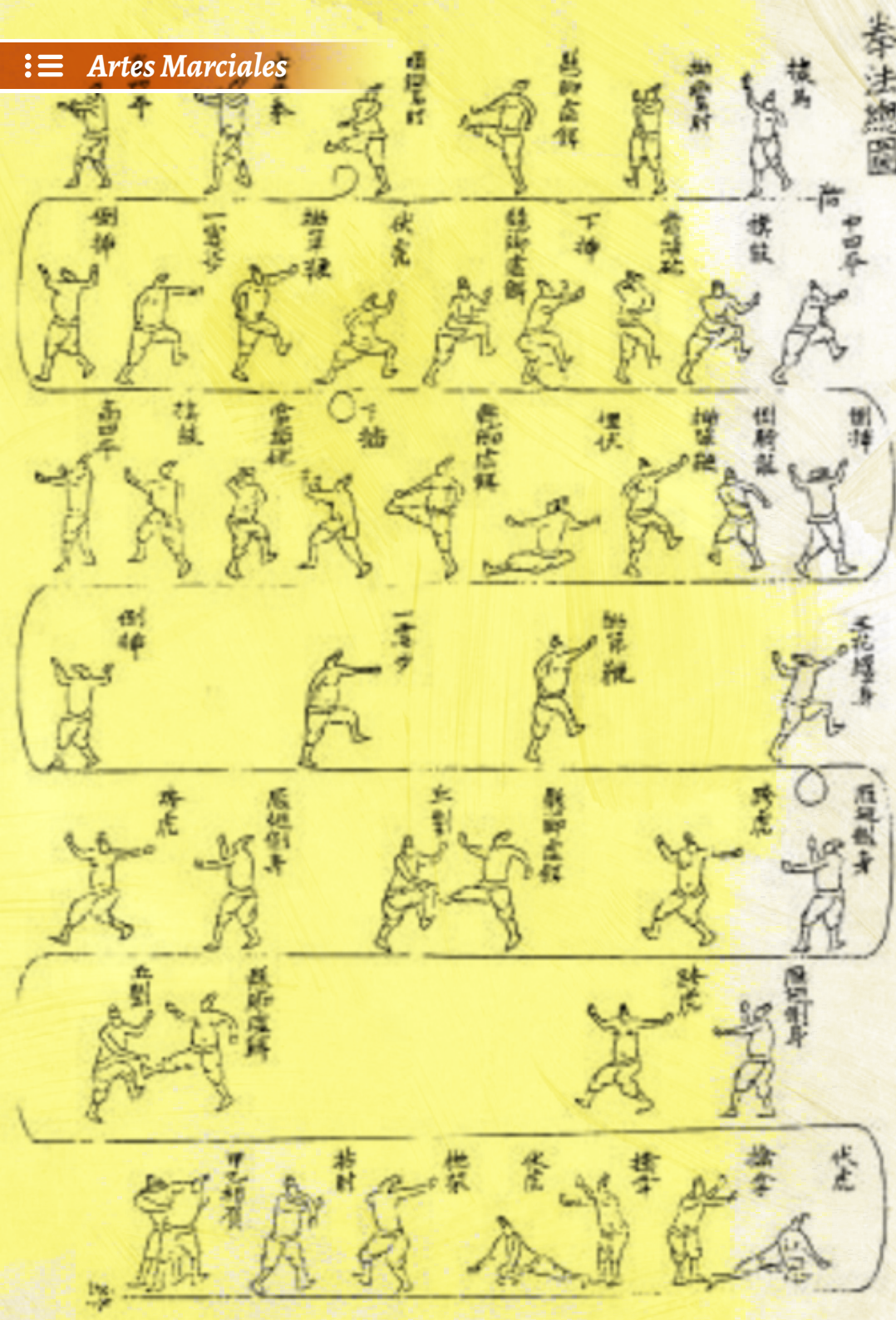
encargó una última ampliación a los Generales Yi Duk-moo, Park Je-ga y Pak Dong-soo. El resultado vio la luz en 1790 y no es otro que el *Muye Dobo Tongji*. En esta obra, la única que ha sobrevivido entre sus predecesoras, las disciplinas marciales se amplían a un total de veinticuatro, incluyendo lucha a mano vacía, con armas y a caballo. Como hemos apuntado anteriormente, en el libro aparecen tanto métodos de lucha chinos como métodos de espada japoneses.

Los veinticuatro métodos que presenta el *Muye Dobo Tongji* son:

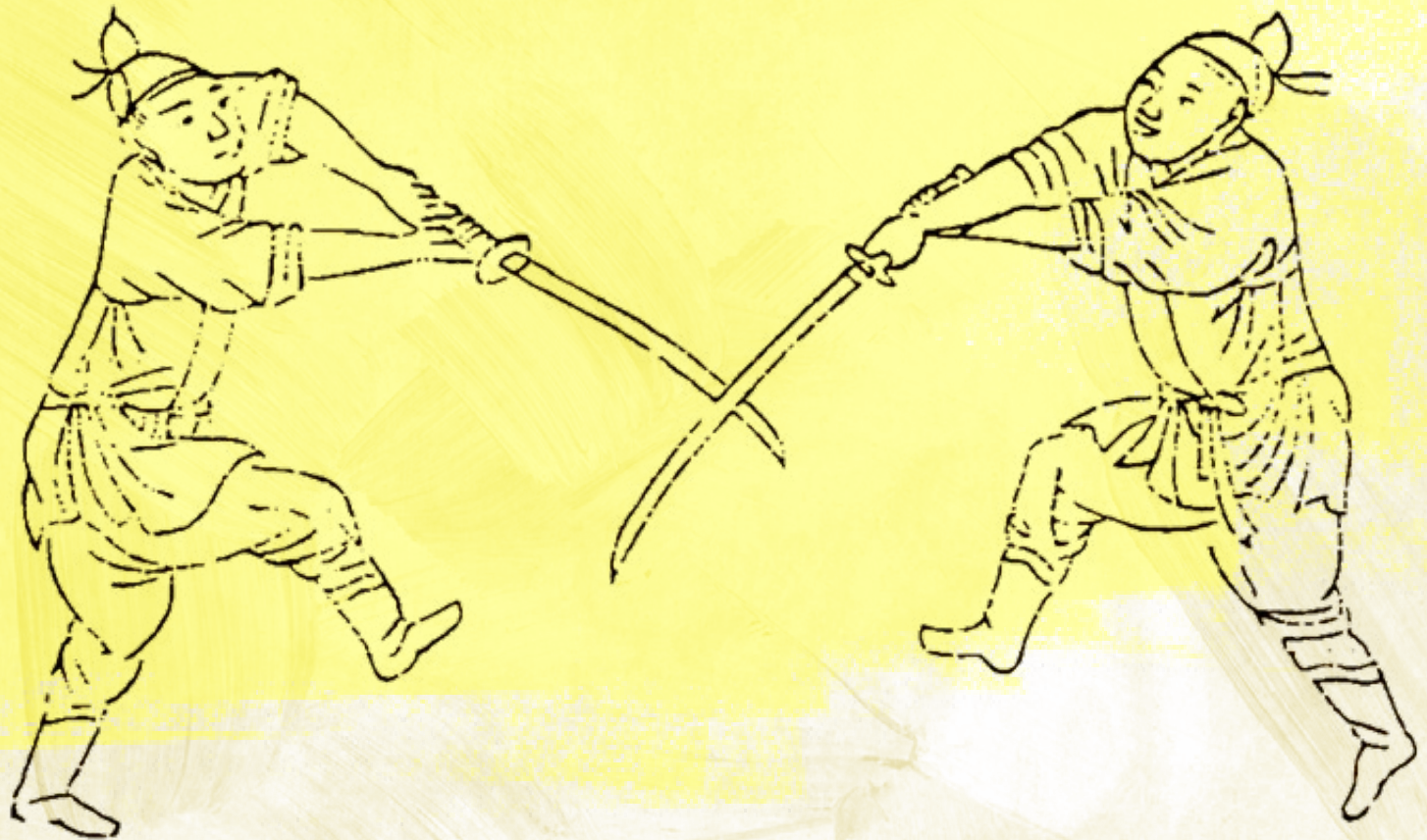
1. **Jang Chang:** Lanza larga
2. **Juk Jang Chang:** Lanza larga de bambú
3. **Kee Chang:** Lanza de bandera
4. **Dang Pa:** Lanza de triple punta (tridente)
5. **Ki Chang:** Lucha con lanza a caballo
6. **Nang Sun:** Lanza de bambú de múltiples puntas (lanza espinosa)
7. **Ssang Soo Do:** Espada larga
8. **Ye Do:** Espada corta

² Algo similar sucedió con el Budismo, cuyos practicantes se vieron obligados a establecerse en las montañas.

³ Formas (Tul) 9ª y 22ª, respectivamente, del Taekwon-Do ITF. Serán el tema de futuros artículos.



“Resulta innegable la influencia que esta gran obra ha tenido en el panorama marcial coreano”



- 9. **Wae Gum:** Espada japonesa
- 10. **Kyo Jun Bo:** Ilustraciones de combate con espada (técnicas de combate por parejas)
- 11. **Je Dok Gum:** Espada del almirante
- 12. **Bon Guk Gum:** Espada del Reino de Shilla
- 13. **Ssang Gum:** Doble espada
- 14. **Masang Ssang Gum:** Doble espada a caballo

- 15. **Wol Do:** Alabarda
- 16. **Masang Wol Do:** Alabarda a caballo
- 17. **Hyup Do:** Espada lanza
- 18. **Dung Pae:** Escudo
- 19. **Kwon Bub:** Método de lucha a mano vacía
- 20. **Kon Bang:** Palo largo
- 21. **Pyun Kon:** Método de mayal (Nunchaku grande)

- 22. **Masang Pyun Kon:** Método de mayal a caballo
- 23. **Kyuk Koo:** Juego de pelota a caballo
- 24. **Masang Jae:** Caballería

Resulta innegable la influencia que esta gran obra ha tenido en el panorama marcial coreano. En algunos casos es evidente, como sucede con el *Sib Pal Gi* y el *Haidong Gumdo*⁴. Hoy en día se pueden encontrar en YouTube representaciones de las formas descritas en el *Muye*

*Dobo Tongji*⁵ y espectáculos dedicados a la preservación de las técnicas que en él se encuentran, como el *Muye 24 Gi* en la ciudad de Suwon. De un modo u otro, su influencia pervive entre los apasionados de la cultura coreana y sus Artes Marciales ■

⁴ En este Arte Marcial practicamos *Ssang Soo Gumbub*, *Ye Do Gumbub*, *Bon Guk Gumbub*, *Ssang Gumbub* e, incluso, *Kwon Bub*.

⁵ <https://youtu.be/nUCyAHbbdPQ?si=OZGisPdwZxoVlcU9>

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

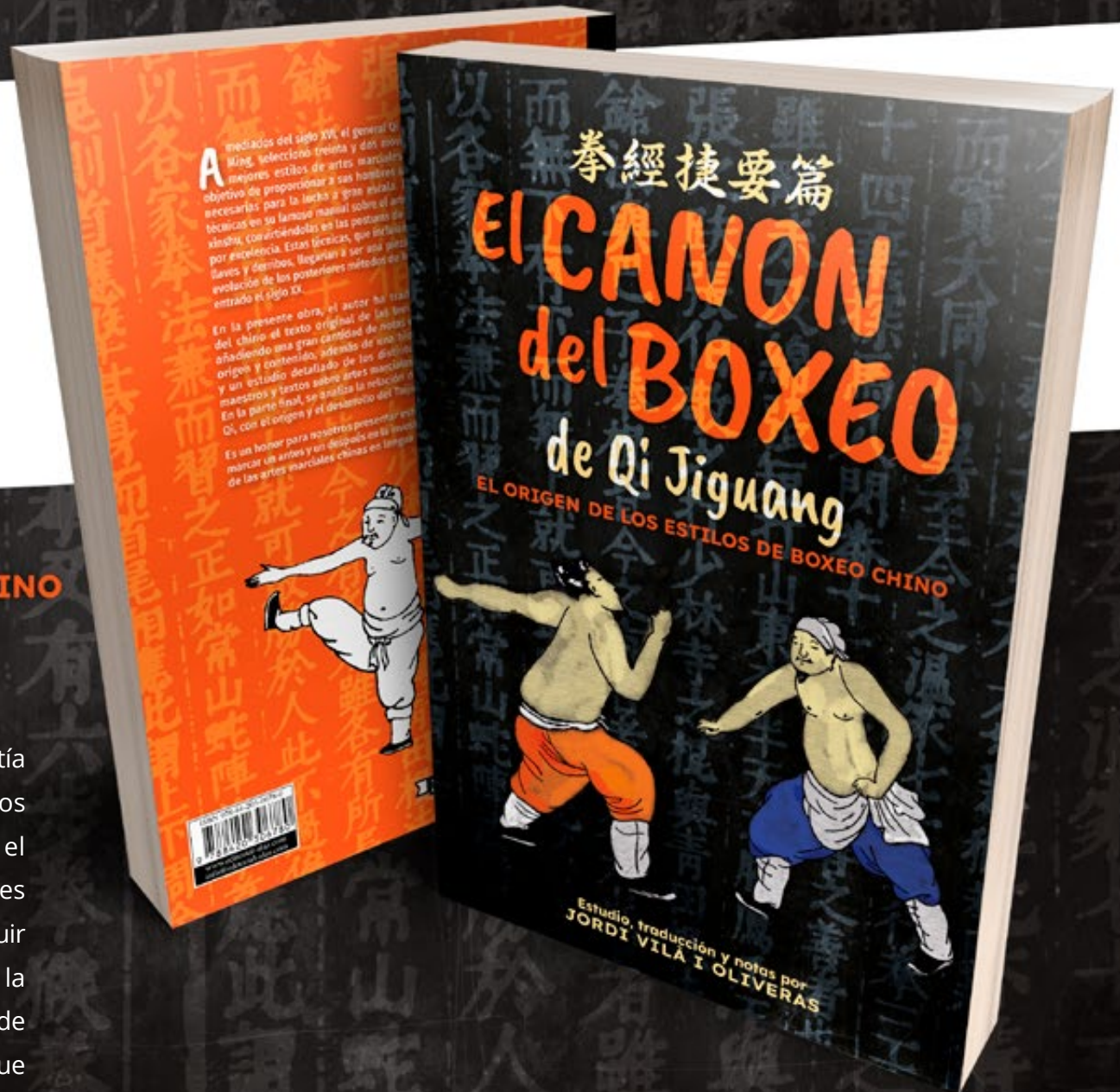
Más información:
Maestro Andreu Martínez
master@juchekwan.org
687537955
Maestro Jesús Moreno
647423322
juchekwan.org

EL CANON del BOXEO de Qi Jiguang

EL ORIGEN DE LOS ESTILOS DE BOXEO CHINO

Estudio, traducción y notas por
JORDI VILÀ I OLIVERAS

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



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

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



ENTREVISTA A

KUMA DOG



Por **JAIME R. NIETO**
DBMA en Cataluña

van *Kuma Dog* Reboli tiene 46 años de edad y fue el primer italiano en ganarse el título de *Dog Brother* en 2007. Su periplo marcial comenzó con el *Judo* y continuó con el *Kungfu*, entrenando incluso en Shaolin y en la Universidad de Beijing. Luego, en la búsqueda de su camino marcial, estudió *JKD*, *Kali*, *Silat* y practicó *StickFighting* bajo las reglas de la WEKAF, convirtiéndose en instructor de esta modalidad y participando en diversos campeonatos en Italia, resto de Europa y en el mundial celebrado en Filipinas con la selección de su país.

Su adhesión a los *Dog Brothers* ha sido un hito fundamental en su carrera marcial hasta el punto de, como él dice, haberle permitido construir un camino de vida a partir de ahí.

Recientemente, en Febrero de este año, visitó España para impartir un taller de formación invitado por el colectivo *Stick Fighting Open Lab*, un dinámico colectivo con sede en Bilbao que está despun-

tado con su trabajo y labor de difusión del *StickFighting* en nuestro país.

Pues bien, aprovechando la ocasión, tuvimos la oportunidad de charlar con él y de esa conversación salió la entrevista que compartimos a continuación:

Empecemos con una pregunta sencilla y frívola. ¿Por qué el apodo de *Kuma Dog*?

Bueno... ¡Adoptar el nombre de *Kuma Dog* fue algo así como recoger la antorcha! Comencé a trabajar el sistema de los *Dog Brothers* debido a un incidente que se produjo mientras entrenaba con un amigo muy querido para el campeonato mundial WEKAF. Ese incidente condujo a mi amigo a explorar métodos alternativos de combate armado y fue así como conocí a los *Dog Brothers*. Entrenar de continuo con él hizo que desarrollásemos la actitud correcta hacia el combate. Cuando tuve que elegir un nombre, en 2006, no sabía cuál elegir. Benjamin sugirió *Mastiff Dog* (perro mastín) pero no encajaba con mi carácter. Y mi amigo me pro-



puso usar *Kuma*. Él quería haberlo usado pero la edad le estaba alcanzando y no tenía claro si podría emplearlo algún día. Así que decidí aceptarlo para, de esa forma, permitirle continuar luchando a través de mí. Este el origen del apodo *Perro Oso*.

Creo que cuando uno lleva tiempo en esto de las artes marciales se empieza a dar cuenta de que no es cuestión de sistemas o técnicas sino de principios universales al combate. Si se analizan diferentes artes marciales y se va más allá de la superficie, uno puede encontrar similitudes incluso entre sistemas de culturas muy diferentes. ¿Está usted de acuerdo

con esto? En caso afirmativo, ¿Qué principios universales cree que serían esos?

Estoy completamente de acuerdo. Efectivamente, el concepto de artes marciales trasciende sobre sistemas o técnicas específicas, debiendo en cambio enfatizar principios universales de combate. Cuando se analizan en profundidad distintas artes marciales surgen similitudes incluso entre entornos culturales muy diferentes. Algunos principios universales son los siguientes:

1. SENTIDO DE LA DISTANCIA APROPIADA Y DE LA OPORTUNIDAD. Esto es algo fundamental para la ejecución exitosa de las técnicas.

- 2. EQUILIBRIO Y DESPLAZAMIENTOS.** Ser capaz de mantener una base sólida y saber desplazarse adecuadamente es crucial para la estabilidad y movilidad en combate.
- 3. ECONOMÍA DE MOVIMIENTO.** El uso eficiente de la energía y el movimiento es un principio universalmente compartido que enfatiza la supresión de acciones innecesarias.
- 4. MECÁNICA CORPORAL.** Utilizar la mecánica natural del cuerpo humano para generar potencia y palanca es otro tema común en las artes marciales.

“Kuma Dog fue el primer italiano en ganarse el título de Dog Brother en 2007”

5. CONCIENCIA Y CONCENTRACIÓN. Desarrollar la conciencia en el momento presente y el entorno, así como mantener la concentración en el oponente son cruciales para tener éxito en combate.

6. ADAPTABILIDAD. La capacidad de adaptarse a circunstancias cambiantes y las diferentes tácticas de los oponentes es otra competencia requerida universalmente.

7. MENTALIDAD Y DISCIPLINA. Los aspectos mentales o psicológicos constituyen variables fundamentales que influyen en el éxito de un artista marcial. Disciplina, perseverancia y mantener el enfoque son esenciales.

Reconociendo y comprendiendo estos principios universales, los artistas marciales pueden mejorar su desempeño en general, independientemente del estilo específico que practiquen. Sin embargo, existen ciertas diferencias que tienen su raíz en los motivos por los que se decide estudiar un arte marcial o un deporte de combate. En nuestra sociedad, las artes marciales constituyen fundamentalmente una herramienta de expresión o de recreo para el ocio. E incluso hay diferencias entre instructores. Mientras que algunos nunca han peleado, otros tienen toda una vida de experiencia de combate.

E incluso aquí podemos distinguir entre lo que son simples duelos amistosos o deportivos y las confrontaciones en el mundo real.

Mas allá de lo anterior, es evidente que cada luchador tiene su estilo de pelea. ¿Cuál es el estilo de pelea de Kuma Dog?

Es una cuestión compleja. Ciertamente, mi estilo ha ido evolucionando con el tiempo, influenciado por las experiencias durante los distintos combates y los objetivos que he ido estableciendo en estos 20 años.

Uno de mis alumnos dice que se parece al juego del Whack a Mole¹. Se debe a que en los últimos años me he centrado mucho en el ataque para ser lo más efectivo posible. Al ser zurdo me costó bastante lograr esa efectividad y, ciertamente, el análisis, la estrategia y la técnica han sido indispensables para ello, especialmente desde el punto de vista psicológico. Los aspectos más difíciles de construir, al menos para mí, están relacionados con las características intrínsecas de la persona que practica este tipo de combate.

Respecto a mi sistema de enseñanza, me gusta enormemente personalizar la manera de pelear de cada uno de mis alumnos, de manera similar a como un sastre confeccionaría un traje a medida, en base a sus incli-

"El concepto de artes marciales trasciende sobre sistemas o técnicas específicas, debiendo en cambio enfatizar principios universales de combate"



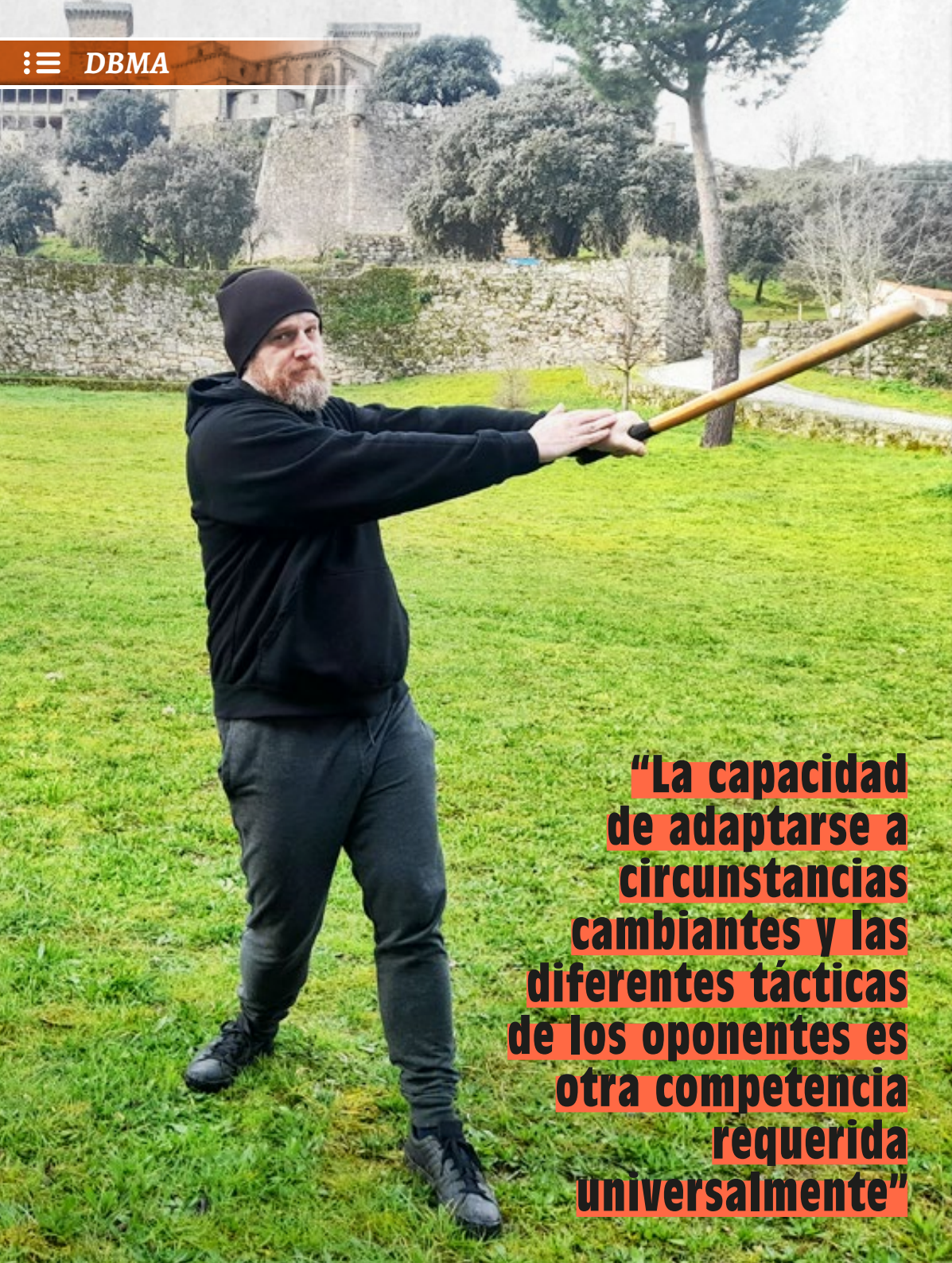
naciones y experiencias. Desde luego, es imprescindible construir unos sólidos fundamentos técnicos. Es una buena forma, en mi opinión, de reducir la tensión en combate. Ten en cuenta que en un *Gathering* no dispones de mucha información acerca de la persona contra la que vas a pelear o sobre cómo se comportará tu mente durante ese desafío, así que una adecuada preparación técnica y la estrategia correcta son cruciales para la seguridad en uno mismo y gestionar el miedo y la reacción ante lo inesperado.

Dentro de las DBMA parece que tenemos ya dos ramas, la norteamericana y la europea. ¿Qué es lo que las diferencia realmente? ¿Vamos a terminar encontrando una dicotomía como la existente, por ejemplo, entre el Dutch Muay Thai y el Muy Thai?

He luchado en ambos colectivos y no he apreciado diferencias significativas en la manera de pelear. El hecho de que los líderes se muevan entre Europa y América permite el intercambio fluido de ideas e información, facilitado también por *Internet*. A través de los diferentes sitios *web* oficiales se pueden observar diferentes realidades.

A título personal, sí que puedo decir que en los *Gatherings* existen algunas diferencias. En EE.UU. hay mayor uso de cuchillos ocultos y el nivel de agresión es más alto, probablemente porque el número de participantes es más grande y entre ellos hay soldados y ex-militares. Sería

1. N. del T. Básicamente, este juego consiste en golpear cuando se iluminan unos topos dibujados en un tablero e ir sumando la puntuación correspondiente.



“La capacidad de adaptarse a circunstancias cambiantes y las diferentes tácticas de los oponentes es otra competencia requerida universalmente”

fantástico incrementar el intercambio de información, especialmente entre los distintos grupos, para que el sistema continúe evolucionando.

Vamos a hablar un poco de la preparación de un luchador de palos. Pero vamos a ir más allá de la preparación física, sobre lo que podríamos encontrar mucho material por ahí, y vamos a centrarnos en la parte psicológica. ¿Cómo cree usted que debe prepararse psicológicamente un luchador de palos? Un *Gathering* puede ser una experiencia muy estresante y eso afecta al rendimiento....

La faceta psicológica es crucial. Un *Gathering* comienza desde el día en que decides participar y, partir de ahí, transcurre por varias etapas. Recuerdo mi primer *Gathering* tras volver del campeonato mundial WEKAF. Un buen amigo me regaló un CD, todavía en uso en ese momento, que contenía todos los incidentes ocurridos en los *Dog Brothers*. Ese vídeo cambió mi perspectiva, oscilando entre el deseo de ganar y el de salir ileso y volver a casa con todos los huesos intactos.

Así pues, todo comienza con la intención inicial de sobrevivir, y continúa con la aceptación de lo que vas haciendo durante tu entrenamiento hasta que te sientes listo para pelear. Personalmente, utilizo estrategias de preparación extraídas de la psicología deportiva para construir la mentalidad adecuada. Otro aspecto importante es pasar un tiempo a solas antes de empezar, para autoe-

valuarse y encontrar la determinación y agresividad necesarias para el combate. Y éstas son cosas que debes aprender a encender y apagar; en otras palabras, debes controlarlas. Vivir en estado de agresión permanente durante meses sería agotador.

Un *Gathering* permite conocerse a uno mismo, y si aspectos de tu vida anterior no están en orden, como la salud, la familia y el trabajo, no puedes dedicarte con serenidad a este desafiante viaje personal que lo cuestiona todo, y con la incertidumbre acerca de cómo se han preparado los demás. La estrategia y la transparencia personal sobre las condiciones en las que uno se encuentra, son un punto de partida importante. En términos del cronograma, hubo una intensa fase preparatoria inicial que duró nueve meses, luego se redujo a 6, y actualmente tengo un límite de tres meses para prepararme mentalmente de cara al enfrentamiento.

Por supuesto, también es importante pensar en los instantes posteriores al *Gathering*. Al fin y al cabo, es un momento de violencia que hay que gestionar de manera racional y consciente para evitar abandonarse a él.

Usted compitió en combate con palos bajo el formato de la *World Eskrima Kali Arnis Federation* e incluso llegó a formar parte de la selección nacional de su país para participar en el campeonato mundial en Filipinas. Ese formato tiene muchas limitaciones con relación al de los *Dog*

"Al ser zurdo me costó bastante lograr esa efectividad y, ciertamente, el análisis, la estrategia y la técnica han sido indispensables para ello"

Brothers. Por ejemplo, no se admiten golpes bajos de rodilla, no se pueden emplear puñetazos, patadas o rodillas, ni golpear cuando semantiene agarrado el palo del oponente, etc. ¿Cómo recuerda su experiencia de aquella época bajo su perspectiva actual?

Lo recuerdo como una experiencia positiva, especialmente el viaje a Filipinas. Ciertamente son dos escenarios completamente diferentes en cuanto a las habilidades requeridas y los riesgos intrínsecos. No obstante, resultó muy educativo en cuanto al aprendizaje sobre el uso del palo y la gestión de distancias, aunque fue mucho menos intensa si la comparamos con la experiencia en los *Dog Brothers*. Si bien fue agradable participar como atleta en un campeonato mundial representando a mi país, no resultó un camino plenamente satisfactorio para mí. Fue una travesía de seis años durante la que aprendí mucho sobre el trabajo duro y en equipo, y sobre la decepción, pero también acerca de la victoria y la mentalidad competitiva. Sin embargo, todo quedó ahí. En cambio, con los *Dog Brothers* realicé un auténtico viaje interno para aprender a gestionarme a mí mismo y a mis emociones; un camino más acorde con mis objetivos.

En línea con la pregunta anterior, personalmente considero que muchos sistemas mar-

ciales han experimentado un grave proceso de dilución cuando se ha pretendido encajarlos en un molde deportivo. ¿Y usted? ¿Qué opina de que se pretenda convertir a las artes marciales en un deporte?

No considero un error desarrollar un deporte a partir de un arte marcial. Esto no implica diluir su valor, sino todo lo contrario. Si consideramos las artes marciales tradicionales, todas tienen un componente tradicional, como las formas, y otro de combate, a menudo deportivo. Este último, lejos de diluir, simplifica, aunque esté codificado con reglas específicas. De acuerdo con esto, habrá elementos que funcionen en el deporte y permanezcan ahí, y otros que se mantendrán en las artes marciales por mera tradición, bien porque han perdido su significado o porque ya no se encuentran en el contexto correcto.

En mi opinión, son dos caras de la misma moneda que permiten continuar el camino a lo largo de toda una vida. Habrá quien practique un arte marcial sin propinar siquiera un puñetazo porque le hace sentir bien y le ayuda a gestionar su vida de manera más eficaz. Y otros, por contra, sólo pueden encontrar ese equilibrio a través del combate. Para mí, ambos enfoques son válidos. Las artes marciales o los deportes sirven principalmente para conocerse a uno





mismo y gestionar las dificultades del día a día. Si todo se redujera a la defensa personal o al *ring*, no tendría mucho sentido. Permiten construir un camino de vida.

¿Cree usted que las artes marciales que buscan la “Verdad del Combate” están en peligro de extinción? Después de todo, su base de practicantes es pequeña y los instructores más insigues o re-

levantes se van haciendo mayores, sin garantías de que haya un relevo.

No creo que estén en riesgo de extinción, siempre y cuando llegue a existir una buena difusión. Ciertamente, será necesario construir nuevos caminos para las generaciones futuras. Cuando se habla de la “Verdad del Combate”, si lo consideramos en términos bélicos, todas las artes marciales están fuera del mercado.

Las artes marciales sirven para infundir confianza a la hora de manejar ciertas situaciones; en caso contrario, podría ser necesario modificarlas o profundizar en ellas. No creo que el combate real tenga nada que ver con la defensa personal o cualquier otra cosa; para mí, es una cuestión de prevención.

El nuestro es un deporte de combate de alto impacto, tan peligroso como las MMA. Ahora bien, ¿hay reglas en los Dog Brothers? Claro que sí. Está el sentido común, que es

la regla más importante. Confiamos nuestra vida a los demás y ellos hacen lo mismo. Esto es fundamental para ser aceptado por el grupo. Aunque hay diferentes clanes, sólo hay una bandera.

Y no es cierto que no haya habido un relevo generacional en *Dog Brothers*; el problema radica en la falta de comunicación entre los distintos grupos y la transferencia de información. Hay muchos instructores válidos además de los fundadores, pero

no todos se publicitan o hacen de ello una profesión.

Para dilucidar si un instructor es válido, resulta fundamental saber con quién ha estudiado y si ha tenido contacto con los fundadores del sistema. Es esencial comprender su espíritu y las técnicas básicas, aunque esto se aplica a cualquier disciplina. Estudiar con quienes fundaron un sistema o profundizaron en sus conocimientos durante mucho tiempo podría conducir a un nivel

más alto que buscar respuestas por uno mismo.

Para mí, hay dos caminos: un viaje personal que puede detenerse en la construcción de un sistema de combate propio, u otro como instructor donde uno aprende de muchos para ser capaz de personalizar la enseñanza a cada alumno. Depende de nosotros los docentes difundir y hacer avanzar este sistema. Yo también estoy envejeciendo, y construir una escuela donde se practique DBMA y tener jóvenes entrenando, y tal vez alguien peleando en *Gatherings*, será el objetivo para los próximos años.

¿Cómo le influyó su paso por la Escuela de Inosanto y cuál es el enfoque allí del sparring con armas? Muchos DogBrothers salieron de allí y su impacto en las DBMA es más que evidente.

Entrené en la Academia Inosanto durante un par de años lo que me dio la oportunidad de conectar con muchos profesionales de las artes marciales, además de entrenar con **Marc Denny**. Ciertamente me proporcionó el método de investigación y el sentido práctico para abordar el combate con armas. Son muchos los artistas marciales que acuden a la

Academia porque es un auténtico punto de referencia en la comunidad de las artes marciales. Estudiar allí fue una experiencia genial.

¿Trabajó con armas durante sus años de Kungfu? ¿Qué opina de la concepción del combate armado del sistema que practicó, a la luz de su experiencia actual en este ámbito?

La verdad es que en el *Kungfu* estudié principalmente formas de mano vacía y *Sanda*. Introduje las armas por mi cuenta en las formas que practicaba, usando espadas o palos largos y siendo un juego más que otra cosa pero me resultó natural integrarlas. Más tarde, estudiando otro sistema, también llegamos a usar palos largos, pero mi profesor no estaba muy versado en su uso.

Muchas gracias por su tiempo respondiendo a nuestra preguntas.

Gracias a vosotros ■

"Con los Dog Brothers realicé un auténtico viaje interno para aprender a gestionarme a mí mismo y a mis emociones"





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



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

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

AESNIT



Asociación Española de Nihon Tai-Jitsu/Jujutsu/Kobudo

www.aesnit.es

Nihon Tai-Jitsu
Nihon Jujutsu
Nihon Kobudo
AikiDo

Tanbo Jutsu
Defensa Policial NITAIPO
Karate-Do
Nihon Tai-jitsu Adaptado
Defensa Personal Femenina



Dojos afiliados a AESNIT:

CATALUNYA

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

ASTURIAS

Oviedo. T. 667.450.560

BALEARES

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

MADRID

Móstoles. T. 655.857.766
Navalcarnero. T. 655.857.766

GALICIA

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

ANDALUCÍA

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

Para información general

perecalpe@gmail.com
T. 686.128.518

EL KARATE Y SUS ORÍGENES CHINOS

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

*Todas las artes marciales que existen
bajo el cielo nacieron de Shaolín*

Proverbio popular chino

Adía de hoy nadie ignora que el *Karate*, cuya cuna está en Okinawa, también ha sido influenciado por las artes de lucha provenientes de China. Al parecer el *Karate* comenzó como una amalgama de las técnicas marciales nativas de las islas Ryukyu (actual Okinawa) y otras que fueron importadas desde otros lugares, en su mayoría China. Aunque no existe una extensa bibliografía, sí que hay amplio consenso al respecto.

En este breve texto vamos a examinar la relación entre el *Karate* y sus orígenes chinos. No tratamos, por supuesto, de ser exhaustivos ni de componer un estudio preciso o definitivo de los orígenes chinos del *Karate*. Mis conocimientos de historia son bastante limitados. Pero sí que voy a tratar, movido por la curiosidad personal y el deseo de comprender yo mismo este fenómeno, de indagar en la historia del *Karate*. Para ello, recojo algunos testimonios y pruebas aportadas por otros autores sobre la relación del *Karate* con su procedencia china.

Hermenegildo Camps en su libro *Historia y filosofía del karate* (Editorial Alas) recoge, de un modo escueto, diversas teorías respecto al origen chino del *Karate*. Una de ellas, a su vez, según indica él mismo, incluida en la famosa enciclopedia japonesa *Sekai Dai Hyakkajiten*, sostiene que “algún tipo de *chuan-fa* llegó a Okinawa, probablemente desde China, en tiempos de la dinastía Tang (618-906 d.C.)”. El maestro de *Karate* Kohaku Iwai en su estudio sobre *El maestro Chooki Motobu*



“AL PARECER EL KARATE COMENZÓ COMO UNA AMALGAMA DE LAS TÉCNICAS MARCIALES NATIVAS DE LAS ISLAS RYUKYU”

y el *Karate de Okinawa* es bastante preciso a la hora de marcar una fecha: “la influencia china sobre el *kempo* se inicia en 1372”, año en el que el primer enviado de la dinastía Ming visita Okinawa. El propio Funakoshi también admitía en su legendario libro autobiográfico *Karate-do, mi camino* que el *Karate* hundía “sus raíces en China”. Aunque como sabemos, el *te* era un sistema de lucha para la autodefensa genuinamente okinawense, que se practicaba desde mucho antes en las islas de Ryukyu. Pero al parecer, con el transcurso de los siglos se vio influenciado por la cultura proveniente de China e incorporando técnicas de un modo totalmente ecléctico. Según explica Shoshin Nagamine en los capítulos prelimina-

res de su libro *Okinawan Karate-Do*, el *te* floreció en el reino de Ryukyu alrededor del siglo XV bajo el mandato del rey Shohashi. Y también señala Nagamine, al igual que infinidad de fuentes, que durante ese período la isla recibía una gran influencia de China debido al intercambio comercial y cultural que ambas regiones mantenían, lo que sin duda influyó en la absorción de aspectos marciales que se incluyeron en el repertorio de lo que más adelante sería el *Karate*. Por otra parte, Okinawa estuvo bajo el dominio de China durante muchos años. De hecho, el *Karate* se llamó anteriormente *tode*, o sea “mano china”, hasta el año 1936, cuando adoptó el nombre de “mano vacía”, y se transformó etimológicamente, en este caso

de un modo tan solo cosmético, a la mentalidad y la idiosincrasia japonesas.

Los abuelos fundadores del *Karate* disfrutaron de enseñanzas de maestros chinos. Por ejemplo, Sakugawa, de quien Matsumura Sokon (quien más tarde desarrollaría la rama de *Shuri-te*), sería pupilo, recibió clases de Kusanku, maestro chino de *chuan-fa* o boxeo chino. Según explica Nagamine, en el libro arriba mencionado, Kusanku, experto en defensa personal china, difundió su estilo marcial, en especial en una exhibición que realizó en el año 1761, y de allí proviene el famoso *kata* que lleva su nombre. Aunque hay otras versiones del origen de este *kata*, todas señalan su más

que probable origen chino. De hecho, no son pocos los *katas* de origen chino, como veremos después. Otro de los padres del *Karate*, el maestro Itosu, al comienzo de sus “10 Preceptos”, según recoge, entre otros, Patrick McCarthy en *Legends of Fist*, precisa lo siguiente: “El *Karate* no se desarrolló a partir del budismo ni del confucianismo. En el pasado, las escuelas *Shorin-ryu* y *Shorei-ryu* fueron traídas a Okinawa desde China”.

Gran parte de la historia antigua de las islas de Okinawa y, por consiguiente, del origen del *Karate* se ha transmitido por medio de la tradición oral. Por tanto, son muchos los datos que nos faltan para perfilar las raíces del árbol genealógico



**“COMO SABEMOS, EL
TE ERA UN SISTEMA
DE LUCHA PARA
LA AUTODEFENSA
GENUINAMENTE
OKINAWENSE, QUE SE
PRACTICABA DESDE
MUCHO ANTES EN LAS
ISLAS DE RYUKYU”**

de este arte marcial. En especial las referentes a sus inicios. Sin embargo sí que existe un libro de origen chino y compilado hace más de dos siglos conocido como el *Bubishi*, la biblia del *Karate*. Según el historiador y auténtica autoridad en la materia Patrick McCarthy, este libro “en el contexto del *Karate*” se puede considerar “fuente patriarcal del conocimiento, un venero del cual mana fuerza y sabiduría...”. La fecha y autor del *Bubishi* son un misterioso, pero este libro, que recoge los *Gongfu* de *Puño de Monje* y *Grulla Blanca*, ofrece profundas revelaciones sobre el karate y su historia. De hecho, como sabemos, son muchas las grandes figuras del *Karate* que han bebido de sus aguas.

Por ejemplo, una parte significativa del libro *Karate-do Kyohan*, de Funakoshi está basada en el *Bubishi*. También, nos recuerda McCarthy, otros maestros como Mabuni, Higashionna y su discípulo Miyagi lo veneraban. Por cierto, Chojun Miyagi viajó más de una vez a China para aprender artes locales de Fujian y el estilo que creó, *Goyu-ryu* (duro-blando), toma su nombre de uno de los preceptos del *Gongfu* del *Bubishi* dedicados a la respiración: “La inspiración representa la blandura; la expiración, la dureza”. Miyagi, además, en un artículo traducido por McCarthy e incorporado en su antología *Legends of fist*, escribe que “es en el *Kempo* chino

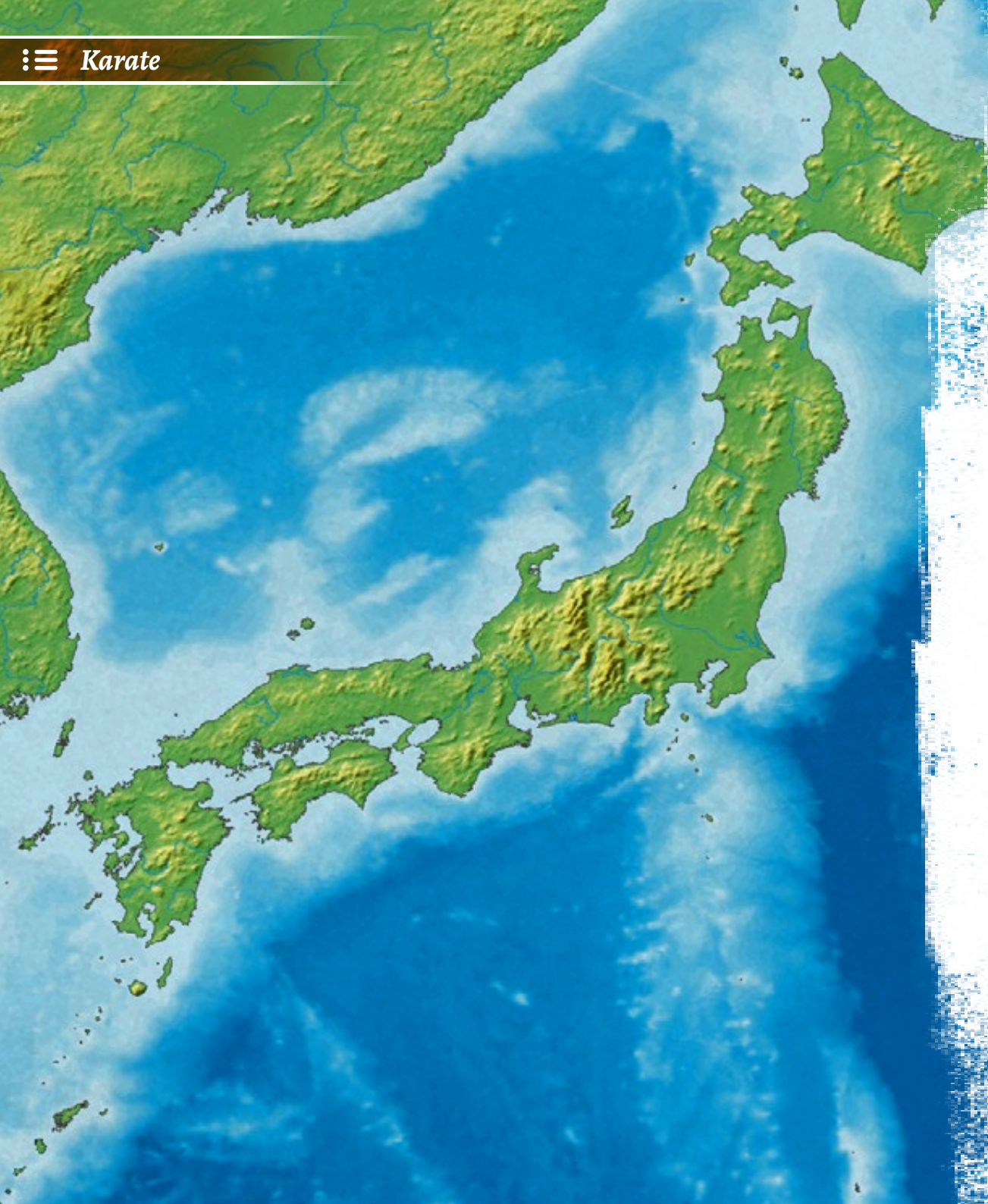
donde se encuentra la fuente de la que desciende el *Karate*”.

Hasta los más fervientes defensores de la teoría de que el *Karate* es un arte marcial puramente japonés admiten su influencia china. No obstante, y a pesar de que su naturaleza original permanece incierta, este dato es más que evidente. Algunas teorías incluso apuntan a que llegara a Okinawa directamente de las manos de maestros chinos de *Gongfu*. Una de estas teorías, quizá de las más extendidas sobre los orígenes del *Karate*, sostiene que fue llevado a Okinawa por las Treinta y seis Familias Chinas que se asentaron el pueblo de Kume, localidad

próxima a Naha, en el año 1393. Entre estas familias de comerciantes y artesanos debió de encontrarse un nutrido número de practicantes de *Gongfu*.

Por último parece importante recordar que los *katas*, piedras angulares del *Karate*, también están marcados por la influencia china. Muchos *katas* provienen directamente de allí. Algunos fueron desarrollados por maestros okinawenses, como los *Pinan* (Itosu), *Tensho* (Miyagi) o *Myojo* (Mabuni), por mencionar unos pocos. Otros, posiblemente, fueron inventados en Okinawa y sufrieron cambios debido a esta influencia de la que hablamos. En cualquier caso parece ser que en la

mayoría de los antiguos *katas* su origen está poco o nada claro, pero sí que es evidente que mantienen paralelismos y rasgos con el *Kungfu*. Lo que inevitablemente nos hace creer que su origen se encuentra en China, en concreto en el seno de los templos Shaolín. Por ejemplo, como explica Nathan J. Johnson en su libro *Barefoot Zen* varias de las formas de la *Grulla Blanca* están basadas en versiones de *Sanchin*, *kata* basal del estilo *Goju-ryu*. También es el *kata Sanchin* la base de la forma del *Boxeo de los Cinco Ancestros*. En este mismo ensayo Johnson declara que a través de una investigación exhaustiva en la Universidad de Southampton se llegó a la conclusión que el *kata*



**“EN OKINAWA SE MOLDEÓ
Y SE MEZCLÓ CON LAS
LUCHAS LOCALES Y,
POSTERIORMENTE, CUANDO
DIO SU SALTO A JAPÓN
ADQUIRIÓ LA FORMA QUE
CONOCEMOS HOY DÍA”**

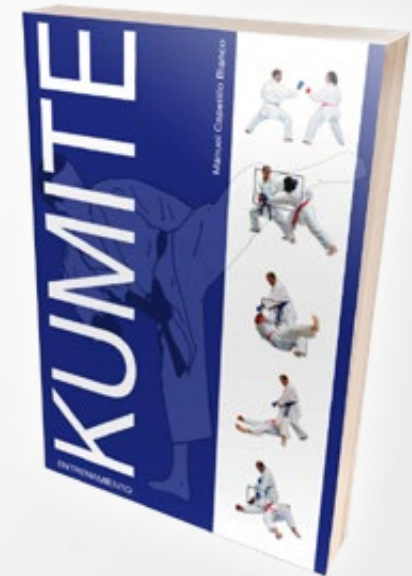
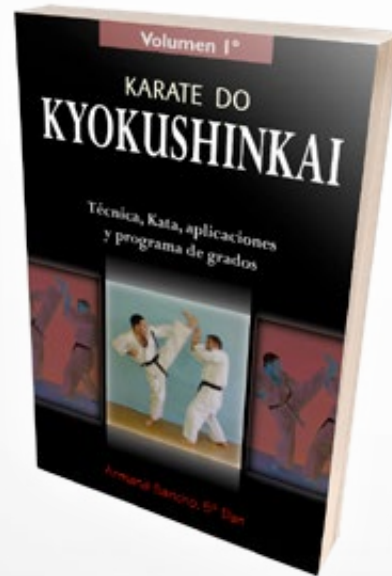
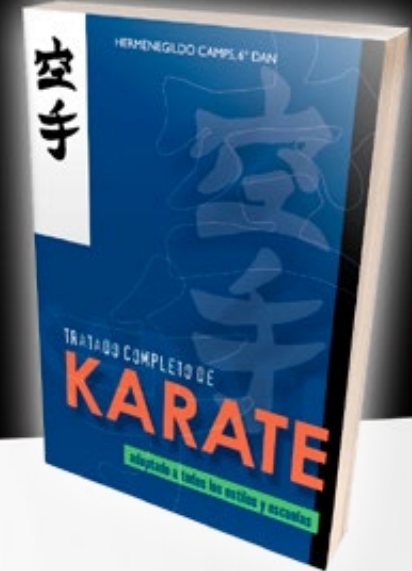
Naifuanchin consistía en una forma de trabajo en parejas de origen chino. Emanuel Cano, en el interesante blog *Karate y algo más*, señala que él mismo descubrió, a través de su propia experiencia, las similitudes entre el *kata Seisan* y formas chinas del *Boxeo de los Cinco Ancestros*. Él relata este descubrimiento de la siguiente manera: “La forma de *Wuzu Quan* que he identificado es efectivamente un «*Seisan* chino», similar al que se practica en el estilo *Uechi-ryu*. Las dos formas pueden tener un ancestro común, o la versión *Uechi-ryu* puede derivar directamente de esta forma”. A estas mismas conclusiones han llegado otros investigadores y *karatekas*, como Jesse Enkamp, quien es sus vídeos de *YouTube* dedicados a su viaje por China (*Karate Nerd in China*) explora diferentes escuelas de *Kungfu*. Enkamp descubre, entre otras cosas, semejanzas en la ejecución de formas chinas con *katas* de *Karate*, en con-

creto la forma *Sanzhan* que le enseña el maestro Zhen Qing Yong. Advierte Enkamp que es, posiblemente, la forma original de *Sanchin*.

No voy a continuar poniendo más ejemplos. La lista de *katas* que, al parecer, tienen equivalentes en las formas chinas es bastante extensa, y no disponemos aquí de espacio ni de tiempo para abarcarlas. Pero creo que ha quedado bastante claro la ascendencia china del *Karate* y la influencia de sus estilos de lucha en él. En Okinawa se moldeó y se mezcló con las luchas locales y, posteriormente, cuando dio su salto a Japón adquirió la forma que conocemos hoy día. Y aunque el *Karate* nace en la isla Okinawa y se popularizó desde Japón, pero sus ancestros, sin duda, están en China ■

Karate

Los juegos en las clases de Karate (ISBN 9788420305332) - 26€
Tratado completo de Karate (ISBN 9788420300993) - 12€
El Karterjutsu. Boxeo de Okinawa (ISBN 9788420306391) - 16€
Karate Do Kyokushinkan. Volumen 1º (ISBN 9788420303987) - 18,75€
Karate Superior. Kumite para cinturones negros (ISBN 9788420306025) - 20€
Kumie. Entrenamiento (ISBN 9788420304939) - 28€



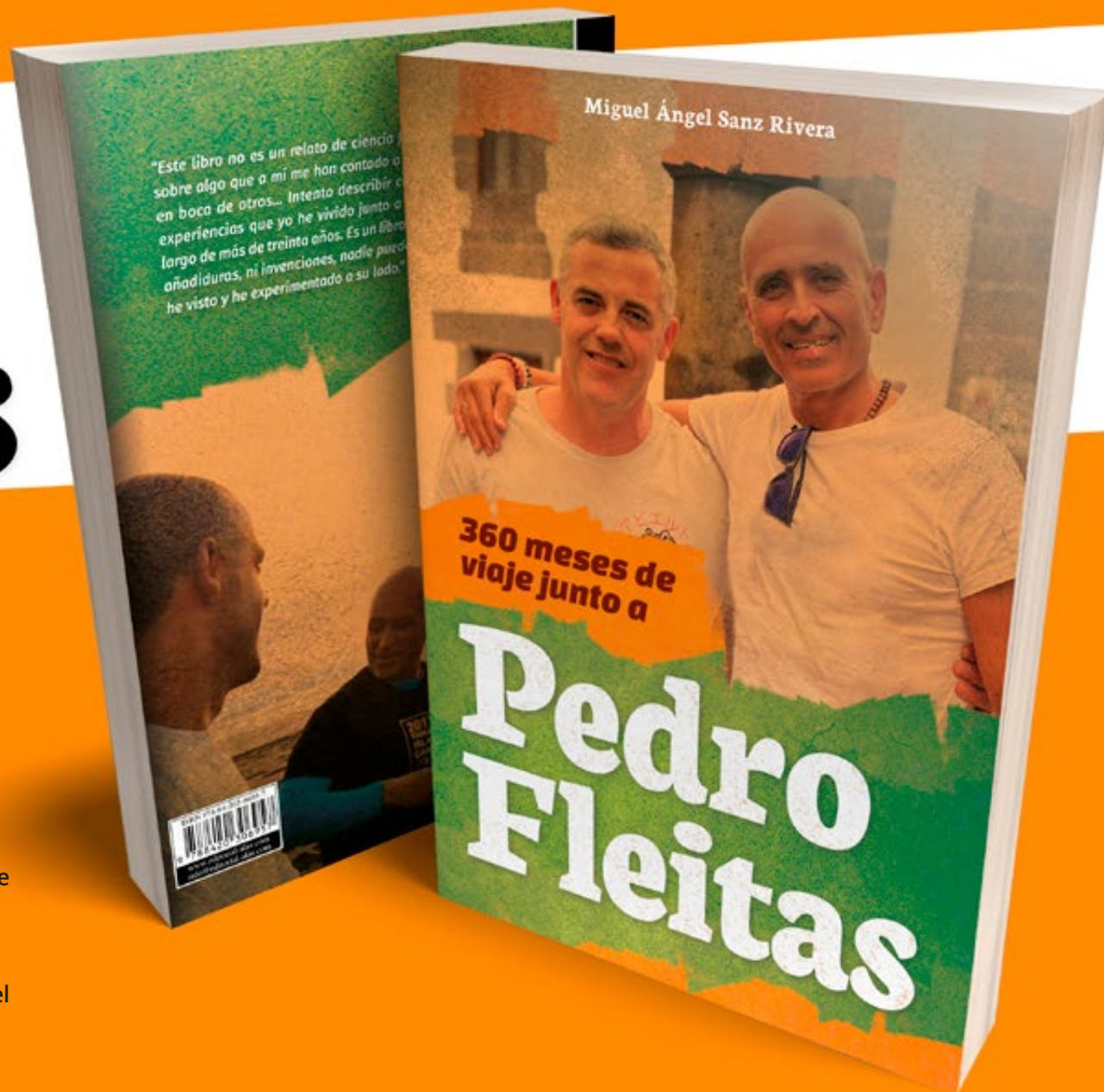
EDITORIAL ALAS

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

360 meses de viaje junto a

Pedro Fleitas

Este libro no es un relato de ciencia ficción, no habla sobre algo que a mí me han contado o haya escuchado en boca de otros... Intento describir con palabras, las experiencias que yo he vivido junto a mi Maestro a lo largo de más de treinta años. Es un libro de vivencias, sin añadiduras, ni invenciones, nadie puede suprimir lo que he visto y he experimentado a su lado. Parte del enfoque soterrado de esta narración va dirigida a que seamos conscientes de que no hay una diferencia sustancial entre seres humanos, todos sin excepción transitaremos por idénticas circunstancias, regidos por las mismas leyes universales donde tendremos que franquear las vicisitudes que la vida impone por el hecho de vivirla. Justo lo común es pensar que un maestro es un súper héroe y realmente no es así, es un ser humano con todas las vivencias de cualquier ser humano a las que hay que añadir en este caso particular, la extraordinaria misión encomendada y aceptada con todas sus manifestaciones a favor y adversas.



Por **Miguel Ángel Sanz Rivera**
ISBN 978-84-203-0695-7
P.V.P. 32€ / 240 pàginas

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



Fight like a girl

Vi un publicación en *Facebook* de un amigo que estaba involucrado en una producción llamada *Fight like a girl*, lo que me recordó a un seminario que di en Londres en 2012. El tema de este seminario en particular resultó ser *Fight like a girl*.

Chris Holmes, un estudiante de *The Basement*, es la persona con quien colaboré para preparar los temas de los seminarios. Intercambiamos ideas hasta llegar a un concepto que utilizamos para hacer un *flyer* para promocionar el seminario. Esto fue lo que estaba escrito en el anuncio:

Si a un hombre se le dice que está “peleando como una chica”, no debería tomarlo como un insulto, sino como un cumplido. Significa que está luchando con inteligencia y astucia, no con ira y orgullo.

Y eso es algo que está en el corazón mismo del *Wing Chun*. La leyenda cuenta que el sistema fue creado por dos mujeres: la monja Mg Mui y su alumna, una joven llamada Yim Wing Chun. Creo que esto no es más que un mito de creación, pero también creo que es un mito que revela una verdadera visión.

Nino Bernardo promueve la idea de pelear sin ego, postura o intención agresiva, todos rasgos asociados con “lo masculino”. Este seminario se enfoca en despojar el equipaje psicológico masculino que muchos de nosotros traemos a las artes marciales. Y al minimizar lo machista y enfatizar lo femenino, explora un sistema de pura mecánica corporal que tiene el efecto secundario no intencional de ser también un estilo de lucha impresionante ■

Mi Wing Chun, mi verdad

Por NINO BERNARDO

Wing Chun

- Las claves del Ving Tsun (ISBN 978-84-203-0504-2) - 26€
Reflexiones sobre Wing Chun Kuen (ISBN 978-84-203-0647-6) - 18€
La naturaleza del muk yan jong (ISBN 978-84-203-0637-7) - 30€
Chiy Tou Wing Chun Kuen (ISBN 978-84-203-0495-3) - 16€
El arte del Wing Chun (ISBN 978-84-203-0412-0) - 14€
Kungfu de la grulla blanca de Yong Chun (ISBN 978-84-203-0619-3) - 22€



EDITORIAL ALAS

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



Por **CARLOS ALBA ALONSO**
7º Dan JIUJITSU RFEJYDA

CONTROL VIOLENCIA

KANGEIKO "FUENTES DE EBRO 2022"

El *kangeiko* de Fuentes de Ebro 2022 planteaba a los profesores asistentes la puesta en práctica de técnicas y formas de trabajo desde el enfoque de cada disciplina, en mi caso desde el *JIUJITSU*, que tuvieran relación con el **CONTROL** como forma de enfrentarse a la **VIOLENCIA**.

Si por violencia contra las personas entendemos cualquier acción o actitud intencionada con el propósito de causar algún tipo de daño, buscando imponer mi voluntad sobre la de otra persona a través de la coacción, la fuerza o el miedo. Por control podríamos considerar

aquella actitud o acción que, de la forma menos lesiva posible, consiga hacer desistir o impedir a nuestro oponente seguir ejerciendo su acción violenta sobre nosotros.

Este planteamiento, siempre desde el plano conceptual, nos obliga a seleccionar una respuesta con la que podamos neutralizar la acción violenta causando el menor daño posible y así poder conseguir el objetivo deseado.

En el *JIUJITSU* encontraremos una gran variedad de recursos técnicos para adaptarnos cualquier situación, pudiendo emplear diferentes técnicas tanto en pie como en suelo.

EN EL JIU JITSU ENCONTRAREMOS UNA GRAN VARIEDAD DE RECURSOS TÉCNICOS PARA ADAPTARNOS CUALQUIER SITUACIÓN, PUDIENDO EMPLEAR DIFERENTES TÉCNICAS TANTO EN PIE COMO EN SUELO

La disuasión a través de nuestra actitud y el diálogo debería ser nuestra primera opción en las fases previas a la acción violenta, pero si ésta se produce...

Debemos estar lo mejor preparados para afrontar el mayor tipo de situaciones, para que llegado el caso, estar en mejores condiciones de saber interpretarlas de forma conveniente y con ello poder discriminar y actuar de la forma más apropiada y proporcionada a las mismas. Si disponemos de la suficiente preparación, estaremos en mejores condiciones para realizar las acciones adecuadas de la forma más correcta y segura.

La violencia se puede manifestar de muchas formas y con diferente intensidad. Hay que orientar nuestra respuesta de manera que podamos desde el primer momento adaptarnos a la situación y el entorno, para intentar evitar que la acción violenta nos produzca daño o nos paralice. Debemos procurar alcanzar lo antes posible una posición de ventaja para ganar la iniciativa y de esta forma poder escapar, o bien controlar a nuestro oponente para hacerle desistir de su actitud o si es necesario reclamar ayuda que facilite este control.

Desde un punto de vista racional nuestra respuesta debería ir encaminada a anular la acción violenta sin que nuestra reacción pueda dar lugar

a incrementar el nivel de violencia, sino todo lo contrario. Este propósito no será fácil, dado que nuestra reacción estará muy condicionada por la interpretación que haga nuestro cerebro de la agresión, pudiendo reaccionar de manera instintiva si es interpretada como una situación de peligro para nuestra vida o la de otros.

Las situaciones de agresión y de respuesta a que a continuación se presentan tienen como propósito trabajar movimientos que nos proporcionen lo más rápidamente posible una situación de ventaja sobre nuestro oponente y con ello poder modular la intensidad de nuestra respuesta para finalmente conseguir una situación de dominio sobre el cuerpo del contrario que le impida en lo posible la movilidad a la vez que se efectúa un control sobre las articulaciones de sus brazos y con ello causar en menor daño posible.

Para introducir un factor diferencial con las propuestas de otras disciplinas, en todas las acciones se contempla el trabajo en el suelo, bien por considerar conveniente que es la mejor forma de controlar a nuestro oponente o bien porque nuestra situación inicial es la de estar en el suelo al haber sido derribado previamente o por cualquier otro motivo.



PRIMERA ACCIÓN

Golpe circular y bloqueo por el interior con los dos brazos



Agarre y tracción del brazo sujetándolo por el codo



Cruzar el brazo para hacer girar el cuerpo del contrario



Presión de tronco por la espalda, sujetando brazos



Empujón al frente con las caderas con elevación de tronco



Retirarse hacia atrás para dejar caer sentado al contrario, controlando con el pecho



Extracción de un brazo tirando hacia el exterior para hacer girar al contrario



Presión sobre el hombro para fijar en el suelo y control del brazo sobre la rodilla



Pasar a la espalda y sujeción de los dos brazos en extensión



SEGUNDA ACCIÓN

Bloqueo de un golpe de puño estando tumbado en el suelo



Esquiva del cuerpo y golpe de puño a genitales



Apoyo de la mano sobre el tríceps, girando el cuerpo por el interior



Giro del cuerpo haciendo presión sobre el tríceps en el suelo



Completar el giro sujetando y estirando el brazo



Control del cuerpo apoyándose sobre la espalda y flexión el brazo doblado



SI DISPONEMOS DE LA SUFICIENTE PREPARACIÓN, ESTAREMOS EN MEJORES CONDICIONES PARA REALIZAR LAS ACCIONES ADECUADAS DE LA FORMA MÁS CORRECTA Y SEGURA

TERCERA ACCIÓN

Bloqueo de una patada a la cara estando tumbado en el suelo



Esquiva del cuerpo pasando la otra mano por debajo del pie para envolver



Agarre y tirón de la pierna por el talón para hacer girar al contrario



Giro completo del cuerpo del contrario y acción de agarre a la espalda



Agarre y golpe a genitales



Tirón hacia atrás de la espalda y elevar piernas, controlando con las tibias



Extensión de piernas balanceando el cuerpo hacia atrás



Incorporación del cuerpo para sentarse y abrazar el tronco por la espalda



Agarre de solapa y tirón del brazo contrario para hacer girar al contrario



Volteo del cuerpo girando y manteniendo el control sobre su espalda



En posición lateral de rodillas, mantener el control del brazo, recogiendo el otro brazo contrario



En posición lateral de rodillas, control de los dos brazos en extensión



JIU JITSU

Infantil

ESPÍRITU DE COOPERACIÓN

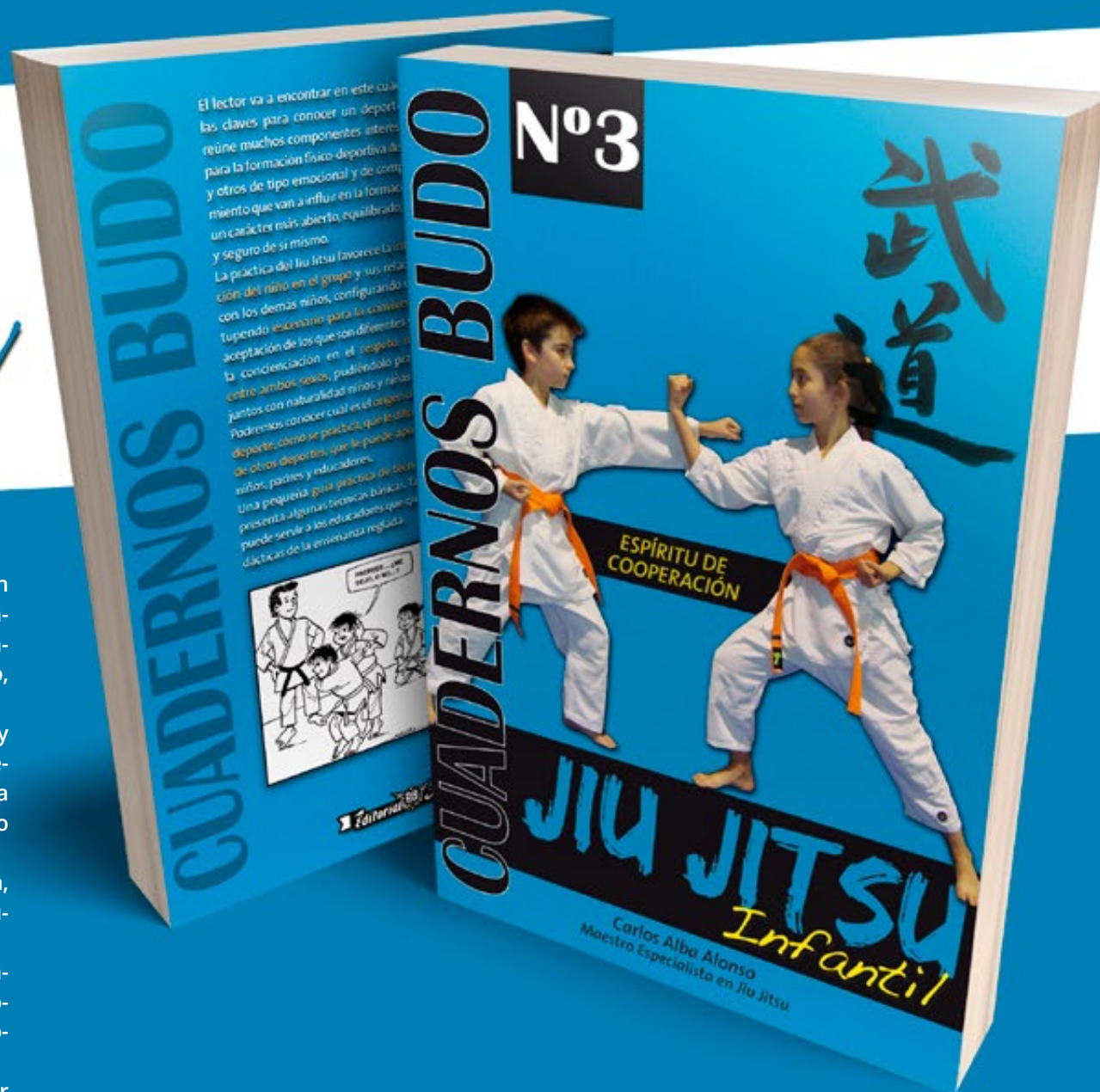
El lector va a encontrar en este cuaderno las claves para conocer un deporte que reúne muchos componentes interesantes para la formación físico-deportiva del niño y otros de tipo emocional y de comportamiento que van a influir en la formación de un carácter más abierto, equilibrado, firme y seguro de sí mismo.

La práctica del *Jiu Jitsu* favorece la integración del niño en el grupo y sus relaciones con los demás niños, configurando un estupendo escenario para la convivencia y aceptación de los que son diferentes y para la concienciación en el respeto mutuo entre ambos sexos, pudiéndolo practicar juntos con naturalidad niños y niñas.

Podremos conocer cuál es el origen de este deporte, cómo se practica, qué le diferencia de otros deportes, qué le puede aportar al niño y algunos consejos prácticos para niños, padres y educadores.

Una pequeña guía práctica de técnicas nos introduce en los fundamentos y nos presenta algunas técnicas básicas. También se ofrece un modelo de programa que puede servir a los educadores que quieran introducir su práctica en las unidades didácticas de la enseñanza reglada.

Este sencillo cuaderno puede ser una buena herramienta para ayudar a aprender y mejorar a los niños que ya practican *Jiu Jitsu*; para aquellos que sientan curiosidad y todavía no se han animado a practicarlo; para los padres que quieran estar informados y para los educadores que quieran emplearlo para ampliar su oferta formativa.



Por **Carlos Alba Alonso**
ISBN 978-84-203-0535-6
P.V.P. 7€ / 72 páginas

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



Entrevista a GUZMÁN RUIZ GARRO

Conductas agresivas: control y manejo

Por EUSKADIKO HAPKI YU KWON SUL KULTURA ELKARTEA

Guzmán Ruiz Garro, autor del libro **Conductas agresivas: control y manejo**, es cinturón negro 7º Dan de Taekwondo y 6º Dan de Hapkido por la RFET. Está acreditado internacionalmente por *The Korea Hapkido Federation*, *International Hapkido Central Federation* y WHGF.HQ. Recibió el premio Grupo Vocento “como mejor deportista del año 2008” junto con los más destacados profesionales del deporte vasco. Medalla al mérito deportivo en los años 2015 y 2018. También practica *Judo* y *Jiu Jitsu*. Es autor de otros cinco libros sobre artes marciales coreanas y la contención física ante conductas agresivas.

¿Le han resultado útiles sus conocimientos marciales para versar sobre las conductas violentas y disruptivas?

Indudablemente. Sin ese amplio bagaje técnico, elaborar un manual de uso sin abuso de la restricción física que sirva, a su vez, para respetar la seguridad, la dignidad, y la vulnerabilidad de la persona a la que se cuida y/o tutela, sería harto difícil.

Las improvisaciones por falta de formación, llevan a una mala praxis. Para saber modular las técnicas marciales-deportivas y adecuarlas a estos fines, no sirve saber “cantar de oído”, como mínimo, hay que aprender a leer las partituras.

“La contención física garantiza la integridad física y psíquica de las personas que cuidamos o tutelamos, de familiares, de profesionales y del entorno”

Vemos que su libro tiene una coautora con un perfil distinto. Háblenos de ella.

En primer lugar diré que una coautora es quien colabora con el autor principal y contribuye al trabajo en un manuscrito. **Ana Agúndez Basterra**, por derecho propio, es también escritora. Técnica en los Servicios Sociales, está titulada por la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Deusto. Cinturón negro 1er Dan de *Taekwondo* y de *Hapkido*. Autora del libro *En femenino: autodefensa científica*. Colabora desde hace 21 años con la Universidad del País Vasco dando clases de autodefensa a alumnas y profesoras.

¿Es necesaria alguna acreditación para impartir estos cursos o seminarios sobre medias de contención?

Sí, se precisa formación académica profesional y amplios conocimientos del llamado tercer sector de acción social. Como formador, desde hace 21 años, estoy acreditado por el Instituto Vasco de Administración Pública. También es inexcusable un aval de la instrucción que se posee orientada a la enseñanza deportiva y marcial.

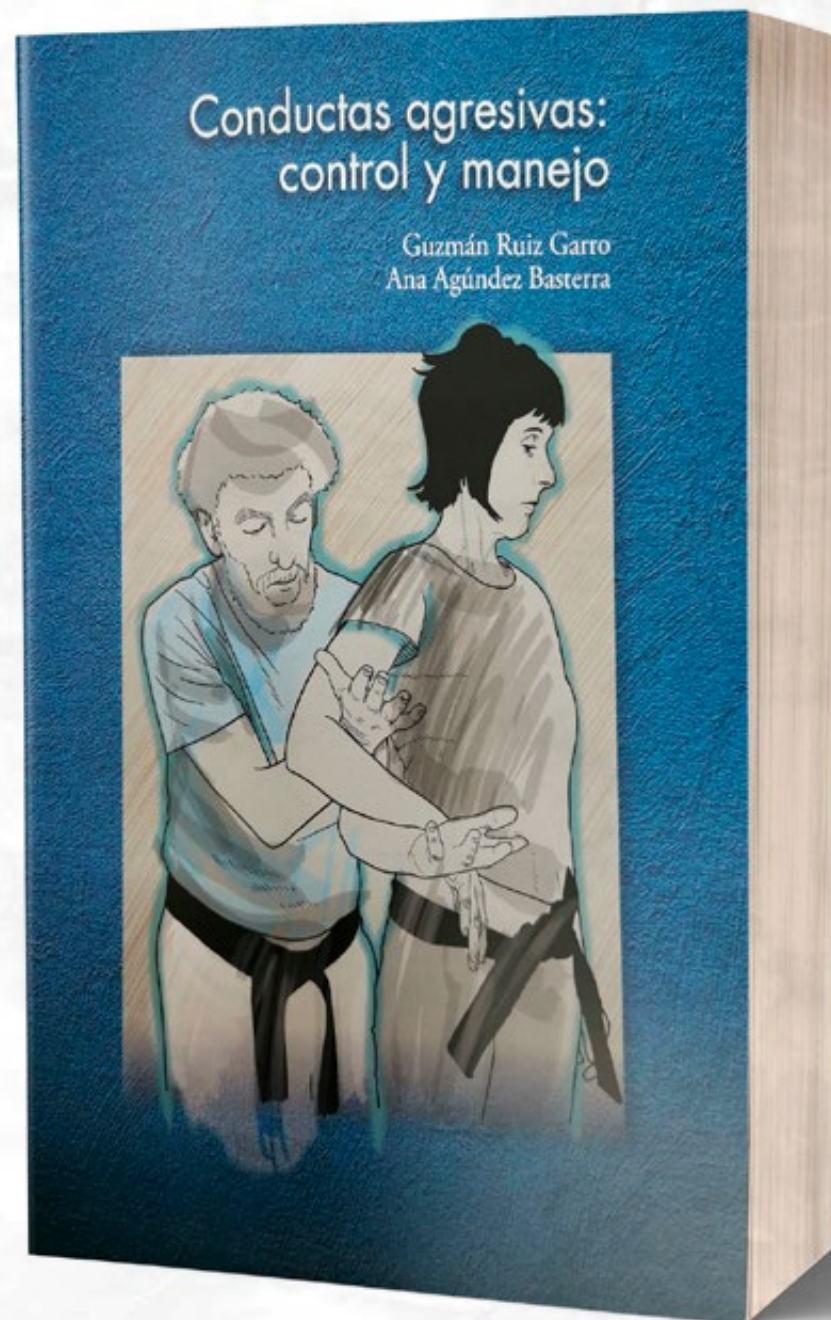
¿A qué personas dirige los contenidos de este novedoso sistema que es capaz de conciliar las artes marciales con los cuidados?

He impartido decenas de cursos sobre medidas de contención ante conductas violentas y/o disruptivas, a personal médico, de enfermería y auxiliar, a educadoras y educadores, a psicólogas, a trabajadoras sociales, integradoras, a profesoras y profesores de la enseñanza, a cuidadores y cuidadoras del ámbito de la sanidad, del socio-sanitario y del cuidado de menores.

¿Cuándo deben aplicarse las contenciones físicas en esos espacios protectores y educativos que Vd. refiere?

Cito algunos ejemplos del ámbito sanitario:

- Prevención de conductas autolesivas.
- Prevención de lesiones a otras personas (familiares, otros pacientes, personal sanitario).
- Para evitar interferencias graves en el plan terapéutico del propio paciente o de los demás...



Las técnicas de contención recogidas en este libro también podrían ser de aplicación en el ámbito de la Autoprotección y Seguridad, siempre que las personas que las manejen estén autorizadas para implementarlas.

Si tuviese que destacar una finalidad de la contención física, ¿cuál subrayaría?

Garantizar la integridad física y psíquica de las personas que cuidamos o tutelamos, de familiares, de profesionales y del entorno.

Aquí quisiera añadir una reflexión: el uso de medidas de contención, en ámbitos sociales, educativos y sanitarios, es un tema que siempre genera controversia por las notables repercusiones morales, éticas, sociales y jurídicas que conlleva.

Expone también que las habilidades técnicas expuestas en esta guía podrían formar parte de programas formativos oficiales, de los programas docentes de federaciones y de especialidades deportivas tales como el Hapkido. ¿Cómo se cometería?

Para no alargarme cito, a modo de ejemplo, algunos de los contenidos aludidos en los planes docentes publicados en el BOE:

- Metodología específica dirigida al personal de atención al público en situaciones de riesgo.

- Dinámicas de resolución de conflictos.
- Analizar aspectos generales de la legislación relacionada con las agresiones.
- Ejecutar técnicas de autocontrol para aplicarlas en situaciones de actos violentos...

¿Con qué mensaje desearía ultimar esta conversación?

Indicando que es absolutamente necesario desarrollar y poner en práctica un programa que contenga destrezas de contención lo más inocuas posibles, concebido por profesionales muy cualificados de diferentes ámbitos.

Muchas gracias Sr. Guzmán Ruiz Garro por esta ingeniosa forma de ver las aplicaciones técnicas de las artes marciales en el campo de la protección de las personas ■

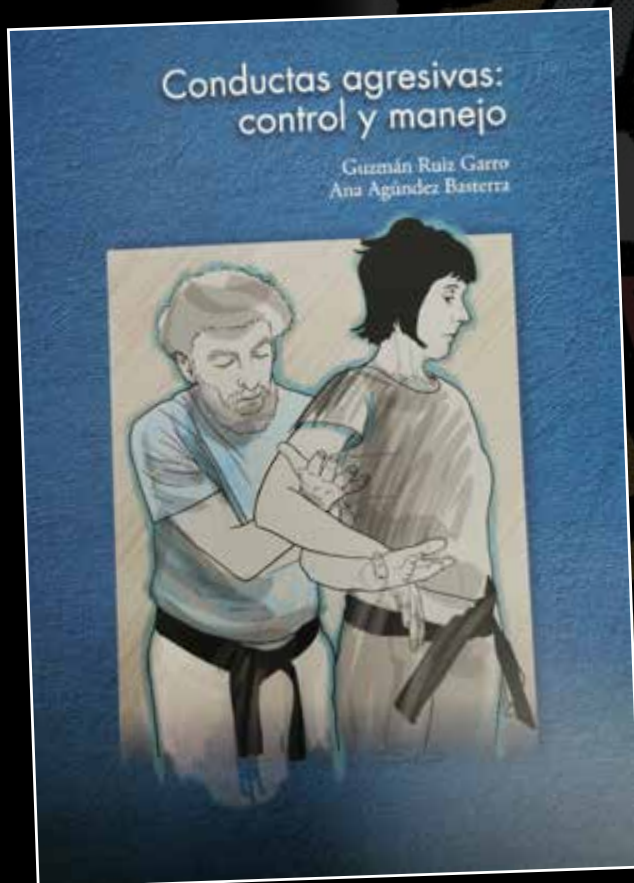
“Es absolutamente necesario desarrollar y poner en práctica un programa que contenga destrezas de contención lo más inocuas posibles”



Clases de Hapkido

Todos los sábados, de 10:30 a 13 horas

En Bilbao, gimnasio de la ikastola Artxandape
Estrada San Agustín s/n, 48007 Bilbao
(Detrás del Ayuntamiento de Bilbao)



Estudiantes de la Universidad
del País Vasco (UPV-EHU),
créditos de libre elección

CONTACTO

www.hapkidoeh.com

hapkidoeh@gmail.com

+34 688819482

Facebook: club hapkido shipchin

Instagram: clushipchin

HAPKIDO

PROGRAMA DE TÉCNICAS

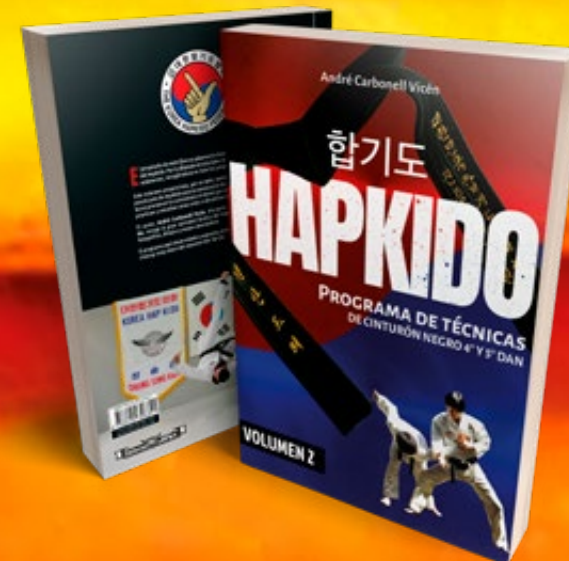
Por **André Carbonell Vicén**

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 páginas



Hapkido Volumen 2
De cinturón negro 4º Dan y 5º Dan

ISBN 978-84-203-0684-1
P.V.P. 22€ / 144 páginas



Hapkido (primera parte)

ISBN 978-84-203-0453-3
P.V.P. 12€ / 136 páginas



Hapkido (segunda parte)

ISBN 978-84-203-0617-9
P.V.P. 12€ / 152 páginas

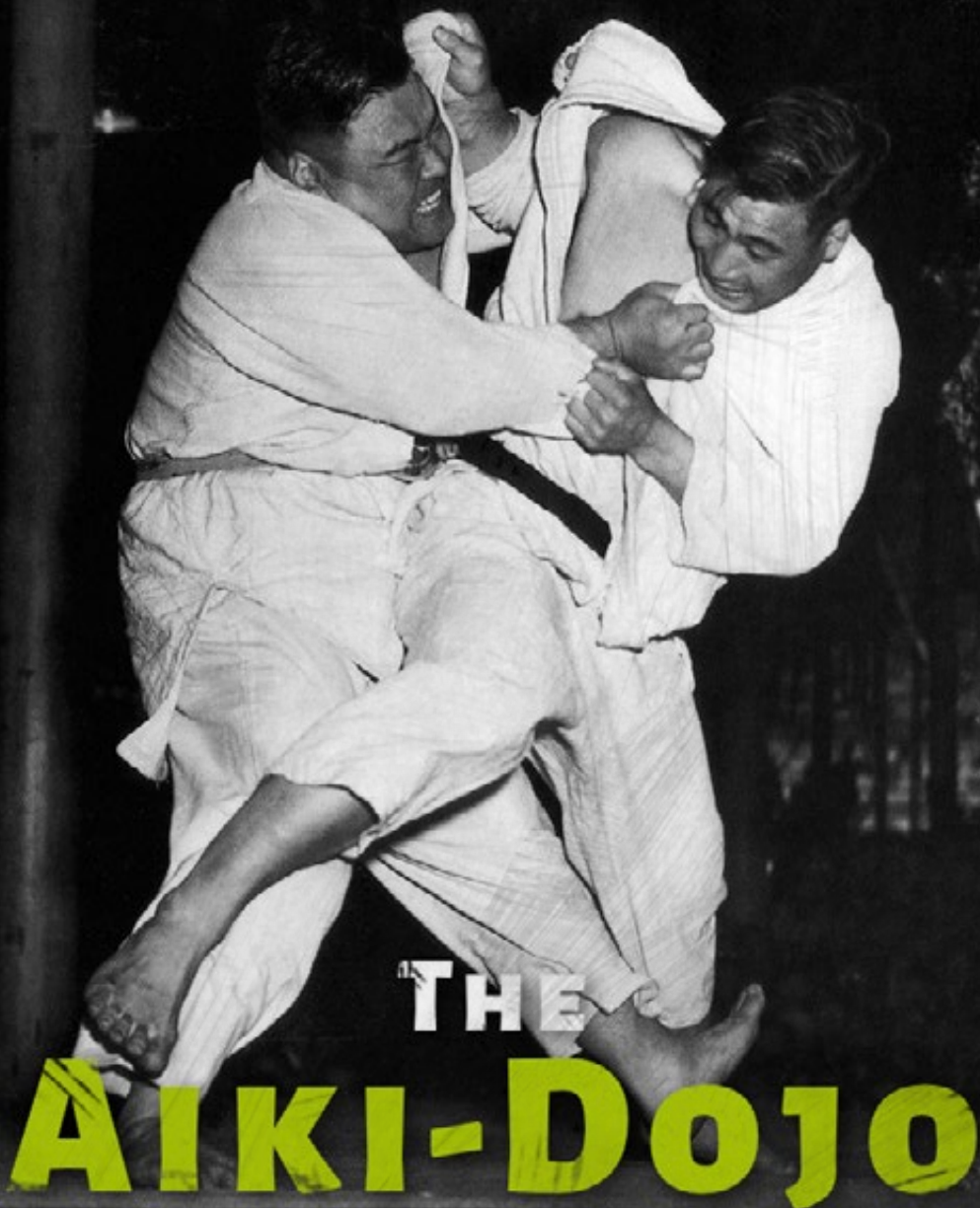


Hapkido (tercera parte)

ISBN 978-84-203-0689-6
P.V.P. 14€ / 134 páginas

EDITORIAL ALAS

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



THE

AIKI-DOJO

NUNCA SER DERROTADO



Por **SENSEI DR. DAVID ITO**

Jefe Instructor The Aikido Center of Los Angeles, USA

www.aikidocenterla.com

Traducción:

SANTIAGO G. ALMARAZ

Director CD Kodokai

www.kodokai.es

En las artes marciales podemos fracasar o perder, pero nunca debemos dejarnos vencer.

Fracasar se define como “no lograr el objetivo”, mientras que perder es “no poder ganar”. Ser derrotado también se define como “haber sido derrotado en una batalla u otra contienda”, pero también puede significar “estar desmoralizado y vencido por la adversidad”. En cierto nivel, el fracaso, la pérdida y la derrota son todos iguales. Sin embargo, el fracaso y la pérdida son externos, pero la derrota tiene esta cualidad interna.

En las artes marciales todos intentamos llegar a un lugar en el que seamos *mukautokorotekinashi* (向かう所敵なし) o “invencibles”. *Mukautokorotekinashi* se traduce literalmente

como “ir a un lugar donde no existe ningún oponente”.

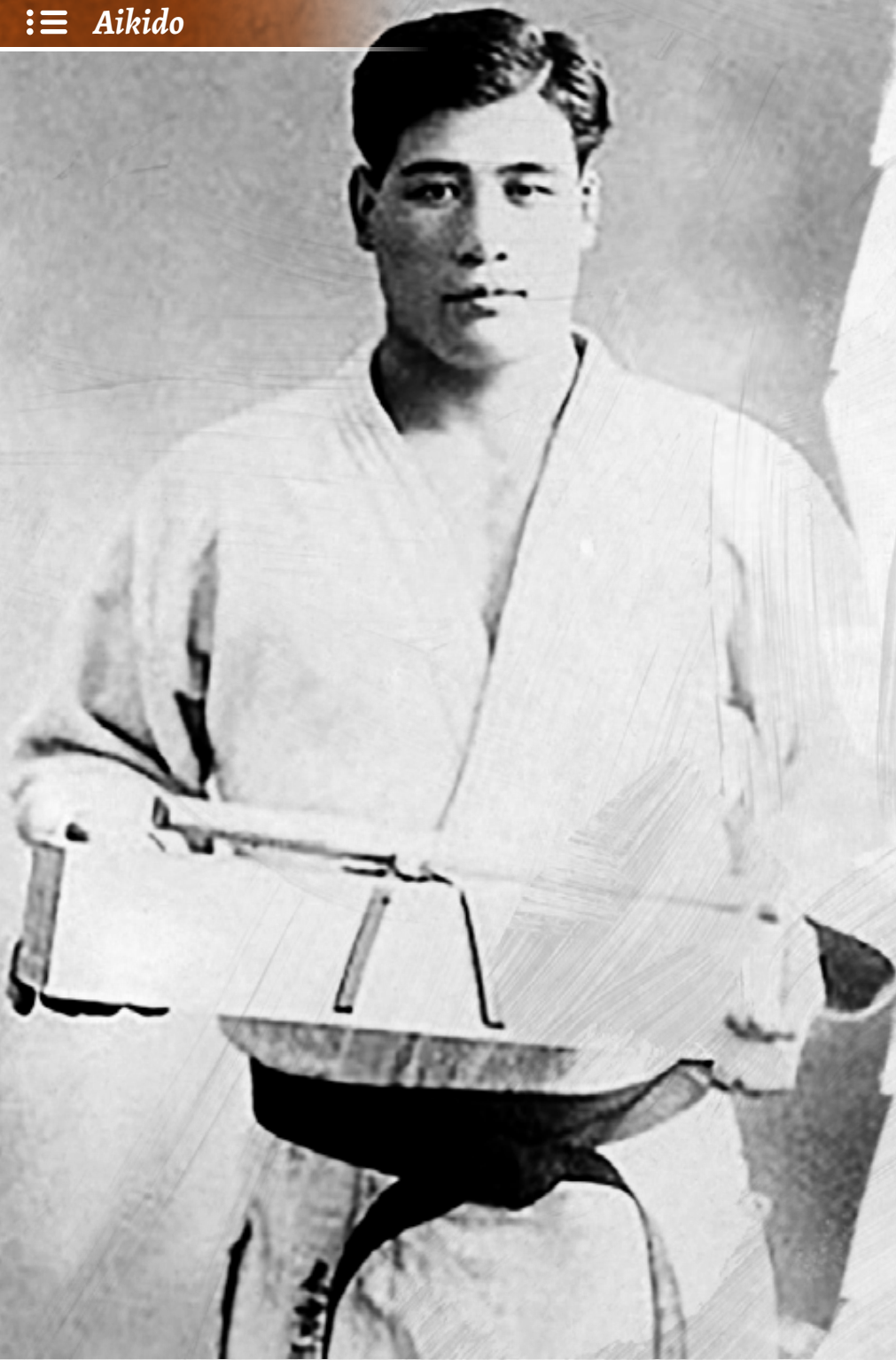
Entendiendo esto, es por eso que maestros como Morihei Ueshiba abogaron por *masakatsu agatsu* (正勝吾勝) o que “la verdadera victoria es la victoria propia”. Para comprender el verdadero significado de invencible se necesita mucho tiempo. Sólo después de haber luchado contra prácticamente todas las personas de la Tierra, nos damos cuenta de que el único verdadero oponente somos nosotros mismos y, por lo tanto, nos damos cuenta de que ser invencibles es en realidad sólo una mentalidad por la que nos esforzamos.

Debido a que es una forma de pensar, una forma de ver esto, es que estamos tratando de cultivar un cierto tipo de fuerza de voluntad llamada *konjo* (根性).

En japonés, *konjo* se define como “fuerza de voluntad”, lo que viene a significar “espíritu de lucha”. Itzik Zur escribió que *Fighting Spirit* es una expresión suprema y venerada de la capacidad del alma humana para superar, trascender y alcanzar lo inalcanzable.

El espíritu de lucha es la fuerza interior o la fuerza de voluntad a la que recurrir para superar la adversidad y nunca rendirnos.

Para ser verdaderamente invencible hay tres componentes que debemos unificar. En el manejo de la espada, esta unificación a veces se denomina *kikentaiichi* (氣剣体一致) o **el espíritu, la espada, y el cuerpo como uno solo**. En otras palabras, cuando se produce esta unificación (cuerpo, técnica y mente/espíritu), una persona no es fácilmente derrotada.



“En japonés, konjo se define como “fuerza de voluntad”, lo que viene a significar espíritu de lucha”

Esto es lo que la gente llama “tener corazón”.

El cuerpo y la espada representan los aspectos externos de nuestro espíritu de lucha. Cuerpo se refiere al endurecimiento y acondicionamiento de nuestros cuerpos externos y espada alude a la técnica.

El general del ejército estadounidense George Patton dijo una vez: *La fatiga nos convierte a todos en cobardes.* A lo que se refiere Patton es que los aspectos externos del espíritu de lucha de uno son la base del espíritu de lucha y están entrelazados. Si nuestros cuerpos se fatigan, nuestra técnica pronto fallará y si no tenemos técnica, nuestros cuerpos trabajarán demasiado y pronto sucumbirán a la fatiga. Cuando los aspectos externos de nuestro espíritu de lucha fallan, tenemos que confiar en nuestra mente o espíritu.

La parte espiritual es el último y más verdadero aspecto del espíritu de lucha, que tam-

bién es el más difícil de cultivar. El verdadero espíritu de lucha es un tipo espiritual de fuerza de voluntad en el que uno está tan decidido a ganar que incluso si está al borde de la muerte, seguirá intentando defenderse.

Todos lo hemos visto en las películas cuando el héroe que está casi muerto a golpes todavía se levanta, se limpia la sangre de la frente y se lanza a la refriega por última vez. También vemos este entendimiento escrito en el *Hagakure* donde Yamamoto Tsunetomo escribió: *Incluso si a un samurái se le cortara la cabeza repentinamente, aún debería poder realizar una acción más con certeza. Con valor marcial en su vida; si puede convertirse en un fantasma vengativo y mostrar gran determinación, aunque le corten la cabeza, no debería morir.*

Algunas personas piensan que el espíritu de lucha es algo que tenemos o no. No creo que eso sea del todo cierto. Creo que toda persona tiene espíritu de lucha pero la mayo-

ría no sabe cómo activarlo o cultivarlo. En japonés se dice que los jóvenes tienen *iji* (意地) o “obstinación” y que es trabajo del maestro canalizar esa obstinación y transformarla en el *konjo* o “espíritu de lucha”.

Los maestros de antaño creían que la clave para el espíritu de lucha está en el cuerpo y comparaban su desarrollo con la espada. Al principio, la espada es demasiado pesada para levantarla y mucho menos para empuñarla. Luego, con tiempo y acondicionamiento, podemos levantarla y balancearla. Una vez que somos capaces de manejarla con facilidad, la usamos para penetrar nuestras mentes y espíritus. A medida que nos forjamos exterior e interiormente, la espada deja de existir y lo único que queda es el guerrero cuya mente y espíritu son el arma.

Algunos creen que el espíritu de lucha está en el cuerpo y hay que dejarlo salir. La forma en que lo soltamos comienza

“Kimura también ganó el Campeonato de Judo de Japón tres veces seguidas y no perdió un combate de Judo entre 1936 y 1950”

con el entrenamiento físico. La forma más sencilla de hacerlo es siguiendo el *san bai no do ryoku* (三倍努力) de la leyenda del *judo* Masahiko Kimura o “Triplicar el esfuerzo”. Kimura era conocido por su increíble ética de trabajo para superar a sus oponentes y nunca quiso quedarse atrás. Es ampliamente recordado como la persona que regularmente provocaba 10 conmociones cerebrales en una sesión de entrenamiento. Kimura también ganó el *Campeonato de Judo* de Japón tres veces seguidas

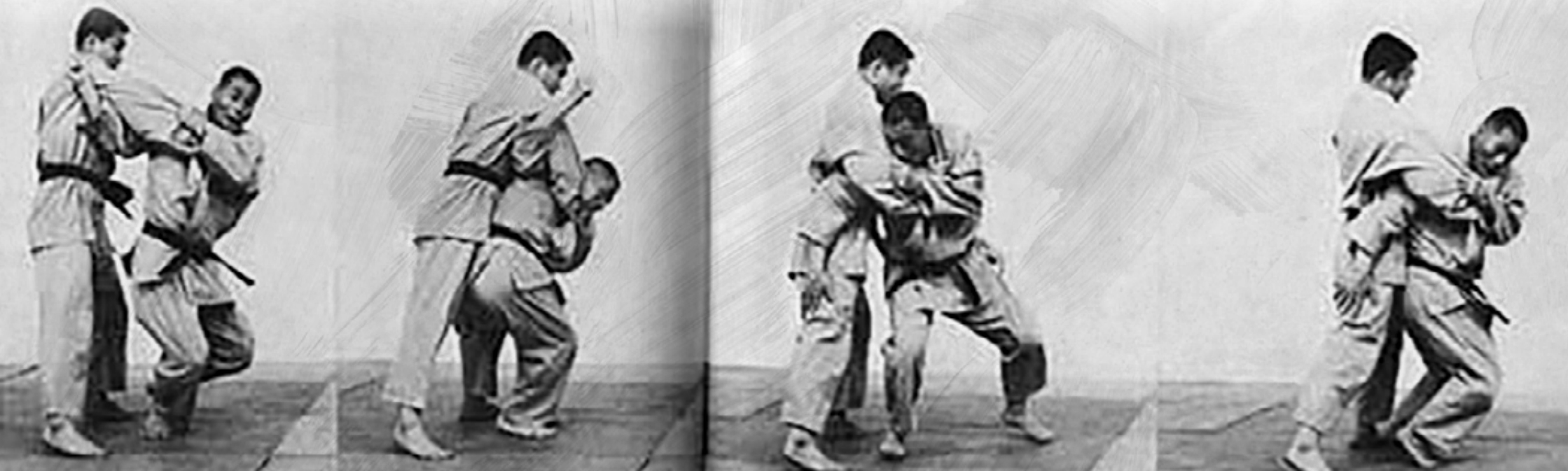
y no perdió un combate de *Judo* entre 1936 y 1950. Durante su era competitiva, entrenaba 10 horas y media todos los días y, en su retiro, lo redujo hasta ocho. El famoso *mantra* de entrenamiento de Kimura era “¡Esfuerzo triplicado!” Una vez dijo: **Si mi oponente entrena durante una hora, yo entrenaré durante tres.** Era conocido por sus brutales entrenamientos que incluían 1.000 flexiones al día y practicaba 3.000 barridos de pies por pierna en cada sesión de entrenamiento. La destreza

de entrenamiento de Kimura es tan prolífica que hay un dicho en *Judo*: *Nadie antes de Kimura, nadie después.* El triple esfuerzo de Kimura comenzó como una competencia con otros, ya que nunca quiso quedarse atrás. Sin embargo, para realmente hacer el triple de esfuerzo se necesita fuerza de voluntad y así es como Kimura, consciente o inconscientemente, aprendió a sí mismo el espíritu de lucha y se convirtió en el mejor *judoka* que jamás haya existido.

Se supone que todo buen artista marcial debe tener *toushimanman* (闘志満々) o “una fuerte voluntad de luchar”. Sin embargo, la voluntad de la que hablamos es la de no dejarse vencer por la desmoralización de la derrota. Realmente creo que cada persona tiene espíritu de lucha; algunos simplemente necesitan encontrarlo. Morihei Ueshiba dijo: *El propósito del entrenamiento es tensar la holgura, endurecer el cuerpo y pulir el espíritu.* Por lo tanto, cada persona tiene el poder de cul-

tivar el espíritu de lucha y el entrenamiento en artes marciales es el vehículo que utilizamos para encontrarlo, desarrollarlo y utilizarlo.

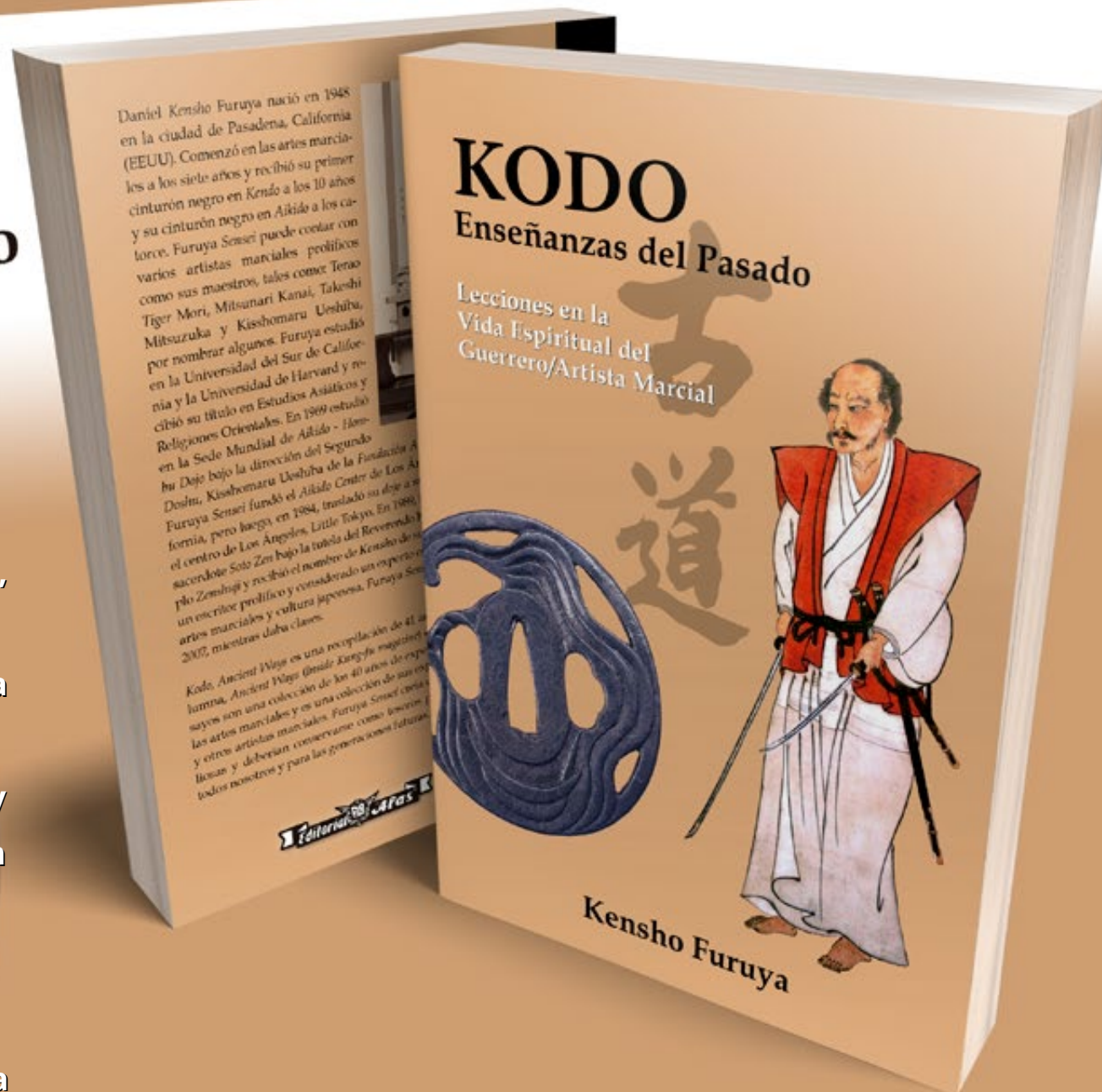
Los mejores artistas marciales pueden fracasar o incluso perder, pero nunca se permiten ser víctimas de la derrota ■



KODO

Enseñanzas del Pasado

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



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

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



EL MAESTRO FU QING QUAN EN OURENSE

EXTRAORDINARIO CURSO DEL HEREDERO DE LA FAMILIA YANG

POR JOSÉ GAGO
www.escueladinamic.com

En el Seminario Internacional que se realizó en Ourense del 15 al 17 de marzo, participaron más de 100 profesores y estudiantes de *Taijiquan* procedentes de Rusia, Reino Unido, Malta, China, Portugal y España. Todos los asistentes al seminario quedaron muy impresionados por la amplitud del conocimiento expuesto por el **Maestro Fu Qing Quan** y el tiempo se hizo muy corto.

El Maestro Fu Qing Quan, 6º generación de la familia *Yang*, viajó a Europa para visitar Grecia, Portugal, España, Bélgica y Francia, y continuar

la difusión del *Taijiquan Auténtico* de la familia *Yang*, que inició su padre, el **G M Fu Sheng Yuan**, tal como lo recibieron, como se practicó por muchas generaciones hasta que llegó a **Yang Lu Chan**. La familia *Fu* lo mantiene sin cambios hasta hoy, pues el *Taijiquan* tradicional es un método científico y matemático que no permite variaciones.

Las aparentes variaciones que algunos argumentan que había en los hijos de Yang Lu Chan, son debidas a las diferencias morfológicas de cada practicante y a su destreza y habilidad particular al aplicar la técnica; también al nivel que cada uno haya podido alcanzar dentro del sistema.



“TODOS LOS ASISTENTES AL SEMANARIO QUEDARON MUY IMPRESIONADOS POR LA AMPLITUD DEL CONOCIMIENTO EXPUESTO POR EL MAESTRO FU QING QUAN”

El **G M Fu Sheng Yuan** solía ilustrar esto con el siguiente ejemplo: “para jugar al tenis, todos los jugadores tienen lo mismo, una pelota y una raqueta, pero los que suelen ganar siempre son Nadal y Federer, su destreza, talento, capacidad física, entrenamiento, etc., les ha dotado de unas capacidades técnicas y físicas que los hacen superiores a los demás, su precisión para ejecutar los golpes, dirigir la pelota, dar efectos, etc., está por encima de la media y ellos con su

excelencia en el juego crean afición y difusión de su deporte”.

Esto mismo lo consiguió Yang Lu Chan en su época con el *Mien Quan*, Puño continuo de *Wudang*. Su excelencia en este arte fue tan exquisita y abrumadora ante sus adversarios de otras artes marciales, que fue llevado a la Corte Imperial y allí, al ver su superioridad ante los demás Maestros, y que ese método científico cumplía todos los principios del *Tao*, el filósofo Weng Tonghe, le llamó *Supremo Arte marcial*

de China, *Taijiquan*, y así se le conoce hasta hoy.

Los hijos y nietos de Yang Lu Chan se mantuvieron en ese nivel de excelencia y la fama del *Taijiquan* continuó su ascenso con cada nueva generación, hasta extenderse por toda china a finales de los años 30, especialmente debido a los enormes beneficios que su práctica aportaba para la salud.

Al igual que solo hay una pelota y una raqueta para jugar a Tenis, también hay un solo método para practicar *Taijiquan*, esto lo repetía continuamente en sus clases Yang Cheng Fu y después su sucesor, Fu Zhong Wen, e insistían en que no se cambiará nada.

Todos los estilos y métodos de *Taijiquan* actuales surgieron de las enseñanzas de Yang Lu Chan, se parecen al *Auténtico Taijiquan*, pero no son el método original.

Las variaciones se produjeron porque ningún discípulo estuvo el tiempo necesario para aprender el método completo y ser corregido hasta dominarlo. Esto solo lo consiguieron los hijos de Lu Chan y finalmente Fu Zhon Wen, sobrino de Yang Chen Fu y su discípulo desde muy joven.

Al no tener el método completo, muchos maestros fueron sufriendo sus carencias con lo que ellos interpretaron de la lectura de los clásicos y aportando elementos y conceptos

“LOS HIJOS Y NIETOS DE YANG LU CHAN SE MANTUVIERON EN ESE NIVEL DE EXCELENCIA Y LA FAMA DEL TAIJIQUAN CONTINUÓ SU ASCENSO CON CADA NUEVA GENERACIÓN, HASTA EXTENDERSE POR TODA CHINA”



de otros estilos internos, como *Xingyi* y *Bagua*, pero, aunque algunos conceptos son similares no es lo mismo.

El programa de este curso fue precisamente aprender a diferenciar el *Auténtico Taijiquan* de los sucedáneos, exponiendo con claridad el Maestro Fu Qing Quan el *Yang Taijiquan Auténtico*. Detalló cómo se realizan correctamente los 37 ejercicios de la Forma, mostrando el patrón correcto de cada uno de ellos, de acuerdo a las aplicaciones parciales, pues estos ejercicios contienen un arte marcial extraordinario, pero es necesario conocer y aplicar el método correcto en la práctica para conseguir resultados evidentes.

Una vez explicados los detalles importantes de los ejercicios originales, mostraba las diferencias principales con el *Taiji Simplificado* y con otros estilos.

El *Taijiquan* es un arte marcial del más alto nivel que se pueda realizar, no es una terapia.

Su método de entrenamiento taoísta, que sigue los ritmos naturales del cuerpo y de la MTC, lo convierten primeramente en un ejercicio físico muy saludable y en un método preventivo de las enfermedades, pero no es una terapia, **es un arte marcial**. No hay motivo ninguno para que recientemente el Ministerio de Sanidad lo haya catalogado como pseudoterapia.

El *Yang Taijiquan* actualmente es un deporte de competición y un arte marcial, su método de movimiento interno produce unos efectos de fortalecimiento a nivel estructural y orgánico que mejoran la salud, pero nunca fue, ni es, una terapia, por lo tanto darle ese calificativo no tienen nada que ver con la realidad.

El Maestro Fu Qing Quan explicó con detalle las principales características del *Taijiquan* original y cómo se realizan con el cuerpo los 10 principios de forma correcta, de acuerdo con el método original y mostró y demostró en la práctica los conceptos más importantes.



“TODOS LOS ESTILOS Y MÉTODOS DE TAIJICUAN ACTUALES SURGIERON DE LAS ENSEÑANZAS DE YANG LU CHAN, SE PARECEN AL AUTÉNTICO TAIJICUAN, PERO NO SON EL MÉTODO ORIGINAL”

Los 10 principios contienen la esencia del *Taiji* y la guía para realizar correctamente las conexiones internas; sin este control interno, los ejercicios de *Taiji* no son más que un buen ejercicio físico, y sus aplicaciones serán como los estilos externos de Shaolin.

Una de las diferencias esenciales con otros sistemas, que el Maestro Fu explicó en profundidad, es el método de enrollar el hilo de seda, *Chan Shi Jing*, se trata de realizar un giro alterno y continuo de la cintura, contrario al movimiento de la cadera y las piernas, esto produce un masaje interno y activa los órganos manteniendo y estimulando la libre circulación del Qi y la sangre, que es la principal premisa del *Qigong* y de la **Medicina Tradicional China**, para mantener la salud “Si el Qi y la sangre circulan libremente en el cuerpo,

la enfermedad no podrá arraigarse”. Este movimiento continuo produce también un fortalecimiento estructural asombroso en todo el cuerpo.

El Maestro Fu también mostró la diferencia de potencia y efectividad del movimiento original en la aplicación marcial, en comparación con el Simplificado. No solo hay una diferencia estética o de la manera de hacerlo, pero que al final los resultados son los mismos. No, la diferencia es abismal en todos los sentidos, en los beneficios para la salud la diferencia es muy amplia, pero aún es mayor en la aplicación marcial.

El próximo curso con el Maestro Fu Qing Quan en España, está programado para realizarse del 1 al 4 de mayo de 2025 ■



El auténtico TAIJI de la familia Yang

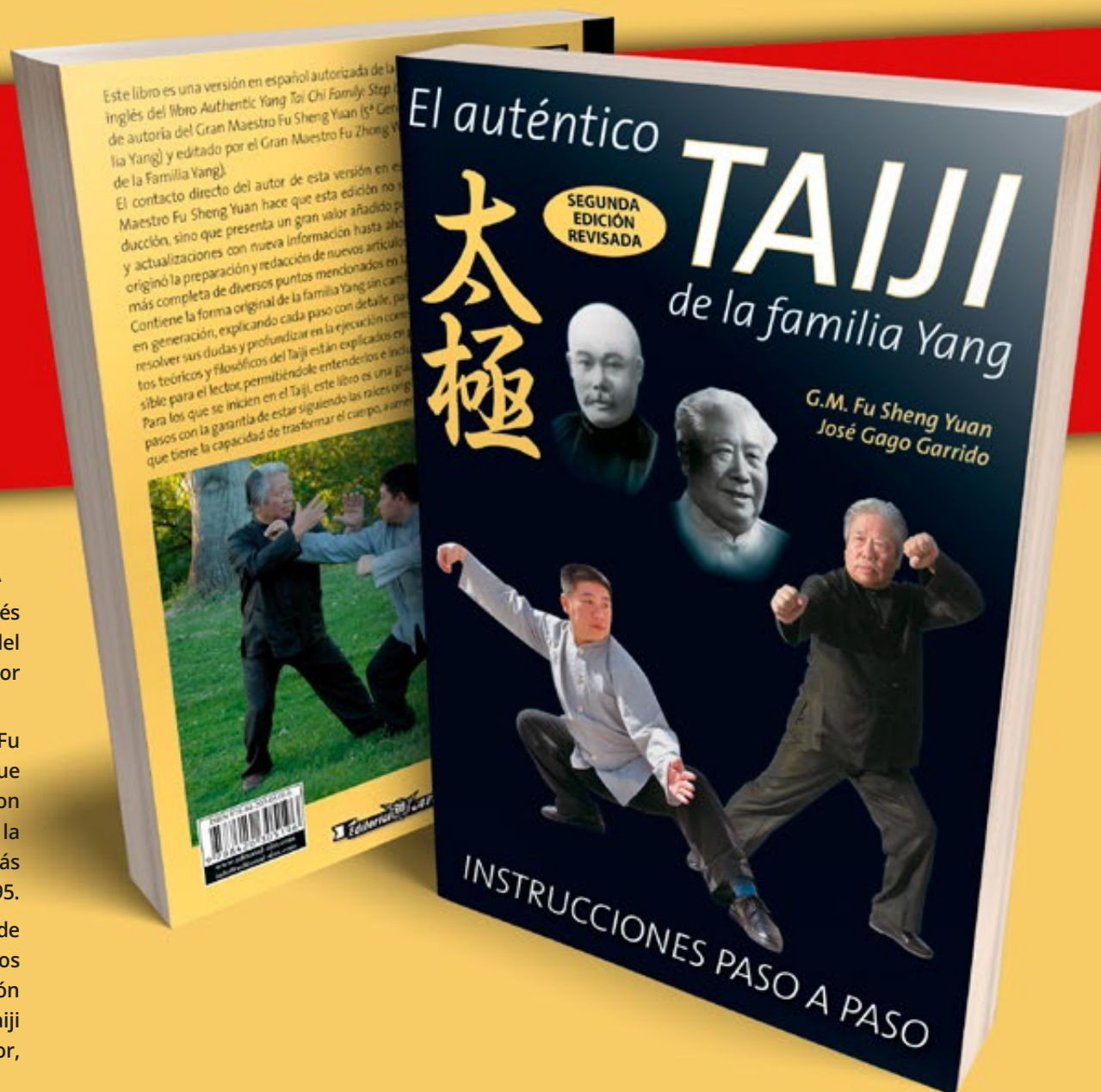
INSTRUCCIONES PASO A PASO | SEGUNDA EDICIÓN REVISADA

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 transmitió 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 transformar 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



LA NO VIOLENCIA ANTE UNA POSIBLE AGRESIÓN REAL

Por **JOSÉ SANTOS NALDA ALBIAC**

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

La paz y la no violencia empieza en uno mismo, no alimentando ningún tipo de hostilidad en lo que se piensa, se dice o se hace, en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Alimenta la paz en tu propia vida, y aplica estos principios en todo lo que hagas

— — — — —
M. Ueshiba

Para ser constructor de paz, el aikidoka necesitará cumplir estas cuatro condiciones:

1. Conocerse y vencerse a sí mismo.
2. Sabiduría para no crear conflictos y habilidad para disipar los existentes.
3. Amplitud de miras para ver a los otros como semejantes dignos de todo respeto.
4. Generosidad para ayudar y colaborar en el bien de los otros.

El arte de la paz no se apoya en armas, ni en la fuerza bruta para triunfar, sino en el empeño por mantener relaciones cordiales basadas en el amor hacia los otros

— — — — —
M. Ueshiba

Actitud del aikidoka ante una inminente e inevitable agresión no provocada

- Ha de tener muy presente que un combate evitado es un combate ganado.
- Al final de un combate no evitado, siempre hay dos perdedores física y psicológicamente y a veces hasta penalmente.

Ante la inminencia del ataque físico o verbal, el aikidoka se encuentra en la necesidad de controlar dos enemigos:

1. Los enemigos internos, como el miedo, la rabia, la cobardía, el sentimiento de responsabilidad, la ofuscación, el orgullo, etc.
2. Los ataques del agresor, agarres, golpes, insultos, amenazas, etc.

Conocedor de las posibles consecuencias penales, en caso de producir lesiones, en lo posible ha de rehuir o esquivar la pelea, y no aplicar ninguna técnica de Aikido, salvo que no tenga otra salida para protegerse.

Esta realidad indiscutible advierte al practicante de la conveniencia de adquirir un alto nivel de habilidad en la aplicación de las técnicas

“AL FINAL DE UN COMBATE NO EVITADO, SIEMPRE HAY DOS PERDEDORES FÍSICA Y PSICOLÓGICAMENTE”



de Aikido, desde la óptica de protegerse protegiendo al agresor, lo que implica entrenarse en utilizar los recursos en este sentido.

Contra

Según el maestro André Nocquet (1914-1999), esta expresión significa **benevolencia contra violencia**, es decir, ser capaces de usar todos nuestros recursos con firmeza para evitar que nos lesione el atacante, y al mismo tiempo con el máximo control para neutralizarle sin causarle daño, o el menor posible.

El valor de un aikidoka no se juzga por el número de técnicas que conoce, sino por el modo de aplicarlas.

— — — — —
M. Ueshiba

El objetivo es dominar el ataque, respetando y protegiendo en lo posible al atacante.

Alcanzar este propósito no está al alcance de cualquiera, y requiere un largo entrenamiento técnico, mental emocional y ético.

Control del miedo

Es un mecanismo natural que se activa ante la percepción de un peligro contra nuestra integridad, o algo nuestro, ya sea real, presente, futuro o imaginario.

Su función es preparar el cuerpo para huir o enfrentarse a la amenaza.

El miedo no se puede eliminar, pero sí controlar con un entrenamiento adecuado. El miedo exagerado puede paralizar u ofuscar a la persona.

¿Cómo controlar el miedo?

- Mediante la respiración lenta y profunda.
- Controlando el tono muscular para que no entre en rigidez.
- Controlando la mente y las emociones.

¿Cómo mantener o recuperar la serenidad ante el peligro?

Aplicando las pautas anteriores y además, comportarse según indica un secreto tan antiguo como eficaz, que enseña: **Si quieres tener serenidad compórtate como si la tuvieras, Si quieres dominar el miedo, compórtate como si no lo tuvieras** (William James, fundador de la psicología funcional, 1842-1910).

Shisei

Es la postura y estado del cuerpo, de la mente y del estado anímico y requiere:

- Dominio de la postura, del tono muscular y de la respiración.
- Dominio de la mirada y de la expresión facial, serena y distendida.
- Dominio de los pensamientos no necesarios en este momento.
- Dominio de las emociones, ya sea miedo, cólera, orgullo, etc.



“ALCANZAR ESTE PROPÓSITO NO ESTÁ AL ALCANCE DE CUALQUIERA, Y REQUIERE UN LARGO ENTRENAMIENTO TÉCNICO, MENTAL EMOCIONAL Y ÉTICO”

¿Qué debe irradiar o percibir el atacante en mi *Shisei*? No miedo, no provocación, no sorpresa, autoconfianza y serenidad.

Ni la postura, ni la mirada, ni los gestos, ni las palabras, han de expresar provocación ni hostilidad, para no despertar en el otro ni miedo, ni agresividad, ni sensación de estar siendo humillado.

Si no se cultiva un estado de espíritu, y una actitud capaz de conservar la serenidad ante situaciones difíciles o peligrosas, de poco servirán todos los años dedicados a perfeccionar las técnicas.

En situación real, el cuerpo entrenado actúa de a cuerdo a como fue preparado.

Señal de rehusar la pelea

Ante el agresor que viene hacia nosotros, le manifestamos nuestra intención de evitar la pelea, extendiendo uno o los dos brazos por delante del cuerpo, para transmitir el mensaje corporal equivalente a: “por favor no te acerques, no sigas, no deseo pelear...”.

Además de ser un gesto que manifiesta la intención de evitar la confrontación, es al mismo tiempo una forma de guardia sin guardia, pues desde esa postura es posible desviar los primeros intentos de agarre o de golpes, tomar distancia, y ganar tiempo para la defensa si el agresor persiste en sus ataques.

De una época anterior al budismo, procede una estatua denominada *Abhaya mudra*, que representa a un personaje sentado con la mano derecha levantada a la altura del pecho, y la palma al frente, para expresar: tranquilidad, seguridad, ausencia de miedo y proponer amistad al acercarse un extraño.

Abhaya en sánscrito significa «Valentía». Significaba que la persona estaba desarmada y venía con regalos de paz, protección, estabilidad, seguridad y amistad.

Señales físicas de agresión o contención

Cuando aparece la palidez en el rostro del agresor, acompañada de gestos, palabras o movimientos agresivos, es señal de que está decidido a atacar y va a hacerlo.

Pero si la palidez se acompaña de gestos de miedo o de contención, es señal de pánico e intención de mantenerse a la expectativa y de no buscar el enfrentamiento, quiere evitarlo.

La palidez es un efecto causado por el sistema simpático, y revela que el organismo sigue dispuesto a la acción, ya sea para luchar o para huir.

El enrojecimiento de la cara (rojo de ira) es causado por el sistema parasimpático, que tiene la misión de restaurar la normalidad en el organismo, y es señal de que prefiere un "entendimiento" en vez de agredir, y por tanto se inhibe y se retiene, aunque su rostro esté rojo como la sangre y manifiesta estallidos de rabia.

El hecho de reconocer estas señales en el agresor, ayuda a decidir el comportamiento más adecuado para evitar el enfrentamiento.

Shikiri

Este es el nombre con el que se conocía el ritual de preparación para el combate, entre los *samuráis*.

Ambos enemigos frente a frente en guardia y dispuestos al enfrentamiento, se observan mutuamente...

Instantes de inmovilidad e intensa observación del adversario, postura, mirada, gestos, movimientos, palabras, etc., para descubrir un fallo en su guardia o debilidad en el ánimo.

De estas experiencias aprendieron que si en estos instantes, previos a la acción, aparece en la mente el deseo de vencer o el miedo de perder, este estado de ánimo va a influenciar las facultades físicas del cuerpo en sentido negativo.

Derecho a defenderse

Una agresión en la calle suele ser imprevisible, rápida y brutal, por lo tanto, la reacción ha de ser inmediata, proporcionada y eficaz. Para el agresor no hay reglas, todo vale.

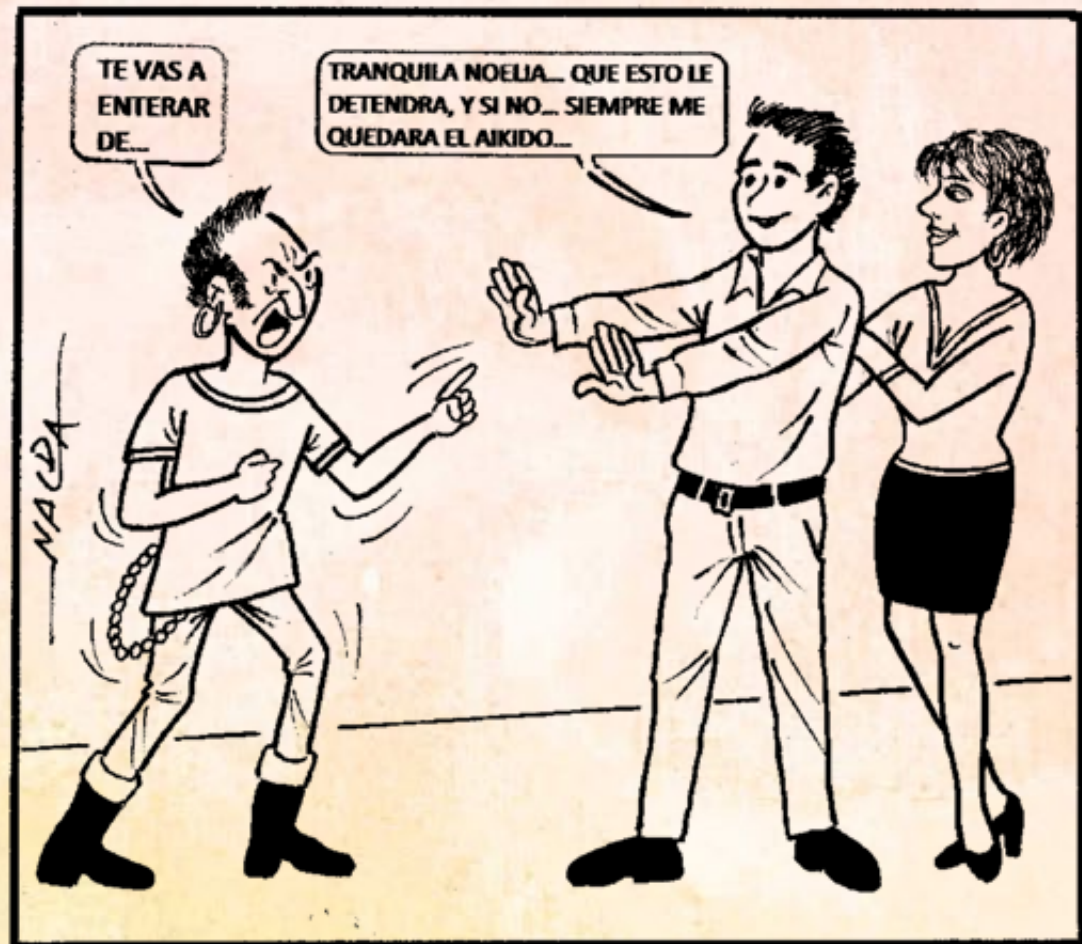
Existe el riesgo de que el agresor lleve un arma oculta, o que haya otros cómplices cerca, que no se han visto porque la víctima puede entrar en lo que se llama visión túnel.

Ante una agresión no provocada e injusta, el *aikidoka*, como cualquier otra persona, tiene derecho a defenderse, con las limitaciones que impone la ley.

Es una necesidad, y un deber social, y humano, defenderse u oponerse a toda agresión o abuso, ya sea contra la persona, los familiares, terceras personas o los bienes propios, después de haber intentado por los medios disponibles de evitar la confrontación.

Pero teniendo muy en cuenta que una pelea evitada es una pelea ganada ■

"ANTE UNA AGRESIÓN NO PROVOCADA E INJUSTA, EL AIKIDOKA, COMO CUALQUIER OTRA PERSONA, TIENE DERECHO A DEFENDERSE, CON LAS LIMITACIONES QUE IMPONE LA LEY"



AIKIDO

ENTRA POR LA FORMA
Y SAL DE LA FORMA

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

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

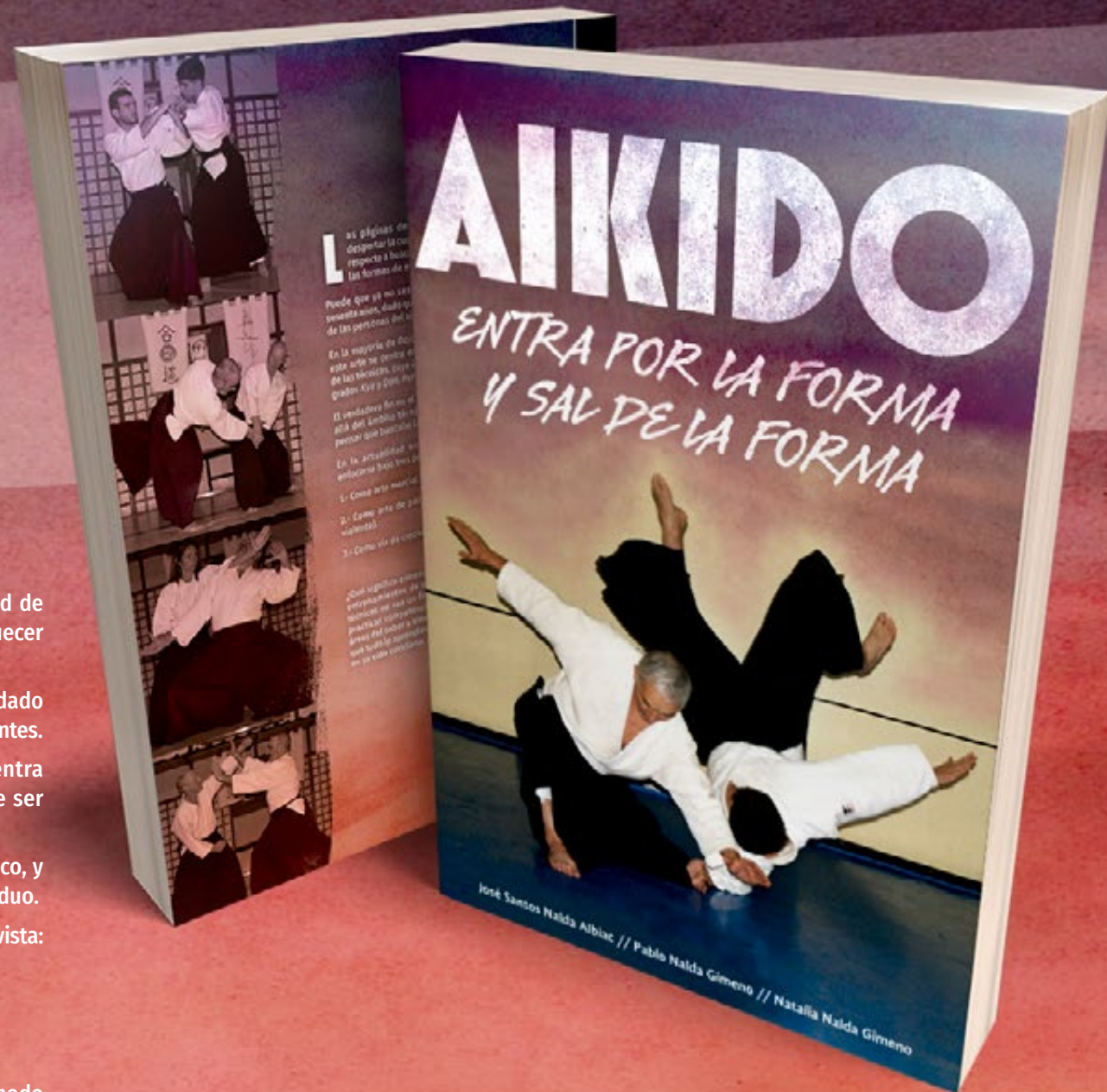
En la mayoría de *Dojos*, la enseñanza y la práctica de este arte se centra exclusivamente en el aprendizaje de las técnicas, cuya única meta parece ser escalar los grados *Kyu* y *Dan*. Pero el *Aikido* es mucho más.

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

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

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

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



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

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

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

Milenia Alzate acaba de conquistar el *Campeonato Mundial de MuayThai* en Pattaya, Thailandia, 2024. Como competidora polifacética ha peleado en distintos reglamentos y actualmente es parte de **WKL CANTABRIA**, siendo directora de arbitraje.

¿Desde qué edad empezaste a practicar artes marciales?

Empecé a entrenar a los 24 años, en *Kickboxing*, ahora llevo entrenando 9 años, compitiendo llevo 5 años, esto fue gracias a mi *sensei* **Pedro Rodríguez Padilla** que vio algo en mí y me impulsó al mundo de la competición.

¿Qué récord tienes en competición?

Tengo un total de 14 peleas en las cuales hemos ganado 9 peleas, 3 de ellas por KO y las otras por diferentes resultados, por puntos o por decisión unánime. Las 5 que hemos perdido nos han valido de experiencia y para ajustar aquellas cosas que en el entrenamiento diario no se ven, todas las victorias y sobre todo las derrotas siempre son un aprendizaje. Nos gustaría que fuesen más peleas y poder llegar a altas competiciones, pero al final por circunstancias varias no hemos podido avanzar mucho, contando que por desgracia nos tocó vivir los tiempos del COVID19 lo cual también al igual que al mundo entero nos obligó a posponer muchos compromisos que teníamos, y como ya sabéis este mundo de las artes marciales es así, se suelen caer muchas pelias a última hora, otras directamente cuando nos conocen no quieren pelear contra nosotros.

De los estilos que has competido ¿Cuál es el que más se ajusta a ti?

El K1, creo que es un deporte muy exigente y que te obliga siempre a dar un paso más en la preparación como en las peleas, aunque he de mencionar que ahora he comenzado a practicar más de continuo *Muay Thai* y me gusta bastante, hace poco hemos ido a competir a Thailandia y hemos obtenido unos muy buenos resultados. Me que-



Milenia Alzate

CAMPEONA EN THAILANDIA

dan aún muchas artes marciales que conocer y que disfrutar, como las MMA, el Jiu jitsu, Karate Pro, Full-Contact.

Háblanos de tu experiencia en los Mundiales de Tailandia...

Ha sido como una burbuja, un mundo desconocido, fue algo que en mi cabeza estaba tan lejos... pero se nos presentó la oportunidad, y cómo no, la aprovechamos. La preparación fueron unos meses intensos llenos de sorpresas, de altibajos, sufrimiento, pero cuando ya estábamos en Tailandia y a punto de subir al ring fue una sensación y un sentimiento que no sabría explicar, creo que nunca me he sentido así, ni en mi primera pelea dentro del ring. Yo sabía que estaba preparada, fuimos a por todas, fue una semana intensa. La primera pelea la ganamos por KO, lo cual me llenó aún más de seguridad y confianza, que bueno yo creo que es uno de los pilares más importantes a la hora de competir. Luego eso nos impulsó a las siguientes peleas donde nos hicimos con el oro en mi categoría (-52 kg), también peleamos en una categoría superior (-56 kg) a la que nos presentamos, pues fueron unos cambios de la organización, conseguimos pasar de rondas hasta la final, que por desgracia nuestra no pudimos disputar debido a una lesión en el hombro, nos hicimos con la medalla de plata, pero ante las circunstancias estuvimos en todo momento muy satisfechos con los resultados, pues solo íbamos a una categoría, y ante las situaciones

que siempre sabemos aprovechar nos llevamos a casa dos medallas.

He de mencionar que las personas autóctonas del país en general nos acogieron muy bien, creo que está experiencia nos ha unido más como equipo, de nuestro club **BUSHIDO GYM** fuimos 5 personas, dos peleadores, entrenador y dos ayudantes y compañeros, sin ellos nada hubiera sido posible.

Actualmente llevas el de Arbitraje en WKL SANTANDER...

Sí, la verdad que el mundo de las artes marciales es algo que me apasiona, me encanta y pues no solo me he dedicado a entrenar y competir si no que también me he ido formando profesionalmente en el arbitraje, para cuando me retire de competir poder seguir disfrutando de estos deportes, a día de hoy ya llevo un equipo de arbitraje de la federación, y cuento con experiencia en arbitraje tanto profesional como amateur, pero siempre dispuesta a formarme más profesionalmente y aprender de los mejores.

¿Qué planes tienes respecto a WKL?

Estamos trabajando mucho, y vamos avanzando poco a poco pero sin parar, para este año ya tenemos varios proyectos, entre ellos una velada multiestilos.

¿Cuéntanos sobre el WKL KARATE que llega a Santander en breve?

Pues estamos muy contentos e ilusionados, como bien he comentado anteriormente tenemos proyectos y este es uno de ellos, en **BUSHIDO GYM**, nuestro Sensei es el mejor maestro para enseñarnos y guiarnos en este camino, de su mano llega el **KARATE PRO**.

¿Has pensado en retirarte como competidora?

Pues esto es un tema un poco más complicado, porque justo ahora que estamos planeando mi Sensei y yo de dejar de competir por diversos motivos, nos salen más compromisos, así que sí, este año sé que es mi año, y que todo lo que nos llegue lo vamos a aprovechar al máximo, estamos preparados, y si me voy a retirar tendrá que ser por todo lo alto como una deportista que soy.

Muchas gracias por tu tiempo y felicidades por tu Mundial!

Gracias a vosotros por estar durante décadas informando de nuestros deportes y pasiones ■

“Tengo un total de 14 peleas en las cuales hemos ganado 9 peleas, 3 de ellas por KO”



WKLSPAIN

www.spainwkl.com

ÚNICOS DELEGADOS WKL EN ESPAÑA



ContactSport.es



URBAN WARRIOS



ARTES MARCIALES

LA TIENDA



Urbanwarriors13shop
698 77 32 75



Violant d'Hongria 51, 08028 Barcelona

www.shockboxinggym.com



bushido.torrelavega
649398759



KUSTOMIZO

Libera tu imaginación

www.kustomizo.com



MERITXELL INTERIORS & FENG SHUI
meritxellinteriorsfengshui@gmail.com
<https://www.meritxellinteriors.com>

Las FLECHAS ENVENENADAS (del) *Feng Shui*

Este curioso nombre utilizado en *feng shui* puede recordarnos antropológicamente a las flechas con veneno utilizadas por una tribu de algún pueblo indígena de algún lugar del mundo para cazar o guerrear con otro clan rival. La similitud en ambos casos está por ser como jabalinas que mantienen una dirección peligrosa al ser disparadas, y conviene evitarlas y neutralizarlas en un ambiente *feng shui*. Cuando las esquinas y puntas acechan en casa, hacen que la energía negativa avance en línea recta, directa, puntiaguda y rápida. ¿Es esto malo? En cualquier caso aceleran la energía provocándonos intranquilidad.

Las “flechas envenenadas” son todas aquellas estructuras en esquina u objetos picudos y afilados, que apuntan directamente hacia nosotros y nos llegan de pleno negativamente. Ejemplos de flechas envenenadas serían **exteriores** como una carretera larga y recta que parece que señala nuestra puerta principal, el vértice de un tejado de una casa indicando nuestra ventana o la rama de un árbol invadiendo nuestra vivienda. La parte de **interiores** son las columnas, las esquinas de un mueble, las vigas o los techos inclinados sobre zonas de larga permanencia como una cama o despacho, dificultando nuestro descanso o concentración.

El ser humano reacciona a todo lo que le rodea, y en *feng shui* observamos y damos mucha importancia al entorno. En una decoración con demasiadas líneas rectas y cuadradas sería bueno

añadir suavidad y cantos romos para equilibrar la sensación de estabilidad de lo cuadrado con la calidez que aporta lo redondo. Pero hay otras formas triangulares o puntiagudas que son las que catalogamos como “flechas envenenadas” por ser demasiado directas y agresivas las cuales deberíamos neutralizar.

Las **flechas envenenadas exteriores** que afectan puertas o ventanas se pueden disminuir bastante bajando las persianas o cerrando cortinas, incluso jugando con las luces. Las **flechas envenenadas interiores** se pueden solucionar con elementos decorativos, plantas o telas puestos de manera estratégica.

Ejemplos de flechas envenenadas interiores pueden ser los vértices de un mueble, sencillamente moviendo ligeramente el mueble o reubicándolo en el espacio ya eliminamos el impacto y desaparece el efecto *sha qi*. Tener una viga encima de la cama, al desplazar el lecho, evitamos que el sueño se vea alterado. Otra situación muy típica es que una mesa o pilar nos apunte mientras permanecemos sentados en el sofá impidiendo un buen descanso, poner un mantel en la mesa o un protector de esquinas a la vez que una planta delante de la columna eliminará esa sensación.

En resumen, te animo a que realices una inspección visual de tu espacio de descanso y trabajo, identificando las “flechas envenenadas” que te apuntan directamente y las neutralices con los cambios oportunos ■

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 **Josúa 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 78 año XIV



EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es

info@elbudoka.es