

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA²

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº 89 año XVI



**ALBERTO
LLUSÀ REBOUL**
60 AÑOS DE PRÁCTICA MARCIAL

PETER CHIN

El último discípulo

Mi viaje con Bruce Lee y su filosofía de vida



*Necrológica de Doju-nim Ji Han Jae /// Kodachi lai. Una larga historia tras una espada corta
Entrevista al maestro Ung Seo Ju /// Aikido sénior. Aikido para la tercera edad*

SUMARIO

EL BUDOKA^{2.0}

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:



EDITORIAL ALAS

C/ Villarroel, 124

08011 Barcelona

Telf y Fax: 93 453 75 06

info@editorial-alas.com

www.editorial-alas.com

Dirección: José Sala Comas

Redacción: Jordi Sala F.

Administración: R. González

Diseño: Víctor Pérez

www.behance.net/victorxiz

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

Depósito Legal: B-42328-2010

ISSN: 2014-0053

Nº 89 / Marzo - Abril 2026

3

**El último discípulo
Mi viaje con Bruce Lee y su
filosofía de vida**

[Por Peter Chin]

40

**Entrevista a Sensei Aarón
Pérez**

**Director técnico de la
escuela Mugendo Tarragona**

[Por J. Sala]

62

**Francisco Javier
Miranda Jarillo
Delegado WKL LEVANTE**

[Por Rafa López]

45

Aikido sénior

Aikido para la tercera edad

[Por José Santos Nalda Albiac]

66

**I Campeonato Bilateral
FFK-RFEKDA
de Nihon Tai Jitsu**

[Por Miguel Ángel
Ibáñez Espinosa]

13

**Necrológica y semblanza de
Doju-nim Ji Han Jae
Fundador del Hapkido**

[Por EL BUDOKA 2.0]

16

**Kodachi Iai
Una larga historia tras una
espada corta**

[Por Sergio Hernández
Beltrán]

51

**La visualización en las artes
marciales:
una herramienta diferencial**

[Por Guzmán Ruiz Garro]

28

**Entrevista al maestro Ung
Seo Ju**

[Por Jordi Castro]

55

**Tabla de boxeo a dos
(serie técnica)**

[Por Girona-Miguel]

71

**The Aiki-Dojo
Leer el aire**

[Por Sensei Dr. David Ito]

75

**El Feng Shui que
nos cuentan los números**

[Por Meritxell Interiors
& Feng Shui]

33

**Alberto Llusà Reboul
60 años de práctica marcial
iluminan
un camino auténtico y
tradicional**

[Por Jordi Sala]

58

**El significado de las
formas del
Taekwon-Do ITF (IX)
Corea ante la invasión
japonesa:
Choong-Moo**

[Por Andreu Martínez]



EL ÚLTIMO DISCÍPULO

MI VIAJE CON BRUCE LEE Y
SU FILOSOFÍA DE VIDA

(PRIMERA PARTE)



Por **PETER CHIN** (autor de *El último discípulo, mis memorias con Bruce Lee*)
Traducción al español: **FRANCISCO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ**



Cuando conocí a Bruce Lee, yo no sabía que mi vida permanecería marcada para siempre por sus palabras, su fuerza y su manera de vivir. Muchas personas de todo el mundo conocen a Bruce como el grandioso artista marcial, la estrella de cine o el icono cultural que rompió barreras. Pero muy pocos comprendieron verdaderamente al hombre detrás de la leyenda. Yo fui uno de los afortunados a quienes les fue mostrada personalmente su filosofía, su entrenamiento y su visión. Bruce solía decirme: **No puedo enseñarte, solo puedo mostrarte.** Esas palabras me han guiado toda mi vida.

Hoy, más de cincuenta años después de su muerte, la gente todavía habla de Bruce Lee como si fuera más grande que la vida. A decir verdad, su grandeza no provenía de la fama, sino de la disciplina, la lucidez y su incansable persecución de permanecer evolucionando. Él creía que las artes marciales no solo trataban acerca del combate, sino acerca de la vida misma: acerca de la salud, el conocimiento y el equilibrio. A menudo nos recordaba que la potencia debe ser lo primero, porque sin potencia la técnica no es más que un gesto vacío.



“DESDE EL PRINCIPIO, BRUCE DEJÓ CLARO QUE EL JEET KUNE DO NO ERA UN ESTILO FIJO”

Este artículo no trata de glorificar a Bruce Lee como mito, sino de recordarlo como hombre. Yo estuve allí cuando cambiaba sus ideas, desde Seattle a Los Ángeles pasando por Oakland. Yo sentí su puñetazo, escuché sus razonamientos y presencié cómo vivía su filosofía cada día. No solo era un artista marcial; era un pensador, un profesor y, en muchos sentidos, un filósofo adelantado a su tiempo.

Mi propósito al escribir esto es sencillo: compartir la verdad de las enseñanzas de Bruce Lee tal y como las experimenté de primera mano. Quiero que los lectores vean más allá de la pantalla, más allá de los rumores, y comprendan al hombre que creía en evolucionar, en la unidad y en vivir con salud y fuerza. Lo que comparto aquí no es teoría, sino experiencia vivida. Este es también el mensaje que hay tras mi libro: **El Último Discípulo. Mis Memorias con Bruce Lee.**

PARTE 1: MI CAMINO HACIA BRUCE LEE

Cuando echo la vista atrás hacia el camino que me llevó hasta Bruce Lee, lo siento más como una llamada del destino que como una coincidencia. La vida a menudo nos lleva hasta ciertas personas justo en el momento correcto, y para mí, esa persona fue Bruce. Yo era un joven en busca de orientación, fuerza y lucidez en un mundo que a menudo se sentía incierto. Bruce se convirtió no solo en mi maestro, sino también en mi espejo, reflejándome lo que la disciplina, el enfoque y el verdadero poder podían conseguir.

La mayoría de la gente conocía a Bruce a través de sus películas, o quizás a partir de las historias sobre su energía explosiva y su carisma. Pero yo llegué a conocerlo en los entornos íntimos: dentro de las salas de entrenamiento, en sesiones privadas, en conversaciones donde no había cámaras, ni luces, ni público. Ahí es donde el verdadero Bruce se revelaba.

Recuerdo la primera vez que entrené con él. Se manejaba con una intensidad que era casi abrumadora. No era solo su presencia física, era su mente. Cada movimiento que hacía tenía un propó-





Funeral en Seattle, portando el féretro, con Steve McQueen y James Coburn.

“BRUCE TENÍA HAMBRE DE CONOCIMIENTO”

sito, cada palabra que pronunciaba tenía peso. No tenía interés en enseñar técnicas por el simple hecho de hacerlo. Quería eliminar lo superfluo para encontrar la esencia. Lo llamaba **el arte de expresarse con el cuerpo**. Y hablaba en serio.

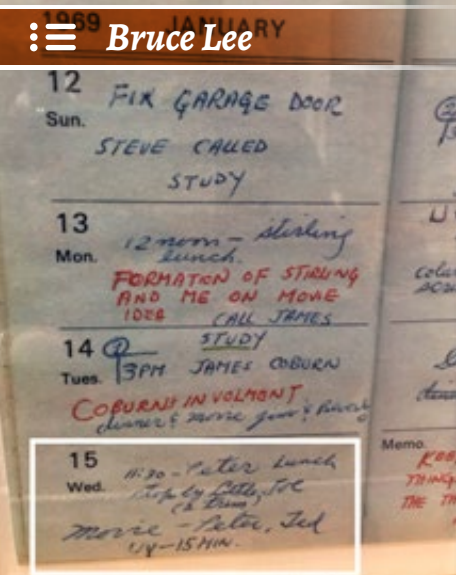
Desde el principio, Bruce dejó claro que el *Jeet Kune Do* no era un estilo fijo. No era un conjunto de técnicas que memorizar o rituales que repetir. Él estaba evolucionando y esperaba que evolucionáramos con él. En Seattle su enfoque era diferente al de Oakland, y en Los Ángeles incluso cambió nuevamente. Yo estuve allí para presenciar esos cambios, para ver cómo crecía su pensamiento. No se trataba de contradicción, se trataba de libertad. A menudo decía: **No te quedes estancado en un estilo. Absorbe lo que sea útil, rechaza lo que sea inútil y añade lo que sea específicamente tuyo**. Esas palabras se repiten ahora por todo el mundo, pero yo las escuché no como un eslogan, sino como un consejo personal.

Una de las mayores lecciones que aprendí tempranamente fue que Bruce anteponía la salud a todo lo demás. Él creía que sin una buena condición física, ninguna técnica podía tener importancia. Me dijo muchas veces: **La potencia debe venir primero. La velocidad puede venir a continuación y la precisión después**

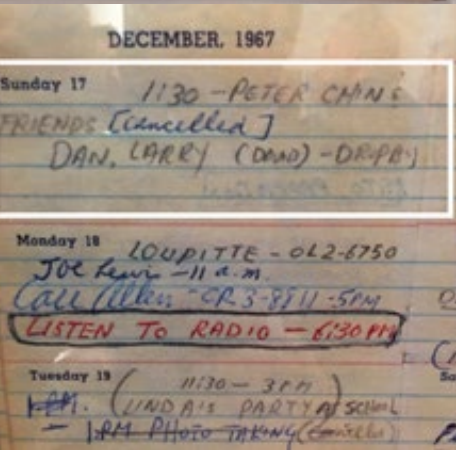
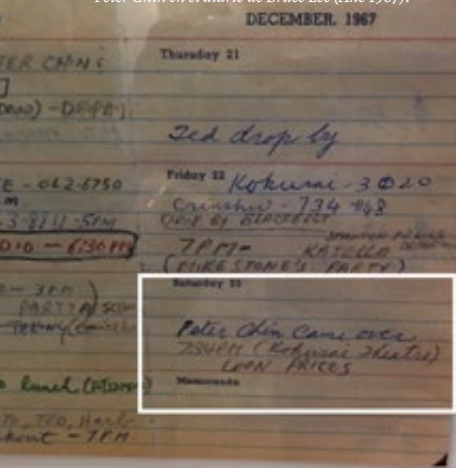
de eso. Pero sin potencia, no hay nada. Utilizaba el *footing* como su ejercicio número uno, porque creía que fortalecía los abdominales y desarrollaba el tronco, desde donde toda la potencia se origina. Para Bruce, esto no era solo entrenamiento para el cuerpo, sino entrenamiento para la vida.

Todavía recuerdo el día en que sentí su puñetazo. Es imposible describir la experiencia únicamente con palabras. Su puño no solo golpeó: penetró, transmitiendo consigo una fuerza que parecía sobrehumana. Ese simple puñetazo contenía disciplina, fuerza y años de práctica incansable. En ese momento, me di cuenta de cuánto me quedaba por recorrer. También me percaté de lo peligroso que era realmente su poder. Bruce no alardeaba de ello, pero lo entendía lo suficientemente bien como para respetarlo. Sabía que las artes marciales conllevaban responsabilidad, no solo habilidad.

Nuestra relación no se limitaba al entrenamiento físico. Hablábamos a menudo sobre filosofía, de cómo las artes marciales eran una forma de vida, no solo una forma de luchar. Bruce tenía hambre de conocimiento. Leía sin cesar: libros de filosofía, anatomía, psicología y nutrición. Siempre estaba buscando formas para conectar la mente y el cuerpo. Me enseñó que para comprender el combate,



Peter Chin en el diario de Bruce Lee (Año 1967).



también hay que comprender la vida misma.

Lo que hacía único a Bruce era su franqueza. No me trataba como a un seguidor, sino como a alguien que podía aprender y crecer. Me expidió un certificado donde decía que yo había sido **enseñado personalmente** por él, algo que solo había concedido a cuatro personas en toda su vida. Dos de esos alumnos ya han fallecido. Hoy, solo quedamos dos. Ese certificado no era simplemente un trozo de papel, era el reconocimiento de un vínculo, de la confianza que depositó en mí.

Bruce también dedicaba tiempo a aquellos más cercanos a él. Incluso cuando su fama creció, mantuvo su clase privada de los miércoles por la noche en Los Ángeles con solo tres estudiantes: Ted Wong, Herb Jackson y yo. Esas sesiones no eran secretas, eran simplemente íntimas, despojadas de toda pretensión. Era en esas clases donde Bruce compartía sus ideas evolutivas más directamente. Las probaba, las refinaba y las vivenciaba a través de nosotros. Atesoro esos momentos más que cualquier cosa, porque revelaban al hombre detrás de la leyenda, al hombre que seguía buscando, seguía creciendo, seguía evolucionando.

Y cuando Bruce falleció, mi viaje con él no terminó. Siguió adelante en mi corazón, en mi cuerpo y en las enseñanzas que me dejó. Fui el único de sus estudiantes que asistió a sus dos funerales, en Seattle y Hong Kong. Fue mi forma de honrar al hombre que me había dado tanto, que me había enseñado el significado del poder, la disciplina y la verdad.

Echando la vista atrás, me doy cuenta de que mi camino hacia Bruce Lee no solo consistió en aprender artes marciales. Se trataba de aprender a vivir. Él me enseñó que la propia vida es la mayor lucha, no contra los demás, sino contra nuestras propias limitaciones, nuestros miedos y nuestras excusas. Y por eso, siempre le estaré agradecido.

PARTE 2: LAS ENSEÑANZAS DE BRUCE LEE

Bruce me decía a menudo que las artes marciales no consistían en memorizar formas o parecer impresionante ante los demás. Trataban acerca de la verdad. **Todo conocimiento significa, en última instancia, auto-conocimiento**, dijo una vez. Esa idea se convirtió en el fundamento de todo lo que practicaba, de todo lo que enseñaba. Si no fueras honesto contigo mismo durante el entrenamiento, nunca descubrirías tu verdadera capacidad.

Potencia, velocidad y precisión. Un día le pregunté a Bruce qué era lo más importante: la potencia, la velocidad o la precisión. Había estado dándole vueltas a la idea, pensando que quizá lo más importante era la precisión, porque un golpe perfectamente colocado podría finalizar una pelea. Bruce negó sacudiendo la cabeza. **No. La potencia está primero. Sin potencia, la velocidad está vacía. Sin potencia, la precisión es inútil.**

Me lo explicó en términos sencillos. La potencia es el motor. Es el núcleo, la fuerza que da vida a todas las técnicas. La velocidad es importante, pero la velocidad sin potencia es como una bala sin pólvora: no llega a nin-





“ECHANDO LA VISTA ATRÁS, ME DOY CUENTA DE QUE MI CAMINO HACIA BRUCE LEE NO SOLO CONSISTIÓ EN APRENDER ARTES MARCIALES”

guna parte. La precisión, la habilidad para aterrizar exactamente donde se quiere, también es importante. Pero de nuevo, sin potencia, un golpe preciso es solo un roce.

Él creía tan profundamente en esto que todo su régimen de entrenamiento fue construido alrededor de ello. El poder provenía del acondicionamiento físico: correr, levantar pesas, estirar, golpear, siempre llevando el cuerpo a sus límites. Su ejercicio favorito era correr, no porque fuera glamuroso, sino porque desarrollaba la resistencia y fortalecía los músculos abdominales. Me dijo muchas veces que los abdominales eran la raíz de la verdadera potencia de golpeo. Para Bruce, el estómago no era solo músculo, era el centro de la energía, la esencia del movimiento.

El puñetazo que podía matar. Aprendí muy rápidamente que sus palabras no eran teoría. Cuando Bruce golpeaba, era aterrador. Una vez sentí su puñetazo y fue distinto a todo lo que había experimentado nunca. No era salvaje, ni descontrolado. Era preciso, intencional y devastador. Ese simple golpe llevaba suficiente potencia como para ser letal. No era la fuerza de un hombre grande, era la fuerza de un hombre que había refinado su cuerpo hasta convertirlo en un arma mediante una disciplina incansable.

Correr, acondicionamiento físico y salud. La mayoría de los artistas marciales de esa época entrenaban principalmente técnica: *katas*, formas, rutinas. Bruce era diferente. Él creía que el cuerpo tenía que ser acondicionado previamente. **Puedes aprender todas las técnicas del mundo, me dijo, pero sin fuerza que las respalde, son inútiles.**

El *jogging* era su base. Corría diariamente, lo combinaba con estiramientos y entrenamiento de fuerza, con trabajo de saco pesado y ejercicios isométricos. Estudió anatomía, así podía entrenar de manera más inteligente, no solo más dura. La nutrición importaba tanto como los golpes. Quería saber cómo cada alimento, cada nutriente, afectaba al rendimiento. Estaba décadas por delante de su tiempo a ese respecto. Hoy en día, los atletas y luchadores hablan de la fuerza del *core*, la nutrición y el entrenamiento funcional como si fuera algo nuevo. Pero Bruce ya lo experimentaba en los años sesenta.

La importancia de evolucionar. Una de las palabras favoritas de Bruce era *evolucionar*. Se negaba a quedar atrapado por la tradición. En Seattle, su enseñanza se apoyaba fuertemente en conceptos de *Wing Chun*. En Oakland, desafiaba abiertamente la tradición, practicando *sparring*, probando, descartando lo que

no funcionaba. En Los Ángeles, había refinado su pensamiento incluso más allá. Lo que él llamó *Jeet Kune Do* no era un estilo fijo, sino una forma de eliminar lo innecesario y conservar solamente lo útil.

Para él, las técnicas no eran sagradas, eran herramientas. Si una técnica funcionaba, la conservaba. Si no funcionaba, la desechaba. No se aferraba a la tradición, pero tampoco la rechazaba ciegamente. Tomaba lo que era esencial y descartaba el resto. Era un proceso vivo, y esperaba que sus alumnos también lo vivieran así.

Filosofía más allá de la lucha. Bruce no era solo un luchador. Era un filósofo por derecho propio. Sus estanterías estaban llenas de libros: filosofía, psicología, anatomía, nutrición. Estudiaba no porque quisiera impresionar a los demás, sino porque creía que las artes marciales estaban incompletas sin el conocimiento de la mente. Se inspiró en el taoísmo, el *zen* y la filosofía occidental. Quería comprender la vida, no solo el combate.

Sus enseñanzas eran sencillas, pero profundas. ***Vacía tu mente, no tengas forma, carente de forma, como el agua.*** Esa frase ha sido repetida infinitas veces, pero cuando él la pronunció, no era poesía, era una enseñanza. Quería que fuéramos adaptables, que fluyéramos, que respondiéra-

Bruce Lee golpea el saco y Peter Chin lo intenta detener.



“EN SEATTLE, SU ENSEÑANZA SE APOYABA FUERTEMENTE EN CONCEPTOS DE WING CHUN”

mos a las situaciones sin rigidez. Esa enseñanza se aplicaba no solo a la lucha, sino también a la vida.

«Solo puedo enseñarte». Bruce a menudo me decía: **No puedo enseñarte, solo puedo mostrarte**. Al principio, no lo entendía del todo. Pero con el tiempo, me di cuenta de lo que quería decir. Enseñar consiste en ofrecer respuestas. Mostrar consiste en abrir un camino. Bruce rechazaba darnos respuestas definitivas. Nos mostraba posibilidades y dependía de nosotros recorrer el camino.

Esa era la diferencia entre Bruce y tantos otros profesores. No le interesaba crear seguidores. Le interesaba crear pensadores. Quería que nos descubriéramos a nosotros mismos, no que nos convirtiéramos en copias de él.

Estas enseñanzas moldearon no solo mi entrenamiento, sino mi vida. Bruce no era un hombre de palabras vacías. Todo lo que decía, lo vivía. Todo lo que exigía a los demás, se lo exigía primero a sí mismo. Estar en su presencia era estar siendo constantemente recordado que no hay ata-

jos ni excusas. Solo hay disciplina, honestidad y evolución.

Cuando pienso en aquellos días, no solo recuerdo el sudor, los moratones y las enseñanzas para el cuerpo. Recuerdo las enseñanzas para el espíritu: que las artes marciales son una forma de vida, una forma de comprendernos a nosotros mismos y nuestro lugar en el mundo. Bruce Lee era más que un artista marcial. Era un hombre que nos mostró el camino para vivir con plenitud.

PARTE 3: LA FILOSOFÍA DE LA EVOLUCIÓN

Si tuviera que elegir una palabra que definiese a Bruce Lee, sería **evolucionar**. Esa palabra siempre estuvo presente en su mente, su cuerpo y su filosofía. Se negaba a quedarse estancado, porque creía que la vida misma estaba siempre en movimiento. **Dejar de evolucionar**, me dijo una vez, **es empezar a morir**.

De Seattle a Los Ángeles pasando por Oakland. Yo estuve allí cuando las ideas de Bruce cambiaban con el tiempo y el lugar. En Seattle, sus cimientos estaban enraizados en el *Wing Chun*, el arte que había entrenado durante su juventud en Hong Kong. Usó los principios del *Wing Chun* para elaborar sus primeras enseñanzas, pero incluso entonces ya se estaba cuestionando cosas.

Cuando se mudó a Oakland, Bruce ya no se contentaba con simplemente repetir la tradición. Muchos lo criticaron por romper con la tradición, pero a él no le importaba. **La tradición puede atraparte**, decía. **Si no funciona en el combate real, no tiene cabida**. Sus años en Oakland estuvieron llenos de experimentos, *sparring* y pruebas en el mundo real.

En Los Ángeles, su pensamiento alcanzó su más profundo refinamiento. El *Jeet Kune Do* no era un estilo, ni un conjunto de técnicas, sino una filosofía para deshacerse de lo innecesario. **No es un incremento diario**, explicaba Bruce, **sino una disminución diaria. Deshazte de lo no esencial**. Su arte se volvió ágil, directo, práctico y vivo.

Cada etapa de su vida reflejaba este principio de permanecer evolucionando. Nunca tuvo miedo de abandonar las viejas ideas, incluso si éstas alguna vez hubieran sido suyas. Ese era el talento de Bruce: no era



El Libro de
Peter Chin
(edición china).



Peter Chin firmando libros en China.

leal a la tradición, ni siquiera a sí mismo. Solo era leal a la verdad.

Primero la salud, después la técnica. Una de las verdades más importantes que Bruce descubrió fue que la salud es el fundamento de todo. Me lo dijo muchas veces: *Sin salud, no hay potencia. Sin potencia, la técnica es inútil.*

En el mundo de las artes marciales, muchos se centran en aprender técnicas. Memorizan formas, acumulan estilos e intentan dominar infinidad de movimientos. Bruce vio el peligro en esto. *Puedes conocer mil técnicas, decía, pero si no albergas la fuerza detrás de ellas, están vacías.*

Por eso daba prioridad a la salud. Correr, el acondicionamiento físico, la nutrición... Estas no eran prácticas residuales, sino el núcleo profundo

de su entrenamiento. Consideraba que sin un cuerpo fuerte y saludable, la mente no podría rendir a su máximo nivel y ninguna técnica podría alcanzar su pleno potencial.

Hoy día traslado este mensaje a mi propia vida. En mi libro, *El Último Discípulo*, escribí que la salud prioriza a la técnica. Mucha gente persigue atajos, pero la verdad es simple: no se puede construir nada duradero sobre unos cimientos débiles.

La filosofía de vida. La filosofía de evolución de Bruce no se limitaba a las artes marciales. Era una filosofía de vida. Quería que las personas fueran adaptables, que afrontaran los retos sin rigidez, que respondieran al mundo con honestidad.

“EL MUNDO NECESITA PERSONAS QUE SEPAN EVOLUCIONAR, QUE SEPAN ADAPTARSE, QUE PUEDAN AFRONTAR LOS RETOS CON FUERZA Y LUCIDEZ”

Sus famosas palabras *Sé agua, amigo mío*, se citan a menudo, pero no siempre se comprenden. No estaba siendo poético por amor al arte. Estaba describiendo la esencia de la evolución. El agua toma la forma de lo que sea que la contenga, pero nunca pierde su naturaleza. Es suave, aun así puede desgastar la roca. Se adapta y perdura. Así es como Bruce creía que debíamos vivir.

En las artes marciales, esto significaba no aferrarse a un estilo. En la vida, significaba no quedar fijado al miedo, al ego o a las rutinas. Evolucionar es fluir, cambiar, permanecer fiel a uno mismo mientras se adapta a los retos que se le presentan.

Evolucionar más allá de las artes marciales. La filosofía evolutiva de Bruce tiene un significado que trasciende de largo las artes marciales. Se aplica a cada aspecto de la vida. Vivimos en un mundo que está constantemente cambiando: tecnología, política, cultura. Sobrevivir y, lo que es más importante para progresar, debemos evolucionar.

Bruce consideraba que las artes marciales no solo tenían que ver con la lucha, sino con vivir plenamente. La disciplina, el acondicionamiento físico, la filosofía... todo era una preparación para la vida misma. Quería que las personas fueran seres humanos fuertes, sanos y adaptables, no solo luchadores.

Por eso creo que su mensaje es hoy más importante que nunca. El mundo necesita personas que sepan evolucionar, que sepan adaptarse, que puedan afrontar los retos con fuerza y lucidez.

Mi propia evolución. Al mirar atrás, me doy cuenta de que la filosofía evolutiva de Bruce me marcó profundamente. Nunca me sentí cómodo cuando me llamaban *Sifu* o *Maestro*. No me veo como un profesor. Simplemente soy alguien que explica lo que Bruce me mostró. Ese es mi papel: mantener viva su filosofía, no como tradición, sino como evolución.

Cuando comparto sus lecciones, le recuerdo a la gente que Bruce no era solo un artista marcial. Era un filósofo de la salud, de la vida, de la evolución. Su verdadero don no eran sus puñetazos o patadas, sino su capacidad para abrirnos los ojos hacia nosotros mismos.

Evolucionar es vivir. Ese era el mensaje de Bruce Lee, y es el mensaje que yo transmito. Su vida fue un ejemplo constante de movimiento, cambio y honestidad. Nunca dejó de cuestionar, nunca dejó de perfeccionar, nunca dejó de superar sus límites.

Para Bruce, las artes marciales no eran una pieza de museo que preservar. Eran una fuerza viva que respiraba, justo como la vida misma. Y por eso, décadas después de su fallecimiento, sus palabras todavía resuenan. Nos recuerdan que debemos deshacernos de lo que es inútil, conservar solo lo esencial y nunca dejar de evolucionar.

[Final de la primera parte]

*"Knowing is
not enough,
we must
apply.*

*Willing is
not enough,
we must
do."*

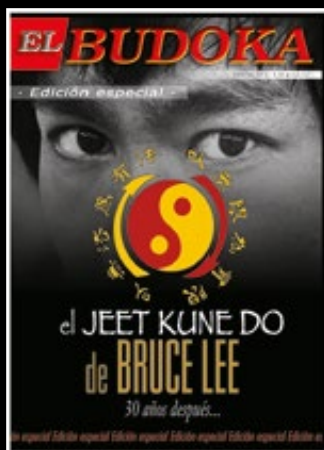
Bruce Lee





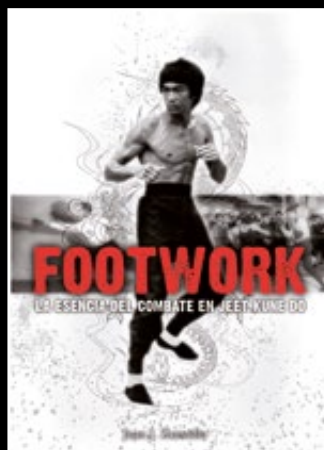
**CONVERSACIONES
SOBRE BRUCE LEE**

360 páginas | pvp 26€



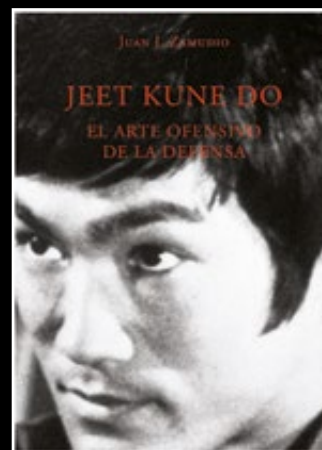
**EL BUDOKA. EL JKD 30
AÑOS DESPUÉS...**

52 páginas | pvp 3,50€



**FOOTWORK. LA ESENCIA
DEL COMBATE EN JKD**

160 páginas | pvp 16€



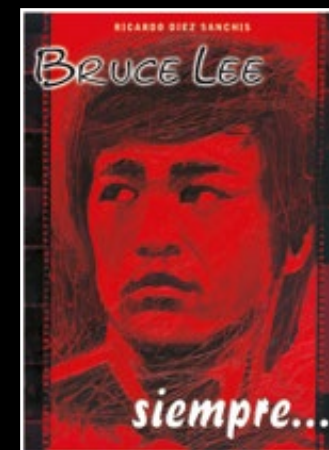
**JEET KUNE DO. EL ARTE
OFENSIVO DE LA DEFENSA**

176 páginas | pvp 13,50€



**EL CAMINO DEL PUÑO
INTERCEPTOR
JKD - JKD CONCEPTS**

212 páginas | pvp 16,50€



BRUCE LEE, SIEMPRE...

128 páginas | pvp 12€



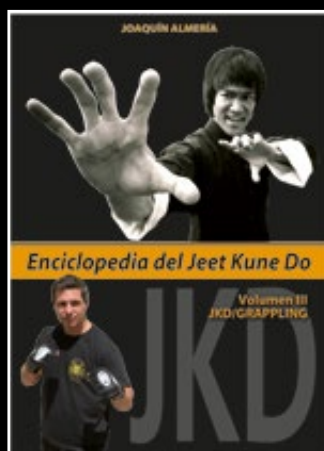
**ENCICLOPEDIA DEL
JEET KUNE DO
VOL I: JKD/KICKBOXING**

238 páginas | pvp 20€



**ENCICLOPEDIA DEL
JEET KUNE DO
VOL II: JKD/KICKBOXING**

214 páginas | pvp 20€



**ENCICLOPEDIA DEL
JEET KUNE DO
VOL III: JKD/GRAPPLING**

128 páginas | pvp 20€



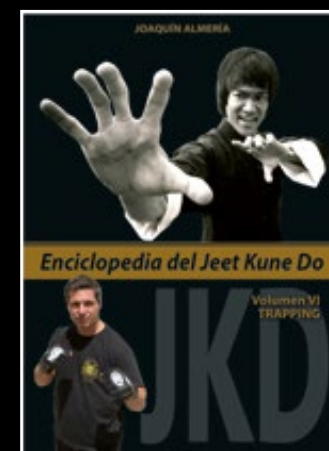
**ENCICLOPEDIA DEL
JEET KUNE DO
VOL IV: JKD/DEF. PERS.**

230 páginas | pvp 20€



**ENCICLOPEDIA DEL
JEET KUNE DO. VOL V:
MUK YAN JONG/JUN FAN Y JKD**

170 páginas | pvp 20€



**ENCICLOPEDIA DEL
JEET KUNE DO
VOL VI: TRAPPING**

124 páginas | pvp 20€

OFERTA: LOS SEIS VOLÚMENES DE LA ENCICLOPEDIA DEL JEET KUNE DO 95€ (más gastos de envío)



Necrológica y semblanza de

Doju-nim

Ji Han Jae

Fundador del Hapkido (1936–2026)

Por **EL BUDOKA 2.0**

El mundo de las artes marciales despierta con profundo respeto y gratitud a *Doju-nim* **Ji Han Jae**, fundador del Hapkido moderno, fallecido el 28 de enero de 2026 en su domicilio de Arizona (Estados Unidos). Con su partida se cierra un capítulo fundamental de la historia marcial contemporánea, pero su legado permanece vivo en millones de practicantes que continúan transmitiendo su arte, su filosofía y su espíritu.

Ji Han Jae nació en Corea durante una época marcada por la ocupación japonesa, la guerra y la reconstrucción del país. Desde muy joven se sintió atraído por las artes marciales tradicionales coreanas, iniciando un camino de estudio intenso y disciplinado que definiría el resto de su vida. Sus primeros entrenamientos se desarrollaron en un contexto austero, donde la práctica marcial no era solo una disciplina física, sino tam-

bién una vía de fortalecimiento moral y mental.

Entre sus principales influencias destaca **Choi Yong Sul**, a quien **Ji Han Jae** reconoció siempre como una figura clave en su formación inicial. De él aprendió las bases del trabajo articular, las proyecciones y los principios de control que posteriormente integrarían el núcleo técnico del Hapkido. Paralelamente, **Ji Han Jae** profundizó en otras disciplinas tradicionales corea-

“Entre sus principales influencias destaca Choi Yong Sul, a quien Ji Han Jae reconoció siempre como una figura clave en su formación inicial”

“Ji Han Jae desempeñó un papel decisivo en la institucionalización y difusión del Hapkido”

nas, incluyendo técnicas de patadas, armas clásicas, respiración, meditación y trabajo energético, lo que le permitió desarrollar una visión más amplia e integradora del arte marcial.

Fruto de este proceso de síntesis y evolución personal, **Ji Han Jae** dio forma al *Hapkido*, un arte marcial completo que combina técnicas de luxación, proyección, golpeo, control del adversario y defensa personal, sustentado en principios filosóficos como la armonía, el flujo circular y la no confrontación directa con la fuerza del oponente. El *Hapkido* no fue concebido únicamente como un sistema de combate, sino como un camino de desarrollo integral del practicante.

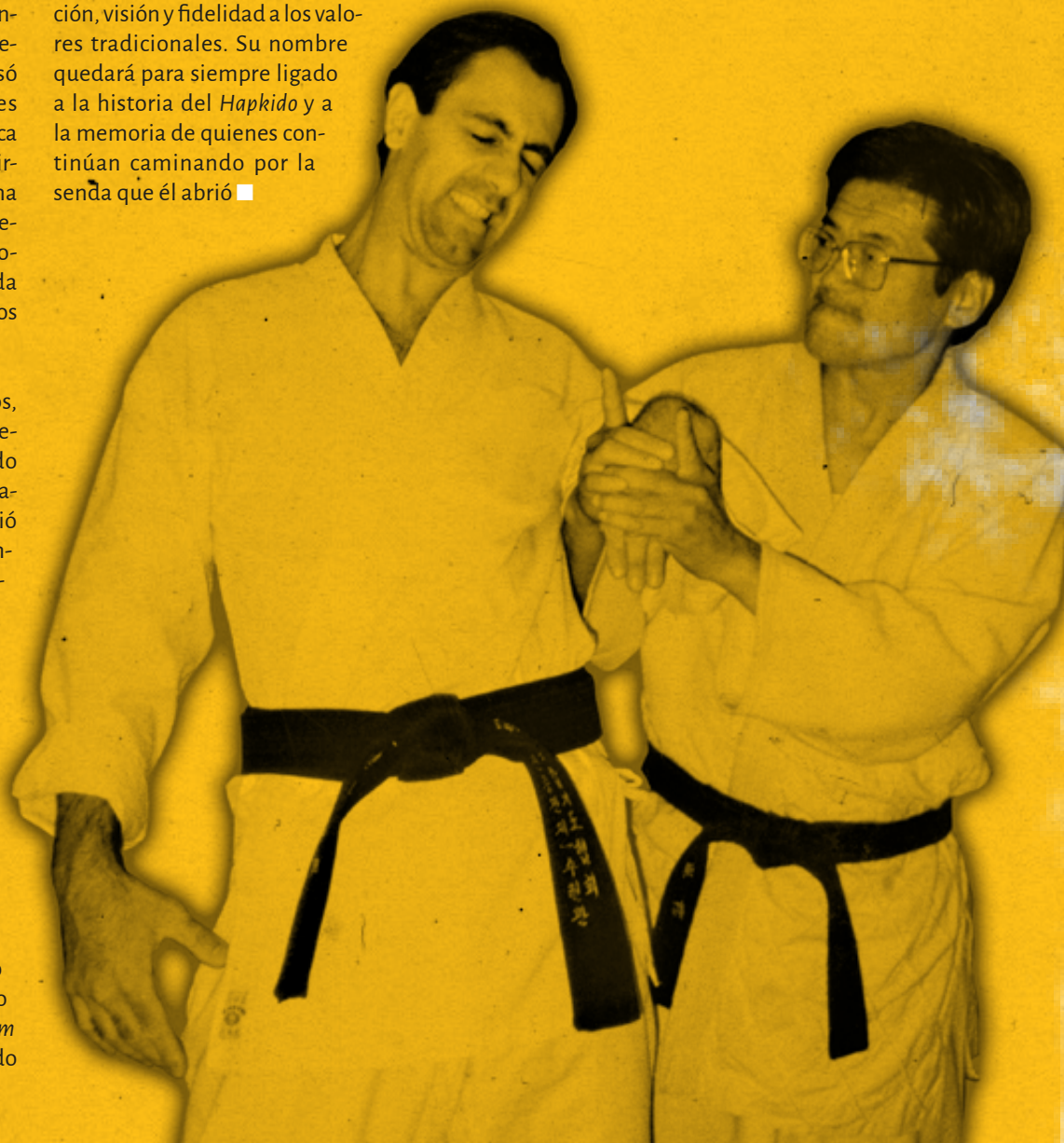
Durante las décadas de 1950 y 1960, **Ji Han Jae** desempeñó un papel decisivo en la institucionalización y difusión del *Hapkido* en Corea del Sur. Su trabajo como instructor de cuerpos de seguridad y su participación en la formación de unidades oficiales contribuyeron a consolidar la reputación del *Hapkido* como un sistema eficaz y moderno. Al mismo tiempo, su presencia en exhibiciones públicas y producciones cinematográficas ayudó a dar visibilidad internacional a este arte marcial.

A partir de los años setenta, **Ji Han Jae** inició una intensa labor de expansión internacional. Estableció escuelas, formó instructores y supervisó la creación de organizaciones en Estados Unidos, Europa, América Latina y otros países de Asia, convirtiendo al *Hapkido* en una disciplina practicada a escala global. Su enseñanza directa y su carisma personal dejaron una huella profunda en varias generaciones de maestros y alumnos.

Ya establecido en Estados Unidos, *Doju-nim* **Ji Han Jae** continuó enseñando, escribiendo y orientando el desarrollo del *Hapkido* hasta edades avanzadas. Siempre defendió la importancia de preservar la esencia del arte sin renunciar a su adaptación responsable a los nuevos tiempos. Para él, la técnica debía ir inseparablemente unida a la ética, la disciplina y el respeto.

La muerte de **Ji Han Jae** supone una pérdida irreparable para la comunidad marcial internacional. Sin embargo, su obra perdura en cada *dojang*, en cada práctica sincera y en cada alumno que entiende el *Hapkido* no solo como un método de defensa, sino como una vía de vida. *Doju-nim* **Ji Han Jae** deja tras de sí un legado

inmenso, construido con dedicación, visión y fidelidad a los valores tradicionales. Su nombre quedará para siempre ligado a la historia del *Hapkido* y a la memoria de quienes continúan caminando por la senda que él abrió ■



Doju-nim Ji Han Jae y el maestro André Carbonell (Yonhongsul en 1989).

El Judo (柔道)

De Japón a Canarias *Jigoro Kano y el nacimiento de un Camino*

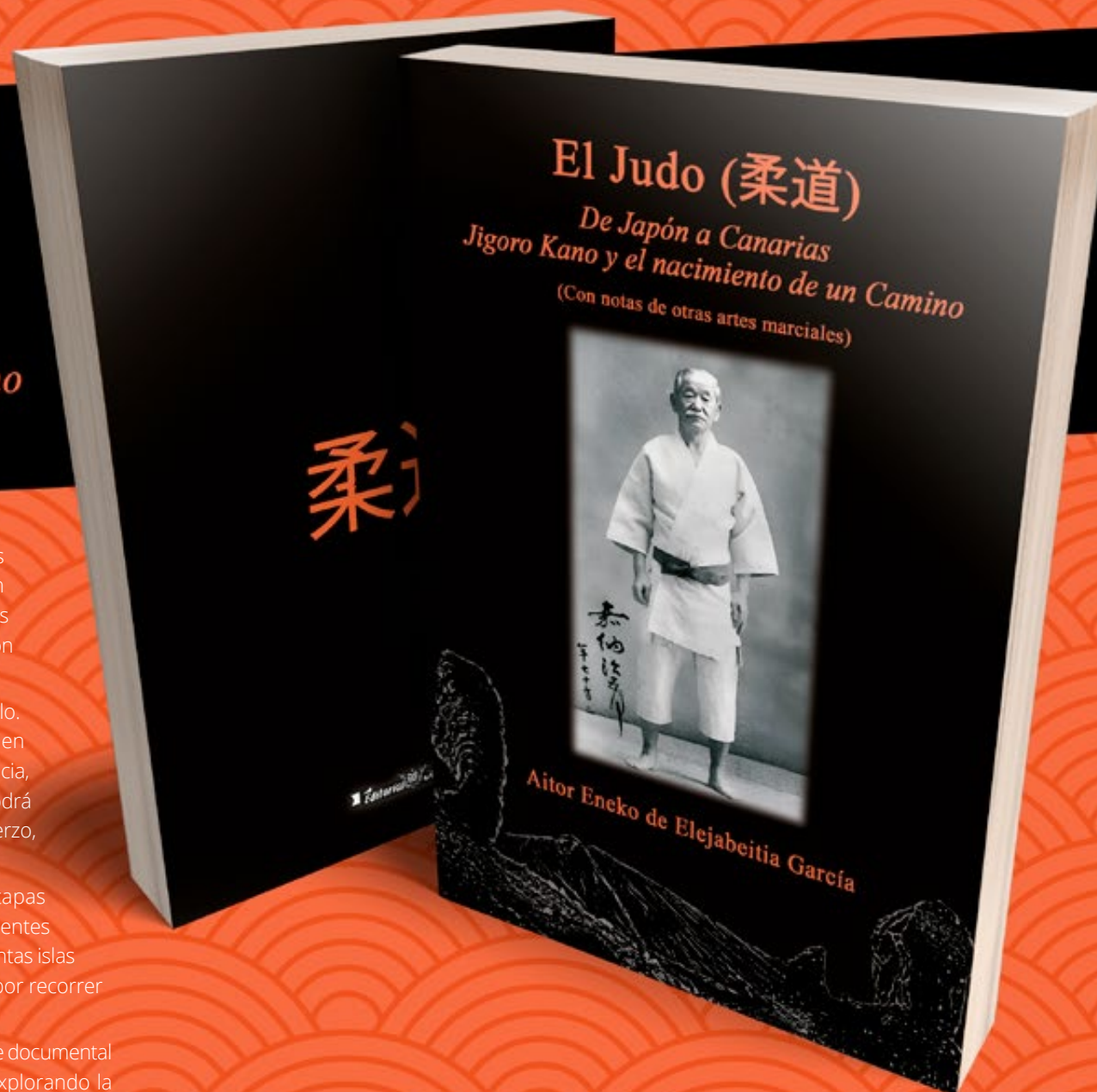
Mucho más que un libro de la historia del Judo en su faceta deportiva: éste es el relato de una filosofía de vida que echó raíces en las islas en una época en la que casi todo estaba por hacerse. Porque el Judo no es solo un deporte, es una manera de entender vida a través de la disciplina, el respeto y la superación personal –y así lo descubrirá el lector desde sus primeras páginas.

Desde Japón a Canarias. Toda historia tiene un comienzo, y rara vez es sencillo. Esta obra recoge los duros y a menudo desconocidos inicios del Judo en Canarias, cuando unos pocos pioneros, movidos por la pasión y la perseverancia, empezaron a sembrar lo que hoy es una tradición consolidada. El lector podrá apreciar hasta qué punto aquellos primeros pasos estuvieron llenos de esfuerzo, escasez de medios y una enorme voluntad.

El libro ofrece una investigación rigurosa y documentada sobre estas etapas tempranas, fruto de la consulta de archivos, hemerotecas y numerosas fuentes orales. Se ha realizado además un esfuerzo por rastrear información en distintas islas del archipiélago, aunque el propio autor reconoce que aún queda camino por recorrer y que futuras investigaciones podrán ampliar y enriquecer este legado.

Con más de 400 fotografías y recortes de prensa, este libro constituye una fuente documental de gran valor y sienta las bases para próximos trabajos que continúen explorando la fascinante historia de las artes marciales en Canarias.

Pero, por encima de todo, esta es una obra humana: un homenaje sincero a los iniciadores, maestros y fundadores que, con su dedicación, hicieron posible que el Judo floreciera en las islas. Sin su entrega silenciosa, esta historia no existiría.



Por **Aitor Eneko de Elejabeitia**
ISBN 978-84-203-0728-2
P.V.P. 50€ / 318 pàginas

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

El Maestro Hakudo Nakayama que asesoró en la creación del Gunto no Soho de la Academia Militar Toyama, posteriormente conocido como Toyama-Ryu, utilizando el Kodachi contra Katana en una fotografía de la época.

OKUDEN KARATE

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

Por **SERGIO HERNÁNDEZ BELTRÁN**

*Delegado de la disciplina de Kobudo de la Federación Catalana de Karate
Director de la Filial española de la Ryukyu Kobudo Fukyukai (Japón)
Presidente de la Okinawa Dento Karate Kobudo Kyokai*

CRÓNICAS DE LA “DESINFORMACIÓN” MARCIAL

KODACHI IAI

Una larga historia tras una espada corta

El entrenamiento del Ejército Imperial Japonés con *Kodachi* fue combinado con el del *Gunto no Soho*, sistema o método que daría origen al estilo *Toyama-Ryu Batto-Jutsu*, asimismo nació y se perfeccionó en la famosa *Rikugun Toyama Gakko* (Academia del Ejército Toyama).

Sin embargo, el trabajo con el *Kodachi* en esa época es bastante desconocido hoy día.

El tipo de trabajo con *Kodachi* en el que se centra este artículo podría ser catalogado como *Shin Bujutsu* (新武術) es decir un “nuevo” *bujutsu*, ya que su metodología y creación

es moderna, es decir posterior a la *Restauración Meiji*, sin embargo su finalidad era su utilización en la guerra.

En principio se trataba de un método moderno de combate o *Hakuei* (白兵戦), traducido como lucha cuerpo a cuerpo, a distancia cercana

con y sin armas. En otras palabras, era la conclusión a la investigación de métodos ajenos a los sistemas clásicos de combate japoneses (normalmente de metodología occidental, principalmente francesa y prusiana) a los que se les añadía la experiencia de los antiguos *Koryu* (escuelas antiguas) pero haciendo una selección



El Maestro Kosen Tabuchi (光宣田淵).



El Maestro Tetsundo Tanabe (田辺哲人).

“El tipo de trabajo con Kodachi en el que se centra este artículo podría ser catalogado como Shin Bujutsu”

entre el mito y la realidad de dichas escuelas.

Con ese conocimiento previo sobre la historia, le pregunté a mi maestro de *Toyama-Ryu*, **Mitsuo Hataya Sensei** durante su primera visita a España en el año 2010 y él accedió a enseñarnos cinco *kata* de *Kodachi Kumitachi* (no de *Tankendo*) por parejas. Dichos *kata* han sido progresivamente trabajadas y corregidas en cada visita que ha hecho a España, aún sin estar dentro del programa de examen del estilo.

El maestro Mitsuo Hataya, además de ser 9º *Dan* y el Presidente de la *Zen Nihon Toyama-Ryu Iaido Renmei*, también es 7º *Dan* de la *Zen Nihon Goshindo Renmei* que preside su maestro **Tetsundo Tanabe**.

Siguiendo pues el hilo de un trabajo del que poco se sabe, al menos en occidente y menos en nuestro país, es por lo que en octubre de 2025 me desplazé con cuatro

alumnos hasta la escuela elemental de *Suginami Kutitsu Takaïdo Daishi* en Tokio para conocer a **Kenichi Hosokawa Sensei**, alumno directo de Tetsundo Tanabe y trabajar *Kodachi Iai* bajo su supervisión.

Con este artículo deseo pueda conocerse un poco más de esta disciplina que, de forma complementaria al trabajo de espada larga o bien independiente sin experiencia previa en espada y sin la obligación de practicar un estilo de espada larga, su conocimiento pueda aportar todo un mundo al practicante serio e interesado en la autodefensa con una espada corta.

KODACHI JUTSU

El *Kodachi jutsu* (小太刀術) es una disciplina marcial que se basa en la técnica realizada con un *Kodachi*, una espada corta originada en el período inicial de *Kamakura*

(1185-1333). El *Kodachi* tiene una longitud de hoja de menos de 60 cm, y esta espada corta se usaba como arma secundaria, o como un arma especial para el combate en espacios reducidos, donde no se pueden usar espadas largas...

El *Kodachi* se usa técnicamente con una mano, como un cuchillo (*Tanto*), pero el *Kodachi* tiene una ventaja sobre un cuchillo, un tamaño más largo y una construcción más robusta, por lo que *Kodachi* se puede usar para desviar una espada (*Katana*) u otras armas. El *Kodachi* también se usaba a menudo en las antiguas escuelas (*Koryu*) para empuñarla simultáneamente con la espada larga (*Nitoryu*). A diferencia de las *Katana*, los *Kodachi* son un poco más económicos y prácticos, por lo que muchos japoneses usaban el *Kodachi* como arma de autodefensa.

El mismo dojo de la Rikugun Toyama-Gakko donde se puede ver el manejo del Kodachi, en este caso Ken Jutsu (Espada larga) contra Tanken Jutsu (Bayoneta desmontada como una espada corta).



“El maestro Mitsuo Hataya, además de ser 9º Dan y el Presidente de la Zen Nihon Toyama-Ryu Iaido Renmei, también es 7º Dan de la Zen Nihon Goshindo Renmei”

En occidente no hay mucha información sobre la espada corta ya que solo ha llegado la correspondiente a la espada larga y su uso, sin embargo la espada corta también tiene una historia. Como he dicho antes, la espada corta siempre ha sido un arma clave de defensa propia a lo largo de la historia de Japón. Hubo muchas escuelas de pensa-

miento y opiniones sobre cómo utilizar una espada corta. Muchos de los viejos estilos (*Koryu*) fueron rediseñados para homogeneizar todas las técnicas de espada eliminando lo que no era necesario y aplicando lo que realmente funcionaba. Esto también se logró al comienzo de la Restauración Meiji alrededor de 1875.

La practica moderna con *Kodachi* se deriva del espíritu y la técnica de la experiencia y los resultados primero obtenidos en la Primera Guerra Mundial, y luego los estudios, primero en la antigua escuela *Toyama Gakko* y posteriormente en los campos de batalla de la Segunda Guerra Mundial.

Personalmente me centraré a partir de esa perspectiva histórica que he investigado, dejando de lado las escuelas antiguas (*Koryu*) por ser un amplio campo que no es mi ámbito de conocimiento¹.

Se sabe muy poco, y es por eso por lo que cierto misterio rodea la espada corta.

El *Kodachi Iai* tiene las mismas raíces y movimientos básicos que se encuentran en *Tachi Iai* del estilo *Toyama-Ryu* (戸山流) que fue desarrollado para el ejército japonés en la famosa *Rikugun Toyama Gakko* (陸軍戸山学校) siendo el General Naonobu Uzawa (鵜澤尚信) quien escribió el famoso manual de espada militar japonesa *Gunto no Soho oyobi*

1. Para más información, escribí un artículo para *El Budoka 2.0* n° 25 de Enero-Febrero del 2015 cuyo título fue: *Tankenjutsu. El frío acero para el íntimo combate*.

“La espada corta siempre ha sido un arma clave de defensa propia a lo largo de la historia de Japón”

Tameshigiri (軍刀の操法及試斬) publicado en Noviembre del año 15 de la Era Sowa (1940). Para definir este lenguaje, *gun* significa militar, *to* significa espada, *so* significa control y *ho* significa regla o ley. *Oyobi* significa y. *Tameshi* se traduce como prueba y *Giri* como corte. Este manual describió las siete formas básicas (*kata*) y fue publicado para homogeneizar los diversos estilos en uno sólo a nivel nacional.

Shigeyoshi Tabata fue instructor de la *Rikugun Toyama Gakko* llegando a ser, una vez finalizado el conflicto mundial, 10º *Dan Hanshi* de *Jukendo* además de enseñar *Toyama-Ryu* bajo los auspicios de *All Japan Jukendo Federation*. Durante su carrera militar empleó técnicas de espada corta desde 1925 hasta el final de la Segunda Guerra Mundial.

Al terminar la guerra y como superior jerárquico durante la misma del maestro Taizaburo Nakamura, Shigeyoshi Tabata le solicitó que diera a conocer la instrucción del estilo *Toyama-Ryu*. Taizaburo Nakamura poseía una sólida formación en el uso de la espada militar y llevó este conocimiento del estilo *Toyama-Ryu* a ser mundialmente conocido en la actualidad. Su versión es conocida como *Nakamura ha Toyama-Ryu*

y basa su trabajo en la *katana*, es decir la espada larga.

LA HERENCIA Y SUS EXPONENTES

Tetsundo Tanabe (田辺 哲人), nació en Yui City Shizuoka-ken, el 4 de noviembre de 1942. Fue administrador de la organización *All Japan Jukendo Federation* (*Zen Nihon Jukendo Renmei* 全日本銃剣道連盟) fundada entre otros por el General Hiroshi Imamura en 1955.

En 1964 comenzó a ser instruido por Shigeyoshi Tabata.

Posteriormente, Tanabe *sensei* se convirtió en estudiante de Taizaburo Nakamura.

Observó que la mayoría de los sistemas de *laido* se concentraban principalmente en el uso de la *katana* (espada larga), y por ello pensó que también era necesario tener un sistema de práctica con espada corta. Tomando como referencia el *Toyama-Ryu*, los *kata* de *Kodachi lai* se efectúan mayormente de pie, con la excepción de alguna en posición de rodillas.

El maestro Tetsundo Tanabe ha sido un importante exponente del estilo *Toyama-Ryu* dándolo a conocer al gran público a través de libros y a través de la creación de la *All Japan Goshindo Federation* (*Zen Nihon Goshindo Renmei* 全日本護身道連盟) en 1969.

En el seno de su federación, el maestro Tanabe sistematiza e introduce la espada corta.

De este modo la historia del *Kodachi lai* comenzó con cinco formas básicas. Tetsundo Tanabe fusionó los sistemas *Toyama Tachi lai* y *Toho Kodachi-lai* en el actual *Kodachi-lai*, que forma parte de la *All Japan Goshindo Federation*.

Publicó un libro en japonés en 1989 de título *Goshindo Kodachi* (Autodefensa con *Kodachi*). Más tarde en 2006, una serie de DVD sobre el *Kodachi Goshindo Kata* (Forma de Autodefensa con *Kodachi*).

También fundó la *Internacional Sports Chanbara Association*, que cuenta con más de 200 mil miembros en más de treinta países.²

Kosen Tabuchi (光宣田淵), este maestro es uno de los primeros y más destacados discípulos el maestro Tetsundo Tanabe.



Kenichi Hosokawa Sensei (細川 健一) ejecutando el *kata Uke Nagashi de Kodachi lai* durante una exhibición en un torneo de *Chanbara*.

2. En España, el representante del Sport Chanbara es el Sensei Rafael Pulgarin radicado en Cataluña. (<https://chanbaraspain.es>).

Fue uno de los estudiantes directos de Tanabe Kaisho en los inicios en que este daba a conocer el *Sport Chanbara*. Al maestro Tabuchi le fue concedido un *Menkyo-Kaiden* (Competencia general y maestría completa) de manos de Tanabe Kaisho en el año 2006.

Así es como el maestro (Shihan) Kosen Tabuchi fundó el *Goshinkan Dojo* (護心館道場) en el conocido y popular barrio de Shibuya en Tokio.

Tetsundo Tanabe Kaisho practicó diversas disciplinas marciales tradicionales japonesas antes de comenzar a crear el *Sport Chanbara* y transmitió la esencia de sus conocimientos y la técnica de sus conocimientos a sus primeros alumnos. Esa experiencia también influyó a la nueva disciplina del *Sport Chanbara*, manteniendo vivo el aspecto relacionado con el arte de la defensa personal, es decir, el *Goshindo* (forma de autodefensa) como su corriente subterránea.

En consecuencia, en el *Goshinkan Dojo* se sigue manteniendo como concepto principal el de la defensa personal. En su seno, el maestro Tabuchi enseña todos las armas del *Sport Chanbara*, el *Kodachi Iai* (el arte del vombate con espada corta), el *Toyama-Ryu Iai-do* (el arte del combate con la espada larga procedente del estilo *Toyama-Ryu*) y por supuesto el *Tameshigiri* (el arte de cortar con espadas reales largas y cortas) teniendo en cuenta cuidadosamente la calidad personal y técnica, así como deseo de cada alumno.

Kenichi Hosokawa (細川健一) nació el 22 de julio de 1963. Ostenta la categoría de 7º *Dan* de *Goshin Kodachi*, 5º *Dan* de *Iaido*, 3er *Dan* de *Kendo*, 3er *Dan* de *Jodo* y 2º *Dan* de *Tankendo*, además de diferentes grados dentro de las variadas disciplinas del *Sport Chanbara*. Fue primer clasificado en el *Campeonato Mundial de Chanbara* de 1996.

Actualmente se desempeña como vicepresidente de la *Asociación Japonesa de Deportes Chanbara* y de la *Asociación Internacional de Deportes Chanbara*, ambas asociaciones incorporadas de interés público.

Mientras estudiaba en la *Facultad de Artes Liberales* de la Universidad de Tokai en 1982, se unió al club de *Iaido* y experimentó la defensa personal *kodachi*, lo que llevó a su interés en el *chanbara* deportivo. Después de aprobar magisterio y aprobar las oposiciones del Gobierno Metropolitano de Tokio y asumir su nuevo puesto de profesor en 1987, fundó el *Club de Kendo* y el recién establecido *Club de Goshin Kodachi* (Defensa Personal Kodachi) en la *Escuela Secundaria Magome Higashi* del Distrito de Ota. Posteriormente fundó clubes de *Sport Chanbara* en la *Escuela Secundaria Toyama* del Distrito de Shinjuku en 1993, la *Escuela Secundaria Tateishi* del Distrito de Katsushika en 2001, la *Escuela Secundaria Nishinomiya* del Distrito de Suginami en 2008 y la *Escuela Secundaria Omiya* del Distrito de Suginami en 2015.

“Tetsundo Tanabe observó que la mayoría de los sistemas de Iaido se concentraban principalmente en el uso de la katana, y por ello pensó que también era necesario tener un sistema de práctica con espada corta”

Ejecución del kata Ipponme (Shohato).



“Con la decadencia de la casta guerrera, la codificación de su empleo quedó ensombrecida por la preferencia al manejo de la espada larga en lo que conocemos como Budo Clásico”

Uno de los dojo de la Rikugun Toyama-Gakko donde se puede ver el manejo del Kodachi, en este caso Juken Jutsu (Fusil con bayoneta) contra Tanken Jutsu (Bayoneta desmontada como una espada corta).

En 2019 fue galardonado con el *Premio a la trayectoria deportiva del Ministro de Educación, Cultura, Deportes, Ciencia y Tecnología de Japón*.

Se jubiló en marzo de 2025. Actualmente enseña en la *Escuela Secundaria Omiya* del Distrito de Suginami y en la *Escuela Secundaria Shinmei*. En 1998 completó la construcción del *dojo Challenge Hall* en el sótano de su casa y comenzó a impartir clases en la zona.³

Dana Abbott es un practicante estadounidense de artes marciales japonesas. Es *Shihan* 7º Dan a través de la *Zen Nihon Goshindo Renmei*.

En 1985 se trasladó a vivir a Japón para estudiar *Kendo*, *Iaido* y *Kenjutsu*. Sus maestros de *Kendo* en la *Nihon Taiiku Diagaku* pertenecían a la vieja escuela. Durante sus dos años en la *NiTaiDai*, una Universidad de Deportes de Educación Física, tuvo la oportunidad de conocer

a varios venerados maestros de espada de todo Japón.

Esos contactos le llevaron a la *Zen Nihon Jukendo Renmei* donde conoció al maestro Tetsundo Tanabe y el estilo de espada del *Ejército Imperial Japonés*, el *Toyama-Ryu*. Durante más de una década siguió viviendo en Japón entre Tokio y Yokohama. En 1998 regresó a USA donde comenzó a enseñar sus conocimientos de espada.

Personalmente tuve conocimiento de él a través de un DVD editado en 2004 y que adquirí en mis inicios del estudio del estilo *Toyama-Ryu* cuyo título era *Cutting Through the Mystery Japanese Military Iai-Batto-Do*. Posteriormente y en el año 2009 publicó el libro *The Samurai Sword; Kodachi-Iai Japanese Short Sword Training and Ranking Manual* editado por *Amethyst Moon Publishing*, siendo ésta la única obra en inglés dedicada al *Kodachi Iai*.

UNA PERSPECTIVA ACTUAL DEL KODACHI IAI

Como antes se ha explicado, la espada corta siempre ha estado ligada a la defensa personal de su portador. Como guerrero de dos sables, el *Samurai* mostraba así su pertenencia a la casta *Samurai*. Sin embargo se veía desprovisto de su arma larga cuando accedía a la vivienda o en inte-

riores y sólo su espada corta le acompañaba. Por tanto era a la única que tenía acceso.

Con la decadencia de la casta guerrera, la codificación de su empleo quedó ensombrecida por la preferencia al manejo de la espada larga en lo que conocemos como *Budo Clásico*. Aún así algunos estilos *Koryu* mantienen partes del trabajo con espada corta.

3. En mi último viaje a Japón en octubre de 2025, tuve la oportunidad de conocer y trabajar *Kodachi Iai* con Kenichi Hosokawa Sensei en la Suginami Kutitsu Takaido Daishi Elementary School.

“Su utilización no se limita al trabajo de una sola mano, sino que puede emplearse también la mano izquierda, a parte de poderse girar en la mano o realizar un corte más potente utilizando las dos”

En el siglo XX, la espada corta renace en forma de bayoneta ante la necesidad de los conflictos modernos, donde su uso por parte del Ejército y la Armada Imperial le devuelve el prestigio perdido en forma de *Tankenjutsu*, que junto al empleo de la bayoneta montada en el fusil, *Jukenjutsu*, formará parte de la instrucción de miles de soldados. De su paso por el estamento militar nació en 1956 la *Zen Nihon Jukendo Renmei* que recoge en su seno al *Jukendo* y al *Tankendo* derivando su objetivo, al igual que el *Kendo*, hacia la vertiente deportiva y de competición como *Gendai Budo* (*Budo Moderno*). Dentro del actual *Kendo*, en su apartado *kata* las cuales se trabajan a dos, existen tres formas de *Kodachi-no-kata*. Sin embargo, ninguna de estas formas modernas de espada corta se utilizaban partiendo directamente desde su funda, es decir, no se utiliza como *Kodachi-lai*.

Como se ha visto en la cronología del *Kodachi*, éste es recuperado antes de la guerra, cuando las armas de fuego ya lideraban los campos de batalla y una vez terminado el conflicto y con la influencia de esa etapa bélica se busca utilizar el *kodachi* como una forma de *Goshin*, de defensa propia, de ahí el nacimiento de la *Zen Nihon Goshindo Renmei* y la creación del programa que en principio tuvo una orientación real basada en un sistema de *Kihon*, *Kata*, *Kumitachi* y *Tameshigiri*. Posteriormente al integrarse en el *Sport Chambara*,



Ejecución del Kata Sanbonme (Uke Nagashi).



Maestro Koshiro Tanaka
(田中光四郎)

el concepto de Defensa Personal y de eficacia queda ensombrecido por una práctica deportiva y totalmente competitiva que utiliza armas simuladas y acolchadas cambiando el sentido y los aspectos técnicos de realidad.

La espada corta nunca ha dejado de ser un arma. Por su tamaño es mucho más fácil de ocultar y portar incluso con la ropa actual. Su utilización no se limita al trabajo de una sola mano, sino que puede emplearse también la mano izquierda, a parte de poderse girar en la mano o realizar un corte más potente utilizando las dos. En Japón, aún hoy día, los miembros de bandas y *Yakuza*, portan este tipo de espadas por lo expuesto en estas líneas a parte de utilizar armas de fuego.

Ahondando en el concepto de autoprotección, los movimientos de una espada corta pueden ser extrapolados al manejo de una defensa rígida o extensible. De hecho ese aspecto fue estudiado y tenido en cuenta por el maestro **Tetsundo Tanabe** en la creación de su sistema de *Goshindo*, ya que como Director de una empresa de Seguridad Privada formó a sus miembros con el bastón de dotación que debían portar en sus servicios.

A día de hoy aún quedan algunos puristas de un trabajo eficaz y eficiente basado en el *Kodachi* como por ejemplo el maestro **Koshiro Tanaka** (田中光四郎) fundador del estilo *Hiko-Ryu Kodachi*.

Koshiro Tanaka Sensei nació en la ciudad de Tagawa, prefectura de Fukuoka, en 1940. Practicó *Judo*, *Kendo* y *Karate* junto con otras disciplinas. Es conocido que combatió durante seis años por libre al lado de los *Muyahidines* en Afganistán contra la Unión Soviética cuando esta invadió ese país. Fue el heredero en 1991 del estilo *Fuji-Ryu* fundado por Fujito Koga. Creó su propio estilo *Hiko-Ryu* en 2008. Publicó en japonés un libro de *Hiko-Ryu Kodachi* en 2023 donde describe ampliamente todo el programa técnico, su historia, manejo y otros aspectos relacionados para su práctica.



Práctica de Kodachi Kunitachi - Ipponme

“Su utilización no se limita al trabajo de una sola mano, sino que puede emplearse también la mano izquierda, a parte de poderse girar en la mano o realizar un corte más potente utilizando las dos”

CONCLUSIONES

Sea como sea, el trabajo de la espada corta no ha desaparecido. Bien sea como partes residuales en estilos de *Budo Clásico*, como parte de programas de *Budo Moderno (Gendai Budo)*, como formas adaptadas de autoprotección, o como simples deportes de competición, el *Kodachi* tiene un lugar y es el practicante quien debe decidir que vertiente escoger dependiendo de sus necesidades y forma de entender las disciplinas de origen marcial.

La vertiente deportiva y de competición de los *Gendai Budo* y el *Chambara* es divertida, lúdica y atrayente en especial para gente joven. Las armas simuladas, como el *shinai* y acolchadas como las de *Spochan* son interesantes y por su seguridad no desechables en otros tipos de estudio, pero entendiendo que ni su peso, ni su forma ni su manejo es de un arma real.

Los estilos de *Budo Clásico* deben ser estudiados en su conjunto para poder acceder a una pequeña parte que es el uso del *Kodachi*, lo cual dificulta la accesibilidad si sólo se está interesado en ello.

A diferencia de los sistemas militares donde el objetivo es derrotar al enemigo, la autodefensa no se trata de derrotar a tu oponente, sino de no ser derrotado. No se trata de ganar, sino de no perder. Estudiar espada puede parecer anacrónico en el mundo moderno pero no lo es. El *Kodachi lai* se enmarca como un *camino de autoprotección*, ese es su objetivo y como tal se estudia sin obviar que a la vez y como consecuencia pueda también llegar a ser un *camino de autoperfección*.





Ejecución del
kata Nihonme
(Shiho Giri).

Esta última opción y no otra, es la que personalmente he elegido. Primero en el seno de mi propio *dojo*, para más tarde en marzo de 2020 durante el primer curso de *Kodachi*, dar a conocer un pequeño programa de trabajo enmarcándolo como estudio y amparado por la *Toyama-Ryu España Kyokai*, el *Kodachi lai* comienza a tener un lugar en el amplio abanico de las disciplinas marciales.

El *Goshindo Kodachi lai* (autodefensa con espada corta) es una disciplina abierta a interesados en un sistema de autoprotección con espada desde cero. No es necesaria experiencia previa, igual que no es necesario el aprendizaje de espada larga o integrarse en un estilo formal de *Budo Clásico* para acceder al trabajo de *Kodachi*.

Cuando este artículo vea la luz, ya se habrá realizado el segundo curso destinado a este arma. No obstante y una vez comprobado el interés y acogida por el *Kodachi lai*, se programarán entrenamientos mensuales, a fin de promover y mejorar lo aprendido hasta el momento. *Toyama-Ryu*, utilizando el *Kodachi* contra *Katana* en una fotografía de la época ■



El autor con el
maestro Kenichi
Hosokawa en Tokio
el pasado mes
d'octubre de 2025.

RYUBUKAN DOJO

Entidad privada para la formación tradicional.
Clases en grupo y particulares

- ◇ *Shorin-Ryu Karate-Jutsu*
- ◇ *Toyama-Ryu Batto-Jutsu*
- ◇ *Ryukyu Kobudo (Yamanni-Ryu Kobujutsu/Oyakata Kobujitsu)*
- ◇ *Goshindo Kodachi lai*
- ◇ *Hakutsuru Kenpo*
- ◇ *ZNKR Iaido*
- ◇ *Taichichuan*

C/ Provença, 72 LOCAL
08901 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)
Telf. 661.061.034

Email ryubukan@hotmail.com
Web: ryubukanonline.com



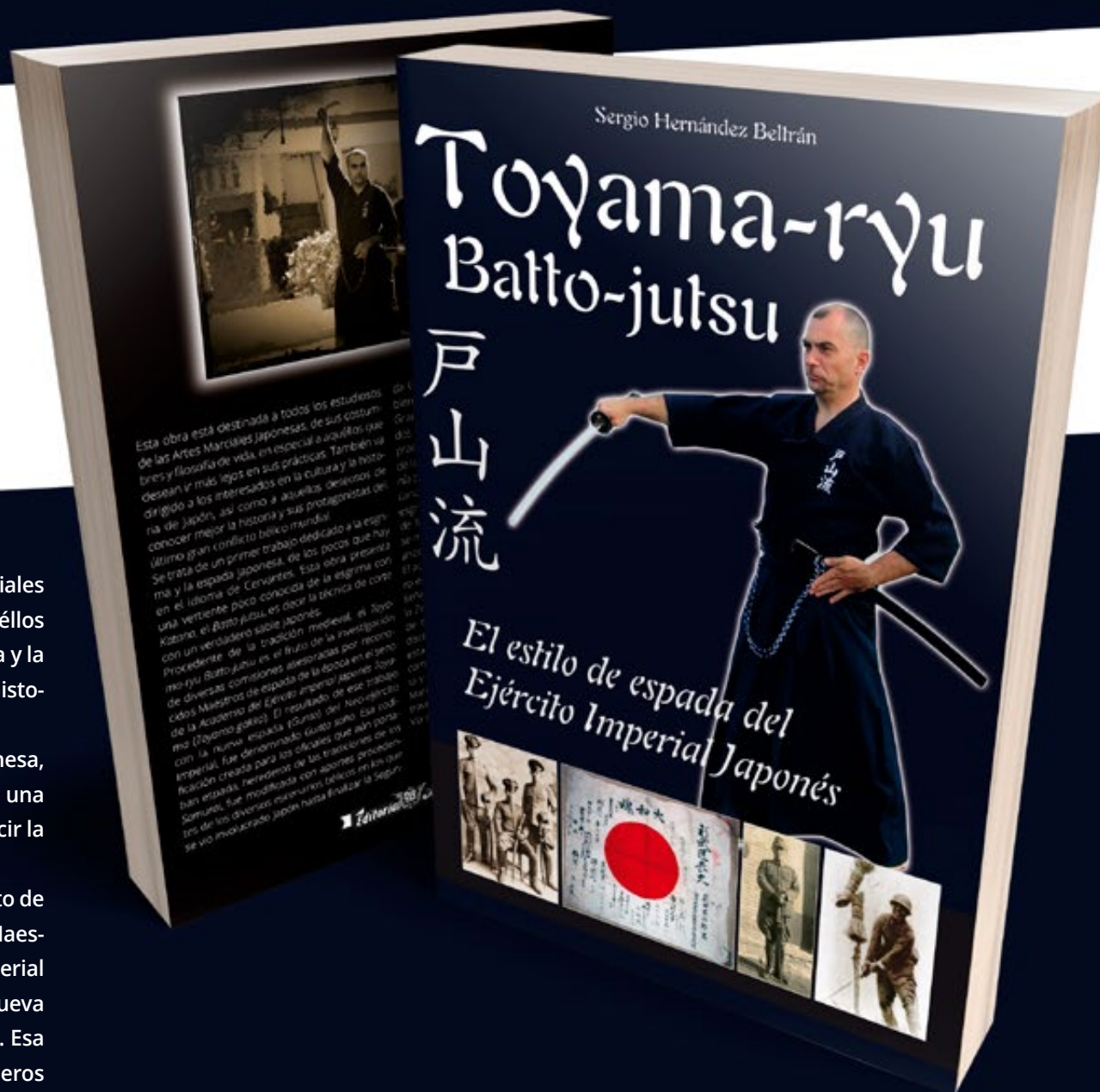
Toyama-ryu Batto-jutsu

*El estilo de espada del
Ejército Imperial Japonés*

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

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

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



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

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

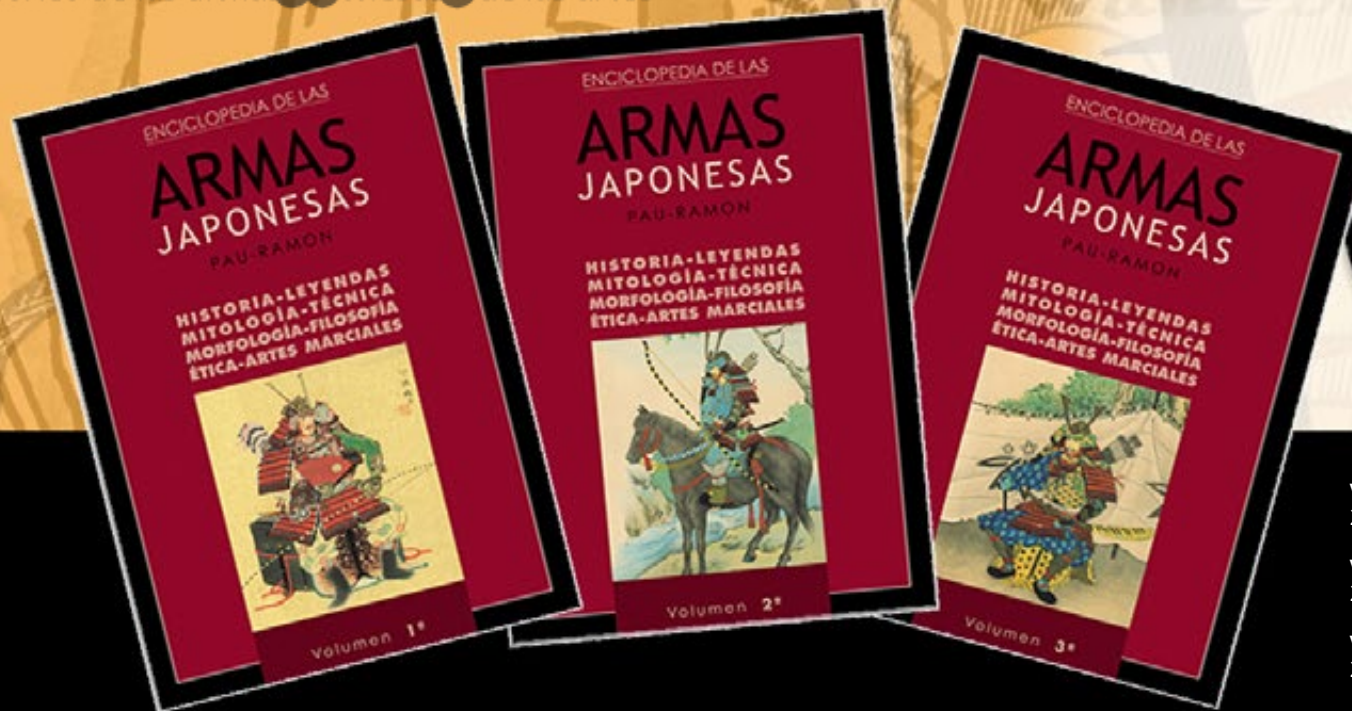
Enciclopedia de las Armas Japonesas

Esta enciclopedia es la obra más extensa en lengua castellana en cuanto a las armas japonesas se refiere, tratando esta temática con la máxima profundidad, como nunca se había hecho en occidente. En esta enciclopedia, editada en tres volúmenes, puede encontrarse gran cantidad de información sobre todo lo relacionado con las armas orientales: artes marciales, historia, leyendas, mitología, técnicas, morfología, filosofía, ética, esoterismo, suicidio ritual, armaduras, puntos vulnerables y un largo etcétera. Fruto de 30 años de investigación y más de 5 años de redacción, es una obra imprescindible para todo aquel que quiera convertirse en experto en el conocimiento práctico y teórico de las armas japonesas y de las artes marciales tradicionales.

*Historia, leyendas,
mitología, técnica,
morfología, filosofía,
ética, artes marciales...*

Por PAU-RAMON

Okuden Asayama Ichiden ryu Taijutsu
Deleg. Nippon Budo In Seibukan España
7º Dan de Nihon kobudo
7º Dan de Nihon taijitsu
7º Dan de Nihon jujutsu



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

VOLUMEN PRIMERO
200 págs. 350 fotos - pvp 22 €

VOLUMEN SEGUNDO
256 págs. 550 fotos - pvp 25 €

VOLUMEN TERCERO
256 págs. 300 fotos - pvp 25 €

Entrevista al maestro

UNG SEO JU

Por Jordi Castro // Instructor de Hapkido Cheong Song Kwan en Vic (Barcelona)

El maestro **Ung Seo (Ju Ung Seo)** es presidente de la *Eul Ji Kwan World Union*, una organización internacional establecida en 2016 con el propósito de unir a maestros de *Hapkido* pertenecientes al estilo *Eul Ji Kwan*, tanto en Corea como en otros países.

Nacido en 1966 cerca de Jecheon, practica *Hapkido* desde los siete años y, tras años de formación, fundó su propio *dojang* en 1991.

Su estilo se caracteriza por un marcado enfoque en el control articular, golpes de manos, patadas y técnicas de caída, siempre enmarcadas en la disciplina, la integridad y la defensa personal como pilares fundamentales.

Esta entrevista revela la visión de Ung Seo Ju sobre la tradición, los valores y el futuro del *Hapkido* bajo su liderazgo, y por qué su trabajo resuena tanto en Corea como en el extranjero.

Para quienes no conocen el Hapkido, ¿podría explicar en qué consiste este arte marcial?

El *Hapkido* es un arte marcial tradicional coreano. No es un deporte, sino un sistema de defensa personal que permite proteger el propio cuerpo y ayudar a proteger a otros. Su enfoque principal es la defensa, aunque también fortalece la salud física gracias a la

respiración abdominal, los estiramientos y ejercicios que desarrollan fuerza y flexibilidad.

Creo que si personas de todo el mundo practicasen *Hapkido*, no solo adquirirían habilidades marciales, sino también cualidades como la fortaleza, la suavidad y la armonía con los demás, contribuyendo así a la estabilidad social y a la paz.

¿Cómo comenzó en las artes marciales y cómo llegó a conocer el Hapkido Eulji Kwan?

Empecé a practicar artes marciales siendo niño, sin distinguir entre *Hapkido* o *Taekwondo*. Simplemente seguía las enseñanzas del maestro, sin comprender los términos ni la tradición. Entrené desde los siete años, haciendo movi-

mientos como patear o golpear de manera intuitiva.

Fue al llegar a la secundaria cuando entendí que debía practicar *Hapkido* seriamente. Entonces me di cuenta de que muchos de los ejercicios que ya había aprendido eran parte del *Hapkido*, aunque no conocía su contexto. Desde ese momento lo estudié de forma profesional y reflexio-

“Hoy el entrenamiento es más seguro y estructurado: hay prácticas individuales, conexión de movimientos y patrones”

nando sobre las enseñanzas de mi maestro.

En 1991 abrí mi propio *dojang* en Jecheon. Como mi maestro era de Eulji Kwan, colgué su letrero y enseñé sus técnicas a mis estudiantes.

¿Tuvo un solo maestro?

No exactamente. En aquella época, la figura de “maestro” no era tan formal. Los instructores eran más bien “hermanos mayores” o *seonbae*. La enseñanza era informal y los maestros cambiaban con frecuencia. En nuestro *dojang*, los maestros oficiales desde los años 60 fueron Hang Gu-go, Jeong Nam y Jeong Hwan-sik. Yo asumí la dirección en 1990.

¿Cómo era el ambiente de entrenamiento en sus primeros años?

Muy humilde. No había uniformes ni ceremonias; entrenábamos con ropa normal. Los espacios eran viejos y poco cómodos. El aprendizaje se basaba en esfuerzo físico, confianza y disciplina. La enseñanza se centraba en golpes y defensa entre compañeros, siempre con respeto.

Hoy el entrenamiento es más seguro y estructurado: hay prácticas individuales, conexión de movimientos y patrones. Esto permite aprender técnicas complejas sin riesgos, sobre todo para los más jóvenes.

¿Por qué se crearon formas en su estilo?

Para transmitir técnicas complicadas de manera organizada y segura. Los derribos y lanzamientos, por ejemplo, se practican en secuencias que facilitan su aprendizaje sin riesgos. Así los alumnos comprenden la conexión entre los movimientos.

¿Cómo descubrió el Taekkyeon y por qué lo incorporó al Hapkido?

Observando las patadas y movimientos del Taekkyeon vi que se complementaban muy bien con el Hapkido. Aprendí de maestros de Taekkyeon y desde 1998 lo incorporé a mis enseñanzas, para que los alumnos desarrollen tanto habilidades técnicas como comprensión del arte.

¿Cuál es la enseñanza más importante que busca transmitir?

Lo esencial es controlar el *shim*, la energía interna. Antes de aprender técnicas, los alumnos deben comprender y gestionar su energía, porque eso determina la efectividad de los movimientos. También considero clave enseñar la historia y el valor de las artes tradicionales coreanas.

Recomiendo practicar tanto Hapkido como Taekkyeon. Se complementan y desarrollan tanto lo físico como lo mental. La disciplina y el respeto se adquieren a través del esfuerzo, la constancia y la interacción con los compañeros.



“Nuestro dojang está abierto a todos. Queremos demostrar que el Hapkido auténtico es eficaz y estructurado”

¿Cómo llegó su Hapkido a difundirse internacionalmente?

En 2016 participé en un programa del *Discovery Channel*. Fue decisivo: muchas personas se interesaron y comenzaron a contactarme, aunque yo no hablaba inglés. A partir de ahí, vinieron extranjeros a entrenar a mi *dojang*, y eso impulsó la creación de escuelas en varios países.

Antes entrenábamos en condiciones humildes; hoy los alumnos tienen espacios seguros y cómodos. Hemos logrado abrir *dojangs* en más de 30 países, lo que permite un desarrollo técnico y humano más profundo.

¿Cómo funcionan las asociaciones de Hapkido en Corea?

En Corea hay unas 60 asociaciones. Muchas mantienen métodos tradicionales sin cambios, lo que limita su desarrollo. En nuestro *dojang* aplicamos un sistema propio, justo y transparente, sin vender cinturones ni usar la enseñanza con fines económicos. Todo se centra en el crecimiento real de los alumnos.

¿Participan en competiciones nacionales e internacionales?

Sí. Llevamos alumnos a eventos, ya sean organizados por nosotros o por otros. Así compartimos experiencias de entrenamiento internacional y mostramos cómo mejorar técnica y comprensión. Es importante que los estudiantes prueben sus capacidades en situaciones reales, compitan y ganen confianza.



¿Cuál es su opinión sobre las MM.AA.?

Algunas disciplinas modernas incluyen reglas que no corresponden al *Hapkido* tradicional, como golpear la cara con los puños o pelear en el suelo. Nosotros mantenemos la tradición y solo adaptamos cambios que mejoren la seguridad y la efectividad.

¿Cómo ve el Hapkido en Europa?

En Europa han surgido estilos propios, con sus normas y etiqueta. Aunque no practiquen exactamente el *Hapkido* de Corea, lo importante es que mantengan la filosofía y la ética de nuestra disciplina. Eso asegura que la esencia se conserve, aunque se adapte a distintos contextos.

¿Qué objetivos tiene para el futuro de su escuela y alumnos?

Quiero seguir desarrollando el *Hapkido* y el *Taekkyeon* de manera integral, manteniendo la tradición coreana y adaptando la enseñanza a las necesidades actuales. Deseo que los alumnos comprendan la filosofía del *Hapkido* y adquieran no solo habilidades técnicas, sino también valores.

Nuestro *dojang* está abierto a todos. Queremos demostrar que el *Hapkido* auténtico es eficaz y estructurado. Buscamos que los estudiantes vivan esta experiencia sin presión económica ni incomodidad. La enseñanza debe ser justa y educativa: es normal cobrar una tarifa razonable para mantener la escuela, pero nunca de forma excesiva.

Muchas gracias por sus palabras, maestro Ung Seo ■

HAPKIDO

ILUSTRADO • ILLUSTRATED

A través de este libro, *Hapkido ilustrado*, ofrecemos una excelente manera de descubrir las técnicas tradicionales del *Hapkido*, aprender nuevos términos y reforzar los que ya se tienen.

Cada una de las técnicas presentadas se ilustra de una manera limpia, clara y ordenada. Las explicaciones están escritas en castellano e inglés y tienen sus nombres originales en coreano (romanización coreana).

El libro incluye los nombres de golpes, puñetazos, posiciones, patadas, caídas, armas, proyecciones y ejercicios respiratorios entre otras aportaciones.

El lector encontrará, al final de la obra, un glosario con la terminología del Hapkido en tres idiomas para reforzar su bagaje en este completo arte marcial.



Por **André Carbonell Vicén**
ISBN 978-84-203-0711-4
P.V.P. 22€ / 152 pàginas

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

EXPERTOS EN CULTURA SAMURAI

DESDE 2007 TE ACERCAMOS AL JAPÓN LEGENDARIO



UNETE Y SE LIDER EN TU PAÍS

HONOR CORAJE SABIDURÍA

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

COMPROMISO - CONSTANCIA - SUPERACIÓN

ESCUELA MILITAR TRADICIONAL



武芸

2025



FÜRYÜKAN
BUGEI DÖJÖ

風龍館

CRECE CON BUGEI

1 MARCA UNA REUNIÓN SIN COSTE

TE EXPLICAMOS TODO Y RESPONDEMOS 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

Alberto Llusià Reboul

60 años
de práctica
marcial
iluminan
un camino
auténtico
y tradicional

Por **Jordi Sala**
El Budoka 2.0

Hijo de padres catalanes, nacido en Buenos Aires y formado en Mar del Plata, Alberto Llusià Reboul cumple 60 años de práctica marcial. Instructor de fuerzas especiales argentinas durante seis años, maestro de *Karate* y *Kobudo*, inició su camino en 1966 con César Negri. Su recorrido continuó junto a Miyazato *sensei* y Shinzato *sensei*, integrando *zazen*, meditación y combate como pilares de una vida dedicada al **auténtico budo tradicional**.





Práctica en el dojo de la montaña (Yama Dojo).

Mirando atrás, ¿en qué momento sintió que el Karate dejó de ser solo técnica para convertirse en un camino?

Con la edad de 16 años con unos compañeros de práctica formamos un grupo de investigación en el *dojo Daruma Taishi* con el que profundizamos en técnicas de *zazen*, concentración y meditación unido a la práctica del arte marcial, en el *kumite*, en el combate, se dejaba de lado el “ganar” o el “perder”. Esto marcó realmente mi camino para toda la vida.

¿Cómo recuerda su primer contacto con el maestro Shoei Miyazato?

El primer contacto con el maestro Miyazato lo recuerdo como a un maestro muy cercano y alegre. Yo venía de *Shito Ryu* y algunas técnicas me eran complicadas. Me sorprendió su gran amabilidad, su paciencia para corregirme y seguir avanzando en los *katas*. Un gran maestro, le estoy muy agradecido.

Con respecto al gran maestro Katsuya Miyahira ¿qué podría explicarnos?

Al gran maestro Katsuya Miyahira tuve el gran honor de recibirlo en mi *Dojo* en la ciudad de Mar del Plata en los años 80. Nos dio una serie de clases poniendo mucho énfasis en las técnicas básicas antes de pasar a los *katas*. Corregía cada postura (*dachi*), cada bloqueo (*uke*), los golpes (*tsuki*) y todas las técnicas de pierna. Mis alumnos y yo nos quedamos admirados por cómo se movía este

maestro, a nuestros ojos “mayor”, y solo tenía 62 años. Ahora que tengo yo 74, el tema de la edad lo veo con otra perspectiva, es muy relativo, las vueltas de la vida... Luego nosotros fuimos a su *Hombu Dojo* en Okinawa y fue realmente muy paciente con todos, en cada técnica, cada corrección, cada *bunkai*, realmente un maestro con mucho espíritu, después de haber superado todos los problemas que tuvieron en Okinawa, que le ha fortalecido enormemente el espíritu. Todo un ejemplo, *arigato Sensei*.

¿Y del Gran Maestro Yoshihide Shinzato?

El gran maestro Yoshihide Shinzato, gran *budoka* y gran maestro de vida, tanto en *Karate* como en *Kobudo*, creó una serie de *kihon Katas* para ordenar la progresión pedagógica y facilitar así el aprendizaje. Su legado es magnífico, su espíritu de lucha ante la adversidad, siempre sereno y alegre. Más, teniendo en cuenta la Segunda Guerra Mundial que pasaron todos los okinawenses. Hay que destacar que en la *Batalla de Okinawa*



Exhibición en Sabadell, Barrio de Campoamor, mayo de 2022

“El legado del gran maestro Yoshihide Shinzato es magnífico, su espíritu de lucha ante la adversidad, siempre sereno y alegre”

hubieron más de 200.000 muertos, así que todos perdieron seres queridos. *Sensei* viaja a Brasil donde forma su familia junto a su esposa, con 8 hijos a los que logra dar estudios superiores. En momentos difíciles el maestro siempre tenía una palabra alegre, siempre una palabra de consuelo.

Hace muchos años que se fue el maestro, en 2008, pero lo seguimos teniendo presente en cada práctica con mucho

cariño, admiración y respeto. *Arigato Sensei*, gracias por todo, *Sensei*.

Como nos ha explicado, usted ha recibido instrucción de diversos grandes maestros, ¿podría detallar su linaje para ubicar temporalmente su progresión?

En 1966 comencé a practicar *Shito Ryu* con el maestro **César Negri** en la ciudad de Mar del Plata, luego inicié la práctica con el maestro

Miyazato, línea *Shi Do Kan*, en la ciudad de Córdoba (Argentina) y luego continué con el maestro **Yoshihide Shinzato** en Santos (Brasil), donde tenía su *Hombu Dojo*, y en la actualidad dirige su hijo *sensei* **Mitsuhide Shinzato**. Como anécdota, *sensei* Shinzato bautizó el *Dojo de la Montaña*, en japonés, **Yama Dojo**.

Maestro Llusà, gran parte de su trabajo de Karate transcurre en su dojo de la montaña ¿no es así?



Práctica en la playa de Pineda de Mar, Dojo de Sensei Félix González.

“El fortalecimiento del cuerpo es fundamental a través del uso de makiwara, sashi, gueta, kote ki tai...”

¿Atribuye usted un valor especial al entreno en la naturaleza?

Entrenar en el *Dojo* es como nadar en una piscina, pero luego hay que aprender a nadar en el mar, con olas, con corrientes y con vientos. En la montaña no tenemos lugares planos, todo el terreno es desnivelado, hay pozos y raíces que te enganchan los pies, te obligan a levantarte tras cada caída y sigues luchando. Cada postura es especial para cada terreno y ayuda a agudizar la atención y la propiocepción. Además, unido a la práctica de *zazen* en la naturaleza calma la mente y nos llena de energía renovada.

¿Hay algún detalle técnico aparentemente pequeño que considere fundamental?

El fortalecimiento del cuerpo: El *makiwara* es fundamental para la potencia. El *sashi* (mancuernas) fortalece brazos, con el *gueta* (zapato de hierro) se fortalecen las piernas y se logra efectividad en las técnicas y patadas, y ayuda a que cada bloqueo sea un ataque en sí mismo. Por eso no sólo hay que

estar fuerte sino también endurecido con técnicas como el *kote ki tai*: fortalecimiento de antebrazos mediante golpes y bloqueos repetitivos.

¿Qué papel ocupa el kata en su práctica actual?

El *Kata* no solo transmite la técnica, transmite el *ki*, el espíritu. Cuando practico *Matsumura no pasái* estoy sintiendo la energía de cada maestro que aprendió este *Kata* y lo transmitió a sus alumnos y así lo seguimos haciendo de generación en generación. El *Kata* es transmitir una genética de técnica y de espíritu.

¿Cómo evitar que el kata se convierta en algo mecánico o vacío?

Considero que hay que evitar el *postureo*. Además, hay que salir del área de confort en la práctica del *kata* y mantener la mente equilibrada. Si solo practicamos cuando tenemos buenas condiciones físicas entonces solo trabajamos la parte superficial del *kata*. Para aprovechar bien su energía interior hay que practicar con dolor, con frío, con calor,



con preocupaciones... y así el cuerpo y la mente se van templando, como los golpes que forjan una *Katana*.

¿Qué aspectos del Karate moderno le generan más dudas?

Básicamente que el arte marcial moderno transmita los valores fundamentales de disciplina, respeto, esfuerzo, compromiso, honestidad. Eso sí, si el *Karate* moderno ayuda a ser mejor persona, en algún aspecto, adelante, no hay objeción.

Muchas gracias maestro Lluís. ¿Desea añadir algo para finalizar la entrevista?

En enero cumplí 60 años de práctica por este motivo organizamos en Sabadell, los días once y doce de abril, un seminario internacional en agradecimiento a mis maestros, a mis compañeros y a mis queridos alumnos. Me acompañará en la dirección de este evento el gran maestro **Mitsuhide Shinzato**, actual presidente de nuestra federación internacional. Aprovecho la ocasión para agradecerle a usted, señor Jordi Sala, su aportación y apoyo a las artes marciales a través de su editorial y revista *El Budoka*, y muy especialmente a mí y a nuestra escuela. Muchas gracias, *arigato*.

Gracias a usted, maestro, y enhorabuena por la efeméride ■



SEMINARIO INTERNACIONAL KARATE-DO SHORIN RYU Y KOBUDO SHINSHUKAN

60 AÑOS DE PRÁCTICA SENSEI LLUSIÀ

小林流



新秀館

SEMINARIO IMPARTIDO POR:

11/4/2026

DE 9:30 A 12:30
Y DE 15:00 A 17:30

**SENSEI MITSUhide SHINZATO 8º DAN
Y SENSEI ALBERTO LLUSIÀ 8º DAN**

12/4/2026

DE 9:30 A 12:30

SALA POLIVALENTE

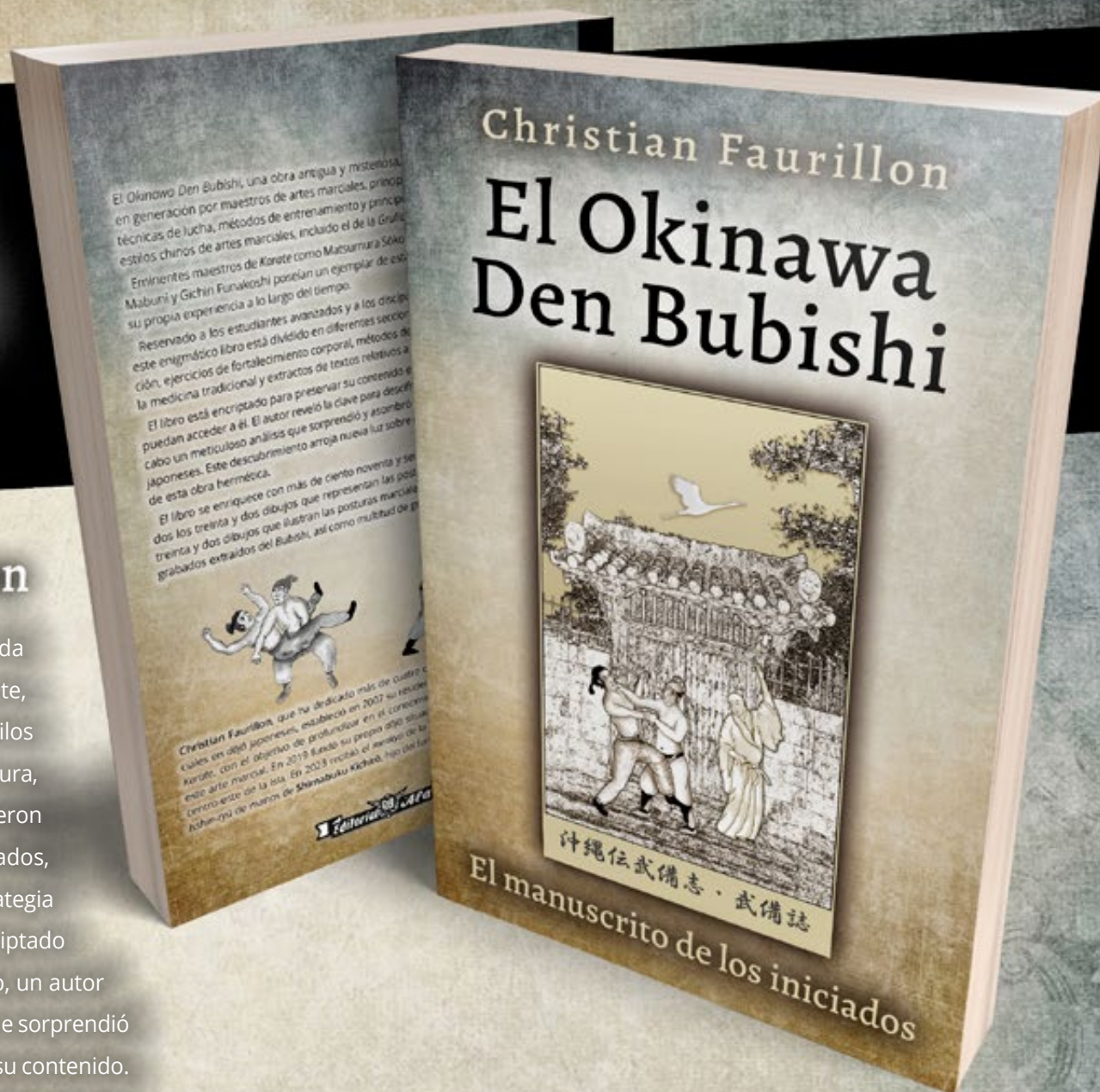
Dirección: Ronda Navacerrada, 58. Ca n'Oriac, Sabadell

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*. Eminentes 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.



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

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

CONTACTO:
MUGENDO TARRAGONA

Sensei Aarón Pérez
Plaça Ponent, nº 11
43001 Tarragona
info@mugendotarragona.com
T. +34 610 23 62 83



ENTREVISTA A AARÓN PEREZ

DIRECTOR TÉCNICO DE LA ESCUELA MUGENDO TARRAGONA

Por J. SALA // Redacción de EL BUDOKA 2.0

Con solo 22 años, Sensei Aarón Pérez ha hecho de las artes marciales su forma de vida. Iniciado a los cuatro, hoy dirige Mugendo Tarragona con una visión clara: formar personas, no solo competidores. En esta entrevista habla de vocación, valores, pedagogía moderna y de cómo el tatami puede transformar vidas y acompañar el crecimiento personal constante.

Buenos días Aarón y muchas gracias por dedicarnos tu tiempo para responder a esta entrevista. ¿Desde cuándo practicas artes marciales?

Practico artes marciales desde que tengo 4 años, y hasta hoy, a mis 22 años, nunca he dejado de entrenar.

¿Qué despertó tu interés por estas disciplinas?

Lo cierto es que mis padres querían que empezara un deporte para inculcarme los valores que el deporte da a los más pequeños: concentración, deportividad, disciplina... Y no me gustaba ninguno de los deportes más comunes como el fútbol o el básquet así que empecé a entrenar Taekwondo en el Dojo donde lo hacían mis primos mayores. Al ser tan pequeño no recuerdo muy bien mis inicios.

¿Has practicado otras artes marciales a lo largo de tu vida?

Practique Taekwondo unos años y después empecé en Mugendo.

¿Desde cuándo estás vinculado con Mugendo? ¿Cómo llegaste a estar tan involucrado?

Empecé en Mugendo Vilafranca con 9 años, era una nueva escuela en mi pueblo y recientemente había dejado el Taekwondo así que me decidí a probar y sentí que ese era mi sitio. Poco a poco fui entrenando, mejorando y aprendiendo, me propusieron empezar una formación para empezar a ayudar en las clases como Líder Team, después vino la formación de instructor, y ahí fue cuando tuve claro que quería dedicarme a esto. Aún así sabía que era difícil y estudié Derecho, pero en cuanto me dieron la oportunidad de abrir mi propia escuela Mugendo, lo dejé todo y me centré en este proyecto.

¿Qué puntos fuertes destacarías para atraer el interés hacia esta disciplina?

Creo que es increíble que personas que quizás por peso, edad, vergüenza, inseguridades... jamás practicarían un deporte de contacto o en un arte marcial, en Mugendo encuentren

un lugar seguro donde aprender este deporte y crecer marcial y personalmente. Poder ayudar a gente a mejorar y ayudar a cambiar su vida es algo que hace de esta disciplina y mi trabajo algo que apasiona.

Mugendo cuida mucho el trabajo formativo en todos sus alumnos, pero especialmente en niños y adolescentes. ¿Qué podrías decirnos al respecto?

Creo que la infancia y la adolescencia son de las etapas más complejas que existen en la vida en muchos aspectos. Muchos niños y adolescentes sufren bullying, inseguridades, miedos... Una de las cosas que más me gusta de mi trabajo como director del centro Mugendo Tarragona es poder acompañar y ser un apoyo en la formación de los niños y adolescentes y ayudarles a crecer con valores, respeto y disciplina, ayudarles a poner límites y a ganar seguridad, a hacerles ver que sí son capaces. Siento que es el grano de arena que quiero aportar a la sociedad.

UNA DE LAS COSAS QUE MÁS ME GUSTA DE MI TRABAJO COMO DIRECTOR DEL CENTRO MUGENDO TARRAGONA ES PODER ACOMPAÑAR Y SER UN APOYO EN LA FORMACIÓN DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES Y AYUDARLES A CRECER CON VALORES, RESPETO Y DISCIPLINA

¿Qué ofreces en tu club de Mugendo?

En mi Club tenemos clases para todas las edades y un horario muy flexible, a parte de clases para todos los niveles.

Mejoramos nuestra forma física, nuestra autoestima, concentración... **Mugendo** Tarragona es un club joven. Todavía no llega a los 2 años, aún así hemos hecho piña y es una gran familia que recibe con los brazos abiertos a cada nuevo miembro. Tenemos un trato muy cercano y buscamos siempre aprovechar la sinergia que nos hace aprender de todos.

Mugendo organiza un sinfín de cursos, seminarios, eventos de diversa índole ¿Es ésta una buena forma de progresar y de formarse?

Bajo mi punto de vista (he sido competidor toda la vida) totalmente sí, creo que participar en cursos y seminarios te hace crecer, mejorar y te enriquece a nivel técnico y marcial. Y competir te enseña humildad, respeto, compa-

ñerismo, saber perder y también saber ganar. Valores que considero fundamentales para la vida.

Las personas que se acercan a tu escuela ¿vienen en busca de una mejora física, aprender a defenderse, potenciar su autoestima...?

La verdad es que los intereses de mis alumnos son muy variados, hay gente que viene a ponerse en forma, hay gente que quiere pelear en un *ring*, y también la hay que viene a mejorar y trabajar su autoestima, lo bonito de esto es que entre ellos entrenan juntos y pese a que tienen objetivos diferentes todos consiguen ese objetivo por el que empiezan.

Fundamentado en artes marciales tradicionales, Mugendo tiene un sistema pedagógico moderno, sin duda eso le da un plus muy importante, ¿no es así?

Sí, uno de los pilares de **Mugendo** es ese sistema pedagógico marcial muy trabajado y es algo que ayuda mucho a mejorar tanto la autoestima



UNO DE LOS PILARES DE MUGENDO ES ESE SISTEMA PEDAGÓGICO MARCIAL MUY TRABAJADO Y ES ALGO QUE AYUDA MUCHO A MEJORAR TANTO LA AUTOESTIMA COMO EL COMPORTAMIENTO DE LOS NIÑOS

como el comportamiento de los niños, ayuda a la mejora escolar, a mejorar el comportamiento en casa, ayuda a ganar disciplina y motivación a los más pequeños. Es una herramienta fundamental. Es algo que nos diferencia mucho del resto de *Dojos* y es algo que como instructor en mi día a día veo que las familias valoran muy positivamente a la hora de elegirnos.

Con respecto a la competición ¿la promueves? ¿es imprescindible, la recomiendas? ¿Qué puedes decirnos al respecto?

Mugendo promueve mucho la competición, y no solo eso si no que pone muchas facilidades para ello con hasta 6/7 competiciones cada temporada.

Como decía, toda la vida he sido competidor y es algo que me apasiona, la promuevo mucho desde mi escuela y en la última competición, el *Open Penedès*, **Mugendo** Tarragona presentó cerca de 40 participantes obteniendo unos resultados increíbles. Aún así, no es ni imprescindible ni obligatorio, cada alumno entrena con unos objetivos diferentes y trabajamos para que lleguen a cumplirlos sean cuales sean. La recomiendo cuando ese es

tu objetivo o cuando sin serlo, la motivación y la constancia te llevan a tener como nuevo objetivo la competición.

¿Qué perspectivas tienes para los próximos años?

Mi perspectiva de futuro es seguir aprendiendo, seguir formándome y seguir haciendo crecer la familia **Mugendo**. Me gustaría poder llegar a más gente y ayudarles a cambiar su vida. La idea es seguir trabajando duro como hasta hoy y seguir disfrutando de mi trabajo y de mi deporte, que es mi pasión.

Muchas gracias Aarón y ¡mucho suerte!

Gracias a vosotros ■



無限道

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

AIKIDO SÉNIOR

Aikido para la tercera edad

Por **JOSÉ SANTOS NALDA ALBIAC**

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

El término *sénior*, para los efectos de este artículo, se refiere a las personas que están comprendidas en el tramo de edad que va de los cincuenta y cinco años a los setenta y cinco, y que en su juventud han practicado algún deporte, aunque esta no sea una condición indispensable.

El calificativo *sénior* procede del latín *senior* que significa: viejo, anciano, y durante el Imperio Romano se empleó para referirse a los ancianos más respetables, o sea, los senadores romanos.

En un *dojo* de *Aikido*, los practicantes que han superado los cincuenta y cinco años pueden considerarse alumnos *sénior*, con plena capacidad de acción, pero adaptando los entrenamientos a sus posibilidades físicas, que naturalmente ya no son las mismas que a los veinticinco años.

¿Es posible iniciarse o seguir la práctica de este arte a partir de los 55 o 60 años de edad?

Desde mi experiencia de más de cincuenta años enseñando el arte de Ueshiba puedo afirmar que, cualquier persona no afectada por ninguna enfermedad o lesión articular, que suponga un impedimento serio, el *Aikido* le va a permitir iniciar o profundizar la práctica, adaptada a su condición física con el riesgo mínimo de lesionarse.

El *aikidoka* *sénior* progresa a su ritmo, si bien con sus propios objetivos de mejora, pero libre de la ansiedad por conseguir grandes, una actitud que le permite profundizar mejor en el sentido de lo que hace, lo que busca y lo que espera.



¿Por qué practicar Aikido a partir de los cincuenta y cinco años?

El cuerpo (músculos, tendones, articulaciones, corazón, pulmones, etc.) ya no posee las mismas capacidades que a los veinte años, es una evidencia que hay que tener en cuenta en la programación de las clases por parte del profesor, al que cabe la responsabilidad de controlar la intensidad

de los entrenamientos, así como proponer aquellos ejercicios que son más apropiados para estas personas.

En nuestra sociedad los sénior son cada vez más activos y buscan ocupar su tiempo con aficiones que mejoren su calidad de vida, un propósito que el Aikido puede cumplir ampliamente dado que su práctica va a solicitar, de manera adaptada a cada uno, la puesta a punto de las condiciones físicas, técnicas, mentales, emocionales y éticas, susceptibles de ser mejoradas y mantenidas en el tiempo.

La principal motivación de los sénior que desean involucrarse en el arte del Aikido, es la conservación de la salud y de la forma física y mental, acompañada si es posible de personas que comparten el mismo fin.

Los entrenamientos comienzan con un calentamiento muscular, articular y una preparación cardiorrespiratoria y mental; las caídas se realizan de manera suave rodando, y no chocando contra el suelo, protegiendo y flexibilizando la columna vertebral, así como el resto de articulaciones.

Se limita o evita el trabajo anaeróbico, de modo que los ejercicios en el modo *jyū waza* no sobrepasen el minuto de duración.

También se limita a dos o tres minutos el trabajo en *suwari waza*.

Durante el entrenamiento se introducen pausas de recuperación, de modo que cada seis o siete minutos el profesor cambia de técnica, y mientras explica la siguiente los alumnos disponen de dos o tres minutos de descanso.

El profesor programa el contenido de la clase evitando aquellos ejercicios que pueden sobrepasar la capacidad física de los sénior.

“EN UN DOJO DE AIKIDO, LOS PRACTICANTES QUE HAN SUPERADO LOS CINCUENTA Y CINCO AÑOS PUEDEN CONSIDERARSE ALUMNOS SÉNIOR”





“EN NUESTRA SOCIEDAD LOS SÉNIORS SON CADA VEZ MÁS ACTIVOS Y BUSCAN OCUPAR SU TIEMPO CON AFICIONES QUE MEJOREN SU CALIDAD DE VIDA, UN PROPÓSITO QUE EL AIKIDO PUEDE CUMPLIR AMPLIAMENTE”

Beneficios que conlleva la práctica del Aikido para los sénior

- La fluidez de los movimientos mejora las articulaciones, la postura y evitan la rigidez muscular permanente.
- Mejora la estabilidad y equilibrio corporal y los reflejos de protección.
- Se estimula la capacidad de atención y concentración, así como la memoria procedural.
- La práctica regular aumenta la capacidad de los músculos para consumir la glucosa, se hacen más sensibles a la acción de la insulina y disminuye la cantidad de azúcar en la sangre.
- Se habitúa a adoptar la actitud psicofísica, idónea para cada momento.
- A medida que se progresa en el aprendizaje, mejora la autoconfianza, la autoestima y el autocontrol.
- El cambio de compañero cada vez que el profesor cambia de técnica, favorece la solidaridad, la empatía y la amistad entre ellos, creando un sentimiento de pertenencia al grupo.

¿Por qué elegir el Aikido?

La filosofía del Aikido propone la adquisición de una serie de valores y actitudes de indudable utilidad para la vida cotidiana como son: el respeto, la paciencia, la perseverancia, la adaptabilidad a los cambios, etc. que motivan, animan y generan una actitud positiva frente a las dificultades y el deseo de seguir activos para su propio bienestar.

La experiencia nos demuestra que la práctica del Aikido se adapta perfectamente a la capacidad y necesidad de cada persona, y en ningún momento fuerza sus posibilidades, lo cual no es ningún impedimento para progresar sin presiones ni riesgo de lesionarse.

Las técnicas se aprenden y practican poniendo la atención en la fluidez y la flexibilidad, antes que en la fuerza y la velocidad.

Los entrenamientos constituyen una actividad social, y crean ocasiones de encuentro, en las que compartir, conocimientos, opiniones, actividades, etc. evitando el aislamiento o la soledad.

En cuanto al aspecto filosófico del Aikido, el sénior se familiariza con la búsqueda de la armonía, la comprensión y la aceptación de los otros, la integración social, el bienestar emocional y el desarrollo personal factores que, sin duda, contribuirán a una mejor calidad de vida.

El aprendizaje de las técnicas frente a todo tipo de ataques, permite habituarse a la situación de estrés psicológico frente al peligro, y a responder de manera más eficaz, más racional y sobre todo pro-



"PRACTICAR AIKIDO DESPUÉS DE LOS 55 AÑOS ADEMÁS DE QUE ES PERFECTAMENTE POSIBLE, PUEDE SER UNA DE LAS MEJORES DECISIONES QUE, SIN DUDA ALGUNA, MEJORARÁN LA CALIDAD DE VIDA DE ESA PERSONA"

porcional, acorde con el espíritu del *Aikido* y con el Código Penal.

No existe la competición en *Aikido*, ni la rivalidad que deja un ganador y un perdedor, cada uno entrena para mejorarse a sí mismo de acuerdo a sus aptitudes personales, favoreciendo la convivencia, la ayuda y el progreso mutuo, en un marco de máxima seguridad.

Sin olvidar el aspecto de protección personal, o la capacidad de autodefensa, aprendiendo a manejar situaciones de riesgo sin recurrir a la violencia, un aprendizaje que se adquiere

con los entrenamientos, aunque no sea este el objetivo principal del *Aikido*.

El ambiente del *dojo*

El *Aikido* sénior es ante todo una escuela de vida en la que se mejora y refuerza el cuerpo y se alegra y rejuvenece el espíritu.

En la clase de *Aikido* se encuentran personas sénior de diferentes profesiones, en un ambiente tranquilo, cordial y respetuoso gracias al cual muy pronto se establecen relacio-

nes amables de compañerismo y empatía, dado que no existe la idea ni la posibilidad de competir contra nadie, cada uno trabaja para su propia superación con la ayuda del compañero de turno, en un marco de agradable convivencia que hace interesantes y provechosas las clases, dejando en cada alumno la sensación de que ha merecido la pena asistir un día y otro, durante todo el curso.

Practicar *Aikido* después de los 55 años además de que es perfectamente posible, puede ser una de las mejores decisiones que, sin duda alguna, mejorarán la calidad de vida de esa persona.

La realidad que se vive en los centros donde se enseña y practica el *Aikido* muestra que el número de alumnos que sobrepasan la cuarentena, es sensiblemente mayor que los que tienen entre 18 y 30 años.

Los *aikidokas* sénior viven los entrenamientos con más aplicación y deseos de aprender, si bien a su ritmo, no sienten la urgencia de pasar de grado, sino de asimilar bien lo expuesto en cada clase, son más constantes y más conscientes de sus posibilidades y de sus limitaciones y, en consecuencia, el riesgo de accidente muscular o articular queda reducido al máximo.



“UN RECIENTE ESTUDIO DE LA HARVARD MEDICAL SCHOOL REVELÓ QUE PRACTICAR ARTES MARCIALES SUAVES, EN ESPECIAL EL AIKIDO, ES LA ACTIVIDAD FÍSICA MÁS BENEFICIOSA PARA PERSONAS MAYORES DE 55 AÑOS”

Dadas las muchas posibilidades de formación integral del *Aikido*, en el ámbito físico, técnico, mental, emocional y ético, cabe pensar que cada vez serán más las personas sénior que descubran y decidan seguir este camino, que va a enriquecer notablemente su calidad de vida.

Un reciente estudio de la *Harvard Medical School* reveló que practicar artes marciales suaves, en especial el *Aikido*, es la actividad física más beneficiosa para personas mayores de 55 años, debido a su bajo impacto sobre las arti-

culaciones y su enfoque en los movimientos fluidos, por lo que se revela como un excelente medio para conservar la salud y el envejecimiento activo.

Si la curiosidad nos lleva a consultar los *dojos* que aparecen en *Internet* podemos ver en las fotos que publican, que la mayoría de los que figuran en ellas, son *aikidokas* que bien pueden considerarse como sénior. También en nuestro *Dojo Almozara*¹, el grupo de personas que sobrepasan la cincuentena es mayor que el

de los jóvenes, y el ambiente de armonía y respeto es tan cordial y acogedor, como el espíritu de superación.

Dado el aumento continuo de la población mayor de 65 años, las artes marciales suaves como el *Aikido*, perfectamente asequible y adaptable al sector sénior, los centros especializados cada vez ofrecerán más programas, cursos y entrenamientos pensados para este grupo de personas.

En cuanto a los *aikidokas* comprendidos entre los 17 y los 30 años, su inscripción y presencia en los *dojos* de *Aikido* no es muy numerosa, ya sea porque la situación de estudiantes o trabajadores, no se lo permite, o bien porque los responsables de la enseñanza de este Arte no hemos acertado en mostrar toda la riqueza que les puede aportar en cuanto a su desarrollo personal, así como la utilidad de todos sus valores y actitudes, aplicados a la vida cotidiana ■

1.- En las fotografías que ilustran este artículo, aparecen algunos de los alumnos del autor en el Gimnasio Almozara (<https://gimnasioalmozara.com/>).

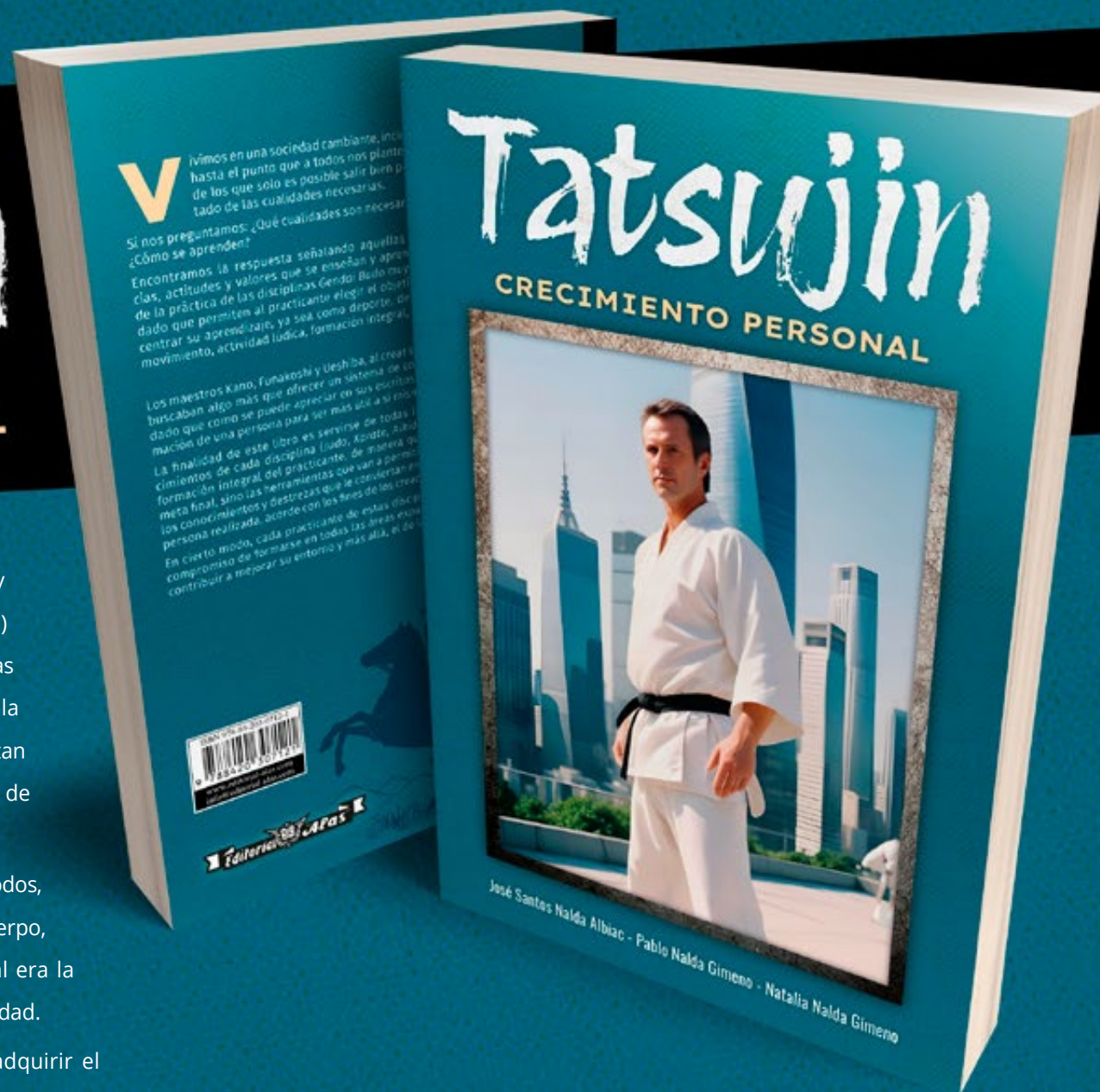
Tatsujin

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 conviertan 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.



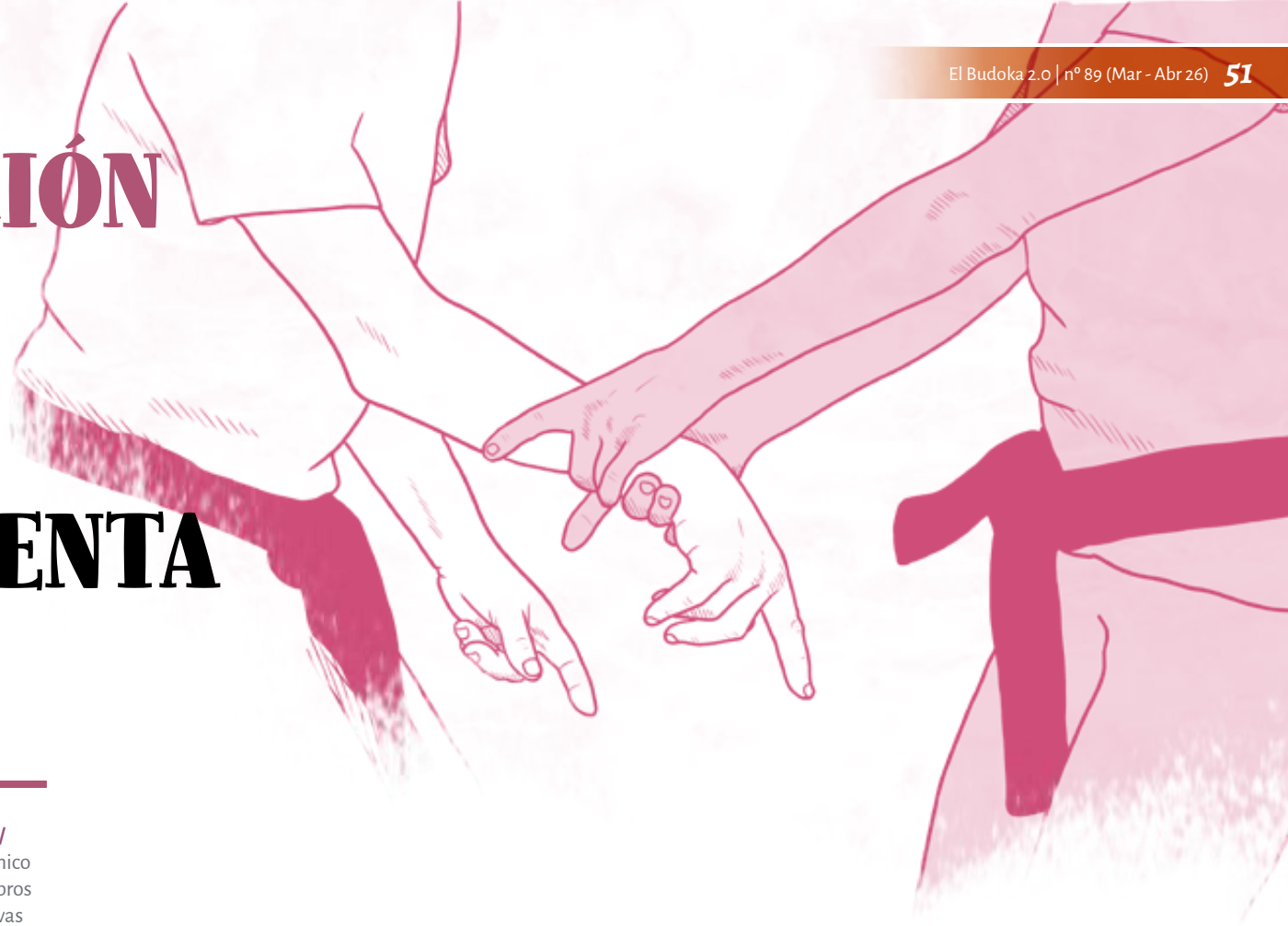
Por **J. Santos Nalda,**
Natalia y Pablo Nalda Gimeno

ISBN 978-84-203-0712-1

P.V.P. 20€ / 204 páginas

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

LA VISUALIZACIÓN EN LAS ARTES MARCIALES: UNA HERRAMIENTA DIFERENCIAL



Por **GUZMÁN RUÍZ GARRO** // 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

*En Hapkido se considera que:
“Un cuerpo sin mente
es fuerza sin dirección,
y una mente sin cuerpo
es idea sin acción”*

*El objetivo es dominar la mente
antes de subyugar al oponente.*

En artes marciales, visualizar no es “imaginar por imaginar”, sino ensayar mentalmente técnicas, combates y estados emocionales con intención y detalle.

En divulgación psicológica suele decirse que el consciente representa alrededor del 5% de la actividad mental de una persona, mientras que, el 95% restante, corresponde a procesos inconscientes o automáticos.

Desde la neurociencia y la psicología cognitiva se acepta que el consciente representa: pensamientos actuales, emociones reconocidas, percepción del entorno, voluntad, decisión y el “yo” cotidiano.

Si nos atenemos a características basadas en el psicoanálisis y la psicología, en lo referido a la influencia automática, el 97% de la vida se pasa en un lugar inconsciente, lo que significa que gran parte de nuestras acciones ocurren sin una planificación consciente.

Especifiquemos

¿Qué pasa realmente en el cerebro cuando visualizas una acción marcial con detalle (posición, ritmo, sensación corporal)?

- » Se activan los mismos circuitos motores: corteza motora, premotora y cerebelo “ensayan” el movimiento, aunque el cuerpo no se mueva.
- » Se consolidan patrones técnicos: el cerebro refuerza cómo se ejecuta la técnica correcta y reduce variaciones innecesarias.
- » Mejora el *timing*: anticipas secuencias: ataque → respuesta → transición. Eso aminora el tiempo entre percepción y acción.
- » Aumenta la coordinación: especialmente en movimientos complejos o encadenados.

Visualización y sistema nervioso

Cuando visualizas situaciones reales de combate: el cerebro reconoce los patrones antes, la señal nerviosa viaja con menos interferencia, se reduce el tiempo entre estímulo y respuesta.



“Visualizar no es “imaginar por imaginar”, sino ensayar mentalmente técnicas, combates y estados emocionales”

Activa el estado correcto

La visualización regula el sistema nervioso autónomo: evita el exceso de adrenalina (bloqueo), mantiene activación óptima (alerta, sin tensión).

Un sistema nervioso entrenado responde sin entrar en pánico.

Automatiza la técnica

La repetición mental: fortalece vías neuronales, reduce la necesidad de control consciente, permite que el cuerpo actúe con fluidez.

Mejora la lectura del oponente

Visualizar escenarios: agudiza la percepción periférica, mejora la anticipación, merma el sobresalto. El sistema nervioso espera lo que puede ocurrir.

Integra mente y cuerpo

Menos conflicto interno: no hay órdenes contradictorias, no se sobrepensa, hay coherencia acción-intención.

Aclaración: sobrepensar (*overthinking*) es un hábito mental negativo y contraproducente que atrapa la mente en ciclos repetitivos de pensamientos, generando altos niveles de ansie-

dad, estrés, fatiga mental y parálisis en la toma de decisiones.

Recapitulando

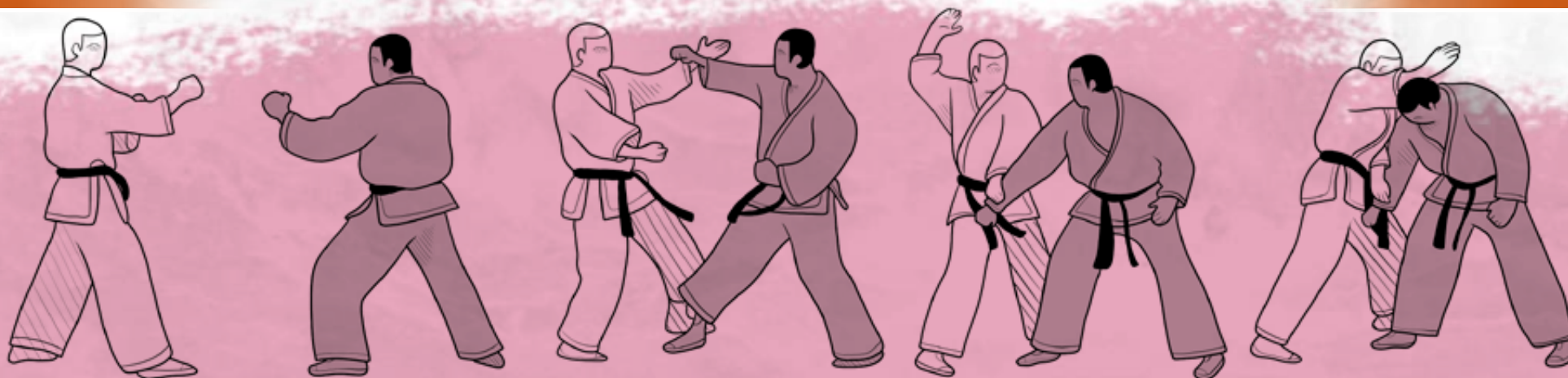
- » **La visualización mejora la técnica sin desgaste físico.**
- » **Aporta ventajas competitivas:** estrategias contra distintos oponentes, mengua situaciones de presión o error cuando ocurren en realidad.
- » **Control emocional y mental.** La visualización ayuda a reducir la ansiedad antes del combate, a mantener la calma bajo presión, a recuperarse mentalmente tras una derrota.

- » **Construye confianza:** verse a uno mismo ejecutando con éxito refuerza la autoeficacia. No es fantasía: es entrenamiento mental dirigido.

La visualización pre-entrena el sistema nervioso para que, cuando llega el combate real, las percepciones que recibe no le resulten desconocidas. **No es magia: es adaptación neural.**

Veamos ahora cómo, en la práctica marcial, hay momentos en los que el cerebro “insensibiliza” el cuerpo

De entrada, afirmaré que este hecho tiene que ver con la neurofisiología, no con la mística.



“La repetición mental: fortalece vías neuronales, reduce la necesidad de control consciente...”

En situaciones de estrés alto, impacto o combate, el cerebro puede reducir temporalmente la percepción del dolor y la fatiga para priorizar la supervivencia y la acción.

Analgesia inducida por estrés

» **El sistema nervioso libera:** endorfinas, encefalinas, dopamina y noradrenalina.

» **Se da un cambio de prioridades sensoriales.** El cerebro baja la señal del dolor, mantiene activas la visión, el equilibrio y la propiocepción, elimina información “no crítica”. No es que no haya daño, es que el cerebro decide no escucharlo.

» **Se activa el sistema nervioso simpático:** aumento de fuerza momentánea, mayor tolerancia al impacto, sensación de “cuerpo pesado o anestesiado”.

Por qué algunos enseñantes confunden con “energía” estos procedimientos del cerebro:

- » Por que se experimenta como calor interno, reducción del dolor, sensación de poder o claridad.
- » En realidad estamos hablando de la funcionalidad del sistema nervioso.
- » El origen es químico y neural, no sobrenatural.

Finalmente, si disminuye la conciencia, si se ignoran lesiones reales, si se sobrepasa el límite físico, aparecerá el desgaste crónico, aumentarán los riesgos.

Muchas gracias a la revista *EL BUDOKA 2.0* por contar conmigo en esta nueva colaboración ■

Clases de Hapkido y Yusul

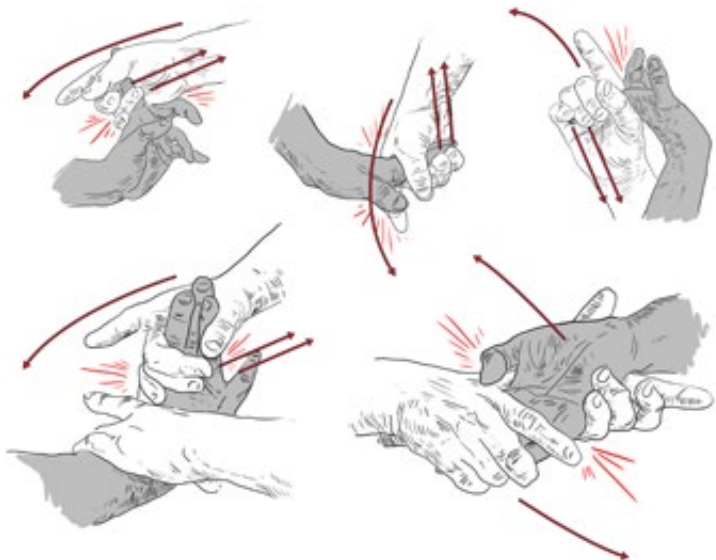
CURSO 2025-2026

- 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

Tabla de boxeo a dos.

Serie técnica [PRIMERA PARTE]

Por **GIRONA-MIGUEL**

Instructor Jefe // Sala Marcial Kung Fu Sant Andreu.

Reportaje gráfico: **A. Boada** (modelos humanos - fotos no retocadas)

En las Artes Marciales Chinas (*Kungfu*) existen distintos entrenos para introducir la aplicación, con compañero/oponente, de las técnicas previamente aprendidas y potenciadas en solitario. Uno de esos entrenos son las **Tablas de Boxeo a dos** (对练/雙人套路), una serie de encadenamientos de ataques y defensas conocidos de antemano por ambos practicantes. Con su entreno se consigue adquirir la sensación de choque con el adversario, la apreciación de la distancia, el juego de pies con propósitos de lucha y el encadenamiento de técnicas, entre otros.

Como ejemplo, presentamos la parte inicial de una Tabla de Boxeo. Lectura:

- » Los practicantes se han nombrado en base al color de su vestimenta. R (rojo); B (blanco).
- » Blanco representa un practicante que se está iniciando. La mano "pasiva" está en su cintura. Rojo representa un practicante más avanzado, mantiene la mano "pasiva" en protección.
- » Los nombres de las técnicas se han abreviado. Así *Empujar Montaña* en vez de *Tigre Feroz Empuja Montaña*.



Foto 1: Saludo. Ambos Tigre y Dragón Salen de la Cueva.

Foto 2: Ambos En Alerta.

Foto 3: R Puño Plano, B Puente Interno.

Foto 4: R Letra Sol, B Palma Aplastante.

Foto 5: R Empujar Montaña, B Puente Externo.

Foto 6: B Puño Plano, R Puente Interno.

Foto 7: B Letra Sol, R Palma Aplastante.

Foto 8: B Empujar Montaña, R Puño Colgado.

Foto 9: R Puño Recto, B Mariposas Vuelan.

Foto 10: B Palma Mariposa, R absorbe el golpe.



**NO VENDEMOS
KUNGFU.**

**ENSEÑAMOS
KUNGFU.**

<https://www.hongkensantandreu.es>

AESNIT



Asociación Española de Nihon Tai-Jitsu/Jujutsu/Kobudo

www.aesnit.es

Nihon Tai-Jitsu

Nihon Jujutsu

Nihon Kobudo

AikiDo

Tanbo Jutsu

Defensa Policial NITAIPO

Karate-Do

Nihon Tai-jitsu Adaptado

Defensa Personal Femenina



Dojos afiliados a AESNIT:

CATALUNYA

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

ASTURIAS

Oviedo. T. 667.450.560

BALEARES

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

MADRID

Móstoles. T. 655.857.766
Navalcarnero. T. 655.857.766

GALICIA

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

ANDALUCÍA

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

Para información general

perecalpe@gmail.com
T. 686.128.518

CURSO DE

YANG TAICHI

FORMA DE 85 Y APLICACIONES

DEL 1 AL 3 DE MAYO

PABELLÓN UNIVERSITARIO - OURENSE 2026

**IMPARTIDO POR EL MAESTRO FU QING QUAN
6º GENERACIÓN DE LA FAMILIA YANG**

Educado desde niño para ser el máximo representante MUNDIAL del YANG TAI CHI, por su abuelo el Gran Maestro Fu Zhong Wuen y por su padre, Gran Maestro Fu Sheng Yuan



FEDERACIÓN
GALEGA
DE JUDO E D.A.



DEPORTE
GALEGO



DINAMIC
ESCUELA DE ARTES CHINAS

www.escueladinamic.com

facebook: "Escuela Dinamic"

C/ Emilla Pardo Bazán 18 Bajo

jago@dinamictaiji.com

CP 32004 OURENSE | +34 988 23 99 37

+34 988 23 99 37



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

Corea ante la invasión japonesa: Choong-Moo

Por **ANDREU MARTÍNEZ**

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

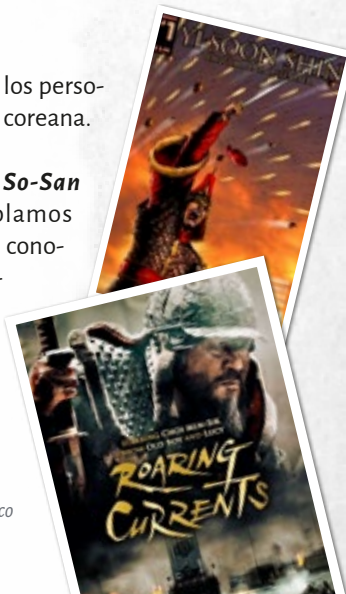
Si tuviéramos que elegir al héroe por antonomasia dentro de la cosmovisión coreana, este sería, casi sin lugar a dudas, el **Almirante Yi Soon-Sin** (1545-1598), conocido por nosotros por su título póstumo (**Choong-Moo**, *Maestro de Leal Valor*). Su figura está presente en estatuas, libros, cómics i películas¹, siendo todavía recordado como un incansable defensor del país ante

los ataques extranjeros y uno de los personajes más queridos de la historia coreana.

En el artículo dedicado a **So-San** (*El Budoka* 2.0, nº 86) ya hablamos de la invasión japonesa, también conocida como *Guerra Imjin* (1592-1598), dirigida por Toyotomi Hideyoshi. Por lo que res-

¹ Permítanme que les recomiende, particularmente, el cómic *Yi Soon Shin, Warrior and Defender* y la película *The Admiral: Roaring Currents* (Kim Han-min, 2014), que recrea la épica *Batalla de Myeongryang*, donde Choong-Moo, contando con tan solo 13 barcos, logró la victoria contra una flota japonesa de, como mínimo, 133.

Si son aficionados a las manualidades, no resulta difícil encontrar modelos a escala del Kobukson o *barco tortuga*, del que hablaremos más adelante.





“EL ALMIRANTE YI SOON-SIN LLEVÓ A SUS NAVES A LA VICTORIA EN 23 OCASIONES, ENFRENTÁNDOSE CASI SIEMPRE A EJÉRCITOS QUE LE SUPERABAN EN NÚMERO”

pecta a la derrota marítima del ejército japonés, el papel del Almirante Yi Soon-Sin resultó clave y, una vez más, no exento de polémica por las difíciles circunstancias que marcaron su vida.

El Almirante Yi Soon-Sin llevó a sus naves a la victoria en 23 ocasiones, enfrentándose casi siempre a ejércitos que le superaban en número.

Pero, al contrario de lo que podríamos pensar, no siempre recibió los honores que merecía: a pesar de sus logros y de hacer siempre todo lo posible para defender a su país, incluso después de muerto, sufrió la envidia de parte de la corte, llegando a ser torturado y degradado al rango de soldado raso. Cuando no quedó más remedio, fue promovido de nuevo al rango de Almirante

General, puesto que nadie más que él podía hacer frente al avance del ejército japonés.

Además de los vastos conocimientos que nuestro protagonista albergaba acerca de las mareas, el territorio, la estrategia y la táctica... todavía se guardaba un as en la manga: el **Kobukson**. Se atribuye a Yi Soon-Sin la invención del primer acora-

zado blindado, del que se dice que es el precursor del actual submarino. En sus propias palabras, se trata de un “un barco tortuga con una cabeza de dragón, de cuya boca podemos disparar nuestros cañones, y con clavos de hierro en la superficie para perforar los pies del enemigo cuando intenten abordarnos. Como tiene la forma de una tortuga, nuestros hombres pueden ver desde dentro,

pero el enemigo no puede vernos desde fuera. Se mueve tan rápido que puede sumergirse en medio de cientos de naves enemigas en cualquier condición climática para atacarlas con balas de cañón y fuego”. Esta genial invención resultó crucial en muchas de sus victorias.

2 En la *Batalla de Noryang*, Yi Soon-Sin recibió el impacto de una bala de arcabuz. Sabiendo que su muerte estaba cerca, le dijo a su sobrino: *La batalla está en su apogeo: ponte mi armadura y toca mis tambores de guerra. No anuncies mi muerte. Así lo hizo, guiando a sus hombres hasta la victoria sin que supieran que su líder había fallecido.*

Conocemos muchos detalles de la vida de Choong-Moo, como el que hemos citado previamente, a través de dos de sus textos que todavía se conservan: el *Diario de guerra* y los *Memoriales ante el tribunal*³. En ellos podemos encontrar múltiples ejemplos de su coraje, lealtad y determinación. Suya es la frase: *El que busque la muerte, vivirá; el que busque vivir, morirá*.

La fama de Yi Soon-Sin ha traspasado las fronteras de Corea: sus 23 victorias, entre las que se incluye la extraordinaria *Batalla de Myeongryang*, y ninguna derrota, le garantizan un lugar en el panteón de los grandes Almirantes. No solo por su intachable carrera militar, sino también por su integridad y devoción a su país y sus habitantes. Yi Soon-Sin no luchó por expandir el territorio de Corea (entonces *Joseon*), ni por su gloria personal. A pesar de sufrir las injusticias del poder en carne propia, no dudó en defender a los suyos cuando fue necesario. Su recuerdo representa una inagotable fuente de inspiración para las presentes y futuras generaciones.

Aquí acaba nuestro relato del **Gran Almirante Yi Soon-Sin**, admirado antes por sus enemigos que por sus superiores. A él está dedicado el *Tul* número 9, el último que aprendemos antes de pasar a la categoría de *Dan*. Como dice el General Choi: *La razón por la cual esta forma acaba con un ataque con la mano izquierda es para simbolizar su lamentable muerte, no pudiendo mostrar todas sus capacidades debido a su lealtad al rey* ■

**“LA FAMA DE YI
SOON-SIN HA
TRASPASADO LAS
FRONTERAS DE COREA
GARANTIZÁNDOLE UN
LUGAR EN EL PANTEÓN
DE LOS GRANDES
ALMIRANTES”**



³ Las versiones en inglés de ambas obras han sido publicadas por Yonsei University Press.

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

Francisco Javier MIRANDA JARILLO

DELEGADO WKL LEVANTE

Por RAFA LÓPEZ // www.wklworld.com

Francisco Javier Miranda Jarillo, actual delegado **WKL LEVANTE** es maestro y divulgador del *Ken Thay*, arte marcial al que ha dedicado toda su vida desde finales de los años 80. Campeón en diversos torneos nacionales e internacionales, combina la vertiente tradicional con el combate deportivo real. Dirige la formación de nuevas generaciones y un equipo competitivo liderado por Aarón Miranda Molina. Su labor se centra en preservar y difundir el *Ken Thay* como un sistema completo y actual.

¿Cómo te iniciaste en las artes marciales?

Mi inicio en el mundo de las artes marciales fue muy similar al de muchos jóvenes de los 80, con gran influencia del cine de artes marciales. Comencé practicando las disciplinas que en ese momento estaban más implantadas como el *Karate* y el recién llegado *Taekwondo*. Sin embargo, el verdadero punto de inflexión llegó cuando conocí a mi maestro, So Gun Go, quien me intro-

dujo en el sistema *Ken Thay*. Desde ese momento pasó a convertirse en el eje central durante toda mi vida, permaneciendo a su lado hasta su fallecimiento.

De forma paralela, fui conociendo y entrenando otros estilos, como *Kempo* de la mano de los hermanos Ortega, *Ming Chuan* con el maestro Amado y el maestro Adolfo Pérez, y *Viet Vo Dao* con el maestro Díaz... En la actualidad continuo entrenando, enseñando y difundiendo el *Ken Thay*, un sistema que ha estado presente en todas las etapas de mi vida.

¿Cuál ha sido tu trayectoria deportiva en las AA.MM.?

En mi época las oportunidades competitivas eran limitadas para quienes practicábamos sistemas no oficiales o poco reconocidos. Existían los campeonatos *Open*, que permitían competir a practicantes de diferentes estilos, y en ellos tuve la oportunidad de competir.



“El verdadero punto de inflexión llegó cuando conocí a mi maestro, So Gun Go, quien me introdujo en el sistema Ken Thay”

Fui Campeón del Mundo (Benalmádena), en dos ediciones consecutivas, en el año 1990 *Ryu San Ryu*. Subcampeón de Europa en Torrejón de Ardoz (Madrid) en 1992. Subcampeón en el Open Mundial ICKKF de Portugal 2012.

¿Cuál es tu próximo reto inmediato?

Mi reto actual sigue siendo el mismo desde hace años: dar a conocer el *Ken Thay*. Considero que es un sistema de gran belleza, no solo por su eficacia competitiva, sino también por su capacidad para formar el carácter del practicante.

En los próximos meses comenzará un programa de televisión en la Comunidad Valenciana, dentro del canal *Tele Vega Baja*, cuyo objetivo será difundir el *Ken Thay*. Además, el programa dará espacio a otros estilos de lucha, tanto los menos conocidos como los más populares, y permitirá visibilizar a los distintos maestros y sistemas que existen actualmente en España.

¿Y a largo plazo, qué objetivos tienes?

A largo plazo mi objetivo es consolidar la difusión del sistema y asegurar la continuidad del *Ken Thay* a través de las nuevas generaciones. En este proceso, la figura de mi hijo, Aarón Miranda Molina, resulta clave tanto en la transmisión del estilo como en el desarrollo de futuras canteras.

Paralelamente trabajo en la creación de cursos y formaciones específicas, que permitan estructurar el aprendizaje del *Ken Thay* y garantizar una enseñanza coherente y de calidad.

Actualmente diriges un equipo de competidores ¿Qué destacarías de ellos?

Actualmente dirijo un grupo de competición liderado por Aarón, que está demostrando una gran calidad técnica. El amplio abanico marcial y de deportes de contacto que domina permite desarrollar el *Ken Thay* en todo

su esplendor, adaptándolo a distintos reglamentos y contextos competitivos.

¿Cuál es la situación de las artes marciales en tu comunidad autónoma?

Actualmente resido en la Comunidad Valenciana, donde observo una disminución del interés institucional tanto por las artes marciales como por los deportes de contacto, en comparación con etapas anteriores en las que existía mayor movimiento y actividad.

Además, percibo una confrontación innecesaria entre artes marciales tradicionales y deportes de contacto. Considero que esta división carece de sentido, ya que ambos ámbitos se complementan y se enriquecen mutuamente. Todos son sistemas de lucha, aunque persigan objetivos distintos.

Desde el *Ken Thay* entendemos nuestro sistema como un arte marcial de contacto real, con una vertiente deportiva muy marcada, pero sin renunciar a la tradición. Ambas partes conviven en equilibrio y forman parte de una misma esencia. Algo que se ha entendido perfectamente desde WKL.

Como delegado de WKL, ¿qué proyectos tenéis en marcha?

Como delegado de WKL, uno de nuestros principales proyectos es la organización de cursos y seminarios que permitan a practicantes de otros sistemas conocerlos y compartir experiencias. También buscamos participar en el mayor número posible de eventos, fomentando el intercambio y el respeto entre estilos.

Además, utilizamos la plataforma televisiva para dar mayor visibilidad a WKL en nuestra comunidad y trabajamos en la organización de un torneo anual, que sirva como punto de encuentro para distintas disciplinas.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiere empezar en las artes marciales?

A quien quiera iniciarse en las artes marciales le aconsejaría, ante todo, paciencia y constancia. Vivimos en una sociedad marcada por la prisa, pero las artes marciales requieren tiempo y dedicación.

Son una práctica que puede acompañar a una persona durante toda su vida, no solo con fines competitivos, sino también formativos. Ayudan a fortalecer el carácter, la seguridad personal, la condición física y el equilibrio mental.

¿Cuál es el mayor desafío que has enfrentado en tu carrera en las artes marciales?

Uno de los mayores desafíos ha sido enfrentar la falta de entendimiento por parte de algunos sectores del mundo marcial, que no comprenden la amplitud y diversidad existente entre artes marciales y deportes de contacto.

También ha sido complicado encontrar apoyos institucionales para la organización de eventos que permitan dar visi-

bilidad a estos sistemas. Por otro lado, considero un reto constante hacer entender que la práctica de las artes marciales y los deportes de contacto no fomenta la violencia, sino todo lo contrario: forma personas con autocontrol, respeto y disciplina.

¿Hay algún estilo o técnica en particular que te gustaría aprender o dominar?

Dentro del *Ken Thay* contamos con trabajo de lucha de suelo, pero siempre he sentido especial interés por el *Jiu Jitsu*. También desataco el boxeo, un deporte accesible para cualquier edad y especialmente adecuado con el paso del tiempo, cuando el desgaste físico es mayor, sobre todo para quienes hemos sido grandes pateadores.

Además, me declaro un enamorado de la esgrima, especialmente de la esgrima española y del uso del ropero antiguo.

¿Qué es el Ken Thay y por qué es importante en las artes marciales?

El *Ken Thay* es un arte marcial que conserva la tradición y, al mismo tiempo, ha evolucionado con el paso de los años, alcanzando

su madurez como sistema completo. Se estructura en cinco grandes apartados: la línea tradicional, el pugilato (conocido como *Pradal* o *Bokator*), la *Chambra* (combate con armas), la defensa personal aplicada y el combate deportivo.

Cada practicante puede estudiar todas las áreas o centrarse en aquella que más le atraiga, siempre dentro de un sistema coherente y autóctono. Fue ideado por el maestro **Tamuchi** y traído a España por el maestro Go, encontrándonos actualmente en su tercer linaje.

Aunque no es un arte marcial muy difundido, se trata de un sistema bello, eficaz y que merece ser conocido.

¿Cómo se aplica el Ken Thay en la competencia de artes marciales?

En competición, el *Ken Thay* se adapta con naturalidad a reglamentos de *Muay Thai*, *Kickboxing* y *MMA*, disciplinas con las que comparte una línea de trabajo similar. El uso de codos, rodillas, tibias, puños tradicionales, así como presas, bloqueos y lazos de brazo, forman parte habitual de nuestras herramientas en combate.

Paralelamente, mantenemos la vertiente tradicional, trabajando el *Tao*, las formas y la defensa personal, lo que permite mostrar el sistema desde una perspectiva completa.

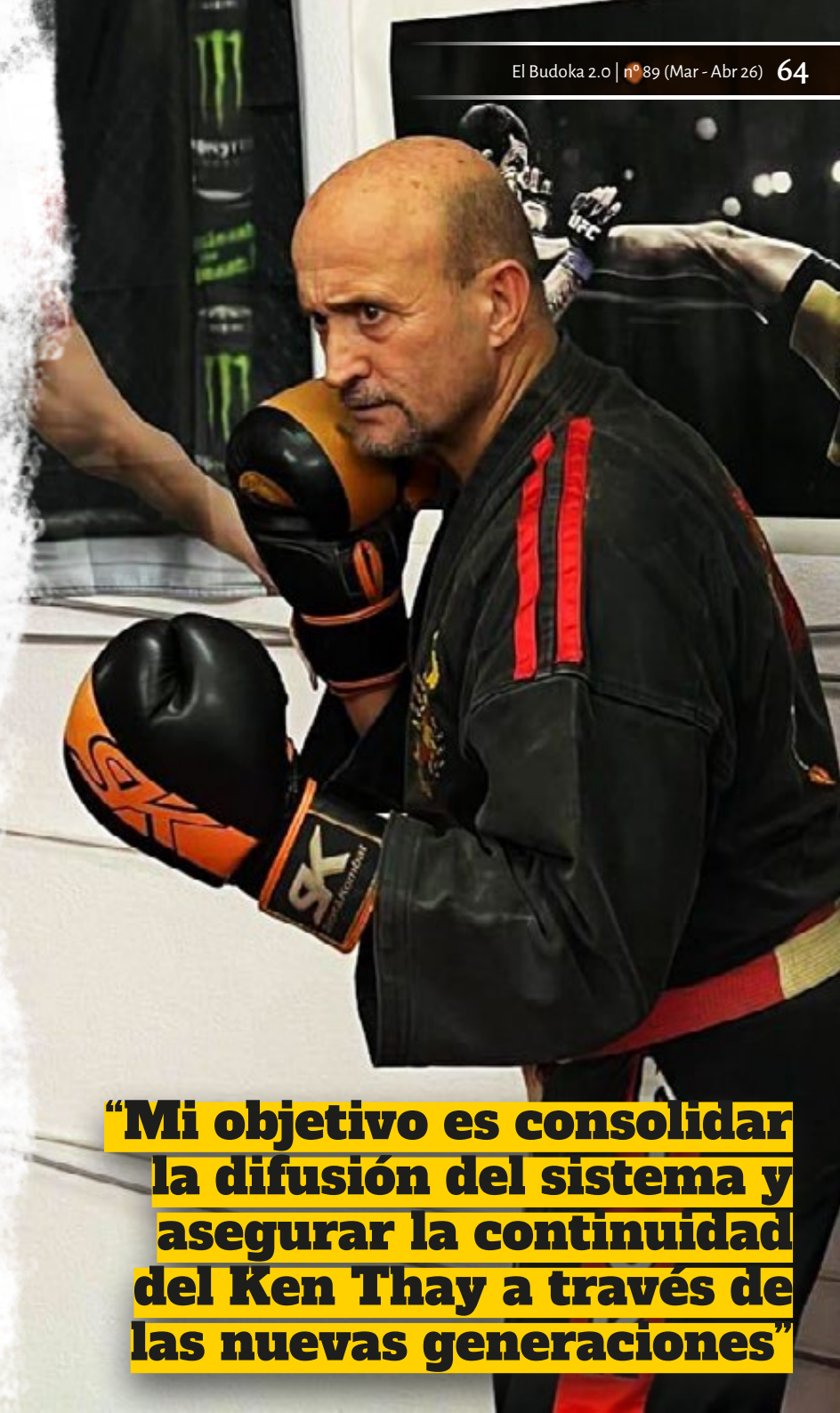
¿Qué beneficios aporta el Ken Thay a los practicantes de artes marciales?

El *Ken Thay* aporta una mejora integral: forma física, control corporal, equilibrio, seguridad personal y fortaleza mental, además de una sólida base técnica.

¿Hay algún ejemplo notable de un competidor que haya utilizado el Ken Thay con éxito?

En los últimos años, especialmente desde la década de los 2000, el *Ken Thay* ha demostrado su eficacia en diferentes campeonatos organizados por diversas entidades, logrando podios tanto en categorías tradicionales como en deportes de contacto, en España y en países como Italia o Cuba.

Además, en el ámbito urbano y en la defensa policial cooperativa, se han realizado eventos y demostraciones que han puesto de manifiesto su alta eficacia en situaciones reales ■



“Mi objetivo es consolidar la difusión del sistema y asegurar la continuidad del Ken Thay a través de las nuevas generaciones”

URBAN WARRIORS



ARTES MARCIALES



Urbanwarriors13shop
698 77 32 75



bushido.torrelavega
649398759



www.spainwkl.com

PERSONALIZACION TEXTO MERCHANDISING ROPA LABORAL
IMPRESION GRAFICA BORDADO

KUSTOMIZO

AVDA. JUAN CARLOS I. 56 BAJO - TORRE PACHECO (MURCIA-ESPAÑA)
WWW.KUSTOMIZO.COM +34 868 12 66 32



www.wblworld.com
wbl@usa.com

texto
BOXING / MUAY THAI / HYBRID BOXING



BEAST
PROMOTIONS
648 96 59 24



www.shockboxinggym.com



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

I CAMPEONATO BILATERAL FFK-RFEKDA DE NIHON TAI JITSU



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
KARATE
Y DISCIPLINAS ASOCIADAS

Durante los días 31 de enero y 1 de febrero se celebró en la villa parisina de Clamart, el **I Campeonato Internacional Bilateral de Nihon Tai Jitsu** de la Federación Francesa de Karate (FFK) y la Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas (RFEKDA). En el campeonato

participaron cerca de trescientos competidores procedentes de ambos países.

Hasta la localidad francesa se desplazó una amplia delegación española, integrada por alrededor de trescientas personas, entre ellas 125 competidores, 18 coach, 15 árbi-

tros y numerosos familiares, llegados desde distintos puntos del territorio nacional. La expedición contó además con la presencia del Director Nacional del *Departamento de Nihon Tai Jitsu*, **D. Ángel Pablo Gutiérrez Serna** y del Director Nacional de Competición y Arbitraje, **D. Pablo Caro Ojedo**.

A esta destacada representación española se sumó una elevada participación por parte de la delegación francesa, con más de un centenar de competidores, 15 árbitros y el equipo organizador. Todo ello dio lugar a una gran competición, en la que destacaron el alto nivel técnico, el *fair play* y, sobre todo,

Por **MIGUEL ÁNGEL IBÁÑEZ ESPINOSA**
Departamento Nacional de
Nihon Tai Jitsu - RFEKDA





el espíritu de amistad y colaboración entre ambos países y entre los practicantes de esta disciplina.

Para la celebración de este campeonato ha sido necesaria una intensa preparación previa, al tratarse del primer evento internacional y oficial de esta magnitud organizado en nuestra disciplina, tanto por el número de participantes como por su relevancia deportiva.

Con este objetivo, se constituyó una comisión conjunta de ambas federaciones, que ha trabajado desde sus fases iniciales hasta la definición final de todos los detalles, elaborando un reglamento común de competición, armonizando los protocolos y unificando las normativas de ambas entidades.

Asimismo, los departamentos nacionales de arbitraje de las dos federaciones organizaron un curso conjunto de formación de árbitros internacionales, dirigido

a árbitros nacionales con experiencia, con el fin de establecer criterios homogéneos de actuación en la competición.

Hay que destacar el gran apoyo recibido por **Guy Lecaplain**, Presidente del *Comité de Hauts-de-Seine* de la FFK quien se encargó de todos los aspectos organizativos del evento en la villa de Clamart (París). Por último, pero no menos importante, nos gustaría reseñar el gran apoyo recibido a nivel federativo por los dos presidentes, **D. Antonio Moreno Marqueño** (RFEKDA) y **D. Gilles Cherdieu** (FFK). Este último estuvo presenciando este gran evento que no hubiera podido ser llevado a cabo sin la inestimable ayuda y colaboración de ambos presidentes desde el ámbito federativo, lo que pone de manifiesto la buena salud de nuestra disciplina en ambos países, donde lo más importante ha sido el gran hermanamiento demostrado a todos los niveles entre

los deportistas de ambas nacionalidades por encima de los resultados del medallero. El evento se vio realzado además por la presencia del Alcalde de Clamart, **D. Yves Coscas**.

La competición contó con seis modalidades diferentes, todas con una alta participación:

- » Kata Individual
- » Kata por Parejas
- » Expresión Técnica
- » Demostración de Para-Nihon Tai Jitsu
- » Randori
- » Goshin Shobu
- » Kumite

Las cuatro primeras se realizaron durante toda la jornada del sábado 31 de enero y las de combate (*Goshin Shobu* y *Kumite*) el domingo 1 de febrero. Durante el inter-





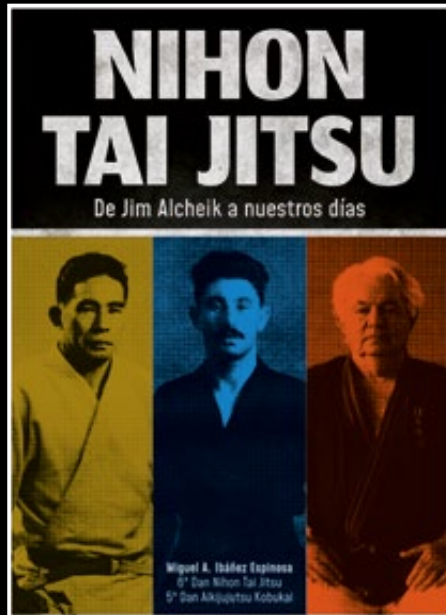
medio entre las distintas competiciones se desarrolló una demostración a cargo del *Equipo Nacional de Para-Nihon Tai Jitsu*, liderado por **Micaela Company**, los guías **Pedro Lugo** y **Martín Martínez** y su equipo técnico. Esta exhibición puso en valor un modelo deportivo inclusivo, en el que participan personas con discapacidad física, intelectual y psicosocial. La práctica del *Nihon Tai Jitsu* se presenta, en este sentido, como una disciplina plenamente adaptable, que sitúa a la persona en el centro y reconoce la diversidad funcional como parte de la riqueza del propio deporte. Tal y como expresan sus integrantes, ¡el *Nihon Tai Jitsu* es para todo el mundo!

En la parte técnica hubo una mayor presencia española en el podio, donde la mayor experiencia en competiciones de este tipo se hizo evidente, aunque no dudamos que la próxima vez el resultado será mucho más ajustado. Siendo en cambio la segunda jornada muy disputada, tal y como demuestra el reparto de medallas entre los dos países.

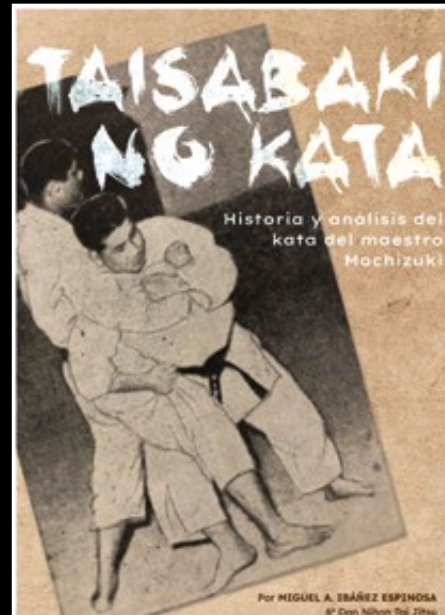
Más allá del medallero, que es lo menos importante, nos gustaría resaltar de la realización de este primer evento deportivo a nivel oficial; su cercanía al cincuenta aniversario de nuestra disciplina en España (1977-2027), y cómo estos cincuenta años de *Nihon Tai Jitsu* han forjado unos lazos de amistad

y colaboración mutua con el país vecino que han fraguado en esta competición, durante tanto tiempo deseada, que hemos conseguido culminar en este evento, el cual tendrá su segunda etapa en el campeonato internacional que se celebrará en Barcelona durante el mes de noviembre de este año.

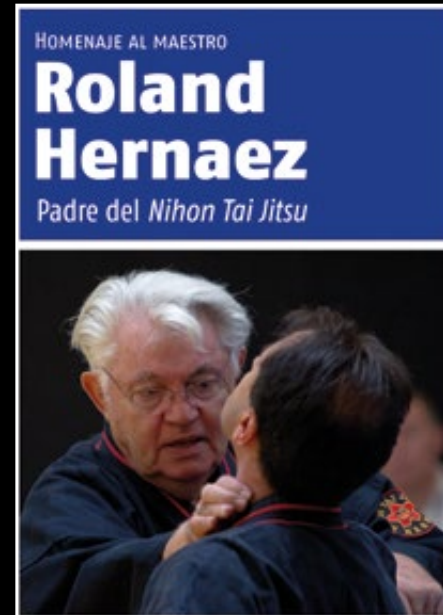
Reiterar nuestro agradecimiento a la FFK y sus participantes, a todos aquellos que han participado en la organización, directa o indirectamente y sobre todo a las familias, que son el verdadero sostén del deporte de base, tanto con su esfuerzo como con su apoyo económico sin el cual estos eventos no son viables ■



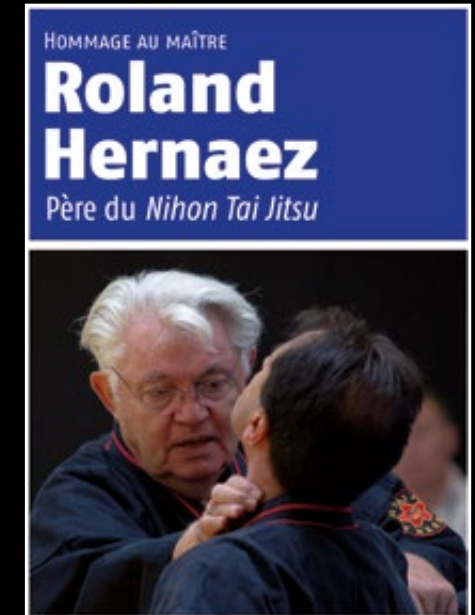
**NIHON TAI JITSU
DE JIM ALCHEIK A NUESTROS DÍAS**
306 páginas | pvp 22€



TAISABAKI NO KATA
150 páginas | pvp 18€



**HOMENAJE AL MAESTRO
ROLAND HERNAEZ**
128 páginas | pvp 30€



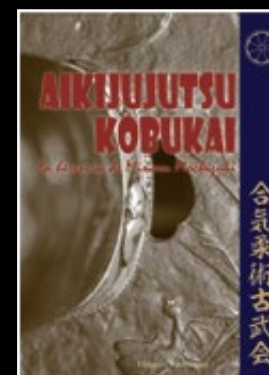
**HOMMAGE AU MAÎTRE
ROLAND HERNAEZ**
126 páginas | pvp 30€



**KUATSU
EL ARTE DE RESUCITAR**
256 páginas | pvp 20€



**JINTAI KYUSHO
PUNTOS VULNERABLES**
196 páginas | pvp 20€



AIKIJUJUTSU KOBUKAI
146 páginas | pvp 20€



**LA LEYENDA DEL
YAMA ARASHI**
118 páginas | pvp 25€

**SEMINARIO
WING CHUN**

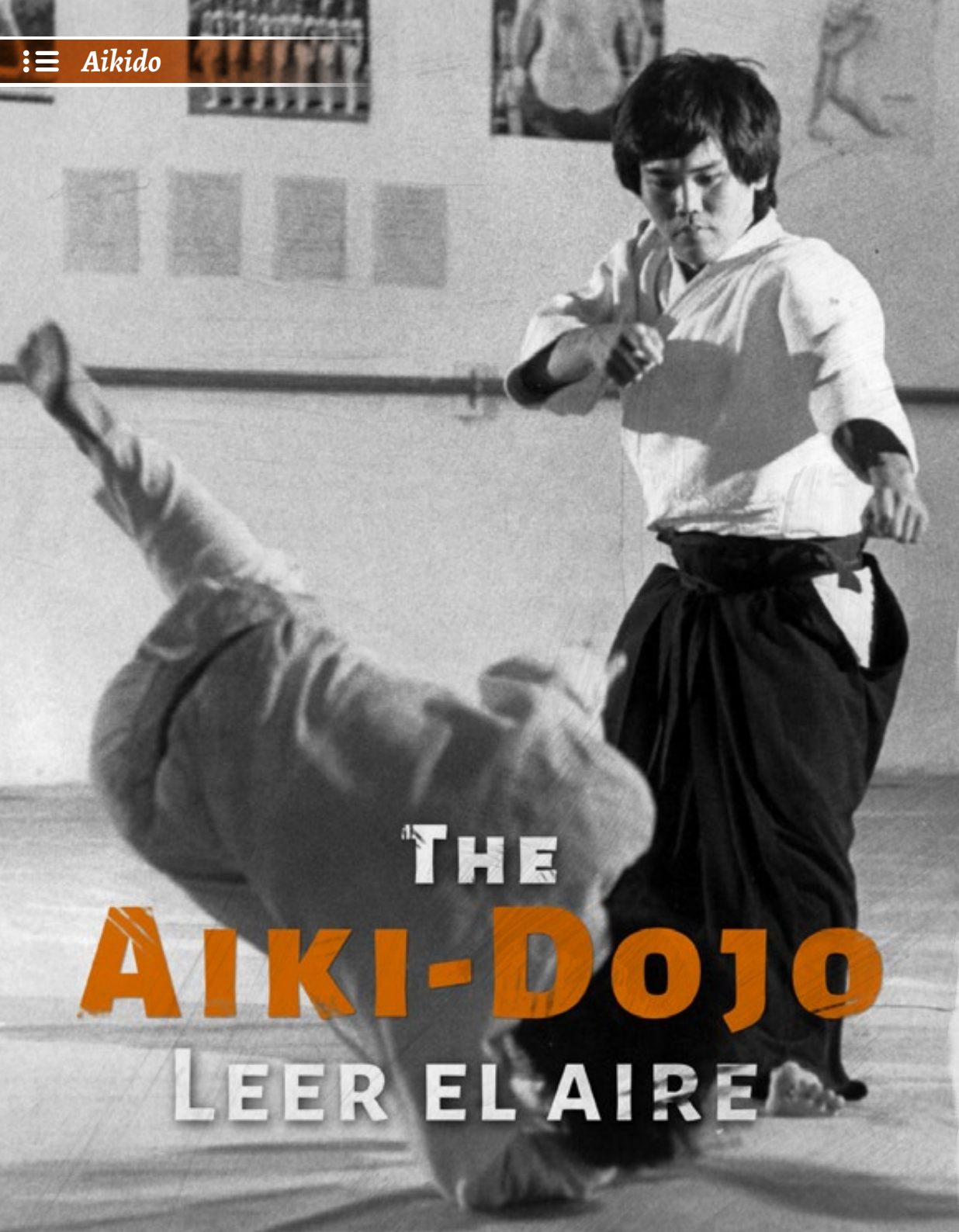
**SIFU
LI HANG
CHEONG**

**ALUMNO DE PRIMERA GENERACIÓN
DE WONG SHUN LEUNG**

**DÍAS 9-10
MAYO 2026**



670 444 372
Calle Ramos, 7 Almería
kungfualmeria.es



THE AIKI-DOJO LEER EL AIRE



Por **SENSEI DR. DAVID ITO**
Jefe Instructor The Aikido
Center of Los Angeles, USA
www.aikidocenterla.com

Traducción:
SANTIAGO G. ALMARAZ
Director CD Kodokai
www.kodokai.es

A menudo me preguntan: ¿Cómo determinamos qué técnica le vamos a hacer a nuestro oponente?. La respuesta es: La realidad es que nosotros no podemos saberlo. Eso es por que cuando una persona se enfrenta a nosotros, no podemos saber realmente sus intenciones, cómo atacará o si lleva un arma. Por lo tanto ¿cómo dictan los ataques de uke, qué técnicas se pueden hacer?

Si un altercado está predeterminado, entonces es falso. ¿Cómo vamos a saber cómo nos va a atacar o qué tipo de arma usará? Sin embargo, eso no significa que no podamos estar listos para abordar espontáneamente cualquier ataque.

Con la capacitación adecuada, deberíamos poder negociar cualquier ataque, pero eso todavía no significa que podamos elegir. Todo lo que podemos esperar es que nos movamos, tal vez no perfectamente, pero al menos hasta un punto que probablemente nos salve la vida.

Podemos estimar una posible técnica que aplicar al estar listos. Podemos estar listos de dos maneras: predeterminados o premeditados.

Mencioné que lo predeterminado es falso, pero esto es diferente si lo estamos usando en el contexto del entrenamiento porque todo el entrenamiento de artes marciales se basa en *kata* (型) o “movimiento predeterminado”. Pero lo que es diferente es que, independientemente del contexto, siempre debe ser *budo*. Es *budo* porque *budo*, incluso en un contexto de entrenamiento, requiere un sentido de honestidad y realismo. Realismo en el sentido de que nuestro compañero realmente está tratando de atacarnos. En clase, es el trabajo del *uke* proporcionar el nivel de realismo al encuentro. Para hacer esto, el *uke* debe atacar con *sutemi* (捨て身) o “compromiso total” y el espíritu de un poco más.

Este “un poco más” significa acentuar elementos como la velocidad, la fuerza o la presión, solo por nombrar algunos. Estas pequeñas cosas empujan a la *nage* fuera de su zona de confort y les ayudan a crecer. Furuya Sensei dijo: **Siempre llévalo al nivel de esa persona y un paso más allá.** Ese pequeño extra es *budo* en el sentido de que aporta una sensación de honestidad y realismo al entrenamiento y ayuda a desarrollar resiliencia y una piel más gruesa.



“En este modelo, el profesor se convierte en nuestro primer enemigo...”

Además, la repetición de *kata* ayuda a formar nuestra memoria muscular y nos permite crear patrones subconscientes en nuestras respuestas a un tipo específico de ataque. Desde este lugar subconsciente, nuestros cuerpos se mueven y liberan la memoria muscular en forma de una técnica entrenada en respuesta a cómo nuestro oponente nos está atacando. Podríamos confundir esto con llegar a elegir la técnica, pero esto es programación subconsciente y se hace a una velocidad mayor que el pensamiento consciente.

Ningún ataque es exactamente igual y la respuesta de ataque puede no encajar perfectamente en el ataque, pero nuestra respuesta podría encajar en una línea de ataque similar. No importa el estilo de lucha, todos los ataques siguen la perspectiva *seichuusen* (正中線) o “línea central”. Esto teoriza que solo hay nueve ángulos desde los que atacar: el lado izquierdo, el lado derecho, cruzar el cuerpo desde arriba, cruzar el cuerpo desde abajo, arriba abajo, abajo arriba y recto adelante. Todo lo demás tiene que ver con qué implemento el *uke* está empleando para generar ataque o poder, ya sea agarre, puño, rodilla, patada o algún otro tipo de arma. Por ejemplo, si una persona usa un golpe cruzado derecho, entonces está tratando de golpear con potencia de rotación en un lado y con un ángulo. Sus caderas se convertirían en el puñetazo más de lo que lo haría para un puñetazo por encima de la mano. Esto es similar a la mecánica de *yokomenuchi*. Por lo tanto, nuestro movimiento de memoria muscular nos mueve en un patrón de movimiento similar en respuesta al ataque.

No es exactamente lo mismo, pero nuestro patrón de movimiento para *yokomenuchi* todavía nos permitirá movernos defensivamente para disipar la energía cinética y no absorber el poder del golpe y, con suerte, nos permitirá crear un movimiento ofensivo a partir de él.

Con este entendimiento, nos damos cuenta de que cada ángulo de ataque específico tiene una dirección lógica de potencia y equilibrio generados. En términos generales, los seres humanos solo pueden generar poder en una dirección en cualquier momento en el tiempo. No podemos estar tratando de generar energía lineal mientras también estamos tratando de generar energía de rotación. Si tenemos en cuenta un golpe directo, solo puede ser lineal y no puede estar haciendo una gran curva al mismo tiempo. Otro ejemplo podría ser cómo es muy difícil agarrar a alguien y también empujar y torcer su brazo al mismo tiempo. Podríamos ser capaces de generar poder en direcciones opuestas o diferentes, pero el poder o la física para hacerlo harían que cada uno de ellos fuera más débil o careciera de fuerza real.

La técnica que podríamos usar también puede ser premeditada o calculada. A medida que nos involucramos con nuestro oponente, debemos *kuuki wo yomu* (空気を読む) o **leer el aire** y analizar la disposición o el movimiento de nuestro oponente. Analizar el lenguaje corporal nos da una idea de cosas como la fuerza, la velocidad o el estilo de entrenamiento de lucha, por nombrar solo algunas. Esto nos permite *cargar* la programación para tratar con una persona con este

tipo de características arquetípicas. Por ejemplo, si una persona nos está involucrando con una postura cifótica o encorvada, podríamos suponer que podría ser alguien entrenado en algún tipo de agarre. Este entendimiento nos obliga a considerar el espacio, el tiempo o las técnicas adecuadas a utilizar. Al mismo tiempo, también tenemos que obtener un sentido intuitivo de la intención de nuestro adversario o estado mental interno. Dicen que el exterior refleja el interior, así que buscamos pistas que delatan su intención o temperamento. Por ejemplo, es por eso que se nos dice que nunca miremos a nuestros oponentes directamente a los ojos porque los ojos son las ventanas del alma y un buen oponente podría tener una idea de nuestra disposición y saber cómo explotar las cosas que nos asustan, nos preocupan o nos faltan confianza. Cuando encontramos estos *suki* (隙) o *aberturas* o *debilidades* en su defensa u ofensiva, hacemos un cálculo mental y premeditamos una respuesta y elegimos una técnica que creemos que tendrá la mayor tasa de éxito. Todo esto se hace en una fracción de segundo y, por lo tanto, tampoco forma parte del pensamiento consciente.

En el apogeo del entrenamiento, algunas personas llevan al nivel de *shikake waza* (仕掛け技) donde *crean aberturas para iniciar el ataque*. Aquí un atacante podría intentar capitalizar una apertura, pero se encuentra en una trampa. Este tipo de estrategia de trampa podría permitirnos dictar la técnica. Sin embargo, si realmente no hemos alcanzado este nivel, puede ser peligroso o arrogante hacerlo porque acabamos de prepararnos no solo para ser atacados, sino también muy probablemente derrotados.

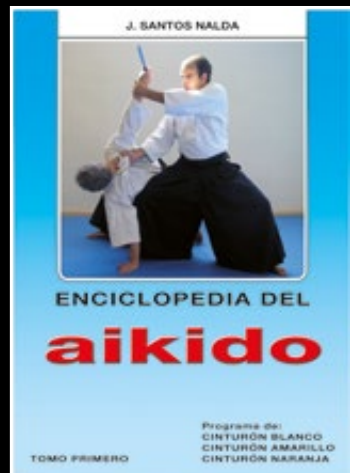
Las artes marciales no se basan en leer la mente. Por lo tanto, no podemos pensar siendo conscientes, qué técnica vamos a aplicar a nuestro atacante. Si lo hacemos así, lo más probable es que nos equivoquemos y eso es algo falso y si es falso no es *budo*.

Todo lo que podemos hacer es entrenar y esperar que la técnica surja de nuestra memoria muscular y programación subconsciente. *Budo* requiere honestidad y realismo y, con toda honestidad: **No, no podemos elegir la técnica** ■

“El enigma del aprendizaje es el mismo que hace cientos de años”

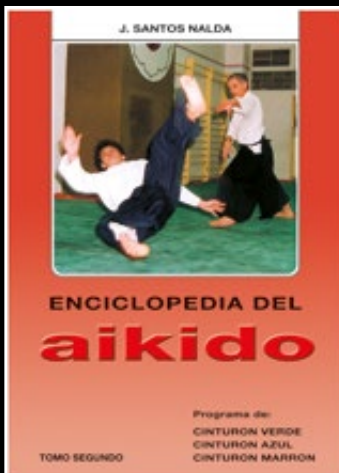


POR JOSÉ SANTOS NALDA



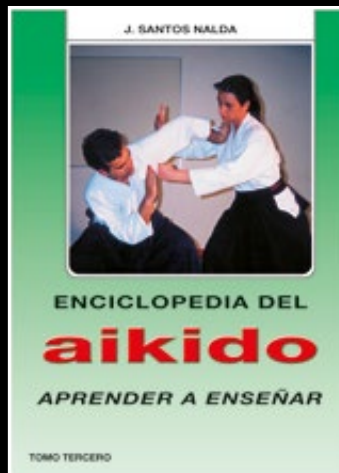
**ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO
TOMO I**

Programa de cinturón blanco,
amarillo y naranja
212 páginas | pvp 14€



**ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO
TOMO II**

Programa de cinturón verde,
azul y marrón
258 páginas | pvp 14€



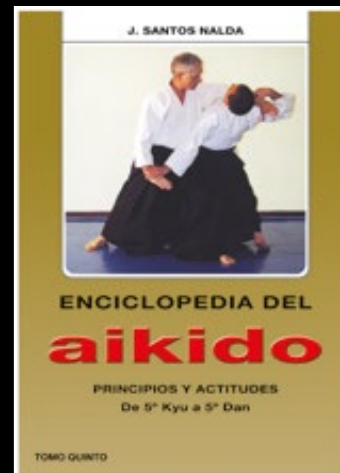
**ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO
TOMO III**

Aprender a enseñar
208 páginas | pvp 13,50€



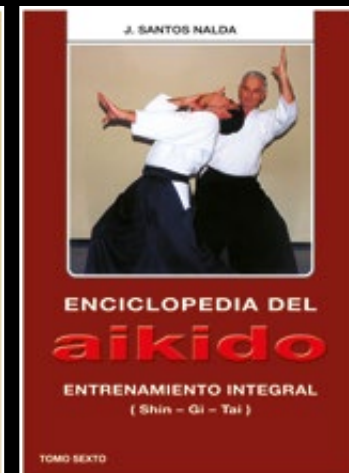
**ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO
TOMO IV**

Programa de Cinturón Negro
Para 1º, 2º, 3º y 4º Dan
320 páginas | pvp 19€



**ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO
TOMO V**

Principios y Actitudes
De 5º Kyu a 5º Dan
320 páginas | pvp 20€



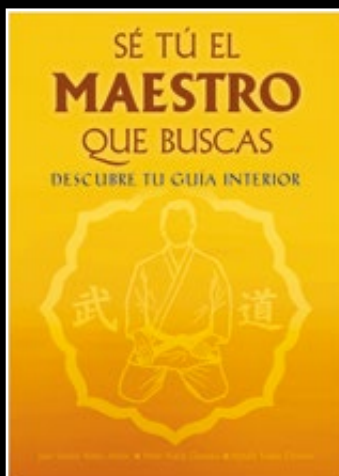
**ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO
TOMO VI**

Entrenamiento Integral
(Shin-Gi-Tai)
320 páginas | pvp 19€



**AIKIDO. ENTRA POR LA FOR-
MA Y SAL DE LA FORMA**

192 páginas | pvp 20€



**SÉ TÚ EL MAESTRO
QUE BUSCAS**

Descubre tu guía interior
226 páginas | pvp 18€



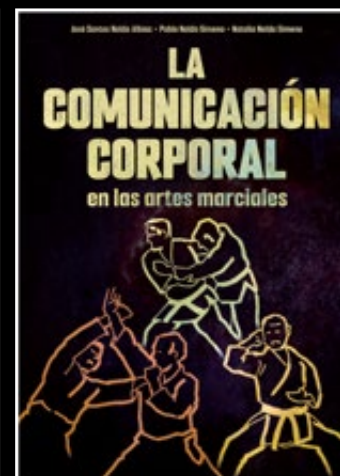
**BUDO. CONTROL
EMOCIONAL (2ª EDICIÓN)**

Las claves del dominio de uno mismo
198 páginas | pvp 20€



**DE UN ARTE DE GUERRA
A UN ARTE DE PAZ**

182 páginas | pvp 20€



**LA COMUNICACIÓN
CORPORAL EN LAS
ARTES MARCIALES**

122 páginas | pvp 18€



**LOS SECRETOS DEL BUDO
SEGUNDA EDICIÓN AMPLIADA**

Una guía para adiestrar el espíritu la
mente y el cuerpo más allá de las técnicas
188 páginas | pvp 18€



INICI

QUI SOM

HISTÒRIA DEL CLUB

HORARI

CONTACTE

BLOG



www.judo-condal.cat

MÁS DE 50 AÑOS FORMANDO PERSONAS

JUDO - KARATE - AIKIDO - DEFENSA PERSONAL

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

EL FENG SHUI QUE NOS CUENTAN LOS NÚMEROS

A la hora de decorar el hogar, solemos priorizar la estética por encima de la funcionalidad, sin detenernos a pensar en cómo la cantidad de muebles y objetos decorativos puede influir en la energía de los espacios. Sin embargo, según el *Feng Shui*, este aspecto es clave para crear un ambiente equilibrado y armonioso. Recuerda que en un hogar consciente, hasta los números cuentan una historia.

El *Feng Shui* no se limita únicamente a la distribución, la luz o los materiales, sino que también presta atención a los pequeños detalles, incluyendo la cantidad de elementos que hay en cada estancia. Un exceso de muebles puede bloquear el flujo natural del *chi*, generando sensación de agobio, pesadez visual y desorden energético. Por el contrario, un minimalismo extremo también puede ser perjudicial, ya que la energía circula sin contención y el espacio puede percibirse vacío, incompleto o poco funcional. El equilibrio, por tanto, es la clave.

Según esta filosofía, los números del 1 al 9 representan distintas energías vinculadas a los cinco elementos. Algunas escuelas de *Feng Shui* utilizan estas cifras como herramientas energéticas para armonizar los espacios. Por ejemplo, en dormitorios de pareja, los números pares en mesitas, lámparas o cojines refuerzan el vínculo afectivo. En el comedor, una cantidad par de sillas fomenta la sociabilidad y el encuentro. En el caso de los cuadros o cojines, dos aportan estabilidad, tres favorecen el crecimiento y la expansión, y cuatro estimulan la creatividad.

El salón, como corazón social del hogar, requiere una atención especial. Es importante contar con asientos suficientes para

todos los miembros de la familia y alguno extra para visitas, lo que simboliza apertura y oportunidades. Las mesitas auxiliares, lejos de ser simples complementos, ayudan a equilibrar visual y energéticamente el espacio, especialmente cuando se colocan de forma simétrica. En cuanto a la decoración, cada objeto debe tener una intención clara, ya que la acumulación sin sentido provoca saturación visual y estancamiento energético.

También es fundamental diferenciar entre objetos funcionales y simbólicos. Los primeros deben adaptarse al número de personas que viven en la casa, reforzando la sensación de pertenencia y cuidado. Los segundos — como floreros, velas, cojines o cuadros — actúan como activadores energéticos, y su cantidad influye directamente en la energía del espacio.

Respecto a los espejos, considerados elementos muy potentes en *Feng Shui*, no existe un número exacto recomendado. Lo ideal es tener solo los necesarios y siempre bien ubicados, ya que un mal uso puede generar inestabilidad y tensión. Además, se aconseja optar por espejos nuevos, libres de cargas energéticas del pasado.

Para saber si estamos en el punto justo o nos estamos excediendo, es útil observar la circulación, la facilidad de limpieza y, sobre todo, las sensaciones que transmite el espacio. Como regla práctica, recomienda hacerse dos preguntas clave: “¿Lo uso?” y “¿Me gusta?”. Si la respuesta es no a alguna de ellas, probablemente ese objeto ya no tenga razón de estar ahí ■

VIVIR CON SERENIDAD

GUÍA SUGERIDA PARA ALCANZAR LA PAZ INTERIOR

GUÍA SUGERIDA PARA ALCANZAR LA PAZ INTERIOR

Si quieres mejorar tus relaciones, manejar tus emociones de forma saludable, asumir tus responsabilidades y liberarte de las que no te corresponden, dejar atrás resentimientos, lograr tus metas y sueños, esta guía te proporciona las herramientas.

En estas páginas, la autora nos sugiere vivir en un estado permanente de serenidad y nos comparte lo que ella llama sus "frutos"; su aprendizaje de vida, conocimientos, reflexiones y testimonios de personas que a lo largo de su carrera como docente, investigadora y conferenciante han sido claves para su despertar a la conciencia.

Inspirada por las emotivas reflexiones de los internos de un Centro Penitenciario, quienes participaron en el Diplomado en Desarrollo Humano que ella impartió de manera voluntaria y cuyas palabras sobre esta experiencia espiritual aparecen en el capítulo final, aportando una perspectiva diferente de la vida.

Un libro que te impulsa a vivir desde el amor y la gratitud para alcanzar una vida plena.

Esta guía sugerida para alcanzar la paz interior te ayudará a cambiar tu vida para siempre.



Por **Gracia Mendoza Bolio**
ISBN 978-84-203-0703-9
P.V.P. 16€ / 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 89 año XVI



EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es

info@elbudoka.es