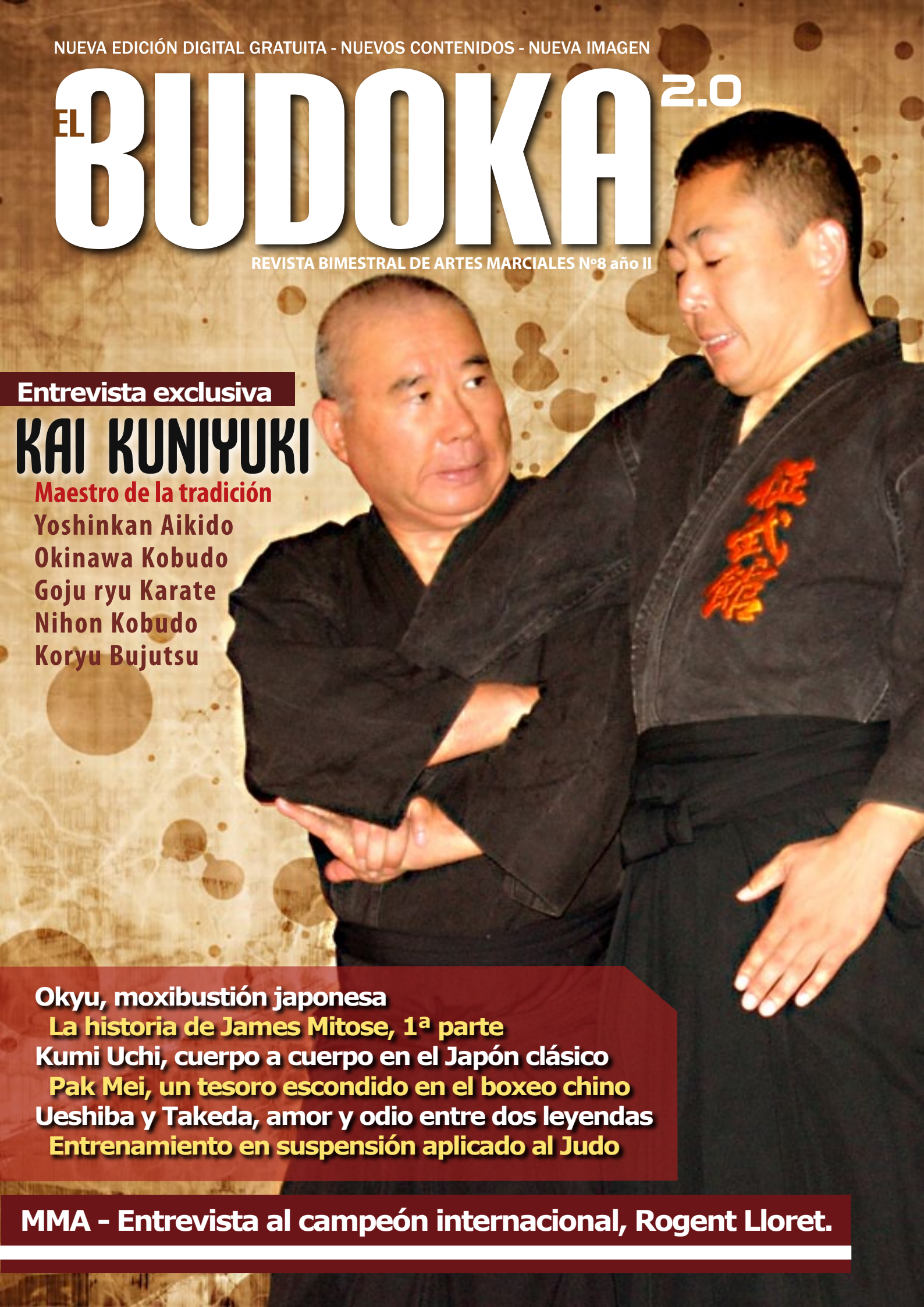
NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº8 año II



Entrevista exclusiva

KAI KUNIYUKI

Maestro de la tradición

Yoshinkan Aikido

Okinawa Kobudo

Goju ryu Karate

Nihon Kobudo

Koryu Bujutsu

Okyu, moxibustión japonesa

La historia de James Mitose, 1ª parte

Kumi Uchi, cuerpo a cuerpo en el Japón clásico

Pak Mei, un tesoro escondido en el boxeo chino

Ueshiba y Takeda, amor y odio entre dos leyendas

Entrenamiento en suspensión aplicado al Judo

MMA - Entrevista al campeón internacional, Rogent Lloret.

EL BUDOKA 2.0

Sumario

4 Noticias

6 Asayama ichiden ryû.
La escuela que influenció a Daito ryû, inicia su andadura en España

9 Kai Kuniyuki sensei de nuevo en España

11 Entrevista al maestro Kai Kuniyuki

14 Gastroniomía: Tetere, la casa del té por excelencia

16 James Masayoshi Mitose. El padre de nuestro Kenpo

24 Serie técnica de GongKwon YuSul

26 Maestros… Instructores… y compartidores de ocurrencias

30 Judo. David Alarza: Sin reservas

36 Laia Talarn: Judo, juventud y criterio

40 La moxibustión japonesa. Okyu

44 Morihei Ueshiba y Sokaku Takeda

48 Hapkido Jin Jung Kwan en la Legión Extrajera Francesa

50 Shu-Ha-Ri. El método tradicional Japonés de transmisión de conocimientos

58 El combate en el medio acuático. El Suijutsu

62 Descubriendo el Aikido

64 Kenzen ichinyo. El sable, el zen, la misma cosa

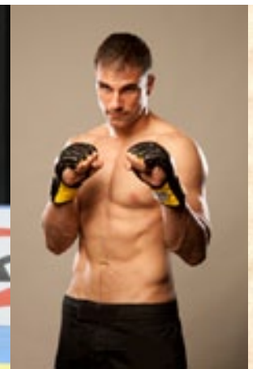
68 Pak Mei Pai Kungfu. Un tesoro escondido en el boxeo chino

74 Rogent Lloret. El luchador

78 Kumi Uchi, el combate cuerpo a cuerpo del Japón antiguo

82 Entrenamiento en suspensión flying aplicado al judo

86 Sin ofender. La actitud



EL BUDOKA 2.0

info@elbudoka.es
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:

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

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.

Director: Jordi Sala Fernández
Jefe de redacción: Xavier Teixidó
Diseño portada: Xavier Teixidó
Diseño y maquetación: Víctor Périz
Colaborador especial: Stanley Pranin

Colaboradores:
(por orden alfabético)

- Marc Boillat
- Javier Brieva
- Pere Calpe
- Rogelio Casero
- Christian Colmenero
- Montse Coque
- Santiago G. Almaraz
- Ángel García-Soldado
- Francisco Girona
- Sebastián González
- Sergio Hernández
- Carlos Jódar
- Miguel Labodía
- Andreu Martínez
- J. Santos Nalda
- Jesús Mª Platón
- Enrique Oliva
- Pau-Ramon Planellas
- Mario Pons
- Pablo Raj
- Óscar Recio
- Pedro Rodríguez Dabauza
- Jaume Rossell
- Jordi Vilà

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Marzo - Abril 2012

Sekiguchi Komei & Shimizu Nobuko, Muso Jikiden Eishin Ryu & Ryo En Ryu, de nuevo en España

Tras el exitoso seminario del año pasado, primera vez que un Soke de Muso Jikiden Eishin Ryu visita España, Sekiguchi Komei 21º Soke, ha decidido volver, esta vez acompañado de una de sus alumnas más antiguas Shimizu Nobuko sensei, quien a su vez impartirá un curso de naginatajutsu. Sekiguchi Takaaki Komei es 21º Soke de Muso Jikiden Eishin Ryu iaijutsu Yamauchi ha, reconocido por la Nihon Kobudo Kyokai (una de las dos asociaciones que regulan los Koryu o escuelas antiguas en Japón). Shimizu Nobuko sensei es la actual representante del estilo de naginata Ryo En Ryu. Es alumna directa del 21º Soke Sekiguchi Komei en el koryu Muso Jikiden Eishin Ryu iaijutsu, siendo miembro de la Nihon Kobudo Kyokai y de la Nippon Koden Bujutsu. Es 8º dan hanshi y Menkyo Kaiden de Jikishinkage Ryu naginatajutsu.

No se requiere ningún tipo de nivel en ninguna disciplina marcial para asistir y entrenar en el seminario, la misión de los sensei es difundir y dar a conocer la cultura de los Koryu reales fuera de Japón. Sólo hace falta traer el material (boken+saya y naginata+tanto o wakizashi). De no disponer material el dojo puede prestar una cantidad limitada en orden de inscripción. Contacto e inscripciones en www.taiitsukan.es.

El GM Lee Chang Soo en Europa

Próximamente el GM Lee Chang Soo, 9º dan de Jing Jun Kwan Hapkido visitará Europa. Por el momento están previstos los siguientes seminarios:

- 22 abril en Madrid, España, seminario abierto.
- 29 abril en St. Etienne, Francia, seminario abierto.
- 6 mayo en Montauban, Francia, seminario abierto.
- 13 mayo en Lyon, Francia, seminario cinturones negros Hapkido Jin Jung Kwan.
- 20 mayo en Barcelona, España, seminario abierto.
- 27 mayo en Orleans, Francia, seminario abierto.

Una oportunidad para trabajar con uno de los grandes maestros mundiales del Hapkido. En los seminarios abiertos cualquier practicante de AA.MM.puede participar en ellos. Más información: jinjungkwan-spain.blogspot.com.

Seminario de Benjamin LONELY DOG en España

Os informamos del próximo seminario que se celebrará en Albacete con uno de los mejores peleadores del mundo a contacto pleno con palos, Benjamin Lonely Dog Rittiner. El curso será muy didáctico y para quienes ya estuvieron en el curso anterior verán que este hombre es un prodigio y un grandísimo conocedor del combate. ¡¡¡¡Plazas limitadas!!!! www.clubdelaeskrima.com.

Presentación de Katame Giho en Casa del Libro

El pasado 26 de enero, Xavier Teixidó presentó su nuevo libro, Katame Giho, en el auditorio de Casa del Libro, en Barcelona. Acompañado por Jordi Sala, editor del mismo y director de Editorial Alas, Xavier Teixidó ofreció una distendida charla de una hora sobre el budo japonés y los pormenores de su tercera obra.

Asayama ichiden ryû

La escuela que influenció a Daito ryû, inicia su andadura en España

Fotos:
louise_brix_a@hotmail.com
shintaikan@hotmail.com
seibukanspain@hotmail.com

El tiempo es el peor de los enemigos de los investigadores, pasa inexorablemente y tapa paso a paso los acontecimientos. Esta frase viene a raíz de poder explicar con la máxima objetividad la historia de la escuela **Asayama Ichiden Ryu**, y encontramos que la información de su inicio queda un poco desdibujada por el tiempo que ha pasado.

Hay un hecho en el cual todos los investigadores de la historia de las Artes Marciales Tradicionales del Japón se ponen de acuerdo, la escuela Asayama Ichiden ryû fue fundada al final del periodo Muromachi. Otra cosa sería describir a ciencia cierta quién fue el fundador. He aquí que nace un dilema, pues los documentos no muestran una sola presunción de la autoría. Aunque resumiendo podemos determinar que la identidad del fundador está entre **Asayama Sangoro Ichidensai** y **Marume Mondo**. En el segundo caso, fundada por Marume Mondo, no se descarta a Asayama Sangoro Ichidensai sino que se le otorga el tercer puesto como maestro principal de esta escuela. Viendo estas dos opciones se puede mantener que Asayama Sangoro Ichidensai fue una parte importante del desarrollo de la escuela, fuese como fundador o fuese como uno de los personajes importantes de su transmisión, un papel importante en el nacimiento de la escuela o en los primeros años de su andadura.

Asayama Sangoro Ichidensai fue un samurái gôshi, hijo de Asayama Gunben Minamoto, como en otros orígenes legendarios de otras escuelas también se le atribuye una visión divina, en este caso a los 12 años se le apareció Fudo myô, el cual según la leyenda le influyó en la creación de esta escuela.

Asayama se desarrolló en uno de los clanes más famosos por las hazañas de sus samurái, el **han Aizu**, en el cual se han desarrollado en su historia numerosas escuelas. Asayama Ichiden ryû entró en la familia Tanaka. Los Tanaka fue una de las familias importantes de los samurai del clan Aizu, entre otros podemos determinar a Tanaka Gensai que funda la escuela Nisshinkan (dedicada a la educación de los samurai del

feudo) y Tanaka Tosa, bushi de altas responsabilidades como dirigente del clan que se suicidó al perder –su clan– la guerra Boshin. También entre los maestros principales de la escuela Asayama Ichiden ryu está un Tanaka, concretamente el 12º Soke de esta escuela Tanaka Tomotsu.

Tras este maestro, el 13º Soke fue Okura Naoyuki, que era el sobrino del anterior, el cual abrió un dojo denominado Butokukan en Tokyo. El 14º Soke fue Nagamuna Tsuneyoshi, que abrió la escuela a la policía por su gran capacidad de adaptarse a las técnicas policiales, éste traspasó la escuela a su hijo Nagamuna Yoshiyuki y éste la transmitió a Ueno Takashi. Finalmente las máximas responsabilidades de la escuela recayeron en **Kaminaga Shigemi** como 17º maestro principal. Entre sus alumnos cabe destacar a **Kai Kuniyuki**, el cual con la concesión del **Menkyo Kaiden**, puede en la actualidad expandir la escuela entre todos sus alumnos y que éstos inicien a su vez líneas propias.

La escuela Asayama Ichiden Ryu fue una escuela de Sogo bujutsu, que significa que era una escuela completa, con todos los elementos necesarios para ofrecer a sus miembros las disciplinas necesarias para poder salir con éxito ante cualquier contienda. Así el Kenjutsu, el Sojutsu, el Iaijutsu y el Taijutsu, entre otras fue parte del catálogo de la escuela, pero con el paso del tiempo sólo se conserva una parte de la escuela, la que corresponde al Taijutsu, que se encuentra en el Chi no Maki.

Pau-Ramon
shintaikan@hotmail.com

Kai Kuniyuki (derecha) junto a su maestro Kaminaga Shigemi

Pau-Ramon (derecha) junto al maestro Kaminaga Shigemi.

Kai Kuniyuki sensei

De nuevo en España

De nuevo, Seibukan España y Shintaikan Budo Kyokai, han organizado un viaje del gran maestro Kai Kuniyuki a España. Esta vez, con un gran esfuerzo de medios, económico y de fatiga, tanto en el caso de los organizadores como del maestro Kai Kuniyuki, se ha optado por la convocatoria de seminarios y clases magistrales de participación reducida, con lo cual con 18 días se han convocado dos cursos de seis horas cada uno, diez seminarios de tres horas, ocho clases privadas de dos horas y dos clases magistrales. Esta nueva organización del viaje se ha realizado así con el fin de que los participantes hayan tenido, al concurrir en menor número, más y mejor trato directo con el maestro, de tal forma que Kai sensei ha podido estar por todos los cursillistas e incluso mantener un contacto más personalizado.

El resumen es elocuente, más de 300 personas, mayoritariamente de España pero también cabe destacar participantes de Bélgica, Francia, Dinamarca y Argentina; han participado en las actividades organizadas. El maestro y los organizadores han viajado 800 km. por la arte de la geografía española. Barcelona, Lloret de Mar, Santa Coloma de Gramenet, Vilanova del Camí y Zaragoza han sido las localidades elegidas para realizar los seminarios y las otras actividades, organizadas por Budokan Vilanova, Shintaikan Dojo, Nihon Kobudo Aragón, Taijitsu Lloret y Seimar Dojo. En estos eventos el maestro Kai ha transmitido diferentes tipos de disciplinas: Jujutsu tradicional (Yoshin ryu y Asayama Ichiden ryu), Bokuden ryu jujutsu, Aikido Yoshinkan, Okinawa Goju ryu karatedô, Tanbojutsu, Mugai ryu iaiheidô, Jodo, Tanjojutsu, Kenjutsu, defensa personal y Jintai kyusho.

Kai Kuniyuki y Pere Soler.

En los diferentes cursos open de Jujutsu, el maestro ha explicado técnicas de Yoshin ryû de diferentes niveles y técnicas del primer nivel de Asayama Ichiden ryû. En relación a esta última escuela, el maestro Kai Kuniyuki ha transmitido los últimos detalles del nivel Okuden tras muchos años de práctica de esta escuela, de forma privada, al maestro Pau-Ramon y al maestro Pere Soler, dándoles el permiso para desarrollar una nueva línea de transmisión en España de la escuela Asayama Ichiden ryu, al ser depositarios ambos del makimono Okuden.

En el seminario de Karatedô se trabajó el bunkai del kata Saifa, en su versión más tradicional del estilo Gojû ryû de Okinawa. También explicó, el maestro Kai, Sanchin no kata Ichi y Ni, y aprovechó para explicar los cinco tipos de respiración que se utiliza en Karatedô. El maestro realizó, para finalizar el seminario, una magistral demostración del kata Happoren.

Los participantes quedaron muy satisfechos y muy sorprendidos del altísimo nivel del maestro.

También esta visita se aprovechó para entregar los makimono al maestro Pere Soler de la escuela Mugai Ryu, la cual se ha consolidado con un alto nivel en España, consistiendo en dos makimono: el de transmisión técnica y el de transmisión filosófica, así como la entrega del makimono de la escuela Shindô Musò ryû Sho Mokuroku, que significa el certificado de la comprensión de la base técnica de la escuela.

En definitiva, el maestro Kai Kuniyuki ha aportado en estos intensos días los conocimientos más buscados por los practicantes más implicados en las Artes Marciales: el poder de la fuerza de la cadera, la óptima posición de los pies, la respiración correcta en el transcurso de la ejecución del movimiento, los puntos esenciales que posibilitan que las técnicas sean más efectivas, al máximo, y el conocimiento exhaustivo de los puntos vulnerables del cuerpo humano (Jintai kyusho). Una visita inolvidable de gran nivel tras la cual no queda la sensación más objetiva que vamos, Seibukan España, por el buen camino.

Sergio Duran
seibukanspain@hotmail.com

Kai Kuniyuki rodeado por Pau-Ramon y Pere Soler.

La entrevista

Por Bruno Ricart

Con motivo de la estancia del maestro Kai Kuniyuki en España para impartir sus bastos conocimientos, éste accedió con la amabilidad que le caracteriza a que se le realizara la siguiente entrevista:

¿Qué relación tiene usted con la escuela Asayama Ichiden ryû?

Uno de mis antiguos maestros, Kaminaga Shigemi sensei, es Soke de la escuela Asayama Ichiden ryû taijutsu, y decidí practicar con él esta escuela y él me aceptó como alumno también de esta escuela. Es una escuela muy antigua que transmite el Budô correcto.

¿Cuál es su nivel en esta escuela?

Se me ha otorgado el Menkyo Kaiden, el último nivel, el más elevado, esta escuela no sigue el sistema moderno que basado en conceder niveles denominados Dan. Este método es una invención moderna, que inventó Jigoro Kano, pero que no siguen las escuelas antiguas, que se basan en los certificados escritos en un makimono. Esta fórmula es la más importante de certificar en la tradición japonesa, y ha sido utilizada para titular a los practicantes avanzados de las escuelas tradicionales japonesas. El sistema tradicional con makimono se divide en Shôden, Chuden, Okuden, Menkyo y Kaiden.

Esta escuela fue fundada por Asayama Sangoro Ichidensai, ¿era un samurai?

Sí, la fundó este samurai.

¿La escuela Asayama Ichiden ryû era un Sogo Bujutsu o era una escuela limitada?

Era una escuela completa.

¿En qué se especializa esta escuela?

La especialidad o lo que hace diferente esta escuela de otras, es que trabaja con el propio peso, y las proyecciones no son una parte básica de la escuela, generalmente acaba sus técnicas con katame dori, controlando al adversario.

¿Trabajaban con armadura en esta escuela?

En la actualidad por supuesto que no, pero en el principio de la escuela es probable que sí, pero no es una marca propia de la escuela. Su concepto más claro está centrado en el suhada jujutsu, aunque se pueden entrever algunas reminiscencias de kacchu jujutsu.

Según los historiadores de las Artes Marciales tradicionales japonesas, se dice que la escuela Asayama Ichiden ryû ha perdido mucha parte de sus archivos ¿Qué es lo que queda de los archivos de esta escuela?

De los tres makimonos denominados tradicionalmente Ten no maki, Jin no maki y Chi no maki en las escuelas antiguas, sólo queda el archivo denominado Chi no maki.

¿Cuál es el contenido que queda?

La escuela Asayama Ichiden ryû que tenía Kenjutsu, Sojutsu, Iaijutsu, Taijutsu, etc., a lo largo de la historia ha ido perdiendo sus técnicas. Ahora sólo tienen los archivos y transmisión viva del Chi no maki, los Jin no maki y Ten no maki, se han perdido. El Chi no maki incluye 56 técnicas de Taijutsu, aunque también en la escuela hay 25 técnicas de Tanbojutsu, que son las adaptaciones de las técnicas de Taijutsu con el Tanbo.

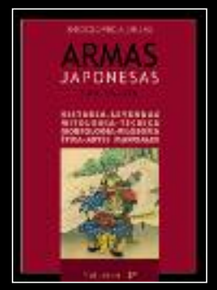
¿Cómo se perdió la información de la escuela, en la guerra Boshin del siglo XIX o anteriormente?

No por la guerra, la parte de los archivos que en la actualidad no se conocen, cuando hubo la guerra ya no existían, es verdad que la guerra provocó grandes estragos en el clan Aizu, pero ya no existía en ese momento más información de la que hoy tenemos. Esta información ha llegado a nuestras manos gracias al esfuerzo de Ueno sensei, que investigó y estudió mucho sobre las Artes Marciales antiguas, en general, y en particular de las escuelas que le fueron transmitidas a él.

¿Cómo Menkyo Kaiden de Asayama ichiden ryû usted quiere que se expanda en occidente esta escuela?

Por supuesto, desde hace años he estado dando la transmisión correcta de esta escuela a Pau-Ramon sensei y a Pere Soler sensei, y ahora, después de comprobar que su trabajo es muy bueno, les he autorizado para que puedan difundir esta escuela en Europa, para esto les otorgo este año, tras el trabajo incansable de muchos años, la titulación Okuden, que es necesaria para poder dar cursos y seminarios. Ellos son mis dos únicos discípulos directos en España y tienen que difundir la técnica y la espiritualidad de mi escuela, Yoshin ryû, y de las escuelas que yo represento.

Kai Kuniyuki sensei proyectando a Pere Soler en el Shintaikan dojo.



Enciclopedia de las Armas Japonesas – V 3º
Historia, leyendas, mitología, técnica, morfología, filosofiía, ética, artes marciales... Las armas no convencionales tradicionales. Las armas policiales japonesas y las adaptaciones occidentales. Las armas y su relación con las artes marciales. Kakuto bugei. Etiqueta, ética y filosofía. El correcto empleo de las armas japonesas. Las armas y los puntos vitales. Jintai kyusho. Las armas y la mitología del japón. Mitos y leyendas. Características esotéricas. Simbolismo. Apéndice 1º: Maestros y personajes. Apéndice 2º: Escuelas. Apéndice 3º: Disciplinas.
Por: Pau-Ramon Planellas.

Más detalles, aquí.

TETERE
La casa del Té

Tetere es un lugar único en la ciudad condal. Se trata de una tetería especializada en tés de China y de Japón. Un espacio para degustar una extensa gama de tés, preparados según el estilo y la cultura oriental, para disfrutar de los aromas y los sabores originales de este producto milenario. Tetere es una empresa dedicada a la cultura del té que empezó en 2005 con una filosofía sencilla aunque no siempre fácil de llevar a cabo, ofrecer calidad, autenticidad y tradición.

El local, en realidad está dividido en dos. Por un lado, la tienda de té, y por otro lado la tetería, para poder degustar. A ambos locales se accede desde la calle Saragossa 113, en pleno barrio de Gracia, en Barcelona.

Jing Jing y Ambròs, los propietarios, tratan el té auténtico, que proviene de la zona de origen de cada país, seleccionado e importado por ellos mismos. Esto les permite garantizar el lugar de origen, la cosecha y el año de recolección. Ofrecen todo tipo de té, hasta los personalizados para coleccionistas.

Luego, el complemento auténtico. Juntamente con el té, comercializan todos los accesorios necesarios, con una extensa gama de teteras y tazas adaptados a los diferentes tipos de té y formas de preparación.

Al otro lado la tetería especializada en tés de China y de Japón. Espacio exquisitamente decorado

al estilo chino (nada que ver a lo que estamos acostumbrados), con mobiliario importado, y cuidado al detalle. Como curiosidad, y como marca de la casa, no se sirve azúcar. Disfrutad del local y de sus dueños, bellísimas personas y apasionados por el té. Sin duda esa emoción la transmiten en todo lo que hacen, y por supuesto, se refleja en este espléndido rincón tradicional de Barcelona.

James Masayoshi Mitose (1915-1981)

James Masayoshi MITOSE

El padre de nuestro Kenpo (1)

Docenas de miles de practicantes en muchos países se colocan todas las semanas el kenpogui negro y realizan un saludo característico, formando parte de un estilo de luchar conocido en todo el mundo desde hace muchos años: el **KENPO**. Un hombre es el responsable máximo de este hecho casi mágico. Era un hombre no muy alto, poco musculado, rozaba la timidez, era humilde y metódico, y portaba en sus manos el legado marcial de su familia materna, el Clan Komatsu-Yoshida de Japón. Si este hombre que golpeaba con maestría el makiwara no hubiera nacido en Hawái el 30 de diciembre de 1916, ninguno de nosotros habríamos accedido jamás al magnífico sistema Kenpo; estamos hablando del Gran Maestro **James Masayoshi Mitose**.

Su nombre japonés, Masakichi Mitose, cambió partir de 1937 a James Masayoshi Mitose. Aunque sus padres eran japoneses, él nació en Kona (Hawái) en una plantación de café; era pues por nacimiento ciudadano americano. Sin embargo su educación y formación serían plenamente japonesas ya que a la edad de tres años fue llevado a la tierra de su clan materno en Japón. Esto ocurrió el 22 de octubre de 1920 y lo hizo en compañía de su hermana mayor y un amigo de la familia llamado Muriki. Esta hermana no regresaría ya nunca a Hawái. Otras hermanas suyas que también fueron llevadas a Japón, sí regresarían a Hawái también como expertas en el arte de la familia. Este fue el caso de Fusae Oshita. El caso es que la formación y educación de Mitose estuvo muy ligada a la cultura y tradiciones ancestrales del pueblo japonés.

DECISIVA INFLUENCIA DE SU FAMILIA MATERNA

El padre de Mitose se llamaba Otokichi Mitose, nació en 1863 en Kumamoto (situado en la isla Kyushu, al sur de Japón) y viajo a Hawái en junio de 1891 con el objetivo de trabajar como obrero en las plantaciones. Pertenecía a una familia japonesa humilde, era analfabeto y no podía escribir. Para muchos japoneses y okinawenses, Hawái era la oportunidad de escapar de la pobreza y encontrar un futuro mejor. Aunque el Hawái de aquellos años nada tenía que ver con el "turístico de alto nivel" que hoy conocemos. Entonces, la economía de las islas se basaba en las plantaciones de caña de azúcar y piña, que se surtían de mano de obra de origen asiático principalmente (japoneses, okinawenses, chinos, filipinos, etc.). Para hacernos una idea de lo importante que era este proceso migratorio provocado por razones económicas, baste decir que sólo en 1940, arribaron a Hawái desde Okinawa 13.143 personas.

Por el contrario, la madre de Mitose, Kiyoka Komatsu, nace en 1890 y pertenece a una familia acomodada para la época, el clan Komatsu-Yoshida. Kiyoka sabía leer y escribir en inglés, lo que resultaría vital en su aventura hawaiana. Su familia, el Clan Yoshida, vivía también en la prefectura de Kumamoto y en su seno guardaban la cultura y el

arte de generaciones enteras, entre ellos el Kenpo Kosho. De hecho, James Mitose no sólo aprendería el arte de la defensa personal, sino también el uso medicinal de las plantas que a la larga y viviendo en los EEUU, le sería muy útil para obtener ingresos.
Mitose vivió en Japón en diferentes lugares pero siempre con sus abuelos. El encargado de su formación en Japón fueron su tío y sobre todo su abuelo materno, Sukuhei Yoshida, 20º descendiente de su dinastía, quien durante 17 años transmitiría todo su conocimiento a su nieto Mitose, llegando éste a convertirse en el 21º descendiente.

REGRESO A HAWÁI. LA DECISIÓN MÁS IMPORTANTE DE MITOSE

Tras ese periodo que se sucede como cumpliendo con un plan preestablecido, Mitose regresa a Hawái. Es el año 1937, a poco del estallido de la Segunda Guerra Mundial. En 1939 enseñó Kenpo durante unos meses a los cadetes del ROTC en la universidad de Hawái. Sin embargo esta experiencia no acabó en nada definitivo. Sería la llegada de la Segunda Gran Guerra la que resultaría decisiva para Mitose y su futuro. En el ataque japonés a Pearl Harbor murieron 2.500 personas, sobre todo soldados americanos. También se rompieron los lazos de miles de familias japonesas que, viviendo en Hawái, veían cómo el ejercito japonés bombardeaba el país que les había acogido. Aquella guerra rompió en dos un mundo que hasta entonces había vivido unido. Las circunstancias ponen a cada uno en su sitio. En la capital japonesa, Tokio, Funakoshi Gichin, el Gran Maestro okinawense enseñaba Karate a los soldados del imperio, mientras el Gran Maestro James Mitose (Kenpo) y el Gran Henry Okazaki (Jiu Jitsu), hacían lo propio en el bando contrario. Lo cierto es que los japoneses y okinawenses que Vivian en Hawái se encontraban en una auténtica encrucijada.
Tras una profunda reflexión, James Mitose decide posicionarse del lado americano y se alista en la "Hawái Territorial Guard" dispuesto a combatir. Él explica que a pesar de ser de familia japonesa es tratado como uno más entre los americanos sin discriminación de ningún tipo. Es en ese periodo en el que se produce el hecho que cambiará la historia del Kenpo de una manera decisiva. El arte del Kenpo Kosho practicado casi en secreto en el seno del Clan Yoshida durante generaciones, va a ser dado a conocer públicamente por primera vez a todos los que quieran aprenderlo, independientemente del color de su piel o raza. Mitose, de esta manera, había cruzado la línea, y esa decisión convirtió al Kenpo, con los años, en uno de los estilos mas reconocidos en el mundo de las Artes Marciales. Mitose, así, se diferenciaba de otros Maestros japoneses y okinawenses

Thomas B. Mitose, hijo de James Masayoshi Mitose.

que sólo aceptaban en sus clases a alumnos procedentes de familias de Japón. Tal era el caso de los maestros Sadake Takamori y Matsuichi Yamashito.
En 1942 (dos años después de nacer su hijo Thomas y el famosísimo Bruce Lee), Mitose fundó el "Club Oficial de Defensa Personal" en Honolulu, donde enseño Kenpo públicamente hasta 1953. En 1947 escribió su libro "What´s Self Defense" (Kenpo Ju-Jutsu). Una obra extraordinaria que nos acerca al pensamiento y acción del Maestro que lanzó al mundo entero el Kenpo. Y aquí nos encontramos nosotros, más de 70 años después, entrenando sudorosos, mejorando nuestra técnica y fortaleciendo nuestro instinto. Sea cual sea el estilo Kenpo que practiquemos, nuestras raíces siempre comienzan en él y a él debemos estar agradecidos.

¿COMO ERA EL KENPO KOSHO DE MITOSE?

Es una pena que no tengamos ninguna grabación o testimonio videográfico de Mitose. Ya en esa época esos medios existían, aunque es cierto que no estaban muy popularizados. Qué pena también que ninguna revista marcial americana hubiera tenido los reflejos de entrevistar en vida a Mitose, incluso estando en prisión durante los últimos años de su vida, y por lo tanto al alcance de cualquier periodista. Hoy conoceríamos mucho más al padre del Kenpo moderno, sus últimos pensamientos, sus opiniones y decisiones y su perspectiva acerca del futuro del estilo. De todas formas nos queda su magnifico libro (¿Qué es defensa personal? Kenpo Jiu-Jitsu, como denominaba entonces su Kenpo) y el testimonio de los que le conocieron, incluyendo su hijo, el hoy 22º descendiente del Kenpo Kosho, Thomas Barro Mitose.
De toda esta información podemos extraer una conclusión: **Mitose era un extraordinario Kenpoísta, duro, disciplinado, metódico, y con una personalidad arrolladora**. Resulta asombroso que ciertos sectores hayan dudado de la valía marcial de Mitose. Bueno, supongo que en ocasiones, oscuros intereses pretenden prevalecer sobre la realidad. Sin embargo, los hechos confirman que hablar del Maestro Mitose, es hablar de uno de los más brillantes personajes de la historia de la Artes Marciales. Eso es un orgullo para todos aquellos que nos declaramos seguidores de las "artes Kenpo". Incluso algunos estudiantes del Gran Henry Okazaki (uno de los más importantes maestros de Jiu Jitsu, sino el mejor, de Hawái), fueron atraídos a la práctica del Kenpo con Mitose. Este fue el caso por ejemplo de Paul Yamaguchi y Edward "Bobby" Lowe, entre otros. El propio Profesor W. Chow declaró que Mitose era el mejor instructor de la isla. James Mitose era muy respetado por toda la comunidad marcial hawaiana.
Su "Kenpo Jiu Jitsu" tenía tres pilares fundamentales. El trabajo del makiwara en el que Mitose era muy habilidoso. El trabajo de 4 katas entre las que estaban las naihanchin 1 y 2, y en tercer lugar el desarrollo de innumerables técnicas de defensa personal, que diferenciaban el estilo de Mitose de los demás por su calidad. Si buscáramos unas palabras que definieran el Kenpo del G.M. Mitose esas serían "dinámico y ecléctico". Ecléctico por la mezcla de recursos diferentes unidos y cohesionados por un fin: la eficacia. Ese mestizaje técnico caracterizado por buscar los mejores recursos para la defensa personal real, es lo que hemos heredado del Gran Mitose. Golpear, defender, proyectar, manipular, luxar, etc. Todos estos vocablos formaban parte del arte del clan Yoshida. Y en ese mestizaje se basa la singular riqueza gestual de nuestro arte.
Mitose se afilió en 1947 a la "Kodenkan Jiu Jitsu" de Hawái, creada por el gran maestro Henry Okazaki. El principal alumno de Okazaki, Sig Kufferath, tuvo una cercana relación con Mitose durante años, y hablaba siempre del elevado nivel técnico del padre del Kenpo moderno.
Mitose también fue el primero en usar el kenpogui negro en Hawái. Y lo hizo porque sentía la necesidad de diferenciarse de los demás estilos japoneses practicados en la isla. Poco a poco esto se fue generalizando entre Chow, Parker y Emperado, hasta convertirse en el uniforme básico de los kenpoístas.

SUS ALUMNOS ¡LA PRIMERA GENERACIÓN KENPO!

El Profesor Mitose no estuvo muchos años dedicándose a la enseñanza pública del Kenpo. Sólo serían 12 años, desde 1941 a 1953. Parece ser que cesó de sus clases influido por la pelea en la que se vio envuelto uno de sus alumnos. Según su hijo Thomas Barro, él denunció que a la gente sólo le interesaba la parte física del arte y no la espiritual. Si él hubiera continuado con la enseñanza, hoy tendríamos docenas de grandes y veteranos maestros que nos transmitirían su saber, conocimiento y su arte tal y como era concebido por el Gran Mitose. Lástima!

Mitose tuvo dos instructores que le ayudaban en sus sesiones de entrenamiento. Eran Thomas Young y William Chow (son los que más aparecen en las páginas del libro de Mitose, siendo Young siempre el uke del Maestro). Según el testimonio de la primera alumna de Mitose, Lisa Chung-Edwards, el grupo de estudiantes nunca superaba los 20 al mismo tiempo. "Mitose dirigía toda la enseñanza, y Young y Chow, ayudaban en la clase enseñando a pequeños grupos". Young y Chow eran los estudiantes avanzados de James Mitose, y actuando como instructores ayudantes se preparaban para su futuro como Maestros Kenpo.

Thomas Young era su estudiante sénior y el que heredó la escuela de Mitose cuando éste lo dejó en 1953. Podemos decir que Young es el que más fielmente representaba el pensamiento de su maestro. Desgraciadamente él también abandonó pronto la enseñanza, cediéndole la escuela en 1962 a uno de sus cinturones negros, Simeón Eli, que moriría pocos años después, en 1971. Es una pena que esta línea generacional que podría unirnos directamente con el Gran Mitose se desvaneciera tan pronto. De todas formas Thomas Young formó bastantes cintos negros que fueron reconocidos por Mitose como tales, mientras éste enseñaba. De esta manera se convertían también en cinturones negros del Kenpo de Mitose. Entre ellos, Simeón Eli, Harry Pang, Paul Pung (que abriría la primera escuela de Kenpo en los EE.UU. continentales en 1953, concretamente en San Francisco), Steven Baldomero, Woodrow Mcandles, Antone Krusky, Martin Buell, etc. Se da la circunstancia de que fue el propio T. Young quien firmó el cinto negro de Chow por encargo de Mitose. Los dos sin embargo ejercieron como instructores ayudantes del propio James Mitose. Thomas Young, este hombre con apariencia humilde y bonachona, extraordinario maestro de Kenpo, murió en 1995, a los 80 años de edad, dejando una huella imborrable.

El segundo estudiante más importante de Mitose es sin duda el Gran William Chow, el maestro que unió con su labor el Kenpo de Mitose con el mundo y los nuevos tiempos que se avecinaban. La vida de este hombre de procedencia humilde, es tan emocionante que he querido dedicarle la segunda parte de esta serie, un artículo posterior. Sólo decir aquí que no se entendería la posición del Kenpo moderno sin el incansable trabajo desarrollado por el gran "Willie" (como le llamaban sus alumnos) durante 45 años. La generación que él formo convirtió el Kenpo en un arte conocido a nivel mundial. Gracias a su labor el arte entró en una nueva dimensión.

Del total de los estudiantes de Mitose, sólo 6 alcanzaron el cinto negro (a los que habría que sumar los titulados por Thomas Young). Son los anteriormente citados Thomas Young y William Chow, junto a Arthur Keawe, Paul Yamaguchi, Jiro Nakamura y Bobby Lowe. No tengo espacio aquí para profundizar en la trayectoria de cada uno, pero sí creo necesario esbozar algunas cosas, para que nos hagamos una idea del conjunto.

Arthur Keawe, un auténtico gigantón, fue doctor en naturopatía y quiropráctica, y uno de los primeros alumnos de Mitose. Además de la relación marcial, Keawe tuvo con Mitose una intensa relación personal de amistad. Keawe fue la persona que financió la publicación del libro de Mitose.

Paul Yamaguchi había sido estudiante de Jiu Jitsu de Okazaki antes de irse con Mitose. Cuando W. Chow abrió su propia escuela en 1949, Yamaguchi se fue con él. Sin embargo siguió entrenando con Mitose hasta obtener el cinto negro en 1950. Dos años más tarde recibió el rango de jefe instructor. En 1953 abrió su propio gimnasio y denominó su sistema "Shin-Shin Kenpo".

Jiro Nakamura es el menos conocido de todos incluso para los historiadores del estilo. Sólo sabemos que perteneció al grupo original de Mitose y que seguramente era de ascendencia japonesa.

Bobby Lowe, también antiguo estudiante de Okazaki, estudió Kenpo con Mitose durante años y pasó en 1952 a entrenar con Mas Oyama Karate Kyokushinkai. A la muerte de éste, Lowe se convirtió en el máximo exponente del Kyokushinkai a nivel mundial, hasta morir el pasado septiembre del 2011 a la edad de 82 años. El Shihan Bobby Lowe escribió varios libros sobre el arte de Oyama.

La calidad de estos cinturones negros es prueba de la calidad marcial de James Mitose. Ellos figuran con letras de oro en nuestra historia y serán para siempre parte de nuestro pasado.

Reproducción literal de la 4ª técnica realizada por James Mitose en su libro "¡What is self defense. Kenpo jiu Jitsu!.

James Mitose junto a Sig Kufferath (Jiu Jitsu), con Arthur Keawe y Thomas Young

Mitose con algunos de sus alumnos en 1948. Entre ellos podemos ver a William Chow, Bobby Lowe, Paul Yamaguchi, Masaichi Oshiro, Arthur Keawe, "Manny de la Cruz" y en el centro Lisa C. Edwards.

J. Mitose con algunos de sus alumnos.

MITOSE Y LA MUJER

Uno de los aspectos que me gustaría resaltar, aunque sea brevemente, es la importancia que Mitose otorgaba a la participación femenina en su Kenpo. Es necesario destacar aquí que cuando Mitose decidió enseñar abiertamente Kenpo, no era el único experto en el arte que vivía en Hawái. Sus hermanas Fusae y Shizue, que vivían en la isla, también eran conocedoras del arte de su clan materno. La primera de ellas, Fusae Mitose Oshita, era cinturón negro y es la que aparece en el libro de Mitose en el apartado "defensa para mujeres", ejecutando técnicas en las últimas 20 páginas. Este protagonismo de Fusae y "la mujer" en el libro de Mitose dice mucho del carácter y pensamiento del autor.

En el libro Mitose escribe: "Con este sistema una mujer o chica puede protegerse contra un atacante. Últimamente se dan muchos casos de mujeres molestadas. Las mujeres que practiquen el arte del Kenpo, como se muestra en este volumen, encontrarán su seguridad mejorada de aquí en adelante". Y más adelante añade: "Cuando sea atacada por un oponente no se altere; intente calmarse. Pensar rápido y enjuiciar la situación rápidamente es necesario. Hable amablemente e intente calmar al oponente… Si esto es imposible, entonces utilice la mejor defensa personal para mujeres, que es: agarrar, golpear o patear los genitales del oponente inmediatamente." Sobran las palabras en un momento en el que muchos cobardes y desalmados maltratan o asesinan a sus parejas. Todos nosotros tenemos que ponernos como ya hacía el maestro James Mitose al servicio de la lucha contra la violencia machista.

LA ETAPA CONTINENTAL

Cuando James Mitose abandonó la enseñanza pública del Kenpo entró en una etapa totalmente diferente de su vida. Permaneció en Hilo durante tres años y en 1956 se traslada a California de forma definitiva. Apartado de la enseñanza, y dedicado a las tareas de índole religioso y a la práctica de la medicina natural con plantas que conocía, fueron pasando los años. Ya en los años 70 Mitose tuvo algunos alumnos de forma particular. Uno de ellos fue Terry Lee, que protagonizó un suceso que determinó el futuro de Mitose.

El hecho, es que James Mitose fue encarcelado de por vida en la cárcel de Folsom, al ser encontrado autor intelectual de un homicidio cometido por su alumno Terry Lee, tras una pelea de éste con un ciudadano japonés. En el juicio, Mitose se responsabilizó de los actos de su estudiante (quien pasó tres años en la cárcel), poniendo de manifiesto cuán profundas eran sus raíces en la tradición japonesa. Durante su estancia en la cárcel, en la que estaba prohibida la práctica del Karate, contactaron con Mitose varios cinturones negros que tuvieron acceso al pensamiento, conocimiento y reflexiones del Maestro. Tal fue el caso de Rick Alemany, Arnold Golub o Bruce Juchnik.

En la cárcel, Mitose ayudó a muchos internos en su rehabilitación social, mientras luchaba contra una diabetes y la ceguera parcial que dificultaban su existencia. Como un "conversador tranquilo", definía Arnold Golub a Mitose, cautivado por la personalidad de éste. Golub trabajaba como educador en la prisión cuando supo de la presencia en ella de James Mitose. Arnold Golub destaca, por ejemplo, cómo Mitose le decía siempre que sólo se debía patear por debajo de la cintura, y que para cualquier cosa por encima de la cintura se debía utilizar la mano. Ambos mantuvieron una relación habitual durante esa época.

Cuando por fin parecía que llegaba la hora de su puesta en libertad, la diabetes le jugó a Mitose una mala pasada. Sufrió un derrame cerebral, que lo dejó paralizado de la parte izquierda e incapaz de valerse por sí mismo. A los pocos días, el padre del Kenpo moderno, James Masayoshi Mitose, falleció en el hospital de la cárcel de San Quentin. Era el 26 de marzo de 1981. A partir de ese momento es su hijo Thomas Barro Mitose, como 22º descendiente Kosho, quien se hace cargo de la difusión y organización del Kenpo de su padre a través de MIKKA.

SOMOS EL LEGADO DE MITOSE

Queramos o no, todos los kenpoístas tenemos en Mitose nuestro primer antecesor. Hoy son muchas las diferentes corrientes o estilos Kenpo existentes a nivel mundial. Unas enfatizan unos conceptos y técnicas diferentes de otras. Esto tiene una lógica. Un sistema de lucha es ante todo una forma de pensamiento. Y la realidad se nos muestra tozuda: No existe el pensamiento único, ni en Kenpo ni en otras muchas cosas. Recordando el proverbio japonés: "Diez personas, diez colores". Pero todas sin excepción, llegan a Mitose cuando indagan su pasado.

El mérito más importante del GM James Mitose, fue atreverse a cruzar la línea. Atreverse a enseñar públicamente lo que hasta entonces había permanecido oculto en el seno de su familia materna. De alguna forma, Mitose ha sido nuestro Amundsen, Scott o Shakleton. Aquél que conquistó nuevos y desconocidos territorios para el Kenpo. Su personalidad compleja es la personalidad de un genio, de alguien que tuvo la osadía de romper barreras por primera vez. Qué interesante sería conocer la reacción del Maestro, si pudiera ver lo lejos que ha llegado el arte que él, y sólo él, dio a conocer, y que hoy puede ser practicado en cualquier parte del mundo.

Todos los estudiantes de las artes Kenpo deben conocer los golpes, las manipulaciones, el combate y los conceptos. Pero no será un estudiante completo si desconoce su propia historia, la historia del estilo que practica, la historia del GM James Masayoshi Mitose.

Gorka Asiain Riezu
Kenjukabo CN 6º Dan
cervino@ono.com
www.kenjukabo.com

Gong Kwon Yusul

por Kwanjagnim Pablo Raj
Presidente de la Asociación Española de GongKwonYuSul
http://www.gongkwonspain.blogspot.com/
http://www.yeomtasulspain.blogspot.com/

Combinaciones con manoplas (Soki Yok sul bon)

1.- Posición de inicio.
2.- El atacante lanza al defensor un directo de izquierda que es bloqueado por éste con la mano derecha.
3.- Seguidamente, el atacante lanza un directo de derecha que es bloqueado por el defensor con su mano izquierda.
4.- El defensor coge por la cabeza al atacante con ambas manos y conecta un golpe con la rodilla derecha a las manoplas.
5.- Posteriormente el defensor aparta al atacante con ambas manos para coger distancia de pateo.
6.- Por último finaliza la serie con una patada circular a la zona alta.

Bibliografía recomendada:

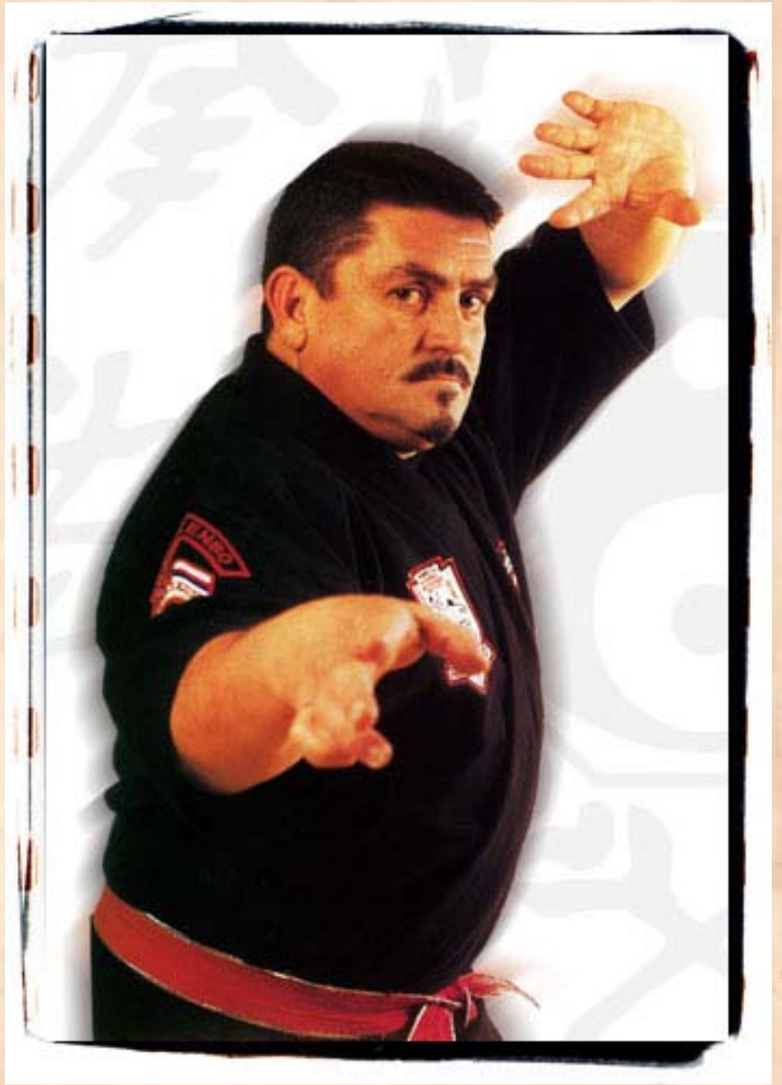
GongKwon YuSul. Ju Jitsu Coreano. Técnicas de suelo
www.editorial-alas.com/GongKwon YuSul_2

GongKwon YuSul. La evolución de las artes marciales coreanas
http://www.editorial-alas.com/ GongKwon YuSul_1

Más info: www.editorial-alas.com

Maestros, instructores y compartidores de ocurrencias.

por GM Ángel García Soldado



"En los ojos del joven brilla la llama, en los del viejo la luz"

VICTOR HUGO

A veces te puedes llevar más de una decepción con alguno de aquellos que hasta el momento has considerado poco menos que un hijo. Alguien me habló en cierta ocasión a cerca de lo duro y a veces poco gratificante que puede resultar dedicarse a esto de la enseñanza, y es que no es lo mismo dedicarle unas horas a la semana como complemento a una actividad profesional y por supuesto a las obligaciones familiares y a una vida social activa, que hacerlo prácticamente "full time" dejando atrás tu trabajo, robándole tiempo a tu familia y a su bienestar e incluso poniendo en riesgo tu patrimonio. Y todo para dedicarte en cuerpo y alma a enseñar no ya solo un sistema de combate, sino una forma de vida, un camino de superación personal o una filosofía de vida enriquecedora. Evidentemente no estoy hablando de esos mercachifles que denigran las AAMM con sus compras y ventas de grados a golpe de talonario, con su sistema piramidal sobre el cual enseñan verdaderas patrañas y aberraciones que no se mantienen en pie, o modismos según marque la actualidad cinematográfica y youtubera. Quizá estos tipos/as no han tenido nunca la enorme satisfacción de arrodillarse ante unos niños/as de 4 años para ayudarles a anudarse su cinturón por primera vez y de ver como esos niños/as evolucionan día a día, semana tras semana, mes tras mes, año tras año, para que un buen día y casi sin darte cuenta le estas otorgando su cinturón negro y con un poco de suerte, y si mil contratiempos no lo impiden, ahí seguirá por muchos años hasta convertirse en alguien imprescindible para que la tradición junto a la evolución del arte continúen su curso natural. Sin embargo, y como si de una ley de Murphy no escrita se tratara, de vez en cuando a cualquier maestro que se precie le sale un niño Dios, si bien, y aunque alguien tuvo la feliz "ocurrencia" de decir que la meta de todo maestro es verse superado por el alumno, lo que no es de recibo es que este pise la cabeza del maestro para pasar por encima de él, algo que por desgracia, en estos tiempos que nos han tocado vivir, sucede con mas frecuencia de la deseable. Cuando un maestro ha hecho bien su trabajo en este fascinante mundo de las AAMM, habrá invertido tiempo y esfuerzo en inculcar a sus alumnos valores tan esenciales como extraños hoy en día tales como el respeto, la lealtad, el sacrificio, el compromiso, etc., aunque parece ser que la sociedad en la que malvivimos es más influyente que cualquier maestro que se precie y la voz de la "manada" puede llegar a ser más interesante o conveniente. Y es entonces cuando aparece el divismo de un chaval que cree que nunca envejecerá y que su maestro siempre ha sido un señor mayor mermado físicamente por la edad y las viejas lesiones, que lo de dar saltos o hacer filigranas le va a durar eternamente, y se preocupará más de su físico que de su capacidad intelectual, por supuesto siempre jaleado por aquellos que con su mediocre y a veces interesada admiración, contribuyen a que años de paciente trabajo y dedicación se vayan por la borda.

Un maestro puede pasar décadas de su vida investigando, perfeccionando y poniendo al día una serie de técnicas que luego transmite a sus alumnos con afecto, seriedad y responsabilidad cargados de experiencia, la mayoría de los alumnos saben apreciar ese trabajo, hasta que un día, y mientras explica los principios y conceptos de una técnica, oye decir al niño Dios aquello de, "eso no está mal, pero es que yo lo hago así", y entonces se marca una coreografía que a él le sale bien y le queda bonita pero que casi siempre adolece de eficacia real. No deja de ser más que una ocurrencia puntual, bonita según la hace él, pero una ocurrencia inviable de cara a ser transmitida al grupo aunque a sus incondicionales les parezca el no va más. Basándonos en un símil culinario, se podría creer que cualquiera sabe cocinar, basta con tener la olla y los productos necesarios. Lo que a pocos se les pasa por la cabeza es que además hay que tener en cuenta el orden en que estos han de ser cocinados, los tiempos de cocción, las cantidades exactas de los condimentos y cuándo han de ser agregados. Quizá esa sea la diferencia entre un maestro y un instructor, no digamos ya de un transmisor de ocurrencias. Y es que vivimos en una sociedad en la que todos tienen prisa, todos quieren ser el ídolo de algo y alguien, pasar a la historia aunque sea unos instantes, los consabidos 15 minutos de gloria. Siempre he creído que es más importante ganarse el respeto de las personas que su admiración y eso como digo, no esta de moda en estos tiempos, una lástima.

WAMAI

más líder!!!

Educación
- Cursos Coach

Programas técnicos
- Cursos arbitraje
- Cursos primeros auxilios
- Exámenes Danes

Administración
- Seguros deportivos
- R. Civil instructores
- 1 Licencia todas las disciplinas

Competición
- Individual y por equipos
- Campeonatos regionales, nacionales y mundiales
- Ranking competidores

WAMAI
C/Alfonso XII nª92
08006 Barcelona
Tel-Fax 932 094 525
info@wamai.net
Podéis visitarnos en:
www.wamai.net

Nuestra meta: La promoción de todas las Artes marciales

www.wamai.net

Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este

Delegación Catalana

Barcelona Juche Kwan
Instructor: Andreu Martínez
687 537 955
C/ Burgos, 55, int. 3ª
juchekwan.org

Hospitalet Gimnasio Olímpico
Instructor: Francisco Burgos
670 537 106
Rambla Marina, 264
catalunyahapkido.blogspot.com

St. Pere de Ribes Centre Artis-Club Taijitu
Instructor: Carlos Berkenbusch
672 682 102/
938 960 405
clubtaijitu@hotmail.com

Más información:
www.haidonggumdocat.org
hdgumdocat@gmail.com

EDITORIAL ALAS

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

ÚLTIMAS PUBLICACIONES

NOVEDAD EDITORIAL

Enciclopedia del JEET KUNE DO

Volumen I: JKD/Kickboxing

Por Joaquín Almería

P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 238
ISBN: 978-84-203-0530-1

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

En esta enciclopedia se cubrirán todos los aspectos del JKD original de Bruce Lee: el JKD Kickboxing, el JKD Trapping, el JKD Grappling y la defensa personal. Además, éste es el primer libro "interactivo", pues en él se ofrece además del material escrito, una amplia serie de vídeos por medio de enlaces a la web del autor, usando lo mejor las nuevas tecnologías por internet para hacer la experiencia mas didáctica y multi-direccional. Las técnicas descritas pueden verse a través de fotos y vídeos acompañadas de una completa descripción con todo lujo de detalles técnicos usando los últimos avances de la ciencia deportiva.

SOBRE EL AUTOR:

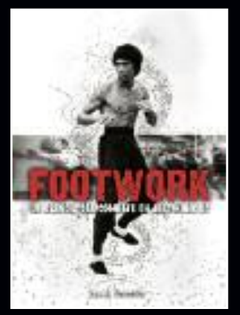
Joaquín Almería es Doctor en Medicina Tradicional China y Qi Gong médico por las universidades de Beijing en China y de Santa Mónica en USA. Es también Doctor en Medicina Oriental en el estado de Nevada USA. Es instructor bajo Dan Inosanto de JKD y único español en dar clases en su academia de Marina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

"Este libro no trata sobre especulaciones de lo que Bruce Lee estaría haciendo hoy en día, ni hacia qué dirección hubiese tomado su camino personal. Me he limitado a mostrar y a incluir sólo las técnicas que él mostró… es un trabajo de Jkd original en toda regla"

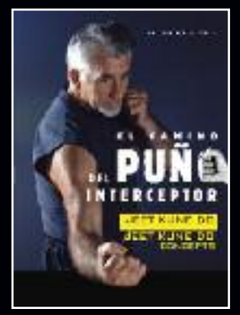
"Os presenta todas y cada una de las facetas que B. Lee trabajó, estudió, practicó, dominó y finalmente pasó a sus alumnos directos"

OTROS TÍTULOS PUBLICADOS POR ESTA EDITORIAL

JEET KUNE DO. EL ARTE OFENSIVO DE LA DEFENSA
Por Juan José Zamudio
P.V.P. 13,50 euros
176 páginas



FOOTWORK. LA ESENCIA DEL COMBATE EN JKD
Por Juan José Zamudio
P.V.P. 16 euros
160 páginas



EL CAMINO DEL PUÑO INTERCEPTOR
Por Felipe Mercado
P.V.P. 15 euros
212 páginas

BRUCE LEE, SIEMPRE...
Por Ricardo Díez
P.V.P. 12 euros
128 páginas

http://www.editorial-alas.com/

JUDO

David Alarza

Sin reservas...

Por Montse Coque
Fotos Paco Lozano

Es un tipo reservado, honesto con su forma de ver este deporte y todo un nombre propio del Judo Español; atesora un extenso palmarés que no ha hecho más que aumentar desde aquel Mundial Júnior del año 96 y ahora es de lo más completo, repleto de éxitos con medallas de todo tipo en europeos, 26 preseas en torneos del circuito internacional, 9 veces se ha proclamado campeón de España. Más de media vida sobre los tatamis de la alta competición, con 35 años, David Alarza Palacios tiene ya su sitio entre los grandes de este deporte.

Se halla ahora mismo inmerso en asegurar su clasificación de cara a los Juegos Olímpicos que tendrán lugar el próximo agosto en Londres. Lo contaba él mismo: "estoy tranquilo y con mucha moral desde el bronce del pasado noviembre en el Grand Prix de Amsterdam, afronto las competiciones más motivado, he tenido una temporada un tanto irregular por mis problemas de espalda pero ahora me encuentro muy bien en los entrenamientos y quiero asegurar este puesto para preparar bien y a conciencia lo que resta de competiciones y poder estar en los juegos de Londres."

Lograr el ansiado billete olímpico es tarea ardua y complicada, a medida que se aproxima la cita clave el circuito se recrudece y arañar puntos clasificatorios se agrava y dificulta sobremanera según relata: "se nota desde hace meses que la gente está siendo selectiva y no va a todo porque el objetivo son los juegos, en Ámsterdam el nivel fue alto, con rivales muy complicados como el francés Yves Dafreville y el japonés Yuya Yoshida, aunque también puedes encontrarte con torneos sorprendentemente duros pero de un tiempo a esta parte está siendo como es cuando se acerca la olimpiada, muy complicado."

Este madrileño de Brunete relata cómo llegaba a un deporte como el JUDO: "Empecé en plan juego y diversión con 8 años y me fui aficionando poco a poco pero cada vez más, a la competición llegué de forma paulatina, no hay un punto de corte en que digas ahora voy a competir, vas yendo y te va gustando, unas veces te sale bien y otras no, desde infantil estoy compitiendo y a partir de la categoría júnior me centré verdaderamente en ello."

Y ahora mismo se halla con dedicación plena a la alta competición en esta disciplina: "Hago Judo porque me encanta y disfruto con ello, lo paso muy bien. Tengo establecida una línea de trabajo bien estructurada, se busca alcanzar los máximos objetivos, también entre los compañeros del equipo nos ayudamos mucho. Hay muy pocos profesionales en el Judo de competición, con dedicación plena y de modo profesional, se pueden contar con una mano, el Judo en España tiene algunos sinsabores, por ejemplo a mediados o finales de Enero se celebra el Campeonato de España y el centro de alto rendimiento permanece cerrado en navidades, un deportista de alto nivel no puede pararse, no hay vacaciones porque cortas el ritmo y eso te puede llevar a no cumplir objetivos. Ser judoka implica serlo las 24 horas del día, pienso en Judo en todo mo-

mento: los descansos o las comidas sirven para rendir mejor y son igual de necesarios que los esfuerzos.

En cuanto al salto cuantitativo y cualitativo que supone competir en unos Juegos, David explica con todo detalle: "Llevo tanto tiempo ya, que he aprendido a estar sereno, en una olimpiada por ejemplo se te puede ir la cabeza, todos los medios de comunicación pendientes y eres el foco de atención y no estás acostumbrado a nada de eso por desgracia, hay que tener cuidado y estar tranquilo, una medalla olímpica es lo máximo y lo que ambicionamos todos, en la penúltima olimpiada los medios se permitieron opinar de más y de forma negativa cuando no saben nada, desconocían quién era el campeón de España e ignoraban que para estar en una olimpiada hay que ser el mejor de España y ser de los nueve primeros de Europa, en un ranking de puntos de unos 90 deportistas cuando hay otros tantos que no han puntuado, llegar hasta ahí cuesta mucho, muchas horas metido entre cuatro paredes sin que el mundo sepa de ti. En España no sólo hay grandes deportistas en fútbol o tenis o automovilismo, afortunadamente en Judo también, pero nadie parece saberlo."

Sobre el método de trabajo, Alarza detalla: "Hay mucha preparación, éste es un deporte muy completo: hay que estar fuerte, rápido, resistente y despierto de ideas: carreras, circuitos de Judo, circuitos combinados de Judo con trabajo físico, pesas, trabajo específico de Judo pie y suelo, trabajo técnico de Judo de forma diestra o zurda, circuitos de uchikomis, randori suelo o pie, entreno los agarres, tengo muy buena base de agarres, me siento fuerte y controlador, me gusta bloquear bastante al rival y evitar sus posibles acciones. El peso lo llevo bien y la preparación física no la descuido. Tampoco desatiendo la parte psicológica, me parece de gran utilidad, creo que cualquier ayuda es buena, mientras más ayuda tengas a tu alcance más puntos a tu favor, es una figura equiparable al preparador físico, entrenador, nutricionista y fisioterapeuta. Con el psicólogo se pueden ver vídeos y estudiamos rivales, gracias a él me enseñó a trabajar eficazmente con los vídeos, se ven los vídeos para trabajar las situaciones, se hacen fichas, me ayuda bastante."

En cuanto a sus referentes en este deporte, David bebe de diversas fuentes: "No tengo un judoka favorito, ninguno en particular la verdad. Me gusta ver y fijarme en técnicas, curiosamente me gusta mucho ver a los pesos pesados, a la gente no le suele gustar, pero se ve mucho mejor el trabajo de agarres al ser más lentos se aprecia mucho mejor cómo establecen el control, cómo pasan un manga, como pasan una mano por dentro, como controlan para luego cruzarse, es poco vistoso pero a mí me encanta mirar las categorías de los pesados."

Sobre el estado de este deporte en la actualidad mantiene la opinión bastante extendida de

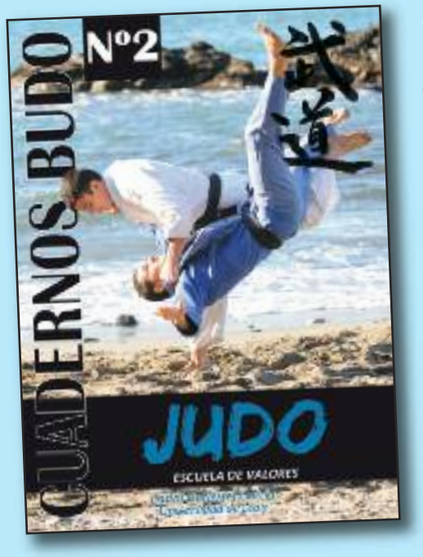
"ES IMPORTANTE EN ESPAÑA PERO POCO MEDIÁTICO" así lo exponía: "Es el cuarto deporte en España en cuanto al número de licencias, sin embargo no está nada difundido y no está nada aprovechado, no aparece en ningún lado cuando las medallas son las candilejas de cualquier deporte y es lo que mueve a los más pequeños, los ves ahora hacer tenis o que van a los karts y es porque están esos dos deportistas en los medios. No me importaría nada vincularme a algún tipo de programa para fomentar, lo haría gustoso: todo lo que sea aportar y mostrar la experiencia que tengo, contarles cosas de Judo o de torneos, que sepan lo que es este mundillo. Ya son muchos años los que llevo en esto y veo que estamos en un momento que da la sensación que no hay demasiados niños o gente, yo mismo tengo dificultades para encontrar gente de mi peso para entrenar."

Sobre el cambio de normativa en la competición que prohíbe el agarre directo a la pierna, que ha logrado que las técnicas puramente de JUDO hayan ganado vistosidad y los torneos sean más espectaculares David se pronuncia: "El judo es muy amplio y ahora parece que se ha vuelto al JUDO tradicional: kumikata, desplazamiento y ataque. La competición ha sufrido cambios o ha evolucionado y se deforma todo, un

o-soto-gari en competición no tiene nada que ver con la que se hace en un entrenamiento, cuando se permitía ese tipo de técnicas nos costó perder muchas competiciones porque era donde tomabas contacto real con ello, ha costado muchos torneos. Ahora me encuentro más cómodo con esta situación porque puedo desarrollar mejor mi Judo, no tengo que andar tanto a la defensiva y pendiente de si van a por la pierna."

Alarza tiene un palmarés a sus espaldas que no deja nadie indiferente, medallas de toda clase en torneos de toda clase pero hay una que guarda un recuerdo grato y especial: "El oro del Campeonato Europeo del año 2006, llevaba muchos años sin sacar resultado en campeonatos de este calibre, hasta entonces había sido mi asignatura pendiente, obtener medalla y encima la de oro ha sido muy importante. Es muy duro competir y me gusta mucho la verdad pero hay veces que he tenido periodos un poco en blanco, ahora acabo de salir de una lesión que me ha tenido alejado del podio hasta el bronce del Grand Prix de Amsterdam."

Y una última cosa, DAVID recomienda el JUDO: "Eso siempre!!! Un deporte que me ha dado tanto: viajar, conocer, tener un objetivo, disfrutar y hacer amigos, mis mejores amigos están en este deporte. Es importante para los chavales hacer cualquier deporte y éste además educa y forma, doy clases de Judo también a niños en Quijorna, me gusta mucho y no es nada fácil ni todo el mundo vale. Es de lo más completo, no excluye a nadie, cualquiera puede practicar JUDO, los más pequeños desarrollan la psicomotricidad y lateralidad a la par que aprenden disciplina y valores como el respeto."



CUADERNOS BUDO Nº2
Judo. Escuela de valores

Por Carlos Gutiérrez García

ISBN: 9788420305271
Páginas: 64
Formato: 16 x 22 cm.
Precio con IVA: 7 euros

"...Este pequeño libro habla de Judo y valores. De cómo un Judo bien orientado podría contribuir a formar personas y ciudadanos responsables y respetuosos consigo mismos y con los demás..."

"...se contempla la capacidad de autoexigencia y auto superación, de resistencia ante las adversidades, paciencia, sencillez y moderación..."

El Judo fue concebido como un método de educación integral. En él se abrazaron filosofías, prácticas y saberes de Oriente y Occidente, para dar como resultado un producto único que pretendía mejorar a las personas y a la sociedad. Nada hay más grande en el mundo que la educación, afirmaba el fundador del Judo, "*La educación moral de una persona se extiende a diez mil personas. La educación de una generación se extiende a cien generaciones*". Hoy en día el Judo es un deporte olímpico en el que grandes atletas luchan por lograr medallas. También es una actividad que practican todo tipo de personas y que puede potenciar el desarrollo físico, intelectual y social. Incluso para algunos, el Judo es un verdadero "camino de vida" que les sitúa y orienta en la complejidad del mundo en que vivimos.

El Judo es una escuela de valores por que trata de valores individuales y sociales como la cortesía, el respeto, la colaboración, la solidaridad, el esfuerzo, la perseverancia, la paz o la bondad. Son valores que se pueden *vivir* y *aprender* mediante la práctica del Judo, desde el mismo momento en que el principiante pisa por primera vez un *tatami*.

En este cuaderno se reflexiona sobre cómo el Judo en sus diversas facetas (Judo tradicional, Judo como deporte de alto rendimiento, Judo educativo, y Judo para todos) puede contribuir a la educación en valores. Se ofrecen citas de personas relevantes en la historia del Judo que inspiran esta reflexión, y se presentan investigaciones actuales sobre la temática. También se ofrecen orientaciones para potenciar la educación en valores a través del Judo, en el convencimiento de que todos aquellos que tienen algo que ver con el "mundo del Judo" pueden realizar aportaciones significativas para que este sea una verdadera *Escuela de Valores*.

SOBRE EL AUTOR:

Carlos Gutiérrez García es Profesor Titular de Universidad en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte de la Univ. de León, donde imparte desde 1999 asignaturas relacionadas con el Judo. Realizó su tesis doctoral sobre la historia de Judo en España y es autor de numerosas publicaciones sobre Judo y AA. MM., entre ellas de los primeros repertorios bibliográficos sobre libros de artes marciales (coautor Mikel Pérez) y revistas de artes marciales (coautores J. Brieva y M. Pé-rez) publicados en España. Desde el año 2006 dirige la Revista de Artes Marciales Asiáticas, editada por la Universidad de León. Posee el grado de 3er Dan de Judo.

LAIA TALARN

Fotos: www.arajudo.com

Judo, juventud y criterio

Lleva la mitad de su vida en esto del JUDO, cuando hace diez años se iniciaba de la de la mano de Paco Franco en las Escolapias; y en esa fenomenal fábrica de cantera catalana que gestiona Paco Franco y ha ido creciendo y evolucionando LAIA TALARN que con tan solo 20 años se ha subido ya en varias ocasiones a podios tanto de campeonatos nacionales como internacionales. A sus espaldas dos participaciones consecutivas en campeonatos de Europa, en 2010 en el Sub-20 de Sofía en Bulgaria lograba la séptima plaza, y en el pasado año, en el sub23 de Moscú con un sorteo despiadado que la emparejaba con la húngara y a la postre campeona Abigel Joo, caía en primera ronda tras un igualadísimo combate. A día de hoy LAIA TALARN se presenta con unas credenciales colmadas de motivación y humildad fundadas y afirmadas a base de trabajo y esfuerzo que la indican como uno de los nombres a no perder de vista en el futuro.

Sobre la elección del JUDO como su deporte y sus inicios, Laia explica cómo cayó en un lance casual del destino: "Sí, la verdad es que fue toda una casualidad, cuando tenía 10 años nos mudamos de piso y tuve que cambiar de colegio a las Escolàpies Llúria donde estuve hasta que empecé la universidad. En realidad quería hacer baloncesto y en la fila de padres que había formada en las oficinas del colegio para apuntarse a las extraescolares mi madre conoció a los padres de las que actualmente hoy son mis compañeras de club, estaba en una edad con mucha reticencia para practicar esta disciplina porque pensaba que el JUDO era más bien un deporte para chicos. A mis padres les convenció la idea por completo porque también vieron que había muchas en el club y que por probar no se perdía nada, así que un día me llevaron de la oreja a una clase y hasta ahora."

Y ahora para Laia el JUDO es toda una forma de proceder "Es vital para mí el JUDO y se ha convertido en una parte muy importante de mi vida a la que dedico muchísimo tiempo y ganas. Me ha educado y disciplinado con los horarios que marca en mi vida cotidiana, en el día a día, me enseña que los objetivos se cumplen y vienen tras la combinación de esfuerzo y sacrificio, hay que trabajar muy duro para lograr cosas y eso es toda una educación para cualquier ámbito de la vida."

También detalla cómo es compatibilizar sus estudios universitarios con la alta competición en un deporte como el JUDO: "Me ayuda a desconectar de la universidad, que tampoco quiero descuidar porque es lo que me labrará mi futuro, me despeja la mente del día a día y organizo mejor las ideas en la mente. El JUDO me ha enseñado lo que significa el sacrificio, la mayoría de veces sin recompensa, y la perseverancia, porque a pesar de todo hay que tener paciencia y seguir adelante. Me proporciona equilibrio y orden en mi vida. Tener que entrenar, viajar y lo que esto conlleva a la fuerza hace organizarte y tener que priorizar unas cosas sobre otras.

Sobre su estilo la judoka catalana se define ella misma de modo humilde y nada pretenciosa: "Creo que como deportista tengo que trabajar y entrenar mucho, de modo muy constante porque no me considero especialmente talentosa para este deporte, lo

suplo con grandes dosis de sacrificio que es lo que te lleva a conseguir los objetivos marcados, pero esto es siempre muy difícil y a veces no ocurre, por eso hay que ser constante y mantener el empeño y las ganas. Gran parte de lo conseguido se lo debo a mis compañeros, en el club somos una piña, ir a entrenar es sudar y compartir con mis mejores amigos estas se-

siones, el progreso no me cabe ninguna duda que se alcanza gracias a tus compañeros que también se sacrifican."

De sus éxitos en su trayectoria deportiva habla de aquellos en los que guarda especial recuerdo: "El que más ilusión me hizo seguramente fue el primer resultado que logré en una competición nacional, en el ranking cadete del año 2007 quedé en segundo lugar y estuve un par de semanas en una nube porque no me creía lo que me había pasado y dónde había llegado. Recuerdo que al salir de la reunión que habíamos tenido con los seleccionadores llegó mi entrenador al pabellón y me hizo mucha ilusión compartir aquello con el que me había ayudado tanto para llegar hasta ahí."

Laia se explaya cuando habla sobre su club, su entrenador y su equipo de trabajo: "Mi club, el Judo Escolàpies Llúria, y el Centre de Tecnificació Barcelona Nord dirigidos y coordinados por José Conde y Paco Franco, que también han formado un grupo de gente increíble, que no habría conocido si no fuera por aquel día que me convencieron para probar una clase en este deporte y bajé a la sala donde impartían las clases de JUDO. Son personas que están conmigo en todo momento, que me apoyan tanto en lo bueno como en lo malo, que caen por mi cuando hace falta y que están siempre ahí. Hemos llegado donde estamos gracias al apoyo del grupo, creo que eso es lo más importante, es algo primordial que debo de mencionar."

A sus 20 años es inevitable hablar sobre su futuro deportivo: "¡Una olimpiada! A medida que pasa el tiempo es algo que ronda muy a menudo por mi cabeza y voy hacer lo posible para que se cumpla. Quiero tener siempre ganas de mejorar, de dar más, que cuando mi carrera como competidora termine, tanga la sensación que hice todo lo posible y que me esforcé al máximo para cumplir las metas."

Su percepción del Judo actual y del momento del judo español también tiene su propia percepción: "El Judo actual está escrito en letra pequeña… ¡Lo veo con gafas! (se ríe...) bueno fuera bromas, creo que hay demasiados cambios y en muy poco tiempo: nuevas normas de arbitraje, cambios en judoguis, dorsales y demás, recibe muy poca ayuda institucional y económica a pesar de ser el tercer deporte olímpico con más número de licencias en nuestro país. El Judo español parece que ahora mismo está en situación de "stand by" y hasta que no pasen los Juegos Olímpicos no se vislumbrará un futuro claro para nuestro deporte. Ahora todas las atenciones están centradas en Londres y habrá que esperar a que pase esta cita para ver hacia dónde se mueve el Judo en España. Pero creo que la selección española puede hacer un gran papel en los Juegos Olímpicos, se ve mucha competencia y muchas ganas sobretodo en -52 y en -57.

Tiene muy claro cuál es su referente como judoka y también rinde admiración: "Por su forma de hacer Judo, por su humildad y sobretodo por lo que me transmite cuando está encima de un tatami, sea entrenando o compitiendo sin lugar a dudas: **CECILIA BLANCO**."

Como no se quiere dejar nada en el tintero, la judoka catalana no va a marcharse sin **recomendar el JUDO**: ¡Claro que sí! ¡¡RECOMIENDO EL JUDO A TODO EL MUNDO!! Hay muchas maneras de vivir el judo, tantas como personas que lo practican. Es por eso que cualquier persona tiene cabida en este deporte, independiente de su edad y de su complexión. En un mismo club se junta gente que entrena para ganar y con objetivos, gente que entrena para pasárselo bien, los más pequeños que se empiezan a "enganchar" al Judo por lo divertido que puede llegar a ser e incluso están también los que vienen sólo cuándo nos vamos de cena para celebrar algo! Se crea un ambiente heterogéneo, pero con una cosa muy importante en común: JUDO. Yo llegué por casualidad y hoy agradezco a este deporte todo lo que me ha aportado, es un deporte que lo tiene todo, muy completo, educa en valores con su disciplina y respeto, en lo físico mejora psicomotricidad, coordinación, lateralidad etc., es una disciplina de pequeños detalles pero que aporta muchos valores y luego son de utilidad para cualquier ámbito de la vida.

Por Ferrán Piqué (www.judo-yuko.com) y Montse Coque

OKYU Moxibustión Japonesa

Felip Caudet
felipra@hotmail.es
www.harikyu-in.blogspot.com

La moxibustión japonesa, okyu, es una herramienta terapéutica tradicional que permite el manejo rápido y eficaz de las lesiones. Síntomas como el dolor remiten de una manera eficiente.

El okyu-ya (practicante de okyu) utiliza sus manos para detectar los puntos a tratar y mediante la combustión de pequeños conos de artemisa conseguirá una mejora inmediata en la salud de los que sufren. Su gran diversidad técnica permite la aplicación tanto en niños como en adultos y ancianos. Adaptable a cada caso con gran precisión, sigue una máxima: "Pequeño estímulo, grandes efectos".

La moxibustión consiste en el tratamiento de las enfermedades mediante la aplicación de calor de diferentes maneras y en puntos determinados del cuerpo. Nacida en el contexto de la medicina tradicional china, es considerada una de las terapias más antiguas de humanidad. Las primeras referencias escritas sobre el tema se encuentran en los libros de seda de Mawangdui (China), datados aproximadamente en el año168 a J.C. Hermana de la acupuntura, los textos clásicos como el Ling Shu, explicitan que lo que no puede solucionar la acupuntura ha de ser tratado con moxibustión.

La práctica japonesa merece una consideración especial ya que llegó a ser reconocida como una técnica independiente de la acupuntura. Tanto es así que históricamente los moxibustores gozaron de gran reconocimiento en su país, un ejemplo de ello fue el maestro Sawada Ken. El Taikyoku, uno de sus tratamientos, alcanzó la consideración de Tratamiento Nacional.

La gran variedad de técnicas que existen en la moxibustión, hacen de ella un arte rico que ha ido evolucionando desde su concepción. La técnica más singular y poderosa es el llamado Okyu. Esta forma de moxa consiste en confeccionar unos conos de artemisa del tamaño de un grano de arroz o de sésamo que se colocaran sobre el punto a tratar. Los conos se encienden delicadamente con una varilla de incienso sin humo. Con práctica y las técnicas adecuadas, el paciente percibirá una sensación similar a una suave punción (sin agujas!), por otra parte si no se realiza bien la técnica la percepción será de quemazón.

Okyu se utiliza para tratar cualquier trastorno del cuerpo pero adquiere una importancia notoria en el tratamiento del dolor y de las lesiones musculares, tendinosas y ligamentarias. Una gran ventaja sobre otras técnicas es la gran rapidez con la que el paciente nota mejora en sus síntomas.

La Medicina Tradiconal China comprende la moxibustión como un elemento de tonificación y una mera aplicación de calor (yang) que solo puede producir eso, calor. Esta comprensión explica las grandes aplicaciones de calor descritas en los libros de acupuntura y la prohibición de su uso en trastornos que cursan con calor o inflamación. Nada más lejos de la realidad es el hecho que las técnicas japonesas se han refinado y transformado hasta tal punto que tienen un sentido y unos efectos completamente distintos al de la aplicación de calor china, pudiendo ser utilizadas, y sin duda, con una intención anti-inflamatoria o en el tratamiento de la fiebre. En la concepción japonesa, la moxa prima por su efecto energético y no por el calorífico. Es crucial la suavidad de sus aplicaciones y puede ser una herramienta de doble filo, que puede suplementar el Ki o drenar los estancamientos energéticos responsables de muchas patologías dolorosas.

El okyu ha sido estudiado siguiendo la metodología científica y evidenciando que su aplicación repercute en la bioquímica sanguínea y en una estimulación del sistema inmunológico. Actualmente se están desarrollando proyectos de investigación sobre el tratamiento de enfermedades infecciosas como la tuberculosis resistente a la farmacología (www.moxafrica.org).

El material básico con que se practica la moxibustión es la artemisa (Yomogi), una planta que destaca por una característica combustión y un uso tradicional en la ancestral cultura japonesa. Una

vez procesada cambia el nombre, y según la calidad obtenida, podremos encontrar mogusa (moxa de alta calidad también conocida como moxa dorada) o wakakusa (moxa de calidad media, ideal para usos caloríficos). Dos detalles permiten conocer su calidad: el color y la textura. Esto adquiere gran importancia en función de la técnica que queremos aplicar. Otro aspecto particular de esta terapia es la localización de los puntos en los que se aplicaran los conos. Este es uno de los puntos fuertes y esenciales de la terapia, ya que se realiza mediante palpación manual y permite personalizar al máximo el tratamiento de las lesiones. Los moxibustores de renombre (Sawada, Fukaya, Seiji, Bunshi) se caracterizaban por una especial capacidad a la hora de encontrar los puntos.

La moxibustión de Isaburo Fukaya.

Uno de los estilos de moxibustión okyu clásico con más renombre por su eficacia es el Fukaya-kyu. El maestro Isaburo Fukaya vivió en la primera mitad del siglo XX y fue considerado el maestro de moxa más importante del periodo de Sowa. Inspirado en los trabajos de Sawada Ken y la literatura médica clásica, y con un don especial para la búsqueda de puntos y una confianza sin igual en el poder de la moxibustión (él mismo logró recuperarse de una grave afección), puede considerarse el renovador de la moxibustión. Su aportación metodológica y instrumental (incorporó el uso del tubo de bambú) le llevaron a conseguir resultados nunca vistos hasta el momento.

El bambú de Fukaya permitió conseguir una mayor profundidad y confort en los tratamientos. Dejó su trabajo escrito pues era un hombre metódico y alguna frase memorable como: "Aplique la moxa con el corazón."

Salud y okyu!

Felip R. Caudet Piñana nace en Tarragona (España) (1976). Desde su infancia siempre estuvo interesado en las posibilidades terapéuticas de todo lo que le rodeaba y se sintió atraído por todo aquello que la naturaleza proporcionaba para curar. Se formó en Acupuntura Tradicional China y en Naturopatía en la escuela CENAC (Barcelona)(1999). Más tarde, cursó la diplomatura de Fisioterapia en la Universidad Ramón Llull y diversos postgrados universitarios de especialización (Fisioterapia cardio-respiratoria y Método postural Mézières).

Después de navegar muchos años en la consulta clínica y en el medio docente, tuvo la fortuna de conocer las técnicas japonesas. Maestros como Antonio Augusto Cunha (Brasil), quien encendió el calor del okyu en su interior, y Stephen Birch (Holanda), erudito y maestro internacional que le acercó la percepción y la visión japonesa del Ki, serían clave en su desarrollo formativo. Posteriormente, Fukushima Tetsuya (Japón), maestro de maestros, le introdujo en los secretos de la moxibustión directa. En contacto continuo con este y otros maestros japoneses, como Shinma Hideo (hijo de Isaburo Fukaya) y Hirato Motoshiro , ha continuado el fascinante y profundo camino de la moxa.

Ha publicado El calor que cura (Natural Ediciones), una obra dedicada exclusivamente a las técnicas de moxibustión directa (okyu) y al estilo de Fukaya. Actualmente sigue en el ámbito clínico y se dedica a la difusión de las técnicas de moxa japonesa internacionalmente.

THE WORLD HAPKIDO FEDERATION
FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO

세계합기도연맹

합기도

BENEFICIOS Y VENTAJAS DE PERTENECER A NUESTRA FEDERACIÓN

- ✓ Acceso al programa completo de grados y conocimiento del sistema en profundidad de la WORLD HAPKIDO FEDERATION (WHF).
- ✓ Certificación y reconocimiento de grados, dan y títulos de enseñanza a través de la WORLD HAPKIDO FEDERATION.
- ✓ Certificación y reconocimiento de grados, dan y títulos de enseñanza a través de la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HAPKIDO (FEH).
- ✓ Afiliación y realización de Clubes y Gimnasios.
- ✓ Afiliación de Organizaciones, asociaciones y escuelas de hapkido independientemente del estilo.
- ✓ Secciones y departamentos en Defensa Personal, Defensa Integral Femenina, Defensa Operativa Policial, etc.
- ✓ Licencia Anual Federativa.
- ✓ Descuentos y subvenciones en todas las actividades de la FEDERACIÓN.
- ✓ Seminarios continuados con Maestros Nacionales e Internacionales.
- ✓ Escudos y Banderas de FEH y WHF.
- ✓ Seguro de accidentes.
- ✓ Apoyo constante a los Clubes, Gimnasios, Miembros federados, Maestros e Instructores.
- ✓ Acceso al material Oficial (Doboks, Ti, Chandal, Camisetas, etc., distribuido por FEH y WHF.
- ✓ Acceso a toda la información de actividades y eventos de (FEH).
- ✓ Viajes para la practica y perfeccionamiento de hkd en el extranjero (Corea, EEUU, Holanda, etc.).
- ✓ Consultas y dudas de cualquier cuestión relacionada con nuestro bello Arte Marcial de forma individual o general.
- ✓ Publicidad de tu escuela y aparición en la web FEH www.fehapkido.es o en la de tu regional así como en las mejores revistas nacionales e internacionales de artes marciales.

CALENDARIO NACIONAL DE ACTIVIDADES FEH 2012

II FEBRERO. Día 25 IX SEMINARIO NACIONAL DE HAPKIDO gratuito afiliados (FEH) a cargo de los Maestros JOSÉ CHAQUET (Valencia), VICTORIANO NICOLÁS (Murcia), JAVIER SÁEZ (Burgos) y con la participación especial del Maestro y Presidente de la Federación Española D. JOSÉ MANUEL REYES PÉREZ.

III MARZO. Día 10 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES.
Día 24 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel medio y superior.

IV ABRIL. Día 7 CURSO ESPECIAL GRATUITO EN DEFENSA INTEGRAL FEMENINA especial VIOLENCIA DE GÉNERO a cargo del Maestro VICTORIANO NICOLÁS, Delegado de la regional Murciana.
Día 29 CURSO DE HAPKIDO a cargo del Maestro Javier Sáez, Delegado de la regional de Castilla y León.
V MAYO. Día 19 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel medio.
Día 26 FESTIVAL NACIONAL DE HAPKIDO (FEH).

VI JUNIO. Día 23 CURSO DE I CHOL BONG niveles básico y medio a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES.
Día 30 EXAMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEFENSA INTEGRAL FEMENINA, DEFENSA OPERATIVA POLICIAL, ETC).

VII JULIO. Días del 1 al 15. CURSO DE TITULACIÓN INSTRUCTORES Y MAESTROS (FEH) en todas sus disciplinas en el KIDOKWAN CUARTEL GENERAL DE WHF EN ESPAÑA.
Día 14 MEMORIAL GRAN MASTER KWANG SIK, MYUNG.

VIII AGOSTO; VACACIONES.

IX SEPTIEMBRE. Día 29 CURSO DE EXPERTO EN DEF. PERSONAL nivel básico.

X OCTUBRE. Día 20 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES.
Día 27 CURSO DE I CHOL BONG niveles medio y superior a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES.

XI NOVIEMBRE. Día 24 CURSO ESPECIAL DE HAPKIDO a cargo del Maestro DI GUARDIA.

XII DICIEMBRE. Día 15 EXAMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEFENSA OPERATIVA POLICIAL, ETC).
Día 15 TROFEO INFANTIL DE NAVIDAD.

* LOS CURSOS DE OPERATIVA POLICIAL ESTÁN PENDIENTES DE CONFIRMACIÓN.

Para los próximos cursos de Defensa Operativa Policial, consultar en eventos en nuestra web:

www.fehapkido.es

FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO
Única Federación Oficial afiliada y representante a la
WORLD HAPKIDO FEDERATION en ESPAÑA (KIDOKWAN)
CUARTEL GENERAL C/ Marqués de Mondéjar nº 26, 28028 MADRID

www.fehapkido.es info@fehapkido.es

TAKEDA UESHIBA

Stanley Prainin
Editor en jefe de Aikidojournal
www.aikidojournal.com
www.facebook.com/aikidojournal

Permítanme comenzar afirmando categóricamente que la principal influencia técnica sobre el desarrollo del Aikido es el Daito ryu Jujutsu. Este arte, del que se dice que es la continuación de una tradición marcial del clan Aizu, que se remonta a varios cientos de años, se propagó en muchas áreas de Japón durante las eras Meiji, Taisho y el comienzo del periodo Showa, por el famoso artista marcial Sokaku Takeda. Conocido igualmente por su destreza marcial y severidad de carácter, Takeda había usado sus habilidades en encuentros a vida o muerte en más de una ocasión.

Takeda tenía 54 años cuando Morihei Ueshiba lo conoció por primera vez en la Taberna Hisada, en Engaru, Hokkaido, a finales de febrero de 1915. Este encuentro marcó el comienzo de una larga, tormentosa y en última estancia, provechosa asociación entre los dos, que perduró durante más de veinte años.

La exposición inicial de Ueshiba a la práctica de Daito ryu incluyó tres seminarios de 10 días en continua sucesión la cual concluyó el 4 de abril del mismo año. Los registros de Daito ryu muestran que participó entonces en otros tres seminarios impartidos por Takeda en 1916. Ueshiba también invitó a Takeda a su casa y recibió instrucción intensiva y privada en las técnicas altamente refinadas de Daito ryu. Desafortunadamente, se conocen pocos detalles sobre este estudio y sobre el tiempo que duraron.

Ueshiba abandonó Hokkaido en una ocasión y durante todo el mes de diciembre de 1919 después de que recibiera un telegrama que contenía la noticia de que su padre estaba enfermo, en estado crítico. Confió su casa a Takeda, una modesta estructura de madera, y regresó a su ciudad natal, Tanabe. En ruta, hizo una parada no programada en Ayabe, el centro de la religión Omoto, para rezar por la recuperación de su padre. Fue aquí donde conoció a Onisaburo Deguchi, otra gran influencia en su vida. Cuando llegó casa y lamentar que su padre ya había muerto, Ueshiba decidió trasladar a su familia, entonces formada por su mujer, su madre y dos hijos, a Ayabe, y se mudaron allí en la primavera de 1920. Ante la insistencia de Deguchi, Ueshiba inauguró su primer dojo en su casa, conocido como el Ueshiba Juku, y enseñó Daito ryu a los estudiantes, la mayoría de los cuales eran miembros de la religión Omoto.

Dos años más tarde, en abril, Sokaku Takeda apareció en Ayabe con su mujer, una hija y su hijo de 6 años de edad, Tokimune, posterior heredero de Daito ryu. La cuestión de si Takeda se invitó a sí mismo o si Ueshiba le pidió venir a Ayabe parece ser de momento irresoluble y las versiones oficiales procedentes de las fuentes de Daito ryu y del Aikido

difieren considerablemente. Lo que se sabe es que Takeda permaneció durante cinco meses enseñando a miembros del dojo Ueshiba Juku, y que al final de este periodo a Ueshiba se le concedió el certificado kyoju dairi, el cual le confería estatus oficial de instructor de Daito ryu. Takeda y el espiritualmente orientado Deguchi, parece, no sorprendentemente, que sentían aversión mutua aunque el líder Omoto ofreció a Sokaku una espada y una pintura hecha a mano como regalos de despedida. En cualquier caso, todos los indicios apuntan a que la relación entre el diminuto pero intrépido Sokaku y su más famoso estudiante, Morihei Ueshiba, se tensó durante el periodo en Ayabe.

A continuación de la salida de Takeda en septiembre de 1922, los dos parece que se encontraron sólo irregularmente, aunque Takeda visitó a Ueshiba en distintas ocasiones en el posterior dojo en Tokyo. Ueshiba finalmente se estableció como un conocido profesor de jujutsu en Tokyo, mientras Takeda continuó viajando extensivamente por todo Japón dando seminarios principalmente a personas prominentes como jueces, oficiales de policía, oficiales militares, etc. Aunque Ueshiba y Takeda tuvieron poco contacto directo a partir de ese punto, mantuvieron correspondencia. Además, Ueshiba, ahora un acreditado profesor de Daito ryu, concedió certificados de maestría a sus estudiantes directos hasta probablemente el 1937. Entre los receptores de diplomas por parte de Ueshiba están Kenji Tomiki, Minoru Mochizuki, Rinjiro Shirata y Gozo Shioda. En modernos términos psicológicos, la asociación entre Morihei Ueshiba y Sokaku Takeda podría ser caracterizada como una relación "amor-odio". Es difícil determinar claramente los hechos históricos ya que casi no hay testigos vivos de muchos de esos sucesos. Incluso hoy día se ofrecen por parte de los sucesores de Takeda y Ueshiba explicaciones cargadas de emociones que se contradicen mutua y enormemente. Está claro que Ueshiba tuvo un profundo respeto por la habilidad técnica de Takeda y que éste consideró al fundador del Aikido como uno de sus más prometedores estudiantes. Sospecho que en la raíz de los problemas entre los dos estaban la exigente personalidad de Sokaku, la actitud independiente y la orientación espiritual de Ueshiba y los poco precisos acuerdos financieros con respecto a las obligaciones de Morihei como instructor certificado de Daito ryu. La página del eimeiroku de Daito ryu fechado el 15 de septiembre de 1922, en la cual se concede a Ueshiba la certificación kyoju dairi, claramente establece que estaba obligado a pagar unos derechos de matrícula de tres yenes a Sokaku por cada estudiante que se inscribiera en su dojo. Más tarde cada uno acusó al otro por incorrecciones con respecto a asuntos financieros y los relatos de sus últimos encuentros revelan la naturaleza irresoluble de las discrepancias entre ellos. Pero Takeda confirió el estatus kyoju dairi a un número elevado de individuos incluidos Taiso Horikawa, Yukiyoshi Sagawa, Kotaro Yoshida, Kotaro (Kodo) Horikawa, y Takuma Hisa (Kiyoshi Watatani enumera un total de veintinueve en su Bugei Ryuha Dai Jiten) y, aparentemente, todos estos individuos habrían sido responsables de pagar las mismas sumas a Sokaku siempre que enseñaran Daito ryu. Considero sumamente dudoso que Ueshiba fuera el único que haya tenido dificultades personales con Takeda relativas a temas financieros.

En conclusión, me gustaría mencionar algunas de las consecuencias positivas de la relación entre estos dos sumamente respetados budokas del siglo veinte. En primer lugar, la deuda técnica del Aikido hacia el Daito ryu es inmensa. Es difícil encontrar un movimiento en Aikido que no se origine en la forma de Jujutsu de Takeda. Por otra parte, la supervivencia, diseminación y perspectivas futuras del Daito ryu como arte marcial tradicional japonés ha sido virtualmente garantizado por el tremendo éxito internacional del Aikido moderno. De hecho, a menudo he escuchado a practicantes de Daito ryu referirse impropiamente a su arte como ¡Aikido! En cualquier caso, visto desde un punto de vista histórico, las dos artes marciales están irrevocablemente unidas y permanecerán así a pesar de los malentendidos, prejuicios y recriminaciones que se han perpetuado hasta este día. Con el tiempo, a medida que nuestra comprensión de los pasados hechos históricos crezca, creo que será posible considerar la relación entre el Aikido y el Daito ryu Jujutsu con un punto de vista más objetivo y que la mutua deuda de estas artes se percibirá más fácilmente.

Stanley Prainin

Nacido en 1945. USA.
5º dan Aikido Aikikai.
Fundador y editor de Aiki News y Aikidojournal, publicaciones pioneras en el mundo del Aikido.

Stanley Pranin inició la práctica del Aikido en 1962 con el estilo *Yoshinkan*. Más tarde continua su formación con el maestro Takahashi Isao, del estilo *Aikikai*, alcanzando el 1º dan en 1965, 2º dan en 1967, 3º dan en 1973, 4 º dan en 1976 y 5º dan en 1983. Enseñó Aikido en California (USA) entre los años 1965-1977. Se instala en Japón en 1977 y allí funda *Aiki News* y *Aikido Journal,* siendo esta última en la actualidad una publicación online (www.aikidojournal.com). Es un reconocido historiador de la vida de Ueshiba Morihei, autor de numerosos ensayos y libros sobre el *Aikido, Daito ryu Aikijujutsu* y otras artes relacionadas.

SEMINARIO A LA LEGIÓN EXTRANJERA FRANCESA
JING JUN KWAN HAPKIDO

JING JUN KWAN ESPAÑA

Unas semanas atrás, el Maestro Couet se desplazó a la ciudad de Calvi, en Córcega, para impartir un segundo stage de Hapkido Jin Jung Kwan a los legionarios del 2º Regimiento Extranjero de Paracaidistas. Se trata del único regimiento paracaidista de la Legión Extranjera todavía en actividad, y es uno de los cuatro regimientos de infantería de la 11ª brigada paracaidista. (http://2rep.legion-etrangere.com). El Ayudante en Jefe WANKE, que antes había probado muchas artes marciales, ha encontrado en este stage la respuesta adecuada para formar a los legionarios en un metodo de defensa personal eficaz, el Hapkido Jin Jung Kwan. Después de esto, el Ayudante en Jefe WANKE, con el acuerdo del Capitan Brunet de la 4ª Compañía, decidió organizar un 3º stage con más de 100 legionarios de la 4ª compañía de la 2ª REP, como parte de sus planes de formación VIGIPIRATE. Frente a tal número de cursillistas, la élite de la Jin Jung Kwan Europea se desplazó a Córcega para esta jornada de formación excepcional. El Maestro Raphael Couet (6º dan, Lyon), el Maestro Álvaro Sanz (5º dan, Barcelona), el Maestro Steve Arnone (4º dan, St Etienne), Miloud Ramdane (3º dan, Lyon) y Antoine Rossi (1º dan, Corcega) mostraron y enseñaron las tecnicas JJK a los legionarios durante más de 7 horas. El maestro Raphael Couet ya había recibido un derecho permanente a la entrada en la 2ª REP después de los dos primeros stages, en esta ocasión ya se han formalizado nuestros cursos delante del Teniente Coronel de BESONBES que hace entrar nuestras intervenciones dentro de un cuadro oficial. Nuestro agradecimiento al Ayudante en Jefe WANKE y al Capitan BRUNET de la 4ª Compañía (que participaron en la sesion de la mañana), así como al Sargento en Jefe David Astudillo, alumno de Antoine Rossi (JJK Corcega), sin los cuales no hubiesen sido posibles los cursos. A la entrega de este pequeño artículo ya se ha celebrado el siguiente stage.

Shu-Ha-Ri

El método tradicional Japonés de transmisión de conocimientos

Por **Yukio Takamura**, editado por **Nanette Okura**
-Editado originalmente por Toby Threadgill-

"**Shu-ha-ri**" significa, literalmente, aceptar el Kata, diferenciarse del Kata y descartar el Kata.
El propósito del entrenamiento en un ambiente Japonés clásico casi siempre sigue este proceso educativo Este método único de aprendizaje ha existido durante siglos en Japón y ha sido clave en la supervivencia de muchas de las más antiguas tradiciones Japonesas. Éstas incluyen ámbitos tan diversos como puedan ser las artes marciales, la composición floral, él teatro, las marionetas, la pintura, la escultura y la poesía. Si bien el Shu-ha-ri ha funcionado correctamente hasta la era actual, nuevas aproximaciones sobre el aprendizaje y la enseñanza están alterando este método tradicional Japonés de transmisión de conocimientos. A medida que las artes tradicionales japonesas son transmitidas con éxito a la siguiente generación de estudiantes, queda bajo la responsabilidad de los Sensei (profesores) de hoy en día, y a su sabiduría, el enfrentarse a los puntos fuertes y a los obstáculos que pueda haber en el proceso de Shu-Ha-Ri.
En este ensayo me centraré en el Shu-Ha-Ri y su singular aplicación a la honorable tradición marcial de la Takamura ha Shindo Yoshin Ryu Ju Jutsu.

Shoden / el nivel Inicial del entrenamiento

Shu (Aceptar el Kata)

El Kata, o forma, es el núcleo educativo de todas las tradiciones y escuelas Japonesas. Es la representación más visible del conocimiento de una escuela agrupado en un conjunto aparentemente simple de movimientos o conceptos.
Como el Kata es tan accesible, se suele caer en el error de creer que es el aspecto más importante a la hora de determinar la habilidad o progreso de un estudiante. De hecho, el Kata adecuadamente enseñado sí contiene en su interior el Ura, o nivel de información oculto, pero esta información subyace más allá de la superficie u Omote de lo apreciable a simple vista.
Sin primero dedicarse plenamente a la maestría del Omote del Kata, el estudiante está destinado a permanecer como un principiante para siempre, incapaz de progresar hacia la verdadera profundidad del conocimiento que está oculto en el Ura.
Para experimentar Shu y aceptar el Kata, el estudiante debe primero someterse a sí mismo y a su Ego a lo que, en apariencia, son series aleatorias de ejercicios repetitivos.
Muchas veces estos Kata iniciales o Shoden están diseñados con la intención de poner a prueba los niveles de concentración de los estudiantes y su devoción al aprendizaje. En algunas de las tradiciones más rigurosas, el Kata está ideado para crear incomodidad a nivel físico.
Superar este malestar físico significa sólo el primer nivel o paso del estudiante a la hora de concentrarse mentalmente en una sola tarea. A medida que el estudiante vaya progresando a través de los diferentes Kata, otros aspectos estresantes o distracciones aparecerán. Ya que estos procesos aumentan en intensidad, la mente del estudiante aprende a procesar la información y el estrés de una manera mucho más eficiente. Con el tiempo los diferentes procesos neuro-musculares se convertirán en intuitivos.
Una vez que este nivel de Kata es absorbido satisfactoriamente y ejecutado de igual modo, el estudiante ha alcanzado el primer nivel de su entrenamiento.
A lo largo de su entrenamiento se le presentarán otros Kata más avanzados, lo cual significará encontrar desafíos más diversos y complicados, aunque la metodología a nivel mental para el aprendizaje ya está asentada en sus bases.
Se ha alcanzado la razón elemental para el entrenamiento con el Kata.

Los Obstáculos en la enseñanza en el nivel Shoden

En este nivel es posible, gracias al Kata, enseñarlo todo por ellos mismos. Después de todo son repeticiones físicas cuyo cometido es poner a prueba al estudiante e instruirle de modo casi totalmente privado y singular, pues supone una experiencia única para cada individuo.
Aunque pueda parecer una exageración, cualquiera que conozca los movimientos básicos del Kata puede guiar a un estudiante al primer nivel de su entrenamiento.
Es incluso posible para algunos estudiantes llegar a este nivel del entrenamiento aprendiendo a través de un libro o similar. Pese a todo, este acercamiento al aprendizaje tan descontrolado y poco guiado por parte de un Sensei coloca al estudiante en una situación peligrosa, especialmente a la hora de enseñar Kata por parejas.
El error más común es la falta de una atención diligente por parte del Sensei hacia la forma física del Kata y al tempo correcto.
Por decirlo llanamente, la habilidad en la enseñanza de muchos instructores de nivel inicial viene de su propia experiencia durante su entrenamiento como alumnos. Debido a esto, ahora están inculcando estos hábitos deficientes en sus alumnos, que deberán después desaprenderlos más adelante. Esto no sólo es potencialmente peligroso sino que también puede ser frustrante para el estudiante.
Este defecto en la enseñanza ha dado como resultado que muchos, en potencia, excelentes estudiantes queden desencantados con su experiencia en el entrenamiento y abandonen. Una instrucción diligente incluso en el más básico nivel del Kata es

una prioridad absoluta. Los conceptos básicos son el núcleo de cualquier proceso y ejecución posterior y no hay que infravalorarlos jamás.

Chuden / el nivel Intermedio del entrenamiento

Shu en el nivel Chuden

En el nivel Chuden el estudio del Kata incluye un nuevo elemento. Este elemento es la aplicación o Bunkai. Ahora se presentan al estudiante la razón más profunda del Kata y su construcción. También se estudia y evalúa el marco en que existe el Kata. Este estudio y evaluación está, pese a todo, estrictamente limitado a la ejecución pura del Kata, sin ninguna variación. Sólo a través de un estudio estricto, el Kata puede demostrar de manera precisa su relevancia al estudiante a un nivel que éste pueda comprender.
Durante este proceso el Sensei ayuda al estudiante a que empiece a atisbar la existencia del Ura, esos aspectos que yacen ocultos bajo la superficie o forma puramente física del Kata.
Para algunos estudiantes este descubrimiento es una revelación mientras que para otros había sido obvia desde hacia tiempo. De cualquier manera, el Sensei debe ahora presentar de manera precisa y adecuada los conceptos básicos de una manera más abstracta de lo que lo había hecho con anterioridad. De este modo se prepara el terreno para el segundo aspecto del Shu-Ha-Ri.

Ha (Diferenciarse del Kata)

En el concepto tradicional Japonés de Shu-Ha-Ri, Ha es el primer indicio de expresión creativa permitida al estudiante. Es cuando el Henka Waza o variación se experimenta por primera vez.
También se ha llamado *"la forma divergente que existe en la forma"* o *"la variación ortodoxa que coexiste en los límites estrictamente definidos de un Kata mayor"*. Es cuando se anima al estudiante a que considere cualquier tipo de respuesta a un fallo que pudiera existir en el Kata en su estado puro. Una enseñanza extremadamente atenta se requiere por parte del Sensei en este punto, ya que demasiada desviación o variación les llevará a descuidar la técnica o adulterarla, mientras que demasiada restricción puede mermar cualquier talento intuitivo que ya se tuviera.
Motivar un talento creativo, que es intuitivo en el estudiante, es el principal propósito, pero esta experiencia creativa debe estar diligentemente templada por las fronteras del Kata. *El Kata debe permanecer reconocible como el Kata*. Si el Kata se distancia demasiado de la norma, deja de estar en conexión con el Kata original y pasa a ser una expresión diferente de la técnica. Es imprescindible que tal diferenciación se evite en este nivel del entrenamiento.

Ha en el nivel Chuden

Una vez que el estudiante descubre las fronteras de su entrenamiento dentro del Kata, se dará cuenta que las posibilidades de aprendizaje son casi ilimitadas. Ahora el progreso viene en forma de saltos de habilidad que no se habían experimentado con anterioridad.
Muchos alumnos excelentes demuestran su auténtico potencial durante esta fase de su estudio. Los conceptos y formas de la Ryu (escuela) se integran de tal manera que estimulan la mente del estudiante a nivel intelectual.
Ahora más que nunca valora completamente el Kata y reconoce la sabiduría técnica que existe en su interior. Consecuentemente, muchos Sensei encuentran este momento el más gratificante en el progreso de un estudiante. Los frutos del trabajo de Sensei se ponen de manifiesto poderosamente durante este periodo.

Los obstáculos en la enseñanza en el nivel Chuden

En este momento se debe mantener una "adherencia" estricta a los conceptos fundamentales de la escuela o tradición en particular. Desviarse de estos conceptos que definen la Ryu permitiría al estudiante encaminarse en una dirección que no estaba prevista ni definida por parte del Ryuso (Fundador). Las fronteras del Kata deben ser respetadas y seguidas para que la Ryu mantenga su identidad y su foco de desarrollo.
En este punto, encaminarse más allá de los confines del Kata puede ser desastroso y comprometer el potencial que un estudiante posee.
El Sensei habitualmente suele caer en el error de ser demasiado desestructurado en sus enseñanzas en este nivel en particular del entrenamiento. Malinterpreta el progreso del estudiante y le conduce más allá de su nivel de comprensión.
La mente y la técnica de un estudiante deben estar a prueba de manera constante a lo largo de este estadio intermedio del proceso de entrenamiento y aprendizaje, aunque es posible que un estudiante

excesivamente receloso intente progresar demasiado rápido o trate de alcanzar cotas demasiado elevadas.
Esta tendencia o comportamiento debe ser evitada a toda costa o comprometerá los progresos y aprendizajes futuros.

Joden / El nivel de entrenamiento Avanzado

Ri (descartar el Kata)

Algunos practicantes de tradiciones marciales modernas rechazan el Kata y el Shu-Ha-Ri ya que los consideran demasiado antiguos o restrictivos. La verdad, esta posición es imperfecta ya que el propósito del Kata está totalmente malinterpretado o malentendido.
Como muchos "expertos de sillón", que no han sido entrenados adecuadamente más allá del nivel Shoden del Kata, están opinando y haciendo comentarios sobre un tema acerca del cual están completamente poco cualificados y, por tanto, incapaces de comprender.
Como muchos observadores que han sido ajenos a la experiencia de un estudio y práctica profunda, ven el Kata como el Arte en sí mismo en lugar de verlo como una herramienta de enseñanza muy sofisticada que es, sólo, la representación más superficial de los conceptos que conforman el núcleo del Arte.
El Kata, en su errónea interpretación "ES" el Arte.
Es como el típico error por el cual se asume que un Diccionario es la representación completa de un idioma.
Desafortunadamente numerosas tradiciones antiguas en Japón, sin ninguna intención, refuerzan esta interpretación errónea poniendo demasiado énfasis en el Kata.
Habitualmente en estas escuelas se han perdido núcleos de elementos significativos y conocimientos concretos con el paso del tiempo, dejando tras de sí el Omote o caparazón exterior del Kata. Sin nada más que el Kata, estas escuelas habitualmente reinterpretan su Mokuroku (repertorio técnico),

haciendo del Kata la fuerza primordial de la Ryu.
Cuando esto sucede la Ryu inevitablemente degenera en una danza simplista donde el Ura y las aplicaciones del Kata pasan a ser un aspecto secundario. Estas tradiciones están, de una manera efectiva, "muertas".
Son como esqueletos intentando representar el total de una persona.

¿Qué es "Ri"?

El concepto "Ri" es difícil de explicar, es algo a lo que se llega más que algo que se aprende. Es un estado en el que, simplemente, la ejecución sucede tras haber interiorizado el Shu y el Ha. Es la absorción del Kata a un nivel tan avanzado que el caparazón o forma externa del Kata deja de existir como tal.
Sólo la verdad subyacente del Kata permanece. Es la Forma sin ser consciente de la Forma. Es una expresión intuitiva de la técnica que es tan eficiente como la forma preestablecida pero completamente espontánea.
La técnica ya no esta limitada por el proceso de pensamiento consciente, y da como resultado la aplicación de la Waza (técnica), de un modo en que es, verdaderamente, meditación en movimiento.
Para el que ha alcanzado Ri, la observación pasa a ser su propia expresión de la realidad. La mente ahora es libre para operar en un nivel significativamente más alto del que es posible anteriormente.
Para el observador casual parece que el exponente de este estado ha alcanzado un nivel "psíquico", capaz de reconocer la amenaza o intención incluso antes de que ésta exista. En realidad el observador tan solo es "engañado" por su propia inercia mental.
Con "Ri", el lapso de tiempo entre la observación y la respuesta cognitiva se ve reducido a niveles casi imperceptibles. Es "Ki", es "Mushin", es "Ju".
Es todas estas cosas en combinación. Es la manifestación del nivel más alto de habilidad Marcial.
A este nivel nos referimos en la Takamura ryuha como "Wa".
El nivel de ejecución técnica asociado con Ri está, realmente, más allá de la habilidad o capacidad de muchos practicantes. Mucha gente simplemente es incapaz de alcanzar el nivel más avanzado de expresión en lo que se refiere al potencial de la Ryu. Pese a todo, frecuentemente, practicantes que nunca han alcanzado este nivel de ejecución técnica se convierten en excelentes Sensei, capaces a su vez, de guiar a un estudiante a un nivel de maestría que incluso ellos mismos son incapaces de alcanzar, de dar el "salto" a la ejecución intuitiva que significa "Ri".
Algunos observadores intentan rechazar o minimizar estas limitaciones afirmando que son elitistas. Encuentro esta opinión fuera de lugar.
Me gustaría recordar a estos observadores que no todos los seres humanos están capacitados de manera innata para todas las tareas. Como individuos que somos estamos definidos con ciertos talentos y deficiencias. Es en estos talentos y deficiencias individuales dónde nos reconocemos, y son los que nos hacen a los humanos tan únicos como especie.
Intentar negar esta verdad es tratar de negar lo que nos hace ser las personas que somos. Con esto en mente, es imprescindible recordar que el humilde individuo que alcanza la maestría en un ámbito no le garantiza, siquiera, un nivel medio en otro. De igual modo, la pericia técnica no garantiza necesariamente la pericia en la enseñanza.

Los obstáculos en la enseñanza en el nivel Joden y más allá

Una vez que el estudiante ha alcanzado el nivel de realización del Ri de una manera regular ha alcanzado, en esencia, toda la habilidad técnica que un Sensei puede, estrictamente, enseñarle. El proceso de instrucción debe evolucionar. El Sensei debe permitir que la relación entre el profesor y el estudiante también evolucione.
En este punto el estudiante está obligado por las tradiciones de la Ryu y por los votos de su Keppan a mantener el control de su ego y para reconocer que sin el Sensei y la Ryu nunca hubiera podido alcanzar su potencial definitivo como estudiante.
Debe reconocer que debe todo lo que ha aprendido

a la devoción y dedicación de su Sensei a la enseñanza y al Sensei de su Sensei.
Su conducta debe reflejar que está para siempre en deuda con la Ryu y que debe permanecer humilde en presencia de sus Sensei. De igual modo el Sensei debe ahora permitir la autonomía y auto-expresión por parte del estudiante de un modo nunca permitido previamente.
Más como un guía o indicador del camino, el Sensei debería permanecer orgulloso al lado de su alumno con el corazón feliz. Igualmente él está obligado de manera humilde por su responsabilidad para con la Ryu a mantener su modo de vida de acuerdo con los principios y mandamientos básicos que han dejado huella en su estudiante. Su tarea de enseñanza ha llegado a su fin. Ahora es un "abuelo" en lugar de un "padre".
Desafortunadamente es en este momento, en que el Sensei recibe la mayor exigencia de la Ryu, cuando muchos fallan.
En lugar de demostrar confianza en ellos mismos y orgullo por los logros de sus alumnos, caen presos de la vanidad y de las inseguridades de su espíritu. El fallo del Sensei ahora está asociado, habitualmente, con la percepción errónea de una falta de respeto por parte del estudiante, una falta de respeto que realmente no existe. Frecuentemente este problema se manifiesta por sí mismo cuando el Sensei intenta reintroducir la estricta relación profesor-alumno, coartando al estudiante a la hora de asumir una posición de madurez y autoridad dentro de la Ryu. También en este momento algunos Sensei perciben esta "desviación" o diferenciación del antiguo camino marcado, como un rechazo a las enseñanzas impartidas con anterioridad.
En realidad muchas de las enseñanzas del Sensei deben ser negadas por parte del alumno con el fin de alcanzar los más altos niveles de auto expresión dentro de la Ryu. Algunos Sensei son también incapaces de reconocer que la citada diferenciación del camino marcado por sus propias enseñanzas en este nivel es, realmente, una manifestación de la individualidad del alumno y de la confianza en su madurez.
Esta confianza, y hay que recordarlo, fue impartida por las propias enseñanzas del Sensei como parte del "contrato" entre estudiante y profesor.
El Sensei debe recordar su deber y lugar como simple miembro de la Ryu. Debe conservar su corazón humilde y tomar conciencia de sus propias experiencias en el pasado como estudiante que fue.

Conclusión:

Es el deber, de cada miembro del Kai, reconocer su posición y obligaciones y, de forma regular, adentrarse en el espejo del Kamidana, el espejo que proporciona el reflejo de la verdad sin distorsionar; y pedir humildemente a los Kami que le ayuden a ver su propio corazón y sus motivaciones con ojo crítico, que le ayuden a distinguir esa pequeña voz que representa al heraldo de la vanidad y la racionalización.
Sólo a través de la expresión de la Verdad el proceso de Shu-Ha-Ri afectará de manera eficiente al estudiante y al profesor en la responsabilidad de transmitir el conocimiento y sabiduría de nuestros antepasados del Kai a las generaciones venideras.

Y. Takamura, 1986

CONGRESO
FEDERACION MUNDIAL NIHON TAI-JITSU

24 y 25 marzo 2012. Salou, Tarragona

Con la participación de: **Roland Hernaez, Hanshi 10º Dan** y diferentes expertos nacionales e internacionales
+ Información: www.artsmarcialstarragona.org http://nihon-taijitsu.blogspot.com perecalpe@gmail.com

Organizan: BUDO SHIN d'Arts Marcials Tarragona Costa Daurada
Col·labora: aesnit

Dojo afiliados: CATALUNYA Club Esportiu d'Arts Marcials Banyoles - Banyoles (Girona). Prof. Oscar Monistrol, 3er. Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 636001925 # Barcelona. Prof: Àngel Pallejà. 3er. Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 656456308 # Budokan La Mar Bella-Barcelona. Prof: José Checa, 5º Dan Nihon Ju-jutsu, 4º Dan Nihon Tai-jitsu/Kobudo. Tel: 666784164 # PAVELLÓ MUNICIPAL-Cunit (Tarragona). Prof: Miguel Morales, 1º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 653911357 # CLUB DE JUDO ASPA - El Masnou (Barcelona). Prof: Jordi de Alfonso, 7º Dan Nihon Tai-Jitsu/Jutsu. Tel: 676615949 # GIMNÀS SPORT FITNES-El Vendrell (Tarragona). Prof: Juan Hernández, 2º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 620298831 # COLEGIO JAIME BALMES - Hospitalet de Llobregat (Barcelona). Prof: Rafael Delgado, 3º Dan Karate-jutsu. Tel: 630662257 # GIMNÀS SQUASH-Igualada (Barcelona). Prof: Raúl Gámez, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 606563715 # GIMNÀS HIRAYAMA - Mont-ras (Girona). Prof: Antoni Díaz, 4º Dan Karate-jutsu. Tel: 615944646 # La Pineda (Tarragona). Prof: Julián Rivera, 3º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 606039920 # GIMNÀS DE LA PISCINA-Sitges (Barcelona). Prof: Joan Martínez, 5º Dan Nihon Tai/Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 600604093 # ASOCIACIÓ JARATE JUTSU PALAUTORDERA - Sta. Ma. de Palautordera (Barcelona). Prof: Critóbal Miranda 4º Dan Karate-jutsu. Tel: 619986323 # BUDOSHIN TARRAGONA -Tarragona. Prof: José-Luis Infante. 6º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 653920684

BUDOSHIN TARRAGONA. Prof. Jordi Amorós, 5º Dan Aikido.Tel: 653920684 # CLUB BUDOKAN PENEDES - Vilafranca del Penedès (Barcelona): Prof: Pere Calpe, 7º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 686128518 # DOJO AITAI-Premià de Mar (Barcelona). Prof. Jaume Segura, 4º Dan Aikido. Tel. 937516313 # GIMNÀS SPORT-1-Barcelona: Prof. Ricard Portolés, 2º Dan Aikido. Tel. 932314356 ASTURIAS Avilés- Gimnasio TOA, Prof. Jaime Pérez García 1º Dan Nihon Tai-jitsu/Jujutsu/Kobudo. Tel: 667450560 # La Felguera- Gimnasio Felix Shotokan. Prof. Félix Bargados, 3º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu # Oviedo-Gimnasio Sport Viti. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 667450560 # Gijón-TAOASTUR. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 667450560 BALEARES Palma de Mallorca-Gimnàs Es Dojo. Prof. José Luís García, Prof. 4º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo.Tel: 971244311 # Palma de Mallorca-CENTRO DE CULTURA JAPONESA ASUNARO. Prof. Melchor Barrientos 3º Dan Nihon Tai-Jitsu. Tel. 635619796 MADRID Prof. José Luís Rivera, 6º Dan Nihon Tai-jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 655857766 Para información: pcalpe@wanadoo.es. Tel: 686128518

El combate en el medio acuático

El Suijutsu

Japón es un archipiélago formado por cuatro islas grandes y más de mil pequeñas, a su alrededor tiene el Océano Pacífico, el Mar de Japón, el Mar de la China Oriental y el Mar de Okhtsk; por ello muy pocos sitios en Japón están alejados del agua. Esto ha hecho que el mar sea una fuente de alimentos (algas, pescados, mariscos, etc.) y para obtenerlos el hombre tuvo que ir al mar… Uno de los ejemplos más claros y famosos es el de las buceadoras japonesas *ama*, quienes bajan a pulmón hasta 30 metros para recoger esponjas, coral y perlas del fondo marino desde hace más de dos mil años. Pero también existen otras relaciones con el mar (viajes, comercio, etc.), y una en especial, que en el caso de Japón puede que sea de las más documentadas del mundo, las formas de combate acuático…

Siendo un país eminentemente guerrero y marítimo, Japón desarrolló formas propias de combate en el agua, ya fuese para repeler invasiones externas o para solucionar sus conflictos internos entre clanes. Así, a raíz de los intentos de invasiones del continente asiático por parte de los mongoles (1274-1281), los samurái que participaron en la lucha a bordo de los barcos vieron que no podían depender de los remeros para que los rescataran cuando caían al agua o cuando tenían que sumergirse para rescatar a un samurai de rango superior.

Como señalan Ratti y Westbrook:

"En Japón, los campos de batalla siempre atraviesan arroyos, ríos y lagos, y muchas batallas importantes tuvieron lugar cerca o en esas extensiones de agua que separan una isla de otra o varias islas del mar".

Por tanto, muchos de los clanes impondrían como estudio obligatorio para todos los samurái las formas de natación con armadura, las técnicas de combate en el agua (Suijutsu o Suieijutsu) y las formas de natación a caballo (Suiba jutsu). De hecho algunas Escuelas diferenciaban su trabajo según fuese natación en lagos o en mar abierto. Si bien, en un principio, estas formas de combate no estaban destinadas tanto a luchar en el agua como a sobrevivir sin perder la capacidad de combatir, poco a poco irían evolucionando hasta conseguir luchar en el agua. Aunque también se trabajaban formas primitivas de buceo, como aprovechamiento del medio, éstas no serían casi usadas por los samurái, siendo objeto de estudio por parte de los ninja (los guerrilleros-espía de la época), ya que los primeros no las consideraban honorables.

La "gran paz" del Periodo Tokugawa (1603-1867) trajo consigo la reestructuración de la mayoría de las Escuelas de Artes Marciales y también se "codificarían", entre otras muchas, estas especialidades. El combate acuático practicado por los samurái comenzaba con la instrucción del soldado en la natación, pasando posteriormente a la natación con armas pero sin armadura y por último con la armadura completa. También es cierto que, al igual que en las otras disciplinas, todos los soldados no aprendían las mismas técnicas, sino que dependiendo del nivel social del samurái se recibiría una instrucción u otra. Independientemente de esto, la natación era considerada dentro de las artes mayores del guerrero y por ejemplo en el programa de instrucción del Instituto Nisshinkan eran obligatorias dentro de su apartado militar. Otro factor importante en la instrucción del bugei (soldado o suboficial) y del buke (jefe o samurai de rango superior) era el clan al que pertenecía, ya que según fuese uno u otro recibiría instrucción de los distintos tipos de "especialidad acuática", principalmente de la dominada por su clan, aunque algunos realizaban peregrinajes para aprender los estilos de otras escuelas.

Sería el largo periodo de aislacionismo del Periodo Tokugawa, la tardía entrada en la "Edad Moderna", así como el celo por las tradiciones, lo que nos ha permitido conocer estas formas de lucha. Las Escuelas especializadas en la "natación de combate" tuvieron una gran proliferación al igual que el Ju jutsu, sobre todo ligada a ciertos clanes. En la Era Tokuwaga, cuando el entrenamiento para el combate era muchas veces un sustituto del propio combate, estas escuelas fueron especialmente activas. De estas Escuelas han llegado hasta nuestros días noticias de algunas de ellas como la ryu Kobo de Kyushu, que perfeccionó notablemente estas formas de combate, la ryu Suifu que se especializó en nadar largas distancias y la Shinden que tenía un gran dominio de las corrientes de los ríos; o la Kobori que se especializó en nadar con armaduras

pesadas. Incluso una de ellas, la ryu Yamanouchi, se hizo famosa por utilizar las armas de fuego mientras estaba en el agua. De hecho este tipo de natación de combate, que incluía pruebas especiales de destreza en el agua, aunque sin armadura, se seguía enseñando en las escuelas públicas hasta la Época Meiji (1868 a 1912) e incluso se organizaban competiciones de carácter militar, evidente en su organización y ejecución. Matsudaira (citado en los secretos del Samurai, Ratti y Westbrook, 1994: 330) describe una competición que tuvo lugar en 1907:

Todo el conjunto está dividido en dos grupos, unos con gorros rojos y los otros con gorros blancos; cada hombre lleva una pequeña placa, kawarake, sobre su cabeza atada con una cuerda y sujeta con la mano por encima del agua un palo hecho de paja. Bajo el mando de sus respectivos líderes, ambos grupos entran en combate y en ese momento la superficie del agua se convierte en el centro de un combate simulado. Entonces tiene lugar una violenta lucha cuerpo a cuerpo con los sables de paja. Aquellos que tienen rotas sus placas para la cabeza se tienen que retirar, y al final, aquel grupo cuyo líder haya perdido su placa es declarado derrotado por nuestro árbitro. Todos estos movimientos se realizan en el mar o en el río donde el agua es muy profunda.

Hoy en día aún se realizan competiciones de natación en las que el guerrero debe sujetar un abanico de papel con los dedos sin que se moje (de la mano o del pie, dependiendo de la competición) mientras nada en un río de aguas turbulentas. Estas formas fueron desarrolladas antiguamente por la ryu Mukai. Nos encontramos ante uno de los aspectos más desconocidos del Bu jutsu que se ha mantenido vivo hasta nuestros días y que más claramente ha influenciado en las formas de combate de los ejércitos de occidente…

Miguel A. Ibáñez Espinosa
Yondan
Aiki Ju Jutsu / Ju Jutsu / Tai Jitsu
http://nihonkobudoaragon.blogspot.com/

Serie de Natación tradicional con el Kabuto.

Centro de formación de samurai del Nisshinkan, del clan Aizu (Foto: archivo Shintaikan).

EDITORIAL ALAS

Editorial Alas

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

ÚLTIMAS PUBLICACIONES

NOVEDAD EDITORIAL

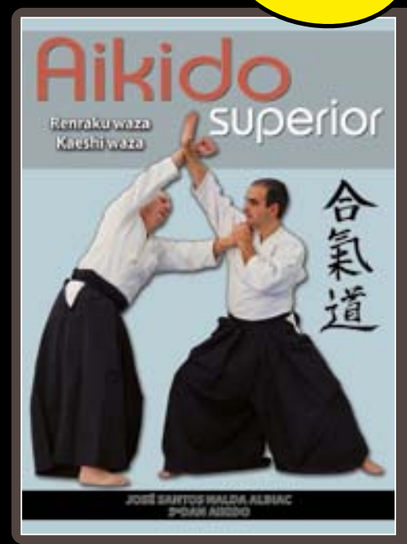
AIKIDO SUPERIOR

Renraku waza - Kaeshi waza

Por José Santos Nalda Albiac

5º Dan Aikido / Entrenador Nacional Rfejyda

P.V.P. 22 euros
Número de páginas: 252
ISBN: 978-84-203-0531-8



HIMITSU WAZA (ENSEÑANZA SECRETA): El método de Aikido del maestro Ueshiba comprendía dos partes bien diferenciadas.
La primera agrupaba todos los ejercicios y técnicas de base destinadas a la enseñanza y la práctica de todos los alumnos japoneses o extranjeros.
La segunda, a la que dio el nombre de "Himitsu waza, que significa "técnicas secretas", estaba reservada única y exclusivamente a los alumnos más avanzados, cuya formación tenía como meta ser instructores de Aikido, dotándoles para ello de recursos de una eficacia superior, basados en la forma de combinar las presas o proyecciones, conocida como Renraku waza, así como el modo de neutralizarlas, o Kaeshi waza.
Con el deseo de poner al alcance de los aikidokas del siglo XXI, una aproximación a dicha "enseñanza secreta", este libro les ofrece los imprescindibles conocimientos de estrategia Aiki, junto con un amplio repertorio de técnicas Renraku waza y Kaeshi waza, cuyo estudio y práctica renovarán su interés y motivación, ayudándoles a descubrir nuevos horizontes y sensaciones en el arte de impedir herir sin herir.

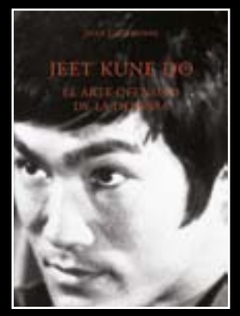
SOBRE EL AUTOR:

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

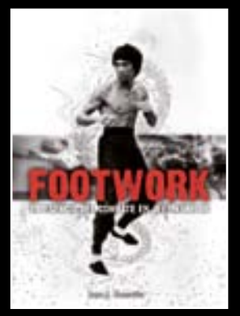
"Este libro no trata sobre especulaciones de lo que Bruce Lee estaría haciendo hoy en día, ni hacia qué dirección hubiese tomado su camino personal. Me he limitado a mostrar y a incluir sólo las técnicas que él mostró… es un trabajo de Jkd original en toda regla"

"Os presenta todas y cada una de las facetas que B. Lee trabajó, estudió, practicó, dominó y finalmente pasó a sus alumnos directos"

OTROS TÍTULOS PUBLICADOS POR ESTA EDITORIAL

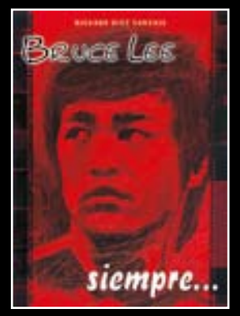


JEET KUNE DO. EL ARTE OFENSIVO DE LA DEFENSA
Por Juan José Zamudio
P.V.P. 13,50 euros
176 páginas



FOOTWORK. LA ESENCIA DEL COMBATE EN JKD
Por Juan José Zamudio
P.V.P. 16 euros
160 páginas

EL CAMINO DEL PUÑO INTERCEPTOR
Por Felipe Mercado
P.V.P. 15 euros
212 páginas



BRUCE LEE, SIEMPRE...
Por Ricardo Díez
P.V.P. 12 euros
128 páginas

http://www.editorial-alas.com/

Descubriendo el Aikido

合氣道

Por Pablo Nalda
Zaragoza

De la mano del profesor de Aikido, Pablo Nalda, descubrimos a dos nuevos aikidokas que se han sumergido en el arte de O'Sensei. Y la forma en cómo se han iniciado y cómo nos lo cuentan, merece un tiempo y un espacio que nos lleven a reflexionar. Agradecemos a los tres el tiempo que nos han dedicado y su sinceridad.

El Aikido de un sénior con espíritu de superación

Hace quince meses que Manuel Jesús se inició en el Aikido, y su constancia y espíritu de superación son un ejemplo y una prueba para muchas personas más jóvenes y de su edad, respecto a la posibilidad de aprender este arte de paz en cualquier época de la vida, por los beneficios que aporta.
Manuel Jesús Castro Gutiérrez tiene 65 años, jubilado de su profesión de auxiliar de enfermería contesta a nuestras preguntas:

¿Dónde practica Aikido?
En el Gimnasio Almozara Sport Club de Zaragoza, cuyo ambiente general me agradó desde del primer día.
¿Por qué eligió el Aikido?
Debido a problemas personales que en aquel momento me preocupaban, busqué un dojo en el que me enseñaran a defenderme y poder neutralizar o disuadir a un eventual provocador.
¿Qué le aporta el Aikido?
Desde que practico Aikido experimento una mayor tranquilidad en mi vida cotidiana, me siento más en paz conmigo mismo, y sin duda ha aumentado la confianza en mí mismo, con el consiguiente descenso de esos miedos sin rostro.
¿Cómo calificaría el ambiente de su Dojo?
Es un ambiente donde se respira el respeto, la colaboración, la amabilidad, el deseo de aprender y el cuidado o consideración que tienen todos conmigo puesto que soy el alumno de mayor edad y más novato.
¿Qué le resulta más difícil?
A mis años ya no se tiene la flexibilidad que tenía de joven, los huesos, las músculos, los ligamentos y los tendones son más frágiles, y en consecuencia lo que me resulta más difícil es aprender a caer con soltura y seguridad.
Cuando acaba la clase ¿con qué sensación regresa a casa?
Termino los entrenamientos con un grado de cansancio agradable, pero con la satisfacción de haber superado pequeñas barreras, y con las ganas de volver al próximo entrenamiento, en el que siempre descubro alguna cosa que me permite progresar. Tanto es así que estoy intentando que me acompañe algún miembro de mi familia, porque me agradaría que sintiesen estas sensaciones como las siento yo.
¿Ha cambiado algo tu vida con el Aikido?
Como decía antes, tengo más confianza y tranquilidad, puedo controlar mejor las reacciones de enfado y los impulsos agresivos, observo mejor mi entorno, con una mayor percepción de lo que me rodea. Físicamente ha mejorado mi agilidad y mis reflejos, y sobre todo ha despertado mi afán de superación.
¿Qué es lo que te parece más útil del Aikido?
Estoy convencido de que el Aikido aporta sobre todo elementos de mejora personal, te hace más tolerante, más comprensivo, más humilde y menos inclinado a la violencia. Aprendes a controlar el miedo y sobre todo las reacciones agresivas propias o las de un eventual agresor.
¿Crees que es un arte de paz?
Tal como lo aprendemos en el Dojo de la Almozara, es un arte de paz mediante el que cultivas la forma física, la destreza técnica en combate, y sobre todo las actitudes psicológicas y los valores éticos que te abren los ojos sobre la conveniencia de tratar todos los conflictos desde soluciones no violentas.
¿A quién lo recomendarías?
Considerando el estado general de la sociedad, creo que el aprendizaje de este arte sólo podría reportar notables beneficios a jóvenes y adultos de uno y otro sexo.

Un judoka descubre el Aikido

Jigoro Kano –fundador del Judo– después de haber presenciado una exhibición de Aikido realizada por el maestro Ueshiba en el año 1930, maravillado por lo que había visto, dijo: "Éste es el Budo ideal, el auténtico Judo…"
Uno de los alumnos que le acompañaba, llamado Hideyuki Nagaoka, le preguntó:
– ¿Significa que estamos practicando un Judo falso…?
– No es eso –respondió Kano–, sino que en Judo trabajamos en ángulos de 90º y el Aikido contempla la acción en 180º.
Como consecuencia de este encuentro afortunado, Jigoro Kano pidió a Ueshiba que enseñase el Aikido a varios judokas avanzados del Kodokan, como por ejemplo, Jiro Takeda, Kenji Tomiki (1900-1979) y Minoru Mochizuki (1907-2003).
Aquí y ahora, en el siglo XXI, Javier Izquierdo, 6º Dan de Judo, Entrenador Nacional Rfejyda, árbitro de Judo, profesor de Judo infantil y juvenil con una relevante experiencia en la práctica y enseñanza de esta disciplina, ha querido ampliar su horizonte de conocimientos iniciándose en los secretos del Aikido como arte marcial, como arte de paz, y como forma de vida, según podemos ver en sus respuestas a esta breve entrevista:

¿Por qué te has iniciado en Aikido?
Hace un tiempo me encontré con Santos Nalda, que había sido mi profesor de Judo en el colegio, cuando yo tenía 11 años, me habló del Aikido y me invitó a participar en alguna clase. Acepté la invitación y me agradó la experiencia, sobre todo en la forma de explicar y enseñar a descubrir por mi mismo los objetivos de cada clase. Un mes más tarde me di de alta en el Gim. Almozara Sport Club, como alumno de Aikido, y desde entonces no pierdo un entrenamiento.
¿Te ayuda a mejorar tu Judo?
Estoy seguro que con el tiempo el aprendizaje del Aikido mejorará mi forma de entender y hacer Judo. Son dos disciplinas muy afines perfectamente compatibles.
¿Qué es lo que te resulta más difícil o diferente?
Acostumbrado a los agarres de Judo, aprendo a descubrir la mejor forma de actuar sin tanto contacto corporal.
¿Qué es lo que más te agrada del Aikido?
En general me agrada todo, aunque llevo poco tiempo para opinar con criterio objetivo.

¿Qué fallos encuentras en el Aikido?
Me causa un poco de extrañeza que no contemple el trabajo o la lucha en el suelo.
¿Cómo arte marcial es eficaz?
Si aprendes con esfuerzo y rigor, y eres sincero en los entrenamientos, por supuesto que sí.
¿Qué opinas como arte de paz?
Es un verdadero compendio de principios, estrategias y valores, encaminados a enseñarnos a resolver los conflictos sin violencia, y a intentar establecer la armonía cada uno en su entorno. Es algo que tiene futuro.
¿Qué aspectos técnicos te resultan más interesantes?
Hasta hoy, lo que más me llama la atención son las técnicas de Irimi nage y Nikyo.
¿Recomiendas la práctica del Aikido a los judokas?
Sin ánimo de hacer proselitismo, ni cambiar los esquemas a nadie, sí que recomendaría su práctica aunque sólo fuera de manera eventual.
Como judoka ¿que les dirías a los aikidokas?
Que también a ellos les sería útil conocer las singularidades del Judo, que les acercan más a la realidad de un combate en el que ambos contendientes quieren ganar.
Define a tu manera el Aikido.
Si recibes sin prejuicios su enseñanza y aprendes con ilusión, que es como creo debe ser el comportamiento del aprendiz, puede ser una buena manera de entender la vida en sus relaciones personales, y un estilo o forma que da sentido a tus ideas y a tus actos. Es verdaderamente formativo.

Kenzen ichinyo

剣禅一如

El sable, el zen, la misma cosa

José Antonio Martínez-Oliva Puerta
Abogado, escritor y traductor de japonés.
Pionero del Kendô en la Región de Murcia
Practicante de Iaidô (Musô jikiden eishin ryû)

Todo practicante sabe apreciar esa quietud en la que poder desplegar sus movimientos aislados del mundo exterior. Todos hemos practicado kata, sea cual sea nuestro camino, guiados únicamente por nuestro cuerpo, en total armonía con lo que nos rodea. Las sensaciones que en esos momentos captamos con nuestros cinco sentidos sobrepasan a veces el éter de la propia sala y nos transportan más allá de las cuatro paredes que nos limitan. Sentimos entonces la conversación de alguien que espera pacientemente en la puerta, el sonido del tráfico de la ciudad que comienza a decaer al final de la tarde, o incluso las pequeñas variaciones de temperatura que experimenta nuestro cuerpo con cada golpe, con cada parada, o si tenemos un sable en las manos, cada vez que limpiamos la sangre o cortamos con él a un supuesto enemigo. Todo eso, no es otra cosa que zen.

Shimada Toranosuke 島田寅之助, gran maestro de sable y samurai del clan de nakatsu 中津藩, dejó en su corta vida una frase que ha sido repetida hasta la saciedad por las sucesivas generaciones marciales en Japón. Una frase que ha elevado a categoría casi religiosa, en expresión occidental, una práctica que desde fuera podría parecer meramente física. Decía el genial kengô 剣豪:

剣は心なり、心正しからざれば、剣また正しからず、
剣を学ばんと欲れば、まず心より学ぶべし

"El sable es el espíritu, si tu espíritu no es correcto, tu sable no será correcto. Si quieres aprender el sable, primero deberás aprender su espíritu"

Tal pensamiento se repetiría a partir de entonces en numerosas obras literarias, como por ejemplo en Daibosatsutôge 大菩薩峠, del escritor Nakazato Kaizan 中里介山, haciendo recaer sobre el espíritu toda la importancia de la práctica del Budô, y naciendo de esta

manera una concepción del mismo adaptada a los tiempos modernos. Puede que los sables se tuvieran que sustituir ineludiblemente por las armas de fuego, pero todavía existía una importante razón para practicar: el cultivo del kokoro 心.

Desde antiguo el ser humano se ha esforzado por unirse a la Divinidad utilizando diversas formas de meditación. Entre todas ellas, la quietud interior, apagar el interruptor que nos conduce a un ritmo acelerado de pensamientos y sentimientos, ha sido la utilizada por el Zen. Dentro del mismo podemos encontrar una práctica meditativa sin movimiento alguno (Zazen 座禅), y otra en movimiento (Hozen 歩禅). Pero en realidad, tanto una como otra son igual de válidas, siempre y cuando cumplan su función primordial, que no es otra que conseguir ese estado en el que somos conscientes de todo lo que nos rodea a un nivel de comprensión superior.

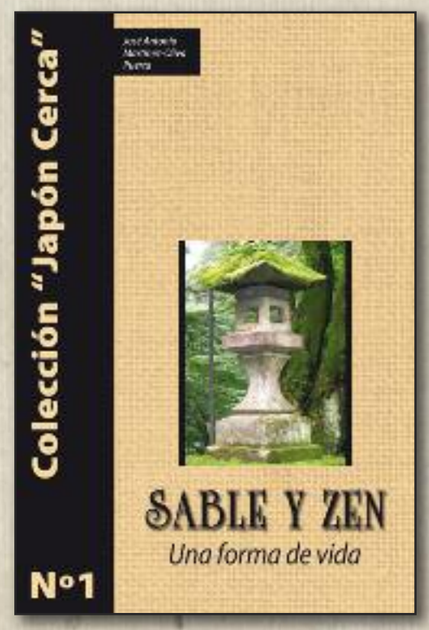
Practicando en esa sala en silencio, nuestro cuerpo y nuestra mente se unen a través de la respiración (shinshin tôitsu 心身統一). Una lenta y pausada respiración abdominal (fukushiki kokyû 腹式呼吸) en el caso de los kata de Iaidô, harán que cada músculo implicado en el movimiento sepa tensarse y relajarse en el momento apropiado, el tiempo requerido e imprescindible para cada gesto. De esta manera, nuestra postura corporal o migamae 身構え se unirá con nuestra actitud espiritual o energética, kigamae 気構え, logrando a través de la técnica tradicional un shisei 姿勢 o disposición físico-mental correcta.

Ese Shisei es en definitiva lo que ejercitamos al practicar. Seamos o no conscientes de ello, estamos desarrollando nuestro espíritu a la vez que nos movemos en consonancia con el ritmo natural de las cosas. La consecución de Shingitai 心技体 no es en definitiva otra cosa sino auténtico zen en movimiento.

Así transcurre cada segundo de ejercicio constante en el Budô y los efectos de dicho entrenamiento son como la onda que produce un guijarro al caer sobre un río en calma.

De la misma manera que las vibraciones se van extendiendo sobre el líquido elemento, así también los efectos de una práctica correcta y consciente serán suficientes para que continuemos el día con el mismo nivel mental que cuando estamos practicando. La repetición constante y diaria de este keiko 稽古 individual e interior, nos acercará cada vez más a la esencia de la Vía.

Como decía hace ya más de un siglo Shimada Toranosuke, el sable, el zen, son una misma cosa (kenzen ichinyo 剣禅一如, kenzen itchi 剣禅一致), son un espíritu que perdura y que nos recuerda que somos frágiles y finitos, que cada precioso momento sobre este mundo debe ser aprovechado y agradecido como si fuera inexorablemente el último. Tal es la disposición mental de un practicante de Budô.



Colección "Japón Cerca" Nº 1

SABLE Y ZEN

Una forma de vida

Esta obra está dirigida no sólo a practicantes de Kendô, Iaidô y artes marciales en general sino a cualquier persona que sienta curiosidad por el zen, como una forma de vida que nos ayuda a mejorar real y positivamente nuestra existencia. Pretende ser un libro más práctico que teórico, incluyendo continuas referencias a aspectos culturales, idiomáticos e históricos de Japón, que con toda seguridad captarán desde el principio el interés del lector.

Después de una breve introducción histórica sobre el sable japonés y el desarrollo de la tradición hasta nuestros días, se explicará el concepto de Bushidô, código del samurai, desde una perspectiva totalmente actual y práctica. Finalmente se profundiza en el estudio de la filosofía zen y en todo lo que ésta puede aportarnos, tanto a los practicantes de Budô como a cualquiera que quiera aprender a romper con el estrés que domina la vida moderna.

Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta
***Abogado, escritor y traductor de japonés**. Nacido en Murcia en 1971, comenzó sus estudios de japonés a la edad de 14 años, al tiempo que se introducía en el camino del Budô. Estudioso del idioma y cultura de Japón, mantiene una estrecha relación con aquel país, al que viaja con asiduidad para estar en continuo contacto con sus maestros y visitar a su familia.*
En su afán por difundir la cultura japonesa en España fue pionero del Kendô en la Región de Murcia, y actualmente se centra en expandir el arte del Iaidô, dentro de la escuela tradicional Musô jikiden eishin ryû.
Aparte de su labor como abogado en ejercicio y traductor del idioma japonés, ha escrito diversos artículos sobre Budô en prensa especializada, entre los que destacan la prestigiosa revista japonesa Kendô jidai.

PAK MEI PAI KUNGFU

Un tesoro escondido en el boxeo chino

Por David Oliver
Instructor de Pak Mei
Representante en España de Pak Mei,
linaje Sigung Tang Cho Tak
centrotradicionaltao@gmail.com

Mi nombre es David Oliver, llevo varios años estudiando uno de los más misteriosos y desconocidos estilos del boxeo chino, el Pak Mei que significa "Ceja Blanca". Mi primer contacto con este bello sistema de boxeo fue de la mano del desaparecido y Gran Maestro Dr. Yeu Quang Wong en su casa de Chattanooga (USA); mi encuentro con este estilo fue una casualidad porque yo simplemente contacté con el Gran Maestro para proseguir mis estudios de Dit Dat Jow (Medicina para golpes), pero él me exigió aprender su boxeo, y así comencé. Por desgracia el Gran Maestro Dr. Wong falleció al poco tiempo, pero afortunadamente pude disfrutar de sus enseñanzas y ser un privilegiado al recibir la historia, teoría, vídeos y entrenamiento de él. Realmente no puedo dejar de expresar en estas líneas mi agradecimiento, esté donde esté; gracias Gran Maestro.

Tras la muerte del Gran Maestro Dr. Yeu Quang Wong, comrendí lo difícil que es ser aceptado por un Maestro de Pak Mei Kungfu, ya que es un sistema muy cerrado aunque hay que reconocer que en los últimos años se ha abierto algo más al público. En mi búsqueda por seguir estudiando este maravilloso Kungfu, encontré a Shifu Dave Stevens, discípulo a puerta cerrada del Gran Maestro Tang Cho Tak de Hong Kong. Tras un primer encuentro, Shifu Dave me aceptó como su estudiante y con el paso del tiempo como su representante en España. En estos años he entrenado y enseñado a nivel privado, pero a petición de mi maestro ha llegado el momento de abrir nuestra escuela de Pak Mei Kungfu a todas aquellas personas en España que quieran recibir este legado que nos dejó el monje de las "Cejas Blancas", con lo que aquí comenzamos con este primer artículo de nuestra línea.

GM Cheung Lai Chuen.

El fallecido GM Dr. Yeu Quang Wong.

"Cuando hables, sé como la aguja que hace fluir la sangre al primer pinchazo. Cuando actúes, sé como el trueno que todo el mundo puede oír"

Historia breve

El estilo es creado por el monje Pak Mei, sobre el año 1647 (Reinado del Emperador Kang Xi de la Dinastía Qing), y el lugar donde se originó el sistema fue el templo Shaolín, Song Shan, de la provincia de Henan. A través de las generaciones nos ha llegado que el monje Pak Mei era uno de los Cinco Monjes que escaparon del ataque de la armada Qing al monasterio shaolin; entre ellos también se encontraban los monjes Fung Doe Duk, Gee Shim Sim See, Mew Hing y la monja Ng Mui. Es de mencionar que el monje Pak Mei era el de mayor edad y el que era reconocido como de mayor nivel en Kungfu entre sus hermanos del templo.

Actualmente, dentro de la historia del Pak Mei Kungfu hay que resaltar la figura del que se reconoce como su fundador moderno y primer no monje al que se le transmitió el estilo: Gran Maestro Cheung Lai Chuen.

Acercándonos al estilo Pak Mei

En mi opinión, la clasificación moderna de los estilos de Kungfu en internos y externos es totalmente equivocada, ya que todos los estilos comienzan siendo duros-externos en sus prácticas para convertirse en niveles avanzados en suaves-internos. Pero siendo ésta una clasificación muy extendida entre los practicantes de Kungfu, la tendremos presente para decir que el sistema de boxeo de nuestra familia no se puede encuadrar en ninguno de ellos, sino que tiene aspectos suaves-internos y duros-externos.

Si tenemos que hablar de las características del boxeo del monje de las cejas blancas hay que indicar que se trata de un sistema de boxeo de distancia corta-media, de movimientos veloces y explosivos. Para lograr estas características el practicante debe entrenar los seis poderes del cuerpo, el método de respiración, las formas del cuerpo, los cuatro poderes internos y los ocho métodos.

A continuación profundizaremos un poco más sobre los principios y teorías que hemos mencionado anteriormente.

En primer lugar abordaremos los seis poderes o energías externas, es decir, del cuerpo; estas energías externas hacen referencia a los dientes, cuello, espalda/hombros, cintura, brazos y piernas, siendo a través de estas zonas que generamos poder a través de la técnica. Seguido de esto nos encontramos con lo que definimos como los cuatro poderes o energías internas, es decir, movimientos del cuerpo que hacen

referencia a tragar, escupir, flotar y hundir. También tenemos los ocho métodos que podemos definirlos como: cortar, apartar, chocar, girar, agarrar, juntar, abalanzarse y azotar. Y por último y no por ello menos importante, los métodos de respiración; y es que dentro de nuestra práctica contamos con diferentes tipos de respiración como son: t`un (inhalación), t`olh (exhalación), fao (elevar) y chum (hundir).

Ahora podemos entender mejor lo complejo que es el boxeo de la Ceja Blanca y la gran dedicación que requiere para llegar a dominarlo, pero cuando en la práctica se reúnen correctamente todos estos elementos mencionados anteriormente, se puede generar un poder fuera de lo normal en sus técnicas.

El sistema Pak Mei ha permanecido oculto al gran público de las Artes Marciales durante mucho tiempo, pero en los últimos años se ha abierto un poco. Éste es el motivo por lo que el estilo guarda la esencia letal en sus técnicas y se aleja de los aspectos deportivos. Ha sido y sigue siendo transmitido en círculos cerrados permitiendo mantener la calidad de enseñanza y la esencia del propio sistema. Al igual que otros estilos como del Dragón o Tong Long (Mantis del Sur) es un estilo Hakka, y antiguamente sólo era practicado por la etnia Hakka, lo que contribuyó a su secretismo a la hora de transmitirlo, pues era el Arte para defenderse de otras etnias.

Sólo a través de un entrenamiento comprometido y sincero el estudiante podrá adquirir las cualidades de este boxeo: velocidad, potencia, estabilidad, precisión y ferocidad.

También es importante tener presente que en el entrenamiento de Pakmei debemos estar vivos, es decir, debemos entrenar como si se tratara de un enfrentamiento real, de forma que nuestro poder esté vivo. Esto equivale al trabajo de sombra que realizan los boxeadores occidentales. Este aspecto del entrenamiento viene muy marcado en el estilo y realmente sorprende a todo practicante que se inicia en él.

Un tema a tratar y que muchas cuestiones me realizan en mis clases y que he podido ver que es duda a lo largo de mis años en Kungfu, es cómo liberar la energía o fuerza en los golpes. En principio habría que decir que cada sistema puede tener sus propios conceptos, pero en Pak Mei debemos indicar que una vez que se impacta y se libera la potencia hay que relajar volviendo a un estado de suavidad o relajación. Aquí volvemos a ver que Pak Mei no es un estilo meramente duro, sino que altera dureza con suavidad, y esto hace que las técnicas estén vivas, a la vez que produce que la potencia penetre más.

Linaje de nuestra escuela

1º Monje Pakmei 1600
2º Monje Kwong Wai 1700
3º Monje Chuk Fat Wan 1800
4º Cheung Lai Chuen 1889-1964
5º Cheung Bing Faat 1937-1988
6º Sigung Tang Cho Tak 1949-
7º Shifu Dave Stevens

El autor recibiendo el diploma, de manos de Shifu Dave, como representante en España.

Gran Maestro Tang Cho Tak manejando la lanza.

Programa de nuestra línea

Formas de mano vacía:

Nivel básico:
1. Jik Bo (Biu Tse) Kuen
2. Ying Jow Nim Kiu Kuen
3. Sahp Jee Kau Da Kuen

Nivel intermedio:
4. Saam Lahm Kuen
5. Gow Bo Tuew Kuen
6. Saam Mun Choi Kuen

Nivel Avanzado:
7. Sei Mun Pa Kwa Kuen
8. Chi Sau/ Saan Kuen

Nivel a puerta cerrada:
9. Sahp Baa Morr Kiu Kuen
10. Mang Fu Chu Lum Kuen

Formas de armas:

Nivel básico:
1. Tai Cheng Gwan (Palo)

Nivel intermedio:

2. Ng Hang Cheng Lan Gwan (Palo)
3. Sin Far Bo Dung (Taburete)

Nivel avanzado:

4. Ji Wan Lau Yip Cern Dao (Cuchillos mariposa)
5. For Day Saam Cha Dai Pa (Tridente)
6. Cheng Lan Kwan Dao (Cuchillo ancho de gran empuñadura)

Nivel a puerta cerrada:

7. Wiu Wan Cern Gwai (Tonfas)
8. Yuen Bean (Látigo)
9. Dan Dao Dep (Espada corta y escudo)

Una señal evidente de esta apertura que está protagonizando el sistema Pak Mei Kungfu en la actualidad, es la autorización de Sigung Tang Cho Tak a su discípulo, Shifu Dave Stevens, para transmitir el estilo de su linaje en España, más concretamente en la escuela de su representante en España el Sr. Oliver realizando seminarios de formación del estilo a lo largo del año siguiendo el programa de estudios que anteriormente hemos detallado.

Gran Maestro Tang Cho Tak.

EDITORIAL ALAS

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

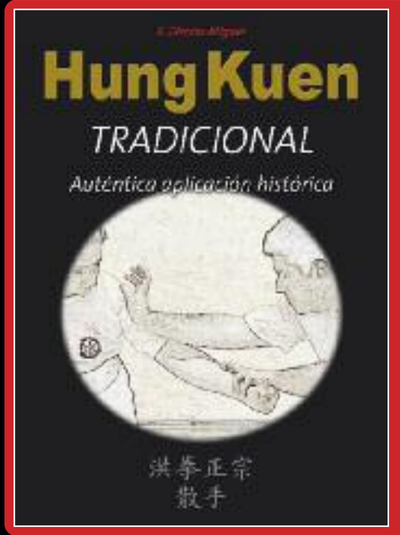
ÚLTIMAS PUBLICACIONES

HUNG KUEN TRADICIONAL

Auténtica aplicación histórica

Por F. Girona-Miguel

P.V.P. 20 euros



¿Cómo luchaban los antiguos maestros? ¿Qué técnicas usaban? ¿Qué conceptos y teorías empleaban de cara al combate? Este libro es una respuesta a esas preguntas y esa respuesta viene dada de la mano de los mismos maestros: indagando en escritos clásicos del estilo Hung Gar Kuen, el autor revela en este libro las técnicas históricas de aplicación real de uno de los estilos más antiguos y característicos del Boxeo Chino. "Nuestra labor ha sido más de traducción e interpreación que de...".
El resultado de ese planteamiento es la presente obra, en la que a la presentación gráfica de las técnicas se le suman citas de diversos autores, todos del "País del Centro", sobre los distintos aspectos teóricos del Arte Marcial Chino. Una obra destinada tanto a los practicantes de Hung Kuen como a los de cualquier otro estilo de Kungfu y de Artes Marciales y en la que los estudiosos de las mismas encontraran una continua fuente de consulta de "lo marcial"..

SOBRE EL AUTOR:
El autor, F. Girona-Miguel, lleva más de treinta años de práctica en las Artes Marciales Chinas, siendo Sifú (Maestro de Armas) del estilo Hung Kuen. Autor de numerosos artículos sobre temas marciales, en esta su primera obra en solitario ha usado de todo el conocimiento adquirido en sus largos años de práctica para realizar una adecuada transcripción de las técnicas y teorías, muchas de ellas "secretas", que se ponen al alcance del lector. Fue alumno del Maestro Wong Ping Pui, el pionero del Kungfu español, desde finales de los años setenta del pasado siglo y la combinación entre esfuerzo, sacrificio y capacidad de observación, hicieron de Girona-Miguel el "sifu" Girona.

Sumario: Primera parte: Orígenes (Del Arte Marcial Chino: Hung Kuen: génesis y evolución, ¿Qué es un arte marcial?, Artes Marciales: ¿Artes Militares?, ¿Para qué un arte marcial?, El paso a occidente, La actualidad/el futuro. Segunda parte: Aplicaciones (Sobre las técnicas: La obra, Fuentes bibliográficas, Elección de técnicas, Reportaje fotográfico, Descripción de las series, Idioma). Tercera parte: Las técnicas: Ataque. Defensa. Agarres. Técnicas dobles/técnicas simultáneas.

""Si enciendes un fuego y no te vas del lugar, te quemarás a ti mismo; por eso, estudiar sólo técnicas de lucha sin un fin determinado, significa autodestruirse"

"...Wong Fei Hung marcó un hito en la historia de este estilo... Poco se sabe realmente a ciencia cierta de él. Aprendió Kungfu desde pequeño de manos de su padre, al que acompañaba en la venta ambulante de medicinas y en las consecuentes exhibiciones de Kungfu..."

http://www.editorial-alas.com/

Por MMA Barcelona

ROGENT LLORET EL LUCHADOR

MMA RECORD 11-3-1
3º en el Campeonato del Mundo de Brazilian Jiu jitsu 2005
Campeón de Europa Brazilian Jiu jitsu en 2009
Participación en ADCC 2009
Campeón de Cataluña de Boxeo en el 2011
Subcampeón de España de Lucha Libre Olímpica 2012

Hoy presentamos a Rogent Lloret, posiblemente el peleador más internacional que hay en España, del equipo MMA BARCELONA TEAM, que el próximo 24 de marzo defenderá su título de campeón del torneo STRENGHT AND HONOUR de suiza frente al ex-ufc Goran Reljic. Rogent adems de cinturón negro de Karate, cinturón negro de bjj y campeón de España amateur de boxeo, es peleador profesional de MMA con un record de 11-3-1.

Roger, háblanos de tus inicios en las MMA. Hace aproximadamente 10 años, llegó a mis manos una cinta VHS del UFC 1. A partir de ahí decidí dejar de entrenar Karate y empecé a entrenar jiujitsu brasileño con Robin Gracie. Poco a poco empecé a entrenar MMA de forma paralela, al principio de manera muy amateur. Tiempo después, junto con Ray Boixader que practicaba brazilian jiujitsu y era profesor de kick boxing, creamos MMA Barcelona para entrenar el deporte que nos gustaba con un enfoque un poco más profesional, o por lo menos ese era nuestro objetivo dado que en Barcelona no existía ningun team serio.

¿Cómo ves la evolución de este deporte en España? A pesar de que siempre vamos un par de pasos por detrás de paises como Estados Unidos o Japón, está claro que en España las MMA han evolucionado muchísimo. De un tiempo para aquí han nacido equipos y eventos por todo el territorio nacional y gente que cada vez intenta hacer las cosas con más criterio. Una buena muestra de la evolución del deporte es el interés mostrado por un canal de televisión que está emitiendo contenidos relacionados con las MMA.

¿Cómo es una semana de entrenamiento de Rogent Lloret? Pues los lunes quizá son los días más duros porque empiezo con físico específico de boxeo a primera hora de la mañana, sigo con jiujitsu con kimono al mediodía y acabo con sesion de sparring de MMA por la tarde. Los martes empiezo con lucha por la mañana y sesión de manoplas por la tarde. Los miércoles sesión matinal de boxeo y luego MMA por la tarde. Los jueves lucha por la mañana y por la tarde. El viernes sesión de acondicionamiento físico por la mañana y sparring de MMA por la tarde en nuestro nuevo centro de MMA en Cornellá, que dispone de jaula y ring. El fin de semana, descanso.

¿Qué necesitan las MMA para darse a conocer más? Las MMA necesitan salir en televisión. En Estados Unidos tienes multitud de canales tanto gratuitos como de pago que ofrecen eventos tanto en directo como en diferido. A parte de eso se necesita gente seria involucrada en las MMA a todos los niveles (luchando, entrenando, organizando, esponsorizando, dando a conocer...).

¿Qué es para ti MMA Barcelona Team?
MMA Barcelona es mi equipo, es mi trabajo, es mi familia. Me gustaria poder dedicar más tiempo a poder ayudar en tareas organizativas como hace Ray Boixader, pero es incompatible con el régimen de entreno que pretendo mantener.

¿Tienes sponsors?
En este momento mis esponsors son Manto Fightgear, protectores bucales Probuc, Startpraca.pl y Press&Pull studio.
Desde aquí quiero invitar a todas aquellas empresas que me quieran usar como hombre anuncio, se animen a contactarme, cualquier ayuda será bienvenida.

¿Qué no te gusta de las MMA en España?
Quizá lo que menos me gusta de las MMA en España, pero que se podría aplicar al resto del mundo, son los eventos mal organizados y los promotores que tratan a los luchadores como mercancía.

Háblanos de tu experiencia en el Xtreme Couture. Pues hace un año estuve entrenando durante 4 meses en el gimnasio Xtreme Couture de Las Vegas. Allí coincidí con un montón de buenos luchadores, Forrest Griffin, Vitor Beltor, Ray Sefo, etc... y entrenadores que hicieron que mi nivel subiera mucho en tan poco tiempo. La única cosa que no me gustó fue estar alejado de mi familia y amigos. Es un experiencia totalmente recomendable.

¿Qué es lo más importante para un luchador profesional a la hora de competir? Quizá lo más importante a la hora de competir sea la capacidad de estar medianamente tranquilo para que todo lo que hemos entrenado hasta el día de la lucha pueda desarrollarse sin que los nervios nos bloqueen o nos fatiguen más de la cuenta.

¿Qué debe transmitir un buen coach de MMA?
Un buen coach debe conocer a su luchador para saber en todo momento por lo que éste está pasando durante el combate, debe saber transmitirle lo que haga falta en cada momento (tranquilidad, agresividad...) y debe ser capaz de analizar como se desarrolla la pelea.

¿Qué es para ti un practicante de MMA?
Un triatleta de los deportes de contacto.

¿Qué nos puedes decir de tus incursiones en el boxeo? Mi andadura en el boxeo (2 combates amater, 2 victorias) tiene el solo objetivo de mejorar mis manos en las MMA. Del mismo modo, hace dos semanas me presenté en el Campeonato de España de Lucha Libre Olímpica, donde acabé segundo. Realmente me lo tomo como entrenos para las MMA, nada más.

La colección Nihon Jujutsu ofrece, por primera vez en lengua castellana, un profundo estudio histórico-técnico del ancestral arte flexible japonés, el jujutsu. Con abundantes datos y escrito de forma didáctica y amena, esta colección incluye también numerosos ejemplos prácticos de la técnica de las escuelas clásicas de koryu jujutsu. Sin duda, obras imprescindibles en toda biblioteca marcial. En preparación, los volúmenes 4 y 5 (*Hibuki Giho* y *Inyo Giho*), dedicados a las armas del jujutsu y a su aspecto esotérico, respectivamente.

El autor, *Xavier Teixidó*, es profesor de artes marciales japonesas con una experiencia de 27 años de estudio y numerosos viajes por Europa y Japón. Posee el 4º dan Renshi en Aikijujutsu, Nihon Jujutsu y Nihon Kobudo. Es miembro y estudiante del koryu más antiguo de Japón, Katori Shinto ryu, linea Sugino.

Reserva ya tus ejemplares visitando nuestra web, www.editorial-alas.com.

KUMI UCHI

El combate cuerpo a cuerpo en el Japón Clásico

Por Xavier Teixidó
4º dan de Nihon Jujutsu, Aikijujutsu y Nihon Kobudo.
Tenshin Shoden Katori Shinto ryu Sugino Dojo Nyumonsha.
Autor de la colección Nihon Jujutsu (Editorial Alas).
www.shoshinkanbudo.com

La época Kamakura Jidai (1185-1333) se convierte en testimonio de primera fila de cómo el Sumo practicado hasta la fecha alcanza una nueva dimensión al verse transformado en un arte militar, una disciplina que pasa a formar parte del adiestramieto de tropas y que adopta el nombre de kumiuchi 組打. La perspectiva del combate a mano desnuda cambia radicalmente. Pero no sólo el sumo, sino todo el concepto de guerra en sí mismo. Hasta poco antes del inicio del periodo Kamakura, los enfrentamientos armados entre familias rivales se decidían en enfrentamientos individuales. En plena llanura, con formaciones de soldados a cada lado, cada una de las familias enviaba al centro del campo sendos bushi. Cada uno se presentaba con su nombre, rango y familia. Después de que uno de los dos fuera derrotado, en un combate de uno contra uno, el perdedor era suplantado por otro nuevo soldado. El mismo proceso y protocolo se repetía hasta que uno de los dos bandos asumía la derrota. Este arcaico y protocolario modo de enfrentamiento cambió totalmente después de los 2 intentos de invasión del archipiélago japonés por parte de Kublai Khan, el último fechado en el año 1281. Más de 150.000 mongoles atacaron de forma conjunta, y de no ser por la divina providencia de 2 oportunos tifones que provocaron la retirada del invasor, Japón hubiera sucumbido ante la superioridad táctica de los Khan.

Los contendientes, a diferencia del enfrentamiento deportivo o ritual, ahora portan armadura, van armados y con el firme deseo de quitar la vida. Las técnicas deben adaptarse y convertirse en fulminantes. Se trata de matar lo más rápido posible, bien partiendo el cuello del adversario, o de un tajo en plena garganta usando los distintos filos portados en el cinto. Numerosas técnicas del Sumo son todavía válidas y por ello exportadas al nuevo sistema de combate. Desde la posición inicial de agarre a las caderas y el forcejeo (yotsugumi), hasta los empujones y desequilibrios (tsuppari), movimientos como kiri gaeshi, sumi gaeshi, ashi dori, izori, koshi nage o kubi nage, todos son usados de nuevo para la guerra. Pero bien cierto es que son complementados con el uso de los atemi con y sin armas, el uso del peso de la armadura una vez el enemigo era abatido y no podia levantarse (recordemos que las armaduras de esta época podía perfectamente situarse en los 25 kilos de peso, echo que dificultaba la movilidad una vez derribado), cortar las vías respiratorias mediante estrangulación o presión sobre el menpo (careta que cubria parcialmente la cara) y el uso de las dagas (yoroi doshi, kodachi) en las zonas desprotegidas por la armadura para acabar con la vida del individuo. No sólo las habilidades guerreras logran su cota máxima en este periodo, Sin duda la entrada de la corriente Zen durante Kamakura Jidai y la proliferación de templos en sus alrededores, sirve de lecho para que los guerreros de Kamakura sean conocidos, no sólo por su solvencia en combate, sino por el cultivo de la disciplina mental y el ejercicio interior, plasmado en sus habilidades para la literatura, la caligrafía, la música o la poesía.

El combate cuerpo a cuerpo no surge como una especialidad más a estudiar por el soldado, sino como una necesidad ulterior. Según el escalafón jerárquico del individuo, éste tenía acceso a un rango determinado de instrucción. A menudo la infantería de a pie no relizaba más que avanzadillas lanza en mano, con unos toscos y leves conocimientos del uso del arma junto con algunas pinzeladas de esgrima con sable. A medida que las guerras discurren, surgen nuevas estrategias, nuevas armas y nuevas formas de combate. Un soldado que pierde sus armas principales, las rompe o extravía en plena contienda, debía asegurarse no sólo su éxito en el campo de batalla sino, y mucho más importante, su supervivencia. El combate a distancia corta usando las armas disponibles e incluso la mano vacía, llegado el peor de los casos, empezó a contemplarse y algunos ryuha vieron en este campo un terreno interesante a estudiar.

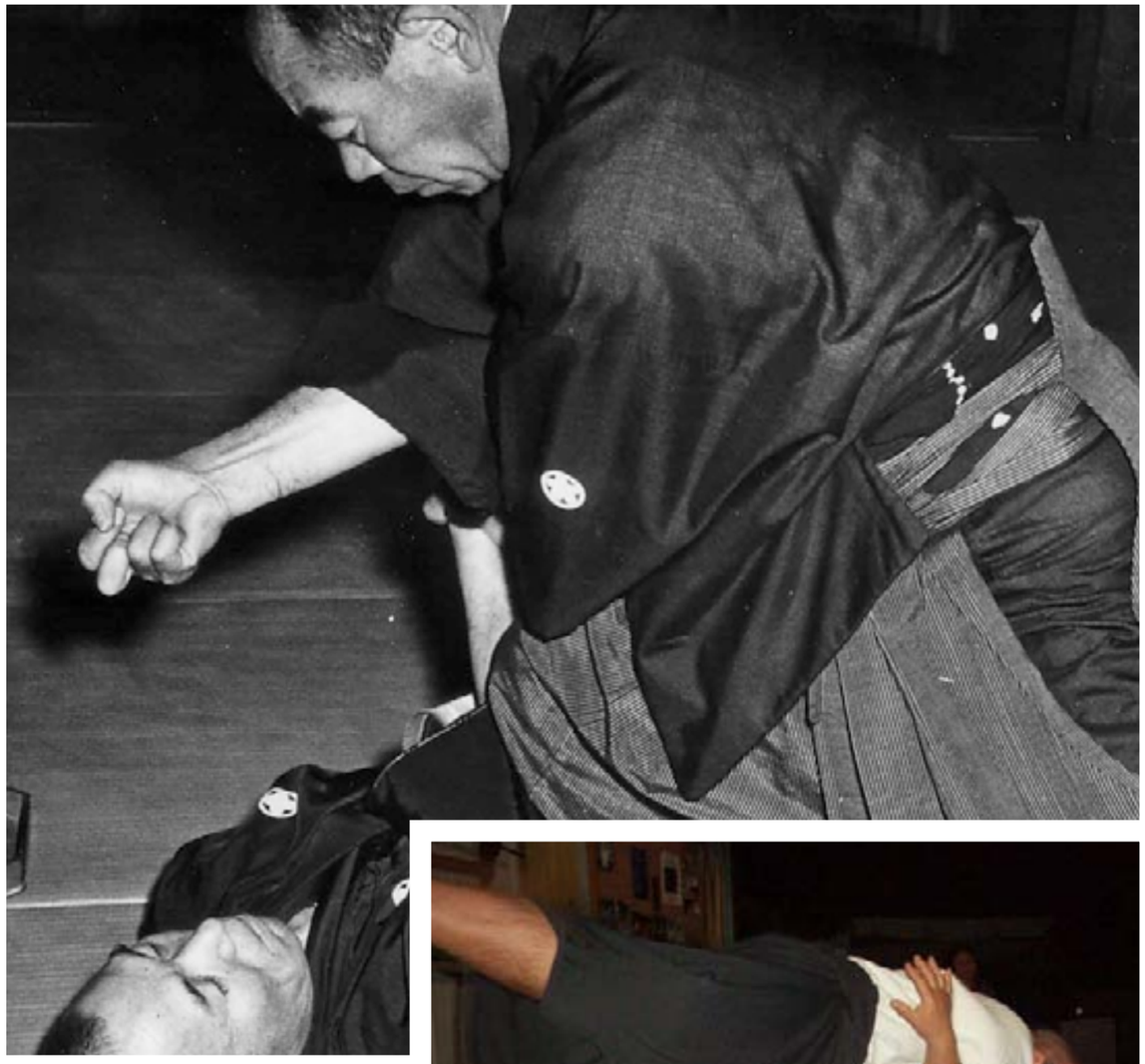
El uso de las armas sería inconcebible sin una adecuada comprensión de la biomecánica corporal, el uso de la

Tatsumi ryu Heiho, Yawara Enbu ejecutado por Kato Hiroshi sensei, actual soke.

distancia, la esquiva, el desequilibrio, los golpes, los derribos, … Antaño, los métodos de combate no se encontraban disociados, tal cual como los entendemos ahora. El kenjutsu no comprendía únicamente el uso del sable en forma de esgrima, … ni el shurikenjutsu el lanzamiento unilateral de hojas, o el yawara la destreza en el combate a mano vacía. El bugei, en su aplicación dentro de un campo de batalla, era concebido como un concepto único de combate, donde las técnicas de sable se mezclaban con los barridos y los golpes con las armas naturales del cuerpo, o como podía recortarse las distancia de combate lanzando hojas al adversario hasta tenerlo suficientemente cerca como para asestarle un definitivo y fulminante ataque. El ki ken tai no ichi (espíritu, arma y cuerpo como uno sólo) era ya un concepto vital dentro de los koryu bujutsu. Todas las tácticas de combate estaban asociadas y vinculadas entre sí, los mismos conceptos y movimientos se usaban tanto al empuñar un sable como una lanza, incluso en el combate a mano vacía.

Distintos métodos de kumiuchi afloran durante esos años, sobretodo en los periodos Muromachi y Sengoku, con la pericia de sus practicantes, con la especialidad de cada familia, con los tipos de armadura que se porta en cada momento y con las necesidades en el campo de batalla. Encontramos en los mokuroku de las tradiciones de la época los nombres de senjo kumiuchi, katchu kumiuchi, kassen kumiuchi, y el más popular, yoroi kumiuchi, para referirse todos ellos al combate cuerpo a cuerpo portando o yoroi (armadura completa de la época). En el caso de algunas escuelas, la especialidad referente al combate cuerpo a cuerpo en campo de batalla se refiere como koshi no mawari, traducido como "alrededor de la cadera", por el empleo de armas situadas en el cinto, en combate a distancia corta. Referentes como Bokuden ryu y Takenouchi ryu utilizaron este término. Incluso en los albores del s. XVII, cuando las guerras habían cesado en Japón casi en su totalidad, siguen encontrándose ryuha, como es el caso de Oguri ryu, que utilizan términos como katchu den para referirse a esta modalidad de combate.

Los sogo bujutsu, las escuelas integrales de adiestramiento militar, empiezan a crecer y a desarrollarse. Pese a que disponemos de indicios de la existencia de sistemas especializados, y/o que contienen técnicas de combate a mano vacía, anteriores o en los albores del periodo Muromachi Jidai (1333-1568) como son Shosho ryu o Shinden Fudo ryu, no es hasta bien entrado el s.XV cuando aparecen los koryu bujutsu de los que disponemos de amplia información, no sólo por su vital relevancia en la época, sino porque su perfecta estructuración, herencia y conservación nos ha permitido estudiarlos hoy día. Estas escuelas, como por ejemplo Katori Shinto ryu, Tatsumi ryu, Bokuden ryu, Araki ryu, Kashima Shinto ryu, Takenouchi ryu o Yagyu Shingan ryu serán motivo del próximo artículo.



Araki ryu Torite kogusoku, demostración de Torite.

Yagyu Shingan ryu, Shimazu Kenji, shihan de la escuela, demostando yawara kumi uchi.

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN FLYING APLICADO AL JUDO

David Martínez Pozo
CEO PT Evolution Program
Entrenador Personal
smart_trainer@hotmail.com

Quisiera presentaros en el artículo de este mes a una empresa que está llevando a cabo una iniciativa de formación específica en el campo de las artes marciales, concretamente en el Judo, para que sus instructores conozcan de primera mano, los nuevos sistemas y materiales de entrenamiento de la condición física que actualmente se encuentran en el mercado.

Es importante resaltar la labor que la gente de "judo formación" (www.judoformación.com) está realizando en pro de la mejora de los entrenadores de Judo, pensando en actualizarse, en contar con profesionales de otras ramas de la preparación física, todo por el bien de sus alumnos, a través de la formación complementaria de sus instructores.

En palabras de uno de los gestores y coordinadores de "judo formación", Jose Luis Ruiz.

"Judo Formación es una nueva iniciativa dentro del mundo del judo dirigida fundamentalmente al profesor y con el objetivo de aportar recursos formativos, ideas y materiales didácticos.

Judo Formación surge con la intención ayudar al profesor de judo infantil en su día a día, aportando materiales y recursos formativos (manuales de juegos y ejercicios) para el desarrollo de la clase, tanto en el calentamiento, como en judo suelo, judo pie y juegos auxiliares. La unión de nuevos materiales y de ejercicios y juegos desarrollados específicamente para diferentes trabajos en judo con esos materiales suponen una gran ayuda al profesor en la planificación y la ejecución de las clases de judo infantil.

Por otro lado, hacemos un especial hincapié en la promoción y la difusión del judo pues creemos y así lo hemos comprobado en multitud de ocasiones en nuestra experiencia, que la promoción es fundamental para un deporte como el judo, que no goza del favor de los medios y que, si no es por raros entusiastas, sería todavía más ignorado y desconocido, pese al gran número de personas que lo practican.

El tercer gran bloque de actuación de Judo Formación es, como el propio nombre indica, la formación al profesorado, tanto de judo infantil como adulto como de competición, con sistemas innovadores y nuevas tendencias en el entrenamiento.

Si nos centramos únicamente en el aspecto de la preparación física, el paso que esta pequeña empresa ha realizado es un gran salto en la cualificación de los técnicos de las artes marciales competitivas, ya que, como bien padecemos en ocasiones, cuesta mucho abrir campo en algo ya de por sí muy trillado, como es el Judo, y cambiar la mentalidad de las personas en cuanto a qué tipo de preparación, y qué tipo de trabajo se ha de realizar para conseguir una verdadera mejora de la condición atlética.

Con esta premisa, el pasado 4 de febrero en las instalaciones del Gimnasio Suchill (Plaza Conde del Valle de Suchil, 10, Madrid) y en colaboración con Valgo Investment S.L realizamos un curso sobre entrenamiento en suspensión aplicado al Judo, que contó con la presencia de Oscar Peñas, Vicente Carratalá (uno de los Directores del Departamento de Formación de la RFEJYDA) y un nutrido grupo de instructores de Judo de la comunidad, que se repartieron en las 2 jornadas que tuvimos planteadas.

El programa del seminario fue el siguiente.

Presentación del sistema de suspensión FLYING y ejercicios básicos.

- Aplicaciones directas al entrenamiento de judo
- Ejercicios específicos para proyecciones
- Ejercicios específicos para suelo

- Ejercicios específicos de fuerza
- Ejercicios específicos de flexibilidad-elasticidad y coordinación-agilidad

Primeramente hicimos una exposición de los diferentes materiales de suspensión, pros y contras, posteriormente se realizaron unas breves explicaciones de lo que era una cadena cinética, cómo se potenciaba un movimiento, qué era la transferencia, y cómo podríamos integrar el entrenamiento en una clase.

Todos los participantes experimentaron las posibilidades de este tipo de entrenamiento, sintiendo las exigencias de determinados ejercicios y sobre todo, buscando la aplicación directa. Esto dio su fruto cuando uno de los asistentes supo perfectamente desarrollar un trabajo de acondicionamiento cardiovascular a través de la repetición de una de las técnicas de Judo-yoko tomoe nage-y sorprendiéndonos a todos.

A partir de ahí, la asimilación de que Judo es una parte, y que el entrenamiento de la técnica no es entrenamiento de la capacidad, los conceptos se fueron asimilando perfectamente.

Todos los ejercicios tenían una transferencia directa a una técnica, o a un posicionamiento, o a una capacidad concreta del Judo; y fue labor de los asistentes el encontrar esa llave que les abría la puerta del conocimiento. Durante todo el seminario se hizo hincapié en la necesidad imperiosa de programas las sesiones de condición física junto con las técnico-tácticas, cambiar la mentalidad de los preparadores físico, y se dejaron claros varios conceptos, como muestra el resumen que hemos extraído de la propia página web

Definitivamente el entrenamiento en suspensión ofrece un sinfín de posibilidades aplicadas al Judo. No sólo el propio sistema es espectacularmente versátil para practicamente todos los movimientos posibles en judo, sino que la posibilidad de adaptación es máxima. La fuerza y la potencia es directamente regulable con la angulación de nuestro cuerpo y la intensidad del entrenamiento es directamente proporcional al grado de cumplimiento de los objetivos que nos propongamos.

La principal idea que hemos recibido en este curso es un cambio completo en nuestra tradicional visión de la base del entrenamiento: "movimientos, no músculos".

Efectivamente, si le damos a nuestro cuerpo la orden de realizar una acción, la consecución del objetivo no se limitará a accionar determinados músculos para realizarlo, el único fin será conseguir el objetivo, implicando a tantos músculos como sea necesario.

Desde este punto de vista, el entrenamiento en suspensión es una herramienta de gran utilidad para conseguir la destreza que nos falta en determinados movimientos, ejercitando aquellas fases de la técnica en la que tengamos más problemas.

Simplificando la gran cantidad de ideas que recibimos en este seminario, podemos enumerar las dos siguientes:

El entrenamiento en suspensión es básico para el entrenamiento físico. No tiene nada que ver con el entrenamiento técnico en Judo, pero sí es el paso previo para aplicar las correcciones hechas durante el entrenamiento físico en el posterior uchi komi o randori. De hecho, esta aplicación al Judo es necesaria para asentar la mejora aprendida

Cuando una técnica (cadena de movimientos) en Judo "no sale", se debe descomponer en sus sucesivos pasos (eslabones de la cadena) para identificar qué eslabón es el que falla. Una vez se identifica, se estudia el movimiento que implica y se utiliza el suspension trainer para replicar el movimiento correcto e interiorizarlo, aplicarle la fuerza requerida o conseguir la intuición necesaria. Después se deberá aplicar en randori para asentar la mejora

Desde esta sección queremos apoyar totalmente este tipo de iniciativas, es lo que venimos defendiendo desde el inicio de nuestra publicación, es necesario cambiar las formas de entrenar para "cambiar nuestra forma de entrenar". Si no damos pie a la entrada de nuevos sistemas y formas de entender las necesidades reales de los practicantes, es imposible que podamos desarrollar un potencial elevado, permaneciendo estancados o lo que es peor, llegando a una desmotivación. Una vez más, enhorabuena a "Judo Formación" y a sus coordinadores Jose Luis y Jose Miguel, y les deseamos toda la suerte del mundo en la presentación de este proyecto a las instancias superiores a las que están llamando.

Agradecimientos a Valgo Investment S.L. por proporcionar el material para el evento.

Espíritu, cuestión de actitud...

Por Tengu

Amenudo hablamos de los antiguos como aquellos que en su día fueron, pero que ahora no tendrían nada que hacer. Tanto huele a naftalina, que ya es poco más que inaplicable. Ya nadie lleva sables, ni va armado, ni ataca de la misma manera… Es cierto. Ya no es válido aquello de un puñetazo siempre ha sido un puñetazo. Sin embargo el sentido gregario de la gran mayoría de instructores y alumnos nos ha llevado a la crítica situación de muchas artes clásicas: la oxidación. Pero esto no sólo sucede en occidente, sino también en oriente. Como afirmó tajantemente no hace mucho tiempo, un maestro japonés con el que compartí mesa y algunos entrenamientos, (y cuánta razón tenía), en estos tiempos ya nadie quiere ser samurai. Un samurai nace muerto: o lo matan, o se mata. Ese, y no otro, es el verdadero corazón del tema. El camino interior, no el exterior. Falta espíritu de combate.

El miedo a la muerte, o el total desapego a la misma, es lo que realmente diferencia a un verdadero guerrero, del que no lo es. No hace mucho fui al cine a disfrutar una espléndida película de samuráis, llamada "13 asesinos". Una de las citas culminantes del film, es cuando uno de sus protagonistas afirma que ya no quedan verdaderos samurai, cada vez es más difícil encontrarlos. Y no se refiere a la habilidad con el sable (que también) si no al espíritu, a la intención, al desapego a la vida. A defender una causa, un pensamiento, un valor, un principio,… sin tener miedo a nada, y estar dispuesto a dejar la vida en ello, si es necesario. ¿Cuántos de nosotros entrenamos con ese hilo conductor? Precisamente el verdadero objetivo del guerrero es fortalecer su espíritu, y no temer el enfrentamiento.

Y ya no hablo sólo de encajar un gancho en el hígado o cortarse con la hoja de un sable. Hablo de enfrentarse al conflicto, hablo de ir de frente, hablo de mantener la mirada, hablo de templar los nervios en una discusión trivial,… hablo de ser un luchador íntegro. De los de verdad.

El entrenamiento en un dojo, desde el primer día, debería estar enfocado a la adquisición de una sólida actitud, al mismo tiempo que la técnica. Ya lo decía el anuncio, potencia sin control, no sirve de nada. Técnica sin actitud, tampoco. No es necesario aprender coaching aplicado a las artes de combate ni hacer demagogia. Presumimos de ser budokas, pero luego no "luchamos". Vamos al dojo a estudiar, a curtir el cuerpo, a controlar un conflicto, a gestionar una agresión, a templar el miedo, a luchar contra nuestro peor enemigo. Y por supuesto, entrenar la técnica legada por los antiguos, como filosofía de vida. Y no nos damos cuenta que nuestro peor enemigo somos nosotros mismos.

No hablo sólo de vencer la pereza y levantarnos del sofá, pelear contra el frío, el cansancio, la arrogancia, el ego… Se trata también de encontrar la actitud para el combate. Mantener la concentración en el aquí y el ahora, el contacto visual, controlar el miedo, fijar la guardia, concentrar la atención y el cerebro reptil, resolver rápido, adaptarse al medio, adaptarse al contrario, fluir, reaccionar, enfrentar… en definitiva, no tener miedo a entrenar el combate, no tener miedo a perder, no tener miedo a la muerte (aunque sea metafórica).

Quizá ahora, gracias a la paz, gracias a que tenemos más medios y más tecnología, los sistemas de combate han mejorado y evolucionado de forma espectacular y positiva. Sin duda. Pero nos hemos quedado con la vaina, y hemos tirado la semilla. Nos olvidamos del núcleo, de lo importante, de la esencia, es decir, la actitud, la intención de nuestro entrenamiento y los beneficios que eso nos ofrece. Los antiguos estudiaron la muerte y las mil maneras de provocarla, para disfrutar cada soplo de vida. Entendieron la esencia de la vía. Bien es cierto que ahora ya no es necesario entrenar como si fuésemos a una guerra, pero si creo que es muy acertado mantener esa actitud en cada entrenamiento, el aquí y ahora. El ahora o nunca. El cerebro reptil. No olvidemos que practicamos artes marciales y que no debemos temer al miedo. El miedo nos ayuda a estar alerta y protegernos, y entrenar con ese miedo a ser golpeados o cortados mejora nuestra actitud, nos fortalece, nos hace crecer. Conseguir el equilibrio interior a través del gesto, es el camino hacia el entrenamiento eficaz, y el sentido real del Budo.