

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA^{2.0}

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº41 año VII

Entrevista exclusiva al Dr.

Kacem Zoughari

***En el Lado Oscuro
de la Bujinkan***

Taijiquan de Wudang

Kyudo con Belén Pérez

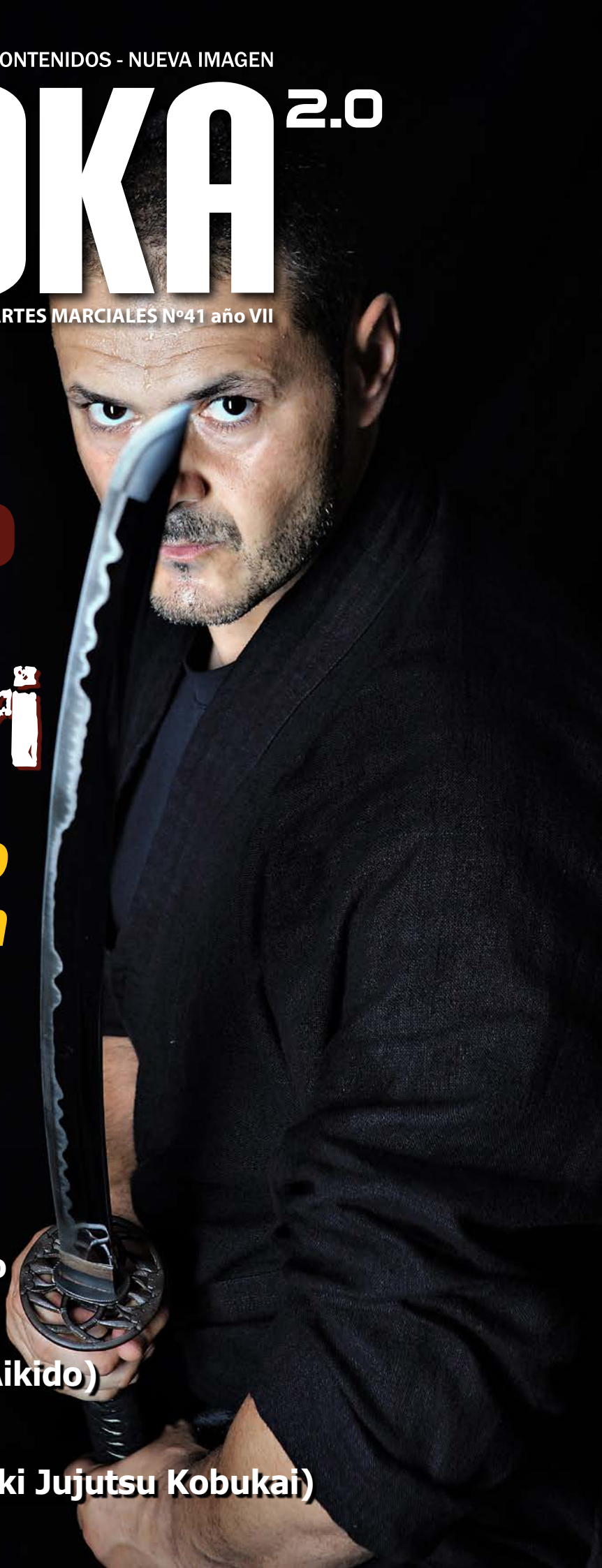
El yin y el yang en el Aikido

Cristina Vizcaíno (Karate)

Maestro Angelo Armano (Aikido)

J. Manuel Cortés (Judo)

Maestro Hugo Chaveau (Aiki Jujutsu Kobukai)



info@elbudoka.es
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:



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

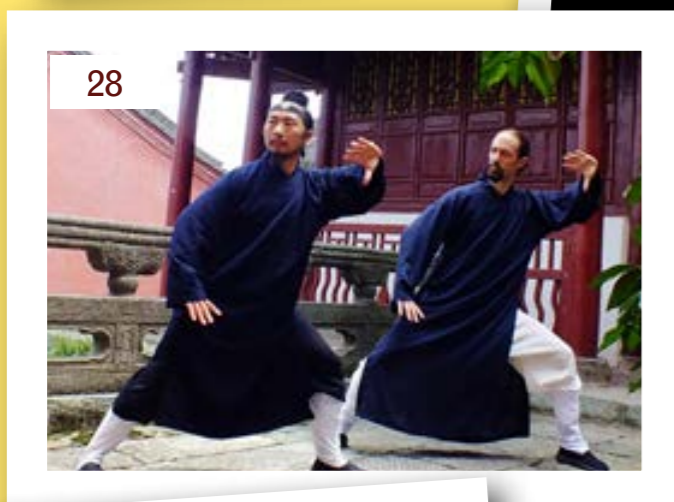
La dirección no se responsabiliza de las opiniones de sus colaboradores, ni siquiera las comparte. La publicidad insertada en "El Budoka 2.0" es responsabilidad única y exclusiva de los anunciantes. No se devuelven originales remitidos espontáneamente, ni se mantiene correspondencia sobre los mismos.

Director: José Sala Comas
Jefe de redacción: Jordi Sala F.
Secretaria de redacción: R. González
Diseño portada: El Budoka 2.0
Diseño y maquetación: Víctor Pérez

Colaboradores:
(por orden alfabético)

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

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Septiembre - Octubre 2017



- 4 Noticias
- 6 Dr. Kacem Zoughari. En el Lado Oscuro de la Bujinkan
[Por EL BUDOKA 2.0]
- 20 Kacem Zoughari en Barcelona
[Por EL BUDOKA 2.0]
- 28 El Taijiquan de Wudang Xuan Wu Pai
[Por Pablo Salas]
- 38 Entrevista al maestro Hugo Chaveau
6° Dan Aiki Jujutsu Kobukai
[Por Miguel A. Ibáñez Espinosa]
- 46 Aiki Jujutsu. Curso Internacional en Ares (A Coruña)
[Por Miguel A. Ibáñez Espinosa]
- 48 Actualidad WAMAI
[Por Dpto. Prensa Wamai]
- 50 Kyudo. Cuando el corazón se apodera del tiro
[Por Belén Pérez]
- 56 Entrevista al Maestro Angelo Armano
[Por José Santos Nalda Albiac]
- 64 Discursos sobre la salud. Remedios para la salud
Tercera parte: El metabolismo
[Por Dr. Marc Boillat Sartorio]
- 72 Cristina Vizcaíno. Una guerrera del tatami camino a Tokyo 2020
[Por Ana Belén Almécija Casanova]
- 78 El yin y el yang en el Aikido
[Por Jaume Segura, Shidoín]
- 82 J. Manuel Cortés i Garijo: "referente mundial del arbitraje de Judo"
[Por la Comisión historia del Judo catalán]
- 96 Las páginas del Departamento Nacional de Kenpo
Influencia del Kenpo en el desarrollo de la persona
[Por Pilar Martínez y Juan Carlos Casado]
- 106 Nanbudo en Platja d'Aro (Girona)
[Por Alma Lara]
- 110 Karate Goju-ryu de Okinawa. Cursillo internacional en Périgueux
[Por Alma Lara]
- 112 Espacio Feng Shui: El Feng Shui y la salud
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

Curso de Tanbojutsu y Yoshin-ryu Jujutsu a cargo del Maestro Pau-Ramon



La intensa calor no fue impedimento para que disfrutáramos de un excelente **CURSO DE TANBOJUTSU Y YOSHIN-RYU JUJUTSU** a cargo del Maestro **PAU-RAMON**. Este curso clausura los seminarios de Tanbojutsu, Jujutsu y Taijitsu que el maestro Pau-Ramon ha impartido en Santa Coloma de Gramenet durante la temporada 2016-17.

Tras el calentamiento dirigido por el Sensei **VÍCTOR GUARDIOLA** se inició la primera sesión del curso dedicada al Shintaikan Tanbojutsu. Tras separar los asistentes por niveles técnicos se practicaron las técnicas correspondientes al programa de Diplomado Avanzado y Superior en **SHINTAIKAN GOSHIN-TANBOJUTSU**.

Finalizada la primera sesión y tras una breve pausa el Maestro **PAU-RAMON**, asistido por Sempai **ALVARO VALENTINES** y Shihan **PEDRO HIDALGO**, continuó el curso introduciendo a los asistentes al **YOSHIN-RYU JUJUTSU**. Desarrollando diferentes técnicas de la escuela poniendo especial énfasis en los principios fundamentales del método.

Felicitar al Maestro por el excelente curso que impartió y a todos los asistentes por el gran nivel demostrado, destacar la presencia del Maestro **JEAN-PAUL BINDEL** y **BERNADETTE BOUCHEZ** que se desplazaron desde Francia para asistir al Seminario.

En breve estará disponible la planificación de cursos que el Maestro Pau-Ramon impartirá en **SEIMAR DOJO** (Santa Coloma de Gramenet) durante la temporada 2017-18.



SEIMAR DOJO AA.MM.
Shihan Pedro Hidalgo
seimardojo@seimardojo.com
www.seimardojo.com
Delegación Shintaikan Budo Kyokai en Santa Coloma de Gmnet.



AIKIDO MÉTODO DE ENTRENAMIENTO

Por Sato Nagashima
296 páginas / ISBN 9788420304410

En la actualidad es necesario revisar y cuestionar las formas de enseñar Aikido, es decir ¿Qué se enseña? y ¿Cómo se enseña? Y de esta reflexión han de aflorar todos los cambios que puedan mejorar los métodos tradicionales o estereotipados que se siguen en muchos dojos, que son más el fruto de la inercia o del miedo a faltar a la tradición, que de un enfoque racional acorde con los conocimientos de hoy. En este libro encontrará el lector un patrón-guía para confeccionar los propios entrenamientos, atendiendo a todas las facetas que necesita desarrollar y mejorar el aikidoka como practicante de un arte marcial, pero sobre todo como persona del siglo XXI.

Más información:
EDITORIAL ALAS
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

AIKIJJUTSU CON JAN JANSSENS

Día 28 de octubre en el Budokan Vilanova del camí. Más información e inscripciones: Pere Soler, pere@budokan.es – 686 543 611.



KATAS SUPERIORES KYOKU

Clase especial: Katas Superiores Kyokushin con Shihan **PEDRO HIDALGO**. Más información: Seimar Dojo (www.seimardojo.com).



Dr. Kacem Zoughari

1ª parte

ENTREVISTA EXCLUSIVA

...en el Lado Oscuro
de la Bujinkan

Por EL BUDOKA 2.0
Con la colaboración de Renan Perpinyà
Fotografía: Albert Verdaguer Genis

Poder contar con la presencia del **Dr. KACEM ZOUGHARI** en las páginas de EL BUDOKA 2.0 supone un reto que aceptamos con humildad y cierto vértigo. Su prestigio, amplísimos conocimientos y virtuoso discurso, todo ello aliñado con un material gráfico espectacular, necesitan una presentación esmerada, veraz y justa.

Alumno directo de **Tetsuji Ishizuka**, estudioso de la lengua, civilización e historia del Japón del Instituto Nacional de la Lengua y Civilizaciones de París, el Dr. Zoughari viene precedido de una fama gana a pulso.

Cuando responde a cualquier pregunta, su respuesta no deja lugar a dudas. Sabe lo que debe responder, y lo hace sin miramientos y sin faltar a la verdad. Ser conferenciante en diversas universidades, tener un Doctorado en filosofía e historia de las Artes Marciales, haber sido ganador de la beca Lavoisier del Ministerio de Asuntos Exteriores, instructor militar para las Fuerzas Especiales, especialista en seguridad y técnicas de protección a personalidades... además de estudiante, practicante e instructor de artes marciales clásicas y ninjutsu, le otorgan un saber, una riguridad y un temple difícilmente igualables...

Nuestro agradecimiento al Dr. Kacem Zoughari por su tiempo y al maestro Renan Perpinyà por su ayuda y colaboración.

Sr. Zoughari, ¿podría resumirnos su trayectoria en el estudio de las artes marciales?

Por supuesto, es muy simple... nada especial, ningún título ni grado importante. Empecé con la práctica del Karate Shotokan cuando tenía 10 años, pero lo encontré demasiado limitado. A continuación, con 13 años practiqué Full-contact –lo encontré más divertido– pero tuve que dejarlo. A los 14 me inscribí en un dôjô de París. La persona al cargo decía enseñar el “ninjutsu” de la organización conocida más tarde bajo el nombre de Bujinkan.

También, gran parte de lo que sé, proviene de la observación en la calle de los diferentes estilos practicados por varios amigos durante mi juventud.

¿Y en lo que refiere a su trayectoria profesional?

Me gradué en Estudios Japoneses en 2008, en el IN-ALCO (Instituto Nacional de Lenguas y Civilizaciones Orientales) donde realicé toda mi formación universitaria. He obtenido diferentes becas para estudio e investigación: Lavoisier, Japan Foundation, Toshiba, etc.



**Creo que es importante,
crucial incluso, saber
qué es lo que entendemos
por “tradicional”...**

He ido organizando toda mi actividad según atendía a diferentes demandas: trabajo de investigación en el medio universitario sobre los documentos de transmisión de las técnicas de combate, estrategias y tácticas militares, espionaje, utilización del cuerpo... También trabajos de traducción, redacción de artículos y libros además de asesoramiento. He realizado conferencias para diversos organismos y trabajado como investigador invitado en el Nichibunken de Kyôto, la Casa Franco-Japonesa. Actualmente me dedico a la escritura de diferentes obras como investigador/conferenciante y asesor independiente para distintos organismos.

Ha conocido usted a muchos maestros y mantiene aún estrechas relaciones con algunos de ellos...

Sí, he ido al encuentro de un gran número de maestros. Algunos de ellos me han presentado asimismo a otros y así sucesivamente. Es realmente difícil mantener el contacto con todos ellos, pero lo hago en función de las fechas importantes para ellos: año nuevo, cambio de estación, nacimiento, defunción, etc. Mantengo un contacto cordial y respetuoso con algunos. Con otros, menos. O ningún contacto en absoluto. En lo que concierne a esos diferentes maestros, se trata primordialmente de una relación como investigador. Nunca me he considerado alumno o discípulo de ninguno de ellos ni he asistido a sus clases en calidad de estudiante, sino como historiador. Es importante para mí destacar este punto porque mucha gente, dentro y fuera de la Bujinkan, difunde información incorrecta sin ni siquiera conocerme ni haberme preguntado a mí ni al maestro al que creen que he frecuentado. En todos esos casos no pueden aportar ni una sola prueba. Mi relación es exclusivamente con Hatsumi Sôke e Ishizuka Shihan.

Como practicante e historiador, ¿podría indicarnos las principales diferencias entre las artes marciales modernas, conocidas bajo el nombre de Gendai Budô y las escuelas de Kôbujutsu?

Esta pregunta de por sí ya sería un excelente tema para una tesis doctoral. En cualquier caso, requeriría un estudio serio y minucioso. En lo que me concierne, es difícil responder en unas pocas líneas debido a que los diferentes aspectos ligados al contexto histórico, político, técnico, a la transmisión del conocimiento, a la re-



Respeto más el mundo del MMA, boxeo, Muay thai, Judo de competición, Karate al K.O, etc., que aporta al menos una forma de sparring o confrontación...

lación entre maestro y discípulo, etc., requieren una explicación detallada.

En primer lugar, habría que definir lo que entendemos por koryû (古流), su definición en función de la primera mención histórica del término. A todo ello habría que añadirle un estudio etimológico e histórico basado en las fuentes más rigurosas sobre los términos Heihô o Hyôhō (兵法), Bujutsu (武術), Bugei (武芸) y Budô (武道).

Una vez comprendida la definición del término koryû, habría que realizar un estudio de los diferentes koryû en función de los periodos de la historia de Japón, puesto que el término koryû mismo engloba tres tipos de koryû que van a esparcir y transmitir un conocimiento en relación a un contexto histórico preciso, la visión del combate y las estrategias, tácticas militares, cambios y evolución política y social que acompañaban al desarrollo económico de las ciudades en tiempos de paz, de guerra... Como puede usted constatar, no se puede simplemente responder a una pregunta tan compleja con una respuesta al uso, pero vacía de contenido. Lo que sí puedo resumir es que las principales diferencias son las siguientes:

- Diferencias a nivel de la funcionalidad y uso y protagonismo en la historia de los bushi o guerreros.
- Diferencias en cuanto a la utilización del cuerpo en función de la las armas y porte de la armadura, la cultura del movimiento regenerador, economía del movimiento, gestión de la energía, utilización del cuerpo por sustracción de fuerza, biomecánica, ergonomía, etc.
- Diferencias en los métodos de transmisión del conocimiento, la relación que liga maestro con discípulo, la cuestión de las finalidades y, por supuesto, la búsqueda de un sentido en la práctica misma...

Podemos deducir entonces que las posiciones de combate así como el modo de moverse ha experimentado un proceso de adaptación a lo largo del periodo Edo (1603-1868), Meiji (1868-1912) ...

Sí, los más antiguos textos, los Emaki (絵巻), incluyendo dibujos de las actitudes corporales y, por extensión, la utilización del cuerpo y de las armas, nos muestran que estos eran completamente diferentes. A lo largo de los periodos Sengoku (Azuchi-Momoyama) y Edo (asimismo subdividido en 4 etapas), el modo de utilizar el cuerpo

Personalmente no utilizo ni he utilizado nunca el TENCHIJIN. Hatsumi Sôke nunca lo estudió bajo la tutela de Takamatsu...



así como las armas van a experimentar modificaciones y a evolucionar. Todas esas modificaciones a lo largo de un periodo de 300 años van a propiciar, durante el periodo Meiji, la aparición de las distintas disciplinas del gendai budô o deportes de combate como el Kendô, Jûdô, Aikidô, Karate, Iaidô, etc., que promueven una utilización del cuerpo que toma como modelo una nueva visión del mismo profundamente influenciada por la civilización occidental.

Y actualmente, ¿en qué situación se encuentran? ¿Ha cambiado el movimiento en el seno de las diferentes escuelas hasta el punto de contradecir las directrices originales de los maestros fundadores?

Hay varios factores que llevan al cambio, a la modificación –por añadidura, omisión, olvido, pérdida, transformación radical, etc.– del saber de un maestro, de un koryû. Como en el caso de la pregunta sobre las diferencias entre los kôryu y los gendai budô, creo que es

erróneo responder de un modo simplista si consideramos por un instante la complejidad de los diferentes factores cuyo núcleo reside en el aspecto humano, la relación, la práctica, las finalidades, la búsqueda de sentido, etc.

El cambio se inscribe fundamentalmente en el saber de un koryû. De hecho, es la matriz, el corazón mismo del conocimiento incluido en el significado del kanji Ryû (流), cuyo significado es la continuidad, manar... Por lo

tanto, lo que continúa toma la forma propia de su época para fundirse en ella. En otras palabras, la adaptación va siempre de la mano con la continuidad.

Para responder a su pregunta sería necesario realizar un análisis empírico e histórico de los documentos de transmisión y de la utilización del cuerpo de cada koryû, lo que, en mi humilde opinión, es imposible de efectuar circunscribiéndonos a una simple pregunta. Y todo aquel que contradijera esto sin haber estudiado suficientemente los documentos originales no sería más que un charlatán.

Por otro lado, por lo que respecta a numerosos koryû, hay un cambio radical en el modo de utilizar el cuerpo y las armas. Los motivos están relacionados principalmente al acceso mismo al saber, a la intención, a los conocimientos, a los deseos de aquel que transmite, muestra, enseña, explica, demuestra... En algunos casos, la utilización del cuerpo, así como las actitudes corporales, están tan alejadas de lo que fue originalmente indicado por el fundador que algunos se centran únicamente en el espíritu, el dogma de la práctica. En otros casos es a la inversa. Existen incluso casos donde la práctica misma no guarda ya relación alguna con la realidad del combate. Otros promueven la educación moral, transmisión de valores, etc. Podemos comprender la utilización recurrente del término “tradicional” otorgado a la práctica como un modo de otorgarle legitimidad, autenticidad o “verdad” a la transmisión de una práctica. Esas tendencias existen en todos los estilos, escuelas, organizaciones, etc.

Observándole a usted en tanto que practicante, constatamos que su técnica está absolutamente desprovista de los protocolos y rituales habituales en la práctica de la mayoría de artes marciales comúnmente denominadas tradicionales, como es el caso del Aikidô, Katori Shintô, Musô Shinden ryû...

Cuidado aquí... yo no sitúo en el mismo plano la disciplina del Aikidô, que respeto, con el Tenshin Shôden Katori Shintô ryû y el Musôshinden ryû. Si por un lado existen puntos comunes en el ceremonial de esas tres disciplinas, las diferencias son notorias y creo que es importante respetar las especificidades de cada una de ellas. Es un aspecto importante saber diferenciar en función del contexto histórico y de la transmisión entre las diferentes disciplinas para, ulteriormente, detectar puntos en común, en caso de existir estos.

Antes de responder más adelante a su pregunta, creo que es importante, crucial incluso, saber qué es lo que entendemos por “tradicional”. Porque el problema reside en la definición etimológica del término “tradicional”. Este se ha convertido en una especie de ‘cajón de sastre’ utilizado para decorar la práctica, aportarle una cierta legitimidad o autenticidad a algo que es más bien una amalgama destinada a engañar a personas animadas por una voluntad sincera de indagar y practicar, en busca de una dirección correcta, precisa... una búsqueda de sentido. En lo que me concierne, si el protocolo, el ritual o la etiqueta contradicen la esencia misma de la práctica; en otras palabras, si se alejan de la realidad del combate, de la precisión y de la eficacia, entonces no merecen mi atención. Puedo comprender y acepto el respeto por la práctica, por el lugar de la práctica... el respeto por la integridad física y mental del compañero de entrenamiento o del estudiante.

Saber evitar lesionar gratuitamente, únicamente para demostrar un ego superior o realizando una exhibición de fuerza para impresionar o hundir la moral del alumno, etc.; encuentro esto irrespetuoso y contrario a la esencia de la práctica. Escudarse tras la etiqueta, el saludo y cualquier tipo de ornamentación, instaurar jerarquías inútiles en las relaciones con el fin de evitar la confrontación, evitar tener que responder, explicar o demostrar a alguien –sea o no practicante– está, según mi punto de vista, en las antípodas de la esencia del arte del combate.

Tanto la ciencia como la práctica de los koryû provienen de una profunda experiencia vivida en el transcurso del combate y, por tanto, trata sobre tener las capacidades y el conocimiento necesarios para probar la validez de lo que uno demuestra, promulga o presenta ante un profesional del combate. Tal era la realidad histórica en el caso de los primeros koryû y existen numerosos episodios, historias, crónicas y hechos que los presentan. He aquí el motivo para estudiar la historia con profundidad y precisión. He constatado que el ceremonial aniquila la eficacia y, por lo tanto, ese mismo ceremonial, etiqueta o protocolo es utilizado en gran parte para limitar las relaciones humanas en el ámbito de la práctica, fosilizando y atrofiando la práctica del koryû, un hecho lamentable... Respeto más el mundo del MMA, boxeo, Muay thai, Judô de competición, Karate al K.O, etc., que aporta al menos una forma de spa-

Cuando recibes un “correctivo” por parte de otro practicante de artes marciales, el “sentimiento”, la “diferencia” y el “desarrollo personal” se esfuman dejando paso a la cruda realidad...

ring o confrontación y que, por lo tanto, permite liberarse del lastre de la etiqueta.

En lo que me concierne, el respeto por la integridad física y emocional del estudiante o practicante, el respeto por el orden de transmisión, de la aplicación técnica, el cuestionamiento así como la crítica dentro de las reglas del arte de la práctica así como sus diferentes aspectos, son mucho más importantes que un montón de protocolos realizados sin ningún sentido, dirección u orientación. Tan sólo imitando como monos una serie de movimientos que no permiten responder a los problemas de nuestra época.

Creo que la etiqueta más simple sigue siendo la más respetuosa. Aquella que permite abrir las ventanas de nuestro corazón al prójimo. Es totalmente inútil sobrecargarse en exceso de formas. Parfraseando a Tokugawa Iyasu, diría que “la vida es como una caminata, hay que evitar el exceso de equipaje o terminarás agotado”. Por lo tanto, podemos aplicar esto al protocolo, ceremonial, etc.

¿En qué consiste el “Budô Taijutsu”?

Es un término genérico creado por Hatsumi Sôke. Comprender el contexto histórico de la utilización de ese término es importante... la función del uso de ese término, los motivos y la finalidad que rodean la elección del mismo.

Lo que es más sorprendente es que un gran número de altos grados, Shihan y otros instructores –incluso en Japón– ni siquiera conocen la historia de la Bujinkan, del término y del motivo tras la elección del mismo. Cosa que permite deducir que el modo en que estudian y practican las técnicas de los nueve ryû-ha (linajes), así como el respeto hacia las técnicas, por la ciencia del combate, la forma, etc., es discutible bajo numerosos puntos de vista. Añadir a ello que dentro de los modos de transmisión de la ciencia del combate en el seno de un ryû-ha, sea cual sea el estilo, uno de los aspectos fundamentales de la relación que liga el maestro al discípulo se manifiesta en el respeto por el saber del maestro.

En otras palabras, la práctica bajo la tutela de un maes-





**Gran parte de lo que sé,
proviene de la observa-
ción en la calle...**

tro consiste en conocer el recorrido, la andadura del mismo. Estudiarla y profundizar en ella. Copiar y desarrollar las técnicas y la forma tal como lo había hecho el maestro, inspirarse en él, etc., porque respetar es amar y amar es seguir...

No se trata de imitar al maestro para crecerse ante los alumnos, para exhibirse o para crearse una reputación. Por ejemplo, comprarse *densho* (伝書), documentos de transmisión de diferentes ryû-ha sin ni tan sólo ser capaz de leerlos, estudiarlos y mucho menos explicarlos con la única finalidad de tener una colección y otorgarse un saber, o mentir sobre el sentido y la historia. ¡Eso es ir en contra del ejemplo que constituye el maestro!

Por mi parte, al haber visto a Hatsumi Sôke con su colección, puedo decir que conoce cada uno de los densho que posee. La historia, las técnicas, la ciencia, etc. Y más aún, puede proporcionarte detalles sobre el tipo de escritura, el estilo, la gramática, los kanji, hasta llegar a definir el carácter del autor.

Estudiar, pues, es respetar el saber. Practicar es sobrellevar profundamente el respeto por el saber y, por lo tanto, por el maestro. Esto permite mantener una actitud humilde ante todo el conocimiento acumulado por un maestro y comprender así que cuanto más cultivamos nuestro saber, cuanto más practicamos, más necesario es aún cultivar la humildad... un aspecto prácticamente ausente dentro de la Bujinkan y en muchos estilos de hoy en día.

Esta constatación, este recordatorio, es, creo yo, fundamental pues nos permite entender por qué el estudio es importante. Para retomar su pregunta, el término Budô Taijutsu fue utilizado por primera vez en el libro "Togakure Ryû Ninpô Taijutsu" donde Hatsumi Sôke explica que la esencia de las nueve escuelas conforma un saber que él llama Budô Taijutsu. Podemos suponer que la elección del término es cuanto menos prudente, evitando así tener que aportar explicaciones y especificaciones técnicas relativas a los ryû-ha a un público que no podría entenderlas sin la transmisión adecuada ni una práctica precisa además de la relación apropiada con el maestro.

Efectivamente, es muy difícil sintetizar todas las técnicas, el pensamiento y la historia de las escuelas en una sola obra. Ese libro se utilizó asimismo como base para la redacción del famoso *Tenchijin* que todos los instructores han utilizado como si fuera una especie de "biblia" sin conocer siquiera las profundas razones de su redacción ni para quién. Aquí hay que destacar los numerosos



errores que impiden progresar y no permiten comprender la esencia de los nueve ryû-ha. Mezclándolo todo sin ninguna lógica ni racionalidad, sin saber siquiera el modo en que cada una de las técnicas está conectada y ligada a las demás, provocamos una especie de "indigestión" similar al resultado de la mezcla de diferentes tipos de alimentos o bebidas. Personalmente no utilizo ni he utilizado nunca el Tenchijin. Ishizuka Shihan no lo ha utilizado tampoco y, de hecho, me previno sobre utilizarlo. Hatsumi Sôke nunca estudió el Tenchijin bajo la tutela de Takamatsu Sôke. Más bien las técnicas de cada ryû-ha en el orden correcto y según su especificidad.

El término *Budô Taijutsu* se compone de dos palabras: budô y taijutsu. Ambos son términos genéricos que enuncian algo de por sí muy amplio sin definir realmente la profundidad y aún menos las especificidades de una práctica, disciplina o ryû-ha. Taijutsu significa técnica del cuerpo, técnicas con el cuerpo o incluso utilización del cuerpo, etc.

Al igual que con el Jûjutsu, Kenjutsu, Ninjutsu, etc., nos hallamos ante un término genérico. Porque podemos decir que el Aikidô, Karate, Judô, boxeo, etc., son taijutsu porque en todas esas disciplinas se utiliza el cuerpo. Añadir a esto que existen diferentes tipos de

taijutsu: rígidu, flexible, ligero, pesado, violento, forzado, blando, nulo, feo, bonito, "danzado", etc. Por lo tanto, podemos ver lo que queremos. Existen ryû-ha, como el Takagi Yôshin ryû, que utilizan el término *jû-taijutsu* para diferenciarse de los demás estilos de taijutsu más duro, rígidu... También es el caso del Asayama Ichiden ryû Taijutsu.

El término *budô* –al igual que ocurre con *bujutsu* y *bugei*– es antiguo, pero no será hasta principios de Meiji que será utilizado para legitimar u otorgarle una cierta autenticidad a la práctica. En función de la trayectoria y carácter del maestro y del contexto histórico y político será utilizado para privilegiar aspectos tales como el educativo, cultural, modernista, espiritual, véase nacionalista. Sería necesario realizar un estudio etimológico para presentar la evolución del término, ¡cosa que no puedo hacer pues podría usted llenar veinte páginas!



Además, habría que matizar otro punto. ¿Cuál es el significado del término *budô* para Hatsumi Sôke? Porque tanto la naturaleza como el sentido de ese término van a ser diferentes en función de la intensidad de la práctica y del estudio a lo largo de toda una vida. Él es el único que podría responder a esa pregunta. Y su respuesta va a variar en función del oyente, del marco, del tema de discusión, etc.

Desde el punto de vista lingüístico, *budô taijutsu* no tiene significado alguno. Un japonés, un maestro de bujutsu, un Sôke de ryû-ha, ninguno de ellos lo comprenderá necesariamente pues se trata de la visión y pensamiento de Hatsumi Sôke que emanan de la profunda influencia de Takamatsu Sôke. Por ello, traducir el término *budo taijutsu* a una lengua cualquiera es ya, en mi opinión, un craso error.

En la Bujinkan, el sentido de ese término varía hoy día según el practicante. Si lo que practica es una mierda, si lo que hace no tiene ninguna utilidad práctica ni lógica de combate, ninguna orientación o dirección racional, si practica algo violento, duro, blando, nulo, "mágico o místico", deportivo... o incluso una mezcla infumable de varios estilos, entonces eso acaba siendo "su budo taijutsu", su "visión" del budo taijutsu, etc. En tanto que su movimiento no sea parecido ni agrupe los parámetros de la *forma* y de la práctica del maestro –en este caso, de los nueve ryû-ha de Hatsumi Sôke– se tratará más bien de una interpretación personal, para bien o para mal. A destacar, además, que Hatsumi Sôke utilizaba ese término en los noventa del siglo pasado. Durante la primera década del actual, muy poco. Y actualmente, nada. Utiliza más bien todo lo relacionado con el *mutô-dori* y los aspectos del autocontrol basados en un profundo autoconocimiento. En la Bujinkan se suele decir: "cada uno tiene su *forma* porque todos somos diferentes", "cada uno desarrolla su taijutsu en función del *sentimiento*". Pero cuando recibes un "correctivo" por parte de otro practicante de artes marciales, el "sentimiento", la "diferencia" y el "desarrollo personal" se esfuman dejando paso a la cruda realidad: "pero, entonces... ¿qué es lo que ha estado practicando todos estos años?"

Podría seguir desarrollando mucho más estas cuestiones, por supuesto, pero creo que con esto ya es suficiente...

La segunda parte de la entrevista aparecerá en el próxima edición de El Budoka 2.0

MASTER-CLASS amb **RENAN PERPINYÀ** a l'Escola Cho-San, Barcelona



Un cop al mes pots gaudir amb nosaltres dels coneixements i assessorament d'aquest instructor amb més de 30 anys d'experiència, format i titol·lat al Japó. Podràs aprendre correctament les veritables bases així com valuosos apunts històrics i tècniques amb katana, bô i altres armes tradicionals japoneses.

Les classes s'imparteixen el tercer dissabte de cada mes de 16 a 18 h.

Informació/Inscripcions: 630 627 145

El Dr. **KACEM ZOUGHARI**

EN BARCELONA

15 Y 16 DE JULIO DE 2017



Por EL BUDOKA 2.0
Con la colaboración de Renan Perpinyà
Fotografía: Albert Verdaguer Genis

El Dr. Kacem Zoughari, historiador y practicante de artes marciales clásicas japonesas ha visitado una vez más la Ciudad Condal para impartir un curso de dos días. Éste ha tenido lugar en las instalaciones de la Escuela Cho-San, situada en el 156 de la calle Casanova, uno de los más antiguos dōjōs de Taekwondo de la península...

Han acudido a este evento, organizado por BUJINKAN GIRONA, numerosos practicantes de varios dōjōs de Catalunya, Bilbao, Valencia y Madrid, así como una decena de miembros de la Bujinkan de Francia.

El día anterior al seminario, el Dr. Kacem Zoughari dirigió una masterclass en Girona, en el dōjō del shihan de la Bujinkan Renan Perpinyà, organizador de este evento anual desde el año 2003.

La clase del viernes se centró esencialmente en la práctica del kerikaeshi, o cómo recibir y contrarrestar patadas –realizadas a muy corta distancia debido a la falta de espacio en este caso– independientemente del estilo del oponente, enfatizó Zoughari.

El tema del seminario en Barcelona era Takagi Yōshin ryū jutaijutsu, Jō y Jutte.

Al inicio de la clase del sábado, el Dr. Zoughari dedicó la primera hora a mostrar a los asistentes diferentes makimono y densho (rollos y documentos de transmisión) de distintas escuelas antiguas, redactados en kanbun, japonés antiguo. Enfatizó la importancia de conocer el origen, la historia y la transmisión en el sí de las tradiciones marciales clásicas japonesas, término utilizado originalmente por el Dr. Zoughari para diferenciar los estilos modernos (Judō, Kendo, Karate-dō, Aikido, etc.) de las técnicas de combate desarrolladas antes de la época Meiji (1868-1912).

Las técnicas demostradas fueron Yukichigai, Ranshō, Tadagyaku, Jikake Dōri, Oi Kake Dōri, Hiza Guruma y Ryōmune Dōri.

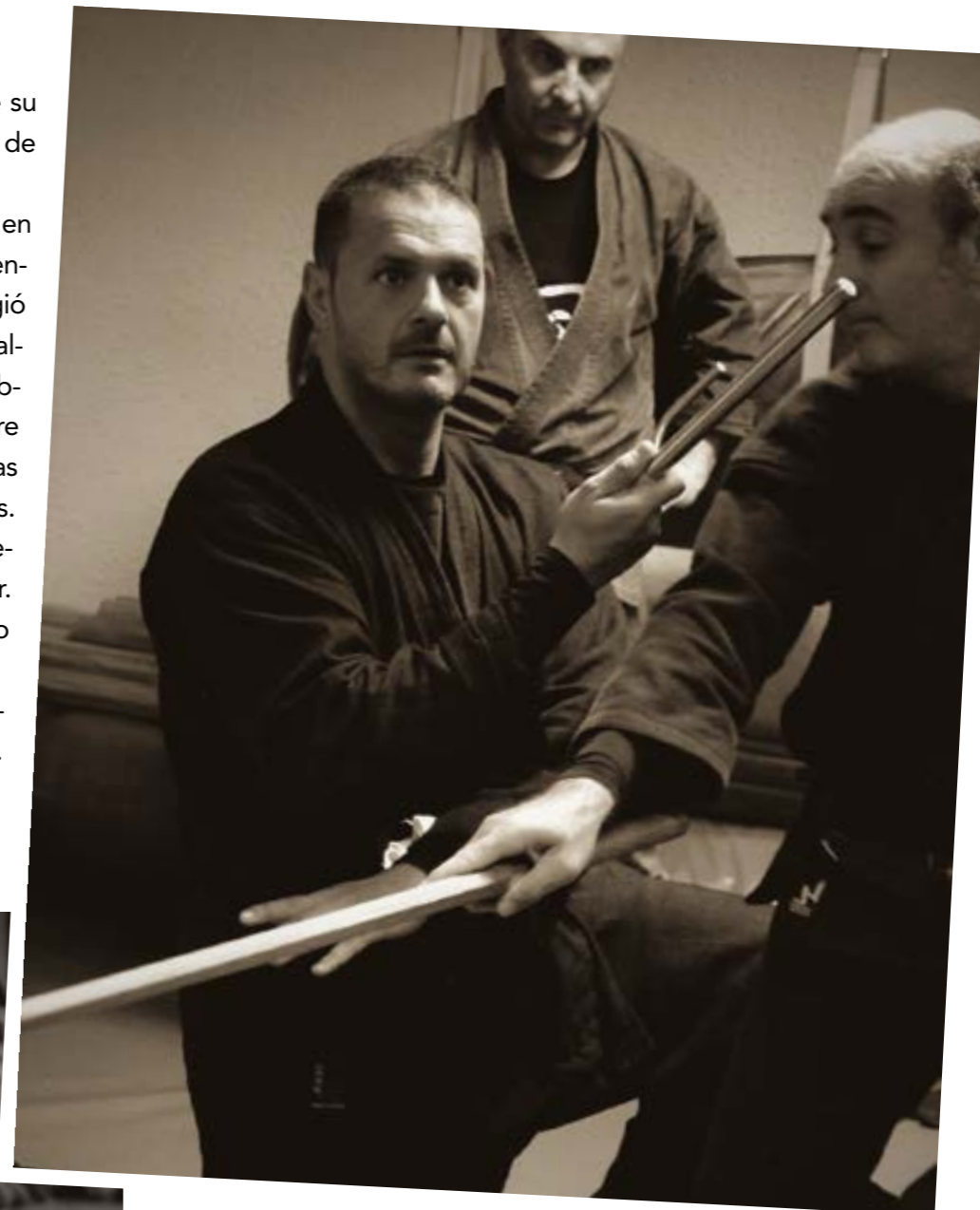
El Dr. Zoughari indicó que las técnicas de esta escuela fueron creadas para hacer frente a guerreros profesionales, por lo que el movimiento, ángulo e instante de ejecución debían ser exactos. A lo largo del seminario

El Dr. Zoughari mostró diferentes makimono y densho de distintas escuelas antiguas, redactados en kanbun, japonés antiguo.





Como es habitual, el Dr. Kacem Zoughari desplegó un arsenal técnico, pedagógico y cultural que impresionó a todos los asistentes. Sus profundos conocimientos, su rigurosidad en la transmisión y los años de investigación confluyen en el Dr. Zoughari como quedó patente en el seminario.



corrigió sin descanso a todos y cada uno de los asistentes al curso, independientemente de su grado y nivel. Asimismo, demostró las técnicas anteriormente citadas ante ataques –reales– de practicantes de deportes de contacto.

También explicó y demostró continuamente que el Jutajitsu es una técnica corporal basada en la flexibilidad del adepto. Éste debe ser capaz de confrontar un adversario competente, independientemente del arte marcial que practique, con movimientos suaves y precisos. Recalcó y corrigió a lo largo de todo el seminario la importancia de utilizar correctamente el cuerpo. Indicó especialmente cómo utilizar las piernas, con la espina dorsal en una posición correcta y eliminando –absolutamente– el uso de la cadera. Así como evitando siempre el uso de movimientos circulares, una de las características de todos los estilos de artes marciales antiguas japonesas. Estos fueron algunos de los aspectos más dificultosos de realizar por los practicantes pues tal y cómo señaló el Dr. Zoughari, requieren un acondicionamiento corporal previo totalmente diferente al de las artes marciales modernas.

Las técnicas de Jô y Jutte –de las escuelas Gyôkko y Togakure respectivamente– seguían los mismos principios. Éstas se realizaban ante ataques directos de sable, por lo que las premisas citadas anteriormente eran aquí fundamentales.

El Jô es un bastón cuyas medidas oscilan entre los 124 y 152 centímetros. El Dr. Zoughari recordó a los asistentes que la actitud y el modo de sujetarlo debían tener en consideración el hecho de que no era –aparentemente– un arma. Así, desde una posición neutra y natural, ejecutó las técnicas, esencialmente contra una estocada con Katana.

El Jutte es esencialmente una herramienta policial utilizada durante el periodo Edo (1603-1868). Consiste en una porra metálica de unos 35 centímetros con una horquilla cerca de la empuñadura. El Dr. Kacem Zoughari dio unas nociones sobre el posible origen de dicho instrumento y mostró al público tres modelos diferentes, todos ellos piezas originales del citado periodo. Una vez más, demostró su utilización ante diferentes ataques de sable.

El seminario se desarrolló sin ninguna lesión ni incidente, pese al poco espacio disponible y al hecho de trabajar con armas, así como a las altas temperaturas de ese fin de semana.

Los asistentes regresaron a sus respectivos lugares de origen con renovada ilusión, inquietudes e incontables aspectos a trabajar a la espera del próximo seminario.

Jordi Pagès

SEMILLAS DEL BUDÔ

BUDÔ NO TANE 武道の種



Estamos ante una obra muy bien documentada en la cual se aprecia la preparación de varios años de trabajo con una información de primera mano y más aun con la experiencia y la buena labor de su autor, cosa que la enriquece y le da más valor. Quien lea este libro entenderá que las virtudes del guerrero son parte de la tradición marcial japonesa.

Miguel Ángel Polo Santillán Ph. D.
*Profesor de la Cátedra de Filosofía Oriental
Universidad Nacional Mayor de San Marcos*

“El contenido de este libro es el fruto de un trabajo de estudio e investigación de la cultura, tradición y vida marcial del Japón”

SEMILLAS DEL BUDÔ

Budô No Tane – 武道の種

Por **JORDI PAGÈS**

292 páginas | pvp 22€
ISBN: 978-84-203-0608-7

EDITORIAL ALAS

info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com



En el mundo del Taijiquan es cada vez más relevante la presencia del estilo conocido como “Tai Chi de Wudang”, en referencia a las montañas de Wudang Shan (武當山), la cordillera montañosa taoísta de la provincia de Hubei, zona central de China...



El Taijiquan de **Wudang Xuan Wu Pai**

Por Pablo Salas
Escuela Wudang Tao
wudang-tao.com
wudangspain.es

Pero a pesar de que este estilo está ganando popularidad rápidamente, la información sobre las variantes que lo componen y los linajes que lo representan es bastante escasa y, a menudo, confusa. El objetivo de este artículo es tratar de establecer algunas diferenciaciones entre los distintos linajes (en chino "Pai 派" significa escuela, secta o linaje), para a continuación analizar brevemente uno de ellos: Xuan Wu Pai (玄武派).

Como punto de partida, es necesario aclarar que no hay un único Tai Chi de Wudang, ya que hoy en día son varios los linajes con representación en las montañas, y cada uno de ellos tiene su propio Taijiquan. Estos tipos de Taiji son distintos entre sí, las rutinas son diferentes, pero no por ello dejan de ser considerados como "estilo Wudang". Es importante recalcarlo porque no ocurre lo mismo con otros estilos de Taijiquan, en su mayoría vinculados a un clan familiar o a la población de la que provienen (Yang, Sun, Chen, etc.), y cuya metodología y programas están claramente definidos y estructurados.

En el caso de Wudang, cada linaje tiene sus formas y su enfoque específico, si bien guardan entre sí ciertas similitudes: el ritmo del Taiji de Wudang es fluido y equilibrado, en honor al principio taoísta Yin Yang Hé Tāi Jí (阴阳合太极) "Yin y Yang en armonía, eso es Taiji," y no hay una excesiva presencia de técnicas de Fa Jin (explosión energética), ya que la diferenciación entre los dos polos (rápido-lento, duro-suave, etc.) se expresa más marcadamente en el estilo denominado Taiyi Quan o Liangyi Quan (两仪拳), traducido como "Puño de los Dos Extremos".

Linaje Xuan Wu Pai

Entre los linajes que practican y enseñan Tai Chi de Wudang, podemos mencionar a Long Men Pai (龙门派), Chun Yang Pai (纯阳派), Song Xi Pai (松溪派) y otros, pero los más conocidos y representativos de la montaña son San Feng Pai (三丰派) y Xuan Wu Pai (玄武派). Estos últimos cuentan con maestros de gran renombre tanto a nivel nacional en China como a escala internacional, y a menudo realizan viajes por Europa y Estados Unidos impartiendo seminarios y talleres. En este artículo nos centraremos en el Taijiquan de Xuan Wu Pai, ya que es una

variante sobre la que no hay mucha información detallada en castellano.

En primer lugar, el linaje debe su nombre al patrón de las montañas, denominado Xuan Wu (El Guerrero Oscuro), a menudo representado a través de una tortuga y una serpiente, y encarnado en el legendario Zhen Wu Da Di (El Verdadero Guerrero), convertido en deidad taoísta tras haber conquistado a los Cinco Dragones, y a cuya figura se dedican muchos de los rituales, templos, santuarios y altares de Wudang.

Mi Quan

El núcleo del Taijiquan de Xuan Wu Pai se conoce como "Mi Quan" (Puño Secreto), atribuido a Lu Ming Dao, uno de los pocos maestros taoístas de la época anterior a la Revolución Cultural de Mao Zedong, que retornó a los templos de la montaña una vez finalizada la represión de las prácticas religiosas y marciales. Antes de su fallecimiento en 1988 (se dice que superó los 100 años de edad), legó el sistema completo Mi Quan al Gran Maestro You Xuan De, heredero de la 14ª Generación de Xuan Wu Pai, máximo representante del linaje en la actualidad y Abad del Templo de Nan Wudang, donde vive actualmente alejado del bullicio turístico de las montañas, rodeado de sus más fieles discípulos y aprendices. Además de Lu Ming Dao, You Xuan De aprendió otros estilos de Kungfu de la mano de maes-



Izquierda: You Xuan De.
Derecha: Lu Ming Dao.

No hay un único Tai Chi de Wudang, ya que hoy en día son varios los linajes con representación en las montañas, y cada uno de ellos tiene su propio Taijiquan...

tros como Wang Wei Zhen de la rama Songxi Pai, Qigong del maestro Zhu Zheng De¹ y Taoísmo de la mano de Wang Wan De².

El sistema Mi Quan destaca por una estructura corporal compacta y cerrada, donde el cuerpo se desplaza con la consistencia de una columna, pero con movimientos de brazo fluidos y circulares, destacando la importancia de la práctica de Zhan Zhuang para reforzar la estabilidad de las alineaciones. Para consolidar las estructuras, se complementa la práctica con los 13 pilares (武当十三站桩), donde se incluyen prácticas estáticas de las principales artes internas. En la enseñanza de esta rama de Taiji, se da gran importancia a las aplicaciones marciales de cada movimiento, para comprender las direcciones y la fuerza necesaria de cada técnica. También se trabaja "la raíz", es decir, la estabilidad y la firmeza de cada postura, mediante ejercicios de tanteo y des-

equilibrio del practicante. La enseñanza tradicional de Mi Quan es lenta y costosa, y los maestros suelen ser minuciosos y exigentes en el proceso de aprendizaje.

Zhaobao Taijiquan

Pero en Xuan Wu Pai no solo se practica el mencionado Mi Chuan, compuesto de tres formas (Wudang 36, Wudang 48 y Wudang 64), sino que también destaca con mucha importancia el Taijiquan de Zhaobao³. En la década de los 90, el Gran Maestro del estilo Zhaobao, Liu Rui⁴, se desplazó a las montañas de Wudang para honrar sus raíces taoístas y contribuir al desarrollo del Taoísmo en China tras la apertura del país al resto del mundo. En señal de respeto, y con ánimo de contribuir al resurgimiento de las Artes Internas tras la brutal persecución política de la Revolución Cultural, legó la secuencia de 72 movimientos al clan de Xuan Wu Pai, una preciosa forma con un intenso trabajo de piernas, de movimientos amplios y posturas bajas, una forma ágil y dinámica con saltos y patadas laterales, frontales y circulares.

El Taijiquan de Zhaobao se suele enseñar en Wudang a practicantes jóvenes y fuertes con el fin de desarrollar potencia física y afianzar las estructuras y los principios básicos del Neijiaquan (内家拳) o Gong Fu Interno.

1. Más información sobre el Maestro Zhu Zheng De <https://www.wudangspain.es/wudang-1/linaje-sanfeng-pai/zhu-chengde/>
2. <https://www.wudangspain.es/wudang-1/linaje-sanfeng-pai/wang-guangde/>
3. Zhao Bao es el nombre de la aldea donde se formó y desarrollo este estilo de Taijiquan, con orígenes en las Montañas de Wudang. El nombre exacto del estilo es Wudang Zhao Bao Taiji Quan.
4. Más información sobre el Maestro Liu Rui: <http://taipinginstitute.com/articles/item/19-interview-with-liu-rui-small-frame-chengjia-zhaobao-taijiquan>



El Taiji de Zhaobao a su vez se divide en otras tres variantes, Zhaobao He Style Taijiquan (赵堡和氏太极拳), Zhaobao Hulei (estilo del Trueno) Style Taijiquan (赵堡忽雷架太极拳), Zhaobao Tengnuo Style Taijiquan (赵堡腾挪太极拳), pero este es un tema que daría para otro artículo.

Mian Zhang Taijiquan

Por otro lado, también es posible encontrar otro tipo de Taijiquan en el linaje de Xuan Wu Pai, denominado Mian Zhang Taiji o Tai Chi de la Palma de Seda. Se trata de una variante mucho más minoritaria, donde se combinan con fluidez elementos de Bagua Zhang (Palma de los Ocho Trigramas) y de Xingyi Quan (Puño de la Forma y la Intención) con movimientos clásicos de Taijiquan.



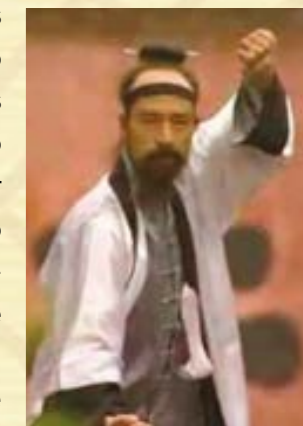
Maestro Liu Rui

El Taijiquan de Zhaobao se suele enseñar en Wudang a practicantes jóvenes con el fin de desarrollar potencia física y afianzar las estructuras y los principios básicos del Nei jiaquan o Gong Fu Interno...

Esta forma se escinde de un sistema conocido como San Bao Quan (Puño de los Tres Tesoros), una de las gemas de la montaña, que se manifiesta en una bella secuencia de unos diez minutos de duración donde se incluyen formas enteras de otros estilos puramente originados en las Montañas de Wudang como Taiyi Wu Xing Quan (Puño de los Cinco Elementos) o Xiao Yao Zhang. Mian Zhang es una de las perlas ocultas de la montaña y actualmente es muy difícil encontrar a algún maestro dispuesto a enseñar este sistema en toda su profundidad.

Wang Ping, el espadachín errante

Lo cierto es que Xuan Wu Pai es un clan marcial que ha abierto sus puertas a escuelas marciales muy variadas y con un verificado origen taoísta. Hace alrededor de una década, el misterioso maestro Wang Ping, probablemente el mejor espadachín de Wudang, estuvo adherido al clan y compartió con ellos algunos de sus sistemas taoístas, como por ejemplo Fei Long Jian (la Espada del Dragón Volador). Muchos lo recuerdan por su intervención en el documental del National Geographic "Tigre y Dragón, el Kungfu de Wudang" y otros por sus DVDs instructivos, pero en cualquier caso goza de gran renombre en los circuitos marciales de China, lo cual no es de extrañar dado su nivel de destreza.



Wang Ping.

Xuan Wu Pai, un árbol de profundas raíces y frondoso ramaje

Los representantes más reconocidos de Xuan Wu Pai actualmente son los maestros Yuan Limin, Tian Li Yang, Tang Li Long, Cheng Lishen, Qing Feng Zi y Xu Wei Han. La manera de moverse de cada uno de ellos es muy diferente, ya que, fielmente a los principios de Wudang, adaptan su práctica a su manera de interpretar y sentir el arte. Muy a menudo hay alumnos que preguntan por qué una misma forma puede verse tan diferente según el maestro que la practique, y por qué incluso se llegan

a modificar partes de la forma y añadir movimientos nuevos. Mi respuesta es siempre la misma: "No hay dos maestros de Wudang que se muevan igual, y nunca verás a dos maestros de Wudang hacer la misma forma de la misma manera". Unos se mueven con más lentitud reflejando un proceso más interno y meditativo; otros prefieren una expresión más dinámica y fluida que potencia la circulación energética. Unos dan mayor importancia al uso marcial del Taijiquan; otros resaltan más los beneficios terapéuticos y psicofísicos de su arte. Asimismo, en Wudang se vincula el Kungfu con la naturaleza, y se suele decir que al igual que ella, el Kungfu está vivo y en constante evolución, no puede estancarse ni permanecer limitado en patrones rígidos e inamovibles. Nadie tiene la patente, y el Kungfu de Wudang se adapta al practicante igual que un guante a una mano. Pero para ello se necesita forjar primero una base, una práctica diligente y constante, y una línea clara de trabajo que marque la pauta de una evolución adecuada.



En 2011 tuve la suerte de ser aceptado en la escuela del Maestro Yuan Li Min durante tres semanas, donde tuve la oportunidad de aprender Xiao Yao Zhang (la Palma que Fluye Libre), y en otro de mis viajes a Wudang, en 2015, pude pasar una pequeña temporada en la escuela de Xu Wei Han como su único alumno, para profundizar en el Baguazhang, la Espada de Siete Estrellas y el Mi Quan. Yuan Li Min es discípulo de la 15ª Generación, y Xu Wei Han de la 16ª Generación.

Con Xu Wei Han en 2015



Con Yuan Li Min en 2011.



Ambos, grandes personas dentro y fuera de su escuela, de una gran humildad y sencillez, cercanos y amables en el trato, y con un alto nivel de habilidad marcial fruto de largos años de duro entrenamiento.

El tiempo que pasé con estos dos grandes maestros me permitió conocer el clan de Xuan Wu Pai desde dentro, entendiendo que es un linaje muy rico y abierto a la evolución, el intercambio y la difusión de las verdaderas Artes Taoístas. Este espíritu está en profunda consonancia con el papel histórico de las Montañas de Wudang, cuyos templos han sido lugar de encuentro e intercambio para maestros, monjes y artistas marciales desde hace siglos. Valores como la humildad, el respeto y el cultivo de la virtud son muy importantes en el Taoísmo, que busca mantenerse fiel a los principios y huir de la creciente mercantilización de las artes marciales en toda China y también en Occidente.

Los taoístas que llevan Wudang en su corazón cuidan así sus artes, evitando patrimonializar, rechazando la competitividad y el ansia de lucro constante. En Xuan Wu Pai se imparten las enseñanzas a estudiantes que comparten también esos valores, buscando siempre la esencia, ya que el Kungfu no tiene dueño, y como tal está vivo y en constante evolución.

PABLO SALAS es fundador de la escuela Wudang Tao en Barcelona, colaborador del Instituto Confucio en la Universidad de Sheffield (Inglaterra) y codirector de Wudang Spain.

Valores como la humildad, el respeto y el cultivo de la virtud son muy importantes en el Taoísmo, que busca mantenerse fiel a los principios y huir de la creciente mercantilización de las artes marciales en toda China y también en Occidente...

CATALUNYA HAPKIDO ASSOCIACIÓ I D.M.

Rbla. Marina, 264
08907 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)



합기도



chapkidoadm@gmail.com
Tf 670 537 106
<http://catalunyahapkido.blogspot.com/>

<http://catalunyahapkido.blogspot.com.es/>

Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este



Badalona

C/ Sant Ramon, 7-9
93 399 22 04

Barcelona

Passatge Toledo, 12-14
687 537 955

Hospitalet

Rbla. Marina, 264
670 537 106

St. Pere de Ribes

Jaume Balmes, 25
672 682 102

Ullastrell

Prat de la Riba, 14 bis
687 527 714

Más información

www.haidonggumdocat.org

hdgumdocat@gmail.com



DOJO AFILIADOS A AESNIT

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

www.aesnit.es

AESNIT

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE NIHON TAI-JITSU

NIHON TAI-JITSU NIHON JU-JUTSU NIHON KOBUDO AIKI JUTSU TANBO JUTSU DEFENSA POLICIAL KARATE JUTSU

653920684 # CLUB BUDOKAN PENEDES - Vilafranca del Penedès (Barcelona): Prof: Pere Calpe, 7º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 686128518 # DOJO AITAI-Premià de Mar (Barcelona). Prof. Jaume Segura, 4º Dan Aikido. Tel: 937516313 # CENTRE DHARMAKAYA - Barcelona (Sant Gervasi). Instructor: Ricard Portolés, 2º Dan. Tel:932 418 742 # DOJO BUDO SENSEI - Barcelona. Sempai: Javi Gijón, 1º Dan. Tel: 934 906 209.

ASTURIAS Avilés- Gimnasio TOA, Prof. Jaime Pérez García 1º Dan Nihon Tai-jitsu/Jujutsu/Kobudo. Tel: 667450560 # La Felguera- Gimnasio Felix Shotokan. Prof. Félix Bargados, 3º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu # Oviedo-Gimnasio Sport Viti. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 667450560 # Gijón-TAOASTUR. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 667450560.

BALEARES Palma de Mallorca-Gimnàs Es Dojo. Prof. José Luís García, Prof. 4º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo.Tel: 971244311 # Palma de Mallorca-CENTRO DE CULTURA JAPONESA ASUNARO. Prof. Melchor Barrientos 3º Dan Nihon Tai-Jitsu. Tel. 635619796.

MADRID Prof. José Luís Rivera, 6º Dan Nihon Tai-jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 655857766.

Para información: pcalpe@wanadoo.es. Tel: 686128518

Entrevista al maestro

HUGO CHAVEAU

6° Dan Aiki Jujutsu Kobukai



Por Miguel A. Ibáñez Espinosa
Godan Aiki Jujutsu Kobukai
Godan Nihon Tai Jitsu



El maestro Hugo Chaveau realiza Gyaku Tsuki en presencia del maestro Jan Janssens (8° Dan Kyoshi).

Durante la semana del 10 al 16 de julio se realizó el curso internacional de verano de la organización Budo International, en el que participaron representantes de diversos países como Bélgica, Holanda, Polonia, Rusia, Australia y España. Como viene siendo habitual, impartieron clase los altos grados de la Escuela Kobukai aunque el curso fue dirigido principalmente por los maestros JAN JANSSENS (8° Dan Kyoshi) y HUGO CHAVEAU (6° Dan).

Este año el curso estuvo dividido en dos partes: Una exclusiva para los cuartos y quintos danes de la Escuela, en la que se realizó un reciclaje técnico de todo el programa de Aiki Jujutsu Kobukai, trabajándose los apartados de Kihon, Henka Waza, Kata, Sutemi, etc. Dicho trabajo dirigido por los Maestros Janssens y Chaveau dio gran importancia a los pequeños detalles de las técnicas, la respiración, la forma correcta del Kiai, etc.

En la segunda parte del curso, abierto a todos los practicantes de artes marciales, se pudo trabajar diferentes Henka Waza (variantes) de bloques tan importantes en la Escuela como el Tai Sabaki no Kata y el Ken Ryu no Kata. Además se desarrollaron diferentes trabajos sobre el trabajo de Aiki Ken y Suwari Waza presentes dentro del programa específico de Aikido Kobukai.

Dentro de este marco de trabajo, tuvimos la suerte de poder entrevistar al Maestro Hugo Chaveau quien,

después del Maestro Janssens, ostenta el grado más alto de la disciplina. El Maestro Chaveau es muy persistente en cuanto a la importancia de los pequeños detalles en las técnicas, el correcto tai sabaki (las esquivas) y las direcciones de los kuzushi (desequilibrios) y sobre todo la relajación a la hora de realizarlas. Este afán de perfeccionismo le ha llevado a escribir un libro sobre el programa técnico de Shodan (1° Dan) de la disciplina. Si bien dicho libro hasta la fecha sólo estaba disponible en flamenco e inglés, próximamente estará disponible en castellano (Editorial Alas). Aprovechando dicha circunstancia procedimos a plantearle algunas cuestiones, siendo ésta la conversación que mantuvimos con él:

Maestro ¿podría contarnos algunos detalles sobre usted y su vida cotidiana?

Nací el 30 de octubre de 1964 en Wilrijk, Amberes (Bélgica). Ejercí desde el año 1987 como Profesor de car-



Foto de grupo.

pintería en Educación Secundaria de Oficios. Actualmente tengo un dojo en mi ciudad donde doy clase habitualmente, el Taki Dojo.

¿Podría decirnos cuando comenzó a practicar artes marciales? ¿Cuáles y con quién?

Comencé a finales de los años 80, y practiqué durante algunos años Tai jutsu y aikido con Tomita Shihan.

¿Cuándo comenzó su práctica del Aiki Jujutsu?

En octubre de 1991.

¿Actualmente que disciplinas practica?

Aikijujutsu con el Maestro Jan Janssens y Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu con Otake sensei.

¿Por qué decidió comenzar sus estudios de Katori Shinto Ryu?

Vi una demostración con el sable de Sensei Jan Janssens y decidí que también quería saber hacer eso. Antes había practicado la esgrima con florete y siempre me ha apasionado el mundo de las espadas.

¿Qué relación tiene el trabajo de Katori con el Aiki Jujutsu Kobukai?

Varias técnicas de Aiki están basadas en técnicas con la espada. Además del trabajo que realizó el Maestro Mochizuki Minoru de Katori y que incorporó a su Escuela, de la cual el Aiki Jujutsu Kobukai tiene gran influencia.

¿Es importante para un Aiki jujutsuka trabajar el kenjutsu?

No sé si para la ejecución práctica realmente sea necesario saber manejar la espada... Pero con la práctica de técnicas de espada notas inmediatamente si tú o tu compañero está tenso o no. Para mí, el kenjutsu es muy importante porque ya en sí mismo es muy divertido pero también porque amplifica y profundiza mi comprensión de la Escuela. Lo que no se debe subestimar es el entrenamiento mental y el sentimiento de "ma-ai" de las técnicas con armas; entrar cuando te atacan con un golpe de puño o entrar a un corte de espada mentalmente implica una gran diferencia. Si queremos aprender decentemente el principio "aikido wa irimi no atemi" (aikido es irimi y atemi) el entrenamiento de espada es un muy buen marco pedagógico.



El maestro Hugo Chaveau realizando Tanbo jutsu.

“Varias técnicas de Aiki están basadas en técnicas con la espada. Además del trabajo que realizó el Maestro Mochizuki Minoru de Katori y que incorporó a su Escuela, de la cual el Aiki Jujutsu Kobukai tiene gran influencia...”

Tampoco debemos olvidar que los samuráis primero usaban armas y que el jujutsu solamente era un método de defensa secundario.

¿Cree que es importante conocer la historia y los por qué de las técnicas que practicamos?

Sí. Cada técnica de combate se originó en un momento dado desde cierta necesidad ante una situación específica. Técnicas de conducción (hikitate waza) por ejemplo, se originaron para llevarse a gente afuera después de que éstas habían sido arrestadas porque querían atacar a alguien. Esas no son técnicas de jujutsu del campo de batalla, como por ejemplo hachi mawashi, en la cual giras el casco y así presionas la nuca del adversario o lo llevas al suelo.

Las distintas técnicas en las cuales presionamos el codo del adversario provienen directamente del uso de espadas. Si el radio y el cubito se rompían nunca más crecían en su posición original, por lo que luego era casi imposible desenvainar una espada y usarla correctamente. Lo mismo vale para ataques en los cuales se agarran las muñecas. Si el adversario tiene un arma blanca es importante que él no la pueda usar contra ti y que por eso agarras las muñecas o el antebrazo donde el adversario lleva su arma.

En mi opinión, si estás en una escuela de artes marciales con origen japonés no puedes hacer otra cosa que profundizar en la cultura japonesa y su filosofía de combate. Si no, lo que haces en muchas ocasiones no tiene profundidad ni sentido.

Vemos en sus explicaciones que da mucha importancia a los ángulos y las direcciones de las técnicas, ¿nos podría explicar el por qué?

En "El arte de la guerra" se lee que "lo más importante es guardar el estado, aniquilar al enemigo solo es una segunda opción...".

Elegir el ángulo correcto para recibir y contraatacar en primer lugar hace que estés a salvo. Autodefensa en primer lugar quiere decir que no te encuentras en la zona de peligro.



El maestro Jan Janssens (8° Dan Kyoshi) realiza Hiji Kudaki.

Cuando ejecutas una técnica, obtener el desequilibrio del adversario es crucial. La dirección del desequilibrio tiene que ver con la posición de sus pies y la posición de su cadera. En los conceptos "seiryoku zenyo" (optimizar la energía al máximo) y "wei wu wei" (acción sin acción) es importante que con un mínimo de esfuerzo logremos un rendimiento máximo sin que nos importe el resultado final. Por lo tanto, es muy importante que prestemos mucha atención a los ángulos en las técnicas de base. Una vez superada la base ya no importa el ángulo que haces con tu compañero ya que para entonces conoces tantas técnicas que siempre puedes aplicar una técnica apropiada para esa distancia y posición. Puesto que la posición es mucho más importante que técnica.

Dentro del Aiki Jujutsu hemos podido ver la gran importancia que tiene para usted la ausencia de rigidez en Tori, ¿nos podría explicar por qué?

Permíteme citar el "Tao Te Ching": "Una persona cuando nace es suave y flexible, cuando muere es tenaz y rígida. Las Plantas verdes están suaves y llenas de jugo, cuando mueren esta marchitadas y secas. Por eso rigidez e inflexibilidad son características de la muerte, suavidad y flexibilidad son características de la vida. Un ejército rígido no gana ni una batalla. Un árbol que no flexiona se rompe con facilidad. Lo duro y tenaz morirá, lo suave y humilde sobrevivirá". Eso lo dice todo.

En cuanto a las técnicas de Aiki es importante que tu



El grupo español con los maestros Jan Janssens y Hugo Chaveau.



Grupo con titulación Godan con los maestros Jan Janssens y Hugo Chaveau.

energía se encuentre en tu centro. La rigidez muy a menudo está causada por la energía desde los hombros que hace Tori cuando aplica su fuerza. Eso es porque Tori trabaja mal, por ejemplo, en el caso de un agarre. Un agarre malo con fuerza del hombro y tensión viene de apretar con el índice en vez de con el meñique. En este caso se trata de ver quién es el más fuerte, lo que no debe ser el caso aplicando las técnicas de Aiki, ya que no hay unidad de movimiento.

Uke también tiene que estar relajado o si no se puede lesionar las articulaciones y los músculos por ser demasiado tenso y ejecutar ukemi mal. Quizás sea más importante que uke esté más relajado porque en el proceso de aprendizaje Uke está escuchando y Tori está hablando.



Entrega del Godan a Miguel A. Ibáñez Espinosa por parte de los maestros Jan Janssens y Hugo Chaveau.

“Shodan es la base, el fundamento... Si el estudio del programa Shodan se ha hecho bien, todo lo que viene después tiene un fundamento sólido sobre lo cual se puede construir...”

¿Qué le llevo a escribir su libro sobre Aiki Jujutsu?

Si lo recuerdo bien, la idea surgió durante una conversación con Sensei Jan, ya no sé quién lo mencionó primero pero después de un rato lo comentamos más seriamente... y luego me puse a la tarea.

¿Porque decidió publicar el programa hasta Shodan?

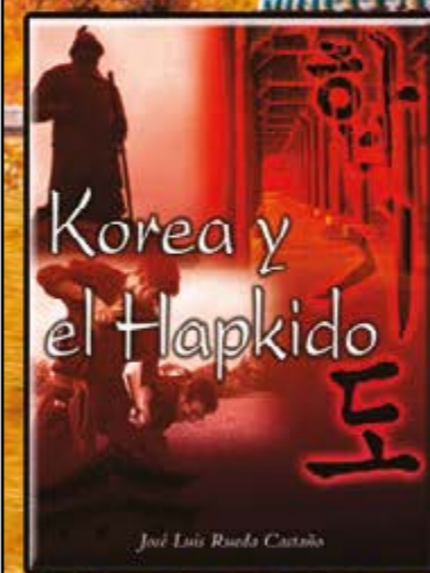
Shodan es la base, el fundamento. Puedes compararlo con la construcción de una casa: los cimientos son lo más importante. Si no son buenos, la casa se tuerce o salen grietas y fisuras en las paredes. En el peor de los casos la casa entera se derrumba. Si el estudio del programa Shodan se ha hecho bien, todo lo que viene después tiene un fundamento sólido sobre lo cual se puede construir. Sin el conocimiento de Shodan tiene poco sentido practicar Nidan y Sandan ya que arrastraras tus

errores y todas tus técnicas serán incorrectas. El secreto para realizar buenas técnicas avanzadas se encuentra en la calidad de las técnicas de Shodan. Los secretos siempre se encuentran en la base.

¿Tiene pensado publicar más libros sobre el programa de la Escuela?

A veces pienso en ello, pero no me veo como autor. El problema que tengo es que siempre quiero decir muchísimo con el mínimo de palabras. Así, escribir y traducir del flamenco a otros idiomas, inglés por ejemplo, es un esfuerzo enorme.

Muchas gracias Maestro por sus palabras, esperamos poder disfrutar pronto de su libro y de su presencia en España.



La historia de Corea y de sus artes marciales van de la mano. Conócelas!!!.
Cultura-turismo-gastronomía-historia-curiosidades-conceptos básicos...



Un trabajo de investigación que todo hapkido-in debería conocer
Sin capítulos ni orden, cada apartado de este libro es el resultado de un arduo trabajo de investigación. Incluye fichas nunca antes utilizadas en libros de artes marciales



El triángulo, con su forma de flecha indica el camino a seguir
Cuando los lazos de unión entre alumnos, entorno familiar y profesor son fuertes, las artes marciales se convierten sin duda en una especie de taller que contribuye a arreglar los problemas esenciales de la sociedad

Pedir contra-reembolso en:

- doyanchoson@gmail.com
- Cultura en las Artes Marciales
- +34 652 35 66 92

Con la compra del "El triángulo perfecto" colaboras con Fundación Carpio Pérez y sus proyectos en Tanzania

Fundación Carpio-Pérez
¡Creando un mundo mejor!



Curso Internacional en Ares (A Coruña)

Por Miguel A. Ibáñez Espinosa
Godan Aiki Jujutsu Kobukai | Godan Nihon Tai Jitsu

Los días 21 al 23 de julio pudimos disfrutar de la presencia del maestro **JAN JANSSENS** (8° Dan Kyoshi) para impartir un curso sobre Aiki Jo y Ken Jutsu en nuestro país. El curso se desarrolló en el antiguo Monasterio de Santa Catalina, cedido para el evento por el Concejo de Ares y fue organizado por **Miguel Ángel Rojo** (2° Dan Aiki Jujutsu Kobukai) delegado en Galicia de la disciplina, además contamos con el apoyo de la Federación Gallega de Karate quien cedió gratuitamente los tatamis.

Durante el mismo pudimos disfrutar de entrenos en la naturaleza, en un marco incomparable de paz y de entrenos en entornos increíbles, como son el antiguo claustro del monasterio. El maestro desarrolló un intenso trabajo de conceptos básicos de jo y ken para posteriormente ver la defensa mediante el aiki contra ataques de jo y el uso de éste y además pudimos trabajar diferentes Kata Yoseikan de Ken Jutsu, viendo en ellos la base de Katori Shinto Ryu



trabajada tanto por el maestro **JAN JANSSENS** como por Sensei **MOCHIZUKI MINORU**.

En definitiva, gozamos de la hospitalidad gallega, quemada incluida, de unas vistas incomparables, un remanso de paz solamente alterado por nuestros Kiai y como no de las enseñanzas y cercanía del Maestro.

Por último, debemos agradecer la inmejorable logística aportada por el Concejo de Ares, la Federación Gallega de Karate, nuestro delegado en Galicia Miguel A. Rojo y cómo no de nuestra cocinera/anfitriona, Elena, quien nos ha hecho engordar a pesar de las sesiones de entrenamiento.

No nos queda más que esperar impacientes la llegada del próximo verano para repetir. No obstante, para aquellos que queráis conocer el trabajo del Aiki Jujutsu Kobukai y al maestro **JAN JANSSENS**, informaros que a final de octubre impartirá un nuevo curso en el Budokan de Vilanova del Camí (Barcelona).



*TODAS LAS ARTES MARCIALES,
TODOS LOS GRADOS,
TODOS LOS ESTILOS,
SON BIENVENIDOS!*

WAMAI

EDUCACIÓN

CURSOS COACH
CURSO COMERCIAL CENTROS DEPORTIVOS

PROGRAMAS TÉCNICOS

CURSOS DE ARBITRAJE
CURSOS PRIMEROS AUXILIOS
EXÁMENES DANES

ADMINISTRACIÓN

SEGUROS DEPORTIVOS
R. CIVIL INSTRUCTORES
1 LICENCIA PARA TODAS LAS DISCIPLINAS

COMPETICIÓN

INDIVIDUAL Y POR GRUPOS
CAMPEONATOS REGIONALES
CAMPEONATOS NACIONALES
CAMPEONATOS MUNDIALES
RANKING COMPETIDORES

C/Alfonso XII, N° 92 | 08006 Barcelona | Tel: 615 296 583
info@wamai.net | www.wamai.net

www.wamai.net

FÓRMATE CON WAMAI

¡APUESTA AL FUTURO Y FORMATE CON NOSOTROS!

Wamai invita a todas las personas que aman el deporte en general y que tienen un fuerte propósito de aprendizaje a ampliar sus capacidades y adquirir nuevas habilidades a través de la educación online.

CURSOS ONLINE

- Personal Trainer de Artes Marciales y Fitness**
Haz de tu hobby, tu profesión
- Suplementación Deportiva en Artes Marciales y Fitness**
Aprende sobre alimentación y manejo de proteínas
- Primeros Auxilios en Artes Marciales y Fitness**
Conoce las técnicas básicas para salvar vidas
- Árbitro Cronometrador de Campeonatos OPEN**
Ayuda en la organización de los campeonatos
- Comercial en Centros de Artes Marciales y Fitness**
Ingresa al mundo de los negocios
- Árbitro Regional de Campeonatos OPEN**
Participa en la gestión de los eventos
- Nutrición Deportiva en Artes Marciales y Fitness**
Aprende a maximizar tus resultados
- Árbitro Nacional de Campeonatos OPEN**
Evalúa y determina los resultados de cada competidor

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL Y HORARIOS A TU MEDIDA

W.A.M.A.I

MÁS INFORMACIÓN EN WWW.CAMPUS.WAMAI.NET

Q Quieres mejorar tu formación este año y mejorar para el futuro? Formación On-Line: WAMAI quiere ayudarte a mejorar, prepararte y formarte: "El saber no ocupa lugar". No dejes de entrar en el siguiente enlace, infórmate:

<http://campus.wamai.net/>

KYUDO



“Cuando el corazón se apodera del tiro”

Por Belén Pérez
Renshi 6° dan de nihon kyudo por la All Japan Budo Federation,
Seibukan Academy, National Budo Governing Body of Japan.
5° dan de kyudo por la All Nippon Kyudo Federation (ANKF)
<http://www.kyudo-spain.com>

El arte marcial del *kyudo* consiste en una técnica específica contemporánea perfilada en Japón en el pasado siglo. Un estilo único de arquería que en su moderna forma estandarizada integra las mejores cualidades de las escuelas antiguas de arquería más importantes. Aunque enriquecido con los ideales del *Bushido* (la vía del guerrero), el camino del arco tuvo que esperar hasta abandonar su primitivo carácter de arma —prescindir de su utilidad en la caza y en la guerra— para refinarse y embellecerse hasta alcanzar su actual condición.

A día de hoy la arquería tradicional japonesa presenta, por una parte, un potente legado histórico y cultural ya que la arquería como disciplina tradicional está profundamente imbricada en el conjunto patrimonial japonés. Y por otra, su práctica posibilita el acceso a una intensa vivencia directa que puede resultar enriquecedora. De esta manera se aprecia un porte tradicional y reflexivo, y otro, activo y dinámico. Dos aspectos enlazados entre sí que determinan su particular sentido: una vía tradicional que expresa la Verdad (*shin*), la Bondad (*Zen*) y la Belleza (*Bi*) a través del corazón del arquero.

La evolución milenaria de esta arquería está asociada a los profundos cambios políticos y sociales que se han

La evolución milenaria de esta arquería está asociada a los profundos cambios políticos y sociales que se han ido produciendo en la cultura nipona...

ido produciendo en la cultura nipona. En algunos momentos de este largo recorrido histórico la utilización del arco pudo desaparecer y, sin embargo, se ha fortalecido su uso formativo y transformativo que actualmente promueve la arquería japonesa; esta tiene un componente de resiliencia excepcional al recuperarse de la adversidad y recobrar un equilibrio o un sentido renovado para continuar conformando su particular historia. También, alberga este concepto de resiliencia su peculiar naturaleza interna, puesto que el propio término indica la resistencia del arco que tras su fuerte tensión inicial recupera su forma original, gracias a su flexibilidad y elasticidad. El arco japonés, confeccionado tradicionalmente con bambú, sugiere una profunda

analogía ya que el bambú es más flexible cuantos más nudos tiene, y estos, pueden ser equiparables a las circunstancias adversas. Una curiosa analogía que nos indica la oportunidad que nos ofrece el arco nipón para que el corazón se transforme y comience un interno proceso formativo. Así pues, a sus circunstancias históricas se suma su singular esencia; empuñar este arco supone no solo sostener unos valores tradicionales forjados en una cultura milenaria sino también nos permite adentrarnos en una sorprendente y singular experiencia personal. En su empuñadura descansa el peso de unos valores enraizados en una poderosa tradición; y también nos espera una oportunidad para disfrutar de la frescura del instante.

El *kyudo* es una disciplina física que tiene unos requisitos técnicos muy específicos para adquirir la destreza en el uso del arco y la eficacia en el tiro. Además de profundizar en el conocimiento de un estilo de arquería originario de Japón, el aprendizaje tremendamente activo del *kyudo* nos implica en un trabajo experiencial donde se unen mente y cuerpo mediante un riguroso esfuerzo personal. En este recorrido se producen una serie de procesos internos que a su vez contribuyen a reflexionar sobre la propia naturaleza humana. Un camino de constante perfeccionamiento en el cual no solamente se adquiere la habilidad en la destreza del tiro; pues se considera un proceso personal activo y dinámico donde siempre surge algo que aprender, algo que nos hace cambiar. Una práctica continuada que a lo largo del tiempo puede incidir en la estructura esencial de la persona y afectar a la forma de afrontar la vida al ir modificando un profundo y dinámico cambio de actitud personal. Al igual que otras artes marciales, se puede convertir en un estilo de vida al darnos la oportunidad de cambiar y aumentar la comprensión del curso de nuestra historia, aportando beneficios a nuestro bienestar personal.

¿De qué manera se produce esa transformación interna?... esencialmente porque su práctica se caracteriza por un fuerte componente de carácter atencional; donde la precisión, la exactitud y la simplicidad, cualidades genuinamente japonesas, adquieren una dimensión excepcional.

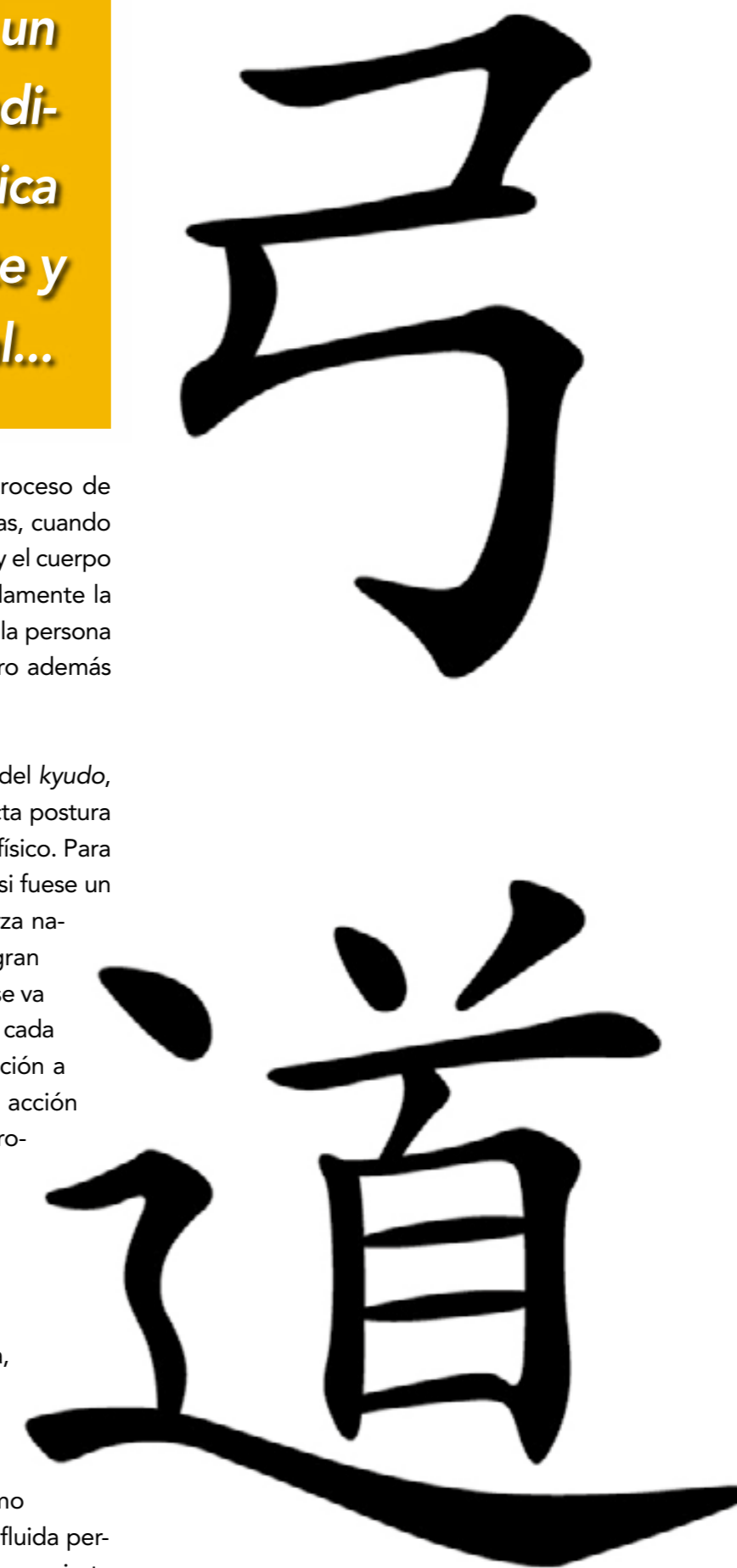
Además de profundizar en el conocimiento de un estilo de arquería originario de Japón, el aprendizaje tremendamente activo del kyudo nos implica en un trabajo experiencial donde se unen mente y cuerpo mediante un riguroso esfuerzo personal...

La acción de apuntar, de concentrarse en acertar a un objetivo, requiere de una intensa atención. Centrarse en lanzar una flecha hacia un objetivo es un aspecto nuclear de cualquier estilo de arquería en sí. Sin embargo, en un arte tan ritualizado en el que cada gesto, incluso cada respiración, está estrictamente codificado y definido, en el instante en el que se dispara la flecha se introduce el riesgo del azar como parte nuclear del proceso. El lanzamiento introduce un poderoso valor: la incertidumbre en el acierto. Se dice que en el *kyudo* el acierto de la flecha en la diana no es realmente lo más importante del tiro. Aunque esencialmente la técnica del tiro está orientada a la precisión del arquero en la acción de apuntar con enorme exactitud a una diana, una acción realizada con una elaborada simplicidad natural. No hay que olvidar que el arco japonés ha sido un arma letal que arrastra un turbulento pasado donde se ha probado su efectividad con la muerte. Curiosamente, también se dice que hay que apuntar, pero no desear alcanzar la diana. En este punto, aparentemente tan contradictorio, vamos a centrarnos. En la ecuanimidad del arquero respecto al acierto, en la actitud equilibrada y constante del arquero a lo largo del tiro, en la imparcialidad del juicio. El arquero apunta desde el centro de su mente-corazón (*kokoro*) y es ahí donde se produce su mayor impacto.

Independientemente de las técnicas en las cuales se desarrolle, la práctica de mantener una atención constante, sin distraerse, se considera una capacidad humana básica. Cultivar a través de la atención un fuerte poder de concentración hacia una acción que se está realizando nos permite ser más conscientes. Se con-

vierte en un factor esencial en cualquier proceso de aprendizaje y, al igual que en otras disciplinas, cuando se trabaja de manera unificada con la mente y el cuerpo produce unos resultados. Orientar adecuadamente la atención puede incidir en el rendimiento de la persona y aumentar la calidad en la ejecución del tiro además de generar beneficios personales.

- Un primer paso, al iniciarse en la práctica del *kyudo*, está en orientar la atención hacia la correcta postura corporal para hacer un uso óptimo a nivel físico. Para abrir el arco, el cuerpo se posiciona como si fuese un sistema de palancas, así se emplea la fuerza natural de la estructura corporal con una gran economía del movimiento. No solamente se va revisando donde se posiciona exactamente cada parte del cuerpo, sino que se presta atención a las sensaciones que emergen durante la acción proporcionando una gran conciencia interoceptiva. El arquero se hace más consciente de sus sensaciones internas. Sentirse así, con una conexión más íntima, genera un bienestar interno profundo y natural.
- Cuando el movimiento básico se interioriza, entonces se une con la respiración para armonizar la ejecución del tiro. La respiración consciente (*Kisoku*) y la armonía de la respiración (*Ikiai*) se relacionan con el ritmo del movimiento. Una respiración natural y fluida permite que el tiro no sea automático y no se convierta en una rutina, además nos conecta con un ritmo biológico que puede proporcionar calma y serenidad.



– Una vez que el cuerpo se relaja y la mente se aquieta, a través de la respiración se establece un puente entre el cuerpo y la mente, entonces la atención se puede focalizar a la conciencia. Se trabaja la precisión y la consistencia en el uso del arco, y la estabilidad de la mente. Al trabajar el aspecto técnico del arco se tiene la oportunidad de desarrollar el aspecto mental. La interacción (cuerpo-respiración-mente) entre los arqueros que tiran en grupo puede proporcionar: 1) sincronía de movimientos: en una parte los arqueros realizan los movimientos conjuntamente y en otra los arqueros se coordinan; 2) sincronía de la respiración: hace que el movimiento sea más armónico; y 3) sincronía de la mente: hace que el movimiento sea más sutil, -una autentica conexión tiene en cuenta el sentir del otro y cuál es su intención, esto nos facilita predecir lo que hará-.

Por lo que se podría decir que el *kyudo* es una disciplina que trabaja la estructura corporal de manera óptima y natural, además la forma de orientar la atención incide directamente en la habilidad del arquero para regular sus pensamientos, emociones y sensaciones. Aprender a focalizar y mantener la atención durante la práctica modifica el nivel de la actividad sensorial, intelectual y motriz. La práctica constante de la concentración en las artes marciales puede suponer la optimización del cerebro humano, y puede facilitar el cultivo de sus facultades más específicas. La gestión de la atención incide en la corteza prefrontal, región del cerebro que nos distingue como humanos, donde se centran las funciones cognitivas complejas que nos perfilan como seres sociales y, por ejemplo, nos permiten planificar y tomar decisiones, e incluso regular la conducta. No sólo se emplea el cuerpo de una manera óptima, sino que el trabajo con la mente, refinar constantemente la atención para la perfección del tiro, promueve trabajar áreas del cerebro que nos distingue y nos define como seres humanos.

Esta fuerte implicación personal que supone regular la atención y que, con el tiempo y la constancia, puede producir cambios en la funcionalidad y la estructura del cerebro. Este arduo entrenamiento de la mente en la

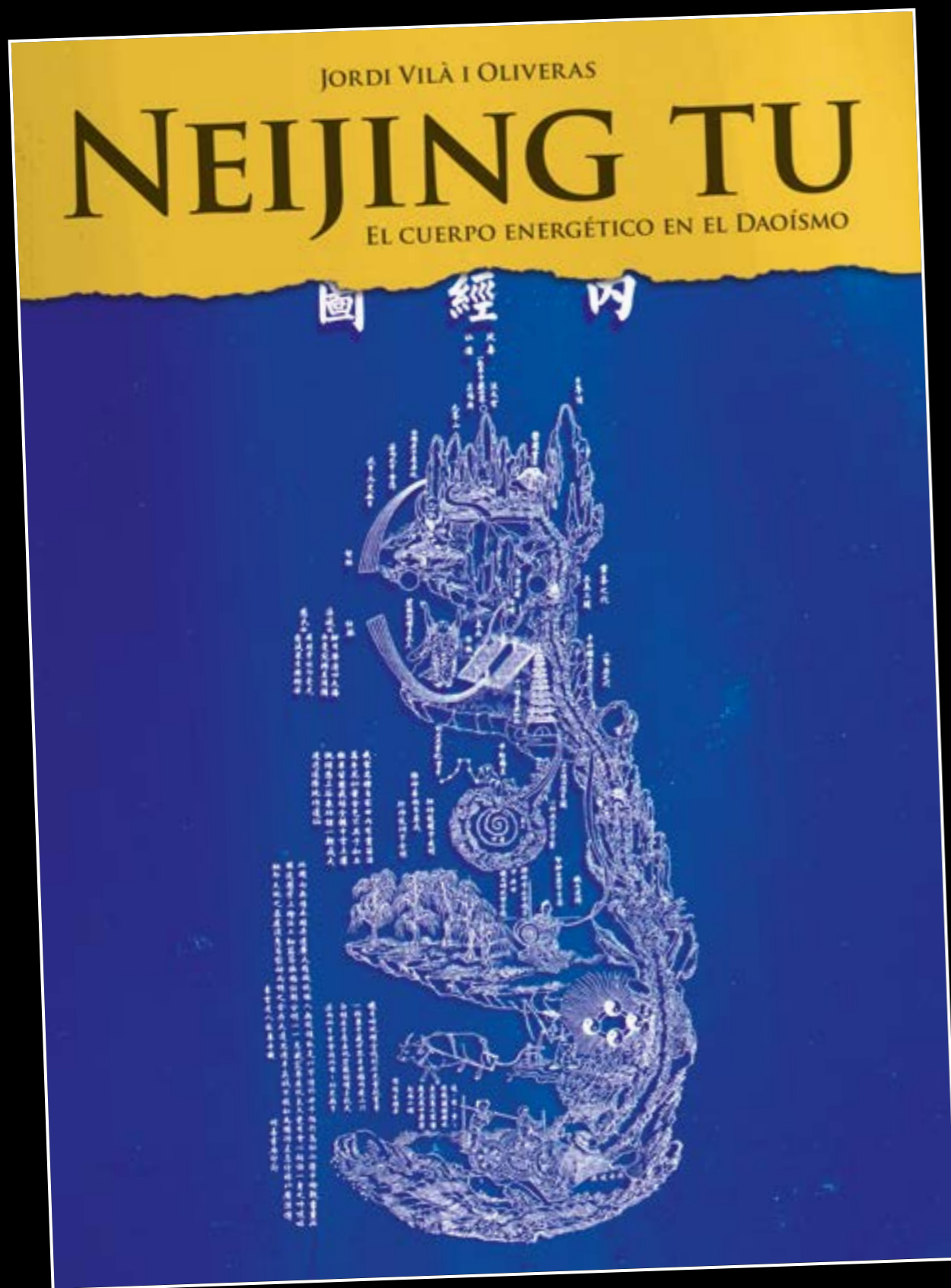


Habitualmente el arquero percibe el entorno con una naturaleza dual: el arquero y la diana. A partir de ahí, el proceso de percepción puede variar, la atención se puede focalizar...

como externa. Una práctica regular e intensa en la interacción cuerpo, respiración y mente a través del tiro en un ambiente favorable modifica la perspectiva de la percepción.

Habitualmente el arquero percibe el entorno con una naturaleza dual: el arquero y la diana. A partir de ahí, el proceso de percepción puede variar, la atención se puede focalizar: puede descansar específicamente en el arquero o la atención se puede orientar exclusivamente hacia la diana. Se produce un primer estado diferente de observación. Cuando el arquero se concentra intensamente o se estabiliza en la diana, el sentido del yo puede comenzar a desaparecer, esa disolución del yo rompe la frontera espacial con la diana. O el arquero se centra tan intensamente en lo más profundo de sí que se diluyen las interferencias mentales, se renuncia a la percepción ilusoria del acierto. La mente se sosiega y emocionalmente se neutraliza, la serenidad se introduce en el tiro. Entonces el sentido de percepción del arquero comienza a cambiar, el arquero puede desarrollar la capacidad de profunda concentración, entonces tanto lo externo (la diana) como lo interno se advierte sin localizarse específicamente en ningún punto, la atención se encuentra en todas partes más allá de una percepción limitada. El arquero no se identifica con el deseo de acertar, se percibe como un contenido mental carente de fuerza. El sentido de 'yoidad' del arquero se desvanece diluyendo su propio deseo adherido. El campo de conciencia del arquero se abre, se deja atrás la sensación de individualidad, las fronteras se quiebran y se produce una percepción no diferenciada, es ahí cuando el corazón irrumpe en el tiro, de esta manera el acierto del impacto siempre se produce.

práctica del *kyudo*, también puede provocar alteraciones en el estado de conciencia del arquero. Cuando se aprende a orientar la mente, y se desarrolla la capacidad de concentración, se produce un aumento de la percepción y comprensión de la realidad, tanto interna



NEIJING TU

El cuerpo energético en el daoísmo

JORDI VILÀ I OLIVERAS

P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 256
ISBN: 978-84-203-0604-9

Tomando como hilo conductor una imagen daoísta del siglo XIX, grabada en el muro de un templo de Beijing, el autor, maestro de Qigong y experto en Daoísmo, nos guía a través de la anatomía imaginaria empleada por los antiguos meditantes para ilustrar las transformaciones psicofísicas de las técnicas energéticas tradicionales, usando un lenguaje poético y repleto de símbolos. Tres años de investigación y recopilación de datos, han dado como resultado esta obra única en su género.

Un libro absolutamente imprescindible para todas aquellas personas interesadas en la meditación, las artes de la energía interior (Qigong, Taijiquan), la medicina tradicional china y el simbolismo oriental.



Maestro de Artes marciales chinas, Jordi Vilà es especialista en estilos Internos (Xingyiquan, Taijiquan, Baguazhang) y Licenciado en Medicina Tradicional China. Es Director de cursos de formación de profesores de Qigong. Su amplísimo currículum, que se inicia en el año 1975, demuestra su gran vinculación y entrega con las Artes Marciales Chinas, en múltiples aspectos que van desde la traducción de libros, asesor de diversos estamentos, cursos de diversa índole, entrenador, maestro... Su prestigio y fama, totalmente merecidos, van más allá de nuestras fronteras, con lo que es un orgullo para esta editorial publicar su excelente y cuidadoso trabajo.





Entrevista al Maestro

Angelo Armano

Por José Santos Nalda Albiac
5° Dan de Aikido

El maestro ANGELO ARMANO, 6° Dan de Aikido (Takemusu Aikido), es abogado penalista, experto en psicología, yoga y publicidad. Ejerce su profesión en Roma y en Sorrento, una bella ciudad bañada por del mar Mediterráneo en la que ha abierto un Dojo con el nombre de Centro de Metamorfosi, y en cuyo tatami enseña y practica el estilo de Aikido que más le atrae de la mano de su maestro japonés **HIDEO HIROSAWA** sensei.

Angelo Armano ha viajado muchas veces a Japón en busca de las esencias del Arte de Ueshiba, conocimientos que comparte con los que asisten a los stages que ha dirigido en Rusia, Inglaterra, Francia y otros países europeos.

Le atrae especialmente el Aikido con Ki, en el que refleja la sencillez, la concentración y la potencia de los movimientos que realiza con una excelente estética.

¿Por qué empezaste a practicar Aikido?

En 1972, apenas cumplidos los 18 años, ya me fascinaba el Karate. Me gustó la idea de poder del tameshiwari. En Sorrento, hace 45 años, no había nada sobre artes marciales y fui por curiosidad a una exhibición de Aikido. Yo practicaba bastante bien el atletismo, y al ver lo que hacían, pensé que era demasiado complicado, aunque me fascinaba la habilidad en el ukemi. Hacía poco que me había caído de la moto y quise probar: en el peor de los casos aprendería a caer... Incluso



Es difícil de comprender el Budo desde el exterior. En una primera fase dado que se ha elegido, el espíritu marcial ese es tu objetivo, y por tanto tienes que construir un cuerpo marcial incluso en el sentido material...

cuando profundicé en el camino de mi vida interior, suspendía por un tiempo la práctica común en el tatami. Quería evitar reflexiones de la autenticidad de esos automatismos defensivos, gracias a esa experiencia me di cuenta de que ha estado practicando Aikido con más intensidad.

¿Cuándo te iniciaste en el Aikido, dónde y con quién?

Me inicié en enero de 1972 con Pasquale Aiello, 1° dan, en la actualidad nanadan Aikikai. El 6° kyu me lo concedió Hiroshi Tada Sensei, ese mismo año.

¿Cómo era el Aikido en aquella época?

Sencillamente fascinante.

¿Recuerdas alguna anécdota de tus primeros tiempos como aikidoka?

Había mucho de mitología, en conexión con el arte... Durante décadas no me explicaba por qué no encontraba nunca el verdadero sentido. Finalmente me di cuenta de que éramos una comunidad de personas que estaban haciendo lo mismo, con la retórica y la coartada de las bases, es decir, técnicas de poco nivel. Si alguien estaba avanzando hacia una dimensión individual, la organización le impulsaba a desaparecer. Esto era cierto para los japoneses y también para los gai-jin...

¿Cuándo alcanzaste el Cinturón Negro de Aikido?

¿Quién te examinó?

Me examiné el 30 de julio de 1977, con Hiroshi Tada shihan.

¿Cuándo empezaste a dar clases de Aikido?

Yo nunca he sido ni nunca seré un profesional del Aikido, cuyo nivel de vida depende del éxito en la enseñanza. Así que siempre trabajé en mi profesión reservando un lugar para el verdadero Aikido. Hace más de diez años que doy clases regularmente. En lo mío me considero un artista.

¿Qué maestros te han enseñado más o te han influido más en tu forma de practicar Aikido?

Con el paso del tiempo, buscando una respuesta individual, me enfrenté con todas las metodologías posibles. Sinceramente, todos me dieron algo, ¡y estoy



agradecido! Aún más involuntariamente me crearon la ilusión de que podemos comprender el corazón del Aikido sin encontrar el Maestro interior.

¿Qué es el Aikido según tu experiencia?

Es difícil de comprender el Budo desde el exterior. En una primera fase dado que se ha elegido, el espíritu marcial ese es tu objetivo, y por tanto tienes que construir un cuerpo marcial incluso en el sentido material. Después de un tiempo razonable, sucede que te aferras a la práctica material, esotérica, y el espíritu se convierte en una quimera. O, como lo hacen otras formas de enseñanza de Aikido, ni budo ni espíritu, que es mucho peor... Resulta difícil escuchar a quienes consideran el budo como un deporte de combate, o una práctica de larga vida; o leer los libros de filosofía o al contrario convencerse gracias a una evidencia material que lo que haces es eficaz. La aplicación de la vida pone fuera de juego incluso las convicciones más sólidas y siempre llega en el momento menos apropiado...

¿Cómo y hasta dónde ha influido en tu vida?

Ha sido el motor, la energía que me ha llevado a ser lo que soy ahora: un hombre feliz de vivir, a pesar de las contradicciones de la existencia. Por supuesto esto proviene en parte del Aikido convencional.

¿Cuántos años has practicado para llegar al 6° Dan?

Desde el primer dan, lo conseguí con mi piel, para salir adelante tienes que alinearte con los deseos de la escuela. Una visión confuciana bastante generalizada que considero la antítesis del Aikido creado por O'Sensei. Entonces, codicioso de profundidad, me inicié en el análisis "junguiano", estudié también Yoga y durante veinte años he estado practicando sin hacer exámenes. Luego fui a "en busca de tiempo perdido", y en 2015 alcancé el 6° dan Aikikai. He mantenido la tensión entre mi camino personal y el mundo convencional del Aikido, vagando de maestro en maestro. Como decía O'Sensei, tienes que estar en el puente flotante entre el cielo y la tierra... forma parte de la necesaria para- doja de vivir.

¿Qué cargos federativos has desempeñado en tu larga trayectoria?

¡Ninguno, gracias a Dios!

¿Qué proyectos has intentado desarrollar?

Confieso que me fascina el Aikido del alma, al que hace referencia el título del primero de los dos libros que he publicado. Tengo experiencia clara de cómo el mundo interno es lo primero, que se enseña por contagio, por transferencias, o como dicen en Japón ishin/denshin. Sin descuidar la construcción física, técnica, del budoka. Hoy, en el plano meramente físico, hago cosas que hace treinta años ni soñaba. En la enseñanza, del keiko, normalmente uso una fórmula como metáfora y la ilustro con ejercicios a cuál más sutil, dejando a la preferencia personal del estudiante, el nivel en el que va a practicar aquí y ahora. Propongo una serie de mensajes alrededor de la técnica (waza) solo para aprender... y olvidar, como O'Sensei. El mundo interior no se olvida, nunca, y así es como se afirma dimensión psíquica. El Aikido no es un objeto, del que podamos pasar de su aprendizaje ni de la experiencia concreta, vivida, como se dice en mecánica cuántica... reconocer la realidad de

que la mente y la materia están en continua creación y que separarlas es un engaño a corregir. No es fácil porque necesitas contradecir lugares comunes del positivismo científico de la mente racional, por lugares comunes. El practicante de nivel medio no está preparado para ello, y se rebela en aquello que no entiende. Buscar cómo prevalecer en una pelea, y algunos han reconocido que con el Aikido se gestiona, quien sabe porque... El Aikido es Budo shinken Shobu, pero O'Sensei tenía otros objetivos.

¿Cómo enfocas o estructuras las clases de Aikido para tus alumnos?

Evitamos decir que O'Sensei era incomprensible y que su manera de hablar era el resultado de sus elecciones religiosas. En su lugar se deben estudiar bien las pala-



En la enseñanza, del keiko, normalmente uso una fórmula como metáfora y la ilustro con ejercicios a cuál más sutil, dejando a la preferencia personal del estudiante, el nivel en el que va a practicar aquí y ahora.



bras de O'Sensei, con la ayuda de la psicología, la filosofía, la antropología, el Yoga y así sucesivamente, cada uno de nosotros en su propia medida alquímica. De otro modo el Aikido sigue siendo como un malentendido y como dijo una vez el fundador: "El Aikido no existe". ¡Pero existe y es maravilloso! Mi opinión es que Morihei Ueshiba era un hombre estado, precursor de los tiempos, como Jung.

¿Crees que el Aikido debe evolucionar? ¿Hacia dónde y en qué sentido?

Espero que sea el comienzo de un gran cambio hacia los significados auténticos, en los que podamos reconocer a la "resistencia" del Aikido convencional. Yo trabajo en esa dirección, dejando a otros las controversias que pueden surgir.

¿Cómo ves la situación actual del Aikido en Italia y en Europa?

En mi opinión, debemos ir al Aikido de O'Sensei, el Bannen Aikido, el de sus últimos años: como ya he dicho, la inspiración interior es más importante, conocer la engañosa insistencia en no ver a tu oponente. Debemos ser pacientes si inicialmente pocas personas nos entienden, y no convertirlo en una estrategia de comercialización; mejor que alimentar ilusiones del tipo de las lociones para el cabello.

Sé, por experiencia, cómo el Bannen Aikido de O'Sensei es una realidad, que se refiere a la calidad inherente en el ser humano, potencialmente accesible a cualquier persona, siempre y cuando lo desee realmente.

El Aikido es esotérico; el interior, la presencia, la inspiración del momento, es de suma importancia. El que evita practicar en esta dirección, en el mejor de los casos se aproxima, pero aún no hace Aikido.

La mera imitación externa de las formas usadas por Morihei Ueshiba durante algunos períodos de su vida, es muy posible que nos aproximara a su mensaje. No son argumentos de la lógica de Euclides: tenemos una lógica no disyuntiva, respecto al Aiki! Entonces todo el mundo es libre de situarse en el nivel que le gusta; solo reflexionando sobre la palabra Aikido, y en su significado real admitirá que por el momento está haciendo otra cosa...



Mi opinión es que M. Ueshiba era un hombre estado, precursor de los tiempos, como Jung.

¿Qué les dirías a los aikidokas italianos?

A los italianos, pero no sólo a ellos, les digo que han de practicar con alegría, con curiosidad, con compromiso, para descubrir la verdad sobre la naturaleza humana y la enorme responsabilidad que ello conlleva, respecto a la calidad de la existencia en este planeta. Estoy totalmente de acuerdo con las admoniciones de Morihei Ueshiba. Para este fin he movilizado mis experiencias del abogado y empresario turístico. En Sorrento he abierto un dojo de 360 metros cuadrados, con más de doscientos metros de tatamis. Deseo que los aikidokas puedan venir aquí, en uno de los lugares más hermosos del mundo, practicando Aikido primero de O'Sensei, y luego también las experiencias en otras disciplinas, todos aquellas que buscan unir mente y cuerpo con el fin de convertir al hombre en un ser íntegro y libre.

Bibliografía

Por José Santos Nalda Albiac
5º Dan Aikido | 1º Dan Judo



AIKIDO HOLÍSTICO
El arte de la disuasión
230 páginas | pvp 22€



ENTRENAMIENTO INVISIBLE PARA BUDOKAS
160 páginas | pvp 15€



BUDO
Control emocional
186 páginas | pvp 18,50€



BUKI WAZA
Aikido contra armas
208 páginas | pvp 14€



EL ARTE DE AQUIETARSE
Descubre tus tesoros ocultos
176 páginas | pvp 14,50€



ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO. TOMO VI
Entrenam. integral (Shin-Gi-Tai)
320 páginas | pvp 19€



ARTES MARCIALES
Escuela de vida
144 páginas | pvp 12€



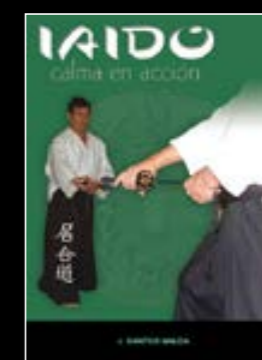
AIKI-CONTROL
Impedir herir sin herir
344 páginas | pvp 24€



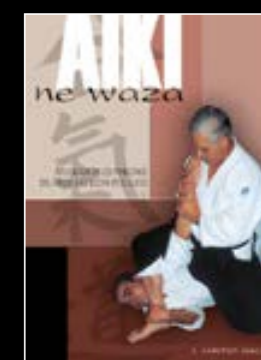
VENCER SIN COMBATIR
La vida, lugar de entrenamiento
244 páginas | pvp 18€



BU JUTSU
Técnicas de combate
392 páginas | pvp 20€



IAIDO
Calma en acción
192 páginas | pvp 10€



AIKI NE WAZA
Aplicación de los principios del Aikido a la lucha en el suelo
192 páginas | pvp 13€

Discursos sobre la **salud** Remedios para la **salud**

TERCERA PARTE El metabolismo

Dr. Marc Boillat Sartorio
Diplomado Medicina y psicoterapeuta
Sport Coach
drboillat.sci@gmail.com



RECAPITULANDO: Nuestro estado de salud depende de las elecciones que hagamos hoy. Los efectos, positivos o negativos, son el resultado de una **acumulación** paulatina que se desarrolla en el tiempo. El tiempo que se emplea en otros frentes se resta a prácticas saludables a las que podríamos dedicarnos si nuestra atención no fuese tan concentrada en cosas que no son importantes si comparadas con una salud fuerte y duradera.

El metabolismo es el conjunto de reacciones bioquímicas y procesos que ocurren en las células y en el organismo. Estos procesos interdependientes son la base de la vida, y permiten las diversas actividades de las células: crecer, reproducirse, mantener sus estructuras y responder a estímulos, entre otras actividades.

En las células se produce una serie constante de reacciones químicas y físicas que sirven para diversas funciones del organismo como la digestión, el crecimiento, el procesamiento de las toxinas, y contribuyendo a la función inmunitaria, la producción de energía, etcétera. El metabolismo está implicado en cada función fisiológica y orgánica, cumpliendo **300 trillones** (300 seguido de 12 ceros) de operaciones químicas ¡por segundo!

En el metabolismo hay *catabolismo* y *anabolismo*.

El **catabolismo libera energía**, como la que se obtiene del azúcar (glucólisis). Transforma a las moléculas complejas en moléculas sencillas, y la energía obtenida es almacenada como ATP (adenosín trifosfato).

El **anabolismo**, en cambio, **utiliza dicha energía** para construir componentes de las células como las proteínas y los ácidos nucleicos.

Entonces: el metabolismo es un proceso cardinal que, con el catabolismo rompe a las moléculas grandes que nos sirven de material en pedazos útiles y con el anabolismo usa esas piezas para la construcción de nuevas partes. Esa materia que se despedaza para ser utilizada en la construcción es la comida (Gu Qi) y el aire (Kong Qi).

Catabolismo y anabolismo dependen el uno del otro. Si pensamos en la comida, cuando es introducida está compuesta por moléculas grandes y complejas, que no pueden ser utilizadas pasando a la sangre de no ser reducidas. El catabolismo las "rompe" en moléculas simples para que puedan entrar en la sangre y ser transportadas a las células. Con esta "reducción", al mismo tiempo se desprende energía, y ésta es acumulada. En otros términos, el Gu qi de la comida es procesado y llevado a los órganos zang-fu. El Gu qi se unirá al qi de la respiración para producir el Qi post-natal que nos mueve y hace posible vivir.

Todo este proceso alquímico (metabólico) necesita energía para producirse en primer lugar. Ese qi inicialmente era energía pre-natal, pero ahora ha de basarse en nuestra propia capacidad de seguir produciendo energía durante toda la vida.

Como veremos, la función alimenticia y la respiratoria están ligadas para producir energía. Esta es la razón del porqué en los antiguos textos de Qi gong se hace mucho hincapié en la alimentación sana, cosa más que obvia en los tiempos antiguos, incluso porque entonces no existía la posibilidad de escoger nutrimentos sabrosos pero perniciosos entre una constante y variada oferta, y, además, la gente se movía en continuación.

La velocidad del metabolismo influye en cuánto alimento necesita el organismo, pero lo que un organismo en particular encuentra beneficioso o tóxico depende del propio diseño genético. Alimentos generalmente beneficiosos para un individuo puede que sean altamente tóxicos para otro. No es sabio ni realista hacer protocolos generales para todos como parece estar de moda, por ejemplo, en gráficos tales como la "pirámide alimenticia". Con la introducción constante en el cuerpo de alimento cuya toxicidad (para nosotros) ignoramos, el sistema inmunitario es solicitado inútilmente, consumiendo energía vital para poder compensar lo que estamos haciendo sin conciencia de los futuros efectos. Las alergias son un ejemplo de fallos de la inmunidad, así como los trastornos autoinmunes (ej., artritis reumatoide). No sólo:

también la función digestiva queda perjudicada con el tiempo (y con ella toda la alimentación celular) dando lugar a misteriosas intolerancias, síntomas y signos inexplicables y finalmente a daños fisiológicos y/u orgánicos.

La medicina es la ciencia que debe curar. Debe basarse en lo que funciona, lo que cura, y cada uno debe comprender y averiguar de manera empírica qué es lo que le cura y hace estar bien, y qué le daña. Sin engaños ni extremismos. Un individuo es un organismo único, que no puede ser reducido a un factor estadístico. Los laboratorios y la investigación hacen una gran tarea, pero al final nuestra salud individual depende de cómo actuamos y de hasta qué punto estamos dispuestos a responsabilizarnos.

Hormonas y neurotransmisores son los mensajeros que dan al organismo las instrucciones acerca de qué, cómo, cuánto y cuándo realizar determinadas funciones orgánicas y fisiológicas a fin de mantener la homeostasis. Es la función endocrina, directamente ligada a la neurológica y la inmunitaria. Básicamente, nuestra **inmunidad** es el factor **más importante** en la salud. La mayor parte de los medicamentos no curan, sino que son paliativos sintomáticos, ayudándonos a superar el bache. El trabajo de curación lo hace el organismo mismo a través de su capacidad genética de **auto-reparación**.

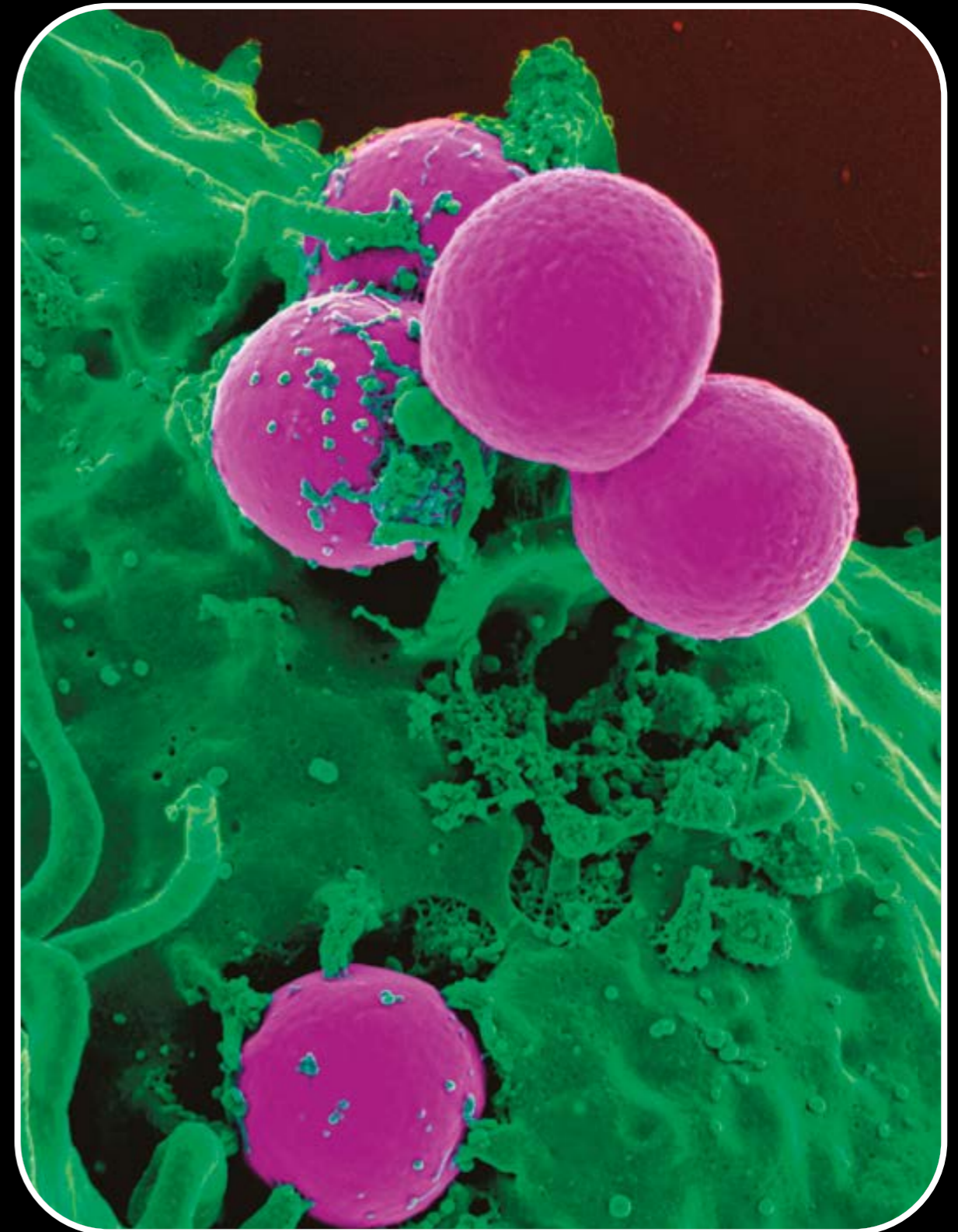
Por un lado, el sistema hormonal y el cerebro envían sus mensajeros a los órganos, glándulas y células; por el otro algunos de éstos producirán hormonas y neurotransmisores y otros ejecutarán las funciones que servirán para mantener la salud gracias a la constante y eficiente labor de re-ajuste y reparación realizada por la inmunidad.

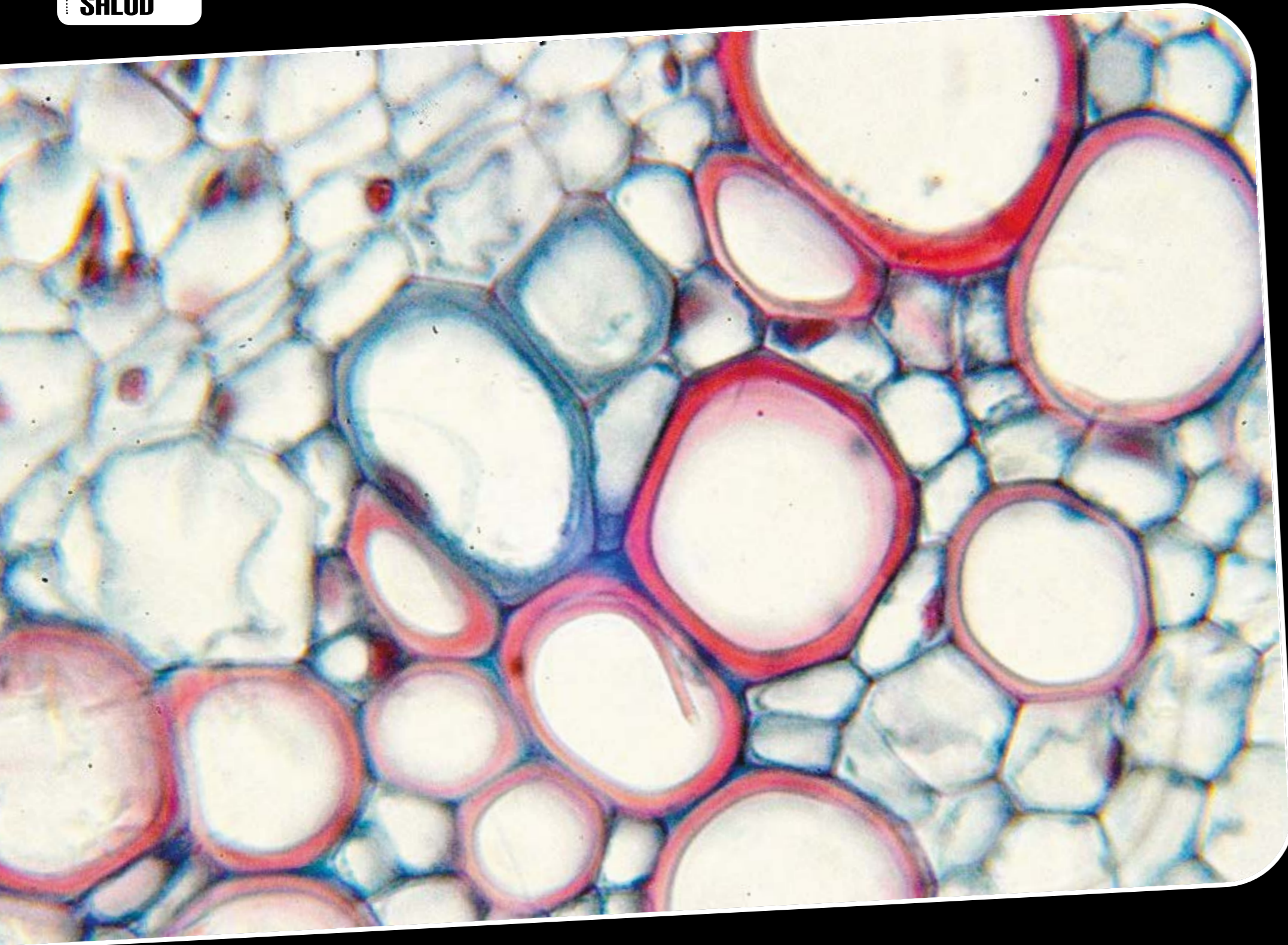
Con esta base de partida sana los otros grandes sistemas vitales pueden hacer su trabajo por cómo están diseñados: el cardiovascular, el digestivo, el urogenital, el neurológico y así siguiendo.

La salud es un delicado y complejo equilibrio de funciones orgánicas y reacciones químicas todas interdependientes. A esto se le añade el complejo factor psíquico, que veremos más adelante. Todo esto forma el metabolismo en general.

El organismo es como un **círculo cerrado** en conti-

“La velocidad del metabolismo influye en cuánto alimento necesita el organismo, pero lo que un organismo en particular encuentra beneficioso o tóxico depende del propio diseño genético...”





nua retroalimentación. Pensemos en esto: los sistemas mencionados deben funcionar todos según su propio equilibrio óptimo (cada órgano tiene su propio equilibrio de Qi). Pero, para que funcionen deben recibir los estímulos adecuados desde el exterior: alimento, oxígeno y movimiento/reposo. Entonces el sistema digestivo, el respiratorio, el músculo-esquelético (asistido por el cardiovascular y el respiratorio),

cobran cada uno su relevancia particular en esta cooperación con un fin común, o sea la funcionalidad (salud). Espero se vea claro cómo todo está interrelacionado conforme enseña la Medicina China desde hace siglos. No se debería pensar en sistemas y órganos de manera separada.

Resumiendo: los "ladrillos" que permiten la edificación de una salud fuerte y duradera consisten en

diversos factores variables pero dependientes (elementos químicos y moléculas, reacciones químicas y físicas y funciones mecánicas) que se resumen en alimentos para las células. Los más cruciales son la comida (las moléculas que introducimos en el cuerpo), el aire (oxígeno) y movimiento físico. El organismo vive de ellos. Si la calidad de este "Qi" es buena, bueno será el Qi que producimos y usamos (el metabolismo), la inmunidad y la homeostasis (el equilibrio químico-orgánico). A partir de aquí cobra importancia

“Factores culturales y tradicionales fomentan una ignorancia generalizada pasada de generación en generación. Se trata de convicciones difíciles de erradicar...”

precisamente qué tipo de actuaciones realicemos para que todo funcione adecuadamente.

Examinaremos en detalle estos tres factores, pero quisiera decir con anterioridad que la capacidad de **auto-reparación** del organismo, que no será nunca enfatizada suficientemente, se funda casi totalmente en lo que el organismo recibe desde el exterior. Esto depende de nuestro entendimiento, voluntad e intención. Evidentemente influyen factores genéticos también, pero cabe decir que si un organismo no es completamente funcional una alimentación correcta tal vez no lo curará, pero ayudará a que los daños queden contenidos y controlados. Toda la **prevención** se funda en estos principios.

Referente a la comida el error generalizado es considerarla como algo normal, bueno en sí y mejor aún si está rica para el paladar. Factores culturales y tradicionales fomentan una ignorancia generalizada pasada de generación en generación. Se trata de convicciones difíciles de erradicar. He visto cómo algunos individuos no podían dejar ciertas comidas aún a sabiendas de que se estaban suicidando mediante la asunción de ese tóxico.

Lo que consideramos como "comida" en realidad son moléculas complejas que el metabolismo tendrá que desmontar (catabolismo) para poderlas utilizar

(anabolismo). La "carne", buena fuente de proteínas, no es sencillamente eso. Son moléculas que cambian enormemente si se trata de vacuno, cerdo, pollo, pavo, pato, jabalí, etc. Lo mismo va para el pescado que no es lo mismo si blanco o azul, de río o mar, pulpo o almejas. Los mejillones son molecularmente diferentes de las ostras u otros crustáceos, y así siguiendo. Y también el tipo de cocción varía la estructura química de los alimentos. Una salchicha a la parrilla no es lo mismo que una hervida o frita, siendo la barbacoa el método más tóxico de entre los muchos, peor que el frito. Esta es la primera regla que fijar bien en nuestro conocimiento. La estructura química cambia según la cocción, el tipo de alimento y las combinaciones que hagamos entre moléculas, así que un alimento beneficioso tal como las legumbres pueden dar problemas si no son cocinadas bien, por ejemplo.

Es necesario conocer los hechos básicos de cómo

funciona el mecanismo de la digestión y la absorción. El primer factor en que fijarse es que el organismo sano tiene **pH alcalino**. Un cuerpo ácido presenta menor resistencia a los elementos patógenos ya sean bacterias o virus; tiene una menor capacidad de auto-reparación; favorece un ambiente en el cual no sólo los patógeno pueden proliferar, sino también las células cancerígenas y los radicales libres (responsables de la demolición paulatina celular). Todos estos elementos que atacan y desequilibran al sistema de homeostasis proliferan en entorno de **pH ácido**. Por lo tanto, la comida que introducimos, y que se quedará en nuestro interior durante al menos 24 horas, recibe una primera selección que elimina a alimentos que, por deliciosos que sean, son decididamente dañinos. Hay que enfatizar que cuando digo dañinos, o sea tóxicos, me refiero a efecto patógenos a largo plazo. Por ejemplo, la carne roja es muy ácida; la blanca y el pescado mucho menos. El azúcar es ácido, la miel es alcalina. Si un organismo tiende a la acidosis, introducir carne y fritos aumenta la acidez del pH. No se trata de edad, de ser joven o viejo. Se trata de acu-

mulación de agresiones constantes llevada a cabo durante un tiempo más o menos largo.

A esta acumulación se le añade la capacidad de compensación y auto-reparación del organismo. Si éste está en óptimas condiciones hará su labor de neutralizar a los tóxicos. Si en cambio el sistema orgánico está hiper-solicitado llegará a ceder, y entonces los patógenos comenzarán a establecerse, hecho visible en los primeros desequilibrios y achaques que se suelen atribuir a la edad.

El envejecimiento, hecho ineluctable, puede ser detenido hasta un mínimo, como enseñan los taoístas, pero hay que darle al organismo los materiales correctos para que pueda contrarrestar a los efectos del envejecimiento (fallos orgánicos, cromosómicos) y de los atacantes patógenos (virus, bacteria, toxinas, y hasta mutaciones cancerígenas).

El primer paso, pues, arranca por una dieta adecuada, lo que no tiene nada que ver con las dietas como se entienden ni con las generalizaciones nutricionales. Cada uno es diferente y tiene que averiguar empíricamente lo que le daña y lo que le favorece. Estudiaremos este importante ámbito en futuros artículos.

El oxígeno también es cardinal. La respiración es la función principal más vital. No se trata sencillamente de inhalar oxígeno. Se trata de evitar la hiperventilación. Respirar mal, o sea demasiado (hiperventilación) acidifica al organismo rapidísimamente. Los primeros signos de una acidosis por hiperventilación son las extremidades frías. También estudiaremos este punto.

En cuanto al movimiento nos ocuparemos de este factor por primero, en el próximo número, y no porque sea menos importante pero tal vez porque sea el más directo de comprender.

El movimiento es lo que junta a los dos nutrientes fundamentales de la actividad celular de producción de energía vital ATP: oxígeno y moléculas alimenticias. Sin movimiento el organismo pierde paulatinamente la capacidad de metabolizar, regenerarse y desintoxicarse, además de accionarse otros mecanismos patológicos o de favorecerse. Los músculos no fueron diseñados con función estética. Su función fundamental es permitir que el cuerpo se mueva, a la cual se añade toda una serie de funciones más o menos accesorias.



BIBLIOGRAFÍA

Por Marc Boillat Sartorio



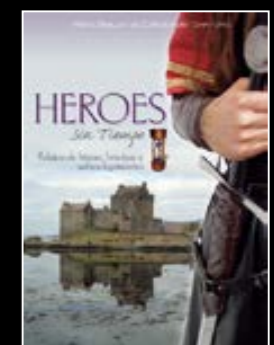
Las enseñanzas de un guerrero. La experiencia de M. Musashi aplicada a los desafíos cotidianos. Vol 2° P.V.P. 18€



El corcho en el huracán. Los fundamentos de la meditación de la visión interior. P.V.P. 9€



Chi kung avanzado Inversión en salud P.V.P. 17€



Héroes sin tiempo. Relatos de héroes, heroínas y sabios legendarios P.V.P. 15€



Tai chi chuan. El camino de vuelta P.V.P. 20€



Salud y bienestar con el Chi kung P.V.P. 12€

Cristina **Vizcaíno**

Por Ana Belén Almécija Casanova
Abogada i Criminóloga
Formadora de Seguridad Privada
www.annaalmecija.com

Una guerrera del tatami camino a Tokyo 2020

La karateka madrileña Cristina Vizcaíno González compete en kumite, categoría -68kg y gracias a su esfuerzo, constancia y disciplina, cuenta en su currículum deportivo con un sinfín de títulos como el de subcampeona del mundo, campeona de Europa, campeona de una prueba de la Premier League, campeona de España...



Foto cortesía de bunkaifoto.

Cristina Vizcaíno es cinturón negro 2o Dan, Juez Regional de Kata y Árbitro regional de Kumite, cuenta con una Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, un Máster en Profesorado de ESO y cursa un Máster de Alto Rendimiento en la UCAM.

Pero actualmente no solo debe centrarse en sus éxitos deportivos, sino que su lucha es otra: para poder continuar con su carrera debe conseguir financiación suficiente que le permita acudir a todos los campeonatos de la Premier League.

SU OBJETIVO: SUBIR AL PÓDIUM EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE TOKYO 2020

¿En qué punto de tu carrera estás y hacia dónde caminas?

Me encuentro físicamente en un momento de forma muy bueno donde mis objetivos a corto plazo son el Campeonato de Europa, a medio plazo la Liga Mundial que se disputará durante todo 2018 y a largo plazo me gustaría poder ir a Tokyo 2020.



Foto: RFEK-J.MRguez.



Foto: RFEK-J.MRguez.

¿Consideras que Tokyo 2020 puede ser la culminación de tu carrera deportiva profesional? ¿Tienes opciones realistas de poder llegar a las olimpiadas?

Creo que por edad y por lo que unos Juegos Olímpicos representan para un deportista, poder clasificarme y, por qué no, conseguir una medalla en Tokyo, sería un final más que perfecto para mi carrera.

Actualmente me encuentro dentro del Top10 del Ranking Mundial y por tanto con opciones para poder clasificarme. Está claro que será difícil, pero lucharé por ello. Y es que esa lucha no es solo a nivel deportivo, la búsqueda de patrocinador es mi prioridad, ya que, si no consigo el dinero necesario para hacer la Liga Mundial, difícilmente podré conseguir clasificarme para Tokyo.

Has iniciado dos campañas paralelas: el crowdfunding y la búsqueda de patrocinador...

Esta búsqueda de financiación empezó hace ya algún tiempo y la he centrado en encontrar un patrocinador, creo que ese ha de ser el objetivo.

Mientras lo consigo, y también mientras convocan becas u otras ayudas, si es que llegan, he decidido iniciar la campaña de crowdfunding como apoyo para seguir asistiendo a campeonatos.

¿De qué cantidad estamos hablando para poder conseguir tus objetivos?

En mi caso, para poder llegar a los JJ.OO., el importe oscila entre 7.000 y 10.000 euros anuales, con esa cantidad podría asistir a todos los campeonatos que confor-

man la Liga Mundial, así como algunos entrenamientos internacionales importantes que hay a lo largo del año.

Hay muchos deportes y muchos deportistas por los que las empresas podrían apostar ¿Qué ventajas puede tener para un patrocinador apostar por ti?

Además de las ventajas fiscales por esponsorizar a deportistas, creo que el karate como arte marcial aporta unos valores que no aportan otros deportes, como son la humildad, el compañerismo, el respeto por el adversario que son interesantes para vincularlos con una marca.

A parte de esto, el karate, al ser la primera vez olímpico en 2020, en el lugar de origen del propio deporte –Japón–, considero que va a ser uno de los deportes más mediáticos de los próximos juegos. Tendrá un gran impacto, promoción y publicidad por ser Japón, como he dicho, el país origen del karate.

En mi caso, además, tengo una presencia constante en internet, he creado un blog, tengo cuenta activa en todas las redes sociales con lo cual hago visible fácilmente la marca de mis patrocinadores.

Hay voces críticas con el hecho de considerar los valores tradicionales del karate compatibles con acudir a unos Juegos Olímpicos...

El karate, bajo mi punto de vista, tiene dos vertientes, la tradicional, donde se defiende el karate como estilo de vida y arte marcial ancestral en la no se ve con buenos ojos la inclusión del karate como deporte olímpico por todo lo que ello implica (sponsors, politización del deporte, etc.), y otra, que es la que a mí me gusta, que es la de competición, donde el karate se ve como un deporte competitivo y donde se requiere una inyección económica para poder llegar a una olimpiada.

Además, en esencia, no considero incompatibles los valores del karate tradicional y los del movimiento olímpico.

Creo que las Olimpiadas son una gran oportunidad para dar a conocer nuestra disciplina, y quiero estar ahí, espero poder representar a España en Tokyo 2020.

Muchas gracias Cristina y que tengas suerte.

Gracias a vosotros.

INTERESADOS EN AYUDAR A CRISTINA VIZCAÍNO
<https://www.gofundme.com/cristinavizcainotokyo2020>



Foto cortesía de bunkaifoto.

CRISTINA VIZCAÍNO

- Fecha de nacimiento: 1 de marzo de 1987 (Madrid)
- Federación: Madrileña
- Licenciada en Ciencias del Deporte
- Nº 8 del Ranking Mundial y nº 4 de la Premier League
- 1 x Subcampeona del Mundo
- 1 x Subcampeona del Mundo
- 3 x Campeona de Europa
- 2 x Subcampeona de Europa
- 5 x Tercera de Europa
- 1 x Campeona Campeonato Iberoamericano
- 1 x Campeona de Europa Universitaria
- 15 x Campeona de España
- 3 x Subcampeona de España
- 5 x Tercera de España
- Premio al mejor deportista de Karate de Madrid 2013

Fuente: www.rfek.es

BIBLIOGRAFÍA

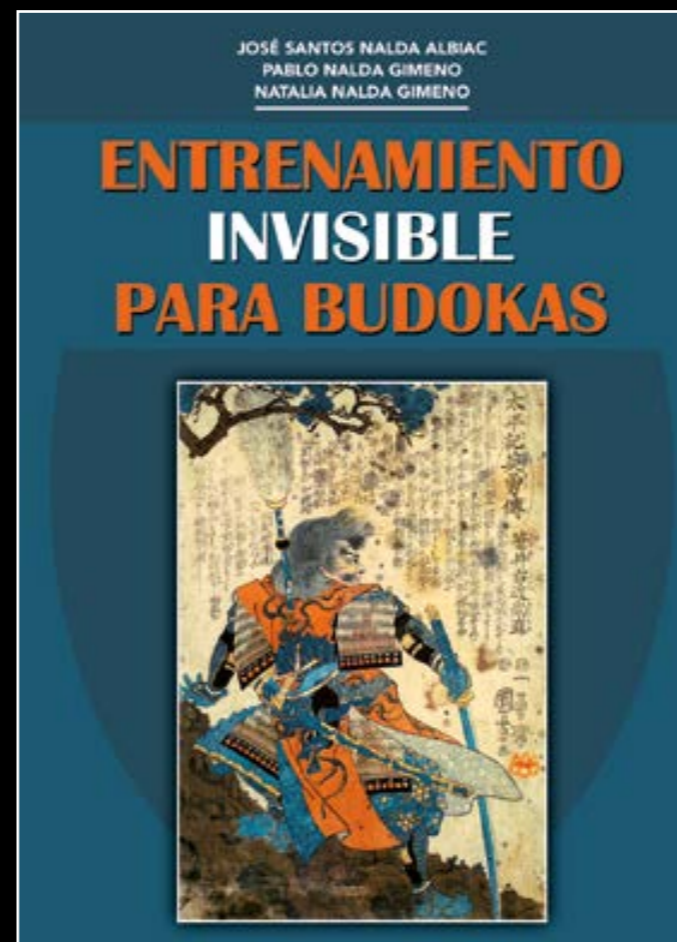
ENTRENAMIENTO

INVISIBLE

PARA BUDOKAS

José Santos Nalda Albiac, 5º Dan
Pablo Nalda Gimeno, 4º Dan
Natalia Nalda Gimeno, 1º Dan

P.V.P. 15 euros
Número de páginas: 160
ISBN: 9788420305936



“Los fundadores del Judo, del Karate, del Aikido, etc., idearon sus respectivas disciplinas como sistemas de lucha inteligente, pero también como métodos educativos para la mejora y superación integral de los practicantes, puesto que el Budo que ellos concebían trascendía, y trasciende, el ámbito de las técnicas de combate cuerpo a cuerpo...”

“El budoka del siglo XXI necesita una formación más amplia, enriquecida con los conocimientos recientes, extraídos de las diferentes áreas del saber referentes al estudio del ser humano...”

Los deportistas de nivel olímpico así como todos los apasionados por actividades de aventura, de prueba, de liderazgo, los cuerpos especiales de policía o del ejército, etc. practican con asiduidad el entrenamiento invisible, porque son conscientes de que para alcanzar el óptimo rendimiento de sus facultades no es suficiente con la preparación física y técnica. ¿Qué es el entrenamiento invisible? Es atender y adiestrar todas las esferas de la personalidad que son susceptibles de mejora, hasta situarlas en el nivel de la excelencia.

En el ámbito del Budo se contemplan los valores heredados de la formación de los samuráis, y en sus principales disciplinas (Judo, Karate, Aikido, Jiu Jitsu, Kendo) se hace hincapié en la necesidad de una formación global del budoka. Todos los maestros más famosos coinciden al afirmar que la técnica sin el espíritu no vale nada.

Encontramos en numerosas publicaciones de Artes Marciales la filosofía de una escuela de vida, pero en pocas o ninguna se dan pistas útiles para caminar hacia la superación personal. En estas páginas el lector encontrará las suficientes orientaciones para entrenar y mejorar el cuidado del cuerpo, la técnica o destreza corporal, el dominio de la mente, el control de sus emociones, las actitudes que debe adquirir, los valores humanos y espirituales, que le conformarán como una persona plenamente realizada a través de los principios del Budo, de los últimos conocimientos de psicología práctica, y de otras fuentes del saber humano.

El yin y el yang en el Aikido

合気道

Por Jaume Segura, Shidoin
Dojo Aitai
aitai@aitai.es

Como es sabido, la conciencia de dualidad que impregna la cultura oriental también está presente en las artes marciales originarias del Japón y, como no podía ser de otra manera, el Aikido es una buena muestra de ello...

Este artículo no pretende explicar la teoría del yin-yang ni hacer un repaso exhaustivo de los conceptos que la integran, solo incitar a observar la práctica del Aikido desde una perspectiva levemente distinta y subrayar algunas referencias de las muchas que existen, simbólicas y reales, del concepto del yin-yang que se pueden encontrar en este arte marcial y que suelen pasar desapercibidas, a pesar que solo con lanzar una mirada más intuitiva se adivina su presencia.

El primer indicio lo encontraremos en los practicantes que visten hakama negro y chaqueta del keikogi blanca. Es cierto que la tradición de llevar el hakama viene de costumbres que no están relacionadas con el yin-yang, pero aunque no se llegue a explicar, visualmente la conexión es evidente.

Lo siguiente que podemos observar es a Uke y Tori (atacante y defensor), como la cara y la cruz de una misma moneda. Un buen Tori será aquel que consiga ser un buen Uke; es decir, hay que vivir en propia piel las dificultades y retos a los que un Uke se enfrenta, que no son pocos. Atacar con eficacia y decisión, asumir los desequilibrios, luxaciones y proyecciones que se reciben a causa del ataque y mantener la compostura en las circunstancias más adversas. Por su parte, Tori, sin la experiencia que da el haber entrenado exhaustivamente este rol, no tendrá conciencia clara de la globalidad de la práctica y pasará mucho tiempo antes que sea capaz de distinguir las diferencias existentes entre una preparación respetuosa pero eficaz, y una práctica forzada o fingida.

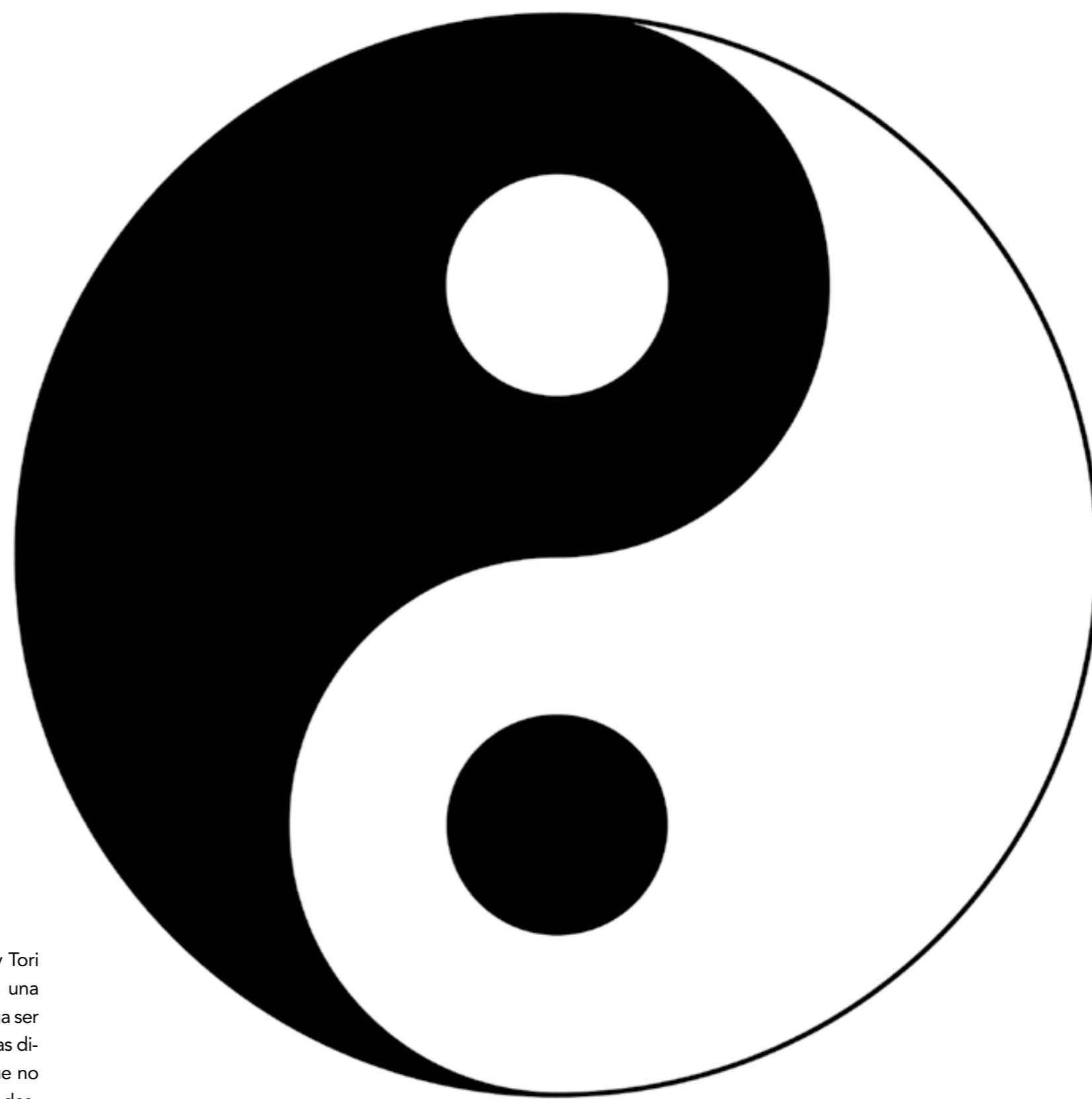
En el apartado de ataques, éstos pueden ser lineales y circulares. Mae geri, la patada frontal, es lineal; en cam-

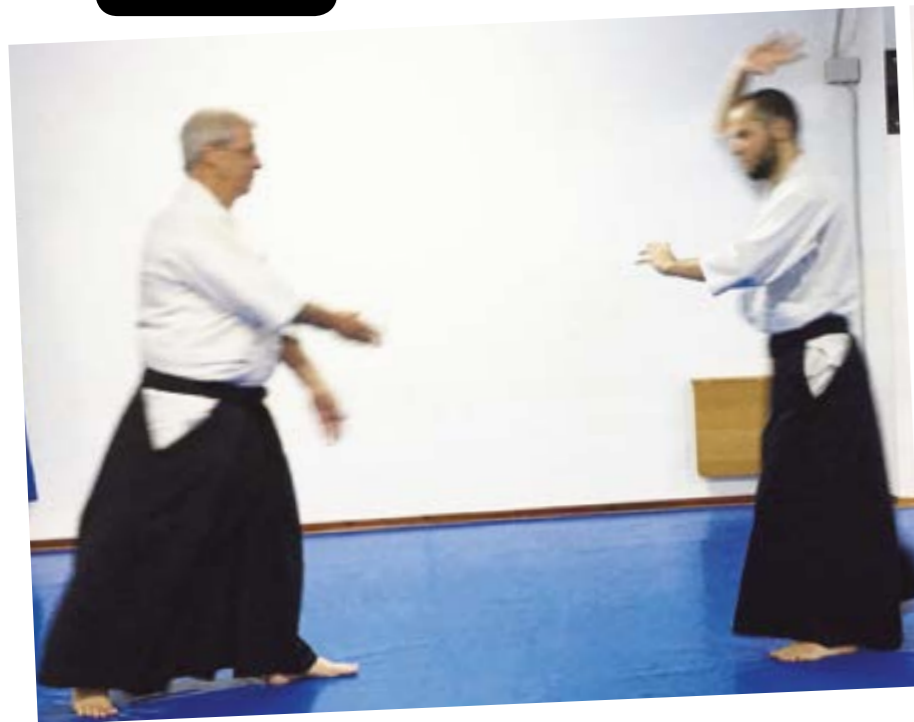
bio, yokomen uchi, el golpe en la sien, es circular. Kata dori menuchi, agarrar el hombro y golpear la cabeza, es lineal; sin embargo, mawasi chudan tsuki, golpear las costillas lateralmente con el puño, es circular. Además, cuando el Uke tenga que tomar ukemi; asumir la caída provocada por la proyección de Tori, principalmente realizará dos tipos, planas o rodadas. Podrán ser con el matiz lateral que le imprima su técnica y estilo, pero en cualquier caso serán hacia adelante o hacia atrás.

Lo mismo ocurre en el capítulo de recepciones. Ade-

más de haberlas lineales y circulares, también pueden ser centrífugas y centrípetas, dependiendo del tipo de inercia que acumule el cuerpo de Uke. Cuando ésta sea excéntrica, girará alejándose de Tori; al contrario de la concéntrica, en la que la espiral que realiza Uke le acercará a Tori.

Otra característica importante a destacar es que muchas de las técnicas se trabajan de dos formas: omote y ura, utilizando para ello desplazamientos como irimi y tenkan, dos elementos más del yin y el yang dentro del Ai-





kido que permiten ir por delante o por atrás. La forma omote atañe a todo aquello que permite entrar claramente sobre el centro de Uke, mediante desplazamientos o atemis que inciden en su equilibrio de manera directa u oblicua y que abren una brecha en su guardia. En cambio, la forma ura trabaja la capacidad de absorción y asimilación, ayudándose de movimientos que envuelven y rodean al Uke o bien buscan alcanzar su espalda.

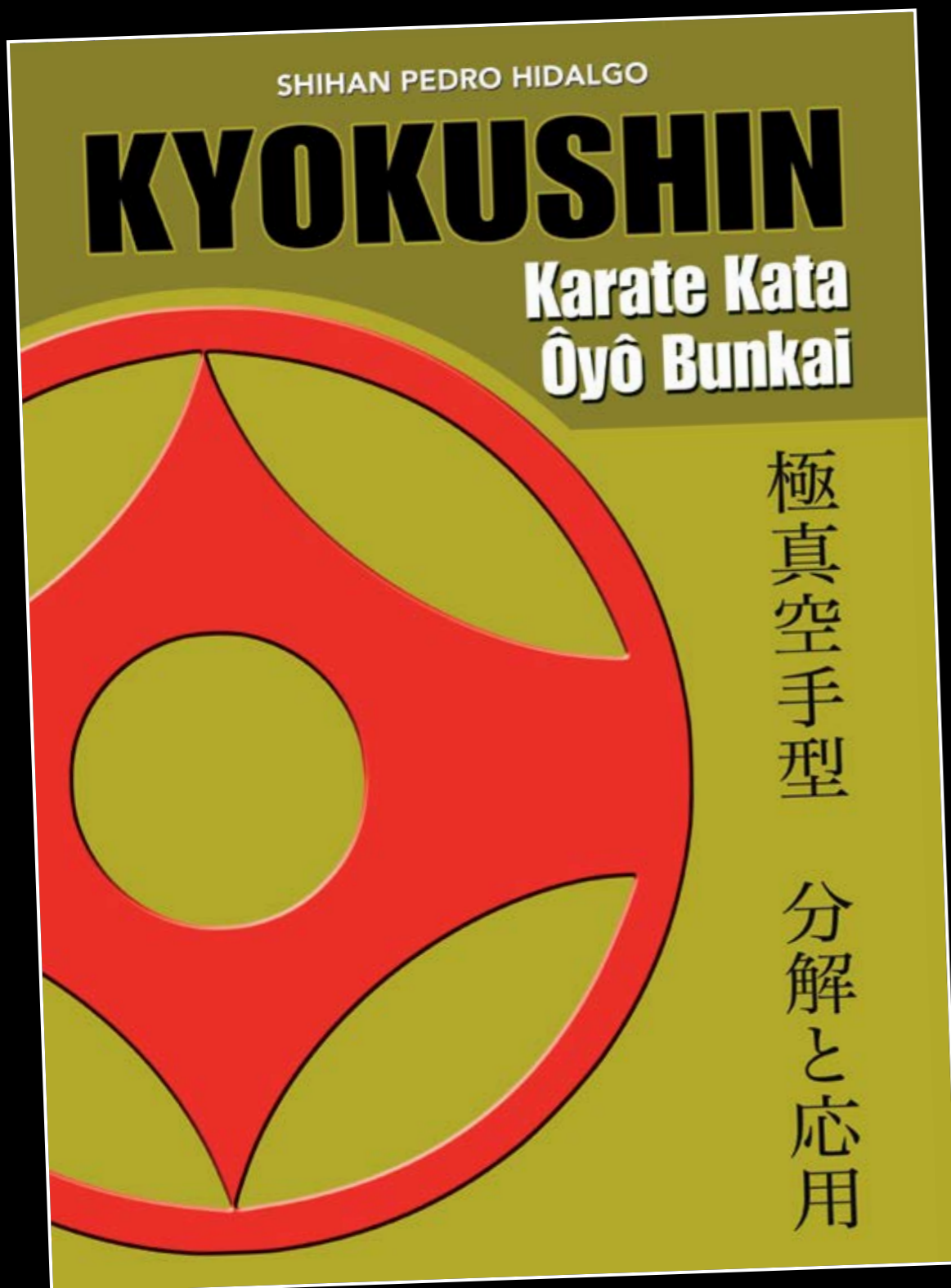
También encontramos múltiples ejemplos visualmente bastante claros en técnicas con proyección, como Kote gaeshi, Irimi nage, Juji garami o Koshi nage, en las cuales, solo durante un instante antes del ukemi, Uke y Tori plasman el signo del yin-yang entre los dos. Otro ejemplo más es la proyección cielo-tierra, la técnica conocida como Tenchi nage, que como su propio nombre indica ya expresa un arriba y abajo, o lo que es lo mismo, el espíritu y la materia que forman la unidad.

En el Aikido concurren ciertos aspectos en el entrenamiento diario que corroboran el interés de este arte marcial por mostrar una idea de unidad compuesta por partes opuestas en incesante búsqueda del equilibrio entre ellas. Muestra de ello son el ma-ai y el de-ai; el espacio y el tiempo que, desde la perspectiva del Aikido, son algo más que dos dimensiones. Para un observador atento, todo ello invita a reflexionar en que no existe lo uno sin lo otro, en la interdependencia de las partes. Es un ejercicio de lógica elemental advertir que la distancia y el momento elegidos son elementos fundamentales para la ejecución correcta de cualquier técnica.



En el Aikido concurren ciertos aspectos en el entrenamiento diario que corroboran el interés de este arte marcial por mostrar una idea de unidad compuesta por partes opuestas en incesante búsqueda del equilibrio entre ellas.

Para terminar, una última reflexión. No importa si el aikidoka llega a ser consciente de la existencia de estos indicios; de hecho, serán irrelevantes para su rendimiento en caso que su esfuerzo esté supeditado al éxito personal. Ahora bien, si intenta respetar y conocer las leyes de la naturaleza, si indaga en el sentido velado de las cosas más allá de lo puramente técnico, encontrará infinidad de elementos que harán de su búsqueda un camino vivo, lleno de reflexión y conocimiento. Al fin y al cabo, solo se trata de cristalizar la teoría con la práctica, o si se prefiere, unificar mente y cuerpo.



KYOKUSHIN KARATE KATA ÔYÔ BUNKAI

Shihan Pedro Hidalgo

P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 162
ISBN: 978-84-203-0598-1

SOSAI MAS OYAMA se refería a los katas como la madre del Budô Karate. Recomendaba su práctica con la máxima rigurosidad ya que tradicionalmente éstos constituían prácticamente la única forma de transmitir el arte. A través de ellos se aprendían las técnicas, los movimientos, las esquivas, los giros...

La obra que tienen entre las manos les guiará en un rápido recorrido histórico desde los sistemas de lucha de la antigüedad hasta llegar a la aplicación práctica de una técnica contenida en un kata de Karate. Para llegar a la maestría en un kata no es suficiente con saber ejecutarlo sino que es imprescindible entenderlo y comprender el significado de los movimientos que lo integran. En este libro diseccionamos y analizamos (Bunkai 分解) los katas Pinan 平安 para llegar a una aplicación práctica (Ôyô 応用) en autodefensa.

La correcta práctica de los katas proporcionará unos hábitos motrices y una memoria muscular que le pueden ayudar a reaccionar correctamente ante una agresión. Además, el uso de utensilios cotidianos puede aumentar exponencialmente la eficacia de los atemis, pellizcos

y aplastamientos. En esta obra mostramos diferentes técnicas de autodefensa utilizando un teléfono móvil, paraguas o unas llaves.



SHIHAN PEDRO HIDALGO practica artes marciales desde el año 1977. Casi 40 años en los que ha recibido las titulaciones siguientes: 5º Dan Karate Kyokushin, 1º Dan Tai-Jitsu, 1º Dan Yoshin-Ryu Ju-jutsu, 1º Dan Okinawa Kobudô, 1º Dan Tanbojutsu, Árbitro Nacional de Katas y Kumite, Monitor de Karate FCK, Técnico Deportivo Nivel I, Juez Tribunal de Grados FCK y Experto superior y monitor de Yubibojutsu.

En palabras del Shuseki-Shihan Pere-Lluis Beltran: "El Shihan Pedro Hidalgo, para aquellos que no lo conozcan, aparte de ser un practicante de Artes Marciales: Kyokushin Karate, Kobudô, Tai-Jitsu, etc., es un apasionado estudioso de la historia y filosofía que las envuelve y por ello profundiza en muchos aspectos de éstas que otros ni tan siquiera llegan a imaginar." Todo lo cual le proporciona el bagaje, la experiencia y la cultura marcial idóneos para presentar este trabajo sobre Kyokushin.

J. Manuel Cortés i Garijo

REFERENTE MUNDIAL DEL ARBITRAJE DE JUDO

"...se hace camino al andar..."

Antonio Machado

Si alguien sabe hacer camino, éste es nuestro protagonista: J. MANUEL CORTÉS I GARIJO, 50 años en el Judo, justo los mismos que el Club al que ha pertenecido toda su vida, el JUDO CONDAL, y con el mismo Maestro, **FRANCESC TALENS CORAL** 9º Dan (1929-2012).

¿Cuál ha sido el camino que ha llevado a J. Manuel Cortés a ser en estos momentos uno de los máximos exponentes en el arbitraje mundial de Judo? Podríamos limitarnos a citar su "impresionante currículum", y ahí está, pero queremos ir algo más lejos.

Según nos comenta él mismo, unos días antes de la inauguración del Judo Condal, su padre, Josep Cortés, pasó por la puerta y leyó un cartel: "próxima apertura Escuela de Judo Condal, deporte de origen japonés, muy formativo y de gran utilidad en defensa personal".

J. Manuel era un chaval de 9 años muy tímido, "lo primero que pensó mi padre al ver el cartel fue apuntarme a ese deporte para que me espabilara un poco". El 7 de octubre de 1967, tanto el Club de Judo Condal como J. Manuel Cortés empezaron las clases. En octubre del 2017 cumplirán 50 años en el mundo del Judo.

Comentario que no pasa desapercibido; el Judo aporta inicialmente a J. Manuel una relación positiva con su entorno. Partiendo de la base que las cualidades particulares que pueda tener una persona, llegan al máximo de su rendimiento si éstas se desarrollan en el mejor contexto, en este caso, el Judo Condal.



Foto: Ferran Piqué
premsa@fedecatjudo.cat

Comisión historia del Judo catalán
www.historiajudocatala.com
Isidre Punsà
Oscar Gispert
Francesc Flores
Xavier Rubies
Ramón Díaz
Loli Gómez

Se inaugura "el Club de Judo Condal"

Para responder a la pregunta inicial, hay que conocer el ambiente del Judo en el que ha crecido J. Manuel: El club, Judo Condal. Su maestro, **FRANCESC TALENS**. El contexto, una generación excelente de judokas. Ha vivido todas las etapas por las que puede pasar un judoka: alumno precoz, competidor en todas las categorías (infantil-junior-sénior), profesor, árbitro y maestro.

El Maestro Talens, alumno aventajado de **HENRI BIRNBAUM** (introducido del Judo en nuestro país), coincidió en sus inicios como competidor con la primera

"El Judo ha sido y es mi vida, es el medio donde me muevo, donde tengo mis mejores amigos"

generación de grandes judokas: Enrique Aparicio, José Pons, Raúl Roviralta, José Busto, Víctor Gaspar, etc.

Inicialmente, Francesc Talens había practicado Boxeo y Greco-romana, pero en cuanto conoció el Judo, decidió dedicarse a él de forma intensa. El Maestro Birnbaum denotó en él dotes para la enseñanza, coincidiendo con la etapa en que el Judo empezó a ser reconocido y a expandirse. Birnbaum decidió tomar un ayudante y no dudó en proponérselo a Talens, hecho que significó una gran satisfacción según nos ha manifestado en varias ocasiones su esposa, la Sra. María García. Talens, a partir de esa propuesta, decidió dar un giro a sus obligaciones profesionales y dedicarse por completo al mundo del Judo. Haciendo tándem con Birnbaum, pusieron en marcha nuevos proyectos, como las clases especiales para niños o la introducción del Judo en el ámbito universitario. Simultáneamente, la primera hornada de judokas empezó a expandirse, no solamente por Catalunya (Aparicio, Busto, Fabrè, etc.) sino también por el resto de España (Gaspar). Talens se formó en todas las facetas del Judo: enseñanza, organización, arbitraje, etc. y en 1967 decidió dar un paso más. Apoyado por su esposa, abrieron su propia Escuela: Judo Condal, como lo hemos conocido toda la vida y como se le conoce en la actualidad, sito en el barrio de Hostafrancs, C/ Consejo de Ciento, nº 44 de Barcelona.

Dentro de este entorno, el Maestro Talens supo transmitir un ambiente de compañerismo y camaradería envidiable, dando como resultado una "Escuela de Vida" donde sus alumnos se impregnan desde pequeños del amor al Judo, al deporte y al compañerismo. Esto se traduce en generaciones de excelentes Judokas como se ha ido demostrando a lo largo de los "50 años del Club de Judo Condal".

UN NUEVO CLUB DE JUDO EN BARCELONA

Desde primeros de mes, funciona en nuestra ciudad, un nuevo centro para la práctica del «judo». Enclavado en el populoso núcleo de Hostafranchs (C. de Ciento - Taragona). Representa un nuevo pilar para el desarrollo de esta práctica deportiva en Barcelona, que tanta tradición tiene, ya que ha cose-

chado numerosos y resonantes triunfos, no sólo en el terreno nacional, sino en el plano internacional.

«Judo Condal», nombre de este nuevo club, dirigido por el «Cinturón negro», tercer Dan, don Francisco Talens Coral, empieza a dar sus frutos.

El Mundo Deportivo del 19 de noviembre de 1967.



Judo Condal. Foto: Familia Talens-García.



Revista El Budoka nº 323 con motivo de los 25 años Judo Condal.

Año 1958 Exhibición Salón Iris Birnbaum-Talens (Fotos: Familia Talens-García).



Año 1957 Salón Iris, Cto. Catalunya.

Algunos de sus alumnos destacados: Antonio Irsatorza, Juan Ramón Ibáñez, Javier Garvi, Mariano Valenzuela, Ildefonso González, Ferrán Cabaño, J. Manuel Cortés, Xavier González de Linares, Fontova, Arnald Armentano, José M^o García, Soriano, Joan Enric, Roger Cid, Gilberto Gregory, Antonio Tascón, Andrés Sevilla, Edgar Masanes, Susana Breda, Judit Pascual. Marta Gimeno, Pilar Murillo, Gemma Soruis, etc. Podríamos seguir y seguir, innumerables Campeones de Catalunya, de España...

J. Manuel Cortés desarrolla una intensa participación competitiva en las categorías Infantil, Junior y Sénior,

tanto representando al Judo Condal como con el equipo de la Autonomía Catalana, lo que hace que vaya acumulando experiencia y rodaje.

Guiado por la trayectoria del Maestro Talens en el mundo del arbitraje, J. Manuel se interesa por esta faceta del Judo, no siempre atractiva para los competidores. Se inicia en el arbitraje coincidiendo con la época de mayor expansión del Judo en nuestro país, años 80, con lo que el aprendizaje es realmente una inmersión; jornadas de hasta 8 horas arbitrando. No hay que olvidar que Catalunya desde que el Judo empieza a caminar, no solamente se preocupa de formar buenos profesores, sino también buenos profesionales del Arbitraje. Podemos nombrar como iniciadores a Birnbaum, Pons, Talens, Vidal, etc.

J. Manuel ejerce de Maestro en el Club Esportiu Maristes Sant Joan de Barcelona. Desde 1976, donde no dudamos que sabe transmitir la misma filosofía que recibió del Maestro Talens, he aquí algunos de sus alumnos que ya destacan:

Irene Barón, Ossian Cambeiro, Carlos Figueras, Patricia Esteban, Patricia Mazorra, Víctor Hernández, Carlos Villar, Nacho García, Ferrán Norberto, Marc Ubiñana, Diego Andrés, Ferran Cabaño Jr., Andrés Lizán, Itziar Mengual, Gemma Bruguera, Ferrán Guasch, Maxime Le Monze, Antoine Le Monze, Marina Hidalgo... Todos ellos Campeones de Catalunya en alguna categoría y muchos de ellos Medallas en Cptos. de España.

Currículum de J. Manuel Cortés...

Títulos:

- 7º Dan de Judo
- Entrenador Nacional
- Árbitro Continental desde 1992 / Árbitro Mundial desde 2000

Cargos:

- Federación Catalana: Vicepresidente
- Federación Española: Director del Colegio Nacional de Árbitros (CNA)
- Federación Internacional: Miembro de la Comisión de Arbitraje de la European Judo Union (EJU)
- Seleccionador Catalán en diferentes categorías
- Técnico CAR



Foto: Archivo J. Manuel Cortés.
Torneo París 2016.



Fotos: Familia Talens-García.



Judo Condal. Foto: Familia Talens-García.



Judo Condal. Foto: José María García.



Responsable con José M^º García del Equipo Infantil de Catalunya en el Cpto. de España.

Como árbitro destacan:

3 Juegos Olímpicos: Es el primer árbitro europeo en

arbitrar tres JJ.OO.

- 2008 Pekín (China)
- 2012 Londres (Reino Unido)
- 2016 Rio (Brasil)

7 Campeonatos del Mundo Senior

- Cpto. Del Mundo El Cairo 2005
- Cpto. Del Mundo Rotterdam 2009
- Cpto. Del Mundo Paris 2010
- Cpto. Del Mundo Chelyabinsk 2011
- Cpto. Del Mundo Rio de Janeiro 2013
- Cpto. Del Mundo Cheliabinsk 2014
- Cpto. Del Mundo Astaná 2015

5 Campeonatos del Mundo Junior

- Cpto. Del Mundo Nabeul (TUN) 2000
- Cpto. Del Mundo Jeju (KOR) 2002
- Cpto. Del Mundo Budapest (HUN) 2004
- Cpto. Del Mundo Sto. Domingo (DOM) 2006
- Cpto. Del Mundo París (FRA) 2009

18 Campeonatos de Europa así como innumerables Trofeos Internacionales, Grand Prix, Grand Slams, Masters, Test Olympic Events, Juegos del Mediterráneo, Universiadas, JOJE, Cptos. Del Mundo Universitarios, etc.

Ha sido denominado en varias ocasiones como uno de los mejores árbitros del mundo:

- Mejor arbitro Europeo 2013
- Número 1 del Ranking Mundial de la IJF 2015 y 2016

Es requerido en innumerables medios por su gran conocimiento así como por la habilidad y maestría a la hora de transmitirlos. Hemos asistido a algunas de sus intervenciones y siendo concededores de este deporte, nos sigue sorprendiendo la certeza, claridad y seguridad con la que se desenvuelve y expresa.



Olimpiada de Rio 2016. Foto: Archivo J. Manuel Cortés.



Credenciales Olímpicas de sus tres Olimpiadas.



Seminario Internacional de Arbitraje Tokyo 2015.



J. Manuel Cortés, Arnald Armentano, Xavier González de Linares, José María García. Club Judo Condal "Cuna de buenos Judokas, Árbitros, y Maestros".



Con Yasuhiri Yamashita en los JJ.OO. London 2012.



Campeonato por Equipos en Astaná (Kaz) 2015. Foto: archivo J. Manuel Cortés.

Su gran trayectoria como árbitro, sumada a su relación permanente con el ambiente de élite mundial, hace que hoy por hoy se encuentre con todo merecimiento en la cúspide del arbitraje.

Con este currículum sería fácil distanciarse de lo cotidiano dejándose llevar por el éxito, pero nada más lejos de la realidad, J. Manuel sigue siendo el de siempre, manteniendo la relación con su club y con sus amigos de toda la vida.

Generoso y desprendido de sus cosas, siempre que sus obligaciones lo permiten no escatima su tiempo en colaborar en proyectos como el nuestro. Sus recuerdos son su único equipaje. Además de una dilatada trayectoria, posee una memoria prodigiosa; recuerda hasta el más pequeño detalle de personas, lugares y anécdotas de nuestro deporte. J. Manuel es una "Biblioteca andante".

Entrevista a J. Manuel Cortés...

Historia Judo catalán (HJC): ¿Qué recuerdas de tu primera competición?

J. Manuel (JM): Recordaré siempre el susto que me pegué cuando, en el primer combate, Emilio Serna (el árbitro en ese combate), pronunció HAJIME con su fuerza habitual, el sobresalto que me llevé justo antes de agarrar el kumi kata.

¿Cuál de las competiciones en las que has participado recuerdas de manera especial?

El Campeonato de Cataluña Sénior de 1977, hice la final con Txema Domènech. Él me iba ganando y le inmovilicé. Ese combate me clasificó para el Campeonato de España.

¿Qué combate no ganaste y te marcó?

El combate para el bronce del Campeonato de España que se celebró en Barcelona, contra el canario Ramos. Yo iba ganando, llegamos al suelo y cuando lo tenía entre las piernas, me estranguló. No me lo podía creer; perder la medalla en casa en una situación que tenía controlada.

¿Qué faceta del Judo te motiva más?

El Judo es mi vida, es difícil responder, pero lo que más me gusta en el mundo es enseñar.

50 años de Judo en un mismo club, cuéntanos...

El Judo Condal es también el club de mi vida. Allí tengo grandes amigos, Talens siempre decía que era como una familia, como una granja de pollitos donde crecían todos juntos. Iba más allá de la relación en el tatami, todavía hoy nos reunimos a menudo.

Antonio Nacenta decía que para la práctica del Judo tu compañero, Uke, es fundamental. ¿Tú qué opinas?

Dímelo a mí que tuve la desgracia de ser un Uke magnífico, dicho por mí y por mi padre, y por los más de 50 exámenes en los que habré sido Uke, y en los que no suspendió nadie. Tengo una anécdota.

Resulta que yo hice "la mili" en A Coruña, en esa época yo era segundo Dan. Volviendo de un permiso, vuelo a Santiago para coger un autobús, salgo del aeropuerto y me encuentro a Jaime Roque, gallego, un buen competidor de nivel nacional en aquel momento, yo entrenaba en su club.

Me estaba esperando con su coche, qué detalle. Pero a los pocos kilómetros me suelta que ese día hay exámenes de grado en Galicia, que no tiene Uke, y que además lleva un judogui para mí en el maletero. ¡Nunca habíamos practicado juntos! Me llevó al examen, aprobó y después me acompañó al cuartel.

A parte de tu Maestro Talens, ¿un maestro que admires?

Birnbaum, me parecía una persona impresionante, infundía muchísimo más que respeto.

¿Y un competidor?

Me referiré a los competidores a los que he arbitrado, ya que no es lo mismo ver un combate desde la grada o por televisión, que vivirlo a tres metros de los protagonistas. La sensación es muy diferente. En este caso,

elijo sin duda a Inoue, al que he tenido la suerte de arbitrar mucho. Recuerdo especialmente un Torneo Villa de París en que ganó todos sus combates ejecutando técnicas diferentes. Un Judoka elegante, estiloso que nunca hacía uso del Judo negativo. ¿Y por qué no una mujer? Me gustaba como competía Lucie Décosse.

¿Cómo te inicias en el mundo del arbitraje?

En el club hacíamos prácticas con los más pequeños, tenía una doble función, ir tomando rodaje a la vez que aprendíamos las normas.

¿Qué sientes cuando estás en el tatami arbitrando?

Es otra manera de vivir el Judo, in situ y desde una posición inmejorable. ¡Soy un privilegiado!

¿Haber sido competidor te beneficia en la tarea de árbitro?

Lo fundamental es haber hecho Judo, y mucho. Si encima has sido competidor, mejor. Hay excepciones, conozco árbitros muy buenos que no han sido grandes competidores, y competidores muy buenos que son incapaces de arbitrar. En cualquier caso, no olvidemos que para ser árbitro nacional es necesario ser cinturón negro segundo Dan.

25 años de Barcelona'92 ¿Cómo lo viviste?

Formé parte del COOB 92 (comité organizador) durante dos años y medio. Viví los juegos del 92 intensamente desde dentro. Fue mi primer contacto con



Semifinal de la Olimpiada de Río +100kg
Teddy Rinner (FRA) Vs Or Sasson (ISR).

el mundo Olímpico. La participación en Barcelona'92 ha sido una de las épocas más emocionantes de mi vida.

Como director del Proyecto de Judo de los Juegos Paralímpicos consolidé mi relación con el entorno olímpico.

Sobre la evolución del Judo como deporte, ¿Cómo lo ves?

Es necesario tener la mente abierta para comprender. Creo que el Judo como deporte a todos los niveles, desde el normativo hasta el espectáculo, progresa de forma muy positiva. Ahora es mucho más atractivo, más bonito y lo disfruto muchísimo más ahora que antes. El Judo se ha globalizado, es universal. Hoy ya no se trata de unos pocos países en los que se practica este deporte, se ha extendido y eso lo enriquece, le aporta cosas positivas.

¿Qué opinas de la irrupción de la tecnología en el deporte?

Creo que es beneficiosa, nadie debe salir de un encuentro vencedor si no lo ha sido en realidad, en ningún deporte. Cualquier medio que te ayude a esclarecer la polémica es positivo. En otros deportes vemos cada día cómo se regodean en la polémica, cuando a los 5 segundos ya teníamos la imagen objetiva del error. Todos los deportes deben evolucionar y adaptarse para mejorar. Cualquier deporte olímpico que se precie se permite un periodo de reflexión después de las olimpiadas tras el que modifica las normas en pro de su mejora y las implementa para el siguiente periodo olímpico.

En el nuestro intervienen diversos colectivos, no solo el arbitral, también entrenadores, competidores consagrados, incluso una comisión de los más media. Entre otros factores se busca coherencia, que el Judo



sea más comprensible también para el espectador profano, un Judo más ofensivo que penaliza al Judoka que no construye.

¿Y sobre el papel del entrenador en el combate?

El Coach es un personaje privilegiado, en otros deportes ni siquiera se le permite estar presente.

Es muy importante por cuanto puede dar apoyo a su competidor. Muchas veces las cosas se ven mejor desde fuera.

En unas horas recibí varios comentarios felicitándome por la calidez con que había tratado a Asley. Ciertamente fue emotivo.

En la recepción oficial de la Olimpiada de Rio, Dae-Nam Song se acercó a mí y me pidió que nos hiciésemos una foto juntos, comentando que yo era su árbitro favorito. ¡Un campeón olímpico pidiendo fotografiarse con un árbitro y no al revés!

¿Qué es lo que valoras de los competidores cuando estás en el tatami?

Sobre todo su actitud... que sea positiva, activa y de ataque.



El espíritu del Judo Condal, el Maestro Francesc Talens y J. Manuel Cortés (a la derecha) junto a muchos de los alumnos que han recibido sus enseñanzas.

La situación actual es consecuencia del abuso de aquellos pocos que confundieron sus funciones por influir en el resultado. No hay que olvidar que el verdadero protagonista es el deportista.

¿Una anécdota?

En la final olímpica de Londres de -90 kg (Dae-Nam Song vs Asley González) llegaron a Golden Score, yo estaba pensando en penalizar al coreano cuando me pidieron por línea interna que echara a su entrenador. Había mucha presión, pero al reanudar el combate Dae-Nam Song proyectó a Asley con Ko uchi gari. El desconsuelo de este fue enorme por que percibía que había tenido a su alcance el oro, me acerqué a él y le dirigí unas palabras de ánimo con la mala fortuna que mi micro estaba abierto y se oyó todo, yo no lo sabía.

Son los profesionales como J. Manuel Cortés los que hacen que en la actualidad el Judo tenga uno de los sistemas de arbitraje más justo y efectivo. Tarea no libre de dificultad ya que el Judo es un deporte altamente técnico donde las acciones se suceden y encadenan con gran velocidad, a menudo difíciles de percibir incluso para el que no es profano.

Concluimos este artículo con una fotografía muy especial, sobre estas líneas, homenaje a lo que creemos expresa el espíritu del Judo Condal, el Maestro **FRANCESC TALENS** y nuestro protagonista, **J. MANUEL CORTÉS I GARIJO**.



Judo Condal
HOSTAFRANCS 1967

50
1967
2017
ANIVERSARIO

INICI

QUI SOM

HISTÒRIA DEL CLUB

HORARI

CONTACTE

BLOG



www.judo-condal.cat

**MEDIO SIGLO
FORMANDO PERSONAS**

JUDO - BRASILIAN JIU JITSU - AIKIDO

Consell de Cent, 44 | 08014 Barcelona

T. 933 254 934 | judo.condal@gmail.com



Las páginas
del

Departamento Nacional de **KENPO**

Juan Carlos Casado (Madrid, 1957) es 5° Dan de Kenpo por la RFEK y DA y el CSD, 5° Dan de Kenpo-Kai por IKKO (Japón) y Licenciado en Psicología desde el año 1980. Es profesor de reconocido prestigio en el mundo del Kenpo, entregado a la enseñanza desde hace más

de 30 años en su gimnasio de Madrid (el Forma XXI)... sus ganas de aprender y de ofrecer lo mejor a sus alumnos le llevaron a especializarse en Psicología del Deporte en el año 1999.



Juan Carlos Casado,
tercero por la izquierda.



Por Pilar Martínez
Dtra Dpto. Comunicación DNK

Influencia del Kenpo en el desarrollo de la persona

Por Juan Carlos Casado
5° Dan Kenpo RFEKDA
5° Dan Kenpo-Kai IKKO (Japón)

El Kenpo y su enfoque en continua evolución bajo la premisa de fomentar el desarrollo integral, integro y equilibrado de sus practicantes, dota de un amplio abanico de técnicas y herramientas codificadas y transmitidas a lo largo de los años.

Son muy numerosas las teorías y prácticas destinadas a fomentar el **desarrollo integral** de las personas, y en especial de los más jóvenes. Este desarrollo es muy sensible tanto al tipo de intervenciones y guías que se realicen como al momento en que se producen, según el estado de la persona destinataria. Estas etapas nunca deben entenderse de forma rígida, sino como referencia sobre la que dimensionar cada caso particular. El desarrollo puede ser muy variado, motivado por la sinergia tanto de factores externos y ambientales (educación, entorno familiar, círculo social, nivel socio-económico, etc.), como de factores internos (herencia genética, estado emocional, estado físico, etc.).

cicios fomentan la imaginación, la visualización, el sentido de causa-consecuencia y esfuerzo-resultados, el sentido espacial, fortalece los huesos y desarrolla la coordinación. La actividad de hacer un ring en el tatami con los cinturones o dibujar con ellos formas geométricas colaboran al desarrollo de otras competencias en un entorno donde se fomenta la interacción con los demás, la adquisición de habilidades sociales y se aporta una estructura de valores, nor-

INFLUENCIA DE LOS CUATRO A LOS SEIS AÑOS

A partir de los cuatro años, ya es posible trabajar con el niño de forma específica con la estructura que aporta el Kenpo. El ambiente y el entorno juegan aún un papel indispensable, pero empieza a abrirse la ventana de un aprendizaje autónomo e individual. Dentro del *Dojo* podemos comprobar que mediante juegos y ejercicios concretos mejoramos su **desarrollo psicomotor**, con actividades en las que tenga que correr, saltar y controlar su cuerpo con volteretas o trabajos con las manos: botar, tirar, tocar, coger y emplear otros elementos o herramientas. Estos ejer-

mas y disciplina a seguir en determinados casos, todo ello en un entorno controlado, seguro, con personal cualificado y donde los niños cuentan con un entorno ordenado, jerarquizado y propicio para su desarrollo íntegro.



En esta etapa es posible apreciar una evolución a través de aspectos como el equilibrio, mejora el control de su cuerpo y fomenta su autonomía e independencia.

Al nacer, no hay distinción entre uno mismo y nues-

tro entorno, y mediante el contacto con los objetos nos reconocemos e independizamos de los otros. Esta evolución nos permite representar los objetos, aunque no estén presentes y es en esta etapa cuando el Kenpo favorece el **desarrollo de la inteligencia** por medio de la simulación o imitación de situaciones en el tatami, mediante juegos que invitan a conocer el medio que nos rodea y diferenciar entre nuestros compañeros. Se establece así un ambiente rico en elementos que permite asignar roles diferentes a los compañeros de juegos y al maestro, diferenciando ambos roles y construyendo el mapa de relaciones a partir de esta base. Esta heterogeneidad aporta identidad y valor a las personas y también a los objetos, favoreciendo el correcto desarrollo de las clases y manteniendo la transmisión de valores. Fruto de estas relaciones, se continúa el trabajo cognitivo y del lenguaje del joven practicante.

Hasta los cinco o seis años el niño no comienza a expresarse de la forma que lo hacen los adultos; explican las cosas a partir de las referencias adquiridas, pero sin conocer la causa real del hecho. Es a partir de esta edad cuando el trabajo del Kenpo puede dar sus mejores frutos, profundizando las relaciones de causa y consecuencia de forma consciente en el entorno. Todo esto es facilitado por su relación con otros niños compartiendo los juguetes del *Dojo* (pelotas, colchonetas, corchos de gomaespuma...) y con los adultos: maestros y padres, comenzando a adquirir de forma manifiesta cierto grado de autonomía. Sirvan de ejemplo acciones sencillas como ponerse el *kenpogi* y *obi* (vestimenta y cinturón), lavarse las manos, recoger los objetos de entrenamiento... De esta forma, desde una buena base y un entorno apropiado, el desarrollo emocional, físico, de coordinación y cognitivo, da la base para que de forma autónoma se adquieran hábitos y herramientas para el desarrollo **afectivo-social**.

INFLUENCIA DE LOS SIETE AÑOS A LA PUBERTAD

Como ya hemos apuntado, a esta edad **empieza a crecer el entendimiento del mundo que les rodea**, ligado a la adquisición de referencias previas y al des-



arrollo psicológico y físico que van experimentando. Diferenciando los roles del maestro y de los compañeros, empiezan a ser conscientes de su lugar. Esto les hace sentir importantes, dignos de apreciación y valor, y les permite ganar seguridad y construir su identidad. La relación de dependencia a partir de este punto evoluciona, aunque de forma lenta y progresiva, hacia la supervisión, no desapareciendo hasta bien entrada la última fase de la adolescencia o primeras fases adultas.

En este período, es importante la gestión de las respuestas que el individuo recibe de su entorno y de las personas con las que se relaciona. Las habilidades y destrezas van en aumento, como la autonomía y capacidad para profundizar en el entendimiento de su entorno, así como también de las reglas que se establecen para cada ámbito. Parte de este desarrollo, a través del Kenpo se fomenta con un deber proteccionista y de guía sobre los más jóvenes. Esto facilita la cohesión del grupo, refuerza el sentido de compromiso y de deber y favorece el desarrollo de la autoconfianza y seguridad en uno mismo. La adquisición de responsabilidades acorde al desarrollo y la etapa del *kenpoka* permite el crecimiento personal de este y afianza las facetas adquiridas con anterioridad, siendo también un signo auto-percibido de evolución y progreso.

Por último, aunque la mayor parte de los beneficios descritos con anterioridad siguen realizando aportaciones al desarrollo de los jóvenes y ofrecen

oportunidades para que ellos mismos dirijan desde esa autonomía, independencia e identidad su desarrollo, de cara a la pubertad existen otras facetas cuyo valor se dispara.

INFLUENCIA EN LA PUBERTAD Y ADOLESCENCIA HASTA LA ADULTEZ

En una etapa de cambios muy fuertes: físicos, hormonales, psicológicos y ambientales; donde existen choques y tensiones frutos de este desequilibrio biológicamente programado, la práctica del Kenpo aporta equilibrio. Se convierte en una **referencia de continuidad**, de progreso y en un hábito cuyos beneficios se ven incluso en el momento, permitiendo canalizar tensiones, ansiedad y ayudando a gestionar un exceso de energía en beneficio de potenciar la dimensión más física. Además, sigue constituyendo un **ambiente rico en estímulos y aportaciones positivas** donde otro anclaje importante son los vínculos construidos con el maestro y el resto de compañeros, siendo un espacio receptivo y muy beneficioso. Es en esta etapa también, cuando cobran sentido muchos de los ejercicios trabajados en las etapas anteriores y donde brilla la evolución del trabajo técnico.



Quizás, una de las aportaciones tangibles más importantes, a todo este respecto, es la dimensión deportiva que trabaja el Kenpo, por medio de la competición y la amistosa rivalidad como medio de superación personal. Ésta ofrece un nuevo espacio de desarrollo y crecimiento basado en la planificación y consecución de metas personales, siempre desde una supervisión y guía adecuadas; y diseñando enfoques docentes meramente centrados en resultados deportivos.

Todos estos aspectos pueden potenciarse y enriquecerse durante toda la vida, cobrando importancia, a medida que la edad avanza, los aspectos más técnicos, conceptuales y filosóficos, que nuevamente están enfocados no solo al desarrollo físico y la conservación de la salud, sino a la promoción de la misma, también en su faceta más mental e interna.

CONCLUSIÓN

Todos los aspectos citados son extensibles a la persona en cualquier etapa de su vida, ofreciéndose como oportunidad de aprendizaje, desarrollo y enriquecimiento personal en el plano cultural, cognitivo, psicomotor y afectivo-social. Sin embargo, resulta inestimable el valor que adquieren cuando hablamos de formar individuos sanos, completos e integrados desde el equilibrio, capaces de enriquecer nuestra sociedad.

El aspecto quizás más subyacente y principal de la influencia del Kenpo en el desarrollo de los jóvenes y de la persona, es la meta del **equilibrio desde una dimensión completa de la misma**, integrando de forma exitosa todas sus facetas. Incluyendo en su enfoque una riqueza varietal de aspectos espacio-temporales desde el entendimiento de su fisiología y naturaleza para evitar el coste acumulativo de simplificar enfoques, recogiendo eso sí, por medio de prácticas y técnicas simples, prácticas ancestrales capaces de vehicular todos los aspectos del ser humano hacia fines concretos **de forma secuencial y ordenada**, aportando una práctica equilibrada y un desarrollo integral e integrado en un ambiente sinérgico y positivo.



RESUMEN DE CÓMO EL KENPO INFLUYE EN LA INFANCIA

Es importante que cada individuo aprenda a su ritmo, de forma natural y adecuadamente guiada.

Para mejorar el **desarrollo físico-motor** el Kenpo tiene un sinfín de actividades motoras y sensoriales para alcanzar el completo desarrollo. Dejando al niño que practique las nuevas habilidades físico motoras (saltar, correr...) y valorar los avances que consiga. Alternando momentos de actividad con momentos de descanso.

Para mejorar el **desarrollo intelectual** el maestro de Kenpo juega con los niños, les nombra los objetos y las acciones para que el niño vaya asimilando las causas (katas, formas, juegos...) fomentando su expresión, su lenguaje y su diálogo. Fijando el maestro unas pautas claras y firmes, así como responder a sus preguntas de una forma clara y sencilla.

Para mejorar el **desarrollo del lenguaje** el maestro de Kenpo procurará tener un lenguaje correcto y hablará con claridad y no imitará la forma de hablar del niño. Intentará ofrecerle el modelo correcto de pronunciación tomando lo que el niño ha dicho y repetirlo correctamente.

Para mejorar el **desarrollo afectivo-social**, así como la adquisición de hábitos positivos, en el Kenpo procuramos no tener actitudes educativas contrarias como penalizar un hecho a un *kenpoka* y no censurar ese mismo hecho a otro. Estableceremos un mínimo de normas a cumplir que nosotros mismos deberemos de ser los primeros en cumplir (ej. Saludar al entrar en el tatami). Se evitará responder a la

agresividad del niño con agresividad. Evitaremos ser con los niños muy rígidos o muy permisivos, ya que ni lo uno ni lo otro le proporcionan al niño estabilidad y sí ansiedad y poca fuerza de carácter. Facilitaremos al niño la relación con otros niños de su edad con los que hablará, se comunicará y aprenderá a relacionarse mediante los juegos y el contacto con sus compañeros en el tatami.



BIBLIOGRAFÍA

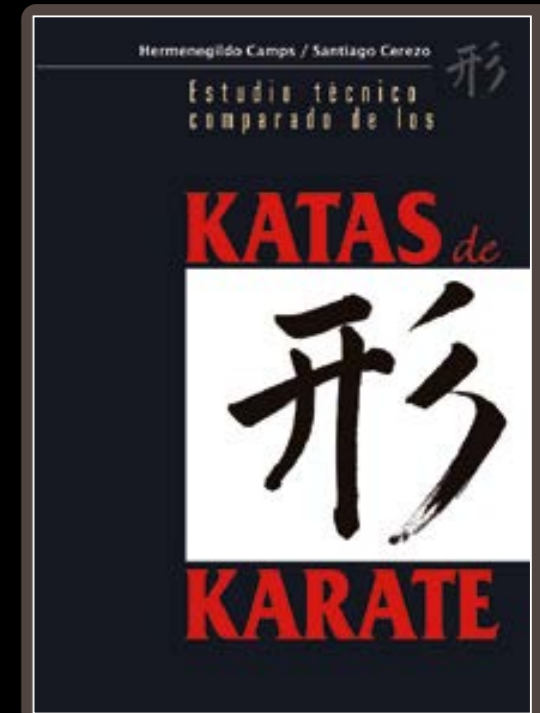
ESTUDIO TÉCNICO COMPARADO DE LOS

KATAS DE KARATE

Por **Hermenegildo Camps y Santiago Cerezo**

P.V.P. 42 euros
Número de páginas: 688
ISBN: 978-84-203-0432-8

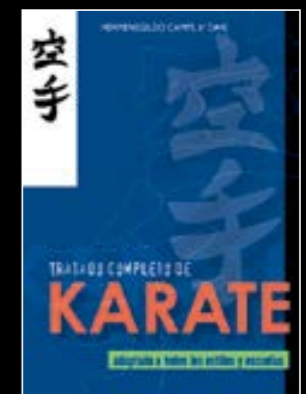
Los autores, expertos Maestros de Karate, exponen en esta obra 132 Katas en cerca de 6.200 fotografías en un estudio de estas originales formas de entrenamiento que abarca desde sus primitivos orígenes chinos, pasando por la famosa isla de Okinawa, en la que nace el Karate en el siglo XIX, hasta su llegada al Japón, a principios del siglo XX y la adaptación moderna que hacen de ellas las cuatro grandes escuelas paradigmáticas: Shotokan, Shito ryu, Goju ryu y Wado ryu con la transcripción de todos los Katas que practican actualmente cada una de ellas. Se completa el estudio técnico de dichos ejercicios con una exposición comparada entre las formas primitivas y las modernas y de éstas entre sí, constituyendo el conjunto un trabajo inédito que no tiene parangón con obra similar dedicada al arte en España.



ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA
Lugares históricos del karate en Japón
162 páginas | pvp 28,50€



SHITO-RYU KARATE-DO
(Primeros pasos) vol 2
178 páginas | pvp 15€



TRATADO COMPLETO DE KARATE
Adaptado a todos los estilos y escuelas
224 páginas | pvp 12€

NANBUDO

EN PLATJA D'ARO
(GIRONA)

Por Alma Lara
www.nanbudospain.com



OPEN INTERNACIONAL

Durante el fin de semana y como estaba previsto se celebró en la localidad gerundense de Platja d'Aro, el **Open Internacional de Nanbudo** para las categorías junior y senior, tanto en masculino como en femenino.

Una destacada delegación de Nanbudokas de nuestro país, acudieron hasta allí para participar en dicho evento. Comenzó el viernes con la participación de los árbitros en una reunión técnica y teórica, para la organización de los grupos arbitrales internacionales, a la vez que a la misma hora, en la sala adjunta destinada para el campeonato, los competidores realizaban el control de licencias, grados y control médico.

Durante el fin de semana, se celebró el campeonato con un gran éxito por parte de los Nanbudokas españoles, liderados por **Carlos Rodríguez** en combate, actual campeón mundial, que no dio opciones a ninguno de sus contrincantes en las ligas de acceso a la final, igual que hicieron sus compañeros **Ignacio Pertusa** y **Daniel Castilla** en sus diferentes ligas, y que a la postre se enfrentarían en la liga final, obteniendo **Carlos Rodríguez** el oro, **Ignacio Pertusa** la plata y **Daniel Castilla** el bronce en la categoría masculina, demostrando una vez más, el buen nivel del Nanbudo en nuestro país.

En combate femenino, **Cristina Danova**, logró su primer oro en un campeonato internacional, ganando en la liga final entre otras a la actual campeona mundial, la marselesa **Giselle Balsenoy**.

En la categoría de Kata, técnica, **Alberto Pérez**, consiguió una merecidísima segunda posición, y **Néstor Vila** ocupó el tercer puesto, dejando la primera posición para el nanbudoka parisino.

Finalmente en la categoría junior, **Cristian Martínez**, en su primera participación en un internacional, consiguió una meritoria tercera posición, accediendo a la liga final de combate en su categoría, aunque no pudo vencer en ella a sus otros dos adversarios.





Durante el stage se aprovechó para preparar la próxima temporada que será muy intensa en acontecimientos. Mariano Carrasco deberá acudir en septiembre a Edimburgo a acompañar al Maestro Nanbu en un stage allí. En el mes de Noviembre, y organizado por la **ASOCIACIÓN CATALANA DE NANBUDO**, Doshu Soke Nanbu dirigirá un stage internacional en Barcelona, donde se prevé la asistencia de nanbudokas de muchos países europeos y que seguro resultará un nuevo éxito del Nanbudo en Barcelona.

La selección española, en la que están varios nanbudokas altoaragoneses, deberán de trabajar muy duro, puesto que para la próxima primavera, París será la sede del **CAMPEONATO DE EUROPA DE NANBUDO**.



STAGE INTERNACIONAL

Durante toda la semana, se realizó en Platja d'Aro, como viene siendo habitual desde hace 40 años, el Stage Internacional de Nanbudo dirigido por el **MAESTRO YOSHINAO NANBU** y asistido por los Dai Shihan **Stephan Carell** (París), **Leo Rafolt** (Zagreb) y **Mariano Carrasco**.

Las sesiones de entrenamiento se realizaron en horario de mañana y tarde, intercalando ejercicios de salud, Ki Nanbu Taiso o Keiraku Taiso, con ejercicios de combate y competición, además de un trabajo notable para los Katas.

Se realizó también una clase específica para la competición y el lugar que debe de ocupar en el Nanbudo, donde el Maestro Nanbu, aprovechó para presentar el 3º libro específico de Nanbudo, donde expone los dos últimos Katas, uno creado específicamente para las mujeres, Kaguya Hime, basado en una de las leyendas japonesas más importantes, "la princesa de la luna".

Crónicas de los últimos samurais



El Viento Divino

Por **José Antonio Martínez-Oliva Puerta**
Abogado, escritor y traductor de japonés.
Practicante de laidô (Musô jikiden eishin ryû)

P.V.P. 14€
152 páginas
ISBN 978-84-203-0586-8

Del mismo autor:
"LAS NUBES DE TOSA"
ISBN: 978-84-203-0565-3
140 páginas
P.V.P. 18,50€



En este segundo libro de la serie "Crónicas de los últimos samurais", se narra la historia de los principales samurais del clan de Chôshû. El autor nos acerca de manera intimista a los ideales y azarasas vidas de los últimos miembros de la clase guerrera de Japón. La lectura de esta segunda entrega de la serie es independiente del primero de los libros, Las nubes de Tosa, narrando historias distintas y con vida propia que, sin embargo, en algunos puntos se entrecruzan y encajan como un puzle, enriqueciéndose mutuamente. Fueron muchísimos los héroes protagonistas de esta época convulsa, en la que los extranjeros amenazaban con colonizar el Archipiélago. Precisamente en esta época nació el concepto de Japón como nación, en una sociedad en la que, in-

defectiblemente, todo tendría que cambiar. Las luchas internas entre los clanes y el Gobierno del Shôgun y las disputas políticas entre facciones irreconciliables, sirven como trasfondo de una historia de amistad, amor, guerra y muerte que marcó las vidas de sus protagonistas y ayudó a configurar el Japón que todos conocemos hoy en día. La veracidad histórica de la narración se ve realizada por sus referencias mitológicas y las descripciones de los escenarios del Japón de la segunda mitad del S. XIX. Todos estos elementos, convierten a El Viento Divino en una especie de largo y mágico Haiku que hará que el lector se encarne en el espíritu de sus protagonistas.



KARATE GOJU-RYU DE OKINAWA

Cursillo internacional en Périgueux

Por Alain Calvel Shihan
Dominique Curtil (instructor jefe)



Cabe destacar que cuatro karatekas españoles, instructores jefe y asistentes de Cataluña y Baleares, estuvieron presentes en este encuentro.

Se trabajó de forma amplia y detallada el combate real de defensa personal, y fue practicado a través de ejercicios específicos (kaisai kumite). Se repasaron y rectificaron por niveles de conocimiento los programas de grados. Igualmente se realizó un trabajo profundo sobre los katas respiratorios Sanchin y Tensho. Final-

mente se han dedicado dos tardes a la práctica del Kobudo de Okinawa (manejo de las armas tradicionales).

El arte marcial auténtico propone a sus practicantes medios de defensa personal, pero desarrolla también una buena salud, física y mental, de los alumnos a través de la práctica de los diversos Taiso (varias formas de educación física) y de las energías internas.

El reinicio de las clases regulares tendrá lugar en el Hombu Dojo de Périgueux el 11 de septiembre.



El cursillo internacional de Karate Goju-ryu de Okinawa Shoreikan reunió a 105 practicantes que, durante una semana, trabajaron bajo la dirección de los Kancho Willy y Marion Fruchout, asistidos de Marie-Line Deligny renshi, Alain Calvel shihan, Joël Germain shihan, Laurent Souesme shihan, Guillaume Privat shihan, Eric Baylet shihan y Patrice Rouhani shihan, todos ellos jefes y asistentes de Yubukan Internacional.

Para cualquier información sobre la práctica del Karate de Okinawa Shoreikan, pueden dirigirse a:

7 rue des deux ponts, 2400 Périgueux (Francia)
Tel: 0033 5 53 09 27 16
www.karategojuryu.org
webmaster@karategojuryu.org

Y en España:

DOJO BARCELONA

C/ Encarnació 33, 08012 Barcelona
Contacto e información: Esther Milego (0034) 620410710
esther.milego@gmail.com
Clases: lunes y miércoles de 20 a 22h, martes de 17h a 19h

GAKUSHIN DOJO

C/ Monterrey, 8 Local Dcha.
07013 Palma de Mallorca
T. 626 70 01 07
jgamundim@hotmail.com
Clases:

Lunes: niños: 18h a 19h, Adultos: 20h a 22h

Martes: Adultos: 17h a 18h30

Miércoles: niños 18h a 19h, adultos de 20h a 22h

Jueves: adultos de 17h a 18h30

DOJO MONTSANT

C/ De Pius XII (43360 Cornudella de Montsant, Tarragona)
T. 0034 647740087
shoreikan.tarragona@gmx.com
Facebook: Shoreikan Tarragona
Clases: martes 17h30 y viernes 9h

DOJO REUS

Avda. dels Països Catalans n°22 bis (43206 Reus)
Contacto: Tel: (0034) 647740087 (Dominique)
shoreikan.tarragona@gmx.com
Facebook: Shoreikan Tarragona
Clases: miércoles 19h a 21h



El Feng Shui y la salud

Meritxell Interiors & Feng Shui
meritxellinteriorsifengshui@gmail.com
<http://meritxellinteriorsifengshui.blogspot.com.es/>

En Feng Shui se intenta que las casas convivan en armonía con la naturaleza, de esta manera nos proporcionan, y ayudan, a las personas a mantener un mejor equilibrio físico, mental y emocional. Eso se produce porque se establece una buena relación entre las energías externas del entorno espacial con las energías internas propias de las personas, y ello es sinónimo de salud.

Los hogares, por lo tanto, son un gran instrumento para conseguir una vida saludable.

Dependerá del tipo de vivienda, los materiales con los que fue construida, la disposición de las estancias y del mobiliario, la iluminación, los sonidos, los olores y los colores que la componen, pues son los que determinarán el tipo de energía y su estado: en definitiva, si es saludable o no.

Crear una buena circulación del Chi en la casa, intentar que no se quede estancado en los rincones donde hay suciedad o en los pasillos y para que pueda alcanzar y expandirse en los salones, dormitorios o cocina, ofreciéndonos así nuevas oportunidades, crecimiento personal, consecución de nuestros objetivos, junto con una óptima salud general. Por el contrario, si el Chi avanza muy rápido, lo arrasará todo sin abonar nuestro entorno, la vivienda puede enfermar y provocarnos alteraciones del sueño o cansancio crónico...

Pensaremos en una correcta distribución de los objetos y del mobiliario, para que no obstaculice el flujo de energía, posicionándolo de manera adecuada, con buena colocación de la cama, disponiendo simetrías, utilizando proporciones adecuadas, no olvidando la iluminación y los colores.

Hay objetos que pueden actuar como freno, por lo que habrá que sustituir elementos decorativos que nos estancan por otros que nos potencien. Y un modo de hacerlo es desechando los objetos del pasado, aumentaremos con esta acción, enormemente nuestro desarrollo personal.

Existen unas pautas en Feng Shui, muy fáciles, que se pueden utilizar a diario en nuestras casas para que sean más saludables, como son:

- Airear las habitaciones, dejar que entre el sol y bañe de luz natural los suelos, las alfombras, los muebles, las paredes...
- Los artefactos eléctricos como ordenadores, TV, microondas que emiten campos electromagnéticos se deben situar a 60-90 cm de nuestros cuerpos y también revisar que funcionen correctamente.

- Para favorecer la salud y la vitalidad, toda la casa debe estar limpia y ordenada, en especial la cocina, que es donde preparamos los alimentos.
- Otra manera fácil de renovar la energía es con las plantas, las cuales si están sanas y fuertes oxigenan el aire que respiramos. A la vez que nos dan color, ambiente y alegría.
- Cuando llueve, es bueno dejar las ventanas abiertas para permitir la ionización del aire.
- Y no olvidemos llevar una vida sana con el cuidado de nuestro cuerpo, una buena alimentación y desarrollar nuestra creatividad, todo ello acompañado de un buen descanso.

Enciclopedia del Jeet Kune Do

Número de páginas: 230
ISBN: 9788420306070
PVP: 20 euros

Volumen IV JKD/DEFENSA PERSONAL

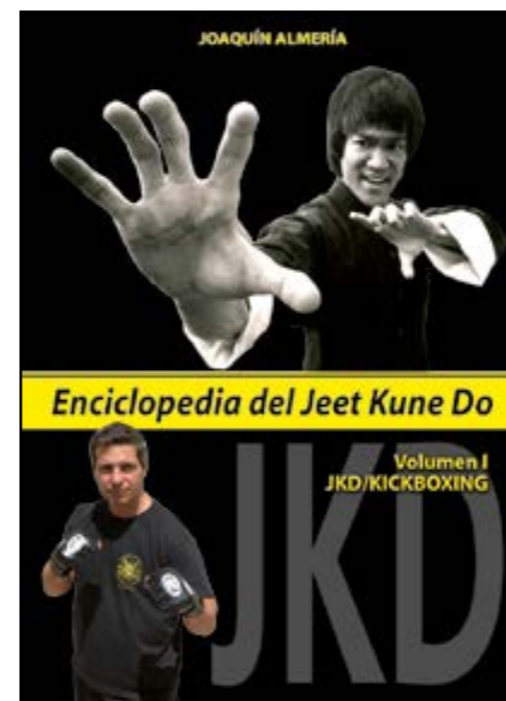
EDITORIAL ALAS | C/ VILLARROEL, 124 | 08011 BARCELONA | INFO@EDITORIAL-ALAS.COM | WWW.EDITORIAL-ALAS.COM

Esta enciclopedia es la culminación de un exhaustivo trabajo de investigación de más de 20 años. Es uno de los proyectos más ambiciosos jamás publicados sobre Jeet Kune Do, pues trae por primera vez de forma escrita TODAS Y CADA UNA de las técnicas del JKD original que Bruce Lee mostró a TODOS sus alumnos.

El autor, residente en los EE.UU., durante los últimos

15 años se ha dedicado a estudiar con, y a entrevistar, a todos los alumnos de Bruce Lee, compilando todo el material original del mismo. Donde otros libros muestran una visión parcial de una determinada escuela de JKD, éste las muestra todas.

En esta enciclopedia se cubren todos los aspectos del JKD original de Bruce Lee: el JKD Kickboxing, el JKD Trapping, el JKD Grappling y la defensa personal.



Volumen I: JKD/Kickboxing

Número de páginas: 238
ISBN: 9788420305301
PVP: 20 euros



Volumen II: JKD/Kickboxing

Número de páginas: 214
ISBN: 9788420305646
PVP: 20 euros



Volumen III: JKD/Grappling

Número de páginas: 128
ISBN: 9788420305776
PVP: 20 euros

JOAQUÍN ALMERÍA



Enciclopedia del Jeet Kune Do



Volumen IV
JKD/DEFENSA PERSONAL

JKD

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

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Descarga gratuita en

www.elbudoka.es



EL BUDOKA^{2.0}

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Nueva edición digital gratuita

Nuevos contenidos

Nueva imagen



www.elbudoka.es

info@elbudoka.es



<https://twitter.com/editorialalas>



<http://www.facebook.com/pages/El-budoka-20/171547462873439>

Editorial Alas

www.editorial-alas.com