NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NU GEN

EL BUDOKAN 2.0

REVISTA BIME S MARCIALES Nº 93 añ

KARATE TRADICIONAL EN SHURI

MAESTROS MASAKAZU SAKUGAWA Y TAKESHI UEMA



DE HONG KONG A BEIJING:

UN VIAJE AL CORAZÓN DEL TAIJI

Kishajutsu, el tiro con arco a caballo samurai /// Raymond Sasia y el Tai Jitsu
El sensei o el Shihan, modelos a seguir /// La coordinación en el Hapkido

SUMARIO







3
***Karate* tradicional en Shuri**
Entrevista a los maestros
Masakazu Sakugawa y Takeshi Uema
[Por KARATE ONLINE SUI]

13
Kishajutsu
El tiro con arco a caballo *samurai*
[Por Luis Nogueira Serrano]

19
Mi *Wing Chun*, mi verdad
[Por Nino Bernardo]

21
Raymond Sasia y el *Tai Jitsu*
[Por Miguel Ángel Ibáñez Espinosa]

26
De Hong Kong a Beijing:
un viaje al corazón del *Taiji*
[Por José Gago]

33
El *Sensei* o el *Shihan*,
modelos a seguir
[Por José Santos Nalda Albiac]

38
El significado de las formas
del Taekwon-Do ITF (XIII)
Ge-Baek: Luces y sombras de un héroe
popular
[Por Andreu Martínez]

43
Desde el *Dojang*...
Reflexiones sobre la enseñanza
y las artes marciales
¿Reciclarse o evolucionar?
[Por Kwanjangnim Álvaro Sanz]

47
The Aiki-Dojo
Un buen profesor es...
[Por Sensei Dr. David Ito]

52
La coordinación en el
Hapkido
[Por Guzmán Ruiz Garro]

57
Sonia Ramos
Una guerrera del *Nihon Tai Jitsu*
[Por Departamento Nacional
de Nihon Tai Jitsu]

61
Hapkido
"A conquista do camiño 2026"
un sueño hecho realidad
[Por El Budoka 2.0]

63
Memorias de taisho *[Capítulo 3]*
El camino hacia el Monte Fuji
[Por Miguel Labodía - David Labodía]

70
Erik Rodríguez
Campeón WKL / IKL Spain unificado
[Por Rafa López]

73
Sogo Budo en España
[Por Sogo Budo España]

75
Feng Shui es tendencia
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

EL BUDOKA 2.0

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:

Editorial Alas

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

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

Diseño: Víctor Périz
www.behance.net/victorxiz

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

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Nº 93 / Noviembre - Diciembre 2026



小林流守武館
Shorin-ryu Shubukan
Online Dojo

KARATE TRADICIONAL EN SHURI

ENTREVISTA A LOS MAESTROS MASAKAZU SAKUGAWA Y TAKESHI UEMA

Shubukan dojo, la línea que conecta con Chibana Chōshin

Por **KARATE ONLINE SUI**
kan@sui-okinawa.jp

El Karate tradicional de Okinawa abre sus puertas al aprendizaje en línea

Aprender *Karate* tradicional de Okinawa desde casa y avanzar hasta el cinturón negro es la propuesta de ***KARATE ONLINE SUI***, una plataforma desarrollada por *SUI Inc.*, empresa con sede en Naha, Japón. La compañía anunció el 25 de marzo de 2026 como fecha de lanzamiento oficial de este servicio, orientado a practicantes de todo el mundo.

El proyecto cuenta con la colaboración del ***Shubukan***, un *dojo* de la escuela *Shorin-ryu* ubicado en Shuri, una zona estrechamente vinculada a la historia del *Karate*. Su participación aporta un programa de enseñanza que recorre las técnicas básicas, los *kata* y el *bunkai*, dedicado a explicar sus aplicaciones.

La plataforma reúne más de 400 contenidos en vídeo impartidos por instructores certificados de Okinawa. El recorrido comienza con el nivel 10.º *kyu*, disponible gratuitamente, para que los usuarios puedan conocer las posturas, los golpes y los bloqueos fundamentales antes de contratar una suscripción.

El acceso a los contenidos del 9.º *kyu* hasta el cinturón negro tiene un precio de 1.650 yenes mensuales, impuestos incluidos. Además del aprendizaje audiovisual, el servicio incorpora exámenes de promoción a distancia: los alumnos envían grabaciones de las técnicas requeridas para su evaluación. Según *SUI*, estas

pruebas aplican los mismos estándares que los *dojos* físicos y permiten obtener los grados que ofrece el programa sin acudir presencialmente a sus instalaciones.

La empresa calcula que, con dos entrenamientos semanales, un estudiante podría alcanzar el primer grado de cinturón negro, o *Shodan*, en aproximadamente tres años. Se trata de una estimación ligada a la práctica constante y a la superación de las evaluaciones correspondientes.

Más allá del progreso técnico, la propuesta destaca la disciplina, la continuidad y el compromiso personal como elementos centrales del aprendizaje. El servicio está planteado inicialmente en japonés e inglés, con una ampliación prevista a **siete idiomas** para acercar la tradición del *Karate* de Okinawa a una comunidad internacional.

El ***dojo Shubukan Uema*** pertenece a la *Asociación para la Preservación del Karate y el Kobudo de Shuri* (一般社団法人 首里空手古武道保存会). Su propósito es transmitir a las generaciones futuras el *Karate* y el *Kobudo* que se han conservado en Shuri desde antiguo.

Su Presidente es el maestro **Masakazu Sakugawa** (佐久川 政和) y el maestro **Takeshi Uema** (上間 建) es su director, como tercera generación de *Shubukan*.

PRESIDENTE MASAKAZU SAKUGAWA

Masakazu Sakugawa nació y creció en Shuri, cuna del *Karate*. Desde niño oía hablar del gran maestro **Joki Uema** y deseaba algún día entrenar en su *dojo*. Su tío también practicaba *Karate* y era cercano a Uema, lo que reforzó su interés.

En el instituto y la universidad se dedicó al béisbol durante siete años. Al terminar, quiso empezar un arte marcial e ingresó en *Shubukan* hacia 1975. Por entonces el *dojo* empezaba a aceptar alumnos de forma oficial; al saber que un primo ya entrenaba allí, pidió ser admitido.

Bajo la dirección de Joki Uema aprendió no solo técnica, sino también la actitud ante el *Karate*. Una frase en lengua de Okinawa que Uema repetía –que no se debe olvidar el *Karate* ni siquiera al borde de la tumba, aunque haya que apoyarse– sigue viva en su memoria.

En casi 50 años de vida en el *Karate* hubo matrimonio, hijos y enfermedades familiares. Aun así, el *Karate* se volvió la vida misma. «Nunca pensé en dejarlo», afirma. Hoy, como Presidente de la Asociación, transmite el *Karate* y el *Kobudo* de Shuri a la siguiente generación.

¿Podría presentarse a nuestros lectores?

Soy Masakazu Sakugawa, presidente de la *Asociación para la Preservación del Karate y el Kobudo* de Shuri y del *dojo Shubukan Uema*.

¿Qué le llevó a practicar el *Karate* en Shubukan?

Nací y viví en Shuri. Desde niño oía que existía un gran maestro de *Karate* llamado Joki Uema, y deseaba poder entrenar algún día en este *dojo*. Hace unos 50 años, cuando el *dojo* empezó a aceptar alumnos de forma oficial, supe por casualidad que un primo se había hecho alumno y entrenaba allí. Eso me impulsó a pedir que me admitieran, y entré en *Shubukan*.

¿Practicaba algún deporte antes?

Jugué al béisbol. Tres años en el instituto y cuatro en la universidad: siete en total. Cuando terminó el béisbol, quise empezar un arte marcial y comencé el *Karate*.

¿El hecho de conocer la figura del maestro Uema en Shuri influyó en su ingreso?

Sí. Mi tío también practicaba *Karate* y era cercano al maestro Uema. Creo que esa conexión también influyó.



"El Karate está impregnado en mí. Es la vida misma"

¿Hay alguna frase del maestro Joki Uema que aún conserve en el corazón?

Hay una frase que repetía a menudo. En el dialecto de Okinawa decía: *Tii nara yaaya, sanmidai made utchakati tii chikai*. El sentido es: «Un karateka no debe olvidar el *Karate* ni siquiera al borde de entrar en la tumba, aunque tenga que apoyarse en la mesa de ofrendas».

¿Qué tipo de organización es la *Asociación para la Preservación del Karate y el Kobudo* de Shuri?

He oído que el nombre se eligió con el deseo de transmitir con firmeza a las generaciones futuras el *Karate* y el *Kobudo* que se han transmitido en Shuri desde antiguo.

¿Por qué se pueden aprender tantos *katas* en Shubukan?

Porque el maestro Uema tenía una pasión y un espíritu de investigación muy fuertes hacia el *Karate*. Lo normal sería tener uno o dos maestros, pero él aprendió de muchos: **Chibana Chōshin**, **Shinpan Shiroma**, **Taro Shimabukuro** y otros. Si oía que había un maestro de *bō*, iba con frecuencia a pedirle que le enseñara. Eso ha llevado a la cantidad actual: ahora hay 54 *katas* y 48 de *Kobudo*.

¿Cuáles son las características del *Kobudo* que hereda *Shubukan*?

Es igual que con los *katas*. Construir bien la base. Moverse donde hay que moverse y detenerse con firmeza donde hay que detenerse. Al usar armas puede haber movimientos un poco más bruscos, pero en lo fundamental se practica con constancia, cuidando la base.

¿Qué ventajas aporta estudiar *Karate* y *Kobudo* a la vez?

Con el *Karate* se aprenden muchos usos del cuerpo a través de los *katas*. Con el *Kobudo* ocurre algo similar, pero al usar armas se mueven zonas que en la vida cotidiana casi no se usan: manejar peso, girar, recibir, combinar. Muñecas, rodillas, hombros… Sin equilibrio corporal el *Kobudo* es difícil. Estudiar ambos amplía el abanico de usos del cuerpo.

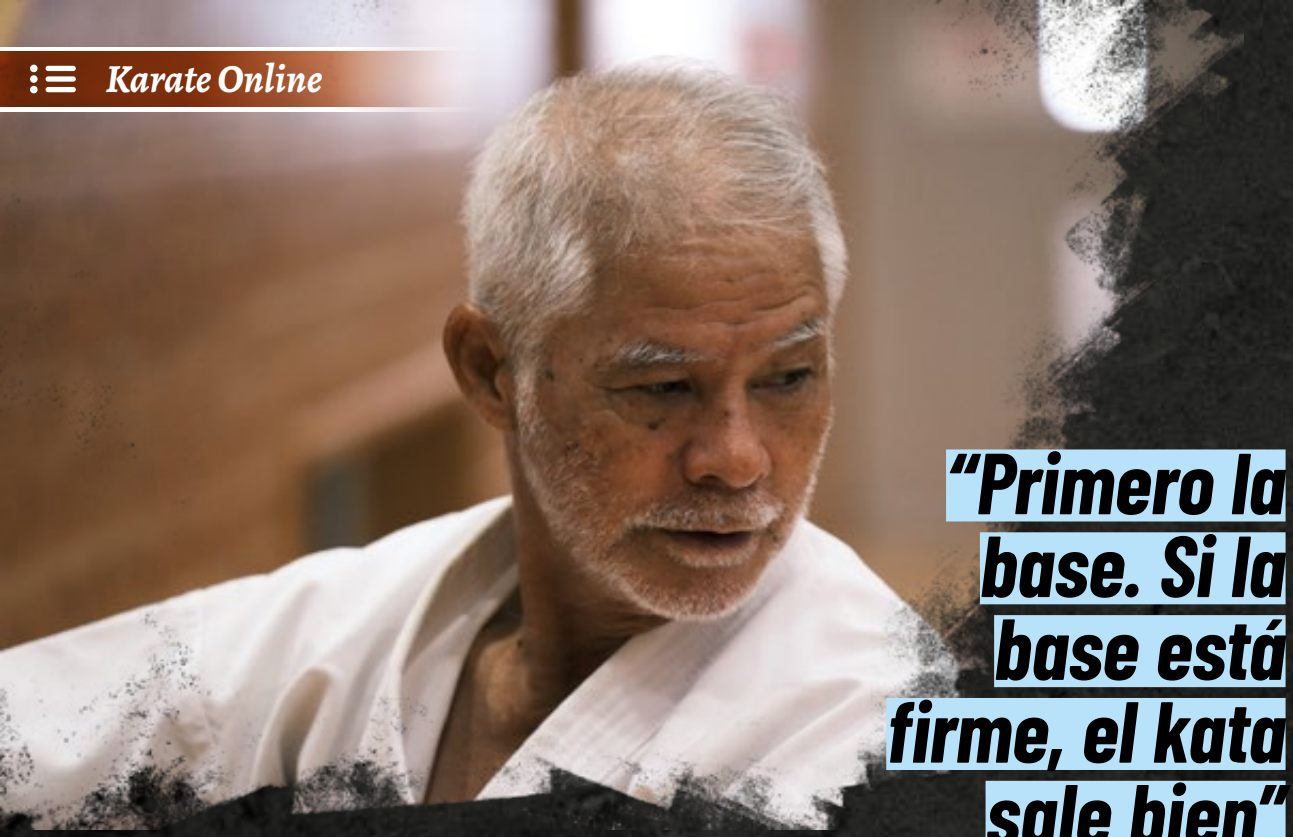
¿Qué valora más en el entrenamiento?

En primer lugar, lo básico de los *katas*: la base. Por ejemplo, *shiko-dachi*, *neko-ashi-dachi*, *zenkutsu-dachi*… construir bien esos fundamentos. Al practicar muchos *katas*, a veces se descomponen. Si se miran con calma, a veces la base se ha aflojado un poco. Siempre lo tengo presente. Si la base está firme, el *kata* sale bien de forma natural.

¿Cuál es su *kata* fuerte y cuál su favorito?

El que mejor puntuación obtuvo en competición fue *Gojushiho*. Mi favorito es *Hakutsuru*, el *kata* que representa el movimiento de la grulla. Me lo enseñó directamente el maestro Joki Uema. Hacia los 40 años me dijo que me enseñaría *Hakutsuru* y lo aprendí uno a uno. Es un *kata* que me gusta mucho.





"Primero la base. Si la base está firme, el kata sale bien"







¿Qué le gusta especialmente de *Hakutsuru*?

La parte en la que se está a una pierna. Me encanta la postura con los brazos abiertos, de pie sobre una sola pierna.

Lleva cerca de 50 años desde su ingreso. ¿Cómo siente el hecho de continuar con el *Karate*?

Con 50 años, el *Karate* ha entrado de lleno en la vida. Está impregnado. Me casé, tuve hijos, mis hijos enfermaron... Pasaron muchas cosas, pero seguí. Casi sin pensarlo demasiado, de forma natural formaba parte de la vida y yo me movía con ello.

¿Ha cambiado usted al continuar?

El *Karate* es un arte marcial y un combate. También tiene la imagen de la fuerza. Pero permite mirarse a uno mismo con claridad. En el trabajo y en las relaciones humanas, creo que aprendí a frenar y a escuchar. Sin el *Karate* quizá habría sido distinto. Estaba el maestro Uema, estaban los compañeros, y de forma natural pude esforzarme de muchas maneras.

¿Pensó alguna vez en dejarlo?

Hay momentos duros. He pensado que no tenía ganas, pero nunca pensé en abandonarlo.

Cuando practica *Karate*, ¿en qué es más consciente?

El cuerpo lo recuerda, así que no soy muy consciente mientras lo hago. Me muevo de forma natural.

¿Qué mensaje daría a quienes van a aprender *Karate*?

Del *Karate* de Okinawa se dice desde antiguo que no es un arte para atacar, sino para defender. Se entra primero por la recepción. No empieza por el ataque, sino por proteger lo importante: a uno mismo, a la familia. Se forja el espíritu y el cuerpo. Creo que aporta en muchos aspectos y que también es un buen aprendizaje para toda la vida.

MAESTRO TAKESHI UEMA

Takeshi Uema nació en un hogar que era también un *dojo* de *Karate*. Creció viendo a su abuelo y a su padre practicar a diario: «Cuando me di cuenta, ya estaba entrenando». En su infancia el *Karate* no era una disputa de victoria o derrota, sino parte de la cultura de Okinawa en la vida cotidiana.

Los registros indican que empezó hacia los 5 años, pero fue a los 12 o 13 cuando sintió de verdad que quería continuar. En el instituto practicó *Karate* de competición y conoció el rigor del entrenamiento orientado a ganar. A partir de esa experiencia, hoy valora sobre todo continuar el *Karate* como cultura de forma constante y a largo plazo. No rechaza el *Karate* deportivo: también ve valor en la experiencia de concentrarse intensamente en un objetivo.

Como tercer director, considera su misión transmitir el *Karate* heredado de su abuelo y su padre. En la enseñanza da importancia no solo a la técnica, sino a los vínculos entre las personas. Además del intercambio con las sucursales en el extranjero surgidas desde 1997, trabaja para llevar el ambiente del entrenamiento de Okinawa al mundo a través de ***KARATE ONLINE SUI***.

Su lema, también presente en el *dojo*, es ***Futo Fukutsu***: cuando surgen obstáculos en el *Karate* o en la vida, avanzar sin rendirse.

¿Podría presentarse a nuestros lectores?

Soy Uema, director de ***Shorin-ryu Shubukan***, *dojo* de la *Asociación para la Preservación del Karate y el Kobudo de Shuri*.

¿Qué le llevó a practicar *Karate*?

No sé cuál fue el detonante. Mi casa familiar era un *dojo* de *Karate*, así que empecé casi sin darme cuenta. Nací en un entorno en el que mi abuelo y mi padre practicaban a diario, así que el *Karate* formaba parte de la vida cotidiana. Según los registros, empecé a los 5 años. Pero el deseo serio de querer practicarlo nació hacia los 12 o 13 años.

¿Qué valora en el entrenamiento?

Intento mantener la sensación de que el *Karate* no es algo especial ni separado. El entrenamiento habitual es lunes, miércoles y viernes; esos días el *Karate* es simplemente parte del ritmo normal. Pienso en continuar entrenando lo que heredé de mi











"El Karate no es algo especial: está en lo cotidiano"

abuelo y mi padre, y en transmitirlo también a la siguiente generación como cultura.

¿Tiene un *kata* favorito o en el que se sienta más seguro?

Me gustan todos y todos son importantes. Pero si tuviera que elegir uno, *Chatan Yara Kusanku* es un *kata* muy impresionante. Es uno que quiero seguir profundizando con seriedad.

¿Cuál es su lema personal?

Las palabras que más me gustan son ***Futo Fukutsu***: no ceder, no rendirse. No solo en el *Karate*, también en la vida hay momentos en los que uno choca con un muro. Cómo se supera ese momento es la forma en que yo camino por la vida. Por eso *Futo Fukutsu* es ahora mi expresión favorita.

Tras experimentar el *Karate* de competición y el tradicional, ¿qué ha comprendido?

En la infancia no hacía tanto *Karate* de competición como *Karate* como cultura tradicional de Okinawa. Sin pensar en ganar o perder, el *Karate* estaba en el día a día. En el instituto entré en el club y experimenté el *Karate* de competición. Para vencer a otros hay que entrenar más que ellos, y el método de entrenamiento cambia.

El *Karate* cultural lo veo como algo «fino y largo» en el tiempo; el de competición, como algo «grueso y corto», con muchos sacrificios. Ahora, en el lado competitivo estoy más en

"Un Karate como cultura que continúa de forma constante y a largo plazo..."

la enseñanza, y mi eje principal es el *Karate* cultural: continuar de forma constante, cuidar el cuerpo y practicar el *Karate* hasta el final de la vida, también enseñando.

¿Significa eso que rechaza el *Karate* de competición?

No. En el *Karate* de competición uno entrena con intensidad para vencer. Cambia la calidad del entrenamiento, así que creo que es una experiencia que conviene haber tenido.

Cuando practica *Karate*, ¿en qué es más consciente?

Como es un arte marcial, hay que ser siempre consciente del otro. No solo en el *kata* o el *kumite*: desde el saludo de pie y el saludo sentado, actuar con conciencia del otro es, creo, lo importante.

¿Cuál es el origen del nombre *Shubukan*?

Mi abuelo, mi padre y yo somos la tercera generación. Según lo que oí de mi abuelo, se escribe como «el pabellón del camino marcial que protege». Me dijeron que se eligió con el deseo de preservar y transmitir con firmeza el *Ti*, el arte marcial de Okinawa nacido en Shuri.

Como tercer director, ¿con qué pensamiento dirige el *dojo*?

Como tercera generación, quiero transmitir a las generaciones futuras el *Karate* sólido que recibí de mi abuelo y mi padre. Enseño valorando no solo la técnica, sino también los vínculos entre las personas.

¿Cuáles son las características del *Karate* de *Shubukan*?

En lo técnico, hay la enseñanza de practicar con la conciencia de que «recibir es atacar». No se trata solo de bloquear, sino de recibir de modo que se pueda pasar al ataque. En lo espiritual, damos importancia a relacionarnos con las personas de todo el mundo unidas por el *Karate* con consideración, como una familia.

¿Qué impulsó la expansión de *Shubukan* en el extranjero?

Hubo un campeonato mundial organizado por la *División de Promoción del Karate* de la Prefectura de Okinawa. Fue en 1997. Entonces





vino de Suiza alguien a experimentar *Shubukan*, con un fuerte deseo de heredar sus técnicas. Entrenó junto al anterior director, el maestro Yasuhiro, y a partir de ese vínculo se crearon sucursales en Suiza, España, la República Checa, Canadá y también Alemania.

¿Cómo desea transmitir el *Karate* de *Shubukan* al mundo a través de *Internet*?

Queremos que lo que hacemos en Okinawa en la vida real pueda hacerse en cualquier lugar, usando ***KARATE ONLINE SUI*** tanto para la enseñanza como para la difusión. Aunque sea a través de una pantalla, quiero ofrecer contenidos con los que también se sienta el ambiente de Okinawa.

Respecto a la producción de vídeos de enseñanza, ¿tuvo la sensación de haber logrado algo?

Como es a través de la pantalla, fue muy difícil transmitir con palabras y movimientos. Al ver lo ya casi terminado, sentí que también puede conectar con un *Karate* como educación sólida.

¿Pueden quienes aprenden en línea formar parte de la familia *Shubukan*?

Si se registran correctamente y avanzan en los grados, *Shubukan* los reconoce plenamente. Después, ojalá vengan también a Okinawa a entrenar juntos. A todos los registrados: disfrutemos juntos del *Karate* de *Shorin-ryu Shubukan* ■

Karate Online Sui: *https://online.sui-okinawa.jp/es/*
Shubukan: *https://shubukan.jp/*
SUI Inc.: *https://sui-okinawa.jp/*



SUI INC. ONLINE KARATE PLATFORM

小林流守武館

Shorin-ryu Shubukan
Online Dojo

¿De dónde viene tu karate?

La respuesta vive en Shuri, Okinawa.

Entrena con el currículo de Shubukan, dojo tradicional de Shōrin-ryū en Shuri.
Sin abandonar tu estilo ni tu dojo actual.



Lecciones de 10.ºkyu gratuitas.
Ya disponible en español.

Gratis: ¥0/mes

Premium: ¥1,650/mes

Escanea y empieza gratis

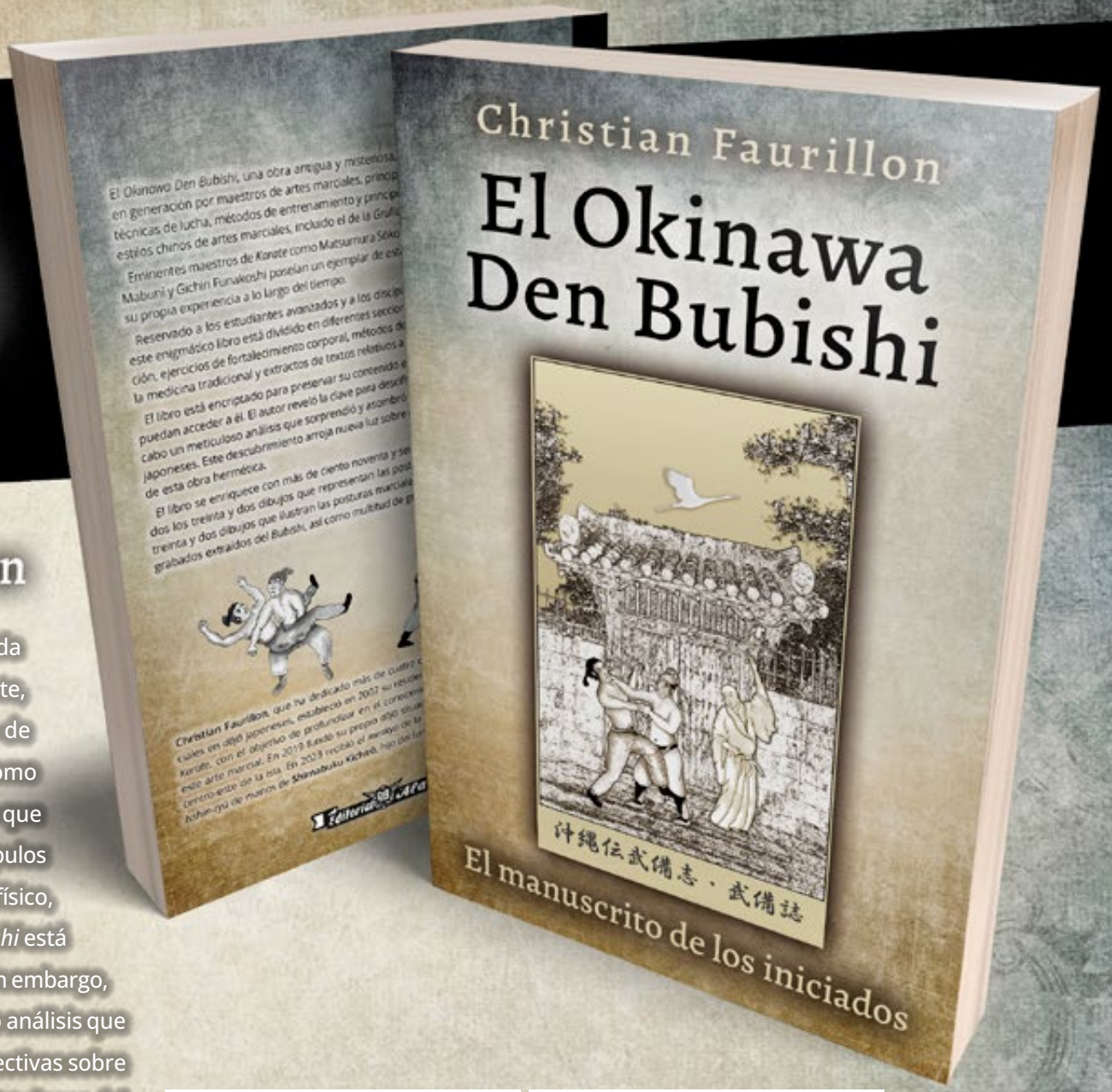
En este numero
artículo relacionado con Shubukan

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

Kishajutsu

EL TIRO CON ARCO A CABALLO SAMURAI



Texto elaborado por **LUIS NOGUEIRA SERRANO**
Presidente European Bugei Society 欧州武芸連盟
Fûryûkan Bugei Dôjô 風龍館武芸道場
www.bugei.eu

Como ya abordamos en el número 76 de *El Budoka 2.0*, comprender la equitación militar japonesa *bajutsu* 馬術 exige desprenderse de las nociones ecuestres occidentales y situarse en la realidad morfofisiológica de las razas autóctonas o *kokunaiuma* 国内馬 (lit. caballos del propio país), tales como el *kisouma* 木曽馬 o el *dōsanko* 道産子. Aquellas monturas de corta alzada, centro de gravedad bajo y notable rusticidad no eran meros medios de transporte, sino la plataforma viva sobre la que se erigió la casta guerrera medieval.

En los periodos *Heian* y *Kamakura*, la identidad del *samurai* no se definía por la esgrima de espada, sino por el *yumiya no michi* 弓矢の道 (lit. la vía del arco y la flecha). La cúspide operativa y estilística de esta cultura marcial era el *kishajutsu* 騎射術 (lit. arte del tiro con arco a caballo), una disciplina en la que jinete y montura buscaban alcanzar el ideal de *jinba ittai* 人馬一体, jinete y caballo como un solo cuerpo. Sin embargo, lejos del misticismo romántico, el *kishajutsu* fue una compleja técnica y biomecánica donde la artesanía de los arreos y el aislamiento anatómico del tirador permitían transformar el galope en una plataforma de tiro sumamente estable.

El equipo o *bagu* 馬具 empleado en el tiro a caballo no estaba diseñado para la velocidad pura, sino para maximizar la estabilidad estructural del guerrero. El eje de este sistema era la *kura* 鞍, la silla de montar, una estructura rígida de madera lacada —frecuentemente de roble o *ginkgo*— que no se deformaba con el peso y distribuía la presión a lo largo del lomo del animal.

La *kura* consta de cuatro componentes fundamentales:

- *zenkyō* 前橋, ***arzón delantero***: El puente anterior elevado que protege el bajo vientre y sirve de marco de referencia espacial.
- *shikyō* 後橋, ***arzón trasero***: El puente posterior que encierra la pelvis del jinete.
- *igi* 居木 ***(lit. maderas de asiento)***: Los dos tablones longitudinales que descansan sobre los costados del caballo, distribuyendo la carga de forma uniforme.

Directamente bajo la *kura*, el caballo era protegido mediante el *shitakura* 下鞍, combinado con mantas gruesas texturizadas de cáñamo o fieltro como el *hada-mushiro* 肌筵 o el *guni* 軍衣. Estas capas amortiguaban el roce directo de las bandas de madera y absorbían el sudor del animal. Para proteger los flancos del caballo del impacto de los estribos y de la sudoración, se suspendían los *aorigaiko* 障泥.

El elemento revolucionario del *kishajutsu* residía en los *tsubo-abumi* 壺鐙 (lit. estribos en forma de vasija) o *musa-abumi* 武者鐙 (lit. estribos del guerrero). Fabricados en hie-



En los periodos Heian y Kamakura, la identidad del samurai no se definía por la esgrima de espada, sino por el yumiya no michi

rro o madera lacada, estos estribos presentan una base amplia y plana denominada *tsubo* 坪. A diferencia de los estribos occidentales, diseñados para introducir únicamente la punta del pie, el *tsubo-abumi* acomoda la planta completa, ofreciendo una plataforma maciza indispensable para ejecutar la postura de tiro en suspensión.

El fundamento técnico de la equitación militar se sintetiza en la gestión del *kiza* 騎座 o postura sobre la montura. Un arquero montado no se mantiene sentado mientras aproxima la montura al objetivo. El traqueteo diagonal del galope transmitiría vibraciones insoportables a la columna vertebral y al equipo, haciendo imposible la precisión tanto en el disparo como en cualquier otra esgrima.

Para disociar el movimiento del caballo del tren superior, el guerrero ejecuta la postura de *tachiraza* 立座, denominada en diversas tradiciones como *sukashi-nori* 透乗. En el *tachiraza*, el jinete se eleva ligeramente de la *kura* apoyando su peso de forma dinámica sobre la base del *tsubo-abumi*.

Esta postura exige tres ajustes anatómicos de estricto rigor:

1. ***Aislamiento de las rodillas***: A diferencia de la equitación clásica, las rodillas no se aprietan contra los costados del caballo; se abren ligeramente hacia afuera. Esto evita que los botes de la masa muscular del animal se transfieran al torso del guerrero.
2. ***Amortiguación articular***: Los tobillos y las rodillas actúan como un sistema de muelles que absorbe las oscilaciones verticales y laterales del galope.
3. ***fumikomi*** 踏み込み: Aunque la planta del pie ocupa la base del estribo, el peso corporal se desplaza conscientemente hacia el metatarso. Desde esa posición, los dedos del pie ejecutan una acción activa de "agarre" sobre la superficie del *tsubo*, tensionando los tendones de las pantorrillas y consolidando un anclaje inamovible.

Gracias a este esquema geométrico, el tren inferior actúa como un chasis independiente, mientras que el tronco, las caderas y los brazos flotan con serena estabilidad, manteniendo la línea de visión fija sobre el blanco.

La destreza necesaria para abrir el arco al galope no se improvisaba sobre el animal. El aprendizaje comenzaba en tierra mediante el *mokuuma* o *mokuba* 木馬 (lit. caballo de madera), una armazón estática que reproducía las dimensiones y la altura de la montura con su respectiva *kura*. En el entrenamiento moderno, esto se complementa en ocasiones con el *kikai-uma* 機械馬, dispositivos que simulan el ritmo del trote y del galope para mecanizar la extracción y el encordado de las flechas sin alterar el equilibrio del torso.

“El fundamento técnico de la equitación militar se sintetiza en la gestión del kiza o postura sobre la montura”



El procedimiento para armar el arco en pleno galope se basa en la técnica de *nukiya* 抜き矢. En el contexto táctico, las flechas no se extraían de la espalda, sino que se llevaban dispuestas frontalmente en el *uwaobi* 上帯 o en el *ebira* 緡, el carcaj rígido de cadera. La mano derecha buscaba el vástago cerca del encordado mediante un movimiento fluido y ciego, sin desviar jamás la mirada de la pista o del enemigo. La extracción se ejecutaba hacia abajo y hacia el lateral, evitando cortar la vestimenta o el cinturón con la punta.

Inmediatamente después, se ejecutaba el *yatsugae* 矢つがえ, el encordado de la flecha, pasando la flecha por el lado derecho del arco *yumi*. A diferencia de la apertura ceremonial de pie en la que se realiza el *uchiokoshi*, en la que el arco se eleva ampliamente por encima de la cabeza, el tiro ecuestre de combate exige mantener una apertura baja y cercana al cuerpo. Esta biomecánica reducida cumple una función defensiva primordial: al no elevar desmedidamente los codos, el guerrero evita exponer la zona del *wakikae* 脇変え, un punto crítico vulnerable a las flechas enemigas o a las estocadas de las armas de asta.

La culminación práctica del *kishajutsu* 騎射術 se estructuraba históricamente en tres grandes modalidades conocidas colectivamente como el *kisha mitsumono* 騎射三物, las tres disciplinas del tiro a caballo:

- ***yabusame*** 流鏑馬 ***(lit. flujo de puntas de flecha a caballo)***: Hoy consagrada principalmente como ritual sintoísta de purificación y plegaria por la paz y las buenas cosechas, esta disciplina se ejecutaba originalmente sobre una pista recta de unos 250 metros denominada baba. En su recorrido, el arquero debía disparar de forma consecutiva a tres blancos cuadrados de madera *itazakura*, colocados a una distancia de entre 60 y 70 metros unos de otros. Esto otorgaba al jinete un margen de apenas cinco segundos entre disparo y disparo para extraer una nueva flecha del *uwaobi* y tensar el arco en plena carrera. Se emplea-



“La culminación práctica del kishajutsu se estructuraba históricamente en tres grandes modalidades conocidas colectivamente como el kisha mitsumono, las tres disciplinas del tiro a caballo”

ban flechas con punta de silbato o “cabeza de nabo” llamadas *kaburaya*.

- ***kasagake*** 笠懸 ***(lit. tiro al sombrero de paja)***: Nacido como un ejercicio de adiestramiento militar eminentemente práctico, el *kasagake* rompía la rigurosidad geométrica del *yabusame* para simular las variables imprevisibles del combate real. Se realizaba en una pista más corta (de unos 109 metros) dividida en dos modalidades principales: el tiro largo *tōkasagake* 遠笠懸, donde se disparaba a un único blanco circular de cuero situado a distancias de entre 11 y 22 metros; y el tiro corto *kokasagake* 小笠懸, en el que los blancos se colocaban a escasos metros de la valla y a ras de suelo, obligando al samurái a adoptar una flexión extrema hacia abajo para abatir a un adversario a pie.

- ***inuōmono*** 犬追物 ***(lit. persecución de perros)***: Era el ejercicio táctico definitivo de simulación de combate y maniobrabilidad en grupo. Se desarrollaba en una arena circular o anfiteatro de aproximadamente 100 metros de diámetro delimitado por cuerdas. Varios jinetes agrupados en equipos perseguían objetivos móviles dentro del recinto. Para evitar daños letales, se utilizaban flechas con puntas de madera redondas y acolchadas denominadas *hikime*. Esta práctica exigía giros cerrados, sincronización táctica y la capacidad de disparar en un radio de 360 grados.

Mientras que el *yabusame* goza de bastante fama y todavía se practica hoy en día a modo ritual, las otras modalidades son totalmente minoritarias o en desuso. Sin embargo, es precisamente en ellas donde subyace la verdadera esencia marcial del *kishajutsu*, donde ponemos nuestro interés.

El dominio táctico del arquero montado se conceptualizaba bajo el término de *happōbasha* 八方馬射 (lit. tiro en las ocho direcciones), que teorizaba la capacidad de disparar proyecti-



“Para sortear las limitaciones angulares y adaptar la postura a la línea de tiro, el arquero modificaba dinámicamente la posición de sus plantas sobre el tsubo-abumi

les hacia cualquier ángulo alrededor de la montura. Sin embargo, la biomecánica imponía restricciones físicas ineludibles: la dirección trasera derecha *ushiro-migi* era anatómicamente inviable, ya que cruzar el arco largo por encima del flanco derecho bloqueaba el rango del codo y del hombro, comprometiendo la estabilidad del jinete.

Para sortear las limitaciones angulares y adaptar la postura a la línea de tiro, el arquero modificaba dinámicamente la posición de sus plantas sobre el *tsubo-abumi*:

- ***fumikomi*** 踏込: Para la carrera recta y el tiro frontal *maeya*, el pie entero se asentaba con presión en el metatarso sobre la base del estribo, activando las cadenas musculares de la pantorrilla.

- ***kakatofumi*** 踵踏: Al ejecutar giros y disparos hacia atrás *ushiroya*, el jinete retrasaba el pie apoyando firmemente el talón, lo que elevaba la punta y transformaba el tobillo en un pivote rígido para rotar la pelvis sin perder el equilibrio.

Asimismo, la física del impacto jugaba un papel crítico en el resultado del tiro. Si el arquero disparaba en diagonal hacia adelante, el vector de avance del caballo provocaba que la flecha incidiera de refilón, resbalando sobre la superficie de la tabla sin quebrarla. Para garantizar la fractura limpia del blanco de madera —considerada un augurio de certeza marcial—, el disparo debía ejecutarse con un leve retraso respecto al eje perpendicular, logrando que la flecha impactara con toda su energía cinética de forma estrictamente ortogonal.

El *kishajutsu* representó la cúspide técnica y espiritual del guerrero aristocrático durante los albores del medievo japonés. Lejos de reducirse a una mera estampa de valor caballeresco, exigió el desarrollo de una sofisticada artesanía en los arreos, una rigurosa biomecánica de suspensión corporal en los estribos y una sintonía absoluta entre la voluntad del jinete y la respuesta de la montura.

Con la transformación de los ejércitos masivos durante el *sengoku jidai*, el campo de batalla demandó nuevas respuestas tácticas, desplazando paulatinamente el protagonismo del arco solitario hacia el despliegue masivo de armas de asta, arcabuces y combate cuerpo a cuerpo sobre la montura. Este proceso evolutivo abrirá las puertas al estudio del *bajō bugei* 馬上武芸, materia que abordaremos en nuestra próxima entrega para completar este itinerario integral de la equitación militar clásica ■

▶ PROGRAMA
A DISTANCIA



1. CLASES GRUPALES EN DIRECTO
   SESIONES SEMANALES
2. TUTORÍA PERSONALIZADA
   DISCIPLINA POR MODULOS
3. COMUNIDAD 24/7
   ESPACIO VIRTUAL PRIVADO
4. BECAS
   INSTRUCTORES COMPROMETIDOS

CONOCIMIENTO MARCIAL TRADICIONAL SIN FRONTERAS

Conectamos practicantes de todo el mundo mediante una nueva estructura formativa

CÓMO TRABAJAMOS

Clases en directo y grabaciones, comunidad interactiva y seguimiento técnico individual

POR QUÉ LO HACEMOS

Para unir a quienes sienten el verdadero compromiso de evolucionar

CÓMO ACCEDER

Membresías a tu medida (completa, parcial o bajo demanda) y programa de becas

SÚMATE DESDE DONDE ESTÉS





APRENDE KENJUTSU

VALENCIA

NOVIEMBRE - DICIEMBRE

FUNDAMENTOS ESGRIMA JAPONESA

Prorgama iniciación presencial.



INSCRIPCIÓN
luis@bugei.eu

FŪRYŪKAN BUGEI DŌJŌ 風龍館

EUROPEAN BUGEI SOCIETY



Mi Wing Chun, mi verdad

Por **NINO BERNARDO**

En el primer artículo que escribí hablaba sobre la actitud dentro del *chi sao*, me gustaría aquí profundizar un poco más sobre éste tema.

Si dividimos el *Wing Chun* en técnica, táctica y actitud... ¿Qué es lo más importante?

Hay quien diría que la técnica, porque si no tienes buena técnica de qué sirve la táctica y la actitud... y es verdad que la técnica es muy importante, pero creo que si no tienes la actitud correcta al entrenar la técnica no conseguirás tener una buena técnica. Me explico:

Cuando realizamos la forma, la actitud correcta es el *nim*, estar consciente en todo momento de lo que pasa en tu cuerpo (posición, movimientos...) y no pensar en si un movimiento es para atacar o para defender, en palabras de Nino: *estudiar el cuerpo desde el punto de vista de un arquitecto, un ingeniero y un mecánico*.

Y lo mismo cuando trabajamos todos los ejercicios. Muchas veces pasa que cuando practicamos el puño, le ponemos la intención de un ataque y es normal que pase ya que es un ataque, pero para conseguir una buena técnica hay que quitar toda esa intención, si no generarás más tensiones de las que necesitas; y al generar más tensiones gastarás más energía, serás más predecible, etc. Cuando hacemos el puño lento, puede ser relativamente fácil, pero cuando trabajamos el puño más rápido se complica bastante. Hay que conseguir hacer un puño como si te dieran un susto pero sin ninguna intención y con la cara relajada.

Esto se puede extrapolar a cualquier ejercicio, *luksao*, *dan chi sao*, pasos, *fan sao* o cualquiera de las formas. Cada ejercicio, a parte de trabajarlo con la técnica correcta, tiene un objetivo concreto.

Por ejemplo, si en los ejercicios de una mano (*dan chi sao*) trabajas todo el rato al mismo ritmo, te perderás el objetivo del ejercicio que es aprender a reaccionar ante un estímulo; si en el ejercicio de *fan sao* no estás pendiente de la mano que no trabaja, te perderás el objetivo del ejercicio; si en el ejercicio de pasos te mueves por el estímulo visual en vez de moverte por el tacto, te perderás el objetivo del ejercicio.

A esto me refiero cuando hablo de mantener la actitud correcta en cada ejercicio, puedes tener una técnica perfecta y no estar trabajando bien ningún ejercicio.

Y respecto a la táctica nos pasa lo mismo, si la táctica es atacar sin parar, o solo defender sin prestar atención a los conceptos que nos enseña el sistema, no conseguiremos una buena táctica, porque parece que el único concepto que importa es el entrar siempre que tengas oportunidad o entrar cuando no haya contacto (*lat sao jit chun*). Y me parece un concepto muy importante e interesante, pero bajo mi punto de vista también es un concepto muchas veces malinterpretado, ya que parece que en vez de que salga de forma orgánica, muchas veces se busca entrar en todo momento y si trabajas el ejercicio de *lat sao jit chun* con la actitud correcta lo que pasa es que acabas interiorizando una reacción muy peligrosa, ya que el puño entra sin darte cuenta, por eso nosotros en el *chi sao* tenemos mucho control con esta reacción que interiorizamos, ya que de no ser así podemos tener accidentes muy peligrosos.

El sistema también nos enseña a reaccionar al primer estímulo, a estar conscientes de nuestro cuerpo en todo momento, a estar relajados dentro de una estructura solida, a abortar la misión y muchas otras cosas que si no tenemos la actitud correcta cuando estudiamos la técnica, es muy difícil que tengamos una buena técnica una buena táctica y un buen *chi sao* con la técnica, táctica y actitud correctas.

Por todo esto creo que la actitud es lo más importante en el estudio y práctica del *Wing Chun*.

Víctor Sáez Rubio
(Instagram: *@victor.wingchun*)

Reflexiones sobre WING CHUN KUEN



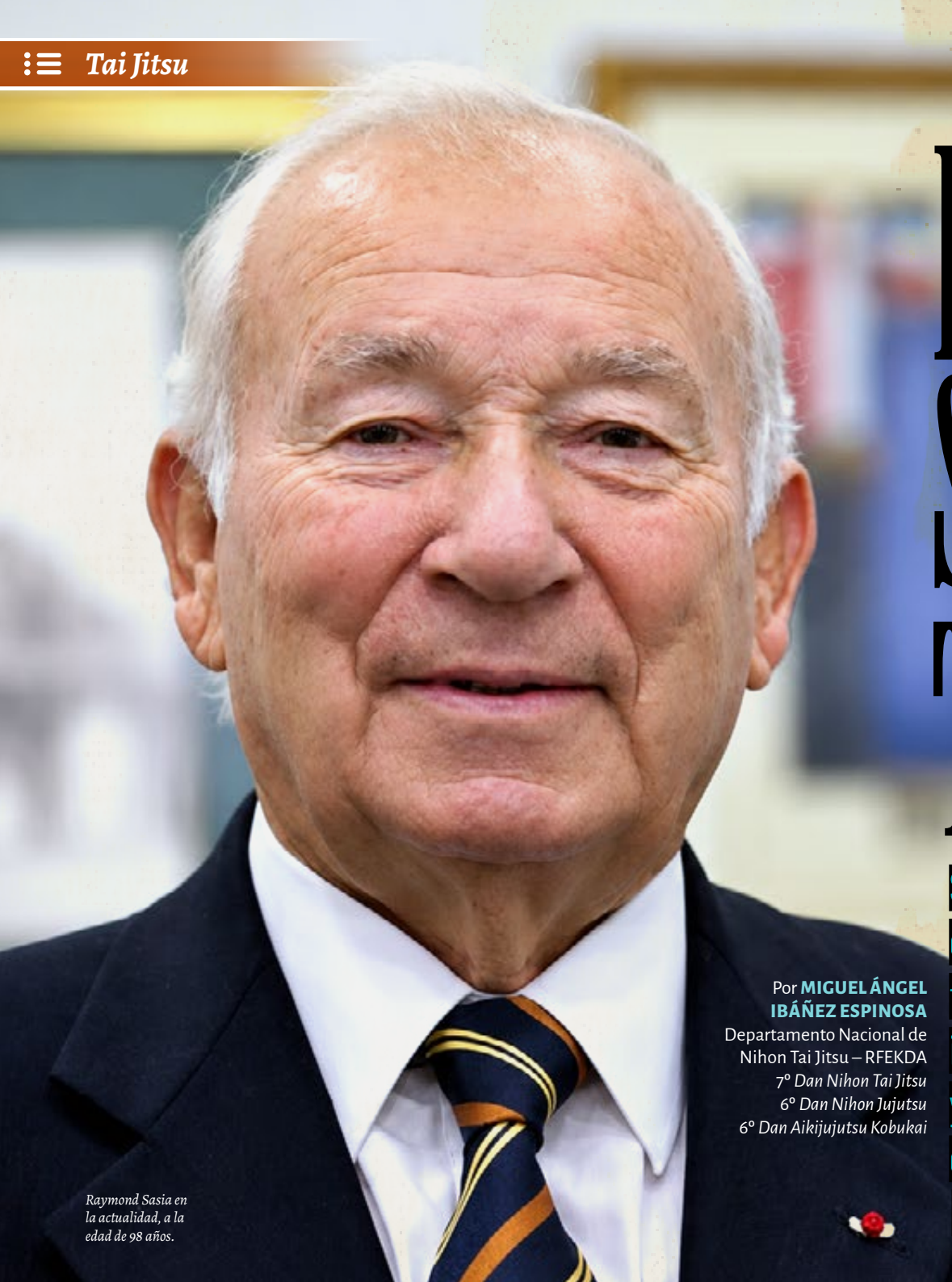
El estilo Wing Chun Kuen es un arte marcial tan sofisticado como simple. Pero a pesar de su sencillez y simplicidad, existe una gran diversidad dentro de las diferentes escuelas del sistema.

Este libro no pretende ser un manual ni una guía para aprender las técnicas de este arte marcial sino que en él expongo ideas, consejos y análisis sobre diferentes aspectos del sistema desde mi propio punto de vista.

El lector encontrará reflexiones sobre la naturaleza del Wing Chun, su historia, sus principios fundamentales, su enseñanza así como sobre la manera de entrenar diferentes aspectos como son el chi sao, el combate o las aptitudes físicas necesarias para ser un buen luchador.

Por *Sifu* **Javi Ruiz**
ISBN 978-84-203-0647-6
P.V.P. 18€ / 124 pàginas

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



Raymond Sasia en la actualidad, a la edad de 98 años.

RAYMOND SASIA Y EL TAI JITSU

Su legado pertenece de pleno derecho a la historia del Judo francés, a la metodología de instrucción militar y policial, y a los anales de la seguridad del Estado, reconocida con la Legión de Honor que ostenta.

Por **MIGUEL ÁNGEL IBÁÑEZ ESPINOSA**
Departamento Nacional de Nihon Tai Jitsu – RFEKDA
7º Dan Nihon Tai Jitsu
6º Dan Nihon Jujutsu
6º Dan Aikijujutsu Kobukai

En fait, je dois tout au Judo, qui me permit de me faire un nom.

R. Sasia[1]

Hoy nos gustaría sumergirnos en una figura desconocida para la mayoría de los *budokas* modernos y para ello plantearemos dos preguntas ¿Quién fue Raymond Sasia? y ¿Qué relación guardaba con el *Nihon Tai Jitsu*?

Para el practicante contemporáneo de esta disciplina, la respuesta rápida y directa es tajante: **ninguna relación técnica o institucional directa**. Sin embargo, la figura de Sasia resulta imprescindible para comprender el contexto histórico, social y humano en el que germinó la transmisión de las artes marciales japonesas en Francia. Como profesor de *Judo* de Jim Alcheik –pionero e introductor del *Tai Jitsu* en Europa tras su estancia en el *dojo Yoseikan* de Minoru Mochizuki–, Raymond Sasia ejerció una notable influencia en el carácter, la formación combativa y el entorno de quien se convertiría en la correa de transmisión marcial entre Japón y el continente europeo.

TRAYECTORIA MARCIAL: DEL JUDO DE POSGUERRA A LA ÉLITE TÉCNICA

Nacido en 1928 en Alfortville (Valle del Marne), Raymond Sasia comenzó su andadura en el *Judo* en 1943 bajo la tutela de Jean Beaujean en París. Dificultades económicas le obligaron a pausar temporalmente su práctica, la cual retomó con firmeza de la mano de Robert Sauvenière, pionero vinculado al emblemático *Budokwai* de Londres y al trabajo de maes-

1 *En efecto, yo le debo todo al Judo, que me ha permitido hacerme un nombre.*



En la foto vemos a R. Sasia con J. Edgar Hoover entregándole el diploma de graduación del curso de tiro del FBI. Sasia fue el primer no americano en realizarlo.

"Obtuvo el cinturón negro de Judo en 1948, grado que posteriormente homologó en París el maestro Mikonosuke Kawaishi"

tros legendarios como Genji Koizumi y Yukio Tani. Tras completar múltiples estancias y cursos en Inglaterra, obtuvo el cinturón negro en 1948, grado que posteriormente homologó en París el maestro Mikonosuke Kawaishi.

Sasia progresó competitivamente hasta alcanzar el ***5º Dan de Judo*** con *Diploma de Estado* para la enseñanza de esta disciplina y de la cultura física. Su inquietud técnica le llevó a fundar –el 9 de enero de 1951– el mítico ***Judo-Club Alhambra*** en la calle Malte de París, por cuyos *tatamis* pasaron más de 150 cinturones negros, atletas militares, figuras del espectáculo como Alain Delon o Jean-Paul Belmondo, e incluso referentes mundiales del boxeo como Sugar Ray Robinson.

Un punto de inflexión en su concepción marcial ocurrió en 1954, cuando conoció al maestro **Tsunetane Oda** (9º *Dan* del *Kodokan*). Impactado por la maestría de Oda, Sasia rebautizó su *dojo* como «*Oda-Alhambra*» y se sumergió en una profunda especialización del trabajo de suelo (*Ne Waza*), filosofía que plasmó años más tarde en la literatura técnica y en su propio enfoque docente.

Asimismo, la impronta deportiva de Sasia dejó una huella permanente en el ámbito institucional francés: encomendado por el Ministro de Deportes Maurice Herzog, participó activamente en la creación del ***Batallón de Joinville*** y en el desarrollo de la sección militar de *Judo*, logrando que el equipo militar se proclamara campeón absoluto de Francia en 1960.

TRAYECTORIA MILITAR, RESISTENCIA Y SERVICIOS DE ALTA SEGURIDAD

La vida de Raymond Sasia no se comprende únicamente sobre el *tatami*; su faceta castrense y operativa es de un relieve extraordinario. Con tan solo 15 años formó parte activa de la ***Resistencia Francesa*** durante la Segunda Guerra Mundial. En 1944 participó en la liberación de París, resultando herido por una granada en el asalto al cuartel *Prince Eugène*. Al año siguiente se enroló en el ejército francés para combatir en la campaña de Alemania, obteniendo posteriormente la ***Legión de Honor*** a título militar.

Su bagaje en las artes de combate lo convirtió en una pieza clave para las Fuerzas Armadas. Destinado a la Escuela Militar de Antibes y como asesor técnico en las unidades especiales de paracaidistas (*Camp de Cercottes*), desarrolló métodos de combate cuerpo a cuerpo y defensa personal para agentes operativos.

A finales de la década de 1950, su carrera dio un giro hacia la administración civil y la alta seguridad del Estado. Pasó a la policía con el rango de comisario y fue enviado a Estados Unidos para cursar estudios con el **FBI**, convirtiéndose en el primer extranjero en graduarse en sus especialidades de tiro. A su regreso, revolucionó la instrucción policial francesa mediante la creación de su célebre sistema de tiro rápido o instintivo (*Tir Sasia*).



Raymond Sasia durante un servicio de protección al General Charles de Gaulle en 1963 durante los famosos "Bains de foule" (baños de masas).

"La impronta deportiva de Sasia dejó una huella permanente en el ámbito institucional francés"

Entre 1961 y 1969 integró el célebre grupo de los ***gorilles***, el núcleo duro de guardaespaldas encargados de proteger la vida del presidente **Charles de Gaulle** en uno de los periodos más turbulentos de la historia de Francia. Su labor de inteligencia y protección personal se extendió a nivel internacional: ejerció como consejero personal del rey Hassan II de Marruecos tras superar intentos de golpe de Estado en dicho país, y ya en su madurez organizó la seguridad de grandes eventos globales como la cumbre del G8 y la protección diplomática durante la Guerra del Golfo.

SU RELACIÓN CON JIM ALCHEIK Y EL ENTORNO DEL JUDO-CLUB ALHAMBRA

El verdadero nexo de unión entre Raymond Sasia y la genealogía del *Tai Jitsu* se materializa a través de **Jim Alcheik**. Durante la década de 1950, Alcheik fue alumno de *Judo* bajo la tutela directa de Sasia. La estrecha estima hacia las facultades del joven Alcheik quedó evidenciada cuando Sasia, siendo este aún cinturón marrón, lo seleccionó como acompañante para viajar a Túnez a realizar demostraciones de combate.

Además de la formación en el *tatami*, el *dojo Alhambra* no era un gimnasio convencional. Auspiciado por figuras políticas y militares de la talla de Jacques Foccart o el coronel Morlane, el club funcionaba paralelamente como punto de encuentro neutral para excombatientes de la *Resistencia* y como espacio de captación para los servicios secretos franceses. Es muy probable que la fuerte personalidad combatiente de Sasia y el entorno operativo de su *dojo* abrieran las puertas e influyeran en la posterior vinculación de Jim Alcheik con el mundo de las operaciones en la sombra durante el conflicto de Argelia.

Al analizar la figura histórica de Raymond Sasia, la conclusión, como ya hemos citado, desde la perspectiva del *Nihon Tai Jitsu* debe ser precisa e inequívoca: Sasia no posee ninguna relación técnica, estructural o directa con la disciplina del *Tai Jitsu*, más allá de haber sido el profesor de *Judo* de Jim Alcheik.

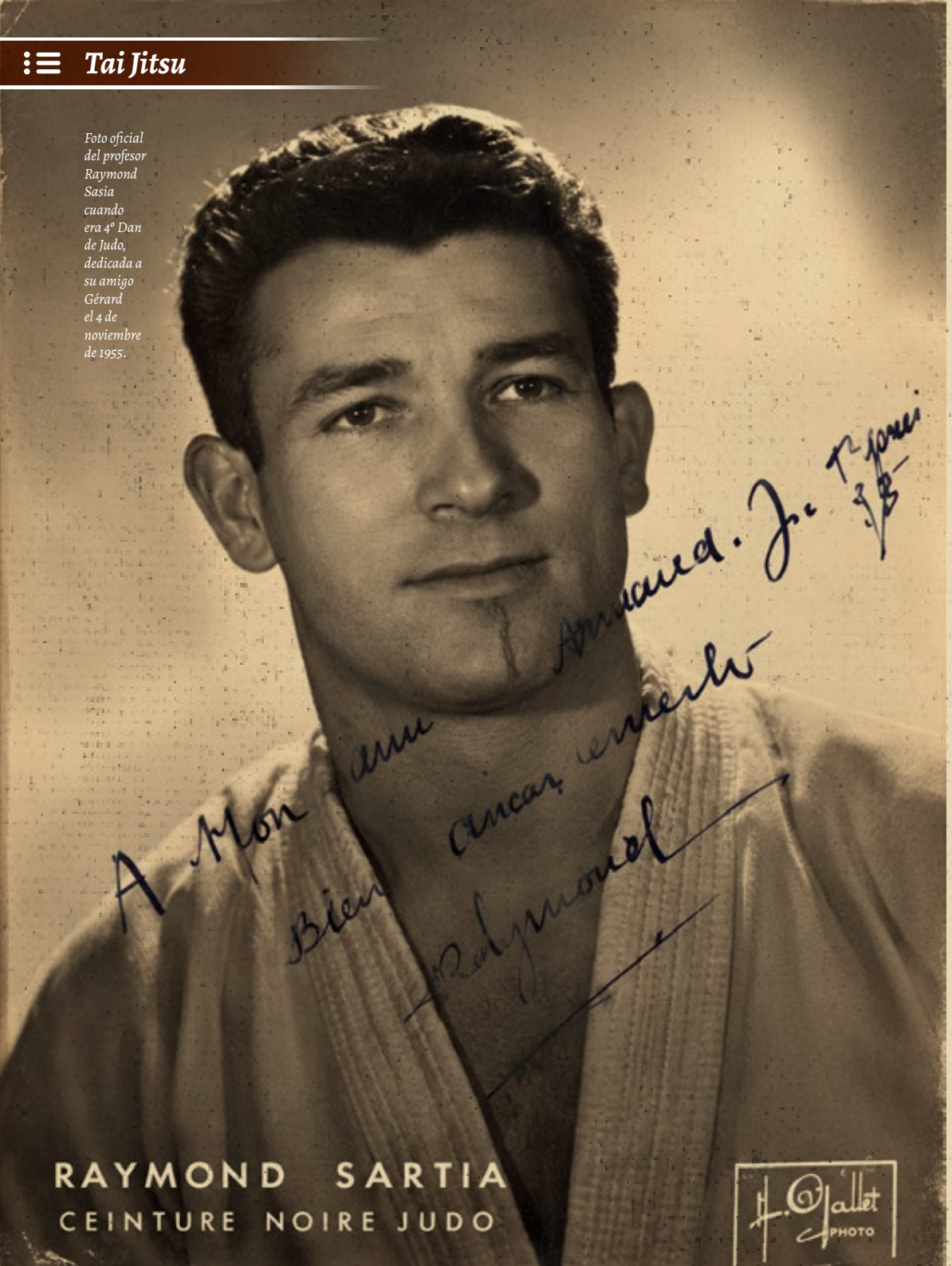


Foto oficial del profesor Raymond Sasia cuando era 4º Dan de Judo, dedicada a su amigo Gérard el 4 de noviembre de 1955.



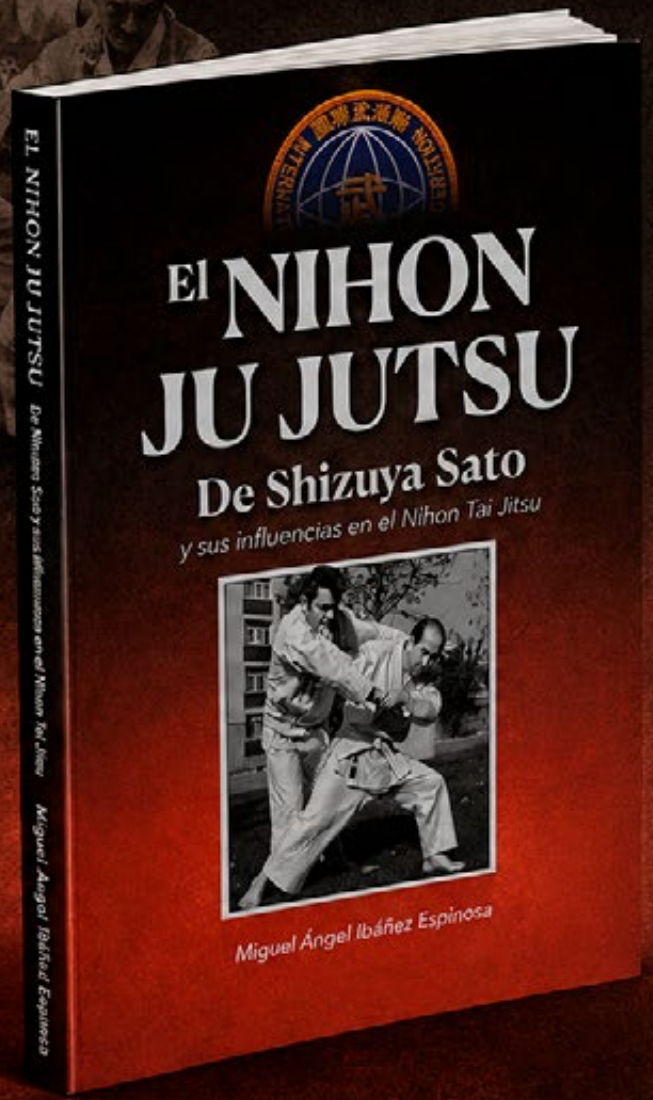
Portada de la novela "Le judoka chez les ombres" escrita por Ernie Clerk, alumno de Sasia, y cuya dedicatoria refleja su relación con Sasia (5º Dan de Judo) y el Maestro Oda (9º Dan de Judo).

Portada del libro de Judo "Judo au sol" realizado por Sasia en base a su trabajo con el Maestro Tsunetane Oda.

"Con tan solo 15 años formó parte activa de la Resistencia Francesa durante la Segunda Guerra Mundial. En 1944 participó en la liberación de París..."

Su legado pertenece de pleno derecho a la historia del *Judo* francés, a la metodología de instrucción militar y policial, y a los anales de la seguridad del Estado, reconocida con la *Legión de Honor* que ostenta. No obstante, su carácter riguroso y la formación impartida a sus alumnos **contribuyeron a forjar el espíritu combativo de Jim Alcheik**, a quien además daría los contactos que le llevaron al mundo de las operaciones encubiertas... aunque antes viajaría al Japón para formarse en el *dojo Yoseikan* e importar a Europa las bases metodológicas que hoy constituyen el *Tai Jitsu* ■

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA



EL NIHON JU JUTSU DE SHIZUYA SATO y sus influencias en el NIHON TAI JITSU

24 €

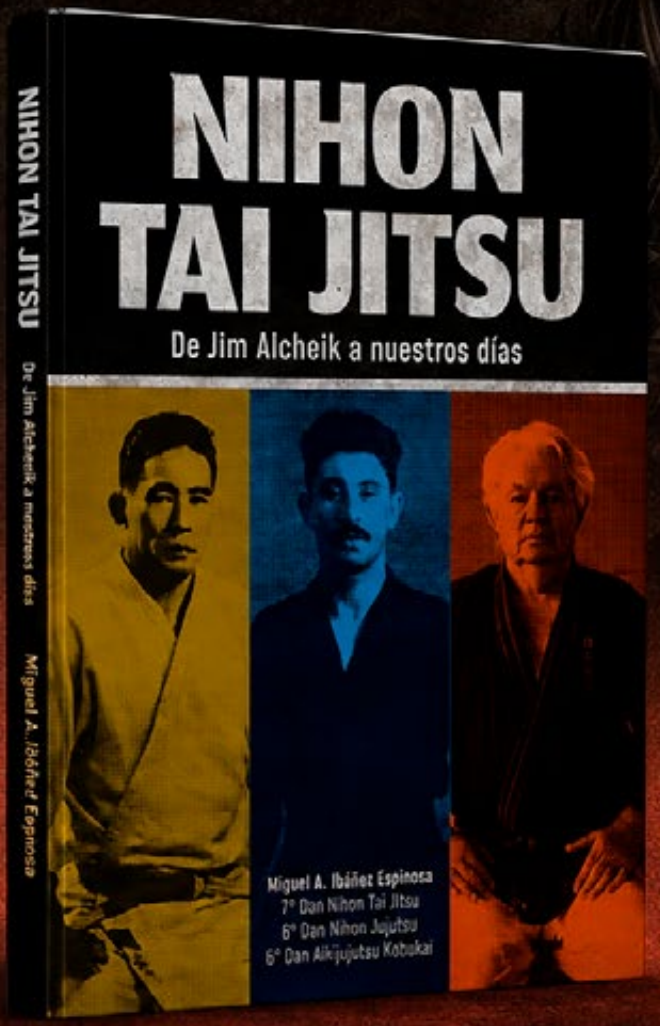
Una rigurosa investigación histórica que descubre las verdaderas influencias del Nihon Ju Jutsu en el Nihon Tai Jitsu, invitando al lector a reflexionar y profundizar en sus orígenes.

NIHON TAI JITSU.

De Jim Alcheik a nuestros días

22 €

Un recorrido por la historia del Nihon Tai Jitsu que cuestiona ideas establecidas y anima al practicante a investigar, contrastar y comprender la evolución de este arte marcial.



Por Miguel Ángel Ibáñez Espinosa

- Departamento Nacional de Nihon Tai Jitsu – RFEKDA
- 7º Dan Nihon Tai Jitsu
- 6º Dan Nihon Jujutsu
- 6º Dan Aikijujutsu Kobukai

EDITORIAL ALAS
www.editorial-alas.com

DE HONG KONG A BEIJING:

UN VIAJE AL CORAZÓN DEL TAIJI

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



Maestro Fu Qing Quan

MANTENIENDO LA CONEXIÓN CON CHINA

Treinta y dos años después del primer viaje a China para aprender *Wushu*, la ilusión sigue intacta. El 11 de agosto aterrizamos en Hong Kong para participar en un programa de actividades de *Taiji* que combinó formación, competición, encuentros institucionales y reencuentros con maestros y amigos.

Esa misma tarde, sin apenas tiempo para descansar, asistimos a la celebración del 25.º aniversario de la *Asociación Yongnian* de Hong Kong y de los cincuenta años de práctica del maestro **Fu Qing Quan**. Su aprendizaje comenzó a los seis años, guiado por su abuelo, el gran maestro **Fu Zhong Wen**, y su padre, el gran maestro **Fu Sheng Yuan**.

La cita reunió a representantes de diferentes escuelas y estilos de *Taijiquan*. Alumnos y maestros ofrecieron exhibiciones, culminadas por una forma de trece ejercicios ejecutada por Fu Qing Quan. Una cena con más de seiscientos participantes puso el broche a la celebración.



XXV aniversario de la Asociación Yongnian de Hong Kong

"Asistimos a la celebración del 25.º aniversario de la Asociación Yongnian de Hong Kong y de los cincuenta años de práctica del maestro Fu Qing Quan"



Curso de Taiji Jian (Espada). Maestro José Gago

CURSO DE TAIJI JIAN

Al día siguiente comenzó el curso de *Taiji Jian*, impartido por Fu Qing Quan, con profesores de España, Malta, Hong Kong y diversas ciudades chinas.

Durante tres jornadas, el maestro revisó la forma de espada movimiento a movimiento. Insistió en la precisión técnica y la coordinación, esenciales para fortalecer el cuerpo y prevenir lesiones derivadas de errores repetidos.

El núcleo del curso fue, sin embargo, el movimiento interno. Fu explicó y demostró cómo se genera y transmite el *Jin* desde el interior del cuerpo, diferenciándolo del empleo de fuerza muscular, *Li*.

Ezequiel Gago realizó los ejercicios frente al grupo y recibió correcciones que permitieron observar los detalles de esa conexión interna. Las demostraciones del maestro facilitaron una comprensión más profunda del método original y convirtieron cada ajuste en una enseñanza compartida.

FIRMANDO EL NUEVO LIBRO EN HONG KONG

Tras una de las cenas llegó una sorpresa: un profesor de Shenzhen había comprado nuestro nuevo libro por internet y lo llevó para que lo firmásemos. Para leerlo, traducía sus páginas con el móvil. ¡Eso sí que es interés!

Firmar en China un libro propio sobre *Taiji*, junto al maestro Fu, fue un momento especialmente significativo. Aquel encuentro mostró hasta dónde puede llegar un trabajo sostenido con perseverancia y el interés que despierta entre practicantes de otros países.

18.º CAMPEONATO INTERNACIONAL DE HONG KONG

El 15 de agosto comenzó el Campeonato Internacional de Hong Kong, presidido por destacados maestros de *Wushu* y *Taiji*, entre ellos Wu Bin, Wang Peikun y Fu Qing Quan.

La preparación previa y las correcciones recibidas tuvieron su reflejo en la competición. Ezequiel consiguió por la mañana el oro en la forma de manos y, por la tarde, sumó otras dos medallas de oro en sable y espada. Tres victorias que marcaron su participación en el campeonato.

FIRMA DE LOS PRÓLOGOS

La jornada también dejó un encuentro vinculado al libro ***Métodos de aplicación del Yang Taiji Original***. Entregué sendos ejemplares a Wu Bin y Wang Peikun, autores de dos de sus prólogos, que firmaron sus textos.


El maestro José Gago firmando su libro en Hong Kong


El maestro Fu Qing Quan dedicando el libro.

"Firmar en China un libro propio sobre Taiji, junto al maestro Fu, fue un momento especialmente significativo"

Mostrarles la obra terminada fue una satisfacción y un respaldo al trabajo de investigación y divulgación recogido en sus páginas.

HANDAN

El 19 de agosto, ya en Handan, participamos en la ceremonia del quinto aniversario del fallecimiento de la madre de Fu Qing Quan. El homenaje se celebró en el mausoleo de la familia Fu, en **Yongnian**, su localidad natal, donde se descubrió un busto de bronce en su memoria.

En el mausoleo central descansan Fu Zhong Wen y su esposa; en el de la derecha, Fu Sheng Yuan y la suya.

Para Ezequiel y para mí, rendirles homenaje significó recordar las enseñanzas y los momentos compartidos con Fu Sheng Yuan y su familia. La ceremonia renovó nuestro agradecimiento por tantos años de cercanía y aprendizaje.

INVITADOS DE HONOR AL CONGRESO INTERNACIONAL DE TAIJI DE HANDAN

La estancia permitió reencontrarnos con Yang Zhi Fang, nieto de Yang Cheng Fu, con quien mantenemos una estrecha amistad, y con Qingbo, discípulo de Fu Sheng Yuan y presidente de la *Asociación Amigos del Taiji* de Handan. Qingbo diseñó y construyó los mausoleos de las familias Fu y Yang, visitables en Yongnian.

También nos reunimos con Yang Zongjie, secretario general del *Comité Académico de Cultura y Taiji* de Handan y conocedor de la historia del *Taijiquan*. En 2025 nos había facilitado datos históricos incorporados al nuevo libro, del que le entregamos un ejemplar.


Maestro Fu, maestro Gago y Ezequiel en Hong Kong


El maestro Wang Peikun con el autor

En esta ocasión nos invitó, como invitados de honor, al XVI *Congreso Internacional de Taiji* de Handan y al Campeonato Internacional, previstos del 19 al 23 de septiembre. Aceptamos con gratitud la oportunidad de compartir esa cita con destacados maestros de China.

MUSEO DE TAIJI DE HANDAN

Fu Qing Quan nos acompañó al *Museo de Taijiquan* de Handan. Allí descubrimos que nuestras fotografías forman parte de la exposición.

Verlas en el museo fue una de las sorpresas más emotivas del viaje: un reconocimiento al esfuerzo por aprender con fidelidad y difundir una tradición que ocupa un lugar destacado en la cultura china.

ENCUENTRO EN BEIJING

El 22 de agosto viajamos a Beijing para realizar gestiones y conocer algunos lugares de la ciudad. Al anochecer, estudiantes de Fu Qing Quan nos invitaron a visitar un templo situado al este de la Ciudad Prohibida. La velada terminó con una cena en una casa de té.

Al día siguiente visitamos el Monte de los Ocho Templos y, por la tarde, practicamos en un parque donde profesores de *Yang Taijiquan* se reúnen dos domingos al mes para entrenar juntos.



El maestro Wu Bin firmando el libro



Museo de Taiji de Handan



Cena con el maestro Fu

Fu Qing Quan aprovechó el encuentro para impartir una clase magistral. La iniciativa ofreció un ejemplo de colaboración entre docentes y confirmó una sensación recurrente del viaje: el *Taiji* crea vínculos que acompañan al practicante de una ciudad a otra.

REUNIÓN CON LA ASOCIACIÓN CHINA DE WUSHU Y CON LA IWUF

El 24 de agosto nos reunimos en Beijing con Chen Chong, vicepresidente primero de la *Asociación China de Wushu*. Agradecimos el envío a Ourense del suelo especial para alta competición y presentamos propuestas de colaboración para la próxima temporada.

La Asociación estudiará su encaje en el calendario anual antes de confirmar las actividades internacionales previstas. Esperamos concretar los acuerdos antes de diciembre para iniciar su promoción con tiempo.

Contamos con intérpretes de español e inglés y con el apoyo de Fu Qing Quan, que explicó en chino los detalles de las propuestas.

También entregué a Chen Chong el nuevo libro como muestra de nuestra labor de difusión del *Wushu* y el *Taiji* en España. Lo recibió con entusiasmo y expresó su intención de incorporarlo al museo de la Asociación. Shen Zhengang, vicepresidente segundo, que había visitado Ourense en 2017 con el equipo de Hebei, acudió asimismo a saludarnos.

“En Handan participamos en la ceremonia del quinto aniversario del fallecimiento de la madre de Fu Qing Quan”

REUNIÓN EN LA SEDE DE LA IWUF

Por la tarde visitamos la *Federación Internacional de Wushu*, IWUF, y nos reunimos con su secretaria general, Zhang Yuping, expresidenta de la *Asociación China de Wushu*. Durante su presidencia se había enviado a Ourense el suelo de competición.

Conversamos sobre el proyecto de actividades en España para 2027 y le entregué un ejemplar firmado del libro. Zhang Yuping valoró favorablemente su contenido y nos obsequió con varios detalles de la federación.

GRAN MAESTRO HAN JIANZHONG

La jornada concluyó con una visita al gran maestro Han Jianzhong, noveno *duan* y autor del tercer prólogo del libro. Hablamos de Taiji, recordó anécdotas de la familia Fu y firmó su texto.

El encuentro cerró un día de especial relevancia y reforzó el reconocimiento a una obra elaborada durante más de cuatro años. El libro reúne información histórica, filosófica y técnica del ***Yang Taiji Original***, incluidos materiales que se presentan públicamente por primera vez.

Más allá de las medallas y los encuentros oficiales, el viaje reafirmó una relación construida durante décadas: aprender directamente de los maestros, mantener viva la conexión con China y trasladar ese conocimiento a la práctica y la enseñanza en España.

Cada etapa aportó una perspectiva distinta sobre esa relación. Las clases permitieron profundizar en la técnica; la competición mostró el resultado del entrenamiento; y las reuniones abrieron nuevas posibilidades de colaboración. En todos esos espacios, el contacto personal con maestros y compañeros dio continuidad a un aprendizaje que sigue creciendo ■

“Más allá de las medallas y los encuentros oficiales, el viaje reafirmó una relación construida durante décadas: aprender directamente de los maestros, mantener viva la conexión con China y trasladar ese conocimiento a la práctica y la enseñanza en España”



El maestro Gago con el presidente de la asociación

Con el Primer Vicepresidente, Sr. Shen

Reuniones de alto nivel en Beijing, con SG IWUF Zang Yuping

G.M. Fu Qing Quan — M. José Gago Garrido

Métodos de aplicación del Taiji Yang original

Orígenes - Filosofía taoísta
MTC - Teoría - Técnica
Aplicación marcial



Este libro presenta una aproximación rigurosa, precisa y profunda al *Taijiquan* del estilo *Yang* original, explorando sus raíces históricas, filosóficas y técnicas desde una perspectiva fiel a la tradición. Lejos de interpretaciones modernas que reducen el *Taiji* a simples ejercicios de relajación o a un conjunto de técnicas marciales aisladas, esta obra revela el *Taijiquan* como un sistema completo, coherente y científico, fruto de siglos de desarrollo dentro de la cultura china.

La obra expone con claridad los principios fundamentales del auténtico *Taijiquan*, basados en los *Diez Principios* y las *Trece Energías*, pilares indispensables sin los cuales el arte pierde su verdadera esencia. La Forma, entendida como el patrón técnico fundamental, se analiza como la estructura sobre la que se aplican estos principios, revelando la lógica interna de un sistema profundamente ligado al pensamiento taoísta, la MTC y las leyes de la geometría y la biomecánica.

El Gran Maestro **Fu Qing Quan** y el Maestro **José Gago Garrido** reúnen aquí un material excepcional que permite comprender los fundamentos y los métodos de aplicación de uno de los artes internos más profundos y sofisticados de la tradición china: el auténtico *Taijiquan Yang*.

Por **Fu Qing Quan y José Gago**
ISBN 978-84-203-0729-9
P.V.P. 35€ / 334 páginas

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

AESNIT

Asociación Española de Nihon Tai-Jitsu/Jujutsu/Kobudo

www.aesnit.es

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







Dojos afiliados a AESNIT:

ANDALUCÍA

El Puerto de S. María (Cádiz). T. 651.380.650
Jerez de la Frontera (Cádiz). T. 666.404.043
Jerez de la Frontera (Cádiz). T. 627.178.172
Jerez de la Frontera (Cádiz). T. 681.966.760
Málaga. T. 635.619.796

ASTURIAS

Oviedo. T. 667.450.560

BALEARES

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

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 (BCN).T. 686.128.518
Premià de Mar (Barcelona) T. 937.516.313
Torredembarra (Tarragona). T. 645.845.894

GALICIA

Narón (A Coruña). T. 675.845.500
El Ferrol (A Coruña). T. 675.845.500

Para información general

perecalpe@gmail.com
T. 686.128.518

EL SENSEI O EL SHIHAN, MODELOS A SEGUIR

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

En la década de los años 50 del siglo pasado, el número de profesores de cualquiera de estas disciplinas era irrelevante, se podían contar con los dedos de una mano, pero hoy, en el primer cuarto del siglo XXI, son centenares los *budokas* que han alcanzado el grado de Maestro concedido por las respectivas federaciones oficiales, y algunos el título de ***Shihan*** otorgado por la escuela en la que están afiliados.

¿Cuáles son las competencias, los valores y los conocimientos que se supone deberían poseer y transmitir estos expertos en sus clases, y en su vida personal?

Un repaso a los ideales que propugnaban los maestros **Jigoro Kano**, **Morihei Ueshiba** y **Gichin Funakoshi**, para sus alumnos, sin duda puede servirnos de orientación.

A través del estudio y la práctica del *Judo*, Jigoro Kano pretendía contribuir a la formación integral del ser humano, o *Jiko no Kansei*, es decir, la perfección y realización como persona en el ámbito físico, mental, emocional y ético o moral, reflejado en un comportamiento ejemplar en todos los momentos de la vida.

Algunos maestros de *Judo* en los años 85 del pasado siglo, inspirados por los ideales de Jigoro Kano, estimaron la conveniencia de ennoblecer la enseñanza de la disciplina asociando a la práctica, un código moral que mejoraría la personalidad de los alumnos compuesto por estos valores: la cortesía, el coraje, el honor, la sinceridad, el respeto, el autocontrol, la modestia y la amistad, es decir,





"LA VÍA PARA ALCANZAR ESTA META ES EL CONOCIMIENTO PROPIO Y EL COMBATE CONTRA UNO MISMO HASTA DERROTAR TODOS LOS ENEMIGOS INTERNOS"

el objetivo más allá de conseguir triunfos y medallas, es formarse incorporando estas virtudes dentro y fuera del *tatami*.

Para Morihei Ueshiba, el hombre ideal es la persona que ha aprendido a vivir en armonía consigo mismo, con los demás y con el Universo, practicando el amor, y la no violencia, buscando preservar la vida de todos los seres, rechazando el odio, y transformando los conflictos en ocasión de entendimiento.

Naturalmente la vía para alcanzar esta meta, es el conocimiento propio y el combate contra uno mismo hasta derrotar todos los enemigos internos como son, la envidia, el odio, el rencor, la cólera, la impaciencia, el miedo, etc.

En *Aikido*, el verdadero ***Sensei***, o el verdadero ***Shihan***, es el que además de poseer unas habilidades técnicas excepcionales, observa un comportamiento ejemplar en todos los ámbitos de su vida, fundado en los más nobles principios y valores humanos, por lo que sin pretenderlo se convierte en un modelo a seguir o imitar.

Para el maestro Funakoshi, el *karateka* u hombre ideal se distingue por la búsqueda de la perfección de su personalidad y el dominio del ego, hasta transformarse en un individuo humilde y pacífico, superando la obsesión de vencer a otros, como se desprende de la lectura de sus códigos "*Dojo Kun*" y "*Niju Kun*" (perfección del carácter, rectitud y honestidad, resistir a la adversidad, ser leal, cultivar la cortesía y el respeto mutuo, no ser violento, etc.).

Considerando los valiosos y útiles ideales de los creadores de las disciplinas que practicamos en la actualidad, ¿podríamos atrevernos a configurar el modelo del *budoka* y del ***Sensei*** o ***Shihan*** del siglo XXI ...?

Características del verdadero Sensei o Shihan

Se trata de una persona que posee amplios conocimientos de cultura general, preparación física, biomecánica, gestión emocional, principios éticos, etc. y todo lo concerniente a la disciplina que enseña, habiendo adquirido un alto nivel de habilidad técnica y pedagógica, ya sea en *Judo*, *Aikido* o *Karate*.

En el caso del *Aikido*, como arte de paz, enfoca sus clases hacia la búsqueda de la armonía, el control de la violencia propia y del atacante, la serenidad, la gestión de las emociones, la cooperación y progreso mutuo.

Tanto el ***Sensei*** como el ***Shihan*** nunca humilla, corrige con respeto te invita a buscar dentro de ti, y caminar hacia la autonomía.

No te promete progresos rápidos ni experiencias especiales, te hace ver la necesidad de estar con los pies en la tierra, porque las mejoras solo llegan después de un esfuerzo sostenido en el tiempo.

Comparte lo que sabe y lo que ha descubierto en sus años de experiencia, pero no busca reconocimiento, ni hacerte sentir inferior, no es autoritario, ni pide sumisión, lealtad u obediencia, como pago de su enseñanza. Nunca intenta condicionar ni retener a nadie, respetando escrupulosamente la libertad de cada *aikidoka*.

Acepta las preguntas y las dudas de los alumnos fomentando su espíritu crítico, para que descubran el verdadero sentido de lo que hacen, y no caigan en una credulidad ingenua y estéril, no impone ni fuerza su propio estilo, sino

que ayuda al alumno a que descubra y desarrolle el suyo propio.

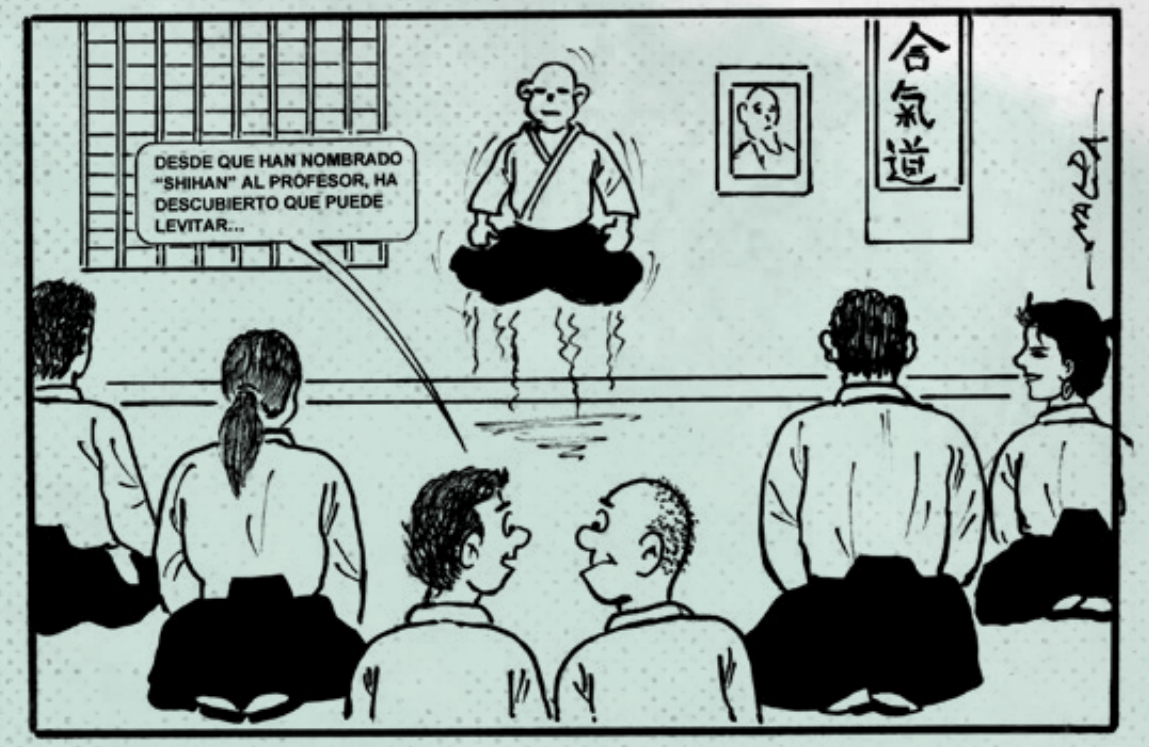
El buen profesor no oculta sus defectos, sus dudas y su vulnerabilidad, porque no necesita ni desea representar el papel de un ***Sensei*** o ***Shihan*** perfecto, consciente de que él también aprende de sus propios alumnos, en cada entrenamiento.

No busca aduladores, ni se molesta si alguien se cambia a otro *dojo*, o va a participar en entrenamientos con otros profesores, respeta y favorece su libertad y su autonomía, para que vayan a buscar conocimiento y experiencia allá donde crean que pueden encontrarlo, y descubran otras formas de hacer, que pueden enriquecer las suyas.

Tiene siempre muy presente que su verdadero objetivo es transmitir actitudes, principios y valores éticos para la vida, cultivar el espíritu y ayudar a formar mejores seres humanos, más útiles para sí mismos capaces de contribuir a mejorar el mundo en el que viven.

Su comportamiento siempre discreto está apoyado en la humildad, el respeto, la rectitud, la lealtad, la valentía, el dominio de sí mismo, la solidaridad, etc. siempre dispuesto a ayudar al otro, sin pedir nada a cambio.

En su vida cotidiana es pacífico, paciente, generoso, comprensivo, etc. coherente con los principios de la disciplina que practica o enseña, y manteniendo a raya las tentaciones del ego, superando el ámbito de la mediocridad, de modo que sin pretenderlo es un referente moral para sus alumnos.



"Tanto el Sensei como el Shihan nunca humilla, corrige con respeto te invita a buscar dentro de ti, y caminar hacia la autonomía

Vistas las cualidades que según los fundadores de estas disciplinas deberían poseer el ***Sensei*** y el ***Shihan***, podemos ver ahora algunas peculiaridades de la enseñanza en el año 2026 del siglo XXI.

En nuestros días cada vez se hace más evidente la necesidad de que los entrenamientos no contemplen solo el progreso en el ámbito técnico, ciñéndose a la repetición del catálogo de técnicas, sino que esta enseñanza vaya acompañada de la asimilación de actitudes psicológicas, principios de conducta y valores éticos.

La dificultad reside en encontrar el modo de insertar las actitudes, los principios y los valores en los entrenamientos, de modo que tales complementos den sentido a las técnicas y su aplicación determine un comportamiento acorde con esas competencias estratégicas, cognitivas, emocionales y éticas.

El ***Sensei*** o ***Shihan*** de hoy además de todo lo expuesto, necesita cultivar y poseer una serie de habilidades humanas que le capaciten para responder a las exigencias o necesidades de los alumnos de este siglo XXI, menos predispuestos al esfuerzo continuado.

- Ha de ser empático para captar el estado físico, mental y anímico del alumno durante la clase, con el fin de adaptar la intensidad del entrenamiento sin caer en la falta total de exigencia.
- Efectúa sus correcciones desde el respeto y la paciencia, sin hacer sentir vergüenza ni ridículo al alumno.
- Expone sus propuestas para transmitir entusiasmo y motivación, despertando el deseo de superar las situaciones de dificultad o estrés.
- Busca encontrar el equilibrio entre los entrenamientos más duros de tiempos pasados, y los más adaptados a las condiciones de los alumnos de hoy
- Fomenta un ambiente de colaboración, evitando aquello que puede alimentar el ego de los asistentes.
- Durante la práctica está a la escucha del lenguaje corporal y anímico de los alumnos por si es necesario cambiar el hilo conductor de la clase.
- Actualiza constantemente sus conocimientos para enriquecer los contenidos de sus clases.

- Es consciente de las incoherencias y falsedades que se ven en muchos vídeos de las redes sociales, respecto a la gran eficacia que pretende mostrar el *Aikido* en los que el ***Sensei*** o el ***Shihan*** reducen, proyectan o luxan al agresor sin apenas mover un dedo... imágenes que hacen sentir vergüenza y ridículo ajenos

- Evita los discursos místicos, de aquellos ***Sensei*** o ***Shihan*** que, con el pretexto de enseñar un arte de paz, de amor y de armonía, ocultan sin pretenderlo su manifiesta incompetencia técnica y didáctica, llevando al engaño y a la confusión a los alumnos carentes de sentido crítico.

- No apoya su "sabiduría y prestigio profesional" pregonando en cada ocasión que se presenta, que es o ha sido durante "x" años, alumno de otros maestros famosos.

Una cosa es tener un buen nivel técnico, y otra cosa es poseer y haber asimilado los suficientes conocimientos que le capaciten para saber enseñar y transmitir los auténticos objetivos del *Aikido*.

Vistos a grades rasgos, las características que les son propias a la persona que ostenta el título de ***Sensei*** o de ***Shihan***, y fijando la mirada en aquellos que conocemos, sin duda nos agradaría que todos reunieran las cualidades que les convierten en referentes dentro y fuera del tatami.

Si el *Aikido* es una escuela de vida como se expone en la publicidad de muchos *dojos*, vídeos, artículos, etc. habremos de aceptar que el ***Sensei*** o el ***Shihan*** es en cierto modo un educador de actitudes, de principios éticos y valores humanos, tendentes al crecimiento personal del alumno, pues su verdadera labor trasciende la simple formación en técnicas de combate cuerpo a cuerpo.

La pregunta que deberíamos hacernos es si los mismos "maestros" aceptan esta responsabilidad y se preparan para estar a la altura, o se conforman con enseñar el *catálogo de técnicas*.

En los últimos años se observa mucha prisa en los alumnos por alcanzar altos grados *Dan* (4º, 5º 6º y 7º) sin ser conscientes de sus propias deficiencias, favorecidos por examinadores que les aprueban por amistad o benevolencia... buena prueba de ello es que el nivel técnico en general ha descendido hasta la mediocridad.

Posiblemente el descrédito actual del *Aikido* se deba a la forma de transmitirlo y a la incompetencia de los responsables de su enseñanza en el *dojo*, por no saber motivar, entusiasmar y hacer ver todas áreas de la persona que se van a enriquecer con su práctica.

Amigo lector, te deseo que seas un verdadero ***Sensei*** o ***Shihan***, o que tengas la suerte ser enseñado por uno que merezca tal consideración ■



"LA PREGUNTA QUE DEBERÍAMOS HACERNOS ES SI LOS MISMOS "MAESTROS" ACEPTAN ESTA RESPONSABILIDAD Y SE PREPARAN PARA ESTAR A LA ALTURA, O SE CONFORMAN CON ENSEÑAR EL CATÁLOGO DE TÉCNICAS"

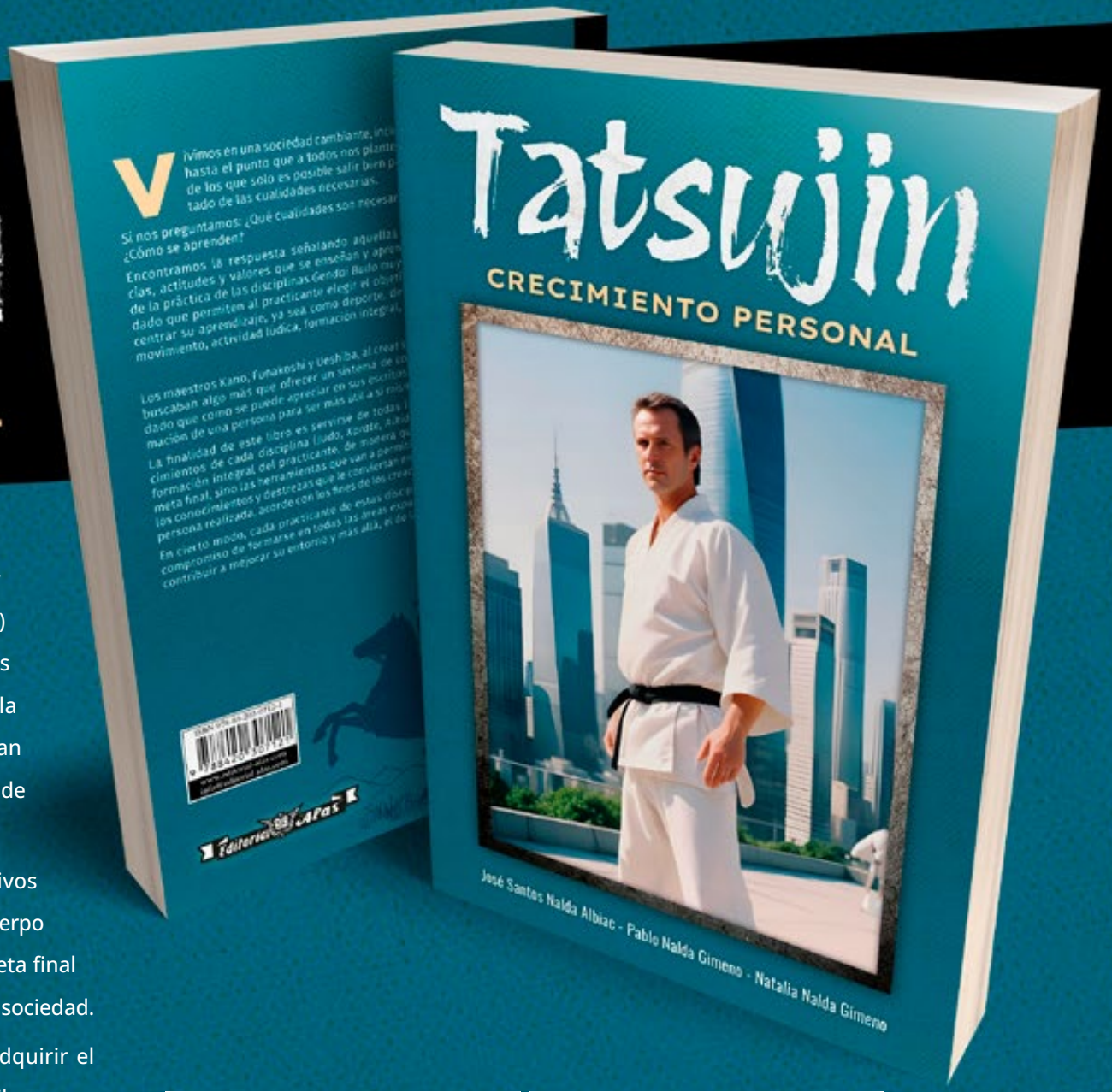
Tatsujin

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***.

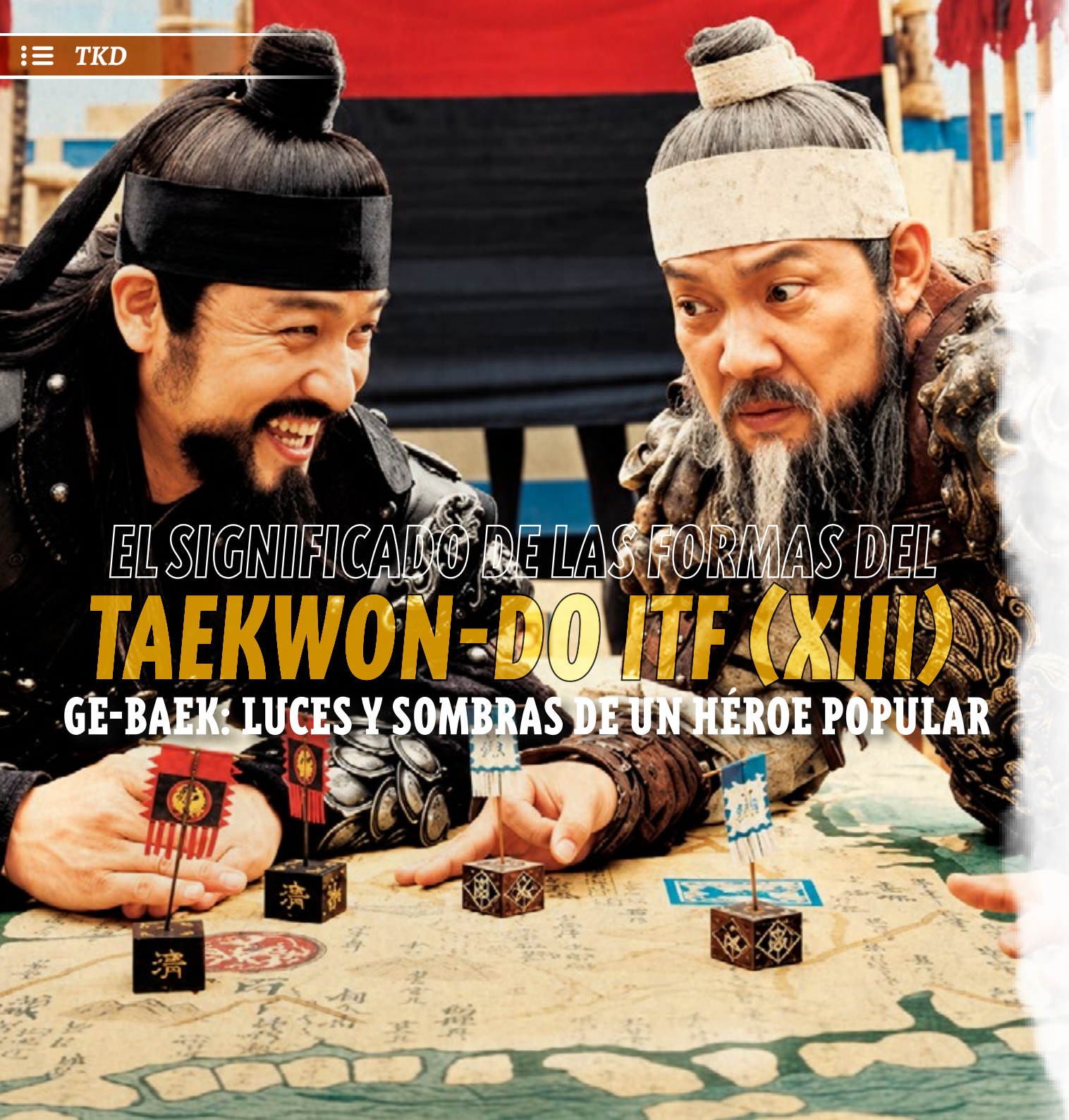
Los maestros Kano, Funakoshi y Ueshiba, al crear sus respectivos métodos, buscaban algo más que ofrecer un sistema de combate cuerpo a cuerpo, dado que como se puede apreciar en sus escritos, la meta final era la formación de una persona para ser más útil a sí misma y a la sociedad.

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 pàginas

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



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

GE-BAEK: LUCES Y SOMBRAS DE UN HÉROE POPULAR

Por **ANDREU MARTÍNEZ**
VIII Dan de Taekwon-Do ITF // V Dan de Haidong Gumdo // Director de la Escuela Juche Kwan
master@juchekwan.org // *https://juchekwan.org*

La historia del General Ge-Baek resulta apasionante y, al mismo tiempo, no está exenta de dilemas morales. El relato que se esconde tras la forma número 12 del *Taekwon-Do* combina toda la épica de una batalla desigual con algún detalle truculento que nos pondrá los pelos de punta. Vayamos al grano…

Nos remontamos, una vez más, a la *Epoca de los Tres Reinos*[1]. En el año 660, Baekje fue invadido y acorralado por una fuerza de 50.000 efectivos de Silla, apoyada por unos 144.000 soldados de la *dinastía Tang* de China. El rey Ouija, quien había desoído los avisos de sus consejeros, respondió tarde a un ataque combinado de tal envergadura, enviando al General Ge-Baek a frenar a las tropas de Silla. Nuestro héroe, con solo 5.000 soldados bajo su mando, les hizo frente en el campo de batalla de Hwangsanbeol (actual Nonsan). Según la tradición, antes de entrar en el campo de batalla, Ge-Baek dirigió un épico discurso a sus hombres en el que, entre otras cosas, reportó cómo había matado a su esposa e hijos para evitar que fueran esclavizados en caso de derrota. También recordó las legendarias batallas de la antigüedad, cuando Goujian derrotó a un ejército de 700.000 soldados contando con tan solo 5.000 hombres.

Sus palabras despertaron el ánimo de su ejército y sus fuerzas consiguieron ganar cuatro batallas iniciales, causando graves bajas a las tropas de Silla. El general Ge-Baek luchó con gran valentía y acabó con la vida de muchos soldados enemigos. Sin embargo, al final, agotado y rodeado, el ejército de Ge-Baek se vio superado en número y cayó derrotado. Las fuerzas de Baekje fueron aniquiladas en la batalla, junto con su líder.

1 Hemos cubierto este periodo, que culmina con la unificación de la península coreana por parte de Silla, en nuestro artículo publicado en *El Budoka 2.0* número 88: "EL REINO DE SILLA Y LA UNIFICACIÓN DE COREA: HWA-RANG, YOO-SIN Y MOON-MOO".



"EL RELATO QUE SE ESCONDE TRAS LA FORMA NÚMERO 12 DEL TAEKWON-DO COMBINA TODA LA ÉPICA DE UNA BATALLA DESIGUAL CON ALGÚN DETALLE TRUCULENTO..."

El diagrama de esta forma, la 12ª que aprendemos, es una línea vertical (I) que simboliza su severa y estricta disciplina militar. A Ge-Baek se le atribuyen las palabras: *Prefiero morir antes que ser esclavo del enemigo*, las cuales acabaron cumpliéndose.

Inevitablemente, las historias que cuentan las formas del *Taekwon-Do* acaban coincidiendo a menudo: en la batalla de Hwangsanbeol, Ge-Baek y sus tropas se enfrentaron a los caballeros *Hwarang*, liderados por el General Kim Yoo-Sin[2].

Debemos tener en cuenta que el *Taekwon-Do* nació en un contexto militar y ha evolucionado hasta convertirse en un arte marcial de alcance mundial. La historia de Ge-Baek nos remonta a una batalla épica, mezclada con leyendas sobre el origen de la historia de Corea, y hoy en día no podemos tomarla al pie de la letra. Ahora bien, a lo largo de toda esta serie de artículos acerca del significado de las formas del *Taekwon-Do* hemos insistido en su importancia como una herramienta que nos puede ayudar en nuestro desarrollo moral, así como en el de los practicantes. Podemos aprovecharlas para reflexionar y plantearnos diferentes preguntas. De este modo, no nos limitaremos a repetir ciertas historias, sino que las haremos nuestras a la vez que favorecemos el razonamiento moral. Algunas cuestiones podrían ser:

¿Dónde se esconden los Principios de *Taekwon-Do* en esta historia? ¿Podemos considerarla un ejemplo de buen juicio?

¿Está bien asumir solo una parte de la historia? ¿Qué sucede si encontramos algo moralmente incorrecto?

2 Resulta interesante recordar aquí la posición preparatoria de la forma Yoo-Sin, que simboliza una espada enfundada en el lado incorrecto (a la derecha). De esta forma, el Gen. Choi quiso simbolizar el error de atacar a su propio pueblo (tanto Silla como Baekje eran reinos de la península de Corea) con ayuda extranjera.

"DEBEMOS TENER EN CUENTA QUE EL TAEKWON-DO NACIÓ EN UN CONTEXTO MILITAR Y HA EVOLUCIONADO HASTA CONVERTIRSE EN UN ARTE MARCIAL DE ALCANCE MUNDIAL"

¿Debemos ser selectivos con las historias que contamos (evitando los elementos que puedan perjudicar la imagen de nuestros héroes)?

¿Debemos omitir algunos detalles o contar los hechos tal como sucedieron?

Obviamente, en el caso que nos ocupa, pretender mostrar la muerte de la propia esposa e hijos como un acto de justicia es algo que nos estremece hoy en día. Pero, ¿tendría sentido ocultarlo y enseñar solo lo que nos interesa? ¿Acaso no sería eso una falta de Integridad?

No somos santos, todos somos luz y oscuridad. ¿Merece la pena esforzarnos por ser mejores personas? Ser capaz de evaluar las propias fortalezas y debilidades, o lo que hicimos bien o mal, puede ayudarnos a identificar áreas de crecimiento y mejora, para que podamos trabajar en ellas. El ejemplo que nos ofrecen las formas del *Taekwon-Do* resulta incluso más interesante si lo abordamos con toda su complejidad, sin omitir los detalles incómodos. De esta manera, podemos vernos a nosotros mismos en su espejo, con nuestras dificultades y contradicciones, pero con la fuerte intención de enfrentarlas con **Integridad**, **Perseverancia**, **Autocontrol** y **Espíritu Indomable**. Y, por supuesto, **Cortesía**, entendida también como el debido respeto a uno mismo. Por mucho que intentemos evitarlo, todos debemos enfrentarnos tarde o temprano a nuestra sombra.

A medida que la filosofía neoconfuciana se hizo más influyente en las siguientes dinastías coreanas, Ge-Baek fue reconocido por historiadores y eruditos como un ejemplo de los ideales confucianos de patriotismo y devoción a su rey, Uija, y fue elogiado como tal. Con el tiempo, nuestro protagonista ha sido el personaje principal de la película *Once Upon a Time in a Battlefield* (2003) y la serie de éxito *Gyebaek* (2011), ocupando un lugar destacado en el imaginario popular coreano ■



JUCHE KWAN

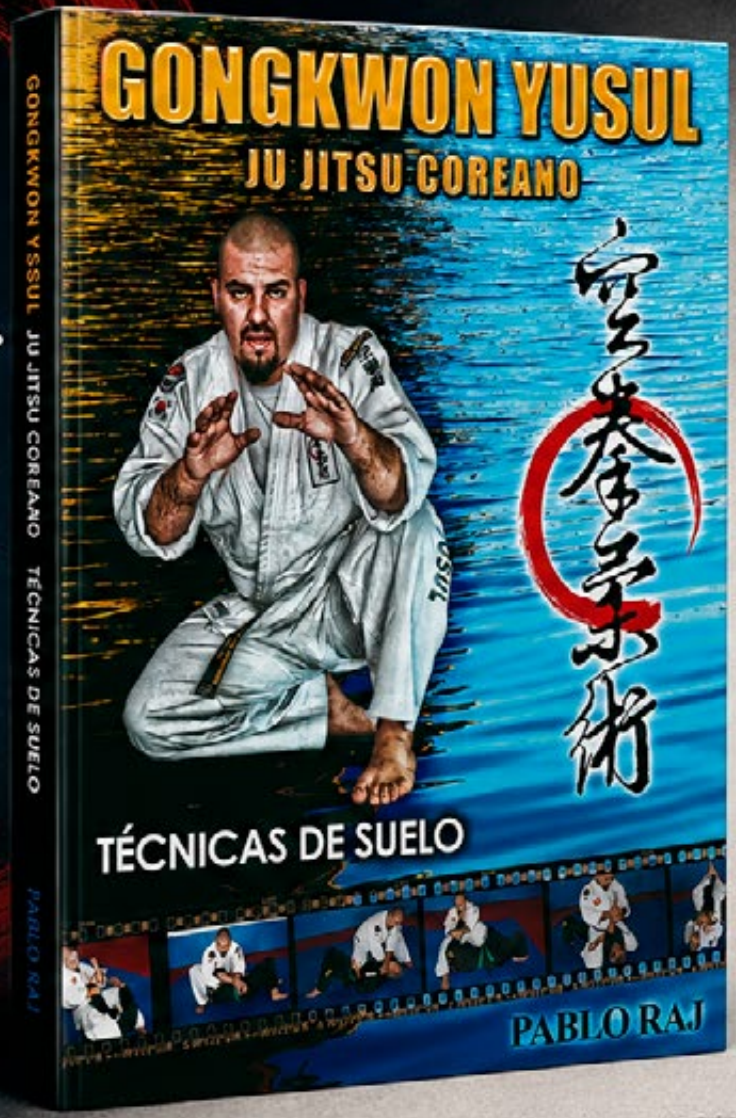
Escuela de **Taekwon-Do ITF** y **Haidong Gumdo** en Barcelona

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

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

空拳柔術



GONGKWON YUSUL

LA EVOLUCIÓN DE LAS
ARTES MARCIALES COREANAS

ISBN 978-84-203-0487-8

20,00 €

GONGKWON YUSUL

JU JITSU COREANO.
TÉCNICAS DE SUELO

ISBN 978-84-203-0503-5

25,50 €



공권유술

EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com



DESDE EL DOJANG...

Por ***Kwanjangnim***
ÁLVARO SANZ
7º Dan JJK
6º Dan Taekwondo RFET
8º Dan Taekwondo Oh Do Kwan

REFLEXIONES SOBRE LA ENSEÑANZA Y LAS ARTES MARCIALES
¿RECICLARSE O EVOLUCIONAR?

En el mundo de las artes marciales se utiliza con frecuencia la palabra «reciclarse» para referirse a la necesidad que tiene un maestro de seguir aprendiendo, entrenando y evolucionando. Sin embargo, creo que deberíamos empezar por revisar la propia palabra.

Reciclar significa transformar o someter algo a un proceso para convertirlo nuevamente en algo utilizable. Pero cuando hablamos de un maestro de artes marciales, ¿realmente queremos decir que tiene que «reciclarse»? Yo creo que no.

Un maestro no necesita reciclarse. Necesita seguir aprendiendo, ampliar sus conocimientos, contrastar sus experiencias, descubrir nuevas posibilidades y evolucionar. La diferencia no es solamente semántica. La palabra que utilizamos refleja también nuestra manera de entender la enseñanza.

Aprender algo nuevo no significa necesariamente sustituir lo que ya sabemos. Muchas veces significa comprender mejor aquello que llevamos años haciendo.

Un maestro con muchos años de práctica debería tener la capacidad de incorporar nuevos conocimientos sin perder su identidad. Puede descubrir otra manera de utilizar el cuerpo, comprender mejor un principio, encontrar una explicación más sencilla para una técnica, modificar una metodología de enseñanza o incluso cuestionarse algo que llevaba muchos años dando por correcto.

Eso es evolucionar. Y evolucionar no significa cambiar constantemente de técnica ni buscar permanentemente algo diferente. Evolucionar significa que lo que hacemos hoy tiene más comprensión, más profundidad y más sentido que lo que hacíamos ayer.

Por eso me resulta curioso cuando algunos maestros utilizan el argumento de que otros «no se reciclan». A veces parece que «reciclarse» consiste en acudir durante unas horas a entrenar con otro maestro, hacerse unas fotografías en algún país, posar junto a un maestro reconocido y después regresar a la propia escuela para continuar haciendo exactamente lo mismo que se hacía antes.

Si después de ese viaje, de ese seminario o de ese encuentro todo continúa exactamente igual, ¿qué se ha incorporado realmente? Una fotografía demuestra que estuvimos allí. No demuestra lo que aprendimos.

Un diploma demuestra que asistimos a un curso. No demuestra que hayamos evolucionado.

Y entrenar unas horas con un determinado maestro puede ser una experiencia magnífica, pero por sí sola tampoco garantiza ningún cambio profundo.

El aprendizaje no se mide por el número de fotografías que podemos enseñar, por los países que hemos visitado ni por la cantidad de maestros con los que nos hemos fotografiado. Se mide por lo que somos capaces de hacer después con aquello que hemos aprendido.

Si una experiencia modifica nuestra manera de entrenar, de enseñar, de comprender al alumno, de utilizar nuestro cuerpo o de interpretar los principios del *Hapkido*, entonces esa experiencia ha tenido un valor.

Si solamente sirve para alimentar nuestro currículum o nuestra imagen pública, quizá estemos hablando de otra cosa.

APRENDER NO ES ACUMULAR

También existe otro error: pensar que evolucionar significa acumular permanentemente conocimientos.

Más técnicas. Más formas. Más seminarios. Más maestros. Más grados. Más información.

Pero un maestro puede acumular cientos de técnicas y continuar teniendo la misma comprensión que tenía veinte años atrás.

La evolución no consiste en acumular; consiste en integrar. Como decíamos, lo verdaderamente importante es qué hacemos con aquello que aprendemos.

Una nueva experiencia debería provocar preguntas:

- ¿Puedo entender mejor este movimiento?
- ¿Puedo explicárselo mejor a un alumno?
- ¿Puedo encontrar una aplicación diferente del mismo principio?
- ¿Puedo hacerlo con menos esfuerzo?
- ¿Puedo enseñar el mismo concepto de una manera más sencilla?
- ¿He descubierto algo que contradice lo que pensaba?
- ¿Tengo argumentos para mantener lo que hacía o necesito modificarlo?

Estas preguntas son mucho más importantes que decir simplemente: «Yo me reciclo».

EL MAESTRO QUE SIGUE SIENDO ALUMNO

Personalmente, creo que un maestro debería conservar siempre una parte de alumno. No porque tenga que renunciar a lo que ha aprendido, sino precisamente porque su experiencia debería permitirle seguir profundizando en ello.

Después de muchos años de práctica, uno debería descubrir que todavía quedan preguntas por responder. Y quizás esa sea una de las grandes diferencias entre quien simplemente acumula años y quien realmente acumula experiencia.

Los años no garantizan evolución. Puedes hacer lo mismo durante treinta años y tener treinta años de experiencia. Pero también puedes hacer lo mismo durante treinta años y tener, en realidad, un año de experiencia repetido treinta veces.

La diferencia está en la capacidad de observar, cuestionar, investigar, entrenar, enseñar y aprender. Por eso prefiero hablar de evolución, aprendizaje continuo y desarrollo antes que de «reciclaje».

Porque un maestro no es un objeto que haya que reciclar. Es una persona que debe estar permanentemente en construcción.

Y quizá esa sea una de las mayores responsabilidades que tenemos quienes llevamos muchos años enseñando: no transmitir únicamente aquello que aprendimos en el pasado, sino mantener vivo el proceso que nos permitió aprenderlo.

El día que un maestro deja de aprender, deja de evolucionar.

Y el día que deja de evolucionar, aunque conserve su grado, su cinturón y su título de maestro, su enseñanza empieza a quedarse en el pasado ■



Danbong

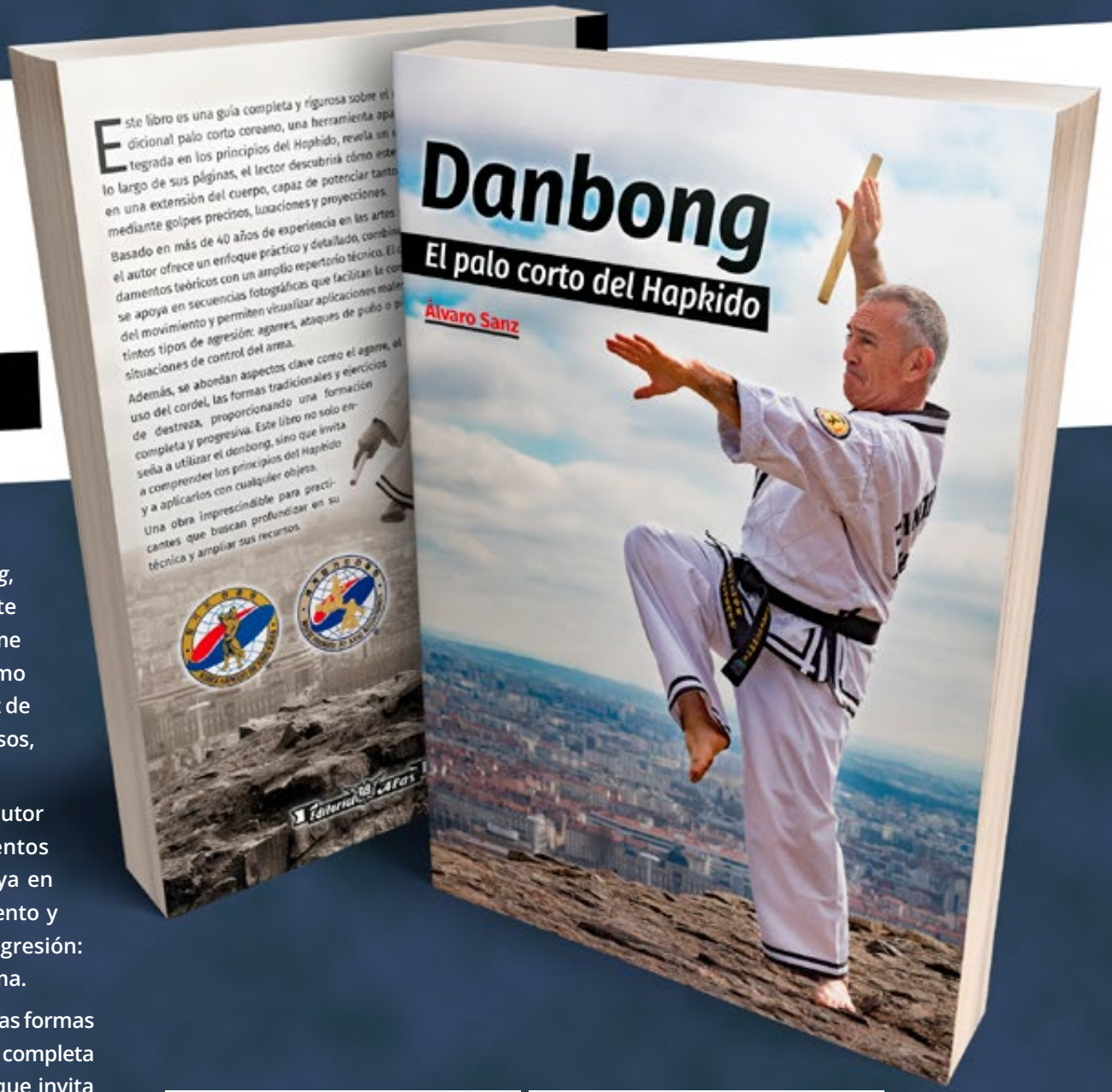
El palo corto del Hapkido

Este libro es una guía completa y rigurosa sobre el manejo del *danbong*, el tradicional palo corto coreano, una herramienta aparentemente simple que, integrada en los principios del *Hapkido*, revela un enorme potencial técnico. A lo largo de sus páginas, el lector descubrirá cómo este instrumento se transforma en una extensión del cuerpo, capaz de potenciar tanto el ataque como la defensa mediante golpes precisos, luxaciones y proyecciones.

Basado en más de 40 años de experiencia en las artes marciales, el autor ofrece un enfoque práctico y detallado, combinando fundamentos teóricos con un amplio repertorio técnico. El contenido se apoya en secuencias fotográficas que facilitan la comprensión del movimiento y permiten visualizar aplicaciones reales ante distintos tipos de agresión: agarres, ataques de puño o pierna, y situaciones de control del arma.

Además, se abordan aspectos clave como el agarre, el uso del cordel, las formas tradicionales y ejercicios de destreza, proporcionando una formación completa y progresiva. Este libro no solo enseña a utilizar el *danbong*, sino que invita a comprender los principios del Hapkido y a aplicarlos con cualquier objeto.

Una obra imprescindible para practicantes que buscan profundizar en su técnica y ampliar sus recursos.



Por **Álvaro Sanz Peleato**
ISBN 978-84-203-0731-2
P.V.P. 20€ / 174 páginas

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

AIKIDO
PARA MAESTROS

JOSÉ S. NALDA – NATALIA NALDA – PABLO NALDA



Autores
José S. Nalda
Natalia Nalda
Pablo Nalda

Páginas
174

ISBN
978-84-203-0730-5

P.V.P.
20 €

En un mundo donde el ruido, la prisa y la incertidumbre marcan el ritmo de la vida, este libro propone una mirada diferente al Aikido: no solo como arte marcial, sino como un auténtico camino de transformación personal.

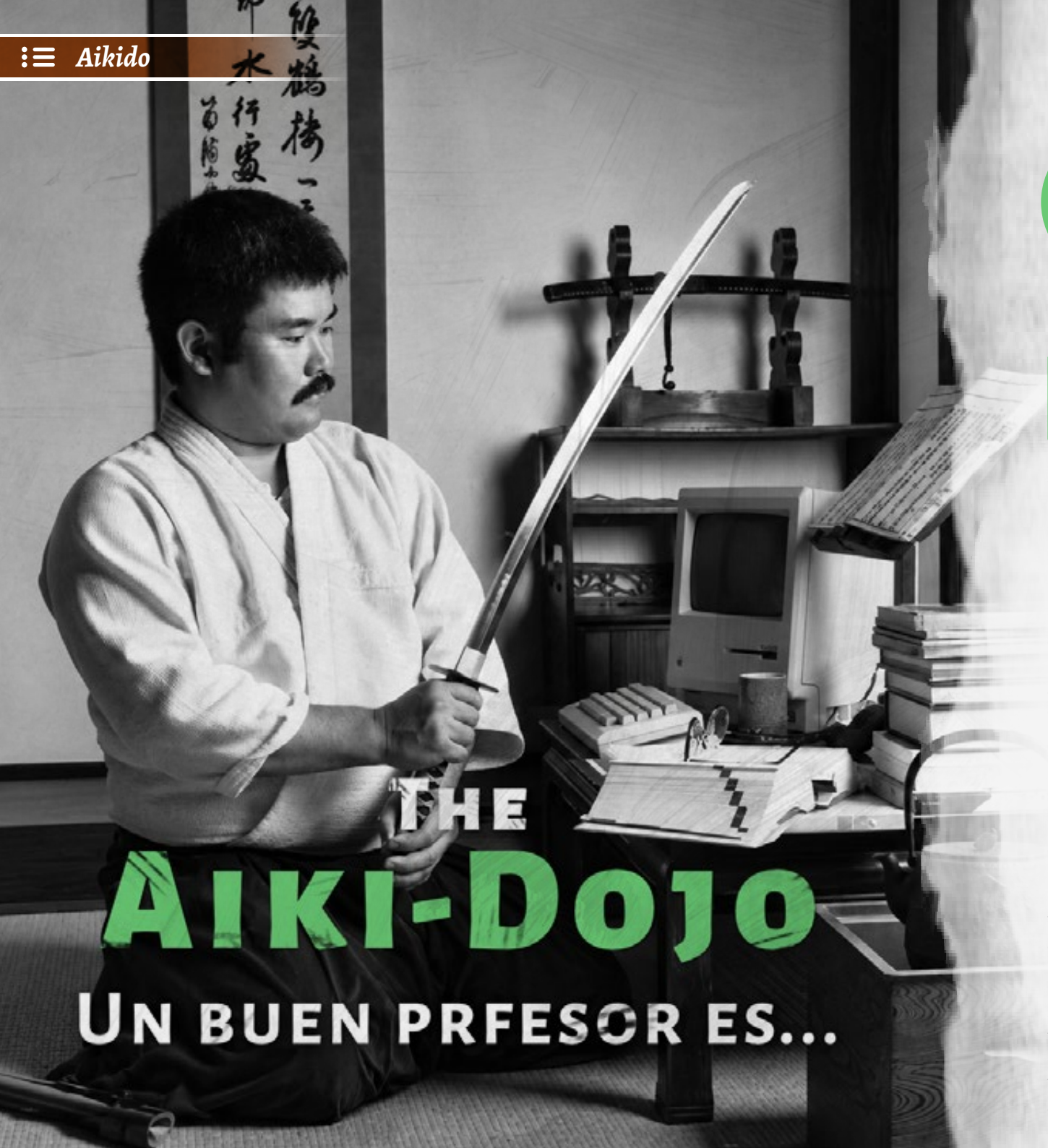
Lejos de centrarse únicamente en la técnica, los autores invitan al lector a descubrir el verdadere sentido del Aikido: una vía para el autoconocimiento, el dominio de uno mismo y la construcción de una vida más consciente y equilibrada. A través de una profunda reflexión, se presenta el dojo como un laboratorio de vida, donde cada movimiento, cada error y cada encuentro con el otro se convierten en oportunidades de aprendizaje.

El Aikido se revela aquí como mucho más que un sistema de defensa: es una herramienta para gestionar las emociones, superar los propios límites y afrontar los desafíos cotidianos con serenidad y claridad. Desde el papel del maestro y la importancia de la actitud, hasta la gestión del miedo, el ego o la incertidumbre, este libro ofrece una guía completa para integrar cuerpo, mente y espíritu.

Dirigido tanto a practicantes como a profesores, este texto propone repensar la enseñanza y la práctica del Aikido en el siglo XXI, conectando la tradición con las necesidades actuales. Porque, como enseñaba su fundador, la verdadera victoria no está en vencer al otro, sino en conquistarse a uno mismo.

Un viaje hacia dentro, donde el tatami se convierte en espejo y camino.

Editorial **Alas**
www.editorial-alas.com



THE AIKI-DOJO

UN BUEN PRFESOR ES...



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

Hace un tiempo una persona vino al *dojo* y me preguntó si necesitábamos un profesor. Tenía un amigo que era cuarto *Dan* y quería mudarse a los Estados Unidos. En su país no tenía *dojo*, ni tenía ningún estudiante, pero estaba buscando mudarse a los Estados Unidos y comenzar a enseñar. Lo que me pareció interesante es que la tarjeta de visita de esta persona tenía el título de "profesor", pero no tenía ningún estudiante y solo era cuarto *Dan*. Me negué cortesmente y me reí después de cerrar la puerta. Me reí por la audacia. Soy sexto *Dan* y el instructor jefe, y todavía no creo que sea digno del título de "profesor".

En Occidente, en un sentido vocacional, el título de profesor se clasifica por encima del de instructor o entrenador. Un profesor es "una persona que ayuda a otros a aprender, un instructor de profesión y un guía que comparte conocimientos". Un instructor es "una persona cuyo trabajo es enseñar una habilidad, tema o actividad. El término se aplica comúnmente a profesores de tareas prácticas, educadores universitarios de nivel inicial o entrenadores deportivos".

En las artes tradicionales japonesas, un instructor o *shihan* (師範) está por encima del título de *sensei* (先生) o maestro. En las artes de entrenamiento tradicionales, el título de entrenador no se usa normalmente a menos que el arte también sea un deporte como en el *Judo*.

El título *Shihan* se compone de (師) maestro o maestro y (範) modelo. Idealmente, con esta definición, *Shihan* es un maestro que es el modelo ejemplar de lo que los estudiantes deberían esforzarse por convertirse. *Sensei* también tiene dos caracteres: (先) antes y (生) vida. Esencialmente, un *Sensei* es el "que ha venido antes que tú". Por lo tanto, un *Sensei* puede ser considerado como un guía en el camino, ya que ha estado donde estás ahora.



“Los buenos profesionales no necesariamente hacen buenos instructores o maestros”

También hay muchos otros títulos de enseñanza dependiendo del arte como *Hanshi* (範士), *Kyoshi* (教士), *Renshi* (錬士) y *Soke* (宗家). Todos estos títulos tienen sus significados y elegibilidad y se supone que sugieren que el titular es un nivel cada vez más alto de maestro.

En 2009, *Google* lanzó el *Proyecto Oxígeno* en un intento de determinar qué hace que un gerente sea grande y reunió más de 10.000 observaciones con más de 100 variables diferentes. Identificó estos 10 comportamientos clave de los gerentes de *Google* altamente efectivos: 1) Ser un buen entrenador, 2) Empoderar al equipo sin microgestión, 3) Crear un entorno de equipo que valore a todos, 4) Centrarse en la productividad y los resultados, 5) Comunicarse de manera efectiva, 6) Apoyar el desarrollo profesional y discutir el rendimiento, 7) Implementar una visión y una estrategia claras, 8) Tener habilidades técnicas clave, 9) Colaborar de manera efectiva en toda la organización y 10) Tomar decisiones fuertes.

Cuando miramos la lista de *Google* podemos ver cuántos de ellos coinciden o no con la formación tradicional. Téngase en cuenta que la capacidad técnica está en la parte inferior y el entrenamiento está en la parte superior. La productividad y el flujo están en el medio.

En el entrenamiento tradicional somos lo contrario, con la capacidad técnica en la cima. En cierto nivel podemos pensar en cómo cada uno de los rasgos de *Google* tiene que ver con el desarrollo personal de un maestro y cómo ese desarrollo les permite ser buenos en cada una de esas líneas. Por ejemplo, se necesitan años para desarrollar la capacidad de tener visión y pensar en el panorama general (#7) y luego tener la capacidad de tomar las decisiones para ejecutar esas visiones (#10).

La lista de *Google* nos da una idea de cómo enseñar las artes tradicionales para enseñar a la gente de hoy.

Enseñar a otros es su propio viaje. Los buenos profesionales no necesariamente hacen buenos instructores o maestros. Ser un buen practicante es el propio viaje individual en el que estamos enfocados en formarnos bien. El viaje de quien enseña se centra en mejorarse a sí mismo para que puedan ser mejores y para ayudar a otros a mejorar. Lo que hizo que una persona fuera técnicamente competente podría no implicar los mismos rasgos que pueden hacer que otra persona sea buena. Entonces, si miramos la lista de *Google*, el número 1 de poder ser un buen entrenador se trata del desarrollo personal de tratar de ser un buen profesor. Cada rango de *Dan* o rango de enseñanza tiene un cierto nivel o grado no solo de responsabilidad, sino también de desarrollo personal adjunto a él, que luego podemos aplicar a cada elemento de la lista de *Google*.

No me considero un maestro particularmente bueno, pero aquí hay algunas cosas en las que trabajo para que algún día pueda ser un instructor, líder, maestro o entrenador mejor y más efectivo:

- **Estudio:** El momento en que crees que lo sabes todo es el comienzo de tu caída. Estudiar te permite ver cosas que quizás no sabías o que no te enseñaron cuando eras estudiante. Estudiar no significa necesariamente libros. También puede abarcar aprender más sobre cómo aprenden nuestros estudiantes y qué los motiva.

- **Autoconciencia:** Saber quién eres te permite servir mejor a los demás. No saber quién eres podría hacer que no veas a la otra persona a la que estás enseñando y te comuniques mal a ti mismo o al arte.

- **Comunicación:** Alguien dijo una vez: "La comunicación es el puente entre la confusión y la claridad". Si no puedes explicarte o entender a tus estudiantes, ¿cómo puede alguien esperar entender lo que quieres o decirte lo que necesitan?

- **Honestidad o veracidad:** Esto se remonta a la autoconciencia. Si no sabes cuál es la verdad, corres el riesgo de no ser honesto y entonces la comunicación se romperá.

- **Integridad:** Dicen que la integridad es el rasgo que asegura a todos los demás. Si eres quien dices ser, la integridad te obliga a ser esa persona.

- **Etiqueta:** Muchas veces cometemos errores porque no sabemos nada mejor y accidentalmente ofendemos a los demás. Una gran parte de la etiqueta es la autoconciencia. Nadie es perfecto, pero debemos esforzarnos por ser amables y elegantes, lo que se muestra en nuestro equilibrio y en nuestros modales.

- **Ojo técnico:** Artes japonesas sobre detalles. Los detalles son lo que da vida al arte. Cuanto más estudiemos y aprendamos, mejor será la capacidad que tenemos para enseñar. Si no lo sabes, ¿cómo puedes ver los detalles?

- **Capacidad de enseñanza:** Hay muchas maneras diferentes de enseñar algo a alguien, desde consejos hasta estrategias motivacionales. Cuanto más aprendemos sobre nosotros mismos, nuestros estudiantes y nuestro arte, más se nos ocurren estrategias para enseñar algo a alguien. Cualquiera puede enseñar a estudiantes diligentes o dedicados. Los mejores maestros son aquellos que pueden enseñar a aquellos que han sido desechados como no enseñables.

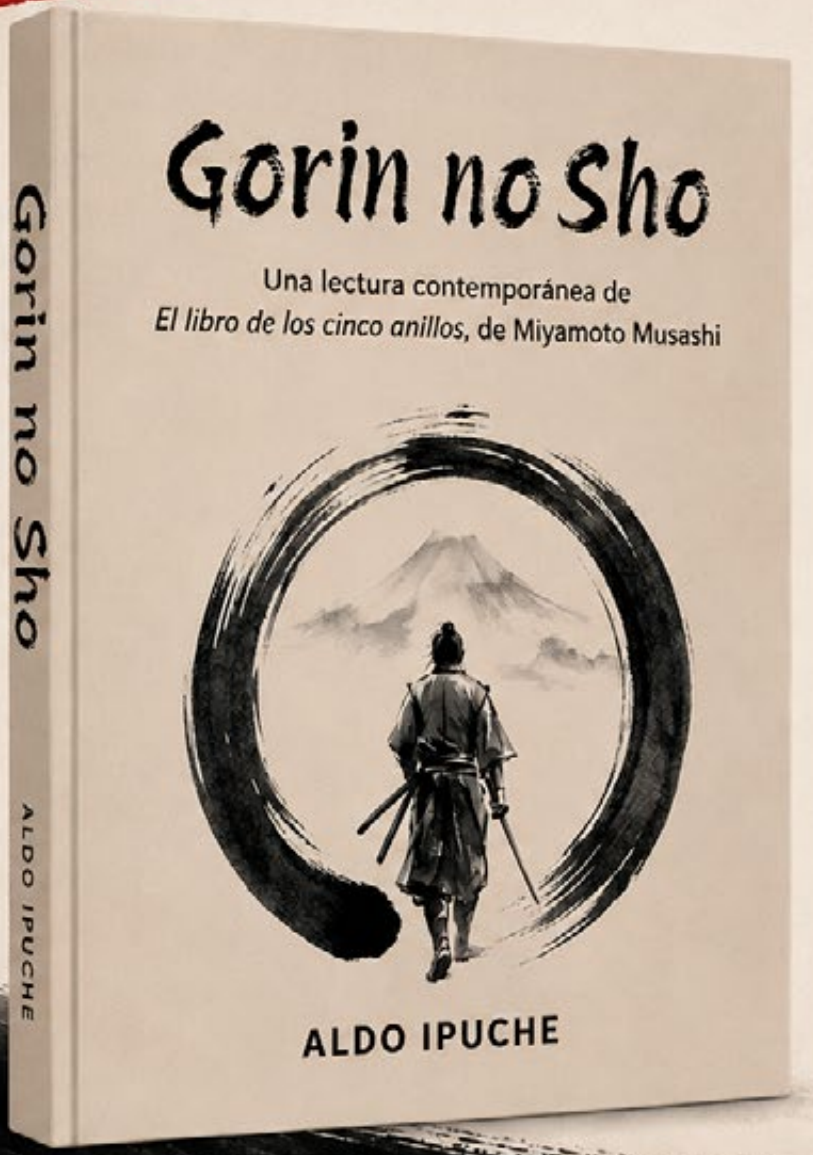
Esta lista no es exhaustiva, son solo las cosas en las que pienso, las que espero que intentes responder a la pregunta: ¿Qué hace que un maestro sea bueno?

Pero bueno o malo son subjetivos. La enseñanza es solo el siguiente nivel en el desarrollo de un estudiante. Un buen maestro es un administrador del arte y se supone que es un buen ser humano además de ser también los seres humanos que más se preocupan... ■



"La enseñanza es solo el siguiente nivel en el desarrollo de un estudiante"

NOVEDAD EDITORIAL

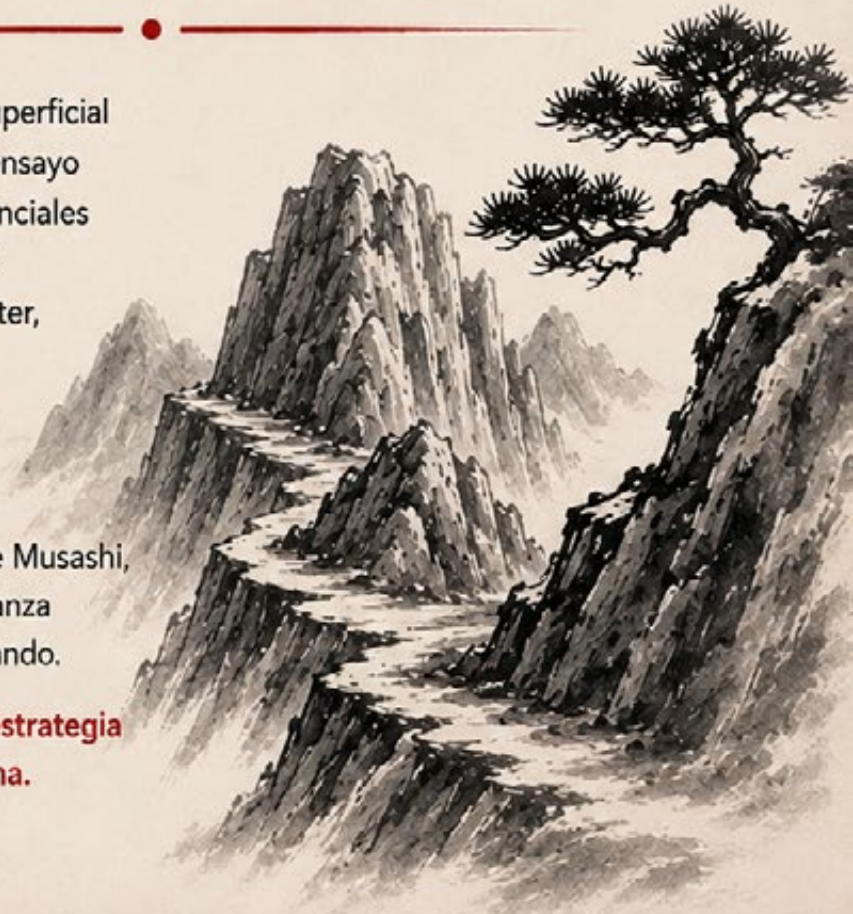


Gorin no Sho

Una lectura contemporánea de
El libro de los cinco anillos, de Miyamoto Musashi

Lejos de la divulgación superficial
o de la autoayuda, este ensayo
aborda los principios esenciales
del camino de la espada:
la construcción del carácter,
el dominio del ritmo,
la lectura de la intención
y la toma de decisiones
bajo presión.
Como en la enseñanza de Musashi,
la comprensión no se alcanza
solo leyendo, sino entresando.

**Porque el camino de la estrategia
no se aprende: se encarna.**



EDITORIAL ALAS
www.editorial-alas.com

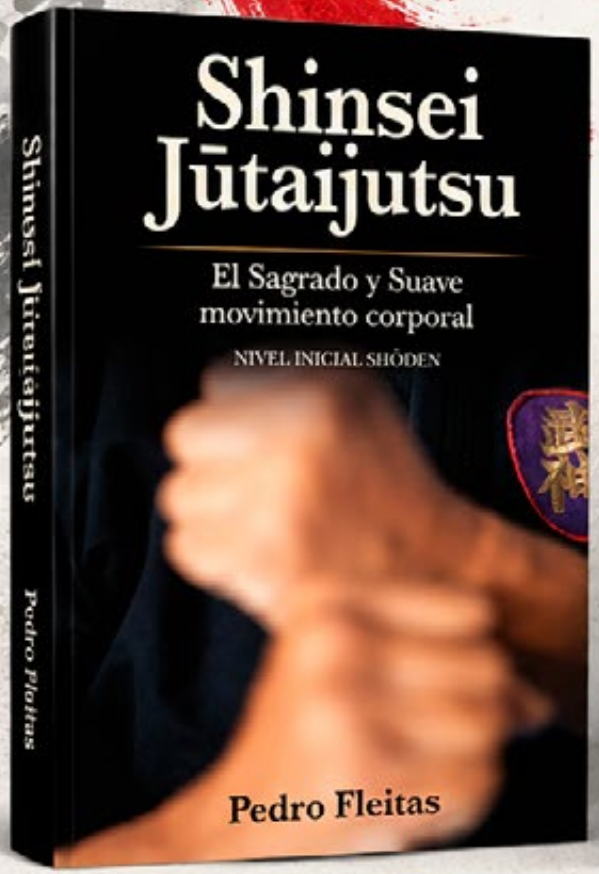
Autor: Aldo Ipuche
Asociación Uruguaya de Kendō–Iaidō (AUKI)
Confederación Latinoamericana de Kendō (CLAK)

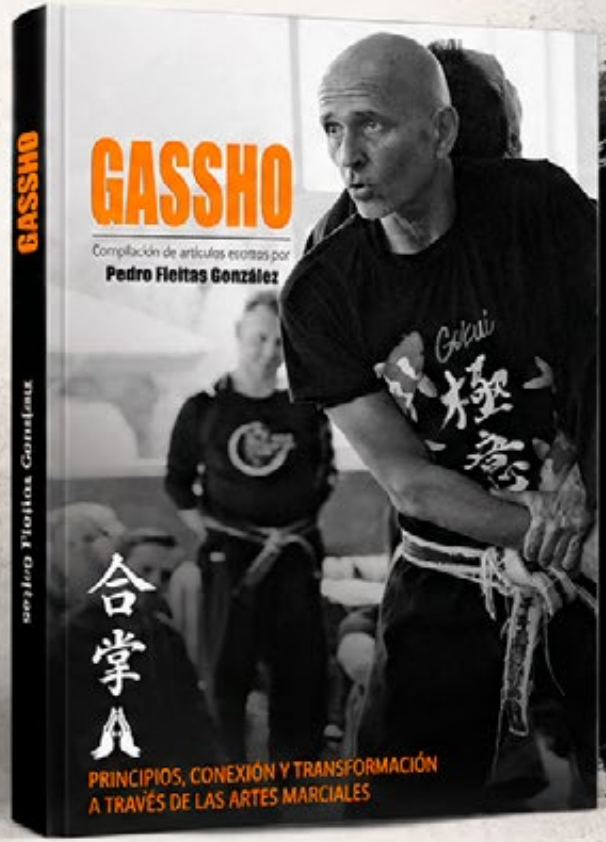
ISBN: 978-84-203-0735-0
Nº de páginas: 154
PVP: 18 €

PEDRO FLEITAS

Bujinkan Shitennō Daishihan
Fundador de Unryūkai







En **Gassho** y **Shinsei Jūtaijutsu**, Pedro Fleitas González ofrece dos caminos complementarios de aprendizaje y transformación.

Gassho reúne reflexiones sobre la gratitud, la paciencia y el crecimiento interior, inspiradas en su experiencia vital, sus viajes a Japón y la práctica marcial.

Shinsei Jūtaijutsu presenta una introducción al movimiento corporal basada en las enseñanzas de Masaaki Hatsumi, explorando la suavidad, el equilibrio y la adaptación.

Ambos libros invitan a cultivar la conciencia y a unir cuerpo, mente y corazón para comprender mejor la vida y aprender a cuidar y proteger.

Shinsei Jūtaijutsu

El Sagrado y Suave movimiento corporal

Páginas 164 | ISBN 978-84-203-0739-8 | P.V.P. 20 €

Gassho

Compilación de artículos escritos por Pedro Fleitas González

Páginas 126 | ISBN 978-84-203-0738-1 | P.V.P. 16 €

Editorial **Alas**
www.editorial-alas.com

LA COORDINACIÓN EN EL HAPKIDO

Por **GUZMÁN RUIZ GARRO**
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



La coordinación es la capacidad de organizar y sincronizar los segmentos corporales, en el espacio y en el tiempo, para ejecutar un gesto técnico de forma enérgica, eficiente y segura.

- ***Won* (círculo):** la trayectoria curva exige sincronizar giro de cadera, pivote del pie y movimiento de brazos.
- ***Hwa* (armonía):** requiere coordinación con el compañero (sentir su fuerza, su tempo y su equilibrio).
- ***Yu* (flujo):** precisa acoplar movimientos sin cortes, pasando de defensa a control y a proyección.

Visto desde el fundamento científico de las coordinaciones en el contexto marcial, desde la neurociencia, la fisiología y la biomecánica, todos los tipos de conexiones se explican por un mismo principio: el sistema nervioso aprende a percibir, decidir y activar los músculos de forma cada vez más eficiente.

Las coordinaciones marciales son **adaptaciones del sistema nervioso** que mejoran la integración de la percepción, la decisión y la activación muscular, apoyadas en la propiocepción, el cerebelo, la plasticidad neuronal y la biomecánica de la cadena cinética.

Talento o genética

No existe un reparto exacto y universal. Los porcentajes dependen de la habilidad concreta, de la edad y del estudio que se mire, y además genética y entrenamiento no se suman de forma independiente, sino que interactúan.

Para artes marciales como el *Hapkido*, donde lo que importa es la técnica y no el máximo rendimiento atlético, el entrenamiento constante y bien guiado compensa con creces una predis-



“Las coordinaciones marciales son adaptaciones del sistema nervioso que mejoran la integración de la percepción, la decisión y la activación muscular”

posición modesta. La genética explica por qué unos empiezan más adelantados, pero no quién llega a dominar la técnica.

- El **talento** es lo que se ve: la facilidad para aprender un gesto.
- La **genética** marca **con qué rapidez mejoras** y hasta dónde puedes llegar. El entrenamiento determina **cuánto de ese potencial realizas**. Dos personas con distinta base genética pueden acabar con un nivel parecido si una entrena más y mejor.
- La **genética** aporta una base: el tipo de fibras musculares, la rapidez de conducción nerviosa, la percepción espacial y cierta facilidad natural para aprender movimientos. Por eso hay personas que de partida se coordinan mejor que otras, pero es un punto de partida, no un techo.

Coordinación

La coordinación es sobre todo una habilidad aprendida. El sistema nervioso se adapta con la práctica: crea y refuerza conexiones entre lo que percibes y lo que haces, y cada repetición bien hecha automatiza el gesto. Hay épocas especialmente favorables, sobre todo entre los 6 y los 12 años, en las que se aprende con mayor facilidad, pero se puede mejorar a cualquier edad.

Base neurológica general

- **Control motor:** el movimiento se planifica en la corteza motora y premotora, se ajusta en el cerebelo (precisión, tiempo y corrección de errores) y se regula en los ganglios basales (selección y automatización de gestos).
- **Neuroplasticidad:** con la práctica se crean y fortalecen conexiones neuronales. Es la razón por la que una técnica torpe al principio acaba saliendo “sola”.
- **Mielinización:** repetir un gesto aumenta la mielina de las vías implicadas, lo que acelera la transmisión del impulso nervioso.
- **Programas motores:** con el entrenamiento el cerebro almacena secuencias de movimiento que se ejecutan sin pensar cada paso, liberando atención para leer al rival.

Percepción óculo-manual

Es la coordinación entre la información visual y la acción de las manos. En el *Hapkido* es esencial porque la mayoría de las técnicas comienzan con el contacto de las manos sobre muñeca, brazo, solapa o arma.

Dónde interviene:

- **Interceptar y desviar** un golpe o agarre: la vista calcula trayectoria y velocidad, y la mano llega al punto y momento exactos.
- **Tomar una muñeca o codo** con precisión bajo movimiento.
- **Trabajo con armas** (bastón, cuchillo, cuerda): la mano prolonga su alcance, así que se necesita mayor precisión espacial.
- **Ajustes en la luxación:** la vista informa de la posición de la articulación y la mano modula ángulo y presión.

Aspectos clave:

- **Visión periférica:** mirar al centro del cuerpo del oponente, no a la mano que ataca, para captar todo el movimiento.
- **Anticipación:** leer hombros y caderas antes de que el golpe se despliegue.
- **Transición al tacto:** en el contacto, la información visual cede protagonismo a la táctil-propioceptiva, lo que permite seguir el movimiento sin mirarlo.

Percepción óculo-podal

Es la coordinación entre la vista y los pies. Se considera más difícil de desarrollar que la óculo-manual, porque los pies tienen menos precisión y trabajan además con el equilibrio.

Dónde interviene:

- **Patadas** (muy características del *Hapkido*, con abundantes técnicas altas y con salto): hay que calcular distancia, altura y objetivo en movimiento.
- **Barridos y desequilibrios:** colocar el pie exactamente en el punto de apoyo del oponente.
- **Desplazamientos y pasos:** elegir dónde pisar sin mirar al suelo, con el terreno o el compañero como referencias.
- **Salidas de línea:** medir el paso lateral o circular respecto al ataque.

Aspectos clave:

- **Mantener la mirada en el oponente** y no bajarla al suelo ni a los pies propios; el control del pie debe apoyarse en la propiocepción.
- **Estimación de distancia:** cada patada tiene su alcance óptimo, y calibrarlo requiere mucha repetición.
- **Equilibrio en apoyo unipodal:** la percepción precisa del pie de apoyo condiciona la precisión de la patada.

Integración manual-podal

La mayoría de las técnicas combinan ambas: por ejemplo, mientras una mano controla el brazo del oponente, el pie se desplaza para desequilibrarlo (barridos, proyecciones) o ejecuta una patada baja simultánea.

Esta sincronía es lo que permite las luxaciones y proyecciones fluidas del *Hapkido*, donde el desplazamiento de pies genera el ángulo necesario para que la técnica de mano funcione con poca fuerza.

La fluidez circular depende de que la información óculo-manual y óculo-podal llegue a tiempo y se traduzca en acción sin bloqueo. Cuando la percepción es buena, el círculo se adapta al oponente; cuando falla, el practicante se vuelve mecánico o rígido y aparece la interrupción.

Coordinación táctil-propioceptiva en Hapkido

Se trata de dos sentidos distintos que trabajan juntos:

Tacto (sistema exteroceptivo cutáneo): información captada por receptores en la piel (mecano-



“A diferencia de artes de golpeo a distancia, el Hapkido trabaja mayoritariamente en el rango de contacto”

rreceptores) sobre presión, dirección, velocidad y textura del contacto –por ejemplo, cómo y hacia dónde te agarra el oponente la muñeca–.

A diferencia de artes de golpeo a distancia (donde domina lo visual), el *Hapkido* trabaja mayoritariamente en el rango de contacto: agarres, controles articulares, proyecciones. En ese nivel:

El ojo deja de ser la fuente principal de información (a menudo ni siquiera puedes ver el agarre, porque está detrás de ti o fuera de tu campo visual).

El sistema táctil-propioceptivo se convierte en el canal de información dominante para decidir la respuesta.

Coordinación vestíbulo-motriz (equilibrio)

Coordinación entre el sistema vestibular (oído interno, que regula el equilibrio) y la respuesta motora. Esencial en proyecciones, caídas y recuperación post-caída, donde el cuerpo debe reorganizar su equilibrio en fracciones de segundo.



Otros tipos de coordinación motriz relevantes

Además de las descritas, existen varias categorías de coordinación importantes, tanto en el ámbito general del movimiento humano como específicamente aplicables al *Hapkido*:

- **Coordinación dinámica general:** Implica la participación armónica de todo el cuerpo (tronco, brazos, piernas) en un movimiento global, como una proyección o una caída. No se centra en un segmento específico, sino en la sincronía total del cuerpo como unidad.
- **Coordinación óculo-cefálica (ojo-cabeza):** Coordinación entre el movimiento de los ojos y el de la cabeza para mantener el objetivo enfocado mientras el cuerpo gira o se desplaza. Es clave en técnicas donde hay giros rápidos (proyecciones, esquivas), para no “perder” visualmente al oponente.
- **Coordinación segmentaria (intramuscular/intersegmentaria):** Coordinación entre distintos segmentos del mismo lado del cuerpo (por ejemplo, cadera-hombro-brazo en un mismo golpe), asegurando que la fuerza generada en la cadera se transfiera correctamente hasta la mano sin pérdidas de energía.
- **Coordinación bimanual:** Uso simultáneo y diferenciado de ambas manos, muy presente en *Hapkido* cuando una mano controla la muñeca del oponente mientras la otra ejecuta una luxación o golpe. Cada mano hace algo distinto pero complementario al mismo tiempo.
- **Coordinación bipodal:** Similar a la anterior pero con los pies: por ejemplo, un pie pivota mientras el otro ejecuta una barrida o patada, requiriendo control diferenciado de ambas piernas simultáneamente.
- **Coordinación rítmica-temporal:** No es espacial sino temporal: la capacidad de ajustar el *timing* de una técnica al ritmo del ataque del oponente (ni muy pronto, ni muy tarde). Es distinta de saber “dónde” moverse; es saber “cuándo”.
- **Coordinación interpersonal (diádica):** Específica de artes marciales con compañero: la sincronización entre dos cuerpos que se mueven en función del otro. Se estudia en neurociencia social como un tipo de coordinación motriz compartida, distinta de la coordinación intrapersonal.

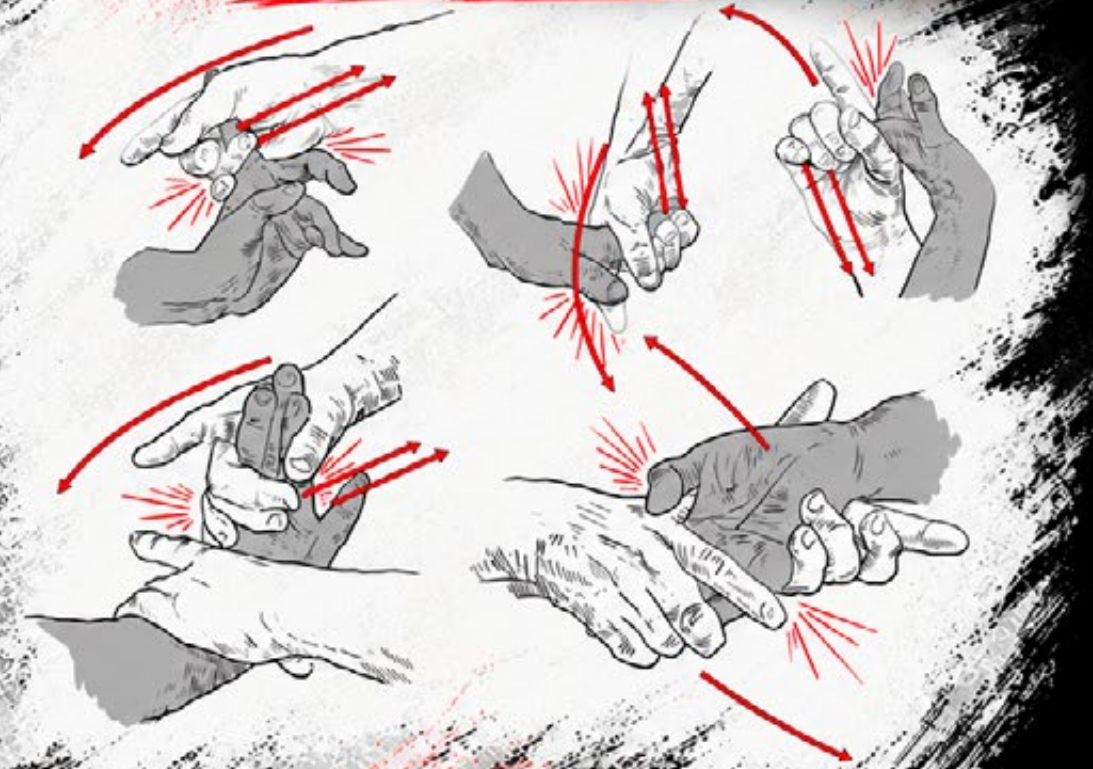
En la práctica real, estas coordinaciones casi nunca actúan solas. Por ejemplo, en *Hapkido*, defender un agarre de muñeca implica:

- **Táctil:** sentir el agarre.
- **Óculo-manual:** ver y ajustar la mano libre.
- **Bipodal:** reposicionar ambos pies.
- **Vestíbulo-motriz:** mantener equilibrio durante el giro.
- **Rítmico-temporal:** ejecutar en el momento justo.

Muchas gracias a la revista ***EL BUDOKA 2.0*** por el espacio que me dedica ■

CLASES DE HAPKIDO Y YUSUL

CURSO 2026-2027





- 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).

+34 688.819.482

hapkidoeh@gmail.com

club hapkido shipchin

clubshipchin


Realizando un control de suelo

SONIA RAMOS

UNA GUERRERA DEL NIHON TAI JITSU

Por **DEPARTAMENTO NACIONAL DE NIHON TAI JITSU**
Real Federación Española de Karate y D.A.
https://nihontaijitsu.es

Desde el ***Departamento Nacional de Nihon Tai Jitsu*** de la ***Real Federación Española de Karate*** queremos aprovechar la plataforma que nos brinda *El Budoka* 2.0 para entrevistar a una de nuestras guerreras más veteranas, **Sonia Ramos Ayuso**, primera mujer en nuestro país en alcanzar el 7º *Dan* de *Nihon Tai Jitsu*. Tras más de cuarenta años de práctica, nuestra *guerrera*, y cuando decimos *guerrera* no es un símil, ejerce su actividad laboral en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado desde hace varias décadas, alumna del maestro **José Luis Rivera** (8º *Dan Nihon Tai Jitsu*), uno de nuestros maestros más aguerridos y da clases, cuando su trabajo se lo permite, en el ***dojo Rivera Ryu*** de Móstoles. Pero pasemos a conocerla más detalladamente...

¿Cómo llegó el *Nihon Tai Jitsu* a su vida y qué le atrapó de esta disciplina?

En 1985, como era una niña muy muy inquieta, mis padres me querían apuntar a algo que me ayudara a gastar toda la energía que tenía, y como a mi padre le gustaban las artes marciales, me apuntaron en el colegio al arte marcial que impartían allí. Me atrapó el ambiente, los amigos y lo completo que era.



Junto a su hermano Rubén, toda una vida juntos en el Nihon Tai Jitsu.

Dictando una ponencia en Italia en 2017

© Daniele Torchia 2018

¿Qué valores y maestros marcaron su trayectoria?

Mis maestros directos han sido **Antonio Enjuto**, uno de los pioneros del *Jujutsu* en nuestro país, y **José Luis Rivera Buzón**. Además de ellos, por supuesto, no puede faltar el maestro **Roland Hernaez**, el padre fundador de nuestra disciplina y con el que he compartido innumerables cursos en estos cuarenta años de práctica. Los valores que destacaría por encima del resto son el respeto al compañero y la familia que se forma en torno al *DOJO*, como es el caso de nuestra Escuela.

¿Qué aprendizaje del *Nihon Tai Jitsu* aplica a su vida diaria?

La templanza y el respeto a los demás.

¿Qué le sigue motivando hoy en día después de tantos años de entrenamiento?

Poder ser un referente femenino para todas las niñas que vienen empujando fuerte desde la base. Referentes que yo en mis inicios no pude tener, ya que en esa época, aunque había muchas mujeres practicantes, ninguna era un alto grado.

¿Cómo ha cambiado su forma de entrenar y transmitir a través de los años?

Los entrenamientos han ido bajando de intensidad debido a los años, lesiones, embarazos y enfermedades. Sin embargo, la calidad en los mismos ha ido subiendo. Mi manera de transmitir no ha cambiado significativamente a lo largo de los años, siempre me baso en cómo me resultaba a mi más fácil aprender cuando era niña y así intento transmitirlo cuando explico. Una manera fácil de entender para todos.

¿Qué le diría a esos practicantes y competidores que la ven como un referente?

Que siempre que den todo lo que tienen, habrán aprendido algo.

¿Qué define, para usted, a un buen maestro de NTJ?

Un buen maestro tiene que ser cercano a sus alumnos y estar dispuesto a dar todo por ellos.

Usted lidera el proyecto "+ Guerreras", siendo la única maestra de NTJ. ¿Qué nos puede contar acerca de este proyecto y de lo que intenta transmitir a los asistentes al mismo?

"+ Guerreras" es un proyecto iniciado desde del *Club Tai Jitsu Llanera*, cuyo maestro y familias pertenecientes al mismo tenían la inquietud de que sus alumnas tuvieran referentes femeninos en las artes marciales, ya que tradicionalmente las artes marciales han sido un mundo de hombres, o, mejor dicho, "eran". Ellos confiaron en mí para hacer visible que las mujeres y las niñas podemos ser igual de importantes en este mundo de las artes marciales que cualquier hombre. Sobre todo, hacer ver que podemos dedicarnos a dar clases no solo a los niños o a las mujeres de defensa personal femenina, sino a grupos de adolescentes, hombres, miembros de FFCCS y un largo etcétera.

Lleva toda una vida entrenando NTJ. ¿Cómo han cambiado las cosas desde sus inicios hasta ahora?

Sobre todo, ha evolucionado a mejor, unificando a la gran mayoría de clubes en una misma federación y realizando más actividades dirigidas a menores, cosa que en mi época no había tanta separación por edades. En algunas ocasiones entrenabas con 6 años ya con grupos de adultos.



Con el Maestro Roland Hernaez en el año 2014



Con su hermano y los maestros Antonio Enjuto, José L. Rivera y Agustín Martín.



Con el maestro Hiroo Mochizuki durante un curso en Madrid

"Un buen maestro tiene que ser cercano a sus alumnos y estar dispuesto a dar todo por ellos"

¿Cómo cree que se puede atraer a los más jóvenes y qué espera de las nuevas generaciones?

Los jóvenes de ahora están muy influenciados por peleadores de artes marciales mixtas (MMA). Nuestro arte marcial es muy rico en todo tipo de situaciones como son los agarres, diferentes distancias, en suelo... Creo que lo tenemos todo para que sigan enganchados al NTJ. Quizá les falten más campeonatos y actividades abiertas para ellos.

¿Qué le ilusiona del momento actual del *Nihon Tai Jitsu*?

Las ganas que veo en todos los adolescentes de 15-16 años que le están poniendo tanto esfuerzo y entusiasmo a nuestro querido NTJ. Se sacrifican diariamente por mejorar y acudir a cursos, encuentros y entrenamientos.

¿Qué legado cree que debemos conservar con el paso de los años?

Conservar el espíritu de la defensa personal, que busca la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.

¿Qué momento de su trayectoria jamás olvidará?

Mi examen de cinturón negro 1º *Dan*, por ser el primero y el de 6º *Dan*, por haberlo conseguirlo después de haber superado un cáncer y los problemas de memoria derivados de la quimioterapia.

Si pudiera dar un consejo a su yo más joven, ¿cuál sería?

Cuando el cuerpo te habla, hazle caso. Descansa, que volverás más fuerte.

Por último. ¿Qué mensaje le gustaría dejar a los lectores de esta entrevista?

Solo soy una mujer que encontró en las artes marciales una forma de crecer como persona. Si mi experiencia te inspira, ya ha valido la pena. Mi frase: ***La disciplina me guía, la fuerza me acompaña y el coraje me define***.

Un pequeño cuestionario rápido para acabar:

1. Una palabra: ***Ganbaru*** (Resiliencia)
2. Una técnica: ***Shiho nage***
3. Un maestro: **José Luis Rivera**
4. Un *Uke*: **Mercedes Rama Baena**
5. Un *Kata*: ***Godan* Serie de Proyecciones**
6. Una modalidad de competición: ***Randori***
7. Un curso/exhibición/evento/viaje: **Febrero en Cles (ITALIA)**
8. Un momento especial: **Examen de 6º*Dan***
9. Algo por cumplir: **Ser un ejemplo para todas las niñas que vienen detrás**
10. Un consejo: ***Hazlo, y si te da miedo, hazlo con miedo, pero no te arrepientas de haberlo intentado***

Gracias Sonia en nombre de todo el Departamento Nacional de NTJ RFEDA por habernos dedicado un poco de tu tiempo concedido esta entrevista ■

Judo Condal

HOSTAFRANCS 1967

50 1967 2017 ANIVERSARIO

INICI | QUI SOM | HISTÒRIA DEL CLUB | HORARI | CONTACTE | BLOG



www.judo-condal.cat

MÁS DE 50 AÑOS FORMANDO PERSONAS

JUDO - KARATE - AIKIDO - DEFENSA PERSONAL

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

HAPKIDO
A CONQUISTA DO CAMIÑO
UN SUEÑO HECHO REALIDAD



CALDAS DE REIS





Una vez más se reúnen en Galicia uno de los mejores elencos de maestros de *Hapkido* de la Península Ibérica dónde ilustres apellidos como **Carbonell**, **Balbastre**, **Sanz**, **Reyes**, los hermanos **Jiménez**, **Soriano**, **Gómez**, **Delgado**, **Caetano** y **Oliveira** harán realidad, una vez más, una convención necesaria en el mundo del *Hapkido*, en el cual diferentes estilos y puntos de vista acercan al *hapkidoin* visiones diferentes, pero con un mismo fin, engrandecer el *Hapkido*.

Preguntamos a su impulsor, el maestro Julio Oliveira: *A Conquista do Camiño* 2026, ¿por qué?

Pues porque después del éxito del año pasado, es un evento que llegó para quedarse, la experiencia fue única, poder compartir *tatami* con referentes del *Hapkido* como André Carbonell es de esas experiencias que marcan tu vida.

¿Qué novedades tendrá este año?

Pues más maestros. Con los maestros Rafael Balbastre y Javier Delgado, creo que es perfeccionar el círculo. Balbastre es un nombre muy importante en el *Hapkido* y con sus aportaciones y las de Javier, el evento será inolvidable.

¿El evento se celebra los días 5 y 6 de diciembre?

Sí, el día 5 habrá conferencias en las que se tratará sobre temas relacionados con el *Hapkido* y los asistentes podrán preguntar a los maestros sobre lo que quieran y alguna sorpresa que aún no desvelaremos. El día 6 comenzarán los seminarios por la mañana y continuarán por la tarde con todos los maestros. Experiencias diferentes, criterios diferentes, pero un mismo fin, disfrutar de lo que nos une, uno de los mejores sistemas de defensa personal del mundo.

¿Desea añadir algo más?

Sí, quiero dar las gracias a los maestros por confiar en mi y compartir con nosotros su *Hapkido*; gracias a todas las escuelas que ya están confirmando su asistencia desde **Madrid**, **Alicante**, **Andalucía**, **Cantabria**, **Barcelona**, **Galicia**, **Portugal** y muchos lugares más. Gracias al ayuntamiento de Caldas por su apoyo, a Raquel Vila y, cómo no, al Gran Maestro André Carbonell por hacerme de guía y aconsejarme. Espero que este evento se convierta en una cita anual donde compartir la pasión por el *Hapkido*. ***HAP KI!***

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



居合気道

Memorias de taisho

capítulo 3

Por **MIGUEL LABODÍA - DAVID LABODÍA**

El camino hacia el Monte Fuji

Hay tardes que la memoria preserva con una fidelidad que no merece. Cuando le pregunté por su escuela, el joven *samurái* NABŌDA Shun levantó la mirada con una gravedad que no correspondía a su edad y pronunció un nombre que sonaba a promesa: *IpponMatsu Ryū*, la escuela "Pino Solitario". Estaba, me dijo, al pie del Monte Fuji, en las cercanías de una aldea llamada Hara, donde la sombra del volcán se extiende sobre los campos como una mano protectora que también podría ser una amenaza. Le pregunté cómo había llegado hasta Edo, y me contó una historia breve y sin adornos: sus maestros lo habían enviado a la capital para que viera el mundo más allá de la montaña, porque –y cito sus palabras tal como las recuerdo– "un guerrero que solo conoce su propia sombra confundirá la sombra con el guerrero".

Tres meses tardé en organizar la imprudencia más hermosa de mi vida. Porque eso fue, una imprudencia, y no voy a disimularlo ahora que puedo mirarla desde la distancia que solo los años conceden. Un comandante al servicio del nuevo *shōgun* no abandona Edo para recorrer caminos montañosos en busca de una escuela de esgrima cuya fama no había traspasado los límites

“Tres meses tardé en organizar la imprudencia más hermosa de mi vida”

ILUSTRACIÓN de Nihonbashi, el famoso puente de Edo (Cap3-03)

de su propia comarca. No lo hace, y sin embargo yo lo hice con la determinación silenciosa de quien sabe que ciertas cosas deben hacerse precisamente porque no deberían. La razón, si es que la razón tenía algo que ver en todo aquello, era sencilla: lo que había visto en la calle del mercado de Edo no era solo una técnica, era un principio, y yo necesitaba ir hasta su origen como el que sigue un río hasta la fuente porque el agua que ha probado río abajo le ha parecido demasiado pura para haber nacido en cualquier parte.

Organicé el viaje lejos de toda ceremonia. Un comandante con séquito, estandartes y escolta habría tardado semanas en sortear los protocolos que el nuevo gobierno exigía para cada desplazamiento oficial y habría atraído sobre sí la atención de quienes se preguntarían, con razón, qué asunto llevaba a un comandante hasta las faldas del Monte Fuji, en pleno otoño. Decidí viajar como lo que el mundo no esperaría que fuese: un *rōnin* más entre los muchos que recorrían los caminos de un país que aún no había terminado de recomponerse tras las guerras. Me acompañarían únicamente dos personas: MINEDA Seijirō, un viejo *samurái* de mi guardia personal, hombre fiable y discreto compañero de cien batallas, y el joven Shun, que aceptó guiarnos hasta su escuela con esa mezcla de orgullo y desconcierto que produce en los jóvenes la atención inesperada de los poderosos. Nos despojamos de nuestro *mon*, la insignia del clan, vestimos ropas de *rōnin* gastadas por el camino y partimos a pie, sin caballos, temprano, durante una fresca mañana de otoño, desde el famoso puente *Nihonbashi* en pleno centro de Edo.



El *Tōkaidō* nos recibió con su energía interminable. Esa gran ruta que conecta Edo con el oeste del país era entonces un río de humanidad que no dejaba de fluir en ninguna dirección: comerciantes con sus fardos a la espalda, peregrinos que caminaban descalzos hacia templos cuyo nombre llevaban escrito en tiras de papel, mensajeros oficiales que pasaban al galope sin dignarse mirar a los que les cedíamos el paso, mujeres que cargaban cestas de arroz con una elegancia que el peso no conseguía doblegar, y muchos *rōnin* –verdaderos *rōnin*, no impostores como nosotros– que vagaban con la mirada perdida de quienes buscan un señor que ya no existe. Caminamos el primer tramo a buen paso, durmiendo por las noches en posadas modestas donde nadie hacía preguntas y nadie esperaba respuestas, porque en el *Tōkaidō* cada viajero es una historia que a los demás no les apremia conocer.

En Hakone, el puesto de control militar nos exigió detenernos. Los guardias del *sekisho* examinaron nuestras ropas, nuestros sables y nuestros rostros con la desconfianza profesional de quienes saben que cualquier viajero puede ser algo distinto de lo que aparenta. Pasamos sin incidentes: dos *rōnin* viejos y un joven *samurái* no constituyen una amenaza que merezca ser investigada, y la paz recién inaugurada había aflojado algunos nudos de la burocracia militar. Desde Hakone abandonamos el *Tōkaidō* y tomamos senderos secundarios que ascendían hacia las montañas, caminos estrechos y retorcidos que en verano debían de ser transitables y que el otoño había convertido en algo apenas distinto del monte que los rodeaba. Las hojas de los arces se habían encendido en rojos y anaranjados tan intensos que parecían arder sin fuego, y el aire tenía esa cualidad seca y limpia que solo se respira en las alturas, cuando el calor del llano queda

PERSONAJES DE LA HISTORIA

IpponMatsu Ryū - Escuela del Pino Solitario. Nombre ficticio de una escuela de esgrima -iAikido- situada al pie del Monte Fuji, en las cercanías de la aldea Hara.

Taishō - Gran Comandante. Término que designaba al comandante de un ejército o gran unidad en campaña, al servicio de su daimyō. Protagonista principal de la historia.

MINEDA Seijirō - Samurái veterano y guardia personal de Taishō.

NABŌDA Shun — Joven samurái alumno de IpponMatsu Ryu y acompañante personal de Taishō a lo largo de la historia.

Glosario de términos japoneses

Aiki - Armonía de energías. Consiste en unirse a la fuerza del oponente para redirigirla, no para oponérsele: el arte de alcanzar la paz sin necesidad de destruir.

Battōjutsu - Arte de desenvainar el sable. Disciplina que busca la unidad entre el desenvainado y el golpe de corte, eliminando el intervalo entre ambos.

Chūdan - Guardia media. Posición de esgrima con la punta del sable dirigida al centro del pecho del adversario.

Edokko - Hijo de Edo. Término con que se llegará a designar a los habitantes originarios de la nueva capital.

Gedan - Guardia baja. Posición de esgrima con la punta del sable dirigida al suelo.

I - Presencia previa a la acción. Designa la unidad del ser consigo mismo, la voluntad plena antes de que ocurra nada.

Ikkyo - Primera enseñanza. Técnica de control articular que inmoviliza el brazo del oponente presionando el codo desde arriba, redirigiendo su fuerza hacia abajo.

Irimi - Entrada directa. Consiste en avanzar hacia el centro del adversario, ocupando el espacio donde este se creía a salvo: lo opuesto a esquivar.

Jōdan - Guardia alta. Posición de esgrima con la hoja del sable levantada sobre la cabeza, buscando alcance e intimidación.

Kure-mutsu - Hora de los seis toques. Crepúsculo astronómico del Japón feudal, hacia las 18:00-19:00 en otoño; marcaba el inicio oficial de la noche.

Maki-otoshi - Envolver y derribar. Técnica de sable que envuelve la hoja del oponente con un giro de muñeca, desviándola y haciéndole perder el control del arma.

Mon - Emblema de clan. Blasón heráldico bordado en el kimono que identifica el origen y linaje de un samurái.

Mushin - Mente sin mente. Estado en el que no existe intervalo entre percepción y respuesta: el cuerpo actúa antes de que la mente delibere.

Ri - Unidad de distancia, unos 3,9 km. El trayecto entre Edo y el Fuji suponía entre 25 y 30 ri, cubiertos en tres o cuatro jornadas a pie.

Rōnin - Samurái sin señor. Literalmente "hombre ola": quien vaga sin rumbo tras perder a su daimyō, como ocurrió en masa tras Sekigahara.

Sekisho - Puesto de control. Barrera militar en los caminos principales donde se verificaba identidad y propósito de los viajeros.

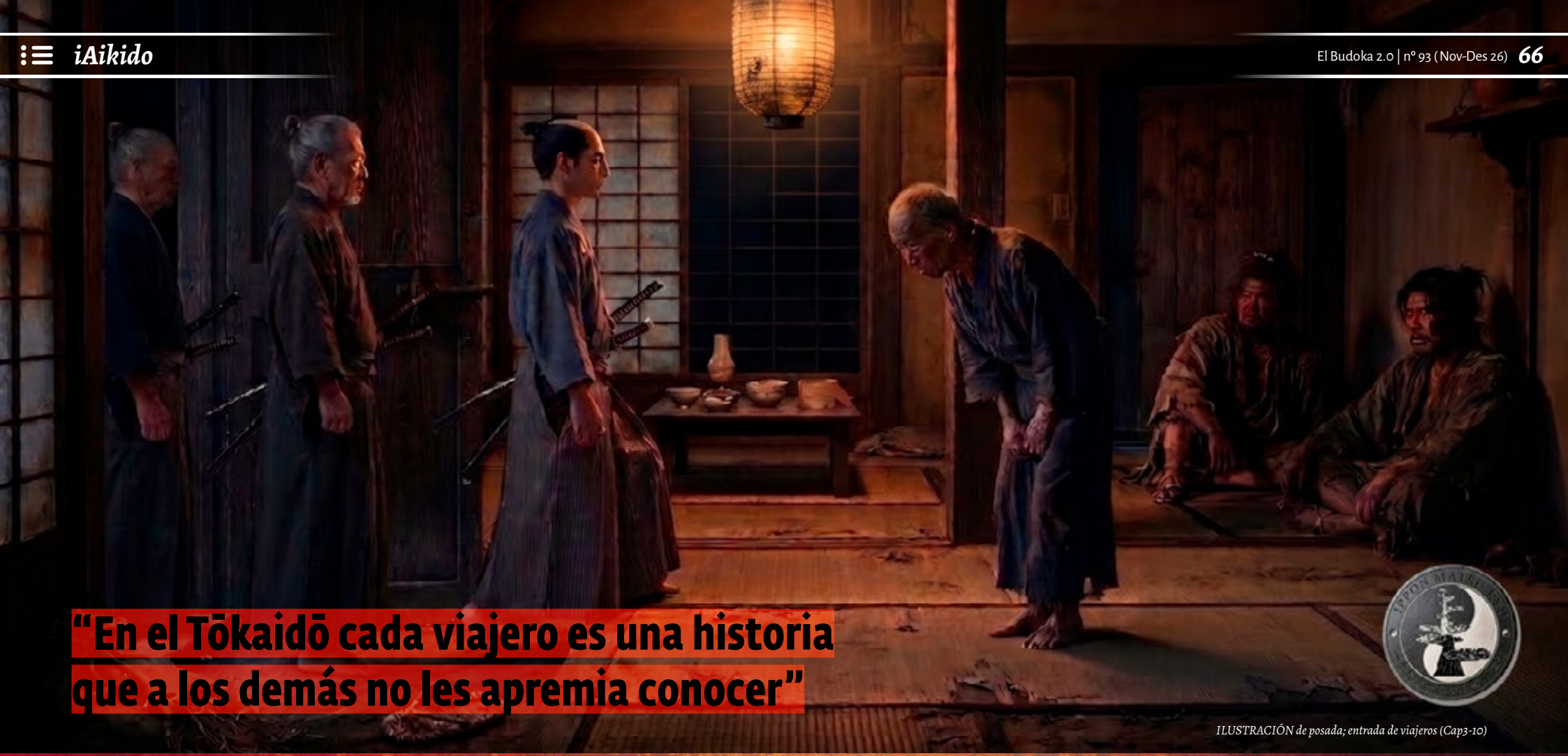
Shōgi - Juego de los Comandantes. Estrategia de tablero que exige visión de conjunto y anticipación de las intenciones del rival.

Shōgun - General supremo. Título militar máximo del Japón feudal, otorgado por el emperador a quien ejerce el gobierno efectivo.

Taishō - Gran Comandante. Título del comandante de un ejército o gran unidad en campaña, al servicio de su daimyō.

Ude Osae - Sujeción del brazo. Técnica de control que inmoviliza el antebrazo y el codo del adversario antes de actuar, a diferencia del irimi, que corta sin inmovilización previa.

Zanshin - Mente restante. Alerta relajada que se mantiene antes, durante y después de la acción, lista para reaccionar en cualquier instante.



“En el Tōkaidō cada viajero es una historia que a los demás no les apremia conocer”

ILUSTRACIÓN de posada; entrada de viajeros (Cap3-10)

atrás como un recuerdo impreciso. Caminábamos en fila: Shun delante, buen conocedor de los senderos, Seijirō cerrando la marcha y yo, en el centro, sintiendo en los huesos cada *ri* de distancia con una intensidad que habría preferido no reconocer. Ya no era joven. Lo sabía antes de emprender el viaje y el viaje se encargó de confirmármelo.

Al tercer día de marcha, el Monte Fuji apareció en el horizonte como algo que no pertenecía del todo al mundo de los hombres. Lo había visto antes, desde la distancia, en días claros de invierno en los que su cima nevada flotaba sobre el paisaje como una aparición. Pero verlo de cerca, acercarse a él paso a paso por senderos que ascendían y descendían entre bosques silenciosos, era otra cosa. Su presencia lo llenaba todo sin esfuerzo, sin insistencia, con la naturalidad abrumadora de las cosas que simplemente son más grandes que uno. Comprendí, al contemplarlo, por qué Shun hablaba de su montaña con el mismo tono con que otros hablan de sus padres: uno no elige el paisaje en el que se forma, pero a pesar de ello el paisaje te da forma y ya no hay manera de separar lo que eres de lo que viste cada mañana al abrir los ojos. El otoño había tendido sobre las laderas inferiores un manto de colores que la bruma desdibujaba por momentos, y el frío arreciaba con la franqueza de las cosas inevitables.

Llegamos al pueblo Gotemba esa misma tarde a la hora del *kure-mutsu*, cuando la luz se retira del mundo con esa lentitud que tiene el que se despide sin saber si volverá. Era una aldea pequeña, agazapada entre montañas como un animal que busca refugio del viento, y la posada que encontramos al borde del camino principal tenía el aspecto de todos los establecimientos que uno encuentra en esos lugares olvidados: un techo bajo de paja ennegrecida por el humo, un interior oscuro donde el olor a *sake* caliente y a leña de cedro se mezclaba con algo más antiguo y menos agradable, y una luz tenue de candil de aceite que apenas alcanzaba para distinguir los rostros de los que ya estaban dentro.

“Al tercer día de marcha, el Monte Fuji apareció en el horizonte como algo que no pertenecía del todo al mundo de los hombres”

Entramos los tres viajeros con el hambre y el cansancio honestos de quien ha caminado todo el día por senderos difíciles, y pedimos algo de comer y un lugar para dormir. El tabernero, un hombre bajo y nervioso cuya mirada iba y venía entre nosotros con la rapidez de un pájaro asustado, nos sirvió arroz, sopa de miso y pescado seco sin pronunciar más palabras de las necesarias, pero nos denegó el alojamiento. Fue Seijirō, con ese instinto que los años de combate afinan hasta convertir en algo casi animal, quien me rozó el brazo y me señaló con un gesto apenas perceptible hacia el fondo de la sala.

Dos hombres estaban sentados en la penumbra, cerca de la puerta trasera, con la quietud calculada de quienes llevan un rato observando sin querer ser observados. Sus ropas eran de *rōnin*, pero había en ellos algo que no correspondía a los *rōnin* que yo conocía: una tensión en los hombros, una manera de llevar los sables demasiado accesibles. Cuando nos vieron entrar –o quizás cuando nos vieron a nosotros verlos a ellos– intercambiaron una mirada breve y se levantaron con una calma que era, en sí misma, una declaración de intenciones. Salieron por la puerta trasera sin prisa, como quien ha terminado su cena y simplemente se retira a descansar. No me engañaron. Hay miradas que un guerrero viejo reconoce como reconoce el olor de la lluvia antes de que caiga: no porque sepa explicar cómo lo sabe, sino porque lo sabe.

Terminamos de comer en silencio. Pregunté al tabernero si conocía alguna otra posada en Gotemba donde pudiéramos pasar la noche, y el hombre nombró un lugar a poca distancia, calle arriba, con la prisa de quien desea que ciertos clientes abandonen su establecimiento antes de que ocurra algo que él no quiere presenciar. No puedo reprochárselo. Los taberneros de los caminos montañosos sobreviven precisamente porque saben cuándo es mejor no estar en medio.

Nos levantamos. El joven Shun salió el primero por la puerta principal...

CONTINUARÁ...




合気道
BRUNO GONZÁLEZ
6º DAN DE AIKIDO
EN ESPAÑA
SÁBADO 13
DOMINGO 14
MARZO 2027
SÁBADO: MAÑANA Y TARDE
DOMINGO: SOLO MAÑANA
VILLANUEVA DE GÁLLEGO
ZARAGOZA · ESPAÑA
ORGANIZA:
C.D. AIKIDO SHISEI
https://shiseidojo.com/

Enciclopedia de las Armas Japonesas

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



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 enciclo-pedia, 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.

Por PAU-RAMON
Okuden Asayama Ichiden ryu Taijutsu
Deleg. Nippon Budo In Seibukan España
7° Dan de Nihon kobudo
7° Dan de Nihon taijitsu
7° Dan de Nihon jujutsu







EDITORIAL ALAS
C/ Villarroel, 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 €

ERIK RODRÍGUEZ

CAMPEÓN WKL / IKL SPAIN UNIFICADO

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

Forjado en el *Bushido* de Torrelavega desde niño, Erik Rodríguez vive su mejor momento tras proclamarse **campeón unificado IKL/WKL**.

Tras ser campeón mundial **PROAM WKL** en San Marino y completar un exigente campamento en Tailandia, el cántabro se ha consolidado como uno de los nombres más sólidos del panorama nacional.

Sin elegir rivales, su objetivo es claro: defender sus cinturones, escalar en el *ranking* y llegar a las grandes ligas para cumplir su gran sueño, ser campeón del mundo absoluto.

¿Cómo empezaste en los deportes de combate?

Desde pequeño estoy vinculado a este mundo gracias a mi padre, director del *gimnasio Bushido* de Torrelavega, la cuna de grandes campeones.

¿Cuál fue tu récord como júnior?

Desde pequeño he competido en *Karate* y en todas las modalidades de *tatami* y *ring*, cosechando buenos resultados tanto a nivel nacional como internacional.

¿Qué significa para ti ser campeón unificado IKL/WKL?

Un paso muy grande en mi carrera y una motivación para seguir avanzando a lo más alto.

Este título marca un antes y un después en tu carrera...

Sí, claro, ya que me permite promocionarme más, subir escalones y subir en el *ranking* para poder optar a títulos más grandes como el Campeonato de Europa o ligas importantes.



"Este título me permite promocionarme más, subir escalones y subir en el ranking para poder optar a títulos más grandes"

¿Cuál es ahora tu principal objetivo?

Seguir afianzándome como un campeón solido y cruzarme con todo lo que me pongan.

¿Qué rival necesitas para dar el siguiente paso?

Cualquier rival motivante, tanto nacional como extranjero.

Háblanos de tu campamento en Tailandia antes de ganar este título.

Sin duda, uno de los mejores campamentos de mi vida, llegué a España más que preparado para llevarme ese título.

¿Dónde te gustaría defender tus cinturones?

Por supuesto en casa, pero estamos abiertos a cualquier oferta interesante.

Este título puede abrirte puertas a nivel internacional...

Antes de este título ya nos ofrecieron cosas a nivel internacional, pero claro que, con un título como éste es más atrayente para las promotoras extranjeras.

¿Seguirás en la misma categoría de peso?

Me encuentro como en esta categoría, pero todo depende también de las ofertas.

¿Prefieres defender varias veces o buscar un reto mayor?

Somos un gran equipo profesional, entonces aunque las miras están puestas altas, preferimos ir paso a paso.

¿Hay algún rival concreto al que quieras enfrentarte?

Me es indiferente siempre y cuando tenga calidad.

¿Sientes más presión ahora como campeón nacional IKL/WKL?

Presión siempre hay, pero ahora un poco más ya que toda la gente de mi equipo y alrededores se fija en mi.

Ya fuiste campeón mundial PROAM WKL en San Marino. ¿El siguiente objetivo es ser campeón mundial absoluto?

Aquello fue una experiencia inolvidable y un gran combate, por supuesto que lo tengo en la cabeza ser Campeón del Mundo absoluto.

¿Dónde te ves dentro de dos o tres años?

Si todo va como nos esta saliendo, me gustaría estar en las ligas más grandes.

¿Cuál es el próximo gran reto de Erik Rodríguez?

Tenemos varias ofertas, pero principalmente defender este título.

Muchas gracias, Erik, por tu tiempo y mucha suerte en lo que viene.

Gracias a vosotros por esta oportunidad y por el apoyo de **WKL**. ¡Vamos a por más! ■




URBAN WARRIORS
URBAN WARRIORS
UW
BRING THE PAIN
ARTES MARCIALES
LA TIENDA
Urbanwarriors13shop
698 77 32 75


-1997-
SHOCK
衝撃


INTERNATIONAL
IKL
KICKBOXING LEAGUE


BUSHIDO GYM
KICK BOXING - KARATE - K-1 - MUAY THAI
ESCUELA DE
ARTES MARCIALES
TANOS - CANTABRIA
DESDE 1983
bushido.torrelavega
649398759


WORLD
WKL
KICKBOXING LEAGUE
www.spainwkl.com


PERSONALIZACION TEXTIL
MERCHANDISING
ROPA LABORAL
IMPRESIÓN GRÁFICA
BORDADO
K
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
WORLD
WBL
BOXING LEAGUE
WORLD
WBL
MUAY THAI
WORLD
WBL
HYBRID
BOXING LEAGUE
texto
BOXING / MUAY THAI / HYBRID BOXING


BEAST
PROMOTIONS
648 96 59 24


WORLD
KARATE DIVISION
SINCE 1987
WKL
WORLD
KARATE
LEAGUE
WORLD KARATE LEAGUE
www.spainwkl.com/karate


A.J JAKEN DO RYU
KEN-THAY - BOKATOR - PRADAL
KEN THAY CONTACT KO
縣或
ไทเคน
Info: 633976378


SHOCK
BOXING GYM
www.shockboxinggym.com

SOGO BUDO EN ESPAÑA

Por **SOGO BUDO ESPAÑA**

Durante el último fin de semana de septiembre se realizó un curso de ***Sogo Budo*** organizado por el *Budokan* de Vilanova del Camí y el maestro Pere Soler, e impartido por el maestro **Edgar Kruyning** (8º *Dan*). Con este curso se prosigue con la difusión del legado del maestro **Minoru Mochizuki** y la ***Escuela Yoseikan*** en nuestro país, uniendo lo aún más si cabe al *Nihon Tai Jitsu*.

Durante el curso, el maestro Kruyning explicó las bases de la ***Escuela Yoseikan*** y los principios que Minoru Mochizuki explicaba en su *dojo* de Shizuoka.

Dicho trabajo versó desde bloques técnicos muy ligados a la Escuela, como son los *Sutemi* y el *Kansetsu Waza* hasta el trabajo de *Kihon Waza* para poder ver los principios básicos del *Kuzushi*, el *Atemi Waza*, la posición corporal, etc.

El curso tuvo una línea argumental basada en dos *katas* clásicos de *Yoseikan* y muy ligados al *Nihon Tai Jitsu*: *Tai Sabaki no Kata* y *Hyori no Kata*, donde pudimos ver la profundidad de los conocimientos que atesora el maestro Kruyning.

Para finalizar, el maestro quiso reconocer al *Nihon Tai Jitsu* y a la RFEKDA dentro del ***Sogo Budo*** de ***Yoseikan***, además entregó diplomas de 3º *Dan* de *Jujutsu Yoseikan* y *Renshi*, a los tres profesores que prosiguen sus enseñanzas en nuestro país desde hace algunos años y que son los encargados de difundir el *Sogo Budo*; **Miguel A. Rojo**, **Javier Peláez** y **Miguel A. Ibáñez**.

Después de este magnífico trabajo solo nos quedó emplazar a los practicantes para la próxima cita, el tercer fin de semana de marzo en Madrid, durante un curso organizado por la ***Real Federación Española de Karate y D.A.*** a través de su ***Departamento de Nihon Tai Jitsu*** ■





KEN

Introducción básica a la esgrima Japonesa



Una obra, sencilla y amena, que acerca al lector al arte del manejo de la espada o *Katana*. La más perfecta de las armas japonesas tradicionales.

El libro incluye diversos *kumitachis* y secuencias del manejo de la espada así como diversos aspectos intrínsecos de la cultura japonesa que *Wa Rei Ryu* estudia y difunde.

Kenjutsu (técnica japonesa de esgrima). *Rei* (etiqueta y saludo, ceremonial). *Kihon*. Forma de agarre del *Bokken*. *Sankakudai* (postura básica). *Shintai* (desplazamientos). *Kamae* (guardias). *Ma-ai* (istancias). La importancia de la distancia en la esgrima. *Suburi* (formas y métodos para golpear). *Renraku waza* (encadenamientos). *Kumitachi* (espadas que se juntan). Una pincelada de *Zen* en la cultura japonesa.

Por **Francisco Royo Ribera**
ISBN 978-84-203-0436-6
P.V.P. 12€ / 144 páginas

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

FENG SHUI ES TENDENCIA



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

La naturaleza, las formas orgánicas y los acabados de líneas suaves y redondeadas marcan el rumbo del interiorismo 2026. Tendencias que conectan con la filosofía del *Feng Shui* y conviven con propuestas actuales donde el atrevimiento de las rayas, la fuerza del color y la elegancia de las maderas oscuras que cobran protagonismo.

Cada año espero con ilusión la llegada de finales de septiembre para visitar la **Feria Hábitat de Valencia**, una cita imprescindible para descubrir novedades, materiales innovadores y propuestas que inspiran nuevas formas de entender y vivir los espacios.

Este año me ha sorprendido especialmente comprobar cómo muchas de las tendencias actuales conectan con los principios del *Feng Shui*.

Tendencias que conectan con el *Feng Shui*

- **Las formas orgánicas y las curvas** siguen ganando protagonismo. Las encontramos en muebles, espejos, lámparas y elementos decorativos que suavizan las líneas rectas y aportan fluidez visual. Inspiradas en la naturaleza, ayudan a crear ambientes más acogedores y envolventes. Desde la perspectiva del *Feng Shui*, las formas curvas favorecen una percepción de continuidad y armonía, mientras que las aristas pronunciadas pueden generar una sensación visual más agresiva, asociada a las conocidas *flechas envenenadas*.
- **Los materiales naturales y las texturas sensoriales** son otra de las grandes apuestas. La madera, la piedra, el lino, el yute y las fibras vegetales aportan calidez, autenticidad y riqueza visual. Sus vetas, irregularidades y acabados artesanales nos acercan a la naturaleza y contribuyen a proyectar nuestros diseños decorativos.

Las tendencias decorativas actuales desde la mirada del *Feng Shui*:

- **El color** también recupera su protagonismo. ¿Se acaban las decoraciones suaves en tonos naturales claros? Sí, aparecen los tonos intensos y las combinaciones innovadoras que conviven con paletas más vibrantes, abriendo nuevas posibilidades como el uso del brillo. El *Feng Shui* nos ofrece una herramienta para trabajar el color mediante la teoría de los cinco elementos -Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua-, relacionando colores, formas y materiales para buscar el equilibrio.
- **Las lámparas escultóricas, las rayas y las maderas oscuras en tonos marrones** aportan elegancia y **aire ochentero**. Las líneas verticales se relacionan con la creatividad y el elemento Madera, mientras que los marrones y los tonos terrosos se asocian a la estabilidad y elemento Tierra.
- **¿Por qué si combinar las últimas tendencias con la filosofía del *Feng Shui*?** Incorporar rayas, colores atrevidos, lámparas escultóricas o maderas oscuras es perfectamente compatible con un *interiorismo feng shui*. La clave está en saber cómo, dónde y en qué medida utilizar cada recurso.

Porque el reto no consiste únicamente en incorporar las novedades del momento, sino en interpretarlas con criterio profesional y adaptarlas a la personalidad y la manera de vivir de cada persona en su hogar ■

¿LLENARSE O NUTRIRSE?

PERDER PESO NO LO ES TODO...

La medicina china afirma que enfermamos por efecto de incontables agresiones internas y externas (patógenos, traumatismos, factores ambientales, emocionales, genéricos, sustancias tóxicas, etc.). Todo esto configura una complejidad de CONCAUSAS con la potencialidad de hacernos enfermar. Un diagnóstico acertado contempla, pues, muy atentamente POR QUÉ un determinado organismo ha cedido y ha desarrollado la enfermedad.

De entre las agresiones patógenas más importantes y frecuentes está sin duda LA ALIMENTACIÓN. La alimentación, podemos decirlo, es quizás el factor de salud y prevención más central, sin considerar que mucho del desorden alimenticio al que estamos sometidos es fruto de una libre elección.

En esta época, en la cual la producción de alimentos se ha vuelto procesada industrialmente, fuera de nuestro control respecto a los ingredientes, las sustancias innecesarias añadidas, los métodos de procesamiento y más, es sumamente importante saber cómo funcionamos, qué nos debilita, y cómo defenderse de las agresiones patógenas con el fin de prevenir, pero también de facilitar la curación de muchas condiciones. De todo ello va este libro...



Por **J. Santos Nalda, Arturo Justes**
ISBN 978-84-203-0702-2
P.V.P. 16€ / 196 páginas

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

DO
EL ESPÍRITU DEL KARATE

EDICIÓN REVISADA Y AMPLIADA

Historia y filosofía de los grandes maestros



A través de un recorrido por los hechos, los maestros y los pensamientos más representativos, este libro ofrece una síntesis clara y apasionante de la historia del Karate, desde sus orígenes hasta su expansión moderna.

Es también una invitación a redescubrir el sentido más auténtico de este arte marcial: un camino de formación, superación y equilibrio interior que trasciende el mero ámbito deportivo.

Entre sus páginas se incluye un completo resumen de la historia del Karate en España, con las palabras de dos de sus figuras más destacadas: SAR el Príncipe Adam Czartoryski de Borbón y el maestro Antonio Oliva, 10º Dan.

Las reflexiones del autor sobre la vigencia educativa y el valor humano del Karate nos invitan a volver a los orígenes, para comprender que este arte, más que un deporte, es una verdadera escuela de vida.

Por **Salvador Herraiz**
ISBN 978-84-203-0725-1
P.V.P. 20€ / 218 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 93 año XVI

EDITORIAL ALAS
www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es
info@elbudoka.es