

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA^{2.0}

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº44 año VIII

NANBU DO

Mariano Carrasco

Dai Shihan



La captura y el arresto en la tradición japonesa

Ch'an y artes marciales

Hacia la normalización del Budo

Budo y Karate

La nutrición en el Kenpo

Sé tú el Maestro que buscas

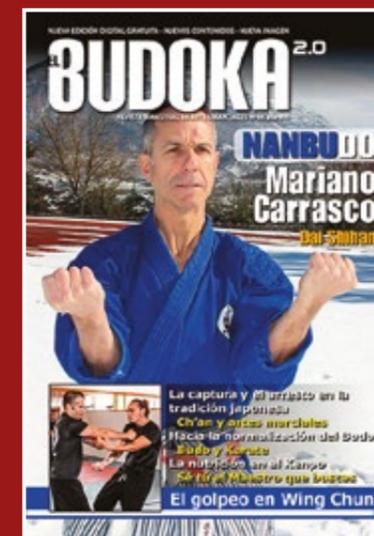
El golpeo en Wing Chun

EL BUDOKA 2.0



Sumario

- 4** Noticias
- 6** Nanbudo. Entrevista a Mariano Carrasco Millán
[Por EL BUDOKA 2.0]
- 28** Cómo conseguir un K.O. Golpear fuerte, rápido y correctamente en Wing Chun
[Por Sifu Javi Ruiz]
- 34** La captura y el arresto en la tradición japonesa
[Por Luis Nogueira Serrano]
- 46** Sé tú el Maestro que buscas. Descubre tu guía interior
[Por José Santos Nalda Albiac, Pablo y Natalia Nalda Gimeno]
- 58** Budo y Karate
[Por Daniel Tobías]
- 64** Las páginas del Departamento Nacional de Kenpo: La importancia de la nutrición en el rendimiento del practicante de Kenpo
[Por Pilar Martínez y Por Diana Ortuño Román]
- 72** Concilio de Maestros de las Artes Marciales de España Hacia la normalización del Budo
[Por Alfonso Acosta]
- 80** Ch'an y artes marciales
[Por Oriol Petit]
- 86** Discursos sobre la salud. Remedios para la salud Sexta parte: La respiración (2ª pte)
[Por Dr. Marc Boillat Sartorio]
- 94** Espacio Feng Shui: Los objetos de la naturaleza
[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]



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 Périz

Depósito Legal: B-42328-2010

ISSN: 2014-0053

Nº 44 / Marzo - Abril 2018

NANBUDO: Stage internacional en Ginebra (Suiza)

Por Alma Lara
www.nanbudospain.com



Durante un fin de semana, Ginebra ha sido la capital europea de Nanbudo, ya que albergó el evento más importante de este deporte en Europa durante el pasado mes de febrero. **Doshu Soke** asistido por las máximas graduaciones mundiales, el parisino **Stephan Carel** y el altoaragonés **Mariano Carrasco**, condujeron un nuevo Stage Internacional de Nanbudo.

Nanbudokas llegados de los países limítrofes a Suiza, junto a una delegación de cameruneses asistieron a este nuevo curso donde se trabajaron los tres aspectos más importantes del Nanbudo.

Los entrenamientos comenzaron de manera suave, con ejercicios de energía y salud como los Ki Do Hô o el Ki Nanbu Taiso, para continuar con ejercicios técnico-físicos específicos sobre la acción del Tsuki (golpe básico de puño), los movimientos de rotación de cadera en las acciones de desplazamiento y el control de la energía durante todo momento. Posteriormente dos Katas fueron despedazados para deleite de todos los asistentes, Nanbu Shodan (la primavera) y Sampo Dai (los tres tesoros) este último uno de los Katas más antiguos de este arte marcial.

Doshu Soke estuvo muy atento al desarrollo y corrección de los ejercicios. A la vez, no se pudo evitar en ninguno de los entrenamientos el trabajo de la competición, ya que del 16 al 20 de mayo se disputarán los campeonatos europeos de Nanbudo en París.

La próxima cita, será la más importante para los practicantes aragoneses, ya que **Doshu Soke se desplazará hasta Huesca del 16 al 18 de marzo**, para desarrollar un nuevo stage internacional, donde se prevé se lleguen a los 300 inscritos, delegaciones de Suiza, Francia, Noruega, Croacia e Italia ya han confirmado su presencia en este evento.



SEMINARIO DE WING CHUN
IMPARTIDO POR SIFU JAVI RUIZ
-18 DE MARZO
-10H-14H/16H-19H
-PRECIO GENERAL: 80 €

VEN MM WING CHUN
ALCORCÓN
RESERVAS: 685169804

SEMINARIO CON SIFU JAVI RUIZ

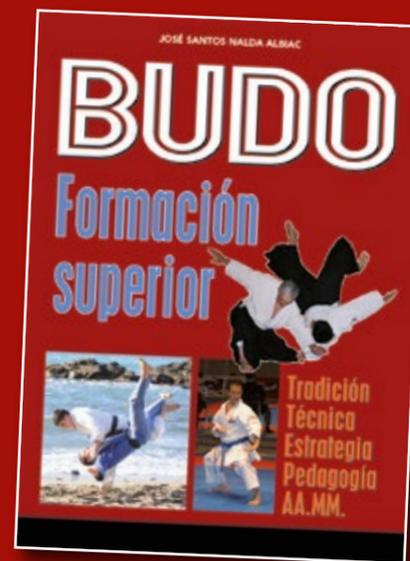
Seminario de Wing Chun impartido por Sifu Javi Ruiz, fundador y presidente de Maan Mat Wing Chun (mmwingchun.com).

En este curso veremos las bases del sistema de entrenamiento de MM Wing Chun, análisis de la forma Siu Lim Tao, entrenamiento de golpeo, uso de manoplas, práctica de chi sao, aplicaciones y combate.

Domingo, 18 de marzo de 10:00 a 19:00

Wing Chun Alcorcón

C/ Sahagun 26 posterior (Club 78), Alcorcón



BUDO FORMACIÓN SUPERIOR

Por JOSE SANTOS NALDA ALBIAC

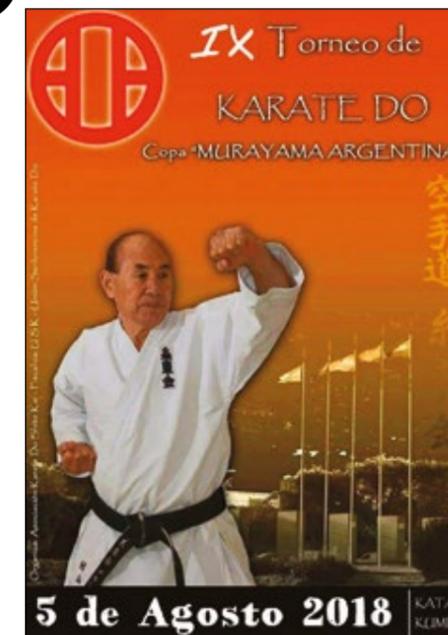
178 páginas / ISBN 978-84-203-0614-8

El Budo pretende ser un camino de perfección personal, afectando al hombre en su aspecto físico, mental y espiritual, por tanto, el entrenamiento del budoka ha de ser global, alcanzando al ser en su totalidad, la técnica, la formación física, el conocimiento propio, los principios éticos, la etiqueta, los métodos y las formas de transmitir estos conocimientos, etc. Lo que va a encontrar el lector en esta pequeña obra, no es otra cosa que las bases de estas materias, es decir, una sencilla pista que le oriente hacia la Vía auténtica del Budo, y que confío sea de utilidad a todos los practicantes de Artes Marciales que con sinceridad buscan progresar y trascender la técnica.

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

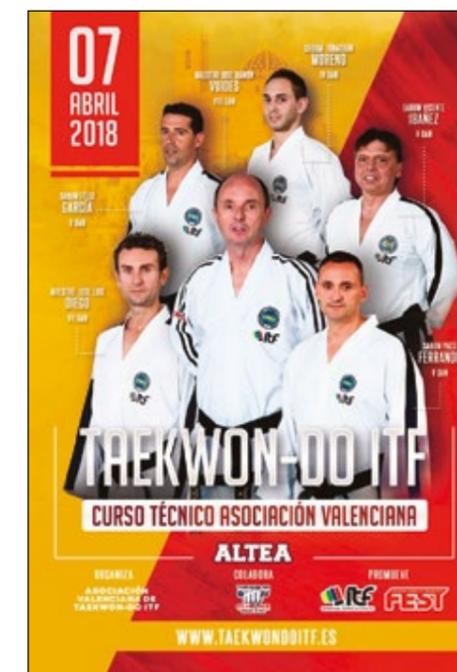
KARATE-DO EN ARGENTINA

Día 5 de agosto: Copa "Murayama Argentina".



TAEKWON-DO ITF

Curso técnico Asociación Valenciana en Altea, organizado por la Asociación Valenciana de Taekwon-Do ITF. <http://www.taekwondoitf.es>



EL
BUDO
KA

Entrevista a

Mariano Carrasco Millán

Por EL BUDOKA 2.0
www.elbudoka.es

Hablar de Mariano Carrasco es hablar de Nanbudo, de un Nanbudo puro, que brota directo de la fuente: de **Doshu Soke Yoshinao Nanbu**. Y de ello queremos hablar con Dai Shihan Mariano Carrasco, Cinturón Rojo-Blanco 9º Dan, Director técnico nacional y alumno directo de Doshu-Soke Nanbu, 10º Dan. En este 2018 en el que cumple su 50 aniversario y sus 40 años de Nanbudo, Mariano Carrasco vive el Nanbudo a diario, en casa con su mujer y sus hijas (todas ellas Nanbukas), en su Dojo con sus alumnos, en los múltiples stage en los que es requerido, en definitiva a todas horas... Estas son sus palabras:

MARIANO CARRASCO MILLÁN

- Cinturón Rojo-Blanco 9º Dan (Dai Shihan)
- Director técnico nacional
- Alumno directo de Doshu-Soke Nanbu, 10º Dan
- Delegado de "Relaciones Internacionales" de la WNF
- Tres veces campeón mundial
- Cuatro veces campeón europeo
- Dos veces campeón de la copa mundial
- Doce veces campeón internacional
- Dos veces elegido mejor nanbudoka mundial
- Elegido mejor nanbudoka de la década
- Actualmente imparte clases a más de 200 practicantes, entre los que se encuentran más de 25 cinturones negros, profesores, árbitros, campeones nacionales e internacionales
- Dicta seminarios y conferencias en diferentes colegios y universidades de nuestro país
- Monitor de educación física...

Viendo su palmarés, es evidente que hace mucho tiempo que se dedica en cuerpo y alma al Nanbudo.

Comencé la práctica de las artes marciales cuando tenía 8 años con el Karate hasta conseguir el cinturón negro 2º Dan a los 20 años de edad. Varios años antes conocí al Maestro Nanbu y comencé la práctica del Nanbudo, era 1984.....han pasado 34 años ya.

Este año coincide que usted celebra su 50 aniversario y que se cumplen los 40 años de Nanbudo. ¿Cómo está viviendo ambas efemérides?

En el Nanbudo de una manera muy especial. Poder estar junto a mi Maestro en este aniversario me hace muy feliz. Hay un evento muy importante respecto a este aniversario que aún no puedo desvelar, pero seguro que va a hacer las delicias de todos los practicantes de nuestro arte marcial y de artes marciales afines a la nuestra. Respecto a mi aniversario personal me veo con más ganas y con mi espíritu más fuerte que años antes, espero celebrarlo con mi familia y mis alumnos de una manera natural.

¿Desde cuándo practica usted Nanbudo?

Desde el año 1984.

¿Cómo y cuándo conoció el estilo?

En aquella época mi profesor y yo practicábamos Karate Shito-ryu y Sankukai. Cuando nos enteramos que nada menos que el fundador del Karate Sankukai venía a Lleida a impartir un Stage de un revolucionario arte marcial, Nanbudo, no nos lo pensamos dos veces y acudimos a ese curso...

¿Recuerda cómo conoció al maestro Nanbu?

Fue muy emocionante, yo era en aquella época cinturón verde y tenía 11 años aproximadamente, con lo que el "choque emocional" al reconocer al Maestro fue brutal. Aún guardo ese Kimono con el que entrené en ese Stage. El Maestro nos saludó a tod@s muy amablemente y nos dirigió unas palabras muy cariñosas por haber acudido hasta Lleida para entrenar con él. Me pareció extraño que nos agradeciera el esfuerzo de acudir desde Huesca, a tan solo 100 km, cuando él venía desde Japón... después entendí rápidamente cómo la humildad de este Maestro era enorme.

¿Cómo es el maestro Nanbu?

La palabra con la que yo más lo reconozco es "Genio". Siempre está aprendiendo, evolucionando, probando cosas nuevas... Nunca cree que su labor esté finalizada totalmente. En cada uno de los ejercicios de Nanbudo siempre hay constantes "mínimos cambios" ya que tanto la sociedad como la investigación avanza, lo que hoy podemos dar por muy bueno, mañana quizás no lo sea. Él es un Maestro "vivo" y como tal su arte marcial está "vivo", en constante evolución.

Como persona, desde mi punto de vista y mis experiencias personales con él, creo que ha dado toda su vida por los demás en forma de "Nanbudo". Es un gran marido, un gran padre, y para mí desde hace muchos años, se me hace un nudo en la garganta cuando pienso en él, no encuentro la palabra exacta para definir quién es para mí... amor, cariño, respeto, orgullo, complicidad...

¿Es el Nanbudo una forma de flexibilizar el Karate?

El Nanbudo es otro arte marcial. Desde luego que tiene sus raíces en el Karate, aunque también bebe del Judo, del Aikido, del Kobudo, del Yoga, del Chi-Kung... no es una forma de flexibilizar el Karate, eso es una labor de los Maestros y profesores del Karate, el Nanbudo es un arte marcial diferente, algo nuevo, algo que era ne-



"Cuando nos enteramos que nada menos que el fundador del Karate Sankukai venía a Lleida a impartir un Stage de un revolucionario arte marcial, Nanbudo, no nos lo pensamos dos veces y acudimos a ese curso..."



cesario, es la unión del cuerpo, espíritu y mente “real”, ni mejor ni peor, totalmente diferente.

Se diría que el Nanbudo está más pendiente de la salud y la meditación que el Karate...

Aunque yo practiqué Karate y tengo ciertos conocimientos sobre este arte marcial, no me gusta comparar. Todo es bueno y por desgracia todo puede ser malo en función de las manos en que ponemos estas artes marciales. Es verdad que la “SALUD” es algo fundamental en nuestro arte marcial, prestamos muchísima atención a la mejora y conservación de nuestra salud durante todo el entrenamiento, no sólo de nuestra salud física, sino también de nuestra salud mental y espiritual. Los practicantes de Nanbudo están dentro de todos los grupos posibles, niños, jóvenes, adultos y seniors, y las mujeres ocupan un porcentaje alto en la práctica del “Nanbudo”. En mi Dojo tengo varios alumnos que pasan los 60 años de edad y siguen practicando con normalidad con el resto de sus compañeros.

¿Podríamos decir que cuida más al practicante?

Sí, con rotundidad, Sí... cuidamos a la persona, le damos herramientas para que ell@s se conozcan y adapten el “Nanbudo” a sus necesidades sin tener que separarse del grupo, lo que conlleva una felicidad personal que afecta positivamente a todo el grupo. Esto se puede ver en los stages cuando cada vez que se finaliza un ejercicio los practicantes se saludan con respeto y luego se abrazan para agradecer la ayuda prestada, empezando por los grados más altos.

¿Qué engloba el Nanbudo además de una disciplina marcial? Técnicas respiratorias, defensa personal, la competición, meditación... ¿Qué más?

El Nanbudo se divide en tres grandes bloques, Bu Do Hô, Ki Do Hô y Noryoku Kaihatsu Hô. En el primer bloque, Bu Do Hô, están todas las técnicas de arte de guerra... Randoris, Katas, Kobudo, Competición, etc. Sería el bloque más parecido al resto de artes marciales. El Ki Do Hô, como la palabra indica, es el bloque donde

el Ki, nuestra energía, es lo fundamental; aquí hay ejercicios de salud física y mental con ejercicios de Ki Nanbu Taiso (gimnasia japonesa), Tenchi Undo (ejercicios tipo yoga), Keiraku Taiso (ejercicios de canalización energética a través de los meridianos), etc. Todos estos ejercicios tienen la finalidad de mejorar y conservar nuestra salud física y mental, y dentro del tercer apartado estarían los ejercicios de meditación como parte integral del hombre, Noryoku Kaihatsu Hô, donde ejercicios como el Seikozaho (meditación activa), Nanbu Ken No Tandem Undo (meditación corporal), Shoshuten o Daishuten, nos darían ese equilibrio entre el hombre y la sociedad tan importante en estos momentos.

¿Cómo se organiza el Nanbudo a nivel mundial?

La Federación Mundial de Nanbudo es la encargada de reunir a todos los practicantes de Nanbudo en el mundo a través de sus respectivas Federaciones y/o asociaciones donde se alojan los clubes que a su vez recogen a los alumnos.

¿Y a nivel europeo?

No hay un organismo a nivel europeo, es la Federación Mundial la que se ocupa de nosotros.

¿Y a nivel español?

Dentro de nuestro país hay dos asociaciones de referencia, la Asociación Española de Nanbudo y la Asociación Catalana de Nanbudo, entre las que hay una buena relación. Entre ellas designan cada cierto tiempo a una persona para que sea el enlace con la Federación Mundial, facilitando que la comunicación entre nosotros, y entre la federación mundial y nosotros sea eficaz y muy fluida.

¿Puede hablarnos del emblema del Nanbudo?

El centro del emblema viene dado por tres círculos superpuestos que representan la tierra, la luna y el sol, tres astros muy importantes para la vida del hombre. También tiene un sentido más interno que sería el cuerpo, la mente y el espíritu, Tai-Do-Sei. A partir de

estos círculos salen 7 líneas que representan las 7 fuerzas del Nanbudo.

¿Qué son las 7 fuerzas del Nanbudo? ¿Cuáles son?

Es una de las partes básicas del Noryoku Kaihatsu Hô que antes hablábamos, la meditación activa sobre las 7 fuerzas que son la base, junto a Chikara-Da, Yukki-Da y Shinen-Da (fuerza, coraje y convicción) de nuestro arte marcial. Cada vez que un Nanbudoka realiza algo en su vida, debe de estar regido por estas "fuerzas-valores", que no es otra cosa que ser "buenas personas" y tomar las decisiones correctas en cada momento de la vida sin dañar a los demás. Las siete fuerzas son:

Tai Ryoku	Fuerza Física
Tan Ryoku	Fuerza de Coraje
Handan Ryoku	Fuerza de Juicio
Danko Ryoku	Fuerza de Acción
Sei Ryoku	Energía Vital
Nou Ryoku	Habilidad Intelectual
Seimei Ryoku	Fuerza Humana

A mis alumnos más jóvenes, para que entiendan el significado de estas fuerzas, les pongo este ejemplo: imaginad que mañana tenéis un examen y no lo tenéis lo suficientemente preparado, os juntáis con otro amigo y este os propone salir a dar una vuelta en vez de quedaros repasando la materia ¿qué decisión tomáis? Aquí se manifiestan varias fuerzas: Tan Ryoku (Coraje), Handan Ryoku (Juicio), Nou Ryou (Intelecto). Si tomamos la decisión correcta y nos vamos a estudiar, nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu estarán en paz, seremos capaces de dormir tranquilos (cuerpo), estaremos preparados para el examen (mente) y habremos vencido a nuestro yo perezoso (espíritu)...

A ojos de alguien que no lo practica, el Nanbudo ofrece una plasticidad visual que recuerda al aikido...

Nuestro arte marcial es muy flexible, como la vida misma, cada uno de sus movimientos tiene su base en el desarrollo integral de la persona en adaptación con el universo que nos rodea, así pues, sus movimientos en ocasiones pueden parecer "dances" con la propia naturaleza. Los ejemplos más claros son el Ki Nanbu Taiso, gimnasia del Ki de la naturaleza o en el combate



los Sotai's, la adaptación de la energía del otro en nuestro propio beneficio.

¿Qué tiene que ver el símbolo infinito con el Nanbudo?

Si nos fijamos en nuestro sistema de combate a través de los Randoris, la esquiva es su parte principal. Nosotros no paramos el ataque del otro, para evitar un



Doshu Soke Yoshinao Nanbu y Mariano Carrasco en la Ceremonia de 6º dan.



Montecarlo 1987. Mariano Carrasco, Campeón Mundial, junto a Doshu Soke Yoshinao Nanbu.



“choque de trenes” entre dos practicantes, sino que dibujamos con nuestras piernas el símbolo del infinito a la vez que ponemos en práctica la esquivando evitando el choque del ataque del otro con nosotros, para posteriormente contraatacar. Así podríamos continuar y continuar esquivando y esquivando marcando ese infinito que es lo que nos propone el ciclo de la vida.

Doshu Soke Nanbu afirma que no hay fin, sólo existe el camino, la propia evolución no termina nunca... ¿Es el Nanbudo un fiel reflejo de esta afirmación?

Sí, sí, por supuesto. Como antes comentaba, el Maestro sigue investigando, sigue evolucionando, y a la vez evoluciona el Nanbudo y por lo tanto todos nosotros, pero no se nos tiene que olvidar que como la vida misma, lo importante es disfrutar del camino.

En este sentido, Doshu Soke Yoshinao Nanbu suele mostrar en sus seminarios nuevas evoluciones, cambios, modificaciones de determinados aspectos del Nanbudo...

Raro es el stage donde Doshu Soke no nos asombra con algo nuevo que puede ser algo que podríamos llamar grande, como un Kata nuevo o un Randori nuevo, o algo muy sutil, como cambios en el saludo o la etiqueta. Esto muestra que nuestro Maestro no da su labor por finalizada, él sigue y sigue y sigue...

Por un lado, esto obliga a todos sus seguidores a estar muy pendientes, pero al mismo tiempo puede desorientar a los menos experimentados...

Podemos decir que la base del Nanbudo hasta cinturón negro está bastante cerrada, aunque pueden aparecer pequeños cambios. Estos cambios siempre suelen ser en beneficio de la salud del practicante; por ejemplo si vemos que hay alguna posición que no es lo suficientemente buena para nuestra salud, el Maestro la cambia por otra más natural. De cara a los cinturones más experimentados, es muy importante que todos acudan a los stage del Maestro por varios motivos: el primero es porque “él esté”, me imagino ahora a cualquier practicante de Aikido o de Karate, ¿cuánto harían o pagarían por poder entrenar tan sólo una hora con su Maestro fundador? La segunda de las razones es porque somos el espejo donde se van a mirar nuestros alumnos, donde ellos confían. Les damos esa confianza y no podemos fallarles. La tercera es por nuestra “humildad”,

¿es que ya creemos que por tener un cinturón de color diferente a los demás ya lo sabemos todo?

¿Qué es la gimnasia Nanbu Taiso?

Cuando el Maestro creo el Nanbudo en 1978, una de sus ideas era que los practicantes realizaran Nanbudo desde el saludo del comienzo hasta el final de la sesión. Así, como método de calentamiento físico creó una gimnasia, llamada Nanbu Taiso, donde a través de gestos suaves que se realizan hacia los cuatro puntos cardinales calentemos todo nuestro cuerpo, además del equilibrio, la coordinación y la atención, de manera que nos predisponga para el resto del entrenamiento en un estado óptimo, sin que el cuerpo sufra un desgaste excesivo. Esta gimnasia de 10 figuras, que representa la naturaleza en su conjunto, tiene además de su parte de salud, una aplicación de defensa personal ante una o dos personas. Además esta gimnasia puede hacerse y de hecho se hace para personas de movilidad reducida, ya que se adaptó para hacerlo sentado en una silla.

¿Y la meditación Nanatsu no chikara?

Antes hablaba sobre ella, forma parte del Noryoku Kai-



“Cuando el Maestro creo el Nanbudo en 1978, una de sus ideas era que los practicantes realizaran Nanbudo desde el saludo del comienzo hasta el final de la sesión”

hatsu Hô. Cada vez que repetimos una de esas siete fuerzas la asumimos hacia nuestro ser hasta que forma parte de nosotros a la hora de tomar cada una de nuestras acciones. Hay dos momentos donde esta meditación es realmente especial: una es en el último de los entrenamientos del año, donde repetimos 108 veces el mudra final de esta meditación, “Na-Mu-Tai-Tan-Han-Dan-Se-No-Sei” y la otra es en la tarde-noche del jueves en el Stage Internacional de Platja d’Aro, donde finaliza y empieza nuestro nuevo año en el Nanbudo.

El Nanbudo tiene muchos apartados, por decirlo de algún modo, que lo hacen muy completo, ¿es posible abarcarlo todo? ¿requiere mayor dedicación que cualquier otro estilo de aa.mm.?

Sí, es posible, lo único que hace falta es querer hacerlo. Muchas veces me preguntan cómo se consigue llegar a ser cinturón negro, o campeón de algo, o cómo llegaré a conseguir mi trabajo ideal... dos cosas son importantes, la primera es pensar positivamente en ella y segunda “trabajar y entrenar” para conseguirlo. Desde luego que no es del todo fácil, pero entrenando de manera regular es muy muy fácil. Yo practico Nanbudo todos los días; me levanto a las 6,30 de la mañana para entrenar en mi terraza, luego doy clases, hay algunos profesores que no practican... ufffff... tenemos que se-





guir entrenando y mejorando. Quizás no nuestra técnica debido a la edad, aunque yo me resisto, pero sí que mejora toda nuestra percepción sobre lo que hacemos... ¿Alguien puede imaginarse a un cirujano que no acuda a convenciones, que no investigue, que lo único que hiciera fuera pasar consulta?... en dos años estaría totalmente descatalogado... pues eso pasa también en las artes marciales.

¿Cuántas Katas incluye el Nanbudo?

Tenemos dos tipos de Katas: Katas Yin y Katas Yang. Dentro de los Katas físicos y combate, se dividirían en tres grandes grupos: el primero, los Shiho Tai, ejercicios elementales a los cuatro puntos cardinales en número de 7 que representa cada uno una parte del universo. El segundo grupo serían los Katas básicos en número de 5 que representa una estación del año, primavera, verano, otoño e invierno y el quinto es "la vida"; y por último los Katas Superiores que de momento son 8 y cada uno tiene un significado especial, como por ejemplo el Kata Kaguya Hime (la princesa de la luna) que el Maestro Doshu Soke lo creo con un sentido muy profundo para las mujeres. Dentro de los Katas de salud estarían los Keiraku Taiso, que son 7, uno para cada día de la semana y que trabajan cada uno de ellos 2 meridianos fundamentales, por ejemplo el Niban trabaja los meridianos del pulmón e intestino grueso, Sanban estómago y bazo...

¿Qué es "la ceremonia de los 108"?

Es la repetición del Mudra de nuestro arte marcial "Na Mu Tai Tan Han Dan

Se No Sei", donde se concentran las 7 fuerzas del Nanbudo haciéndolas nuestras para reactivar nuestra energía positiva y retomar nuestra vida con mucha más Fuerza, Coraje y Convicción, intentando ser mejores personas y ayudando a que nuestra sociedad sea un poco mejor. Se repite 108 veces como influencia Budista sobre nuestro arte, ya que el número 108 representa esos 108 deseos terrenales que a lo largo de nuestra vida nos van a aparecer y debemos de apartarnos de ellos, como el afán de poder, la agresión, la avaricia, etc. cada vez que repetimos nuestro Mudra, nos apartamos de uno de ellos.

La competición en Nanbudo goza de gran prestigio ¿por qué motivo?

Aquí también nuestro arte marcial es coherente con la filosofía de las artes marciales, la no agresión. Así pues Doshu Soke creó un sistema de combate donde se premia al defensor, Uke, y no al atacante, Tori. Las artes marciales deben de servir como método de control personal y creo que en algunos casos en otras, el premiar a la persona que ataca no es bueno para el espíritu de ese arte marcial.

Eso ha hecho que los Nanbudokas conserven el espíritu de no agresión, fomentando una competición muy espectacular, a la vez que sana para el arte marcial. A la gente le choca mucho cada vez que ven acabar un Ju Randori (combate libre) y ven como ganador y perdedor se funden en un abrazo sincero. Yo mismo que practiqué muchos años la competición internacional tengo a mis mejores amigos entre los competidores y árbitros con los que yo pasé esa época.

南
武
道



Probablemente usted me dirá que sería pretencioso o arriesgado afirmar que el Nanbudo es una de las disciplinas marciales más completas, eclécticas, variadas y evolucionadas... Pero si no lo es, poco le falta... ¿qué diría usted al respecto?

Bueno, yo por mi propia experiencia sé que es muy positiva para mí. Sólo decirlo que un padre quiere siempre lo mejor para sus hij@s, en este caso he de decir que mis hijas María y Sofía son también Nanbudokas desde hace años y están enamoradas de este arte marcial, lo cual me encanta puesto que sé que igual que a mí, a ellas les ayudará en muchos aspectos a lo largo de su vida.

Usted organiza un curso este mes de marzo en Huesca, al que acudirán altas graduaciones de distintos países...

Será del 16 al 18 de marzo, lo dirigirá Doshu Soke Yoshinao Nanbu y estarán presentes las más altas graduaciones de nuestro arte marcial. Esperamos estar más de 300 Nanbudokas de diferentes países compartiendo tatami, armonía, Do y salud. Ya tenemos confirmadas delegaciones de Francia, Croacia, Noruega, Italia y Suiza, esperando algunas más. Es un buen momento para poder ver y estar con Doshu Soke y disfrutar de esa "mágica" energía que siempre nos proporciona.

¿Desea añadir algo más?

Daros las gracias por la amabilidad que tenéis siempre con nuestro Maestro, con el Nanbudo y con todos nosotr@s y a través de estas líneas invitar a cualquier persona interesada a ponerse en contacto con las principales asociaciones de nuestro país para iniciarse en el Nanbudo tanto a título personal como a título de Club, www.nanbudospain.com y www.nanbudo.cat, marianocarrasco1@gmail.com



Muchas gracias por sus palabras y por su tiempo.



Para concluir, diversos alumnos de Mariano Carrasco, le han formulado las siguientes preguntas:

» CARLOS RODRÍGUEZ (27 años) ¿Cuál ha sido tu mejor y tu peor momento encima de un tatami? De todos los ejercicios que hay en el Nanbudo, ¿Cuál es tu preferido y por qué?

Sin duda el mejor es cada vez que me encuentro con Doshu Soke en el tatami. El peor fue el último día de un Stage en Huesca con Doshu Soke donde estábamos todos muy contentos del desarrollo del Stage y a la vez mi padre estaba a punto de fallecer.

El ejercicio que más me gusta es Ki Nanbu Taiso, disfrutar de la armonía del cuerpo, la naturaleza y la música de este ejercicio me aportan mucha energía.



» **JOSÉ A. LORÉS (67 años)** *¿De dónde sacas la energía para aguantar a tantos alumnos y no enfadarte nunca?*

Cada mañana es un nuevo regalo de la vida, una vez empiezo a entrenar de madrugada noto cómo la energía me renueva todo mi ser. Además no puedo enfadarme con mis "alumnos", en 30 años no me han dado ningún motivo.

» **FERNANDO BARCOS (37 años)** *¿Quién ha sido tu referente dentro del tatami y quién lo ha sido fuera de él? Sin tener en cuenta a tu padre ni al Maestro Nanbu.*

Difícil, puesto que en realidad son mis referentes. Si he de pensar en otras personas, en el tatami sería José Antonio Lorés, mi alumno de 67 años que lleva conmigo desde los inicios de mi práctica y fuera del tatami mi mujer Alma, un ejemplo de Fuerza, Coraje y Convicción.

» **ANA ANGÓS (44 años)** *¿Cómo aplicas tus conocimientos de Nanbudo a tu vida en familia? ¿Por qué ha merecido dedicar toda la vida al Nanbudo?*

De manera muy normal y natural, acepto las cosas que llegan, eso sí intento luchar por cambiarlas y mejorarlas, intento que la vida familiar sea "simple y ordenada". Intentamos mi mujer y yo que nuestras hijas sigan los valores del Nanbudo. Nos es fácil ya que en nuestra casa los cuatro somos Nanbudokas a tope, es incluso divertido a veces, puesto que nuestras hijas nos preguntan cosas técnicas de Nanbudo y mi mujer (que es 7º dan) y yo opinamos cosas algo diferentes... son muy divertidas esas charlas. Confucio decía que si no quieres trabajar un solo día de tu vida, te debías dedicar a lo que realmente te gusta... eso me pasa a mí, yo no me levanto a trabajar, yo me levanto a "disfrutar de la vida".

» **DAVID CLAVERÍA (40 años)** *Con el paso del tiempo tus alumnos ganan nivel. ¿Cómo lo haces para que en cada nueva temporada tus alumnos sigan con las mismas ganas o incluso más, de practicar Nanbudo?*

Me gusta mucho ver el comportamiento de la gente, me gusta mucho observar a la gente, y entre todos ellos, me encanta ver a Doshu Soke. Siempre lo veo activo, abierto, receptivo, con ganas de más. Eso es lo que yo intento hacer, cada día intento que sea como si fuera



el último y en el caso de las clases, no todo es programarla y prepararla, también es muy importante la actitud del profesor. Yo quiero que cuando los alumnos estén en el Dojo vivan el Nanbudo, lo sientan, lo disfruten.

» **WILIE LÓPEZ (50 años)** *¿Cómo consigues después de más de 30 años impartiendo clases seguir con la misma ilusión que el primer día?*

Miro sólo hacia delante, no pienso en lo que he hecho, ni en lo que hice, pienso en lo que voy a hacer, con la experiencia que me da lo que he hecho, eso me da seguridad y me ilusiona el pensar que puedo hacerlo bien.

» **ADRIÀ ALDOMÀ (18 años)** *¿Qué le dirías al Mariano de hace 25 años, cuando apostó por el Nanbudo?*

Poco podría decirle o aconsejarle, puesto que desde el primer día que aposté por el Nanbudo sabía que había elegido bien.

El Nanbudo me ha ayudado mucho a lo largo de mi vida, me

ha aportado muchas cosas, entre ellas mi familia, con lo que sólo puedo estar contento con la decisión que tomé. En aquella época no era nada conocido, aún no lo es tanto como yo quisiera, pero no siempre lo más popular es lo mejor y tenemos muchos ejemplos de esto último a nuestro alrededor.

» **MARÍA CARRASCO (11 años)** *¿Fue el Nanbudo el primer arte marcial que practicaste? Si no fue el Nanbudo, ¿Cual fue y por qué cambiaste?*

Mi primer arte marcial fue el Karate; sólo había Karate y Judo en mi ciudad. Cuando tuve la oportunidad y conocí el Nanbudo fue algo maravilloso. Cambié al Nanbudo porque en este arte marcial está todo lo que un Budoka puede desear, trabajo técnico, espiritual y de salud, con total armonía en el universo. Yo siempre digo lo mismo: ¿qué deseas para tú en tu camino? No te preocupes en el Nanbudo lo encontrarás.

» **OSCAR GARCÍA (39 años)** *¿Te has sentido sólo, aislado o incomprendido alguna vez en la vida? ¿Cómo lo superaste?*

Nunca he tenido esa sensación. Sí que muchas veces no llego a entender cómo el gran público no se lanza a practicar Nanbudo. El Nanbudo es felicidad; cada vez que hay alguien que comienza en este camino me lo dice. Me da mucha pena que teniendo algo tan bueno y tan grande, haya personas que no lo practiquen, estoy seguro de que con el tiempo lo harán.

» **ALBERTO GONZÁLEZ (46 años)** *Si escribieras todo lo que te ha ocurrido hasta ahora en tu vida profesional en un libro, ¿crees que a la gente le gustaría leerlo?*

No estoy seguro, creo que he vivido muchas cosas muy positivas y muy buenas. Quizás lo que realmente a la gente de ahora y a la gente de próximas generaciones les gustaría es haber estado con un verdadero "Maestro", un "Genio" como pocos ha habido en la historia de las artes marciales, como mi Maestro Yoshinao Nanbu Doshu Soke, y que yo he tenido y sigo teniendo la oportunidad de estar con él en cualquier momento, de ir a su casa, de comer a su lado, de meditar junto a él... de esto sí que estoy seguro que muchos artistas marciales me tendrán envidia "sana" y no les culpo, yo nunca me hubiera imaginado poder llegar.

南
武
道



Hablar de Mariano Carrasco Dai-Shihan, es sinónimo de hablar de Nanbudo...

Por **JOSÉ ANTONIO CLAVERÍA**

39 años

7° Dan

Alumno de Mariano desde hace 28 años

Fiel discípulo de su único Maestro, Doshu Soke Yoshinao Nanbu (Fundador del Nanbudo), único, pues como él dice, el Nanbudo y mi Maestro me aportan todo lo que buscaba como artista marcial.

Cuando la gente habla con Dai Shihan, muchos no se dan cuenta que Mariano, como todos le llaman, es una de las personas que forman parte de la historia, pasada, presente y futura del Nanbudo.

Actualmente 9° dan, y en su etapa de competidor, Campeón Mundial y Europeo en infinitas ocasiones, además de haber sido reconocido con el primer galardón de Mejor Nanbudoka de la Década.

En la actualidad dedica su tiempo a la enseñanza y difusión del Nanbudo, impartiendo clases en el Dojo Sakura, que cuenta con más de 300 practicantes, Dojo, el cual fundó hace ya casi 3 décadas.

30 años formando artistas marciales, formando a personas...

Además, de forma habitual, es requerido como asistente en los cursos internacionales que imparte el Maestro Nanbu en diferentes países.

Cientos de cursos a sus espaldas, competiciones, premios, publicaciones y libros...

Mejor trayectoria, imposible, currículum inmejorable y, sin embargo, lo que verdaderamente le hace ser especial, único, y le hace sobresalir de entre el resto de Nanbudokas,

Es su forma de vivir y sentir el Nanbudo, su forma de enseñar con el corazón.

Para mi suerte, ya son más de 28 años los que llevo junto a él y con mi 7° dan, todos los días sigo aprendiendo en sus clases. Desde que tenía 10 años me ha llevado de la mano, cuidándome, aconsejándome, y por supuesto riñéndome cuando la situación así lo requería. Ahora, con mis casi 40 años, sigue cuidando del mismo modo a mi hija y su ahijado, y ha pasado de ser como un padre para mí, a ser un hermano...

Todo el mundo que lo conoce, sabe, que su calidad como artista marcial, es equiparable a su calidad humana.

Así es Dai-Shihan Mariano Carrasco, a si es Mariano.

Siempre dispuesto a aprender para mejorar.

Siempre dispuesto a ayudar sin pedir nada a cambio.

Siempre dispuesto a enseñar con humildad, el camino del Maestro Soke Nanbu.

Siempre...Nanbudo.



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

MAGNÍFICOS RESULTADOS DE MUGENDO ESPAÑA EN IRLANDA

Por Yolanda González
Departamento Comunicación
www.wamai.net

El pasado fin de semana, la Selección Nacional de Mugendo ha acudido al Open Mugendo 2018 celebrado en la localidad irlandesa de Sligo. El evento se desarrolló en el recinto deportivo universitario de Sligo Knocknarea Arena y nuestros deportistas obtuvieron numerosas medallas.



La clasificación de nuestros seleccionados por nuestro Coach Javier Piernas fue la siguiente:

RUBÉN SERRA Medalla de Oro. Light Contact. Categoría -63 kg.
Medalla de Plata. Semi Contact. Categoría -60kg.

JORDI BORONAT Medalla de Oro. Light Contact. Categoría -69kg.

POL ANDRÉS Medalla de Plata. Light Contact. Categoría -69 kg.

SAMUEL BERGILLOS Medalla de Oro Light Contact. Categoría + 80kg

Master Ricardo Gress y **Master Jesus M^o Platón** recibieron una placa conmemorativa por el continuo desarrollo de Mugendo, en su faceta educativa y deportiva.

Este viaje a Irlanda sirvió también para estrechar lazos deportivos y marciales con Mugendo Irlanda, representado un gran fin de semana a nivel deportivo y humano.

Ahora en estos momentos las Escuelas Mugendo están preparando su participación en el evento Open del Mediterráneo Wamai 2018 a celebrarse en Gavà (Cataluña).

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

詠春拳

Cómo conseguir un **K.O.**

Golpear fuerte, rápido y correctamente en Wing Chun...



El k.o., knockout, es decir la pérdida de consciencia o al menos de las facultades que permitirían a un adversario continuar luchando, se producen siempre como resultado de un traumatismo en un órgano...

Por Sifu Javi Ruiz
www.mmwingchun.com
info@mmwingchun.com

Bien sea por una conmoción cerebral, o por el daño recibido en una víscera (bazo, hígado), otro órgano (diafragma), articulación (rótula) o músculo (cuádriceps) para conseguir derrotar al adversario necesitamos siempre producirle tal traumatismo.

Para lograr producir tal lesión en el adversario necesitamos dos cosas: golpearle con la suficiente fuerza y con la suficiente profundidad o recorrido para producir el traumatismo (en el caso del craneoencefálico que el cerebro se vea aplastado momentáneamente en el interior de la cabeza).

Veamos primero pues cómo lograr un golpe fuerte que permita la sacudida que invalide a nuestro adversario continuar luchando. La fuerza es igual a la masa por la aceleración, por lo tanto, vemos que para conseguir un golpe eficaz tenemos tres maneras de conseguirlo: aumentar la masa, aumentar la aceleración o bien aumentar ambos factores y combinarlos.

Para aumentar la masa del golpe podemos por un lado aumentar nuestra masa corporal general ganando kilos de peso, evidentemente será siempre mejor ganarlos en musculatura que no en grasa puesto que el músculo (sobre todo entrenado de la forma como veremos a continuación) va a permitir aumentar también nuestra velocidad, o bien por el otro lado implicar al máximo la masa de la que ya disponemos en nuestro golpe. Para ello, y hablando de un golpe de puño, siempre va a haber más masa involucrada cuantas más partes de nuestro cuerpo movilizamos en el ataque. Si lanzamos el puño sólo como una extensión de codo, en vez de involucrar también a la articulación del hombro y al desplazamiento de nuestro centro de gravedad mediante un paso (o cambio de peso entre las piernas), la masa con la que vamos a golpear al adversario va a ser mucho menor. Por lo tanto, hacer actuar todo nuestro peso detrás del golpe va a aumentar la fuerza de nuestro golpe.

Veamos ahora qué podemos hacer para aumentar la velocidad de nuestro golpe. Para ello tenemos tres opciones: aprender a relajar la musculatura antagonista (es decir la contraria al movimiento que queremos realizar), aumentar la fuerza explosiva o potencia de los músculos que van a realizar el movimiento del golpe, o bien combinar ambas cosas.

Gran parte del entrenamiento técnico del Wing Chun se centra en enseñarnos a estar lo más relajados posibles en el momento de realizar la técnica: cuando lanzamos el puño mantener relajado el bíceps y la musculatura del antebrazo de manera que el tríceps, el pectoral y el deltoides que son los músculos implicados en el golpe no encuentren una resistencia que vencer. Es decir, que no pase como si "aceleráramos el coche con el freno de mano medio puesto". Esto lo conseguimos mediante el entrenamiento de Siu Nim Tao, del Chi-sao y en general durante todo el entrenamiento (lanzamiento de puños incluido) en el que enfatizamos la tensión solamente en el momento del impacto. Cualquier buen entrenamiento de Wing Chun debe enfatizar el aspecto de la máxima relajación posible, con este fin: aumentar la velocidad y por tanto la fuerza de nuestro golpe.

En cuanto a la opción del entrenamiento de la fuerza explosiva de nuestros músculos requiere practicar con

Para aumentar la masa del golpe podemos por un lado aumentar nuestra masa corporal general ganando kilos de peso o bien por el otro lado implicar al máximo la masa de la que ya disponemos en nuestro golpe...

pesos o resistencias externas, medias o bajas, realizando movimientos rápidos. Otra posibilidad para este fin es realizar ejercicios pliométricos (por ejemplo, flexiones inclinadas si es necesario- explosivas que nos levanten del suelo). En este sentido el entrenamiento clásico de Wing Chun apenas cubre esta área: golpear el saco de pared no puede tener casi efecto pues nos encontramos con una resistencia fija que bloquea nuestro movimiento y lo convierte en un esfuerzo isométrico. En cambio, golpear las manoplas o los focus, o el saco pesado, sí puede ayudarnos. Ciertamente solamente encontraremos resistencia al final del movimiento y diría que no puede sustituir totalmente el entrenamiento de fuerza explosiva o pliométrica de la que he hablado, pero sí puede complementarlo y en todo caso siempre sería mejor eso que trabajar sólo en el aire (o trabajar puños con un peso en las manos o muñecas que bajo mi punto de vista ayuda poco o nada en ganar potencia en nuestros puños puesto que la fuerza es hacia abajo y no una resistencia contraria al movimiento como la que nos ofrece el saco o los focus). Es interesante añadir aquí que varios estudios apuntan a que se obtiene mejores resultados combinando el trabajo de fuerza máxima o pura (pesos muy elevados con ejecución lenta) con el trabajo de fuerza explosiva.

Al principio hemos dicho que para conseguir el traumatismo que provoque el k.o. necesitamos dos cosas:

un golpe potente (ya hemos visto cómo lograrlo y cómo entrenar para mejorarlo) y suficiente recorrido de este golpe en el interior del cuerpo del adversario como para provocar la sacudida. Es por eso que para conseguir el k.o. necesitamos estar a una distancia correcta del adversario (ni tan lejos como para que por muy fuerte que sea el golpe sea solamente superficial, ni tan cerca como para que la musculatura no haya podido acelerar nuestra masa): para eso necesitaremos trabajar la acción-reacción, la movilidad, el timing, la percepción de la distancia, etc.

Por último, mencionar que para que el golpe sea eficaz y eficiente (que toda la masa esté involucrada, que todos los músculos se aceleren en el mismo vector de movimiento, que la absorción del retroceso del impacto sea buena...) deberemos ejecutarlo correctamente desde un punto de vista técnico. Será necesaria también una buena alineación de la estructura esquelética, de manera que permitamos que todos los músculos trabajen en el mismo sentido o que el ángulo entre el puño y el brazo sea correcto en el momento del impacto para evitar lesiones y pérdida de potencia del impacto por flexión de la muñeca.



MAAN MAT. Término taoista que se traduce como diez mil seres, la totalidad de cuanto existe. -Desarrollo de la totalidad del individuo. -Aprender de todos los linajes de Wing Chun. -Disponible para todos quienes deseen aprender.

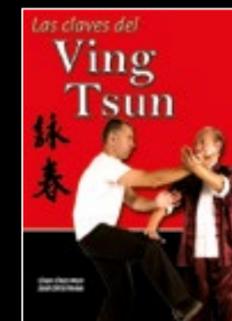
"El objetivo del Wing Chun Kung Fu es guiarte para ser libre y estar relajado. Esto no se puede conseguir nunca si estás ligado física y emocionalmente a técnicas. Debes liberarte a ti mismo de la dependencia de la expresión mecánica y confiar en tu cuerpo y en tu arte (kung fu) para protegerte a ti mismo"

Sifu Moy Yat

Contacto: Sifu Javi Ruiz
info@mmwingchun.com

BIBLIOGRAFÍA

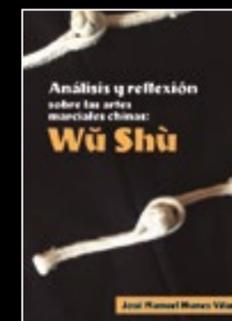
www.editorial-alas.com



LAS CLAVES DEL VING TSUN
P.V.P. 26€



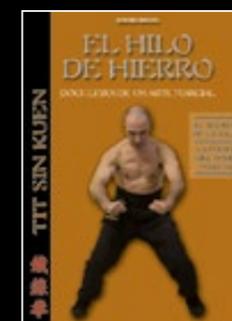
EL ARTE DEL WING CHUN
P.V.P. 14€



ANÁLISIS Y REFLEXIÓN SOBRE LAS AA MM CHINAS. WU SHU
P.V.P. 16€



CHIN-NA FA
P.V.P. 16€



EL HILO DE HIERRO (DOCE LEYES DE UN ARTE MARCIAL)
P.V.P. 20€



HUNG KUEN TRADICIONAL
P.V.P. 20€

Enciclopedia del Jeet Kune Do

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

Volumen IV JKD/DEFENSA PERSONAL

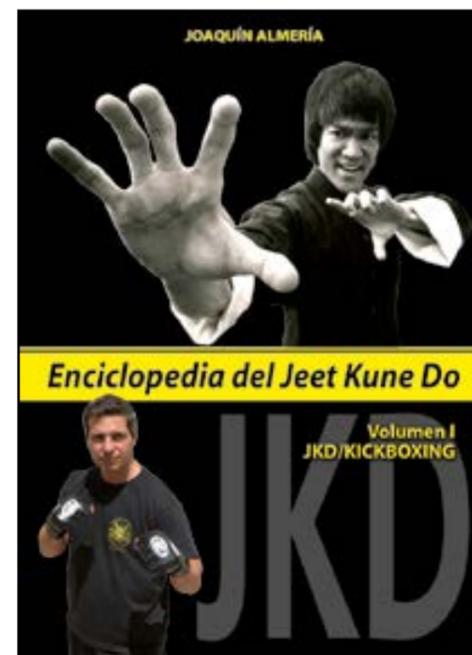
EDITORIAL ALAS | C/ VILLARROEL, 124 | 08011 BARCELONA | INFO@EDITORIAL-ALAS.COM | WWW.EDITORIAL-ALAS.COM

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

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

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

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



Volumen I: JKD/Kickboxing

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



Volumen II: JKD/Kickboxing

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



Volumen III: JKD/Grappling

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

JOAQUÍN ALMERÍA



Enciclopedia del Jeet Kune Do



Volumen IV
JKD/DEFENSA PERSONAL

JKD

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

Taihojutsu

La captura y el arresto en la

tradición japonesa

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



El *Taihojutsu* 逮捕術 es como se conoce al arte de capturar y arrestar a oponentes dentro de las escuelas de *Bugei*. Aunque su origen se remonta a periodos anteriores, es con la llegada de la paz y la incipiente urbanización durante el periodo Edo (1603-1868) que se establecieron cuerpos policiales que desempeñaron una función activa en la reducción de criminales.

La estructura policial del Shogunato Tokugawa estaba encabezada por los *Machi-Bugyō-sho* 町奉行所 (lit. magistrado local) que hacía las funciones combinadas de jefe de policía, fiscal y juez. Este se apoyaba en asistentes llamados de *yoriki* 与力 provenientes de la media-alta clase *samurai*, que hacían de puente entre los cuerpos operativos y las labores de administración de justicia e investigación.

La fuerza operativa estaba comandada por *samurai* de clase baja, llamados de *dōshin* 同心, que hacían funciones de oficiales al cargo de las patrullas. En sus misiones iban acompañados de *komono* 廝 (lit. sirvientes), que provenían de la creciente clase de los *chōnin* 町人 (lit. ciudadano), con orígenes entre los mercaderes y artesanos. Estos asistentes ocupaban funciones muy variadas como portar las armas o complementos al oficial, así como ocuparse de las tareas más arduas, penosas o peligrosas, como los propios arrestos. Y por este motivo dedicaremos la práctica totalidad del texto a las prácticas de estas dos clases: los *dōshin* y los *komono*.

Hasta aquí se contaban los miembros asalariados de las fuerzas del orden, aunque también contaban con miembros independientes, como informantes y caza recompensas urbanos, llamados de *goyōkiki* 御用聞き y *okapikki* 岡っ引き, muchos ex convictos, que aminoraban sus penas colaborando con las fuerzas del orden.

Los verdaderos expertos en *taihojutsu* eran los *dōshin*, profesión que era transmitida de padres a hijos. No obstante, estos oficiales transmitían parte de sus conocimientos a sus *komono* con el objeto de prepararlos para las misiones. Realmente, estos últimos eran los que debían afrontar los primeros y más importantes riesgos. Lo hacían con la esperanza de que siendo duchos en su cometido tuvieran la oportunidad de promocionar.

De los párrafos anteriores podemos extraer que las labores de captura, detección, arresto y conducción no estaban bien consideradas por la clase *samurai* y eran pobremente retribuidas, haciendo que estos miembros estuvieran a sueldo de mercaderes locales o que tuvieran negocios propios en la sombra. Esta degradación de estas labores explica la reducida difusión que tienen sus técnicas en las escuelas tradicionales japonesas.



“Los verdaderos expertos en *taihojutsu* eran los *dōshin*, profesión que era transmitida de padres a hijos...”

Si analizamos pormenorizadamente las tareas a desempeñar por estos vigilantes del orden podremos identificar las siguientes:

- Investigación y localización (*sōsa* 捜査): Consistiendo en la adquisición y análisis de la información aportada por informantes, testigos, pruebas, etc., para lograr dar con el sospechoso.
- Captura y arresto (*tori* 捕り): Estudiando las vías de aproximación, medios empleados y técnicas para reducir al sospechoso, eliminando riesgos, tanto personales como del entorno.
- Detención y retención (*shibari* 縛り): Practicando formas de sujeción del prisionero que eviten su escape de acuerdo a la tipología del delito y a la clase o características del detenido.
- Conducción (*ugokashi* 動かし): Asegurando el traslado al prisionero o prisioneros hasta las autoridades pertinentes.

Pasaremos a centrarnos en los aspectos de captura y detención.

Captura y arresto

El estudio de este apartado comienza contemplando el análisis ambiental relativo a cerrar las vías de escape del fugitivo, valerse del entorno y medios para favorecer la captura y limitar la capacidad de respuesta, evaluar el potencial armamentístico, y por consiguiente averiguar la mejor vía de aproximación.

Dentro de los medios usados se contaba con diferentes herramientas y armas para ejercer las labores de

“...la gran ventaja de estas armas, de una longitud aproximada entre 180 y 200 cm, era el empleo de la distancia que salvaguardaba de la posible acometida de armas como una *daitō*, espada larga...”



captura. Es imperante mentar lo que es conocido como el *Bansho Rokugu* 番所六具 o *Keigo Rokugu* 警固六具 (lit. 6 útiles/herramientas de la "casa de guardia" – *Bansho*, o de los vigilantes – *Keigo*), refiriéndose a las armas que portaban los patrulleros para reducir a un sospechoso. Se trataban de:

1. *Sasumata* 刺股 (lit. horquilla cortante/punzante), entre otros nombres: Se trata del arma larga de reducción por antonomasia, una horca militar, es decir un arma de asta con dos dientes simétricos en forma de U que permiten atrapar entre ambos los miembros del oponente. Hoy día existen versiones modernas de esta arma que siguen empleándose con el mismo objeto.
2. *Sodegarami* 袖搦 (lit. enrollador de mangas), entre otros nombres: Consistente también en una empuñadura de madera con una punta metálica con numerosos dientes espinados en dos o tres direcciones y en sentidos opuestos que permitía la captura por enrollamiento de las vestimentas. Su construcción proviene de armas anteriores empleadas por fuerzas navales como la *funayari* 船槍 y sobre todo de la *yagaramogara* やがらもがら.
3. *Tsukubō* 突棒 (lit. bastón de estoque o impacto), entre otros nombres: Caracterizado por tener una forma de T en el extremo con espinas metálicas permitiendo el arresto a base de empujes y tracciones.
4. *Kanamuchi/Kanemuchi* 鉄鞭 (lit. látigo de hierro): Siendo una barra de hierro de entre 85 y 120cm de longitud y con sección circular, hexagonal u octogonal, reduciendo su dimensión de la empuñadura a la punta. En ocasiones estaba grabado imitando un tronco de bambú, lo que lo hacía un elemento identificativo del oficial al mando, al igual que el portar *hakama*, propio de la clase *samurai*.
5. *Kirikobō* 切子棒 (lit. pequeño bastón de impacto): También conocido como *Aribō* 訶梨棒 / *Gojō* 吾杖 es muy similar al *Kanamuchi*, siendo

también un bastón de hierro, pero es algo más largo, 100-130cm, y su sección puede ser cuadrada u octogonal.

6. *Tettō* 鉄刀 (lit. espada de hierro): También conocido como *Tekkan* es en muchas ocasiones confundida con un *kabutowari* 兜割, el rompelymos. Sin embargo, analizada más detenidamente nos encontramos con importantes diferencias. Realmente con lo que se puede confundir con facilidad es con una *shotō* o *wakizashi* ya que envainada trata de tener un parecido razonable. Cuando se desenvaina es realmente una porra de hierro con forma curvada. Su empleo era similar al de un *tessen* 鉄線, el abanico de nervios metálicos, que también era empleado para estos oficios.

Las tres primeras armas son quizá las más llamativas y son conocidas como *Torimono sandōgu* 捕物三道具, las "tres herramientas de apresamiento". Aunque se

desarrollaron versiones de mano, más pequeñas y cómodas de transportar, la gran ventaja de estas armas, de una longitud aproximada entre 180 y 200 cm, era el empleo de la distancia que salvaguardaba de la posible acometida de armas como una *daitō*, espada larga. En su otro extremo se contaba normalmente con un *ishizuki* 石突, es decir, un protector metálico que servía para impactar para romper obstáculos e irrumpir en espacios interiores bloqueados.

Además de las singularidades de sus extremos, estas armas contaban con un cuello claveteado, que a pesar de lo que a primera vista puede creerse, no tenía un objeto principal de causar lesiones, sino el de evitar que el prisionero pudiera deshacerse del control a base de simplemente apartar la presión tomando el mango. En la simulación de armas de práctica este elemento es simplemente señalado, con el fin de evitar lesiones entre los practicantes.

Junto con estas armas era habitual también observar a *komono* portando escaleras de mano y otros elemen-

tos largos a modo de barreras para cerrar el paso en caso de pretender huir, incluso construyendo cercados.

Además de estas seis armas era habitual encontrar muchas otras empleadas con estos fines. Algunas estaban relacionadas para las labores de lucha contra incendios, ya que ese tipo de situaciones era una llamada al pillaje. Quizá la más conocida entre éstas sea el *tobigu-chi* 鴉口 (lit. pico/boca de milano) una porra con un extremo en punta que permitía derribar elementos para ayudar a la extinción, pero que de la misma forma podía enganchar al asaltador y atraparlo.

Sin embargo, si un arma era el claro distintivo de los oficios policiales, ésta era el *Jutte* 十手 (lit. diez manos). Se trata de una porra metálica con un gancho que permite atrapar armas en movimiento para el desarme y retención. El *jutte* dispone de una empuñadura normalmente con cordeles de colores que permitía la identificación de la clase social del esgrimidor o la oficina que realizaba la detención.

Al tratarse de un arma corta ya nos adentramos en



"...si un arma era el claro distintivo de los oficios policiales, ésta era el *Jutte* 十手 (lit. diez manos). Se trata de una porra metálica con un gancho que permite atrapar armas en movimiento para el desarme y retención..."

los elementos empleados por el personal que fuera a realizar la detención. No obstante, seguiremos tratando la reducción del oponente.

Además del *jutte* existían otras armas que podían emplearse en esta corta distancia. Entre ellas se encuentra el *tanbō* 短棒, una porra de madera. Aunque su longitud es variable normalmente se le conoce en este caso como *hijigiribō* 肘切り棒, refiriéndose a la medida que hay entre la punta de los dedos y el codo del esgrimidor. Esta porra podía ser empleada para golpear, presionar, desarmar, controlar, estrangular, etc.

No obstante, una de las artes más demandadas de todo este apartado es el *torite* 捕手 o *toritejutsu*, el arte de capturar, como una subdivisión del propio *jūjutsu*. En este caso el arresto se realizaba a manos vacías, es decir, sin armas, empleando técnicas corporales que permitiesen la efectiva reducción, así como la salvaguarda del vecindario y de la patrulla.

Detención

La intervención era culminada con el prisionero incapacitado y retenido tras ser atado con cuerdas, llamadas de *torinawa* 捕縄.

La retención del prisionero solo podía ser realizada una vez que éste estuviera inmovilizado. Es por tanto que el trabajo de atado era realizado por el mismo miembro que se había adentrado dentro del área de riesgo para practicar la reducción final.

Las funciones de atado eran consideradas indignas por la clase *samurai*. Recibir un atado era una enorme humillación, en algunos casos peor que la propia muerte, y de ahí que muchos sospechosos ofrecieran resistencia a la captura. Este hecho hacía que los *dōshin* intentaran evitar ser vistos en público practicando este tipo de técnicas.

La práctica del atado es conocida como *hojōjutsu* 捕縄術 (lit. arte de las cuerdas de captura) y está basado en la aplicación de nudos en dependencia del crimen cometido, el sexo o del estatus social del reo. El atado debe ser efectivo, para evitar el escape a lo largo de todo su control, incluido el traslado. No obstante, más allá de esta eficacia era necesario tener en consideración:

- El primer atado llamado de *hayanawa* 早縄 (lit. cuerda rápida) debía realizarse a máxima velocidad, con el fin de no dar la oportunidad a escapar. También se creía que esta velocidad estaba relacionada al secretismo que caracterizaba la técnica de atado, para evitar que ojos curiosos pudiesen aprender los secretos. Las dimensiones de esta cuerda son variables, incluso utilizando en ocasiones otros elementos de captura como el *sageo* 下げ緒 de la *katana* (de 1,8-2,0 m), pero solía ser de entre 2-4m. El desarrollo de este atado, no necesariamente partía de una situación de captura, ya que en ocasiones la propia cuerda era empleada como arma de detención y se anudaba en el trascurso de la técnica de reducción.

- Una vez que el primer atado es desarrollado, se realiza un segundo llamado de *honnawa* 本縄 (lit. cuerda principal). En este caso se trata de una cuerda más larga de algo más de 7 metros, aunque también hay variedad de tamaños en dependencia de la escuela o del nudo a realizar. El cometido es realizar un nudo firme que permanezca en el tiempo y al mismo tiempo garantice la integridad del prisionero.
- En ocasiones la cuerda se dejaba sin anudar, ya que hacerlo suponía una humillación completa. Las cuerdas podían contar o no con nudos preparados en el extremo, así como otros elementos como ganchos, llamados de *kagi* 鍵.
- El desarrollo del *hojōjutsu* además de su código específico de atados para cada situación, contaba con un refinamiento estético basado en determinados cánones estéticos.

En pro de la comprensión completa del texto e imágenes, en el **FûRyûKan Bugei Dôjô** hemos producido un vídeo con técnicas transmitidas en nuestra tradición y programa. Puede visualizarlo en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/YuFzhq-uMRI>



Bibliografía

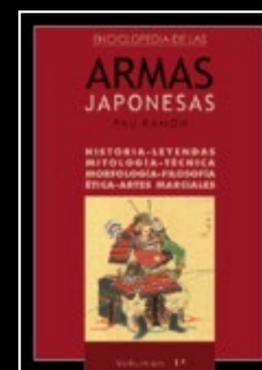
ENCICLOPEDIA DE LAS ARMAS JAPONESAS

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

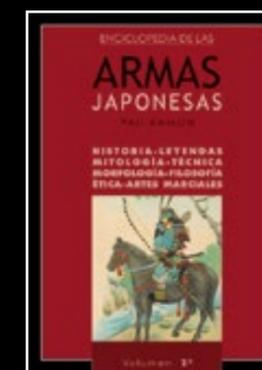
Por Pau-Ramon Planellas

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-

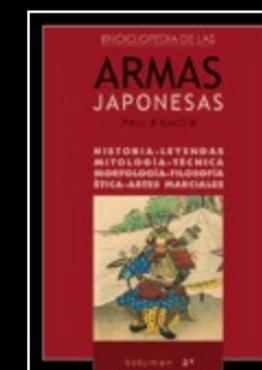
dio ritual, armaduras, puntos vulnerables y un largo etcétera. Historia del Japón. Origen y evolución de la sociedad japonesa. Nihon Token: los sables japoneses. La técnica del sable. Los sables de entreno, Bokken y Shinai. Tameshigiri y otros tipos de sable (Nodachi, Hachiwari, Mamori gatana). Las lanzas: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



VOLUMEN 1º
200 páginas | pvp 22€



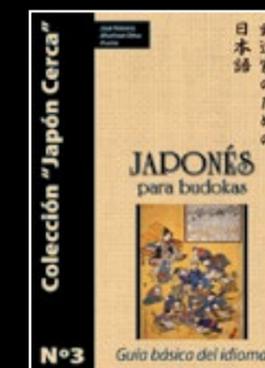
VOLUMEN 2º
256 páginas | pvp 25€



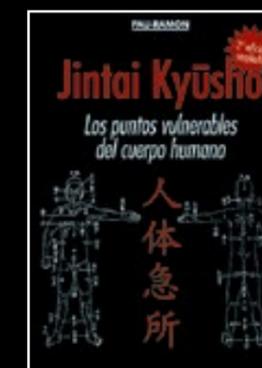
VOLUMEN 3º
256 páginas | pvp 25€



EL SABLE JAPONÉS
Manual del coleccionista
192 páginas | pvp 26€



JAPONÉS PARA BUDOKAS
Guía básica del idioma
186 páginas | pvp 14€



JINTAI KYUSHO
Los puntos vulnerables del cuerpo humano
196 páginas | pvp 18€

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



SÉ TÚ EL MAESTRO QUE BUSCAS



J. Santos Nalda Albiac
5° Dan Aikido, 1° Dan Judo
Maestro Nacional
Especialista de Aikido Rfejyda
Medalla al mérito deportivo Rfejyda

Pablo Nalda Gimeno
4° Dan Aikido

Natalia Nalda Gimeno
1° Dan Aikido

El profesor, o el maestro de un arte marcial, toma con agrado e ilusión la responsabilidad de formar a sus alumnos, no solo en las técnicas de combate, sino en todos los ámbitos que conforman la personalidad del budoka.

Nadie puede dar lo que no tiene y tampoco nadie puede enseñar lo que no ha aprendido ni asimilado con el tiempo. También nosotros nos hemos preguntado muchas veces, ¿Qué conocimientos debe adquirir un profesor de artes marciales en el siglo XXI? Porque no podemos seguir enseñando como se hacía hace 50 años, el mundo evoluciona sin parar y también las necesidades, expectativas y motivaciones de las nuevas generaciones.

Conscientes de la importancia que tiene la buena formación de los profesores de artes marciales por la influencia que tienen sobre sus alumnos, hemos escrito este libro con el deseo y la esperanza de poner al alcance de todos aquellos que aspiran a esa meta, una metodología capaz de enlazar de manera coherente pautas físicas, técnicas, mentales, anímicas, estratégicas y éticas, de carácter común a todas las disciplinas del Budo, y expuestas de una manera sencilla, sin ninguna pretensión intelectual, con un lenguaje y una orientación eminentemente práctica y actual.

El lector encontrará, en estas páginas, muchas ideas sobre la manera de insertar en las clases o entrenamientos aquellos elementos "invisibles" que contribuyen a lograr la mayor eficacia en las acciones, y a conformar el carácter de un auténtico budoka.

DESCUBRE TU GUÍA INTERIOR

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Según la historia y las leyendas, el samurái debía permanecer impasible en todas las situaciones buenas o malas, y no manifestar sus emociones.

Tal conducta no significa que en las difíciles circunstancias de su vida no sintiese alegría, tristeza, valor, miedo, rabia, frustración, amor, odio, etc., pero dejarse arrastrar por tales estados emocionales y expresarlos públicamente era algo impropio de su estatus guerrero, y en cierto modo deshonroso.

¿Cómo conseguía mantenerse imperturbable y ocultar su mundo emocional? ¿Quién le enseñaba a sujetar esas manifestaciones?

Dado que la ciencia de la Psicología como tal, no existía en aquellos tiempos, debemos suponer que se limitaba a “reprimir” sus emociones, aún a riesgo de alimentar un volcán de energía psíquica en su fuero interno, que podía estallar de mil maneras en sus momentos de soledad o aislamiento.

En la literatura Budo se anima al budoka para que aprenda a mantener la serenidad y la imperturbabilidad en cualquier circunstancia, como heredero de las técnicas de combate samuráis, pero afortunadamente hoy podemos aprovechar los conocimientos que nos brinda la Psicología positiva, respecto a la educación emocional, y que será el objeto de estas lecciones.

¿Qué es la emoción?

Una **EMOCIÓN** es un estado anímico que experimentamos como reacción subjetiva a un estímulo interno o externo (un pensamiento, un recuerdo, un temor, una palabra propia o ajena, un acto propio o ajeno, etc.) que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) y que nos permite dar una respuesta adaptada al factor que la ha desencadenado.

Un recuerdo malo puede generar miedo, rabia, tristeza, odio, etc., y aunque pertenece a una vivencia pasada, produce en el presente los mismos efectos que cuando sucedió el hecho.

De igual manera, la perspectiva futura de un examen, una prueba médica, una entrevista de trabajo, etc. nos genera en el presente un estado emocional semejante

al que se puede experimentar al llegar dichas circunstancias.

Todas las emociones van acompañadas de dos tipos de respuestas: **una externa, observable por las demás personas, que se manifiesta a través de cambios en la expresión facial, la postura, la respiración, el tono de voz, etc.** y otra **de tipo interno y fisiológico** (aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, tensión muscular, etc.).

Cada emoción tiene **tres funciones básicas**: adaptativa, social y motivadora.

- La **función adaptativa** prepara a la mente y al cuerpo para que elabore la respuesta más idónea al hecho que la ha producido movilizándolo la energía necesaria.
- La **función social** induce a comportarse de la manera más apropiada en las relaciones interpersonales, y su manifestación permite a los demás predecir o conocer el comportamiento de una persona.
- La **función motivadora** tiene por objeto despertar el entusiasmo y la conducta apropiada para alcanzar un objetivo.

Veamos algunos ejemplos de estas funciones:

- El **MIEDO** nos empuja a buscar protección.
- La **SORPRESA**: muestra la necesidad de orientarnos frente a la nueva situación.
- La **AVERSIÓN**: Nos incita a rechazar aquello que tenemos delante.
- La **IRA**: Nos impulsa a protegernos o a destruir aquello que nos amenaza.
- La **ALEGRÍA**: Nos induce a permanecer en aquello que nos resulta agradable.
- La **TRISTEZA**: Nos avisa de la necesidad de salir de ese estado anímico.

La educación emocional

La Educación Emocional en el ámbito del Budo pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades personales y sociales, que habitualmente no son abordadas en las clases o entrenamientos de artes marciales.

Esta formación tiene por objeto desarrollar la capacidad de sentir, entender, gestionar y modificar los estados emocionales en uno mismo, y en los demás.

“La Educación Emocional en el ámbito del Budo pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades personales y sociales, que habitualmente no son abordadas en las clases o entrenamientos de artes marciales”

La **inteligencia emocional** nos permite percibir y comprender las señales que presenta el entorno, gestionar nuestras respuestas y tomar decisiones adecuadas y equilibradas, partiendo de la base de que cada uno es el creador y responsable de su propia realidad.

Es tarea del profesor formarse ampliamente en esta cuestión para que pueda facilitar las pautas que ayudarán a sus alumnos a ser dueños de sus emociones, y todo ello sin recrearse en soltar discursos eruditos, largos o farragosos. La educación emocional tiene por objetivos principales:

- Un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Desarrollar la habilidad de regular las emociones propias.
- Saber identificar las emociones de los demás.
- Prevenir los efectos de las emociones negativas.
- Aprender a relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás.

Cada emoción tiene su propia expresión facial, y la cara es la zona en donde se manifiestan físicamente. Estas expresiones son universales y comunes a todos los seres humanos.

Reconocer las expresiones faciales equivale a saber cómo se siente una persona, porque en general son el reflejo de lo que está pasando en su interior.

El control o la gestión emocional frente a una situación dada, permite el acceso al cerebro pensante (neocórtex) para que elabore la respuesta más conveniente.

Esta educación modela el comportamiento del budoka porque aprende a identificar de inmediato sus emociones y sentimientos, y a manejarlos de manera inteligente, y se acostumbra a una disciplina personal positiva muy beneficiosa mediante la autoconciencia, la autorregulación, la automotivación, la autoconfianza y la autoestima.

Este aprendizaje no puede limitarse a ofrecer información teórica, por lo que el profesor se esforzará en crear situaciones de acción en la disciplina que enseña, a fin de que puedan practicar la recreación de algunas emociones y su control.

Clases de emociones

A modo de síntesis podemos considerar la existencia de dos tipos básicos de emociones:

- **Emociones positivas**: son aquéllas que favorecen el bienestar de la persona que las siente, influyendo favorablemente en su manera de pensar y de actuar. Por ejemplo: la alegría, la satisfacción, la gratitud, la serenidad, etc.
- **Emociones negativas**: son las que provocan un estado de malestar en la persona que la experimenta, bloqueando la energía del organismo y perjudicando la salud. Ejemplos: la ira, el miedo, el asco, la depresión, el rencor, etc.

La vivencia de una emoción siempre va acompañada de la liberación de ciertas hormonas y neurotransmisores como la dopamina, la serotonina, la noradrenalina, el cortisol, la oxitocina, etc. Por ejemplo, el cerebro libera la serotonina y la dopamina cuando estamos en un estado de felicidad o euforia.

En cierto modo podría decirse que nuestro cerebro traduce las emociones en términos químicos, físicos y fisiológicos.

Efectos de las emociones

Efectos positivos: Buscar las emociones positivas es una elección personal que contribuye a mejorar la calidad

de vida (amor, optimismo, compasión, alegría, satisfacción, empatía, serenidad, etc.) y está demostrado que producen efectos beneficiosos como los siguientes:

- Favorecen un comportamiento más flexible, eficiente y creativo.
- Liberan las hormonas dopamina, serotonina y oxitocina.
- Neutralizan la aparición o presencia de emociones negativas.
- Ayudan a recuperarse de modo más rápido de los contratiempos o adversidades.
- Protegen la salud y refuerzan el sistema inmunológico (equilibra la presión arterial, mejora la calidad del sueño, etc.).
- Predisponen a establecer relaciones sociales más satisfactorias y duraderas.
- Mejoran el sentido del humor.
- Aumentan la resistencia a las infecciones.
- Reducen el riesgo de accidentes cardiovasculares.

Efectos negativos: Ciertas emociones negativas no son del todo perjudiciales, pues nos advierten de los peligros y los desafíos que nos amenazan y de la necesidad de protegernos (el miedo, la ira, etc.).

No obstante, las investigaciones de la neurociencia y la psiconeuroinmunología han aportado evidencias de que las emociones negativas disminuyen las defensas del sistema inmunitario y por lo tanto nos predisponen a contraer enfermedades.

Todas las manifestaciones derivadas de la ira, como la aversión, la exasperación, la tensión, la excitación, la agitación, la acritud, la irritabilidad, la hostilidad, la violencia, el enojo, los celos, la envidia, el desprecio, la antipatía, el resentimiento, el rechazo, etc., hacen segregarse noradrenalina y cortisol como respuesta natural del organismo cuando se encuentra en modo de supervivencia.

Cuando la tasa de estas sustancias supera los niveles normales y permanece mucho tiempo en la sangre, desencadenan cambios fisiológicos perjudiciales como:

- Aceleran el ritmo cardíaco y el ritmo respiratorio.
- Aumentan la tensión arterial.
- Reducen la capacidad del sistema inmunológico.
- Alteran la función digestiva.
- Producen tensiones musculares innecesarias.
- Liberan las hormonas del estrés.

– Inhiben las reacciones inflamatorias (la inflamación es un mecanismo de protección de los tejidos del organismo).

Por ejemplo, un ataque de cólera o un estado de hostilidad u odio permanente, aumenta el riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un ictus cerebral por efecto de la vasoconstricción de las arterias y las venas.

Además, las emociones negativas suelen causar conflictos al dañar las relaciones con los demás. Alimentar

emociones negativas de manera permanente es como vivir con nuestro peor enemigo.

ENTRENADOR, PROFESOR O MAESTRO

El entrenador ha de saber y conocer a fondo lo que enseña, así como el camino a seguir, adoptando un método racional, lógico, coherente y progresivo, además ha de poseer una buena competencia técnica, disponer de una

“El entrenador ha de saber y conocer a fondo lo que enseña, así como el camino a seguir, adoptando un método racional, lógico, coherente y progresivo, además ha de poseer una buena competencia técnica”



reserva de conocimientos acrecentada y renovada por su constante búsqueda, vocación de servicio altruista, y personalidad estable, equilibrada, objetiva y sincera.

Su tarea es enseñar y transmitir ante todo un **saber hacer**, ayudando a los alumnos a asimilar los conocimientos, guiándoles hacia la meta que persiguen, compartiendo lo que sabe, y motivando el interés, la ilusión y el esfuerzo por aprender.

En el ámbito del Budo, el entrenador o profesor recibe el nombre de **SENSEI**, palabra japonesa que significa: “el que va delante”, “el que ha nacido antes”, “el que ha pasado antes por este camino”, y por tanto posee mayor conocimiento o experiencia que los que vienen detrás.

Su tarea se centra en:

- Determinar los objetivos que han de alcanzar los alumnos en un periodo de tiempo dado, estableciendo el orden de los conocimientos, para que sean bien asimilados.
- Estos objetivos pueden ser de tres tipos:
 - 1.- Objetivos inmediatos (habilidades motrices).
 - 2.- Objetivos a medio plazo (asimilación del programa de grados).
 - 3.- Objetivos a largo plazo (adquisición de actitudes y principios éticos).
- Programar los contenidos de las clases en función de dichos objetivos, estableciendo necesidades y preferencias.
- Presentar su enseñanza con elementos motivadores, para no caer en la monotonía de las clases estereotipadas o tradicionales, que matan la ilusión y el interés de los alumnos.
- Respetar y hacer respetar todas las normas de cortesía y etiqueta propias del Budo.
- Instruir y educar de acuerdo al espíritu y la filosofía de la disciplina que enseña.
- Vigilar constantemente para que nadie se lesione.

La autoridad del entrenador

La autoridad y el respeto de sus alumnos no le corresponde por su estatus de superioridad técnica o administrativa, ni por poseer una titulación oficial, sino por:

- Sus conocimientos acreditados en su forma de enseñar.

- Su destreza y habilidad técnica (su saber hacer).
- Su comportamiento y cualidades personales.
- Su capacidad de entrega y servicio a los alumnos, al club y a la federación a la que pertenece.
- Su inquietud por ampliar el horizonte de sus conocimientos.

Cualidades del entrenador

- Es ante todo un hombre justo y lo manifiesta en cada una de sus acciones.
- Conoce lo esencial del espíritu del Budo.
- Es un ejemplo viviente para sus alumnos.
- Es sinceramente humilde y consciente de que aún le queda mucho por aprender.
- Es disciplinado, metódico y abierto a todos los cambios que merecen la pena.
- Es moderado en la crítica, parco en alabanzas y sincero en sus apreciaciones.
- Es generoso, comprensivo, respetuoso y exigente al mismo tiempo.
- Irradia entusiasmo, deseos de aprender, espíritu de sacrificio y esfuerzo.
- Es original porque no copia ni imita las formas de enseñar de otros maestros.

Competencias pedagógicas

- Sabe adaptar sus explicaciones al nivel de comprensión de sus alumnos.
- Expone las propuestas y tareas de manera clara y breve.
- Es organizado y coherente ilustrando sus explicaciones con ejemplos prácticos.
- Sabe captar la atención y despertar el deseo de asistir a sus clases.
- Es creativo e ingenioso al programar sus clases. No cae en la rutina.
- Abierto y comprensivo con las consultas de sus alumnos, conocedor de las dificultades que pueden encontrar.
- Es equilibrado, está siempre de buen talante y dispuesto a ayudar.

El maestro

¿A partir de qué momento podemos considerar que un profesor se convierte en un maestro? Después de varios años de experiencia como profesor, sin dejar de cuestionarse y aprender en todo momento. La experiencia no se improvisa, se adquiere con el paso del tiempo aprovechado en buscar, descubrir y equivocarse.

En todas las culturas de la antigüedad y en el transcurso de la historia, la transmisión de un saber pasaba directamente **del maestro al aprendiz o discípulo**. En las artes marciales todavía se respeta esta forma de enseñar, si bien en los últimos decenios ha quedado limitada al ámbito técnico, de ahí que la tarea y las competencias requeridas son más propias de un entrenador deportivo que de un maestro auténtico.

Simplificando, podría decirse que un profesor es maestro porque su saber, su experiencia y su forma de vivir le han convertido en un ejemplo para sus alumnos, es su referente en el dojo y en la vida cotidiana, como una persona realizada.

Posee un saber hacer y un saber ser, junto con una profunda y desinteresada vocación de transmitir cuanto sabe, que lo diferencia de muchos personajes fantasiosos que aparecen en revistas o videos, los cuales no dudan en atribuirse los más altos grados y títulos de "Gran Maestro", cuando lo único que transmiten es

"Las cualidades que caracterizan a un maestro son, ante todo, humanas, porque nadie puede dar lo que no tiene, y si el caudal de conocimientos y experiencias que ha adquirido es pobre, su enseñanza también lo será"

una imagen ególatra y un afán de ser admirados y seguidos, impropio de un verdadero profesor-educador de artes marciales.

La palabra "maestro" define a la persona experta en su arte, disciplina o rama del saber, y que posee amplios conocimientos y habilidades físicas, técnicas, intelectuales y éticas. Es el que puede dirigir a sus alumnos con mayor seguridad hacia un objetivo, detectando al mismo tiempo los obstáculos a superar.

Hoy, como en todas las épocas de la historia, o tal vez más, es necesaria la existencia del maestro, el hombre que sabe y que tiene la valentía de vivir de acuerdo a los más nobles principios, constituyéndose en un ejemplo para los demás, sin pretender serlo.

El maestro es la persona que conoce el camino a seguir y acepta voluntariamente ser el guía de aquellos que desean recorrerlo, sin dejar de entrenar y formarse día a día, pero no corre tras los grados y los títulos, creyendo que cuanto más obtenga, más prestigio y poder tendrá sobre los otros.

Educar en artes marciales según el espíritu del Budo, es transmitir un saber global, que alcance los componentes físico, técnico, mental, emocional, espiritual y ético de los alumnos. ¿Se hace así en la actualidad?

Cualidades de un maestro

Dado que el primer nivel de enseñanza es el de profesor, se da por entendido que al llegar al estatus de maestro la persona posee todas las condiciones exigidas y citadas para esa primera etapa, amén de las que se mencionan a continuación.

Las cualidades que caracterizan a un maestro son, ante todo, humanas, porque nadie puede dar lo que no tiene, y si el caudal de conocimientos y experiencias que ha adquirido es pobre, su enseñanza también lo será, y en ocasiones, en vez de orientar, hasta puede "desorientar".

Se considera a sí mismo como un perpetuo alumno interesado en aprender de todo lo que vive cada día.

Tiene una acertada visión del presente y del mañana, y un noble deseo de suscitar en los alumnos las mejores cualidades personales que no poseían antes de venir al Dojo.

Es un excelente motivador que sabe despertar la ilusión y el interés por la superación continua, haciéndoles

"La experiencia no se improvisa, se adquiere con el paso del tiempo aprovechado en buscar, descubrir y equivocarse"

experimentar el placer del descubrimiento personal.

Es dinámico, sincero, tolerante y al mismo tiempo estricto. Enseña y corrige con una sonrisa, es paciente, empático, respetuoso, conserva siempre la calma y transmite serenidad, en una palabra, posee un carisma propio. Es autocrítico, flexible y nunca dogmático.

Sabe guiar a los alumnos con respeto y exquisito tacto, buscando el momento, la palabra justa, y el mejor modo de mostrarles la vía del perfeccionamiento propio sin humillar nunca a nadie.

Es un explorador de la verdad, por encima de todo subjetivismo, dogma y prejuicio, reconociéndola y aceptándola allá donde se encuentre.

Sabe despertar la inquietud de los alumnos y descubrir el valor de lo que van a aprender, recreando una situación de curiosidad y deseo de hacer lo que les propone.

Nunca impide, sofoca ni condiciona la trayectoria o búsqueda personal de cada alumno, al contrario, la respeta y le ayuda con generosidad y apertura de espíritu, por eso es merecedor del respeto y la credibilidad de sus alumnos.

Es consciente de sus limitaciones en el "saber" y en el "hacer", y por tanto prudente, no entrando en aquellos "ámbitos" que no conoce. No es un sabio, ni un gurú, ni un "tipo excéntrico" que pretende conocer y dirigir la vida de los demás, o vivir la suya buscando la admiración ajena.

Posee una profunda comprensión de las emociones y flaquezas propias, y al mismo tiempo es capaz de ejercer un control inteligente sobre ellas, consciente de que la primera y única victoria válida, es la que se consigue sobre los propios defectos o enemigos internos.

Es un buen comunicador que transmite generosa-

mente a otros lo que ha aprendido con esfuerzo, constancia y sacrificio, en un ambiente de confianza y honestidad.

Paciente y observador para detectar en la fase inicial, los problemas entre alumnos, y conducirlos al entendimiento, la confianza mutua y la armonía, sin olvidar nunca que se "recoge lo que se siembra"...

Es sencillo, amable y abierto en el trato, pero sin caer en la vulgaridad, ni olvidar que es el guía del grupo, y maestro porque enseña con el ejemplo.

Busca continuamente enriquecer sus conocimientos, y su clase en el tatami es el lugar donde investiga, experimenta, enseña, modela, reflexiona y aprende, pues vive en una sociedad en perpetuo cambio.

La tarea de maestro le confiere una cierta autoridad no para mandar desconsiderada o arbitrariamente, sino para señalar los objetivos y trazar el camino a seguir, estableciendo relaciones de respeto mutuo.

Asume la responsabilidad de convertir a sus alumnos en personas mejores dándoles pistas y guiándoles en el camino hacia el aprendizaje de competencias, conocimientos y habilidades para que sean personas libres.

Aprende siempre más de lo que enseña. No deja de formarse y estudiar y lee todo lo que pasa por sus manos. Solo quiere ser una fuente fiable de conocimiento para sus alumnos, y aprende continuamente de ellos.

Es consciente de su responsabilidad, sabe que cada pequeño gesto, cada palabra, es observada y tenida en cuenta. Crea poso, deja huella y recuerdo a veces muy duradero. Pocos alumnos olvidan a un buen maestro.

*"El profesor mediocre afirma,
El buen profesor explica,
El profesor excelente demuestra,
El gran profesor inspira"*

William Arthur Ward

Tú, amigo lector que deseas ser maestro, si un alumno que asiste a tus clases sale igual que entra ¿podrás decir que eres un buen guía?

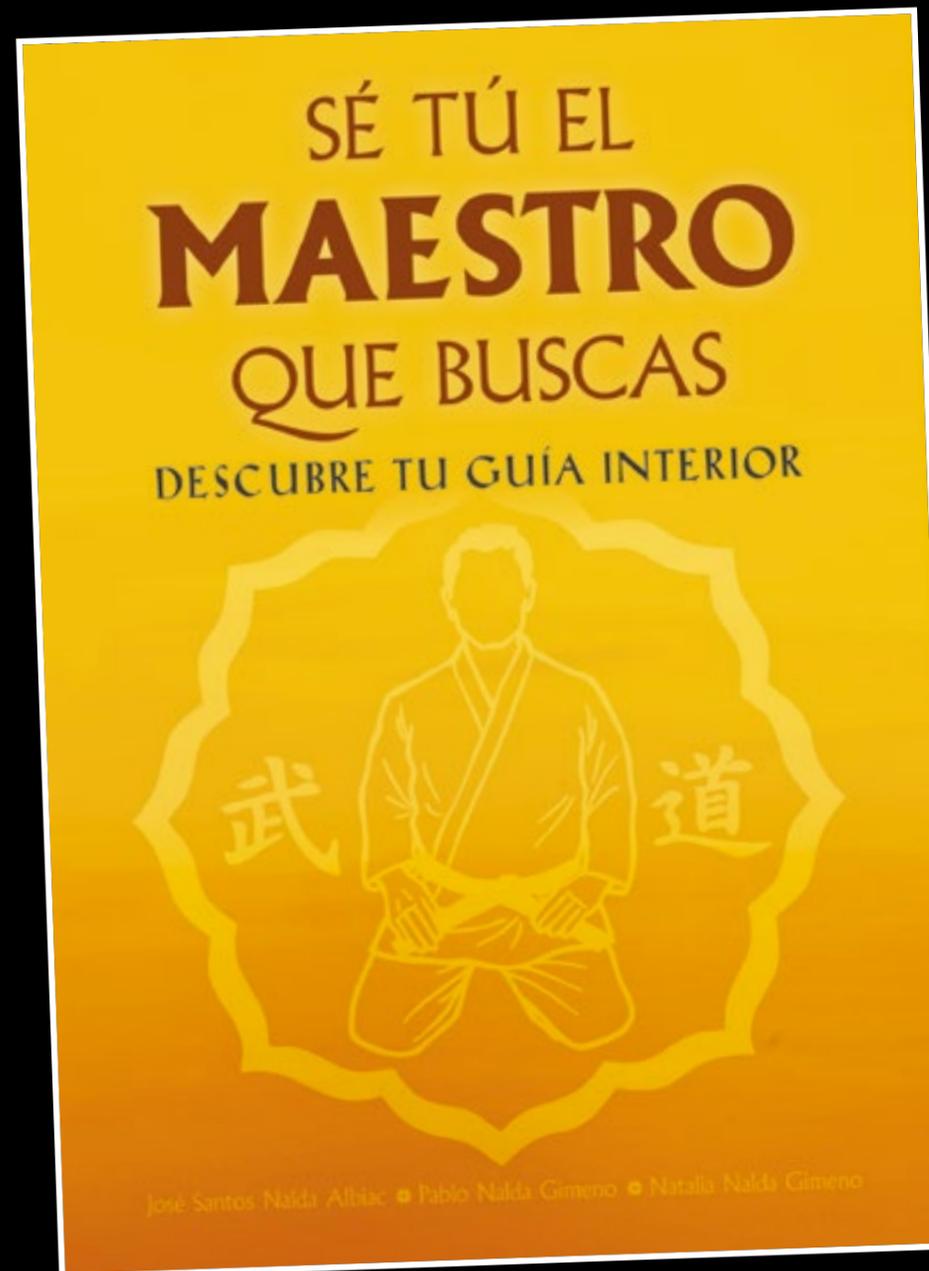
BIBLIOGRAFÍA

Sé tú el
MAESTRO
que buscas

Descubre tu guía interior

**José Santos Nalda Albiac,
Pablo y Natalia Nalda Gimeno**

P.V.P. 18 euros
Número de páginas: 226
ISBN: 978-84-203-0609-4



¿Qué conocimientos debe adquirir un profesor de artes marciales en el siglo XXI? Porque no podemos seguir enseñando como se hacía hace 50 años, el mundo evoluciona sin parar y también las necesidades, expectativas y motivaciones de las nuevas generaciones. Conscientes de la importancia que tiene la buena formación de los profesores de artes marciales por la influencia que tienen sobre sus alumnos, hemos escrito este libro con el deseo y la esperanza de poner al alcance de todos aquellos que aspiran a esa meta, una metodología capaz de enlazar de manera coherente pautas físicas, técnicas, mentales, anímicas, estratégicas y éticas, de carácter común a todas las disciplinas del Budo, y expuestas de una ma-

nera sencilla, sin ninguna pretensión intelectual, con un lenguaje y una orientación eminentemente práctica y actual.

El lector encontrará, en estas páginas, muchas ideas sobre la manera de insertar en las clases o entrenamientos aquellos elementos "invisibles" que contribuyen a lograr la mayor eficacia en las acciones, y a conformar el carácter de un auténtico budoka.

CATALUNYA HAPKIDO ASSOCIACIÓ I D.M.

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



합기도



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

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

Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este



Badalona

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

Barcelona

Passatge Toledo, 12-14
687 537 955

Hospitalet

Rbla. Marina, 264
670 537 106

St. Pere de Ribes

Jaume Balmes, 25
672 682 102

Ullastrell

Prat de la Riba, 14 bis
687 527 714

Más información

www.haidonggumdocat.org

hdgumdocat@gmail.com



DOJO AFILIADOS A AESNIT

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

www.aesnit.es



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

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

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

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

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

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

Budo y Karate

Por **Daniel Tobías**, 5° Dan

Fuente: "Manual del Entrenador de Karate-Do Tradicional"
Por **Hidetaka Nishiyama Sensei**

Comienzo a escribir este artículo con la finalidad de aportarles a mis alumnos una definición de Budo, el significado de Karate-Do Tradicional, conceptos y beneficios de su entrenamiento, además de las diferencias entre Budo y Karate Deportivo.



Origen del Budo

En Japón, la guerra civil comenzó tras la revolución Tenno en el año 940 d.C. Durante ese período de conflictos internos se desarrollaron diferentes técnicas de combate. En los comienzos del Siglo XVII, Ieyasu Tokugawa unificó Japón. En ese tiempo, distintos expertos en técnicas de combate estudiaron y desarrollaron técnicas que no empleaban solamente la fuerza muscular, sino estrategias mentales y físicas dentro de un sistema de entrenamiento. Estas estructuras derivaron en las diferentes escuelas de artes marciales que conocemos hoy en día.

En ese momento, a través de ese proceso, las artes marciales se convirtieron en algo más que un conjunto

de técnicas. Allí se fue perfeccionando el estudio del camino de las técnicas de combate: BUDO.

Hoy en día, el significado genérico de los kanji (武道) se refiere al "**Camino de las Artes Marciales**".

Nishiyama Sensei expresó que el Budo considera que el desarrollo de las Artes Marciales no depende de la fuerza física, si no que, por el contrario, la práctica del budo mejora la fuerza mental, en el sentido que permite a los practicantes controlar a un adversario sin la necesidad de un enfrentamiento físico. **El Budo es la base de las disciplinas físicas que busca la victoria sin la necesidad de pelear.**

"Ni siquiera cien peleas ganadas tienen el gran valor de una pelea evitada".

伝統空手道 - El Karate-Do Tradicional sigue los principios y valores del Budo, preocupándose por el desarrollo de las personas. Por medio de su práctica, el alumno recibe los medios para aumentar y mejorar sus habilidades físicas y mentales. Mediante la búsqueda ilimitada de una mejor técnica, se lleva a cabo el mejoramiento integral de las habilidades humanas. La búsqueda del desarrollo del Karate-Do Tradicional no tiene límites. Es un probado arte de defensa personal que utiliza el cuerpo de la manera más eficaz. Además de todo esto, es una disciplina física que se puede entrenar toda la vida, sin importar la edad ni la condición física.

El instructor de Karate-Do Tradicional

Las normas de conducta del Budo, la ética y todas las artes marciales japonesas atesoran una muy larga historia, y uno de los aspectos más importantes de su legado se centra en el Sensei y en las responsabilidades que éste asume como tal.

Una anécdota histórica relata una gran batalla marina librada hace cientos de años, en la que dos poderosas embarcaciones de guerra se enfrentaron. Una densa neblina las envolvió, pero el capitán de una de ellas poseía un "Shi-nan" o compás marino, gracias al cual logró salir de la neblina y vencer a su enemigo.

La palabra "Shi-nan" se aplicó luego al maestro como

“Shihan” 師範. Éste es quien muestra el camino que lleva en la dirección correcta. Las responsabilidades de un Instructor de Karate-Do Tradicional convergen en un compás que primero dirige a sus alumnos en el camino correcto; segundo, se gana el respeto de sus estudiantes dando el ejemplo con la mejor conducta y carácter posibles; y, por último, continúa con su capacitación y entrenamiento constante para mejorar su propio nivel técnico y de esa forma estar al frente del desarrollo de sus estudiantes, mostrándoles el camino a seguir.

De ésta manera, mediante el análisis que realiza de las condiciones físicas, mentales y psicológicas de cada alumno, le permite guiarlos hacia la dirección correcta para su mejor desarrollo. El Karate-Do Tradicional tiene como objetivo una “búsqueda ilimitada”, en una lucha constante por mejorar. La sensibilidad, buen juicio y la responsabilidad del instructor incluye la dirección del progreso de sus alumnos en todos los niveles: técnico, físico y espiritual.



La comprensión del símbolo del compás indica el compromiso personal y la dedicación a las normas más elevadas del Karate-Do Tradicional.

Diferencias entre el

Karate-Do Tradicional y el Deportivo

Las diferencias entre uno y otro radican en los diferentes conceptos y principios que se utilizan y que buscan cada uno de ellos.

KARATE-DO TRADICIONAL: Es el Karate original, que se desarrolló en Japón como un arte marcial. El concepto de Karate-Do Tradicional es la funcionalidad, es decir que con un correcto entrenamiento y una buena preparación debe funcionar en un caso real. Se basa en el concepto de Todome-waza (golpe definitivo), el objetivo es lograr detener el poder ofensivo de mi atacante con un solo golpe. De acuerdo a este principio, no se ofrecen ni hay segundas oportunidades. Al tratarse de un arte de Defensa Personal, el tamaño del oponente no es conocido y es irrelevante. Los principios de la defensa personal exigen la preparación adecuada para defenderse de cualquier oponente, sin importar su tamaño.

El Karate-Do Tradicional se vale de la competición como un medio para aumentar el entrenamiento y el desarrollo humano, por medio del mejoramiento de la estabilidad emocional, su disciplina mental y caballerosidad. Las reglas de competición se crearon en base a éstos conceptos.

KARATE DEPORTIVO: Se ha desarrollado a partir del Karate-Do Tradicional Japonés pareciendo ser similar, pero este nuevo deporte incorporó cambios muy cruciales. El más relevante es el cambio en la filosofía, pasa de ser un Arte Marcial de defensa personal a un sistema

Debemos recordar que el Karate-Do Tradicional es un Arte Marcial para la Defensa Personal.

“El objetivo del Budo es la perfección de uno mismo mediante la búsqueda y capacitación en las artes marciales”

de puntos múltiples basados en la velocidad. Los puntos concedidos en la competición del karate deportivo están basados fundamentalmente en ser el más rápido en llegar al objetivo, tanto con los pies como con las manos. Todome-waza no es un requisito, por lo tanto, la aplicación de la fuerza del impacto por medio de la acción del cuerpo no es necesaria. En sus competiciones hay diferentes categorías de acuerdo al peso.

Por consiguiente, el karate deportivo está enfocado fundamentalmente a la competición deportiva. Se enfatiza el desarrollo físico con fines competitivos, se utilizan solamente las técnicas que son útiles para la competición, descuidándose y olvidándose técnicas útiles para la defensa personal.

Por lo expuesto anteriormente, este Karate se considera más como un deporte que como un arte marcial.

Beneficios de la práctica de Budo

- **Ayuda a niños y jóvenes a desarrollar su personalidad.** Mediante el entrenamiento aprenden valores, a respetar a los demás y transformar situaciones conflictivas en no violentas.
- **Mejoran sus capacidades físicas e intelectuales.** Mejoran su estabilidad emocional, lo que les permite controlar sus emociones.
- **Permite a sus practicantes evolucionar.** Niños, jóvenes, adultos, mujeres y hombres mejoran en su vida escolar, universitaria, profesional y personal.
- **Aporta beneficios para la salud.** Varios estudios realizados por diferentes universidades en distintas partes del mundo aseguran que las Artes Marciales, en especial la práctica del Karate-Do Tradicional, ayuda a sus practicantes a mejorar su aptitud física, incluyendo la coordinación, fuerza y flexibilidad. También es muy beneficioso en tratamientos de diferentes patologías.



- **Potencia la orientación espacio-temporal y habilidades óculo-motoras,** permitiendo que el niño esté más centrado en el presente y más atento a su entorno.
- **Ayuda a desarrollar valores positivos,** como la responsabilidad, la tolerancia y el compañerismo.
- **Enseña a conectar la mente y el cuerpo** a través del autoconocimiento y la autoexploración.
- **Educa al niño en una fuerte disciplina,** cualidad que le permitirá ser mejor persona.

International Shaolin Seminar 2018



Shi Xing Long (CH)
Shi Yan Jia (E)
Shi Heng Long (E)
Shi Yong Lin (CH)

少林
寺
拳
功
夫



14 - 20 May Marbella - Spain

Info: +34 60765200

西班牙少林功夫寺协会
SHAOLIN TEMPLE KUNG-FU ASOCIACION ESPAÑA

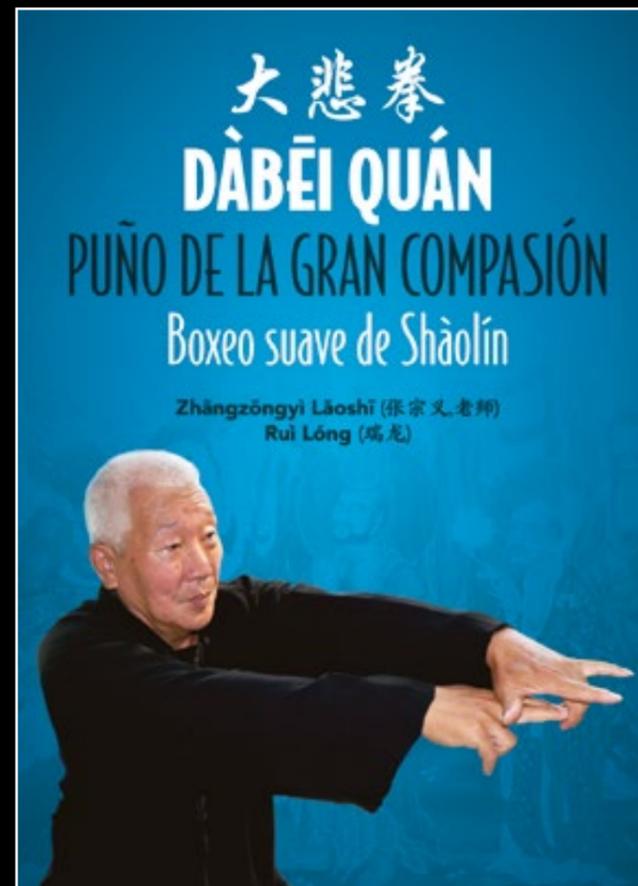


EDITORIAL
ALAS



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

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

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.

www.editorial-alas.com



Las páginas

del

Departamento

Nacional de

KENPO

Diana Ortuño, coach nutricional, experta en nutrición, practicante de KENPO, amante de las artes marciales y del deporte en general, dedica su tiempo a ayudar a personas a encontrar su equilibrio, "*mens sana in corpore sano*".

En este mundo donde se mira de fuera hacia dentro, Diana tiene la cualidad de saber ver de dentro hacia afuera, y con sus consejos y ayuda en una materia que –afortunadamente cada vez somos más conscientes de su importancia– hará que nuestro rendimiento, tanto deportivo, en nuestra práctica diaria de KENPO, como personal, sea el más favorable, llenándonos de energía y vitalidad con algo tan sencillo y a la vez tan complicado como es llevar una alimentación adecuada.

Da igual cómo seamos, lo importante es cómo nos sentimos, **¿Y SI COMENZAMOS CON NUESTRA ALIMENTACIÓN?**



Por Pilar Martínez
Dtra Dpto. Comunicación DNK



La importancia de la **nutrición** en el rendimiento del practicante de **Kenpo**

Por Diana Ortuño Román
Coach nutricional y practicante de Kenpo

Solemos hablar de nutrición y alimentación indistintamente, pero hay una diferenciación importante y más si practicas Kenpo. Veamos.

Alimentación es algo voluntario y consciente siendo esta la acción de introducir alimentos en tu cuerpo, la nutrición sin embargo es el conjunto de procesos que tienen lugar en tu organismo para poder utilizar los nutrientes que hemos ingerido previamente con los alimentos.

Esta diferencia que a simple vista parece carecer de importancia puede llegar a ser vital.

Una alimentación desequilibrada no nos aporta las vitaminas, los minerales y los oligoelementos tan necesarios para nuestro organismo por ser micronutrientes esenciales no sintetizables por él mismo y que debe conseguir a través de los alimentos para un correcto funcionamiento.

Podemos ingerir alimentos sin nutrirnos y esto conlleva que no le estás facilitando a tu cuerpo la "gasolina" adecuada para un rendimiento óptimo, ya que si tu máquina no obtiene unos alimentos que

le aporten nutrientes vas a tener un déficit de vitaminas, minerales, etc. que, tarde o temprano, te va a pasar factura.

El problema de una alimentación incorrecta es que estás mal nutrido (no penséis en alguien delgado, una persona puede tener exceso de peso y estar mal nutrida) y esto conlleva a estar fatigado, cansancio, resfriados muy seguidos, etc., sin saber a qué es debido.

Además, como coincide con el ritmo de vida tan frenético que llevamos, actualmente achacamos ese cansancio al estrés, a las diversas actividades que realizamos, a los hijos, a los estudios, al trabajo etc.

Pero lo que pasa en realidad es que basamos nuestra alimentación en carbohidratos simples como el pan blanco, la pasta, el azúcar... siendo alimentos

que se digieren rápidamente pero que apenas tienen valor nutritivo ya que en ellos no hay suficientes nutrientes esenciales.

Los carbohidratos son necesarios para la producción de energía, energía para nuestras tareas diarias, trabajo físico y mental, y en nuestro caso además están los entrenamientos de Kenpo.

Los hidratos tienen una función vital (a la que me gustaría prestaseis especial atención y ahora os explico el por qué) en la oxidación de proteínas y grasas. Esto quiere decir que, si yo en vez de basar mi alimentación mayoritariamente en hidratos simples utilizo los hidratos complejos, que son los que sí me aportan vitaminas, minerales y fibra, le estoy proporcionando a mi cuerpo todo lo necesario para que funcione correctamente, es decir, que los procesos

Podemos ingerir alimentos sin nutrirnos y esto conlleva que no le estás facilitando a tu cuerpo la "gasolina" adecuada para un rendimiento óptimo

enzimáticos tengan lugar y además lo hagan con lo necesario.

Y por eso es vital saber lo que comemos y tener unas nociones básicas de lo que ingerimos.

Un automóvil funciona con gasolina, lubricante, ruedas etc., y nuestro cuerpo es similar, por eso si a un automóvil le suministramos gasolina de mala calidad, piezas defectuosas y ruedas baratas, tarde o temprano empezará a funcionar defectuosamente o en el peor de los casos aparecerán averías o dejará de moverse (enfermedades que no sabemos a qué se deben).

Igual nos pasa con la alimentación, las harinas refinadas (blancas) son granos que han sido sometidos a un proceso industrial en el cual se le ha quitado gran parte de su fibra y de su calidad nutricional,

además de no aportar casi nutrientes al ingerirlos y elevar rápidamente la glucosa en sangre.

Por lo tanto, estamos obteniendo energía, sí, pero de mala calidad y esto se traduce en que un alimento que eleva mucho la glucosa en sangre, al bajar este pico glucémico te va a producir sensación de cansancio. Es decir, te aporta energía momentáneamente, pero en realidad te la roba.

Por otro lado, al tener una absorción tan rápida en la sangre, no nos sacian, teniendo que ingerir más alimentos y por lo tanto más calorías (comemos más en menos tiempo). Calorías que además no quemamos y que se transforman en grasa.

No debemos olvidar la importancia de los hidratos para nuestra estabilidad mental y para nuestro rendimiento en atención y concentración, ya que el cerebro se alimenta de hidratos de carbono (glucosa siendo más concretos) unos 100 gramos al día.

Llegados a este punto, no hace falta decir lo esencial de la concentración-atención en nuestros entrenamientos y/o competiciones.

Las grasas también son importantes en la alimentación del atleta, ya que hacen que las reservas de glucógeno tarden más en agotarse, reducen la inflamación causada por la fatiga muscular y tienen una importante función energética, tienen una oxidación de 9 kcal/g frente a las 4 kcal/g que proporcionan los hidratos de carbono.





De ahí la importancia de consumir alimentos frescos como verdura, fruta entera en lugar de zumos que aumentan considerablemente la ingesta del azúcar de la fruta, nada de comida precocinada con mucha sal y conservantes...



Al igual que diferenciábamos los carbohidratos en simples y complejos, las grasas se dividen en saturadas e insaturadas.

Las que proceden de animales como la carne, el queso, la leche, etc., son saturadas.

Y las insaturadas se encuentran en alimentos vegetales y ciertos pescados.

Por eso es aconsejable consumir grasa procedente de pescados, aceite de oliva virgen y evitar el consumo de embutidos.

Es interesante mirar las etiquetas y no consumir las

llamadas grasas trans, obtenidas de la transformación de una grasa insaturada en un sólido.

Otro macronutriente son las proteínas que determinan la forma y la estructura de las células además de dirigir casi todos los procesos vitales.

Algunas proteínas dan elasticidad y resistencia a órganos y tejidos, mientras que otras están involucradas en el sistema de defensa contra los gérmenes.

Por éstas y otras muchas funciones es por lo que se recomienda un uso de proteína de alto valor biológico.

Hay que poner especial atención en la aportación energética de las proteínas, porque cuando el aporte de hidratos de carbono y grasa sea insuficiente y haya un ayuno prolongado, se producirá una degradación de proteínas para cubrir esta insuficiencia.

Encontramos proteínas en la carne, pescado, huevos, leche, lentejas...

No obtendremos el mismo resultado comiendo acorde a un objetivo y con una alimentación personalizada en base a tu estatura, peso, edad, sexo, tipo de actividad etc. que, si nos alimentamos basando nuestra dieta en comida procesada, bollería industrial, pizzas, azúcar, etc.

Se trata de obtener lo mejor de los alimentos y poder utilizarlo, ya que nuestro cuerpo así nos lo demanda, para poder realizar procesos enzimáticos y demás procesos necesarios para un correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

Cómo vas a entrenar Kenpo y rendir igual si te sientes cansado, te cuesta moverte, te duele la cabeza, estás sin fuerza, que si estás lleno de energía y sintiéndote fuerte.

Los hidratos complejos no sólo nos aportan energía, además lo hacen de manera prolongada en el tiempo y sin picos glucémicos,

lo que implica una energía sostenida a largo plazo y de manera constante, siendo ésta la necesaria tanto en un entrenamiento como en un combate.

Para cualquier kenpoka es necesario tener unas nociones básicas de lo que necesita su cuerpo para poder obtener el máximo rendimiento.

De ahí la importancia de consumir alimentos frescos como verdura, fruta entera en lugar de zumos que aumentan considerablemente la ingesta del azúcar de la fruta, nada de comida precocinada con mucha sal y conservantes. Carne y pescado sin salsas ni rebozados (hechos la mayoría con harina blanca).

Otro punto importante para el Kenpoka es la hidratación de nuestro organismo, ya que está compuesto por agua en más de un 60% y, además.

- Facilita el transporte de nutrientes, vitaminas y minerales por el organismo.
- Activa las enzimas esenciales para suministrar la energía que necesita el cuerpo.
- Favorece la eliminación de impurezas y toxinas del organismo.
- Lubrica y proporciona soporte estructural a los tejidos y articulaciones.

Como veis es bastante importante el mantenimiento hídrico por las diversas funciones en las que interviene y en la que es necesario.

En los Kenpokas, además, juega un papel de vital importancia durante el entrenamiento ya que regula la temperatura corporal, por ello, **es muy importante beber agua antes, durante y después de la práctica del Kenpo.**

Se pueden tomar infusiones, pero lo aconsejable es consumir al menos 8 vasos de agua al día, y aumentar la ingesta en las épocas de calor o

sitios con calefacción.

Si además tu tasa de sudor es alta, vigila la pérdida de electrolitos en el entrenamiento, ya que se pierde sodio, cloruro y potasio y minerales como el magnesio, calcio y otros.





Judo Condal
I IOSTA FRANCÉS 1967

50
1967
2017
ANIVERSARIO



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

武入 SOLO
ARTESMARCIALES.COM

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



Obtén un descuento del
武入 SOLO 5%
ARTESMARCIALES.COM
Código: ELBUDOKA12018

Material Profesional para Gimnasios

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

SoloArtesMarciales.com



Concilio de Maestros
de las **ARTES**
MARCIALES
DE ESPAÑA



Hacia la normalización del **budo**

Por Alfonso Acosta
wt-cartagena@hotmail.com

Es a principios del siglo XX cuando las artes marciales comienzan a experimentar una gran expansión hacia occidente, los diferentes estilos de artes marciales tradicionales de aquella época, o no tenían, o tenían muy pocas relaciones entre sí, pero esto es un hecho del pasado...

En la actualidad, en este mundo globalizado y el desarrollo del transporte y medios de comunicación por internet, ha propiciado que estas relaciones se intensifiquen a tal grado que hoy en día no podemos hablar de artes marciales aisladas. En este contexto el concepto de Budo toma mayor relevancia, pues cobra un sentido más integrador que antaño.

Es por esto, por lo que se hace necesario desarrollar un criterio de unificación, que permita tanto a los expertos como a los principiantes distinguir claramente

las fronteras de lo que se considera Budo y de lo que no está dentro del ámbito de su definición, pues no cumple los criterios mínimos para pertenecer a este noble caminar.

A nuestro parecer, este hecho es uno de los temas que en la actualidad necesitan mayor debate, de hecho, entre los practicantes de muchas modalidades de lo que en la actualidad entendemos por Budo, se constituye como uno de los temas más controvertidos y cuestionados.

Es precisamente por este interés dentro del ámbito

de las artes marciales por lo que nos surgen las preguntas ¿Cuáles pueden ser los criterios de valoración más adecuados para considerar que una determinada práctica se encuentra enmarcada dentro del ámbito de lo que hoy en día consideramos que es Budo? ¿Se encuentran estos criterios definidos y son aceptados por todos los practicantes, o por el contrario aún no están definidos?

Uno de los criterios más claros que encontramos y que nos pueden servir como indicador de autenticidad puede ser, el tiempo de práctica dentro de una disciplina concreta. Todos observamos por un lado que en unos estilos de arte marcial son necesarias varias décadas de dedicación y duro trabajo para ser un maestro,



mientras que en otras disciplinas que pretenden igualarse a estos antiguos sistemas de AAMM, la edad y los años de práctica parece no tenerse mucho en cuenta.

Sin ir más lejos, en mi propia ciudad han proliferado de manera desproporcionada un nutrido grupo de instructores de AAMM que aseguran poseer el cinturón negro 10º Dan de algún desconocido estilo, y hemos comprobado que esto se ha convertido en un fenómeno generalizado en gran parte del mundo. Este fenómeno de las falsas titulaciones y de los falsos



maestros ha proliferado de tal manera, que se ha convertido en un hecho tan grave que puede ocasionar un declive de nuestras amadas AAMM y precisamente por este perjuicio de grandes proporciones ocasiona gran preocupación dentro de la comunidad marcial en todo el mundo.

Los grandes maestros, e incluso algunos de los máximos exponentes de las artes marciales que existen hoy, aun siendo reconocidos por mucha gente como los mejores referentes y habiendo viajado y difundido su arte por todo el mundo, no llegarán jamás a ostentar un estatus similar.

Estos grandes maestros, ya sea por respeto a sus antecesores, o simplemente por ser fieles a los ideales que

les inculcaron, jamás se atreverían a ostentar esta categoría. Se está extendiendo una nueva costumbre de los grandes exponentes de las artes marciales, que, llegado a la cumbre de su carrera, muchos de ellos deciden a modo simbólico volver a usar un cinturón blanco; una costumbre que implantó el gran maestro Helio Gracie, como repulsa y crítica hacia aquellos que fanfarroneaban ser 10º Dan.

Por lo que hemos argumentado anteriormente es por lo que nos surge esta pregunta: ¿Cuáles son los criterios de valoración más adecuados para otorgar grados de maestría dentro de las AAMM?

Si ya los usurpadores justifican su actitud, con el argumento falaz de que los maestros tradicionales usaban

arbitrariamente sus propios criterios, y titulaban a sus alumnos sin estar respaldados por un ente oficial,

¿Quiénes somos nosotros para fiscalizar y cuestionar a estos maestros? ¿Creéis que está justificado que cada persona pueda titularse tan libremente como quiera?

Como no puede ser de otra manera, las artes marciales han evolucionado y adquiriendo infinidad de enfoques, que van desde convertirse en meros hobbies, a simples deportes o incluso en auténticas profesiones, de las que se sustentan muchas personas que viven de ellas.

Incluso ese sector de profesores usurpadores de gra-

Muy a nuestro pesar, determinados sectores de las AAMM se han corrompido hasta tal extremo, que esta circunstancia nos ha llevado hacia una necesaria búsqueda de unificación de criterios...

dos, justifica su actitud exigiendo respeto a sus alumnos cuando ellos encubierta y egoístamente están buscando dinero ejerciendo ilegalmente esta profesión.

Muy a nuestro pesar, determinados sectores de las AAMM se han corrompido hasta tal extremo, que esta circunstancia nos ha llevado hacia una necesaria búsqueda de unificación de criterios que nos conduzca hacia un acuerdo sobre pautas de conducta y de ética que nos van a servir para mejorar su regulación en el futuro y también para la confraternización del Budo.

Las Federaciones y Asociaciones son entes creadas precisamente para regular y fiscalizar el desarrollo de estas actividades dándoles el respaldo legal que necesitan, pero en muchos casos, o son negocios de un particular, o las consideradas oficiales, son víctimas de la mala gestión de sus dirigentes, los cuales muchas veces las usan a su propia conveniencia.

Con mayor o menor acierto, intentan dar crédito, seriedad y normalización al desarrollo de estas actividades, aunque muy pocas veces lo hacen de forma rigurosa y honesta. A pesar de todo este caótico desequilibrio de ideas y criterios, sigue siendo necesario que estas entidades sigan existiendo.

Uno de los estamentos que se sitúan fuera del ámbito oficial deportivo, incluso fuera del propio ámbito marcial de cada estilo, está el Concilio de Maestros de las Artes

Marciales de España. Una institución que intenta luchar contra el fraude apostando por la transparencia, la honradez y profesionalidad de los maestros. Esta gran hermandad de profesionales de las artes marciales trabaja de forma muy distinta intentando estar por encima del interés partidista de cada una de estas facciones, ya que en ambas se reflejan los mismos problemas de corrupción.

Muchos maestros que se sienten atraídos por la filosofía que promovemos nos preguntan: ¿Qué criterios usamos para aceptar a un maestro en nuestra hermandad? Nosotros somos fieles a la creencia de que la completa maestría, es una meta que se alcanza después de muchos años de dedicación, esfuerzo y sacrificio. En base a la utilización de este criterio y el uso del sentido común, rechazamos a todos los maestros cuya edad no corresponda al grado que afirman poseer.

A algunos les parecerá una actitud colonialista de querer imponer nuestro propio criterio, pero siempre hemos tenido un listón de medir muy claro y presente, es el que han marcado todos esos profesionales de los que os hemos hablado, personas que han desarrollado un trabajo honesto y de calidad en las artes marciales, ellos son el espejo donde todos nosotros nos queremos reflejar.

Esta diversidad de criterios y esta forma que tenemos de entender las artes marciales, nos ha llevado a crear cierta enemistad con ese sector de usurpadores de danes que pretendían también ser reconocidos.

La filosofía dentro del Concilio de Maestros de las Artes Marciales de España es diametralmente opuesta a la que persiguen la mayoría de organizaciones.

No queremos tener representantes ni delegaciones en ningún país, ni tenemos un especial interés en que crezca nuestro número de socios, pero sí tenemos otras grandes aspiraciones. Queremos realizar una verdadera labor divulgadora de la importancia de seguir manteniendo los valores en las artes marciales; reconquistar ese romanticismo de antaño, cuando un cinturón negro era un verdadero cinturón negro porque se lo había ganado con sudor y lágrimas. Y no admitir ni aceptar a estos profesionales del engaño, del camuflaje y de la farsa de las artes marciales como algo que debemos aceptar irremediablemente. **"Somos artistas marciales y sabemos que si luchamos por demostrar la verdad podemos perder, pero si no luchamos, entonces estaremos perdidos, y esta es la filosofía expansionista a la cual aspiramos"**.

CONVERSACIONES SOBRE BRUCE LEE

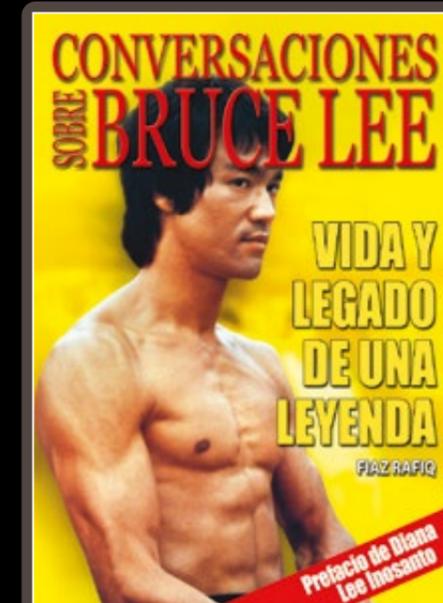
Vida y legado de una leyenda

Por **Fiaz Rafiq**

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

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

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



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

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

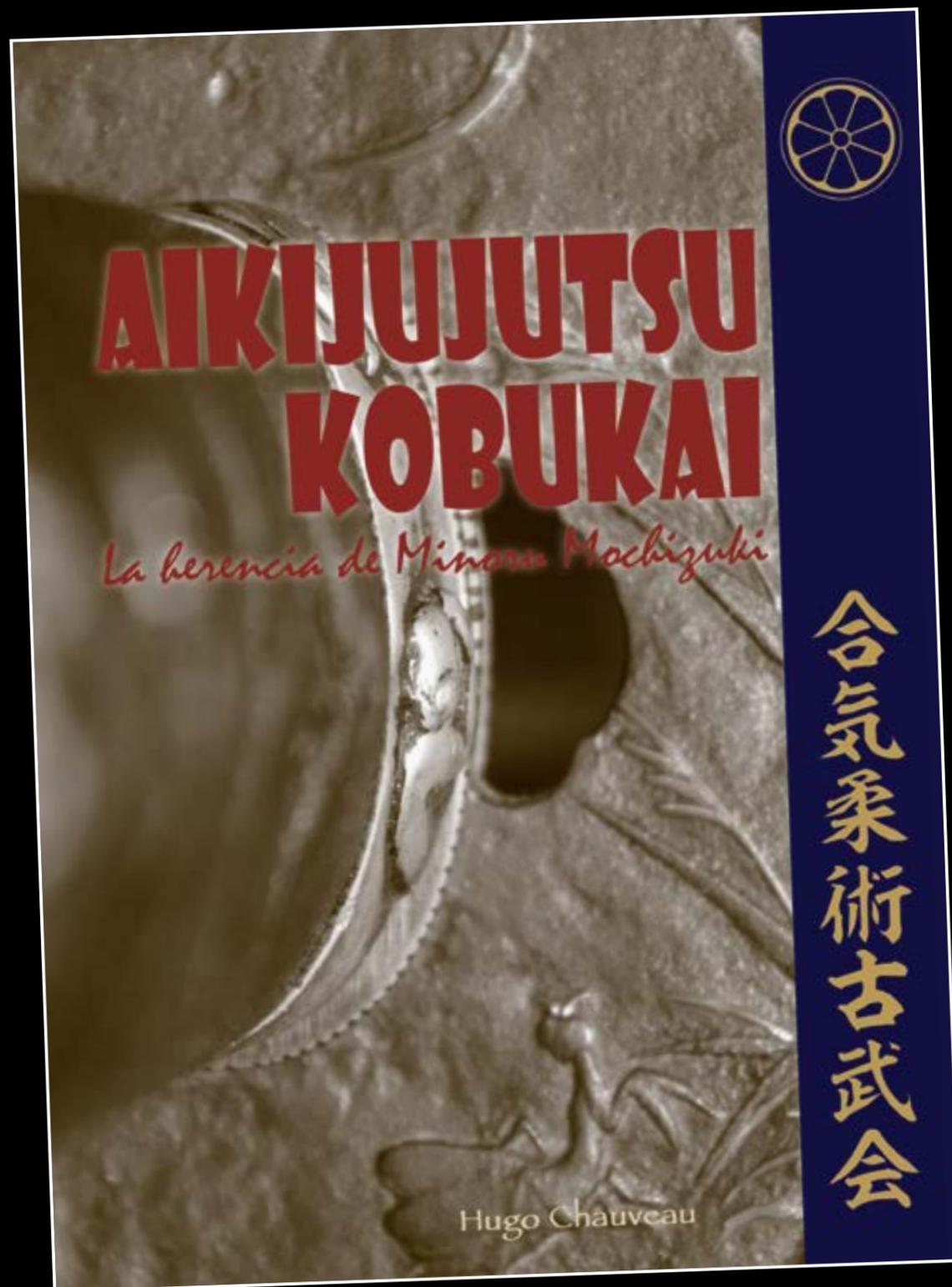
Luchador, estrella de cine, filósofo, maestro, aficionado al fitness: Bruce Lee continúa con nosotros a pesar de que su luz se apagó hace cuatro décadas. Ésta es una única y fresca visión sobre un hombre cuya misteriosa vida demostró ser uno de los enigmas más sorprendentes del siglo. "Conversaciones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

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

SOBRE EL AUTOR:

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

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



AIKIJUJUTSU KOBUKAI

La Herencia De Minoru Mochizuki

Hugo Chauveau

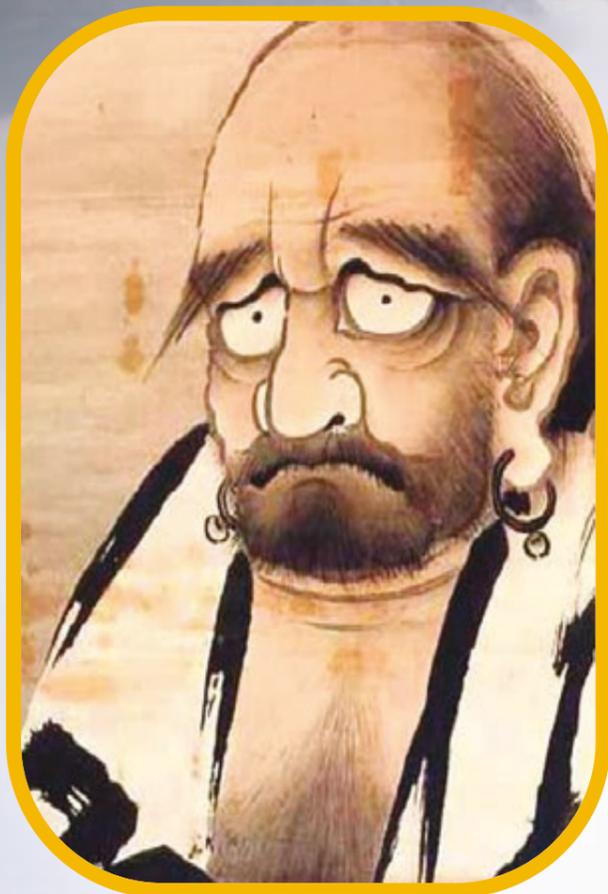
P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 146
ISBN: 978-84-203-0609-4



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.



Ch'an y artes marciales

Por Oriol Petit
Instructor estilo Sui-Lin-Dao

El Taoísmo y el Ch'an hablan de una manera explícita de la necesidad de que el hombre se acerque a contemplar la naturaleza, la quietud y el silencio. En ella encontrará la respuesta a todo aquello que le desestabiliza, aportándole la calma y la seguridad interior.

Eran las 7 de la mañana del primer día del nuevo año 2018 y me levanté para abrir la ventana que da a un extenso campo que se aleja hasta un bosque de pinos. La noche me llevó a pensar que sentía la necesidad de escribir sobre el Taoísmo y el Ch'an en las artes marciales.

También deseaba relatar sobre cómo estas formas de pensamiento se funden con la admiración por la naturaleza y las artes marciales en muchos sitios de China continental y de Taiwán.

La mañana era fría y una tenue y fina niebla llenaba la atmósfera de magia, belleza, mística y misterio. No había dormido mucho porque algunos poemas de la poesía china clásica de la dinastía Tang (617-907) y de la dinastía Song (960-1127) me rondaban por la cabeza.

Los dos períodos se caracterizaron por una gran difusión de la cultura y también del Taoísmo chino y sus preceptos en forma de verso. A través de las palabras y de una estructura de ritmo muy especial, ese tipo de poesía era capaz de transmitir toda la belleza y espiritualidad del paisaje que aquellos monjes y anacoretas decidieron explorar para conseguir la fórmula para acceder a los caminos de la libertad interior.

El panorama que contemplaba a través del vidrio, hizo que me decidiera a salir a realizar algunos ejercicios y movimientos aprendidos en un templo Ch'an de Tai-chung, en Taiwán; hacía ya algunos años. Había ido de visita a todos los templos de la zona y tuve la suerte de encontrarme a un maestro que impartía clases en ese momento. Hablé con él en mi torpe mandarín, y accedió a incorporarme a la clase junto a sus alumnos.

Habían llegado hasta allí en bicicleta siguiendo todos al Sifu aunque, a diferencia de muchos maestros endiosados que se ven por occidente, ese maestro era humilde y sencillo. Siempre he pensado que el maestro de artes marciales debe ser humilde, culto y formado y que debe también cuidar a los alumnos con respeto y firmeza, pero sin soberbia.

El Ch'an es una filosofía que engloba el Budismo chino con el Taoísmo. Sus orígenes se pierden en la historia y se dice que el Budismo llegó a China a través de Bodhidharma, el cual provenía de la India. Llegó al continente durante el reinado del emperador Liang Wu (502-549 d.C.).

Bodhidharma venía de la tradición budista Maha-



El Taoísmo centra su atención en el Tao o vía, camino, y en el wu wei o no acción. En cuanto al Ch'an, se desarrolló en China desde los siglos VI-VII d.C.

yana o gran vehículo, que proclama, a diferencia del Hinayana, que el monje debe posponer su liberación espiritual dentro de los monasterios, para salir a correr mundo y así mostrar al pueblo el camino de las cuatro nobles verdades y la rotura de las cadenas del sufrimiento y la esclavitud que comporta todo existir y todo apego.

El Budismo de la India entonces se fusionó con el Taoísmo autóctono de la China, creando el Ch'an, que más tarde sería rebautizado como Zen al llegar al Japón. El Taoísmo chino se divide en dos vertientes: el

filosófico (tao chia) con sus dos difusores más importantes, que fueron Lao Tse y Chuang-Tse, y el Taoísmo religioso (tao-chiao).

El Taoísmo centra su atención en el Tao o vía, camino, y en el wu wei o no acción. En cuanto al Ch'an, se desarrolló en China desde los siglos VI-VII d.C. Posteriormente el Ch'an empezó su decadencia lentamente, al terminar la dinastía Song (960-1127) y durante la dinastía Ming (1368- 1644), mientras que se propagó con mucha fuerza en Japón, gracias a la visita de monjes chinos invitados por monjes autóctonos como Dogen Zenji que fueron fundadores de la línea de la escuela Soto.

El Taoísmo y el Ch'an hablan de una manera explícita de la necesidad de que el hombre se acerque a contemplar la naturaleza, la quietud y el silencio. En ella encontrará la respuesta a todo aquello que le desestabiliza, aportándole la calma y la seguridad interior. Esa forma de percibir la vida está del todo en consonancia con las artes marciales chinas. De aquí, y tomando como ejemplo todo aquello que experimenté en Taichung y en la mayoría de parques tanto de Taiwán, como de China, empecé ya hace muchos años a practicar y a enseñar, no dentro de los gimnasios, centros cívicos y polideportivos, sino en el exterior, ya sea en la playa en contacto con el mar, o en el campo o en los parques de las ciudades o pueblos.

Enseñar o practicar así no es una modalidad muy extendida en Occidente, pero, para la mayoría de practicantes, allí es lo más normal. La gente se concentra a primera hora de la mañana para practicar y todos se respetan. Para ellos, hacer ejercicios en los espacios abiertos es lo fundamental. La meditación y el ejercicio en la naturaleza permite erigir la parte interna, que después se aplica a las formas externas.

Muchos de los pasajes de la poesía de las dinastías citadas anteriormente, sugieren el wu wei (la no acción), el vacío. En las imágenes que describen los versos, inspiradas en la naturaleza, se visualiza la circularidad de la acción del viento, de la suavidad del agua en forma de lluvia o su fuerza en las tormentas. Así, también se comporta la brisa del atardecer levantando las hojas de otoño o provocando el movimiento cimbreante de los árboles o la furia de los tifones. Todo ello se aplica en la praxis de las artes marciales, suavidad-dureza, circularidad- linealidad, vacío-lleño, no acción-acción...

Salí, pues, al exterior y contemplé cómo salía el sol, entre la niebla matinal. Aquel paisaje me fascinó, como así también el ocaso de la luz, el atardecer anterior en vísperas del año nuevo y que me llevó a la reflexión. Así, en silencio, mientras todos dormían en la masía donde me hospedaba unos días, empecé mis ejercicios, dejando la mente en blanco. Aquel trabajo interno serviría

después para mejorar mis técnicas de lucha y de defensa y también para afrontar con calma y sensatez el nuevo año. Como dijo un sabio, las artes marciales son como un carro de dos ruedas que debe poseer la parte técnica pero también la vertiente espiritual, aunque en la actualidad esto ni esté de moda ni llama a adeptos ni a seguidores, ni a alumnos y magnetiza cada vez a menos gente. Aun y así, para algunos de nosotros, todo aquel que practica o aprende o enseña artes marciales, debe tener una formación interior y seguir un camino de humildad, nobleza y respeto hacia sí y hacia el prójimo.

Así que, al cabo de una hora de práctica, me detuve para sacar un magnífico poema que guardaba en mi chaqueta y que había copiado en caracteres originales de escritura tradicional china. La traducción del poema no era mía, pero sabía por varias fuentes que se ajustaba mucho a la intención del autor. Aquellos versos seguían del todo los preceptos del Ch'an ya que sus autores habían sido hombres sabios conocedores tanto del alma humana, como de la naturaleza. En ese contexto es donde tomaba conexión, la poesía, con el paisaje, con el trabajo interior, la comprensión de los elementos de la naturaleza, y la aplicación en las artes marciales.

Todo ello se configuraba para mostrarme nuevos prismas de cómo debía enfocar mi forma de entender la enseñanza. No desde la rigidez, sino desde la flexibilidad, no desde la soberbia, sino desde la sencillez, no a través del sobre-entrenamiento o la musculación, sino aprovechando el equilibrio y desequilibrio propio y el del contrincante, aprendiendo a reconducir la superioridad del otro en beneficio propio o trabajando el vacío o la quietud para intentar controlar la situación.

Se dice mucho que toda esa "espiritualidad" no sirve para nada en un combate real y corren muchos vídeos en la red del tipo, taichi versus mma, o wushu versus thai-boxing, etc., donde se comparan estilos internos con formas de combate arrolladoras y brutales originarias de China o de otras latitudes.

También, por otra parte, se ven en la red, todo tipo de embaucadores que pretenden hacer creer que, con energías sobrehumanas y divinas, el maestro es capaz de proyectar al atacante a muchos metros de distancia, sin apenas tocarle e incluso vencerle únicamente con la mirada o mediante imposición de manos. En China, los estilos tradicionales se han convertido en formas modernas de lucha que utiliza el ejército como el Sanda o San Shou y que ya desde hace años, se ven en la modalidad de competición.

No es mi intención aquí polemizar sobre la efectividad de estilos internos o no en una situación real porque entre otras cosas, por desgracia, muchas veces en un conflicto de calle, no sólo hay un agresor. Lo que me ocupa, es la idea de remarcar lo que considero que deben ser las artes marciales que evidentemente están en evolución pero que deberían conservar ese carácter de camino interior.

Así que, tomando el poema en mis manos, lo leí varias veces mientras poco a poco los rayos del sol llenaban de vida y de calor aquel escenario. Cada alumno tiene una razón que le lleva a practicar una disciplina marcial u otra (la moda, la autodefensa, una película, el deseo de edificar un cuerpo fuerte...) y cada maestro elige que es lo que muestra a sus alumnos. Mi intención y el estilo que practico y enseño intenta transmitir, entre otros aspectos, aquello que el Taoísmo, el Budismo y el Ch'an, muestran.

Mientras leía los versos y gozaba de la belleza estética de los caracteres chinos, me convencía de que aquello era lo que deseaba. Así que, aquella mañana de inicio de año, fue especial. Más tarde, después del desayuno, hicimos unas clases prácticas mientras. Lluce, tomaba unas fotos de los movimientos y las técnicas...

独坐敬亭山 *du zuo jing ting shan*

李白 *Li Bai (701-762)*

众鸟高飞尽 *zhong niao gao fei jin*

孤云独去闲 *gu yun du qu xian*

相看两不厌 *xiang kan liang bu yan*

只有敬亭山 *zhi you jing ting shan*

Sentado en la montaña Jingting

Li Bai (701-762)

**La bandada de pájaros, alza el vuelo,
y una nube solitaria viaja, sin prisa.**

**No nos cansamos de contemplarnos,
la montaña y yo.**



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

SEXTA PARTE: La respiración (2ª pte)

Dr. Marc Boillat Sartorio

Diplomado Medicina y psicoterapeuta
Sport Coach
Instructor Buteyko Cualificado

drboillat.sci@gmail.com



En el artículo anterior dimos unas pinceladas a grandes trazos sobre la importancia de la respiración interna, de su conexión con la salud y sobre la prevención de insidiosas condiciones patológicas. Éstas tienden a establecerse y a consolidarse a lo largo del tiempo debido a una serie de agresiones al equilibrio orgánico (principio de acumulación). Los primeros síntomas suelen ser desatendidos e inclusive no percibidos, lo que facilita el progresar del estado de desequilibrio que acaba en la manifestación de la/s enfermedad/es. El diagnóstico es asunto muy serio y tiene que abordarse desde un prisma integrante que contemple, en primer lugar, los dos pilares principales de la salud: respiración y alimentación. Debido a que estas funciones son consideradas "naturales" es decir capaces de auto-regularse, el énfasis, desdichada y, raramente se centra en ellas.

La hiperventilación causa la alcalinosis del cuerpo. Sin embargo, en el plano celular, o sea de la respiración interna (de las células) causa paradójicamente

una acidosis. En otras palabras, las células deben recurrir a una respiración de emergencia, digamos (anaeróbica, o sea recurriendo a los azúcares) lo que crea su progresiva acidificación. Este tipo de respiración atada a la hiperventilación, es muy rápida pero incapaz de producir bastantes moléculas de ATP (energía). A largo plazo, además del primer síntoma que será el cansancio y la falta de energía, ella conllevará un daño celular y sucesivamente la muerte de la célula. En este proceso las células pueden comenzar a fallar su labor de replicación, lo que se conoce como causa de mutaciones, posiblemente en estructuras tumorales, las cuales proliferan en el entorno ácido proporcionado por la hiperventilación.

Para resumir, diremos que: mediante la respiración aeróbica, las células, en presencia de oxígeno, producen la energía ATP mediante el denominado Ciclo de Krebs (aerobia). En ausencia de oxígeno (anaerobia), es decir en presencia de hiperventilación, las células, para no morir, recurren a la producción energética anaeróbica es decir, mediante fermentación. La producción de ATP es muy inferior, ya que a partir de una molécula de glucosa (azúcar) solamente derivan 2 moléculas de ATP. Además de esto, el entorno celular en anaerobia va acidificándose paulatinamente, con el efecto de causar seguros daños celulares que se reflejarán más tarde en daños tisulares y finalmente orgánicos.

Adicionalmente, el entorno ácido es adecuado para el aposentamiento y proliferación de toxinas, radicales libres, bacterias y virus. Además, siendo condición esencial para el desarrollo de células tumorales, el sistema inmunitario tendrá que esforzarse más para eliminar dichas células defectuosas, y acabará siendo inefectivo a largo plazo.

Las células tumorales no logran sobrevivir en un entorno alcalino. La célula que respira aeróbicamente (por aporte de oxígeno) no se torna cancerosa.

Condiciones y patologías son a menudo complejas, dependiendo de varias concausas y determinantes. Corregir la respiración puede aliviarlas, pero puede que no alcance a curarlas definitivamente debido a dicha complejidad y a la acumulación de concausas patógenas. Sin embargo, lo importante es que actuando sobre la respiración se le restará a la patología una de sus condiciones importantes que la hacen posible.

Como vemos la respiración tiene un papel muy importante en la homeostasis del organismo (prevención) y por ende en su salud global. En definitiva, respirar de manera correcta garantiza que las células sigan oxigenadas respirando aeróbicamente.

Para mayor información el lector puede leer en la red literatura acerca del síndrome de hiperventilación crónico.

Es legítimo temer que muchas ramas de la medicina tardarán tiempo en progresar en la espera de la prueba científica, irreverente de los éxitos que cosecha la medicina empírica, sin considerar a los incontables efectos colaterales negativos que presenta el tratamiento farmacológico empleado metodológicamente. Recordemos que un axioma de la farmacología reza: "si un principio activo [la sustancia que se supone curaría] no es tóxico, no es terapéutico". Esto quiere decir que la eficacia terapéutica de un fármaco sobre su objetivo (órgano, tejido, células, etc.) supone la toxicidad para el resto del entorno orgánico.

Contrariamente la medicina empírica, y también la MTC, han siempre considerado a la respiración como uno de los tres fundamentos de un organismo sano (respiración, alimentación y movimiento) además de ser, éstos, los instrumentos cardinales de la higiene o prevención.

Para bajar al terreno concreto de la re-educación

respiratoria, diremos que la hiperventilación se caracteriza principalmente por: 1) ser ruidosa; 2) ser visible; 3) implicar a la boca en la función respiratoria.

- 1) Un sujeto que hiper-ventila (o sea, que respira en exceso) presenta una respiración claramente audible, lo que revela que inhala cantidades exageradas de aire, superiores a los normales 4 litros por inhalación.
- 2) El hiperventilador respira, incluso en reposo, mediante la parte alta del tórax, lo que es claramente visible. Signos ulteriores son los suspiros frecuentes o los bostezos en un afán de inhalar más aire.

Efectivamente, la sensación que tiene aquel que hiperventila es una sensación de falta de aire. La persona siente como si le faltara oxígeno. Esta es la reacción natural del cerebro diputado al control de la respiración (el tronco cerebral, el cerebro "reptil") y, evolutivamente hablando, es una reacción sana, puesto que la hiperventilación se debería desencadenar en presencia de estímulos adecuados para que el cuerpo se prepare para realizar un esfuerzo conside-

“Como vemos la respiración tiene un papel muy importante en la homeostasis del organismo (prevención) y por ende en su salud global...”

nable, como por ejemplo la lucha. Los luchadores antes del combate, los atletas antes de una competición, los buzos antes de la inmersión, y más ejemplos, saben cómo el organismo acelera espontáneamente la respiración. El consecuente exceso de oxígeno y descenso del CO2 será compensado por el esfuerzo muscular que hará subir repentinamente los niveles



Si la inicial hiperventilación no se diese, las células se verían inundadas por el CO2 efecto de la intensa actividad muscular, y el organismo sucumbiría a la acidosis (el CO2 es ácido).

Sin embargo, fuera de estos casos donde se precise una actividad física intensa, toda hiperventilación es inadecuada y dañina. El problema es que el tronco cerebral responde de la misma manera también a los estímulos psíquicos tales como el estrés, el ansia, el sedentarismo. En este último caso la compresión del diafragma obliga a que el sujeto respire empleando la parte alta del tórax, cuyos bronquios están menos vascularizados, pues incapaces de proveer un suficiente suministro de oxígenos a la sangre. Todo esto proporciona la sensación de que nos falta oxígeno. Pero la realidad es que tenemos demasiado oxígeno y poco anhídrido carbónico, lo que impide que el oxígeno transportado por los glóbulos rojos llegue a las células a cambio del anhídrido carbónico o dióxido de carbono (CO2). Por ello percibimos una falta de oxígeno, porque a las células llega insuficiente oxígeno por escasez del gas de intercambio, precisamente el CO2.

de CO2, llevando el organismo nuevamente al equilibrio. El CO2 se produce normalmente en nuestro organismo como consecuencia de la respiración celular. En situaciones de reposo nuestro cuerpo produce aproximadamente 200 ml /min., y puede llegar a producir hasta 10 veces esta cantidad en casos de esfuerzos extremos.

El cerebro interpreta a esta falta de CO₂ como falta de oxígeno y de ahí los suspiros, los bostezos, los estiramientos de los brazos y los hombros elevados en un esfuerzo para coger más aire. A cuanta más ventilación, más escasez de CO₂.

3) El hiperventilador entonces recurre a la boca en su esfuerzo para apaciguar su hambre de aire. Aquí la cosa se vuelve aún más seria, ya que oxígeno y

anhídrido carbónico tienen naturalezas muy diferentes. El segundo es enormemente más volátil que el primero. Esto significa que en una sola ventilación mediante la boca habré inhalado demasiado aire y espirado mucho más CO₂, lo que conduce a ese famoso déficit de CO₂ que impedirá que el oxígeno transportado por la sangre llegue a las células, ya que para que esto suceda las células han de cederle el CO₂ que no poseen.

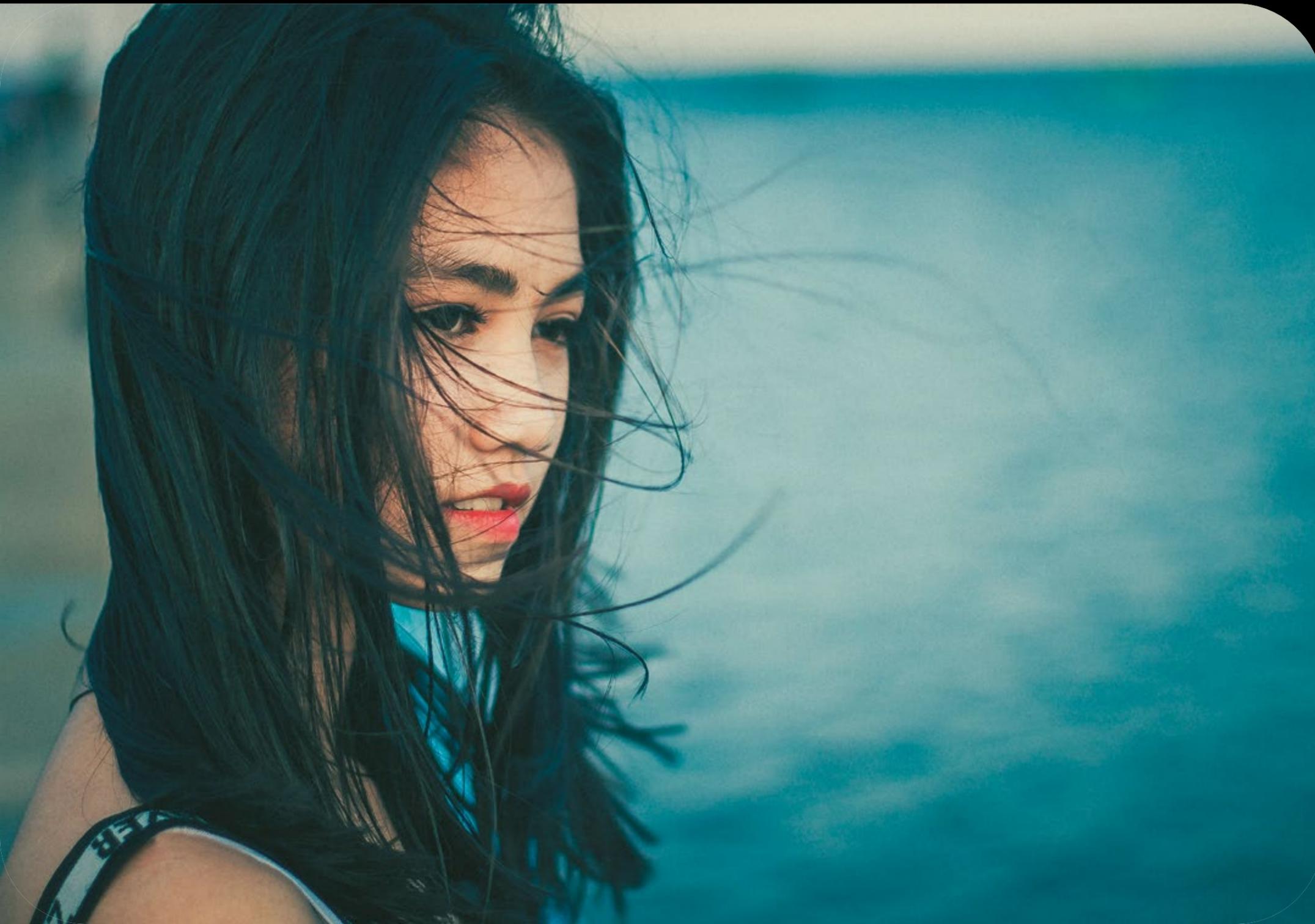
“Buteyko creó un método sencillo y eficaz para re-educar la respiración y eliminar la hiperventilación...”

LA RESPIRACIÓN FISIOLÓGICAMENTE CORRECTA NI SE OYE NI SE VE

Hemos de comprender que el CO₂, dentro de sus parámetros correctos, es un gas precioso para el equilibrio de la salud, y que no se asume del exterior. El CO₂ lo producimos en el interior del organismo mediante la respiración celular (interna), y uno de los mejores modos de producirlo es mediante movimiento. Por esto en caso de un ataque de ansiedad o de pánico, que están caracterizados por una fuerte hiperventilación, el sujeto buscará siempre moverse afanosamente. Psicológicamente, esta conducta se interpreta como un impulso a huir, pero es también una reacción orgánica atávica. El organismo sabe que en esa desesperada situación de emergencia como lo es un ataque de ansiedad, lo que hace falta es re-equilibrar el equilibrio gaseoso de las células, que está faltando el CO₂ y que el movimiento lo producirá.

Buteyko creó un método sencillo y eficaz para re-educar la respiración y eliminar la hiperventilación. La re-educación respiratoria de un individuo puede requerir tiempo, pero vale seguramente la pena invertir en ella. Es difícil decir cuánto tiempo hará falta ya que éste varía según el individuo, del empeño que pone en realizar sus ejercicios, de las condiciones agudas o crónicas de la hiperventilación, de los hábitos higiénicos, de la alimentación y del estilo de vida.

Buteyko también ideó un método práctico y sencillo para chequear el propio nivel de CO₂, es decir, si las células están oxigenadas de manera óptima o no. Se define como Pausa Control. El nivel de CO₂ puede ser medido mediante costosísimas máquinas. Sin embargo, una vez aprendido cómo realizar la PC correc-



tamente, cualquier individuo tendrá su propia herramienta siempre disponible y fiable. La PC evidencia si el sujeto está respirando correctamente o demasiado y se basa en el tiempo de un minuto. El valor que resultará, dividido por 60 segundos, dirá si respiramos por 1 persona (correcto) o por 2, 3, 4... lo que indica hiperventilación. La PC indica también el estado de salud en el momento de la prueba. Cuando se realice por la mañana (PCM) al despertar y antes de cualquier actividad, indicará el estado de salud general.

CÓMO REALIZAR LA PAUSA CONTROL

Material que necesitaremos: una silla y un reloj con segundero o un cronómetro.

1. Sentados en una silla con la espalda erecta pero no tensa, relajarse y prestar atención a que la respiración se calme lo más posible, y que los músculos respiratorios estén relajados (zonas del diafragma, clavículas, caja torácica y cuello);
2. Cuando estemos calmados y estemos respirando normalmente (esto puede necesitar unos minutos permaneciendo sentados tranquilos), después de haber sacado el aire normalmente, sin esforzarse, aguantar la respiración tapándose la nariz y arrancar el cronómetro.
3. Aguantar hasta que se produzca un "cosquilleo" de deseo de inspirar, sin llegar a un "hambre" de aire. Es decir, NO esforzarse bajo ningún concepto. Evitar mirar el reloj durante la prueba y evitar el ansia de prestación.
4. Cuando así lo sintáis, inhalar normalmente y parar el cronómetro.
5. Si habréis realizado la prueba correctamente, no beberíais inhalar más de lo normal ni tener afán. La respiración debería ser fácil de controlar, no ruidosa, sin afán y, evidentemente, NO por la boca. Contrariamente, si habéis alcanzado un buen resultado de tiempo en apnea pero tenéis "hambre" de aire, afán, no podéis controlar fácilmente la respiración, respiráis profunda o ruidosamente o, peor, por la boca, la prueba no valdrá absolutamente nada.



Si habéis aguantado cómodamente 30 segundos, respiráis para dos personas; 20 segundos indica que respiráis para 3, y así siguiendo.

Un estado de salud muy bueno empieza con una PC de 40-45. La PC ideal está entre 50 y 55 segundos. Muy difícilmente se llega a los 60 segundos.

Una anécdota llamativa. Cuando estudiaba en la escuela médica de Siena, para calificarme como Instructor Buteyko, realicé la prueba de la PC con mi hija que entonces tenía 7 años y era una niña sana. Sin saber nada de fisiología ni de equilibrios gaseosos la niña, en una única prueba alcanzó 50 segundos, lo que era coherente con su estado de salud y su edad.

CONSEJOS PARA LIMITAR LA HIPERVENTILACIÓN

1. Nunca respiréis por la boca. Durante un esfuerzo, por ejemplo, para los atletas, y además si quieren aumentar su resistencia de manera científica, detenerse y calmar la respiración nada más percibir el impulso a inhalar por la boca. Durante el esfuerzo estará permitido exhalar por la boca, nunca inhalar.
2. Una de las actividades que conducen fácilmente a hiperventilar es hablar, cantar, discutir... Inhalad

por la nariz. Esto requiere entrenamiento. Buteyko aconseja entrenarse leyendo en voz alta hasta dominar la técnica.

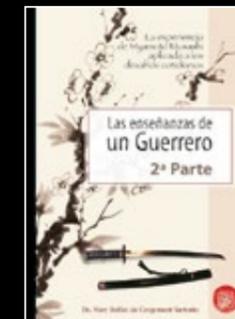
3. Existen ejercicios específicos diseñados para los diferentes grados de hiperventilación, e incluso para los asmáticos. Para información consultad a un Instructor Buteyko cualificado.
4. La situación que conduce a la más destructiva hiperventilación es dormir, especialmente boca arriba. Por una sencilla cuestión de gravedad y de relajamiento de la mandíbula, durante el sueño la boca fácilmente se abre y se acaba roncando; esto es desastroso y aquellos que roncan fácilmente desarrollan apneas y notan cansancio al despertarse. Buteyko aconseja aplicar una tirita de esparadrapo en los labios antes de dormir. Parece imposible, pero es muy fácil y os acostumbrareis rápidamente, normalmente ya la primera noche. Es un regalo precioso que os haréis.

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)
- EL BUDOKA 2.0 n° 43 (5ª pte. La respiración)

BIBLIOGRAFÍA

Por Marc Boillat Sartorio



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



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



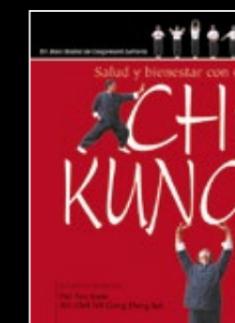
Chi kung avanzado Inversión en salud
P.V.P. 17€



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€

Feng Shui

Los objetos de la naturaleza

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

El tratamiento de los espacios con Feng Shui, es sinónimo a practicar "medicina del hábitat", aplicable en casas, despachos o empresas, entre otros. En estos estudios, obviamente, mediremos la contaminación artificial electromagnética, el impacto del wifi y de los electrodomésticos, y hasta cómo y en qué punto llega en cada caso particular. Tampoco olvidaremos la importancia del impacto de las geopatías naturales del terreno en las viviendas y seres vivos. Pero hay otro aspecto "mágico" para tratar y es la observación, la relación y la influencia de los objetos de la naturaleza, con nuestra casa y nosotros mismos como individuos.

Si observamos la naturaleza, hay dos aspectos que son importantes, que son: el orden y la geometría, los cuales están relacionados entre sí. Todo se basa en que formamos parte de un todo... la casa, el mundo y el universo, todo está lleno de Energía, el intento es llegar al equilibrio de esta energía, armonizarnos con el entorno. Cuando el entorno nos favorece, suma; cuando el entorno es desagradable, hay un desajuste y no podemos llegar a una armonía.

Este desajuste puede ser una persona, un color, un sonido, un wifi, que nos hará más débiles y nuestro sistema inmunitario descenderá. Toda energía buena, bella, armónica y agradable es más ordenada y más potente que una desordenada. Sólo tenemos que observar cómo el orden está presente en los minerales, con sus polígonos en triángulo, cuadrado o hexágono.

También los animales trabajan ordenadamente como cuando las abejas realizan sus panales. Una flor, una estrella, así es la naturaleza: ordenada y llena de geometrías en sus formas. Estas formas interactúan con nosotros a nivel racional y emocional. La geometría resuena con nosotros, porque nosotros también la llevamos dentro nuestro, y el cuerpo recuerda este orden, y así nos ordenamos nosotros. Por tanto, podemos decir que la utilización de la geometría es una terapia, que se basa en ordenar a semejanza del universo.

Las creaciones de la naturaleza, como las rocas, las piñas, las semillas, la madera, el nido de un pájaro, las conchas... son ejemplos de elementos que nos ayudaran a equilibrar el Chi de nuestras casas.

Aparte, si los encontramos durante momentos bellos de nuestra vida, estarán cargados de nuestras experiencias y de momentos especiales y únicos. Serán recuerdos de nuestro contacto directo con la naturaleza que se pueden mantener durante años. La Simbología en estos casos es fuerte, porque esa energía vivencial queda impregnada en ese objeto natural y puede ayudarnos a alcanzar nuestros deseos, mejor salud, motivarnos para alcanzar objetivos, deseos o aspiraciones.

Los objetos naturales pueden ser introducidos en la decoración del hogar, cada uno a su manera tendrá y emanará sus cualidades únicas en nosotros.

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Descarga gratuita en

www.elbudoka.es



EL BUDOKA^{2.0}

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Nueva edición digital gratuita

Nuevos contenidos

Nueva imagen



www.elbudoka.es

info@elbudoka.es



<https://twitter.com/editorialalas>



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

Editorial Alas

www.editorial-alas.com