

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA^{2.0}

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº42 año VII

Bugei Bujutsu

*Artes clásicas de
guerra japonesas*



Dr. Kacem Zoughari (segunda parte)
En el Lado Oscuro de la Bujinkan

Karate en Okinawa, más fácil que nunca
Zanshin y autodefensa

Club Judo Condal. 50º aniversario
El Boxeo de XuanWu del Monte Wudang

Un-soku. Formas de entrenamiento

Evolución del Tanbo en España

- 4 Noticias
- 6 Bugei, bujutsu o las artes clásicas de guerra japonesas
[Por Luis Nogueira Serrano]
- 22 El Boxeo de XuanWu del Monte Wudang
[Por Shifu Juan C. Serrato]
- 30 Actualidad WAMAI
[Por Dpto. Prensa Wamai]
- 34 Dr. Kacem Zoughari (segunda parte) En el Lado Oscuro de la Bujinkan
[Por EL BUDOKA 2.0]
- 50 Evolución del Tanbo en España
[Por Miguel A. Ibáñez Espinosa]
- 60 Discursos sobre la salud. Remedios para la salud. Cuarta parte: El movimiento
[Por Dr. Marc Boillat Sartorio]
- 66 Club Judo Condal. 50º aniversario
[Por EL BUDOKA 2.0]
- 76 Karate en Okinawa, más fácil que nunca
[Por Juan Antonio García Ruiz]
- 86 Las páginas del Departamento Nacional de Kenpo. Departamento de Kenpo inclusivo
[Por Pilar Martínez y Silvia Sáez]
- 92 Zanshin y autodefensa
[Por Oriol Petit]
- 96 Un-soku. Formas de entrenamiento
[Por Daniel Tobías]
- 100 Entrevista a Esteban Bagué. Entre las artes marciales externas y las internas
[Por Jordi Cardoso Prim]
- 106 Concilio de Maestros de las Artes Marciales. Historia ejemplar, trabajo ejemplar. Evolución en España
[Por José Ángel Casado García]
- 110 Espacio Feng Shui: Las formas de las estancias, viviendas y terrenos
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

50



22



6



34



76



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
Noviembre - Diciembre 2017

Nanbudo, stage internacional en Edimburgo

Tuvo lugar en Edimburgo un nuevo Stage Internacional de Nanbudo dirigido por el Maestro Doshu Soke Yoshinao Nanbu. Hasta allí se desplazaron Nanbudokas de varios países europeos, entre los que se encontraban Mariano Carrasco 9º Dan y Jesus Morreres 8º Dan. En este curso trabajaron durante cinco sesiones, diferentes aspectos técnicos y filosóficos de este arte marcial, donde el Maestro Nanbu, asistido por Mariano Carrasco, realizó un trabajo global de Nanbudo, combinando sus tres aspectos básicos, Ki Do Hô, Bu Do Hô y Noryoku Kaihatsu Hô.



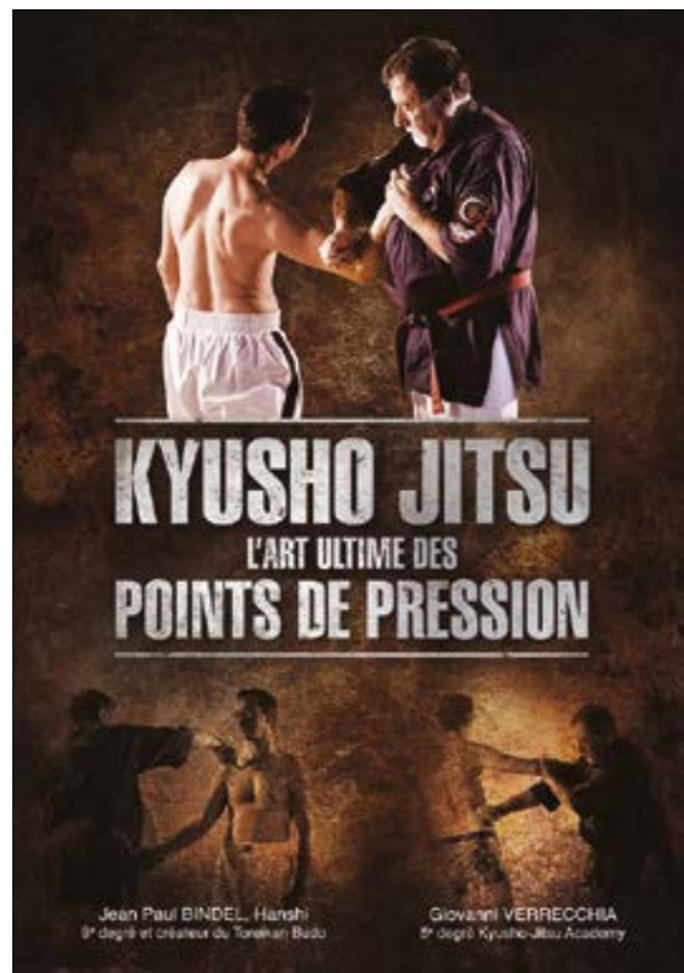
Jesús Morreres, aprovechó para finalizar los últimos detalles de preparación de cara al próximo Stage Internacional de Nanbudo en Barcelona, que será durante los días 25 y 26 de Noviembre, y que seguro será un nuevo éxito del Maestro Nanbu en esta comunidad.

Esta temporada viene marcada por la competición internacional, ya que en el mes de Mayo, París será la sede del Campeonato de Europa Senior, organizada por la Federación Mundial de Nanbudo, la Asociación Francesa de Nanbudo y la Federación Francesa de Karate. La selección española estará bien representada con el actual Campeón Mundial en Open, Carlos Rodriguez que intentará alzarse en esta ocasión con el título europeo.



KYUSHO-JITSU CON JEAN-PAUL BINDEL

Segundo stage de formación en Kyusho-Jitsu con Jean-Paul Bindel. Domingo, 10 de diciembre, de 19:00 a 22:00 Lugar: Théza, Languedoc-Roussillon (Francia).



KATAME-WAZA NE-WAZA: TÉCNICAS DE JUDO EN SUELO

Por Pedro Rodriguez Dabauza
182 páginas / ISBN 978-84-203-0610-0

El método Kodokan Judo se compone de tres pilares fundamentales: **Nage-waza** (técnicas de proyección), **Katame-waza** (técnicas de control) y **Kata** (formas de ataque y defensa pre-establecidas). Es en el apartado **Katame-waza** y concretamente en el trabajo específico en **NE-WAZA** (técnicas en el suelo) donde el presente texto se desarrolla, exponiendo las waza vigentes por la R.F.E.J. y D.A. y por la I.J.F. Las técnicas expuestas son, en el momento presente, las oficiales a nivel internacional en el Programa de los Kyo (grupos): **Osae-komi-waza** (técnicas de control por inmovilización), **Shime-waza** (técnicas de control por estrangulación) y **Kansetsu-waza** (técnicas de control por luxación).

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

CURSO DE SMR JO-DO

A cargo de **VICENTE BORONDO**, Menkyo Kaiden de SMR jo-do y la Federación internacional de Jo-do. Días 16 y 17 de noviembre en MADRID. Más información: www.jodojo.es y www.taitisukan.es



XVI KANGEIKO 2017

Sábado, 2 diciembre 2017. **ARTES MARCIALES Y VALORES HUMANOS**. Cuota de participación: 10 euros. Gimnasio Almozara – Zaragoza. Un interesante encuentro multidisciplinar en el que se expondrá de manera teórica y práctica, la relación de las Artes Marciales con la vivencia de los Valores Humanos en el dojo, y en la vida cotidiana.



Bugei, bujutsu o las artes clásicas de guerra japonesas

En el japonés, como en la totalidad de las lenguas, existen términos que son de difícil traducción a otras lenguas por los matices implícitos en el léxico específico. Esta riqueza terminológica se basa en la cultura y las costumbres del pueblo que la emplea.

Por Luis Nogueira Serrano
Fotos: Rebeca Roca Pritchard
European Bugei Society - www.bugei.eu
Fûryûkan Bugei Dôjô - www.valencia.bugei.eu





A lo largo de los ocho siglos de gobierno militar (siglos XII-XIX d.C.), la guerra y el militarismo tuvieron un enorme impacto en la cultura medieval de Japón y, en consecuencia, desarrollaron una jerga específica de difícil traducción.

La llegada de la modernidad al Japón (Restauración Meiji 1866-1869 d.C.), el imperialismo y su implicación en la Segunda Guerra Mundial y posterior reconstrucción, obligaron a la sociedad japonesa a sufrir cambios forzados en apenas siglo y medio.

En lo que atañe a la expansión y difusión internacional de las artes marciales en las últimas décadas, basadas en ocasiones en fenómenos cinematográficos o en tópicos literarios y unidos a la citada dificultad de traducir términos, han generado notables confusiones. La importante línea que diferencia arte marcial, deporte de lucha y sistema de defensa personal, muchas veces obviada, solo ha hecho que liar más la madeja.

En mi opinión, la mejor forma de arrojar algo de luz al tema es investigar y esclarecer las razones históricas que influyen un arte u otro y así comprender sus objetivos y metodología. El **objetivo** del presente texto es, por tanto, realizar una aproximación superficial de acuerdo a los elementos históricos que tienen una clara influencia sobre la raíz de las prácticas marciales. El viaje, en esta ocasión, lo realizamos desde mi experiencia y conocimiento, y en clave generalista, ya que cada escuela posee su propio léxico y aproximación debidos a los condicionantes que la crearon y desarrollaron, que son únicos e igualmente valiosos.

A pesar de que las artes de guerra en Japón se remontan a mucho tiempo atrás, las más antiguas escuelas acreditadas que llegan hasta nuestros días se remontan a finales del siglo XIV. No obstante, es en el periodo *Sengoku Jidai* 戦国時代 (1467-1568 d.C.), un periodo convulso de guerra civil, cuando las artes militares tienen su más importante auge, provocado por la necesidad de combatir en los campos de batalla constantemente. En los frentes, la lanza (*yari* 槍) se consagra como arma principal, y los, hasta entonces, omnipresentes y simbólicos arcos (*yumi* 弓) son parcialmente sustituidos a finales del siglo XVI por los cañones (*teppō* 鉄砲) y por los arcabuces (*tanegashima* 種子島), quedando la alabarda japonesa (*naginata* 薙刀) en desuso y siendo anecdótico y minoritario el empleo de la espada de guerra (*tachi* 太刀).

Las prácticas militares eran llamadas de *Bugei* 武芸 (artes militares) o de *Heihō* 兵法 (método del soldado), y se componían de una instrucción en el manejo de las armas em-

pleadas en el campo de batalla. En ocasiones, *bugei* tiene una connotación más amplia, refiriéndose, no solo a las propias artes de guerra, sino a las prácticas culturales adyacentes, incluyendo conocimientos como el *reihô* (etiqueta), *seishinshûyô* 精神修養 (prácticas espirituales), etc.

Un aspecto fundamental del *bugei* es que se **diferenció** entre:

1.- El aprendizaje singular de las armas, como, por ejemplo:

- el *sôjutsu* 槍術 (lancería)
- el *kyûjutsu* 弓術 (arquería)
- el *hōjutsu* 砲術 (artillería)
- el *naginatajutsu* 薙刀術 (esgrima de alabarda)
- el *kenjutsu* 剣術 (esgrima de espada)

Por mentar las citadas en párrafos anteriores.

2.- Y el estudio específico del combate en el campo de batalla conocido como *bujutsu* 武術 (arte de guerra) y la táctica y estrategia militar conocida como *gungaku* 軍楽 (estudios militares). De forma que estas últimas requerían de la pericia en las primeras para obtener el máximo rendimiento del ejército.

Por lo tanto, las prácticas de esta época circunscritas al campo de batalla constan de las siguientes **características**:

- Se prima el análisis de la unidad frente a la habilidad individual, por lo que el *gungaku* es el punto fundamental.
- En segunda instancia, y a nivel individual, es fundamental el conocimiento del combate y la "picardía" en la guerra, frente a la pericia, aspectos desarrollados en el *bujutsu*.
- La efectividad se impone sobre la estética y el elemento secreto como factor diferencial queda en segundo plano. En ese sentido, el aprendizaje se basa en una instrucción sobre técnicas fundamentales y la práctica del combate libre, frente a formas protocolizadas (*kata* 形).

Como vemos, en aquellos tiempos la formación marcial no se diferenciaba tanto por las artes o disciplinas (*jutsu* 術), sino por los estilos o escuelas (*ryû* 流). Estas escuelas, conocidas hoy como *koryû* 古流 (escuelas antiguas) originalmente constituían la tradición marcial de un clan, familia o facción militar (*kaden* 家伝). Bajo el comando del *Shogun* Tokugawa Iyeyasu y la consecuente unificación y pacificación del Japón durante el Periodo *Edo* 江戸時代 (1603-1868 d.C.), algunas escuelas pasaron a servir exclusivamente a un *Han* 藩 (dominio), llamándose de *Otome Ryû* 御留流 (lit. que fluye, pero retiene, o escuelas que se mantienen en casa). Otras, sin embargo, pasaron a ser mantenidas por diferentes familias de *bushi* 武士 (guerreros), de templos o de villas a cambio de protección.

En cualquier caso, con la llegada de la paz y la desaparición de los escenarios bélicos, las artes militares dejaron de tener sentido práctico, y las escuelas cambiaron el foco de atención a **nuevas dimensiones**, que sin pretender agotarlas citamos las siguientes:

- A pesar de que las artes marciales eran desarrolladas por y para militares, entonces se focalizó en el ámbito civil, es decir, los escenarios pasaron de ser campos de batalla a entornos cotidianos, ya fuesen rurales o urbanos.
- Consecuentemente el arsenal evolucionó significativamente. El *Daishô Katana* 大小刀 (conjunto de espada larga y corta portada en el *obi* 帯 - cinturón)

se convirtió en un símbolo identificativo para el *samurai* 侍 y por tanto, un arma de culto. En segundo plano una miríada de armas y sus consecuentes artes fueron desarrolladas, algunas relacionadas con nuevas necesidades como la administración de orden civil, otras impulsadas por los frecuentes duelos, propios de los *shugyôsha* 修行者 (peregrinos dedicados al estudio marcial), con objeto de obtener una ventaja comparativa frente a otras armas más convencionales, entre otras razones. También las artes cuerpo a cuerpo conocidas como *taijutsu* 体術 (siendo el *jûjutsu* 柔術 la más significativa) tuvieron pleno desarrollo en este periodo.

- La nueva coyuntura socio-cultural permitió que las



Las prácticas militares eran llamadas de *Bugei* 武芸 (artes militares) o de *Heihō* 兵法 (método del soldado), y se componían de una instrucción en el manejo de las armas empleadas en el campo de batalla.



escuelas se multiplicasen en número. Algunas optaron por la especialización en una disciplina concreta o un número pequeño de éstas, aunque muchas otras mantuvieron un perfil generalista, conocido como *sôgô bugei* 総合武芸 (artes militares integrales).

- La metodología de transmisión del cúmulo marcial se estructuró en formas establecidas conocidas como *kata*, con conocimientos tácitos en sus técnicas transmitidos oralmente que ofrecían efectos diferenciales con resultados sustancialmente distintos. Colateralmente, esta metodología de instrucción, focalizada en el combate singular, fomentó la propia habilidad individual.

El conjunto de estos elementos (civilización, desarrollo armamentístico, multiplicación, conocimiento implícito y talento individual) conllevó un ingente enriquecimiento de la cultura marcial de cada escuela y de las artes en su conjunto. Tanto fue así que, a finales de este periodo, diferentes autores trataron de realizar una clasificación estándar que englobara las artes existentes. A dicha clasificación la llamaron de *Bugei Jûhappan* 武芸十八般 (18 tipos de artes militares).

La coyuntura derivada del periodo de paz hizo que paulatinamente se fuera perdiendo el instinto de guerra que habían originado dichas artes. De hecho, esta eventualidad es considerada el primero de los tres reveses a las artes militares del antiguo Japón.

El segundo fue provocado por el deterioro continuado y empobrecimiento de la clase militar durante finales del periodo *Edo*, que desembocó en la abolición de las castas japonesas y la restitución del poder al emperador de la Restauración *Meiji*, afectando en semejante medida a las artes militares antiguas y a las tradiciones procedentes del periodo *Edo*.

Finalmente, el tercer revés se trató de la Segunda Guerra Mundial y el periodo de restricciones militaristas que fue impuesto en la reconstrucción del país.

Mucho se ha hablado en otras ocasiones de la diferencia entre las nuevas artes marciales surgidas en la era moderna, evolucionadas de algunas escuelas y disciplinas concretas, que han alcanzado amplia difusión internacional, conocidas en conjunto como *gendai budô* 現

代武道 (camino marcial moderno) con las artes clásicas conocidas como *koryû bugei* y descritas anteriormente. Pero cabe reseñar al respecto de las primeras, que esta corriente iniciada a finales del siglo XIX se basó, a modo general, en la simplificación y transformación de los métodos clásicos de combate, en prácticas con objetivos modernizados, como el deportivo o la socialización, entre otros. Esta nueva coyuntura desvirtuó más las artes militares clásicas, complicando el encuentro de su origen.

También es cierto que con la modernidad se incorporaron elementos como la sistematización del conocimiento, la tecnificación y el desarrollo estético. Estos elementos, aunque ocasionalmente contraproducentes, están ayudando hoy día a la conservación del ingente acervo militar japonés antiguo.

En resumen, distinguiremos, al menos, 3 tipologías marciales relacionadas a sus periodos históricos y con sus respectivas características, vertidas anteriormente:

- Artes militares, s. XVI y anteriores
- Artes marciales clásicas, s. XVII-XIX
- Artes marciales modernas (*gendai budô*), desde finales del siglo XIX

Como punto final se puede decir que las escuelas clásicas no pueden, ni deben, cortarse por un mismo patrón. Cada una de ellas representa un patrimonio cultural valiosísimo que debe ser hollado y comprendido desde sus entrañas para garantizar la pervivencia

del conocimiento y su aplicación, no solo en su contexto original, sino también sobre el mundo actual, para evitar que simplemente representen una reliquia. Desde nuestra entidad, la European Bugei Society con sede en Valencia (Fûryûkan Bugei Dôjô) trabajamos a diario por investigar, mantener y difundir las artes marciales antiguas, así como el conjunto cultural, artístico y artesanal tradicional japonés.

Luis Nogueira Serrano
Presidente European Bugei
Society 欧州武芸連盟
Fûryûkan Bugei Dôjô 風龍館武芸道場





EUROPEAN
BUGEI SOCIETY



FŪRYŪKAN 風龍館
BUGEI DŌJŌ

La European Bugei Society se forma en 2007 como asociación sin ánimo de lucro para preservar el legado cultural y militar clásico Samurai, manteniendo vivo el espíritu y carácter del caballero japonés en todos sus aspectos, para ofrecer a sus miembros y a la sociedad una vía integral de desarrollo y conocimiento.

Desde entonces ha participado y colaborado en festivales relacionados con la difusión de la cultura japonesa y avalados por las máximas autoridades japonesas, estando entre otras:

- Japan Week en 2012
- Año dual España-Japón 2013-2014
- Natsu Matsuri en 2017

También ha participado en importantes eventos de artes marciales como:

- Encuentro Internacional de las Artes Marciales en Barcelona en 2008
- Festival de las Artes Marciales de París – Bercy en 2012

De la misma forma ha colaborado y aparecido en diferentes medios de comunicación, televisivos y de prensa escrita, general y especializada.

La asociación imparte programas de formación intensivos y ha organizado anualmente encuentros internacionales y seminarios que han recibido alumnos de más de veinte nacionalidades diferentes, así como ha impartido seminarios en, al menos, una decena de países.

Mejorando la plataforma para sus actividades, en 2016, traslada la escuela central y se funda el FûRyûKan Bugei Dôjô con el objeto de traer la cultura japonesa, tanto sus artes marciales antiguas, como sus artes plásticas y artesanía, a Valencia, sede central de la asociación.

Para ello ha re-estructurado su sistema formativo y mejorado los medios de difusión y formación nacional e internacional. De esta forma el sistema se basa en los siguientes pilares fundamentales:

- 1.- Efectividad de sus prácticas
- 2.- Coherencia histórica
- 3.- Cohesión del sistema

El FûRyûKan Bugei Dôjô actualmente colabora con

diferentes organizaciones nacionales, internacionales y japonesas que comparten objetivos para obtener un mejor alcance y continuar en la adquisición de conocimientos relacionados con su ámbito de desarrollo.

Los miembros del FûRyûKan Bugei Dôjô disfrutan de un ambiente saludable y cooperativo que prima:

- La integridad personal y salud
- El respeto y ayuda mutua
- El aprendizaje y profundización continua basándose en el espíritu de búsqueda y el sentido crítico

Cualquier persona interesada en nuestras actividades puede tomar contacto con:

Shidôshi Luis Nogueira
luis@bugei.eu



CURSO 20-21
ENERO
BUJUTSU

PRÓXIMO EVENTO



ESCUELA
DE BUGEI



FÛRYÛKAN
BUGEI DÔJÔ 風龍館



EUROPEAN
BUGEI SOCIETY

CURSOS Y SEMINARIOS
CONFERENCIAS
EXHIBICIONES

FORMACIÓN A DISTANCIA
PROGRAMAS INTENSIVOS



CENTRO

CULTURA TRADICIONAL JAPONESA

www.bugei.eu

Conoce nuestras actividades: luis@bugei.eu

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





El Boxeo de XuanWu del Monte Wudang

武当玄武拳 (第一路)

Por Shifu Juan C. Serrato
Colaboración de Patricio Collado
Fotografías de Wudang Shang 2017 de los
alumnos: Cristina Parra y Gaby Pastor
Escuela Superior Wudao
secretaria@wudao.es
www.wudao.es

EL EMPERADOR ZHENWU DIOS DE LAS MONTAÑAS DE WUDANG

La Montaña de Wudang fue donde Zhenwu真武 (también llamado XuanWu) es uno de los cuatro dioses taoístas “de los cuatro puntos cardinales”. Zhenwu es el dios del Norte y también se le consideraba dios de la lluvia. Los orígenes de Zhenwu datan en la prehistoria China, hace más de 5.000 años.

Los hermosos paisajes de estas montañas han estado asociados, desde tiempos antiguos, al taoísmo, la única doctrina autóctona china. La tradición explica que Zhenwu, un noble de una antigua dinastía, alcanzó en este lugar y en el pico del León desde donde saltó, la condición de “Dios Inmortal”, y fue llamado XuanWu (Guerrero oscuro/lo marcial absoluto), y que más adelante el emperador Yong Le le otorgó el título de emperador Zhenwu (Guerrero Perfecto).

En la China de la más lejana antigüedad, los astrólogos dividieron las veintiocho constelaciones celestes de China en cuatro mansiones principales: al Sur, el Pájaro Rojo; al Este, el Dragón Verdiazul; al Oeste, el Tigre Blanco, y al Norte, el Guerrero Oscuro (XuanWu). Esta mansión del Norte estaba configurada bajo la forma de una tortuga y una serpiente. “Está en el Norte, y su color es negro, de ahí el nombre de Oscuro (Xuan); la tortuga tiene un caparazón, de ahí el nombre de “Guerrero” (Wu)”, dice un antiguo texto.



“XuanWu Quan es duro y suave, rápido y lento; visible como el dragón, quieto como el tigre. El cuerpo es muy flexible: surge como el trueno y fulmina como el rayo”

Esta analogía poética pretende decirnos que, el practicante, esquiva rápidamente, en el momento justo, tras lo cual, la energía almacenada que espera ser proyectada, brota con fuerza fulminante. Es la acción de la defensa y el posterior contraataque de la energía de “Fajin 發勁”. Estas características quedan reflejadas en diferentes ocasiones y de forma muy clara durante la rutina de XuanWu Quan.

“EL BOXEO DE XUANWU SE PRACTICA PRINCIPALMENTE PARA MANTENER LA SALUD, COMO EL QIGONG, PUES CONJUGA MUCHAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, COMO UN MÉTODO DE CALENTAMIENTO PREPARATORIO PARA EL COMBATE”



EL BOXEO DE XUANWU DEL MONTE WUDANG

Los estilos internos de la montaña de Wudang también conocidos como Nei jia Quan (内家拳), se popularizaron con el gran maestro Zhang San Feng, y se consideran desde épocas muy antiguas de la humanidad, como un trabajo maravilloso incorporado en las artes marciales. Sin embargo, durante miles de años, debido a la influencia del taoísmo y las restricciones que lo regulan, sus conocimientos se limitaban y sus puertas lo guardaban en secreto para que no cayera en malas manos.

Con la intención de llevar adelante el alma y el espíritu de las artes marciales chinas, y para no perder este valioso patrimonio y herencia cultural de las artes marciales, especialmente el valiosísimo boxeo chino conocido como 'Nei Ja Quan del monte Wudang', el

boxeo de XuanWu fue saliendo a la luz y es revelado al mundo poco a poco.

XuanWu Quan también es conocido como “Forma de los dos Símbolos” (Liang Yi Quan 两仪拳), y se remonta a muchos años de historia de China, en la prosperidad de la dinastía Song. Debido a sucesivas generaciones de maestros que eran muy cautelosos con los aprendices, nunca se revelaban sus conceptos. En tiempos de la dinastía Qing, sólo se enseñaba a la Familia Imperial y siempre dentro del Palacio Real; se protegía y se transmitía como herencia, con la protección del Emperador.

Según la doctrina taoísta, el yin y el yang en armonía conforman Taiji, para dividirse luego y dar lugar a los dos Símbolos, LiangYi (两仪). XuanWu Quan presta atención precisamente a la armonía entre lo duro y lo suave, a la mutualidad entre lo rápido y lo lento. Los principales ejercicios que practica esta forma son de manos, ojos, cuerpo, técnica, posturas y de respiración, es decir: fuerza explosiva (fajin) y su contraria

fuerza elástica. Esto es lo más característico de este estilo y que lo hace tan excepcional.

El Boxeo de XuanWu se practica principalmente para mantener la salud, como el Qigong, pues conjuga muchas técnicas de respiración y acondicionamiento físico, como un método de calentamiento preparatorio para el combate, posee un estilo único del wushu, tanto interno como externo. Comprende las teorías de la Escuela Taoísta del I Ching (Yijing 易经) que contiene la Palma de los Ocho Trigramas (Baguazhang 八卦掌); el arte de la respiración para cultivar la salud Daoyin shu (导引), que unifica en nuestro interior el dragón, el tigre, la serpiente, el mono, la grulla y el ciervo, con la intención de expresarse a través de ellos y poner en práctica el propósito de los boxeos internos, que es el de fortalecer los músculos y los huesos, practicando en forma de Qigong (气功); aprender a usar la pausa y el movimiento para anticiparse a los ataques del contrario, a atacar erguido o agazapado.

En la montaña de Wudang existe un tipo de boxeo que aúna las características del Taijiquan (太极拳), Baguazhang y Xingyiquan (形意拳), y se usa para mantener la salud como su principal propósito en los boxeos internos. Este boxeo posee además cualidades específicas para el combate, por su forma de enviar hacia delante desde la espalda la energía.

El Boxeo XuanWu tiene su origen en el Taiji, por lo que obliga al practicante a su concentración y necesita practicar el Chang Quan para comprender sus movimientos largos.

El practicante entrenará hasta llegar finalmente a cierto nivel, en el que sea capaz de ensamblar “cambiar la energía interna escondida en tu interior”: la energía verdadera que mueve el universo, la llave en nuestro interior que fortalece músculos y huesos, y que vigoriza el cuerpo para conseguir un efecto maravilloso en la salud.

En cuanto a su parte externa, enseña al practicante a defenderse por sí mismo, la fuerza interior (Neijing) le hace natural y sin rigidez, y le ayuda a no agotarse. Se adquiere la habilidad de ser como el algodón, teniendo un cuerpo como el hierro.

Cuando esta fuerza significativa se ordena meticulosamente, el cuerpo distingue con claridad lo vacío y lo lleno, la potencia puede combinar lo duro con lo



suave, las técnicas de manos ingeniosas se vuelven falsas y engañosas. Pero si el nivel del practicante es limitado, el entendimiento del boxeo Interno de Wudang no será profundo. Si no se atesoran los textos, no se comprenderán lo suficientemente bien. Y el propósito estará todavía más lejos, si no se muestra respeto y se corrigen los errores.

Sólo la práctica dura y diligente son la clave para conseguir las habilidades necesarias que dan acceso a este misterioso método de boxeo denominado XuanWu Quan. Este es el propósito de la Escuela Interna de Wudang.

Este es su encanto: se practica de forma confortable y natural, en donde la dureza y la suavidad se entremezclan. Se aprecia su valor por aquellos que la practican y se sienten relajados y felices. Pero si lo que se quiere es ponerla en práctica aun más en serio, se necesita entrenarla mucho más tiempo.

FORMA DE BOXEO DE XUANWU DE WUDANG SHAN

XUANWU QUAN (54 MOVIMIENTOS) 武当玄武拳 (第一路) - (拳谱)

Nº	Nombre del movimiento	Pinyin	Nombre en chino	Nº	Nombre del movimiento	Pinyin	Nombre en chino
1	Mezclar el chi universal en la unidad	Hun Yuan yi qi	混元一气	42	El dragón de jade, tiembla sus escamas. A derecha	Yu long dou lin	玉龙抖鳞 (右)
2	El inmortal Señala el camino	Xian ren zhi lu	仙人指路	43	La tortuga brillante sale de su guarida. Por la izquierda	Ling gui chu dong	灵龟出洞 (左)
3	La Tortuga y la serpiente comparten el mismo cuerpo	Gui she tong ti	龟蛇同体	44	El dragón de jade, tiembla sus escamas. A izquierda	Yu long dou lin	玉龙抖鳞 (左)
4	La serpiente blanca suelta la lengua	Bai she tu xin	白蛇吐信	45	La tortuga dorada explora su cueva	Jin gui tan xue	金龟探穴
5	La serpiente plateada explora el camino	Yin she Tan lu	银蛇探路	46	El gallo dorado recibe la llegada de la mañana	Jin ji bao xiao	金鸡报晓
6	El dragón negro oscila su cola	Wu long bai wei	乌龙摆尾	47	Abrir la ventana para, mirar la luna	Tui chuang wang yue	推窗望月
7	El dragón Amarillo saca sus garras	Huang long tan zhua	黄龙探爪	48	El caballo salvaje sacude sus crines. Derecha	Ye ma dou zong	野马抖鬃 (右)
8	El caballo salvaje sacude sus crines	Ye ma dou zong	野马抖鬃	49	El oso negro empuja su zarpa	Hei xiong tui zhang	黑熊推掌
9	El gallo dorado se sube en su percha	Jin ji shang jia	金鸡上架	50	El oso y el gato juntan los brotes de bambú	Xiong mao (long)ba sun	熊猫拔笋
10	El tigre feroz sale del bosque	Meng hu chu lin	猛虎出林	51	La Tortuga y la serpiente comparten el mismo cuerpo	Gui she tong ti	龟蛇同体
11	El mono blanco roba fruta	Bai yuan dao guo	白猿盗果	52	La serpiente blanca suelta la lengua	Bai she tu xin	白蛇吐信
12	El oso negro gira sus garras hacia fuera	Hei xiong fan zhang	黑熊反掌	53	La vigorosa tortuga, entrar en su guarida	Shen gui ru xue	神龟入穴
13	Coger la luna en el océano	Hai di lao yue	海底捞月	54	Guardar el verdadero Qi. (aire limpio)	Zheng qi chang cun	正气长存
14	El gallo dorado recibe la llegada de la mañana	Jin ji bao xiao	金鸡报晓				
15	El ganso salvaje nada y vuela	Ye yan you fei	孤雁游飞				
16	El dragón viejo explora su cueva	Lao long tan xue	老龙探穴				
17	La golondrina se zambulle en el agua	Yan zi chao shui	燕子抄水				
18	Dos dragones, juegan con la perla	Er long xi zhu	二龙戏珠				
19	El dragón juega en el agua	You long xi shui	游龙戏水				
20	El tigre feroz sale del bosque	Meng hu chu lin	猛虎出林				
21	El dragón feliz retorna al mar (izquierda)	Cang long ru hai	苍龙入海 (左)				
22	El gallo dorado picotea su comida	Jin ji dian shi	金鸡点食				
23	El dragón feliz retorna al mar (derecha)	Cang long ru hai	苍龙入海 (右)				
24	La serpiente plateada sale de su guarida	Yin she chu dong	银蛇出洞				
25	La serpiente blanca saca la lengua	Bai she tu xin	白蛇吐信				
26	La golondrina pica en el agua	Yan zi chao shui	燕子抄水				
27	La tortuga dorada retorna a su guarida	Jin gui ru dong	金龟入洞				
28	La grulla blanca extiende sus alas	Bai he liang chi	白鹤亮翅				
29	La serpiente plateada se enrosca en el sauce	Yin she chan liu	银蛇缠柳				
30	El dragón negro sacude su cola	Wu long bai wei	乌龙摆尾				
31	El caballo salvaje sacude sus crines. Izquierda	Ye ma dou zong	野马抖鬃 (左)				
32	El oso negro enseña sus garras	Hei xiong liang zhang	黑熊亮掌				
33	Coger el aliento, de montañas y ríos	Qi tun shan he	气吞山河				
34	Dos dragones juegan con la perla	Er long xi zhu	二龙戏珠				
35	El conejo de jade hace chasquear sus patas	Yu tu tan tui	玉兔弹腿				
36	Coger la luna en el fondeo del mar (derecha)	Hai di lao yue	海底捞月 (右)				
37	El fénix mira al sol (derecha)	Dan feng chao yang	单凤朝阳 (右)				
38	Coger la luna en el fondeo del mar (izquierda)	Hai di lao yue	海底捞月 (左)				
39	El fénix mira al sol (izquierda)	Dan feng chao yang	单凤朝阳 (左)				
40	La tortuga dorada explora el camino	Jin gui tan lu	金龟探路				
41	La tortuga brillante sale de su guarida. Por la derecha	Ling gui chu dong	灵龟出洞 (右)				



BIOGRAFÍA DEL MAESTRO JUAN C. SERRATO

El maestro Serrato es profesor de Wushu por la Universidad de Educación física de Wuhan especialidad de Wushu y Sanda. Es maestro Nacional de Wushu por la RFEJyDA desde 1988. Participó en el curso internacional de entrenadores de Wushu por el prestigioso centro de China el Instituto de Investigación de Wushu en 1987. Es alumno directo del Abad del templo de Wudang, maestro Zhong Yun Long, desde 1994 y autorizado por él para difundir sus enseñanzas en España. Ha colaborado en la formación de Técnicos especialistas en Taijiquan con las universidades de Granada y Canarias, además de cooperar con el Instituto de Confucio.

A los 14 años empezó los estudios de las artes marciales con su primer maestro de wushu, el maestro de Shaolin Fang Xin Ming, enseñándole las artes del wushu de Shaolin (ya que es oriundo de Henan) y además de la cultura de las artes marciales que caracteriza estas disciplinas.

Con el tiempo pasó por todas las etapas de un alumno y discípulo hasta llegar a ser el Seleccionador del equipo nacional español. Desde 1997 hasta la actualidad se dedicó a viajar por China e investigar en diferentes estilos de Taijiquan y de Neijiaquan, contando con el apoyo del maestro



Zeng Yu Jiu, director del departamento de Wushu de la Universidad de Wuhan y director de Arbitraje de la Federación Nacional China de Wushu. Además del apoyo del Abad de Wudang de la escuela San Feng Pai y Long Men, el maestro Zhong Yun Long, desde 1994.

El Maestro Serrato en la actualidad imparte clases en su escuela de Madrid y forma profesores en especialidades como el Wushu de Wudang y el Taijiquan de la escuela Chen y Wudang de Zhang San Feng. Es uno de los maestros occidentales que ha aprendido los estudios de dos grandes estilos de las artes marciales de China como son Shaolin y Wudang. Un logro muy difícil de expresar hoy en día y sin embargo ha sido el maestro que más ha ayudado a los compañeros españoles para llegar en China a todos los rincones.

El maestro Serrato es el presidente del Instituto de Investigación de Wushu centro autorizado por la dirección general de deportes desde 1994 y pertenece a varias organizaciones deportivas de España.



CONVERSACIONES SOBRE BRUCE LEE

Vida y legado de una leyenda

Por Fiaz Rafiq

P.V.P. 26 euros
Número de páginas: 360
ISBN: 9788420305684

"...Bruce Lee fue luchador, estrella de cine, innovador de las artes marciales, fanático del fitness, profesor y filósofo. No sólo tuvo éxito popularizando las artes marciales a una escala global, sino que también redefiniendo el género del cine de acción..."

"Tras la prematura muerte de Bruce Lee el 20 de Julio de 1973, "Operación Dragón" -la primera y única película de Lee de Hollywood- pulverizó los récords de taquilla alrededor del globo, catapultándole a súper estrella mundial"



Bruce Lee permanece en lo más alto, en el top de las estrellas y figuras míticas más influyentes en el mundo. Cuarenta años después de su muerte, sigue siendo un best-seller perpetuo en las tiendas de vídeo y cómic, en camisetas y carteles. Ha influido en la cultura pop más que nadie antes y después. Lee fue incluido entre las 100 personas más influyentes del siglo 20 en la revista "Time". Ha alcanzado el icónico estatus de leyenda cultural y ha tenido un mayor impacto en más personas en todo el mundo que Elvis Presley, Marilyn Monroe y James Dean juntos.

En este libro de referencia, único e intrigante, el lector descubrirá una compilación de entrevistas exclusivas con los estudiantes originales de Bruce Lee, amigos, compañeros del estrellato y colegas. Aquellos que lo conocieron mejor ofrecen su opinión sincera sobre el gran maestro de artes marciales y actor de cine de acción adorado por millones de personas alrededor del mundo. Sus memorias y relatos reflejan a Bruce Lee de una forma narrativamente sencilla como no se había expresado hasta ahora. Por otra parte -por primera vez- el lector descubrirá entrevistas exclusivas con algunos de los mejores boxeadores profesionales, culturistas, luchadores de UFC y personalidades de la industria cinematográfica, que constituyen un homenaje a la leyenda que sigue teniendo un impacto indeleble en los atletas y personas de todos los ámbitos de la vida. El lector disfrutará de más de 50 entrevistas atractivas y sugerentes.

Luchador, estrella de cine, filósofo, maestro, aficionado al fitness: Bruce Lee continúa con nosotros a pesar de que su luz se apagó hace cuatro décadas. Ésta es una única y fresca visión sobre un hombre cuya misteriosa vida demostró ser uno de los enigmas más sorprendentes del siglo. "Conversaciones con Bruce Lee" es el último tributo al hombre cuyo legado sigue creciendo en todo el mundo.

En esta obra, se glosa la vida, la figura y el legado de Bruce Lee a través de 50 entrevistas a personajes tan diversos como: Alumnos originales (Jesse Glover, James Demile, Patrick Strong...), amigos (William Cheung, Hawkins Cheung, Greglon Lee...), coprotagonistas y colegas (Bill Ryusaki, Peter Mark Richman, Marlyn Mason...) y descubriremos su legado a través de: Sugar Ray Leonard, George Foreman, Dorian Yates, Lenda Murray, Randy Couture, Tito Ortiz, Dolph Lundgren, John Woo...

SOBRE EL AUTOR:

Fiaz Rafiq trabaja como columnista para la exitosa revista de artes marciales "Martial Arts Illustrated", y también colabora habitualmente con "Impact: The Global Action Movie Magazine". Es biógrafo de dos de los grandes iconos populares del siglo pasado: Bruce Lee y Muhammad Ali; sobre ellos ha escrito "Bruce Lee: Conversations", y "Muhammad Ali: Conversations", dos conocidas biografías, aclamadas por el público y por la crítica.

Sus trabajos periodísticos han sido publicados en revistas de los Estados Unidos, Inglaterra, Francia, Alemania y Australia. Rafiq también ha escrito para la famosa revista "Men's Fitness", y ha contribuido a la cobertura de la UFC para "The Sun". Como gran apasionado de la vida de Bruce Lee, colaboró con el documental oficial "How Bruce Lee changed the world".



*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

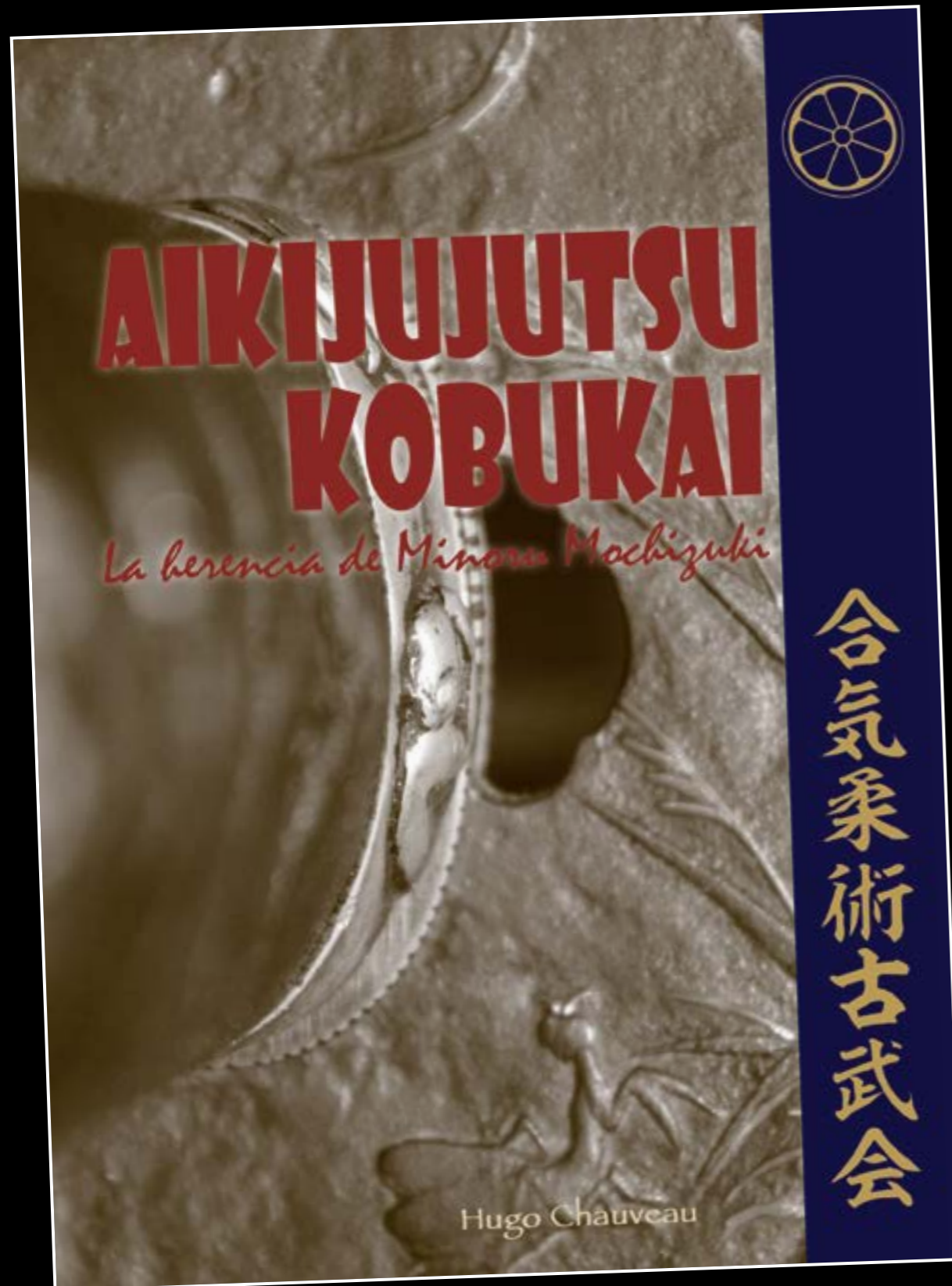
CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL Y HORARIOS A TU MEDIDA

W.A.M.A.I

MÁS INFORMACIÓN EN WWW.CAMPUS.WAMAI.NET

QQuieres 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/>



AIKIJUJUTSU KOBUKAI

La Herencia De Minoru Mochizuki

Hugo Chauveau

P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 146
ISBN: 978-84-203-0609-4

En esta edición, ilustrada con más de 400 fotos, tratamos el programa de Shodan y explicamos los antecedentes del marco pedagógico y la filosofía de la Escuela. Creemos que los principios fundamentales de cualquier tradición de combate son similares y por lo tanto se puede recomendar este libro a cualquier estudiante de artes marciales que quiera enriquecer su formación.



HUGO CHAUVEAU (1964), alumno de Jan Janssens desde 1990, es promovido a 6º dan Aikijujutsu y 6º dan Aikidō en 2017. Vive actualmente con su mujer y dos hijos en Amberes, enseña carpintería en un colegio de secundaria y tiene un Dōjō propio, el Taki Dōjō en Amberes.

Jan Janssens sensei, alumno de Minoru Mochizuki desde 1981, prosiguió sus estudios también con Alain Floquet. En los años 90 empezó a formar su propio marco pedagógico con todos los elementos Aiki que había aprendido a lo largo de los años. El resultado es la Escuela que hoy en día podemos estudiar, en la cual encontramos la herencia del Maestro Mochizuki. Nuestro objetivo actual, es transmitir la calidad de las enseñanzas de Kanchō a las generaciones siguientes. Hiroo Mochizuki Soke dio permiso a Janssens sensei para poder utilizar el nombre de 'Aikijujutsu Yō? seikan'. En 2015 el nombre de la Escuela evolucionó a Aikijujutsu Kobukai como consecuencia de comunicaciones con Hiroo Soke.

Dr. Kacem Zoughari

2ª parte

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

ENTREVISTA EXCLUSIVA

...en el Lado Oscuro de la Bujinkan

La primera parte de esta entrevista al **Dr. KACEM ZOUGHARI** apareció en la edición anterior de El Budoka 2.0, nº 41.

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.

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.

Estas artes eran el summum de la eficacia en el pasado y no veo por qué no tendrían que serlo actualmente...



¿Cree usted entonces que las denominadas "artes clásicas de combate japonesas" como el koshijutsu, koppôjutsu o el ninjutsu mismo pueden tener una aplicación efectiva hoy en día?

¡Por supuesto! ¡Evidentemente! Si no, ¡no las practicaría!
¡Estas artes eran el summum de la eficacia en el pasado y no veo por qué no tendrían que serlo actualmente! Si

no funcionan es porque el adepto no practica la forma correcta, ni la precisión ni la rectitud al no haber recibido la transmisión adecuada.

Por lo que a mí respecta, creo absolutamente que hay que estudiar, practicar, investigar y aplicar con la inteligencia de antaño y el corazón bien anclado en el presente. En mi caso, he podido verificar varias veces

tanto la validez como la racionalidad y la lógica inherentes a cada una de las técnicas de koshijutsu y koppôjutsu. Sería para mí impensable no ver su aplicación pragmática en la actualidad, así como su efecto a largo plazo sobre el cuerpo y la mente del practicante, incluyendo simultáneamente los aspectos terapéuticos, saludables, biomecánicos, etc.

Cada estilo tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Sus limitaciones y sus restricciones. Hay que evitar asimismo establecer una comparación entre estilos...

Sorprendente... dada la tendencia actual de numerosos instructores de la Bujinkan de practicar paralelamente técnicas más efectivas en una situación real, como el Krav Maga, Systema, MMA...

Cada cual es libre de hacer lo que le plazca... y francamente no veo cuál es el problema. Por otro lado, no hay que mentir a los estudiantes y servirles un cóctel o salsa de pésimo sabor diciéndoles ¡esto es Bujinkan! De todos modos, cuando observamos lo que hacen la gran mayoría de instructores –dentro y fuera de Japón– uno puede preguntarse: "pero... ¿qué es esta mierda?". Hay que ser realista y realizar autocrítica con lo que uno hace, dejar de soñar y de creer que con las técnicas que muchos enseñan puedes enfrentarte a un experto en MMA, a un boxeador, etc. Por otro lado, no serán unas cuantas clases de MMA o Krav Maga lo que te va a permitir plantarle cara a un profesional de la lucha o a alguien realmente vicioso en un callejón.

Hay que estudiar todos los estilos para estar al tanto y preparado en una situación en la que tendrás que enfrentarte a un practicante de los estilos anteriormente citados. Dicho esto, no hay que olvidar que los instructores de la Bujinkan que estudian esas otras disciplinas, lo hacen porque no han tenido acceso a la transmisión correcta, ni confían realmente en las técnicas que les han sido enseñadas. Y, por supuesto, la *calidad* de su entre-

namiento, así como la naturaleza de la relación que mantienen con el *Arte* y el maestro, evidencian sus carencias y contradicciones. Entonces es cuando uno busca fuera lo que no encuentra en casa. Sin embargo, hay que tener cuidado con la mezcla resultante. Cada estilo tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Sus limitaciones y sus restricciones. Hay que evitar asimismo establecer una comparación entre estilos que, desde un punto de vista histórico, así como en el supuesto de la efectividad en situación real, divergen en cuanto a sus objetivos. En fin, cada uno puede hacer lo que le plazca mientras no intente hacer creer a sus alumnos vete a saber qué...

¿Y cuál es su opinión sobre la afirmación de que el ninjutsu no es un arte marcial, sino más bien un conjunto de técnicas centradas en el espionaje y la infiltración? Es un posicionamiento muy en boga en ciertos medios académicos...

Creo que ya respondí a una pregunta similar en una entrevista para la prensa de habla inglesa... Asociar un término japonés como *ninjutsu* a un término inglés cuya etimología e historia no tiene relación alguna, es demostrar una carencia absoluta de conocimientos y metodología. Y, si además formas parte del mundo académico y cometes este error... ¡es una vergüenza! Los que dicen esas estupideces lo hacen siempre con una visión sesgada, en función del medio en el que se desenvuelven y de su interés. Observan y estudian con una visión binaria y limitada de lo que es el ninjutsu. Es una verdadera pérdida de tiempo discutir con gente con tan débiles argumentos, basados en fuentes malentendidas.

Pero, ¿de qué medio académico estamos hablando aquí? Seamos serios... ¡hay unos requisitos mínimos! Tener un doctorado en estudios estrictamente japoneses, especializado en la historia clásica de las técnicas de combate, la historia militar y su estrategia, tácticas, espionaje, conocer profundamente los primeros tratados chinos de estrategia militar y su introducción en Japón, así como su evolución y modificación, un conocimiento preciso de la historia de los ryû-ha, de los modos de transmisión, etc. Leer los densho –escritos en kanbun– y centrarse en la lectura del kanbun específico al mundo del bujutsu, bugei, heihô, etc., Una vez más, ¿de qué medio académico estamos hablando? ¿El de la Wikipedia? ¿El de “he oído a mi maestro decir que... he leído en un libro... en internet pone...”? Hay que dejar de soltar gilipolleces. No acabo de visualizar cuál es ese “mundo académico” al que se refieren esos supuestos historiadores. Sobre todo, considerando que la primera regla de la investigación histórica es la neutralidad y el distanciamiento respecto al tema de estudio.

Entonces, ¿qué hay de las investigaciones realizadas en la Universidad de Mie, en Japón?

El departamento de investigación y estudio sobre el ninjutsu de dicha universidad está aún en sus inicios, lo que significa que habrá que esperar al menos entre diez y veinte años para formar un profesorado y conferencian-

Asociar un término japonés como ninjutsu a un término inglés cuya etimología e historia no tiene relación alguna, es demostrar una carencia absoluta de conocimientos y metodología...

tes centrados no sólo en el estudio del ninjutsu, también en el del bujutsu, heihô... Por el momento, ese departamento carece de trabajos universitarios, estudios y/o documentos de investigación suficientemente conclusivos como para ser usados como referencia. Poseen ciertos archivos, obras y fondo literario. Como los de Okimori, Sawamura, etc., pero se necesitarán muchos años y, sobretodo, un profesorado competente en ese ámbito para discernir y explicar la esencia detalladamente. Un departamento no se constituye en cuatro días, ni siquiera en unos pocos años. Se requiere mucho tiempo y mucho talento. Gente competente, investigar... estudios... y humildad.

Quien dirige ese departamento es el profesor Yamada, con quien he tenido el placer de reunirme en casa de Hatsumi sensei y en su propio despacho. Es un especialista en cuestiones religiosas del Japón medieval. Por



lo tanto, no hay conexión directa con la historia del bu-jutsu, heihô, ninjutsu... Por supuesto, su formación universitaria le habilita para leer kanbun y llevar a cabo trabajos serios de investigación, así como a reconocer la validez de una metodología de investigación o el nivel de un historiador, profesor, etc. Lo que significa que sabe reconocer a un charlatán cuando lo tiene delante. Por otra parte, tal y como me confesó durante nuestra reunión, no tenía ningún interés personal en consagrarse a ese departamento, un hecho realmente interesante.

Como es neutral, va a reunirse con todos los que se consideran y presentan como historiadores sin ser siquiera universitarios cualificados. Asimismo, es interesante destacar que ese departamento existe desde hace unos pocos años, por lo que aún no se realizan masters ni licenciaturas. Por lo tanto, el nivel del trabajo de investigación es aún muy bajo y depende en gran medida de los esfuerzos del profesor Yamada. Sólo queda desearle valor y mucha suerte.

Con todo esto, como todas las universidades alrededor del mundo, la universidad de Mie tiene una hoja de ruta, una agenda propia: ¿por qué aceptar la creación de un departamento sobre el ninjutsu cuando todas las demás universidades lo han rechazado? ¿Por qué precisamente ahora, cuando el fondo literario y los archivos existen desde hace años?

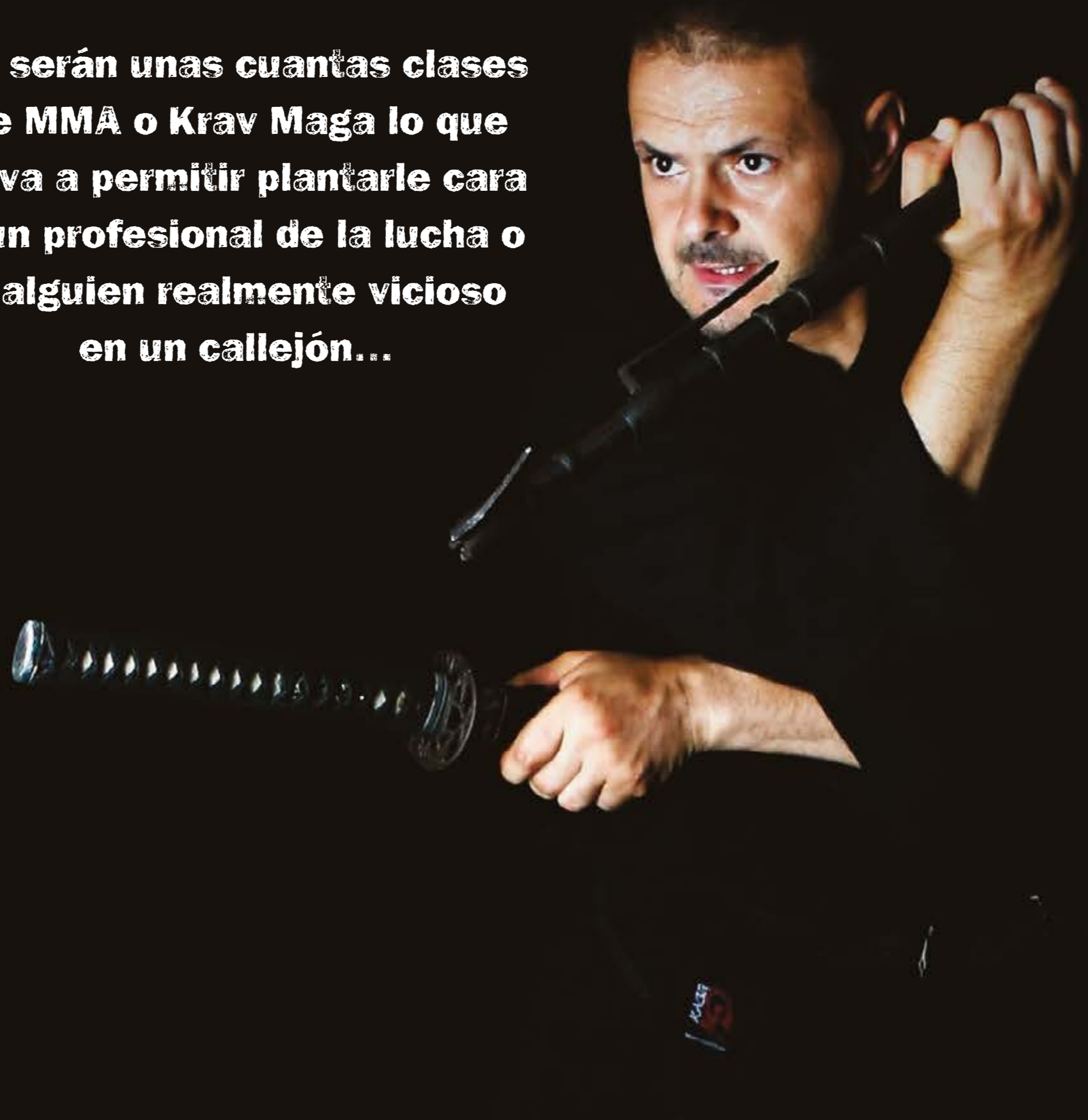
Hay que señalar también que la moda ninja-ninjutsu es un ingrediente que atrae a los turistas y permite por lo tanto realzar las "especialidades" de la prefectura de Mie, algo en absoluto desdeñable desde el punto de vista económico.

En fin, hay más cuestiones a considerar, pero ya veremos cómo evolucionan las cosas.

Y en relación a los considerados "textos sagrados" sobre el ninjutsu, como el Shôninki, el Ninpiden o el Bansenshukai... ¿no son los documentos de referencia para cualquier trabajo de investigación sobre las técnicas utilizadas por los ninja a lo largo de la historia?

Son un referente. Pero si la metodología de estudio deja que desear... en otras palabras, un método de investigación sin el apoyo del conocimiento de la lengua japonesa, la historia, sociología, la lectura del kanbun, un conocimiento minucioso de la historia de los guerreros,

No serán unas cuantas clases de MMA o Krav Maga lo que te va a permitir plantarle cara a un profesional de la lucha o a alguien realmente vicioso en un callejón...



Dr. Kacem Zoughari

...en el Lado Oscuro de la Bujinkan



una visión objetiva y amplia, así como una actitud crítica desde un posicionamiento neutral... El documento puede que sea una referencia, pero si la metodología es un desastre... obviamente el documento no ayuda.

Contrariamente a lo que muchos creen, no son el único referente. Además, contienen numerosos errores históricos y contradicciones, y plantean muchas dudas sobre la aplicación y utilización efectiva y real de ciertas armas, métodos de infiltración y espionaje. Es necesario saber qué tipo de documentos tenemos ante nosotros. Por ejemplo, el Bansenshukai y el Shoninki fueron escritos siguiendo los criterios de redacción propios de un *heihô-sho*, un tratado de estrategias y tácticas militares. No tener en consideración este aspecto puede comprometer toda la metodología de estudio. El Bansenshukai se presenta como un *zuihitsu* en el *Nihon Budô Taikei*. Por lo tanto, no se trata de un *densho*, algo que se constata tras una lectura inicial, al igual que el Shoninki. El Ninpiden es un *densho*, pero mucha de la información que contiene debe tomarse con cautela y distanciamiento y debe ser resituada en su contexto histórico.

Aun así, estos documentos son obras de consideración que deben ser estudiadas, pues aportan una visión, un aspecto de lo que era el ninjutsu y los ninja. Por otro lado, un investigador universitario digno de ese nombre debe tener en mente que se trata de únicamente una de muchas facetas. Por lo tanto, hay que mantener la justa amplitud de miras y proseguir los estudios sin omitir nada.

Últimamente otros escritores han aventurado incluso que el ninjutsu y los ninja no habrían siquiera existido, y serían más bien una invención originaria del mundo del manga o un personaje ideado para revitalizar la industria cinematográfica japonesa durante la posguerra...

No conozco esos autores ni sus obras. Tendría que ver sus currículums universitarios... si están especializados en la cultura japonesa, si hablan el idioma con fluidez, si están licenciados en historia del Japón, etc. Es difícil dar una opinión sin disponer de información contrastada sobre esas personas. De todos modos, creo que todo aquel que se atreve a aventurar que el ninjutsu y los ninja no han existido jamás haría bien en aprender a hablar bien japonés y revisar sus fuentes de información.

Ha estado usted viviendo en Japón estos últimos años y ha presenciado los últimos acontecimientos en el seno de la Bujinkan. Al parecer, varios instructores

No tengo ninguna pretensión cuando enseño. Me considero más bien como alguien que puede echar una mano. No tengo ningún problema en demostrar o explicar...

japoneses van a impartir seminarios en distintos países. ¿Qué opinión tiene al respecto? ¿Podremos ver pronto en Europa a su maestro Ishizuka Shihan?

No es un asunto de mi incumbencia. Me alegro por ellos. Van a descubrir que no es lo mismo dar clases en el extranjero que en Japón y eso les permitirá salir de su zona de confort. Será una buena experiencia. Veremos cómo les van las cosas. ¡Ishizuka Shihan está en otro nivel! No comparte la misma visión ni el mismo tipo de relación con el maestro y el Arte que los demás Shihan. Se encuentra en un estadio diferente y no le interesa dar cursos para enriquecerse o darse a conocer, lo que no es el caso de otros... Dudo que acepte por el momento. No es propio de él. Es un hombre que ama el Arte y tiene un profundo respeto por Hatsumi Sôke, con quien mantiene una relación única, diferente de la que pueda tener cualquier otro Shihan japonés o extranjero. Respeta profundamente la esencia, la *forma* y la técnica de los nueve

ryû-ha así como la herencia de Takamatsu sensei y de Hatsumi sensei.

Ha dirigido seminarios en Cataluña durante los últimos quince años y coincido con numerosos instructores y practicantes. Entrena y enseña de un modo muy diferente a las tendencias habituales en la Bujinkan y demás artes marciales. ¿Cómo reaccionan cuando toman contacto por primera vez con usted? ¿No se sienten molestos o violentados en sus convicciones?

Creo que esas personas que asisten a mis cursos podrán responder más adecuadamente que yo... Sin embargo, parece que causo el efecto de una ducha fría, cuando en realidad intento apañármelas con esas personas lo mejor que puedo según la situación. ¿Violentados? ¡Ni por asomo! Es únicamente sorpresa o incomprensión. Creo que muchos de los que son asimismo instructores buscan

recabar información para volver ante sus alumnos y hacerles creer que lo han comprendido todo y que mantienen una relación conmigo. Pero el modo en que se mueven y su actitud no engañan a nadie. Otros no quieren despertar del sueño, ni salir de su zona de confort o de su posición y grado... en fin, hay de todo. No tengo ninguna pretensión cuando enseño. Me considero más bien como alguien que puede echar una mano. No tengo ningún problema en demostrar o explicar, pero tampoco busco tener o robar alumnos o crear un grupo propio o incluso una organización. No está en mi naturaleza.

Hoy en día, cada vez más practicantes de cualquiera de las diferentes organizaciones existentes se cuestionan la eficacia del arte que practican. Usted conoce a la mayoría de los instructores. Las diferencias en el modo de moverse pueden ser notables. Según su experiencia, ¿cuáles serían sus recomendaciones para todo aquel que se interrogue sobre la dirección a tomar?

No es nada fácil... se requiere tener suerte, fuerza de espíritu, apertura de mente y ser capaz de dejar de lado las propias emociones. Mantener un espíritu crítico,

cuestionar el saber y la práctica así como al instructor... ser racional, guardar en mente la lógica del movimiento, no olvidar nunca la realidad del combate, ir en pos de sentido y plantearse cuál es la finalidad de todo ello. Para todo eso, es indispensable una voluntad de hierro, resistir y perseverar dentro mismo de la paciencia. No es nada fácil. No practicamos *fácil-jutsu*, sino *ninjutsu*.

Dice usted a menudo no ser más que un humilde practicante, aun teniendo más de treinta años de práctica de artes marciales clásicas a sus espaldas...

Para mí, la práctica y el conocimiento, el saber, van siempre de la mano con una profunda humildad y saber dar sin pretender recibir nada a cambio. Si no puedo cultivar la humildad ante alguien como Hatsumi Sôke o Ishizuka Shihan, el Arte y las incontables generaciones necesarias para crear, perfeccionar y poner a punto todas esas técnicas de combate, un ryû-ha, entonces la práctica es inútil y nada práctica.

No mido el nivel de la práctica en años, más bien en calidad de la misma. Prefiero privilegiar la sustancia ante el número. Esto me ha permitido llegar a este punto en el que me encuentro y me sigue empujando adelante.



No mido el nivel de la práctica en años, más bien en calidad de la misma. Prefiero privilegiar la sustancia ante el número.

Para un practicante, ¿cómo discernir entre una técnica –véase movimiento– de artes marciales clásicas o ninjutsu y un gendai budô como el Judô, Aikidô, Karate o Kendo?

Para llegar a discernir hay que saber copiar correctamente, estudiar minuciosamente lo que uno copia y practicar intensamente lo que uno copia y estudia. Permanecer abierto de mente y espíritu, ser crítico, evitar que la emoción y los sentimientos releguen a la razón... No es fácil, pero por eso mismo el entrenamiento y la vida misma son tan interesantes.

Para terminar, ¿qué proyectos tiene actualmente usted en mente?

Tengo muchos proyectos, entre los cuales la redacción y traducción comentada de diferentes documentos de transmisión, la práctica y la difusión del saber de los diferentes ryû-ha, el estudio del movimiento y de la biomecánica, etc., muchos proyectos.

Le agradezco profundamente la oportunidad de poder expresarme a través de su revista EL BUDOKA 2.0 y espero haber contestado satisfactoriamente a sus preguntas. ¡Muchísimas gracias!

BUJINKAN BILBAO DÔJÔ

SEMINARIO de RENAN PERPINYÀ


25-26 Noviembre 2017

INSCRIPCIONES e INFORMACIÓN:

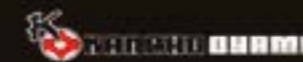
satetsunin@yahoo.es

euskal.bujinkan@gmail.com

Precio: un día 50 €, dos días 70 €

 Bujinkan Bilbao Dôjô

www.euskalbushinkan.com



Sábado 25 de Noviembre : 10:00-13:30 y 16:00-18:30

Domingo 26 de Noviembre: 10:00 a 14:00

LUGAR : El curso se realizará en el Gimnasio Doyan
C/ Urkiola, 4, Derio (a 4 min de la estación de EuskoTren de Derio)

Gyokko Ryû Kosshijutsu y Tô Jutsu

(Traer Bokken y Kodachi de madera, no armas reales)



Seminario abierto a todas las personas independientemente del estilo. Es una oportunidad única de practicar con uno de los mejores instructores de la Bujinkan, de nuevo en Bizkaia.



CHIN-NA FA

TÉCNICAS DE CAPTURA Y CONTROL
COTIDIANO Y POLICIAL

C.S. Tang y Sebastián González

P.V.P. 16 euros
Número de páginas: 126
ISBN: 9788420306117

Chin-Na, que puede traducirse como control y agarre, es el conjunto de técnicas empleadas en la defensa personal china. Este libro muestra numerosas técnicas de autodefensa clasificadas según su orden de actuación: técnicas de muñeca, de codo y de hombro; además de luxaciones, roturas, estrangulamientos, desequilibrios, contra-patadas y ejercicios para entrenar y fortalecer el cuerpo hasta convertirlo en una poderosa arma de autodefensa que reportará seguridad y confianza en uno mismo.

Se describen también los puntos vitales empleados en el Chin-Na, las zonas vulnerables de ataque, su entrenamiento, localización y efectos.

El libro incluye un capítulo sobre recomendaciones y aplicaciones para los cuerpos de seguridad, siguiendo las normas y recomendaciones de las leyes vigentes.

Todo el conocimiento expuesto, ya sea la parte teórica y las técnicas en sí, provienen de una sabiduría antigua que se ha utilizado para proteger la seguridad de personas que viajaban de una ciudad a otra para comerciar, épocas en las que la seguridad era escasa y cada uno debía velar por su integridad.



CHEONG SHING TANG: Es reconocido y respetado en la comunidad de las artes marciales de Hong Kong, principalmente, por su profundo conocimiento en el sistema Gao de Bagua Zhang, pero también es un maestro consumado de Tai Ji Quan, Xing Yi Quan y YiQuan.

El maestro Tang aprendió primero el estilo Xing Yi Quan de Hebei de los maestros Chan Yuet Sun y Lee Ying Ang en la década de los 60, más tarde profundizó en este sistema a través de numerosos maestros. Hoy en día enseña a un pequeño número de estudiantes de manera tradicional y privada.



SEBASTIAN GONZALEZ RINCON: Es un destacado experto en Artes Marciales Chinas, es Maestro, con el rango de Sifu de la 6ª generación del sistema Yang Sifu, por la "Plum Blossom (Choy Li Fut / Tai

Chi Chuan) International Federation", certificado por el Gran Maestro Doc-Fai Wong, presidente de dicha Federación. También es Diplomado en Medicinas Naturales (Naturopatía y Homeopatía) y ha realizado además estudios en Masaje chino An Mo, Manopuntura, Auriculopuntura y Chi Kung Terapéutico.

Comenzó su aprendizaje en España, en los '70, de la mano de maestros nacionales y chinos, y ha viajado por Taiwan y Estados Unidos profundizando en conocimientos de Choy Li Fut, Tai Chi Chuan y Chi Kung (QiGong).

Ha estudiado con famosos maestros del sistema Yang y de los más puros linajes, reuniendo información detallada de las armas del Taichi Chuan y de otros sistemas.

TANBO

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

Cualquier practicante de artes marciales japonesas conoce el Tanbo, de hecho, en muchas disciplinas como el Jiu-jitsu, el Aikido, el Tai-jitsu, etc. se trabajan defensas ante ataques con armas siendo una de las más habituales el Tanbo. Por otra parte, cuando hablamos del Tanbo-jutsu, es decir, de las técnicas en las que utilizamos específicamente el Tanbo esto ya es harina de otro costal.



Evolución del Tanbo en España

En primer lugar, aunque probablemente sea innecesario, creo que debemos definir qué es el Tanbo o Tambo (ya que lo podemos encontrar escrito de las dos formas). Como bien dice la "Enciclopedia de las Artes Marciales Japonesas, tomo 2" (Pau-Ramon, Ed. Alas) podemos definir el Tanbo como el "palo corto". Dependiendo de las escuelas, su medida oscilará entre los 30 y los 50 centímetros y en algunas como la Takenouchi-ryu entre 20 y 30 cm. Encontramos otras fuentes más vagas en las que simplemente se habla sobre su longitud, que según éstas debe de cubrir el codo. No deja de ser por tanto la disciplina que estudia y transmite el arte del combate con un palo corto, que era al fin y al cabo un arma secreta de los samurái.

Historia

Su origen es un poco confuso como nos cita el maestro Pau-Ramon, pudiendo provenir del uso del **TESSEN** o del **JUTTE**, aunque también nos apunta que existen otras versiones que dicen que no deja de ser un tanto envainado o la saya de un **WAKIZASHI**, y para concluir otras que nos hablan de su origen en el palo corto que usaban los samurái para controlar los caballos un poco nerviosos (hana neji)... Si bien sus orígenes, como hemos podido ver, son un poco confusos y difíciles de datar, por el contrario, su presencia en determinadas escuelas como Daito-ryu, dentro del Shugijutsu es fácilmente contrastable e igualmente lo encontramos también dentro de otras disciplinas como el Shorinji Kenpo, bajo el nombre de Nyoi.

La primera referencia en Europa donde aparece el Tanbo es libro "Tambo-jutsu, la technique du baton court" del Judoka/aikidoka francés Jean Zin en el año 1962. En esa época el maestro **ALAIN FLOQUET** (8º Dan Aikibudo) codificó diversos trabajos de Tanbo que él había aprendido, de dicho trabajo nos llegan dichas técnicas en forma de Kata a los practicantes de Aikido-Jujitsu / Aikido Yoseikan / Aikibudo, podemos citar varias obras como son "Aikido par l'image" del maestro Louis Boileau (1975) o la también francesa "Aikibudo, connaissances fondamentales" del maestro Alain Floquet. En los años ochenta se publican en la revista Bushido (números 7 y 8) varios artículos del sobre el Tanbo



El maestro Kai y el maestro Pau-Ramon en 1985.

del maestro **RICHARD LEE** 6º Dan, aunque podemos ver en las fotos que lo que maneja es un Kali y no un Tanbo, así como una filosofía en las técnicas un poco alejada del Tanbo como Koryu.

En España

En nuestro país, el Tanbo-jutsu viene ligado a un nombre propio, el maestro **PAU-RAMON PLANELLAS VIDAL** (7º Dan Tanbo-jutsu, 7º Dan Nihon Tai-jitsu, etc.). De su mano encontramos múltiples referencias a lo largo de toda la historia de la revista EL BUDOKA, aunque debemos remontarnos al nº 11 donde encontramos un artículo titulado "El Tanbo" de Raymond Thomas, con claras influencias del libro de Jean Zin y a la nº 23 donde encontramos otro artículo titulado "El Hanbo" aunque las medidas que se nos dan describen al Tanbo. Si nos referimos a los artículos del maestro Pau-Ramon debemos esperar a la primera referencia en el artículo "El Tanbo, curso en Tokio" aparecido en la nº 132. Como libro, debemos citar el editado por el maestro **JOSÉ SANTOS NALDA** a través de la Editorial Alas "Tambo-jutsu" en el año 1984, en el que podemos ver una clara influencia de Jean Zin incorporando a diferencia del libro de éste, la nomenclatura en japonés proveniente del Aikido. Si bien el maestro Pau-Ramon

En nuestro país, el Tanbo-jutsu viene ligado a un nombre propio, el maestro Pau-Ramon...

no ha escrito ningún libro específico de Tanbo, encontramos en su bibliografía la influencia directa del Tanbo en libros como "Tonfa Policial", "Bastón Policial Extensible" y en menor medida en "La Enciclopedia de las Armas Japonesas" y "Jintai Kyusho".

Una vez centrada esta breve historia del Tanbo fuera de nuestro país y su llegada a Europa, así como su presencia en distintas publicaciones, aquellas personas que no conozcan la disciplina se pueden preguntar cómo llega esta disciplina a nuestro país. En este caso es más fácil de datar, ya que su pionero en nuestro país y má-



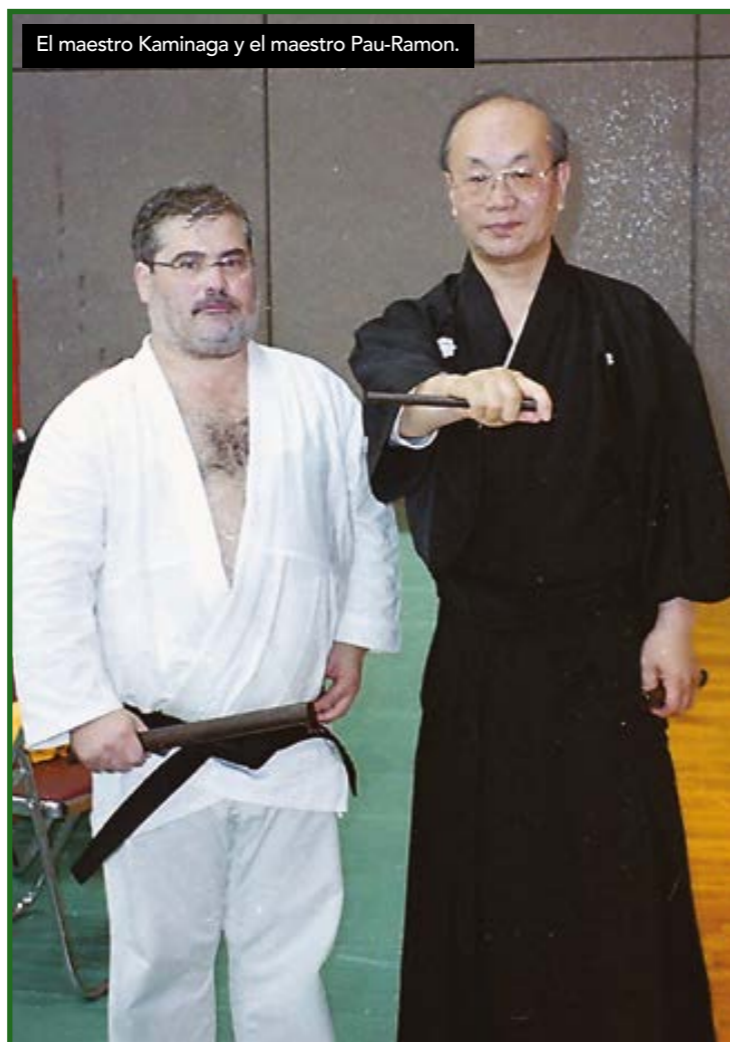
A lo largo de sus más de 45 años de existencia, la revista EL BUDOKA ha publicado diversos escritos sobre el Tanbo. A modo de ejemplo tres portadas pertenecientes a tres épocas distintas: Revista de las Artes Marciales, nº 14, EL BUDOKA nº 280 y nº 332.

ximo exponente de la disciplina nos ha dado todos los datos necesarios. El maestro Pau-Ramon Planellas conoce el Tanbo-jutsu de la mano del maestro **KAI KUNIYUKI** (10° Dan Karatedo, 9° Dan Aikido Yoshinkan, 8° Dan Jujutsu...) en uno de los cursos de **IMAF JAPAN** en los que participó en los años ochenta. Más concretamente en el año 1985 viajó a Japón con el maestro Roland Hernaez a visitar a diversos maestros japoneses como **SATO SHIZUYA**, **MOCHIZUKI MINORU** y **KAI KUNIYUKI**. Será en este viaje cuando se forje su relación con los Senseis Mochizuki Minoru y Kai Kuniyuki. Si bien en dichos cursos el maestro Kai no impartía Tanbo sí dejaba caer pequeñas gotas sobre su esencia, siendo el maestro Pau-Ramon aceptado explícitamente

El maestro Pau-Ramon conoce el Tanbo-jutsu de la mano del maestro Kai Kuniyuki (10° Dan Karatedo, 9° Dan Aikido Yoshinkan, 8° Dan Jujutsu...) en 1985...



El maestro Kai y el maestro Pau-Ramon. El Budo también se practica fuera del tatami...



El maestro Kaminaga y el maestro Pau-Ramon.



El maestro Pau-Ramon: primeros cursos en Barcelona.

como alumno del maestro Kai en dicha disciplina. A partir de ahí no dejaría de seguirle a través de sus cursos por Europa, en cada una de sus visitas a Japón y, cómo no... organizando sus cursos en España para proseguir sus estudios con él sobre el Tanbo y la Escuela Shinto

Tenshin-ryu. Esta relación con el maestro Kai y el Shinto Tenshin-ryu marca la diferencia entre el Tanbo-jutsu de la Escuela Shintaikan del maestro Pau-Ramon (y las personas que han seguido su línea) y otras líneas de trabajo de Tanbo y armas auxiliares parecidas.

En la actualidad

Actualmente en Japón sólo hay tres maestros de Tanbo-jutsu, esto ayuda a trazar la línea genealógica de la Escuela Shintaikan del maestro Pau-Ramon y de los

profesores que siguen su línea. Desde el año 1985 en que el maestro Pau-Ramon comienza su estudio con el maestro Kai, podemos encontrar este vínculo con Japón. El maestro **KAI** tiene como maestro desde el año 1967 al maestro **KAMINAGA** cuyo maestro fue **SENSEI UENO**. Como dice habitualmente el maestro Kai: "El Budo no se improvisa, no se inventa..." y esta genealogía es prueba de ello.

Después de esta disertación genealógica en la que vemos la importancia de la transmisión correcta de este Koryu de cara a conocer la autenticidad de lo que se practica, queremos volver a recalcar que podemos encontrar muchos trabajos con el Tanbo, pero la mayoría de ellos se encuentran encaminados al trabajo de una disciplina (Aikido, Jiu-jitsu, Nihon Tai-jitsu...) y la defensa ante un ataque con ella. En algunos casos podemos encontrar incluso el uso de esta arma como apoyo a sus técnicas pero no como una disciplina específica con una idiosincrasia propia en sus técnicas. Este hecho y la genealogía marca la diferencia entre el trabajo como un arma auxiliar y el trabajo como una disciplina específica.

Durante estos más de treinta años, el Tanbo-jutsu se

ha expandido por toda la Península Ibérica y algunos países de Europa, en estos años multitud de profesores y practicantes se han acercado a la disciplina y la han trabajado con mayor o menor profundidad. De ellos, algunos se han apartado de la línea técnica y han seguido trabajando por su cuenta, pero sin mantener el vínculo con la Escuela Shintaikan ni con el maestro Kai. Este hecho hace que estos profesores hayan perdido la oportunidad de profundizar en los contenidos avanzados, aunque en algunos casos no han alcanzado ni los básicos, o simplemente no hayan llegado a completar su formación.

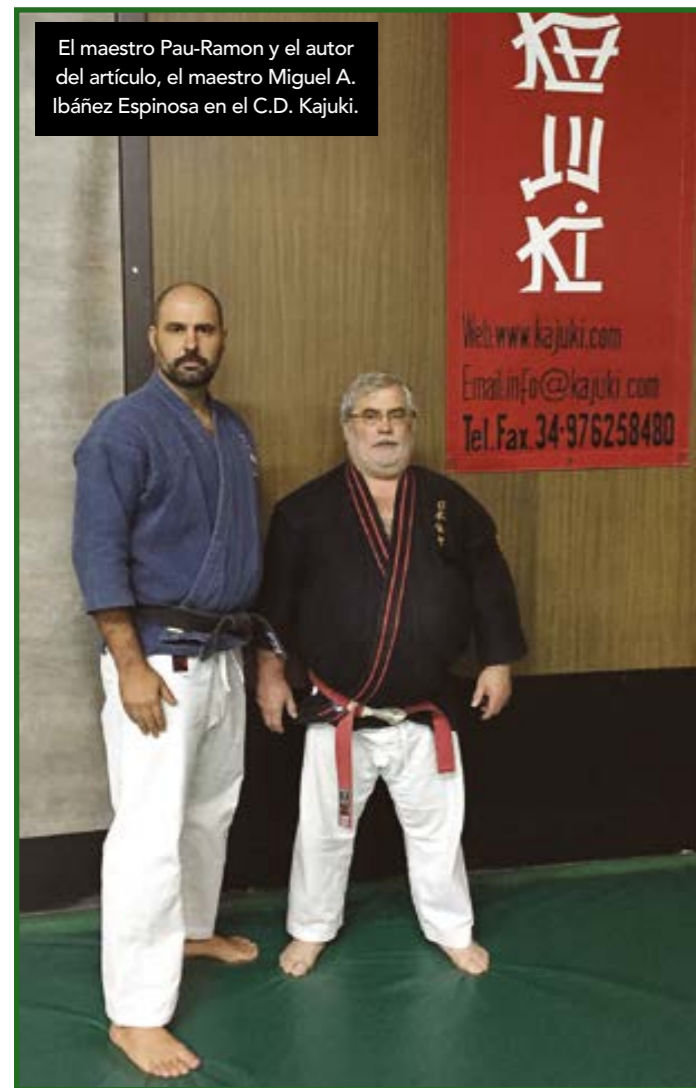
Metodología

El Tanbo, como muchas disciplinas japonesas, carecía de metodología, es por ello que uno de los primeros retos fue crear la metodología propia para su transmisión en occidente. En la evolución de la disciplina, siem-

pre se han respetado tres vertientes: la Defensa Personal (Tanbo Goshin-jutsu), la Defensa Policial y la línea tradicional de las distintas Escuelas (Asayama Ichiden-ryu, Shinto Tenshin-ryu y Yoshin Tenshin-ryu...). Dichas vertientes han tenido su evolución igualmente a lo largo de estos años pero hay un punto característico que se debe tener en cuenta, su raíz japonesa y por lo tanto eminentemente práctica.

En la evolución del Tanbo se han respetado tres vertientes: la **Defensa Personal (Tanbo Goshin-jutsu)**, la **Defensa Policial** y la **línea tradicional de las distintas Escuelas (Asayama Ichiden-ryu, Shinto Tenshin-ryu y Yoshin Tenshin-ryu...)**...

Practicado con rigor, el Tanbo-jutsu de la Escuela Shintaikan Budo no deja de ser un arte marcial que conjuga la tradición con la evolución. Que busca la agilidad, el autocontrol, la velocidad y la efectividad, convirtiéndose en un buen método de defensa personal cuando sus técnicas se utilizan con útiles cotidianos, Kigu-waza. El Tanbo-jutsu busca la convivencia de la vertiente efectiva y la vertiente deportiva-educativa, como una actividad física, y se potencian los aspectos importantes de este arte marcial que pueden ofrecer las mejores herramientas para la formación de sus practicantes. Sin olvidar la faceta del Budo que toda disciplina tradicional japonesa trae incorporada, este valor intrínseco ayuda a formar y fortalecer un espíritu correcto que ayude a desarrollar nuestras capacidades físicas, mentales y morales.



El maestro Pau-Ramon y el autor del artículo, el maestro Miguel A. Ibáñez Espinosa en el C.D. Kajuki.

6ª Técnica: Kote Kudaki

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



Kamae



Agarre a la muñeca contraria (Dosokute Dori)



Realización de un desequilibrio previo a la técnica



Kote Kudaki



Control Final



Detalle técnico de la posición de Kote Kudaki

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

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

CUARTA PARTE El movimiento

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



Partes precedentes de esta serie de artículos:
EL BUDOKA 2.0 n° 37 (1ª pte. Discursos sobre la salud, remedios para la salud)
EL BUDOKA 2.0 n° 38 (2ª pte. El principio de la acumulación)
EL BUDOKA 2.0 n° 41 (3ª pte. El metabolismo)

Qi Bo, mítico médico del emperador Amarillo Huang Di (*Huangdi Neijin*, libro de las conversaciones entre el emperador y Qi Bo) dice:

- El hombre se pone enfermo porque no sigue el sentido del Tao. El Tao es simplemente una fuerza que todo el mundo puede percibir.
- ¿Y qué hace esa fuerza? –pregunta el emperador Huang Di–.
- Se mueve.

EL MOVIMIENTO

El organismo está diseñado para moverse. ¿Os acordáis de las dínamos que producían energía eléctrica en las bicicletas de antaño por roce con el neumático? Pues, esta puede ser una comparación adecuada con el organismo humano y animal en general: el movimiento produce la energía (ATP) para que el cuerpo pueda funcionar. Esta energía, el Qi post-natal de la Medicina China, es utilizado por el metabolismo que, como vimos, es fundamental para que el organismo sea nutrido adecuadamente y pueda desechar a las toxinas externas, así como a las que produce internamente durante el proceso metabólico, los metabolitos. Por ejemplo, el metabolito de los azúcares es gas, por ello las personas que tienen alguna intolerancia a las moléculas de azúcar, como la lactosa, presentan hinchazón, gases y dolor abdominal.

Como veremos en los siguientes capítulos sobre respiración y alimentación, el organismo precisa de una nutrición específica, es decir: agua, alimentos y aire.

Sin complicar el tema, básicamente de entre los alimentos necesarios para que el cuerpo funcione adecuadamente, se cuentan las proteínas, las sales minerales, las grasas, los azúcares y las vitaminas.

Y por lo que se refiere al aire, dos son los gases fundamentales para la vida: el oxígeno y el anhídrido carbónico.

Mientras que la respiración es igual para todos los organismos, la alimentación difiere según el diseño genético de cada cual, lo que viene a decir que la comida no es igual para todos como el aire. Para ciertos individuos lo que es beneficioso para algunos es tóxico para ellos.

Lo que facilita que todo el proceso de asimilación, desecho y aprovechamiento de los nutrientes se realice correctamente a través de un buen metabolismo, es el movimiento.

A través del movimiento la circulación de la sangre se beneficia, la cual alimenta a músculos, tejidos, órganos y células. La eficacia muscular facilita más movimiento, más efectivo y más fácil.

La sangre es un tejido. La naturaleza quiso que fuese el único tejido líquido ya que debe poder transportar a los alimentos a los componentes fundamentales del organismo: las células. Un suministro de sangre deficiente reduce la funcionalidad del cuerpo en general, desde los órganos hasta la piel.

El sedentarismo como estilo de vida es una verdadera agresión a la funcionalidad del organismo y, por consiguiente, a la salud del mismo.

Señalamos que el organismo sano ha de mantenerse ligeramente alcalino. El ambiente ácido favorece a virus, bacterias, inflamaciones, radicales libres (que dañan a las células) y, por ende, hasta formaciones tumorales. En cambio, se ha notado que las células tumorales no logran sobrevivir, al igual que las bacterias, en un entorno alcalino.

Cómo mantenemos nuestro ambiente orgánico alcalino depende de nuestro estilo de vida. De entre los mayores responsables de la acidificación del

“Lo que facilita que todo el proceso de asimilación, desecho y aprovechamiento de los nutrientes se realice correctamente a través de un buen metabolismo, es el movimiento...”



cuerpo están las sustancias que introducimos desde el exterior: comida (incluyendo a los líquidos) y aire, señaladamente el equilibrio entre oxígeno y anhídrido carbónico. Para que la respiración cumpla su función de alimentar a las células y producir energía es menester respirar correctamente evitando hiperventilar. Hablaremos de este importante aspecto en el próximo artículo.

Todo lo dicho requiere el soporte del movimiento. Un cuerpo puede mantenerse sano a través de una correcta alimentación y respiración, pero sin el suficiente movimiento perderá eficacia y fuerza resintiéndose en primer lugar el metabolismo. Cuando el cuerpo pierde su fuerza y su capacidad para producir energía, el siguiente sistema que se resiente es el inmunitario, nuestro mayor aliado.

Algunas importantes investigaciones sobre el envejecimiento han averiguado que el decaimiento que se ve a partir de los 50 años, cuando el metabolismo aminora, hoy en día sucede cada vez más tempranamente. Es lamentable que no revisemos, como civilización, nuestras prioridades y maneras de vivir. Cuando la humanidad, especialmente en occidente, se jacta de haber alcanzado un óptimo pronóstico de longevidad, no se considera que los sujetos más longevos son los pertenecientes a las generaciones de hasta los años 60, es decir a las generaciones que no tenían tecnología, informática y cuya alimentación era aún bastante genuina y poco industrializada. Esas generaciones practicaban también mucho movimiento, especialmente entre los jóvenes que crecían de acuerdo al diseño biológico de todo animal.

Estará por ver el nivel de longevidad sana en las generaciones posteriores, especialmente si observamos que cada día más se dan casos de diabetes en niños pequeños, asma (ambas enfermedades auto-inmunes) y hasta de cánceres.

Volviendo a las investigaciones de entre las cuales se encuentra una muy interesante del **DR. VALENTÍ FUSTER**, cardiólogo e investigador en Nueva York y Madrid, el decaimiento y la decrepitud que precede a la muerte, a menudo se prolonga durante años y hasta décadas durante las cuales las funciones orgánicas fallan cada vez más hasta abarcar la totalidad de la funcionalidad del cuerpo, causando agonía y

sufrimientos prolongados y una calidad de vida indigna de este nombre. Para Fuster el desafío consiste en alcanzar una vida larga pero sana y activa, y en condensar el decaimiento en un breve tiempo anterior a la muerte.

La cuestión era por qué, a un cierto punto, el cuerpo comienza a fallar. Los científicos notaron que cuando la división celular se vuelve defectuosa, se producen errores en la información de replicación. La respuesta fue hallada en los telómeros.

Como sabemos el cuerpo tiene la capacidad de auto-reparación gracias a reservas de células madre contenidas en los diversos órganos y tejidos del cuerpo. Éstas hacen que el organismo pueda renovarse a lo largo de la vida. Sin embargo, cada vez que

una célula se divide, pierde una pequeña cantidad de material genético y, a más divisiones, más material pierde. Al final, la pérdida habrá sido tan grande que las células no logran más dividirse y mueren.

¿Qué pierden las células con cada división? Pequeños fragmentos llamados telómeros, situados en el extremo de los cromosomas. Sencillamente hablando, dichas partes finales del cromosoma va "enrizándose" conforme la célula sigue dividiéndose, y con esto va acortándose hasta que la información que es transmitida con la división se vuelve defectuosa.

Pese a esto, la biología molecular nos brinda una buena noticia: hasta cierto punto los telómeros pueden volver a estirarse, o sea, se pueden restituir mediante la enzima telomerasa. Lo más sorprendente es que lo mejor para "enderezar" a los telómeros es *consumir pocas calorías y gastar muchas con actividad física*.

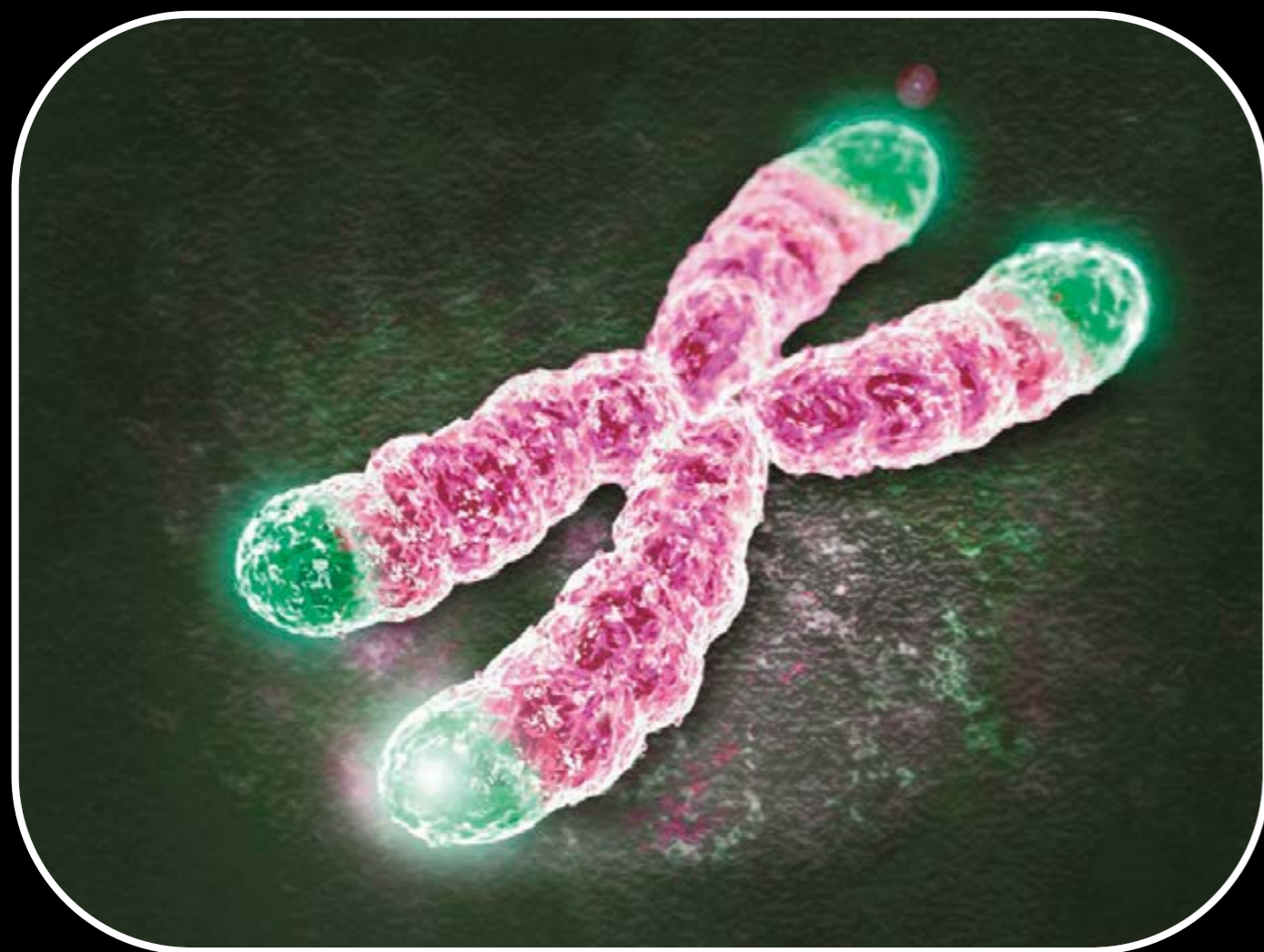
Este "desequilibrio" hace que el organismo se adapte mediante cambios en células y tejidos, que los obligan a mantener el vigor. Estos descubrimientos son cruciales en tema de prevención en general, y de mejor calidad de vida en la vejez en particular. Resumiendo: dieta excesiva, errónea y sedentarismo aceleran el envejecimiento porque crean un déficit de SIRTUINAS (moléculas con potente efecto anti-envejecimiento) y telomerasa, y agotan las células madres prematuramente, que podemos equiparar con el preciosismo JING, la esencia pre-natal de la Medicina China.

La actividad física intensa previene los infartos y mantiene la longitud de los telómeros (el material genético que se pierde en la división celular). La dieta baja en calorías evita la acumulación de colesterol en las paredes de las arterias y favorece la síntesis de las moléculas sirtuinas.

Fuster propone abandonar la visión del envejecimiento como un proceso gradual que inicia al principio de la edad adulta y culmina con la muerte tras un deterioro progresivo a través de los años, y adoptar la de la *reacción del organismo a una acumulación de averías* que interesan a distintos órganos y tejidos, y que se influyen entre sí. El envejecimiento no es un proceso lineal, sino el efecto de una acumulación de agresiones como decía ya Qi Bo.

La actividad física ha de ser intensa, obviamente de acuerdo con las capacidades del sujeto. Aunque el ejercicio acidifique al cuerpo como efecto metabólico, aquí es donde interviene la dieta correcta, o sea, alcalina y la buena respiración, que es la manera principal para mantener nuestro pH alcalino.

Para terminar, quisiera recordar un principio cardinal del chi kung que aconseja practicar siempre tanto lo externo como lo interno. Esto confirma las investigaciones de la ciencia moderna: el ejercicio externo (artes marciales externas, deportes, chi kung externo) es el movimiento, y es YANG; las artes internas, la meditación, la alimentación y la respiración son las herramientas para mantenerse ligeramente YIN, a saber: alcalinos.



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€

Club Judo Condal



Por EL BUDOKA 2.0
www.elbudoka.es

50º aniversario



Difícil es plasmar en palabras el acto que se celebró en la escuela Joan Pelegrí del barcelonés barrio de Hostafrancs para conmemorar el 50º aniversario de la fundación del célebre y mítico CLUB JUDO CONDAL. En una sala de actos repleta de antiguos y actuales alumnos, profesores y demás invitados, el acto dio comienzo con un texto que reproducimos íntegramente y que leyeron Beth y Tono con el emblema del Club Judo Condal de fondo:

*“El día 7 de octubre de 1967, un sábado como hoy, el **Club Judo Condal** abría sus puertas por primera vez con una clase de Judo para niños... Dos días después, el lunes, se iniciaron las clases para adultos con ocho alumnos. Desde aquel sábado hasta hoy han pasado cincuenta años. Y sus puertas continúan abiertas. ¡Bienvenidos al quincuagésimo aniversario del **Club Judo Condal!**”*



El maestro Francisco Talens, fundador del Club Judo Condal.

En nombre de la familia Talens, se agradeció la presencia de todos en un día tan especial, “porque hoy la familia Talens, con la señora María al frente, quieren que la celebración de este aniversario sea también un homenaje a la persona que fundó este club: el **Maestro Francisco Talens**”.

Convenía explicar aquí que el Maestro Talens, a quien muchos tuvieron la suerte de conocer, vivió intensamente para su familia, para el judo, para su club y para sus alumnos. Siempre decía que quería que el club lo sobreviviera. Y por lo que se vio, entre todos lo están consiguiendo, así que desde aquí nuestra más sincera enhorabuena.

Prosiguió el emotivo acto exponiéndose el impresionante currículo del Maestro Francisco Talens que, ade-



“Todo lo que nos enseñaste y transmitiste, lo continuamos enseñando y transmitiendo. Sin duda, continúas estando entre nosotros, Maestro.”

Llegados a este punto, se explicó que no todos los judokas del Condal han sido competidores. Muchos de ellos han vivido el Judo con la misma intensidad, pero desde una vertiente no competitiva, gozando con un deporte que supone una herramienta para formar personas a nivel físico, mental y espiritual.

Acto seguido se tuvo un especial recuerdo para todos los antiguos alumnos que ya no están entre nosotros. Además del maestro Talens, se recordó a **Isidro Peironceli, Josep Fontova, Germán Millán, José Pérez, Carmela Vilches, Tom Baró, Montserrat Zurita, Joan Martí, Josep Peiró, Josep Cabiol e Isidre Figueras**, que estuvo practicando Judo dos y tres veces por semana ¡a sus 76 años!

Se entregaron diversos reconocimientos a personas que, en representación de todos los que han colaborado con el club, en un momento u otro, han colaborado con el Judo Condal. Familias que siguen fieles al club y de las que acude la tercera generación... también la revista El Budoka fue galardonada por la familia Talens tras tantos años de colaboración mutua y especial cariño.

Nombres ilustres recibieron un especial reconocimiento: **Jordi Juste**, auténtico judoka, excelente competidor, con grandes conocimientos y dedicación al judo, y diversas veces primer clasificado del **Trofeo Ne-Waza**.

El señor **Isabelo Pacheco**, federativo que con su modestia i sencillez siempre está apoyando, resolviendo y ayudando en todo.

Mención especial para **Fermín Parra**, presidente de la Federación Catalana de Judo, por su apoyo y por continuar organizando anualmente el **Trofeo Ne-Waza Francesc Talens**.

Finalmente, desde el club se homenajeó a un conjunto de profesores que han dado clases en el Club a lo largo de todos estos años:

Profesores de Judo: Maestro Talens, Antonio Irastorza, Josep Manel Cortes, Josep Maria Garcia, Toni Cabañó, Dani Oliva, Marc Sintes, David del Campo, Pere Simón, Francesc Talens júnior, Victoria Talens, Jordi Hurtado, Pere Cadena y Edgar Massanes.

De Taekwon-do: Choi Won Chul, Lee Sung Ho, Fang

Ho Youm, Alfonso Ravilla, Pere Secorun, Jorge Fernández y Josep Roset.

Del gimnasio: Miguel Ángel Marqués, Sebastià Ribas, Guillem Serra, David Sánchez, Rafael Rodríguez y Antonio Mercurí.

De danza: Carmen Solé, M^a Dolors Cuixart, M^a Dolores López, Begoña Javier, Sílvia Munar, M^a Elena Gómez i Núria Selga.

De Aikido y Defensa Personal: Alejandro Bosch.

De Karate: Marta Fernández.

El emotivo y cordial acto, concluyó con dos parlamentos de tres personas muy especiales:

Uno de sus máximos representantes, el cual, además de profesor de Judo, ha sido y continúa siendo un brillante árbitro internacional. Fue denominado en 2013 como mejor árbitro masculino, ha sido galardonado por su participación como árbitro en los JJ.OO. de Londres, Corea y Brasil; ha arbitrado en quince campeonatos de Europa y un montón de campeonatos de España y Cataluña. Actualmente ejerce como director del Colegio de árbitros y es miembro del Comité de Arbitraje Europeo: **JOSEP MANEL CORTÉS**. Sus palabras, cargadas de emoción, describieron lo que supone el Club Judo Condal para los amantes a este bello y duro deporte. Alumno del maestro Talens desde los inicios del club,



ha sabido llevar a su vida y a la de muchas personas, las enseñanzas y sabiduría de su maestro y del club al que pertenece desde hace 50 años.

En segundo lugar, como representante intergeneracional del Club Judo Condal, el señor **ANTONIO VERA**, que no pudo acudir pero que hizo llegar un escrito muy acorde con la celebración y que fue leído y aplaudido como no podría ser de otra forma.

En tercer y último lugar, el alumno aventajado, el competidor más brillante, el tetracampeón de España y doce veces de Cataluña: **JOAN ENRICH SERRA**. Su discurso fue especialmente emotivo. De sus palabras brotaban sensaciones, experiencias y situaciones que sólo las personas que han compartido tatami, sudor y ukemis pueden entender plenamente... Fue muy especial poder oír, compartir e imaginar todo lo que ha vivido este grandísimo judoka, tan vinculado el Club de toda su vida, el Judo Condal.



Tras un agradecimiento a todos los asistentes, concluyó el acto una breve y muy especial proyección en imágenes como resumen de estos cincuenta años. Espectacular y emotivo a partes iguales. A continuación, la mayoría de los asistentes, disfrutamos de una cena por todo lo alto en un restaurante cercano al Club.

Desde estas páginas, la revista El Budoka y la Editorial Alas agradecen muy sinceramente la amistad y aprecio que desde siempre ha mostrado la familia Talens. Deseamos que el Club Judo Condal continúe siendo la cuna de grandes y magníficos judokas como hasta ahora, siguiendo las enseñanzas del **MAESTRO FRANCESC TALENS**.



www.judo-condal.cat

**MÁS DE MEDIO SIGLO
FORMANDO PERSONAS**

JUDO - AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - KARATE

Consell de Cent, 44 | 08014 Barcelona

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

Enciclopedia del Jeet Kune Do

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

Volumen IV JKD/DEFENSA PERSONAL

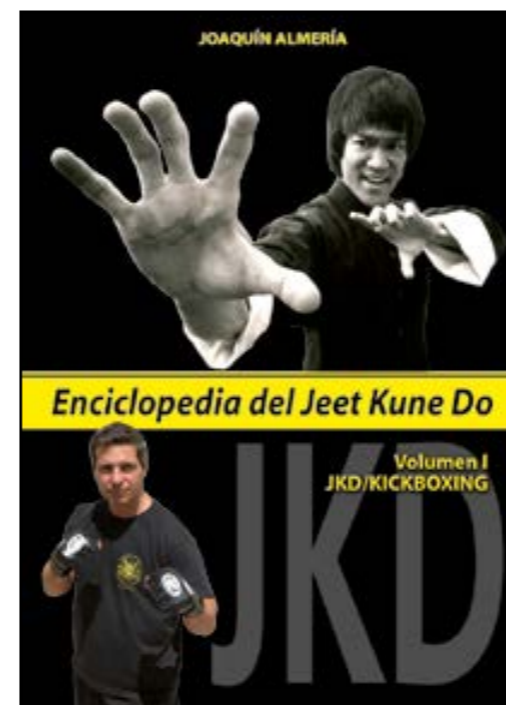
EDITORIAL ALAS | C/ VILLARROEL, 124 | 08011 BARCELONA | INFO@EDITORIAL-ALAS.COM | WWW.EDITORIAL-ALAS.COM

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).

カラテ

en Okinawa

Por Juan Antonio García Ruiz
Budoblog.es



¡Más fácil que nunca!

El autor con sus compañeros después de practicar con Kuramoto Masakazu Sensei y Higaonna Morio Sensei.



El archipiélago de las Ryu Kyu y su isla principal, Okinawa, son bien conocidas en Japón. Su clima tropical y sus hermosas playas la han convertido para los japoneses en el nuevo Hawai. Pero fuera del país nipón, el atractivo de Okinawa es bien distinto. Esta hermosa isla es conocida en todo el mundo porque en ella se forjó durante siglos una de las artes marciales más practicadas hoy en día: el Karate.

Karatekas de todo el planeta tienen como referencia a los maestros okinawenses. Pero, lamentablemente, en Okinawa, muchos jóvenes no están demasiado interesados por el Karate. Otras actividades como el béisbol, el fútbol o incluso el tenis atraen más su atención, entre otras cosas porque suponen la oportunidad de convertirse en deportistas profesionales, con todo lo que esto conlleva. Por eso los maestros de Karate tradicional de las Ryu Kyu han adquirido un importantísimo papel: asegurarse de que ningún conocimiento se pierde y asumir la responsabilidad de transmitir el legado de siglos de historia a sus alumnos tal y como ellos lo recibieron de sus maestros. Consideran que el Karate es un bien cultural que merece ser conservado, y es evidente que tienen toda la razón.

Afortunadamente un grupo de personas, con el apoyo de las autoridades locales, ha puesto en marcha un proyecto de apoyo a esta labor de conservación del Karate tradicional. El Centro de Información del Karate de Okinawa se puso en marcha el pasado mes de mayo de 2017, está dirigido por el maestro francés Miguel Da Luz y tiene como objetivo promocionar el Karate okinawense y a sus maestros más relevantes y facilitar a cualquier interesado la práctica en los dojo de la isla para que puedan conocer de primera mano el Karate original y valorarlo y difundirlo adecuadamente. Sus oficinas están ubicadas en el nuevo Karate Kaikan, un conjunto de instalaciones dedicadas en exclusiva al Karate.

Un dojo en Okinawa es como la casa del maestro que enseña en él. De hecho, en muchos casos esto es literal, ubicándose la sala de práctica en la planta baja y la vivienda del maestro en la planta alta. ¿Tú dejas entrar a cualquier persona en tu casa? Pues los karatekas okinawenses tampoco. Por eso para practicar allí se requieren normalmente ciertas referencias o alguna persona que te presente, te avale y te ponga en contacto. Esto no siempre es fácil, y no todo el mundo puede conseguir estas referencias. Para eso se ha creado el Centro de Información del Karate de Okinawa. Aquellos karatekas que van a viajar a las Ryu Kyu y quieren practicar Karate allí pueden contactar con el centro para que les ayuden a planificar su práctica, les pongan en contacto con los dojo adecuados y les faciliten la relación con los maestros. ¿No es estupendo?



El maestro Miguel Da Luz, responsable del Centro de Información del Karate de Okinawa, en las instalaciones del Karate Kaikan.

El principal artífice de todo esto es Miguel Da Luz. Este karateka francés fue a vivir a Okinawa buscando el origen del arte marcial que tanto amaba. ¡Y vaya si lo encontró! Hoy se dedica a promocionar el Karate tradicional como una forma de devolver a los maestros okinawenses y al Karate todo lo que le han dado a él. Está desarrollando una labor excepcional, y los maestros le respetan y le aprecian, porque saben que trabaja duro por el bien del Karate.

En nuestra visita nos contaba que “hay practicantes de Karate Shotokan o Shito Ryu que visitan Okinawa y no saben si es posible practicar en los dojo. Pues es posible. Lo mejor es contactar dos meses antes con la Oficina de Información del Karate de Okinawa para prepararlo. Por ejemplo, para personas que hacen Shotokan es más fácil practicar aquí Shorin Ryu, porque está más cerca. Para personas que hacen Shito Ryu o Kyokushinkai, es posible que practiquen en dos dojo para conocer el Naha Te y el Shuri Te”.

KAIKAN, CENTRO DEL KARATE OKINAWENSE

El Karate Kaikan está situado en el área de Tomari, en una zona alta desde la que se divisa la ciudad de Naha, y cuenta con un amplio pabellón para la celebración de eventos de gran magnitud, así como otras salas más reducidas y equipadas con aparatos de hojo undo, makiwara y todo lo necesario para la práctica de Karate tradicional. También alberga el “Museo del Karate”. En el museo se puede visualizar una hermosa película sobre la historia de este arte marcial, en la que aparecen además muchos de los maestros que hoy en día enseñan en Okinawa. Cuenta también con modernos elementos interactivos, como pequeños videos de los maestros realizando katas en 3D, puestos en los que probar los aparatos de hojo undo y velas virtuales que se apagan con un golpe certero. ¡Es muy divertido! Pero además podemos disfrutar de una excelente colección de objetos relacionados con el Karate y el kobudo de las Ryu Kyu, como libros, armas, fotografías... muchos de ellos pertenecientes a personajes ilustres. Además, ya fuera del museo y del recinto principal, en el Karate Kaikan hay un edificio más pequeño: un dojo de reducidas dimensiones, pero muy particular, al borde de la montaña y con hermosas vistas, que solo se usa en ocasiones especiales, y que se ha convertido en la imagen representativa del centro. Por todo ello el Karate Kaikan y su museo constituyen una visita obligada para todo karateka que viaje a Okinawa.



Dojo destinado a ceremonias y prácticas especiales, símbolo del Karate Kaikan.



Entrada a las instalaciones principales del Karate Kaikan.



Pabellón principal del Karate Kaikan.

Aunque no es su misión principal, también pueden ayudar a los karatekas foráneos con cuestiones como el alojamiento o la manutención, y Miguel Da Luz nos advertía que "hay que pensar que una semana en Okinawa con alojamiento, comida y entrenamiento puede tener un coste de 800 euros, sin contar el viaje. No es tan caro como Japón".

El principal artífice de todo esto es Miguel Da Luz, karateka francés que fue a vivir a Okinawa...

Otra de las misiones que cumple el centro es descubrir a los visitantes lugares emblemáticos de la isla relacionados con el Karate. Por ejemplo, el Museo del Karate Kaikan, y otro museo privado del Karate y el Kobudo, gestionado por el maestro Tetsuhiro Hokama y ubicado en su dojo. También otros puntos de interés, como los dos monumentos a Funakoshi o el famoso Budokan.

El magnífico servicio que presta el Centro de Información del Karate de Okinawa es completamente gratuito y además podéis contactar con ellos en varios idiomas, incluyendo el español, por lo que no solamente es una herramienta de gran utilidad, sino que está al alcance de la mano. Podéis visitar su página web okic.okinawa y como nos decía el propio Miguel Da Luz: "Ahora es muy fácil venir a Okinawa. Hay personas que pueden organizarse solas, y eso está bien, pero también hay personas que no saben lo que pueden hacer y lo que no, y pueden contactar con nosotros". Una oportunidad única para todos aquellos karatekas que quieran disfrutar de este arte en su lugar de origen, porque practicar Karate en Okinawa es ahora más fácil que nunca.

MUSEO DEL KARATE Y EL KOBUDO DE HOKAMA SENSEI

El dojo del maestro Tetsuhiro Hokama es muy particular, como el propio maestro. En él podemos encontrar un peculiar Museo del Karate y el Kobudo, con fotografías y objetos que Hokama Sensei ha ido reuniendo y que ha expuesto para que todo el mundo pueda disfrutarlos. Llamamos la atención, por ejemplo, las imágenes de decenas de maestros que han ido conformando la historia del Karate en el último siglo, así como otras de artes marciales que han influido en el desarrollo de las artes de combate de las Ryu Kyu. Podemos encontrar también una amplia colección de armas, algunas de ellas poco conocidas en el kobudo okinawense, y otros artefactos utilizados en el Karate, como cascos de kendo que se emplearon en los primeros experimentos de combate libre, llamado Bogu Kumite. En definitiva, un lugar cargado de historia en el que detenerse a curiosear y, de paso, conocer a una persona tan especial como el maestro Hokama.



Algunos de los objetos que pueden apreciarse en el Museo del Karate y el Kobudo de Hokama Sensei.



LUGARES DE INTERÉS PARA EL KARATE

Existen otros puntos de la isla que los karatekas pueden visitar. Como los dos monumentos a Funakoshi Gichin, okinawense y responsable de los primeros pasos del Karate fuera de Okinawa. Uno de ellos está situado en el Parque Onoyama, a la entrada del Santuario y consiste en una pequeña construcción financiada por la Japan Karate Association que recoge, entre otros textos, los 20 preceptos del maestro. Y en el Parque Sueyoshi, la Shotokai plantó dos hermosos pinos, uno en honor de Funakoshi Sensei y el otro en honor de su hijo Yoshitaka. El edificio del Budokan también fue construido hace mucho tiempo con idea de albergar los eventos más importantes del Karate en las Ryu Kyu, honor que ahora comparte con el Karate Kaikan.

Además, Miguel Da Luz y su equipo pueden descubrir a los viajeros interesados muchos otros lugares que son parte de la historia del Karate okinawense.



Monumento a la memoria de Funakoshi Gichin.



Budokan de Okinawa, que hoy comparte protagonismo con el nuevo Kaikan.

LOS DOJO EN OKINAWA

Los dojo en Okinawa son muy pequeños. En algunas ocasiones incluso están integrados en la vivienda del maestro como ocurre, por ejemplo, en el caso de Morio Higaonna Sensei. Su escuela está en Tsuboya, la calle que da nombre a un pequeño barrio de Naha, de calles estrechas y viviendas familiares de dos plantas. Desde fuera casi no se reconocería que el edificio es un dojo si no fuera porque está escrito en una pared lateral. La planta baja está acondicionada para la práctica del Karate, con suelo de madera y todas las herramientas de hojo undo necesarias. Junto a la puerta hay una pequeña escalera que conduce a la primera planta, donde vive el maestro. Si Higaonna Sensei quiere practicar o intervenir en alguna clase, solamente tiene que ponerse su karategi y bajar las escaleras. ¡Meneduda sorpresa nos dio la primera vez que le vimos aparecer inesperadamente! Y en el dojo no hay mucho más. Ni duchas ni vestuarios. Solo una sala de práctica de unos 40 m². Por cierto, ¡tampoco hay aire acondicionado, a pesar del calor y la humedad! No hay comodidades, pero esto contribuye a entender el espíritu original del Karate. Los grupos de clase están conformados por 8 o 10 personas, hasta un máximo de 14 o 15, aunque no es raro ver gente entrenando fuera del horario estipulado, porque el dojo está a disposición de los karatekas. En general, los dojo okinawenses responden a estas características. Pequeños y sobrios, pero claramente destinados a cumplir su función: albergar el auténtico Karate tradicional.

Fachada principal del Dojo de Higaonna Sensei, con su vivienda en la planta superior.



Interior del Dojo de Higaonna Sensei.



NO TODO ES KARATE EN OKINAWA

Y no todo es Karate en Okinawa. Para aprovechar las enseñanzas de los maestros es necesario también descansar, y las hermosas playas de la isla son una oportunidad estupenda. También podemos comer Goya, una especie de pepino amargo al que algunos consideran responsable de la longevidad de los okinawenses por sus saludables propiedades. O si quieres hacer turismo puedes visitar el magnífico Castillo de Shuri y hacerte en su patio las fotos de rigor con tu karategi, o puedes visitar el Acuario, donde encontrarás, entre otras muchas especies, a los enormes tiburones ballena.

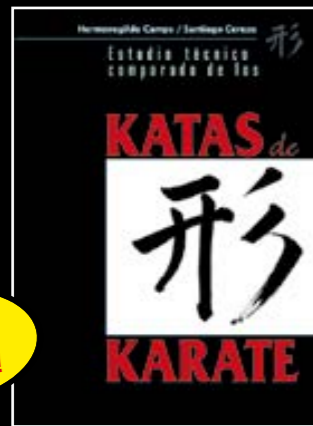


Acuario de Okinawa, donde se encuentran los tiburones ballena.

Castillo de Shuri.



BIBLIOGRAFÍA



Incluye
132
katas!!!

**ESTUDIO TÉCNICO COMPARADO
DE LOS KATAS DE KARATE**

Por Hermenegildo Camps, Santiago Cerezo
P.V.P. 42 euros
Formato: 21x29,5 cm. Págs: 688



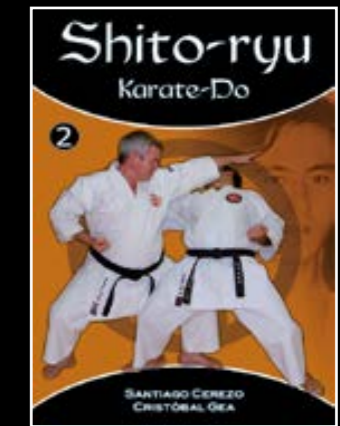
**ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA
LUGARES HISTÓRICOS DEL KARATE EN JAPÓN**

Por Salvador Herráiz Embid
P.V.P. 28,50 euros
Formato: 21x21 cm. Págs: 162



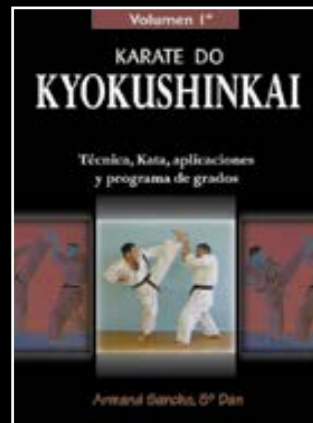
**SHITO-RYU KARATE-DO
VOL 1 - INTRODUCCIÓN**

Por Santiago Cerezo Arias, Cristóbal Gea Gea
P.V.P. 12 euros
Formato: 14x21 cm. Págs: 136



**SHITO-RYU KARATE-DO
VOL 2 - PRIMEROS PASOS**

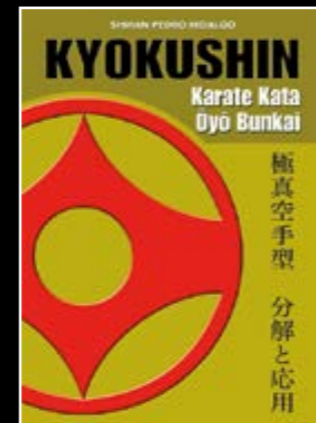
Por Santiago Cerezo Arias, Cristóbal Gea Gea
P.V.P. 15 euros
Formato: 14x21 cm. Págs: 178



KARATE KYOKUSHINKAI

VOLUMEN 1º. TÉCNICA, KATA, APLICACIONES Y PROG. DE GRADOS

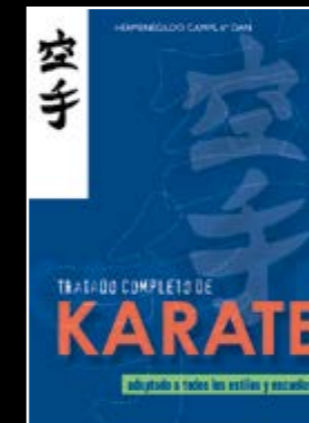
Por Armand Sancho Illa
P.V.P. 18,75 euros
Formato: 17x24 cm. Págs: 320



KYOKUSHIN

KARATE KATA ÖYÔ BUNKAI

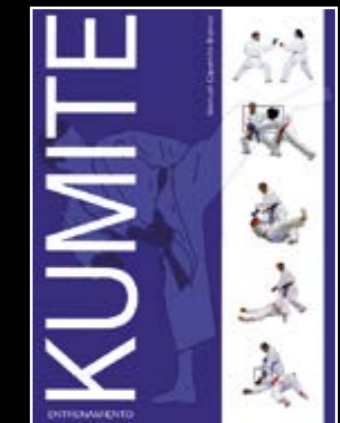
Por Hermenegildo Camps Meseguer
P.V.P. 20 euros
Formato: 17,5x23,5 cm. Págs: 162



TRATADO COMPLETO DE KARATE

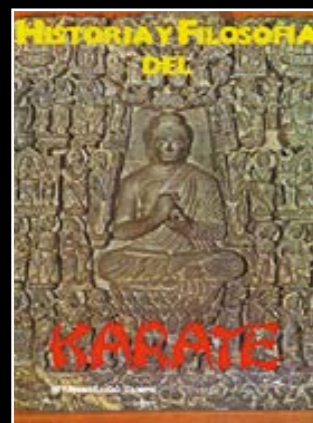
ADAPTADO A TODOS LOS ESTILOS Y ESCUELAS

Por Hermenegildo Camps Meseguer
P.V.P. 12 euros
Formato: 17x24 cm. Págs: 224



KUMITE. ENTRENAMIENTO

Por Manuel Capetillo Blanco
P.V.P. 28 euros
Formato: 17x23,5 cm. Págs: 188



HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL KARATE

Por Hermenegildo Camps Meseguer
P.V.P. 14 euros
Formato: 15,5x21,5 cm. Págs: 352



**MANUAL DE CONSULTA PARA LA
PRÁCTICA DEL KARATE DO**

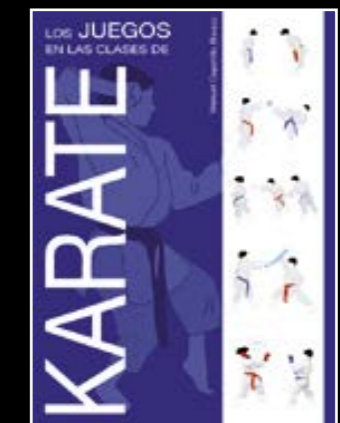
Por José Cáceres Madrid
P.V.P. 12 euros
Formato: 17x24 cm. Págs: 192



KARATE SUPERIOR

KUMITE PARA CINTURONES NEGROS

Por Hermenegildo Camps Meseguer
P.V.P. 20 euros
Formato: 17,5x23,5 cm. Págs: 220



**LOS JUEGOS EN LAS
CLASES DE KARATE**

Por Manuel Capetillo Blanco
P.V.P. 26 euros
Formato: 17x23,5 cm. Págs: 138



**Karate
Katas**



*Las páginas
del*

Departamento Nacional de **KENPO**

Este mes os presentamos uno de los Departamentos que con más ilusión la directiva del DNK ha puesto en marcha. Y con ilusión y entusiasmo lo dirige SILVIA SÁEZ, una joven kenpoka que con su experiencia y sus ganas de trabajar lo harán posible...



Por Pilar Martínez
Dtra Dpto. Comunicación DNK

Departamento de Kenpo inclusivo

Para empezar, me gustaría presentarme, soy Silvia Sáez, Directora del Departamento de Kenpo Inclusivo del DNK y me encantaría conocer a todos y a todas, algunos de vosotros ya me conocéis, y a los que no, me gustaría contaros mi experiencia...

¡Mi experiencia es una experiencia de vida!

Por Silvia Sáez
Directora del Departamento
de Kenpo Inclusivo del DNK

Una experiencia como una persona que ama lo que hace. Una vida marcial en diferentes disciplinas y con las que he ido aprendiendo de los maestros que he tenido la suerte de tener y de los que aún hoy sigo aprendiendo. Así como aquellos que todavía no he conocido.

No siempre ha sido fácil seguir practicando. Como cualquier otra persona, en su historial, he tenido tropezos, éxitos y desilusiones que sin embargo no me han impedido seguir.

Pero lo cierto es que lo que me llevó a querer cambiar ciertas circunstancias, es intentar, en la medida de lo posible, que otras personas experimentasen el "RECHAZO" por no ser como eras, "RECHAZO" por no tener, según alguna gente, las cualidades precisas para poder seguir practicando Artes Marciales.

Por suerte alcé la vista y me levanté. Alguien me tendió su mano y recuperé esa pasión por practicar desde otra óptica, con otra perspectiva, pero tuve esa oportunidad.

Esa sensación de "SÍ PUEDO" y de "ACEPTACIÓN", es la que quisiera que todo aquel que quiera practicar tenga cuando se acerque al KENPO y sea algo que le haga sentir bien y realizado.

Ese es el camino, será toda una aventura, pero merecerá la pena.

Con estas palabras se intenta aportar una reflexión sobre el proceso e importancia de este Departamento

como medio para llevar a cabo la participación activa de cualquier persona con Diversidad Funcional en la práctica del Kenpo, repercutiendo así en una mayor visualización en este Arte Marcial como medio Inklusivo para la sociedad donde todos puedan practicarlo.

No se trata de dar prioridades, sino de valorar con unos parámetros más equitativos en la ejecución de esta práctica tanto a nivel de entrenamiento en el gimnasio, como a nivel competitivo.

Y ahora quiero presentaros al Departamento.



¿QUÉ ES ESTE DEPARTAMENTO DE KENPO INCLUSIVO?

Desde mi humilde opinión un Departamento no es una persona o grupo de personas. Un Departamento lo forman las ideas y propuestas de proyectos de actividades para conseguir que algo se transforme, mejore o cambie.

A veces la creación de un Departamento conlleva

tiempo y durante algún período este puede estar desprovisto de actividades puestas en práctica, bien por falta de recursos o por prioridad de otras actividades en un momento puntual.

En este caso este Departamento se encuentra en proceso de llevar a la práctica las propuestas e ideas que se aprobaron en Asamblea de Clubs de Kenpo.

Muchas de ellas, cabe decir, que necesitan de la colaboración de todos ya que desde una perspectiva de grupo adquiere un mayor valor. Os necesitamos a todos y a todas, ya que poder llevar a cabo la participación activa de cualquier persona con diversidad funcional en la práctica del Kenpo, repercutirá en una mayor visualización de este, nuestro Arte Marcial, como un medio inclusivo para la sociedad donde todos y todas podrán practicarlo.

No se trata de dar prioridades, sino de valorar, con unos parámetros adecuados a las circunstancias del Kenpoka, su práctica diaria.

Centrándonos en algunas de las tareas a grandes rasgos de este Departamento, se plantea una gran y reflexiva pregunta.

¿QUÉ APORTA UNA DISCAPACIDAD EN LA PRÁCTICA DE KENPO?

Así de contundente es la pregunta que deberíamos hacernos y que sin duda constituye el eje central de la creación del mismo.

Afortunadamente estamos en un contexto vertiginoso de cambio hacia una mentalidad más abierta ante la posibilidad de práctica de un Arte Marcial de cualquier persona tenga o no "diversidad funcional". Concepto hoy día más apropiado y aceptado para denominar a las personas con discapacidad.

La INCLUSIÓN de una persona con Diversidad Funcional en nuestras clases, en las actividades y eventos de Kenpo nos va a aportar sin duda una visión de práctica más amplia ya que nos va a cuestionar nuevas formas de ejercer y realizar las actividades.

Nos aporta Valores que ya preceden a la práctica de Artes Marciales, pero cobran aún mayor valor como el Respeto, el Esfuerzo la Capacidad de Superación como destacables entre otros muchos.

Pero sobre todo la Inclusión nos proporciona a todos construir una Sociedad mejor aceptando las di-

ferentes capacidades de nuestros alumnos y alumnas potenciándolas. Haciendo de ellos y ellas buenas personas.

¿CUÁL ES LA FINALIDAD DEL DEPARTAMENTO DE KENPO INCLUSIVO?

La finalidad de este nuevo Departamento sería conseguir un mayor número de practicantes, visualizar esta disciplina como un medio inclusivo y potenciar su práctica como mejora en la calidad de vida de los Kenpokas.



No hay que olvidar la formación de los profesores y maestros sobre las distintas diversidades, proporcionándoles unos conocimientos a nivel teórico y práctico de las mismas, que les aportarían un conocimiento imprescindible para poder llevar a cabo una buena labor inclusiva, a través de charlas y actividades que incentiven la participación y la relación entre maestro/alumno con diversidad funcional. Para ello desde este Departamento se ha realizado una propuesta a los clubs de Kenpo para conocer, de primera mano, los distintos retos a los que diariamente se enfrentan y poder conocer todos los aspectos que nos ayudarán a desarrollar nuestra labor.

“La INCLUSIÓN de una persona con Diversidad Funcional en nuestras clases, en las actividades y eventos de Kenpo nos va a aportar sin duda una visión de práctica más amplia ya que nos va a cuestionar nuevas formas de ejercer y realizar las actividades”

Se está trabajando para establecer vínculos y convenios de colaboración con distintas asociaciones y agrupaciones interesados en nuestros mismos fines cuya finalidad sería dar apoyo y orientación para facilitar la práctica del Kenpo. Establecer un vínculo con las familias de los practicantes facilitará una buena práctica, estableciendo pautas a seguir según los casos. Estamos convencidos de que nuestra disciplina ayudará a mejorar y desarrollar las aptitudes de sus practicantes para mejorar su calidad de vida a través de la práctica del Kenpo; y por otro lado, permitirá en el ámbito social-afectivo fomentar el respeto hacia la diversidad que, a través del Kenpo inclusivo lo hará visible a la sociedad.

No podemos olvidarnos de una parte muy importante de cara a la práctica del Kenpo, su faceta deportiva, la competición

¿QUÉ PASA SI ADEMÁS DE SU PRÁCTICA, QUIEREN ESTAR DENTRO DE LA COMPETICIÓN?

Otra gran cuestión planteada. Ya que este Departamento apuesta por la Inclusión y no solo la adaptación en este ámbito.

Para ello sería preciso una serie de aportaciones y modificaciones en cuanto a la competición, así como la propuesta de una formación sobre Diversidad Funcional de cara a la misma.

La celebración de eventos y campeonatos dentro del calendario anual de nuestro Departamento Nacional es otro de nuestros objetivos, con actividades de carácter propio, para lo que se pretende establecer pautas a tener en cuenta y revisar la normativa vigente, adaptándola a la diversidad de capacidades a las que queremos llegar.

Evidentemente en este artículo no se puede exponer de manera específica. Como he mencionado anteriormente se trata de una exposición a grandes rasgos de los planteamientos que desde este Departamento se pretenden llevar a cabo en la medida de lo posible.

Desde aquí quiero agradecer, al Departamento Nacional de Kenpo por haber hecho posible la creación de este Departamento, también la confianza depositada en mi persona para dirigirlo, y mi agradecimiento a una persona especial y que considero una colaboradora muy valiosa para sacar adelante este proyecto, la kenpoka Mayte Rodríguez.

También agradecer a todos y todas los Kenpokas vuestra colaboración, ya que con vuestra ayuda para poder llevar a cabo este proyecto, estoy segura hará más grande al Kenpo nacional.

“Poner Pasión para dar lo mejor de nosotros es la clave para mejorar cada día y permitir aprender unos de otros el medio para mejorar como personas.”

SILVIA SÁEZ

Zanshin y autodefensa

Por Oriol Petit
Instructor. Escuela Sui-Lin-Dao

El zanshin nos puede proporcionar esa "intuición" o la ciencia necesaria para "ver venir" los problemas, la agresión o el peligro de forma serena y así ser capaces de evitar la confrontación o de paliar sus efectos.

Si se busca en internet el significado de la palabra zanshin o se consulta en cualquier diccionario especializado en el mundo de las artes marciales, vamos a encontrar definiciones que hacen referencia al estado de alerta donde se precisa de concentración y confianza.

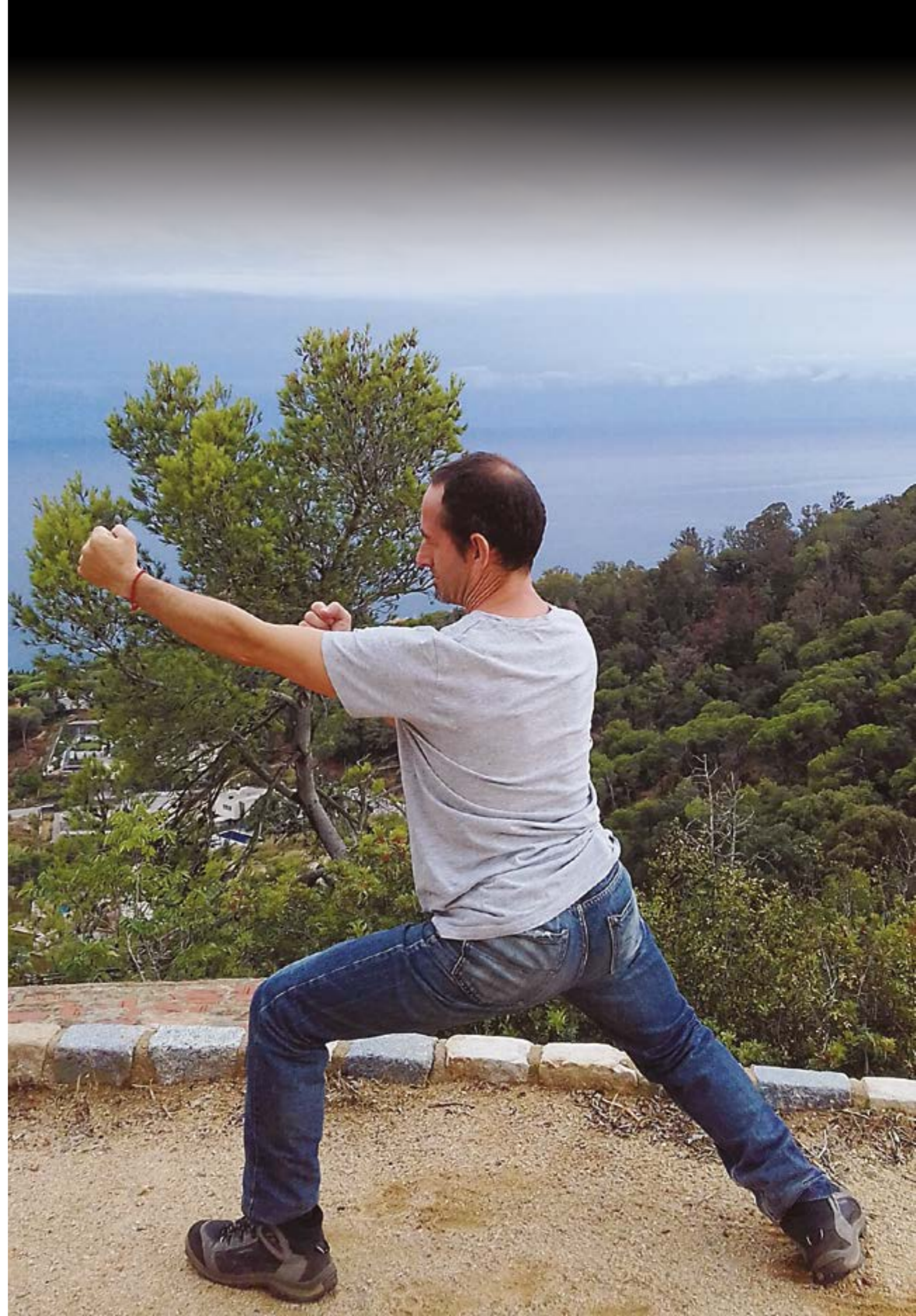
Con el concepto de "estado de alerta" no se entiende hipervigilancia u obsesión por la seguridad o ver "posibles enemigos" en todas partes ya que, entre otras cosas, esa actitud no nos deja vivir y genera estrés porque se activa el cortisol (hormona del estrés). El cortisol se genera cuando aparece el miedo o el enojo igual como también se fabrica la adrenalina.

Los instructores, maestros, sifus, sensei... que nos preocupamos por dar una formación integral a nuestros alumnos, debemos ofrecerles también el tiempo, la de-

dicación y el entreno suficiente para que desarrollen esta capacidad.

En este mundo actual en que todo va tan deprisa y en el que los que impartimos clases debemos cubrir las necesidades de un mundo tan cambiante, lo tenemos difícil para transmitirles los elementos del zanshin. Aprenderlo, educarlo y saberlo utilizar es imprescindible por muchas razones, y no sólo en el combate, sino en el tema de la prevención, que aún es más urgente.

La batalla ganada es la que nunca se empieza, aunque a veces ésta es inevitable. El zanshin nos puede proporcionar esa "intuición" o la ciencia necesaria para "ver venir" los problemas, la agresión o el peligro de



Adaptarnos a los cambios, es también parte de nuestro trabajo en la enseñanza, transmisión y preparación responsable, seria y comprometida de nuestros alumnos. Se lo debemos a ellos y a nosotros mismos.

forma serena y así ser capaces de evitar la confrontación o de paliar sus efectos.

Pero ¿Cómo se llega a ello? Pues, entre otras cosas, aprendiendo a “leer” allí donde la gente corriente no tiene la posibilidad de hacerlo. Nuestro cometido es enseñar a interpretar a los alumnos, los mensajes corporales, los contextos, las miradas, la forma de andar, de aquellos que nos rodean.

Esta información, encriptada para la mayoría, puede ser leída por los aprendices del zanshin, y ello evitará efectos innecesarios y traumáticos tanto físicos como psicológicos que genera una lucha real en la calle, sea ésta vencida o no.

La forma de interactuar de una persona muestra muchos códigos y aporta elementos muy importantes sobre su estado de ánimo o intenciones. La comunicación se desarrolla en doble sentido ya que también nuestra forma de mirar y de movernos transmite un mensaje disuasivo al posible agresor. Estar alerta, utilizar la postura corporal o el kamae propio, saber “mirar” en periférico, poder interpretar el tono de voz del otro o su postura corporal o su mirada o la cadencia de su marcha al andar, son algunos de los muchos elementos

que debemos aprender y saber transmitir después a alumnos, hijos e hijas en este mundo, a veces, tan agresivo o violento.

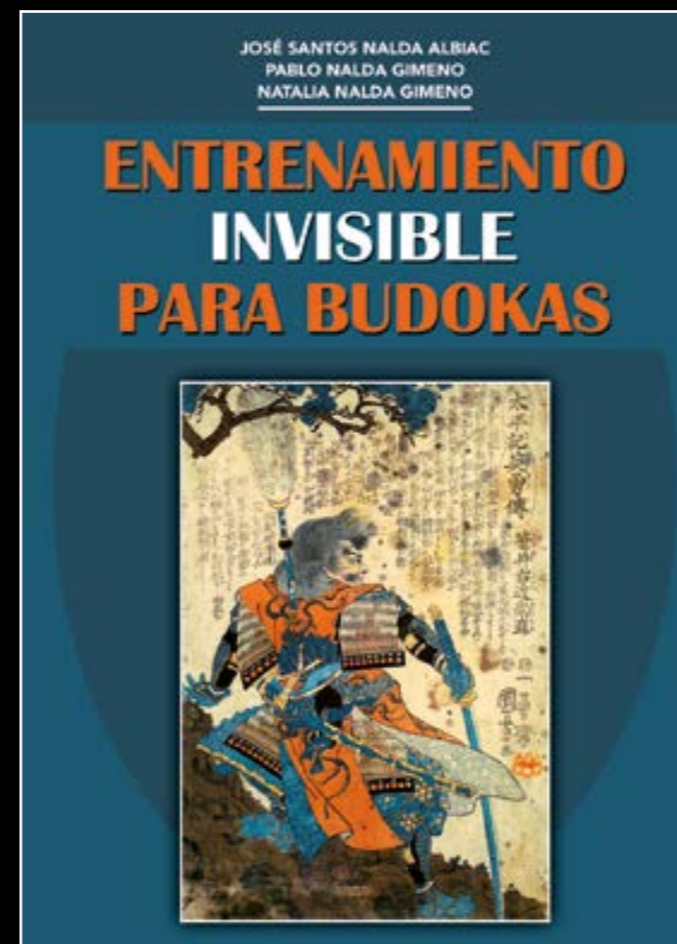
Mediante el trabajo interno podemos trabajar la autoestima y ésta se traduce en una postura corporal erigida y de paso seguro y mirada al frente. Por desgracia, y me vuelvo a repetir, conocer el zanshin no es cosa de un día, sino que lleva muchísimo tiempo y el aprendizaje se hace durante toda la vida.

La sociedad demanda prisa y aprendizajes rápidos, y a ello se le suma el flujo constante de ruidos, sonidos, olores, imágenes, cuerpos, contextos, que perturban nuestra concentración y que pueden alterar el zanshin. Adaptarnos a los cambios, es también parte de nuestro trabajo en la enseñanza, transmisión y preparación responsable, seria y comprometida de nuestros alumnos. Se lo debemos a ellos y a nosotros mismos.

**ENTRENAMIENTO****INVISIBLE****PARA BUDOKAS**

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



Un-soku

Formas de entrenamiento

Por Daniel Tobías
5° Dan TKI - WTKF
Director TKI Uruguay
info@wtkf.org.uy

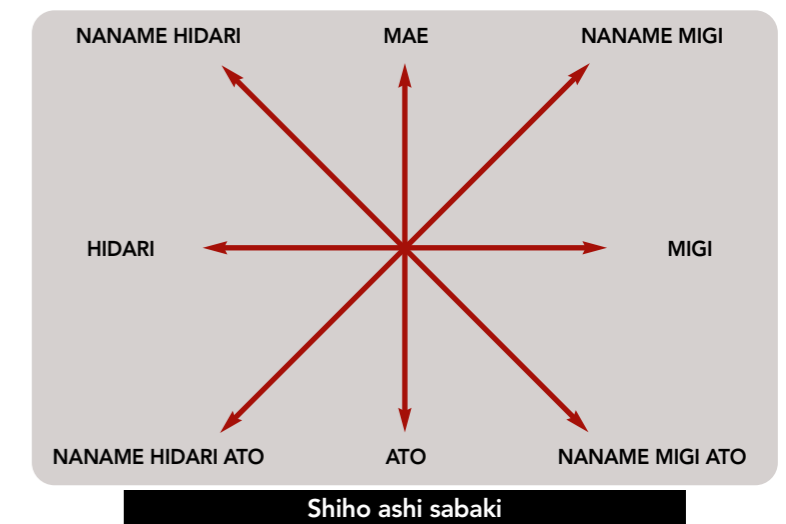
Para una mejor comprensión de Ko-go Kumite, debemos estudiar y entender los principios básicos para una correcta ejecución de esta forma específica de Kumite

Si logramos hacer comprender que para llegar a Jiyu-Kumite (combate libre) es necesario aprender primero la forma y luego táctica y estrategia, de esta manera les estaremos dando a nuestros alumnos todos los elementos necesarios para una correcta comprensión y mejor ejecución.

En el apartado anterior, hablamos de Renzoku-waza (enclenamientos de técnicas), para ello debemos practicar y estudiar Kata (desde el más básico hasta el más avanzado). Allí se encuentran todas las combinaciones que podemos llegar a utilizar, desde las más sencillas hasta las más complejas. Una vez que entendemos el término y la forma de Renzoku-waza, volvemos a los principios de entrenamiento (postura, respiración, un-soku, etc.) y comenzamos a estudiar y entrenar **Go-no-sen** y **Sen-no-sen**.

UN-SOKU: El trabajo de un-soku (*deslizamiento fluido de los pies*) es la base principal de las técnicas en Karate-do. Si nuestros movimientos son los adecuados y realizados en tiempo y forma correcta, lograremos el objetivo fundamental que es lograr el golpe perfecto, ejecutado con todo nues-

tro cuerpo y no solamente con el segmento (brazo o pierna) como sucede en ocasiones. Para ello, tenemos que conocer cuáles son los movimientos de **UN-SOKU**.



Uno de los conceptos más importantes aquí es: **Shiho ashi sabaki**, cuya traducción es "juego o desplazamiento de pie en distintas direcciones": Mae: adelante; Ato: atrás; Hidari: izquierda; Migi: derecha; Naname Hidari - Migi: ade-

lante diagonal izquierda - derecha; Naname Hidari Ato - Migi Ato: atrás diagonal izquierda - derecha. El término "naname" significa diagonal.

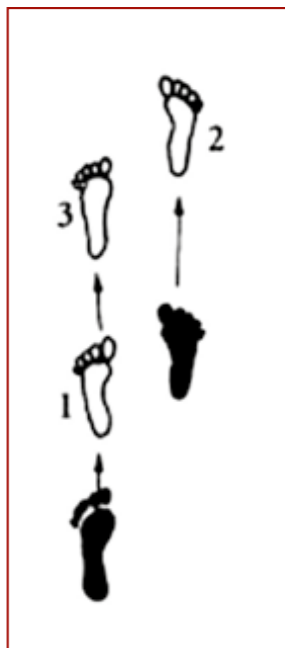
Yori ashi

El movimiento consiste en utilizar la contracción-expansión corporal utilizando el suelo. Con el koshi (bola del pie) de la pierna retrasada, se ejerce presión hacia el suelo y hacia adelante, el pie de la pierna adelantada avanzará al mismo tiempo manteniendo la distancia entre ambos. Al momento del impacto los pies siempre han de estar en total contacto con el suelo.



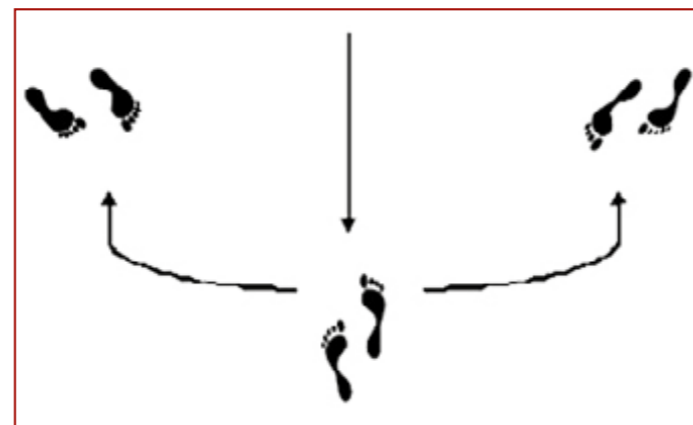
Okuri ashi

Aquí el movimiento consiste en repetir el mismo concepto que para **yori ashi**, pero la diferencia radica en que debemos avanzar primero con el pie de la pierna más retrasada hasta donde se encuentra el pie de la pierna adelantada, en un movimiento corto y rápido, desde allí volver a utilizar la contracción y el suelo para ir hacia adelante. Es importante que cuando hagamos impacto, la planta de los pies, nuevamente, estén en total contacto con el suelo, repitiendo en concepto de **yori ashi**.



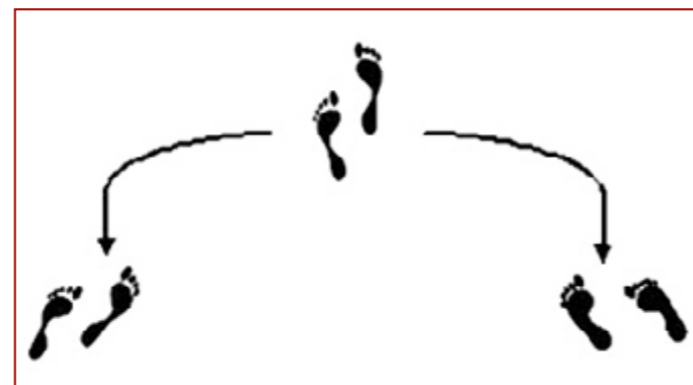
Naname Hidari - Migi

El objetivo aquí es ejecutar **yori ashi**¹ u **okuri ashi**¹ de forma tal que tenemos que quedar a la espalda de nuestro atacante. El movimiento debe de ser "envolvente", de manera que podamos "ganar la espalda" de nuestro atacante utilizando su energía a nuestro favor, para que nuestro **ataque al ataque** sea contundente y lograr ejecutar **Todome-waza**.



Naname Hidari Ato - Migi Ato

Se cumplen aquí los mismos conceptos que en el ítem anterior. Con la única diferencia que el movimiento se ejecuta en diagonal hacia atrás, hacia la izquierda o derecha. Siempre debemos buscar la posibilidad de quedar a la espalda de nuestro atacante, que es uno de los principios básicos de la defensa personal. La opción es ejecutar **yori ashi**¹ u **okuri ashi**¹.



"Es muy importante en todos los conceptos anteriores evitar arrastrar los pies, conviene comprender la diferencia entre DESLIZAR y ARRASTRAR".

1. Yori ashi - Okuri ashi: va a depender de la "estrategia" de kumite que asuma el alumno.



Para Ko-go Kumite es imprescindible estudiar, comprender y entrenar los conceptos de Go-no-sen y Sen-no-sen. Sin el correcto entendimiento de los términos antes mencionados, no será posible la realización y ejecución de otro de los principios básicos que buscamos en nuestro entrenamiento diario: **Todome-waza**.

GO-NO-SEN: es la toma subsiguiente de la iniciativa, que no es lo mismo que contragolpear. Es de los entrenamientos más difíciles ya que la reacción espontánea ante un ataque es retroceder y cubrirse o bloquear. Es importante desarrollar "Enzan no metsuke" ("mirar la montaña hacia lo lejos o ver la punta de la montaña como el verde del valle"), de esta forma podemos ver e intuir el ataque para reaccionar en consecuencia. Para lograr esto, el atacante debe ejecutar diferentes técnicas en forma lenta, para entrenar la vista y la reacción de manera adecuada, así quien recibe el ataque puede ir mejorando su respuesta, para reaccionar cada vez mejor y evitar la sensación de "adivinar" cuál será el ataque.

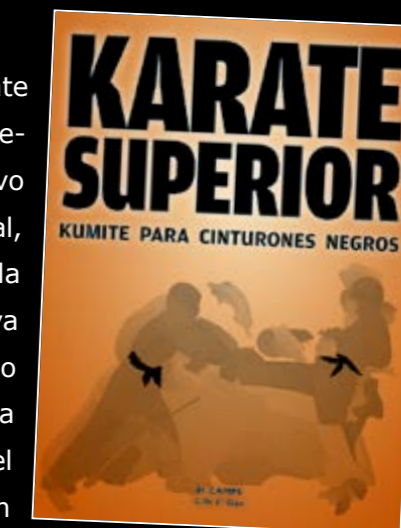
SEN-NO-SEN: es anticipar el ataque del oponente y entrar en el momento justo para lograr el impacto adecuado en el instante que mi enemigo está en el inicio de su ataque. También aquí es importante el concepto de "Enzan no metsuke", por lo expresado anteriormente, considerando al "**timing**" como muy importante, ya que ambos contendientes se están atacando casi al mismo tiempo.

En ambos puntos (**go no sen** y **sen no sen**), además de estudiar, entrenar y comprender los puntos mencionados anteriormente, debemos sumarle el correcto entendimiento y la correcta aplicación de los diferentes kiai: **Eii, Ya, Toh**.

KARATE SUPERIOR Kumite para cinturones negros

Por **H. Camps**

P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 220



El Kumite o combate constituye, evidentemente, el último objetivo de cualquier arte marcial, y queremos resaltar la adjetivación de último ya que, en realidad, no puede llegarse a dicha fase de conocimiento del arte, la del KUMITE, sin haber antes asimilado todos

los demás aspectos que conforman la disciplina.

El exhaustivo trabajo que se muestra en este libro ha de prestar una valiosa ayuda a aquellos karatekas que, reunidos en grupos, deseen entrenar técnicas superiores. Los más de 200 ejercicios que se presentan, explicados con la ayuda de más de 500 dibujos, constituyen un elemento excelente para entrenar y practicar toda clase de técnicas.

La estructura del libro permite el estudio progresivo de todos los elementos que intervienen en el Kumite: desde los preliminares del mismo, el entrenamiento básico de técnicas fundamentales, la práctica de técnicas auxiliares, estudio de las distintas tácticas de combate y, por último, ejercicios prácticos de Kumite (Bunkai Kumite y Yakusoku Kumite).

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

Entrevista a **ESTEBAN BAGUÉ**

Entre las artes marciales externas y las internas

Por Jordi Cardoso Prim
Departamento de Prensa IMAF/IKFF CATALUNYA
Fotografía Sergi Alba

Al cruzar la puerta del kwun de Sifu Esteban Bagué, entro en una de las escuelas más tradicionales de Wing Chun como lo atestiguan sus enseñanzas y los aparatos que allí veo. La sala de entreno está dotada de tres muñecos de diferentes medidas y auténticos palos Lak dim poon kuan.

Se percibe el típico olor del linimento dit da jow utilizado en las verdaderas escuelas de Kungfu de Hong Kong. Se puede decir que su escuela es una mezcla de sala de entreno y de museo de boxeo chino, en el que quedan reflejadas todas sus idas y venidas entre Barcelona y China. Sifu Bagué es conocido en el mundo marcial por sus años de práctica en el sistema Hung Gar, y es reconocido también en Hong Kong por su sikung dentro de la asociación de Chao Wing Tak Martial Arts de Hung Gar de Hong Kong...

En sus más de 20 años como Policía Municipal, las artes marciales chinas le han acompañado en algunos momentos difíciles de su trabajo.

Con motivo de la celebración de la 3ª edición del Campeonato Internacional de Artes Marciales Chinas en Vilanova i la Geltrú (Barcelona), sifu Esteban Bagué ha respondido a las siguientes preguntas:

Aunque usted comenzó a practicar artes marciales en Andorra, su camino final –en las artes marciales chinas– lo encontró en España... ¿Puede hablarnos sobre este viaje iniciático al Kungfu?

Desde Andorra me trasladé a Barcelona, me puse en contacto con José Mª Prat y posteriormente con el gran maestro Wong Ping Pui, el cual en el año 1998 me presentó a su maestro Chao Wing Tak.

¿Qué recuerda de sikung Chow Wing Tak?

Tengo tres grandes recuerdos. El primero en el año 98 cuando sifu Chow me corrigió y me guio en mi primera escuela de Vilanova y la Geltrú. En el 2003 cuando entrenamos la forma Kao To Kuen (Nueve manos envenenadas) y en 2007 (acompañado por mi sifu y mi sisok) en un entreno privado en que tratamos sobre filosofía, historia, cuchillos mariposa, abanico y entrenamiento de la forma Tid shin kuen y Chikung, tal y como él lo había aprendido de sijo Tang Fong. Todo ello lo plasmaré en un libro de mi linaje como homenaje a ellos.

¿Puede hablar de su relación con el mtro. Wong Ping Pui?

Es muy difícil englobar en una sola respuesta todas mis vivencias con sifu Wong. Próximamente plasmaré todas estas vivencias e historia en el arte del Hung gar en una obra titulada "Siulam-Tang Fong".

Le tengo que dar gracias por todo... pero lo más importante es que me hace sentir que pertenezco a una familia, la familia del pugilismo Hung.

¿Realmente creó usted la Fed. de Kungfu de Andorra?

Sí. Hacia el año 91 fundé la Federacio andorrana de Kungfu Wushu con ayuda y presentación por parte del maestro Lam Chuen Ping en China y gracias a personas y alumnos en aquella época.

¿Qué grados ostenta en la actualidad?

Soy maestro de estilos externos como Hung Gar y Wing Chun; y de estilos internos como el Taijiquan y también enseñé el arte del Mio Dao y el Sanda.

¿Por qué decidió crear una Federación Catalana de Artes marciales chinas?

En principio, dado el vacío existente de nuestro arte y viendo que las federaciones que ostentaban los departamentos no realizaban campeonatos ni actividades en

mi comunidad, y en aquel momento tampoco en el resto de España, decidí ponerme a trabajar de nuevo.

Yo tenía experiencia, y ya había fundado una en Andorra, mi país de acogida, por lo que seguir las mismas directrices y dar de alta en la federación internacional IMAF-IKFF nuestra delegación en Catalunya era algo no muy complicado. También tenía el soporte incondicional de Patxi Marta, coordinador de IMAF-IKFF Euskal Herria y IMAF-IKFF España y vicepresidente IMAF-IKFF internacional, al que le doy las gracias desde aquí.

¿Cómo van los Campeonatos?

Los campeonatos se van celebrando anualmente, y parece que "animan" campeonatos de Kung Fu/Wushu en Castellón, Vilareal, Murcia, Andalucía, Vitoria o Vilanova i la Geltrú (Barcelona).

También, referente a campeonatos, próximamente vamos a realizar la 3ª edición del Campeonato Internacional en Vilanova i la Geltrú (Barcelona) el día 9 de diciembre en horario de 9:00 h a 19 h en el Pabellón de les Casernes, en todo tipo de categorías en formas tanto de estilos externos como de internos.



Asamblea memorias de China. Sifu Esteban Bagué es el cuarto, por la izquierda.

¿Qué nos puede adelantar del Campeonato de Vilanova i la Geltrú?

Tendrá lugar en el pabellón de les Casernes, lo que supone un cambio de ubicación, más céntrico. Eso ayudará a que se conozca más el arte del Wushu Kungfu en todas sus modalidades. También generar un campeonato oficial al año en mi ciudad, en el mes de diciembre, ya que contamos con el soporte del Ayuntamiento y la Regidoria de Deportes, así como la Generalitat de Catalunya.

¿Tiene usted apoyo desde el deporte catalán para llevar adelante esta nueva Federación de AA.MM. chinas?

Después de dar los pasos procedentes con las instituciones, he sido recibido por el Presidente de la Generalitat, así como por el Secretario General de Deportes y el Director General de Deportes. Agradecer el máximo respaldo de nuestra abogada, Judith Martínez, por su apoyo incondicional hacia nuestro proyecto.

Mi idea, repito, es estar en primera línea como todos los demás deportes, ya que cuando una persona quiere practicar fútbol, va y se federa en la Federación de fútbol, no en la de baloncesto o patinaje; por la misma sencilla razón hemos de comenzar a pensar por nosotros

mismos. Traducido, significa que una persona que quiere practicar Kungfu Wushu, se ha de ir a federar a la Federación de Kungfu Wushu, no a la de Sambo, a la de patinaje o a la de lucha grecorromana.

¿Puede hablarnos como policía sobre su relación con el Kungfu?

En el aspecto policial, tengo que responder que años atrás desarrollé un sistema (obtenido en parte del Wing Chun) en el que existen técnicas de reducción o palan-



Sifu Sam Lao, asistente de Yip-Man.



Vilanova 2016.



	THE WOODEN DUMMY	PATROCINADORS		

cas, que favorecen cualquier tipo de retención de un delincuente.

No obstante, las artes marciales chinas me han generado gran seguridad y tranquilidad. Tuve algunas actuaciones bastante complicadas al estar en "seguridad ciudadana" (en horario nocturno) durante 10 años. Y doy gracias a estas disciplinas chinas que me han aportado seguridad y tranquilidad.

Momentos especiales que recuerde en su estudio del Wing Chun...

Mi inicio en el Wing Chun con sifu Austin Goh, siendo certificado por él mismo. Practicar bajo la dirección del maestro Wah Chit Kan, alumno de Yip Man, realizando algunos entrenos privadamente con él.

Posteriormente contacté con el delegado de William Cheung en Francia, el sifu Didier Bernah –afincado en París– para realizar un seminario de Wing Chun modificado y conocí al maestro Willian Cheung.

En un campeonato en China conocí a un asistente de Yip Man, llamado Sam Lao, que me dio muy buenas vibraciones. Y en último lugar he podido entrenar con Chan Chee Man gracias al apoyo por parte de José Ortiz y también con él mismo.

¿Puede hablarnos de los beneficios de la práctica en el muñeco de madera?

Una perfecta visión y fluidez del arte del Wing Chun para ponerlo en práctica para la defensa personal y endurecimiento de los antebrazos y una buena ejecución de patadas y desplazamientos para la defensa.

¿Y la danza del león?

La verdad que esta práctica es muy "relajante". En mi escuela lo pasamos muy bien, pues es una parte lúdica para nuestra escuela, ya que niños, padres y alumnos nos divertimos como una gran familia. Esta es mi idea de una buena organización como federación, etc.

¿Qué puede decirnos sobre los beneficios de las AA.MM. en su vida cotidiana?

Bueno esta pregunta, que agradezco, es importante porque después de organizar la Federación en Andorra, he seguido las mismas directrices aquí en Catalunya,



Patxi Marta y Jorje Herrera.

como otras artes marciales que se separaron y se organizaron en Federación... practicar las artes internas, como el Taijiquan, ha sido muy saludable, ya que en este mundillo de artes chinas para llegar bien en la práctica hay que dejar las energías negativas fuera y los protagonismos en la calle. Así que practicar auténtico Taijiquan me ha sido muy beneficioso. Quiero dar las gracias a Carlos García y David Curto por sus entrenos.

¿Desea añadir alguna cosa más?

Sí, en la última asamblea celebrada en el restaurante "Memorias de China" (y teniendo como anfitrión al maestro Lam Chuen Ping), coincidí con el maestro Xang Xu Mun y su alumno Francisco Sánchez, Carlos Moreira, Francesc Girona y su alumno Jordi Aspas, sin dejar de lado a Rafael Gutiérrez, por su gran apoyo y amistad. Fue un día imborrable ya que estamos llegando al final del camino, no obstante, otras autonomías están llegando igual que nosotros o iniciando proyectos. Creo que es importante, en los tiempos que corren, no mezclar política y deporte, ya que es un coctel imprevisible...

Para finalizar quiero dejar constancia de mi grato recuerdo cuando iniciamos la ruta de este proyecto, primero en Hungría con Oriol Gargallo, y en donde presentamos nuestro proyecto, y después en Italia donde quedó reflejado el buen hacer de Sifu Carlos García, tricampeón mundial de nuestro equipo, y secretario general de nuestra organización.

Muchas gracias por su amabilidad y por el tiempo que nos ha dedicado. Ojalá sus proyectos culminen, tal como desea.



Guantes, Sacos, Dummies,
Punching
¡¡ A Precios Geniales !!



Obtén un descuento del

武

50%

SOLO
ARTES MARCIALES.COM

Código: **ELBUDOKA211**



Material Profesional para Gimnasios

Con el Servicio que tu te Mereces
¡¡ EL MEJOR !!

SoloArtesMarciales.com

Concilio de Maestros de las ARTES MARCIALES

Historia ejemplar, trabajo ejemplar Evolución en España



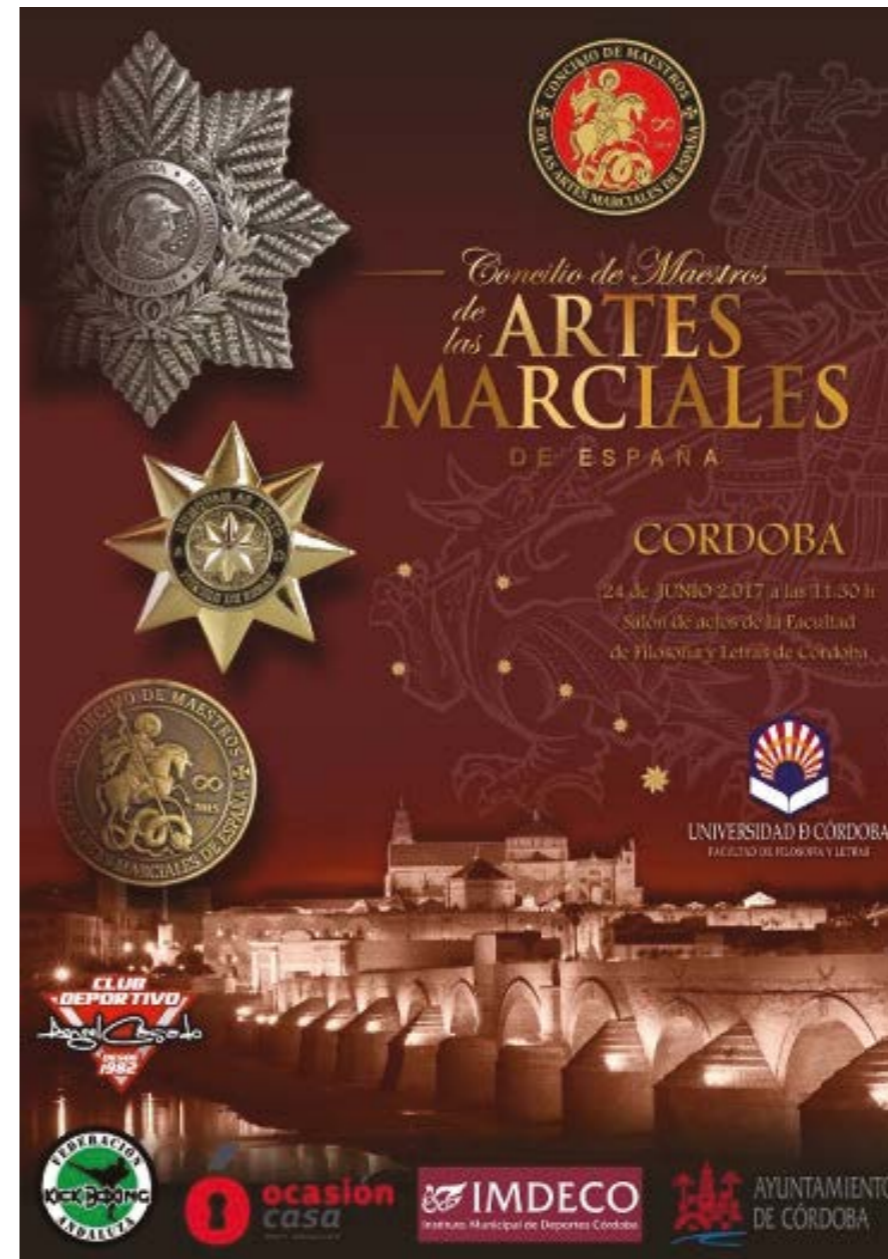
Por José Ángel Casado García
Presidente de la Federación Andaluza de Kickboxing



Han sido tantos y tantos años de duro trabajo, de tanto desengaño y de tanto ostracismo, que el hecho, que la realidad que hoy día viven las Artes Marciales es motivo de satisfacción y de reflexionar acerca de lo que ha ocurrido y gracias a quien ha ocurrido.

Este Artículo tiene como objeto ofrecer una visión personal y distinta de las Artes Marciales en nuestro país desde su implantación y primarias fases de su desarrollo y expansión. No hablaré de la filosofía de las mismas ni de aspectos esotéricos o de energía, no hablaré de política deportivas ni del valor del Cinturón Negro. Me centraré únicamente en un aspecto que se relaciona con la férrea voluntad de los maestros de Artes Marciales, a su correcto enfoque en la enseñanza y cerraré finalmente esta reflexión con un hecho, a mi modo de ver importante que ha ocurrido en este sector, tan importante para la educación en nuestro país.

Los maestros de Artes Marciales han tenido que luchar, básicamente, contra dos importantes hándicaps en su labor diaria. Primero el desconocimiento por gran



que sólo han buscado mantenerlas al margen de la realidad que supone su presencia en un país como el nuestro. Aun hoy existen periódicos que prácticamente las tienen vetadas y sólo ofrecen artículos de asuntos negativos que, afortunadamente, son los menos.

Los maestros de Artes Marciales han tenido que luchar, básicamente, contra dos importantes hándicaps en su labor diaria...

Pues bien, nuestros maestros de Artes Marciales y me refiero a los buenos, ante esta situación en la que han visto como su trabajo por el equilibrio, la educación en valores y el respeto, su trabajo diario con miles y miles de niños se veía mancillado, menospreciado e infravalorado; ante esta situación, repito, han estado apretando los dientes, han redoblado sus esfuerzos por mejorar los beneficios y darlos a conocer con iniciativas aún más innovadoras y du-

rante largos años, sin la ayuda de nadie han abierto sus dojos a la sociedad: a niños, a adultos, a mujeres maltratadas, a niños en riesgo de exclusión social, a jóvenes agresivos y a jóvenes traumatizados por el "bullying", en definitiva a todos aquellos que se han acercado buscando ayuda y una mejora de su estado físico y anímico. Este trabajo exquisito en sus formas y excelente en su contenido han contribuido de forma decisiva a lo que hoy se refleja en nuestra sociedad.

La difusión de su trabajo ejemplar, meticuloso, profesional y efectivo se ha basado en el boca a boca, por que comparar este trabajo con la promoción de otros deportes o actividades sociales es impensable para ellos por la escasez de recursos, cuantitativa y cualitativamente hablando. Sin embargo, como las hormigas, como maestros incansables, a veces trabajadores y tes-

parte de la sociedad de su historia, características, beneficios e incluso de su existencia. Esto ha obligado, sin apenas apoyo de instituciones o administraciones públicas, a realizar iniciativas de todo tipo que en estos años se han producido por decenas de miles: cursos, seminarios, charlas, demostraciones, campeonatos, artículos de prensa, libros, etc. Hoy las Artes Marciales han elevado su presencia en medios de una forma que las hace convivir, casi en igualdad de condiciones con muchas otras actividades sociales o deportivas en España. El segundo hándicap está relacionado con la percepción que, de estas disciplinas, tenía gran parte de la sociedad, mucha parte de la clase dirigente y la casi mayoría de los medios de comunicación.

Las Artes Marciales se han llegado a tildar de: extravagantes, violentas, marginales y un sinfín de adjetivos

tarudos, esta labor ha dado sus frutos y en nuestros días, gracias a la labor de miles de maestros, de miles de horas de plena dedicación, de miles de clases y miles de días pasados en enseñar algo que, si lo pensamos detenidamente, es algo totalmente sensato; me refiero a los valores que promulgan las Artes Marciales. Gracias como decimos a esta labor, hoy nuestro país mira con cariño, con reconocimiento y respeto a la práctica totalidad de las Artes

Marciales y están integradas, no sólo en nuestra vida diaria, sino en todos y cada uno de los aspectos de un país: televisión, libros, revistas, espectáculos, educación, etc.

De forma natural, antes este inmenso trabajo de los maestros, que ha cambiado la percepción que sobre las AAMM se tenía por parte de 50 millones de personas, ha aparecido un colectivo que, a mi modo de ver, complementa perfectamente lo que



antes describí: Concilio de Maestros es una Asociación de maestros de Artes Marciales que, desde la seriedad, el rigor y el gran amor que les profesan a éstas, han establecido una serie de reconocimientos a la labor silenciosa y en muchos casos anónima de maestros de la totalidad de las AAMM. El hecho de que, durante un año, un grupo de personas examine el panorama marcial, el hecho de que durante largas horas debatan acerca de quién puede ser la persona merecedora de un reconocimiento entre tantos y tantos maestros, alumnos competidores y personas que desde el seno de las AAMM han realizado una labor importante; este acto constituye a mi modo de ver un engrandecimiento enorme para este sector que no está sobrado, precisamente de este tipo de labores altruistas.

Como Presidente de la Federación Andaluza de Kickboxing, antiguo competidor y entrenador de Taekwondo desde hace 35 años, no puedo por menos que recordar la sensación del vello al erizarse cuando en Cartagena fui condecorado con una medalla por el Concilio de Maestros. El cuidado meticuloso en cada detalle del evento, la invitación formal al acto. El rigor en las formas y el firme deseo, en el marco de una Universidad como la Politécnica de Cartagena, de dotar de una seriedad a los reconocimientos realizados a los distintos maestros, descubren ese ansiado deseo por todos de colocar las AAMM y a sus representantes en

el punto de mira, en el estatus que por derecho les corresponde. Este 2017 tuve el placer como anfitrión de organizar los premios en Córdoba, el marco: El Salón de actos de la Facultad de Filosofía y letras, antiguo Hospital de Agudos y donde 55 años atrás mi padre se recuperó de una muerte segura. Allí descubrí el trasfondo del Concilio, trabajo riguroso, serio, muy profesional y que culminó con uno de los actos más emotivos que deportivamente he vivido (y he vivido muchos), estuvieron los grandes maestros, grandes deportistas y amigos, hubo tiempo para recordar a los que no estaban entre nosotros y fue nombrada Madrina del Concilio la Campeona y amiga Coral Bistuer.

Este trabajo nos ha llevado algunos disgustos, muchos esfuerzos, pero sobre todo el sentimiento interior de colaborar en hacer una sociedad más consecuente, más respetuosa y sobre todo que conviva con nosotros, los Maestros de Artes Marciales, aunque todos nosotros seamos siempre alumnos que seguiremos aprendiendo durante toda nuestra vida.

Gracias a **D. ALFONSO ACOSTA**, Presidente del Concilio de maestros, gracias por dejarme participar en este maravilloso proyecto y te animo a seguir en este trabajo maravilloso que has iniciado y públicamente te manifiesto mi profundo respeto y mi puesta a tu total disposición.

Un fuerte abrazos queridos y respetados maestros.



Coral Bistuer, Madrina de honor del evento.



El maestro Salvador Herraiz, 8º Dan de Karate, mostrado su condecoración.



El Maestro de Aikido Ernesto García Ozaeta también fué condecorado.

Feng Shui

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

Las formas de las estancias, viviendas y terrenos

Las formas de las habitaciones de las casas, las viviendas construidas, incluso las parcelas de terreno, interfieren en nuestras formas de vida y salud. Se ha estudiado que las formas circulares, rectangulares o hexagonales son benefactoras y siempre preferibles por su solidez y estabilidad. A la vez que es ideal que tengan un patio central, puesto que es muy bueno para recoger el Chi.

Por contra, las formas en "L" o "U", tan usadas en la arquitectura actual, son construcciones que rompen la armonía y el equilibrio. Y por tanto afectan desfavorablemente a las personas que habitan en las estancias, casas o terrenos con esas formas constructivas. Para el Feng Shui representan formas incompletas, en donde el corazón de la casa probablemente quedará fuera de la obra, el Chi, tendrá una mala circulación, a la vez que la casa podrá quedar dividida en partes separadas.

Estos son algunos de los inconvenientes y problemas principales que presentan estas formas.

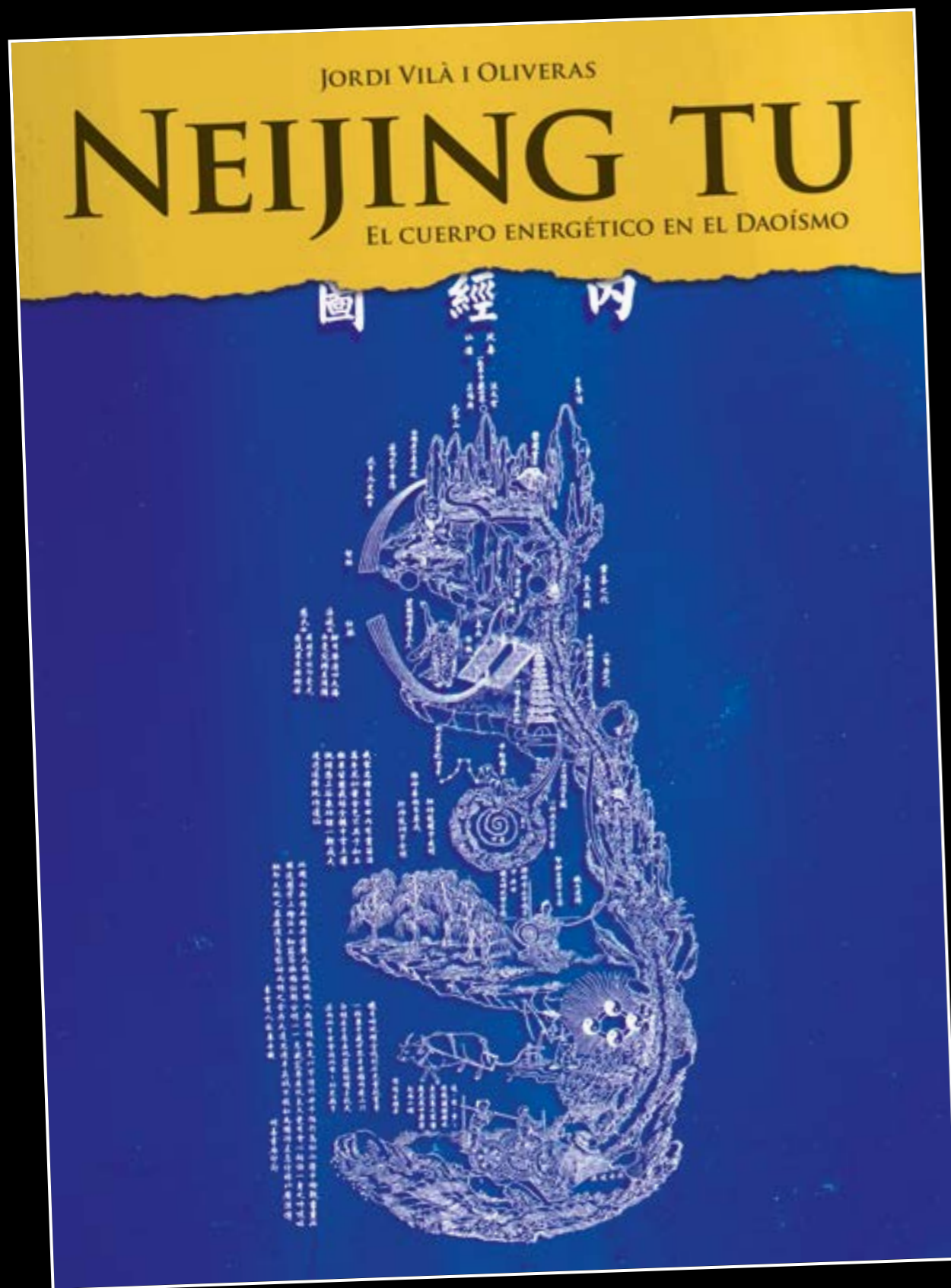
Las formas en "L" son rectángulos incompletos, le falta alguna parte para totalizarse, por tanto, sin esa porción clave de la forma no podemos alcanzar el equilibrio. El Feng Shui simboliza la "L" como una cuchilla de carnicero. La parte larga de la "L" representa el mango del cuchillo y la parte más corta la hoja. Es una mala visualización formal. En las casas con forma de cuchillo hay que evitar poner en la cuchilla los dormitorios, la cocina, zona de estudio y puerta principal. Es preferible, diseñar la casa con esas zonas en el mango del cuchillo, que es una parte más "afortunada".

Existen curas para armonizar la forma de "L", consistentes en representar simbólicamente la forma más equilibrada. Así, desde fuera del jardín, podemos poner un árbol en la cuadratura o el rectángulo de la

"L" con un árbol, roca, mástil, escultura, fuente... En casos de pisos, se recurre a curas más sutiles, como colocación de espejos.

Las formas en "U" son, en esencia, dos partes descolgadas. Necesitan una cura bien desde el exterior o interior de la casa. Lo peor sería ubicar la puerta de entrada en la unión de las dos alas, ya que por allí entra el Chi de la casa, y este se encontraría en una bifurcación que perjudicaría la nutrición del Chi por toda la casa. Poner las estancias de menor importancia en la "unión", evitando el dormitorio principal y la cocina.

Existen otras formas irregulares, algunas pueden ser positivas y con buena prosperidad, al igual que otras pueden ser perjudiciales. Las más asimétricas y más alejadas de las formas geométricas serán las que más necesitarán de una cura, que se basará en una recreación simbólica de una forma más equilibrada.



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.



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