

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA²

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES N° 86 año XV

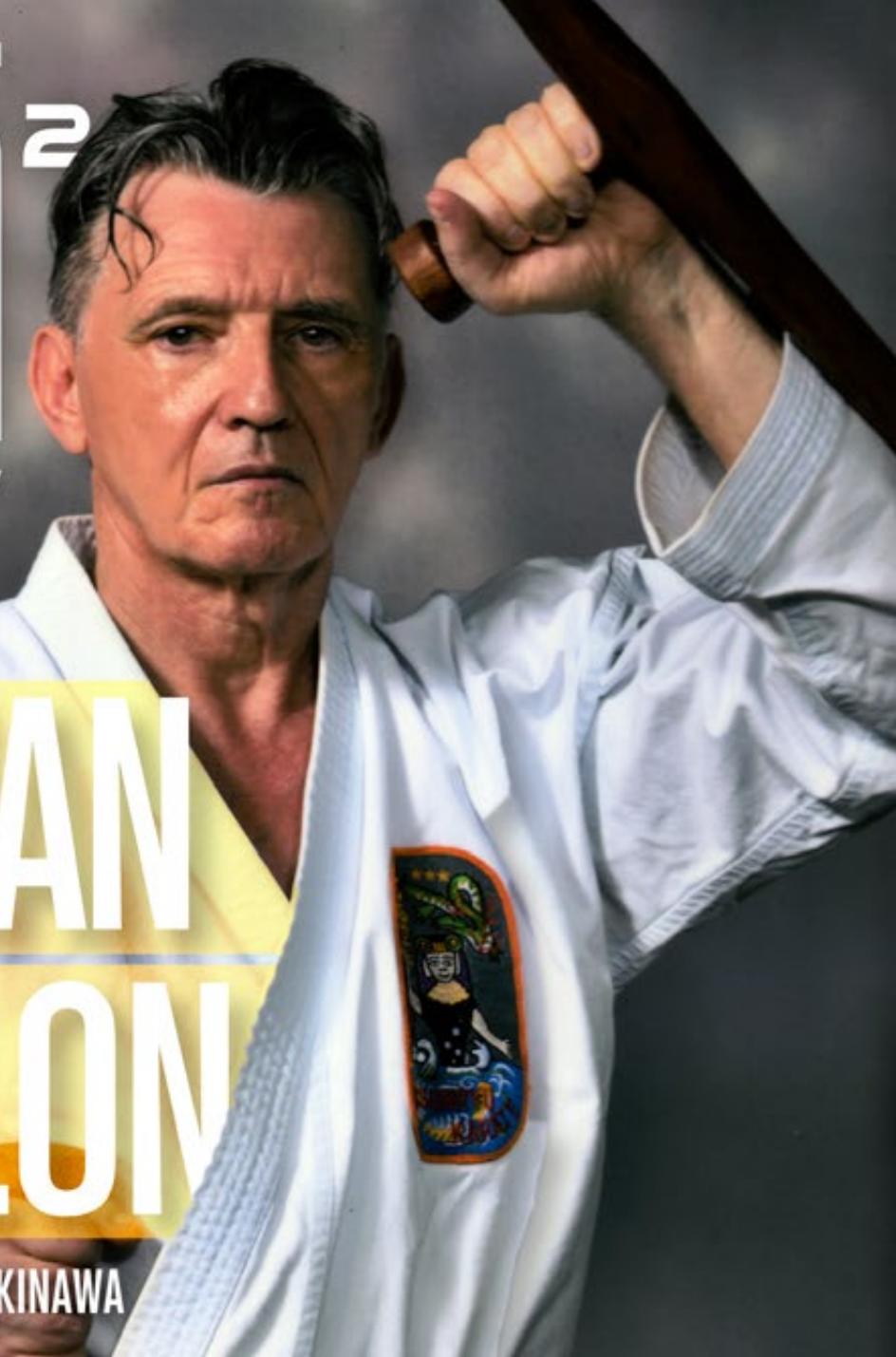


RECORDANDO AL MAESTRO
**MASAHIKO
TOKUDA**

ENTREVISTA AL MAESTRO

CHRISTIAN FAURILLON

INVESTIGANDO EN EL BUBISHI DESDE OKINAWA



Artes marciales japonesas vs. coreanas // Kenjutsu. Legado vivo de la espada samurai
Kungfu: ¿mucho engaño? // Sifu Jerry Yeung en Madrid // Laia Portillo, Campeona WKL

SUMARIO



- 3**
Entrevista al maestro Christian Faurillon
[Por EL BUDOKA 2.0]
- 14**
Homenaje al maestro Masahiko Tokuda
[Por Michel Coquet]
- 18**
Artes marciales japonesas vs. coreanas
[Por Guzmán Ruiz Garro]
- 23**
Kenjutsu
Legado vivo de la espada samurái
[Por Luis Nogueira Serrano]
- 29**
Kungfu: mucho engaño???
[Por Girona-Miguel]

- 33**
El significado de las formas del Taekwon-Do ITF (VI)
El budismo (II): So-San
[Por Andreu Martínez]
- 50**
Atributos necesarios para desarrollar *Muchimi*
[Por José Rafael Conejo Ruiz]
- 36**
La espiritualidad en la práctica del Aikido
[Por José Santos Nalda Albiac]
- 57**
Sifú Jerry Yeung en Madrid
Seminario de Ving Tsun PVT
[Por Juan Manuel Sanz]
- 41**
Mi *Wing Chun*, mi verdad
[Por Nino Bernardo]
- 60**
Laia Portillo
Campeona WKL Spain Amateur K1
[Por Rafa López]
- 46**
Mugendo
Más que un arte marcial, un estilo de vida para todas las edades
[Por EL BUDOKA 2.0]
- 63**
Feng Shui
Cuadros transformadores
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

EL BUDOKA^{2.0}

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:



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

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

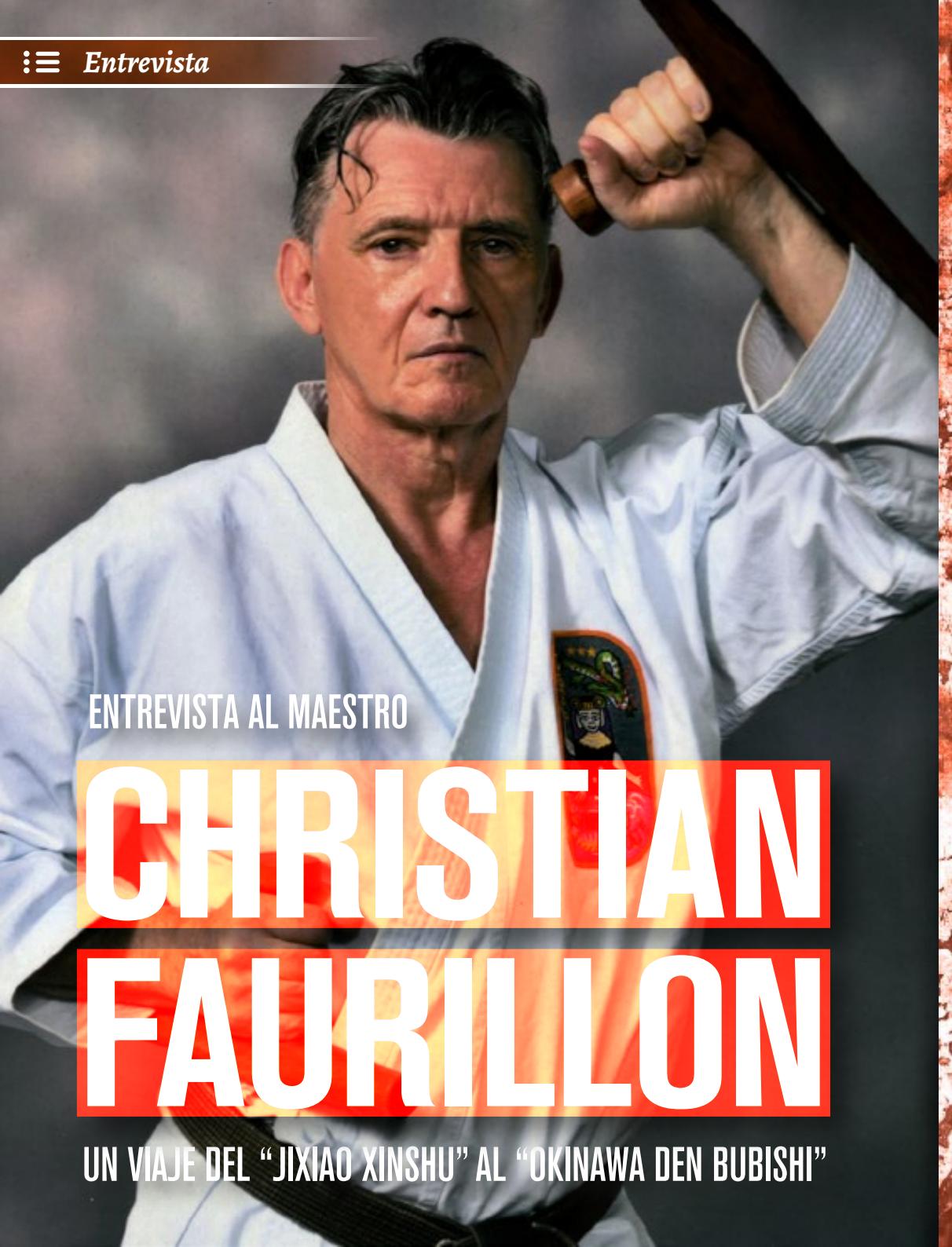
Diseño: Víctor Pérez
www.behance.net/victorxz

La dirección no se responsabiliza de las opiniones de sus colaboradores, ni siquiera las comparte.

La publicidad insertada en "El Budoka 2.0" es responsabilidad Única y exclusiva de los anunciantes.

No se devuelven originales remitidos espontáneamente, ni se mantiene correspondencia sobre los mismos.

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Nº 86 / Setiembre - Octubre 2025



ENTREVISTA AL MAESTRO

CHRISTIAN FAURILLON

UN VIAJE DEL “JIXIAO XINSHU” AL “OKINAWA DEN BUBISHI”

Por **J. SALA** // El Budoka 2.0

A recomendación de nuestro colaborador, el maestro **Sergio Hernández Beltrán**, de sobra conocido por nuestros lectores como autor de múltiples artículos sobre diversas artes marciales, maestros, armas, y un largo etcétera, así como autor de un libro sobre el estilo *Toyama ryu Battojutsu*, nos pusimos en contacto con el maestro **Christian Faurillon** para interesarnos por su obra *LOKINAWA DEN BUBISHI: Le manuscrit des initiés*.

Gratamente descubrimos un maestro con un currículum impresionante, con una experiencia y un bagaje que le proporciona los conocimientos, la tenacidad y los contactos para acometer el libro citado.

Con una amabilidad y paciencia sin límites por parte del autor, pues la traducción así lo requirió, esta editorial ha publicado la versión en español bajo el título *El Okinawa Den Bubishi. El manuscrito de los iniciados*. Y tuvimos que poner a prueba su paciencia por que la traducción no ha sido sencilla ni rápida como tampoco lo sería la confección de este espléndido trabajo... aunque a buen seguro los dos años que precisó el autor superan con creces los meses de trabajo empleados en la traducción. Y créanme que el esfuerzo valió la pena.



POR UN CAFÉ EN OKINAWA CON UN ESTUDIOSO DE LAS AA.MM.

Sustancialmente, no existe una diferencia técnica entre el *Karate* francófono y anglófono. A parte del idioma y la cultura, lo más destacable serían quizás las estructuras organizativas, como las federaciones, que en los países de habla francesa están regidas de forma centralista desde una nacional, aunque luego tengan regionales.

Desde nuestro país y por ser pionera en Europa en la difusión de las artes marciales, tomamos como ejemplo en sus principios a Francia en casi todos los aspectos.

Personalmente y debido a que uno ya tiene una edad, en mi formación académica tuve como asignatura el idioma francés. Además, cuando comencé la práctica del *Karate* en los años finales de los setenta, la revista francesa *KARATE* llegaba mensualmente a algunos kioscos de prensa y los chicos ávidos de conocimiento de entonces la podíamos adquirir. Es por ello que siempre he conocido y he investigado con la información procedente del hexágono.

En una de esas y desde hace ya unos años (2015), sigo un *blog* que para mí es uno de los más completos y mejores, además de poderlo leer ya que está en el idioma de Molière. Dicho *blog* esta creado por **Christian Faurillon**, un sincero practicante que comenzó en 1976 su andadura en las artes marciales con 17 años a través del *Judo* y dos años después se inició en *Karate*.

Su pasión le llevó en 1980 a viajar a Japón por primera vez. En aquel entonces era algo todavía extraño y difícil de llevar a término.

En 1981 se instaló en Tokio donde vivió por 25 años, y sería en 2007 cuando decidió trasladar su residencia a Okinawa donde posee su propio *dojo*.

En febrero de 2025, con motivo de mi último artículo de título ***Sokan Ryu Kobudo*** publicado en el número 85 de julio-agosto, me puse en contacto con Christian para que lo leyera, ya que estaba utilizando cierta información que él había puesto en su *blog* pues entre otros, tuvo el privilegio de ser alumno de Arakawa Busen Sensei. Quería pedirle su autorización y me encontré que no sólo me respondió de inmediato, sino que de forma generosa, me ofreció utilizar sus fotografías colgadas en el *blog*.

Una cosa lleva a la otra, y entre personas serias y rigurosas que amamos lo que hacemos, fue fácil y ágil el intercambio de información.

Como yo poseía un ejemplar en francés de su libro *Den Bubishi* publicado en 2023 le sugerí la posibilidad de traducir su obra al español, lo que permitiría que muchos iniciados y practicantes de habla hispana, nos beneficiáramos de su trabajo.

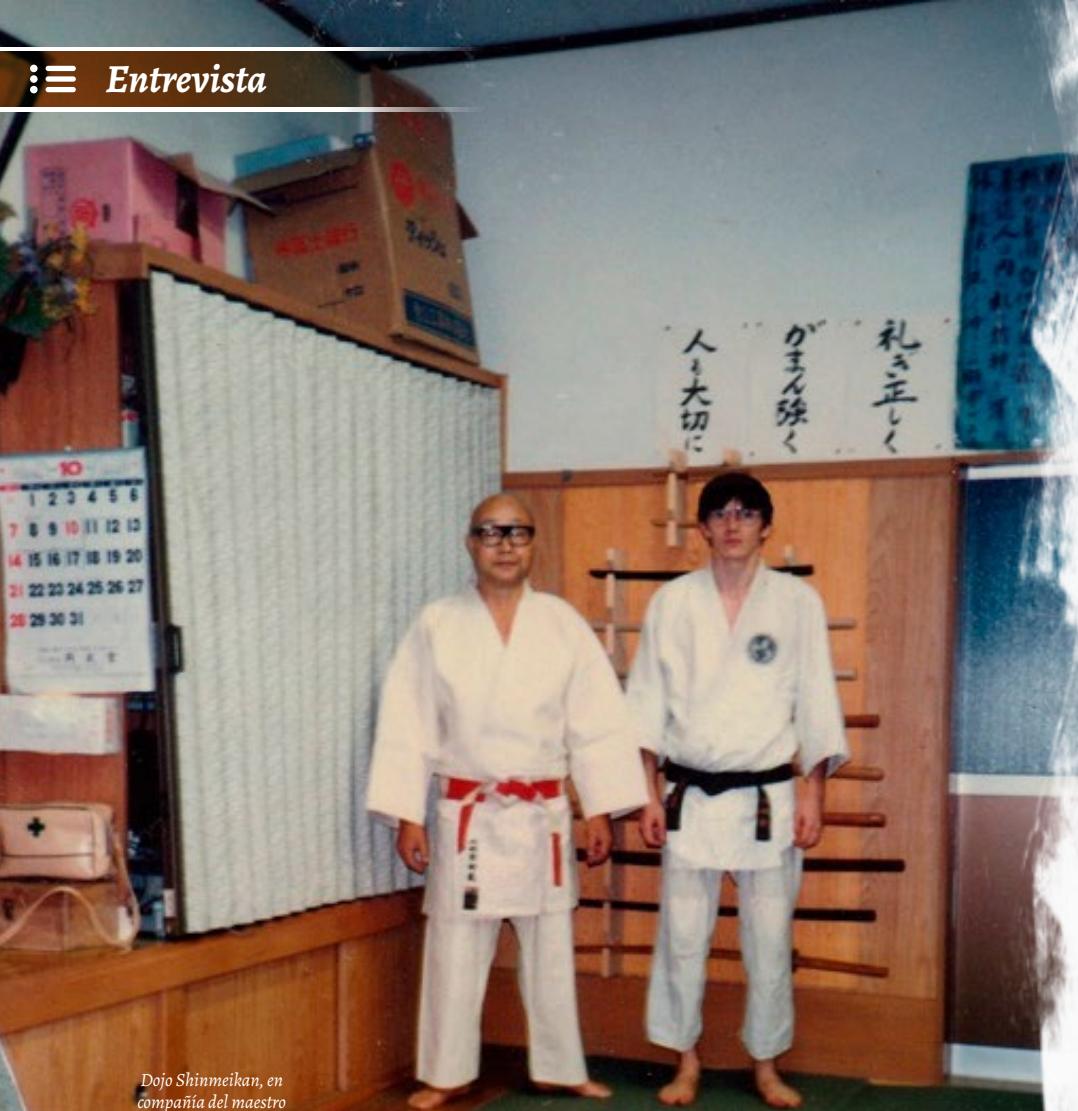
Con su aceptación y la inestimable colaboración de Jordi Sala y su profesionalidad y meticulosidad que le caracterizan, se ha hecho realidad y tenemos su obra en nuestro idioma.

El objetivo de la práctica marcial no es hacer amigos, pero la obtención de éstos gracias a la misma es un privilegio.

En breve, en octubre, espero estar tomando un café con el maestro **Christian Faurillon** en Okinawa, de mientras quizás pueda el lector conocer al autor del *Okinawa Den Bubishi* a través de esta entrevista.

¡Buena lectura!

Por **Sergio Hernández Beltrán**



Dojo Shinmeikan, en
compañía del maestro
Nakajima (1984).

**“Gran parte de la dimensión
esotérica del Okinawa-den
Bubishi se basa en conceptos y
reglas derivados del taoísmo”**



Segundo Torneo
Mundial de Karate
de Okinawa (2022).
Los siete árbitros
seleccionados
para la final.

Me pregunto si tras acabar el trabajo que le llevó su libro *L'OKINAWA DEN BUBISHI: Le manuscrit des initiés*, de haberlo sabido de antemano, se lo hubiera pensado dos veces...

No, creo que no. Sin embargo, me habría preparado en consecuencia, cuidando de profundizar de antemano en ciertas áreas que tendía a descuidar o por las que sólo tenía un interés limitado, como las matemáticas o ciertos conceptos herméticos derivados del budismo. Para ser sincero, ante las dificultades, a veces pensaba que ciertos obstáculos serían insalvables. En esos momentos, optaba por hacer una breve pausa, antes de retomar mi trabajo con mayor determinación. De hecho, mi temperamento me incita naturalmente a perseverar.

Un amigo me puso una vez el apodo de *Pitbull*, y probablemente con razón. Es un poco como una de esas peleas en las que, aunque sabes que tienes muy pocas posibilidades de ganar, es impensable rendirse. Por razones éticas, y también como reto personal.

**¿Antes de empezar el serio y riguroso trabajo,
usted ya sospechaba que había algo oculto...
tenía alguna intuición al respecto?**

Sí, desde luego. De hecho, eso fue lo que me impulsó a profundizar en el tema.

Mi primer encuentro con el *Bubishi* fue cuando se publicó el libro del maestro Ōtsuka en 1986. Me llamó la atención el nombre de la heroína, Fāng Qīniáng (七娘), escrito con caracteres chinos. Pero en aquel momento estaba demasiado ocupado para embarcarme en un estudio en profundidad de la obra. Y, mirando atrás, me alegro de haberlo hecho: entonces tenía muchos menos conocimientos –sobre diversos temas relacionados– de los que he adquirido desde entonces. No creo que hubiera sido capaz de alcanzar el nivel de desciframiento que tengo hoy. Algunos maestros japoneses suelen decir que no se debe transmitir una enseñanza a alguien que no está preparado para recibirla. Ese debió de ser mi caso en aquel momento.

**En el epílogo describe muy detalladamente
todo lo que usted precisó para este
trabajo, ordenadores, pantallas... algunos
más sorprendentes como una brújula
china, tuvo que hacer diversos cuadros,**

“Merece especial atención la herencia de los Noro (Nūru), los sacerdotes-chamanes del reino de Ryūkyū, todo lo cual forma, en mi opinión, un todo íntimamente ligado”

esquemas, etc. Y tomar mucho café... Es una buena forma de poner en valor el esfuerzo y la dedicación que precisa un libro de estas características...

Para un asiático moderno ya supone un esfuerzo considerable proyectarse en la mente de sus antepasados lejanos, cuyo modo de vida y forma de pensar difieren profundamente de los suyos. Así que imaginense cómo es para un occidental, un euro-

peo: el proceso es infinitamente más complicado. Gran parte de la dimensión esotérica del Okinawa-den Bubishi se basa en conceptos y reglas derivados del taoísmo, sobre todo en lo que respecta a las nociones de tiempo y espacio. Trabajar con el ordenador me permitió realizar análisis precisos, incluyendo clasificaciones, comparaciones y síntesis, facilitadas por la posibilidad de crear gráficos en color. La brújula china,

subordinada a los principios del *feng shui*, me permitía destacar determinados conceptos según su orientación asociada. Sin embargo, mi verdadero problema con el ordenador era el tamaño limitado de la pantalla. Para facilitar la lectura, tuve que recurrir a dibujar a mano diagramas y esquemas de más de 120 cm cuadrados! En cierto modo, es una unión de alta y baja tecnología, un guiño al principio del *yin* y el *yang* que impregna



Karate Gojū-kai. En compañía del maestro Yamaguchi Gogen, hijo de Yamaguchi Gogen, el 26 de noviembre de 2021. Gojukan dojō de Suginami-ku, Tokio (el maestro Faurillon asistió a este dojo en 1985).

En compañía del maestro Kichiro Shimabuku y Shimada shihan durante una velada en el dojo de Yokatsu del maestro Faurillon (2020).

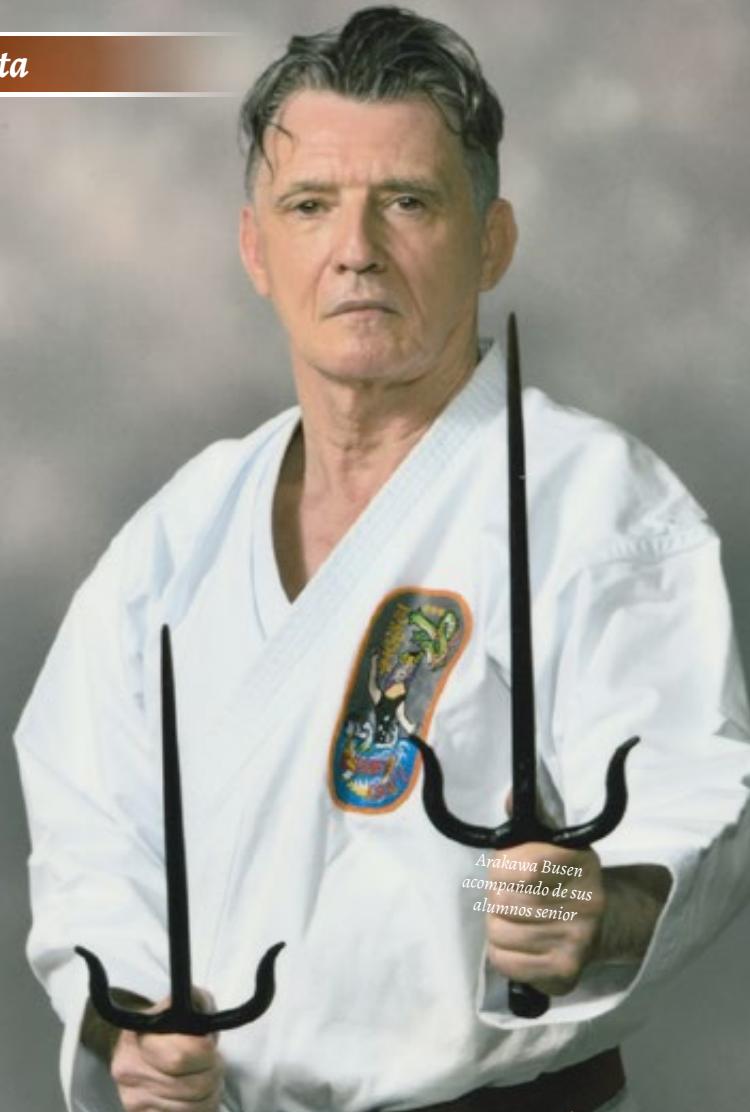
Sesión de la comisión de “Preparación para la colaboración del programa de transmisión del Karate de Okinawa a la próxima generación” (沖縄空手次世代道場継承プログラム策定準備検討委員会), proyecto dirigido por la oficina de promoción del Karate de Okinawa (沖縄伝統空手道振興会) bajo el patrocinio del Departamento de Promoción del Karate de la División de Cultura, Turismo y Deportes de la Prefectura de Okinawa (沖縄県文化観光スポーツ部空手振興課) - karate kaikan 空手会館 25 de febrero de 2024.

los descubrimientos que usted comparte.

Tras haber dedicado, por pasión, mucho tiempo a trabajar y estudiar los conceptos vinculados, entre otras cosas, al culto original Amamiku y a las tradiciones chamánicas de las islas de Okinawa, suelo recomendar a los practicantes que deseen profundizar en la riqueza y profundidad de las artes marciales okinawenses que se

todo el libro. En cuanto al café... se había convertido en un auténtico ritual. Me pregunto si no le debo mucho más de lo que me gustaría admitir.

Sin hacer ningún spoiler, de todo lo que usted explica ¿hay algo en especial que le hiciera saltar de la silla...?, porque no son pocos

心
流

“No fue hasta que me mudé a Okinawa que finalmente tuve acceso a la enseñanza de este estilo, transmitida por el hijo mayor del fundador, el maestro Kichirō Shimabuku”

interesan también por las creencias religiosas locales. En particular, merece especial atención la herencia de los *Noro* (*Nūru*), los sacerdotes-chamanes del reino de Ryūkyū, todo lo cual forma, en mi opinión, un todo íntimamente ligado. En esta exploración, esperaba quedarme en el terreno del simbolismo esotérico. Así que me sorprendió descubrir que ciertas partes del *Okinawaden Bubishi* incorporan conocimientos científicos encriptados mediante las llamadas ¡matemáticas védicas! Esta revelación me hizo saltar literalmente de la silla: de repente, el alcance de esta obra había adquirido una dimensión totalmente nueva.

Usted lleva más de 50 años sobre el tatami (Judo, Karate, Kobudo...). Cuando vuelve la vista atrás ¿hubiera imaginado todo el camino que ha recorrido?

Hay que reconocer que no fue fácil. Vivir en la sociedad japonesa en los años ochenta no era fácil. En aquella época, los extranjeros eran mucho más escasos que ahora, y Japón era más cerrado que hoy. Muchos de mis compatriotas occidentales no consiguieron integrarse. Otros sí. Depende mucho de la motivación, pero también del carácter.

Personalmente, nunca he intentado imitar a los japoneses. Siempre me he sentido profundamente francés, con un cierto distanciamiento de las cosas. Y sin embargo, no sin sentido del humor, el maestro Toszawa me decía a menudo: “Eres diferente... ¡eres japonés!”, tal vez porque tenía esa capacidad de captar el sentimiento japonés, ese sentimiento tácito difícil de expresar con palabras.

Personalmente, me atraían los *dojos* en los que los extranjeros eran poco frecuentes, y no siempre bien recibidos. Rápidamente me di cuenta de que los grandes *dojos* de renombre de la época adaptaban gran parte de su enseñanza a los alumnos extranjeros. Eso no era lo que yo buscaba. Lo que me interesaba era lo que permanecía oculto a la vista, lo que no se revelaba fácilmente. Mirando hacia atrás, a veces me pregunto si una cierta dosis de temeridad –sin duda ligada a la juventud– no es una de las bases del “éxito”...

Practica usted un estilo poco frecuente como es Isshin Ryu Karatedo del que obtuvo el menkyō otorgado por Sokei Shimabuku Kichirō, hijo del fundador. ¿Dónde descubrió el estilo? ¿Qué le atrajo de él? ¿Cree que por ser menos difundido ha logrado mantener su esencia más pura?

Tras haber practicado estilos relacionados con la corriente *Shōrin*, *Gōjū-ryū* y *Kobudō*; Isshin-ryū, que sintetiza estos tres elementos, se impuso en mi mente como una evidencia.

A finales de la década de 1980, ya había intentado acercarme a este estilo. Sin embargo, al vivir entonces en el Japón insular, me resultó difícil acceder a él: el estilo fundado por **Tatsuo Shimabuku** no tenía *dōjō* en Tōkyō por aquel entonces, y no había ninguna obra de referencia en japonés disponible en el mercado. No fue hasta que me mudé a Okinawa que finalmente tuve acceso a la enseñanza de este estilo, transmitida por el hijo mayor del fundador, el maestro **Kichirō Shimabuku**. Aunque sigue siendo relativamente desconocido a nivel local –sobre todo en el sur de la isla–, el *Isshin-ryū*

se ha desarrollado a nivel internacional, especialmente en Estados Unidos. De hecho, se le ha apodado el *Shotokan americano*, debido al gran número de personas que lo practican. Hoy en día se estima que hay más de 50.000 practicantes de *Isshin-ryū* en todo el mundo, lo cual no es nada desdenable. Podríamos establecer un paralelismo –bastante audaz, hay que reconocerlo– con el budismo: nacido en la India, hoy tiene poca presencia allí, aunque haya florecido en otros lugares. Actualmente estoy escribiendo un libro en francés sobre este estilo para darlo a conocer mejor a los practicantes francófonos.

Tatsuo Shimabuku, el fundador, encarna un raro equilibrio entre el respeto a la tradición y el deseo de innovación. Al optar por fusionar los estilos *Shōrin* y *Gōjū*, incorporando después su propia sensibilidad técnica, a veces ha suscitado reservas. Algunos le han criticado por haber personalizado demasiado ciertos fundamentos, desestabilizando así a los practicantes apegados a un *Karate* más rígido –influenciado por los grandes estilos del Japón metropolitano, donde las posturas son más bajas, más codificadas, aún más rígidas–. Sin embargo, es precisamente este enfoque, arraigado en la tradición pero abierto en su expresión, lo que confiere riqueza al estilo que creó. Refleja la vitalidad de un *Karate* en movimiento, capaz de evolucionar sin traicionar nunca sus raíces.

En lo que a mí respecta, este estilo representa la culminación de mi propia carrera. Me habla tanto por su profundidad como por su libertad. Dicho esto, entiendo que cada practicante puede proyectar en él sus propias expectativas. Así que dejo a cada uno la libertad de formarse su propia opinión, guiado por la experiencia más que por el dogma.

En 2007 se instaló definitivamente en Okinawa... ¿qué le motivó a quedarse allí?

No puedo asegurarlo, pero al menos ese es el espíritu con el que siempre he seguido adelante, porque nadie sabe lo que nos deparará el mañana. Mi profundo apego a Okinawa se remonta a mi primer encuentro con el archipiélago, a principios de 1993-1994. Hacía ya mucho tiempo que alimentaba la idea de descubrir esta isla apodada con razón «la cuna del *Karate*». Preveía un periodo de estudio, tanto marcial como histórico. Pero antes tenía que consolidar los cimientos que pacientemente había construido en el Japón continental: no se puede vivir de amor y agua dulce. Así que me subí a mi moto de cross, embarqué en un ferry en Tokio y, 52 horas después, emprendí el viaje.

Hay que decir que dominar la lengua japonesa facilitó mucho las cosas. A partir de ese momento, todos mis esfuerzos se dirigieron hacia un único objetivo: instalarme algún día en Okinawa. No fue fácil, sobre todo porque en aquella época era la prefectura más pobre de Japón. Encontrar un trabajo bien remune-



Interior del Yokatsu dojo (Okinawa, 2022).

“Mi dojo funciona hoy más como un espacio privado que como un lugar de enseñanza pública”



Dojo Kenyukan. Maestro Tozawa Yoshimi (ciudad de Chōfu) en primera fila con gafas. A la derecha de la foto, con bigote, el maestro Christian Faurillon (1992).

“Los términos Shōrei y Shōrin fueron adoptados por los maestros Itosu y Funakoshi a partir de los contenidos del Okinawa-den Bubishi”

rado ya era un quebradero de cabeza para un japonés, así que se pueden imaginar los obstáculos a los que se enfrentaba un extranjero. Pero fue en 2007 cuando di el paso. Sólo tardé unos meses en incorporarme a una empresa local, donde trabajé hasta que me jubilé en 2021. Desde entonces, me he dedicado a profundizar en mi pasión por la historia, la cultura y las tradiciones de Okinawa, artes marciales incluidas.

En 2019 inauguró usted su propio Dojo en Okinawa... ¿qué puede contarnos al respecto? ¿Qué sensación tiene? ¿Qué disciplinas imparte?

Fundé mi dojo por dos razones principales. La primera se remonta a 2019, cuando vivía en Okinawa. En aquel momento, solo tres dojos seguían representando nuestro estilo en la isla. Sentí que abrir un cuarto ayudaría a consolidar esta estructura ya frágil, al aumentar la visibilidad y la durabilidad de nuestra tradición. La segunda razón, más íntima, era una necesidad personal: disponer de un lugar donde poder entrenar libremente, a cualquier hora del día o de la noche. En este sentido, el dojo funciona hoy más como un espacio privado que como un lugar de enseñanza pública. No rechazo alumnos, pero sólo recibo a adolescentes de 13 o 14 años y a adultos, y eso bajo ciertas condiciones. A finales de los años 90 enseñé Karate en Japón, primero en Chōfu y luego en Tokio. Fue una experiencia tan gratifi-



Centro Internacional del estilo Isshin-Ryū (Okinawa, diciembre de 2016), en compañía del maestro Kichiro Shimabuku durante la entrega de un diploma.

A PROPÓSITO DEL MAESTRO C. FAURILLON

El maestro Christian Faurillon es originario del Departamento de Creuse pero se crió en el departamento de Indre (Francia), aunque como él mismo nos explica en 2007 se instaló definitivamente en Okinawa... Allí construyó su propio dōjō en la península de Yokatsu cerca del castillo de Katsuren.

Actualmente, no ocupa ningún cargo ni responsabilidad oficial en el ámbito de las artes marciales. Sin embargo, en ocasiones participa, de forma voluntaria y puntual, en algunas comisiones organizadas por la Oficina de Promoción del Karate de Okinawa, a petición de ésta, pero no es miembro permanente de estos organismos.

Sus grados y titulaciones, de forma resumida son:

Segundo dan Judo del Instituto Kōdōkan.

Tercer dan de Karate J.K.F. Japan Karate Federation (全日本空手道連盟公認).

Cuarto dan Karata K.A. Kenyū-kai Association.

Octavo dan Karate K.K.A. Kenkyū Karate Association.

Quinto dan Karate y Kobudo I.W.K.A. Isshin-Ryu World Karate Association.

Licencia de instructor: Japan Karate Federation (全日本空手道連盟) № 745 del 06/03/1994 (Tōkyō).

cante como exigente. Hoy en día ya no deseo hacer de la enseñanza mi principal objetivo; a medida que envejezco, prefiero dedicarme a la investigación personal. Por eso llamo a esta segunda motivación «egoísta», en el sentido aceptado de la palabra. En cuanto a la disciplina que se enseña en mi *dojo*, oficialmente me ciño al *Isshin-ryū*. Pero, ¿puedes realmente ignorar todo lo que has aprendido a lo largo de los años? No lo creo.

Con todo respeto, pero que un *gaijin* abra un *dojo* allá no debe ser algo común. ¿Fue complicado todo el proceso previo?

No te equivoques, no soy ni el primero ni el único. Que yo sepa, y aparte de las bases americanas, hay tres o cuatro *dōjō* de *Karate* dirigidos por extranjeros, sobre todo estadounidenses –lo cual tiene sentido dada la historia local–. Por otro lado, en realidad soy el único francés en esta situación. Contrariamente a lo que podría pensarse, abrir un *dōjō* en Okinawa no es particularmente difícil, siempre que la autorización sea concedida por tu maestro. Dicho esto, ni que decir tiene que el dominio de la lengua japonesa es una baza esencial que no hay que pasar por alto. Por otra parte, si tu objetivo es ganarte la vida exclusivamente con ello, te lo desaconsejo totalmente. En Okinawa hay más de 400 *dōjō* en activo: la competencia es feroz. El *Karate*, como el *Kobudō*, sigue siendo una disciplina de élite, en el sentido de que cada vez menos jóvenes –y niños en particular– se interesan por ella hoy en día.

Volviendo a su libro, sus afirmaciones sobre los términos *Shorei* y *Shorin*, sorprenden y dejarán perplejo a más de uno... ¿Qué sensaciones tiene al respecto?

No es tan sorprendente, en realidad, si tenemos en cuenta el origen de estos términos. *Shorei* y *Shorin* fueron adoptados por los maestros Itosu y Funakoshi a partir de los contenidos

del *Okinawa-den Bubishi*. Hay que subrayar, sin embargo, que *Shorei* en particular no corresponde a ningún estilo históricamente atestiguado, ni en Okinawa ni siquiera en China. Se trata más bien de una construcción clasificatoria, sin una base técnica o genealógica claramente establecida. Además, el propio Funakoshi expresó algunas dudas en cuanto a la atribución de los *kata*: según la edición de sus escritos, algunos de ellos van de *Shorei* a *Shorin*, o viceversa. Esto refleja una incertidumbre fundamental. Me limito a ampliar aquí los análisis formulados hace tiempo por dos reconocidos historiógrafos, Kasao Kyōji (笠尾 恭二) y Kinjō Akio (金城 昭夫), que cuestionan no solo la pertinencia del término *Shorei*, sino su misma legitimidad histórica. Comparto plenamente su punto de vista. Mi objetivo no es escandalizar, sino poner en perspectiva una clasificación que con demasiada frecuencia damos por sentada. A la luz de los hechos, cada cual puede formarse su propia opinión.

Usted analiza y valora diferentes copias del *Okinawa Den Bubishi*... pero previamente estudia el *Wubei Zhi*, el *Jixiao Xinshu* y el *Okinawa Den Bubishi*... ¿Lo tenía ya previsto de antemano, o todo el proceso fue creciendo y adaptándose a los descubrimientos que usted fue haciendo?

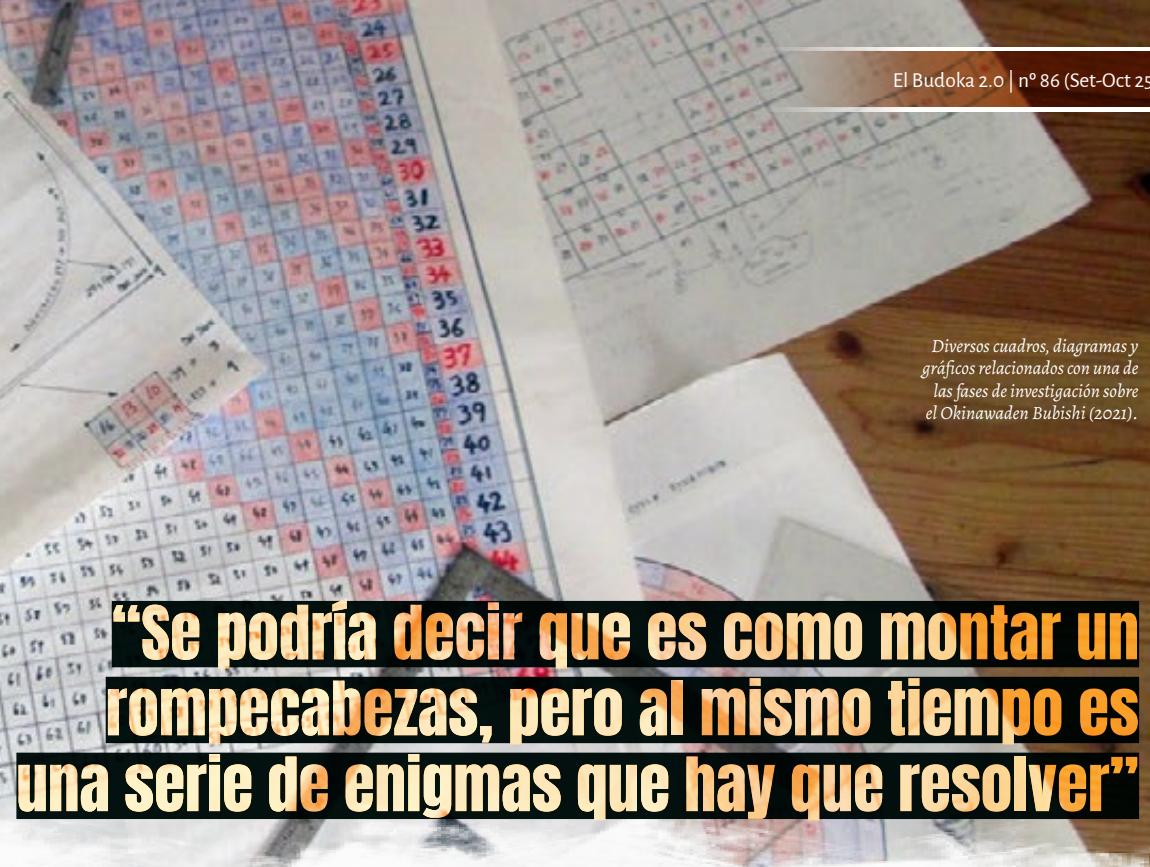
Sí, ese era parte de mi plan inicial, en la medida en que algunas de las figuras marciales presentes en el *Okinawa Den Bubishi* tienen sus orígenes en el *Wubei Zhi*, que a su vez toma elementos del *Jixiao Xinshu*, el más antiguo de los tres. Por lo tanto, había planeado estudiarlas juntas para comprender mejor la transmisión y evolución de estas formas. Dicho esto, el proceso no ha sido rígido: a medida que avanzaba la investigación, ciertos descubrimientos inesperados han enriquecido o modificado mi enfoque. He querido ofrecer a los lectores no sólo un análisis comparativo, sino también las herra-



今和六年八月三十日



“Algunas de las figuras marciales presentes en el *Okinawa Den Bubishi* tienen sus orígenes en el *Wubei Zhi*, que a su vez toma elementos del *Jixiao Xinshu*, el más antiguo de los tres”



“Se podría decir que es como montar un rompecabezas, pero al mismo tiempo es una serie de enigmas que hay que resolver”

mientas que les permitan, a su vez, establecer sus propias conexiones entre estos textos.

Se encontró usted con lenguaje críptico, con palabras con diversos sentidos para complicar su interpretación, leyendas y números ocultos... ¿Es un buen puzzle difícil de encajar, no es así?

Efectivamente, de hecho se podría decir que es como montar un rompecabezas, pero al mismo tiempo es una serie de enigmas que hay que resolver. Es como una lección metida en diversos cajones: en cada cajón se esconde otro, luego otro... Y luego están las muchas trampas. Si se piensa en ello, uno se da cuenta de que prácticamente no hay lugar para el azar. Todo parece ordenado, coordinado, casi diseñado para restringir el acceso a los

no iniciados. En cualquier caso, esa es la impresión tan clara que me llevé.

La segunda parte titulada *La cara oculta del Okinawa Den Bubishi*, el proceso de descifrar los 48 grabados, las matemáticas, y su entrevista con un miembro de las 36 familias de Kumé, parecen los ingredientes de una obra de misterio más que las indagaciones de un maestro de artes marciales que pretende descifrar un antiguo libro...

Es cierto que esta parte del libro, con sus grabados por descifrar, sus secuencias matemáticas y sus encuentros inesperados –como el de un descendiente de las 36 familias de Kumé–, puede evocar una investigación policial. Pero el tono es evidente: el Okinawa Den Bubishi es un texto enigmático, construido como un laberinto.

Para desentrañar sus misterios he tenido que adoptar un enfoque de investigador, combinando intuición, rigor y paciencia. Esta investigación, mucho más que un simple estudio marcial, resultó ser una auténtica búsqueda de un tesoro intangible. Me abrió puertas que nunca había imaginado, me permitió conocer a algunas personas extraordinarias, en particular al maestro Kadekaru (嘉手苅), historiador de las artes marciales y profesor de la Universidad de Okinawa. Siempre me ha fascinado el mundo de las artes marciales, y aún hoy sigue alimentando mi pensamiento y mi desarrollo.

Maestro Christian Faurillon, muchas gracias por sus palabras, por su tiempo, pero sobre todo por compartir con los aficionados sus investigaciones.

Me gustaría darle las gracias por esta entrevista, así como a Editorial Alas por publicar el Okinawa Den Bubishi en español. España es un país especialmente dinámico en lo que se refiere a las artes marciales, y es estupendo ver a tantos practicantes y entusiastas buscando documentos basados en fuentes auténticas. También me gustaría expresar mi profunda gratitud al maestro Sergio Hernández Beltrán, cuya contribución fue crucial para que esta publicación haya visto la luz ■

El Okinawa Den Bubishi

El manuscrito de los iniciados

Christian Faurillon

El *Okinawa Den Bubishi* es una antigua y enigmática obra transmitida por generaciones de maestros de *Karate*. Reúne técnicas de combate, métodos de entrenamiento y principios filosóficos provenientes de estilos chinos, como el de la *Grulla Blanca*. Eminentnes maestros como Matsumura, Itosu, Miyagi, Mabuni y Funakoshi poseían ejemplares que enriquecieron con su experiencia. Tradicionalmente reservado a discípulos avanzados, el texto aborda temas como respiración, fortalecimiento físico, estrategia militar y medicina tradicional china. El contenido del *Bubishi* está encriptado para proteger su sabiduría esotérica de los no iniciados. Sin embargo, un autor contemporáneo logró descifrar su código tras un minucioso análisis que sorprendió a expertos chinos y japoneses, ofreciendo nuevas perspectivas sobre su contenido. La obra incluye más de 196 documentos gráficos: ilustraciones del *Jixiao Xinshu*, *Wubei Zhi*, grabados del propio *Bubishi* y fotografías, lo que convierte al libro en una valiosa fuente de conocimiento marcial, histórico y simbólico.

El *Okinawa Den Bubishi*, una obra antigua y misteriosa, en generación por maestros de artes marciales, prima tecnicas de lucha, métodos de entrenamiento y principios chinos de artes marciales, incluido el de la *Grulla Blanca*.

Eminentnes maestros de Karate como Matsumura Sōkon, Mabuni y Gichin Funakoshi poseían un ejemplar de esta obra, su propia experiencia a lo largo del tiempo.

Reservado a los estudiantes avanzados y a los discípulos, este enigmático libro está dividido en diferentes secciones, ejercicios de fortalecimiento corporal, métodos de la medicina tradicional y extractos de textos relativos a la filosofía.

El libro está encriptado para preservar su contenido y solo pueden acceder a él. El autor reveló la clave para decifrarlo a través de un meticuloso análisis que sorprendió y asombró a los expertos.

Este descubrimiento arroja nueva luz sobre esta obra hermética.

El libro se enriquece con más de ciento noventa y seis dibujos, entre ellos los treinta y dos dibujos que representan las posturas marciales grabados extraídos del *Bubishi*, así como multitud de grabados de la época.



Christian Faurillon, que ha dedicado más de cuatro años a la traducción y estudio de este manuscrito, establecido en 2007 su estudio Karate, con el objetivo de profundizar en el conocimiento de este arte marcial. En 2019 fundó su propia dojo situado en el centro de la Isla. En 2023 recibió el premio de la Federación Mundial de Karate de Shinkage-ryū idéntico.



Christian Faurillon
El Okinawa Den Bubishi



沖縄伝武備志・武備志
El manuscrito de los iniciados

Por Christian Faurillon
ISBN 978-84-203-0716-9
P.V.P. 28€ / 334 páginas

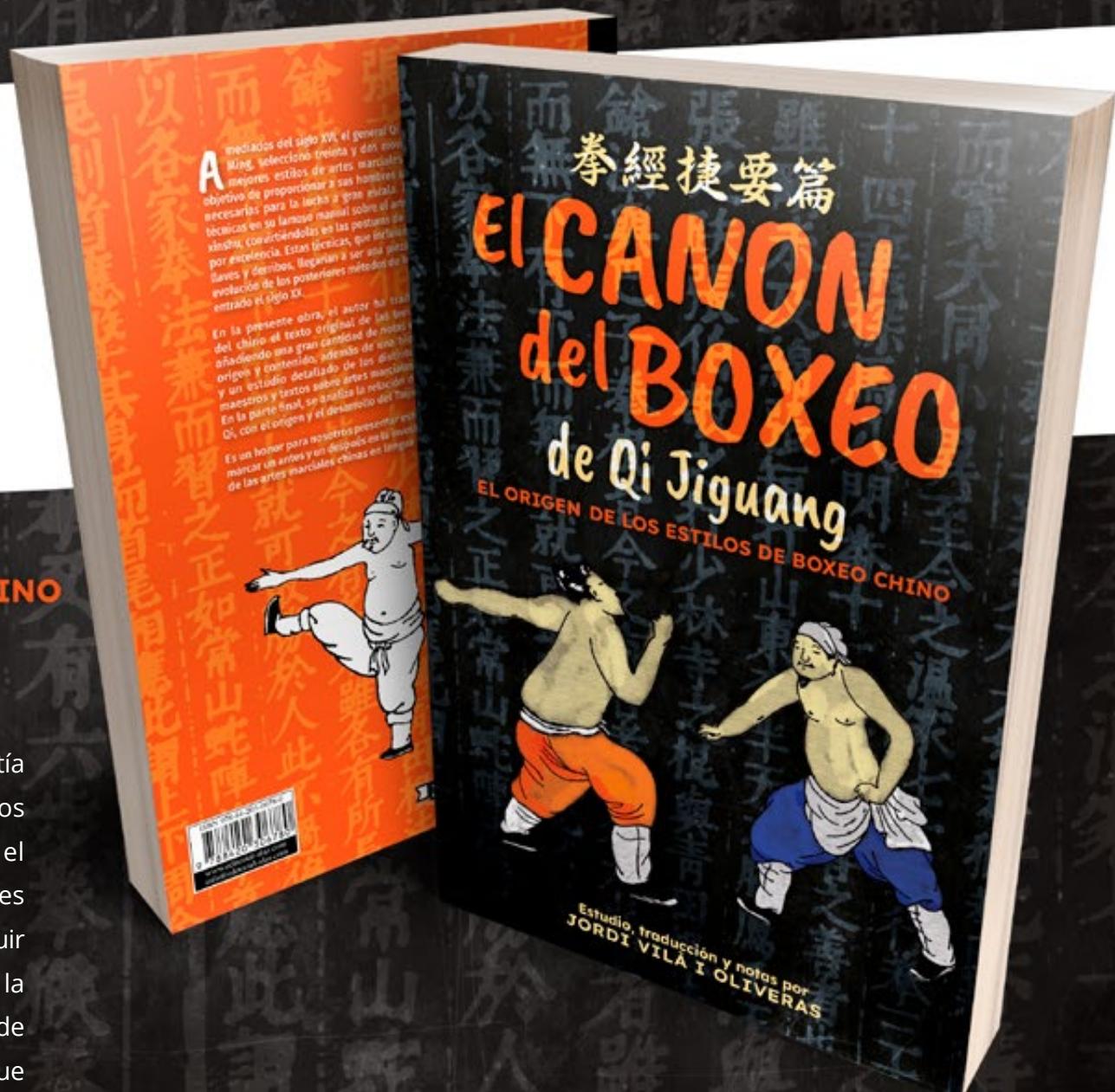
EDITORIAL ALAS
C/ Villarroel, 124 (bajos)
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com

EL CANON del BOXEO de Qi Jiguang

EL ORIGEN DE LOS ESTILOS DE BOXEO CHINO

Estudio, traducción y notas por
JORDI VILÀ I OLIVERAS

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



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

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



Homenaje al maestro Masahiko Tokuda

Por MICHEL COQUET // Traducción: JORDI VILA VILA

El Kyudo, como gran tradición de la arquería nipona, está de luto. Uno de sus faros más ilustres se ha extinguido en nuestro mundo terrenal y ahora, él "Es".

Como el niño que pierde a sus padres, me enteré de su partida con gran emoción. Aunque sepamos que todo lo que nace debe morir y que el mundo es impermanente, el hecho es que cuando un ser querido se va, el vacío que deja puede ser doloroso por un tiempo. Si bien durante años nuestras únicas relaciones fueron algunas cartas y nuestra tradicional tarjeta de Año Nuevo, ambos sabíamos que el espacio y el tiempo no cuentan para quienes viven en la comunión del instante presente.

¡No creo en la casualidad! Fue durante el Año Nuevo de 1969 cuando Jacques Normand y yo conocimos al maestro Tokuda, durante un entrenamiento de tiro con arco detrás del gran santuario sintoísta de Sengen.

Estábamos en Shizuoka para aprender otras disciplinas, pero al ver el Kyudo, decidimos sin dudar integrarlo a nuestras prácticas.

A quien primero conocimos fue al maestro Tokuda que, con su habitual benevolencia, nos explicó la naturaleza de este arte y sus objetivos, sin olvidar advertirnos de que una preparación básica era obligatoria antes de poder entrar en un dojo privado.

El maestro Masahiko Tokuda durante un ritual sintoísta en honor a una persona fallecida.



“Durante el Año Nuevo de 1969 Jacques Normandy y yo conocimos al maestro Tokuda, durante un entrenamiento de tiro con arco”

Quedamos subyugados por esta disciplina regia en la que el único adversario es nuestro ego, el blanco nuestro propio corazón y cuya única recompensa es la realización de nuestra verdadera naturaleza.

Más adelante, en el transcurso de nuestras conversaciones, le pregunté en qué se diferenciaba la arquería occidental del *Kyudo* nipón. Reflexionó brevemente y me respondió:

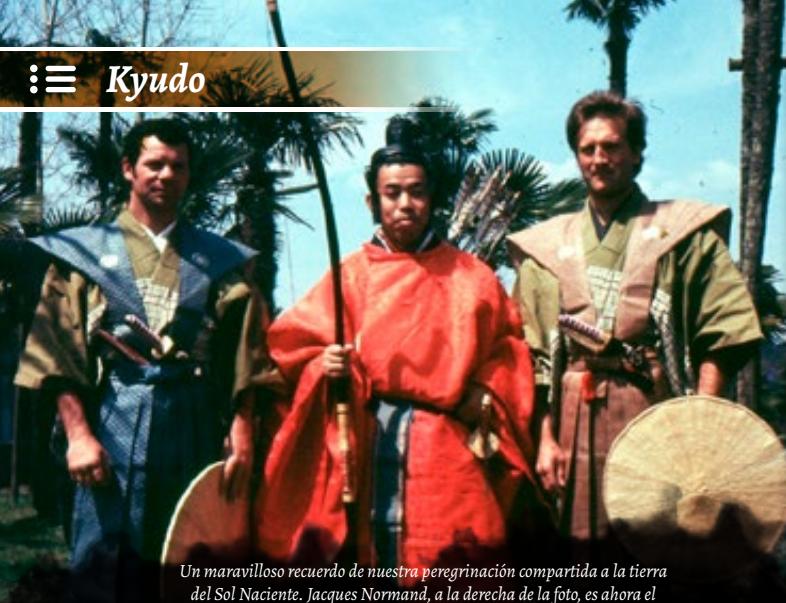
El arquero occidental dispara su flecha, el kyudoka la deja partir. El blanco del primero está lejos de él, el del segundo está en él...

Este tipo de *koan* enseña con mayor profundidad que horas de conversación. Dicho esto, la compasión del maestro lo convertía en un padre y un amigo dispuesto a ayudar a cualquiera que se le acercase, poniéndose a su mismo nivel. Esa era una de sus muchas cualidades: ser uno con todos, brindando a cada cual el alimento que más útil le era.

No tengo la pretensión de haberlo conocido a juzgar los pocos años de contacto cercano que tuve con él, menos en todo caso que Jacques Normand, que mantuvo una relación constante durante toda su vida. Sin embargo, un contacto de corazón a corazón, por breve que sea, permite conocer al ser esencial de una persona, y esa fue mi experiencia a su lado.

No olvido que fue el primero en hablarme del *Mikkyo*, conociendo mi inagotable interés por las religiones, filosofías y el esoterismo en general, lo cual me valió las burlas de mis allegados, pero me hizo merecedor del respeto del *sensei* Tokuda, como era comúnmente llamado. Para quienes no le conocieron o le conocen poco, aquí va un resumen de lo que escribí sobre él en uno de mis libros:

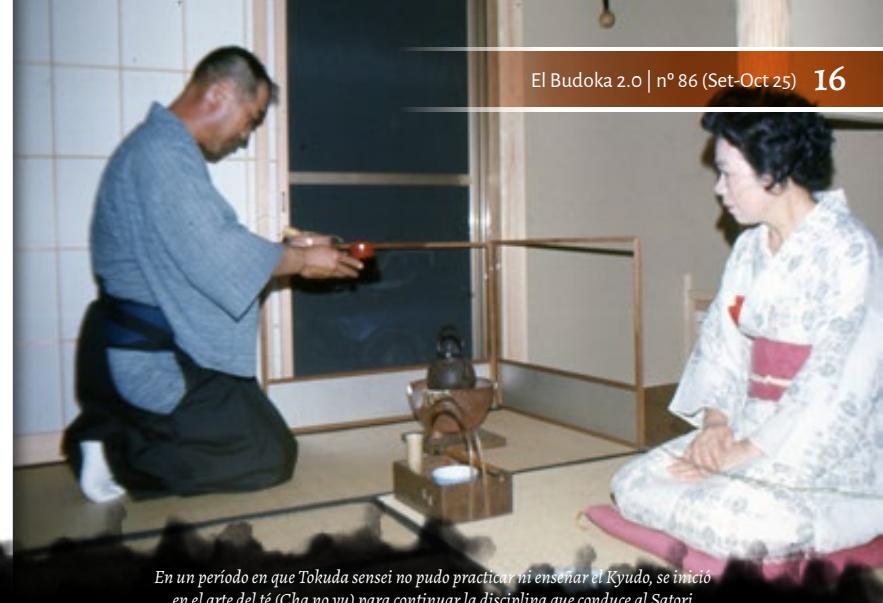
“El maestro Masahiko Tokuda nació el 18 de noviembre de 1928 y comenzó la práctica del Kyudo bajo la ferrea disciplina de su padre Kanezo Tokuda, quien era a su vez depositario de la tradición Heki ryū de Kyudo.”



Un maravilloso recuerdo de nuestra peregrinación compartida a la tierra del Sol Naciente. Jacques Normand, a la derecha de la foto, es ahora el heredero oficial de la escuela de Kyudo del maestro Masahiko Tokuda



Un viaje memorable a Iseshima en 1976 con el maestro Masahiko Tokuda a la derecha



En un periodo en que Tokuda sensei no pudo practicar ni enseñar el Kyudo, se inició en el arte del té (Cha no yu) para continuar la disciplina que conduce al Satori

“La compasión del maestro lo convertía en un padre y un amigo dispuesto a ayudar a cualquiera que se le acercase, poniéndose a su mismo nivel”

En 1957 entró a la escuela de Kyudo Hioki-ryū, rama Inzai, donde fue alumno de Urayama Rikizō sensei.

Obtuvo su primer *dan* en agosto de 1962. Sus habilidades técnicas, conocimientos y cualidades espirituales fueron tenidas en cuenta y, ese mismo año, fue designado sucesor del gran maestro Matsui Masakichi del *dojo* de Shizuoka Sengen. En junio de 1966 obtuvo el 5º *dan*, y dos años más tarde se convirtió en el heredero técnico y espiritual de Urayama sensei. Obtuvo la distinción de *renshi* y fue galardonado con la medalla de honor de la federación nacional de Kyudo en 1970, que le llevó a enseñar este arte en varias escuelas secundarias de las regiones de Gifu y Shizuoka. En 1982 recibió su 6º

dan, y al año siguiente ingresó en la *Tokufūkai* por recomendación de Saito Kōtarō sensei. La distinción de *kyōshi* le fue otorgada en mayo de 1985, época en la que se convirtió en viceadministrador de la Federación de Gifu, así como en miembro del Comité de Perfeccionamiento. En 1986 obtuvo el 7º *dan* y en el año 2000, por presentación del sensei Saito Kōtarō, se convirtió en miembro de la *Seikyukai* (rama Hontaryū de la asociación “Arco de Vida”). En 2010, recibió de manos del Soke Toshinaga Honda el *Menkyō Kaiden* de la escuela Honda.

Este perfil técnico de su éxito externo no representaba lo esencial para él que buscaba sobre todo inculcar en sus alumnos una dimensión más “trascendente”, y para él, esta trascendencia pasaba por el amor al prójimo.

Es verdad que la primera cualidad que se desprendía de su persona era una infinita compasión. En más de una ocasión, expertos mucho más avanzados que él en rango me lo señalaron como un *Bosatsu*, ante el cual se inclinaban con respeto. En el budismo, un *Bosatsu* es un ser de compasión descendido a nuestro mundo para despertarnos, a costa de terribles sacrificios. Durante los cinco años que pasé a su lado, se mantuvo sereno, siempre alegre, sin ira y con perfecta

ecuanimidad ante cualquier situación. Fui testigo de un suceso que se consideraría una verdadera tragedia y haría estremecer a muchos, pero él permaneció desapegado y perfectamente tranquilo. La experiencia de la edad me ha dado la capacidad de discernir entre un experto y un maestro. De los primeros hay muchos, pero los maestros son joyas excepcionales y para mí Masahiko Tokuda es una de ellas.

Debemos seguir esa luz, hacerla nuestra y adquirir sus cualidades: amor e intuición, belleza y armonía, verdad y voluntad. Estoy seguro de que sus discípulos más cercanos harán lo necesario para lograrlo, empezando por mí amigo Jacques, ahora plenamente responsable del estilo y la ética de su escuela.

Los discípulos de Kyudo en los países donde se practica, le rinden un emotivo homenaje al unísono. Estoy totalmente de acuerdo con él, con su mensaje: «Nunca olvides el comienzo» que, a su entender, significaba que debemos volver a ser lo que éramos originariamente: un alma pura. No olvidar nunca el comienzo significa también comprender cuál es la finalidad... Ante esta última pregunta, permaneció en silencio y su enigmática sonrisa parecía invitarnos a continuar nuestros esfuerzos en un camino que, aunque trazado afuera, tiene su fuente adentro ■

AESNIT

Asociación Española de Nihon Tai-Jitsu/Jujutsu/Kobudo

www.aesnit.es



CATALUNYA

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

ASTURIAS

Oviedo. T. 667.450.560

BALEARES

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

Dojos afiliados a AESNIT:

MADRID

Móstoles. T. 655.857.766
Navalcarnero. T. 655.857.766

GALICIA

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

ANDALUCÍA

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

Para información general

perecalpe@gmail.com
T. 686.128.518

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

ARTES MARCIALES JAPONESES VS. COREANAS

Las ventajas del Hapkido residen en el raudal de recursos disponibles y en las escasas restricciones al aplicarlos

Por **CUZMÁN RUÍZ CARRO** // www.hapkidoeh.com

Cinturón negro 7º Dan de Taekwondo // Cinturón negro 6º Dan de Hapkido // Practicante de Judo y Jiu Jitsu // Experto en Defensa Personal // Analista económico
Colaborador habitual en varios medios de comunicación escritos // Autor de 6 libros sobre las artes marciales coreanas y la contención física ante conductas agresivas



Ippon Seoi Nage

En esta ocasión me centraré en el análisis de dos técnicas muy conocidas no solamente por cualquier practicante de *Judo*, sino también por los luchadores de *Jiu-Jitsu* o *MMA*: *Ippon Seoi Nage* y *Kata Guruma*. Para una mejor comprensión de los inexpertos, precisaré que, en castellano, nos referiremos a “proyección cargando sobre la espalda con un brazo” y a “rueda por los hombros”. Añadiré que *Ippon Seoi Nage* no es una técnica de cadera.

Para no extenderme mucho en consideraciones que dan para formular tesis doctorales, revelaré que, para conseguir una correcta ejecución, el lugar dónde se coloca el fulcro es de vital importancia. Si nuestras caderas se sitúan demasiado arriba, significa que el punto de apoyo o fulcro queda más cerca del lugar de aplicación de la fuerza y el brazo de palanca será más corto con lo que la relación distancia-fuerza es contrapuesta.

Las leyes fundamentales de la dinámica (mecánica clásica) son las tres leyes de Newton, la ley de gravitación universal y la ley del paralelogramo de Stevinius.

Recordad: **El esfuerzo multiplicado por su distancia al punto de apoyo es igual a la carga multiplicada por su distancia al punto de apoyo.**

Aclarados estos conceptos básicos, veamos la interpretación coreana.

El *Seoi Nage* invertido, conocido también como *Korean Seoi Nage* o *Korean shoulder throw*, es una variación muy espectacular del clásico *Seoi Nage* de *Judo*. De altísima eficacia en competición, por su forma de ejecución inesperada, ha ganado popularidad.



“El Seoi Nage invertido, conocido también como Korean Seoi Nage o Korean shoulder throw, es una variación muy espectacular del clásico Seoi Nage de Judo”

La característica clave es su agarre poco convencional: en lugar del atrape de solapa y manga, el ejecutor puede agarrar solo una manga o una solapa (incluso desde atrás), cae muy bajo y entra casi de espaldas; a veces, dando un giro completo. El impulso y desequilibrio intenso provocado en una ejecución difícil de defender por su ángulo poco ortodoxo, además del factor sorpresa, llevaron a uno de los desarrolladores de esta técnica, al coreano **Choi Min-Ho**, en el año 2008, a la medalla de oro olímpica.

Comprendiendo: **1.** El agarre es más libre y fluido que en *Seoi Nage* clásico. **2.** En lugar de entrar recto, se hace una rotación de 180 grados o superior. **3.** Entrando con tu espalda casi de frente al *uke*, te bajas mucho, casi a nivel del suelo, con las rodillas dobladas y el cuerpo girando como si fueras a hacer un “tornado”. **4.** Tu espalda se alinea con su abdomen y tu brazo (el que agarra la manga) guía el movimiento de rotación.

En la técnica *Kata Guruma* convencional es muy importante perfeccionar el arte de hacer rodar al *uke* cruzándolo por la parte posterior de nuestros hombros mientras lo estamos elevando. De esta manera, descubriremos que todo el peso de *uke* ha pasado por encima de un hombro para comenzar a caer, mediante su propio impulso, por el otro lado antes de que hayamos alcanzado el punto de ruptura o el del instante en que estemos irguiéndonos. Lo definiré de otra manera: acarrear al oponente sobre los hombros y lanzarlo como si se tratara de una

“carga de bombero”, aprovechando el impulso y el desequilibrio.

Oficialmente hablando, no existe una técnica llamada *Kata Guruma coreano* en el sistema tradicional del *Judo*, pero, en la lucha olímpica, el término se asocia con una versión audaz aportada por luchadores coreanos y que allega metodologías de la lucha libre y el *Sambo*.

Podríamos convenir que esta forma coreana es una aplicación más explosiva y dinámica. No es tan restrictiva en lo relacionado

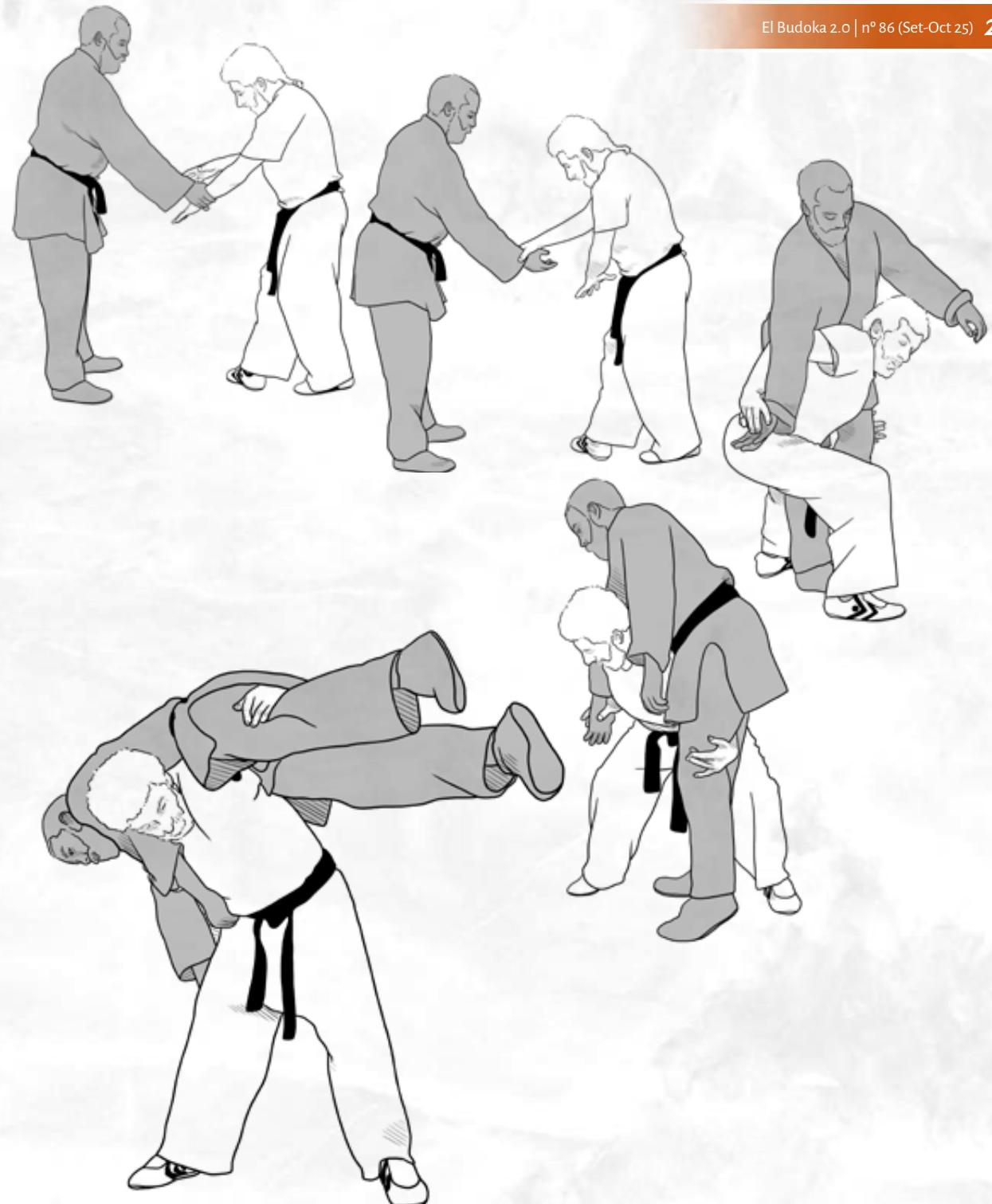
“En la técnica Kata Guruma convencional es muy importante perfeccionar el arte de hacer rodar al uke cruzándolo por la parte posterior de nuestros hombros mientras lo estamos elevando”

con los agarres. Se ejecuta a menudo sin levantar completamente al oponente sobre los hombros, usando un movimiento más bajo o directo hacia delante. En la lucha o en MMA, se puede visualizar como un *fireman's carry takedown*; también se estima por los competidores de *cross-training*, en el *freestyle wrestling*, en lucha libre olímpica o en el *Sambo* donde no hay las restricciones de agarre a las piernas del *Judo*.

Sintetizo: **1.** Entrada baja y más explosiva con un movimiento más directo dirigido a las piernas o la cintura. **2.** Agarre parecido a la lucha libre. **3.** Carga parcial o sin levantar (el desequilibrio y la palanca se hacen al nivel de la cadera o muslo). **4.** La dirección de proyección es más diagonal.

En calidad de enseñante de *Hapkido*, recordaré que las ventajas de este arte marcial coreano sobre otros que se dilucidan con reglas depor-

tivas, además de las escasas restricciones para su práctica, residen en el raudal de recursos disponibles. Citando un ejemplo: cuando un *hapkido*in ejecuta una proyección (*donjigui*), puede optar por acompañar al desequilibrio del oponente la manipulación de cualquiera de las articulaciones (incluidas las interfalángicas), mientras que en el *Judo* rigen las *Kinshi-waza* o técnicas prohibidas o ilegales. Si añadiésemos el pellizco en los tejidos de la piel (daño tisular) o en los músculos y el pateo previo, convendríamos que la capacidad para conseguir el objetivo deseado sería considerablemente más alta ■



Clases de Hapkido y Yusul

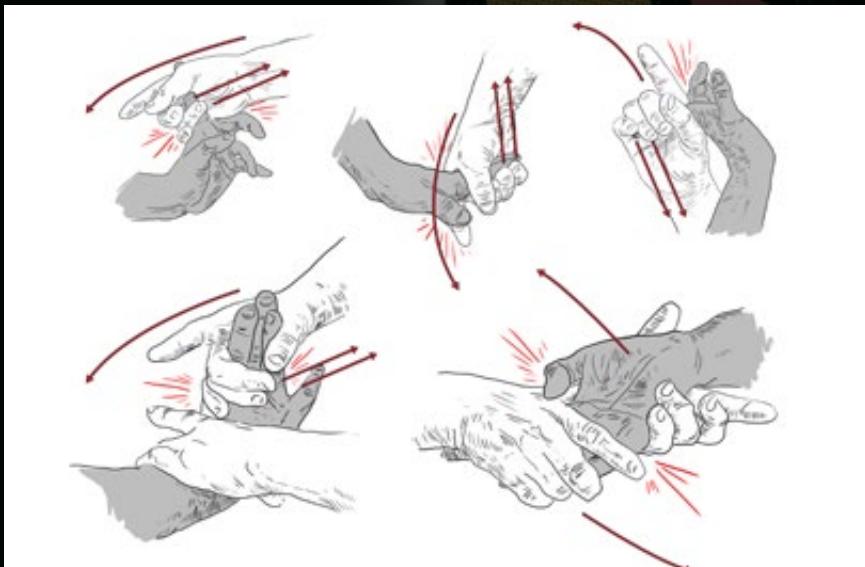
CURSO 2025-2026

- Si estas interesada o interesado en conocer un sistema para tu protección, eficaz, directo y contundente, aprende con profesionales de amplísima experiencia.
- Elige un arte marcial integral, con recursos para encarar diferentes tipos de agresiones, idóneo para la defensa y ataque en pie o en el suelo.
- Especialistas en formas de control y conducción de personas agresivas.
- Autores de 6 libros relacionados con el Hapkido y el control y manejo de las conductas agresivas y disruptivas.



¡Instrúyete!

¡Entrena Hapkido! Arte marcial coreano



- Para estudiantes de la Universidad Pública del País Vasco (UPV-EHU), créditos de libre elección.
 - Enseñanza oficial: rigor, calidad técnica y capacidad analítica.
 - Gimnasio de la ikastola Artxandape.
 - Todos los sábados, de 10:30 a 13 horas.
 - Estrada San Agustín s/n. 48007 (Detrás del Ayuntamiento de Bilbao).
- Contacto: +34 688.819.482 - hapkidoeh@gmail.com
- Facebook: club hapkido shipchin - Instagram: [clubshipchin](#)

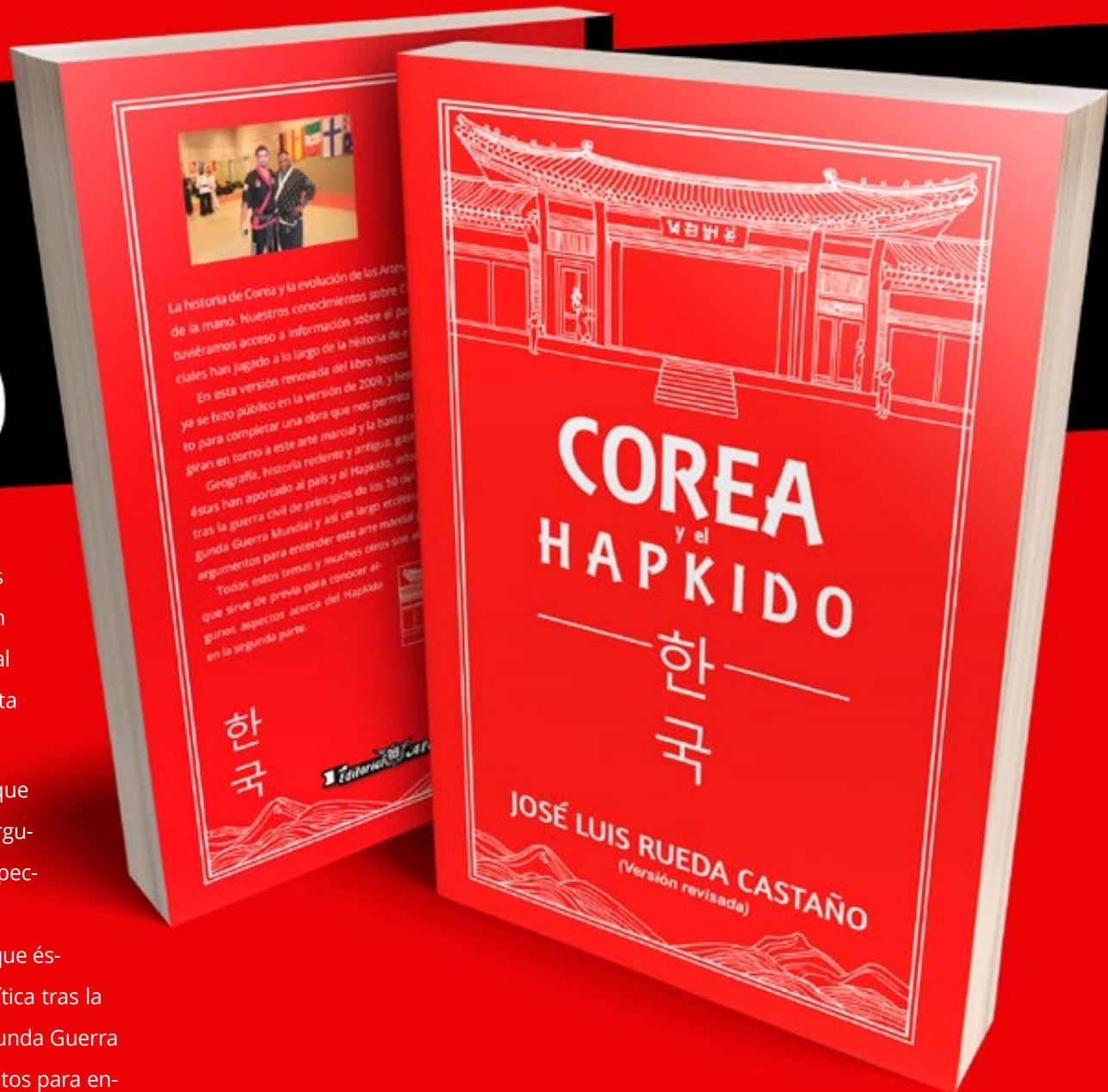
COREA y el HAPKIDO

La historia de Corea y la evolución de las Artes Marciales originarias de allí, van de la mano. Nuestros conocimientos sobre Corea estarían incompletos si no tuviéramos acceso a información sobre el papel crucial que los artistas marciales han jugado a lo largo de la historia de esta nación del sudeste asiático.

En esta versión renovada del libro hemos revisado el contenido de lo que ya se hizo público en la versión de 2009, y hemos añadido bastante argumento para completar una obra que nos permita conocer todos los aspectos que giran en torno a este arte marcial y la basta cultura coreana.

Geografía, historia reciente y antigua, gastronomía, sus religiones y lo que éstas han aportado al país y al *Hapkido*, información de su situación política tras la guerra civil de principios de los 50 del siglo pasado, secuelas de la Segunda Guerra Mundial y así un largo etcétera, nos permiten tener todos los argumentos para entender este arte marcial y la sociedad que le dio vida.

Todos estos temas y muchos otros son abordados en una primera parte que sirve de previa para conocer algunos aspectos acerca del *Hapkido* en la segunda parte.



Por **José Luis Rueda Castaño**
ISBN 978-84-203-0707-7
P.V.P. 24€ / 348 páginas

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



Por **LUIS NOGUEIRA SERRANO**

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

Durante este ciclo estamos abordando las disciplinas que configuran el cuerpo central de la gran mayoría de tradiciones marciales japonesas y, por lo tanto, no es extraño que éstas fueran influencia fundamental para desarrollar las artes marciales que se desarrollaron en un periodo moderno de Japón. Hoy toca aproximarse al *kenjutsu*, la magna arte de la esgrima *samurai*.

El término *kenjutsu* 剣術 se compone del carácter *tsurugi* 剣 (lit. espada, sable, lámina, esgrima...) y *jutsu* 術 (lit. arte, técnica), por lo que estaríamos hablando del arte de la esgrima de espada. Algunas tradiciones emplean otros términos semejantes como *kenpô* 剣法 (lit. método de espada; no confundir con el término homófono que se refiere al método de los puños y del que hablamos en El Budoka 2.0 nº 56), *tôjutsu* 刀術 (lit. el arte del sable), etc. Precisamente resulta interesante que este último término goza de una especificidad mayor, dado que el carácter *tô* es la lectura *onyomi* de *katana*, es decir los sables, frente a *ken*, que engloba todos los tipos de espadas, incluso las hojas rectas y con doble filo; tanto que el término *ken*, fuera del ámbito especialista se refiere normalmente a otro tipo de hojas distintas de la *katana*.

La *katana*, un objeto de arte y guerra es fruto de la evolución tecnológica de la metalurgia y de la artesanía. Aunque existen crónicas que refieren el uso de espadas en periodos antiguos de Japón (*Kofun* s. III a VI d.C.), tal como la conocemos hoy en día, requirió siglos de innovación. Algunas escuelas remontan su historia a periodos tan antiguos, pero

KENJUTSU

LEGADO VIVO DE LA ESPADA SAMURAI



es difícilmente comprobable. Incluso las crónicas hablan de que los *Emishi*, pobladores mestizos del extremo nororiental del archipiélago nipón, portaban el *warabitētō* 痞手刀, un tipo de espada de hierro con empuñadura curva. Por poner un ejemplo de este periodo, la escuela *kyōhachi ryū*, refiere al entrenamiento que recibió Minamoto no Yoshitsune por un *tengu* en el monte Kurama a finales del periodo *Heian*.

En los primeros periodos de gobierno militar (*Kamakura* y *Muromachi*) la espada mantuvo un status de arma secundaria aunque en crónicas como el *Taiheiki*, que versa principalmente sobre el periodo *Nanbokuchō* (s. XIV), figuran técnicas específicas de esgrima.

Más allá de la arqueología técnica de esta disciplina, la aparición más evidente de las escuelas comenzó durante el periodo de guerras del *Sengoku Jidai* (s. XVI). En este siglo, la esgrima ponía su foco en el combate en el campo de batalla, es decir, portando armadura y esgrimiendo un *tachi* 太刀, es decir, una espada larga de batalla, diferente en construcción, más larga, más pesada y con una curvatura mayor en relación a las *daitō* 大刀. Sus técnicas buscaban cortar y perforar los puntos débiles de la armadura así como realizar impactos contundentes para dañar la armadura y aturdir al enemigo. Este tipo de práctica era conocida como *kaisha kenjutsu* 介者劍術, refiriéndose el primer término a la persona que porta una armadura, y como opuesto a *suhada kenjutsu* 素肌劍術, que implica la práctica

de la esgrima con ropas convencionales *wafuku* 和服.

Durante el periodo *Edo* la costumbre de combatir con armadura fue observada con malos ojos por las suspicaces autoridades, por lo que cayó en desuso, solo conservada en clandestinidad por algunas escuelas que tuvieron que adaptarse a las nuevas modas de emplear espadas más ligeras en tiempos de paz. Este *kenjutsu*, ya sin armadura, se focalizaba en desarrollar pericia marcial con la espada, incluso adquirir una condición de invencibilidad, una esgrima virtuosa. Algunos *samurai* emprendían viajes errantes poniendo a prueba sus habilidades siendo conocidos como *musha shugyō* 武者修行 (lit. prácticas ascéticas del guerrero). Durante este periodo figuran numerosas leyendas de grandes espadachines como Miyamoto Musashi, Yagyū Jūbei o Itō Iitōsai Kagehisa, entre muchos otros.

Por entonces, el *kenjutsu* se practicaba con *bokutō* 木刀 (lit. espada de madera) causando inevitables lesiones entre sus practicantes. La doble necesidad de mantener un realismo del combate con espada y evitar lesiones en los practicantes surgió ya en el s. XVIII con el empleo del *shinai* 竹刀 (lit. espada de bambú) y el *fukuro shinai* 袋竹刀 (lit. espada de bambú cubierta) que por aquel entonces se practicaba en los *shinai keiko* 竹刀稽古 (lit. entrenamiento con *shinai*), una práctica libre de esgrima. No todas las escuelas acogieron estas armas adaptadas, pues consideraban, incluso a día de hoy,



“La katana, un objeto de arte y guerra es fruto de la evolución tecnológica de la metalurgia y de la artesanía”



“En el siglo XVI, la esgrima ponía su foco en el combate en el campo de batalla, es decir, portando armadura y esgrimiendo un tachi”

“Algunos samurái emprendían viajes errantes poniendo a prueba sus habilidades siendo conocidos como musha shugyô”



una desvirtuación del concepto de espada.

Tras la restauración Meiji, una propuesta deportiva, originalmente conocida como *geki-ken* 撃劍 (lit. espada vencedora) y renombrada como *kendô* 剣道 (lit. la vía de la espada) en 1920, se popularizó y supo mantenerse predominante durante los acontecimientos tumultuosos que enfrentaron las artes marciales japonesas durante los últimos 150 años de historia de Japón. Sin embargo, el *kenjutsu* de una manera atomizada y sin gran predicamento ha conseguido sobrevivir hasta nuestros días.

Cuantificar el número de escuelas de esgrima es una labor que algunos investigadores han acometido pero sin resultados concluyentes. Algunos hablan de más de 700, otros de miles. Igualmente difícil es relacionar la jerarquía o precedencia de unas sobre otras. Algunas fuentes hablan de los estilos *shintô ryû* y *kage ryû* como fuentes originales de esgrima, pero obvia muchas otras fuentes originales sin vínculos con éstas como *nen ryû*, *ittô ryû*, *tanshiki ryû*, etc.

Si resulta imposible cuantificar el número de escuelas, más lo es tratarlas como un conjunto homogéneo y ortodoxo, de forma que cada escuela posee sus propios conceptos generadores de sus técnicas. Es por ello que en lo sucesivo me ceñiré a la perspectiva de la esgrima de *ogawa ryû*. En los

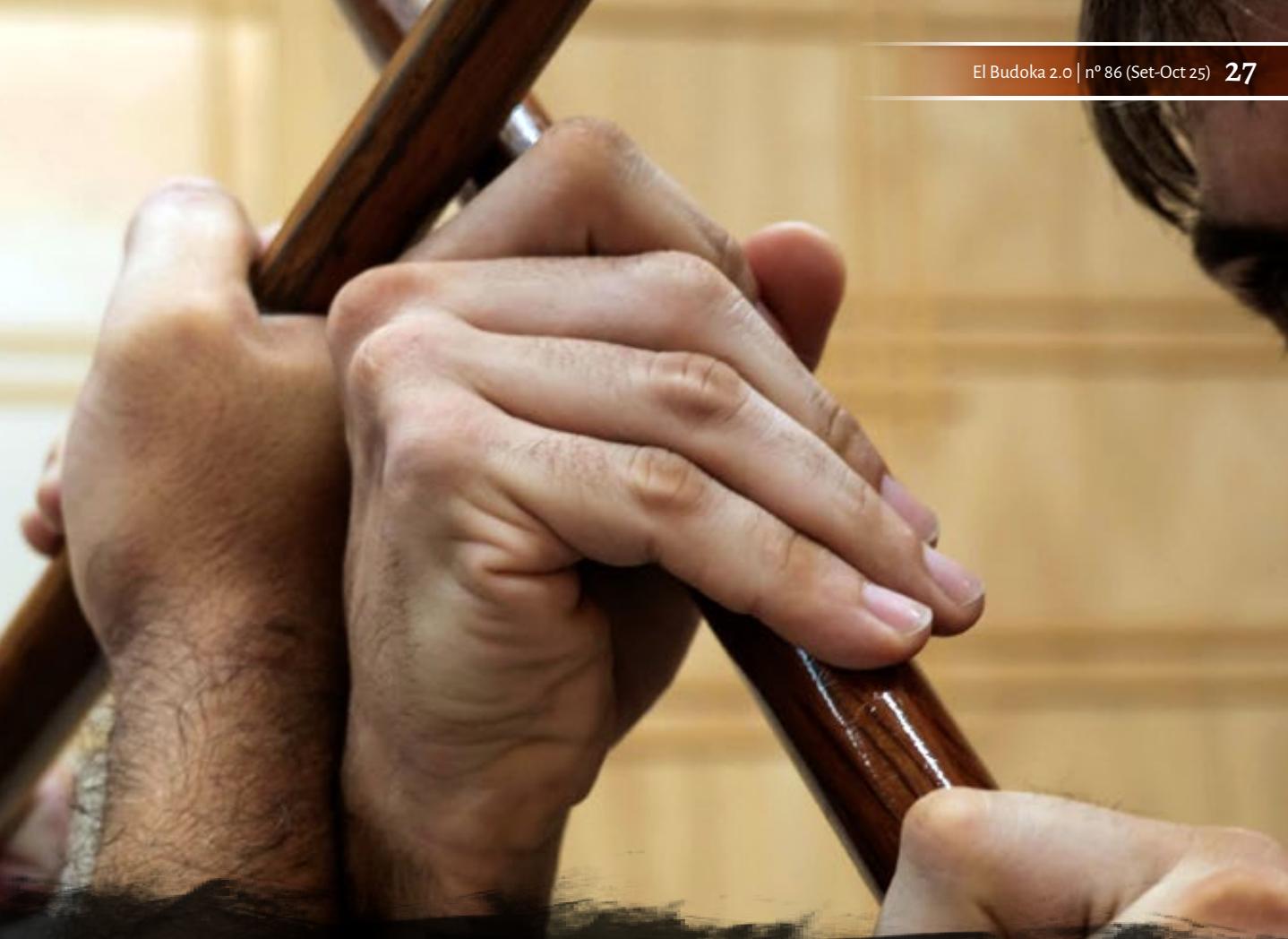
dos artículos anteriores ya dedicamos unas líneas a tratar sobre los orígenes plausibles de la práctica de la esgrima en esta tradición.

Las características principales son:

- **Mantenimiento de un kamae físico y mental durante todo instante, que permita un dominio de la ventaja y la distancia, proveyendo de un sistema defensivo eficaz.**
- **Poderoso sistema ofensivo basado en potentes desplazamientos y máxima eficiencia en el análisis de corte y estocada.**

Este aprendizaje se ejemplifica a través de un sistema escalonado en 5 niveles, de *ippon me a gohon me*, subdividido en 4 estudios: *suburi* 素振 (práctica en solitario), *sôtai dôsa* 相對動作 (ejercicios por parejas), *awase* 合わせ (secuencias de encuentro) y *kumitachi* 組太刀 (secuencias de combate). En la mayoría de estas *kata* se estudian 10 formas principales. El practicante que ha alcanzado adecuación y solvencia en estos niveles está preparado para poder dar el salto a practicarlo de forma libre en el *jiyûgeiko* 自由稽古 (lit. entrenamiento libre), equivalente a la práctica de combate libre comentada anteriormente. Los entrenamientos de *kata*, necesarios para poder entender la metodología de la tradición no deben únicamente realizarse de una forma coreográfica o de meticulosa imi-

“Tras la restauración Meiji, una propuesta deportiva, originalmente conocida como gekiken y renombrada como kendô en 1920, se popularizó y supo mantenerse predominante”



tación. Deben realizarse de una forma realista que permita a través de una mirada de variaciones poner a prueba las capacidades del practicante y establecer una vía de mejora.

En paralelo a esto, el practicante es introducido a otras formas tradicionales que ejemplifican el enfrentamiento de la espada frente a la lanza (*yari*), la guja (*naginata*) o el palo (*bô*), – ver El Budoka 2.0 nºs 52, 65 y 77, respectivamente - entre otras. En estas *kata*, el objetivo ya no es tanto el aprendizaje de movimien-

tos singulares de espada, sino el análisis táctico que deviene del contexto de enfrentamiento frente a otras armas con mayores longitudes y particularidades ofensivas y defensivas.

En estos niveles también se introduce la esgrima con armadura, que antes indicamos como *kaisha kenjutsu*, pero que en esta tradición son conocidas como *toritake* 捕武 (lit. capturar la guerra) y que representan una porción importante del currículo. Curiosamente, existen diferencias significativas entre la esgrima con-

vencional y estas técnicas. Mientras que las guardias en la esgrima convencional son generalmente más frontales y ligeramente elevadas, en las formas de combate con armadura son más lateralizadas y bajas, con fines de protección y estabilidad.

El nivel *chûden* de la tradición reduce drásticamente el volumen de contenidos vinculados al aprendizaje técnico, pero se incrementan muy considerablemente el empleo de estos elementos en el desempeño

de tácticas de combate que, a pesar de tener una perspectiva transversal, un importante volumen de ellas va primariamente centrado en la esgrima, configurando ésta, como ya habíamos indicado en una de las materias troncales de esta tradición.

Como en otras ocasiones, acompañamos el texto de un vídeo ilustrativo de las prácticas, y más en concreto en este caso, de los entrenamientos de esta disciplina. En este vídeo se observan varias secuencias de entrenamiento con espada

de forma recurrente. En las escenas finales se observa una situación de junción de espadas *tsubagumi* 鋏組 o *tsubazeriai* 鋏競合 en la que ambos practicantes tratan de resolver de forma libre con la oposición del contrincante ■



<https://www.youtube.com/watch?v=FMMAwad2c7k>

EXPERTOS EN CULTURA SAMURAI

DESDE 2007 TE ACERCAMOS AL JAPÓN LEGENDARIO



UNETE Y SE LIDER ENTU PAÍS

HONOR CORAJE SABIDURÍA

AHORA SOMOS + CANADA
ESPAÑA EE.UU.
REINO UNIDO MEXICO
ISRAEL COLOMBIA

COMPROMISO - CONSTANCIA - SUPERACIÓN

ESCUELA MILITAR TRADICIONAL

2025

FÜRYÜKAN
BUGEI DÖJÖ

CRECE CON BUGEI

- 1 MARCA UNA REUNIÓN SIN COSTE
TE EXPLICAMOS TODO Y RESPONDÉMOS A TUS PREGUNTAS
ESCRIBENOS: LUIS@BUGEI.EU
- 2 CREAMOS UN PLAN PERSONALIZADO
 2. A DISTANCIA
Clases privadas online y mentoring
 3. RESIDENTE
Alójate y perfecciona tu nivel de forma integral en el HONBU DÖJÖ
- 3 AVANZA A TU RITMO
 - OFRECEMOS FLEXIBILIDAD
 - CONTENIDOS POR MÓDULO: DISCIPLINA POR NIVEL
 - SISTEMA PULL: TU TOMAS LA INICIATIVA

Especializados en Artes Militares Clásicas
Formación | Mentoring | Consultoría

EUROPEAN
BUGEI SOCIETY
www.bugei.eu

KUNGFU: ¿¿Mucho engaño??



Cuando se habla de *Kungfu* en occidente (y me refiero a *Kungfu* "tradicional" o sea, antiguo), hay un tema clásico: "EnElMundoDelKungFu HayMuchoEngaño". Estupendo, pero ¿qué se quiere decir con lo de "engaño"? Porque si se analiza el asunto, en realidad hay varios tipos de engaño. Así que por si a alguien le interesa y basándome en mi experiencia (y no en lo que he leído por internet, ke ahora todo quisque es un experto en todo¹) "diseccionaré" eso de *Kungfu engaño*.

¹Este artículo está ideado y redactado sin participación de IA y es producto (humano) de años de práctica y estudio del Arte del *Kungfu*...y de la vida.

Por **GIRONA-MIGUEL**
Instructor Jefe // Sala Marcial Kung Fu Sant Andreu.

TIPO DE ENGAÑO Nº1. NO ES KUNGFU.

Ejemplo entendible: usted quiere aprender inglés y un tipo le dice que él le enseña. Pasan los meses y se entera que sí, que le está enseñando un idioma pero que en realidad es polaco. Le está engañando porque no es eso lo que usted había pedido ¿no? Un individuo puede tener muchos conocimientos, habilidades y hasta efectividad en, yo que sé, *Karate*, *Kenpo*, *Taekwondo*, *MMA*... pero si le dice que eso es, un suponer, *estilo Mantis*, le está engañando ¿cierto? *Kungfu* son Artes Marciales creadas y desarrolladas en China, así que eso tiene que ser UN estilo chino existente o si es una mezcla de varios, el 90% de la mezcla tiene que ser estilos chinos existentes (y lo de mezclar estilos y hacer uno nuevo es una sobrada... pero eso es otro tema). Iba a añadir que este tipo de engaño no suele ser muy duradero porque antes o después se descubre el pastel... pero me he acordado de un tipo que ya en los 80 (SXX) se proclamaba *grandmaster* de *Wing Chung* (...William Cheung, Bruce Lee y yo hacíamos exhibiciones...sic). Di que sí, si la dices jjdila bien gorda!!) y ha seguido viviendo de ese cuento hasta hace poco que ha traspasado... y por el camino ha sido el director de un departamento regional OFICIAL de *Kungfu* todos estos años, así que no lo añado...



“ES BÁSICO QUE LOS EXPERTOS/MAESTROS DE KUNGFU HAGAN GALA DE HABILIDAD FÍSICA TÉCNICA (DESTREZA)”

TIPO DE ENGAÑO Nº 2. FALTA DE CONOCIMIENTOS.

Esto es actualmente de lo más habitual, lo del *YouTube* y los tutoriales han hecho muuuuucho daño.

Ejemplo entendible: quiere aprender medicina y un tipo le dice que él sabe, que le enseña. Pero resulta que el tío no pasó de primero de carrera y ni siquiera hizo los exámenes (eso es ser muy optimista, habitualmente es que ni acabó la ESO....). Llevado al momento actual, un tipo que hacía un estilo de *Kungfu* pero que no pasó del nivel básico por cualquier circunstancia y normalmente sin un entrenamiento exigente (el entreno exigente y con detalles te cura del “yalosé” y del “cómodomino”) o aún peor, lo aprendido en un par de cursillos de fin de semana (o en tres viajes a la China de 15 días cada uno, que para el caso es lo mismo) saca conclusiones definitivas de lo que es tal estilo, de cómo se realizan las técnicas y de para qué sirven. Y como la ignorancia es muy osada, pues hala, se pone a enseñar una cosa que no conoce porque no ha pasado del recibidor...

TIPO DE ENGAÑO Nº 3. FALTA DE HABILIDAD TÉCNICA/FÍSICA.

El peor engaño de todos. Porque un Arte Marcial es una habilidad FÍSICA TÉC-NI-CA. La imagen que tú das es la imagen que se le queda a la gente para definir un estilo/escuela marcial “x”.

Ejemplo entendible: un cirujano es cirujano por la habilidad con la que emplea las manos cuando opera. Los conocimientos van por descontado pero de nada le sirven si tiene unas manos que son torpes ¿cierto? Así que es básico que los expertos/maestros de *Kungfu* hagan gala de habilidad física TÉCNICA (destreza). Pero (y esto es parte del problema) con esto del *interness* que un gran maestro de tal estilo haga las cosas de una determinada manera no significa que en ese estilo, ESE sea el referente de la perfección... esa es la forma de hacerlo de ese maestro (para empezar ¿quién lo ha elegido para gran maestro? Otra: que seas chino no significa que sepas *Kungfu* y/o que lo hagas bien. Los chinos no nacen con un gen de “sé *Kungfu*”, de la misma forma que los españoles no nacemos con un gen de “soy torero”). Hay demasiada gente escudándose en estilos, linajes, maestros... como prueba de su “auténticidad”. De nada me sirve tu “auténticidad” si tus movimientos no merecen una nota más allá del 5... y eso siendo muuuuy generoso.

¡Ah! Y no puedo acabar esto sin hablar de los que SÍ saben *Kungfu*... porque el que sepan no quiere decir que automáticamente enseñen lo que saben a todo el mundo. Hay cosas que solo se pueden enseñar a alumnos con características apropiadas a la enseñanza propuesta. ¿Por ejemplo? Por ejemplo, cosas de la modernidad, *Kungfu* “de combate” (“¿y si me sale uno que hace ufese? – querrás decir emeemea... – como se diga...”). Así que manoplas tipo mma (evolución de los “cobra”... era peor que el compañero te pegara con ellos que el que lo hiciera a puño desnudo) y contacto. Así que no todos los alumnos tienen la paciencia de aguantar asaltos condicionados, llevándose golpes y no permitiendo que se te dispare la agresividad y/o el orgullo (entre otras cosas necesarias para aprender *Kungfu* “de combate”... y digo *Kungfu* y no eso que se acostumbra a ver, un-supuesto- Kickboxing). Así que



como ese Maestro no encuentre al personal adecuado, aunque tenga "buenos" alumnos, esos alumnos se quedarán sin aprender eso... y en el colmo de la ironía sin saber que su maestro sabe eso...

¿Qué se puede deducir del tema **engaño en Kungfu**? Pues que vivimos en el mundo en que vivimos y que a lo mejor hay que ser consecuentes y responsables... y me refiero a los enseñantes. Desde hace un tiempo, publicito como *Kungfu* y no como tal estilo de *Kungfu*. Porque no respondo por lo que hagan otros con mi estilo, respondo de lo que yo hago (y soy de los que se consideran "muy tradicionales"... pero es que la "tradición" que he aprendido no es la misma que esa que todo el mundo llama "tradición"). Prohibido hacer tutoriales de "enseñanza". Nada de hacer vídeos de "forma tal", los vídeos de demostraciones o de resultados del entrenamiento. En resumen, hacer todo lo que esté en nuestras manos para evitar que venga un listo y haga un corta/pega y (como en *Matrix*) "¡Ya sé Kungfu!".

Y sí, sí, ya sé, que si el mundo actual, que si la promoción, que si hay mucha competencia... A ver: re-pro-ce-se-mos. Cuando alguien decide apuntarse a un gimnasio/Sala Marcial ¿cuál es el propósito? ¿aprender a resolver conflictos pedagógicos? ¿que le enseñen a enseñar? Yo diría (vamos, juraría) que uno acude a ese tipo de lugares porque el "paquete instructivo" incluye "autodefenderse" físicamente (porque lo distintivo es "autodefensa"; forma física, diversión y hasta ganancias "psicológicas" existen en cualquier tipo de actividad física/deporte). O sea, lucha, confrontación, pelea (y no me meto en si sirve más o menos, es más real o más fantasioso)... Prácticas físicas (y mentales) para resolver ese tipo de conflictos. Así que la profesión derivada de eso no es el "profesorado", no. Es cualquiera que tenga que ver con policía/seguridad (en versión "buena", hay la misma versión pero trabajando para el lado "malo") porque es en ese tipo de actividades donde tienen sentido esos conocimientos, esos que se aprenden a base de sudor, esfuerzo... y dolor. A partir de ahí, si alguien se toma ese aprendizaje muy en serio (y no como un pasatiempo/

fitness) y quiere recuperar la inversión y ganarse la vida, ese es el camino.

Vivir de la enseñanza del *Kungfu* no es la mejor idea del mundo. Algunos hemos tenido suerte (o cabeza) y vivimos de la parte curativa; así que como no miramos el rendimiento de la enseñanza, nos podemos permitir el lujo de enseñar como hay que enseñar: al que le guste, bien y al que no, también. Después hay quien tiene un gimnasio con actividades que le permiten vivir adecuadamente (y que tiene que actualizar cada dos por tres) y lo del *Kungfu* lo tiene como un extra, porque le gusta, sin preocuparse de si tiene más o menos gente. Pero fuera de eso, es muy, muy difícil enseñar *Kungfu* real y auténtico. Demasiado esfuerzo, demasiada exigencia y poca gente, escasísima, con interés continuado.

Y me he resistido a comentarlo pero creo que no debo dejarlo pasar. Hay mucha gente muy atraída por el hecho de ser "maestro", de tener alumnos que continuamente le halagan y le dicen lo extraordinario que es. Entre los "engañadores/inventores/retocadores" de estilos, hay mucho de esto.

Pese a que la "locura del *Kungfu*" en occidente se inició a principios de los 70 del SXX (gracias a *Kungfu Carradine*), el mundillo occidental de la práctica real del *Kungfu* siempre ha sido bastante reducido. Y aquí, en los "Colmillos de la Serpiente" (ya explicaré algún día esto) todos los antiguos nos conocemos. Y en *Kungfu* clásico hay una costumbre: cuando alguien te dice hago tal estilo de *Kungfu*, lo siguiente que se le viene encima es ¿y con quién aprendiste? ¿quién es tu maestro? Y por eso a veces ves odios intensos de ex-alumnos a maestros: porque un día descubrieron que los habían estado engañando. Y por eso a veces ves a alumnos y a alumnos de alumnos, enseñando *Kungfu* que no es *Kungfu*: porque jamás se preguntaron por lo que hacían y jamás se quitaron las anteojeras y miraron el mundo... o no quisieron hacerlo.



**NO VENDEMOS
KUNGFU.**

**ENSEÑAMOS
KUNGFU.**

<https://www.hongkensantandreu.es>

SIU LUOHAN QIGONG

La forma del Pequeño Buda

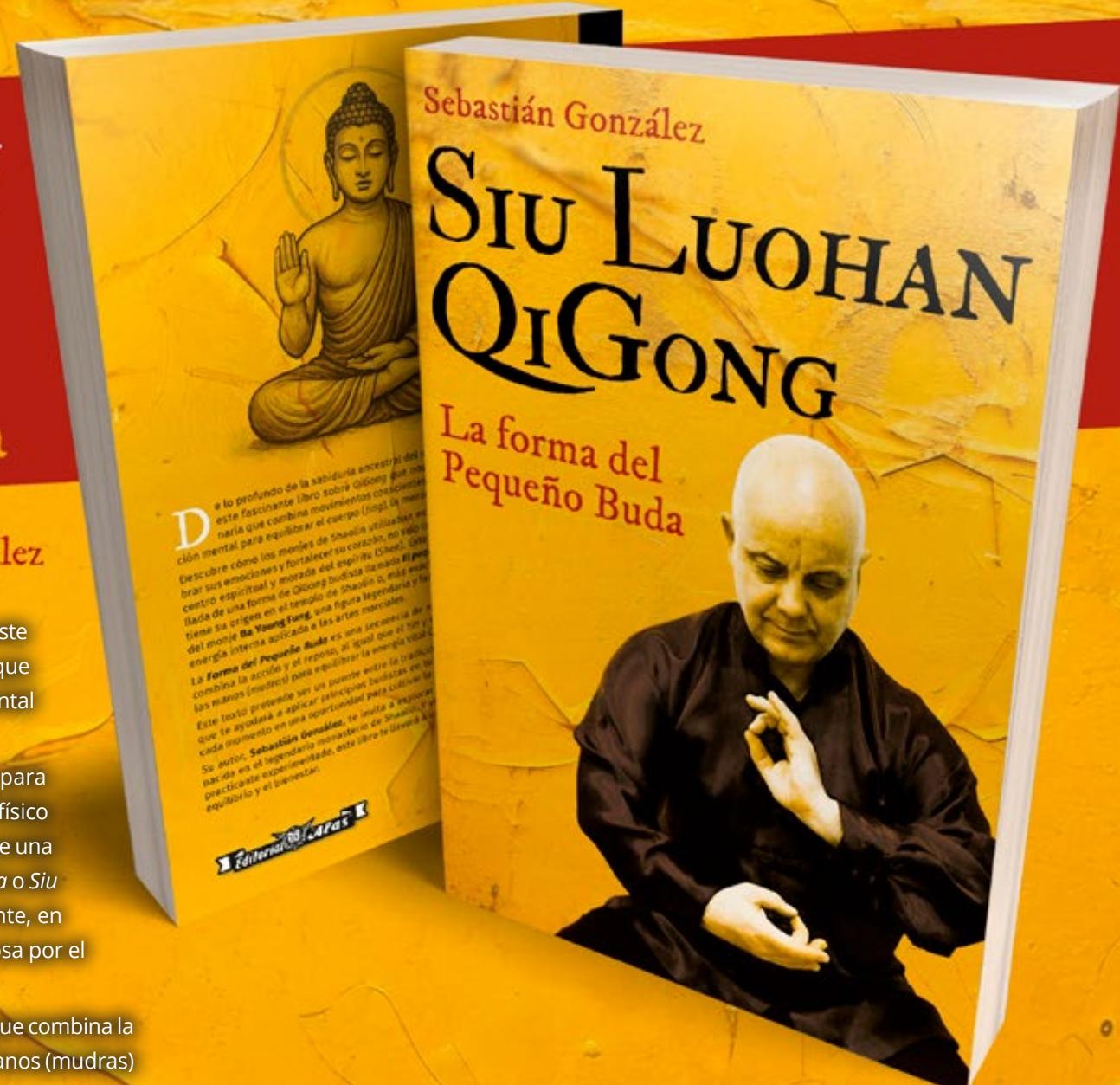
Sebastián González

De lo profundo de la sabiduría ancestral del monasterio de Shaolin, llega este fascinante libro sobre QiGong que nos expone una práctica milenaria que combina movimientos conscientes, respiración y la concentración mental para equilibrar el cuerpo (*Jing*), la mente (*Hsing*) y el espíritu (*Shen*).

Descubre cómo los monjes de Shaolin utilizaban estas enseñanzas para equilibrar sus emociones y fortalecer su corazón, no solo como órgano físico sino como centro espiritual y morada del espíritu (*Shen*). Este libro ofrece una guía detallada de una forma de QiGong budista llamada *El pequeño Buda o Siu Luohan*, que tiene su origen en el templo de Shaolin o, más exactamente, en las enseñanzas del monje Ba Young Fung, una figura legendaria y famosa por el desarrollo de la energía interna aplicada a las artes marciales.

La *Forma del Pequeño Buda* es una secuencia de movimientos de QiGong que combina la acción y el reposo, al igual que el *Yin* y el *Yang*, junto con gestos de las manos (mudras) para equilibrar la energía vital *Qi*, las emociones y la mente.

Este texto pretende ser un puente entre la tradición y la vida contemporánea, que te ayudará a aplicar principios budistas en tu vida diaria, transformando cada momento en una oportunidad para cultivar la paz interior.



Por **Sebastián González**
ISBN 978-84-203-0714-5
P.V.P. 20€ / 194 páginas

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

EL SIGNIFICADO DE LAS FORMAS DEL **TAEKWON-DO ITF (V)**

EL BUDISMO (II): SO-SAN

Por **ANDREU MARTÍNEZ**

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

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

El General Choi Hong Hi dedicó dos de las 24 formas del *Taekwon-Do* a monjes budistas muy queridos en Corea. Won-Hyo, tal y como vimos en el artículo anterior, fue un personaje cercano al pueblo que también supo ganarse el favor de la corte. El marco histórico en el que vivió So-San, en cambio, fue muy diferente y no tan propicio.

El Budismo, tras gozar de privilegios como religión oficial durante las dinastías de *Silla* y *Koryo* (un período que abarcó alrededor de 1000 años), entró en recesión con la llegada de la dinastía *Joseon* (1392-1910) y su pre-dilección por el Confucianismo:

se confiscaron propiedades e incluso se prohibió que los monjes entraran en las ciudades, incluyendo la capital Hanyang (actual Seúl). En este contexto adverso, el Budismo no declinó, sino que siguió vivo en las montañas, en monasterios apartados de los centros de poder. Durante la vida de So-San, además, se produjo la invasión de Corea auspiciada por Toyotomi Hideyoshi, también conocida como la *Guerra Imjin* (1592-1598).

Nuestro protagonista nació en 1520 en lo que hoy en día es Corea del Norte. Perdió a sus padres a muy temprana edad, quedando a cargo de un magistrado

rural amigo de su padre. Debido a su talento natural, llegó a ingresar en la más prestigiosa institución educativa, el *Seonggyungwan*, consolo 12 años. Lamentablemente, al no contar con el apoyo de una familia noble, no pudo superar los exámenes oficiales para conseguir un puesto en el gobierno. Con unos amigos decidió peregrinar al monte Jirisan, donde conoció al Maestro Sungin y aprendió los *Sutras* del Budismo. Fue entonces cuando abrazó un camino que ya no volvería a abandonar.

A los 21 años fue ordenado monje, recibiendo con el tiempo los nombres de Hyujeong y Cheongheo. Pero fue más conocido como So-San





“SO-SAN ES LA FORMA 22 DEL TAEKWON-DO, REQUERIDA PARA VI DAN Y SUS 72 MOVIMIENTOS HACEN REFERENCIA A SU EDAD CUANDO ORGANIZÓ A SU MILICIA DE MONJES GUERREROS...”

(Montaña del Oeste), debido a que pasó buena parte de su vida en el monte Myohyangsan, que también recibe este sobrenombre. Con 29 años había ascendido a la posición más alta de la comunidad budista coreana, dedicando muchos de sus esfuerzos a conciliar las dos tendencias principales en aquella época: la **Escuela Seon**, también conocida como Zen y basada en la transmisión directa de mente a mente, y la **Escuela Doctrinal**, basada en el estudio de los textos budistas. Aunque poco después renunció a su posición para dedicarse a la meditación, a la escritura y a la formación de futuras generaciones de monjes.

En 1952, en el 25º año del reinado de Seonjo, tuvo lugar el inicio de la *Guerra Imjin*: Toyotomi Hideyoshi había planeado invadir y conquistar China pero, ante la negativa de la corte coreana a permitir que sus tropas atravesaran el *País de la Calma Matutina*, Corea se convir-

tió en el primer objetivo del ejército japonés. Dicha guerra supuso, inicialmente, una gran devastación para la cual el país no estaba preparado. Afortunadamente, acabó con la retirada de las tropas japonesas, especialmente tras las victorias del Almirante **Yi Sun-sin** (Choong-Moo, al cual dedicaremos otro artículo próximamente).

Un episodio menos conocido, que también resultó determinante para la derrota del ejército invasor, es el de la participación de los Monjes Guerreros. El Rey Seonjo, desde su exilio, consciente del potencial que suponía la comunidad monástica budista (altamente organizada y disciplinada) encomendó a So-San, que entonces contaba con 72 años de edad, la formación de una milicia de monjes. Resulta complicado imaginarse una decisión más angustiante y difícil: para empezar, el Budismo encarna los ideales de compasión y respeto por todos

los seres vivos; para más inri, la petición venía del mismo gobierno que había relegado al Budismo al estado de ostracismo en el que se encontraba. A pesar de todo ello, So-San se hizo cargo de reunir a un ejército de alrededor de 8.000 monjes, consciente de la necesidad de proteger a su país, sus habitantes y su importante legado cultural. Las decisivas victorias del Almirante **Yi Sun-sin** fueron debidas a su sublime estrategia, pero también contaron con la colaboración, entre otros, del vasto ejército de Monjes Guerreros, que contribuyeron a bloquear el avance de las tropas japonesas por tierra. Tan pronto como la capital fue recuperada, So-San renunció nuevamente a su posición para volver a una vida retirada, falleciendo a la edad de 84 años.

So-San también es reconocido actualmente por su obra escrita. Podemos destacar, entre otros libros, el *Songwa Kwigam* (traducido como

El espejo del Zen y todavía editado actualmente), posiblemente uno de los más citados hoy en día en los templos budistas de Corea.

Queremos destacar, para terminar, la importancia de que So-San sea la forma 22 del *Taekwon-Do*. Requerida para VI Dan, sus 72 movimientos hacen referencia a su edad cuando organizó a su milicia de Monjes Guerreros e, implícitamente, nos recuerda la importancia del entrenamiento continuo a pesar de la edad. Podemos recordar aquí que la *International Taekwon-Do Federation*, actualmente, sigue exigiendo rendir un examen hasta la categoría de VIII Dan precisamente por este motivo. Y que una de las muchas referencias que esconde su logo es, precisamente, el caparazón de una tortuga, símbolo de longevidad que nos recuerda la importancia de mantener un cuerpo y una mente sanos ■

JUCHE KWAN

Escuela de **Taekwon-Do ITF** y **Haidong Gumdo** en Barcelona



Desarrolla con nosotros el
cuerpo y la mente.

Aprende Taekwon-Do y el
arte de la espada coreana

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

LA ESPIRITUALIDAD EN LA PRÁCTICA DEL AIKIDO

Por **JOSÉ SANTOS NALDA ALBIAC**

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

¿Quién habla de espiritualidad en las clases o entrenamientos de Aikido?

¿Qué relación puede haber entre la espiritualidad y un arte de combate?

¿Qué aporta la espiritualidad a la formación del aikidoka?

¿Están preparados los profesores o "maestros" de Aikido para tratar la espiritualidad y su relación con el Aikido de M. Ueshiba?

La espiritualidad del maestro Ueshiba

El maestro Ueshiba mantuvo una estrecha relación con la religión sintoísta Omoto, gracias a la cual creó, en 1931, la Sociedad para la promoción de las artes marciales, aunque en 1935 sería prohibida por el gobierno japonés.

En Iwama construyó el santuario Aiki Jinja en honor de los dioses del Aikido, dado que la espiritualidad que alimentaba y proponía para el cuerpo ético del Aikido estaba fuertemente influenciada por la religión sintoísta.

En ningún momento se atribuyó el mérito de la creación del Aikido, sino que tal descubrimiento lo atribuía a la inspiración de los *kami* que invocaba al principio de cada clase o entrenamiento.

Por otra parte, sin abandonar sus prácticas sintoísticas, declaró y escribió en varias ocasiones que creía en Dios, en el Dios creador del Universo.

El sueño de este maestro en sus últimos años de vida, era la creación de un mundo mejor y en coherencia con tal propósito decidió cambiar el nombre de Aikido, por el de **Shobu Aikido**, que significa: **Vía marcial de la sabiduría y la armonía**, convencido de la necesidad de cultivar los **valores** del amor, la paciencia, la comprensión y la empatía.



res del **espíritu** mediante un conocimiento y entrenamiento espiritual, como podemos deducir de algunas de sus enseñanzas:

La verdadera victoria de Shobu Aikido es combatir y destruir el espíritu de la duda y del conflicto en nosotros mismos, Shobu Aikido os propone realizar y poner en acción el destino que habéis recibido de la divina providencia.

El Aikido es una vía hacia una experiencia espiritual, porque conduce al individuo a transformarse moralmente, y actuar de otra manera siempre mejor.

El amor es la diosa protectora de todas las cosas, nada puede existir sin él. El Aikido es la realización del amor.

Si no comprendéis esta enseñanza, y solo empleáis el Aikido para combatir, nunca alcanzareis su secreto.

No debéis entrenaros para haceros más fuertes o capaces de vencer a cualquier enemigo, sino para que podáis ser útiles a la paz universal.

Combatir, vencer, dominar... ¿para qué sirve?, ganar hoy significa perder mañana... entonces, ¿qué valor pueden tener las artes marciales?



"EL SUEÑO DE ESTE MAESTRO ERA LA CREACIÓN DE UN MUNDO MEJOR Y EN COHERENCIA CON TAL PROPÓSITO DECIDIÓ CAMBIAR EL NOMBRE DE AIKIDO, POR EL DE SHOBU AIKIDO"

En una carta del maestro Ueshiba a André Nocquet, escrita a finales de los años 50 del siglo XX, le manifestaba que conseguir *Danes no es capital, lo que si es esencial es alcanzar Danes de amor.* (Jean Daniel Cauhepe: *LES ARTS MARTIAUX INTERIORISES*, pág. 185).

Shobu Aikido, en la voluntad de Ueshiba, significaba transformar un método de combate en una disciplina de comportamiento individual.

De las declaraciones hechas con posterioridad, por los alumnos directos de los primeros tiempos, se aprecia que éstos no se sentían nada atraídos por el aspecto espiritual del Aikido ni entendían el significado de las conferencias y prácticas religiosas de Morihei Ueshiba.

En nuestros días, contemplando la enseñanza y la práctica de este arte, en la mayoría de *dojos* de cualquier país, ¿acaso no podríamos decir lo mismo, respecto al olvido o indiferencia, hacia la parte espiritual de la formación del *aikidoka*?

¿Por qué el maestro Ueshiba concedía tanta importancia a la espiritualidad? ¿Por qué consideraba el Aikido como un medio de armonizar y equilibrar el estado del cuerpo, de la mente y del espíritu?

Algunos *dokas* o recomendaciones escritas por Ueshiba, consideran el Aikido como una forma de *misogi*, o rito de origen sintoísta, que se practica con el fin de purificar los pensamientos, las palabras y los actos negativos que perjudican a la persona en su comportamiento, y por extensión en sus relaciones interpersonales...

Pero, ¿cómo abordar este tema en una clase o en un cursillo de Aikido?

En nuestro mundo cada vez más globalizado, caótico y cambiante, el profesor de Aikido ¿no debería ocuparse de favorecer el acercamiento a una cultura del espíritu, como sugieren las enseñanzas del fundador, y como aconsejan los más destacados estudiosos del comportamiento humano, por su gran e innegable influencia beneficiosa en las relaciones humanas?

Pero... ¿Qué es la espiritualidad?

La cuestión de la espiritualidad tiende a confundir a todos aquellos que la vinculan inseparablemente con alguna religión y a los que la consideran como algo ajeno a la vida real sin ningún efecto práctico para su quehacer diario.

Según el diccionario de Etimología, la palabra "espiritualidad" procede del griego *espíritus* (respiro), *alis* (lo relativo) y el sufijo *dad* (cualidad), y se refiere a la cualidad de lo espiritual en la naturaleza del ser humano.

El famoso psiquiatra Boris Cyrulnik afirma que la espiritualidad está profundamente inscrita en la condición humana.

La inteligencia espiritual es la inteligencia existencial o capacidad para situarse a sí mismo con respecto al cosmos, con los rasgos existenciales de la condición humana...

HOWARD GARDNER
(1943, investigador y psicólogo Univ. Harvard, autor de la teoría de las inteligencias múltiples)

La espiritualidad es una invitación a desentrarnos, a no encerrarnos en nosotros mismos, a salir de los egoísmos, y relacionarnos, a trascender nuestra individualidad, e integrarnos en algo mayor, en algo que nos supera.

JOSEP OTÓN CATALÁN.
(1963 doctor en Filosofía
Univ. Barcelona)

La espiritualidad se ocupa de la vida interior de la persona y el conocimiento de lo que es importante para ella con el fin de elevar o enriquecer su espíritu, y ayuda a entender el significado



"LA DIFICULTAD SE PRESENTA EN CÓMO PRESENTAR Y TRANSMITIR LOS VALORES CITADOS IMBRICADOS EN LA FORMA DE PRACTICAR LAS TÉCNICAS, PARA QUE ESTE ARTE SEA DE VERDAD, UN MÉTODO DE FORMACIÓN INTEGRAL COMO PRETENDÍA EL MAESTRO UESHIBA"

de la vida y de la condición humana, al plantearse cuestiones vitales, como:

¿Quién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿Por qué hay sufrimiento? ¿Qué hay después de la muerte? ¿Existe un Dios creador? ¿Cuál es mi misión en la vida?

La búsqueda de una sabiduría universal, respecto a cómo vivir del mejor modo posible, ha sido un anhelo permanente en la historia de la humanidad, y de este quehacer se ocupa la espiritualidad.

La espiritualidad tiene el poder de despertar ciertos recursos internos, muy necesarios en situaciones difíciles, que nos permitirán afrontarlas y superarlas, por ello debe tener un sentido práctico aplicable a la vida cotidiana, por los beneficios que aporta:

- Mejora la autoestima y la autoconfianza
- Protege el sistema inmunológico
- Disminuye o elimina el estrés
- Favorece la calidad de vida
- Ayuda a tener una actitud positiva en momentos de crisis
- Mejora del bienestar emocional
- Mejora de las relaciones interpersonales
- Mayor sensación de conexión con uno mismo y con los demás
- Favorece el auto conocimiento
- Proporciona sensación de paz y tranquilidad
- Mayor sentido de gratitud y aprecio.

La espiritualidad se aprende y se vive a través ciertos valores, principios y actitudes como: el respeto, la tolerancia, la generosidad, la bondad, la responsabilidad,

el agradecimiento, la lealtad, el perdón, la humildad, el coraje, la resiliencia, la paciencia, la armonía, la honestidad, el autocontrol, la justicia, la paz, el amor, la amistad, la amabilidad, la compasión, la autodisciplina, la caridad, etc.

En todos los *dojos* del mundo está presente el retrato del maestro Ueshiba al que se saluda al principio y al final de cada entrenamiento con todo respeto, a modo de agradecimiento por haber creado el *Aikido* que tanto nos apasiona, pero... ¿cuántos son los que han entendido el verdadero mensaje de esta Vía o Camino?

Actualmente ¿quién se atreve a dar algunas pautas de *espiritualidad Aiki* en una clase o entrenamiento de *Aikido*, cuando la mayoría de practicantes se conforman con adquirir un notable nivel técnico, desde la creencia que ese es el único y verdadero objetivo del *Aikido*?

En definitiva, la dificultad se presenta en cómo presentar y transmitir los valores citados imbricados en la forma de practicar las técnicas, para que este arte sea de verdad, un método de formación integral como pretendía el maestro Ueshiba, aunque en el mundo actual, tal objetivo parezca una utopía ■

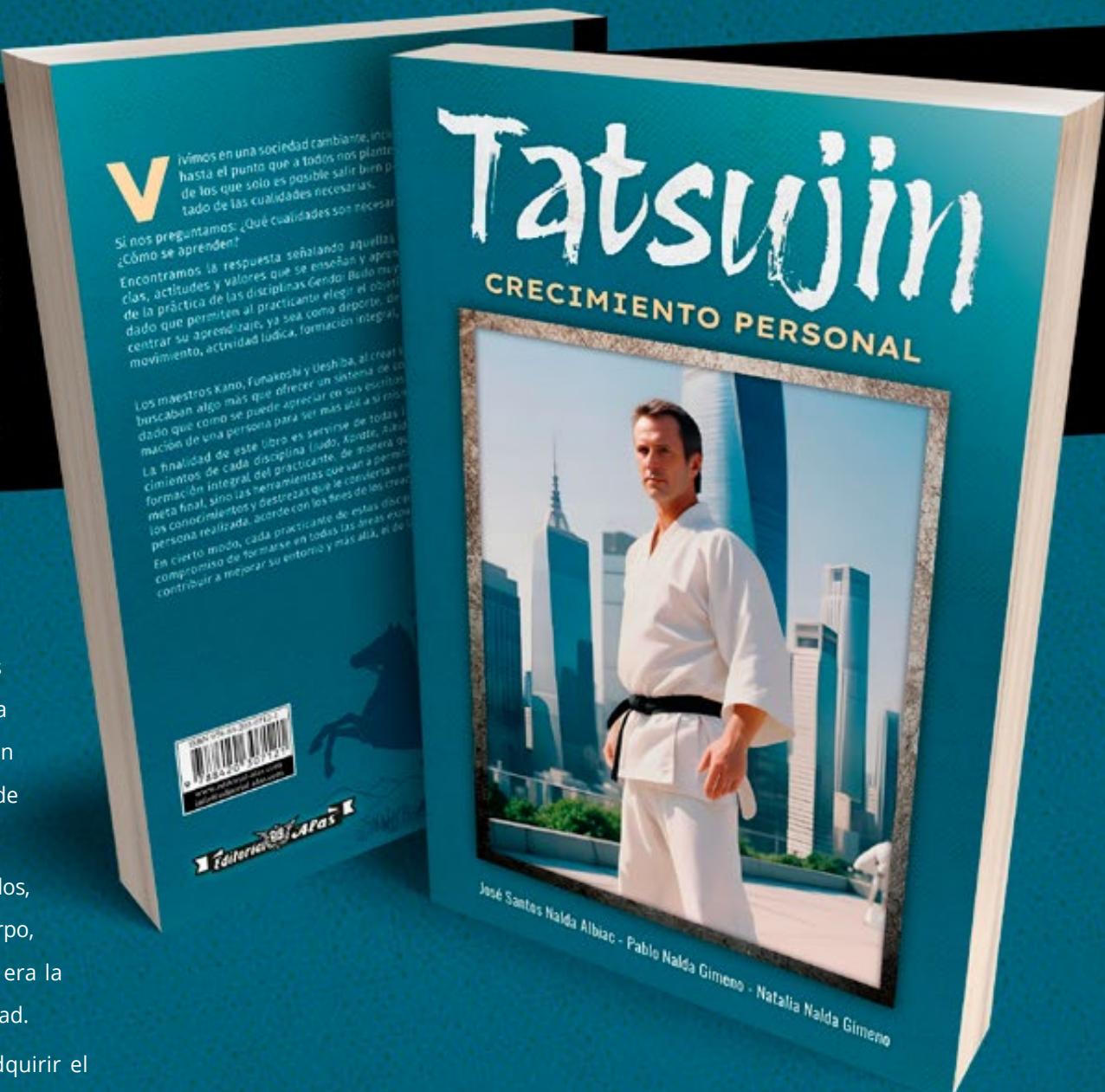
Tatsujin

CRECIMIENTO PERSONAL

La finalidad de este libro es servirse de todas las experiencias y conocimientos de cada disciplina (*Judo, Karate, Aikido, Jiu-Jitsu, etc.*) para la formación integral del practicante, de manera que las técnicas no son la meta final, sino las herramientas que van a permitir la adquisición de todos los conocimientos y destrezas que le convertan en un **Tatsujin**, es decir una persona realizada, acorde con los fines de los creadores de las *Gendai Budo*.

Los maestros Kano, Funakoshi y Ueshiba, al crear sus respectivos métodos, buscaban algo más que ofrecer un sistema de combate cuerpo a cuerpo, dado que como se puede apreciar en sus escritos, la meta final era la formación de una persona para ser más útil a sí misma y a la sociedad.

En cierto modo, cada practicante de estas disciplinas debería adquirir el compromiso de formarse en todas las áreas expuestas en este libro, para contribuir a mejorar su entorno y más allá, el de la sociedad.



Por J. Santos Nalda,
Natalia y Pablo Nalda Gimeno
ISBN 978-84-203-0712-1
P.V.P. 20€ / 204 pàgines

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



Judo Condal
HOSTAFRANCS 1967

50
1967
2017
ANIVERSARIO

INICI

QUI SOM

HISTÒRIA DEL CLUB

HORARI

CONTACTE

BLOG

f



www.judo-condal.cat

MÁS DE 50 AÑOS FORMANDO PERSONAS

JUDO - KARATE - AIKIDO - DEFENSA PERSONAL

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



Mi wing Chun, mi verdad

Por **NINO BERNARDO**



EL INNOVADOR QUE PRESERVA LAS TRADICIONES (2a parte)

Por **BOZHIDAR STANCHEV** (Bulgaria)

Con Nino no aprendemos de la manera formal y convencional de maestro-alumno, porque él no “enseña” en el sentido estándar de la palabra. Sus alumnos, si tienen necesidad y deseo, pueden aprender de él tanto como quieran y también de la manera que logren encontrar. De hecho, ambos (alumno y maestro), recorren un camino juntos y, al pasar tiempo con el maestro, el alumno aprende lo que necesita, sin que esto sea la forma formal de enseñanza que conocemos de la escuela. Así, el viaje conjunto por el camino del *Wing Chun* transforma a ambos. Es un crecimiento similar a un entorno familiar, donde el conocimiento proviene de la comunicación y en el contexto de lo que sucede en el camino que comparten.

Gracias a esta cálida y amistosa atmósfera en los entrenamientos, se reafirmó en mí la concepción que Nino también propaga ampliamente: que *Wing Chun* no es la habilidad para una forma agresiva de pelea callejera, en la que se manifiestan los complejos de inferioridad personales y se desarrolla un gran ego, sino un arte marcial a través del cual podemos desarrollarnos y expresarnos. Su estrategia y sabiduría están diseñadas para evitar caer en situaciones críticas y, de hecho, para que no tengamos que encontrarnos en ellas; y si llegamos a caer, para manejarlas con facilidad. *Wing Chun* consiste en aprender a ser menos tontos o a reducir nuestra propia estupidez a través de la práctica.

Como dice el conocido refrán: “si te han enseñado a usar solo un martillo como herramienta, cada problema te parecerá un clavo”. Es popular la idea de que *Wing Chun* es únicamente combate, lo que forma una comprensión y limita los medios de expresión. Tal entendimiento del *Kungfu* construye un medio de comunicación a través del domi-

nio y la superación de obstáculos con fuerza, en lugar de mostrarnos un camino para la comunicación y la interacción: un camino para crear puentes, similar a la segunda forma en *Wing Chun*, la cooperación y el intercambio de experiencias como en *Chi Sao*, la apertura y la estimulación de la búsqueda de nuevas ideas y soluciones, como en el concepto de *Man Sao*.

Todas éstas son ideas relacionadas con los conceptos del combate, pero que los trascienden en un aspecto más profundo y pueden adquirir un significado mucho más amplio en nuestra vida cotidiana, lo que, a su vez, ampliará nuestra práctica en la sala de entrenamiento, llevándola más allá del *kwoon* a nuestra vida diaria.

Para mí, Nino es el innovador que preserva las tradiciones. Cuando en una conversación intentan hacerle alguna pregunta provocativa, él siempre responde como en *zen koan*, cambiando de tema, con una anécdota o con el habitual “¡Sí!”. Esta forma de respuesta indirecta, en mi opinión, es una manera de responder sin nombrar las cosas directamente, porque deben existir en su forma equilibrada y tener en sí mismas lo que son, y al mismo tiempo incluir su parte opuesta para estar en armonía. Dado que es imposible expresar ambas cosas al mismo tiempo, esto se logra a través de anécdotas o frases absurdas que contienen la respuesta y su opuesto para mantener el equilibrio.

A menudo, las personas que ven a Nino por primera vez le hacen algún cumplido sobre las artes marciales sin conocerlo, solo por pura cortesía, y su reacción de responder con una broma o anécdota parece una muestra de humildad, pero en realidad tiene como objetivo mantener el equilibrio y no dejarse llevar por los cumplidos, similar a man-



“Cuando intentas atraparlo con un cumplido, para “desarmarlo”, él se escapa con una frase loca y absurda, una reacción espontánea en Chi Sao, dejando a su compañero atónito”

tener una posición correcta en *Wing Chun*. Es como si, cuando intentas atraparlo con un cumplido, para “desarmarlo” –similar a un intento de atraparlo en una posición incómoda o con un golpe– él se escapa con una frase loca y absurda, una reacción espontánea en *Chi Sao*, dejando a su compañero atónito. Así evita los clichés y la obligación de responder a los estereotipos creados por las películas de *Kungfu*.

Ser un **rompedor de mitos** es una manera excelente de resolver una situación difícil y una aplicación directa de *Wing Chun* en la comunicación. No usar esas armas que el oponente supone que sacarás es una sorpresa, y la confusión se mantiene hasta el último momento por la naturalidad, la sonrisa y la calma de Nino... **¡y esa es la actitud correcta!**

Muchos que hoy comienzan a practicar artes marciales han formado su visión en gran medida a partir del cine y, esclavizados por los clichés, intentan transferir sus sueños a su futuro maestro. En este sentido, Nino es realmente un implacable rompedor de mitos. Sin intentar cumplir con las expectativas de la gente y del mercado, destruye inclememente las ilusiones impuestas por el cine, que los maestros no son humanos, sino extraterrestres con super-poderes.

Viviendo y siguiendo su propio camino natural, desde fuera parece que se ha colocado en el lado opuesto de la distorsionada fantasía comúnmente aceptada, pero en realidad la equilibra y la muestra honestamente en su totalidad armónica. La gente viene con la idea de las películas de Bruce Lee y Shaolin y, además de ilusiones en sus ideas, también tienen algunas sobre la práctica de *Wing Chun*. Si las ilusiones conceptuales son difíciles de tragar, las de la práctica a menudo son una barra casi imposible de saltar. El grado de dificultad en el entrenamiento aumenta al pasar los límites de un simple requisito físico hacia los detalles de la forma y la estructura en *Wing Chun*, lo cual es en sí mismo muy difícil.

A esto se suma la actitud y educación necesarias, donde el practicante debe buscar el equilibrio para ser pleno. Todo esto, por supuesto, es solo y únicamente por deseo del estudiante. Un proceso que recuerda mucho a las antiguas novelas de *wuxia*. Quiero subrayar que esta no es una pretensión de Nino, sino solo mi comparación personal.

De hecho, Nino no comparte la mirada romántica cinematográfica hacia las artes marciales, sino que prefiere la práctica viva e incesante, siempre con un buen ánimo, ideas locas y un humor inapagable.

El enfoque general de Nino en la vida y en los entrenamientos te hace reír o llorar, en cualquier caso no puedes permanecer indiferente, porque o te gusta de inmediato o no. Este enfoque espontáneo e intempestivo, similar a un tornado, te presenta una elección que debes hacer tan pronto como lo conozcas. Es como si primero te atrapara con su humor y la ligereza de su carácter, y luego te pusiera a prueba y te provocara para ver si podrías resistir en las situaciones peculiares que enfrentaríais juntos.

Muchos son cautivados por su encanto, pero no logran soportar la intensidad de la calidad de práctica que exige y el equilibrio en la relación con él. He visto a muchos que llegan con una idea en la cabeza influenciada por las películas *wuxia*, esperando ver un *maestro shaolin*, y cuando lo encuentran en la persona de Nino, no logran pasar las "pruebas", porque no aguantan la presión y se rinden. Te preguntarías, ¿qué presión? ¿No escribiste arriba sobre diversión y placer? En realidad, la práctica diaria es dura y agotadora, pero los desafíos emocionales y los acertijos mentales son lo que "volea el carro". Porque, cuando eres aceptado para entrenar con Nino, comienzas a aprender no a luchar contra tus compañeros, de fuera –ellos son solo un detalle–, sino contra el enemigo dentro de ti, que te sabotea y te hace fracasar. Mover las manos en el aire mientras fantaseas es seguro, allí inviertes y construyes tu ego; pero es diferente estar listo para abandonar tus visiones previas, prejuicios y limitaciones en el proceso de aprendizaje y aprender como si no supieras nada.

Al principio, eso asusta. Convertirse en un niño curioso que ve algo nuevo no es fácil, porque todos tenemos experiencias previas y un sentido de autoestima por haber construido algo, y es casi imposible dejar atrás el bagaje acumulado por alguien, aunque sea el mejor maestro. Así, las personas no están preparadas para la presión emocional y mental y los cambios que surgen durante la difícil práctica física. No hablo de técnicas psicológicas, sino de la disposición

de las personas para ver sus debilidades y errores, reconocerlos y seguir adelante sin capitular o irritarse. De hecho, ninguno de nosotros está preparado para enfrentar nuestros errores, porque nuestra mente está diseñada para ocultarlos, para que podamos avanzar sin vivir con un sentimiento de culpa y sin sufrir traumas emocionales (esa es también la razón por la que no vemos nuestros propios errores, sino que siempre culpamos a los demás).

En *Wing Chun* te acostumbras a que la perfección es una cima que sigues incansablemente, pero sin perseguirla con desesperación, simplemente siguiendo por el camino sin desviarte. Ver reconocer un error es difícil, pero es un tipo de preparación mental y emocional que se adquiere con el tiempo, para lidiar con las pérdidas en el camino del guerrero; cada uno de nosotros debe gestionar a diario su estresante vida, trabajo, familia, etc. Hoy en día, todos nos enseñan cómo ganar, y en una competición, solo hay un ganador. En realidad, nadie nos enseña a lidiar con la derrota y cómo aceptarla, y eso es, de hecho, la parte fundamental de la supervivencia en el camino del guerrero. No nos explican cómo aprender a perder y realmente sacar provecho de encontrar nuestros errores, extraer lecciones y emocionalmente superar el problema con una sonrisa.

El *Wing Chun* de Nino cambia tu actitud hacia el mundo. A través de las técnicas que aprendes, también se trabaja en la persona que las realiza, y esto requiere un cambio para que el aprendizaje sea auténtico. ¿Cómo aprendes algo si no te cambia y no te conviertes en alguien diferente después de haberlo estudiado? Incluso la nueva ropa que te pones te cambia; ¿por qué esperamos que las nuevas habilidades de *Kungfu* nos dejen igual en carácter y comprensión? No sería un verdadero *Kungfu* si, con el cambio de hábitos y el desarrollo de las habilidades de nuestro cuerpo, esto no se refleja también en nuestro nivel emocional y en nuestra comprensión de las cosas. Por supuesto, cuando hay un maestro que te observa y te guía desde



fuera, y que presiona los **botones necesarios** en un plano emocional, llevándote al límite no solo físicamente, sino también emocional y mentalmente, esto comienza a parecer aterrador incluso para personas con una cantidad sólida de experiencia.

Muy a menudo, en el practicante, el ego se manifiesta a través de insultos, desacuerdos y la afirmación de su propia opinión, y la situación se siente como una opresión. No solo experimentas físicamente los límites de tus posibilidades, sino que sientes que lo mismo ocurre en el plano emocional. Siempre me ha parecido que esto se asemeja a las pruebas que el maestro *Chan* (Zen en japonés) aplica a los monjes del monasterio Shaolin; esta comparación es fruto únicamente de mi imaginación y no está relacionada con alguna pretensión objetiva de Nino, simplemente es mi sensación sobre la situación. Como sabemos, *Wing Chun* es un arte marcial del sur de China, cuyas raíces se encuentran en el monasterio Shaolin, que es la cuna y lugar de creación del budismo *Chan* (Zen). Así, en *Wing Chun*, a través de las superposiciones culturales del arte, las prácticas, los principios, los nombres de los movimientos, etc., también se transmite una parte del budismo *Chan* como filosofía, incluso si es de manera inconsciente. Por supuesto, se sabe que durante el siglo pasado en Hong Kong se buscó deliberadamente racionalizar la enseñanza de *Wing Chun* como habilidad de combate y oficio mediante la eliminación intencionada de los antiguos rituales y las costumbres culturales obsoletas, para modernizarse con formas de explicación más cercanas a la ciencia. De esta manera, el arte marcial se queda como una habilidad pura, como una herramienta.

En mi opinión, los métodos de Nino recuerdan mucho al budismo *Chan*, sin que él mismo lo haya buscado o pretendido. Usando métodos innovadores para entender y enseñar un conservador arte de la guerra, Nino descubre muchas profundidades y detalles. El hecho de que sea una persona del este, influenciada y formada en la cultura asiática, no le impide tener ideas innovadoras y vanguardistas para el desarrollo de *Wing Chun*; es lo que define su personalidad cosmopolita. A través de enfoques innovadores, da un giro y, de hecho, regresa sin darse cuenta a las profundidades del olvidado estilo de enseñanza oriental.

Al final, me gustaría recordar una vez más que todo lo que se ha dicho hasta aquí es solo **mi interpretación y visión**. Es muy probable que estos más de 20 años de comunicación con Nino hayan sido para mí, como en el chiste:

“¿Qué haces?
Estoy viendo una película...
¿Cuál?
“Serpientes en el avión”.
¿De qué trata?
De caballos en el tren...”

(La primera parte de este artículo puede leerse en la revista nº 84 de mayo de 2025)

“Es como si primero te atrapara con su humor y la ligereza de su carácter, y luego te pusiera a prueba y te provocara para ver si podrías resistir en las situaciones peculiares que enfrentaríais juntos”





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



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

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



MUGENDO

MÁS QUE UN ARTE MARCIAL, UN ESTILO DE VIDA PARA TODAS LAS EDADES

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

En una sociedad cada vez más acelerada, individualista y expuesta a conflictos, tanto externos como internos, disciplinas como el **Mugendo** emergen como una poderosa herramienta de transformación personal. **Mugendo**, una palabra japonesa que significa “camino ilimitado”, no es simplemente un arte marcial moderno, sino una filosofía de vida que combina la tradición con la innovación, el rigor físico con el desarrollo emocional, y la técnica con los valores.

En España, **Mugendo** se ha consolidado como un referente en el ámbito de las artes marciales y la defensa personal, con escuelas que ofrecen una formación integral, pensada tanto para niños como para adultos. Su propuesta va más allá de la competición: promueve la autoconfianza, el autocontrol, la disciplina,

la educación y el trabajo en equipo, todo ello en un entorno seguro y motivador.

Lo que diferencia a **Mugendo** de otros estilos es su enfoque pedagógico y humano. Las clases están adaptadas a cada nivel y edad, y dirigidas por instructores en activo, con una exigente formación continua y una presencia habitual en campeonatos nacionales e internacionales. Esta preparación garantiza no solo una enseñanza técnica de calidad, sino también un acompañamiento respetuoso y comprometido con el desarrollo de cada alumno.

Desde edades tempranas, **Mugendo** ofrece una alternativa educativa que refuerza los valores familiares. Muchos padres confían en esta disciplina para complementar la formación de sus hijos, especialmente en aspectos como la autoestima, la gestión del estrés,

MUGENDO ES UN CAMINO DONDE CADA ALUMNO, SIN IMPORTAR SU EDAD O CONDICIÓN, APRENDE A SUPERAR SUS LÍMITES

la perseverancia o la resolución de conflictos. La práctica regular mejora no solo la condición física, sino también el bienestar mental, creando niños y adolescentes más seguros, responsables y resilientes.

Uno de los pilares fundamentales del arte marcial del **Mugendo** es la defensa personal, especialmente orientada a la infancia y la juventud. En un contexto social donde el acoso escolar (*bullying*) es una realidad frecuente, **Mugendo** ofrece una respuesta formativa y preventiva. No se trata de enseñar a golpear, sino de capacitar al menor para defenderse con inteligencia, confianza y eficacia ante situaciones de riesgo.

"Yo no quiero que los niños peguen, pero tampoco quiero que les peguen", afirma uno de los instructores, sintetizando el equilibrio entre firmeza y respeto que caracteriza a la disciplina. De hecho, las clases están diseñadas no solo para desarrollar habilidades físicas, sino para trabajar profundamente las emociones y la actitud. En **Mugendo**, cada entrenamiento es una oportunidad para crecer como persona.

En el caso de los adultos, el enfoque también es doble: **físico** y **mental**. La mejora de la forma física se combina con el aprendizaje de técnicas útiles desde el primer día, en un ambiente donde prima la diversión, el compañerismo y la seguridad. No se exige competir para avanzar, y muchos alumnos simplemente buscan estar en forma, aprender a defendérse o mejorar su autoestima.

La **inclusión** es otro de los valores fundamentales. Mugendo está pensado para todas las edades. Desde niños de tres años hasta veteranos de más de 70, todos tienen cabida en esta disciplina siempre que mantengan una actitud positiva. *"La edad no importa, lo que marca la diferencia es la actitud"*, aseguran desde la organización.

La clave del éxito de **Mugendo** en España radica también en su modelo organizativo. Sus programas de formación están centralizados y estandarizados, lo que garantiza una **coherencia metodológica** en todas las escuelas. Además, se mantiene un sistema de colaboración directa con las familias, especialmente en el caso de los más pequeños, para tra-

jar de forma conjunta aspectos como la motivación, los miedos o las actitudes ante los retos.

No obstante, el éxito no ha sido inmediato. Los inicios fueron duros, pero la perseverancia y la continua mejora de su equipo de instructores, sumado al compromiso con una enseñanza de calidad, han hecho de **Mugendo** un referente marcial en evolución constante.

Como recuerda el maestro **Ricardo Gress**: *"Todo lo que no avanza, en realidad, retrocede"*. Esta máxima impregna cada rincón del *tatami*, donde la enseñanza nunca se estanca. La actualización constante, la apertura a nuevas metodologías y la fidelidad a los valores tradicionales hacen de **Mugendo** una disciplina viva, actual y profundamente transformadora.

Mugendo es mucho más que un arte marcial: es una escuela de vida. Un camino donde cada alumno, sin importar su edad o condición, aprende a superar sus límites, a enfrentarse con valentía a sus miedos y a construir, día a día, la mejor versión de sí mismo ■





无极道

MUGENDO
MARTIAL ARTS



WAMAI

✓ Calidad ✓ Profesionalidad ✓ Servicio



**PONTE EN CONTACTO
CON NOSOTROS**

**¡¡NUESTRO TRABAJO
ES AYUDARTE!!!**

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



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

AFILIACIÓN DEPORTIVA Y RECONOCIMIENTO

Para clubes, asociaciones e instructores

PRESTIGIO INTERNACIONAL WAMAI

Con eventos y sedes a nivel internacional

WAMAI

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

COMUNICACIÓN

Newsletter mensual
Web actualizada semanal y mensualmente

ARTES MARCIALES

Wamai está abierta para cualquier arte marcial, tradicional o moderno

FORMACIÓN CONTINUADA

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

SEGUROS DEPORTIVOS

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

REGLAS Y NORMATIVAS

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

SOPORTE Y SERVICIOS DIVERSOS

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



ATRIBUTOS NECESARIOS PARA DESARROLLAR MUCHIMI EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

Por **JOSÉ RAFAEL CONEJO RUIZ**

7º Dan de Karate por la RFEK y homologado por la WKF

El maestro Kenei Mabuni (1918-2015) en su libro *Empty Hand. The Essence of Budo Karate* (2001), en el capítulo tercero titulado *Estocadas con Muchimi*, comenta el término *Muchimi* como un punto importante dentro del Karate de Okinawa.

Muchimi es un vocablo que describe un concepto nativo okinawense para transmitir distintas percepciones con respecto a las técnicas de Karate.

Hay varias formas de escribir *Muchimi*, que se expresan con *kanji* diferentes, y aunque la pronunciación sea muy similar, sus ideas difieren: ***Mochimi*** [餅身] referido al pastel pegajoso de arroz, haciendo analogía al “cuerpo de pastel de arroz”; otro *kanji* significa “El cuerpo de látigo” [鞭身] y ***Mochi***, referido a pegajoso [黏身]. Sobre este tercer concepto tratarán los ejercicios prácticos propuestos en este artículo.

Este *kanji* también se encuentra en los términos cantoneses *Chi-sao* (manos adherentes) y *Chi-gerk* (piernas adhesivas), dentro del sistema *Wing Chun*. A menudo se traduce en una “sensación pesada y pegajosa”. La palabra en sí se origina en el antiguo dialecto okinawense. *Muchi* es la palabra para pastel de arroz (*mochi* en japonés) –mi significa cuerpo–. *Mochi* es un pastel de arroz pegajoso, y de la misma manera te pegas a tu oponente.

Aquí *Muchimi* se traduce, a menudo, como manos pegajosas (adhesivas), agregando, a veces, la palabra *ti* (mano): *Muchimidi*.

La sustancia pegajosa con la que está hecho el pastel de arroz es utilizada incluso para atrapar pájaros e insectos, como pegamento, y es ese sentido de pegajosidad donde se aplica a las técnicas adherentes de manos o pies.

“Muchimi es un vocablo que describe un concepto nativo okinawense para transmitir distintas percepciones con respecto a las técnicas de Karate”

Muchimi se entendería como la acción de realizar acciones de manera pesada y pegajosa.

Es esa sensación pegadiza incorporada a cualquier movimiento corporal (ej. movimientos de pies de *kata Naifanchin*) o también contra el punto de contacto con el cuerpo del oponente (ej. *Kakie*). Esto se consigue sin fuerza muscular ni rigidez.

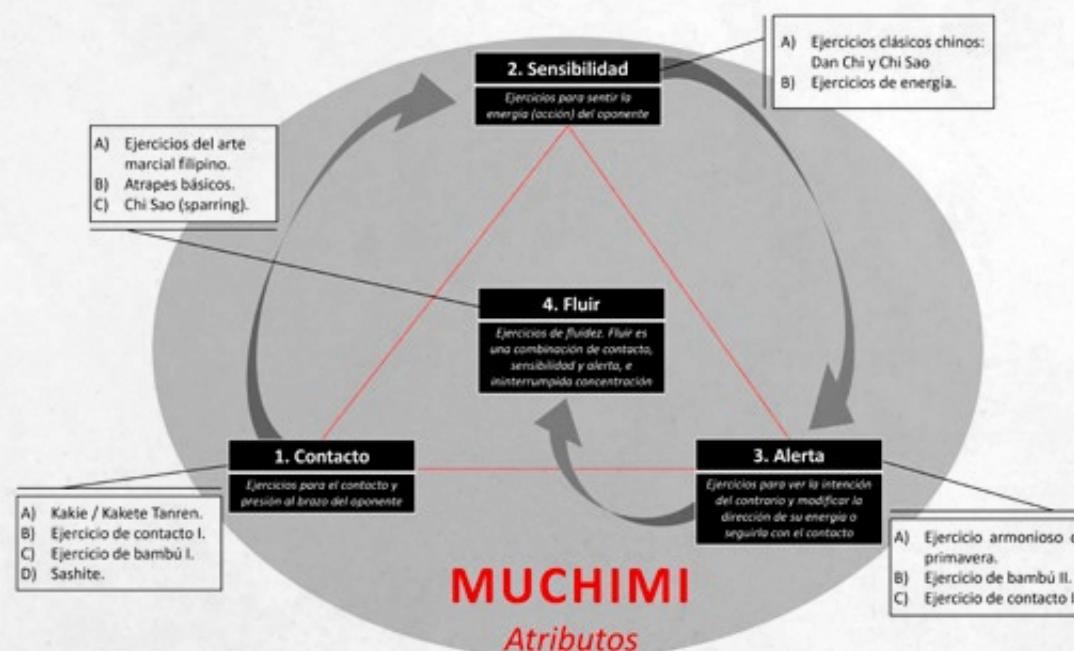
Este concepto del *Karate* tradicional no se incorporó en las modernas escuelas de *Karate* que se fundaron en Japón. Como resul-

tado de ello, la mayoría de los practicantes de *Karate* nunca han oido hablar de este vocablo. Esta es la forma antigua de realizar *waza* (técnica) en Okinawa. Los antiguos maestros de Okinawa solían enfatizar que un golpe o un empuje debería llevarse a cabo con *Muchimi*.

En el *Karate* practicado en Okinawa, *Muchimi* es muy popular y se considera importante si se desea alcanzar nivel en este arte marcial y es uno de los elementos clave durante la práctica del *bunkai*. En la práctica, *Muchimi* se refiere a maniobras táctiles (sentido del tacto) mien-

tras se adhiere a los movimientos del oponente en contacto directo.

Está demostrado que la reacción de las acciones táctiles es más rápida que las reacciones de la información procesada a través de los ojos y los oídos. Es por eso por lo que *Muchimi* debe tratarse como una categoría única de combate cuerpo a cuerpo.



ATRIBUTOS

Muchimi lo hemos desarrollado a través de cuatro atributos, tres básicos y uno integrador (Figura 1).

1º ATRIBUTO: CONTACTO.

Sin contacto no puede realizarse *Muchimi*, o sea, hay que acercarse tácticamente para poder hacer contacto y presión al brazo o a la pierna del contrario. De forma progresiva debemos aumentar el contacto y la presión al oponente.

2º ATRIBUTO: SENSIBILIDAD

Una vez hecho el contacto debemos desarrollar la capacidad de sentir la energía del oponente. Por energía nos referimos a la fuerza dada contra cualquier ataque por el oponente. Este hecho nos permite sentir lo que el oponente está intentando hacer o qué dirección toma la fuerza de su cuerpo, usando para ello el sentido del tacto.

Vamos a realizar ejercicios específicos para sentir la energía del compañero.

3º ATRIBUTO: ALERTA.

Una vez desarrollada la capacidad de sentir, sensibilidad, debemos desarrollar la capacidad de reacción.

Tenemos que ver la intención del oponente y modificar la dirección de su energía o seguirla mediante el contacto. Podemos tomar su energía y deshacernos de ella de dos formas, redireccionándola o rechazándola.

4º ATRIBUTO:

FLUIR: Es el atributo más complejo. Sin desarrollar la capacidad de fluidez no podríamos dominar *Muchimi*. Los ejercicios propuestos necesitan de los atributos anteriores para su desarrollo. Los ejercicios de fluidez son una combinación de CONTACTO, SENSIBILIDAD Y ALERTA.

Observando el esquema vemos que cada atributo ocupa un vértice del triángulo, eso significa que están conectados unos con otros, son interdependientes y confluyen en el centro del triángulo con el 4º atributo, el integrador, esto quiere decir que su unión es lo necesario para desarrollar *Muchimi*.

ALGUNOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO



1



2



3

Vamos a desarrollar uno de los ejercicios propuestos en el esquema para cada atributo.

1º ATRIBUTO: CONTACTO

EJERCICIOS DE CONTACTO

Ejercicios para el roce y presión al antebrazo del compañero. Se busca el efecto de pesadez y adherencia de nuestro contacto.

Foto 1: lanzamos un puñetazo buscando la defensa del compañero para mantener el contacto, para ello nuestro golpe debe ser pesado.

FOTOS 2 Y 3: el compañero agarra nuestra muñeca y golpea rozando nuestro antebrazo con la sensación de un golpe pesado y pegajoso. A continuación se invierten los papeles.

2º ATRIBUTO: SENSIBILIDAD

EJERCICIOS DE ENERGÍA

Este es un ejercicio básico para sentir la energía del oponente y mejorar la sensibilidad al tacto. Primero se realiza con los ojos abiertos, después con los ojos cerrados.

Cuatro ejercicios, cuatro niveles de ejecución (alto, medio, lateral y bajo), que nos encontramos cuando queremos hacerlo en aplicación de combate.

Metodología de práctica: se realiza cada ejercicio propuesto de forma individual, cuando puedas realizarlo sin mirar, los mezclamos para que no se sepa el movimiento que se hará a continuación.

SECUENCIA 1-2: siempre se parte de la posición de manos unidas (*kakie*) (Foto 1), el compañero empuja nuestra mano hacia delante, debemos desviarla a la vez que lanzamos un puñetazo alto (Foto 2).

SECUENCIA 1-3: desde la posición inicial (Foto 1), el compañero empuja nuestra mano hacia arriba (Foto 3.1), lo desviamos hacia fuera y golpearemos puñetazo bajo (Foto 3.2).

SECUENCIA 1-4: desde la posición inicial (Foto 1) el compañero empuja lateralmente nuestra mano (Foto 4.1), dejamos el codo relajado, agarramos su muñeca y golpearemos con el dorso del puño de forma percutante (*uraken*) (Foto 4.2).

SECUENCIA 1-5: desde la posición inicial (foto 1), el compañero golpea hacia abajo (Foto 5.1), a la vez que bloqueamos golpearemos hacia arriba (Foto 5.2).



SECUENCIA 1-2



SECUENCIA 1-3



SECUENCIA 1-4



SECUENCIA 1-5





1



2



3

3º ATRIBUTO: ALERTA

“EJERCICIO ARMONIOSO DE PRIMAVERA”

Tiene su origen en el sistema de *kungfu Mantis Religiosa*, modificado para ayudar a desarrollar la conexión entre energías y a disolver la energía. Se pueden practicar estos ejercicios de dos maneras, de forma suave y armoniosa para desarrollar sensibilidad, y de forma combativa, para desarrollar ritmos y buenas reacciones.

Este ejercicio comienza con los brazos del compañero fuera de los tuyos:

- Con contacto con las dos manos.
- Contacto con una mano alternando para ver la complejidad de este ejercicio, alternando con las dos manos. A pesar de su intento de anular mi energía, yo me mantengo pegado a su brazo, sin saber qué brazo está atacando, y mover solo ese brazo. Aquí está la alerta.

FOTO 1: el compañero coloca sus brazos por fuera de los nuestros.

FOTO 2: el compañero empuja nuestras manos hacia abajo.

FOTO 3: el compañero intenta tocar nuestra frente, controlamos su energía moviendo nuestras manos hacia delante mientras mantenemos el control del centro. Los antebrazos deben permanecer pegados a los del compañero.

“Muchimi se entendería como la acción de realizar acciones de manera pesada y pegajosa”



“Está demostrado que la reacción de las acciones táctiles es más rápida que las reacciones de la información procesada a través de los ojos y los oídos”

4º ATRIBUTO: FLUIR

CHI SAO

Es un ejercicio de energía que fluye. Pegamos nuestras manos a las manos del compañero y nos olvidamos de nosotros mismos, siguiendo los movimientos de sus manos, dejando libre nuestra mente. Adaptamos nuestros movimientos a sus ataques continuando el flujo de la energía. El objetivo está en concentrarse para percibir la energía. El movimiento debe ser regular, constante y rítmico.

Haremos cambios de manos utilizando la rotación de las muñecas para no perder el contacto. Si no hay contacto ni energía, cuando el oponente baja la mano, atacamos.

Hemos incluido el ejercicio de *Chi Sao* porque con sensibilidad y conciencia táctil, ni siquiera necesitamos ver dónde están nuestras manos en relación con el oponente porque lo estamos sintiendo. Así pues, *Chi Sao* es un ejercicio donde se funden todos los conceptos de *Muchimi*, por eso es el más complejo.

Enlaza con *Chi Sao* del atributo Sensibilidad. Aquí vamos a hacer una práctica libre, con cambios de mano. En algún momento habrá ausencia de contacto cuando el compañero baje su mano, y debemos golpear. Utilizaremos ataques diferentes y algún atrape de mano, todo desarrollado en un continuo fluir.

FOTO 1: partimos de una posición inicial, mi mano izquierda en *bong sao* y la derecha en *tan sao*. El compañero tiene su mano derecha en *fook sao* y la izquierda en *tan sao*. Debemos ejercer cierta presión cuando movemos las manos en sentido circular hacia adelante, con el consecuente cambio de las posiciones de las manos.

FOTO 2: para cambiar de lado las manos usamos un giro de muñeca, *huen sao*, de esa manera se pueden intercambiar las posiciones de manos, e incluso la colocación de éstas (las dos manos hacia fuera o hacia dentro).

FOTO 3: el compañero deja caer el brazo izquierdo.

FOTO 4: en cuanto nos demos cuenta de ello, sintiéndolo, golpeamos hacia delante con un puñetazo ■

Karate

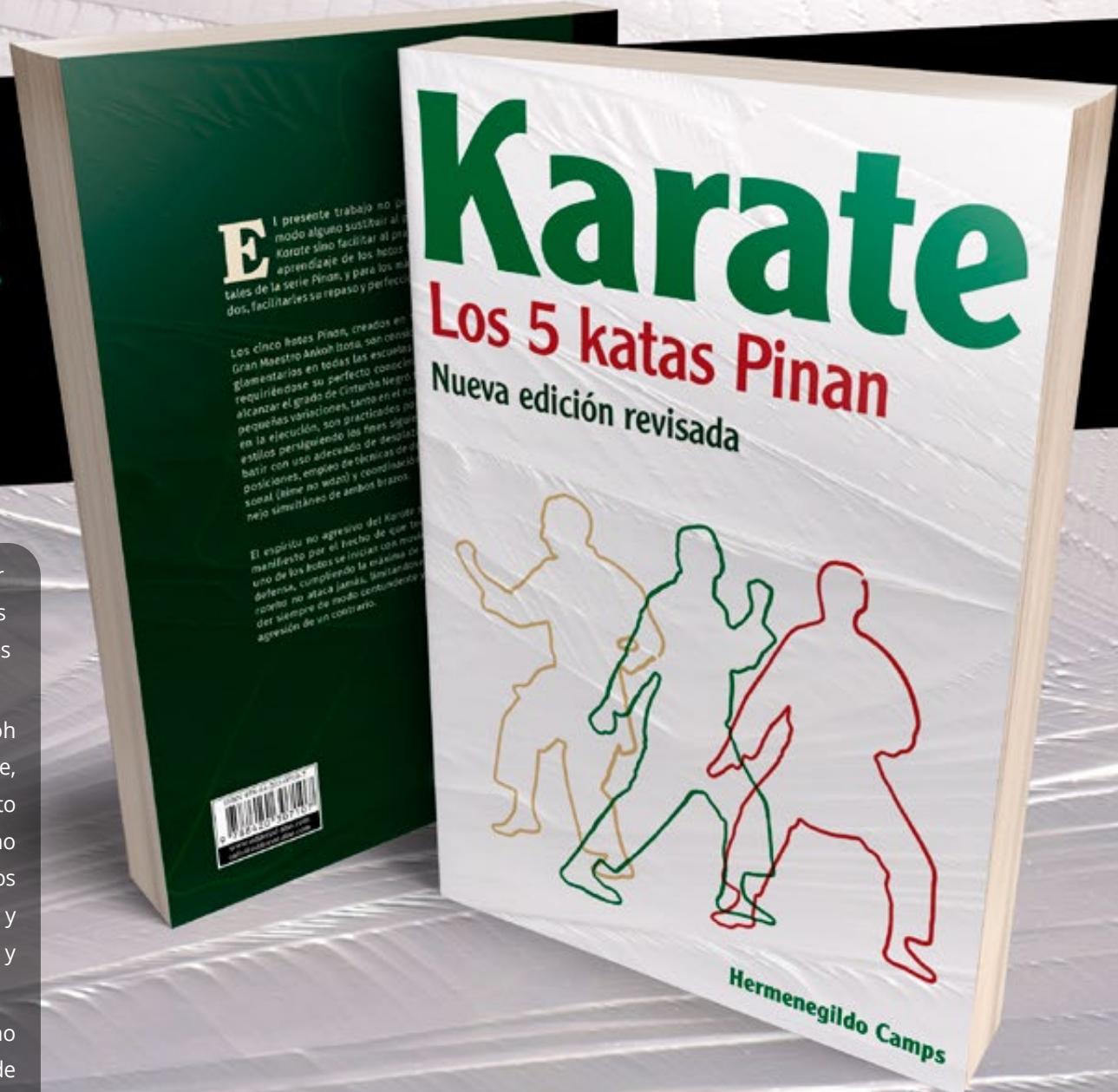
Los 5 katas Pinan

Nueva edición revisada

El presente trabajo no pretende en modo alguno sustituir al profesor de Karate sino facilitar al practicante el aprendizaje de los katas fundamentales de la serie Pinan, y para los más avanzados, facilitarles su repaso y perfeccionamiento.

Los cinco katas Pinan, creados en 1907 por el Gran Maestro Ankoh Itosu, son considerados reglamentarios en todas las escuelas de Karate, requiriéndose su perfecto conocimiento para alcanzar el grado de Cinto Negro 1er Dan. Con pequeñas variaciones, tanto en el nombre como en la ejecución, son practicados por todos los estilos persiguiendo los fines siguientes: combatir con uso adecuado de desplazamientos y posiciones, empleo de técnicas de defensa personal (kime no waza) y coordinación en el manejo simultáneo de ambos brazos.

El espíritu no agresivo del Karate se pone de manifiesto por el hecho de que todos y cada uno de los katas se inician con movimientos de defensa, cumpliendo la máxima de que un karateka no ataca jamás, limitándose a responder siempre de modo contundente y eficaz a la agresión de un contrario.



Por **Hermenegildo Camps**
ISBN 978-84-203-0710-7
P.V.P. 18€ / 144 páginas

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

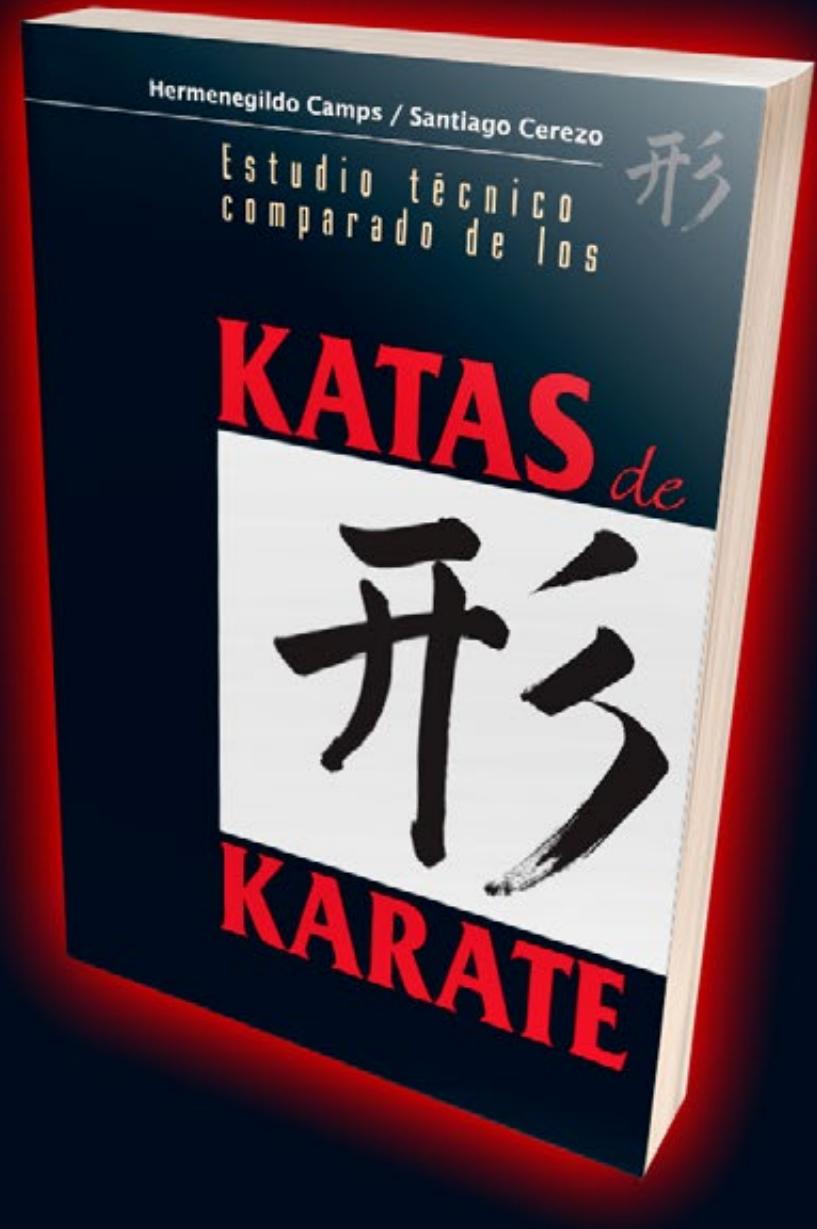
Estudio técnico comparado de los

KATAS de KARATE

¡¡¡incluye 132 katas!!!

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

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



Por **Hermenegildo Camps
y Santiago Cerezo**
ISBN 978-84-203-0432-8
P.V.P. 42€ / 688 páginas

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



SIFU JERRY YEUNG EN MADRID

SEMINARIO DE VING TSUN PVT

Por **JUAN MANUEL SANZ** // Alumno de Sifu Jerry Yeung y representante de PVT Group España // juanmawingchun@gmail.com

Tuvieron lugar en el centro Wing Way de Móstoles (Madrid), un Seminario de *Ving Tsun PVT* impartido por **Sifu Jerry Yeung**, fundador de PVTy de la WSLA, la Asociación de alumnos de Wong Shun Leung, ambos en Hong Kong.

El seminario, organizado por *PVT Group Hong Kong* contó con la colaboración y apoyo de *Martial Alliance*, Departamento de artes marciales chinas y filipinas de la federación Madrileña de lucha, el cual preside **Sifu Víctor Cobos**, al que agradecemos la cesión de las instalaciones de su centro para el seminario y entrenamientos privados antes y después del mismo. Gracias Víctor por abrirnos la puerta de tu casa.

El seminario se dividió en dos jornadas: sábado mañana y tarde y domingo por la mañana. Para ello se desplazaron desde Hong Kong **Sifu Jerry Yeung** y un grupo de siete alumnos y alumnas, todos de buen nivel y que ayudaron a los participantes y asistieron a **Sifu** en las explicaciones junto con el que esto suscribe.

El sábado por la mañana se dedicó a la forma *Siu Lim tau*, analizando sus conceptos y puntos claves como la correcta posición, la estructura o las cinco líneas de la forma. A continuación se trabajaron varios *drills* de estructura, *pak da*, etc. Hay que recalcar que aunque habían exponentes de diferentes escuelas de *Ving Tsun / Wing Chun / Wing Tsun...* el ambiente fue de respeto y colaboración en todo momento. Como es habitual en **Sifu Jerry**, a lo largo de cada explicación preguntaba si había alguna duda o pregunta y gustoso respondió a todas las cuestiones.

“Agradecer de corazón a mi Sifu Jerry Yeung por el esfuerzo de venir a nuestro país a iniciar su serie de Seminarios”

Se hizo un parón que aprovechamos para almorzar allí mismo pues se había organizado un servicio de catering. De nuevo , gracias Víctor por todo.

La sesión de tarde comenzó con un breve resumen de lo expuesto por la mañana y empezó con un análisis a los conceptos principales de *Chaam kiu*, segunda forma del sistema. Se abordaron los conceptos de *Chiu Ying* y *Bai Ying*, su relación, y cómo recuperar cuando la presión nos pone en un mal ángulo. Hay que destacar que *Sifu*

Jerry estuvo interactuando con todos los participantes en todas las sesiones o cuando alguno requería de una explicación más a fondo, bien de cualquier movimiento, o de un concepto.

Con las tradicionales fotos de grupo acabó la sesión del sábado. Acto seguido la mayoría de los participantes nos fuimos a un restaurante a tener una cena de hermandad, estrechando así lazos entre *Sifu* y el grupo de Hong Kong y todos nosotros La cena estuvo de 10, organizada de nuevo por *Sifu*

Víctor Cobos que también nos acompañó junto a algunos de sus alumnos.

A las 10 en punto del domingo empezó la segunda sesión con una serie de puñetazos en estático y en *Juen Mah* (pivotando) para calentar y el resto de la mañana se dedicó a la práctica del *Chi Sau*, desde la perspectiva de PVT. Se trabajaron varios *drills* clásicos del WSLVT, contando en todos y cada uno de ellos de una explicación pormenorizada entre lo “visible” y lo “invisible” a nivel de estructura, trabajo de pies, presión hacia delante,

etc. El objetivo de *Sifu* Jerry, dicho por él mismo, fue que todo el mundo pudiese aprender los diferentes *drills* en profundidad y teniendo claro qué, cómo y porqué hacer las cosas.

Con preguntas finales y nueva sesión de fotos se clausuró el seminario.

El lunes hubo entrenamiento privado para los alumnos de PVT España y un almuerzo con *Sifu* Jerry , *Sije* Janice y *Sifu* Víctor Cobos, que nos acompañó.

Agradecer de corazón a mi *Sifu* Jerry Yeung por el esfuerzo de venir a nuestro país a iniciar su serie de Seminarios, y por supuesto agradecido y honrado por representar su escuela aquí estos últimos 8 años. *Do Ché Sifu!!*

A *Sifu* Víctor Cobos y todo el staff de *Wing Way/Martial Alliance*.

Y cómo no, a la mejor compañía posible que se puede tener, mis alumnos. Gracias Familia , se os quiere! ■



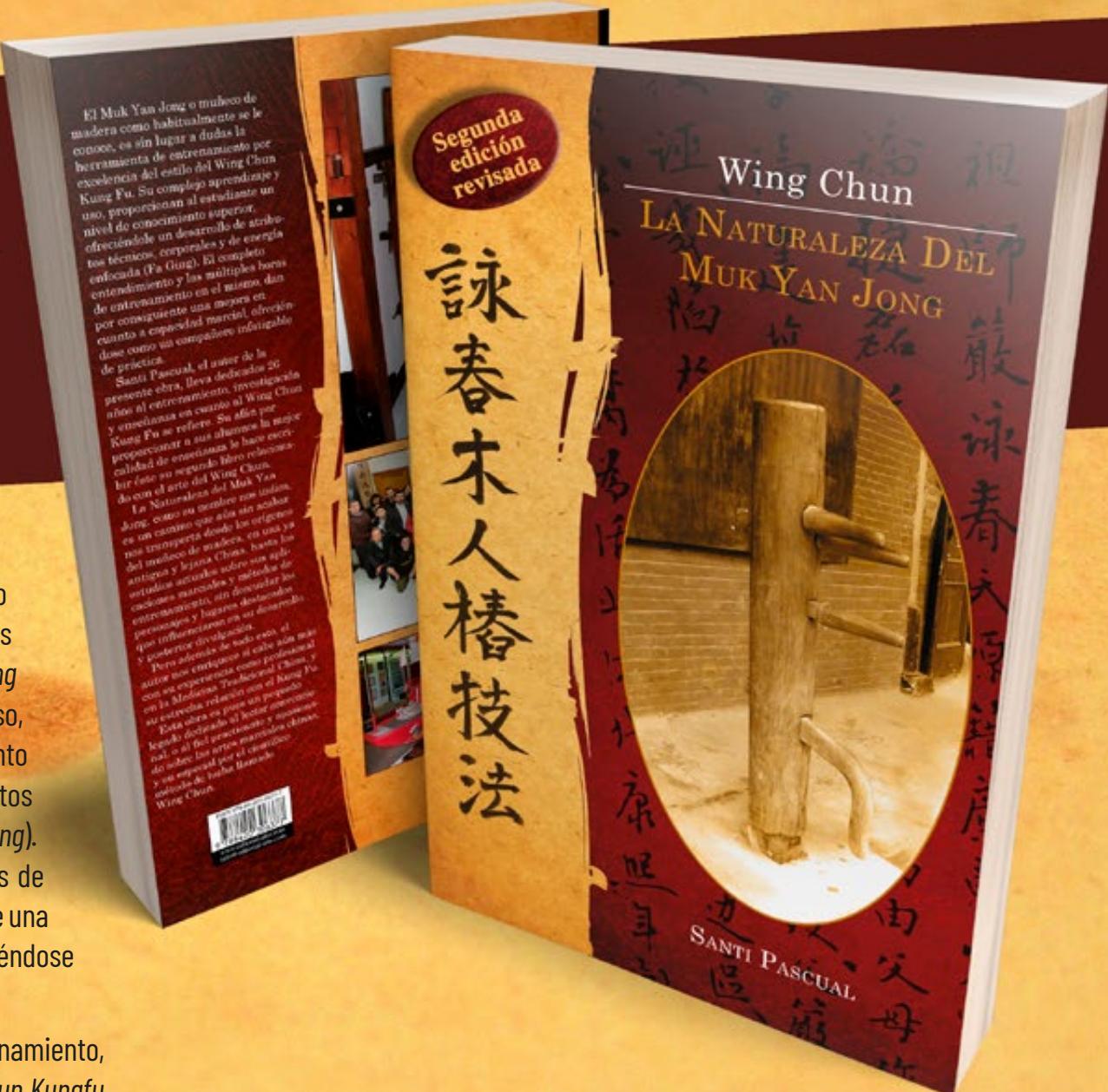
Wing Chun

LA NATURALEZA DEL MUK YAN JONG

詠春木人樁技法

El *Muk Yan Jong* o muñeco de madera, como habitualmente se le conoce, es sin lugar a dudas la herramienta por excelencia del estilo del *Wing Chun Kungfu*. Su complejo aprendizaje y uso, proporcionan al estudiante un nivel de conocimiento superior, ofreciéndole un desarrollo de atributos técnicos, corporales y de energía enfocada (*Faging*). El completo entendimiento y las múltiples horas de entrenamiento en el mismo, dan por consiguiente una mejora en cuanto a capacidad marcial, ofreciéndose como un compañero infatigable de práctica.

Santi Pascual lleva dedicados 26 años al entrenamiento, investigación y enseñanza en cuanto al *Wing Chun Kungfu* se refiere. Su afán por proporcionar a sus alumnos la mejor calidad de enseñanza le hace escribir éste, su segundo libro, relacionado con el arte del *Wing Chun*.



Por Santi Pascual
ISBN 978-84-203-0637-7
P.V.P. 30€ / 162 páginas

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



LAIA PORTILLO

**CAMPEONA WKL SPAIN
AMATEUR K1:
LA PROMESA CATALANA
QUE YA BRILLA EN EL RING**

Por RAFA LÓPEZ // www.wklworld.com

Con tan solo 15 años, Laia Portillo se ha convertido en una de las grandes promesas del Kickboxing y K1 catalán. Actual campeona **WKL Spain Amateur K1**, forma parte del equipo **Shock Boxing Gym**, donde su talento y disciplina la han convertido en el reflejo de la evolución y el nivel competitivo del club. Bajo la guía de **Miguel Sarago**, su descubridor y entrenador, Laia no deja de sumar experiencia, títulos y admiración dentro y fuera del ring.

¿Cómo fueron tus inicios en las artes marciales y los deportes de combate?

Empecé porque quería hacer un deporte y, al mismo tiempo, aprender a defenderme. Al principio no me gustaba mucho, pero con el paso del tiempo, especialmente cuando empecé a pelear, fui disfrutándolo cada vez más.

¿Qué fue lo que te motivó a dedicarte deportivamente a este deporte?

Me motivó lo bien que me hacía sentir entrenar, ver mi evolución día a día y, sobre todo, el apoyo constante de mi equipo.

¿Cuál es tu récord actual como peleadora?

He disputado 8 peleas *amateur*. Cada combate me ha dejado una enseñanza diferente y ha sido una oportunidad para seguir creciendo como deportista.

¿Cuál consideras que ha sido tu combate más difícil hasta ahora?

Sin duda, la pelea por el cinturón. Fue un combate muy intenso y parejo, pero en el segundo y tercer asalto logré marcar la diferencia y demostrar superioridad.



"Actualmente entreno en Shock Boxing Gym, el gimnasio que represento con orgullo"

¿Cómo defines tu estilo dentro del ring?

Diría que tengo un estilo muy movido. Me gusta aplicar la técnica con precisión y presionar a mi rival con impulsividad e intensidad.

¿Qué objetivos tienes actualmente a nivel competitivo?

Mi objetivo es seguir creciendo como peleadora, conseguir más títulos y, en un futuro, dar el salto al profesionalismo.

¿Qué significa para ti haber ganado el título WKL Spain?

Es un sueño cumplido. Para mí, representa el fruto del trabajo, la constancia y la disciplina que he mantenido desde el inicio.

¿Cómo recuerdas esa pelea y cuál fue la estrategia que te llevó a la victoria?

Como ya había peleado con esa rival anteriormente, tenía una idea clara de su estilo. Preparamos la pelea específicamente para ella. Fue un combate muy igualado, pero mi estrategia fue explotar

mi explosividad y lanzar combinaciones terminadas con pierna, cuidando al máximo la técnica y la potencia, según lo requería el momento.

¿Qué sentiste al levantar el cinturón frente a tu equipo y tu gente?

Sentí una enorme satisfacción y alegría. Fue un momento muy especial, porque sabía todo el esfuerzo y dedicación que había detrás de ese logro.

¿Cuál es tu próximo combate?

Mi próxima pelea será el 18 de octubre, por el título **WKL Jóvenes Promesas**, en Barcelona.

¿Qué metas te planteas a medio y largo plazo en tu carrera?

A medio plazo, seguir ganando experiencia y títulos. A largo plazo, llegar a pelear profesionalmente y representar a mi país en grandes eventos.

¿Hay alguna liga o evento en particular donde sueñas con pelear algún día?

Me encantaría competir por títulos profesionales fuera de España. Es uno de mis grandes sueños.

¿Qué papel juega tu equipo de trabajo en tu desarrollo como peleadora?

Mi equipo ha sido fundamental. En especial, **Miguel Sarago**, quien fue mi descubridor y sigue siendo mi entrenador. Actualmente entreno en **Shock Boxing Gym**, el gimnasio que represento con orgullo. Además, trato de visitar distintos gimnasios siempre que puedo para hacer *sparring* con otras competidoras y seguir mejorando. Todo ese entorno me ayuda muchísimo a crecer como peleadora y a mantenerme motivada.

Muchas gracias por tu tiempo, Laia.

Gracias a vosotros por vuestro trabajo. También gracias a todos mis compañeros de **Shock Boxing Gym** y a **WKL Spain** por la oportunidad que me han dado hasta la fecha ■

URBAN WARRIORS



ARTES MARCIALES



LA TIENDA

Urbanwarriors13shop
698 77 32 75



Goldenkickacademy.com
IG: Goldenkickacademy
Tiktok: Goldenkickacademy
Gmail: goldenkickshop@gmail.com
RESPETO, CONSTANCIA Y DISCIPLINA



@ bushido.torrelavega
649398759



KontactSport.es



www.wklworld.com
www.spainwkl.com



www.wblworld.com



www.shockboxinggym.com



www.wblworld.com/wblmuaythai

FENG SHUI □ CUADROS TRANSFORMADORES



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

¿Sabías que un cuadro puede transformar la energía de toda una habitación? Según el Feng Shui, filosofía milenaria china que busca el equilibrio entre las personas y su entorno, un cuadro no es solo decoración: influye directamente en la energía del espacio.

Cuando diseño interiores con Feng Shui, presto mucha atención a las imágenes que colgamos en las paredes. Nuestro cuerpo reacciona a todas las vibraciones, visibles o no. Cada objeto emite una energía, y un cuadro, con su simbolismo, colores y forma, pienso que puede dejar una huella duradera en nuestra mente y emociones.

El Guernica y su carga energética

Un ejemplo claro es el *Guernica* de Picasso. Esta obra icónica fue pintada como protesta ante el bombardeo de Guernica durante la Guerra Civil Española. Refleja dolor, muerte y desesperación. Su energía es intensa y desgarradora.

A pesar de su valor artístico, no es adecuado colgarlo en lugares como el salón, comedor o dormitorio. Genera un *Chi* (energía vital) denso

que puede afectar al bienestar del espacio. Opino que esta obra, es mejor ubicarla en galerías de arte o espacios de ámbito crítico, y mejor acompañarla con elementos suaves que compensen su intensidad.

Proyectamos lo que colgamos

Recuerdo una clienta que deseaba encontrar pareja. Al hacer el análisis de su casa, noté que tenía colgados seis cuadros de mujeres solas. Le hice ver cómo esa energía reforzaba su estado. Los cambió por una imagen de pareja... y al poco tiempo, encontró el amor.

¿Qué cuadros favorecen una buena energía?

Aquí van algunas claves para elegir bien:



RECOMENDADOS:

- ◆ Naturaleza, flores, paisajes armoniosos
- ◆ Animales felices, escenas alegres
- ◆ Personas sonriendo, disfrutando de la vida
- ◆ Parejas, corazones, símbolos de unión (perfectos para dormitorios si buscas fortalecer el amor)
- ◆ Agua en movimiento (ríos, cascadas, lagos)

para activar la abundancia (ojo: no en el dormitorio, ya que puede generar inestabilidad emocional)

X LO QUE NO:

- ◆ Escenas tristes, solitarias o agresivas
- ◆ Guerras, tormentas, animales en actitud de ataque
- ◆ Personas llorando, sufriendo o angustiadas
- ◆ Obras demasiado frías, oscuras o inquietantes

¿Qué historia cuentan tus paredes?

Cada cuadro transmite una energía que te afecta más de lo que parece. ¿Qué mensaje estás reforzando sin darte cuenta? Cambiar una imagen puede ser el primer paso para cambiar una emoción, una dinámica... o una etapa de tu vida.

Un cuadro puede dejar huella... ¿es positiva?

Cada imagen tiene una energía y deja una marca, aunque sea silenciosa. Por eso es tan importante ser conscientes de lo que elegimos

mirar todos los días. Lo que cuelgas en tus paredes también está colgado en tu inconsciente.

- ◆ Hace muy poquito, viví algo que me tocó profundamente. Una clienta tenía en su recibidor una imagen potente: una mujer empoderada. Al verla, no pude evitar comentárselo, porque para mí, esa imagen la representaba a ella por completo: una mujer fuerte, luminosa, una profesional de élite a nivel estatal en el campo de la salud del corazón. Y ahí estaba, sin saberlo del todo ni ella misma, recibiéndose cada día con esa energía que la reflejaba y la impulsaba.

Piensa por un momento:

- ◆ ¿Qué historia cuentan los cuadros de tu casa?
- ◆ ¿Qué emoción te generan cuando los miras?
- ◆ ¿Están alineados con lo que deseas atraer?

Si te animas a cambiar uno solo, ya estarás moviendo energía en la dirección correcta ■

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

DE UN ARTE DE GUERRA A UN ARTE DE PAZ

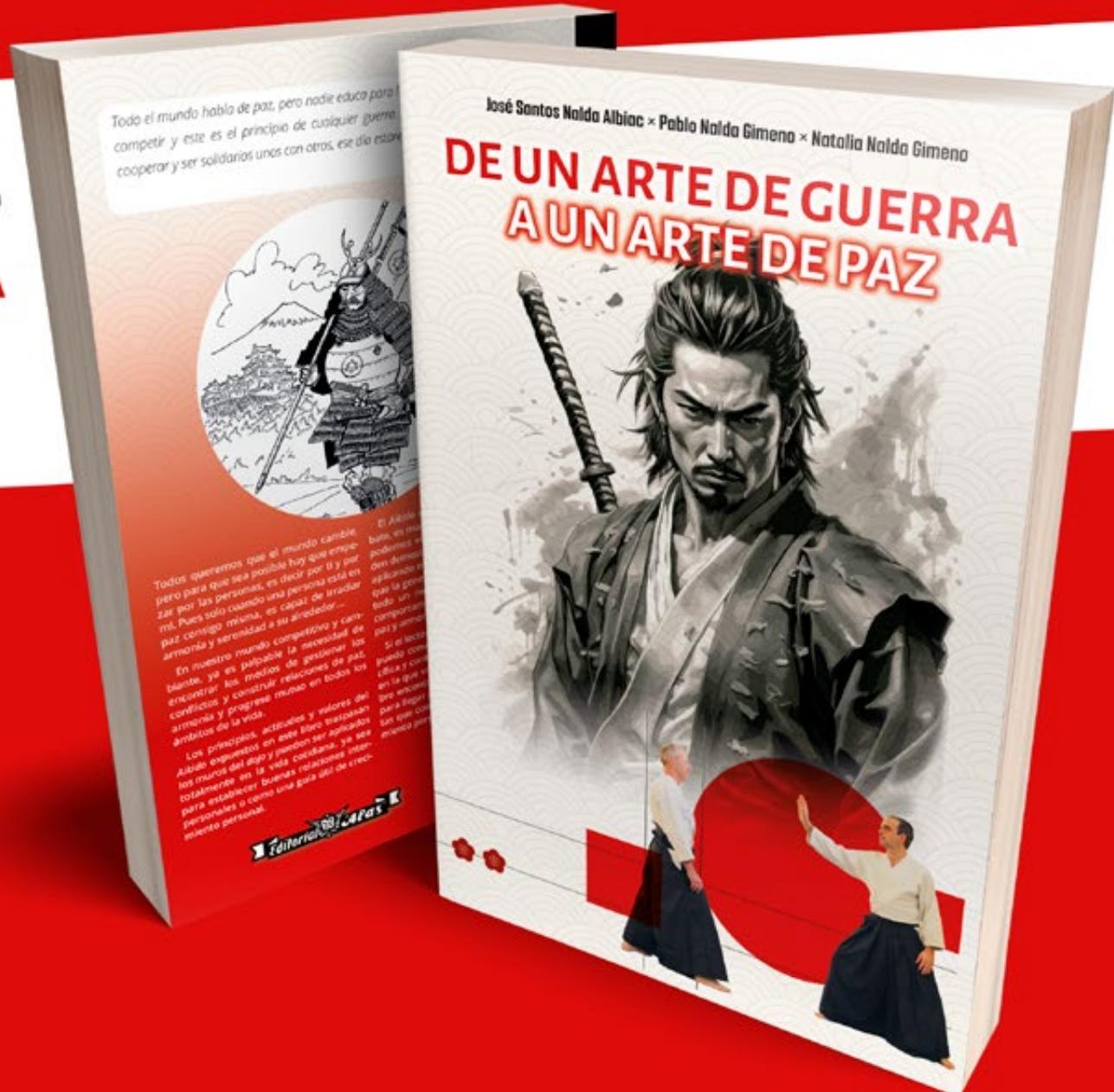
Todos queremos que el mundo cambie, pero para que sea posible hay que empezar por las personas, es decir por ti y por mí. Pues solo cuando una persona está en paz consigo misma, es capaz de irradiar armonía y serenidad a su alrededor...

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

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

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

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



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

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

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA^{2.0}

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

www.elbudoka.es



NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA^{2.0}

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 86 año XV



EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es

info@elbudoka.es