

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

# EL BUDOKA<sup>2.0</sup>

REVIS

E ARTES MARCIALES N°43 año VIII

## Chen Lisheng

*Linaje Wudang  
Xuanwu Pai*



**Shintaikan Tanbojutsu**

**Sanda. Un sistema efectivo y directo**

**Bugei: Más allá de las artes marciales**

**Dàbèiqián. Puño de la Gran Compasión**

**Progresar hacia la excelencia**

**Shihan Carlos García Almaraz**

**Sensei Roland Hernaez**





16



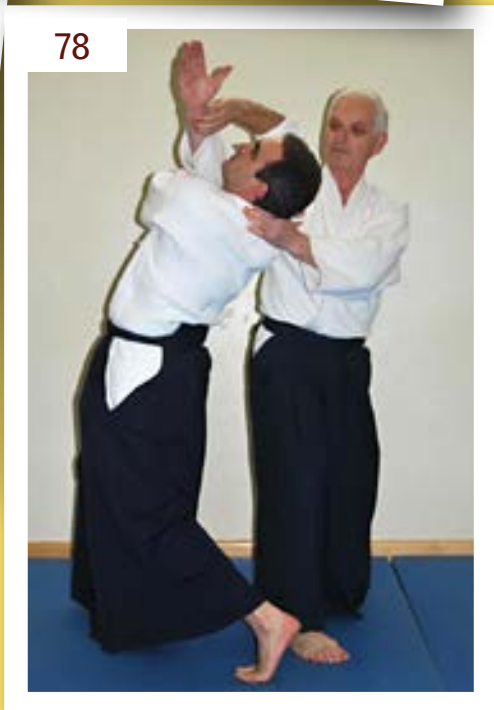
6



68



42



78



60



100

- 4 Noticias
- 6 Chen Lisheng. Linaje Wudang Xuanwu Pai  
*[Por Alex Mieza 'Zi Xiao']*
- 16 Shintaikan Tanbojutsu  
*[Por Pau-Ramon]*
- 26 Sanda. Retrospectiva de un sistema efectivo y directo  
*[Por Patricio Collado y Juan C. Serrato]*
- 36 40 años de Nihon Tai Jitsu en España  
*[Por Miguel A. Ibáñez Espinosa]*
- 42 Entrevista al Sensei Roland Hernaez  
*[Por Miguel A. Ibáñez Espinosa]*
- 60 Dàbeiquán. Puño de la Gran Compasión. El "Taijiquán" budista de Shàolín  
*[Por Pilar García Clemente]*
- 68 Bugei: Más allá de las artes marciales  
*[Por Luis Nogueira Serrano]*
- 78 Aikido. Progresar hacia la excelencia  
*[Por José Santos Nalda Albiac]*
- 84 Discursos sobre la salud. Remedios para la salud. Quinta parte: la respiración  
*[Por Dr. Marc Boillat Sartorio]*
- 92 ITS- 2017 – Australia. International Training Seminar  
*[Por José Luis Rueda]*
- 96 Entrevista a Shihan Carlos García Almaraz  
*[Por Eva Herrero]*
- 100 Las páginas del Departamento Nacional de Kenpo  
*[Por Pilar Martínez y Sandra Ajates]*
- 110 XVIII Curso Internacional de Nanbudo a Barcelona  
*[Por www.nanbudo.cat]*
- 114 Karate Goju-Ryu de Okinawa Shoreikan. Cursillo internacional dedicado centenario del nacimiento de sensei Seikichi Toguchi  
*[Por www.karategojuryu.org]*
- 118 XVI Edición 2017 del Kangeiko en el Gimnasio Open Sport Almozara de Zaragoza  
*[Por Luis Alberto Marco Arcalá]*
- 122 Espacio Feng Shui: El estreno de una casa  
*[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]*

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<sup>a</sup> 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  
Enero - Febrero 2018



## Seminario de iniciación al Combate Medieval

Tuvo lugar en el centro **Budo Shin de Tarragona** el seminario de iniciación al Combate Medieval impartido por el club **Born**. Para esta ocasión se dispuso de una formación abierta para todo tipo de público para que se conociera este deporte de contacto con escudos y espadas, esta vez sin elementos de acero, para así entender con mayor facilidad la gran cantidad de detalles técnicos y tácticos que a ojos de un principiante pasan inadvertidos, por lo que se facilitó a los asistentes del "equipo blando", compuesto por protecciones (peto, espinilleras, coderas, casco, etc.) y que son las que permitirán introducirse para la competición con armas y armaduras de acero sin punta ni filo.

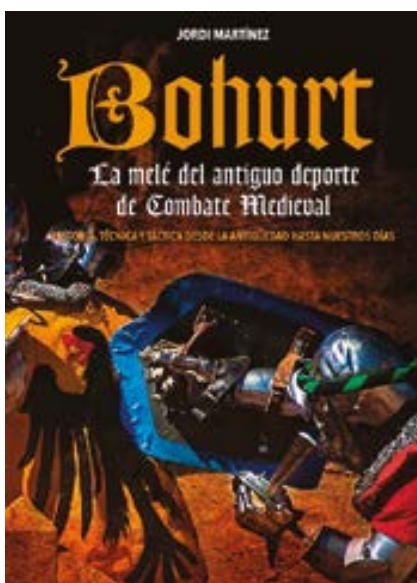
El esfuerzo por dar a conocer esta actividad con tanta carga histórica estuvo a cargo de los tres responsables de estas áreas que son **Cristian Bernal, David Biosca** y **Francesc Lorente**, quienes pusieron hincapié en cómo afrontar las diversas categorías de combates ya que se trata que se puede practicar bien en forma de duelo entre dos luchadores, o bien en un combate donde pueden enfrentarse 5, 10, 16 o hasta 21 luchadores por equipo.

Con la experiencia de haber participado en numerosos campeonatos internacionales, el club Born afronta esta nueva

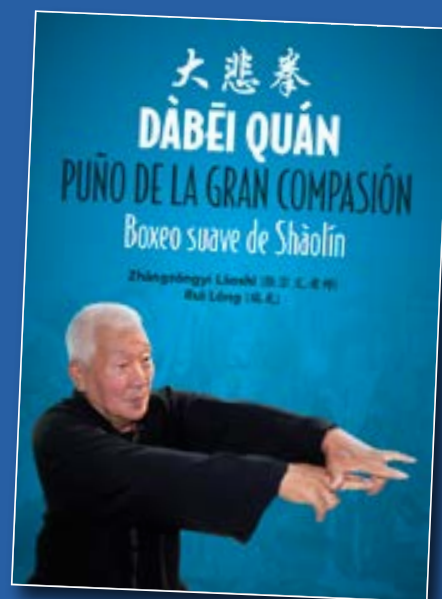


Para mayor información:  
Club Born  
[www.facebook.com/borncombatmedieval](http://www.facebook.com/borncombatmedieval)  
Fed. Española de Combate Medieval  
<http://combatemedieval.org>

etapa con gran ilusión con el objetivo de implantar este deporte de combate en Cataluña practicado en los siglos XIV y XV en nuestra tierra con buenas dosis de cultura, historia y espectáculo.



Bibliografía recomendada:  
"BOHURT. La melé del antiguo deporte de Combate Medieval"  
<http://www.editorial-alas.com>



## DÀBEI QUÁN PUÑO DE LA GRAN COMPASIÓN BOXEO SUAVE DE SHÀOLÍN

Por Zhāngzōngyì Lǎoshī & Ruì Lóng  
170 páginas / ISBN 978-84-203-0613-1

Dàbēiquán 大悲拳 o "Boxeo de la Gran Compasión" es un patrimonio marcial de la cultura tradicional china. Originario del budismo "Mì-zōng" (o Vajrayāna), Dàbēiquán es una técnica que estudia tanto la energía interna como la fuerza externa, por lo que supone una magnífica y eficaz herramienta para los seguidores de esta escuela budista.

Basado en el Mantra de Gran Compasión (dàbēi zhòu 大悲咒), las fotografías de los movimientos que usted verá en este tratado se corresponden con cada uno de los cánticos de los 84 mantras.

Dàbēiquán es un estilo con posturas elegantes y hermosas, con movimientos ligeros y con una conciencia absolutamente budista...

Más información:  
**EDITORIAL ALAS**  
[info@editorial-alas.com](mailto:info@editorial-alas.com)  
[www.editorial-alas.com](http://www.editorial-alas.com)

## 44° KAGAMI BIRAKI

Domingo 14 de enero de 2018, a las 8h, en la Playa de Montgat (Barcelona), organizado por I.K.O. Seishin Kyokushin.

Más información: <http://seishinkarate.org>



## SHINTO MUSO RYU JOJUTSU

Curso de SHINTO MUSO RYU JOJUTSU a cargo de Vicente Borondo sensei. Fecha: 10-11/02/2018, Mutokukan Dojo.

Más información e inscripciones: [www.mutokukan.com](http://www.mutokukan.com) y [www.jodojo.es](http://www.jodojo.es). Correo: [arcas.didac@gmail.com](mailto:arcas.didac@gmail.com)





# Chen Lisheng

Por Alex Mieza 'Zi Xiǎo' (资晓)  
16th Generation Wudang Sanfeng Pai  
武当三丰派第十六代西班牙传人  
[www.wudangzixiao.com](http://www.wudangzixiao.com)  
[www.wudangspain.es](http://www.wudangspain.es)

**El Maestro Chen Lisheng pertenece a la 15ª generación del linaje de la Wudang Xuanwu Pai, es discípulo del gran maestro You Xuande y se caracteriza por ser el primer estudiante de Wudang que se graduó en la Universidad de estudios taoístas en el templo de la Nube Blanca de Beijing.**



**E**l Maestro Chen empezó a estudiar las artes de Wudang a la edad de 19 años y desde entonces no ha cesado en la búsqueda e investigación de las artes taoístas de cultivo interno. En 2013 abrió su propia academia en la montaña, la Daoist Wuji Gongfu Academy.

El Maestro Chen Lisheng (陈理圣) procede de una familia humilde, tras abandonar su lugar natal siendo muy joven se dirigió a Shanghai para trabajar y ahorrar mientras trataba de encontrar la mejor manera de ubicar su camino. Estuvo trabajando en la construcción durante varios años mientras leía y se interesaba sobre los dife-

**Anduvo buscando por los templos de Wudang al maestro adecuado hasta que encontró al maestro You Xuande, quien le causó gran admiración por cumplir con los patrones que describían a los grandes personajes históricos de artes marciales...**

rentes lugares y estilos emblemáticos de las artes marciales chinas, hasta que decidió que en un futuro partiría hacia Wudang. Una vez pudo ahorrar una cantidad suficiente decidió abandonar el trabajo y viajar a las montañas de Wudang para cumplir su destino. Anduvo buscando por los templos de Wudang al maestro adecuado hasta que encontró al maestro You Xuande (游玄德), quien le causó gran admiración por cumplir con los patrones que describían a los grandes personajes históricos de artes marciales. Empezó su formación bajo las enseñanzas del maestro You en el año 1996 y a los tres años se convirtió en uno de sus más cercanos dis-



cípulos. En aquellas épocas, de entre varios estudiantes el maestro You tenía a tres discípulos favoritos, a quienes les guiaba en una especialidad concreta debido a sus características personales, a uno le dirigió hacia el desarrollo de las Artes Marciales (武术), a otro hacia la profundización de los sistemas de Qigong (气功), a Chen le encomendó la tarea del estudio e investigación en el Xiu Lian (修炼), el cultivo del espíritu y la práctica del cuerpo para perfeccionar la vida, por lo que derivó sus prácticas en ese sentido. Con el objetivo de profundizar en las artes internas, focalizó sus prácticas en el desarrollo del cultivo interno con el objetivo de la pro-

longar y mejorar la calidad de vida mediante el estudio del cuerpo humano, de sus meridianos energéticos y del sistema de órganos y de cómo éstos se ajustan a los patrones que se encuentran en la naturaleza.

Al tiempo, el maestro You le recomendó que se fuera a Beijing a estudiar en la Universidad de Estudios Taoístas ubicada en el Templo de la Nube Blanca 'Baiyun Guan' (白云观), sede de la Asociación de Taoísmo de China. Allí pasó unos años profundizando en el estudio de los clásicos del taoísmo, la doctrina y los rituales dentro de la comunidad monástica del templo, después de esos años volvió a Wudang a continuar su entrena-

miento en Zixiao Gong (紫霄宫), el Templo de la Nube Púrpura, templo principal de las montañas y sede de la Asociación de Taoísmo de Wudang. Dos años después el abad de Zixiao Gong de aquella época, Li Guangfu (李光富), actual presidente de la Asociación de Taoísmo de China, le pidió que fuera su asistente personal puesto que el maestro Chen era el único con un grado de estudios taoístas reglados. A partir de entonces el maestro Chen tuvo que lidiar con múltiples tareas de promoción y desarrollo de las actividades taoístas de Wudang tanto para el templo como para la Asociación de Taoísmo de Wudang, por lo que su tiempo de prác-





tica personal se fue reduciendo. Poco a poco se fue dando cuenta de que ese estilo de vida tampoco era el que él había estado buscando, así que necesitaba un cambio. Aplicó para estudiar un máster de nuevo en la Universidad de Estudios Taoístas de Beijing y logró entrar tras unas duras oposiciones, así que volvió a las épocas de estudio durante tres años. Su área particular de estudio fue sobre el personaje de Zhang Sanfeng (張三丰), a quien se le atribuye el origen de las artes marciales internas. Para la investigación del mismo recopiló información procedente de todas partes de China y estudió todos sus tratados y obras referenciales, escribiendo para su tesis una disertación que constaba de 10.000 caracteres.

Después de sus estudios de postgrado en Beijing volvió a las montañas de Wudang donde trabajó en la Asociación Taoísta de Wudang, editando y publicando libros como el clásico del "Tao Te King" o "Daodejing" (道德經), la "Esencia de la práctica taoísta de Wudang" (武当道教修炼精华), la "Ley Zhong Lu Ling Bao Bi" (灵宝毕法) y el "Libro de Inducción Tai Shang" (太上感应篇). Desde entonces ha sido invitado a varios institutos y universidades de China para expandir sus enseñanzas. En el año 2013 abrió finalmente su propia academia en la montaña, a la que llamó la Daoist Wuji Gongfu Academy (武当道家无极功夫馆) y para la cual centra desde entonces todos sus esfuerzos.

La metodología de las enseñanzas del maestro Chen es la de enseñar primero a mantener un cuerpo saludable, fortaleciendo la estructura anatómica, los huesos, músculos y tendones, pues con ello se pueden desbloquear muchos de los problemas de salud más comunes e incluso ayudar a evitarlos. El desarrollo posterior de la práctica en su método pasa por aprender a cultivar la energía interna, el espíritu y la esencia, aparte de enseñar al cuerpo a cómo defenderse con las técnicas de las artes marciales internas. En sus enseñanzas incluye también frecuentemente clases teóricas sobre fundamentos de la práctica interna o sobre las escrituras y los principios de los tratados de Zhang Sanfeng.

Las enseñanzas de Zhang Sanfeng incluyeron una multitud de disciplinas, pues por una parte desarrolló un importante enfoque cultural, ya que sus obras se centraron en buena parte en el estudio de la moralidad y los métodos para mantener un estilo de vida saludable. El maestro Chen cuenta que entendió que la contribución de Zhang Sanfeng fue mucho más que la de

***Su área particular de estudio fue sobre el personaje de Zhang Sanfeng, a quien se le atribuye el origen de las artes marciales internas. Para la investigación del mismo recopiló información procedente de todas partes de China y estudió todos sus tratados y obras referenciales...***

expandir las artes marciales internas, pues éste basó sus enseñanzas en el clásico del Yijing o "I Ching" (易经) y la relación aplicada entre Wuji (無極), Taiji (太極) y el Yin-Yang (陰陽). Desarrolló el estudio de las artes marciales implementando las teorías del Yijing y las características de ejecución y planteamiento acorde a los principios taoístas de cultivo interno. A partir de estas artes desarrolladas por Zhang Sanfeng fueron evolucionando una gran variedad de estilos internos que se expandieron por la montaña de Wudang y posteriormente por el resto de China, siendo el resultado de ello una variedad de estilos que a día de hoy son ya mundialmente reconocidos, como el Taijiquan (太極拳) entre otros. Zhang Sanfeng fue también un erudito de la Medicina China, con amplios conocimientos sobre herboristería, dietética, acupuntura, masajes y técnicas de bioenergética. Todos estos conocimientos le llevaron al estudio de la "Ley Natural", entendiendo que el proceso natural de la evolución del practicante de todas estas disciplinas conlleva al crecimiento personal y al desarrollo de la sabiduría y la expansión de la consciencia, la fusión con el Dao.

Según cuenta el maestro Chen, hay tres niveles de desarrollo al que los practicantes comunes de estas artes suelen llegar, y estos niveles vienen marcados por los objetivos que se plantean. El primer nivel es el que



***A partir de estas artes desarrolladas por Zhang Sanfeng fueron evolucionando una gran variedad de estilos internos que se expandieron por la montaña de Wudang y posteriormente por el resto de China...***

ocupa la mayoría de los practicantes, en el que el objetivo no va más allá del de encontrar un sistema que se adecue a su búsqueda para mejorar ligeramente el estado de salud y de ánimo. El segundo nivel es para la gente que quiere ir un poco más allá en la búsqueda de lo que las artes marciales internas pueden ofrecer, aprendiendo los misterios de la circulación energética, de cómo sucede, de dónde procede, cómo se trabaja y cómo se puede gestionar. El tercer nivel es el más difícil en el que un practicante se puede centrar, puesto que implica una firme dedicación, disciplina y diligencia con uno mismo, y son muy pocos los que verdaderamente están dispuestos a ello. En este nivel el foco del estudio ya no es sólo sobre los movimientos externos o internos que se pueden desarrollar con el cuerpo, sino sobre percibir y entender el funcionamiento de nuestro espíritu, de la mente y de los verdaderos objetivos del cultivo interno.

La didáctica del maestro Chen lleva a los practicantes a enfrentarse al planteamiento de los verdaderos objetivos por los cuales se han acercado a estas artes internas, y su metodología para ello es llevarles directamente a descubrir el estado de Wuji. El concepto de Wuji explica la recreación cosmológica y energética que aparece durante la práctica del Taiji, es el estado de vacuidad en el que la polaridad Yin-Yang todavía no se ha establecido, con lo que no se expresa movimiento externo, es a partir de Wuji que se gene-





rará el Taiji, pues el Taiji es la expresión práctica que procede del Wuji.

Bajo esa idea primordial basa el maestro Chen su método de enseñanza, empezando siempre cada una de sus cuatro clases diarias partiendo desde una prolongada práctica estática de Wuji Zhuang (無極桩), más conocida como Zhang Zhuang (站桩), para luego desarrollar la práctica del Taijiquan o de cualquier otro sistema interno. Dice el maestro Chen que el objetivo de la práctica estática es en primer lugar el de percibir la raíz, encontrar la calma y reconocer y usar el Qi, pudiendo así centrarse en el centro energético del cuerpo, el Dantian (丹田). Cuando se puede mantener la conciencia del cuerpo físico y se logra que el sistema energético y los meridianos se activen, el Qi se potencia enormemente, penetrando y nutriendo cada parte del tejido celular, y es así como poco a poco se puede gradualmente acceder a la energía original o Yuan Qi (元气). Mediante este tipo de práctica el estudiante se enfrenta a una quietud absoluta en el exterior y un dinámico movimiento energético en el interior, teniendo que gestionar la respiración para obtener un estado de relajación física y mental que producirá a su vez una re-

gulación fisiológica del organismo, obteniendo además con ello un gran nivel de resistencia al enfrentarse a las propias limitaciones tanto a nivel físico, como mental y emocional.

El maestro Chen es muy preciso y detallista en su método, centrándose en darle sentido a cada expresión, cada movimiento físico y energético, cada aplicación y cada objetivo de las prácticas internas, todo ello combinado con claras explicaciones para entender el propósito de cada uno de los ejercicios, ayudando a percibir cada detalle de lo que explica. El maestro cuenta que el verdadero objetivo en su enseñanza es el de llegar a poder conseguir que el practicante pueda ampliar su sabiduría, ayudándole a ser más fuerte internamente para enfrentar las diversas dificultades que se presenten en la vida, haciéndole más sabio para mejorar, pensar más claramente y tomar mejores decisiones.

El maestro Chen es sin duda una persona muy particular, pero lo más admirable de su docencia es su personalidad, y es que no importa el momento del día o el tema en el que se centre su enseñanza, nunca desaparece de él esa amable y amistosa sonrisa que le caracteriza. Chen Lisheng es sin lugar a dudas uno de los maestros más especiales y característicos de la montaña de Wudang.

**Mediante este tipo de práctica el estudiante se enfrenta a una quietud absoluta en el exterior y un dinámico movimiento energético en el interior...**



## 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](http://www.haidonggumdocat.org)

[hdgumdocat@gmail.com](mailto:hdgumdocat@gmail.com)







Maestro Kai Kuniyuki  
Presión con el tanbō

# Shintaikan Tanbōjutsu

## 心体館短棒術

Por Pau-Ramon  
shintaikandojo@gmail.com

El **tanbōjutsu** es una disciplina rica en técnicas y amplia en matices...

**S**i se sigue el camino tradicional, dicho de otra manera, cuando nos integramos en una tradición, oral y escrita, nos beneficiamos de la experiencia de otros practicantes que nos han precedido y han filtrado los errores, de esta forma no se pierde el tiempo practicando los errores que otros ya han eliminado.

El tanbōjutsu es una disciplina singular japonesa, con origen limitado a unas pocas escuelas, con lo que sin la conexión real con éstas, tan solo se practica la

estructura externa de las técnicas, sin profundizar en los detalles invisibles a los ojos de los profanos y sólo se consigue adquirir técnicas con muchas carencias.

El tanbōjutsu está asociado en los koryū con la disciplina toritejutsu. Uno de los sistemas que forma parte del conglomerado de sistemas que modernamente se denomina jūjutsu. El toritejutsu se creó para agrupar las técnicas que los antiguos samurai dedicados al orden público utilizaban para capturar, controlar, arrestar, detener o conducir a las personas que alteraban la



seguridad ciudadana. Esta disciplina tanto se desarrollaba con armas o sin ellas, como pasaba de forma similar en cualquier sistema de jūjutsu. Entre las armas que utilizaban una línea técnica de las escuelas de toritejutsu fue el tanbō.

**La efectividad del tanbō es muy alta para parar ataques de los adversarios con un contraataque rápido, dirigido a los jintai kyūsho del oponente, utilizando una técnica de atemi waza...**

Con esta arma funcional, ergonómica, de gran utilidad y cómoda en su utilización; se realizan con gran efectividad y contundencia técnicas de gyakute, kyushozeme y atemi. La efectividad del tanbō, siguiendo un sistema correcto, es muy alta para parar ataques de los adversarios con un contraataque rápido, dirigido a los jintai kyūsho del oponente, utilizando una técnica de atemi waza, principalmente con las técnicas del grupo tsukiwaza. Este movimiento técnico nos facilita la realización de otras técnicas de diferente naturaleza, como gyakute (kansetsu waza), técnicas dirigidas contra las diferentes articulaciones del cuerpo de una persona: muñecas, dedos, codos, hombros, rodillas, tobillos, etc., o presiones a diferentes puntos nerviosos o zonas en las cuales el sistema circulatorio sanguíneo está sin protección, con el objetivo de causar dolorosas molestias o controles de más intensidad para provocar que el oponente se vea obligado a interrumpir sus intenciones agresivas. Parecidas presiones, cambiando la zona de ataque, pueden provocar asfixia a causa de la obstaculización del aire al árbol respiratorio, por oclusión violenta de la tráquea, o la reducción del riego sanguíneo al cerebro por la presión sobre la arteria carótida.

El tanbō ha sido durante muchos años un arma con



Entrega del diploma de Yoshin Tenshin ryū tanbōjutsu por parte del Maestro Kai al maestro Pau-Ramon.

un catálogo técnico muy reservado, o incluso en algunos casos se pueden encontrar referencias de las técnicas secretas del tanbō (tanbō higi 秘技). Dicho de otra manera, aquellos que tenían la transmisión directa del auténtico tanbōjutsu lo calificaban como un arte de combate secreto y sólo se mostraba y enseñaba a personas muy determinadas de la escuela tradicional.

Las técnicas de tanbōjutsu, por su alta efectividad, fueron consideradas como mongai fushutsu 門外不出, que significa que no se podía enseñar, no tan solo fuera de la escuela sino incluso fuera del grupo reducido que adquirirían las técnicas de esta arma. Estas técnicas se las consideraba como un tesoro técnico de la escuela, y como todos los tesoros se cuidaba, se ale-

jaba de las personas externas y se tenía a buen recaudo. Durante muchos años estas técnicas se han mantenido ocultas hasta que algunas personas hemos tenido el honor y el privilegio de poder acceder a estos conocimientos. Enseñanzas que no son tan solo la superficialidad de las técnicas, todo aquello externo que se puede ver con la mirada, sino también la parte no





Celebración del 30 aniversario de la introducción del Tanbōjutsu en Europa y Ier Congreso internacional de Tanbōjutsu. COMISIÓN TÉCNICA DE TANBŌJUTSU formada por (de izquierda a derecha): Pedro Hidalgo, Pere Soler, Pau-Ramon, Miguel A. Ibáñez, Ariadna Planellas y Víctor Guardiola.

visible, los detalles que aportan la efectividad definitiva a este arte de combate.

Todos estos conocimientos se han tenido que clasificar y distribuir por niveles. Tras más de treinta años de transmisión del tanbōjutsu en occidente hemos entendido, la comisión técnica de la escuela Shintaikan, que no todos los practicantes que se acercan al tanbōjutsu buscan el mismo contenido técnico y tampoco tienen los mismos objetivos, por estas razones la escuela Shintaikan ofrece diferentes programas.

**SHINTAIKAN TANBŌJUTSU.** Programa para los interesados en el tanbōjutsu integrados a la escuela Shintaikan en cualquiera de sus delegaciones. El objetivo

de este programa es la iniciación, tecnificación y perfeccionamiento en la disciplina del tanbōjutsu. Los grados y niveles de este programa están conformados por 6 kyū y 5 niveles o dan. Los kyū son de iniciación al tanbōjutsu desde los conceptos más básicos. Los dan están orientados para tecnificar y perfeccionar al alumno tanto en la vertiente de practicante como en la de instructor y profesor, tras complementarlo con cursos de adaptación pedagógica de la escuela Shintaikan. Los programas para yudansha están estructurados de la siguiente forma:

- 1- Kihon. Tehodoki, taisabaki, kuzushi, kumitachi, ate waza, uke waza, etc.
- 2- Conceptos generales técnicos. Kansetsu waza, nage

waza, shime waza, hikitate oyobi waza, kyūsho zeme, etc.

- 3- Bunkai personal. Trabajo de aplicación personal, desarrollo del tanbōjutsu a cada practicante.
- 4- Randori. Ejercicio sin codificación previa, en el cual está compuesto de una variedad de formas de práctica, de intensidad y de dificultad con la cual se

lleva a término. Varía en función de la intención y el nivel de experiencia del practicante.

- 5- Historia y teoría del tanbōjutsu en particular y del Budo en general. Conceptos teóricos que aportan información histórica, técnica y filosófica que ayudan a mejorar y perfeccionar la práctica del tanbōjutsu.



Katate shime



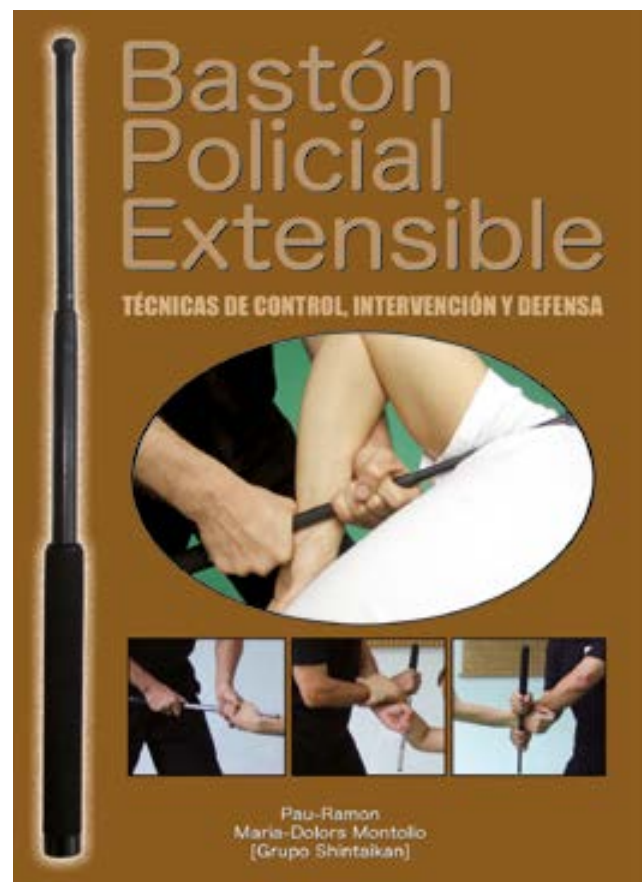
**SHINTAIKAN TANBŌ GOSHIN JUTSU.** Técnicas de defensa personal con un palo corto y su adaptación a utensilios cotidianos asimilables al tanbō. 7 niveles. Abierto a todos los niveles y estilos.

**TANBŌ TRADICIONAL.** Técnicas de Yoshin Tenshin ryū tanbōjutsu. Niveles tradicionales. Programa restringido a miembros de la escuela (Uchi deshi y Jiki deshi). Requisito haber obtenido el sandan de Shintaikan Tanbōjutsu y el permiso expreso del Kanchō sensei o su representante.

**KEIBŌ Y TOKUSHUKEIBŌ.** Técnicas de bastón policial y bastón policial extensible. Programa restringido a profesionales de la función policial acreditados. 4 niveles.



Técnica de luxación con el tanbō. Maestro Kai Kuniyuki y maestro Pau-Ramon.



"Bastón Policial Extensible. Técnicas de control, intervención y defensa" Porel maestro Pau-Ramon (Ed. Alas).

En la Escuela Shintaikan hemos querido garantizar la tradición de esta disciplina ligándola a las necesidades occidentales, la defensa personal y la intervención policial, sin perder la raíz japonesa de la misma y su ca-

rácter marcial. Por ello las vertientes que ofrece nuestra Escuela están refrendadas por su origen japonés y por la experiencia de más de treinta años difundiendo esta disciplina en nuestro país. Esto último nos ha llevado a esta reorganización que demuestra lo vivo que esta el tanbōjutsu y el largo futuro que tiene por delante de la mano de sus instructores y profesores.

Para concluir, está en el espíritu de la Escuela velar por la correcta transmisión del aspecto marcial y cultural de nuestra disciplina sin olvidar las necesidades del día a día de sus practicantes. Invitamos a todos aquellos interesados, tanto practicantes como profesores, en conocer el tanbojutsu correcto y efectivo a que acudan a los próximos cursos de Shintaikan tanbōjutsu donde tendrán la oportunidad de conocer nuestro proyecto de instrucción, tecnificación y perfeccionamiento de esta arma tan interesante.

## Bibliografía

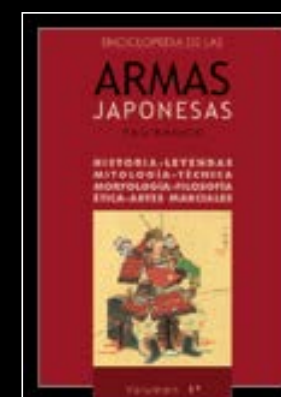
### ENCICLOPEDIA DE LAS ARMAS JAPONESAS

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

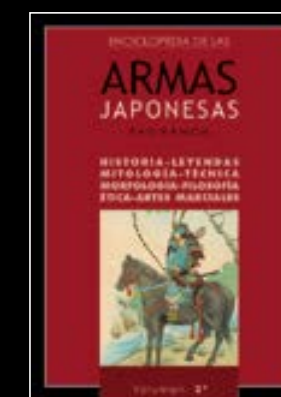
Por Pau-Ramon Planellas

Esta enciclopedia es la obra más extensa en lengua castellana en cuanto a las armas japonesas se refiere, tratando esta temática con la máxima profundidad, como nunca se había hecho en occidente. En esta enciclopedia, editada en tres volúmenes, puede encontrarse gran cantidad de información sobre todo lo relacionado con las armas orientales: artes marciales, historia, leyendas, mitología, técnicas, morfología, filosofía, ética, esoterismo, suici-

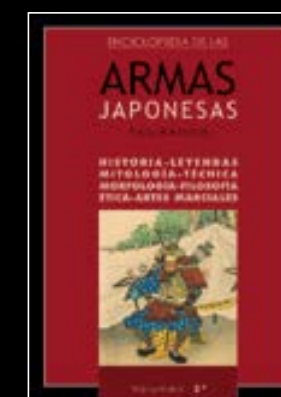
dio ritual, armaduras, puntos vulnerables y un largo etcétera. Historia del Japón. Origen y evolución de la sociedad japonesa. Nihon Token: los sables japoneses. La técnica del sable. Los sables de entreno, Bokken y Shinai. Tameshigiri y otros tipos de sable (Nodachi, Hachiwari, Mamori gatana). Las lanzas: Hoko y Yari. Otras armas largas: Sasumata, Kumade, Mojiri, Tsukubo y Sode garami. El Naginata: los sables largos.



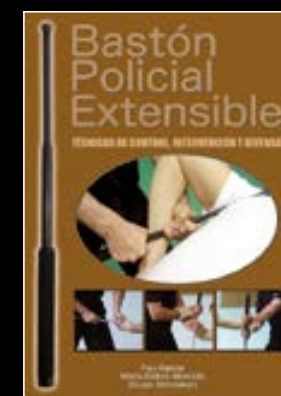
**VOLUMEN 1º**  
200 páginas | pvp 22€



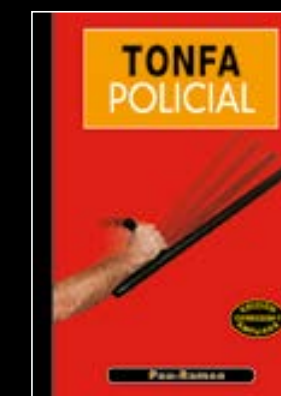
**VOLUMEN 2º**  
256 páginas | pvp 25€



**VOLUMEN 3º**  
256 páginas | pvp 25€



**BASTÓN POLICIAL EXTENSIBLE**  
Técnicas de control, intervención y defensa  
148 páginas | pvp 22€



**TONFA POLICIAL**  
Segunda edición, corregida y ampliada  
176 páginas | pvp 11,50€



**JINTAI KYUSHO (2ª edición)**  
Los puntos vulnerables del cuerpo humano  
196 páginas | pvp 18€





# WAMAI

## UNIVERSIDAD ONLINE

Cursos Wamai de artes marciales y fitness

**CONSULTA PRECIO**



PERSONAL TRAINER

Personal Trainer de Artes Marciales y Fitness

**CONSULTA PRECIO**



Primeros auxilios en Artes Marciales y Fitness

**CONSULTA PRECIO**



Nutrición deportiva en Artes Marciales y fitness

**CONSULTA PRECIO**



Árbitro Nacional de Campeonatos OPEN

**CONSULTA PRECIO**



Árbitro Cronometrador de Campeonatos OPEN

**CONSULTA PRECIO**



Suplementación Deportiva en Artes Marciales y Fitness

<http://campus.wamai.net>

La universidad de formación online especializada en artes marciales

**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

[www.wamai.net](http://www.wamai.net)

# OPEN DEL MEDITERRANEO

Por el departamento de prensa de WAMAI  
[www.wamai.net](http://www.wamai.net)

Los Campeonatos OPEN de WAMAI, como MEDITERRANEAN OPEN, son campeonatos totalmente abiertos a todos los Clubes, Escuelas, Dojos y Artistas Marciales individuales y por equipos, que deseen experimentar y probar el espíritu de las mejores competiciones OPEN de artes marciales de nuestro país, como los que realiza nuestra asociación desde el año 1985.

WAMAI ofrece toda su colaboración y experiencia, para el desarrollo y fomento de todas las Artes Marciales, sin exclusión de ninguna y sin discriminación de cualquier deportista, por motivos de sexo, raza, religión o afiliación política.

Los competidores, promotores, directores, patrocinadores, anunciantes, voluntarios y/o anfitriones de los eventos WAMAI, por favor, pónganse en contacto con WAMAI.



**24 FEBRERO 18**

**OPEN DEL MEDITERRANEO**

EVENTO 1 - 09.00 H. NO-CONTACT Y FORMAS INFANTILES Y JUVENILES

EVENTO 2 - 16.00 H. SEMI CONTACT, LIGHT CONTACT, FULL CONTACT Y KICK BOXING ADULTOS

LUGAR: PABELLÓN DE LA SAFA, Rambla Pompeu Fabra 126-130 (Gava)

ENTRADAS: 10€ infantiles - incluye evento 1, 10€ adultos - incluye evento 2

CURSO DE ARBITRAJE Y EXAMENES DE DANES TODOS LOS ESTILOS @ Mugendo Gracia

FEB  
17  
Sab  
2018

Convocatoria extraordinaria para realización del curso de arbitraje teoría y prácticas.  
Horario: \*Evento 1 de 10:00 a 14:00 Horas  
Examen de Grados y Danes de Cinturón negro todos los estilos  
Horario: \*Evento 2 de 14:00 a 17:00 Horas

OPEN CANARIAS @ Pabellón Ana Bautista de Santa Cruz Tenerife

ABR  
21  
Sab  
2018

Campeonato No-Contact, Semi-contact juvenil y adulto, Formas tradicionales y musicales, Light-Contact, combate por equipos.  
Horario: Formas y No Contact Infantiles y Juniors - 9:30 hs.  
Formas, Semi contact, y Light Contact Adultos - 13:00 hs.  
Más información: [www.wamaicanarias.com](http://www.wamaicanarias.com)



# Sanda

散打

## Retrospectiva de un Sistema efectivo y directo

Por **Patricio Collado**  
*Profesor de Sanda, Escuela Superior Wudao*

Con la colaboración de **Juan C. Serrato**  
*Maestro Internacional de Wushu*

Fotografías: **Torres&Ortiz**

**E**l combate libre o Sanda (散打) es la reestructuración, refinamiento y puesta en práctica de las técnicas de ataque y defensa más válidas y efectivas del Wushu. Se le considera un acontecimiento deportivo moderno de lucha a mano vacía entre dos competidores que cuenta con sus propias peculiaridades.

### 1. CONCEPTOS GENERALES

El Sanda, también denominado Sanshou o mano libre (散手), nació como una recopilación de técnicas de muy diversos estilos de artes marciales tradicionales y típicos de China antigua, resumidas principalmente en técnicas de puño, pierna, agarre y proyección. Esta nueva estructuración crea un sistema de combate moderno muy distinto al combate tradicional. Con el amplio desarrollo técnico y organizativo de este deporte en los últimos, junto con el empuje de los eventos emitidos semanalmente en televisión en su forma profesional con el uso de ring y escasas protecciones, el Sanda es cada día mejor acogido tanto en China como

en el extranjero, pues ayuda a mejorar la constitución física, forjar el carácter y una aptitud noble, y cultivar el espíritu de tenacidad y competitividad.

Hace más de mil años se transmitió de China, Korea, Japón, EE.UU., etc., las bases del combate a mano vacía, que derivó en lo que hoy conocemos como Karate, y hasta la fecha muchos aficionados extranjeros no sólo ejercitan con gusto las técnicas del Wushu chino, sino y también las habilidades del Sanda. Los practicantes de diversos países, mediante las competiciones, promueven el intercambio de las técnicas, mejoran su comprensión y aumentan el contacto cultural internacional, dando a conocer este deporte chino en el mundo.

El Sanda moderno se realiza en el sitio, tiempo y condiciones estipulados, cuyos principios básicos consisten en las posturas, desplazamientos de pasos y técnicas de ataque, defensa y proyección. Los combates se llevan adelante sobre una plataforma de 8 por 8 metros de superficie y 60 cm. de altura cubierta de cojines blandos, llamada leitai (擂台), literalmente "plataforma de pelea".



El competidor debe ir ataviado con casco, peto, coquilla, espinilleras, empeines, protector bucal y guantes unificados de 8 o 10 onzas, y se ejercita descalzo (es la única disciplina china que se practica sin calzado). Se puede golpear cualquier zona del cuerpo, excluyendo los testículos, cuello, nuca y parte posterior de la cabeza. Según el sistema de competición, los participantes deben ganar 2 de tres asaltos posibles, de dos minutos de duración cada uno. Si durante el tiempo de combate real, uno de los contendientes es derribado y no puede levantarse antes de los 10 segundos, el oponente será proclamado vencedor. Otra forma de alcanzar la victoria antes del tiempo reglamentario es hacer caer dos veces consecutivas de la plataforma al rival. Las técnicas permitidas incluyen patadas, puñetazos y agarres y proyecciones, para defenderse con puños, piernas y lucha.

## 2. ORIGEN

Durante más de un siglo, desde la Guerra del Opio hasta la fundación de la Nueva China, el Wushu moderno ha evolucionado sin cesar. Después del mencionado conflicto se introdujeron una gran cantidad de armas de fuego en el país, terminando así con la era de las armas blancas y el Wushu se liberó de las actividades militares y se convirtió en un método para la salud y la autodefensa. Junto con los cambios de épocas, el Wushu pasó a ser parte orgánica del deporte moderno. Los torneos en esta materia en los tiempos de la República de China (1912-1949) originaron la "Prueba Nacional de Artes Marciales", organizada por la Casa Nacional del Wushu del gobierno en 1938. Sus únicas tres pruebas, llevadas a cabo bajo ciertas reglas, iniciaron los campeonatos de Sanda, a pesar de su inmadurez, debido a la falta de clasificación de pesos y la restricción del tiempo. De todos modos, se trataba de un gran progreso por la entrada del Sanda al campo competitivo.

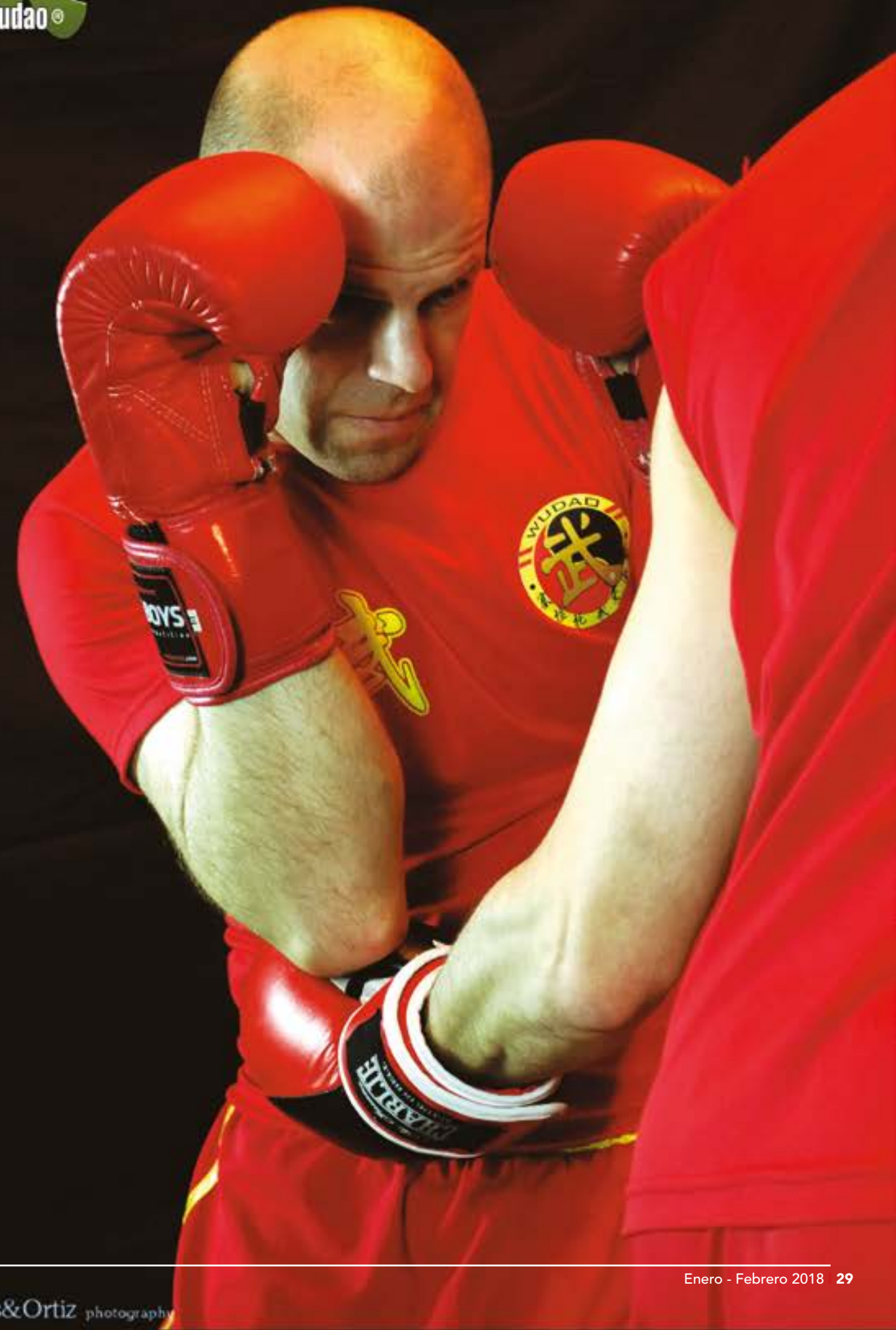
## 3. DESARROLLO

El Sanda moderno logró avanzar totalmente después de la fundación de la República Popular China, en 1949,

y sobre todo a partir de 1978 cuando se establece un grupo de investigación para llevar adelante el proyecto de desarrollo del Sanda/Sanshou, a través del estudio y recopilación de información. En 1979, en marzo, cuando el arte marcial comenzó a desarrollarse vigorosamente y apareció una "fiebre del Wushu" en todo el país, la entonces Comisión Estatal de Deportes, a fin de hacer demostrar las técnicas de pelea de ataque y defensa en las competiciones y heredar y continuar este patrimonio cultural tradicional antiguo, efectuó experimentos con el Sanda en la Comisión Provincial de Deportes de Zhejiang y los Institutos de Educación Física de Beijing y Wuhan, entidades que participaron en mayo del mismo año en la reunión nacional de intercambio de experiencias de emulación del Wushu, que tuvo lugar en Nanjing, Guangxi, ofreciendo la primera exhibición en los 4° Juegos Nacionales.

*"Durante más de un siglo, desde la Guerra del Opio hasta la fundación de la Nueva China, el Wushu moderno ha evolucionado sin cesar..."*

En 1982 se elaboró el borrador de las "Reglas Nacionales de Competición de Sanda del Wushu" y se celebró el torneo por invitación concerniente en Beijing, en el que ya se establecieron nueve divisiones de peso. En 1988 la plataforma leitai se introduce en el reglamento. Y un año más tarde, en 1989, este deporte se incluyó formalmente en los campeonatos nacionales de artes marciales El 1er Desafío Nacional de Wushu Sanshou se realiza en la ciudad de Yichun, Jiangxi; es el primer campeonato oficial de sanshou. La década comienza fulgurante par el Sanda: en 1990 se publica el reglamento de competición de Wushu Sanshou. La Administración de Deportes de China publica los grados y técnicas estándar para los competidores, estableciendo 4 grados: Héroe Marcial (wuyin),





Guerrero de 1er nivel, Guerrero de 2º nivel y Guerrero de 3er nivel; y en octubre el Wushu ya es un deporte oficial en los 11º Juegos Asiáticos. Al año siguiente, de nuevo en octubre, El 1er Campeonato Mundial de Wushu (1st WWC) se lleva a cabo en Beijing. El Sanshou fue deporte de exhibición y aceptado para las siguientes ediciones.

En 1992 los 4º Juegos Deportivos Nacionales Universitarios se celebran en Wuhan; el Wushu es deporte oficial. Y en noviembre, el 3er Campeonato Asiático de Wushu se realiza en Corea en el cual el Sanshou fue modalidad de exhibición. En mayo del año siguiente los Primeros Juegos Atléticos de Asia Oriental se realizan en Shanghái y el Wushu ya es deporte oficial. En el mes de agosto de ese mismo año se celebra en Chengdu los 7º Juegos Atléticos Nacionales. La competición de Wushu incluye taolu (masculino y femenino) y sanshou (masculino). Tres meses más tarde, en noviembre, El 2º Campeonato Mundial de Wushu (2nd WWC) se celebra en Kuala Lumpur, Malasia, y el Sanshou ya es una modalidad oficial.

En 1994 se celebra en Guangzhou el Campeonato de Sanshou-Leitai de Wushu Chino. El primer Campeón Marcial es Chen Cao. Cuatro años después, en las navidades de 1998, los 13º Juegos Asiáticos se celebran en Bangkok y el Wushu es incluido en el programa como deporte oficial; el equipo chino de Sanshou ganó a la Selección Europea por 9 a 0 y a los representantes estadounidenses por 8 a 1, y obtuvo 5 medallas de oro. En Junio de 1999, en el Campeonato Nacional de Wushu, las protecciones para sanshou son estandarizadas. Nuevas reglas establecieron que los competidores se quitasen todo el equipo de protección, excepto los empeines y guantes, lo que incrementó considerablemente la espectacularidad, hizo más reñida la competición y echó los cimientos para el acceso del Sanda al mercado.

En los años recientes, bajo la orientación de las nuevas normativas, los campeonatos domésticos e internacionales, tales como Sanda Wang (Rey del Sanda) de China y los torneos contra boxeadores profesionales de Estados Unidos y Tailandia, instauran un desarrollo virtuoso y marcan el camino correcto a seguir

para los siguientes años. En Marzo del 2000 el Sanda Wang se establece en Beijing y se celebra la primera competición de esta modalidad del Wushu de China, en la ciudad de Changsha, Hunan, lo que representó un hito histórico para este arte marcial, que adoptó desde entonces la faceta de competición profesional. Después de un año de torneos, el Sanda Wang fue reconocido y positivamente aceptado por el círculo deportivo, sobre todo por los equipos profesionales de Sanshou. Los entrenadores y atletas participaron con gran entusiasmo en los encuentros competitivos.

El 27 de marzo de 2001 se inauguró la competición de Sanda Wang en el Pabellón de Sanda de la Asociación China de Artes Marciales, en el Centro Deportivo Olímpico, certamen que las cadenas televisivas del país y del extranjero transmitieron en directo. A partir del 15 de febrero, más de 180 medios, entre ellos, el Diario del Pueblo, los periódicos de la Juventud y de Deporte de China, la Televisión de Beijing, la Televisión por Cable de Beijing y la Radio Popular Central ofrecieron informaciones actualizadas sobre los preparativos del evento, llamando ampliamente la atención de diversos sectores sociales. Además, la luz, el sonido y la decoración del escenario fueron más espléndidos que en el 2000, con mayor atracción y recreación, encarnando una combinación perfecta de deporte atlético, cultura de moda y arte cinematográfico y televisivo.

Los organizadores invitaron a peleadores extranjeros a tomar parte en la competición, lo que aumentó el reconocimiento a nivel internacional del Sanda Wang.

En el verano del 2002, se celebra en Shanghái la 1ª Copa Mundial de Sanshou. Al mes siguiente, el match profesional "Sanshou versus Muay Thai" se realiza en Bangkok: China gana 3 a 2. En Noviembre de 2003 los 7º Campeonatos Mundiales de Wushu (7th WWC) se celebran en Macao y la categoría de sanshou femenino es introducida de forma oficial. Justo en No-



Torres&Ortiz photography





**ESCUELA SUPERIOR SERRATO**

Centro nacional de enseñanzas alternativas y Ocio

[www.wushuserrato.com](http://www.wushuserrato.com)  
[www.wudao.es](http://www.wudao.es)  
[secretaria@wudao.es](mailto:secretaria@wudao.es)

C/ Almansa, 47  
28039 Madrid  
T. 915 342 029

viembre del año siguiente, en 2004, la 2ª Copa Mundial de Sanshou se celebra en Guangzhou, China, y la categoría femenina es incluida oficialmente. Los 8º Campeonatos Mundiales de Wushu (8th WWC) tuvieron lugar en Hanoi, Vietnam, en el 2005, los 9º en Beijing en 2007, los 10º en el 2009 en la ciudad Canadiense de Toronto, y los 11º, los últimos hasta la fecha, en Ankara (Turquía). Retomando el hilo anterior, durante el mes de Septiembre de 2006 se celebra la 3ª Copa Mundial de Sanshou en Xian. En 2008 la 4ª en Harbin, y en 2010 se celebró la 5ª Copa Mundial de Sanda en Chongqing, usando de nuevo el término Sanda. La 6ª en 2012 también en China, en Wuyishan. En el 2014, en Jakarta, Indonesia, se celebró la 7ª. Y la 8ª en 2016, la última hasta la fecha, se disputó en Xi'an, China, en donde se cambió el color negro oficial de los uniformes por el azul.

Tras 20 años de esfuerzos, el nivel, constitución y capacidad de resistencia de los sanderos chinos se han elevado en gran medida y ha surgido un grupo de destacados atletas; al mismo tiempo se han formado entrenadores y árbitros cualificados, lo que simboliza la madurez del contingente integral de este deporte de contacto.

**4. SITUACIÓN ACTUAL**

En aras de que más aficionados extranjeros conozcan mejor el Sanda, la Federación Internacional de Wushu y la Asociación China de Artes Marciales han elaborado numerosos textos de enseñanza y organizado cursos de entrenamiento y arbitraje internacional y, al mismo tiempo, han enviado gran cantidad de expertos y entrenadores a diversos países, para promover este deporte y ayudar a crear y adiestrar los equipos nacionales de otras naciones. A través de estas contribuciones y las competiciones mundiales, el nivel técnico de esta modalidad se ha elevado ostensiblemente en muchas naciones. Como existen problemas de comprensión y entendimiento del vocablo Sanshou, desde el "IWUF International Wushu Judges Examination Course" celebrado en agosto de 2010 en la ciudad de Beijing, la Asociación China de Artes Marciales y el Centro de Administración del Wushu resolvió volver a utilizar la denominación Sanda en lugar de Sanshou, con el objetivo de realzar el carácter artístico y especializado del combate. Ahora este deporte moderno ha obtenido consi-

derables progresos, tanto en la redacción y modificación de los reglamentos de los torneos, como en el establecimiento del sistema y programa para el entrenamiento y enseñanza.

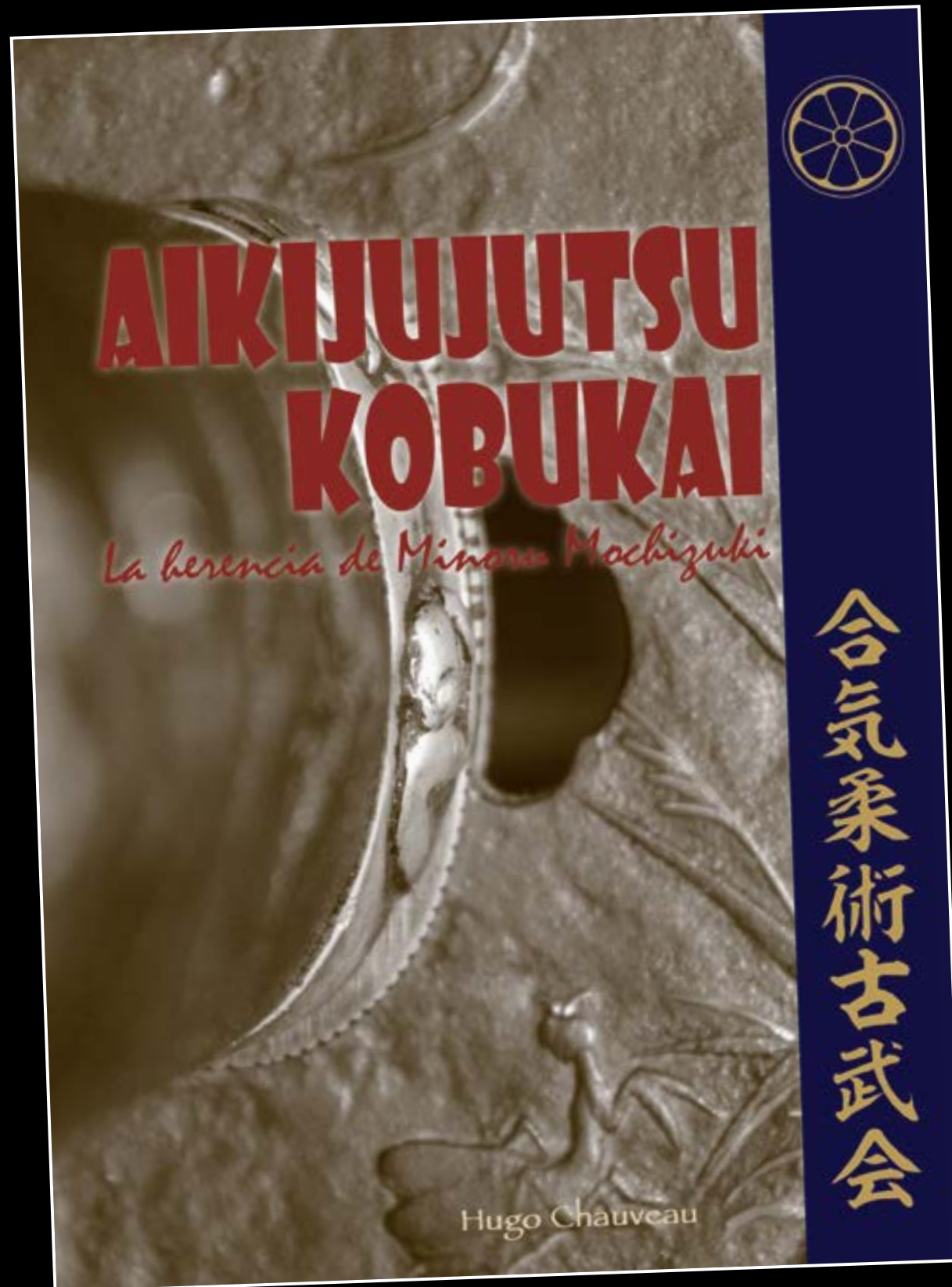
Después de 20 años de experimentación, el Sanda ha logrado subir al gran escenario del deporte mundial y está en consonancia gradual con las normas aplicadas en el plano internacional, guiado por el espíritu olímpico del "más rápido, más alto y más fuerte". Después del tremendo éxito logrado por los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, puede afirmarse que no está lejos el día en que el Sanda, deporte tradicional y antiguo de China, podrá hacer su demostración en estas citas.

En la Escuela Superior Wudao se vienen realizando esta actividad de prácticas desde 1997 y más tarde en la formación especializada de Monitores de Sanda, para lo cual hemos ido investigando en China y Europa, formando a nuestros profesores y deportistas en diferentes aspectos para conseguir diferentes objetivos como:

1. Dar al alumno una formación de calidad que garantice una competencia técnica y profesional en la práctica y enseñanza del SANDA de China adaptado a los sistemas Occidentales.
2. Profundizar en el "Sanda Wang" y sus métodos como técnica, así como en el aspecto marcial, cuyo conocimiento es imprescindible para la comprensión del Arte Marcial.
3. Dotar al alumno de los conocimientos y práctica necesaria para que pueda desarrollar su labor de profesor con todas las garantías para el alumnado en el futuro.
4. Dar a los alumnos una identidad y madurez profesional motivadora de futuros aprendizajes y adaptaciones al cambio de las cualificaciones.
5. Establecer vínculos entre el alumnado que sirvan de nexo de unión para favorecer el intercambio de experiencias y la investigación conjunta.

Desde estas líneas animamos a los practicantes del Wushu y artes marciales en general de toda España a profundizar en este gran reto que es el SANDA, una disciplina que no les defraudará.





## 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 6ºdan Aikijujutsu y 6ºdan 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.*





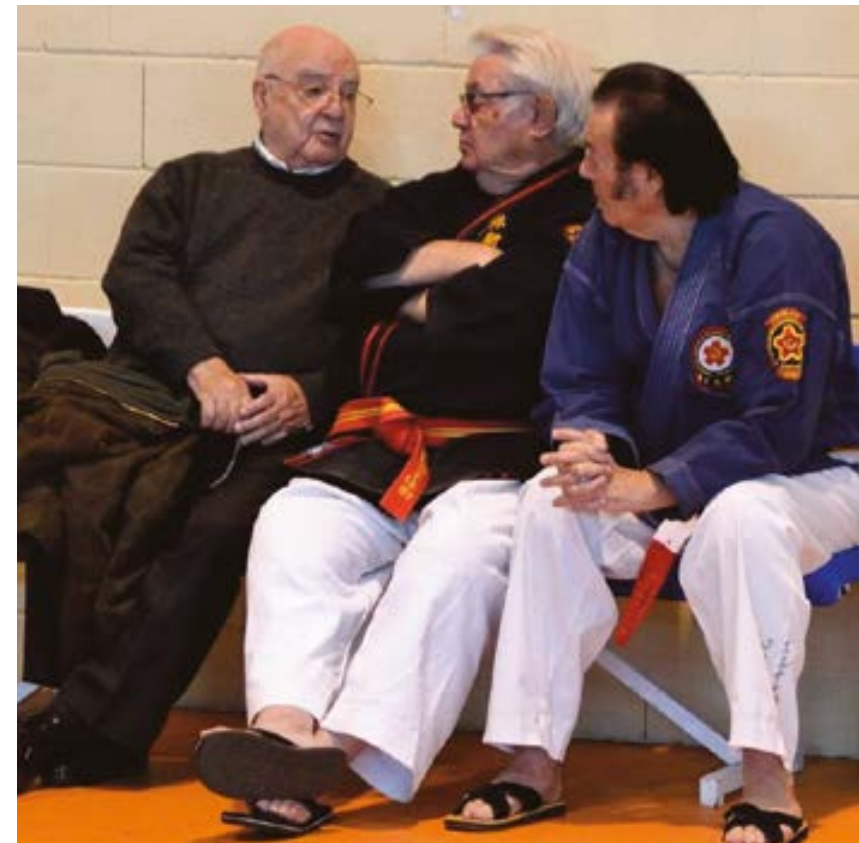
Semana Santa de 1977. Madrid. Gimnasio Chamberí...

Un grupo de cinturones negros de varias artes marciales entran en el tatami...

Allí se encuentran con dos franceses, los hermanos ROLAND y GEORGES HERNAEZ.

El profesor de karate del Gim. Chamberí, CARLOS VIDAL, les ha invitado a todos ellos a conocer una nueva disciplina: EL TAI-JITSU

## 40 años de **Nihon Tai Jitsu** en España



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

Carlos Vidal, Roland Hernaez y  
Georges Hernaez, los padres  
del Nihon Tai Jitsu español.



**C**arlos Vidal, pionero del karate español, había visto meses antes varios artículos en una conocida revista francesa de artes marciales sobre un arte marcial llamado Tai-Jitsu, que estaba orientado a la defensa personal. Lo que había leído despertó su interés de tal forma que decidió contactar con el maestro principal de dicho arte marcial, el maestro Roland Hernaez, un profesor de educación física de origen hispano-francés, experto en varias artes marciales, que tenía su residencia por aquel entonces en París, e invitarle a hacer un curso en España.

Ese fue el comienzo.

Cuarenta años después, varias generaciones de taijitsukas venidos desde diferentes puntos de España nos hemos reunido en Ciudad Real durante el fin de semana del 10, 11 y 12 de noviembre para celebrar cuarenta años de Nihon Tai Jitsu en nuestro país.

La organización, delegada por el Departamento nacional de Nihon Tai Jitsu al **Club Shotokan-Ciudad Real**, impecable, y el plantel de profesores, de lujo.

Los hermanos **Roland Hernaez** (Cinturón Negro 10º Dan) y **Georges Hernaez** (Cinturón Negro 8º Dan), volvían a recordar aquel curso del 77, impartiendo sus enseñanzas a los presentes, arropados esa vez por expertos nacionales y directores autonómicos de Nihon Tai Jitsu, como **Darío Dossío** (8º Dan), **Agustín Martín**



El maestro ROLAND HERNAEZ y el NIHON TAI JITSU han protagonizado diversas portadas y diversos artículos publicados en la revista EL BUDOKA:

- 1.- Primera aparición en EL BUDOKA n° 44.
- 2.- Portada de EL BUDOKA n° 339
- 3.- Portada de EL BUDOKA n° 217
- 4.- En EL BUDOKA n° 173 se entrevista a la primera mujer CN de Taijitsu en España y la más joven de Europa.
- 3.- Entrevista al maestro Hernaez en EL BUDOKA n° 217.
- 3.- Portada de EL BUDOKA n° 48: primera portada y entrevista al Maestro Hernaez en nuestro país.



40 años de Nihon Tai Jitsu en España



(8° Dan), **Javier Moreno** (7° Dan), Manuel Caballero (6° Dan), Francisco Gómez (6° Dan), Pere Soler (5° Dan), Miguel Ibáñez (5° Dan) y Juan José Espadas (5° Dan). El curso fue clausurado por D. **Antonio Moreno**, presidente de la Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas y por D. **Javier Pineño**, presidente de la Federación Castellano-Manchega de Karate y D. A., acompañados de D. **Vicente Antequera**, director del Departamento Nacional de Nihon Tai Jitsu de la RFEKDA. No pudo faltar a esta importantísima cita para el Nihon Tai Jitsu español, el artífice inicial de todo esto, D. **Carlos Vidal**, que, aunque ya retirado, no quiso perderse este importante evento.

Como broche de oro, se celebró una cena de gala durante la noche del sábado en la que se entregaron diversas distinciones tanto a los **hermanos Hernaez**, como a los diversos responsables federativos allí presentes, D. **Antonio Moreno** y D. **Javier Pineño**, presidentes de la RFEKDA y de la FKCML respectivamente, a la concejala de Educación, Cultura y Deportes del Ayuntamiento de Ciudad Real **Nohemí Gómez-Pimpollo**, a D **Carlos Vidal** y al **Club Shotokan-Ciudad Real**, colaborador en la organización de este evento. También fueron distinguidos con el **Diploma al Mérito Deportivo** del Departamento Nacional los maestros: Manuel Alvarado, Vicente Antequera, Alfonso Arboledas, Manuel Caballero, Darío Dossío, Antonio Enjuto, Juan José Espadas, Javier Fernández-Bravo, Javier García-Rovés, José Giner, Francisco J. Gómez, Francisco González, Miguel Ángel Ibáñez, Agustín Martín, Javier Moreno, Pau-Ramon Planellas, Nuria Presas, Miguel Ángel Rojo y Pere Soler.



Foto del primer curso en España en el gimnasio Chamberi (en el centro Carlos Vidal, Georges y Roland Hernaez).

*Cuarenta años después, varias generaciones de taijitsukas venidos desde diferentes puntos de España nos hemos reunido en Ciudad Real para celebrar cuarenta años de Nihon Tai Jitsu en nuestro país...*



Entrega del 9° dan de NTJ de la RFEKDA al Maestro Hernaez a cargo del Presidente, D. Antonio Moreno.



Entrega del 8° dan al Maestro Georges Hernaez a cargo de D. Antonio Moreno.





# ENTREVISTA AL SENSEI **ROLAND HERNÁEZ**

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

## Con motivo del 40° Aniversario del *Nihon Tai Jitsu* en España

Con un origen japonés y una concepción occidental, el Nihon Tai-Jitsu es un arte marcial técnicamente muy vinculado al Daito Ryu Aiki Jujutsu de la familia Takeda. Encargado de crear la metodología de enseñanza del NTJ, sensei Roland Hernaez sigue impartiendo sus amplísimos conocimientos y, con motivo de la efeméride, ha accedido a la entrevista que seguidamente reproducimos.





**A**provechando la celebración del XL Aniversario del Nihon Tai Jitsu en España, quisimos entrevistar al sensei Roland Hernaez. Si bien este maestro es muy conocido desde hace muchos años en nuestro país y muy conocido también por nuestros lectores, ya que su primera entrevista se publicó en la revista *El Budoka* nº 48, nos gustaría profundizar un poco más en algunos aspectos de su camino marcial.

**Agradecerle de antemano Sensei su presencia en este evento y cómo no las facilidades dadas para la entrevista. Este año celebramos los 40 años del Nihon Tai Jitsu en España, ¿Cómo ve la disciplina en nuestro país después de este tiempo?**

Desde el punto de vista técnico la evolución ha sido muy buena y está exactamente en el "espíritu" que yo le quería dar a la misma. La única cosa que me apena un poco es la separación que existe en varios de los grupos de la disciplina que yo he creado en su país, ya que todos trabajan con el mismo entusiasmo y no hay una unión real de la disciplina en España y eso me apena un poco.

**Tiene razón, sin embargo hace no tanto tiempo en nuestro país había tres grupos y actualmente sólo quedan dos, ya que se produjo la unión de los dos grupos oficiales del Consejo Superior de Deportes (Nihon Tai Jitsu de la Real Federación Española de Judo y D.A. y Tai Jitsu de la Real Federación Española de Karate y D.A.). Quién sabe si en un futuro todos los practicantes de Nihon Tai Jitsu podrían llegar a estar juntos...**

Sí, tiene razón, pero eso es un problema de las organizaciones españolas en tanto que yo como observador exterior les doy mi opinión... Verdaderamente es una lástima.

**Después de bucear un poco en la historia del NTJ en las publicaciones, tanto españolas como francesas, tengo la impresión de que cuando usted realizó la metodología del NTJ buscaba más hacer un "método de defensa personal" que no una disciplina marcial. ¿En qué momento se dio cuenta de que había rebasado el método de defensa personal y que**



**este había crecido hasta convertirse en una disciplina marcial?**

Yo pienso que en España pasó como en Francia, la gente hizo en esa época una búsqueda a partir de artes marciales "deportivas" que conocían bien, como el Judo y el Karate. Ahí nos encontramos a un grupo de gente que al principio además estaban interesadas en la "self defense", en el aspecto de la defensa personal y ellos miraban a derecha e izquierda intentando asimilar lo que existía en ese momento. En ese momento apareció el Maestro Minoru Mochizuki, que era un hombre que tenía un conocimiento excepcional, ciertamente podemos decir que era quien mejor conocía las

artes marciales en general en ese momento. Él no descuidó el aspecto de la defensa personal y con el Tai Jitsu no quiso hacer solo técnicas, utilizó las técnicas ancestrales del Tai Jitsu para la defensa personal, y para él era ante todo defensa personal. Si hablamos del "rol" que yo he jugado en esto, verdaderamente ha sido el de dar un aspecto más general, más de Budo, con katas que no existían, por ejemplo, y además darle cosas que no tenía y que permitieran no quedar obnubilados con la idea de que "yo soy agredido y yo me defendiendo". Por ello quería darle a la disciplina, que estaba dirigida a la defensa personal, un aspecto mucho más profundo. Realmente esa era mi idea.

**En ese momento apareció el Maestro Minoru Mochizuki, que era un hombre que tenía un conocimiento excepcional, ciertamente podemos decir que era quien mejor conocía las artes marciales en general en ese momento. Él no descuidó el aspecto de la defensa personal y con el Tai Jitsu no quiso hacer solo técnicas, utilizó las técnicas ancestrales del Tai Jitsu para la defensa personal...**

**Podríamos decir que ese momento coincidió en 1985 cuando Sensei Minoru Mochizuki le propuso el cambio de nombre de Tai Jitsu a Nihon Tai Jitsu, que se produjo un cambio de la "mentalidad de la disciplina".** En un principio debemos decir que no se produjo un cambio de mentalidad de la disciplina. Estaba la idea de que el Tai Jitsu estaba impregnado de lo que el Maestro Mochizuki me había dado, yo tenía además mi conocimiento del Judo, del Karate y del Aikido que había practicado y le había aportado un "plus" también. En 1985 estábamos unos cuarenta franceses y un único extranjero, un español, el Maestro Pau-Ramon Planellas que si bien no hablaba mucho francés se integró en el



grupo a la perfección. Él es hoy en día un testigo de excepción del evento del que hablamos para su país; hicimos un curso tres semanas y nos quedamos una semana en casa del Maestro Mochizuki con expertos de otras disciplinas. Un día después de dos horas de una extensa demostración de nuestro trabajo, cuando hubimos acabado, ellos nos dijeron que habíamos hecho todo lo que ellos hubieran querido encontrar en otras discipli-

nas, como por ejemplo en el Judo, que ha evolucionado hacia un lado más deportivo y desgraciadamente ha perdido esa cualidad.

***Dentro de esa demostración, ¿es posible que ellos pudieran observar en vuestra técnica el "espíritu del Maestro Kawaishi", vuestro profesor de Judo?***

Seguramente, pero aparte de ver el trabajo de otro profesor tan técnico como el **Maestro Kawaishi**, ellos debieron ver la calidad técnica del trabajo ya que nos

dieron la cualificación de "**NIHON**" y nos nombraron sus representantes de lo que ellos querían que fuese ese espíritu. Esta demostración fue el culmen de una intensa semana de trabajo en casa del **Maestro Mochizuki**.

***Volviendo a los orígenes, ¿cómo conoció las artes marciales y qué le llevó a comenzar a practicar Judo?***

Es una pequeña historia muy divertida, cuando yo tenía apenas quince años mis padres me enviaron a unas colonias de vacaciones al centro de Francia. Estuve un mes

de colonias y por el azar de la vida, resultó que el monitor era cinturón marrón de Judo y se estaba preparando el examen de Cinturón Negro. Él me preguntó si me gustaría ayudarlo a hacer las técnicas mientras él las preparaba. Por tanto, durante un mes yo estuve haciendo Judo con él mientras otro chico nos iba leyendo las técnicas de un libro y él las iba haciendo. Por eso para mí el Judo es maravilloso, en ese momento yo me "enganché" al Judo. Al volver a mi casa con dieciséis años organicé un pequeño grupo de chicos y buscamos un profesor para que nos diera clase, en ese tiempo era difícil encontrar cinturones negros de judo porque había muy pocos, y conseguimos un profesor que era cinturón marrón. Él desconocía mi experiencia en Judo y en la primera clase ya vio mi "experiencia" como judoka por lo que después de una semana fui nombrado directamente cinturón amarillo... Es una historia muy divertida para mí.

Yo comencé realmente mi práctica de Judo y Jiu Jitsu con dieciséis años, y posteriormente me fui al servicio militar con diecinueve años. Allí, en la Escuela Militar de Antibes, me examinó de cinturón marrón una persona muy importante para el Judo español, **Henri Birnbaum**, cuarto dan por aquel entonces, ya que mi profesor era cinturón marrón y no me podía examinar él.

***Usted ha gozado en su aprendizaje de auténticos MAESTROS con mayúsculas, por no decir leyendas de las artes marciales. Qué podría decirnos de ellos... (Minoru Mochizuki, Kawaishi, Luc Levanier, Henry Plée, Hiroo Mochizuki, Jim Alcheik, Oyama, Aosaka, Murakami...)***

Bien, realmente hay dos personas que me han marcado en mi vida marcial. El primero sin lugar a dudas fue el **Maestro Kawaishi**, con el que tuve un contacto muy estrecho durante mucho tiempo. De hecho, actualmente sigo teniendo mucho contacto con su hijo. El otro sin lugar a duda ha sido el **Maestro Minoru Mochizuki**, yo tengo mucha amistad con su hijo, Hiroo. El único reproche que yo le puedo hacer a mi amigo es que no ha seguido la línea de su padre, él ha creado su camino a su manera y se ha alejado del espíritu de su padre y eso a su padre no le gustaba.

***Cierto, es una cuestión de la que ya hemos podido hablar en varias ocasiones, incluso en vida de su padre.***

Sí, es una cosa que lamento, aunque nosotros somos muy amigos. Durante dos años estuvimos juntos en la





comisión de expertos de la Federación Francesa de Karate y conversábamos muy a menudo. **Minoru** para mí es un personaje extremadamente importante.

**Independientemente de esto, Hiroo Mochizuki ha sido muy importante para las artes marciales francesas, ya que ayudó a desarrollar el Karate francés de la mano de Henry Plée, y por otro lado el Aikido Yo-seikan hasta que se decidió por crear su propia línea. Podemos encontrar su huella dentro de las revistas francesas Budo Magazine, Karate, etc. Pero volviendo a sus influencias marciales ¿Cómo conoció usted el Shorinji Kenpo?**

Bueno... Esa es otra historia. Yo encontré a principios de los setenta un libro de Shorinji Kenpo, y durante un año y medio estuve con mi hermano Georges y otro compañero Daniel Dubois preparando un viaje a Japón, a la escuela de Shorinji Kenpo. Ellos me preguntaron si yo practicaba alguna religión y yo les dije que yo era cristiano. En esa época ellos no querían a nadie que no fuera budista, aunque finalmente conseguimos que nos aceptaran. Después de estar allí trabajando, me pidieron que preparase el camino para el Shorinji Kenpo en Europa. Por ello trajimos al Maestro Aosaka y creamos la Federación Francesa de Shorinji Kenpo en 1972, aunque poco después me desligué, después de ser el primer Cinturón Negro europeo de la disciplina, para dedicarme plenamente al Tai Jitsu.

**¿Qué buscaba en ese viaje y qué encontró?**

Realmente yo buscaba cualquier cosa que me fuese útil para el Tai Jitsu, otras posibilidades u otras técnicas. Desgraciadamente lo que encontré en esa época era muy sectario y cerrado. Yo me comprometí con ellos a desarrollar el Shorinji Kenpo en Europa, y ciertamente cumplí al traer a **Sensei Aosaka** y crear la Federación Francesa, aunque me separé pronto de la disciplina. Por contra debo decir que sí que introduje en nuestro Tai Jitsu/Nihon Tai Jitsu elementos del Shorinji Kenpo.

**Cierto, esa influencia se nota en el Primer Kata y en algunas técnicas como Tenbim Nage o Kote Gaeshi de las Técnica de Base...**

Sí, ciertamente. Pero ellos no aceptaron bien que yo dejase el Shorinji Kenpo y siguiese siendo el Presidente de

**Yo encontré a principios de los setenta un libro de Shorinji Kenpo, y durante un año y medio estuve con mi hermano Georges y otro compañero Daniel Dubois preparando un viaje a Japón, a la escuela de Shorinji Kenpo...**

la Federación Francesa de Shorinji Kenpo. Por eso me pidieron que me separara del todo de la disciplina. Además, en ese momento otra cosa que me molestaba también eran algunos aspectos de la simbología que usaban, como por ejemplo la Esvástica. Que, si bien era budista, en Europa en ese momento, y actualmente, no era muy correcta y era difícil estar explicando que no era la esvástica nazi sino una cruz budista.

**En ese viaje tengo entendido que también visitó a Sensei Minoru Mochizuki.**

Sin lugar a duda, en todos mis viajes a Japón nunca he dejado de visitar a mi Maestro. En los doce viajes que he hecho siempre he pasado por casa del Maestro. En ese viaje de cinco semanas, pasé dos semanas trabajando Shorinji Kenpo, una semana con **Sensei Mochizuki** y otras dos semanas trabajando en el **Seibukan**. Allí descubrí grandes Maestros con los que he mantenido la relación hasta hoy en día.

**Mochizuki Minoru Sensei fue la fuente del Tai Jitsu, a él le debemos su entrada en Europa. ¿Qué queda de él en nuestro programa hoy en día?**

Él introdujo el Tai Jitsu en Europa en 1951, como demuestra la revista Budo Magazine. Hoy podemos ver



Roland Hernaez y Miguel A. Ibáñez durante la entrevista.



Miguel A. Ibáñez trabajando Sode Guruma Jime.





durante el curso que estamos realizando que la foto del **Maestro Mochizuki** preside nuestra reunión y está presente en nuestras técnicas. Él demuestra que nuestras técnicas vienen de una fuente, que nos llegaron a través de una correa de transmisión que fue su alumno **Jim Alcheik**. Y curiosamente **Jim** y el **Maestro Mochizuki** tuvieron los dos la misma impresión, a nuestras técnicas les faltaba algo, les faltaba una metodología que es lo que le hemos dado posteriormente al Tai Jitsu. Ellos ya hablaban y pensaban en el futuro y en la necesidad de esa metodología. En nuestro programa por tanto queda el poso del Maestro en muchas de las técnicas que realizamos.

**Jim Alcheik fue el pilar europeo del Tai Jitsu... ¿Cómo eran sus clases? ¿Qué aportó él a nuestra disciplina?**

Jim era ante todo un amigo, nosotros compartimos muchos momentos y conversaciones de todo tipo, además de marciales. Fue una persona grande y delgada, pero de una gran fuerza. En sus clases él tenía distintos grupos, un grupo con él que trabajaba **Aikido Yoseikan** del

**Maestro Mochizuki**, otro con el que trabajaba Judo y un pequeño grupo elegido con él que trabajaba Tai Jitsu y determinadas formas de Close Combat (combate cuerpo a cuerpo). Tenía una obsesión que era la eficacia, sin llegar a ser brutal, pero siempre estaba buscando al máximo la eficacia de las técnicas y sentía la necesidad de demostrar que su técnica era superior a la de otros. Yo comprendí algunos años después que su mentalidad era un "poco militar", como el futuro nos demostraría después, ya que poco tiempo después pasaría a integrarse en el grupo de los "barbouze" de la Guerra de Argelia. Su noción cuando hacía artes marciales era siempre la de vencer y buscar la eficacia. En todo su trabajo era muy selectivo.

**Su participación en la Guerra de Argelia le creó una "leyenda negra", esto pudo tener algo que ver en la desaparición de la primera Federación Francesa de Aikido, Tai Jitsu y Kendo y en su posterior "omisión" durante algunos años en nuestra historia reciente ¿no es así?**

Seguro, necesitamos algunos años para que Francia cambiase su forma de pensar de esa guerra y dejase de ver a algunos de los suyos como "mercenarios", entre ellos a Jim. Pero esto no tuvo que ver con la desaparición de esta primera Federación. El motivo principal de esa desaparición fue económico, para unirse en ese momento a la Federación de Judo era preciso contar con determinadas cantidades económicas que dicha organización no tenía. La muerte de Jim provocó una discusión interna sobre quién debía ser su relevo y finalmente la organización desapareció.

**De sus alumnos, usted prosiguió su trabajo en el TJ y Alain Floquet en la línea del Aikido Yoseikan que posteriormente dio origen al Aikibudo. ¿Esto tuvo algún motivo en particular? ¿Por qué no siguieron trabajando juntos la misma línea de trabajo que habían aprendido con Alcheik?**

El motivo principal, como hemos dicho anteriormente, fue que ya éramos grupos separados en sí. Además, como curiosidad Alain llegó bastante después, yo estuve de tribunal en su examen de primer dan. Pero centrándonos en el tema, después de la muerte de Jim tuvimos un tiempo de "silencio"... después nos volvimos a juntar un pequeño grupo, entre ellos Raymond Cocatre y Claude Falourd por ejemplo, y creamos la



Los maestros Roland Hernaez y Georges Hernaez.



El maestro Pere Soler trabajando técnica del Kihon Waza-Robuse.



**Budo Academie** para preservar las técnicas que no eran Judo, Aikido o Karate. Trabajamos mucho para preservar esas técnicas. Una curiosidad de mi amigo Cocatre, que era español y gitano, es que era un enamorado del cuchillo y trabajamos muchísimo un sistema que él creó de trabajo con el cuchillo. En esa época el **Maestro Mochizuki** nos mandó a su hijo **Hiroo** para ayudarnos en el desarrollo de las artes marciales, pero cada grupo trabajábamos por nuestro lado. En este aspecto quiero recalcar que hay un error muy extendido, no fue **Alain Floquet** quien trajo a **Hiroo** a Francia para ayudarnos, fue Henry Plée y mi amigo Guisovant, director técnico del karate en ese momento en Francia, quien lo organizó todo. Alain no tenía potencial suficiente en esa época para hacer esas gestiones.

**Cuando empieza la difusión del TJ, sobre todo en nuestro país, tiene un gran avance en su difusión porque ocupa el lugar, en ese momento vacío, de un verdadero método de "defensa personal". En la actualidad parece que el Nihon Tai Jitsu ha dejado que otros sistemas/disciplinas ocupen su lugar. ¿Por qué cree que ha pasado esto?**

Después de esa época se han creado muchas disciplinas. Pero yo pienso que en muchos casos se han copiado unas a otras, yo no creo que haya muchos métodos oficiales basados en técnicas japonesas que han llegado en Europa a ser un sistema. Se da el caso sin embargo que lo que encontramos son colecciones de técnicas, en nuestro caso lo que tenemos es un sistema pedagógico para crear una progresión lógica, como usted sabe mi profesión era profesor de educación física y yo he tomado esto como referencia. Además hoy en día encontramos también mucha palabrería a este respecto.

**Algunos de nuestros practicantes siempre nos preguntan por qué en los primeros libros de NTJ y NJJ no se utilizaba nomenclatura japonesa en las técnicas, ¿tuvo algún motivo concreto para ello?**

Sí, para empezar nos encontramos un problema. En muchas escuelas japonesas encontramos una misma técnica con distintos nombres. Yo encontré nombres totalmente diferentes, ya que algunos se centraban en una forma poética de la técnica un poco alejada de la

**El Maestro Kawaishi modificó algunos katas de Judo, como el Nage no Kata, usándolo como Kata de demostración para examen (forma kata) o como forma de randori con los mismos movimientos...**

realidad y en cambio otros en su descripción física... Por lo tanto el primer problema era ¿qué nombre usamos? Por eso decidí no usar al principio nombres japoneses y centrarme en la técnica dándole al nombrarla una descripción más europea.

**Con la publicación del libro "Kihon Waza" ha terminado de plasmar el programa técnico de NTJ incluyendo la serie de sutemi waza y el Tai Sabaki no Kata, ¿se hace necesaria una revisión del programa existente en el libro NTJ o sigue siendo válido para los practicantes de NTJ?**

El libro no es la Biblia, evidentemente hay una evolución y cada profesor puede dar su impronta. Hay conceptos que han evolucionado, por ejemplo en los katas, en algunos casos los podemos realizar con forma "kata de exposición" y en otros como demostración de combate, como si fuera un randori... Pero siempre que ha habido

una evolución ha sido para buscar una mejora de la eficacia sin salir de la tradición. En nuestra última incorporación, el **Dai ni no Kata**, que estimamos como un excelente kata, encontramos esta forma de trabajo que os acabo de citar y que nos permite las dos opciones. Pero es mi concepción personal que creo que coincide con la de muchos profesores. Por poner un ejemplo en este sentido, el **Maestro Kawaishi** modificó algunos katas de Judo, como el Nage no Kata, usándolo como Kata de demostración para examen (forma kata) o como forma de randori con los mismos movimientos, en la que el kata solo era la secuencia. En cambio en el Kodokan esta evolución no la encontramos, es una pena pero es así.

**Como bien dice usted, el Kodokan no ha evolucionado en este sentido. En cambio el Judo se ha visto afectado en gran medida por la competición, ya que muchos competidores trabajan exclusivamente sus**





**técnicas de competición dejando muchas técnicas por el camino. En el Nihon Tai Jitsu la competición es bastante minoritaria, pero ¿cree usted que este caso se nos podría dar?**

Es una buena pregunta. Yo le voy a dar mi idea... Para empezar en algunos países encontramos distintos formatos de competiciones. Mi idea es que el Tai Jitsu sea sobretodo dedicado a la competición, que puede ser técnica o algunas formas de combate y en cambio el Nihon Tai Jitsu esté reservado para la parte más tradicional de la disciplina. Pero insisto en que es mi idea personal. Podemos ver otros casos como por ejemplo el del Judo, donde lo que he observado es que hace mucho tiempo ya que los competidores no intentan ganar sino que intentan no perder. En los años 50-60 se buscaba más el combate, incluso en esos años se llegaba a golpear, pero después con los primeros Juegos Olímpicos en los que participó el Judo esto cambió, yo era 4º dan de Judo en aquella época y vi ese cambio, así como la llegada de los luchadores rusos de sambo que se acercaron al Judo porque era olímpico y cómo no, por motivos económicos. Si bien es cierto que aportaron otra visión de hacer las cosas. Yo espero que el Karate que

va a ser olímpico, y que está haciendo las cosas muy bien por cierto, sufra una transformación beneficiosa.

**Con más de sesenta años de práctica en las artes marciales, ¿nos puede decir qué cambios más significativos ha visto en el Budo europeo?**

Las artes marciales europeas han evolucionado mucho durante estos años. Como ejemplo os puedo decir que en 1975 participé en una reunión en la Federación de Judo Francesa, el Karate en ese momento aún estaba dentro de la Federación de Judo, en ella estuvimos hablando de la defensa personal y salió a relucir el Jiu Jitsu como método. El sentir general era que el Jiu Jitsu era algo desfasado y que estaba muerto, solo se pensaba en los campeonatos de las disciplinas deportivas y en ganar combate. El Jiu Jitsu desaparecerá, era el sentimiento general, era una concepción de una época que hoy en día podemos ver que ha cambiado totalmente. Hoy en día han reaparecido muchas escuelas de Jiu Jitsu y cómo no, muchos sistemas marciales. Además, si retrocedemos en nuestras exposiciones anteriores sobre el Judo, creo que las podemos aplicar a esta pregunta sin ninguna duda. Antes todo el mundo quería ganar y hoy en día parece que no se quiere perder. Tenemos ejemplos de esa época como Anton Geesink

que era un judoka excepcional por su fuerza y su potencia, pero que además era un virtuoso como técnico. Por el contrario el Karate ha evolucionado muy bien, ya que entró como una disciplina un poco "bruta" que ha evolucionado muy bien tanto en el plano técnico, como pedagógicamente y deportivamente hablando. Por el contrario yo me he sentido un poco decepcionado con la evolución sufrida por el Judo.

**En los orígenes de las artes marciales europeas, años 50 a 70, nos encontramos con una gran cantidad de libros y revistas de artes marciales que en muchas ocasiones presentan una gran calidad técnica. Esa tendencia parece que hace mucho tiempo se ha abandonado. ¿A qué cree que es debido esto?, ¿A que los budoka han perdido el interés por la cultura marcial?**

No, no creo esto. Yo pienso que son los profesores, que muchas veces están muy bien formados en el aspecto técnico, dejan un poco de lado esos aspectos de "cultura marcial" porque están más centrados en el aspecto deportivo. No hace mucho tiempo atrás, participé en una reunión de altos grados de Judo y Karate en Francia, y me refiero a 6º danes hacia arriba. Les hice una pregunta muy sencilla, qué significaba el cinturón

**Mi idea es que el Tai Jitsu sea sobretodo dedicado a la competición, que puede ser técnica o algunas formas de combate y en cambio el Nihon Tai Jitsu esté reservado para la parte más tradicional de la disciplina...**

blanco y rojo... Y la mayoría de ellos desconocían la simbología de su cinturón. Si eso nos pasa con 6º y 7º Danes, cómo podemos exigirles a grados más bajos. Por el contrario la respuesta a mi pregunta era sencilla. El Maestro Kano, que no quería la competición en Judo, pero favorecía los encuentros entre escuelas Judo, les dio el color blanco de cinturón a las escuelas que estaban al norte de Tokio (por la simbología de la nieve y el frío) y el rojo de cinturón a las escuelas que estaban al sur (por el calor). Y para unirlos a todos creó el cinturón blanco y rojo para esos grados.

**¿Cómo podemos cambiar esto?**

No lo sé, pero ya anteriormente en las artes marciales teníamos el concepto de Mondo. En el cual el Maestro se reunía con sus alumnos para hablar de la cultura marcial, allí los alumnos hacían las preguntas que querían o el Maestro les planteaba cuestiones. El Maestro Kawishi lo hacía con nosotros, yo lo hago con mis alumnos en Francia. De hecho el Maestro Pau-Ramon ha participado muchas veces en dichos encuentros. Un ejemplo de la escasa cultura que encontramos en este caso es el uso del término Kamikaze, que se hace hoy en día para algunos atentados terroristas, cuando este término no tiene nada que ver con ese concepto. Tal vez deberíamos explicar estas cosas a nuestros jóvenes para que su-





quieran diferenciarlas, ya que hay muchas otras cosas en este aspecto que podríamos poner como ejemplo.

**Durante estos años hemos podido ver cómo el NTJ ha ido evolucionando organizativamente, de la Budo Academie a la Federación Francesa de Tai Jitsu para pasar sucesivamente por la Federación Internacional y la Federación Mundial... ¿Cómo ve el futuro de la Federación Mundial y qué proyectos tiene la misma?**

Actualmente hay 17 países que practican nuestra disciplina, no son muchos pero trabajamos intensamente. En Europa estamos expandiéndonos, en África estamos en expansión en tres países, también en Méjico y Chile. La Federación Mundial no es un grupo solo para unir amigos, tratamos de dar soporte a esos países enviando técnicos y ayudándoles en el desarrollo de nuestras disciplinas, el Nihon Tai Jitsu y el Nihon Jujutsu. En Japón hoy en día el Nihon Ju Jutsu está casi desaparecido, existe una Federación Japonesa de Nihon Ju Jutsu, pero es minoritaria, por eso nosotros los tenemos como una organización amiga. Nosotros tenemos un pequeño grupo de "Amigos del Nihon Ju Jutsu" en el que salvaguardamos nuestros Katas tradicionales de Ju Jutsu como son el Kihon Kata, Juni no Kata, Tai Sabaki no Kata y Hyori no Kata. Estos kata los trabajamos desde hace muchos años. Hay una pequeña anécdota sobre estos Kata, hace algunos años en Alemania, en Múnich, en un gran curso de artes marciales había una docena de maestros japoneses, era una sala inmensa con muchos tatami y podíamos trabajar muchas disciplinas. Yo hablaba del Kihon Kata con un Maestro japonés sobre el Kihon Kata, y el Maestro Shizuya Sato estaba presente también, yo les dije que era ilógico porque era imposible hacer alguna de sus técnicas sobre ese ataque (Oi Tsuki) como forma de defensa personal. Ellos se fueron, yo creo que un poco enfadados, pero a los cinco minutos volvieron y me dijeron que les hiciera al día siguiente una demostración de un Kihon Kata real. Yo estuve trabajando por la noche en solitario y por la mañana con mi amigo Raymond para darles mi visión del Kihon Kata, después de la demostración ellos quedaron convencidos, pero dijeron que sólo para Europa se podía hacer así y que en Japón mantenían su visión. El Ju ni no Kata fue creado por el Maestro Sato igualmente para acercar a los judokas al Ju Jutsu...

**Soy muy optimista, veo el entusiasmo de la gente que practica NTJ en todos los países y especialmente en el día de hoy en este congreso...**

**Para finalizar Maestro, ¿qué es lo que le gustaría para el futuro del Nihon Tai Jitsu?**

Yo soy muy optimista, veo el entusiasmo de la gente que practica NTJ en todos los países y especialmente en el día de hoy en este congreso... Además la disciplina tiene un valor muy importante, está muy bien asentada, tiene detrás una organización fuerte que le da apoyo, tanto en España como en Francia. La Federación de Karate nos da además un importante marco de soporte tanto administrativo como organizativo, vela para que las reglas sean las mismas para todos y que todos seamos por tanto iguales. Esto garantiza los principios democráticos de nuestra sociedad y además da a la disciplina un soporte fuera de lo personal que da continuidad a la misma para el futuro.

Para acabar yo creo que las artes marciales deben llevarnos hacia la felicidad, los principios de prosperidad mutua de **Sensei Kano** deben estar presentes en nuestra vida y un verdadero Budoka debe intentar siempre ser buena persona, y dentro de lo posible evitar el conflicto. Es más fácil muchas veces pedir perdón en una situación delicada, como un accidente de tráfico... ¡Es el mejor Tai Sabaki! Si nos quedamos solo en la defensa personal y no somos capaces de reconocer un error, no habremos entendido nada.

**Por último, Maestro, agradecerle la atención que nos ha dedicado y cómo no su labor para con el Tai Jitsu/Nihon Tai Jitsu español durante estas cuatro décadas en las que además de mostrarnos el camino técnico, nos ha mostrado el camino de un verdadero Maestro.**



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

Obtén un descuento del  
**50%**  
SOLO  
ARTES MARCIALES.COM  
Código: **ELBUDOKA12018**



Material Profesional para Gimnasios

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

**SoloArtesMarciales.com**



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





# 大悲拳 DÀBĒIQUÁN

## Puño de la Gran Compasión

### El "Tàijíquán" budista de Shàolín



Por Pilar García Clemente  
Profesora del Instituto Wushu Sanchai

Para los que desconozcan el estilo Dàbēiquán 大悲拳, puede serles de utilidad la comparación con el mucho más popular Tàijíquán. Al igual que éste, el Puño de la Gran Compasión se manifiesta en una serie de movimientos enlazados, de ritmo elegante, fluido y pausado. Tal como el Tàijíquán, el Dàbēiquán es una auténtica meditación en movimiento, en este caso con origen en el Monasterio budista de Shàolín, en vez de en las montañas taoístas de Wudang.



Sin duda, en la popularización en España y en occidente en general de esta valiosa y poco conocida herramienta del budismo Vajrayana jugará un papel decisivo la reciente publicación del primer libro editado en castellano sobre el Dàbēiquán, elaborado por lǎoshī Carlos García y su abuelo de kungfu Zhāngzōngyì:

**“Dàbēiquán. Puño de la Gran Compasión. Boxeo suave de Shàolín”** (Ed. Alas, 2017)

Cuando un número creciente de ciudadanos occidentales se acercan al *mindfulness*, la meditación y el budismo, parece oportuno divulgar una ancestral disciplina interna que, a través de la implicación integral de mente, cuerpo y espíritu, contribuye a completar una práctica que busca extinguir el sufrimiento y el ego y reencontrar la interconexión en la unidad de todas las manifestaciones de la Naturaleza.

Como viene siendo “marca de la casa” en los libros de lǎoshī Carlos García, también este cristaliza a partir de la suma rigurosa de dos elementos fundamentales: la transmisión directa de un maestro tradicional -en este caso, lǎoshī Zhāngzōngyì- y una exhaustiva investigación acudiendo a las fuentes originales chinas.

El libro presenta en su inicio a lǎoshī Zhāngzōngyì, miembro de la octava generación de “Sān huáng pào chuí quán 三皇炮锤. Puño de Cañón de los Tres Emperadores” e igualmente experto en Chéntàijíquán, Qìgōng y Dàbēiquán, estilo este último que Zhāngzōngyì accede a transmitir únicamente a aquellos discípulos a los que él considera preparados.

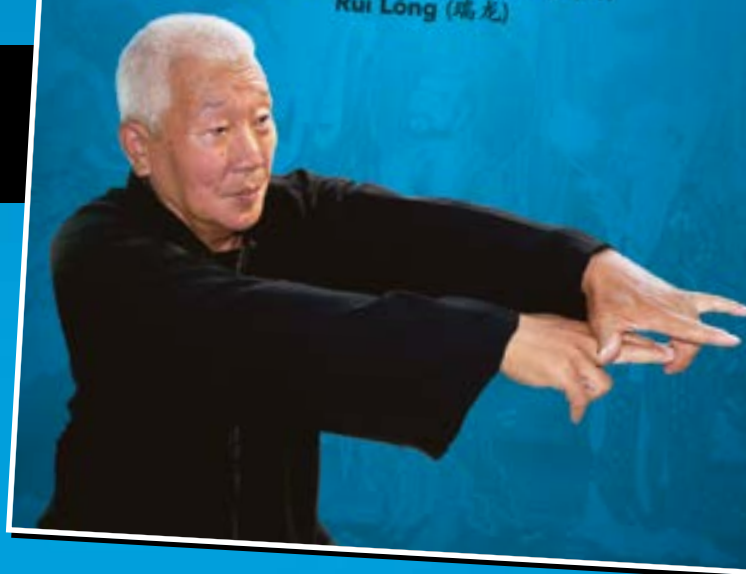
Haciendo honor al nombre con el que ha sido bautizado en su familia marcial (Rui Lóng 瑞龙, “dragón afortunado”), lǎoshī Carlos García ha sido uno de los elegidos. Durante años ha seguido las enseñanzas de su abuelo (Suye) Zhāngzōngyì 张宗义, creciendo en él la idea de confeccionar, mano a mano con el maestro, este libro, y así compartir lo experimentado en el estudio y práctica del Dàbēiquán y dar a conocer al mundo esta misteriosa joya.

En palabras del propio autor, el Dàbēiquán “ostenta la naturaleza de poder cambiar el corazón de las personas y así contribuir a la tan anhelada compasión de los seres humanos”. ¿Y cómo lo consigue?

### **El poder de lo simbólico**

La respuesta está en las páginas de esta obra y tenemos que buscarla en las singulares características de

大悲拳  
**DÀBĒI QUÁN**  
PUÑO DE LA GRAN COMPASIÓN  
Boxeo suave de Shàolín  
Zhāngzōngyì Lǎoshī (张宗义老师)  
Rui Lóng (瑞龙)



鹤子翻身 Yào zǐ fānshēn.  
El gavilán revolotea.



la doctrina a la que pertenece, el budismo Vajrayana o budismo esotérico, “Mizōng”. Esta escuela considera valiosas herramientas para la vía hacia el desapego y la iluminación recursos de gran carga simbólica como son los mudras y los mantras.

De esta manera -y esta es una peculiaridad que lo diferencia de otros estilos internos como pueden ser el Bāguàzhāng o el Tàijíquán-, el Dàbēiquán incluye mudras y su práctica gira en torno a uno de los mantras más importantes de la tradición budista: el Mantra de la Gran Compasión.

A través de los mudras se abren y cierran a voluntad diferentes circuitos energéticos de nuestro cuerpo. El recitado de mantras, por su parte, posee la cualidad de liberar la mente y producir una vibración de energía que conecta a la persona con el universo en una determinada frecuencia.



金刚对锤 Jīngāng duì chuí. El guerrero budista junta los mazos uno contra otro.





Púsà yǔ, luóhàn Bodhisattva y Arhat.

En el libro se reproducen las 63 canciones que configuran la forma tradicional del Dàbēiquán. En muchas de estas denominaciones se hace igualmente evidente el carácter budista del estilo, ya que los títulos designan a figuras representativas de este sistema religioso-filosófico, entre ellas, Guānshīyīn Púsà. El texto desvela la importancia, orígenes legendarios y significación de este bodhisattva de la Compasión, el significado de cuyo nombre es "quien oye los lamentos del mundo".

### Movimientos que conducen a la compasión

Como cualquier manual de arte marcial que se precie, este recoge la historia del estilo, tanto la engendrada por la leyenda como la estrictamente verificable, protagonizada desde inicios del siglo XX por el ancestro gran maestro Qí Yún 奇雲.

Asimismo, a través de los diferentes capítulos el lector accede a las técnicas y movimientos que caracterizan el Dàbēiquán. Las posiciones estáticas del estilo coinciden con las habitualmente utilizadas en otros artes marciales internos o externos: Mǎ Bù, Gōng Bù, Dúli, Xū Bù, etc.

Acciones de ascenso, descenso, avance, retroceso, estiramiento, encogimiento, llenado, vaciado, obertura y cierre se combinan en las diferentes secuencias alternando la fuerza y la suavidad "de igual forma que se expresan las fuerzas naturales de las nubes y ríos", siempre desde la mente en completa calma y máxima concentración.

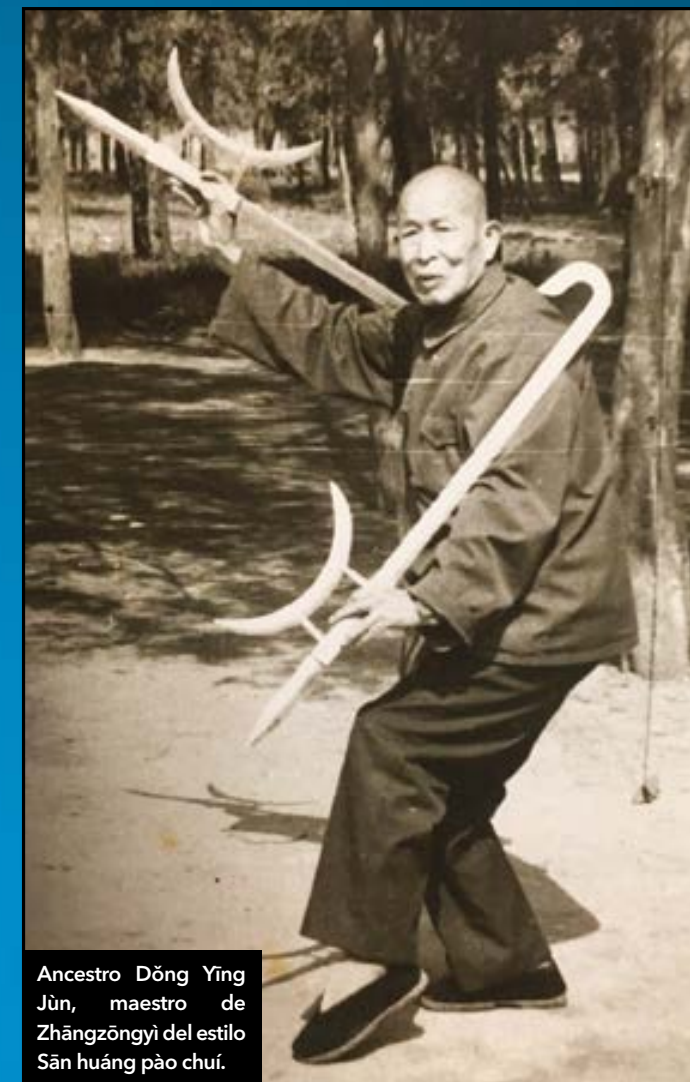
Lǎoshī Carlos García apunta cómo con la aplicación correcta de estas directrices y el estudio continuado, el practicante consigue fortalecer externamente su físico e internamente los Tres Tesoros: Jing (fuerza entrenada), Qi (energía) y Shen (fuerza mental o espiritual), además de desarrollar de manera extraordinaria la concentración mental y la transformación espiritual.

### Arte marcial y budismo

El libro incluye también un apartado para aplicaciones de combate. Esta vertiente implica una cierta condición "violenta" que en un primer momento puede parecer incompatible con el carácter budista del Dàbēiquán. El gran maestro Zhāngzōngyì y lǎoshī Carlos García han decidido incorporar este aspecto por dos motivos principales:

En primer lugar, para transmitir el corpus completo del estilo, y ser así fieles a los orígenes del Dàbēiquán en el templo de Shàolín, donde los monjes alternaban estas prácticas marciales con los ritos espirituales para equilibrar el fortalecimiento y desarrollo físico y espiritual, evitando de esta manera la propensión a la debilidad y las enfermedades.

En segundo lugar, para poner de manifiesto el trasfondo absolutamente budista de la aplicación marcial en el contexto del Dàbēiquán, ya que únicamente está permitida su utilización en casos de autodefensa o para socorrer a otros seres sintientes.



Ancestro Dǒng Yíng Jūn, maestro de Zhāngzōngyì del estilo Sān huáng pào chuī.



Zhāngzōngyì, Wángqí, Nírùnhuá y Ruìlóng, Beijing 2017.



Hay que tener en cuenta, sin embargo, que este nivel de combate solo es accesible una vez el practicante ha llegado a dominar las posiciones y ha alcanzado un estado relajado del cuerpo, sin bloqueos energéticos.

### Secretos nunca antes escritos

Los capítulos finales del libro están dedicados a un contenido que frecuentemente otros autores prefieren eludir en sus textos: aquellos aspectos del conocimiento del Dàbēiquán exclusivamente transmitidos de forma oral de maestro a discípulo. Las interioridades no expuestas a la luz ni apreciables a través de la pura observación de la práctica. Las orientaciones secretas

únicamente accesibles si el maestro decide confiarlas a su discípulo.

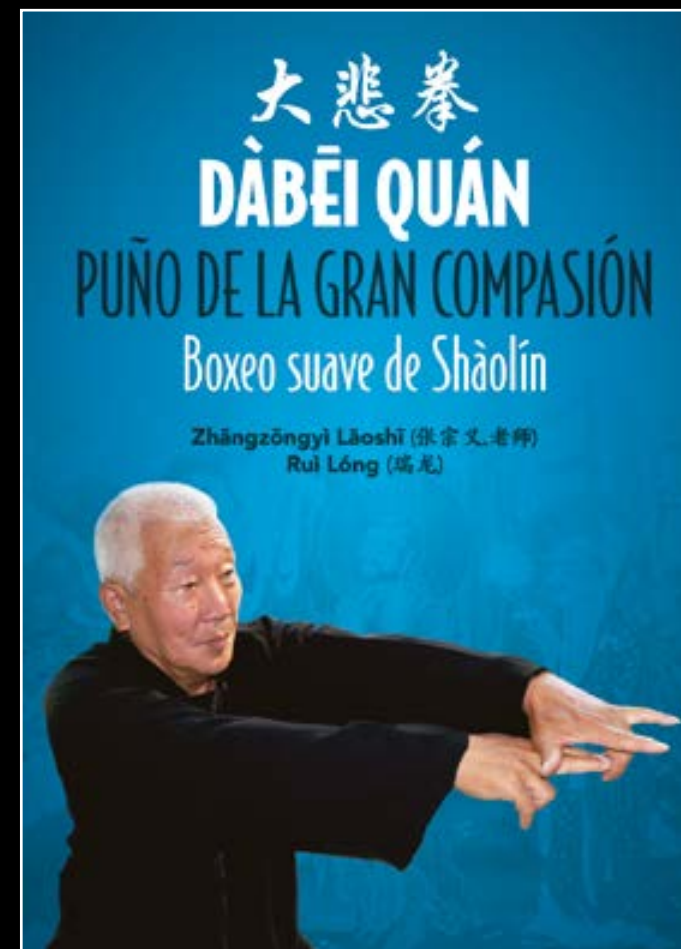
En una muestra de generosidad para con sus lectores, lǎoshī Carlos García y el gran maestro Zhāngzōngyì acuerdan divulgar lo que va más allá de lo visible: dónde enfocar la mente en cada fase de la forma, cómo combinar “el deseo descendente hacia el mundo del Alma y el deseo ascendente hacia el mundo del Espíritu”, cómo mantener unidos espíritu y energía durante las evoluciones de la forma...

Sólo profundizando en este nivel, el practicante puede disfrutar de todos los beneficios de la práctica, a nivel físico, energético y espiritual. Sólo con la complicidad absoluta del maestro el practicante puede aspirar a servirse de un recurso como el Dàbēiquán para crecer en el camino de la Compasión y la superación del ego.



Gōng Bù (弓步). Paso de arco.

## BIBLIOGRAFÍA



# DÀBĒIQUÁN

## PUÑO DE LA GRAN COMPASIÓN

### BOXEO SUAVE DE SHÀOLÍN

Zhāngzōngyì Lǎoshī (张宗义老师)

Ruì Lóng (瑞龙)

P.V.P. 26 euros

Número de páginas: 170

ISBN: 978-84-203-0613-1

Dàbēiquán o “Boxeo de la Gran Compasión” es un patrimonio marcial de la cultura tradicional china. Originario del budismo “Mizōng” (o Vajrayāna), Dàbēiquán es una técnica que estudia tanto la energía interna como la fuerza externa, por lo que supone una magnífica y eficaz herramienta para los seguidores de esta escuela budista.

Basado en el Mantra de Gran Compasión (dàbēi zhòu), las fotografías de los movimientos que usted verá en este tratado se corresponden con cada uno de los cánticos de los 84 mantras.

Dàbēiquán es un estilo con posturas elegantes y hermosas, con movimientos ligeros y con una conciencia absolutamente budista. Debido a que sus movimientos están basados en aspectos de esta doctrina y en las figuras de buda del mítico templo de Shàolín, cuando el practicante

toma conciencia de ellas, puede evitar pensamientos innecesarios y entrar en un estado de absoluta tranquilidad. El practicante que se mantiene firme en la práctica, no solo obtendrá la relajación corporal, sino también experimentará paz, desapego y calma interior. Debe mantenerse siempre en un estado flexible, siendo esta la razón del Shàolín rǒu quán o “Puño suave de Shàolín”.

La manera correcta de practicar el Boxeo de la Gran Compasión es suave, reduciendo así el desgaste físico; al cabo de un tiempo, la energía aumentará y mejorarán las funciones del sistema defensivo y vegetativo del cuerpo, lo que ayudará a los practicantes a vencer enfermedades, ganar fuerza y, a su vez, ralentizar el envejecimiento, razón por la cual esta técnica es extraordinaria para ancianos y pacientes con enfermedades crónicas.

Su prioridad es mejorar la constitución corporal de sus practicantes y proporcionar habilidades de defensa. La metodología del aprendizaje original combina la manifestación de las series de movimientos con el recitado del Mantra de la Gran Compasión, la realización de los poderosos mudras y la meditación en las imágenes de los Púsà y Luóhàn, destacando en su método de entrenamiento los diversos aspectos esotéricos.



# Bugei

## Más allá de las artes marciales

Por Luis Nogueira Serrano  
Presidente European Bugei Society 欧州武芸連盟  
Fûryûkan Bugei Dôjô 風龍館武芸道場  
Fotos: Rebeca Roca Pritchard

No es de extrañar que uno de los puntos principales de acercamiento a la cultura japonesa sean sus artes marciales. Durante siglos, Japón fue gobernado por militares que imprimieron su carácter y vi-

sión de la vida y la sociedad en los cimientos de su cultura. Y por ello, las artes marciales japonesas han llegado a occidente hasta nuestros días como vanguardia representativa de la identidad nipona.



La extraña mezcla entre el militarismo y una selecta educación en las esferas más privilegiadas de la sociedad feudal, desarrollaron sistemas de guerra y posteriormente de lucha y defensa que maravillan por su elegancia y profundidad. Sin embargo, éstas y muchas otras virtudes causan fascinación, pero también, desconfianza por su falta de asimilación con los tiempos actuales. El propósito del presente texto, continuación lógica del aparecido en **EL BUDOKA 2.0** en su número 42, es el de contextualizar el Bugei, las artes militares tradicionales japonesas, de acuerdo a su base cultural, siendo solo ésta la que le da razón de ser.

A finales del siglo XII, el clan Minamoto, tras vencer en las guerras de Genpei, establece el primer gobierno militar de la historia de Japón. Desde entonces y hasta 1868 diferentes clanes y familias militares mantuvieron el control gubernamental. Durante estos siete siglos, los guerreros representaban el ápice de la pirámide social y, al menos los más pudientes, contaron con privilegios como la "alfabetización" y consecuentemente el acceso a la cultura y la apreciación artística, o el entretenimiento, más allá de su formación en las artes militares. De la misma forma, este modelo social fraguó los valores fundamentales que son atribuidos al samurái, como la obligación, la lealtad y el estoicismo.

Dichos privilegios de acceso a la cultura facultaron que las artes militares influenciaron los gustos y prácticas artísticas, las costumbres y la etiqueta, así como recíprocamente, las artes influenciaron a los militares y por ende a sus prácticas, haciendo que las artes marciales formaran parte indivisible del acervo cultural japonés.

Esta interacción se resume magistralmente en la antigua frase:

## BunBuRyōDō 文武兩道

Literalmente, que en la cultura de la guerra hay dos caminos, o mejor dicho, que cultura y guerra son dos caminos. Es decir, dos caminos que son caras de una misma moneda, que van unidos indivisiblemente.

Cuando nos adentramos en el mundo de las artes tradicionales, nunca somos suficientemente conscientes de las implicaciones que conlleva la necesidad de tener



una perspectiva global de la cultura y no simplemente específica o de detalle de la parte combativa.

Las interacciones, por tanto, son la norma y no la anécdota y se producen entre disciplinas marciales, o entre marciales y culturales de forma indistinta. Los ejemplos desarrollados a continuación dan buena muestra de estas relaciones.

El Hojōjutsu 捕縄術, o el arte de las cuerdas de arresto, solo tiene sentido habiendo reducido al oponente, y para ello requiere necesariamente del Torite 取手, las prácticas de arresto estudiadas dentro del Jūjutsu 柔術 (aunque algunas escuelas lo estudian como práctica independiente, llamándola de Toritejutsu).

En el otro extremo, en el Kenjutsu 剣術 se esgrime la katana con trazos que se asemejan a las prácticas de pincel (fude 筆) como la caligrafía (Shodō 書道) o la pintura (Sumie 墨絵). De la misma forma, las prácticas como la ceremonia del té (chanoyu 茶の湯) contiene protocolos vinculados a que el/los invitado/s sean samurai, como el acto de cruzar el nijiriguchi 躡口, que se entra agachado en señal de humildad pero también impidiendo la entrada de armas al recinto de té.

Cuando hablamos de bugei 武芸, no solo nos referimos al estudio de las artes militares, sino al ámbito cultural de la clase militar antigua, y eso implica la inclusión de conocimientos, prácticas y apreciación de las artes ceremoniales, plásticas, literarias, interpretativas, conductuales, etc., así como sus artesanías y oficios. Muchas de estas artes fraguadas en el periodo feudal, fueron desarrolladas y ritualizadas durante el periodo Edo 江戸時代 (siglos XVII-XIX), pasando a ser caminos vitales y rebautizándose con terminación en Dō 道. Evidentemente, en la mayoría de casos, no se trata de obtener experticia, más allá de los gustos personales del practicante, dado que muchas de estas artes tienen contenido suficiente para dedicar una vida a ellas, pero sí se trata del estudio fundamental para la valoración y apreciación así como el entendimiento de su influencia sobre el militar.

Los japoneses suelen emplear la denominación de Sandō 三道 (tres caminos) para estructurar la clasificación fundamental de un ámbito de conocimiento. Principalmente se hace referencia a lo que son las tres artes clásicas del refinamiento, aludiendo a la vía del té (chadō 茶道), a la de las flores (kadō 華道; también conocido como ikebana 生花), y a la del incienso (kōdō 香道).

Dentro de las artes de pincel tenemos la caligrafía









shodō 書道, que ocasionalmente es incluida dentro de sandō, y la pintura, siendo el sumie 墨絵, entre otras artes plásticas. Ambas dos se conjugan en el haiga 俳画, que combina pintura con poesía.

Entre las práctica recreativas también tenemos una clasificación en número de tres, encontramos los juegos de mesa: gō 碁, shōgi 将棋 (ajedrez) y sugoroku 雙六 (backgammon).

Otros elementos en especial comunión son la arquitectura (kenchiku 建築) y la jardinería (teien 庭園), que la técnica de podado (niwaki 庭木) nos conduce por semejanza a otra de las artes más simbólicas, el bonsai 盆栽, así como otras artes adyacentes de apreciación de la naturaleza como el suiseki 水石.

Las artesanías de Japón cubren un gran espectro de técnicas, materiales y usos. La cerámica (yakimono 焼きもの), el lacado (urushi 漆), la carpintería (daiku 大工), el tintado de tela (shibori 絞り), la encuadernación (zōhon-

gijutsu 造本技術) o la herrería japonesa con su ápice en la fabricación de katana, son ejemplos muy reseñables, entre muchas otras.

Cabe incidir, reforzando la idea presentada previamente, que el samurai no era un jardinero, ni siquiera un forjador. Todos estos eran oficios desarrollados por artesanos, pero el señor convivía con los objetos que estos producían, y por tanto con las limitaciones y costes asociados a su producción. De esa forma, la apreciación de obras bien producidas era parte del cotidiano. Así que si se asistía a una ceremonia del té, práctica común de socialización entre los militares, no era solo el ritual, sino también formaba parte de esta la apreciación de un jardín correctamente diseñado y cuidado (roji 露地), una casa de buen gusto (sukiya 数寄屋), una evocadora frase inscrita en un pergamino mural (kakejiku 掛軸) en la alcoba (tokonoma 床の間), el aroma de un selecto incienso, un adecuado y sencillo arreglo floral

**En la cultura de la guerra hay dos caminos, o mejor dicho, que cultura y guerra son dos caminos que son caras de una misma moneda, que van unidos indivisiblemente...**

(chabana 茶花), los motivos gravados en la forja de la tetera (chagama 茶釜), la delicia de un pequeño aperitivo, el atuendo del anfitrión estacionalmente armónico y protocolariamente adecuado o el refinado té (matcha 抹茶) en una austera taza de té (chawan 茶碗) de cerámica raku 楽焼, entre muchos otros elementos.

A estas alturas, seguramente nos preguntemos por el sentido de todos estos conocimientos, que hoy meramente se conservan como patrimonio cultural y distan mucho de nuestros hábitos actuales. La razón, en un sentido práctico, es que gran parte de la orientación de las artes tradicionales japonesas, al menos en lo que respecta a las artes marciales como defensa personal, está en sobrevivir a celadas y agresiones en entornos interiores durante estos encuentros sociales en los que el agredido se encontraba desarmado o bien carente de parte importante de su armamento.

Desde la pacificación de Japón a principios del siglo



XVII, este tipo de encuentros era más habitual y las escuelas de bugei fueron poniendo su foco de atención en estas situaciones consideradas de tiempos de paz, y por tanto abandonando su carácter combativo del campo de batalla.

Entonces se hicieron importantes esfuerzos en mantener todo la amalgama de prácticas militares y para ello se intentó clasificar en dieciocho materias dentro del Bugei jūhappan 武芸十八般 generando numerosas clasificaciones dependiendo de las escuelas consideradas y del criterio del autor. Nosotros desarrollaremos adelante una humilde propuesta, lejos de intentar cuadrar y restringir el número de materias en dieciocho.

Tal como desarrollamos en el número anterior, distinguiremos entre las artes de combate empleadas y desarrolladas en el campo de batalla, que llamaremos de militares, y las artes empleadas para la auto-protección y defensa personal en situaciones cotidianas, o en tiempos de paz. Dentro de nuestra tradición es habitual llamar a las primeras de clásicas (koryū 古流) y a las segundas de tradicionales (dentō 伝統).

En segundo lugar, distinguiremos, las prácticas que emplean un arma como elemento fundamental, que serán clasificados como Bujutsu 武術, frente a las que emplean el cuerpo para la defensa, que serán llamadas de Taijutsu 体術.

Dentro del primer grupo, citando únicamente las más significativas y difundidas, nos encontraremos con:

- Armas de hoja cortante: Kenjutsu 剣術 (esgrima de espada), Iaijutsu/Battōjutsu 居合術/抜刀術 (esgrima de espada envainada), Tantōjutsu (esgrima de cuchillo), etc.
- Armas de asta: Sōjutsu (lancería), Naginatajutsu (esgrima de alabarda), etc.
- Armas proyectiles, de fuego y arrojadas: Kyūjutsu 弓術 (arqutería), Hōjutsu 砲術 (disparo de fusil), Shurikenjutsu 手裏剣術 (lanzamiento de hojas), etc.
- Armas de reducción y arresto Taihōjutsu 逮捕術: Torimono sandōgu 捕者三道具 (tres armas de asta de aprisionamiento: Sasumata 刺股, sodegarami 袖搦 y tsukubō 突棒), Juttejutsu 十手術 (porra con gancho), Hojōjutsu 捕縄術 (arresto con cuerdas), etc.

- Armas de palo: Bōjutsu 棒術 (palo de seis shaku, 180cm), Jōjutsu 杖術 (palo de 127cm), Hanbōjutsu 半棒術 (palo de tres shaku, 90cm, medio palo), Tanbōjutsu 短棒術 (porra de 30-50cm), etc.
- Armas de cadena Kusarijutsu 鎖術: Kusarifundo 鎖分銅 (cadena lastrada), Kusarigama 鎖鎌 (cadena lastrada y hoz), etc.
- Otras armas: Tessenjutsu 鉄扇術 (abanico de hierro), Kamajutsu 鎌術 (hoz), etc.
- Armas escondidas Kakushibuki 隠武器
- Estudios militares y complementarios: Gungaku 軍学 (estrategia), Igaku 医学 (medicina), etc.
- Otras disciplinas: Bajutsu 馬術 (equitación), Suijutsu 水術 (natación con armadura), etc.

En el grupo de las artes corporales contamos con:

- Kumiuchi 組討 (combate cuerpo a cuerpo en el campo de batalla)
- Jūjutsu 柔術 y AikiJūjutsu 合気柔術 (formas de defensa personal tradicional)
- Koppōjutsu 骨法術 y Shitōjutsu (ataques a los huesos y tejidos blandos)
- Kenpō 拳法 y Atemi 当て身 (formas de impacto y golpeo)
- Formas de desarrollo corporal e integral: Taisō 体操, etc.

Seguramente que el lector pueda sentirse intimidado por el volumen de contenidos. Esto es así si se trata de analizar cada una de las materias de forma totalmente individualizada. Pero todo el conjunto cobra verdadero sentido cuando funciona en comunión, vinculando los fundamentos de una materia con otra, y basándose en los principios culturales que hemos desarrollado a lo largo del presente texto.

Es por ello que confiamos en que el itinerario del Bugei despierte en el interesado el ardiente deseo de aprendizaje y de disfrutar del camino andado.



## 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:



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





# Progresar hacia la excelencia

Por José Santos Nalda Albiac  
5° Dan de Aikido

En el ámbito del Aikido, **KIHON** significa base, fundamento y **WAZA** significa arte, sistema, técnica.

**Kihon Waza** es la parte de Aikido que trata de las bases y principios en los que se fundamentan las técnicas, es decir, de aquello que se ha de aprender primero, y sobre lo que se habrá de tener siempre en cuenta.

**E**n el proceso de aprendizaje de las técnicas existen dos estadios diferentes y complementarios:

## EN FORMA DE KATA

Es el conjunto de acciones y movimientos realizados por Uke y Tori de manera predeterminada, conociendo de antemano lo que cada uno va a hacer y repitiendo dichas acciones una y otra vez, hasta su aprendizaje.

“Kata” es la forma o el modelo de referencia, el patrón de un movimiento, realizado de manera ortodoxa, lógica y eficaz. Es saber **CÓMO** se hace, de acuerdo al estilo de cada escuela. Es, *entrar por la forma*.

Las repeticiones constantes del “modelo” permiten adquirir y conservar la forma correcta de cada acción.

## EN FORMA DE WAZA

Waza es la aplicación libre de las técnicas ya aprendi-



das, teniendo en cuenta los principios en los que se fundamentan, hasta descubrir CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE es posible y lógica dicha aplicación.

¿CÓMO...? Con fluidez y continuidad, con rapidez sin precipitación, previo atemi, desde la distancia de seguridad, etc.

¿CUÁNDO...? En el instante del contacto.

¿DÓNDE...? En una dirección que burle o cambie la trayectoria del ataque, en un lugar o distancia no esperado por Uke.

Waza es el saber HACER, saber APLICAR, desde la lógica, la conveniencia y la eficacia. Es salir de la forma.

## ENTRAR POR LA FORMA Y SALIR DE LA FORMA

Se entra por la forma en el periodo inicial de aprendizaje, cuando únicamente se practica en forma de Kata, es decir reproduciendo, sin cambiar nada, los movimientos en los que están contenidos los principios y las tradiciones establecidos por un estilo o escuela determinada.

Esta forma de entrenar es la más conveniente para los Kyus, y una vez superada la barrera del Dan, será el momento de dar comienzo al estudio de su aplicación.

En este nivel de entrenamiento, el aikidoka de grado Dan que ya ha adquirido bases sólidas del Kata, necesita una mayor libertad de expresión, para que acomode las "técnicas-modelo" a su propia forma de ejecutarlas, sin que ello suponga desnaturalizar lo esencial de cada principio y movimiento.

Una cosa es SABER HACER, y otra más difícil SABER APLICAR de acuerdo a los requisitos fundamentales del Aikido.

Salir de la forma significa ejercitarse en la fase desde la que el practicante puede ser más creativo, espontáneo, elegante y eficaz en sus acciones, es decir se enfrenta a un comportamiento más real de Uke, sin entrar en la brutalidad, durante el que ha de gestionar la incertidumbre, la propia resistencia física, la armonía de sus respuestas, etc.

# "En Aikido no hay formas ni modelos definitivos. Los movimientos naturales son los movimientos del Aikido"

El maestro Ueshiba decía al respecto: "En Aikido no hay formas ni modelos definitivos. Los movimientos naturales son los movimientos del Aikido"

El aforismo japonés que dice: "Entra por la forma y sal de la forma", aplicable a todos los campos del saber, quiere enseñarnos que, si bien al principio es necesario aprender bien las bases de un arte o una ciencia, después ya no es necesario permanecer atados a ellas, para no detener el progreso personal.







La meta de todo aikidoka es alcanzar la maestría en el arte que practica, asimilando y superando los sucesivos niveles de conocimiento y destreza exigidos para tal objetivo.

Podemos considerar tres fases diferenciadas en el camino del progreso:

### 1.- Conocimiento del "qué"

Es el tiempo que el principiante necesita para aprender las bases del Aikido y las técnicas en forma de Kata, así como los nombres, las partes del cuerpo implicadas en cada acción, y los errores que se han de evitar, teniendo siempre presente que el Aikido se aprende más con el cuerpo que con la mente razonadora.

Las explicaciones teóricas sirven para explicitar, clarificar, estructurar, ordenar, diferencias los conocimientos, o destrezas que ha de realizar y aprender el cuerpo para liberarse de la mente razonadora.

### 2.- Conocimiento del "cómo" y "cuándo"

Una vez aprendidas las técnicas del programa de grados Kyu, procurará descubrir el mejor modo y momento de aplicarlas, así como las situaciones o reacciones del otro, que las hacen inviables. El aikidoka comienza a expresar su comprensión particular del Aikido adaptando sus principios a cualquier eventualidad.

### 3.- Conocimiento del "porqué"

Superadas las fases anteriores, llega la comprensión del porqué ha de obrar de este modo determinado, y no de otro cualquiera arbitrario, siendo capaz de conectar de manera eficaz y espontánea todos los conocimientos y destrezas adquiridos. Cualquiera que sea el tipo de entrenamiento, aflora la maestría adquirida.

Las técnicas, las habilidades, los conocimientos estratégicos, las actitudes aprendidas comienzan a encontrar también su espacio y aplicación en los actos de la vida cotidiana.

### LA MAESTRÍA

El dominio de la parte física, técnica y mental de nuestras acciones en la consecución de un resultado es lo que se llama "maestría", pudiéndose observar en aquellos que la poseen, la sencillez, la naturalidad, la elegancia y la eficacia en todos sus movimientos en perfecta fusión del "saber" y del "saber hacer".

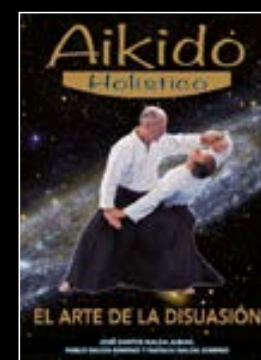
#### BUSCANDO LA EXCELENCIA

Para llegar a esta maestría, cada técnica o movimiento ha de realizarse desde:

- 1.- La integración psicofísica (Kamae + Shisei + Actitud mental).
- 2.- La ausencia de toda rigidez muscular. Simplemente distendido para que fluya y pase la energía (Ki).
- 3.- La sincronía respiración-movimiento.
- 4.- La no resistencia e integración en el movimiento de Uke.
- 5.- La aplicación de la energía de manera continua y fluida sin sacudidas.
- 6.- La mente libre de todo pensamiento, temor o emoción.
- 7.- La disponibilidad inmediata y permanente, y la adaptación a todos los cambios.
- 8.- La observación de los principios y el espíritu del Aikido.

## Bibliografía

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



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



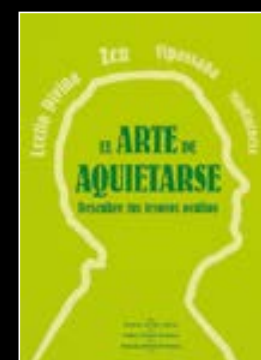
**ENTRENAMIENTO INVISIBLE PARA BUDOKAS**  
160 páginas | pvp 15€



**BUDO**  
Control emocional  
186 páginas | pvp 18,50€



**BUKI WAZA**  
Aikido contra armas  
208 páginas | pvp 14€



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



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



**ARTES MARCIALES**  
Escuela de vida  
144 páginas | pvp 12€



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



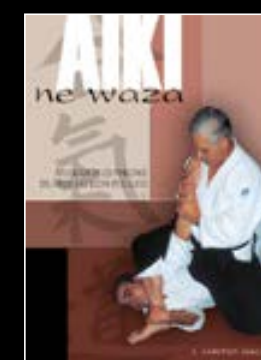
**VENCER SIN COMBATIR**  
La vida, lugar de entrenamiento  
244 páginas | pvp 18€



**BU JUTSU**  
Técnicas de combate  
392 páginas | pvp 20€



**IAIDO**  
Calma en acción  
192 páginas | pvp 10€



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



# Discursos sobre la salud Remedios para la salud

## CUARTA PARTE: La respiración

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)  
EL BUDOKA 2.0 n° 42 (4ª pte. El movimiento)

Debido a la importancia y complejidad de este apartado, dedicaremos al tema dos artículos. En el presente trataremos de comprender el mecanismo básico de la respiración correcta e incorrecta. En el segundo trataremos de la respiración interna (celular) en detalle y de la técnica de la Pausa Control.

En la última entrega cerramos diciendo que el organismo sano es ligeramente alcalino, a saber, YIN.

Conviene recordar el antiguo axioma chino que amonesta: "Si se práctica sólo lo físico y no la energía interna, incluso hasta a la vejez, no se habrá hecho nada" (Ver mi "Prevención y vitalidad con el chi kung", pág. 20). Esta hermética expresión significa que el movimiento, de por sí, acidifica el organismo, lo hace yang. La diferencia entre un cuerpo ácido estático y otro acidificado por efecto del movimiento es que en este segundo caso la acidificación es (debería ser) momentánea y sobre todo efecto secundario normal del metabolismo, actividad vital y cardinal de un organismo sano. Las escorias producidas (los metabolitos) por esa "combustión" creadora de energía (el movimiento), deberán ser compensados para que el or-





ganismo re-adquiera su equilibrio alcalino, yin. Para conseguir este efecto el cuerpo utiliza sus materias primas: alimento y oxígeno.

Lo que nos sirve para vivir lo introducimos únicamente desde el exterior (comida, líquidos y aire). De

estas materias, unas promueven la existencia de un entorno básico o alcalino y otras de un entorno ácido.

De las tres variables de las que tratamos (alimentación, movimiento y aire) la respiración es la principal, pues es básica e inmediata para la vida. El oxígeno entra con el aire en el organismo a través de la **respiración externa**, dicha "ventilación", y llega a la sangre.

A través de ella, el oxígeno llega a nutrir las células, pero para que llegue a todas las células no es suficiente respirar hondamente y llenar a los pulmones, todo lo contrario: esa es una **hiperventilación**, y es muy nociva, pues acidifica a las células alterando el equilibrio ácido-base (pH) del organismo. En cambio, deberíamos aprender a "**respirar menos**". Ahora se entiende en sentido occidental el aparentemente esotérico y añejo consejo del QiGong y TaiChi.

Si el organismo se vuelve ácido, muchas condiciones y enfermedades tienen paso abierto. Tanto la MTC como la medicina occidental (alopática) saben que el organismo sano ha de mantenerse alcalino.

pitales están dotados de una máquina muy cara (hipocapnómetro) que realiza esta misma labor, pero el método de Buteyko permite que cada cual que sepa cómo realizar el procedimiento averigüe de por sí su nivel de CO2 en la sangre y, por ende, su estado de salud general.

Pese a todo esto, algunos científicos acampan argumentos para que métodos al alcance de todos no lleguen a aposentarse como eficaces terapias asequibles y ofrecidas por el establecimiento sanitario. Mis lectores saben que no soy dogmático y que veo de mal ojo a las estratagemas vueltas a evitar cambios

*“De las tres variables de las que tratamos (alimentación, movimiento y aire) la respiración es la principal, pues es básica e inmediata para la vida...”*

El equilibrio del pH es muy sensible y fácil de alterarse, con consecuencias serias. Corrigiendo la respiración es cómo podemos hacer que células y tejidos permanezcan alcalinos, sanos y capaces de ejecutar lo que deben.

El científico y médico ruso Konstantin Buteyko aplicó este saber general a sus investigaciones médicas de campo en hospitales y afirmó: "*Nunca he visto un sólo caso de tumor en personas con una Pausa Control de por encima de 45-50 segundos*"<sup>1</sup>. La Pausa Control (PC) es un método que Buteyko descubrió para medir de manera sencilla el equilibrio entre anhídrido carbónico y oxígeno en la sangre. Los hos-

beneficiosos que, sin embargo, no son provechosos para algunos. De entre las argumentaciones de los escépticos hay las sempiternas dudas por "falta de pruebas científicas". Con esta misma argumentación los amantes de la farmacéutica y de sus provechosos intentan obstaculizar a la medicina empírica, la única que cura. Esto no es pensamiento científico, sino conservadurismo y creación de confusión. Para esta mentalidad el empirismo, pese a la aplastante prueba de los hechos (la curación), es dudable por falta la prueba científica (el procedimiento bajo observación clínica en laboratorio mediante placebo y doble ciego). El objetivo parece ser investigar sólo lo que asegura mantener a las cosas como están sin cambios de rumbo ni de centros de poder. Depende de lo que se busca y del porqué.

La resistencia conservadora en un tema tan vital y delicado como lo es la respiración, la fuente primaria de alimento del organismo, no puede más que dejar estupefactos y preocupados.

1. La Pausa Control es un método sencillo que cada cual puede aplicar para averiguar el nivel de CO2 en la sangre. Se trata de mantenerse en apnea cómoda tras una espiración normal y cronometrar el tiempo de permanencia sin esfuerzo en segundos. Cuanto más cercano al minuto mejor será el equilibrio entre oxígeno y anhídrido carbónico. Trataremos en detalle de este método en el próximo artículo.





Para volver a lo nuestro: básicamente, para que nuestras células sigan alcalinas es fundamental que se mantenga correcto al equilibrio entre oxígeno y anhídrido carbónico (CO<sub>2</sub>), o sea entre inspiración y espiración. Dado que estos dos gases son de naturaleza muy diferente deben ser tratados de manera diferente. El CO<sub>2</sub> es muchísimo más volátil que el oxígeno. Es suficiente una espiración fuerte por la boca para alterar de súbito a las correctas proporciones. Esta es la compleja situación química fisiológica que nos mantiene sano: la correcta **respiración externa** (la ventilación, es decir inhalar y exhalar) e **interna** (la respiración celular, es decir qué proporción de los dos gases llega a las células) son una condición esencial del metabolismo eficiente.

Los glóbulos rojos son células que se encargan de transportar el oxígeno a las otras células a través de la sangre. Mientras ellos transportan el oxígeno para entregarlo a cada tejido y célula, recogen el anhídrido carbónico que se ha producido por el metabolismo para llevarlo a los pulmones para que sea espirado. Este mecanismo puede ser alterado por un desequilibrio entre las cantidades inhaladas y exhaladas de los dos gases. Efectivamente, si en el organismo hay POCO anhídrido, los glóbulos rojos no podrán intercambiar el oxígeno por él, y el oxígeno se quedará sin poder ser entregado a las células en el intercambio. El problema es que el organismo (señaladamente el bulbo cerebral, quien gobierna la respiración) interpreta a la falta de anhídrido como falta de oxígeno, y dispara el reflejo inspiratorio a fin de inhalar más aire. Se trata de un mecanismo ancestral muy efectivo para la supervivencia, ya que eleva a la inspiración preparando al cuerpo para situaciones que exigen **movimiento** repentino tales como la huida o la lucha. Esto se nota fácilmente cuando esperamos que nos llamen nuestro nombre antes de un combate: nuestra respiración está acelerada ya que el cuerpo está acumulando oxígeno en vistas de la enorme producción de CO<sub>2</sub> que se activará en el ring.

En efecto, el movimiento es la manera principal para producir anhídrido carbónico. Cuando realizamos actividad, por efecto de la química celular du-



rante la producción de energía (ATP), se produce un incremento de CO<sub>2</sub>, que deberá ser expulsado. El CO<sub>2</sub> de hecho, no se asume del aire que respiramos, sino que puede solamente ser producido por el organismo<sup>2</sup>. Hagamos un ejemplo. Si me encuentro en una situación de tensión y peligro, mi respiración incrementa ya que el organismo está preparándose para compensar el repentino aumento de CO<sub>2</sub> resultado de un intenso movimiento de huida o de pelea. Si esto se produce, los equilibrios vuelven a la normalidad, pues la momentánea hiperventilación (la respiración acelerada = aumento de oxígeno inhalado) se verá compensada por un aumento de CO<sub>2</sub> debido a la actividad física.

El problema aparece cuando la hiperventilación no es seguida por una actividad. En nuestro tiempo las

situaciones que disparan a la inspiración y aumentan la cantidad de oxígeno (alcalinosis del cuerpo) sin aumentar la de anhídrido carbónico a través del movimiento (acidosis de las células) producen una insuficiencia de CO<sub>2</sub> disparando así un ciclo de hiperventilación. La deuda de CO<sub>2</sub> se produce porque al respirar rápida y afanadamente inhalamos MÁS oxígeno del CO<sub>2</sub> que espiramos. Por ejemplo, una de las causas de hiperventilación es el ansia, o sea el miedo sin presencia de peligro real ni de actividad física. Por ello durante un ataque de ansiedad o de pánico el sujeto siente una instintiva necesidad de moverse a fin compensar el aumento repentino de oxígeno, o dicho de otra manera la repentina insuficiencia de CO<sub>2</sub>.

En esta situación el organismo se vuelve excesivamente alcalino mientras que las células se ahogan y vuelven ácidas ya que el CO<sub>2</sub> no puede ser entregado a los glóbulos a cambio de oxígeno. Inicialmente habrá frío, pero conforme el proceso avanza

y el cuerpo va acidificándose, aparecerá un exceso de sensación de calor, confusión, opresión torácica, aceleración del pulso, mareos, cosquilleo y hormigueos en los dedos, y más. Esta pauta se nota en la progresión del temidísimo síndrome de estrés adrenal.

Existe un síndrome muy insidioso llamado Síndrome de Hiperventilación Crónica. No se habla mucho de ello, tal vez a causa de que pocos saben cómo corregirlo. Efectivamente se puede observar en la red (por ejemplo, en [www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-pulmonares](http://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-pulmonares)) cómo la medicina alopática lo defina y trate: lo asimila al trastorno de pánico, se diagnostica por exclusión mediante pruebas, y se trata mediante medidas de apoyo (¿?) y a veces tratamiento psicológico o psiquiátrico. Esto significa no saber bien qué es ni darse cuenta de las repercusiones a medio-largo plazo que este síndrome puede tener.

No se debe olvidar que la alcalosis respiratoria (ex-

2. El aire está compuesto por volumen, aproximadamente, por 78,08 % de nitrógeno (N<sub>2</sub>), 20,94 % de oxígeno (O<sub>2</sub>), 0,035 % de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y 0,93 % de gases inertes, como argón y neón.



“Según Buteyko muchas enfermedades que aparecen inexplicablemente, se deben a una prolongada hiperventilación que no fue atendida a tiempo...”

ceso de oxígeno en la ventilación, o sea en la respiración externa) acaba en una acidosis celular (respiración interna), lo que es extremadamente peligroso en cuanto altera la hemostasis del cuerpo acidificándolo lenta e inexorablemente.

Según Buteyko muchas enfermedades que aparecen inexplicablemente, se deben a una prolongada hiperventilación que no fue atendida a tiempo. Puede que aparezca tensión elevada, asma, problemas digestivos, etcétera. Cada uno responde al desequilibrio partiendo del punto más débil de su constitución particular. Sobre esto la MTC enseña. Cuando el desequilibrio se torna en enfermedad medible, o sea objetiva (hipertensión, diabetes), su causa, o con-causa, respiratoria está ya lejana y nadie piensa en ocuparse de este detalle. El ulterior problema es que los facultativos mismos son a lo mejor hiperventiladores ellos mismos, ya que el estilo de vida ampliamente artificializado, la alimentación y otras variables, hacen que la mayoría de las personas hoy hiperventilen aun sin llegar al síndrome crónico.

Cabe mencionar una anécdota. Una paciente mía de cuando tenía mi consulta en Suiza, una señora de 84 años con “asma de esfuerzo”, solía hacerse regulares chequeos con un especialista pulmólogo. Era una hiperventiladora crónica afectada por una miríada de dolencias que la llevaron muchas veces, en su larga vida, a ser hospitalizada y operada. Suspiraba en continuación y mostraba aquel cansancio típico de todo hiperventilador. Antes de una cita con el pulmó-

logo le sugerí que preguntara al especialista cómo respirar. Durante la visita la paciente preguntó y el facultativo contestó: “Señora, ¡respire muy hondo!”, es decir ¡hiperventile más!

Terminamos observando la diferencia en la definición del asma según la medicina alopática y según las observaciones y tratamientos de Buteyko.

Según la medicina ortodoxa el asma - o enfermedad reactiva de las vías respiratorias - es un trastorno crónico que obstruye la respiración debido a la inflamación de los bronquios. Los ataques agudos de asma causan aproximadamente 5.000 muertes por año.

No se explica/sabe qué cause la inflamación de los bronquios.

Según Buteyko el asma es una **reacción defensiva del organismo que constriñe los bronquios para evitar la ulterior pérdida de CO2 debida a la hiperventilación.**

Como se ve, los dos acercamientos no podrían distar más, con la diferencia de que la re-educación respiratoria pude curar el asma, mientras que los broncodilatadores, en ocasiones, con el tiempo la empeoran.

El organismo posee muchas reacciones defensivas fundadas en síntomas. Es la manera en la que nos comunica que algo no está funcionando como sería debido. Unas son respiratorias, otras alérgicas, otras dermatológicas. Dependerá de la constitución particular del sujeto. Es lastimoso que estos síntomas y

signos se ignoren excepto en lo que se refiere a su encubrimiento mediante fármacos. Y es llamativa la presencia en este grupo de muchas dolencias definidas idiopáticas (o sea “espontáneas” o de “causa desconocida” como por ejemplo la hipertensión o el Alzheimer. Algunos médicos hasta las definen como carecientes de causa (esenciales), a saber: ¿no tienen una causa!

El mismo destino les toca a las enfermedades autoinmunes: artritis reumatoide, lupus eritematoso sistémico, psoriasis, enfermedad celiaca, tiroiditis y hepatitis autoinmune...

Y para acabar no se puede olvidar la fibromialgia, cuya descripción médica es detallada pero no hay ninguna hipótesis de trabajo sobre su posible causa. ¿Podría tener algún peso la respiración y la alimentación? Nadie se preocupa de estos aspectos. Demasiado sencillos, a-científicos como para investigarlos seriamente. Desafortunadamente estamos acostumbrados a considerar respirar y comer como actividades naturales que todos sabemos hacer y que no hace falta aprender, lo que es un error macroscópico que ignora los factores sociales y evolutivos del hombre moderno. Esto es desgraciadamente el acercamiento científico mayoritario en cuanto a etiología de las enfermedades. Las cosas han de ser complicada para ser creíbles: hormonas, neurotransmisores, péptidos y fórmulas complejas, olvidando que la respiración ES una química compleja y que la alimentación no es solamente “comida rica o no” sino que ES química molecular compleja que interactúa con otro tanto complejo entorno fisio-químico (el organismo).

Mediante estas dos funciones introducimos en el cuerpo sustancias, elementos y moléculas que pueden beneficiarnos o dañarnos seriamente. Se debería reflexionar sobre esto en lugar de despachar rápidamente el tema por demasiado elemental.

El asunto de la respiración es muy serio. La ciencia médica oriental, así como todas las artes marciales, especialmente las internas, ha siempre hecho hincapié en su importancia basilar. Desdichadamente, además de ser vital, este tema es también complejo requiriendo conocimientos químicos y fisiológico que no todos poseen a menos de informarse y responsabilizarse.

## 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€



# International Training Seminar



ITS 2017 **Australia**

Por José Luis Rueda  
hapkidozevilla@hotmail.com



**E**n 2015 tuvo lugar en la ciudad de **GUADAJAJARA** (México) y 2 años antes se celebró en Europa, concretamente en la ciudad holandesa de **AMSTERDAM**. De esta forma, la “**Alianza internacional de Hapkido**”, que pronto cumplirá 25 años de andadura, convoca a todas sus delegaciones para compartir, durante 7 días, entrenamiento

y amistad en un marco estricto, serio, fructífero y, sobre todo, muy bien organizado.

La alianza, presidida por el **G.M. Geoff G. Booth**, cuenta con más de 7.000 adultos entre sus filas y alrededor de 4.000 niños, repartidos en más de 50 Do-yang en Australia, Estados Unidos, México, Holanda, Finlandia, Noruega, Croacia, Alemania, España... y

pronto se unirán compañeros de otras nacionalidades.

Durante el ITS se lleva a cabo un completo programa de actividades y, para quien escribe, es un honor poder compartir la dinámica de funcionamiento del evento desde del equipo español que pudo acudir al encuentro celebrado en Octubre pasado cerca de Sidney.

El Domingo dan comienzo las actividades con el

“Sun Bae Training”. Durante algo más de 6 horas, todos los grados desde rojo, están perfeccionando la técnica y unificándola. Esto es algo importante pues, en esta organización, todos los integrantes hacemos exactamente el mismo programa. No hay lugar a dudas ni a malentendidos: desde el Do-yang de Virginia en Estados Unidos, hasta el de Finlandia, todos, debe-





**La experiencia del equipo español, como en todos sus viajes, ha sido muy enriquecedora. Poder conocer otros lugares haciendo lo que amas, es algo difícilmente descriptible...**

Antes de finalizar el ITS, también se lleva a cabo una reunión de delegados junto al presidente. En esa reunión, todo el mundo opina, propone y decide por igual. Es una organización seria donde no es fácil entrar si no es con la absoluta predisposición a trabajar duro.

El sábado por la noche, cuando ya se han dado por finalizado todos los entrenamientos, se celebra una cena formal donde se entregan reconocimientos y se anuncia la siguiente sede para el ITS.

En 2019, el evento internacional se celebrará en Sevilla donde, si todo va bien, se espera batir record de participación. No con el ánimo de competir con las sedes anteriores, sino con el deseo de mejorar el evento. Mientras tanto, todas las delegaciones seguimos entrenando duro, al igual que el G.M. Geoff que, por cierto, es el único gran maestro de Artes Marciales que recorre el mundo desde hace más de 20 años para divulgar y unificar la técnica.

Si desea contactar con el G.M. Geoff o con la delegación en España, puede hacerlo a través de facebook.

mos hacer lo mismo y a todos se nos exige por igual. La programación está muy claramente definida y explicada, y el camino a seguir es el mismo para todos. Si trabajas, ¡avanzas!

Al final de la sesión se lleva a cabo una prueba física.

Desde el lunes hasta el viernes se desarrolla la "Hell week" y ahí ya sí que están todos los grados. En concreto, en este evento de Australia hubo cerca de 300 Hapkido-ins compartiendo el mismo suelo.

Cuando llega el fin de semana, lo hacen también los maestros con gran trayectoria y ofrecen diferentes seminarios con temáticas distintas y especializadas.

La experiencia del equipo español, como en todos sus viajes, ha sido muy enriquecedora. Poder conocer otros lugares haciendo lo que amas, es algo difícilmente descriptible. El ITS va rotando precisamente por eso, porque también es una forma de dar a conocer otros lugares y otras culturas a los integrantes de la organización.





# Enciclopedia del Jeet Kune Do

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

## Volumen IV JKD/DEFENSA PERSONAL

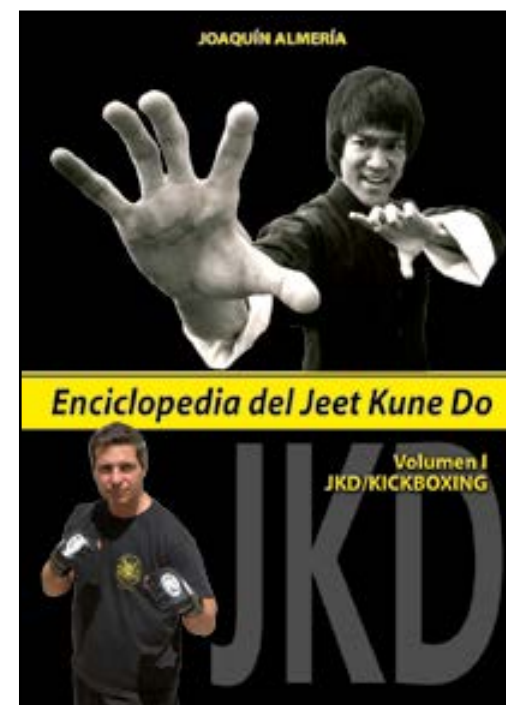
EDITORIAL ALAS | C/ VILLARROEL, 124 | 08011 BARCELONA | INFO@EDITORIAL-ALAS.COM | WWW.EDITORIAL-ALAS.COM

**E**sta 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).



Entrevista a

# Shihan Carlos García Almaraz

7º dan Chinese Hawaiian Kenpo  
Fundador Kempo Aiki-Jutsu  
Representante C.H.K.A. Europa (linaje Tracy's Karate)

Por Eva Herrero  
kaj@hotmail.es

**Shihan Carlos García, alumno y representante de Sifu Jack Shamburger para Europa, es fundador de la Escuela Kempo Aiki-Jutsu que tiene su sede central en Salamanca desde hace 12 años**

**L**eva más de 30 años practicando y aprendiendo artes marciales y sistemas de defensa personal en su mayoría Kenpo, Aikido, Jiu Jitsu, Wing Chun de la mano de diferentes Maestros de reputación mundial en Japón, China, Costa Este y Oeste de EEUU y Europa. En la actualidad, además de impartir diariamente las clases en su Escuela de Salamanca imparte seminarios en diferentes puntos del país y de EE.UU.

Ha sido galardonado en varias ocasiones en el Hall of Fame de Las Vegas y New Jersey, organizados por la familia Tracys Karate y el G.G.M. Alan Goldberg respectivamente.

**Comenzamos con pregunta una obligada ¿Cómo y cuándo comienza su camino en las AA.MM.?**

Supongo que, como la mayoría de los niños, empujado

por mis padres... junto a la oficina de mi padre había un Dojo de Karate, que sigue existiendo, y con 6 años allí me inicié. Posteriormente, con 15-16 años, fue cuando más me acerqué a mi actual camino, el Kempo, el cual compaginaba con la práctica de Aikido y en alguna ocasión Judo, ya que tuve la suerte de coincidir con un competidor de la selección nacional, al que yo ayudaba con su programa de Kempo y él a mí me usaba de "muñeco" que derribar, ja ja ja.

**¿Cuándo dio el salto a EE.UU.?**

La primera vez fue a Los Ángeles, a la escuela de Aikido de Sensei Kensho Furuya, donde me examiné de Shodan de la mano de Yonimochi Sensei. Esto fue el 99 y tengo que agradecer el trato recibido tanto por mis acompañantes de viaje como por los miembros de aquella Escuela.



Después de aquel viaje, mi práctica y evolución en el Aikido continuó, pero siempre en segundo plano ya que el Kempo ocupaba la mayor parte de mis entrenamientos y aún más cuando el Profesor Kimo, fundador de la Kempo Jutsu, me dio la Co-representación de su sistema para Europa. Mantuve aquel compromiso durante tres años hasta que conocí a mi actual Maestro, Gran Maestro Sifu Jack Shamburger.

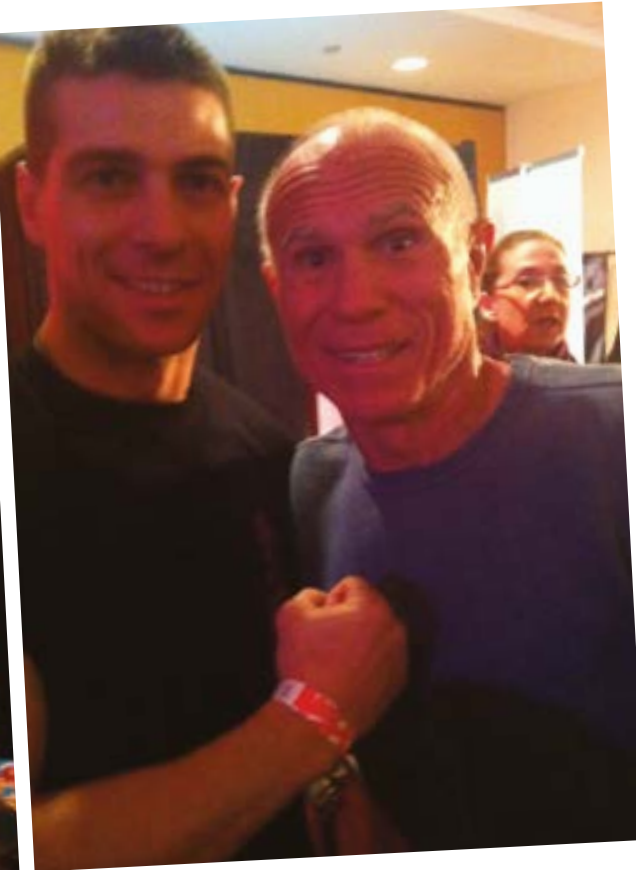
**¿Qué le empujó a tomar la decisión de viajar a nueva York y qué se encontró allí?**

Fue la curiosidad y la necesidad de conocer las raíces del Kenpo que, en teoría habría estado practicando en mis primeros años como kenpoista. El tipo con el que

empecé ese teórico Kenpo decía ser alumno y seguir las directrices de Sifu Jack...

Cuando Sifu y yo recordamos cómo le conocí lloramos de la risa. Hay que remontarse a unos tiempos sin internet ni móviles, y yo era un veinteañero que apenas hablaba inglés. Me planté en Manhattan y traté buscar el Dojo en los listines telefónicos y las diferentes tiendas de artes marciales que me iba encontrando hasta que el azar me puso en una tienda justo al lado de la Escuela de Sifu, entre la 6ª y 7ª Av. Esto fue sobre las 11 de la mañana y estuve hasta las 5 de la tarde esperando en el portal, ya que la escuela estaba en un 1er piso, hasta que Sifu llegó, me presenté y hasta hoy. Toda una hazaña la verdad, pero mereció la pena tanta espera.





A mí me ha abierto las puertas de las principales familias marciales Americanas y mundiales hasta el punto de ser galardonado por varias de ellas en diferentes ocasiones.

**¿Cuál de esos reconocimientos te ha hecho especial ilusión?**

Creo que el primero, en Las Vegas, fue en Hall of Fame de la familia Tracy's Karate, de la cual en la actualidad soy linaje directo.

También el último en New Jersey del G.M. Alan Goldberg ha resultado ser especial ya que no lo pude recoger debido a que cancelaron mi entrada a los EE.UU. en la puerta de embarque. Pero esa es otra historia. Me hicieron llegar infinidad de muestras de apoyo y respeto de todas las partes del mundo, fue muy emocionante.

**¿Cuál ha sido la evolución de tu Escuela?**

Sin duda ha sido buena, he tenido la suerte de tener unos alumnos fundado-

res increíbles y sin ellos no hubiera conseguido nada de esto. Algunos ya no están, pero también hicieron lo suyo mientras estuvieron. Tuvimos un comienzo duro lleno de trabas por parte de gente muy cercana y, ni me abandonaron, ni me rendí. En la actualidad, celebrando el 12º aniversario tenemos delegaciones en Madrid, Lanzarote y por supuesto Salamanca, pero además de cantidad, que para mí no es importante, hay calidad, calidad humana, la marcial no me compete juzgarla a mí ya que para un padre su hijo siempre es el más guapo y listo, aunque le exija más y más.

**¿Para terminar, planes de futuro?**

Dar lo mejor de mí en cada clase, yo me dedico al 100% a esto desde hace 4 años y el cambio ha sido evidente, no es lo mismo tener un trabajo y dar clase 3-4 veces por semana que dedicarle tu tiempo en exclusiva, por lo que mis planes son simples. Seguir avanzando junto a todos los que hoy forman está Ohana, KAJ -Kempo Aiki-Jutsu-.

**Muchas gracias y mucha suerte.**

Gracias a vosotros.

**¿Cómo afecta eso a su carrera marcial?**

Sin duda supuso un antes y un después, me dio el ánimo y la confianza de crear mi propia Escuela y estilo, ya que hartado de las discusiones estúpidas de vestuario de: El Aikido no funciona, los de Kempo sois unos burros que solo sabéis daros palos... etc., decidí fusionar todo lo aprendido y hacer ver que, en realidad, no es tan difícil compaginar artes tan dispares.

Así nació la Kempo Aiki-Jutsu.

Hoy en día, casi 15 años después, son muchos los que lo hacen o intentan.

**¿Cómo es tu relación con G.M Sifu Jack Shamburger?**

Desde siempre ha sido muy cercana, y le estoy tremendamente agradecido por su trato y confianza.

Tengo la representación de su sistema, la C.H.K.A. (Chinese Hawaiian Kenpo Academy) para Europa y es todo un honor y responsabilidad. Sifu Jack es un Maestro al que no le importa que conozcas y aprendas de otros maestros y profesores y eso es algo que le hace muy especial, casi nadie lo permite.







*Las páginas  
del*

# Departamento Nacional de **KENPO**

**E**ste artículo lo firma SANDRA AJATES, una de nuestras mejores deportistas y gran persona. Lleva prácticamente toda su vida haciendo Kenpo, lo lleva en la sangre, poco a poco se ha hecho un nombre dentro de nuestra disciplina gracias a su tesón, esfuerzo y constancia.

Sus logros deportivos son muchos, solamente reseñar que en este último año ha conseguido en el Campeonato de España de Kenpo: 2 Oros, en técnicas de defensa personal y Kata tradicional, Plata en combate continuo, y ha sido designada con la distinción de Deportista de Alto Rendimiento. Como miembro de la selección española de Kenpo, en el pasado mundial de Albufeira (Portugal) consiguió 3 medallas, 2 Platas en Kata tradicional y en Técnicas Mixtas de defensa personal y Bronce en Técnicas de defensa personal Femenina; y por último en el pasado Campeonato de Europa de Kenpo disputado en la ciudad de Bucarest (Rumanía), arrasó con 5 medallas, 3 Oros, en Kata tradicional, en Kata con armas (Kobudo) y en Técnicas de defensa personal femenina y 2 Platas, en Técnicas Mixtas de defensa personal y Combate Semikenpo. Su palmarés es impresionante y un ejemplo para todas las chicas que practicamos Kenpo.

Le hemos pedido que nos cuente en primera persona su experiencia como competidora y sus impresiones y sensaciones como deportista.



Por Pilar Martínez  
Dtra Dpto. Comunicación DNK



Miguel, Sandra y Angel.



Por Sandra Ajates (Kenpoka)

Hola a todos, el pasado mes de octubre se celebró el IV Campeonato de Europa de Kenpo IKF en la capital de Rumanía – Bucarest, durante los días 26, 27 y 28. Este año ha sido tanto para el DNK como para nosotros, los competidores, un año lleno de nuevas experiencias y gratificantes resultados obtenidos.

Años de dedicación a este arte marcial por fin está dando sus frutos. Este año se formó la primera selección española oficial de Kenpo. El pasado mes de abril la RFEK y el DNK nos dio la oportunidad de participar en el Campeonato del mundo de Kenpo en Albufeira (Portugal), marcando un antes y un después en todos nosotros.

Aunque en octubre la representación de la selección española de Kenpo en el Campeonato europeo no fue tan numerosa como en el pasado mundial, la sensación de equipo o más que eso, de familia, seguía presente.

El día antes de empezar esta nueva experiencia, piensas en muchas cosas. Repasas mentalmente lo que has estado trabajando, piensas en hacer lo mejor



Con el Presidente de IKF.



Zenib en el podio.



Álvaro proclamado campeón.



La selección y la directiva con sus trofeos.





posible lo que has entrenado y dar lo mejor de ti.

El día llegó, martes 25 de octubre, con destino al aeropuerto de Madrid para reunirnos todo el equipo; nuestro director nacional Jose María Méndez, Alba C. Moya y Jesús Olivares como árbitros internacionales en el Campeonato y, por otro lado, el resto de compañeros; Emilio Mínguez, Ángel Ruiz, Zenib Laari, Álvaro Muñoz, Héctor Medina y yo, Sandra Ajates. Cada uno desplazándonos desde diferentes puntos de España: Galicia, Burgos, Madrid, Guadalajara y Almería.

Cogimos el avión con destino a Bucarest un día antes de empezar la competición para estar más descansados, concentrados y conocer un poco el país, ya que los días posteriores íbamos a estar todos los días inmersos en el Campeonato. El segundo día fue de pesajes y chequeo de las categorías en las cuales íbamos a participar y verificar que todo estaba correcto.

Después de esto, pudimos disfrutar de una visita al Parlamento de Rumania, emblema de Rumania, siendo este el segundo más grande del mundo después del Pentágono. Allí nos encontramos con la selección de Portugal y un buen guía turístico que pertenecía a la selección de Rumania. ¡Juntos vimos

el Parlamento y prácticamente nos llevó toda la mañana!

Después de la visita al Parlamento nos invitaron a ver las instalaciones de la federación rumana de Kempo donde nos recibió su Presidente ejecutivo Amatto Zaharia. Allí disfrutamos de una charla de bienvenida en su despacho donde amablemente nos comentó el devenir del Campeonato.

Posteriormente nos dirigimos al hotel a descansar ya que al día siguiente empezábamos la competición.

El tercer día comenzaba con el Campeonato Europeo de Kempo, teníamos un autobús que nos llevaba al polideportivo en el cual viajábamos la selección de española, portuguesa, húngara y francesa. Aunque hacía frío, yo creo que con los nervios poco lo notamos una vez que llegamos al polideportivo y entramos a ver como estaban ubicados los tatamis, la organización y resto de competidores. Nos llamó la atención lo bien que estaba organizado, las cámaras de televisión, el marketing y como nos recibieron. El Campeonato se iba a retransmitir en directo y por internet. En cada tatami había una cámara de televisión encargada de retransmitir en directo la categoría que estaba participando.



El director del DNK con Eric La Rocca y nuestros árbitros internacionales.



La selección con sus trofeos.



Alba C. Moya y Jesús Olivares, árbitros internacionales.



El Campeonato se organizó en tres días, esta primera jornada competimos en la modalidad de Kenpo tradicional (kata tradicional, kobudo, defensa personal femenina, masculina y mixta) y submission. Se nos dio muy bien ya que mi compañera, Zenib Laari, consiguió plata en kata tradicional, bronce en kobudo y en defensa personal mixta junto con Ángel; y oro en defensa personal femenina conmigo. Ángel Ruiz consiguió oro en kata tradicional, kobudo, defensa personal masculina junto con Emilio Mínguez y bronce en defensa personal mixta con Zenib, Emilio Mínguez bronce en kata tradicional, oro en defensa personal masculina junto con Ángel y plata en defensa personal mixta conmigo y por mi parte, oro en kata tradi-

cional, kobudo, técnicas de defensa personal femenina y plata en defensa personal mixta. De esta manera nos alzamos con primeros, segundos y terceros puestos en las cinco modalidades mencionadas anteriormente. Con un total de once medallas.

Acabamos muy contentos porque no esperábamos que los resultados fueran a ser tan buenos. La sensación de entrar al tatami en múltiples ocasiones, cada vez que pasábamos de ronda y cambiábamos de categoría, el prepararnos y darnos apoyo mutuamente fueron unas sensaciones la verdad que realmente bonitas. Finalizada la jornada, de vuelta al hotel, cansados, pero muy, muy contentos. Tanto nosotros, los que competimos, como los árbitros de la selección,

ya teníamos ganas de llegar al hotel y estar juntos, hablar del Campeonato, disfrutar del momento y con ganas de recargar las pilas para el día siguiente.

En la segunda jornada del Campeonato participaríamos en la modalidad de combate Semikenpo, donde nuestro compañero Álvaro Muñoz debutaba en el Campeonato.

Ahí más unidos que el día anterior, por un lado, Alba y Jesús haciendo un excelente trabajo como árbitros tanto en Kenpo tradicional como en combate prácticamente todo el día, Jose María en todo momento pendiente de nosotros siendo nuestro coach en cada combate y Héctor grabándonos para que ningún momento se escapara. Los tatamis estaban



Sandra Ajates en el podio.



Miguel y Angel en el podio.



Frente al Parlamento.



lentos, ya que había cientos de competidores desde niños hasta adultos. Comenzamos nosotras las chicas, cada una en su respectiva categoría-55kg y -70kg, donde obtuvimos una plata (Sandra Ajates) y un oro (Zenib Laari) respectivamente y, por otro lado, continuaron los chicos en la categoría de -70kg y -80kg donde Álvaro Muñoz y Ángel Ruiz ganaron sendas medallas de oro en ambas categorías. Logramos cuatro metales en esta segunda jornada, otro día para estar entusiasmados.

En la última jornada de competición para nosotros, aunamos fuerzas para apoyar a Álvaro a conseguir el oro en la modalidad de FullKenpo, ya que era el único representante español en esta modalidad. Mientras tanto, nuestro equipo directivo continuaba realizando con gran profesionalidad los arbitrajes, siendo ellos tres galardonados al finalizar el Campeonato con la máxima distinción como árbitros internacionales clase A por la Federación Internacional de Kenpo, destacando a Alba como mejor árbitro del Campeonato, premiando su gran trabajo.

Además, fuimos premiados como mejor selección del europeo en Kenpo tradicional, tercer puesto en combate y segunda mejor selección en el ranking ge-

neral por las medallas obtenidas. Gran actuación tanto de los competidores de la selección como de los árbitros nacionales.

Después de hacernos fotos y estar con los competidores de las demás selecciones, nos dirigimos al hotel para recoger el equipaje, dejar todo preparado para la vuelta a casa y pasar nuestra última noche en Rumania. Donde salimos a disfrutar con el resto de selecciones que se hospedaban en nuestro hotel y parte de la selección rumana de la fiesta en la capital, fue muy especial.

De vuelta a España, con nostalgia ya que fueron unos días estupendos simplemente decir que hemos disfrutado de esta nueva experiencia, saber que hemos realizado un buen trabajo todos los que hemos participado en este Campeonato, echado en falta a amigos y competidores que esta vez no han podido ir físicamente pero que en la distancia han estado ahí, dar las gracias a la directiva del DNK por esta nueva oportunidad que nos ha brindado.

El Kenpo en España lo formamos todos y trabajando juntos, haremos que siga evolucionando cada vez más. Tenemos grandes competidores, una directiva que trabaja cada día por mejorar y avanzar y cientos de kenpoistas con una misma ilusión: disfrutar de lo que muchos amamos, el KENPO.



Alba, mejor árbitro internacional.



**Judo Condal**  
HOSTAFRANCS 1967



[www.judo-condal.cat](http://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](mailto:judo.condal@gmail.com)



# Nanbudo

## XVIII Curso Internacional en Barcelona

Por [www.nanbudo.cat](http://www.nanbudo.cat)



### Doshu Soke Yoahinao Nanbu y la capital catalana

Una vez más, el pasado mes de noviembre, Barcelona recibe el tradicional evento del año en materia de Nanbudo en Cataluña. **Doshu Soke Yoshinao Nanbu** 10º Dan, fundador del Nanbudo, viaja a la capital catalana para impartir un curso internacional de Nanbudo.

Es de todos bien sabido que el Maestro Nanbu siempre ha mostrado su interés y preferencia por viajar a Barcelona. Su atractivo como ciudad, su cultura y su gente, por ser una ciudad de proyección nacional e internacional y por su compromiso en favorecer y proyectar el Nanbudo en estas tierras catalanas. Doshu Soke Nanbu nos viene visitando desde el año 1996 para impartir sus cursos bajo la coordinación e organización de l'Associació Catalana de Nanbudo.

### Presencia internacional

Bajo ese mismo criterio y atracción, la presencia internacional ha sido determinante y masiva en el curso. Nanbudokas de diferentes niveles procedentes de Francia, Croacia, Suiza, Escocia, Noruega, entre otros, han aportado un valor y reconocimiento muy importante, primero en cuanto a la importancia de asistir a las enseñanzas del maestro fundador como valor capital como nanbudoka y otra la de favorecer un ambiente de diversidad y unidad al mismo tiempo.

En la misma línea, también valorar la presencia de nanbudokas españoles acompañados principalmente por **Mariano Carrasco**, **Sergio Medina**, entre otros. Y como no podía ser de otra manera, remarcar la importante e imprescindible presencia del Nanbudo catalán,

venidos de Barcelona, Lleida, Tarragona y Girona.

### Encuentro WNF / ACN / FCK

Aprovechando la estancia del Maestro Nanbu, el Presidente de la Federación Catalana de Karate (FCK) el Sr. Josep Bosch Espinalt, ofreció una cena de bienvenida a nuestra capital al Maestro y a los diferentes representantes del Nanbudo. En esta cena se representó el reconocimiento, apoyo y unidad de las diferentes entidades federativas, de las cuales estaban presentes el Presidente de la Federación Mundial de Nanbudo (WNF), el Sr. **Jean Paul Renucci**, así como su Secretario y Tesorero **Jean Maire Mangili** y **Jean Jacques Jobin**. Así también, como no podía ser de otra manera, la del

Presidente de l'Associació Catalana de Nanbudo, el Sr. **Jesús Morreres**. El ambiente fue distendido y familiar, constatando la buena sintonía entre los presentes.

### Colaboración FCK / FUJI

Como en cada edición, no podía faltar la colaboración y apoyo de la Federación Catalana de Karate para avalar, lo que ellos consideran un evento importante y remarkable, a un maestro de reconocimiento mundial. En la misma línea, nos esponsoriza un año más, FUJIMAE, una marca de referencia especializada en la venta de productos para las artes marciales y deportes de combate, siendo esta, una marca de referencia para la esponsorización de la mayoría de eventos importantes en todos los ámbitos territoriales.

### Contenidos técnicos (asistencia 9ºDan)

A pocos meses de cumplir los 40 años de la creación del Nanbudo, el Maestro Nanbu nos ha ido mostrado los diferentes aspectos técnicos que caracterizan la escuela y su progresión evolutiva. Después de conocer y trabajar en estos anteriores años las últimas tendencias técnicas creadas por el propio fundador, este año nos ha propuesto retomar las formas originales que configuró en su primera etapa de su obra. Con la asistencia de los Dai Shihan **Stéphane Carel**, **Mariano Carrasco** y de **Leo Rafolt**, se llevó a cabo la didáctica y práctica





de las diferentes combinaciones Chokusen, kaiten, etc. así como los randoris Kaiten no Kata, entre otros. En la misma línea también los diferentes katas de nivel superior como Seipai, Sanpo-Sho, Sanpo-Dai y Kaguya Hime, mostrando la diversidad de tendencias.

### L'ACN organización

Como cada año, l'Associació Catalana de Nanbudo con su equipo de organización configurado por los distintos nanbudokas de Barcelona, Tarragona y Lleida, ha ido superando su cometido en todos sus diferentes frentes para favorecer, en primer lugar, la estancia e instrucción en Barcelona al Doshu Soke Nanbu, y en segundo lugar facilitar la experiencia, la posibilidad a todos los nanbudokas para poder disfrutar de la proximidad de su Maestro fundador y de su estancia en la capital catalana.



### Agradecimientos

No queremos acabar esta crónica sin agradecer en primer lugar a los diferentes participantes activos o de apoyo en este evento de importante transcendencia. En primer lugar, al propio Maestro Nanbu por venir una vez más a Barcelona, a los Dai Shihan por asistir al maestro,

a los diferentes responsables de club nacionales y sobre todo internacionales, a la dirección de FCK por su apoyo, a Fuji Mae por su colaboración, y por supuesto a todas las personas que han formado el equipo organizativo del evento, pues sin este escalón no sería posible llevar a cabo tal proyecto.



Cursillo internacional  
de la escuela

# Shoreikan Yubukan



Por Alain Calvel Shihan  
Dominique Curtil (instructor jefe)

**YUBUKAN INTERNATIONAL: Kancho Willy y Marion Fruchout dirigieron el cursillo internacional que conmemoraba el centenario del nacimiento de kancho Seikichi Toguchi (1917-2017)**



Willy y Marion Fruchout instruidos por kancho Seikichi Toguchi de forma particular en 1986.



**C**asi doscientos practicantes de Karate Shorei Kan Yubukan asistieron al internacional que conmemoraba el centenario del nacimiento de kancho Seikichi Toguchi, creador del sistema Shorei-kan. Este cursillo tuvo lugar en Perigueux (Francia) y fue dirigido por los kancho Willy y Marion Fruchout, asistidos por todos los 6° y 7° dan presentes en esta reunión.

Los dojos de la Francia metropolitana, Gabón y España (Cataluña y Baleares) estuvieron representados y demostraron su determinación en mejorar juntos con ayuda mutua, unidad y respeto a los demás, lo que daba a este cursillo, a pesar del gran número de practicantes, una imagen de paz, de concentración y de meditación propia a la práctica del arte marcial original de Okinawa.

Un grupo de 42 niños, de 6 a 12 años, pudieron progresar en el conocimiento y las técnicas del Shorei-kan en un sistema creado específicamente para ellos por Kancho Toguchi. El Karate con música, específico del sistema Shorei-kan, se trabajó a través de los katas Hakutsuru no mai y Saeyunchin con música. Recordemos que Yubukan Internacional enseña el sistema Shoreikan original e integral.

La clase del domingo por la mañana terminó con la







entrega de los diplomas de cursillo y de doce diplomas firmados por Kancho Naito, responsable de la Shoyu-Kai Japón.

Al término del curso, los Sensei Willy y Marion Fruchout explicaron que "No somos alumnos directos de Kancho Toguchi, es Sensei Naito (nuestro Sensei) quien fue su alumno directo. Sin embargo, desde 1974, el año que nos conocimos, hemos tenido numerosos encuentros y hemos recibido sus enseñanzas, muchas clases particulares y demostraciones, en Francia y en Japón, principalmente en los años 80/90".

En cuanto a sus relaciones con Kancho Toguchi: "Había mucha exigencia, pero también benevolencia; Kancho Toguchi tenía mucho sentido del humor, acompañado de un temperamento muy cálido. Era muy extrovertido, tanto en los momentos felices como en los de ira".

Los Sensei Fruchout nos explicaron que las clases normales empezaban sistemáticamente con un Taiso, seguido de un Tandoku o de un Kumite Hojo Undo, a veces con ejercicios complementarios específicos que permitían desarrollar la adaptabilidad y la reactividad en el combate real. En cuanto al aprendizaje de los diferentes programas (Kata, Bunkai, Kiso Kumite) el sistema Shorei-Kan induce una forma de enseñanza específica de repartición de los alumnos por grupos de nivel.

Y añadieron: "Hemos estudiado en Japón desde el año 1975 regularmente con estancias de 2 a 4 meses aproximadamente cada una, y cada dos o tres años."

Con respecto al Hombu Dojo de Kancho Toguchi: "Era un dojo tradicional situado en el barrio de Nakano-Ku en Tokio, también hemos trabajado en su primer dojo, el jardín de un templo, y en los dojos dirigidos por su asis-

tente Sensei Naito, en gimnasios de institutos y escuelas". "Las clases iniciadas por Kancho Toguchi en la escuela Shorei Kan eran duras, intensas, rigurosas, pero respetuosas con las personas y muy enriquecedoras."

En cuanto a la enseñanza de los "Kaisai no Genri": "Esta enseñanza fue transmitida por Sensei Miyagi bajo la forma llamada "enseñanzas alrededor de la mesa". Es decir, Sensei Miyagi la dio durante una cena con sus alumnos. Algunos, ocupados en festejar, la mayoría, no escucharon. Sensei Toguchi escuchó y anotó cuanto pudo, lo que nos dio la oportunidad de beneficiarnos de este conocimiento y de transmitirlo a nuestros alumnos a partir de un grado elevado".

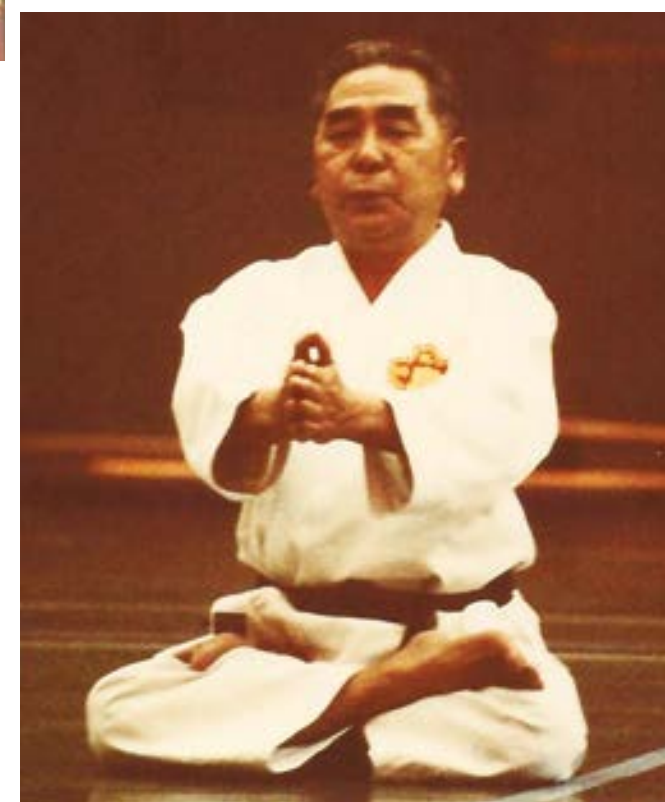
Para todas informaciones sobre la práctica del Karate de OKINAWA SHOREIKAN, dirigirse a:

Francia: **Honbu Dojo Perigueux**  
7 rue des Deux Ponts  
Perigueux (Francia)  
T. +33 5 53 09 27 16  
[www.karategojuryu.org](http://www.karategojuryu.org)  
[webmaster@karategojuryu.org](mailto:webmaster@karategojuryu.org)

España: **Senshin dojo**  
C/ Betlem, 44 baixos (Barcelona)  
[senshindojobcn@gmail.com](mailto:senshindojobcn@gmail.com)

**Dojo Montsant** (Sala Parroquial)  
Cornudella de Montsant (Tarragona)

**Dojo Reus**  
Av. Països catalans 22 bis. Reus (Tarragona)  
T. 647 740 087  
[shoreikan.tarragona@gmx.com](mailto:shoreikan.tarragona@gmx.com)



Kancho Seikichi Toguchi mostrando Daruma Taiso (Périgueux, Francia).

Kancho Seikichi Toguchi y señora.

Willy y Marion Fruchout rodeando a kancho Seikichi Toguchi en Tokyo (agosto de 1987).





# XVI edición Kangeiko



Por Luis Alberto Marco Arcalá  
4° Dan Aikido  
3° Dan Bu-Jutsu  
2° Dan Karate

## En el gimnasio Open Sport Almozara de Zaragoza

**La ancestral tradición en las Artes Marciales japonesas consistente en llevar a cabo un entrenamiento especial en los días más fríos del invierno conocida como Kangeiko en el idioma nipón ha cobrado un arraigo ya muy profundo a partir de su reintroducción entre nosotros por parte del Maestro D. José Santos NALDA ALBIAC, 5° Dan de Aikido y 1° Dan de Judo, y sobradamente conocido en estos medios como gran estudioso de estas y otras disciplinas.**



Una vez más, la citada tradición ha permanecido y así, se ha repetido la cita de años anteriores para cuantos budokas han querido de nuevo reunirse a estos efectos, que han vuelto a ser muy numerosos y con contribuciones de evidente nivel, en una confirmación del gran poder de convocatoria que ha ido ganando este evento con el paso del tiempo. En suma, se celebró el pasado 2 de diciembre de 2017 la XVI edición del Kangeiko 2017, que contó con la valiosa presencia de diversos maestros, instructores y practicantes de distintos Budo procedentes de varios puntos de nuestro entorno más próximo, entre otros, Fuentes de Ebro (Zaragoza), Monzón (Huesca), Lleida y Barcelona, entre otros, y como siempre gracias al buen hacer del Sr. D. Alberto FORCÉN CUELLAR, 4° Dan de Karate y 3° Dan de Goshin, que puso a disposición de todos los presentes las instalaciones del Gimnasio Almozara Open Sport de Zaragoza.

El uso generalmente observado en el planteamiento básico de estos encuentros ha venido siendo dedicarlos de modo monográfico a un tema específico y muy concreto de importancia en todas las Artes Marciales, que fue en esta ocasión una cuestión tan relevante como los valores humanos en las Artes Marciales, o mejor dicho, el aprendizaje de estos valores a través del Budo y su puesta en práctica dentro y fuera del Dojo, tanto en el entrenamiento de las disciplinas que nos ocupan como en las restantes facetas de los quehaceres y experiencias de nuestro devenir, una vez más en la idea omnipresente en este y otros Kangeiko de llevar las Artes Marciales



más allá del mero sudor o de la nada deseable agresividad hasta hacer de las mismas toda una escuela de vida. En otras palabras, se ha pretendido poner en valor las Artes Marciales a través de los propios valores. Con tan loable objetivo, todos los Maestros e instructores que aceptaron compartir con los asistentes a este Kangeiko su posición a este respecto expusieron los principales valores que impregnaban su praxis marcial cotidiana y cómo los transmitían junto con sus restantes conocimientos y experiencias, ejemplificando con concisión y brevedad mediante todo tipo de recursos didácticos, tomados de las propias Artes Marciales y hasta de otras muchas materias ajenas a ellas. La mañana echó a andar con la amena presentación a cargo de Dña. Natalia NALDA GIMENO, 1º Dan de Aikido, que dio una calurosa bienvenida a todos los Budokas que la acompañaban. Posteriormente, el calentamiento previo al entrenamiento fue dirigido por D. Sergio MEDINA, 6º Dan de Nambudo y 1º Dan de Aikido, con especial hincapié en la ausencia de agresión en las Artes Marciales, y que dio paso después a la alocución de D. Javier IZQUIERDO, 6º Dan de Judo y gran competidor nacional



**“...todos los Maestros e instructores que aceptaron compartir con los asistentes a este Kangeiko su posición a este respecto expusieron los principales valores que impregnaban su praxis marcial cotidiana y cómo los transmitían junto con sus restantes conocimientos y experiencias, ejemplificando con concisión y brevedad mediante todo tipo de recursos didácticos, tomados de las propias Artes Marciales y hasta de otras muchas materias ajenas a ella...”**

e internacional, que comentó la incidencia de los valores humanos en la evolución moderna del Judo. Luego le relevó D. Agustín SUBÍAS LIERTA, 5º Dan de Karate-do Shito-Ryu, que incidió en la concepción de los valores como vivencias y no como meros conceptos abstractos. Le siguió D. Josetxo SEGARRA, 5º Dan de Taekwondo, e igualmente un reputado competidor, actualmente ordenado como monje Zen, y que dirigió una breve sesión de Zazen en mitad de la mañana, recalando los valores subyacentes a la meditación. Con posterioridad, D. Carlos ALBA ALONSO, 6º Dan de Jiu-Jitsu y reputado instructor en todo tipo de instancias académicas civiles y militares de primer orden, comentó la diferente didáctica utilizada para inculcar los valores mediante las Artes Marciales a niños y adultos. A renglón seguido hizo lo propio D. Juan Ramón CARMENA MIGUEL, 5º Dan de

Aikido, que reiteró la necesidad de tranquilizar al adversario neutralizando sus ataques pero sin caer en la trampa de sus mismas actitudes negativas. Fue particularmente llamativa la contribución D. José Antonio MA-RAVER, 4º Dan de Kat Sei Karate Kai y 1º Dan de Jiu-Jitsu, que mostró una peculiar faceta de los valores en el Karate al indicar diversas formas de ayudar a los compañeros de tatami a calentar y prepararse adecuadamente para los entrenamientos a través de diversos tipos de masaje. Siguió el programa con la intervención de D. Luis Alberto MARCO ARCALÁ, 4º Dan de Aikido, 2º Dan de Karate y también 4º Dan de Bujutsu, que compartió con todos su particular visión de los valores en la enseñanza del manejo de algunas de las armas tradicionales japonesas, en este caso el bastón corto o Tambo. Concluyó el Maestro D. Pablo NALDA GI-

MENO, 4º Dan de Aikido, que realizó una excelente síntesis de todo lo tratado hasta entonces puntualizando las tres orientaciones fundamentales que deben orientar al budoka si se ve obligado a usar sus habilidades fuera del Dojo, a saber, disuasión, proporcionalidad en la defensa y posterior predisposición a la conciliación. Y como viene siendo habitual, corrió a cargo de D. J. Santos NALDA ALBIAC el discurso final como colofón a la densa mañana concluida de esta forma.

Ya con cierta premura de tiempo por la amplitud y enjundia de todas las aportaciones realizadas, se procedió sin más a entregar los diplomas de asistencia, muy del agrado de todos, y se expresó como no podía ser de otro modo la profunda gratitud por la reiterada y no siempre fácil afluencia de los presentes y del empeño de Maestros e Instructores y de los restantes colaboradores en la organización y documentación de este evento para hacerlo posible, y se tomaron varias imágenes para dejar constancia, como la fotografía de grupo adjunta a esta reseña. Se dio así por oficialmente clausurada esta XVI edición 2017 del Kangeiko, en la misma línea de accesibilidad y disponibilidad, y con la intención de continuar en esta línea de “puertas abiertas” para todos en las ediciones sucesivas que están por llegar.





# Feng Shui

## El estreno de una casa

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

La historia de la CASA, antes de trasladarnos a vivir en ella, es el primer elemento a tener en cuenta. Por ejemplo, la vida de los anteriores habitantes: si han sido prósperos, si ha habido divorcios, problemas legales, de salud, económicos..., nos puede dar una pista de la energía que tiene la CASA. A nivel informativo, podemos evitar ciertas influencias desfavorables, en especial a las corrientes telúricas, pero los otros aspectos son más fáciles de solucionar.

Antes de establecernos en una CASA, debemos seguir unas pautas o consejos como en primer lugar pintarla y limpiarla física y energéticamente. También podemos hacer un acto de inauguración con nuestros familiares y amigos, a modo de ceremonia de bendición, y como forma de comenzar una relación de alegría con ella. En dicha fiesta es muy bueno que participen niños porque transmiten vida y alegría a la CASA.

Las limpiezas energéticas en el hogar no deberían realizarse en domingo, porque es el día del descanso. Es bueno utilizar ropas que no sean las habituales, para no mancharlas, además de cubrirnos la cabeza a modo de protección. Conviene utilizar guantes, mejor si son desechables. Al finalizar la tarea de limpieza, nos ducharemos o bañaremos para refrescarnos y eliminar cualquier suciedad. Una vez terminada la limpieza física es bueno quitarnos el atuendo y ponerlo a lavar.

Después de la limpieza física, es adecuado realizar una limpieza energética. Las limpie-

zas se hacen desde el interior hacia el exterior, es decir, del fondo de la CASA hacia la parte exterior. Es bueno acompañar el proceso con música de fondo, tipo tambores, cantos gregorianos o música sacra. Si deseamos podemos encender una vela blanca ya que representa la energía del fuego y está asociada a la iluminación y luz interior.

La limpieza energética no se considera acabada hasta que el lugar haya quedado completamente ventilado, así que debe procederse a abrir puertas y ventanas y dejar tiempo razonable para que el lugar haya sido aireado. También es importante que entre el Sol junto con el aire. Cuando hacemos la ventilación es bueno que nosotros nos quedemos fuera de la casa. En estas tareas de limpieza son muy importantes los pensamientos que hay detrás de nuestros actos, la intención con que se realizan.

Las limpiezas energéticas se aplican de forma general al global de una CASA en el continente y en el contenido, y las parciales se aplican a las habitaciones o determinados objetos.

Es conveniente hacer limpiezas profundas, al entrar en una casa nueva y después de hacer obras, o cuando los acontecidos en la CASA, lo puedan precisar. Podemos realizar un mantenimiento anual y es aconsejable una al empezar cada estación. En estas fechas de NAVIDAD y AÑO NUEVO, poner muérdago colgado en la puerta de la entrada de nuestra CASA, simboliza el amor, la paz y la reconciliación.



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<sup>2.0</sup>

**REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES**

**Nueva edición digital gratuita**

**Nuevos contenidos**

**Nueva imagen**



**[www.elbudoka.es](http://www.elbudoka.es)**

**[info@elbudoka.es](mailto:info@elbudoka.es)**



**<https://twitter.com/editorialalas>**



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

**Editorial Alas**

**[www.editorial-alas.com](http://www.editorial-alas.com)**