

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

# EL BUDOKA<sup>2.0</sup>

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº45 año VIII

**Dmitriy  
Skogorev**

## Systema Sibirskiy Viun



**Heihô: La instrucción militar**

**Espacios sagrados para la práctica**

**El Aikido y la Ley de Hick-Hyman**

**Muk Jan Jong (Ving Tsun Gungfu)**

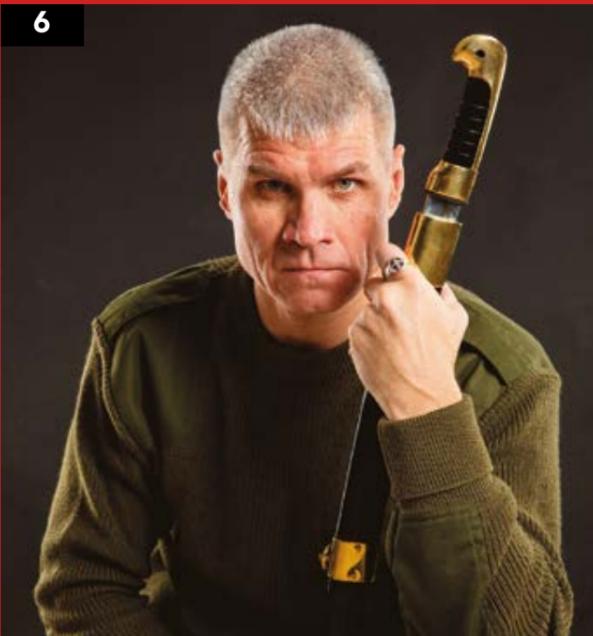
**Campeonato de España de Kenpo**

**Katas superiores Kyokushin**

**Wudang Xuan Zhen Quan**

# EL BUDOKA 2.0

6



20



48



66



76



30

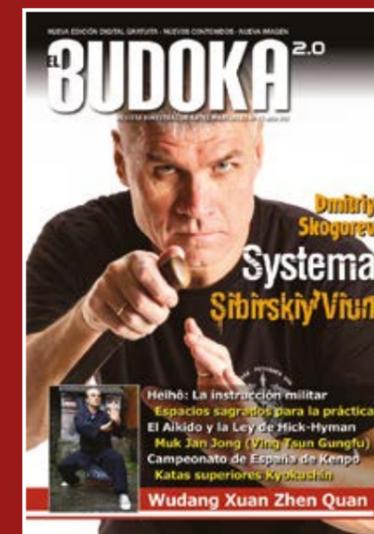


38



## Sumario

- 4** Noticias
- 6** Systema Sibirskiy Viun. Dmitry Skogorev  
*[Por Ramon Mañé]*
- 20** Katas superiores. De Ryu Ryuko a Mas Oyama  
*[Por Pedro Hidalgo Martí]*
- 30** Muk Jan Jong  
*[Por Juan Manuel Sanz]*
- 38** Heihô: La instrucción militar del Japón feudal  
*[Por Luis Nogueira Serrano]*
- 48** Wudang Xuan Zhen Quan  
El Boxeo del Guerrero Perfecto de Wudang  
*[Por Cesar Sánchez y Adaptación de Juan C. Serrato]*
- 60** El Aikido y la Ley de Hick-Hyman  
*[Por José Santos Nalda Albiac]*
- 66** Las páginas del Departamento Nacional de Kenpo  
Campeonato De España De Kenpo 2018  
*[Por Pilar Martínez]*
- 76** Espacios sagrados para la práctica  
*[Por Alex Mieza 'Zi Xião']*
- 84** Discursos sobre la salud. Remedios para la salud  
Séptima parte: Alimentación  
*[Por Dr. Marc Boillat Sartorio]*
- 92** Artes Marciales en Málaga  
*[Por Juan Miguel Ramírez]*
- 96** Espacio Feng Shui: Armonizar el hogar  
*[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 / Mayo - Junio 2018

# Tanbojutsu y Yubibo en Seimar Dojo

Se celebró el Curso de Tanbojutsu y Yubibojutsu a cargo del **Maestro Pau-Ramon** en Seimar Dojo (Santa Coloma Gnet). Este curso forma parte de los seminarios que el Maestro durante esta temporada en Santa Coloma y que se culminarán con los exámenes de nivel que se realizarán durante el mes de Julio.

La primera sesión dedicada al Tanbojutsu se inició con unos ejercicios de calentamiento y kihon a cargo del Sempai Alvaro Valentines, a continuación el Maestro distribuyó a los asistentes por niveles donde pudieron trabajar los tres primeros niveles del programa técnico de Shintaikan Tanbo-Goshinjutsu. Así mismo, los profesores pudieron practicar el nivel de Shodan de la escuela.

En segunda sesión el Maestro Pau-Ramon asistido por el Shihan Pedro Hidalgo, desarrolló diversas técnicas pertenecientes al nivel Básico del programa técnico del Shintaikan Yubibojutsu. poniendo especial atención a los Jintai Kyusho relacionados.

Al finalizar el curso el Maestro realizó examen a los aspirantes Guillem Romero y Nidia Capafont que superaron el nivel de Diplomado Básico de Shintaikan Goshin-Tanbojutsu.

Seimar Dojo Artes Marciales  
[www.seimardojo.com](http://www.seimardojo.com)



**International Aikido Seminar**  
Etsuji Mori Shihan 7th Dan Aikikai  
Organiza: KAIZEN DOJO  
Aikikai

**12th, 13th & 14th October 2018**  
In Vilafranca del Penedès (Barcelona, Spain)  
Full course fee - 70 €  
One class fee (2 hours) - 25 €  
[kataidogeinfo@gmail.com](mailto:kataidogeinfo@gmail.com) | +34 902401189 | [www.kaizendojo.com](http://www.kaizendojo.com) | Vilafranca El Gelat

## Aikido con Horii Shihan

HORII SHIHAN 7º Dan AIKIKAI impartirá su primer seminario en nuestro país.  
Organiza, Kaizen Dojo.  
[www.kaizendojo.com](http://www.kaizendojo.com)



**FIACO** 04-05 AGOSTO 2018 VALENCIA ESPAÑA  
FESTIVAL INTERNACIONAL DE ARTE Y CULTURA ORIENTAL

www.bugeikan.es

ORGANIZADO POR

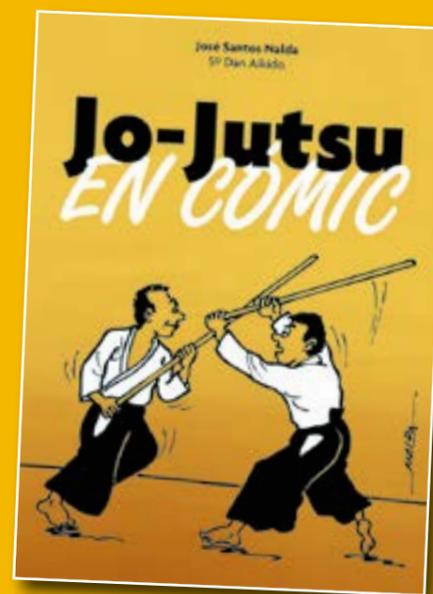
INFORMACIÓN: 652409231

## Festival internacional de Arte y Cultura Oriental

Días 4 y 5 de agosto en Valencia

- Seminario internacional de artes marciales
- Talleres de arte y cultura japonesa
- Exhibiciones de artes marciales

[www.bugeikan.es](http://www.bugeikan.es)



# JO-JUTSU EN CÓMIC

Por **JOSE SANTOS NALDA ALBIAC**

PVP 15€ / 148 págs / ISBN 978-84-203-0618-6

El budoka que se sienta atraído por esta disciplina encontrará en este ameno compendio un método de progresión fácil de entender y de seguir. Constituye una guía visual muy clara de cada acción a realizar facilitando el aprendizaje individual y con un compañero, cuando se aborda el estudio del combate y la puesta en práctica de las técnicas básicas de ataque o defensa. El Jo-Jutsu constituye por sí mismo una disciplina marcial muy completa, que merece la pena descubrir por cuanto desarrolla en el budoka el sentido de la distancia, del momento, de la esquivar, y mejora la coordinación imprescindible para utilizar el bastón de múltiples maneras tanto en la defensa como en el ataque.

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

# YASUSHI KUNO EN VALENCIA

Uechi-ryu Karate clásico en Valencia de la mano de Yasushi Kuno, Hanshi 9º Dan. Más información: [uechiryu\\_vcia@gmail.com](mailto:uechiryu_vcia@gmail.com).

**Yasushi Kuno**  
Hanshi 9º Dan

Uechi-ryu Karate clásico en Valencia

**14/15 DE JULIO 2018**

Organizan: International Uechi-ryu Shubukai  
Valencia Shubukan Dojo  
Colabora: Club de Karate Kyusho de Vinalesa

[uechiryu\\_vcia@gmail.com](mailto:uechiryu_vcia@gmail.com)  
626382651

# KENPO-KAI EN MADRID

Curso internacional en Madrid con shihan Takao Konda (7º dan – Japan). Días 10 y 11 de noviembre de 2018. European Kenpo-Kai Organization. C/ José del hierro, 5 (Alcobendas, Madrid). Más información: [www.kenpokai.eu](http://www.kenpokai.eu) / [honbu@kenpokai.eu](mailto:honbu@kenpokai.eu)

**INTERNATIONAL KENPO-KAI COURSE**

SHIHAN TAKAO KONDA  
7 DAN  
JAPAN

NOVEMBER 10-11, 2018  
SPAIN

**EUROPEAN KENPO-KAI ORGANIZATION**

Calle JOSÉ DEL HIERRO 5, ALCOBENDAS-MADRID-SPAIN  
[www.kenpokai.eu](http://www.kenpokai.eu) [honbu@kenpokai.eu](mailto:honbu@kenpokai.eu)

# Systema

## Sibirskiy Viun

**Maestro Dmitriy Skogorev**

Por Ramon Mañé  
Instructor certificado para España del  
Systema ruso (rama Sibirskiy Viun)

*Systema Sibirskiy Viun es la escuela de Arte Marcial Ruso fundada y dirigida a nivel internacional desde el año 1988 por el maestro **Dmitriy Skogorev**, presidente del Centro Internacional del Arte de Combate Ruso*



**D**mitry Skogorev es el fundador de la escuela de **Arte Marcial Ruso Systema Sibirskiy Viun** y ha sido su líder desde 1988. Es el presidente del Centro Internacional del Arte de Combate Ruso (Centro Mundial del Arte Marcial Ruso).

Dmitry Skogorev, presidente de Systema RMA Sibirskiy Viun, nos indica las cinco razones por las que uno puede elegir unirse al Arte Marcial Ruso Systema Sibirskiy Viun:

1. Systema RMA Sibirskiy Viun es un sistema de combate intelectual con enfoque metodológico, y una educación paso a paso para estudiantes de diferentes edades.
2. Systema RMA Sibirskiy Viun se basa en el antiguo conocimiento de los eslavos y el enfoque científico moderno. Es una fusión de psicología, filosofía, biomecánica y fisiología.
3. Systema RMA Sibirskiy Viun valora a sus estudiantes, y sus elecciones son respetadas.
4. Systema RMA Sibirskiy Viun combina el primigenio y antiguo estilo marcial ruso, la seguridad personal y el entrenamiento táctico militar.
5. Systema RMA Sibirskiy Viun se acerca a cada estudiante individualmente. Tenemos cursos profesionales y certificación para instructores.

### *¿Puede explicarnos de forma breve su trayectoria marcial?*

He estado practicando el arte marcial ruso desde el año 1988. También entrené Sambo y Karate desde 1980. Mi camino en las artes marciales comenzó cuando tenía 14 años. En la URSS fue posible entrenar el arte marcial ruso (para la gente común) después de la llamada "perestrojka"<sup>1</sup> (Perestroika). En ese periodo pasaron muchas cosas, dándose un verdadero avance en todo lo relacionado con las artes marciales en general.

1. Perestroika podría traducirse como "reestructuración". Tuvo lugar en la década de 1980 y supuso una reforma económica destinada a desarrollar una nueva estructura de la economía interna de la Unión Soviética. Fue llevada a la práctica en todo su territorio por Mijail Gorbachov.

### *Entonces ¿antes de la Perestroika no estaba permitido entrenar?*

Antes de 1987, podías practicar, por ejemplo, Karate sólo en lugares especiales con los instructores, que eran principalmente policías. Y además era obligatoria la presentación de una carta de recomendación por parte de tu lugar de trabajo o de tu escuela con la evaluación de tu personalidad. Yo empecé a practicar Sambo en el club de policía Dinamo y Karate en otro club, el Burevestnik.

Esas clases me ayudaron al principio y me proporcionaron un buen comienzo para mi entrenamiento posterior. Conocí a personas que buscaban distintos caminos dentro de las artes marciales. Durante el período de 1986 a 1988, cumplí con mi deber en el ejército soviético, donde obtuve mi primera experiencia en

*Es un método de defensa personal y de combate cuerpo a cuerpo, con y sin armas, efectivo, natural y pionero a nivel mundial, diseñado especialmente para adaptarse a cualquier persona, hombre o mujer, y a cualquier edad...*





*Es el auténtico arte marcial ruso, sin katas o formas que memorizar. Un antiguo conocimiento contrastado y desarrollado con los métodos científicos modernos al que se le une una estructura y movimiento biomecánicos científicamente probados. Todo preparado y dispuesto para proteger la propia vida y la de los demás.*

combate. Me sorprendió que no existiera ningún sistema con el que se ayudara a enseñar a la gente. Me beneficié de mi experiencia civil. En el ejército instruía a personas que estaban entusiasmadas de aprender artes marciales. Antes de entrar en el ejército, en la escuela, era instructor en la sección de la "Patrulla de voluntarios públicos".

#### **¿Cómo vivió la sensación de ser instructor?**

Convertirme en instructor me hizo pensar en un significado más profundo del combate. Definitivamente estaba interesado en la aplicación práctica y las técnicas. Estaba fascinado por el componente mecánico interno, así como por las prácticas psicológicas y energéticas. Sin embargo, había otra parte, las tradiciones culturales de la antigua Rusia con su herencia militar, que combinaban el combate y la psicología, y que sólo era enseñada en secreto a la policía y al ejército.

**He leído que el Systema RMA Sibirskiy Viun es un sistema de combate intelectual con enfoque metodológico, y una educación paso a paso para estudiantes de diferentes edades...**

A día de hoy nuestra escuela tiene programas bien diseñados para estudiantes. La primera edición apareció en 1993 y era un programa estándar para todos nuestros instructores, que fue realmente revolucionario en ese momento. Incluso a día de hoy, no todas las escuelas de artes marciales rusas tienen siquiera un programa de entrenamiento inicial. En algunas escuelas, incluso en las más abiertas, todo se basa en los intereses y ambiciones, así como en la personalidad del director de la escuela.

Nosotros no creemos en ese enfoque, y es por eso que tenemos diferentes programas para diferentes grupos de edad (niños, adolescentes y adultos). Además, tenemos algunas disciplinas adicionales. Todo el proceso de enseñanza se verifica mediante las competiciones, especialmente, para los niños y adolescentes. Los adultos realizan demostraciones de combate y han de mostrar lo que saben.

Organizamos varios seminarios cada año, así como competiciones de lucha con cuchillos, que es el único evento competitivo para adultos desde 2006. Habíamos realizado competiciones de combate con contacto total (lucha con puños) antes de 2006, también para adultos, pero decidimos no continuar con esta práctica debido a los altos requisitos de seguridad que debían

darse. La lucha con puños es todavía una parte del entrenamiento y se enseña en nuestros grupos.

### ¿Qué es lo que hace diferente a la escuela RMA Sibirskiy Viun de las otras escuelas?

Nuestra escuela siempre ha tenido un enfoque intelectual y una instrucción profesional. Las personas con un pensamiento más primitivo no están mucho tiempo con nosotros; eso se debe simplemente a que no son capaces de comprender el significado del crecimiento espiritual. Nosotros nunca hemos puesto el poder físico por encima del mental. Nuestros estudiantes no luchan por ganar sobre nadie. El principal principio es aprender cómo integrarte tú mismo en la situación de forma natural y transformarla a tu favor sin romper la estructura hostil. El nombre de la escuela, Sibirskiy Viun (Lúpulo siberiano), es la que muestra de una manera más clara este principio. Se puede explicar de la siguiente forma:

**Siberiano:** perteneciente a una región de Siberia. Siberia se traduce de la lengua turca nativa como una "tierra dormida".

**Viun**, que significa lúpulo, es una planta que simboliza la inmortalidad, la valentía, el honor, la honestidad y la independencia. De acuerdo con el simbolismo primitivo, tanto la parra de la vid en el sur como la flor del lúpulo en las regiones más frías, se refieren ambas a la Gracia de Dios.

El lúpulo es una planta trepadora que busca expandirse y ocupar el espacio libre al encontrar el soporte necesario para su posterior camino y así escalar en un movimiento espiral desde un plano a otro. Cada nueva espiral es una nueva etapa de desarrollo.

El lúpulo tiene un tallo flexible que se extiende al encontrar el soporte adecuado. Se puede asociar con el tejido externo (nivel físico) y el tejido interno (psicológico). El lúpulo paraliza el sistema en el que se ha integrado, si es hostil, sin romper su estructura y detiene todo movimiento dentro de este sistema. El lúpulo se asocia con la percepción, el comportamiento y las acciones flexibles, así como con la capacidad de encontrar la solución correcta y óptima en un momento y lugar determinados.

El lúpulo es considerado como una planta espiritual, que funciona como un puente entre las personas y los

## Nuestra escuela siempre ha tenido un enfoque intelectual y una instrucción profesional...

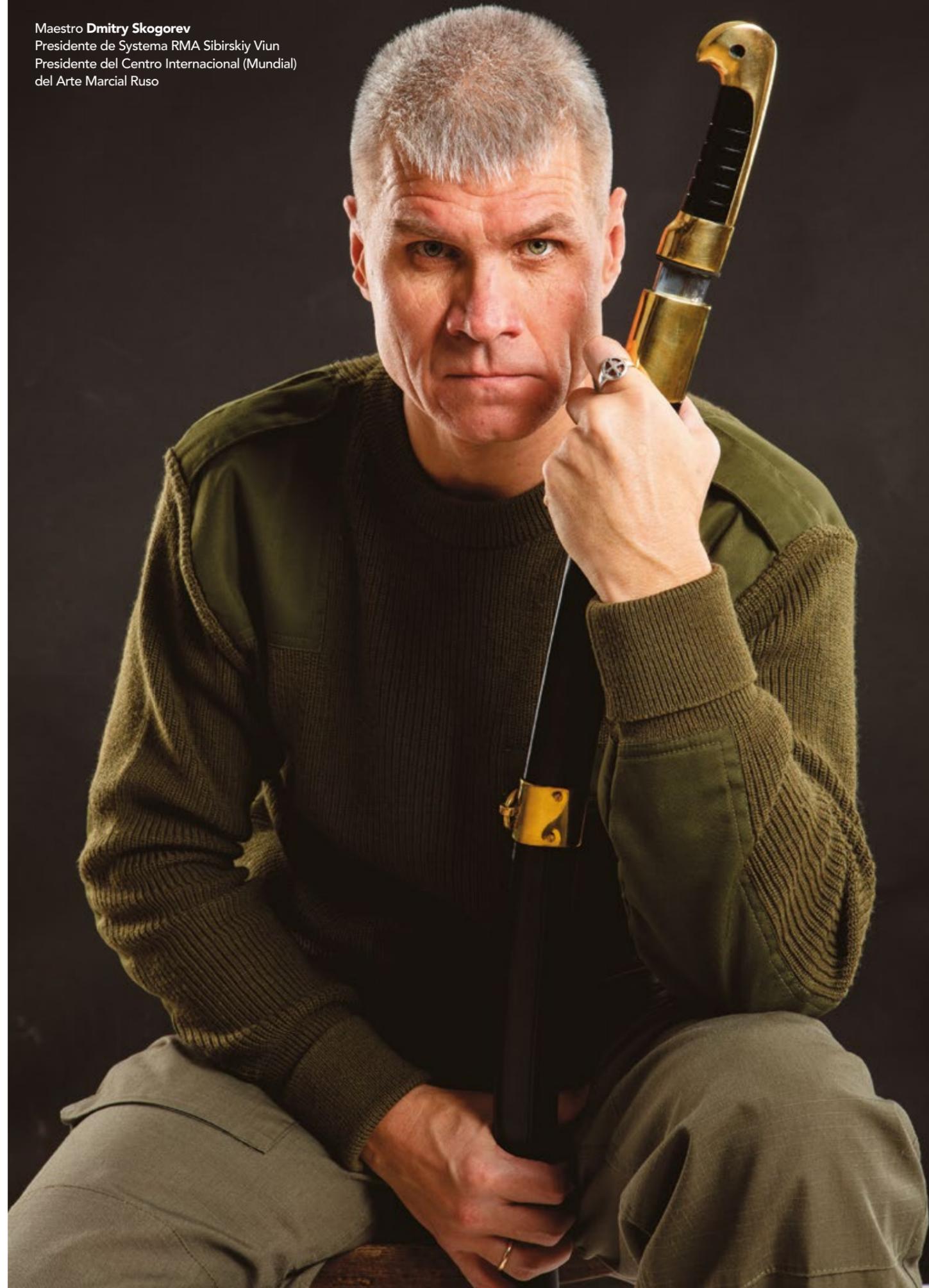
mundos superiores. Se ha utilizado en la producción de bebidas alcohólicas que alteran el estado mental. Esto se siente como el estado mental de un guerrero que participa en ceremonias rituales.

### ¿Y qué hay del lobo como símbolo?

Ese es otro símbolo de nuestra escuela: un lobo blanco. Dos lobos peleando entre sí, uno blanco y otro negro, son un antiguo símbolo de las artes marciales. Según la leyenda, a la edad de 21 años, cuando un joven se acerca a su iniciación, los lobos luchan por el corazón del guerrero, y el que gana, se queda con su corazón.

El hombre elige su camino de vida: luminoso u oscuro. Esta es la razón por la que tenemos un lobo blanco en nuestro escudo. Se considera que el lobo es el guardián del conocimiento y un asediador del otro mundo. También es el símbolo de la conquista de los tres pecados capitales: la envidia, la ira y el desaliento. La envidia es un deseo de poseer algo que no te pertenece. La ira es malicia, rencor y calumnia. El desaliento o desánimo es la pereza, tanto física como espiritual, la falta de voluntad para vivir. Todos estos tres pecados tienen sus raíces en el orgullo. El orgullo hace que las personas piensen que son mejores que otros, pero también que son peores que otros. Cuando una persona se aferra a la creencia o pensamiento "soy peor que los demás", crea la envidia (deseo de robar), la cual, a su vez, crea la malicia (deseo de matar), seguido del abatimiento (deseo de suicidarse). Ésta es una manifestación de debilidad. Un lobo simboliza la victoria sobre esas cualidades negativas, o la victoria sobre el miedo.

Maestro **Dmitry Skogorev**  
Presidente de Systema RMA Sibirskiy Viun  
Presidente del Centro Internacional (Mundial)  
del Arte Marcial Ruso



### ¿Y qué hay de su técnica de lucha?

Pues me gustaría decir algunas palabras sobre la técnica de lucha de nuestra escuela, porque muchas personas tienen una concepción equivocada. La técnica de lucha en la escuela Sibirskiy Viun es sólo una parte de todo el sistema. Nosotros no quitamos el miedo, aprendiendo mediante el dolor. Por un lado, es cierto que puedes resolver una serie de problemas psicológicos con la ayuda de unos puñetazos, pero, por otro lado, puede empeorar esos problemas.

Una persona que recibe un golpe se convierte en un "esclavo" de la persona que lo golpea. Éste es un proceso psicológico natural. Si no hay lucha de puños, falta de interacción mutua, no hay comprensión de todo el concepto del combate. El que golpea crea una falsa sensación de respeto por el poder, un miedo animal hacia el Poder. El que golpea se convierte en el "amo de un esclavo" listo para obedecerlo. Y el "amo" exigirá del "esclavo" una sumisión total y la recepción del próximo castigo con dignidad y sin temor.

Es como una manifestación de un instinto animal: "el más fuerte siempre tiene la razón", o también de una psicología esclava, cuando tú tienes que sufrir y aceptar el sufrimiento. Suprimir la personalidad a través de la dominación física es una forma primitiva de actuación y un camino erróneo, pero es lo más simple. No se es un referente de persona por lastimar a alguien. Este mecanismo carece totalmente de un componente intelectual. Es por eso que, la Escuela Sibirskiy Viun cultiva el respeto y el reconocimiento basado en el conocimiento y en las habilidades profesionales. Desafortunadamente, mucha gente respeta el poder y la obediencia ciega, lo cual es el resultado de su falta de voluntad para asumir la responsabilidad de sus vidas. Por lo tanto, otro principio de la Escuela Sibirskiy Viun es asumir la responsabilidad de las propias decisiones y acciones.

De acuerdo con la opinión de algunos expertos en

artes marciales, nuestra escuela se diferencia de los demás por su enfoque sistemático y una estructura bien pensada. Tenemos una manera lógica y bien cimentada de enseñar a nuestros estudiantes.

### ¿Cómo se estructura?

Existe un programa común de enseñanza para todas las ramas de la escuela en los diferentes países. Hoy, enseñamos a personas de todas las edades, incluidos los niños (los más pequeños tienen 5 años), a los que les damos las nociones respecto de los movimientos naturales y la disciplina.



El arte marcial ruso difiere de otros sistemas marciales en lo siguiente:

- No existen técnicas fijas e inamovibles contra ataques predeterminados; lo que hay son principios básicos basados en las leyes de la naturaleza.
- Contra la potencia se actúa sin potencia. Se trata de la habilidad de sentir la fuerza o el poder del otro y dirigirlo.
- Reaccionar según la situación, la cual es diferente en cada momento.

**RMA Sibirskiy Viun se basa en el conocimiento de los primeros eslavos y en el enfoque científico, la psi-**

### ...ología, la filosofía, la biomecánica y la fisiología...

Por conocimiento antiguo de los eslavos nos referimos a las tradiciones guerreras que han permanecido inalteradas. Un niño es un futuro guerrero, pero lo que lo hace un guerrero es que tendrá que proteger a su patria y a su familia. La patria es un territorio donde una familia reside. Es por ese motivo que existía la tradición de criar a un guerrero desde su infancia, lo cual era un proceso largo e interesante. Todo comenzaba con el juego, y había algunos puntos clave antes de los siete años de edad, a los 7, 14, 21 años, etc. Este conocimiento es una especie de "tecnología secreta" que no abordaré aquí...

cestrales. Algunos aspectos del combate ruso se usaron en la KGB, la policía, el Ministerio de Defensa, etc. Nuestros abuelos, que participaron en la Segunda Guerra Mundial, también poseían este conocimiento. En los albores del siglo XX, ya existían dos variantes de Sambo, la de Kharlampiev y la de Spiridonov. Hay información más avanzada y menos disponible sobre la temprana Rusia y sus tradiciones, los duques y escuadrones cosacos, los cuales han sido preservados en el folclore ruso. Nosotros trabajamos con esta información. Sin embargo, para activar este conocimiento, necesitábamos establecer un fundamento científico en su base. Esto resultó ser la parte más difícil del trabajo.

Incluimos en ello muchos temas, como química, física, historia, medicina y muchos otros en el Sistema. Los principales componentes fueron el biomecánico y la psicología, tanto tradicional como no tradicional.

### ¿También psicología?

Por psicología no tradicional nos referimos a la psicología cotidiana. Es lo que intuitivamente conocemos y usamos en nuestras vidas, pero no entendemos exactamente cómo funciona. Esto es lo que hicimos: desciframos estos mecanismos. Aquí, es muy importante dejar que tu actitud influya en tus acciones y observar las conexiones y los hilos de las tradiciones; ¿cómo era creada una tendencia y cómo funciona? Es un tipo de tecnología etnográfica. ¿Cómo aparecía un ritual y para qué era usado? Estas son preguntas atemporales, y hay respuestas a ellas, que nos dan una mejor comprensión sobre nosotros mismos.

El punto clave en el Sistema es la interrelación entre las personas y su relación con las situaciones vividas. "El mundo me trata como yo lo trato", para ser más exactos. "Si el mundo me acepta, yo lo acepto también", o "Acepto el mundo y el mundo me acepta". La interacción sutil es un criterio para las acciones. La interacción es un acto mutuo y la resolución de tareas mutuas.

La sabiduría popular pone muchos aspectos de la psicología y la filosofía en expresiones sabias, como, por

Muchas escuelas estudian una versión reducida de las artes marciales rusas, y sólo unos pocos instructores occidentales entran en contacto con las tradiciones marciales rusas. Los extranjeros que vienen a nuestros seminarios tienen la oportunidad de ver y participar en tales eventos. Hemos tenido estudiantes e instructores de Alemania, Italia, Francia, Gran Bretaña, Israel y Líbano. Conocer y usar los viejos rituales y tradiciones despierta la memoria genética en nuestros cuerpos. Éste es el Poder... y que es difícil de describir.

Al mismo tiempo, RMA Sibirskiy Viun es una de las primeras escuelas que apareció en los tiempos de la URSS en 1988. Se basaba en nuestras tradiciones an-

ejemplo: "Una cadena sólo es tan fuerte como su eslabón más débil".

**Queda claro que la sabiduría tradicional es básica...**

Basamos nuestra escuela en una tradición de hombres guerreros. Es una actitud espiritual, sentirte parte de la cultura a la que perteneces. Todavía hay conexión con las tradiciones rusas ancestrales, y aunque no es tan obvio como solía serlo, nos da poder y fortalece nuestro espíritu y nuestros cuerpos.

Fundamentamos nuestra práctica en modelos de interacción; siempre podemos ilustrar aspectos psicológicos en un nivel físico y viceversa. Mostramos y explicamos aspectos tales como:

- Cómo nuestro estado interno controla nuestras acciones físicas y podemos usar el poder o la fuerza del oponente contra sí mismo.

- Cómo entender el concepto de "vacío" (suavidad) y "densidad" (dureza).
- Distancia y tiempo.
- Cómo aparece el movimiento en nuestros cuerpos y cómo se crea una situación concreta.
- Cómo podemos controlar diferentes situaciones.

En general, obtener el control sobre el poder físico y la mente supone mucho trabajo. Es un gran tema, que es difícil de tratar aquí.

**Sibirskiy Viun valora a sus alumnos. Sus elecciones son muy respetadas...**

Éste es un principio de interacción entre la Escuela y sus estudiantes. Ya he hablado sobre el respeto por el individuo anteriormente. Es importante no romper psicológicamente a una persona que ha venido a entrenar con nosotros. No tratamos de imponer nuestros puntos de vista ni exigimos que sigan cualquier tesis de forma

tajante. Nuestra escuela siempre da una elección. El mundo es poliédrico, y nuestro desacuerdo o el no saber algo no significa que algo sea incorrecto o que no exista. Necesitamos recordar que cada piedra o árbol está destinado a tener su lugar, no importa si lo aceptamos o no. Diferentes personas tienen diferentes ideas del mundo, y tenemos que aceptar cualquier aspecto de eso. Por eso, siempre hay una opción, pero las elecciones que hacemos están determinadas por la presencia de nuestro poder interno. Es difícil, o incluso imposible, hacer una elección, si se carece de poder físico y espiritual. Nuestra escuela usa un principio de poder interno, que puede ser liberado teniendo entusiasmo por la vida.

Un estudiante o instructor de otra escuela no tendrá ninguna ventaja. El estudiante tendrá que pasar por todo el período de clases y hacer todos los exámenes. Nuestra escuela sólo acepta a dicho instructor una vez; no damos una segunda oportunidad. Sin embargo, eso

no significa que no reconozcamos a las otras escuelas. El significado de todas las certificaciones es hacer que nuestros instructores conozcan las características específicas de la escuela y tengan una comprensión verdadera de nuestros métodos de enseñanza, esto es, la biomecánica rusa del combate y una tradición cultural.

Todas las habilidades adquiridas en otras escuelas son valiosas. No nos importa si un estudiante o un instructor de nuestra escuela quiere asistir a seminarios de otras escuelas. Aunque es importante que el instructor del estudiante lo sepa. Estamos abiertos a la cooperación y la colaboración con cualquier escuela interesante, no sólo con las escuelas de artes marciales rusas.

**Sibirskiy Viun combina el estilo ruso primigenio, la seguridad personal y el entrenamiento táctico militar.**

Tenemos una amplia gama de programas para diferentes grupos de edad en diferentes temas. El programa principal está diseñado para ser realizado en 6 años.

El estilo ruso original es una combinación de los aspectos tradicionales del entrenamiento en tiempos de paz. Incluye diferentes juegos de competencia, competiciones, combates de puño y pared contra pared, peleas con palos y cuchillos.

Desde los tiempos antiguos, tales juegos eran una demostración natural de habilidades y pensamiento táctico que contribuyó a la experiencia pre-militar de los hombres, quienes aprendían cómo actuar en grupos, obedecer órdenes, mantener la línea y ser capaces de defenderse a sí mismos y a su gente. Para los adolescentes, era el momento de la iniciación para convertirse en guerreros (a los 14 años); aprendían la tradición, el combate, la lucha libre y el combate cuerpo a cuerpo de forma lúdica.

El programa incluye el trabajo con y sin armas de diferentes tipos y en diferentes distancias. Nosotros normalmente entrenamos con un cuchillo, una pistola, un palo y una cuerda. Entrenamos a menudo en espacios reducidos con ropa de calle y utilizamos cualquier objeto que tengamos a mano para la autodefensa. Entrenamos con múltiples atacantes y trabajamos en equipos.

El entrenamiento táctico militar es un programa específicamente diseñado para diferentes unidades (seguridad, policía, divisiones militares). Incluye entrenamiento táctico, entrenamiento con armas (una pistola, una ametralladora), disparos.

Les damos una idea sobre los tres aspectos del arte

**Basamos nuestra escuela en una tradición de hombres guerreros. Es una actitud espiritual...**



marcial ruso a todos los estudiantes, para que puedan comprender la complejidad de la misma. Sin embargo, todos los grupos entrenan de acuerdo a sus programas.

**RMA Sibirskiy Viun practica el enfoque individual, la capacitación profesional y la certificación de sus instructores.**

Todos los estudiantes, que comienzan su práctica en nuestra escuela, entrenan un año según el programa de seis años, cuando aprenden los conceptos básicos. Durante este año, llevamos a cabo diferentes seminarios sobre el combate mano a mano, la tradición marcial rusa y la psicología. Para el tercer año, nuestros estudiantes han terminado la capacitación básica, y comenzamos a realizar reuniones individuales y recomendaciones durante el decurso del entrenamiento o capacitación.

Algunos países tienen cursos adicionales para instructores, cuando tienen que completar la capacitación en un cierto período de tiempo. Los estudiantes hacen pruebas a finales de año y obtienen un cierto grado. Estos grados son los siguientes:

A2 - instructor asistente  
A - instructor, 4º grado  
B2 - instructor, 3º grado  
B - instructor, 2º grado  
C2 - instructor, 1º grado  
C: candidato master  
Maestro

El sistema ruso de certificación difiere de los europeos y americanos. Estos son los siguientes:

A2 - nivel básico  
A - nivel básico completo  
B2 - instructor asistente  
B - instructor, 2º grado  
C2 - instructor, 1º grado  
C: candidato principal  
Maestro

Los instructores rusos pueden comenzar a enseñar desde el grado B en adelante. Los grados iniciales son para los estudiantes. Los exámenes deben hacerse al menos cada tres años. Un instructor que no realiza su

prueba de grado no puede representar a la escuela y enseñar RMA Sibirskiy Viun. El director de la escuela puede solicitar una prueba antes de que el certificado haya expirado con al menos dos meses de preaviso.

Los representantes nacionales de la Escuela en los otros países pertenecen a una categoría especial.

- Como cabeza o responsable de la rama de RMA Sibirskiy Viun, después de una certificación, dicho instructor puede utilizar el método de enseñanza original de la Escuela en su país (ya sea oficialmente registrada o no registrada).
- Cada responsable de la rama recibirá un documento, un poder notarial, otorgado por uno o tres años. Cuando el documento haya expirado, tendrá que obtener uno nuevo. De lo contrario, el contrato será cancelado.
- Al obtener dicho documento, el responsable de la rama filial de la RMA Sibirskiy Viun se une a la organización principal, del Arte Marcial Ruso Sibirskiy Viun, como miembro, lo que le otorga cierta autoridad.

#### **Está todo muy acotado...**

La escuela siempre se ha enfocado en la formación de instructores profesionales con cursos obligatorios y pruebas que certifican el conocimiento. Nunca hemos confiado en las escuelas, donde no hay un entrenamiento preparatorio y una capacitación o examen. Tales instructores generalmente carecen de profesionalidad y no entienden la estructura del proceso de aprendizaje. Es por eso que nosotros no luchamos ni buscamos certificar a mucha gente, sino que buscamos mejorar la calidad de los instructores existentes. Se presta una gran atención a la personalidad del instructor. Esto es, probablemente, lo más importante de todo.

#### **¿Desea añadir algo más?**

Próximamente, los días 30 de junio y 1 de julio, realizaremos un seminario internacional en Francia, organizado por el representante Thomas Bertin, y para España esperamos verlos a todos en el primer seminario internacional que se realizará en la ciudad de Barcelona los días 7 y 8 de Julio de 2018.

#### **Muchas gracias por su tiempo.**

Gracias a vosotros.

## 1er SEMINARIO INTERNACIONAL DE ARTE MARCIAL RUSO

# SYSTEMA SV (SIBIRSKIY VIUN)

## EN ESPAÑA



**Fecha:** 7 y 8 de julio de 2018

**Horario:** De 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 18.00 hrs (sábado y domingo)

**Lugar:** Centro Deportivo Llars Mundet c/ d'Olympe de Gouges, s/n, 08035 Barcelona

**Precio:** 150 €

**Imparte:** Maestro Dmitriy Skogorev, Fundador y Presidente del Arte Marcial Ruso Systema Sibirskiy Viun

**Abierto a todo el público**

**INSCRIPCIÓN ABIERTA**

+ Información:

0034-666346957 / [systemaSVspain@gmail.com](mailto:systemaSVspain@gmail.com)

BIBLIOGRAFÍA

白鶴

Kungfu de la  
Grulla Blanca de

**YONG CHUN**

Técnicas, cultura e historia



**MARTIN WATTS**

永春白鶴拳

Kungfu de la grulla Blanca de  
**YongChun**

Martin Watts

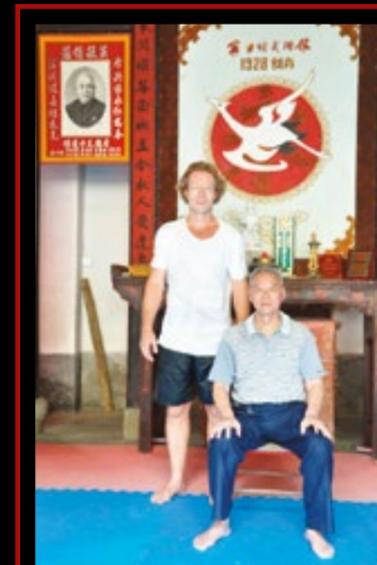
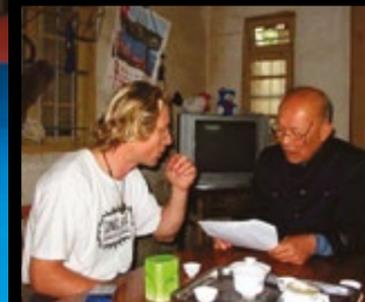
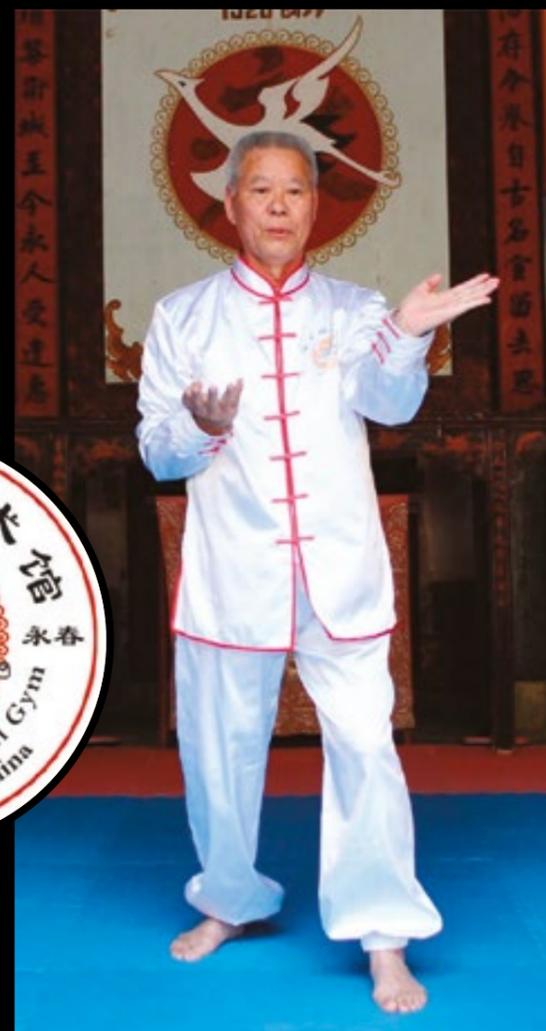
P.V.P. 22 euros  
Número de páginas: 166  
ISBN: 9788420306193



**E**l Kungfu de la Grulla Blanca fue ideado por Fang Qi Niang, que comenzó a enseñarlo en el siglo XVII en YongChun, Fujian, China. Sin apenas modificación, se practica desde entonces ampliamente en esa zona.

Martin Watts ofrece en este libro una panorámica del sistema de Kungfu de la Grulla Blanca detallando las prácticas, las teorías y los ejercicios del sistema incluyendo un minucioso estudio de "San Zhan" (el origen de Sanchin).

El autor estudia su influencia en otros estilos en el contexto de la geografía, la historia y la inercia demográfica trabajando con traducciones originales de escritos que no han sido publicados en occidente hasta ahora.



**M**artin Watts entrena en exclusiva Grulla Blanca de YongChun desde 1993, cuando visitó China por primera vez. En 2013, la Asociación de Boxeo de YongChun y la Sociedad de Estudio del Boxeo de la Grulla Blanca de YongChun le otorgaron el 7º Duan. Está considerado como uno de los más experimentados practicantes occidentales de Grulla Blanca de YongChun.

# Katas superiores

## De Ryu Ryuko a Mas Oyama...

Por Pedro Hidalgo Martí  
5º Dan Karate Kyokushin  
1º Dan Okinawa Kobudo  
1º Dan Taijitsu  
1º Dan Yoshin-ryu Jujutsu  
1º Dan Tanbojutsu

**Los katas constituyen un eje fundamental en las artes marciales, tradicionalmente constituían el principal medio de transmisión del conocimiento marcial...**



Shihan Pedro Hidalgo  
mostrando kata Seienchin

**M**uchos maestros han ido modificándolos a lo largo de los años, incorporando a éstos su propia experiencia y espíritu. Si nos centramos en el estudio de los katas de Karate inevitablemente hemos de fijar la atención en Okinawa. El arte practicado por los okinawenses estuvo altamente influenciado por los estilos practicados en China. Para los interesados en más información sobre el origen de los katas de Karate les recomendamos el artículo "Origen histórico de los katas de Karate I y II" publicados en los números 24 y 27 de EL BUDOKA 2.0 ([www.elbudoka.es](http://www.elbudoka.es)).

En este artículo nos centraremos en el estudio de los katas que el maestro **Kanryo Higaonna** aprendió con **Ryu Ryuko** en China, transmitió en Okinawa y han llegado hasta los estilos modernos de Karate. El maestro Higaonna (1853-1916 -Naha-) fue el pilar fundamental del Naha-te y predecesor del estilo Goju-ryu. Se inició en la práctica del kempo chino a los catorce años. En 1868, con dieciséis años de edad, y gracias a la intermediación de Udon Yoshimura (1830-1898), se embarcó rumbo al puerto de Fuzhou para estudiar artes marciales chinas. Allí fue presentado al maestro chino Ryu Ryuko, prestigioso experto en el estilo Grulla Blanca de Fujian, quien tras un preceptivo periodo de tiempo que dedicó a conocer al aspirante lo admitió como discípulo.

**Kanryo Higaonna** permaneció durante trece años bajo las enseñanzas del maestro **Ryu Ryuko**, viviendo en la casa del maestro y convirtiéndose durante este tiempo en su discípulo personal. Durante ese periodo de tiempo aprendió los katas **Sanchin, Saiha, Seinchin, Seipai, Suparinpei, Seisan, Shisochin, Sanseru** y **Kururunfa**.

Tras su regreso a Okinawa, el maestro visitó a Udon Yoshimura quien quedó altamente impresionado por los conocimientos adquiridos en China y le pidió que instruyera a su hijo **Chogi Yoshimura** (1866-1945) que se convirtió en discípulo y experto practicante en el estilo que posteriormente se conocería como **Naha-te**.

En 1902, su amigo el maestro **Ryuko Aragaki** (1875-1961) le presentó al que sería el principal heredero de



**"El arte practicado por los okinawenses estuvo altamente influenciado por los estilos practicados en China..."**



Shihan Pedro Hidalgo mostrando el Bunkai kata.  
Kata Tensho por Sempai David Belmonte.  
Kata Saipai a cargo de Shihan Pedro Hidalgo en Seimar Dojo.  
Kata Saipai a cargo de Shihan Germán Calado y Shihan Pedro Hidalgo.

su legado marcial, **Chojun Miyagi** (1888-1953). Miyagi se inició en el estudio del Karate a la edad de once años, cuando su madre lo llevó al dojo del maestro Ryuko Aragaki. Después de tres años de práctica bajo sus enseñanzas, demostró un espectacular progreso, siendo su propio maestro quién recomendó a Higaonna que admitiera al joven como discípulo.

Higaonna, tal como aprendió de Ryu Ryuko, era altamente exigente en sus entrenamientos. No permitía a sus discípulos iniciarse en la estudio de los katas hasta aproximadamente seis meses de práctica y aprendizaje de los movimientos básicos de los pies. Cuando el maestro consideraba que estaban preparados para avanzar a la siguiente fase podían estar tres o cuatro años practicando únicamente el kata Sanchin. Este kata era el vértice del estilo Naha-te.

Tras el fallecimiento del Kanryo Higaonna en 1916, Chojun Miyagi se convirtió en el heredero de su legado marcial. Se dedicó íntegramente al entrenamiento, endurecimiento de su cuerpo y estudio de los katas. Con especial énfasis, tal como hizo su maestro, al kata Sanchin. En 1926, junto a los maestros **Chomo Hanashiro**, **Choyu Motobu** y **Kenwa Mabuni**, fundó en Wakasacho el Club para la investigación del Karate con la misión de preservar, unificar y organizar el arte. Lamentablemente este club se disolvió en 1929.

En 1930, su alumno Jinan Shinzato (1897-1945) le sugirió ponerle un nombre al estilo. Tras estudiarlo, Chojun Miyagi decidió denominar su arte como **Goju-Ryu** (Duro – Blando) siguiendo los principios del



Maestro Jitsuei Yogi



Maestro Choyun Miyagi



Maestro Kanryo Higaonna



Maestros M. Oyama y G. Yamaguchi



Maestro So Nei Chu



Maestros Yamaguchi y Oyama.

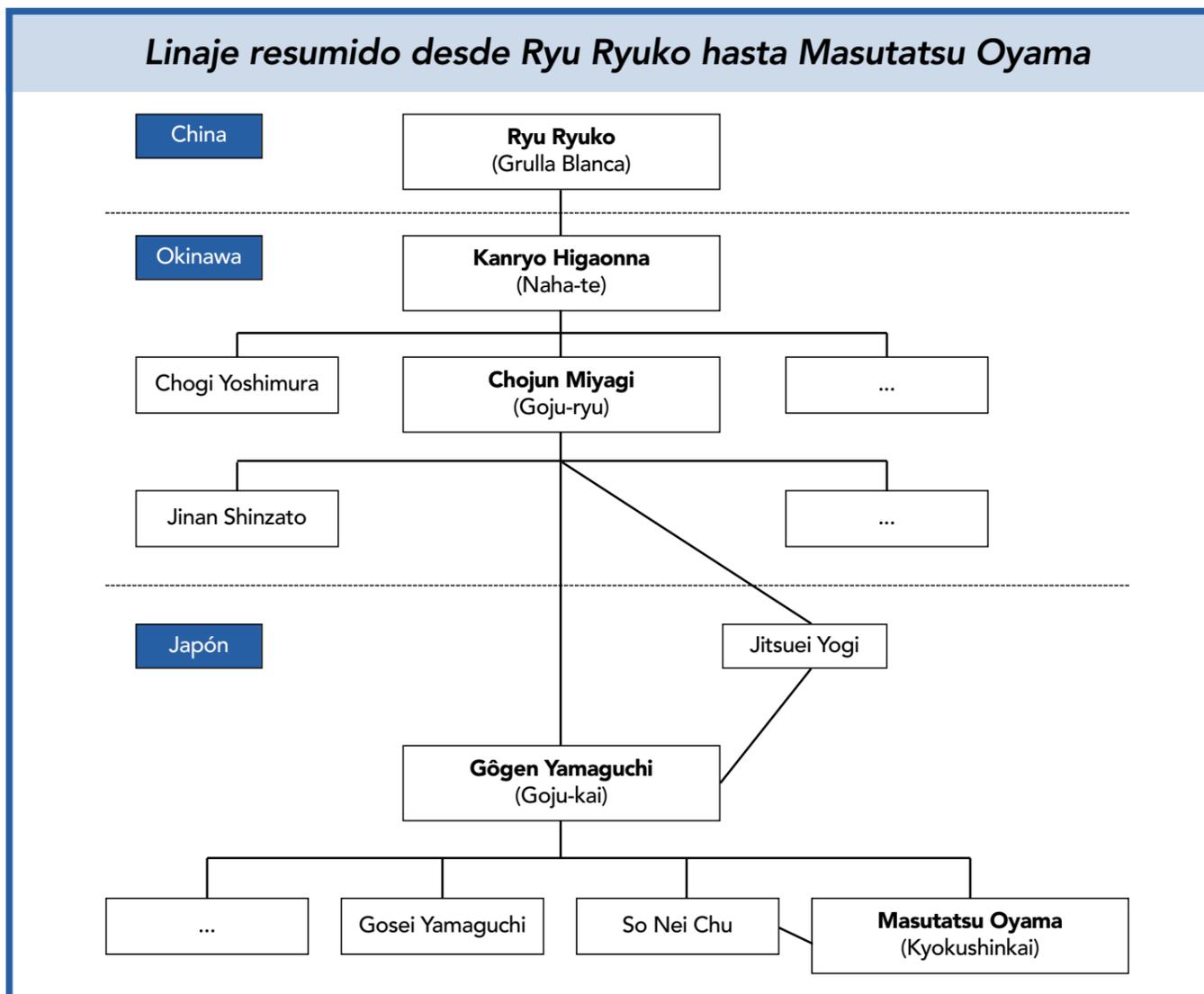


Maestro Ryu Ryuko



Maestro Jinan Shinzato

### Linaje resumido desde Ryu Ryuko hasta Masutatsu Oyama



kempo chino que aprendió de su maestro. En su afán de popularizar el estilo creó los katas Gekisai Dai Ichi y Gekisai Dai Ni. Además revisó y modificó los katas **Sanchin** y **Tensho**.

En su intención de expandir el Karate, su alumno Jitsuei Yogi estableció un dojo en la universidad de **Ritsu-**

**meikan** al que asistía periódicamente para revisar la evolución de sus alumnos. Entre los principales alumnos destacan **So Nei Chu** (1907-2001) y **Gogen Yamaguchi** (1909-1989), quienes pasada la Segunda Guerra Mundial constituirían la Goju-Kai. En su autobiografía, Gogen Yamaguchi destaca la belleza y dureza de los katas respiratorios practicados por Miyagi.

Entre los principales katas practicados en la **Goju Kai** destacaremos Gekisai I y II, Suparinpei, Kurununfa, Seisan, Sisochin, Sanseru, Tensho, Seinchin, Seipai, Saiha, Tensho y Sanchin.

El maestro **Masutatsu Oyama** (1923-1994), fundador del estilo Kyokushin, se incorporó al **Ritsumeikan** donde conoció y practicó bajo las enseñanzas del maestro So Nei Chu, quien más tarde lo presentó y recomendó al maestro Gogen Yamaguchi para que lo admitiera como alumno. Sin duda el Goju Kai tiene una importante influencia sobre el estilo creado por el Maestro Oyama, quien sintetizó su estilo a partir del Ju-jutsu, Shotokan, Goju, Judo y Taikiken.

Entre los principales katas superiores practicados en el estilo Kyokushin podemos enumerar Yantsu, Tsukino-kata, Kanku-Dai, Sushi-ho, Garyu. Y los derivados del estilo Goju: Gekisai Dai, Gekisai Sho, Tensho, Sanchin, Saiha, Seinchin y Seipai.

Es evidente la notable transformación que han sufrido éstos, incluso en algunos casos sus notables diferencias que pueden parecer katas diferentes, como el caso de Seipai. Pero indudablemente estos katas siguen conteniendo en su ADN fundamental la esencia importada por el maestro Kanryo Higaonna desde China.

Los katas transmitidos a Oyama influenciados directamente por las enseñanzas de Ryu Ryuko son:

– **Seipai** (十八) “dieciocho manos”. El número 18, compuesto por 6 x 3. El seis representa el color, la voz, el gusto, el olfato, el tacto y la justicia; el tres representa lo bueno, lo malo y la paz. Al hilo de esta interpretación

nos resulta interesante realizar un breve comentario sobre: Sanseru - representa el número 36, simbólicamente 6x6. El primer seis representa el ojo, la oreja, la nariz, la lengua, el cuerpo y el espíritu. El segundo seis representa el primer seis de Seipai (el color, la voz, el gusto, el olfato, el tacto y la justicia). Y Suparinpei (老百零八手) - 108 manos, resultado de 36 x 3. 36 tiene la misma interpretación que Sanseru y el 3 que son el pasado, el presente y el futuro. Todos ellos son números chinos que simbolizan algunos conceptos budistas.

- **Seinchin** (征遠鎮) "tempestad en la calma", indica la necesidad de superar la debilidad del espíritu y reprimir el deseo de darse por vencido. Dentro de este kata hay varias técnicas de proyección y derribo; así como técnicas de defensa en lucha cuerpo a cuerpo. En su afeción okinawense "seiyunchin" podría interpretarse como arrastrar.

- **Saiha** (転掌) "Golpear y destruir", también interpretado como "Gran ola" que tiene la capacidad de cambiar rápidamente su forma y su intensidad pasando de un comportamiento tranquilo y pacífico a una intensa

ferocidad. En su práctica pone especial énfasis en golpear de costado, técnicas de liberación y en el Sabaki (desplazamiento).

- **Sanchin** (三戦) "Tres conflictos", como hemos visto se trata sin duda del kata más importante de la escuela Goju-ryu. En Kyokushin se ejecuta de forma muy similar a la que aprendió Mas Oyama con Gogen Yamaguchi. Sanchin puede considerarse como un kata duro (GO), **Tensho** (転掌) "Manos envolventes" creado por el maestro Miyagi se podría considerar como un kata blando (JU). Recientemente pudimos asistir a un interesante entrenamiento con Sifu Martin Watts, maestro del estilo Grulla Blanca (White Crane), que nos permitió corroborar la relación entre los katas **San Zhan** con **Sanchin** y **Ba Fen Shou** (ocho manos) con **Tensho**. Ambos katas se engloban en un grupo denominado **Heishu**, que se traduce como cerrado, y se refiere a una permanente contracción muscular y a la respiración Ibuki.



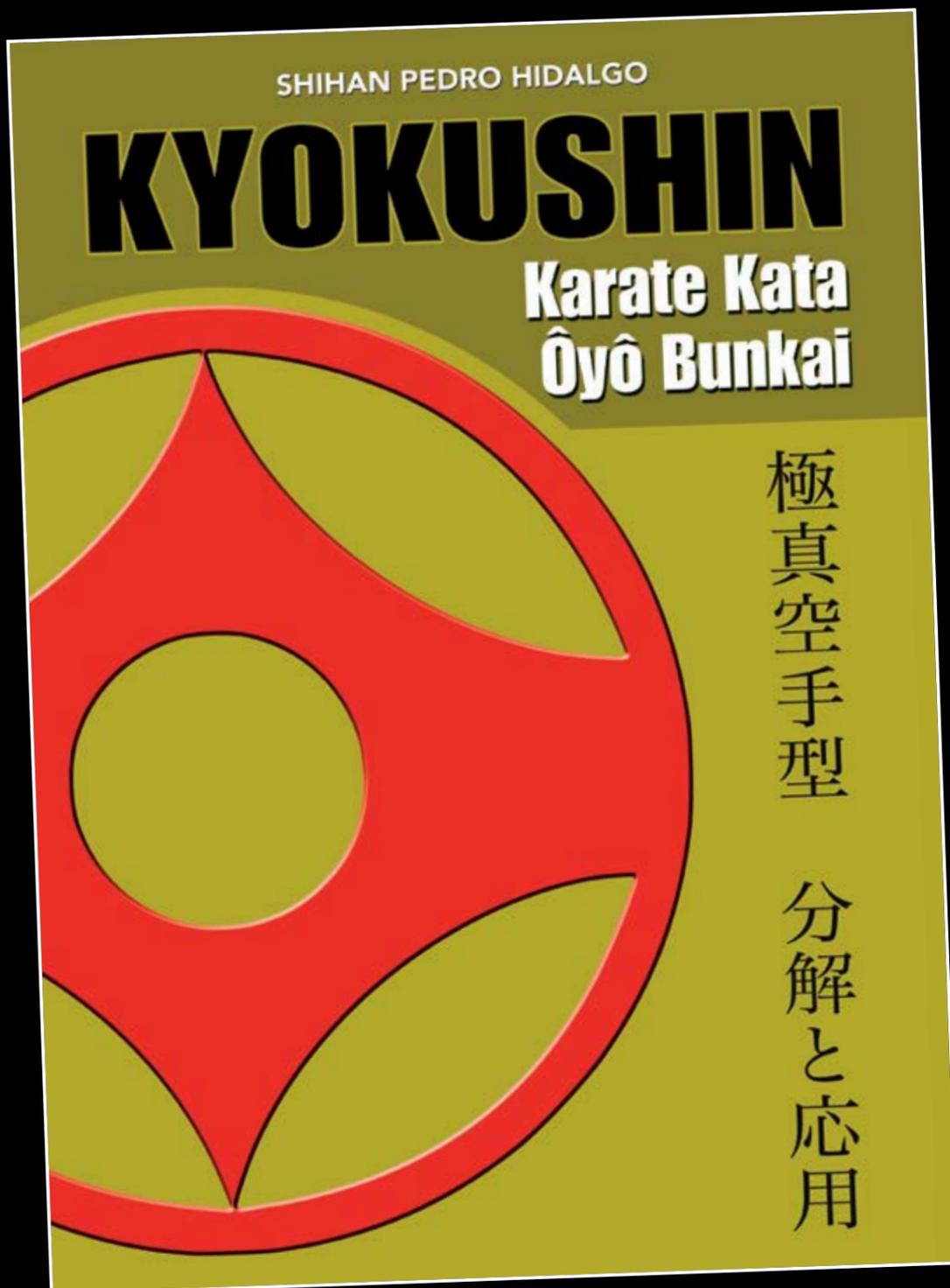
Kata Tensho a cargo de sempai Pere Planas.



Los maestros Sergio Hernández y Pedro Hidalgo.  
Sifu Martin Watts y Shihan Pedro Hidalgo.  
Kata Sanchin realizado por los maestros Sergio Hernández, Martin Watts, Rafael Pulgarín y Pedro Hidalgo.  
Kata Tensho, clase especial en el Seimar Dojo.



MÁS INFORMACIÓN:  
<http://www.seimardojo.com>  
<http://seimardojo.blogspot.com.es>



## KYOKUSHIN KARATE KATA ÔYÔ BUNKAI

Shihan Pedro Hidalgo

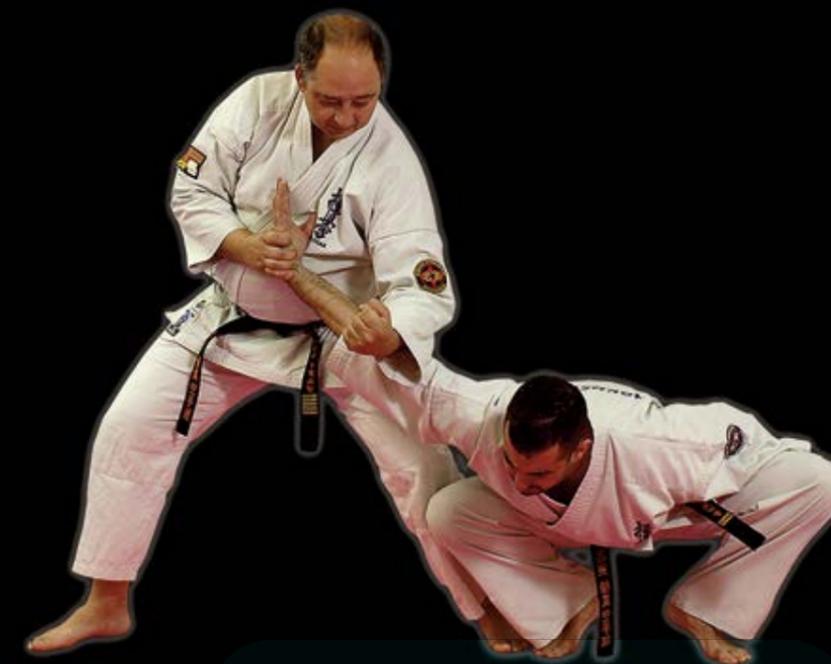
P.V.P. 20 euros  
Número de páginas: 162  
ISBN: 978-84-203-0598-1

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

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

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

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



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

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

# Muk Jan Jong

El Muk Jan Jong, traducido literalmente del cantonés como “poste del hombre de madera”, es una de las herramientas de trabajo dentro del **Ving Tsun Gungfu**

木  
人  
樁  
法

Como breve apunte histórico, cabe añadir que su origen parece ser que se remonta al monasterio budista Siu Lam (Shao Lin), donde se cree que había una cámara o sala con diferentes tipos de muñecos, de madera y de metal, para la práctica de los monjes. También se ha documentado que su existencia está estrechamente relacionada con el Huen Suen o Junco Rojo, embarcación usada por la compañía de ópera cantonesa para desplazarse por el Río de la Perla. En esta embarcación viajaban el monje Gee Shin y Leung Yee Tai, dos personajes importantes dentro de la “historia” del Ving Tsun Gungfu.

La influencia del templo Siu Lam del sur es más que evidente pues, de hecho, otros sistemas de Gungfu del sur también tienen muñecos de madera para su práctica, sistemas como Hung Ga, Choy Li Fat, Chow Ga, etc.

El Muk Jan Jong está compuesto por un tronco de madera, que representa el cuerpo humano; dos brazos superiores, que representan el brazo derecho y el brazo izquierdo; un brazo en la zona media, que puede ser un ataque bajo con el brazo o un rodillazo; y una pierna, que representaría una pierna adelantada, una patada o a veces un paso del oponente.

Por Juan Manuel Sanz  
Representante para España de PVT HK  
Director técnico de PVT/POR Almería

Para la práctica y entendimiento del Muk Jan Jong es importante tener en cuenta que los brazos superiores pueden intercambiar su rol: a veces el brazo izquierdo puede representar el brazo derecho y viceversa, y que la parte interior del brazo del muñeco de madera a veces es interior y a veces es la parte exterior, dependiendo de la sección que estemos trabajando.

## Tipos de Muk Jan Jong

Existen tres tipos de Muk Jan Jong:

El Muk Jan Jong “muerto”, que suele estar enterrado y apenas tiene movilidad, siendo el que se usó hasta la llegada del GM IP MAN a Hong Kong, a mediados del siglo pasado.

El Muk Jan Jong “vivo”, que suele estar instalado en la pared y suspendido de unos listones. Este tipo es el más utilizado y popular en toda la familia del Ving Tsun Gungfu y su creación es relativamente reciente, pues se empezó a usar cuando el GM IP MAN se trasladó a Hong





Jong "vivo" que se encuentra en el museo de IP man en el parque Zu Miso yi (Foshan).



Jong "muerto" original de Sifu Lun Kai (Foshan).

*"Usa el Muk Jan Jong cuando no tengas un compañero de práctica. Si lo tienes, deja el Muk Jan Jong para otro momento..."*

en PVT/WSL VT (Pure Ving Tsun / Wong Shun Leung Ving Tsun).

- 1.- Al Realizar el set es importante fijar la vista y la mirada en la cabeza del Muk Jan Jong.
- 2.- Intentar no retraer demasiado los brazos entre movimiento y movimiento.
- 3.- Usar una energía adecuada en los movimientos, es decir, no intentar romper el Muk Jan Jong, pues a fin de cuentas la madera es más fuerte que la piel, la carne y los huesos de los brazos.
- 4.- Ajustar los movimientos al Muk Jan Jong, es decir, ajustar el ángulo correcto al movimiento correspondiente.
- 5.- Cuando hagamos el set en el Muk Jan Jong, imaginar que es una persona o un ataque real, y cuando hagamos el set al aire (Hong Jong, o forma del Muk Jan Jong al aire) imaginar que es el muñeco.
- 6.- El más importante: usa el Muk Jan Jong cuando no tengas un compañero de práctica. Si lo tienes, deja el Muk Jan Jong para otro momento.

Kong y ante la imposibilidad de instalar el Muk Jan Jong enterrado, él y varios alumnos idearon este muñeco, que tiene mucha más movilidad que el Muk Jan Jong "muerto" y permite desarrollar la energía de tirón y de empuje.

El Muk Jan Jong anclado al suelo suele estar anclado por medio de contrapesos o ventosas. Este muñeco es de reciente creación y es un mix del Muk Jan Jong "muerto" y el Muk Jan Jong "vivo".

### Apuntes para la práctica del

### Muk Jan Jong

Sin pretender dar lecciones a nadie, pues cada familia de Ving Tsun tiene su interpretación y forma de realizar el set, apuntaré algunos detalles importantes dentro de la práctica del Muk Jan Jong tal y como lo hacemos



Reproducción a escala del Junco Rojo (museo de la Ópera Cantonesa) en la que se aprecia un Jong en la cubierta.



Jong "anclado" del museo de IP Man en Nanhai (Foshan).

### Forma o Set del Muk Jan Jong

Lo primero que tenemos que saber y entender es que la forma del Muk Jan Jong es, en sí misma, todo un Sistema de RECUPERACIÓN y que, al igual que las formas de mano vacía (Siu lim tau, Chaam kiu, Biu gi) NO TODOS LOS MOVIMIENTOS TIENEN UNA APLICACIÓN / INTERPRETACIÓN TAL CUAL SE HACE O SE VE EN LA FORMA. Este punto es crucial para obtener más beneficios de la forma del Muk Jan Jong, ya que como en TODO nuestro sistema, los CONCEPTOS son más importantes que las TÉCNICAS y el error más común suele ser intentar aplicar los movimientos tal y como se hacen en el set. Esto es igualmente aplicable a las formas de mano vacía.

### Secciones del Muk Jan Jong

Cada familia de Ving Tsun tiene un set algo diferente, esto podría ser malentendido, pero si conocemos la trayectoria del GM IP MAN en su formación en Hong Kong, es muy lógico, de hecho,

existen dos grabaciones en vídeo del propio GM IP MAN haciendo el set y las dos son diferentes. Se sabe que el GM IP MAN, dependiendo de la época, enseñó de manera diferente, de ahí la diferencia entre algunos alumnos y otros.

También suele ser frecuente el debate entre la forma de 108 movimientos o forma de 116 movimientos, personalmente nunca he estado muy interesado en contar movimientos o en la forma "original" que dicen seguir algunos, para mí lo importante es saber qué estamos haciendo en cada momento y su interpretación. Dicho todo esto, pasaré a enumerar las secciones tal y como las trabajamos en PVT / WSL VT.

- Sección 1 – Taan Da
- Sección 2 – Pak Sau
- Sección 3 – Dai bong, Man Sau, Gek
- Sección 4 – Po Pai
- Sección 5 – Gaan, Taan, Bong, Gek
- Sección 6 – So Tui
- Sección 7 – Kan Sau
- Sección 8 – Biu Sau, Bong, Lap / Sat Ken, Pak da
- Sección 9 – Man Sau / Gek.

### Interpretación/Aplicación

Como he explicado con anterioridad, mi intención no es dar lecciones a nadie ni afirmar que nuestra interpretación del Muk Jan Jong es la correcta o la única manera posible. Interpretaciones hay muchas y yo personalmente las respeto todas, aunque algunas las veo más reales/funcionales, pero eso es mi visión personal, nada más.

Lo primero que debemos entender es que la forma del Muk Jan Jong tal como se hace, es decir con todos los movimientos de forma correlativa, es solo en la forma, no siempre que hagamos un Taan Da hay que hacer seguidamente un Kan Sau, dicho de otro modo, la forma está muerta, nosotros no. Como suele decirse, el muñeco no es para "muñecos".

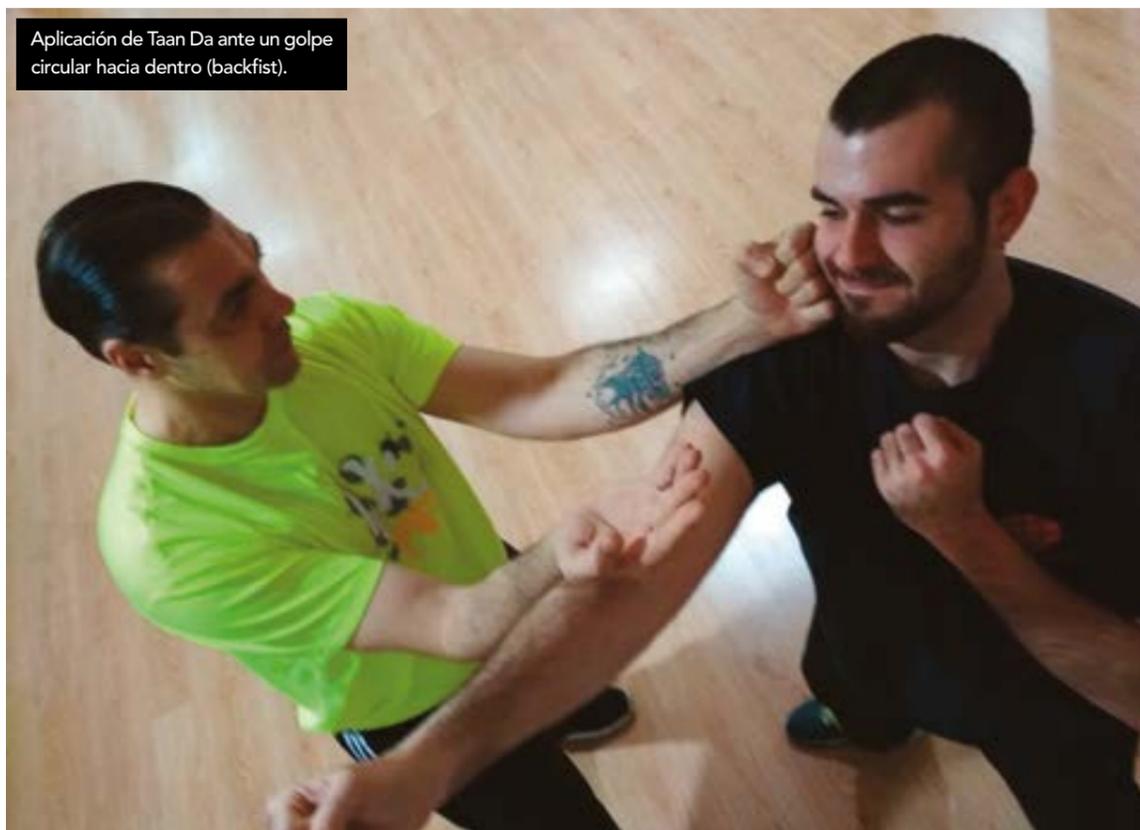
Por poner un ejemplo, el movimiento Taan Da se puede aplicar ante un gancho/hook o un gancho/golpe de revés, la estructura del movimiento es la misma en ambos casos.

*“en todo nuestro sistema la máxima es “Simple, Directo y Eficaz”, esto también se aplica al Muk Jan Jong”*

Si en todo nuestro sistema la máxima es “Simple, Directo y Eficaz”, esto también se aplica al Muk Jan Jong, no tiene sentido intentar hacer aplicaciones demasiado enrevesadas o complicadas, la SIMPLICIDAD debería ser el objetivo.

El Muk Jan Jong en sí nos ofrece muchas posibilidades, ideas y conceptos para aplicar, pero siempre en un contexto o situación. Si no entendemos esto e intentamos hacer otro trabajo, perderemos su utilidad y, lo que es más importante, nos alejaremos de la ESENCIA del Ving Tsun: acabar con un problema en el menor tiempo posible, con el movimiento más corto posible y en la distancia más corta posible.

Aplicación de Taan Da ante un golpe circular hacia dentro (backfist).



Vista desde atrás del movimiento Kaan Sau.



# KACEM ZOUGHARI

14\*, 15 i 16 DE SETEMBRE 2018

Sôjutsu

Tôjutsu

Taijutsu

## KACEM ZOUGHARI

CATALUNYA, 14\*, 15 i 16 DE SETEMBRE 2018

Sôjutsu - Tôjutsu - Taijutsu

### Horaris

Divendres de 20h-22h

Dissabte de 10h-13h / 15h-17h

Diumenge de 10h-13h

### Lloc

COSTA BRAVA COMPLEX

C/ C-25 km 242,6 - 17459

Campllong (Girona)

Inscripcions: 607 473 607 • info@bujinkangironadojo.com  
872 987 355 • info@costabravacomplex.com

El preu del seminari és de 120€ pagant abans del 31 d'Agost. A partir d'aquesta data el preu és de 150€.

\*El divendres 14 la classe és extra (gratuïta pels assistents al curs complet) i tindrà lloc a Girona, al C/Andreu Tuyet i Santamaria, 31, 17003

\*\*No està permès filmar ni fer fotos durant el seminari.



# WAMAI

## UNIVERSIDAD ONLINE

Cursos Wamai de artes marciales y fitness

**CONSULTA PRECIO**



Personal Trainer de Artes Marciales y Fitness

**CONSULTA PRECIO**



Primeros auxilios en Artes Marciales y Fitness

**CONSULTA PRECIO**



Nutrición deportiva en Artes Marciales y fitness

**CONSULTA PRECIO**



Árbitro Nacional de Campeonatos OPEN

**CONSULTA PRECIO**



Árbitro Cronometrador de Campeonatos OPEN

**CONSULTA PRECIO**



Suplementación Deportiva en Artes Marciales y Fitness

<http://campus.wamai.net>

La universidad de formación online especializada en artes marciales

**EDUCACIÓN**  
CURSOS COACH  
CURSO COMERCIAL CENTROS DEPORTIVOS

**PROGRAMAS TÉCNICOS**  
CURSOS DE ARBITRAJE  
CURSOS PRIMEROS AUXILIOS  
EXÁMENES DANES

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

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

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

## INTERNATIONAL SPANISH OPEN

### Campeonato Internacional de Artes Marciales Mixtas

Los Campeonatos OPEN de WAMAI, como el presente INTERNATIONAL SPANISH OPEN, son campeonatos totalmente abiertos a todos los clubes, escuelas, Dojos y artistas marciales individuales que deseen experimentar y probar el espíritu de las mejores competiciones de artes marciales de nuestro país desde el año 1985.

Además WAMAI está abierta y ofrece toda su colaboración y a la posibilidad de afiliarse, a todas las escuelas de artes marciales, a todos los estilos y a todos los cinturones de cualquier edad, sin ninguna discriminación por motivos de sexo, raza, religión o afiliación política.

Más información: <https://wamai.net/spanish-open/>



兵法

**Heihô**



## **La instrucción militar del Japón feudal**

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



**M**e gustaría comenzar en esta ocasión a introducir la temática que nos ocupa con una sencilla reflexión por parte del lector. Pensemos en una imagen que por sí misma represente todo y cada uno de los elementos que debieran tener las artes marciales, no importa el origen o tipo. Seguramente que la visión de cada uno es diferente, pero al mismo tiempo, encontraremos algunos elementos comunes.

La característica común que me gustaría destacar es la de individualidad. Mayormente encontraremos en esa imagen a un único artista/luchador combatiendo y/o defendiéndose, con armas o desarmado, contra uno o varios atacantes.

De la misma forma, si tratásemos ahora de dar una definición de las artes marciales, ésta estará muy vinculada a la misma idea de la defensa de un individuo frente a la agresión externa.

El motivo detrás de esta breve reflexión se fundamenta en que, si nos centramos en Japón, esta idea de defensa individual, sin ser incierta, es relativamente moderna. El foco original de las artes marciales antiguas no estaba puesto en la defensa personal, sino en la victoria en el campo de batalla, y por tanto, centrado en el grupo, en la tropa.

La transición entre una y otra se produjo paulatinamente, a partir de que el país fue pacificado a principios del siglo XVII con el ascenso del shogunato Tokugawa.



Durante el citado siglo los veteranos de aquellas guerras sirvieron como baluarte de las artes militares y transmitieron a sus hijos y nietos sus conocimientos y experiencia en los campos de batalla. Sin embargo, estos últimos comenzaron a aceptar el nuevo orden establecido y se vieron en la necesidad de adaptar sus métodos a las incipientes nuevas necesidades de supervivencia en entornos de paz.

Aunque esta diferenciación ya se trató en el artículo publicado en el nº 42 de **El Budoka 2.0**<sup>1</sup>, se hace necesario remarcar de nuevo esta diferencia dado que el *heihô* 兵法 no puede, ni pretende, responder a planteamientos realizados desde una perspectiva de autodefensa.

A pesar de que el principal objeto de su práctica sea la conservación de un patrimonio inmaterial de estas artes centenarias, sin embargo, también contiene la esencia de las artes de guerra japonesas. Con esto nos referimos al espíritu del combate, de la lucha a muerte. Y nos es que las artes posteriores perdieran ese fondo, pero sí que modificaron los métodos de aprendizaje y preparación para adaptarse a las necesidades de cada época.

Entrando en materia, tanto *heihô* 兵法, como *gungaku* 軍学 y *bugei* 武芸, suelen emplearse como sinónimos, pero para nuestra tradición tiene una diferencia sensible:

- *Heihô* se refiere tanto a la instrucción militar del soldado, así como también las tácticas de combate.
- *Gungaku* se trata de la formación del oficial militar y las estrategias de guerra.
- *Bugei* como el compendio de todas las artes del *samurai*, entre las que se encuentran las dos anteriores.

Con esto, también entenderemos que la práctica del *Heihô* no puede ser realizada en interiores, como un *dôjô* 道場, donde se enmarcan la mayor parte de prácticas de carácter marcial, sino que requiere del exterior para poder desarrollar toda su capacidad y funcionalidad.

Otra confusión habitual que debemos reseñar tiene relación con la composición de los ejércitos feudales. Es habitual pensar que los ejércitos estaban compuestos

1. [http://www.elbudoka.es/?blocks\\_cat=no-42-nov-dic-17](http://www.elbudoka.es/?blocks_cat=no-42-nov-dic-17)

**Tanto heihô 兵法, como gungaku 軍学 y bugei 武芸, suelen emplearse como sinónimos...**

exclusivamente por *samurai*. Y no es cierto. Primeramente se realizaba una importante distinción entre *samurai* y soldados, normalmente conocidos como *ashigaru* 足輕 (pies ligeros). Sin embargo tampoco era tan sencillo. Entre otras razones porque los *ashigaru* comenzaron siendo originalmente campesinos reclutados, que posteriormente, y en dependencia del feudo de servicio, adquirirían estatus de *samurai* de baja clase.

Realizamos a continuación un listado sin pretender ser exhaustivos en el asunto:

- *Taishô* 大將: General.
- *Bugyô* 奉行: Comandantes. No confundir con los magistrados del periodo Edo.
- *Kashira* 頭: Capitanes.
- *Samurai* 侍: Militares, principalmente caballería.
- *Kachi* 徒: Militares, infantería. Dentro de las dos últimas categorías, podían distinguirse los *Ippei* 一兵, refiriéndose a *samurai* independientes que podían constituir su propias tropas o unirse a las de su señor, conocidos como *ikki* 一騎 si eran caballeros e *ippo* 一歩 si eran infantes.
- *Jizamurai* 地侍 o *Kokujin* 国人: Señores y *samurai* rurales. Normalmente alejados de las intrigas y batallas se empleaban en labores de explotación agrícola.
- *Chûgen* 中間: *Samurai* asistentes.
- *Ashigaru* 足輕: Infantería ligera. Soldados milicianos, normalmente provenientes de la clase de los agricultores.
- *Zôhyô* 雑兵: Mercenarios. Soldados contratados para una batalla expresa.

Por otro lado, los ejércitos estaban divididos en:

- *Kumi* 組: lit. grupo. Se refiere a las unidades divididas según el tipo de armamento. Entre ellas:
  - *Nagae-gumi* 長柄組 o *Yari-gumi* 槍組: Lanceros o unidades de armas de asta, formados en *sô-jutsu* 槍術.
  - *Yumi-gumi* 弓組: Arqueros que empleaban el arte del *kyûjutsu* 弓術, basado en el empleo del arco en movimiento de tropas y no como una práctica de vía trascendente a través del disparo.
  - *Teppô-gumi* 鉄砲組: Arcabuceros. Que fueron sustituyendo durante el avance del siglo XVI a las unidades de arqueros sin sustituirlas totalmente. Empleaban el arte del *hôjutsu* 砲術.
  - *Hata-gumi* 旗組: Portaestandartes o unidades de comunicación.
  - *Kiba-gumi* 騎馬組 o *Kibatai* 騎馬隊: Unidad de caballería. Que a pesar de su nombre contaba con numerosos infantes sirvientes.
  - *Konida* 小荷駄: Unidades de sirvientes que daban apoyo logístico, incluyendo monjes, sacerdotes, etc.

Estas unidades normalmente contaban con al menos un *Kashira* llamado de *Kumigashira* 組頭. En ocasiones, estas unidades estaban divididas en grupos más pequeños como pelotones y comandados por pequeños capitanes, llamados de *kogashira* 小頭. Por ejemplo, era habitual dividir estas unidades entre los *ashigaru* y *zôhyô* por un lado y los *kachi* y *samurai* por otro, con sus respectivos capitanes. Por encima de ellos se encontraba el *Bugyô*, que coordinaba el comando de estos.

**La formación militar estaba especialmente dirigida a los soldados que engrosaban las filas de los ejércitos de cada señor feudal...**

La unidad mínima era de cinco soldados y es llamada de *go* 伍. Y de ahí se pasaba a 10, 15, 25, 100, etc.

- *Sonae* 備: lit. equipo. Se basaba en un conjunto de grupos, formando un equipo independiente, de alrededor de entre 300 a 800 soldados. Este equipo representaba un ejército en sí mismo. Estaba dirigido por el *taishô*. Era habitual estructurar estos equipos en formaciones para entrar en batalla, conocidas como *jinkei* 陣形, basadas en las "8 formaciones clásicas chinas", *hachijinkei* 八陣形, aunque su desarrollo sobrepasa el alcance del presente artículo y es estudiado dentro de los estudios de *gungaku* de nuestra tradición.
- *Te* 手: lit. mano, refiriéndose al total del ejército y compuesto por el conjunto de *sonae*. Algo habitual dentro del periodo *Sengoku* (la era del país en guerra, principalmente durante el s. XVI). Otra forma de ser llamado es de *ichigun* 一軍, aunque este término hace especial alusión a un ejército de 12.500 soldados. Su comandante supremo es conocido como *Sôtaishô* 総大将 y se encontraba dentro de una unidad conocida como *honjin* 本陣 que literalmente significa fortaleza. Normalmente se desplegaba una infraestructura consistente en recinto, limitado perimetralmente a base de cortinas, conocidas como *jinmaku* 陣幕 o *manmaku* 幔幕 con orificios para poder seguir los avances en la batalla, así como un conjunto de pabellones conocidos como *akunoya* 幄の家 o *akusha* 幄舎. Los comandantes contaban con *metsuke* 目付, inspectores que lo informaban directamente de cada una de las acciones de las *sonae* en las que estaban asignados (no confundir tampoco con los espías que se empleaban en el periodo Edo).



Una vez aclarada la estructura militar feudal japonesa, entenderemos mejor que la formación militar estaba especialmente dirigida a los soldados que engrosaban las filas de los ejércitos de cada señor feudal. Esta instrucción consistía en la adquisición de una pericia básica en el uso de las armas de la unidad a la que estaba asignado, su empleo dentro de la unidad, así como en el uso de ésta en las situaciones habituales de avance, retroceso, cargar, aguantar cargas, dar soporte a otras unidades, perseguir unidades enemigas en huida, cubrir retiradas, etc.

Aunque todas las unidades forman parte de la instrucción militar, quizá una de las unidades más simbólicas del periodo *Sengoku*, era la unidad de lanceros y en la que nos centraremos más adelante. Estas representaban la parte más importante del combate a melee de

las batallas del Japón feudal. La lanza, en sus muchas variantes, se convirtió en la moda del momento. Sus pros son evidentes:

- **Economía en su fabricación:** Apenas requiere de un asta de madera o bambú y una lámina punzante.
- **Sencillez de manejo:** Simple instrucción, así como garantía de una distancia larga que protege contra armas más cortas.

En este último sentido se centró gran parte de la evolución tecnológica armamentística de la época, para conseguir longitudes cada vez mayores, que permitían así a enemigos con lanzas más cortas ser incapaces de penetrar en las líneas enemigas.



**El shôgi 将棋, que es el ajedrez japonés y que data precisamente del siglo XVI, tiene curiosas similitudes con el desarrollo de las batallas...**

yûKan Bugei Dôjô, organizamos actividades formativas y participamos como colaboradores de eventos de carácter internacional al respecto de la instrucción militar clásica.

Como curiosidad final, basta observar como el shôgi 将棋 (lit. ajedrez de los generales) que es el ajedrez japonés y que data precisamente del siglo XVI, tiene curiosas similitudes con el desarrollo de las batallas según las estamos tratando en este artículo. Jugando a sus múltiples versiones, y no es casualidad, descubriremos enormes parecidos que nos permiten comprender mejor el lenguaje de la guerra desde una perspectiva japonesa.

Los problemas radicaban en las siguientes cuestiones:

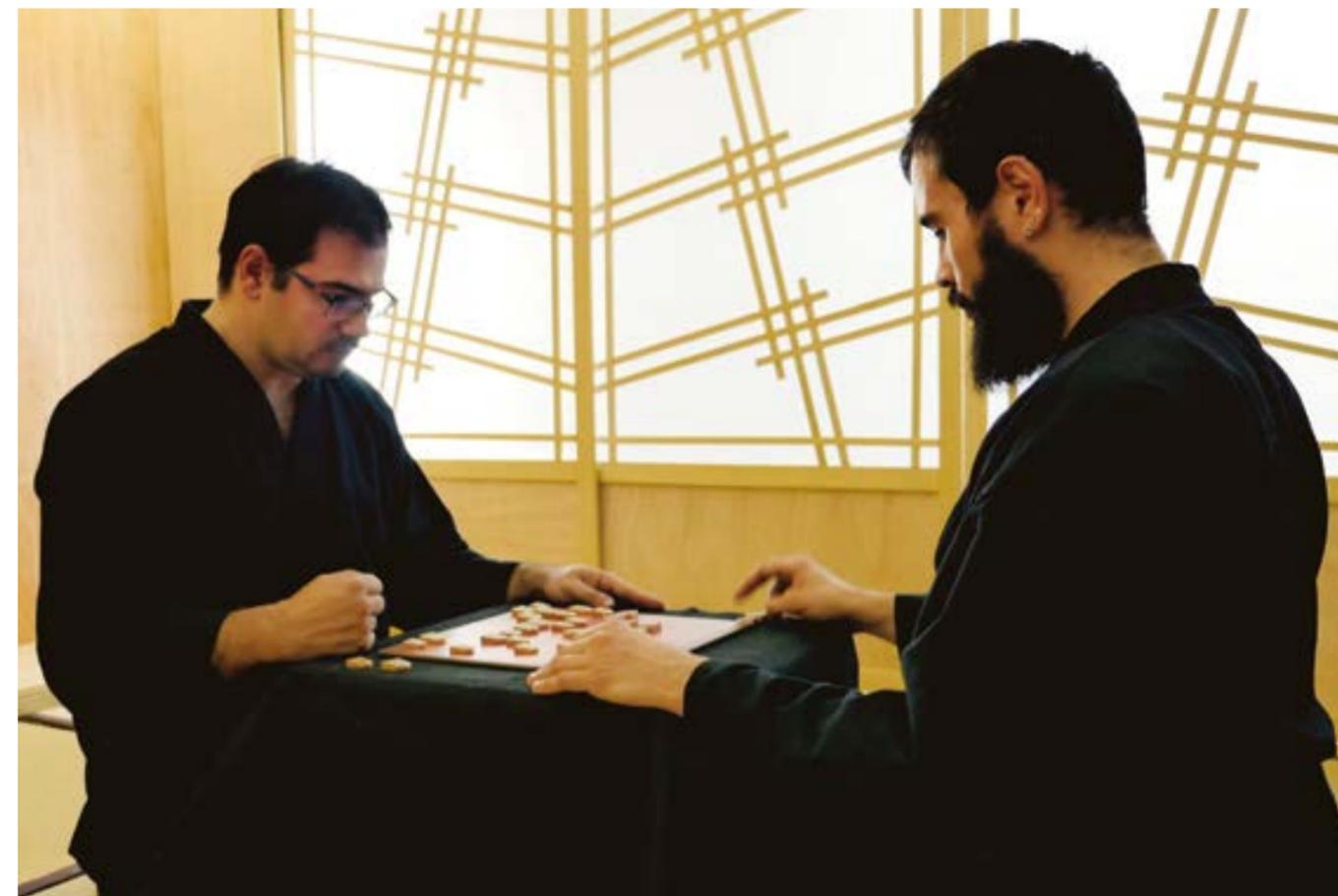
- Mayor longitud requiere de mayor sección de asta, o arriesgarse a que el arma sea más quebradiza.
- Aumentar la sección hace el arma más pesada y por tanto requiere de un agarre más medial, por lo que se pierde el efecto distancia.
- Una de las opciones habituales fue el empleo del bambú como empuñadura, lo que por un lado aligeraba el total, así como permitía que el arma fuera mucho más flexible evitando el problema de fragilidad antes citado. Sin embargo, esto implicaba que fuera mucho más imprecisa, por lo que cambió el modo de uso, penetrante a contundente.
- Con el aumento de la longitud el arma se hacía más aparatosa, siendo enormemente vulnerable cuando el oponente superaba el campo de acción de la punta. Sin embargo, esto era subsanado por el trabajo en conjunto de las diferentes filas de la unidad.

De esta forma se aumentó su tamaño desde los habituales 6 *shaku* (1,8m) más la punta, a astas de dos *tatami*, es decir, aproximadamente 3,6m, incluso mucho más.

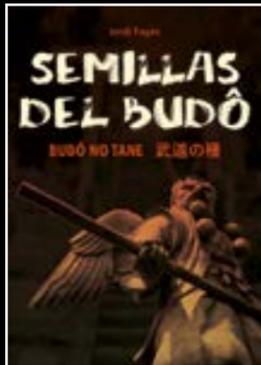
Además de lo comentado, muchas podían ser las razones por las que el soldado requiriera entrar en combate cuerpo a cuerpo, conocido como *Kumiuchi* 組討, literalmente juntar golpeando, o también *Yoroi Kumiuchi* 鎧組討, en clara referencia al empleo de la armadura. Éste sea quizá uno de los aspectos más interesantes del estudio de Heihô.

Sus técnicas consisten en vencer al oponente en lucha armada, tratando de conseguir ventaja a base de derribar al adversario para facilitar un acuchillamiento con el *yoroi doshi* 鎧通し, perforador de armaduras o cualquier otra arma cortante o punzante. Observando sus técnicas consistentes en derribos, golpes con elementos poco habituales como hombro, cadera, cabeza, pisotones, etc., así como luxaciones (el único lugar de la armadura que faculta su ataque), no podemos dejar de ver similitudes, aunque someras, con el propio *sumô*, la milenaria lucha japonesa.

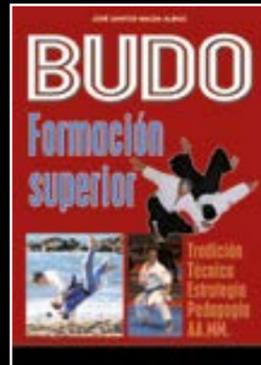
En nuestra tradición, y desde nuestro centro, el FûR-



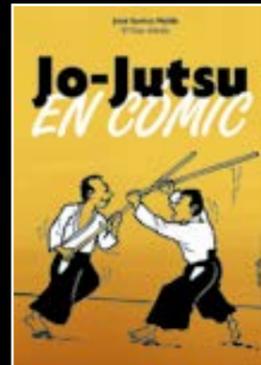
## Bibliografía



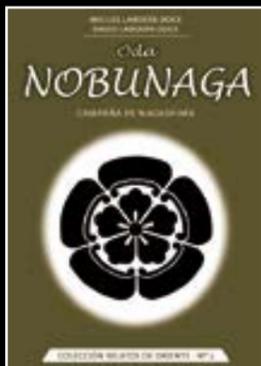
**SEMILLAS DEL BUDŌ**  
Budō no tane  
292 páginas | pvp 22€



**BUDO**  
Formación superior  
178 páginas | pvp 15€



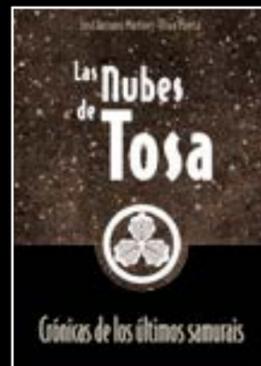
**JO-JUTSU EN CÓMIC**  
148 páginas | pvp 15€



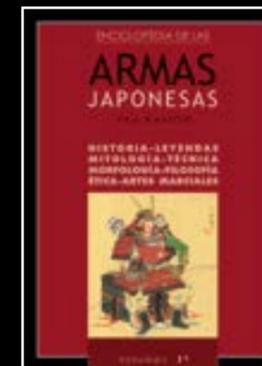
**ODA NOBUNAGA**  
Campaña de Nagashima  
86 páginas | pvp 10€



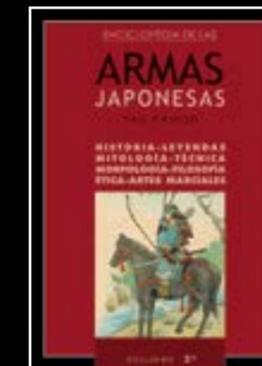
**EL VIENTO DIVINO**  
Crónicas de los últimos Samurais  
152 páginas | pvp 14€



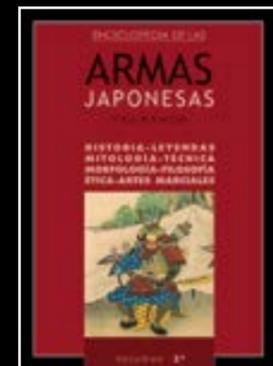
**LAS NUBES DE TOSA**  
Crónicas de los últimos Samurais  
140 páginas | pvp 18,50€



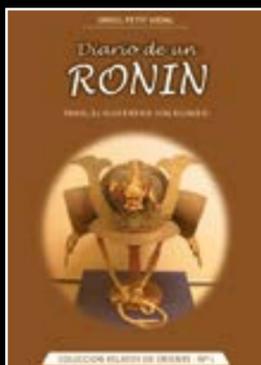
**VOLUMEN 1º**  
200 páginas | pvp 22€



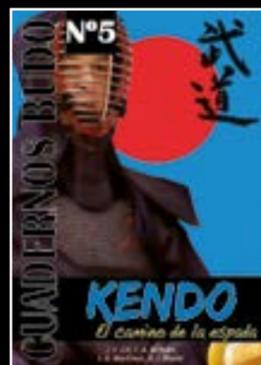
**VOLUMEN 2º**  
256 páginas | pvp 25€



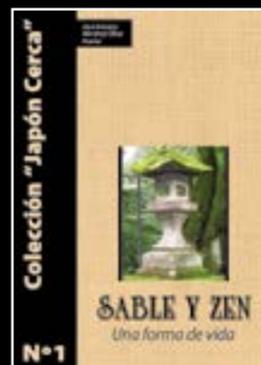
**VOLUMEN 3º**  
256 páginas | pvp 25€



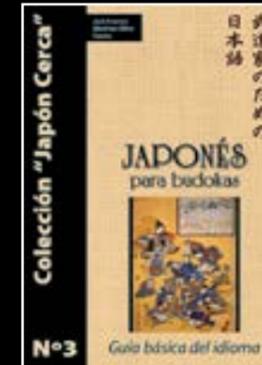
**DIARIO DE UN RONIN**  
Taro, el guerrero sin rumbo  
84 páginas | pvp 10€



**KENDO**  
El camino de la espada  
52 páginas | pvp 9,50€



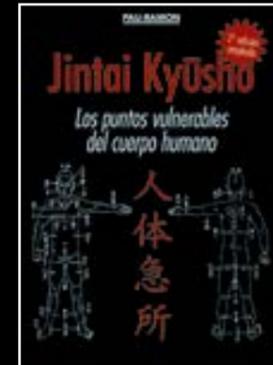
**SABLE Y ZEN**  
Una forma de vida  
124 páginas | pvp 12,50€



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



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



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

### 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.



El maestro Serrato en el palacio de Zixiao entrenando el Wudang Quan.

# 武当玄真拳

## Wudang Xuan Zhen Quan

*El Boxeo del Guerrero Perfecto de Wudang*

Por Cesar Sánchez Hita

Delegado en Guadalajara, de Wushu de Wudang de la Escuela Superior Wudao  
Adaptación de **Juan C. Serrato**

ESCUELA LI JING ([www.elijing.com](http://www.elijing.com))  
Delegación de E. S. WUDAO  
[www.wudao.es](http://www.wudao.es) / [www.wushuserrato.com](http://www.wushuserrato.com)



Estatua de bronce del dios Xuanwu, sentado en el trono con aspecto meditativo y mano derecha realizando un mudra, dinastía Qing de la montaña de Wudang.

**E**l Boxeo del perfecto Guerrero (Xuanzhen Quan 玄真拳) es una rutina o forma específica del estilo de Wudang Quan de la escuela de San feng pai 三丰派, que consta de un total de 42 movimientos. Estos movimientos simbolizan los 42 años que pasó el dios Zhen Wu cultivando el Taoísmo y las artes marciales en las montañas de Wudang. En ellos están incluidas todas las acciones características del Wudang Quan (武当拳 Boxeo del Monte Wudang).

**P**ara entender la importancia de la marcialidad inherente a este ejercicio, debemos comprender un poco el verdadero significado que el dios ZhenWu (o XuanWu como también se le conoce en los ambientes de la montaña) y que tiene para los Taoístas, por lo que me parece oportuno escribir un poco sobre este personaje:

### Zhen Wu 真武 El guerrero perfecto

En la China de la alta antigüedad, los astrólogos dividieron las 28 constelaciones celestes en 4 mansiones principales:

Al Sur, el Pájaro Rojo,  
Al Este, el Dragón Verdiazul,  
Al Oeste el Tigre Blanco,  
y al Norte, el Guerrero Oscuro (**Xuan Wu**) 玄武

Esta mansión del Norte estaba configurada bajo la forma de una tortuga y una serpiente. "Está en el Norte, y su color es negro, de ahí el nombre de Oscuro (Xuan); la tortuga tiene un caparazón, de ahí el nombre de "Guerrero" (Wu)", dice un antiguo texto.

De acuerdo a la leyenda, Xuan Wu (El Guerrero Oscuro) era la 82ª encarnación de Taishang Laojun, y su nacimiento (situado durante el reinado del mítico Emperador Amarillo) estuvo salpicado de acontecimientos sobrenaturales. Sus padres, de sangre real, le criaron como a un ser excepcional, otorgándole gran amor y consideración. A los quince años, Xuan Wu decidió estudiar el Taoísmo, y abandonó su casa.

Xuan Wu marchó hacia el sur y se estableció en las montañas Taihe, en la actual provincia de Hubei. Allí cultivó las técnicas mágicas del Taoísmo y estudió las artes marciales. Durante su estancia, se cambió el nombre de las montañas Taihe (Armonía Suprema) a Wudang (Ascensión del Guerrero). Aquí se cultivó durante 42 años, recibiendo la instrucción de la Princesa Original del Vacío Púrpura, sobrenombre de la inmortal Wei Huacun. Un día, en un acto de fe y valentía, saltó desde el pico Fei Sheng y ascendió directamente al Cielo. Allí,

**Las representaciones de Zhen Wu suelen mostrarlo sentado, como corresponde a su rango, con el pelo suelto en vez de recogido en un moño... Siempre tiene cerca una tortuga a la que rodea una serpiente de cuello estirado, símbolo de su poder y de la constelación del Norte...**

el Soberano de Jade le otorgó el título de deidad de la Constelación del Norte.

Más adelante, el nombre de Xuan Wu fue cambiado a Zhen Wu (Guerrero Verdadero/perfecto) debido a un tabú relacionado con el nombre del emperador Zhao Xuanlang, puesto que cuando un emperador moría, los ideogramas de su nombre no podían ser utilizados, y se convertían en tabúes.

Las representaciones de Zhen Wu suelen mostrarlo sentado, como corresponde a su rango, con el pelo suelto en vez de recogido en un moño, recuerdo de los días chamánicos y símbolo de su práctica de cultivo interior, y blande una espada que lo convierte en uno de los dioses marciales del Taoísmo. A veces, en su aspecto terrorífico, se le representa con un tercer ojo en la frente, que juzga a los mortales sin piedad.

Siempre tiene cerca una tortuga a la que rodea una serpiente de cuello estirado, símbolo de su poder y de la constelación del Norte, y a veces le acompañan sus asistentes, el "muchacho de Oro" y la "muchacha de Jade".

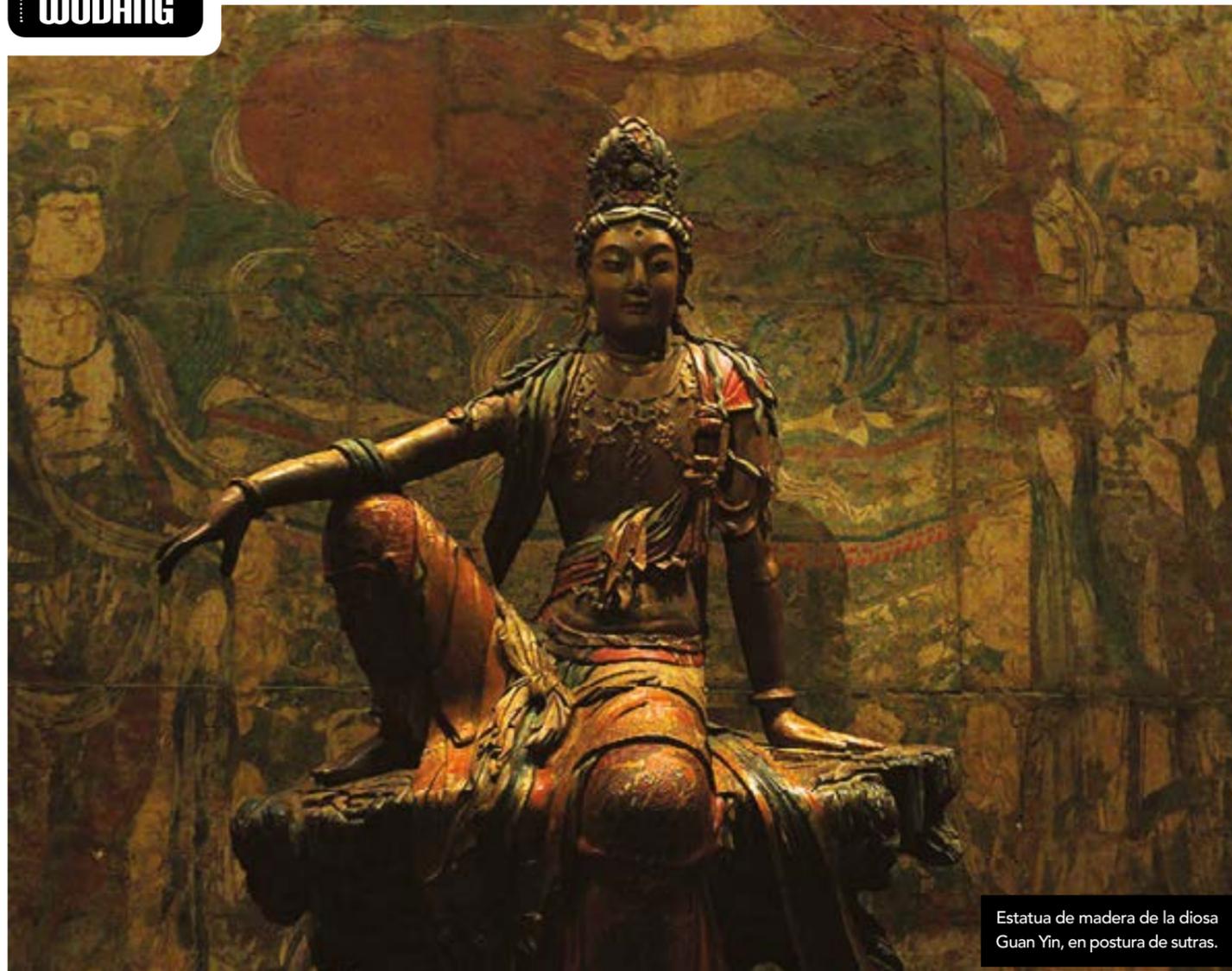
Su festividad es el tercer día del tercer mes lunar, y cuando los taoístas ponen su estatua en el altar, acostumbra a ocupar la dirección Norte.

Asimismo, Zhu Mu en su "Revisión de los Paisajes Célebres" 朱芳雨繩纜 Fangyu Shenglan de 1.239, cita una fuente taoísta que dice:

*"El Guerrero Verdadero nació el tercer día del tercer mes del tercer año de la era Kaihuang (581-600 d.C.). Desde su nacimiento dio pruebas de un espíritu excepcional y juró expulsar a los demonios y salvar a todos los seres. Renunció a*

Pintura de Zhenwu con los guardianes del cielo atrás. La tortuga y la serpiente representadas a los pies.





Estatua de madera de la diosa Guan Yin, en postura de sutras.

la vida mundana, abrazó el taoísmo y residió en Wudang Shan durante 42 años. Alcanzados sus méritos, se elevó en el cielo. Más tarde gobernó el Norte. Basta que la gente le llame para que el acuda, y se dice que es por causa de él que los malos espíritus dejan de actuar. Es por eso que se dice que cada día de gengshen o jiazi, así como en los tres-sietes de cada mes (siete, diecisiete y veintisiete) desciende sobre la tierra para aniquilar a las fuerzas malvadas. El Templo de los Cinco Dragones es el lugar donde se habría retirado."

Los 72 picos que comprenden las montañas Wudang parecen las llamas de un incendio. Así que una estatua del Guerrero Oscuro fue colocada en la cima de la montaña para crear el equilibrio y la armonía. Poner

agua sobre el fuego también produce vapor, que se asocia a la energía "Qi" no material del cuerpo.

Hacia la dinastía Ming, una versión humanizada del Guerrero Perfecto se había convertido en una de las deidades más importantes de China. En ésta forma, el Guerrero Perfecto puede ser reconocido por su largo pelo desnudo, sus pies desnudos, su espada y la armadura que lleva debajo de sus ropas.

Cuenta la leyenda que el Guerrero Perfecto practicó en la Montaña Wudang durante cuarenta y dos años. Un día el Emperador de Jade (玉皇大帝) decidió probarlo. Mientras meditaba, una mujer apareció ante él y quiso ayudarlo a cepillarse el pelo. El guerrero perfecto la empujó lejos y ella cayó de un acantilado. Estaba muy molesto y saltó tras ella. Al caer, cinco dragones aparecieron y lo elevaron al cielo.

Volando hasta el cielo, el Guerrero Perfecto dijo 非真

武不足以当之, que significa "Sólo el Guerrero Perfecto será suficiente". Los caracteres Wu y Dang fueron extraídos de esta cita (Feizhēnwǔbùzúyīdāngzhī), dando a la montaña su nombre.

Una historia del monte Wudang afirma que Xuan Wu era originalmente un príncipe del Estado de Jing Le, en el norte de Hebei, en los tiempos del Emperador Amarillo. Cuando creció, sintió la tristeza y el dolor de la vida de la gente común y quiso retirarse a una remota montaña para el cultivo del Tao.

Un día en el que estaba ayudando a una mujer en un parto, mientras limpiaba en el río la ropa de la mujer manchada de sangre, las palabras 玄天上帝 (Xuán tiān shàngdì, Dios Celestial) aparecieron delante de él. Y la mujer a la que ayudó, resultó ser una manifestación de la diosa Guan Yin (菩薩 o Bodhisattva). Para redimir sus pecados, se sacó su propio estómago e intestinos y los

---

***Xuanwu es una de las deidades taoístas de más alto rango. Es venerado como un dios muy poderoso, capaz de controlar un gran poder mágico. Es particularmente venerado por los artistas marciales y por los antiguos guerreros viajeros, de hecho Xuan Wu es un dios de las artes marciales...***

---

lavó en el río. De repente el río se convirtió en agua oscura y turbia. Después de un tiempo, se convirtió en agua pura.

Por desgracia, Xuan Wu, efectivamente, perdió su propio estómago y los intestinos. El Emperador de Jade se conmovió por su sinceridad y determinación en limpiar sus pecados, por lo que le convirtió en un inmortal conocido con el título de "Xuan Tian Shang Ti".

Al convertirse en un ser inmortal, el estómago y los intestinos después de absorber las esencias de la tierra, se transformaron en una tortuga y una serpiente demoníaca que perjudicaba a las gentes y nadie podía dominarla. Finalmente Xuan Wu regresó a la tierra para someterlos y a partir de ahí los usó como sus medios de transporte.

Ahora divino, Xuan Wu habiendo oído hablar de esto volvió para matar a los monstruos que había desatado, sin embargo, como la serpiente y la tortuga mostraron remordimiento, no las mató, sino que dejó que entrenaran debajo de él para expiar sus malas acciones. Es así como se convirtieron en los Generales Tortuga y Serpiente; los cuales asisten a Xuan Wu en sus misiones.

El Emperador de Jade se conmovió por su sinceridad y determinación de limpiar sus pecados, por lo que le convirtió en inmortal conocido con el título de Xuan Tian Shang Ti.

Tanto el Guerrero Oscuro como su forma humana, el Guerrero Perfecto, fueron utilizados por los antiguos chinos para entender y comunicarse con lo divino. Como una representación totémica del Norte, y el elemento agua "como dios de controla la lluvia", el Guerrero Oscuro es una parte de la cosmología de los cinco elementos. El Guerrero Perfecto es un hombre que alcanzó la unidad con el Dao, representando el potencial humano ideal.

Xuanwu es una de las deidades taoístas de más alto rango. Es venerado como un dios muy poderoso, capaz de controlar un gran poder mágico. Es particularmente venerado por los artistas marciales y por los antiguos guerreros viajeros, de hecho Xuan Wu es un dios de las artes marciales. Así pues, la representación del personaje de Xuan Wu tiene que ver con su simbolismo: un guerrero, una tortuga oscura, un reptil.

Pero XuanWu no sólo representa esa asociación del control sobre el cerebro reptiliano en su uso para la marcialidad, sino en su relación de control con las prác-

ticas internas taoístas, pues XuanWu tiene un simbolismo más importante en relación a los procesos de cultivo interno.

Así pues, siendo desde tiempos remotos la montaña de Wudang un centro espiritual taoísta con multitud de templos que dedican su culto a Xuan Wu, como referente de la marcialidad y del cultivo interno, la leyenda de que hubo un guerrero llamado Zhang Sanfeng, que permaneció en esas montañas bajo el auspicio de la deidad de Xuan Wu mientras trabajaba en seguir desarrollando su estilo de artes marciales de carácter interno, cobra más sentido.

El principal templo de la montaña de Wudang, el palacio de Zixiao Gong (紫霄宮), y en especial su Salón de la Nube Púrpura, es el lugar sagrado para realizar los ritos taoístas hacia el Cielo en honor a Xuan Wu el primer y decimoquinto día de cada mes lunar. El 3er día del 3er mes del calendario lunar es el cumpleaños del Guerrero Xuan Wu, y en ese día las ofrendas y los rituales de celebración se llevan a cabo en todos los templos de la montaña.

Wudang está repleto de leyendas sobre Zhen Wu. En el pico más alto de Wudang, Tianzhu (天柱) aún hoy se conserva una estatua de Zhen Wu que los peregrinos veneran, junto a la capilla de los padres, objeto de un culto muy popular y que también es visitado en estos días especiales de la veneración a Xuan Wu.

### Características del Boxeo del Guerrero Perfecto Xuan Zhen Quan 玄真拳

Sus movimientos se caracterizan por su simplicidad y elevada efectividad en combate, y consta de todos los elementos básicos de manos, puños, patadas, posiciones y desplazamientos comunes a todo el sistema de Wudang.

Aunque aparentemente se presenta como una forma básica para el aprendizaje y comprensión de los estilos de Wudang, y pertenece a la familia del Xuangong Quan (boxeos misteriosos), debido a la versatilidad de sus técnicas y a su gran efectividad, así como a la totalidad de sus diversos cambios y tipos de movimientos

opuestos que la integran, está considerada como una forma de nivel superior.

La dinámica de movimientos está realizada de acuerdo a las leyes del Yin Yang, es decir, la complementariedad de los opuestos, y esto se observa desde los primeros movimientos de la forma, con sus cambios, giros y el método de combinar dureza, suavidad, ataque, defensa, acciones altas y bajas entrelazadas, etc.

Esta forma de boxeo (Wudang Xuan Zhen Quan) se enfoca en los movimientos de la palma, puñetazos, codazos, torsiones y agarres lo que otorga a esta forma una sensación de gran contundencia en sus acciones, sin embargo en realidad combina movimientos duros y suaves, con cambios de ritmo y una respiración adecuada, al tiempo que se necesita de



Shifu Serrato ejecutando una técnica de Xuan Zhen Quan.

## 武当玄真拳

### Wudang Xuan Zhenquan

Forma de Boxeo perfecto guerrero, de 42 mov

Nº Nombre en español del movimiento . . . . . Nombre en chino

- 1 Coger las cinco flores con la mano . . . . . 五花亮掌
- 2 Pisotón encadenando partiendo con la palma. . . . . 震步连环劈掌
- 3 El pollo de alas brillantes de un salto para encaramarse. . . . . 跳步悬鸡亮翅式
- 4 Paso de oso y desviar al frente en equilibrio . . . . . 熊步挂面独立式
- 5 Girar el cuerpo, manos como nubes y cañonazo atravesando el oído . . . . . 回身云手贯耳捶
- 6 Girar el cuerpo, ambas palmas unidas . . . . . 回身双亮掌
- 7 Paso agazapado, capturar con la mano hacia adentro y afuera, y cañonazo atravesando el oído . . . . . 偷步里外封手贯耳捶
- 8 Caballo y cañonazo a las costillas . . . . . 骑马冲肋捶
- 9 Sentarse y apartar con la mano yin . . . . . 坐盘撩阴手
- 10 Patada (lateral) a las costillas . . . . . 通肋腿
- 11 Encadenar con un salto pisoteando . . . . . 连环跺子脚
- 12 Enganchar la polilla con el hilo dorado, y puñetazo a las costillas . . . . . 金线钩蛾冲肋拳
- 13 Atrapar la mano y partir la rodilla . . . . . 擒手破膝
- 14 desviar y codazo frontal . . . . . 挂面冲肘
- 15 Sentarse y apartar con la mano yin . . . . . 坐盘撩阴手
- 16 El dragón dorado cierra su boca . . . . . 金龙合口
- 17 Paso deslizado derecho y cortar con la palma . . . . . 右扑步砍掌
- 18 Avanzar, pisar juntando los pies y puñetazo al estómago . . . . . 上步蹬身冲肚拳
- 19 Volverse y encadenar con puñetazo yin . . . . . 返身穿阴拳
- 20 Paso vacío y presionar con el codo . . . . . 跷步压肘
- 21 Desviar con la mano y patada a las costillas . . . . . 挂手通肋腿
- 22 Lanzar el cuerpo y atravesar ambos oídos . . . . . 纵身双贯耳
- 23 Abalanzarse, voltear la mano y doble ataque a las costillas . . . . . 蹬身翻身双击肋
- 24 Con fluidez dobles puñetazos frontales . . . . . 顺手双冲拳
- 25 Volverse y puñetazo frontal . . . . . 返身冲拳
- 26 Recoger la mano y patada frontal a las costillas. . . . . 采手冲肋腿
- 27 Desviar al frente y patada en abanico exterior. . . . . 挂面摆莲
- 28 Sacudir el codo a izquierda y derecha . . . . . 左右摇肘
- 29 Patada al frente, levantando por detrás, Ocultando el corazón, patada (lateral) a las costillas . . . . . 前踢, 后撩, 窝心, 通肋腿
- 30 Avanzar y patada en salto pisoteado, puñetazo al fondo del mar . . . . . 上步跺子脚, 海底拳
- 31 Paso sigiloso, atrapar la mano dentro y afuera y puñetazo frontal a las costillas . . . . . 偷步里外封手冲肋拳
- 32 Volverse y partir la rodilla, desviar y puñetazo frontal a las costillas . . . . . 返身破膝, 挂面冲肋拳
- 33 Paso vacío, cerrar la garganta, y cortar la cintura con la mano . . . . . 跷步锁喉斩腰带
- 34 Retirarse, atrapar y lanzarse a patear el corazón . . . . . 抽步封面扑心腿
- 35 Encadenar con pisotón en patada en salto . . . . . 连环跺子脚
- 36 Meter el cuerpo, atrapar la mano y presionar con el codo . . . . . 进身擒手压肘式
- 37 Pinchar con la palma en equilibrio . . . . . 穿掌独立
- 38 El dragón dorado mueve la cola . . . . . 金龙摆尾
- 39 Volverse y pinchar con la palma . . . . . 返身穿掌
- 40 El viento danzante tira las hojas, en postura de equilibrio . . . . . 风舞落叶独立式
- 41 Girar el cuerpo y florituras con las palmas (unidas) . . . . . 转身五花亮掌
- 42 Cierre del movimiento . . . . . 收势

una gran concentración para realizarla correctamente, lo que significa que se trata de una rutina con un carácter interno muy serio.

La combinación de las técnicas de desplazamientos junto con los métodos de las 36 patadas de los boxeos de Wudang, otorgan al practicante una gran agilidad y versatilidad, lo que le permitirá adelantarse a las acciones del rival, lo que permite desplegar todo el potencial del cuerpo y las manos, pudiendo acabar así el combate de la manera más veloz, efectiva y contundente.

Es realmente un método maravilloso, que integra a

la perfección las teorías de los estilos internos del NeijiaQuan, con las acciones veloces y contundentes de un combate real. Uno de los propósitos de la práctica de éste boxeo, es el conseguir que las acciones surjan de manera espontánea, sin tener que pensarlas, sino más bien como algo natural, como un acto reflejo a la acción requerida.

Esto curiosamente también tiene que ver con la representación del dios Zhenwu (o Xuanwu) en su forma totémica, es decir, la Serpiente y la Tortuga; dos reptiles, y tal y como se podría extrapolar al ser humano, en nuestro cerebro existen tres partes diferenciadas, la más básica se la denomina el cerebro reptiliano, y es el



El autor, Cesar Sánchez, y Gaby Pastor ejecutando una técnica de Wudang Quan.

Estatua de bronce del dios Xuanwu en postura de guerrero, con su espada en la mano derecha. Dinastía Qing de la montaña de Wudang.



encargado de las acciones inconscientes, de la supervivencia y los actos reflejos.

A través de las representaciones de su figura o de los nombres que los definen representan la impronta de su presencia en WudangShan, y ponen de manifiesto la importancia que tiene en este lugar santo taoísta. Incluso en el Neijia Quan 内家拳 estilos internos del monte Wudang hay ejercicios y formas que llevan su nombre.

Lo que se intenta extrapolar de éste boxeo, por tanto, es entrenar las acciones hasta conseguir ejecutarlas sin pensar, ya que en un combate a vida o muerte no se tiene tiempo para pensar, si no sólo para moverte.

Todas las partes del cuerpo se mueven de manera coordinada, y se necesita de una adecuada respiración para ejecutarlas correctamente, lo que se consigue mediante una alta concentración. El cuerpo gira con la cintura como eje, movido por la acción de los cambios surgidos desde los pies, y los brazos y las manos interpretan dichos cambios para adaptarse a la mejor situación de cada una de las acciones.

Practicar éste boxeo te convertirá indudablemente

en un gran luchador, pero no sólo eso, sino que además por su contenido interno te proporcionará una gran forma física con muy buena salud.

**Bibliografía consultada:**

Apuntes de la formación Monitores de Wushu de Wudang de la E. S. Serrato, Autor: Juan C. Serrato.

Libro "El Wushu del Monte Wudang", vol. 1, Autor: Juan Carlos Serrato

<http://www.sanfengtaiji.net/shown.asp?classid=151&nid=600>

<https://baike.baidu.com/item/玄武/35933?fr=aladdin>

<https://baike.baidu.com/item/青龙白虎朱雀玄武/8166483>

<http://www.wudangdao.com/welcome/kung-fu-forms/xuan-zhen-quan-mystical-truth-form/>

[http://www.innersecrets.at/old\\_wudang\\_masters.8.html#home](http://www.innersecrets.at/old_wudang_masters.8.html#home)

**NOTA INFORMATIVA:**

El maestro **Serrato** y la **Escuela Superior Wudao** han lanzado una nueva APP en Google Play, llamada **WUDAO Taiji**, que ofrece un gran contenido en video sobre la enseñanzas del Taiji Quan del monte Wudang, ejercicios clásicos, y de contenidos históricos, para todos aquellos interesados o profesores con afán de investigar.

# CATALUNYA HAPKIDO ASSOCIACIÓ I D.M.

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



합기도



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

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

## Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este



### Badalona

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

### Barcelona

Passatge Toledo, 12-14  
687 537 955

### Hospitalet

Rbla. Marina, 264  
670 537 106

### St. Pere de Ribes

Jaume Balmes, 25  
672 682 102

### Ullastrell

Prat de la Riba, 14 bis  
687 527 714

### Más información

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

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



## 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.aesnrit.es](http://www.aesnrit.es)

# AESNIT

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE NIHON TAI-JITSU

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

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

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

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

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

Para información: [pcalpe@wanadoo.es](mailto:pcalpe@wanadoo.es). Tel: 686128518

# El Aikido y la Ley de Hick-Hyman



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



*Para mejorar la velocidad de reacción el aikidoka debe entrenar lo que se conoce como Velocidad acíclica o gestual, es decir, entrenarse en realizar un movimiento en el menor tiempo posible de manera correcta...*

La respuesta a un ataque genera un proceso mental compuesto de cinco fases sucesivas:

1. **Percepción** del ataque (visual, auditiva, táctil).
2. **Transmisión** de la excitación sensorial al sistema nervioso central.
3. **Tratamiento** de la información (evaluación del estímulo y selección de la respuesta).
4. **Orden motora** del cerebro a los músculos (para la ejecución de la respuesta elegida).
5. **Estimulación** del músculo operada por el SNC y la aparición del movimiento.

Todo este proceso necesita un tiempo, cuya duración determina la velocidad de respuesta. De las cinco fases, sólo podemos observar la última.

La **velocidad de reacción** es el tiempo que se tarda en dar respuesta a un estímulo. Depende totalmente del sistema nervioso para captar un estímulo, decidir la respuesta y dar la orden motora a los músculos.

La **velocidad de movimientos** es la rapidez con la que somos capaces de movernos y depende del estado y entrenamiento de los músculos.

El tiempo de respuesta puede variar dependiendo de diferentes factores:

1. **Complejidad del estímulo:** Cuanto más complejo sea, más cantidad de información habrá que procesar, por lo que habrá que emplear más tiempo en ello.
  - a) Una respuesta única a un mismo estímulo (se acorta el tiempo).
  - b) Distintas respuestas a un mismo estímulo (aumenta el tiempo de reacción).
  - c) Distintas respuestas a diferentes estímulos (aumenta el tiempo de reacción).
2. **Aprendizaje de automatismos:** La respuesta aprendida ante un mismo estímulo acorta el tiempo de reacción.
3. **El estado de alerta o la no atención plena.**

Los tiempos de reacción de un cinturón negro ante un **estímulo sonoro** oscilan entre 0.10 y 0.15 de segundo. Ante un **estímulo visual** oscilan entre 0.15 y 0.25 de segundo.

La cantidad de información que transmite un estímulo dependerá, en parte, del número de posibles estímulos que pueden aparecer en una situación dada.

## La Ley de Hick-Hyman

William Edmund Hick (1912-1974) fue un psicólogo británico, pionero en las nuevas ciencias de la psicología experimental y la ergonomía de mediados del siglo XX.

De sus estudios y experimentos sobre el procesamiento de información humana, dedujo esta ley:

*“El tiempo que necesita el cerebro para tomar una decisión aumenta a medida que aumenta el número de alternativas. Es proporcional a la cantidad y complejidad de las respuestas que conoce”*

Si el tiempo que necesita el aikidoka para decidir la técnica a aplicar aumenta proporcionalmente al aumentar el número de técnicas conocidas... ¿puede ser desfavorable conocer y entrenar cinco o seis técnicas diferentes ante un mismo ataque? ¿bloquea o disminuye su velocidad de reacción?

Para mejorar la velocidad de reacción el aikidoka debe entrenar lo que se conoce como **Velocidad acíclica o gestual**, es decir, entrenarse en realizar un movimiento en el menor tiempo posible de manera correcta, hasta que se convierte en un automatismo gracias al circuito neuronal que se ha creado.

## Reflejos y automatismos

El acto reflejo es una acción que consiste en una respuesta inmediata a un estímulo, sin la intervención del pensamiento ni la voluntad consciente. No necesita tiempo para evaluar el estímulo y decidir el tipo de respuesta.

Un acto automático es la serie de movimientos musculares aprendidos a base de repetirlos siempre de la misma manera ante el mismo estímulo, hasta que ya no se hace necesaria la imagen mental para su realización, ni tampoco la intervención de la consciencia y de la atención. El movimiento pasa a ser un automatismo.



El 95% de las cosas que hacemos son hábitos, automatismos, son acciones y pensamientos que hemos aprendido y que ya no hace falta volver a procesar.

El objeto de los entrenamientos es llegar a conseguir una ejecución inmediata, rápida y correcta de cada técnica de manera que *“entre el ataque y la defensa no quepa ni el espesor de un cabello”*, como enseñaba Takuan. En la creación de los automatismos interviene la memoria **procedural o procedimental** que es la parte de la memoria que participa en el recuerdo de las habilidades motoras y ejecutivas aprendidas para realizar una tarea. Es una memoria a largo plazo, generada por una nueva red de sinapsis nerviosas que se conserva en el tiempo.

Cuando la mente aprende un nuevo movimiento y lo transmite a los músculos, empieza el desarrollo de la memoria muscular para automatizar un movimiento aprendido previamente. Esta memoria se crea a través de la repetición continua de la misma acción para que pueda ser realizada sin la intervención de la consciencia, es decir ya no necesita la fase de evaluación decisión.

Si bien la Ley de Hick-Hyman señala que conocer muchas respuestas ante un mismo estímulo puede ser desfavorable, cuando el resultado de un encuentro se decide en décimas de segundo, no debemos olvidar que la creación de automatismos favorece y compensa la velocidad de reacción siempre que no caigamos en la trampa de elegir una técnica entre el abanico de las aprendidas. El entrenamiento ha de ir encami-

**“El objeto de los entrenamientos es llegar a conseguir una ejecución inmediata, rápida y correcta de cada técnica...”**



nado a reducir el tiempo de reacción ante un ataque y para ello son tan necesarios los automatismos como la actitud mental Mushin

## Mushin

Según los estudiosos de la mente humana, el pensamiento solo es una parte de la consciencia, y no puede existir sin ella, pero la consciencia sensorial (los sentidos) no necesita del pensamiento.

Mushin desde el punto de vista físico es en cierto modo la consciencia (la percepción sensorial) sin pensamiento.

Desde el punto de vista psicológico, Mushin es prescindir de todos los impulsos y engaños del ego.

Desde el punto de vista de la estrategia de combate, Mushin es percibir cuanto ocurre desde un estado de alerta y disponibilidad permanente, sin pensamientos, ni emociones, ni deseos, ni planes, para que nada perturbe la percepción de la realidad y pueda surgir la respuesta espontánea del cuerpo sin pensar de la manera más efi-

caz y en el momento idóneo dando la impresión de actuar sin actuar

## Entrenamiento

El conocimiento teórico de estos procesos de **percepción-reacción** se comprende mejor si se realizan ejercicios específicos como los que se proponen:

### 1. Dos estímulos parecidos, tres respuestas posibles:

- Uke puede atacar Kata dori o Jodan tsuki a su libre albedrío.
- Tori, ante cualquiera de estos ataques, puede aplicar Irimi nage o Shiho nage o Ushiro kiri otoshi.

### 2. Dos estímulos parecidos, una sola respuesta:

- Uke puede atacar Kata dori o Jodan tsuki a su libre albedrío.
- Tori, ante cualquiera de estos ataques, únicamente aplicará Irimi nage.

### 3. Dos estímulos parecidos, una sola respuesta automática o espontánea.

- Uke puede atacar Gyaku hanmi katate dori o Gedan tsuki a su libre albedrío.
- Tori, desde la actitud Mushin, deja que la respuesta surja espontáneamente, sin pensarla de antemano.

Una vez que se han practicado las tres propuestas, el aikidoka comprenderá mejor todo lo que se ha expuesto en este artículo. No es lo mismo entrenar de la manera habitual (es decir un ataque conocido de antemano y una respuesta también conocida de antemano) como hacerlo con un grado de incertidumbre, por ejemplo, dejando que Uke ataque libremente con agarres, o con golpes, o con agarres y golpes.

A partir del cinturón marrón los entrenamientos deberían dedicar más tiempo al entrenamiento tipo **Ran-dori** o **Jiyu Waza** aprendiendo el modo de aplicar las técnicas ante ataques libres de Uke, no determinados de antemano.

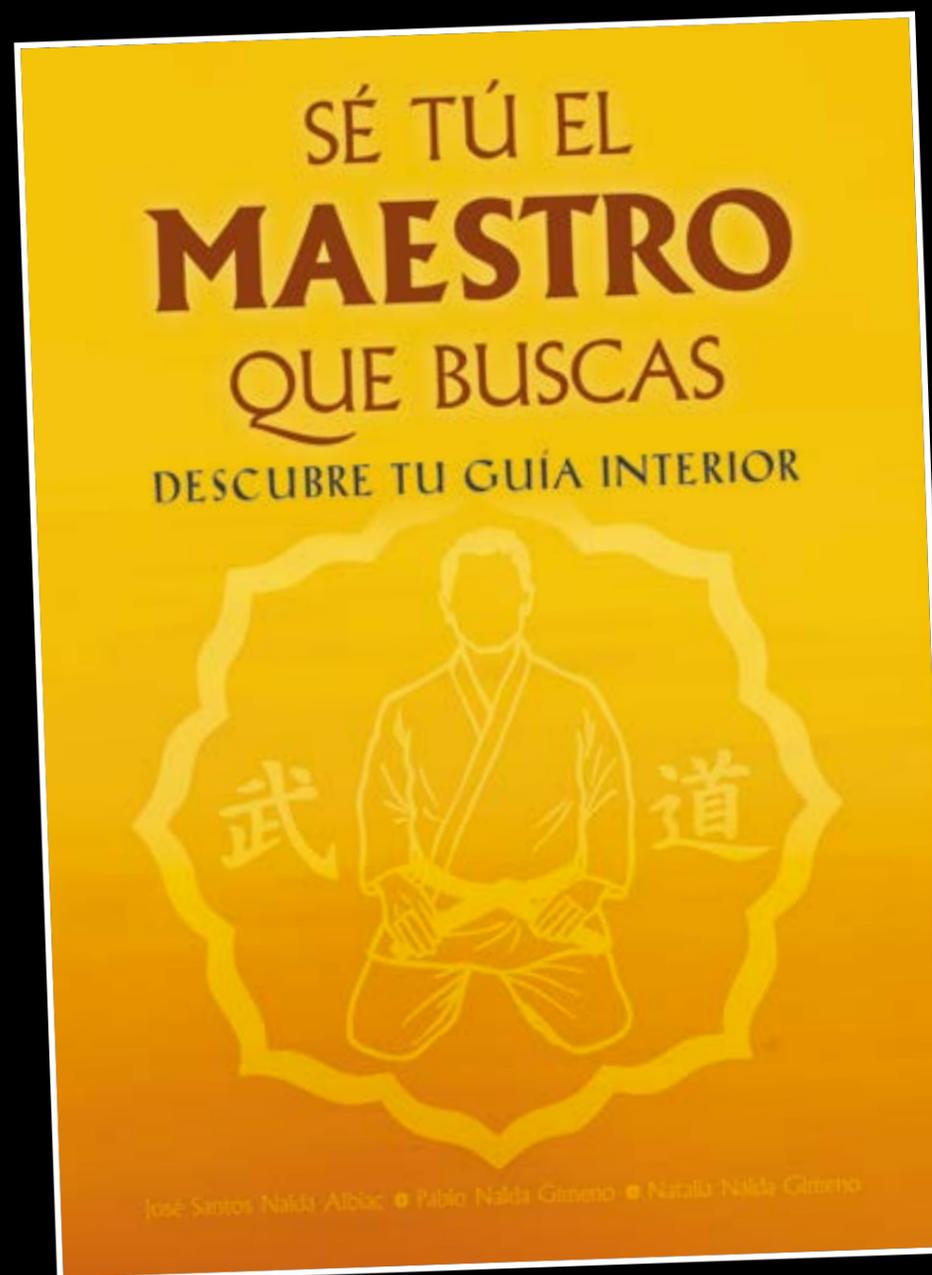
## BIBLIOGRAFÍA

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.



*Las páginas  
del*

# Departamento Nacional de **KENPO**

## *Campeonato de España de kenpo 2018*

**C**omo no podría ser de otra forma, en este número haremos una pequeña crónica del **CAMPEONATO DE ESPAÑA JÚNIOR/SÉNIOR DE KENPO 2018**, que se celebró en la bonita ciudad de Guadalajara el pasado 10 de marzo, allí se concentraron nervios, esperanzas, sueños..., no solo de deportistas, se sentía el esfuerzo de tantas horas de entrenamiento, y era palpable la expectación en las gradas. El magnífico ambiente que vivimos todos los que de una forma u otra participamos en este gran Campeonato va a ser difícil de olvidar. Nuestra más sincera enhorabuena a organizadores, deportistas, entrenadores, delegados, a las personas de la organización que, con su ayuda desinteresada y amable hicieron que todo fluyera, dándonos la sensación



de que la "maquinaria iba sola", pero que los que sabemos todo el esfuerzo que conlleva un evento de estas características, agradecemos encarecidamente. A todos ¡GRACIAS!

Por Pilar Martínez  
Dtra Dpto. Comunicación DNK





## Campeonato de España de kenpo 2018

**E**l Pabellón Multiusos de Guadalajara acogió, el pasado 10 de marzo, el Campeonato de España de Kenpo Júnior/Sénior 2018, contando con 6 Tatamis de competición. Hasta allí se desplazaron 154 kenpokas de todos los puntos de España, representando a su regional.

Las modalidades que pudieron verse en este campeonato fueron: Forma (Kata), Forma con Arma (Kobudo), Forma por equipos (Kata por equipos), Defensa Personal, Combate SemiKenpo, Combate Continuo y Combate FullKenpo.

Desde las 8:30 de la mañana el pabellón se convirtió en el centro neurálgico del Kenpo español, donde los mejores deportistas nacionales competían por alcanzar los primeros puestos que les permitiesen proclamarse Campeones de España y obtener una plaza en la Selección Española, que nos representará en el Campeonato del Mundo de Kenpo, que se celebraría en abril en Budapest (Hungría), organizado por la International Kenpo Federación (IKF).



La primera actividad fueron los pesajes de los competidores de combate, tras este trámite se procedió a la presentación de las distintas Regionales que participaban.

El campeonato como tal dio comienzo con la competición de FORMAS (KATA), pudiéndose ver formas tradicionales de Kenpo japonés, así como de Kenpo americano e incluso de Kenpo español, lo que aportaba una gran riqueza y variedad en esa modalidad.

Las Formas con armas (KOBUDO), fueron otra de las estrellas en este Campeonato, ya que a la diversidad de Katas que se pudieron ver, se les unió la belleza y espectacularidad del arma.

Las formas por equipos llamaban la atención, por la sincronización y estética que le daban los tres componentes de cada equipo.

El plato fuerte de los sistemas de Kenpo, LAS TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL, no dejó indiferente al público y se volvió a demostrar por qué el Kenpo es uno de los mejores métodos de defensa personal.

El desarrollo de la competición de técnicas de defensa Personal se centra en 4 escenarios, los dos primeros la agresión es sin armas y en los dos siguientes la agresión es portando un arma.

Una vez finalizada la competición denominada KENPO TRADICIONAL, comenzaba la de COMBATE, en primer lugar, se disputó la modalidad de:

- **SEMIKENPO:** éste es un combate semicontacto en el que se para y otorga puntuación cada vez que hay un ataque que alcanza de forma correcta al oponente, están prohibidas las técnicas de agarre y la lucha en el suelo.
- **CONTINUO:** es también otro tipo de combate semicontacto, similar al Semikenpo, pero no se detiene el combate para marcar el punto, van subiendo los puntos al marcador sin detener el combate.
- **FULLKENPO:** es la nueva modalidad de combate del DNK, que se ha incorporado, al ser una de las modalidades oficiales de la IKF.

Este tipo de combate causó mucha expectación, ya que se permite un contacto más fuerte, las patadas circulares al muslo, lucha con agarre estando de pie y un tiempo máximo de 20 segundos de lucha en suelo.

Es una de las modalidades que dará mucho que hablar en los próximos años y la que está creando un gran interés.



## MEDALLERO CAMPEONATO DE ESPAÑA SENIOR DE KENPO 2018

### FORMAS (KATAS) TRADICIONALES MANO VACÍA

- 16 Y 17 AÑO JUNIOR, MASCULINO**  
1º- PABLO GARCÍA (GAL)  
2º- PABLO MUÑOZ (GAL)  
3º- JOSÉ ÁNGEL ROMERO (AND)  
3º- MANUEL JOSÉ VALLEJO (AND)

- 16 Y 17 AÑOS JUNIOR, FEMENINO**  
1º- PATRICIA LABRADO (CLM)  
2º- ROCÍO MORALES (AND)  
3º- ANA MARÍN (AND)  
3º- ESTHER ROMERALES (CAT)

- SUB21, MASCULINO**  
1º- JOSÉ DANIEL MONTORO (AND)  
2º- RICARDO LAGES (GAL)  
3º- CHERIF OMAR NIANG (MAD)  
3º- MARINO FAJARDO (AND)

- SENIOR, FEMENINO**  
1º- SANDRA AJATES (CYL)  
2º- LAURA ESTEBAN (AND)  
3º- CAROLINA CASAS (MAD)  
3º- ZENIB LAARI (MAD)

- SENIOR ABSOLUTO, MASCULINO**  
1º- PEDRO ANTONIO REQUENA (AND)  
2º- IÑAKI ABAD (ARA)  
3º- ANGEL JOSÉ RUIZ (MAD)  
3º- ANTONIO ESTEPA (AND)

### FORMAS CON ARMAS (KOBUDO)

- 16 Y 17 AÑO JUNIOR, MASCULINO**  
1º- PABLO GARCÍA (GAL)  
2º- PABLO MUÑOZ (GAL)  
3º- JOSÉ ÁNGEL ROMERO (AND)  
3º- MIGUEL LÓPEZ (AND)

- 16 Y 17 AÑOS JUNIOR, FEMENINO**  
1º- PATRICIA LABRADO (CLM)  
2º- GEORGIA PARKINSON (AND)  
3º- ROCÍO MORALES (AND)  
3º- ESTHER ROMERALES (CAT)

- SUB21, MASCULINO**  
1º- JOSÉ DANIEL MONTORO (AND)  
2º- MARINO FAJARDO (AND)  
3º- JUAN CARLOS GALDEANO (AND)  
3º- JOSÉ ALFONSO ANDRADE (MAD)

- SENIOR, FEMENINO**  
1º- CAROLINA CASAS (MAD)  
2º- LAURA ESTEBAN (AND)  
3º- SANDRA AJATES (CYL)  
3º- ANAIS VENEGAS (AND)

- SENIOR ABSOLUTO, MASCULINO**  
1º- JUAN MANUEL PÉREZ (GAL)  
2º- RICARDO RAMOS (GAL)  
3º- RUBEN MARTOS (AND)  
3º- PABLO LOZANO (CYL)

### DEFENSA PERSONAL

- 16 Y 17 AÑO JUNIOR, MASCULINO**  
1º- PABLO GARCÍA (GAL)  
2º- MANUEL JOSÉ VALLEJO (AND)  
3º- FERNANDO JOSÉ (AND)  
3º- DARIO LOZANO (AND)

- 16 Y 17 AÑOS JUNIOR, FEMENINO**  
1º- LAURA ALEJANDRE (CAT)  
2º- ESTHER ROMERALES (CAT)  
3º- IRATI MATELO (VAS)  
3º- DIANA LUCHKO (CAT)

- SENIOR FEMENINO**  
1º- SANDRA AJATES (CYL)  
2º- LAURA ESTEBAN (AND)  
3º- ANAIS VENEGAS (AND)  
3º- PATRICIA PARALEJO (MAD)

- SENIOR, MASCULINO**  
1º- EMILIO MINGUEZ (MAD)  
2º- PABLO LOZANO (CYL)  
3º- RICARDO RAMOS (GAL)  
3º- RUBEN MARTOS (AND)

- SENIOR MASTER VETERANOS**  
1º- JAN POZIVIL (AND)  
2º- JESÚS NOEL REGIS (MAD)  
3º- MIKEL ARANGUREN (VAS)  
3º- JUAN GÓMEZ (AND)

### FORMAS (KATAS) POR EQUIPOS SENIOR

- 1º- DANILO JUDE - JAVIER GADEA - ADRIÁN ALCARAZ (MAD)  
2º- ZENIB LAARI - AZAHARA SEDANO - JOSÉ ALFONSO ANDRADE (MAD)  
3º- ALBERTO MINGUEZ - SONIA HIDALGO - DANIEL BECERRA (MAD)

### KUMITE (COMBATE) SEMI KENPO

- 16 Y 17 AÑO JUNIOR, MASCULINO**  
-61 Kg.  
1º- JUAN MANUEL MARTÍNEZ (AND)  
2º- ANTONIO COBO (AND)  
3º- IGNACIO FORTE (MAD)

- 68 Kg.  
1º- REDA ZERZIF EL MILIANI (MAD)  
2º- ISMAEL QUESADA (AND)  
3º- OIHAN BADIOLA (VAS)  
3º- FERNANDO JOSÉ GARRIDO (AND)

- 75 Kg.  
1º- PABLO MUÑOZ (GAL)  
2º- ANTONIO JOSÉ LÓPEZ (AND)  
3º- PABLO GARCÍA (GAL)

- +75 Kg.  
1º- MANUEL JOSÉ VALLEJO (AND)  
2º- DANIEL SANZ (NAV)

- 16 Y 17 AÑOS JUNIOR, FEMENINO**  
-60 Kg.  
1º- DIANA LUCHKO (CAT)  
2º- KADIDJA BARRY AMMIBARI (MAD)  
3º- CATALINA MIRZA (MAD)  
3º- ASTER BOUZA FREIRE (VAS)

- 66 Kg.  
1º- AROA CANABAL (NAV)  
2º- IRATI MATELO (VAS)  
3º- SALMA EL KHAMLICH (MAD)  
3º- PATRICIA LABRADO (CLM)

- +66 Kg.  
1º- JOANE ETXEGARAI (NAV)

- 2º- PALOMA ESPINOSA (MAD)  
3º- MYRIAM GONZÁLEZ (CLM)  
3º- SANDRA NAVIA (GAL)

- SENIOR +18 AÑOS, MASCULINO**  
-65 Kg.  
1º- LÉNDER HERNANDEZ (VAS)  
2º- CHERIF OMAR NIANG (MAD)  
3º- SERGIO PANIZA (AND)  
3º- IKER MATELO (VAS)

- 72 Kg.  
1º- ISMAEL RACINE NIANG (MAD)  
2º- ANTONIO MANUEL RODRÍGUEZ (AND)  
3º- PEDRO MUÑOZ (GAL)  
3º- ADRIAN GUDE (GAL)

- 80 Kg.  
1º- ANGEL JOSÉ RUIZ (MAD)  
2º- STIVEN JOSUÉ MARTÍNEZ (CAT)  
3º- IVÁN PARADA (GAL)  
3º- PABLO LOZANO (CYL)

- 90 Kg.  
1º- ALAIN ISASA (VAS)  
2º- WELLINGTON CASTRO (CAN)  
3º- JUAN MANUEL PÉREZ (GAL)  
4º- IVÁN ARCOS (CAT)

- +90 Kg.  
1º- DANILO JUDE BARDISA (MAD)  
2º- MIKEL BELOKI (VAS)  
3º- GORKA SALETA (VAS)

- SENIOR +18 AÑOS, FEMENINO**  
-62 Kg.  
1º- GRESSLY CAROLINA ARELLANO (MAD)  
2º- LAURA ESTEBAN (AND)  
3º- SONIA VILLALBA (AND)  
3º- AZAHARA SEDANO (MAD)

- +62 Kg.  
1º- ZENIB LAARI (MAD)  
2º- SONIA HIDALGO (MAD)  
3º- LILIANA CAROLINA FARIAS (MAD)

### KUMITE (COMBATE) SEMI CONTACTO CONTINUO

- 16 Y 17 AÑO JUNIOR, MASCULINO.**  
-61 Kg.  
1º- JUAN MANUEL MARTÍNEZ (AND)  
2º- ANTONIO COBO (AND)

- 68 Kg.  
1º- ERIC SALVADOR (CAT)  
2º- JOSÉ MANUEL RODRÍGUEZ (AND)  
3º- ISMAEL QUESADA (AND)  
3º- FERNANDO JOSÉ GARRIDO (AND)

- 75 Kg.  
1º- PABLO GARCÍA (GAL)  
2º- DARÍO LOZANO (AND)  
3º- LUIS FABIAN LEÓN (AND)  
3º- PABLO MUÑOZ (GAL)

- +75 Kg.  
1º- MANUEL JOSÉ VALLEJO (AND)  
2º- JOSÉ ROBLEDO (AND)

- 16 Y 17 AÑO JUNIOR, FEMENINO**  
-60 Kg.  
1º- ANA MARÍN (AND)  
2º- GEORGIA PARKINSON (AND)

- 3º- ASTER BOUZA FREIRE LETÓN (VAS)  
3º- DIANA LUCHKO (CAT)

- +66 Kg.  
1º- SIGRID SCHMID (AND)  
2º- SANDRA NAVIA (GAL)  
3º- ESTHER ROMERALES (CAT)  
3º- LAURA ALEJANDRE (CAT)

- SENIOR +18 AÑOS, MASCULINO**  
-65 Kg.  
1º- MARCOS GARCÍA (AND)  
2º- SERGIO PANIZA (AND)  
3º- ALEJANDRO HIDALGO (AND)  
3º- ALEX MARQUEZ (CAT)

- 72 Kg.  
1º- PEDRO MUÑOZ (GAL)  
2º- JOSÉ ANTONIO SALAS (AND)  
3º- ANTONIO MANUEL RODRÍGUEZ (AND)  
3º- JESÚS FERNANDEZ (VAS)

- 80 Kg.  
1º- JOAQUIN JUAREZ (AND)  
2º- JESÚS ALBALÁ (AND)  
3º- RUBEN MARTOS (AND)  
3º- RUBEN GÁMEZ (AND)

- +90 Kg.  
1º- DANILO JUDE BARDISA (MAD)  
2º- MIKEL BELOKI (VAS)  
3º- IVÁN ARCOS (CAT)

- SENIOR +18 AÑOS, FEMENINO**  
+66 Kg.  
1º- ANAIS VENEGAS (AND)  
2º- LEIRE RATO (VAS)  
3º- MARTA PEDROUZO (GAL)  
3º- ARGITXU ZUBILLAGA (VAS)

### KUMITE (COMBATE) FULL KENPO

- SENIOR +18 AÑOS, MASCULINO**  
-65 Kg.  
1º- JORDI BELMONTE (CAT)  
2º- MARCOS GARCÍA (AND)  
3º- ALEJANDRO HIDALGO (AND)  
3º- JORGE PASCUAL (MAD)

- 72 Kg.  
1º- ANTONIO MANUEL RODRÍGUEZ (AND)  
2º- FRANCISCO DAVID BARBERO (AND)  
3º- ÁLVARO MIGUEZ (GAL)  
3º- PEDRO MUÑOZ (GAL)

- 90 Kg.  
1º- WELLINGTON CASTRO (CAN)  
2º- JESÚS ALBALÁ (AND)  
3º- ZUHAITZ ASTARLOZA (VAS)

- +90 Kg.  
1º- DANILO JUDE BARDISA (MAD)  
2º- MIKEL BELOKI LACETA (VAS)  
  
**SENIOR +18 AÑOS, FEMENINO**  
+66 Kg.  
1º- LEIRE RATO (VAS)  
2º- ZENIB LAARI (MAD)

## Selección española de Kenpo 2018

Tras los resultados del Campeonato de España y el seguimiento realizado a los deportistas durante la temporada 2017/2018, el Comité de Selección, compuesto por José María Méndez (Dtor. del DNK), Miguel Rivas (Dtor. de Competición) y Jesús Olivares (Dtor. de Arbitraje), convocaron a los siguientes deportistas para formar parte de la Selección Española de Kenpo 2018.

Esta gran Selección, nos representará en el próximo Campeonato del Mundo de Kenpo, que se celebrará en Budapest (Hungria) del 26 al 29 de abril. Les deseamos triunfos y alegrías en el mayor evento a nivel mundial de Kenpo.

1. ANTONIO ESTEPA MORENO (andaluza)
2. LAURA ESTEBAN ÁLVAREZ (andaluza)
3. ANAIS VENEGAS LORENZO (andaluza)
4. WELLINGTON CASTRO REYNOSO (canarias)
5. SANDRA AJATES GONZÁLEZ (castilla la mancha)
6. PEDRO MUÑOZ FOLE (gallega)
7. RICARDO RAMOS SUAREZ (gallega)
8. JUAN MANUEL PÉREZ PARADA (gallega)
9. ANGEL JOSÉ RUIZ CUEVAS (madrileña)
10. EMILIO MINGUEZ CABALLERO (madrileña)
11. CAROLINA CASAS BARCIA (madrileña)
12. GRESSLY CAROLINA ARELLANO FARIAS (madrileña)
13. CHERIF OMAR NIANG LOSADA (madrileña)
14. ISMAEL NIANG LOSADA (madrileña)
15. ALAIN ISASA ZUFIRIA (vasca)



武 SOLO  
ARTESMARCIALES.COM

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



Material Profesional para Gimnasios

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

SoloArtesMarciales.com

BIBLIOGRAFÍA

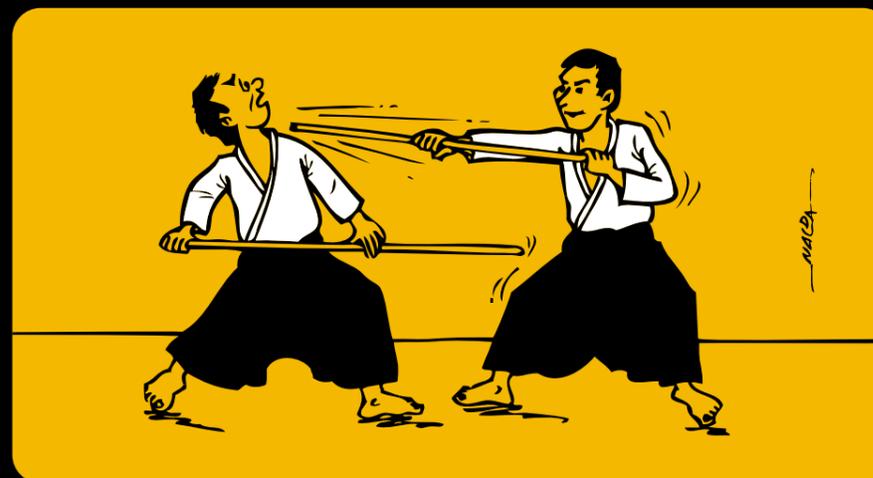


# JO-JUTSU

EN CÓMIC

Jose Santos Nalda Albiac

P.V.P. 15 euros  
Número de páginas: 148  
ISBN: 9788420306186

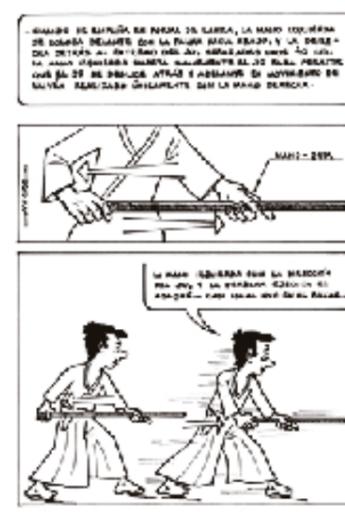


La primera edición de este libro apareció en el año 1986, y en la actualidad todas sus páginas siguen teniendo la misma validez técnica que en aquella época, es más, su metodología no ha sido superada por ninguno de los medios de difusión actuales, por lo que el budoka que se sienta atraído por esta disciplina encontrará en este ameno compendio un método de progresión fácil de entender y de seguir.

Constituye una guía visual muy clara de cada acción a realizar facilitando el aprendizaje individual y con un compañero, cuando se aborda el estudio del combate y la puesta en práctica de las técnicas básicas de ataque o defensa.

El Jo-Jutsu constituye por sí mismo una disciplina marcial muy completa, que merece la pena descubrir por cuanto desarrolla en el budoka el sentido de la distancia, del momento, de la esquivas, y mejora la coordinación imprescindible para utilizar el bastón de múltiples maneras tanto en la defensa como en el ataque.

Estoy seguro de que este libro no defraudará a ningún budoka que tenga la curiosidad de leerlo y ponerlo en práctica, como así lo testimonian todos aquellos que ya lo poseen y les sirve como una guía de memoria técnica.



# Espacios sagrados para la práctica

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



Ciudadela de Machupicchu

**T**odas las diferentes culturas que han habitado el planeta a lo largo de su historia han mantenido una cosmovisión particular, una manera de entender la estructura, la evolución y el destino del universo. Procesando la información recibida a partir de la capacidad de percepción, el conocimiento y las habilidades y características subjetivas, se ha buscado siempre el modo de interpretar la naturaleza propia del ser humano y la naturaleza de todo

lo que nos rodea, definiendo nociones comunes que se aplican a los diversos campos de la vida y la existencia, tratando de dar sentido a la manera en que se percibe y se interpreta el mundo. No es pues un hecho obvio que en todas las épocas y todas las latitudes de la tierra, a partir de esas diferentes cosmovisiones, se haya valorado siempre con determinación la importancia de dar lugar a la ubicación de espacios sagrados para rendir culto.

Espacios sagrados son considerados aquellos donde se viene realizando el encuentro o la fusión entre lo humano y lo divino, lugares donde se concede que lo etéreo o sagrado se manifieste para el ser humano, donde las condiciones proporcionan la posibilidad de una conexión entre el cielo y la tierra, lugares donde se hace manifiesta la espiritualidad.

La localización de los espacios sagrados más importantes no ha sido elección aleatoria del ser humano,

pues son lugares en donde, debido a la intensidad de las fuerzas cósmicas o telúricas que los envuelven, se han producido anteriormente manifestaciones extraordinarias de carácter sobrenatural, manifestaciones de fuerzas divinas o fenómenos con particularidades fuera del alcance del raciocinio, no fácilmente reconocibles o entendibles, con identidades variables de origen desconocido, sutiles, con movimiento pero sin forma y generalmente invisibles para los no iniciados.

Dichas fuerzas, las cuales pueden hacerse presentes o manifestarse de diversas maneras en un espacio o ubicación concreta, tienen lugar por lo general en montañas con características peculiares u otros espacios naturales relacionados fuera del control del ser humano, tales como montes, campos, bosques, llanuras, cuevas o fuentes.

En estos lugares se produce una gran concentración de energías naturales, por lo que son centros desde los cuales el ser humano puede conectar más fácilmente con el cosmos, de ahí que se haya venido convocando a las diferentes divinidades en estos lugares mediante ritos o ceremonias, con la finalidad de lograr una concentración de energías superiores y así poder fortalecer el vínculo con las entidades cósmicas o divinas, con el fin de venerarlas o rendirles culto.

El ascenso a estos enclaves, como las montañas sagradas, ha significado siempre el emprender un viaje mágico al centro del mundo, mediante el acceso al lugar más alto donde conectar con los cielos, lugar idóneo para realizar una transmutación por su acercamiento a las fuerzas celestes, lugar donde obtener poderes sobrenaturales y acceder a otras dimensiones cosmológicas, entrar en estados que trasciendan la consciencia y la oposición entre la vida y la muerte; lugar donde los humanos pueden introducirse en el espacio divino.

En la cultura china, el ideograma de 'Xian' (仙) hace referencia al 'ser iluminado' o al 'ser inmortal', este carácter está compuesto por dos ideogramas que significan respectivamente persona (人) y montaña (山). La forma del carácter Xian nos viene a revelar la ancestral idea de que los inmortales en sus orígenes vivían en las montañas.

Desde tiempos remotos, chamanes, brujos, magos, adivinos, hechiceros, oráculos, ascetas y todo tipo de personajes envueltos en el misticismo han encontrado en las montañas un entorno impecable en el que poder cultivar su interior para poder percibir y desarrollar las cualidades y sensibilidades especiales que los caracterizan. Allí han ubicado siempre los lugares ideales donde poder realizar las actividades en las que se venera el poder que envuelve y fluye a través de todas las cosas, tanto orgánicas como inorgánicas, lugares adecuados donde poder realizar todo lo relacionado



Templo de Wudang



Megalitos de Stonehenge

*El ascenso a estos enclaves, como las montañas sagradas, ha significado siempre el emprender un viaje mágico al centro del mundo, mediante el acceso al lugar más alto...*

con la magia, la alquimia, la astrología, la elaboración de pociones mágicas o elixires, dietas especiales, conjuros, encantamientos, invocaciones de energías mediante danzas rituales, meditaciones y todo tipo de comunicación con otros seres.

En su afán de dar cobijo permanente a estos enclaves ceremoniales, el ser humano en su evolución ha ido construyendo diferentes tipos de edificaciones en estos espacios sagrados donde las fuerzas se manifiestan. Es por ello que las construcciones de lugares ceremoniales se han ido repitiendo en los mismos espacios durante el transcurso de las diferentes épocas, culturas y credos que han ido habitando los lugares donde se ubican. Así ocurre que aunque las culturas y pueblos en ciertas latitudes hayan ido cambiando de estructura o creencia, los lugares ceremoniales o de adoración se han ido construyendo siempre unos encima de otros, manteniendo el mismo lugar, puesto que las fuerzas divinas no han dejado de manifestarse en dichos espacios en los que han tenido encuentro con los humanos, a veces por acción espontánea, a

*Guiados por su pensamiento cosmológico, las diferentes culturas han erigido construcciones ceremoniales o altares en emplazamientos en los que por sus peculiaridades se asemejan a la imagen de la representación de las energías presentes en el cosmos*



Pirámide de Kukulcan

veces por invocación en los ritos, pero siempre accediendo en ellos a emprender viajes sagrados sin importar la descripción de la creencia o religión que lo ocupe en cada época.

Guiados por su pensamiento cosmológico, las diferentes culturas han erigido construcciones ceremoniales o altares en emplazamientos en los que por sus peculiaridades se asemejan a la imagen de la representación de las energías presentes en el cosmos. El sentido de dar lugar a estos espacios implica el

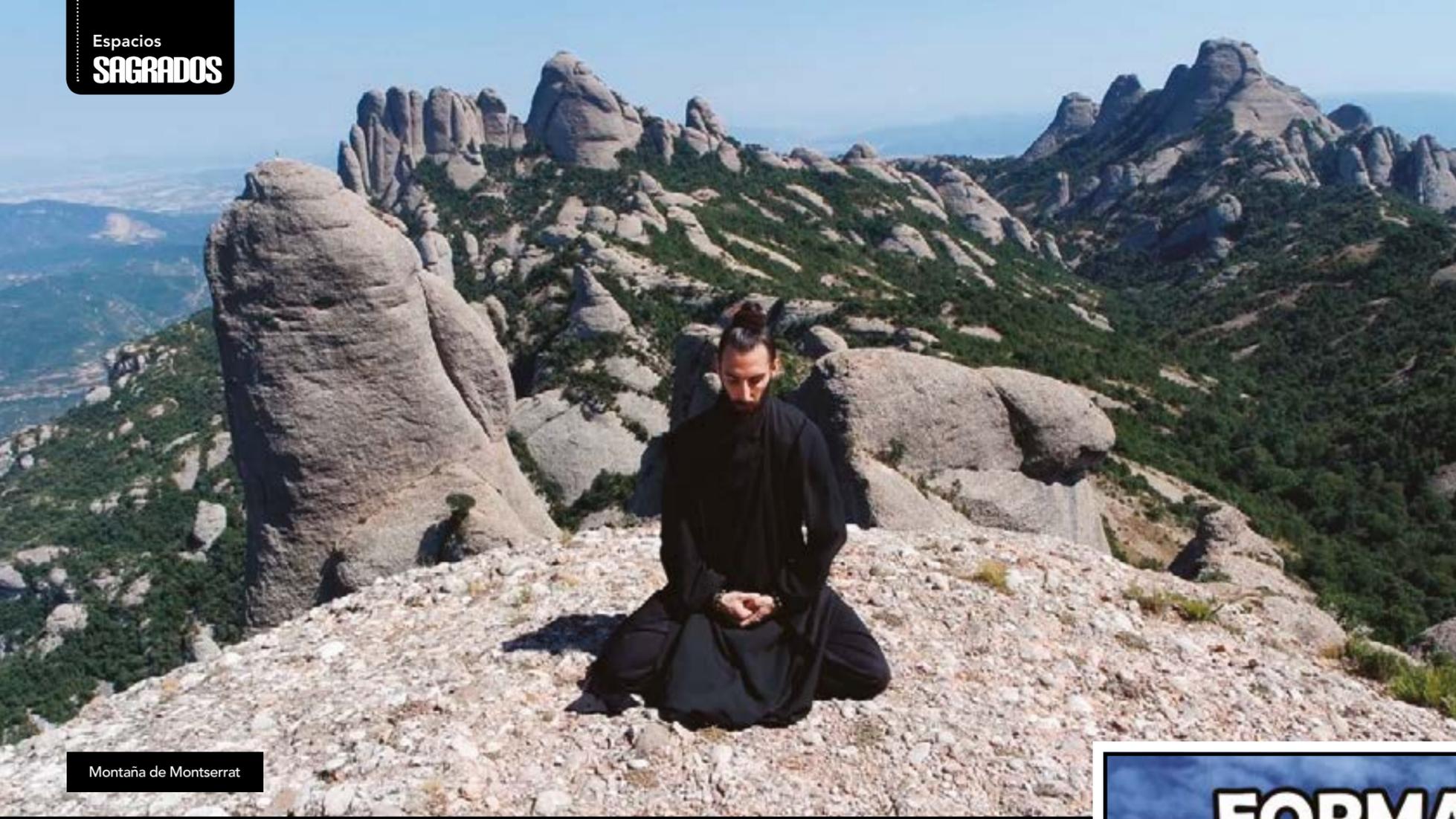
entendimiento de que la propia construcción simboliza la puerta de entrada a los cielos. Tal es así que la configuración arquitectónica en la edificación de las diversas zonas que albergan los lugares de culto o templos, obedece a una reproducción de la definición del orden cósmico, acondicionando tales espacios para que los humanos se integren plenamente en la obra superior de la creación del universo. Sírvese como ejemplo los templos, siempre vinculados a sus plazas, dos elementos arquitectónicos unidos debido al sentido simbólico

y geométrico de los espacios contemplados tradicionalmente sobre el cosmos, como puedan ser el área cuadrangular de la tierra y el cielo piramidal. Escenarios ambos fervientes para la adoración de las deidades.

Los templos han sido los sitios reservados para los monjes, sacerdotes, o iniciados, puesto que han sido siempre los más indicados debido a su formación o debido a la evolución de sus características sensitivas, al haber desarrollado esa apertura de conciencia tanto para poder invocar las energías supremas mediante la

realización de rituales como para poder recibir y entender las respuestas de las deidades, ya sea a través de interpretaciones de señales físicas, símbolos, imágenes, visiones o sensaciones.

Las plazas o patios han sido siempre los espacios dedicados para que la población sea participe de tales las ceremonias y rituales mediante la celebración de danzas y otro tipo de invocaciones iniciáticas en las que poder crear una sinergia para unificar sus espíritus con una fuerza mayor, la de todos los partícipes al mismo



Montaña de Montserrat

tiempo en un mismo lugar, amplificando así el poder de emanación o proyección de dichas invocaciones. De esta manera la comunicación de los reinos inferiores puede ascender a los superiores y las bendiciones de estos reinos superiores pueden descender y extenderse por las inferiores. Convirtiéndose así los ámbitos ceremoniales en ombligo y punto de partida de la conexión entre el cielo y la tierra, en Axis Mundi.

Asimismo, las cuevas, lugares especiales donde sentir la fuerza de la tierra, de las fuerzas telúricas. Éstas tienen la particularidad de ser puertas de entrada al inframundo, al funcionar como caminos de acceso al interior de la tierra, puertas al más allá para encontrarse con lo más profundo de nuestro ser.

En la cultura del taoísmo, tanto las prácticas alquímicas de cultivo espiritual como las prácticas de ejercicios psico-físicos han sido desarrolladas con la característica de trabajar sobre las energías que nos envuelven y con las energías presentes en el cuerpo humano, lo mismo ocurre en la práctica de las artes marciales de carácter interno, vinculadas igualmente a

los trabajos de cultivo interior. Todas estas prácticas han estado siempre relacionadas tanto en su evolución como desarrollo al contexto de las montañas sagradas y a los templos ubicados en ellas, pues estos espacios sagrados han sido siempre los lugares ideales para llevar a cabo los objetivos de desarrollo espiritual al que nos llevan estas artes.

Así como nos cuentan en las historias y leyendas chinas, los más célebres personajes relacionados con el cultivo espiritual y las artes marciales consiguieron alcanzar las habilidades que les permitieron acceder a dimensiones superiores siempre en estos espacios sagrados, válgame como ejemplo los míticos personajes de Xuan Wu y Zhang Sanfeng en las montañas de Wudang.

Los espacios sagrados son en definitiva lugares especiales para intensificar el trabajo interno de nuestra práctica, lugares que nos vienen a recordar que nuestra misión en esta tierra es proveer a nuestra conciencia de 'alas' para subir a otro nivel, aunque nuestro cuerpo, como el de la serpiente, se arrastre por el suelo, por lo terrenal.

*Los espacios sagrados son en definitiva lugares especiales para intensificar el trabajo interno de nuestra práctica, lugares que nos vienen a recordar que nuestra misión en esta tierra es proveer a nuestra conciencia de 'alas' para subir a otro nivel*

# FORMACIÓN de TAI CHI

Cultivo de la salud para reforzar nuestros aspectos físicos, mentales, y espirituales

**Barcelona**

**Octubre  
2018**

Infórmate:

**652397767**

**605265800**

**info@wudangspain.es**

**EJERCICIOS BIOENERGÉTICOS PARA LA SALUD  
INTRODUCCIÓN A LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA  
PRINCIPIOS TEÓRICOS DEL PENSAMIENTO TAOISTA  
FUNDAMENTOS, HISTORIA, TEORÍA y PEDAGOGÍA DEL TAI CHI  
APLICACIONES MARCIALES Y TUI SHOU**

**NO ES NECESARIA  
EXPERIENCIA PREVIA**



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

## SÉPTIMA PARTE: Alimentación

Dr. Marc Boillat Sartorio

Diplomado Medicina y psicoterapeuta  
Sport Coach  
Instructor Buteyko Cualificado  
drboillat.sci@gmail.com



**Comer no es sencillamente masticar, gustar y tragar el alimento (como respirar no es sencillamente llenar a los pulmones), sino que activa a varias funciones...**

**E**n el artículo anterior dimos unas pinceladas a grandes trazos sobre la importancia de la respiración interna y de su conexión con la salud y la prevención de insidiosas condiciones patológicas, que tienden a establecerse y consolidarse a lo largo del tiempo debido a repetidas agresiones al equilibrio orgánico. Los primeros síntomas suelen ser desatendidos o 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 serio, y tiene que abordarse desde un prisma integrante que contemple, en primer lugar, a los dos pilares principales de la salud: respiración y alimentación. Debido a que estas funciones son consideradas "naturales" y capaces de auto-regularse, el énfasis, raramente, se centra en ellas.

La respiración puede ser corregida de manera relativamente sencilla, aun requiera dedicación y tiempo, mientras que la nutrición, pese a que sus

efectos se noten más rápidamente, es tema más complejo porque existen potentes condicionantes externos, tales como los hábitos y la cultura. Éstos normalizan al desconocimiento y actuaciones insalubres que se asumen como normales y hasta beneficiosas.

Alimentación, respiración y movimiento nos mantienen en salud. Son el diseño de la vida animal. Hemos visto que lo que constantemente impide que el organismo enferme es el sistema inmunitario. El organismo tiene capacidad para auto-repararse. Para poderlo hacer eficientemente necesita que le abastecemos de los elementos necesarios para llevar a cabo su tarea. Hacemos esto introduciendo a dichos elementos a través de los alimentos. Re-educarse nutricionalmente de manera adecuada y salubre puede ser complicado, puesto que intervienen varios factores que militan en sentido inverso.

Cuando respiramos inhalamos solamente 4 elementos, de entre los que está el oxígeno. La re-educación consiste en aprender a respirar fisiológica y correctamente. El aire no tiene gusto ni causa adicciones, por lo que el factor placer no está involucrado. Respirar tampoco es una actividad social sino





puramente vital, por lo que el importante factor social tampoco está implicado. Y finalmente todos respiramos aire, por lo que no hay discusiones en el mérito.

Con la alimentación las cosas se complican. Comemos por placer y como necesaria actividad social. La comida nos da una satisfacción que va más allá de su función nutricional y vital. Análogamente al respirar, el acto de comer es complejo e implica a muchas funciones internas imperceptibles. Comer no es sencillamente masticar, gustar y tragar el alimento (como respirar no es sencillamente llenar a los pulmones), sino que activa a varias funciones una vez que la comida haya pasado el término de la boca y el gusto ya no se perciba. Sin embargo, comer puede causar adicciones puesto que, aspecto socio-cultural aparte, se acompaña a funciones endocrinas de las que la respiración está libre. Por ejemplo, comer a gusto estimula la secreción de endorfinas, que son hormonas ligadas al placer. La sensación de hambre-saciedad depende del equilibrio correcto de

“El estómago es nuestro gran laboratorio químico que puede hacer maravillas o estragos en la salud.”

otras dos hormonas (ghrelina y leptina), por lo que la rapidez con la que comamos o mastiquemos puede afectar su entrada en función y afectar significativamente a la cantidad de comida y de calorías que ingerimos.

Sin querer complicar el tema, quisiera hablar de un aspecto de la nutrición ampliamente desatendido: la mezcla de elementos que se introduce cada vez que nos alimentamos.

Debido a que el gusto (placer) está tan ligado al acto de comer, varios alimentos y gustos se suelen combinar en recetas con el fin de hacerlas más sabrosas. Gastronómicamente esto es correcto, pero la química del organismo no sabe de gastronomía, sino que obedece a reglas muy exactas. Si se violan, lo resultante será una agresión al sistema orgánico y, con el tiempo éste se verá afectado al punto de sucumbir a las enfermedades, peor aún, a las enfermedades de las que somos potenciales portadores (ej. disposiciones genéticas).

Así que el punto diferencial primario entre respirar y comer es que cuando respiramos introducimos a un elemento cardinal que entra y sale en pocos segundos, mientras que cuando comemos introducimos una cantidad cuantiosa de moléculas diferentes que reaccionan y permanecen en el interior unas 24 horas. La química de la digestión es realmente compleja. Una molécula es la más pequeña parte de una sustancia, que podría tener existencia independiente y estable conservando sus propiedades fisicoquímicas. Aquí interesa saber cómo actuar correctamente sin tener que estudiarse tomos de química que no aumentarían nuestra eficacia a la hora de alimentarnos correctamente. El estómago es nuestro gran laboratorio químico que puede hacer maravillas o estragos en la salud. No es necesario conocer de química orgánica para saber si estamos proporcionando a nuestro organismo las moléculas que le hacen falta para mantenernos en salud y curarnos de eventuales condiciones. Es suficiente con informarse lo suficiente y con experimentar con cómo nos sentimos. A continuación veremos unos consejos sencillos para empezar a darnos cuenta de lo que sucede cuando comemos según qué alimento.

Una vez ingeridas, estas sustancias (la comida) deberán ser reducidas en moléculas y ser separadas por

el metabolismo en sus elementos para poder ser utilizadas por el cuerpo. Con el catabolismo de las grandes moléculas nutrientes –(biomoléculas) proteínas, polisacáridos y lípidos– son reducidas a aminoácidos, monosacáridos y ácidos grasos respectivamente. Este proceso se realiza fuera de las células, en el aparato digestivo (digestión). Luego, estas moléculas más pequeñas son llevadas a las células y convertidas en moléculas aún más simples por intervención de coenzimas, para llegar al producto final que es la síntesis de la ATP, nuestra energía vital.

Así pues la comida es metabolizada a través de la digestión. Hoy se estila mucho hablar de alimentación sana donde se incluyen proteínas, grasas (lípidos), minerales, azúcares (hidratos de carbono) y vitaminas. Hacer tablas que indiquen generalmente la buena alimentación diaria no tiene en consideración a factores importantes de riesgo ni a aquellos factores individuales particulares típicos de cada uno.

Lo que introducimos en el organismo queda en su interior muchas horas. Esto significa que si introducimos alimentos que nuestro programa genético considera inadecuados, la inmunidad deberá entrar en acción, pese a que dichos alimentos estén incluidos en la tabla de la alimentación sana, para neutralizar a sus efectos dañinos inicialmente invisibles. El organismo reaccionará para desechar a esas partículas que considera tóxicas. Por ejemplo sabemos que la carne es proteínas. Pero cada tipo de carne es de un tipo de proteína diferente, cada tipo de cocción altera la conformación química de esa molécula y añade otras moléculas de los ingredientes empleados. No es lo mismo carne de ternera o de pavo, frita, o a la plancha o hervida, con especias o no, acompañada con otros alimentos y cuáles. Todo esto cambia el resultado de lo que el organismo recibe. Lo que cuenta es el compuesto químico que llega a la digestión. El término genérico “comida” dice todo y nada, en el plano nutricional y químico.

La cuestión está en saber qué moléculas nos benefician, cuáles son neutrales y cuáles decididamente dañinas. Aquí el escollo más resistente de superar a fin de actuar una prevención eficaz y de ofrecer una cura eficaz a muchas enfermedades incipientes o ya establecidas, es el factor popular en-

carnado en las creencias. Cuando decidimos dejar de agredirnos voluntaria y constantemente a través del placer de comer, hemos de considerar preliminarmente que:

Un alimento introducido en el cuerpo permanece en nuestro interior al menos 24 horas; comer es una actividad constante mayoritariamente acostumbrada y social, y no sólo vital. Con cada bocado ingerimos sustancias y moléculas que pueden ser contrarias entre sí y dañinas para un organismo particular.

Por ejemplo: si tomara hierro porque, digamos, tengo una anemia o simplemente porque estoy pasando por una fase de estrés y me noto cansado, no lo asumiría tomando cafés o té, pues estas sustancias neutralizan el hierro. Si tomo antidepresivos no tomaría alcohol. Si tomara anticoagulantes me guardaría de tomar aspirinas, etcétera. Estas son cosas que se saben. Las sustancias interactúan entre sí y pueden tener efectos adversos serios o hasta letales. Con los medicamentos estamos al tanto de esto. El problema es que la comida: a) se considera buena por antonomasia y b) comer es placentero y social. Así que no nos creemos realmente que dos o más alimentos pueden interactuar nefastamente entre sí. Al fin y al cabo, es la comida de toda la vida. Esta mentalidad generalizada es un serio obstáculo. Por ejemplo, legumbres y almidones/azúcares (arroz, pasta) causan hinchazón y gases. Mucha gente adora las legumbres, comida realmente milagrosa, pero se abstiene de ellas a causa de los gases. Si dejaran de mezclarlas con arroz posiblemente no experimentarían gases. Vemos cómo el factor cultural afecta negativamente a nuestras acciones, inclusive en la cocina, estableciendo leyes indiscutidas tales como que las legumbres van con el arroz. Esto es un problema serio a la hora de cuidarnos en salud, nunca mejor dicho.

Para saber qué tipo de alimento es perjudicial o no en el caso particular, hay que remontarse a nuestro particular diseño genético, englobado en el GRUPO SANGUÍNEO. Afortunadamente, los alimentos que son beneficiosos o tóxicos para cada grupo se conocen empíricamente y cada vez más hay confirmación experimental. El discriminador básico es

que si un organismo está sano (como es normalmente el caso en los jóvenes), alimentos individualmente nocivos pueden ser compensados y metabolizados, aunque su acumulación será dañina a largo plazo por el principio de acumulación de agresiones. La fuerza de la inmunidad es inversamente proporcional a la cantidad de agresiones recibidas por el organismo. Sin embargo, en presencia de una condición o patología, TODAS las moléculas que pongan a la inmunidad bajo estrés deben ser taxativamente evitadas ya se trate de jóvenes o no.

En el momento en que algo es introducido en el organismo, el sistema inmunitario inmediatamente obra un "reconocimiento". Cada cuerpo tiene un diseño genético específico que dicta cuáles sustancias son beneficiosas y cuáles nocivas. Sin entrar en investigaciones complejas, lo que nos interesa es saber, práctica y sencillamente, de qué sustancias y moléculas mantenernos bien lejos. Afortunadamente el diseño genético en este aspecto se nos revela en el grupo sanguíneo. Si conozco cuál es mi grupo (A, B, AB ú O) tendré a un indicador muy fiable de lo que puedo o no puedo introducir en mi cuerpo, al igual que en la respiración la Pausa Control proporciona un indicador fiable de la oxigenación celular.

Mi interés clínico en este tema se remonta a hace unos seis años. Empecé a seguir al médico italiano Piero Mozzi, quien ha revolucionado el tema abriendo la caja de Pandora en Italia. Mozzi cree firmemente en la medicina empírica, la medicina que cura y que se funda en la observación y la experimentación. De esta manera ha curado a millares de pacientes que tenían dolencias de todo tipo, inclusive graves, y que no encontraban tratamiento curativo en la medicina convencional. Debido a mi mentalidad científica pero también, como mis lectores saben, a mi aversión por dogmas y autoridades indiscutibles, mi interés me llevó a experimentar sobre mí mismo. De la noche a la mañana eliminé radicalmente a dos de las sustancias más nocivas que se puedan imaginar, y que son de las que socialmente (e industrialmente) más se promocionan: leche vacuna y derivados, y gluten. Hay más, pero éstas son las responsables más directas de muchas dolencias y, es más, son las responsables de la demolición del sistema inmunitario a largo plazo y del

exacerbamiento de otras enfermedades aunque no ligadas causalmente a estas sustancias.

Al cabo de dos semanas mi organismo había respondido a los nuevos estímulos de una manera tan sorprendente que, aparte de quedarme lejos de dichas sustancias como método, empecé a experimentar con otras cada vez de manera más refinada. El resultado en mi situación personal fue tan impresionante que empecé a sugerir la prueba a mis asistidos con efectos, según ellos, milagrosos. No se trata de milagros; sencillamente al cuerpo se le quitan aquellas sustancias que, para su diseño genético particular, revelado por su grupo sanguíneo, son tóxicas.

Cabe decir que yo no tenía condiciones de salud adversas, y sin embargo el cambio positivo fue tan

grande que me quedé maravillado. Además, ahora entiendo el origen de ciertas patologías pasadas relacionándolas con la manera en la que me alimentaba, la manera "normal" en la que solemos confiar.

Especialmente cuando el organismo está debilitado por una patología, leve o seria, es menester **ELIMINAR TODO** lo que pueda sustentar el progreso de la enfermedad y obstaculizar la auto-reparación del organismo, empezando por lo que solemos introducir en su interior. El primer paso para reforzar a la inmunidad es la alimentación correcta, la cual de paso facilitará también reeducar a la respiración de manera más rápida y fácil.

Es legítimo temer que la medicina alopática tardará tiempo en progresar en este sencillo sentido a

*“Para saber qué tipo de alimento es perjudicial o no en el caso particular, hay que remontarse a nuestro particular diseño genético, englobado en el grupo sanguíneo.”*



causa de la espera de la prueba científica. El problema radica en que, debido a la componente cultural ligada a la comida, los investigadores no estudian seriamente a la nutrición ligada al grupo sanguíneo. Es más, cuando se estudia nutrición se tiende a crear reglas buenas para todos, como las pirámides alimenticias con sus "5 al día", cuando cada estómago es un laboratorio complejísimo regido por el propio ADN, y que requiere atención individualizada.

La medicina empírica, y también la MTC, desde siempre consideran a la comida como a la suprema medicina porque la **ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA UN ORGANISMO DETERMINADO:**

1. Elimina el suministro de moléculas tóxicas necesarias para la enfermedad;
2. Provee las moléculas necesarias para que el organismo combata al desajuste patológico;
3. Refuerza a la totalidad de los sistemas orgánicos sin ser tóxicos;
4. No tiene efectos secundarios nocivos;
5. Es relativamente rápida en resolver los problemas de salud debido a sus efectos en los puntos 1 y 2.

Otra de las sustancias más nocivas es el azúcar y aquellos alimentos que se convierten en azúcar (harinas, cereales, almidones, especialmente con gluten) y más aún así para quien está débil o enfermo. Los azúcares alimentan a los músculos y son necesarios para sobrellevar algún tipo de actividad, especialmente física. De no ser esta la situación, el organismo extrae los azúcares necesarios de otras sustancias sin que se los proporcionemos adicionalmente.

Los elementos que el organismo sano necesita, y que el cuerpo enfermo necesita imperiosamente para curarse, son las sales minerales, vitaminas, grasas y proteínas –además de agua y oxígeno–. Los azúcares no sólo que no están contemplados, sino que son perniciosos. Acerca de los hidratos de carbono, que muchas tablas consideran necesarios, se debe hacer una distinción entre los hidratos sencillos y los complejos. Básicamente los sencillos (pan, pasta, cereales, patatas, etcétera) se convierten en

azúcar que, de no ser utilizado, se almacena como grasa. Los hidratos complejos son de asimilación lenta y progresiva y abastecen muchos nutrientes adicionales como vitaminas y sales minerales. Son las verduras, especialmente crudas. Por ejemplo algunas verduras consideradas marginales y humildes son maravillosas desde el punto de vista curativo y nutricional, como el apio y el pepino.

Desdichadamente el azúcar es sabroso y realza a muchas recetas de comida preparada. Si nos fijamos en los ingredientes veremos que el azúcar (así como el gluten) está presente y añadido por las industrias también en jamón, embutidos, salsas, etcétera. Cabe recordar que no es tanto la cantidad que es dañina, sino la molécula misma en cuanto esté contraindicada para nuestra condición y nuestro diseño genético. Pese a esto, no conozco a nadie para quien el azúcar, mero combustible muscular, sea un alimento nutricionalmente beneficioso o curativo.

Peores aún son los edulcorantes. Sustancias que son 300 veces más dulces que el azúcar y ¡sin calorías! Esto es un milagro inexplicable. Los edulcorantes sacarina y aspartame han sido estudiados detenidamente y declarados tóxicos, afectando hasta al comportamiento. Las industrias los están retirando de sus productos aunque a regañadientes, como podéis averiguar en las etiquetas en las que siguen presentes. Están siendo reemplazados por el acesulfame-K que los estudios industriales aseguran ser inocuo. Sin embargo, estudios independientes han averiguado que esta sustancia también es tóxica.

Dijimos que dos de los principales responsables de infinitas enfermedades son la leche vacuna y todos sus subproductos, y los cereales con gluten. Otros alimentos son nocivos según para qué grupo sanguíneo, pero no son tóxicos en sí. Contrariamente, gluten y leche son de por sí extremadamente peligrosos. Y nuestro querido principio de acumulación incide en la extraña aparición de cánceres en cada vez más joven edad, diabetes hasta en niños pequeños, alergias debilitantes, extrañas enfermedades auto-inmunes y un largo etcétera.

Para aquellos que confían más en los resultados de laboratorio que en lo experimental empírico, un estudio sueco de 2016 sobre la leche concluye con-

firmando los hallazgos de la medicina empírica, a saber: "la leche acorta la vida".

Evidentemente la industria, pese a sus resistencias iniciales, sabe reconvertirse para no perder mercados. Los productos sin gluten y/o lactosa o caseína están aumentando en las estanterías de los supermercados y los precios están bajando. No podemos decir que hoy no haya elección. La leche sigue siendo la más resistente, y es natural ya que la poderosa industria ganadera no puede sencillamente tirar a este producto natural de las vacas. Así que es añadida a cantidad de productos de consumo diario, incluso el pan. Leche y derivados son propagandeados como fuente de salud y calcio, cuando ha sido averiguado que el calcio de la leche no se fija en los huesos sino en las arterias y que los productos lácteos tienen fuerte influencia en la aparición de la osteoporosis. Los estudios más recientes empiezan, además, a relacionarlos con la aparición de tumores, especialmente de mama y de próstata.

Pese a las resistencias de los intereses económicos, creo que la última palabra pertenece siempre a quien dicta en el mercado: el consumidor. Si nosotros nos concienciamos, ellos deberán hacer como está haciendo la industria de las harinas, adaptándose a la demanda.

En la parte final de esta serie, entraremos más en detalle sobre alimentos y grupos sanguíneos, y mencionaremos algunos consejos prácticos relacionados con enfermedades comunes. Quisiera anticipar un dato para quien sufre de tensión elevada. Intentad comer exclusivamente proteínas (preferiblemente pescado a la plancha o hervido) y verdura en la cena. Evitad totalmente a los hidratos y azúcares como el pan, dulces, pasta y arroz, galletas, en suma, todo. La mañana siguiente tomad la tensión. Podrías llevaros una agradable sorpresa y una directa evidencia de lo que vuestro cuerpo quiere.

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)
- EL BUDOKA 2.0 n° 44 (6ª pte. La respiración/2ª pte)

## BIBLIOGRAFÍA

Por Marc Boillat Sartorio



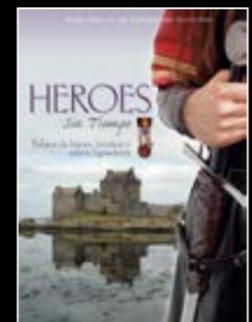
Las enseñanzas de un guerrero. La experiencia de M. Musashi aplicada a los desafíos cotidianos. Vol 2º  
P.V.P. 18€



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



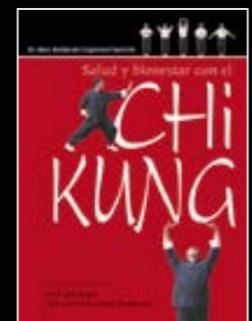
Chi kung avanzado Inversión en salud  
P.V.P. 17€



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€

# Artes Marciales en Málaga

Por Juan Miguel Ramírez  
juanmrr18@gmail.com

**Se ha celebrado el curso de presentación oficial de la Institución Española de Ju Jitsu en el Gimnasio Kuro Obi de Málaga**

**E**l acto comenzó con la presentación del maestro **José Antonio Miranda Mateo** (9º Dan) y seguidamente se procedió a la lectura de las resoluciones de los nombramientos de Miembros de Honor de la Institución Española de Ju Jitsu que pudieron asistir, continuando con la entrega de títulos y placas correspondientes.

El maestro **Antonio González** (8º Dan de Ju Jitsu) realizó la entrega al Sr. **JAVIER BRIEVA**. Algunas de las referencias de la Resolución de su nombramiento expusieron que ha sido director del programa de televisión "Cinturón Negro" del canal PTV durante 18 años -además de los programas especiales anuales sobre la Gran Gala de las Artes Marciales de Málaga organizada por AMAKO-, que existe una extensa bibliografía donde aparece como autor y colaborador, tanto de libros como de revistas -destacando, entre otras, la revista EL BUDOKA-, que sus conocimientos sobre artes marciales son tan extensos que su persona constituye un referente histórico en el ámbito de las artes marciales, no solo por los grados que posee -además de sus logros como competidor y entrenador en su momento-, sino por haber tenido el privilegio de conocer y entrevistar a maestros de distintas disciplinas marciales de primer orden a escala mundial, además de haber con-

tribuido enormemente al desarrollo, no solo de las artes marciales y los deportes de combate en general, sino de manera particular y especial al del Ju Jitsu.

El maestro **José Luis Fernández Cortés** (5º Dan de Ju Jitsu y Oficial de Policía Local) entregó el Título de



Arriba: Entrega de Título de Miembro de Honor y placa a D. Javier Brieva.  
Derecha: Entrega de obsequio japonés especial a Hanshi Antonio González.  
Abajo: Varios asistentes de la jornada del sábado.



Miembro de Honor y placa acreditativa a D. **Juan Tornero**, cuya Resolución destacó, entre otros aspectos, que también es Miembro de Honor de Kizen Ju Jitsu (Kizenkai Ju Jitsu) al haber contribuido de modo significativo a su desarrollo -entre otros fundamentos-,



Algunos de los asistentes en la sesión del domingo.



Entrega de Título de Miembro de Honor y placa a D. Juan Tornero.



Entrega de diploma y placa de Distinción a Hanshi José A. Miranda.

siendo además una persona de prestigio comprometida con la formación, habiendo desempeñado el cargo de director de un centro público durante 21 años y posteriormente como miembro de otro equipo directivo de otro centro público, habiendo impartido asimismo numerosos cursos homologados por la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía y desarrollado otros múltiples trabajos y proyectos en el ámbito de la docencia, certificados oficialmente.

A continuación, el maestro José. A Miranda entregó un obsequio japonés muy especial al maestro Antonio González.

Tras el acto inaugural, comenzó el trabajo técnico de la mano del maestro José A. Miranda, presidente de Gendai Nihon Kobudo Federación y de International Martial Arts Federation (IMAF) España, que se desplazó hasta Málaga para este evento. Sus extraordinarios conocimientos sobre artes marciales y cultura japonesa fueron muy valorados por los presentes, en especial las enseñanzas que transmitió sobre katana, tanto teóricas como prácticas.

Con el tatami lleno, fueron interviniendo los maestros **José A. Miranda, Antonio González, José Luis Fernández Cortés, Juan Pacheco Cuéllar...**, aprovechándose cada detalle técnico y teórico de las sesiones de mañana y tarde del sábado.

El domingo, además de las enseñanzas del maestro Miranda, recientemente titulado con el grado de 9º Dan en Hiroshima, Japón (el pasado 11 de marzo), colaboraron en la sesión los maestros **María Teresa Cortiada, Roser Masó y Antonio Alcántara**, cuyos contenidos se centraron en el manejo de katana.

La Institución Española de Ju Jitsu entregó un diploma de distinción y placa al maestro Miranda, en agradecimiento a sus valiosas enseñanzas, así como diplomas de participación a todos los asistentes, firmados por este extraordinario maestro y por D. Antonio González, presidente de la I.E.J.J.

La organización hace constar su agradecimiento a la periodista **Isabel Méndez** (Diario SUR) y a la revista EL BUDOKA 2.0, por informar sobre este evento, así como al maestro **Diego Maldonado** y a la **Asociación Shito-Ryu Karate-Do Genbu-Kai**, por su gran colaboración.

Más información a través del correo:  
institucionespanoladejujitsu@gmail.com

# Feng Shui

## Armonizar el hogar

Merixell Interiors & Feng Shui  
merixellinteriorsifengshui@gmail.com  
<http://merixellinteriorsifengshui.blogspot.com.es/>

**E**n Feng Shui existen herramientas que nos ayudan a realizar las necesarias curas energéticas que precisan ciertos espacios. Éstas se utilizan especialmente cuando tenemos “flechas venenosas” que es bueno neutralizar.

Dichas flechas aparecen cuando la energía circula y se mueve demasiado rápida y de forma agresiva para el ser humano y seres vivos en general.

El Feng Shui enseña que el mejor remedio es evitar la formación de estas estructuras y formas que propicien estas flechas, las cuales suelen ser en mayor medida las esquinas amenazantes de nuestros entornos urbanos y de nuestros hogares en particular. Pero la realidad es que no siempre podemos evitarlas, y entonces el Sha Qi circula y se direcciona unas veces atacando directamente y otras introduciéndose por entre los salientes agudos de paredes, metiéndose en hoyos, en puertas desajustadas, en ventanas rotas, en grietas y en un sinfín de elementos constructivos, así como en espacios muy desordenados y saturados de objetos, con mala olor o suciedad.

En estos casos tendremos que intentar neutralizar en el mayor modo posible estas incorrecciones con hábitos saludables para nuestras casas y modos de vida, ya que estas “flechas secretas” afectan a los humanos con una manifestación mayor de tensión, irritabilidad, incluso en estados de temor acompañados de ansiedad y un peor estado de salud.

Es importante prevenir estos posibles achaques con un espacio limpio y ordenado, con un buen mantenimiento de la casa en general, reparar o sustituir los objetos y mobiliario rotos o deteriorados, buscando siempre una buena ventilación del lugar y estancias de la casa.

Las curas nos servirán para suavizar, estabilizar y activar la energía que nos rodea y obtener el mejor Qi posible. Las curas van muy acompañadas de nuestra intención, han de realizarse con consciencia y así notaremos ese cambio del patrón del Qi, por tanto, estas curas tienen que realizarse con conexión con nuestro ser, así que no es recomendable utilizar objetos, colores o armonizadores que nos sean incómodos o que nos hagan sentir nostálgicos, tristes o negativos.

Las clases de herramientas se pueden clasificar en:

- Luminosas: las que nos permiten hacer curas con luz: cuarzos, espejos, puntos de luz, bolas facetadas.
- Sonoras: curas con sonidos: campanas, cortinas, fuentes.
- Aire: ionizadores y lámparas de sal.
- Bailarines del viento: móviles, banderolas.
- Elementos aromáticos.
- Objetos pesados: muebles, esculturas y piedras.
- Seres vivos: plantas y animales.
- Simbología china: pakua, cristales, espejos bagua, dragones, perros fu, monedas chinas antiguas, flautas de bambú...

Es importante conocer nuestra casa, recorrerla y notar qué sentimos, qué emociones y sentimientos nos despiertan, nuestro objetivo es conseguir hacer un recorrido por ella con sensaciones agradables, que nos alegren la vista y el ánimo.



**Judo Condal**  
HOSTAFRANCS 1967

**50**  
1967  
2017  
**ANIVERSARIO**

INICI

QUI SOM

HISTÒRIA DEL CLUB

HORARI

CONTACTE

BLOG



**[www.judo-condal.cat](http://www.judo-condal.cat)**

**MEDIO SIGLO FORMANDO PERSONAS**

JUDO - BRASILIAN JIU JITSU - AIKIDO

Consell de Cent, 44 | 08014 Barcelona | T. 933 254 934 | [judo.condal@gmail.com](mailto:judo.condal@gmail.com)

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

# EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

## Descarga gratuita en

# www.elbudoka.es



# **EL BUDOKA<sup>2.0</sup>**

**REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES**

**Nueva edición digital gratuita**

**Nuevos contenidos**

**Nueva imagen**



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

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



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



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

**Editorial Alas**

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