

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

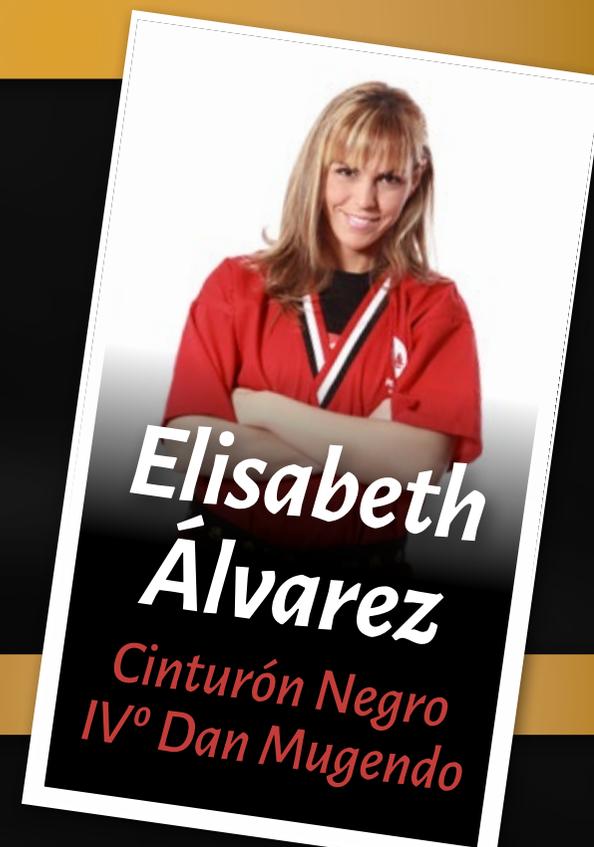
EL BUDOKA^{2.0}

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES N° 54 año X

MAESTRO

LU FU

TAIJIQUAN ESTILO WU



**Elisabeth
Álvarez**

*Cinturón Negro
IV° Dan Mugendo*

*Okuden Karate (Okinawa Kenpo) /// Onna Bugeisha (mujeres samurai)
La no violencia aprendida /// Costumbres y tradiciones de Japón: Itai dôshin*

SUMARIO

EL BUDOKA^{2.0}

Revista bimestral de artes marciales
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:



EDITORIAL ALAS

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

Dirección: José Sala Comas
Redacción: Jordi Sala F.
Administración: R. González

Diseño: Víctor Pérez
www.behance.net/victorxiz

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.

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Nº 54 / Mayo – Junio 2020



3

Entrevista al maestro Lu Fu

El Taiji hace que una persona esté más equilibrada

[Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta]

27

Okinawa Kenpo. El origen (1ª parte)

[Por Sergio Hernández Beltrán]

60

La no violencia aprendida

[Por José Santos Nalda]

64

Entrevista a José M^a Méndez, Director del DNK

[Por Raúl Méndez]

38

Onna Bugeisha. Las mujeres samurai

[Por Rebeca Roca Pritchard]

11

Entrevista a Elisabeth Álvarez

Cinturón Negro IVº Dan Mugendo

[Por J. Sala/EL BUDOKA 2.0]

50

COVID-19: China nos regala otra lección

[Por Dr. Marc Boillat Sartorio]

68

Kizen Ju Jitsu
[Por Juan Miguel Ramírez]

18

Mugendo

Las escuelas de artes marciales Mugendo llegan gratis online a toda España

[Por MUGENDO]

56

Costumbres y tradiciones de Japón

Itai dôshin
[Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta]

71

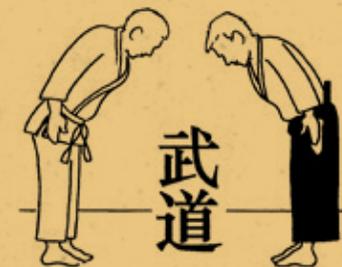
Consejos útiles de Feng Shui durante el confinamiento por coronavirus

[Por Meritxell Interiors & Feng Shui]

20

El Budo no es la vida, es entrenamiento para la vida

[Por Peter Boylan]





ENTREVISTA AL MAESTRO

LU FU

EL TAIJI HACE QUE UNA PERSONA
ESTÉ MÁS EQUILIBRADA

Por **JOSÉ ANTONIO MARTÍNEZ-OLIVA PUERTA**
Escritor, profesor de japonés, maestro de iaidô y abogado

Graduado en el instituto de cine de Beijing, miembro de la asociación china de artes marciales, es la Sexta Generación del estilo Wu de Taijiquan y discípulo del gran maestro Wang Peisheng. Desde el año 2016 cambia su residencia a Murcia. Su mayor deseo es poder transmitir sus enseñanzas y su experiencia en este nuevo hogar y convertir este ancestral arte en patrimonio y tesoro cultural de la humanidad.



“El Taijiquan recoge los postulados de la cultura taoísta china, debido a que su origen mismo se encuentra en dicha filosofía”

Maestro Wang Peisheng.

Buenos días maestro. El Taiji se conoce en Occidente como una forma de cuidar la salud ampliamente extendida originaria de China, pero para empezar, ¿qué es realmente el Taiji?

El *Taijiquan* representa uno de los máximos exponentes de la cultura tradicional china. No solo es un estilo antiguo de artes marciales sino que además recoge los postulados de la cultura taoísta china, debido a que su origen mismo se encuentra en dicha filosofía.

Aparte de las formas modernas de Taiji podemos encontrar diversos estilos tradicionales. ¿Nos podría hablar un poco más de su estilo?

Yo soy practicante de la escuela *Wu* de *Taijiquan*. El fundador del estilo fue **Wang Pei Sheng**. Después pasó a Ren Dawen. Yo soy el heredero del estilo en la sexta generación. Soy alumno directo de Ren Dawen.

Wang Pei Sheng, después de crear el estilo *Wu* fundó una escuela llamada *Yin Cheng*. Allí fue donde estudió tanto mi maestro como yo mismo.

Para poder transmitir la escuela a otras personas hay una serie de normas. La misma tiene que pasar únicamente entre personas del mismo clan. En principio se puede enseñar a personas que no sean del clan, pero hay muchos detalles que no se les enseñan. Existe cierto ritual para aceptar al practicante como miem-

bro del clan. El maestro escoge a quién va a aceptar en el clan después de observarle detenidamente durante la práctica. Por ejemplo, si eres un buen alumno pero te falta disciplina o eres conflictivo en el terreno personal, nunca serás aceptado en el clan. Esto es así para evitar que esas personas cometan ilegalidades en el futuro usando los conocimientos adquiridos. Las malas personas no tienen cabida en nuestra escuela.

Es una responsabilidad muy grande enseñar a personas que a posteriori vayan a hacer un mal uso de lo aprendido. El hecho de que practiquemos un estilo tradicional de *Wushu* no quiere decir que deba ser usado para pelear.

Entonces, según ha explicado ¿quiere decir que algún día podría heredar la cabeza de la escuela?

Exacto. Se necesitan muchos años de duro trabajo antes de ser heredero del clan. Siendo parte del clan se tiene acceso a muchas técnicas y libros a los que no se puede acceder de otra manera. Cuando más se investiga en estos conocimientos antiguos más profundo es. No es posible abarcarlo todo. Hay que centrarse en la maestría solo de una parte.



“Es una responsabilidad muy grande enseñar a personas que a posteriori vayan a hacer un mal uso de lo aprendido. El hecho de que practiquemos un estilo tradicional de Wushu no quiere decir que deba ser usado para pelear”

|| **¿Qué características principales diría usted que podrían definir el Taijiquan de su estilo?**

Hay tres aspectos inseparables: el marcial, el referido a la salud y la filosofía. Lo más importante de todo es que sea un arte marcial auténtico, real. Pero a través de la práctica del arte marcial vamos mejorando el cuerpo y la salud.

El *Taiji* es un estilo interno. La diferencia con otras artes marciales es que corrige y tonifica la energía interna, la circulación sanguínea, así como el funcionamiento interno del organismo. También aporta un correcto equilibrio entre el *Yin* y el *Yang*.

Muchas personas piensan que el *Taiji* no sirve para pelear. Creen que es solamente un sistema de ejercicio físico. Esto es debido a una mala comprensión en el estudio del mismo.

El *Taiji* es un sistema de contraataque. Se basa en utilizar la fuerza del oponente en su contra. Por lo tanto, muchas personas piensan que no sirve para “atacar” porque no perciben el ataque. El ataque, sin embargo, está presente en el momento en el que la fuerza del adversario se vuelve en su contra. Por tanto, en *Taiji* se dice que quien intenta atacar se está atacando a sí mismo.

En otras artes marciales un ataque es un ataque. En el *Taiji* el contraataque se convierte en el ataque¹.

¹ Durante las clases doy fe de la enorme efectividad de las técnicas de *Taiji*. A veces el maestro me pide que le ataque como quiera con puñetazos, patadas, etc., y en todos los casos salgo disparado al otro lado de la habitación sin que pueda apreciar fuerza alguna en sus movimientos.

Entonces, el aspecto marcial estaría íntimamente ligado a la salud y a la filosofía. ¿De qué manera se produce esto?

Las características marciales de las que hemos hablado se encuentran íntimamente ligadas a la religión y cultura taoísta. Es decir, entrenar el cuerpo y prepararse para el combate. En el *Tao Te King* hay una frase que dice: “Si no hay discordia entre cónyuges no habrá discordia en el Universo”. Por lo tanto, al volver un ataque contra el que lo produce se obtiene la victoria.

Desde el punto de vista de la salud física es el mismo principio. En medicina china se considera que debe existir equilibrio entre el *Yin* y el *Yang*. No debe existir contradicción. El *Yin* y el *Yang* conviven en nuestros cuerpos. Por eso es posible tratar por ejemplo un dolor de cabeza a través del pie. Muchas personas no entienden esto, pero el cuerpo es una unidad que debe estar en equilibrio.

Por otro lado, cuando entrenamos tenemos siempre en cuenta los puntos energéticos. El grado más alto de maestría dentro del *Taiji* consiste en vencer golpeando únicamente en estos puntos. Se enseña a los estudiantes desde el principio a golpear en ellos y no en cualquier sitio de manera alocada.

De esta manera, los tres aspectos: marcial, filosófico y de salud, están unidos. Si se entrena solo para pelear y no se cuida la salud se produce un desequilibrio. Si la salud deja de ser buena se tendrá que dejar de practicar. En la antigüedad, todos los maestros de artes marciales aprendían también a curar.



Maestro Wang Peisheng.

“La diferencia con otras artes marciales es que corrige y tonifica la energía interna, la circulación sanguínea, así como el funcionamiento interno del organismo”

Debían aprender el efecto que producían sus golpes para ser también capaces de curarse de los mismos. Hay mucha diferencia entre golpear de cualquier manera o golpear un punto vital².

Cambiando de tema, ¿es posible enseñar estos conocimientos a los extranjeros o se debe ser chino?

Por supuesto que se les puede enseñar. Puede aprender cualquiera, pero hay secretos que solamente se pueden enseñar a los miembros del clan. El *Taiji* hace diferencia con la actitud de las personas, pero no con su nacionalidad.

Pero, ¿sería conveniente aprender chino?

Pueden no estudiarlo, pero hay muchos detalles que entonces nunca llegarían a entender. Igualmente, los mismos chinos hay muchas cosas que no entienden del *Taiji* tradicional, porque hay detalles que son imposibles de expresar con palabras. El maestro muestra el camino, tú tienes que seguirlo.

¿Cuánta gente practica el estilo *Wu* actualmente?

Es muy difícil de establecer una cifra exacta, pero, aparte de China también es practicado en muchos otros países: Japón, EE.UU., Italia, Singapur, etc.

Las escuelas más famosas de *Taiji* son tres: *Chen*, *Yang* y *Wu*. La más conocida es la *Chen*, o por lo menos la más divulgada en China. La base de las tres es la misma, así que cualquiera

² Aquí, el maestro me muestra la diferencia entre los distintos golpes presionando levemente en algunos puntos vitales y en otras partes no vitales.



es buena si se practica con un auténtico maestro y de manera seria. El estilo *Chen* y *Yang* utilizan pasos más largos, mientras que el *Wu* es de pasos cortos, por lo que es el más adecuado para la salud. Las posturas más abiertas de los otros son difíciles de realizar por personas mayores. Pero todos son igual de buenos, aunque la diferencia está en la forma de practicar.

Ahora que nos habla de la forma de practicar, ¿podría resumirnos brevemente el contenido marcial de su escuela?

En el estilo *Wu* tenemos tres formas, la de 14, 37 y 85 movimientos. Sin embargo, esta última ya a penas se practica, porque necesita al menos 3 años para completar su estudio, mientras que la de 37 aporta prácticamente los

mismos beneficios. Así que la de 37 es la más practicada hoy en día.

Por otro lado está el entrenamiento básico o *Ji Ben Gong*, que incluye calentamiento, *Tui Shou*, pasos, aplicaciones marciales, etc.

En cuanto a las armas se maneja la espada, el sable, el palo medio, el palo largo y la lanza (*el maestro hace una pequeña pausa y se ríe*).

Aunque si eres capaz de estudiar todas estas armas te convertirás en un gran maestro. La gente suele centrarse solamente en una de ellas. Hay un dicho en *Taiji* que reza: “no menos de 10 años para graduarte”. Esta frase tiene un doble sentido. Por un lado se intenta que los estudiantes no se preocupen por la velocidad con la que



aprenden, porque la práctica debe ser constante y diaria. También se evita que se caiga en la arrogancia de pensar que ya lo saben todo. De todas formas, aunque se estudie durante 10 años eso no quiere decir que uno se convierta en un maestro. También es importante esforzarse de manera seria. Por mucho que uno estudie durante 10 años, si no lo hace correctamente no servirá para nada.

cosa es de una forma determinada, porque no lo es. De la misma manera, en *Taiji* hay muchas cosas que se contradicen. Nadie puede decir que hace algo de manera perfecta. El *Taiji* es muy útil y sirve para muchas cosas, pero no lo cura todo ni lo abarca todo. Tampoco quiere decir que practicando *Taiji* uno nunca vaya a enfermar, aunque los efectos de la práctica para la salud son más que evidentes.

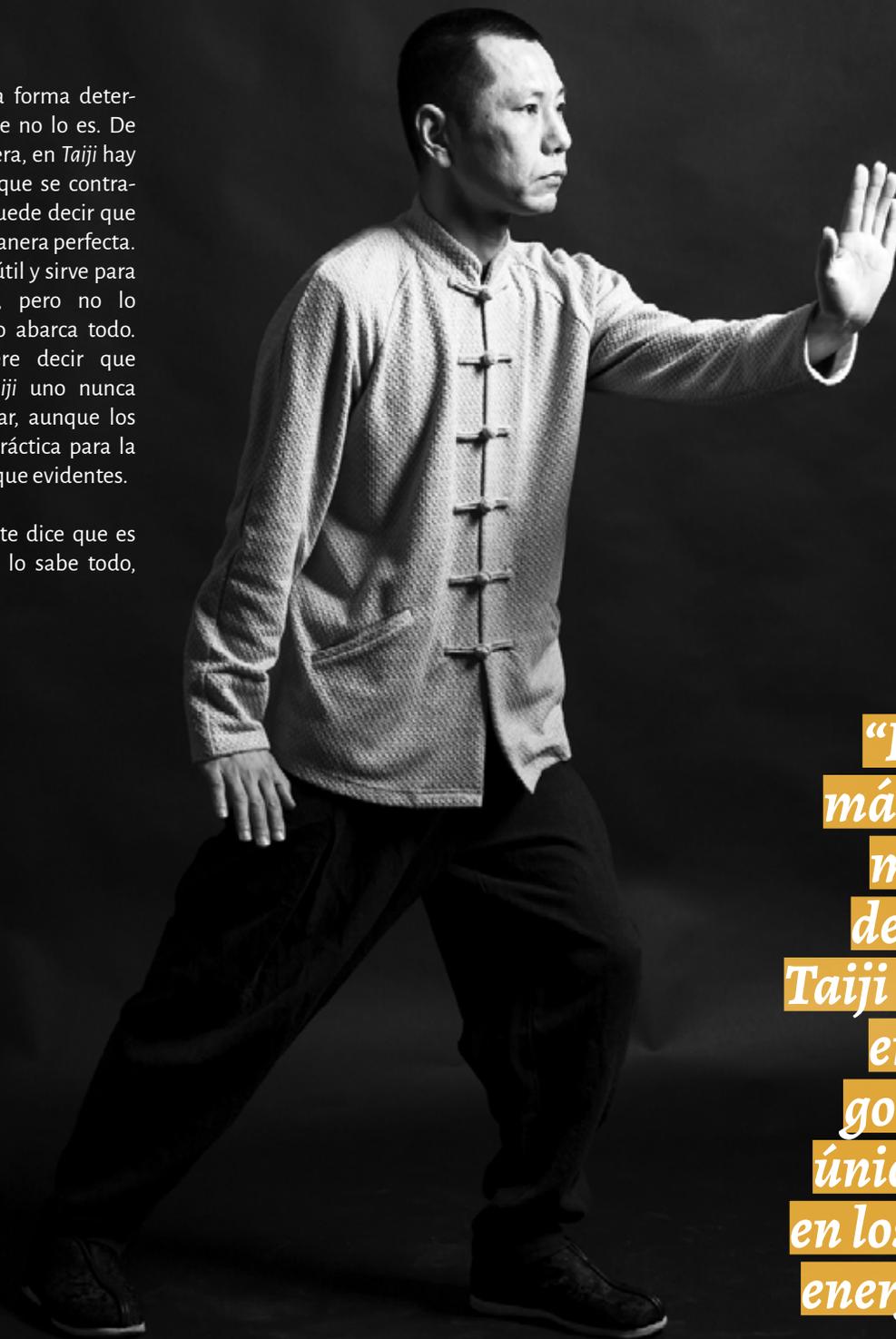
Aparte del contenido marcial, ¿se practica también la meditación en su escuela?

Sí, sobre todo los budistas. Se podría decir que hay dos tipos de meditación. La primera es la que consiste en intentar no pensar en nada y la segunda la que centra su mente en un objeto. Sin embargo, si uno intenta no pensar en nada ya está centrando su mente en algo concreto por lo que esta forma no es tan sencilla. No es posible vaciar la mente. En conclusión, solo se puede meditar concentrándose en algo.

¿Diría usted que el *Taiji* abarca todas las facetas de la vida?

No. Porque en la vida nunca se llega a comprenderlo todo. No podemos decir que una

Si un maestro te dice que es perfecto y que lo sabe todo, miente.



“El grado más alto de maestría dentro del *Taiji* consiste en vencer golpeando únicamente en los puntos energéticos”

(Desde que conocí al maestro Lu Fu me sorprendió su enorme serenidad, su humildad y su sonrisa constante. Todos los que le conocemos reconocemos en él una gran persona. A veces sus respuestas son tan sabias como inesperadas, lo que nos ha influido ya a muchos de sus alumnos en tener una vida más tranquila y reposada. Así que mi última pregunta no podía ser otra...)

Para finalizar, maestro, ¿influye la práctica del *Taiji* en el comportamiento que se tiene con los demás y en las relaciones sociales?

Por supuesto. El *Taiji* hace que una persona esté más equilibrada y sea menos agresiva a la hora de analizar los fenómenos externos. Es muy útil para la mejora de las relaciones sociales, tanto con los amigos, la pareja, en el trabajo, etc. Está comprobado que las personas que practican *Taiji* son más sociables.

Muchas gracias maestro. Le deseo que su arte tradicional pueda ser transmitido al mayor número de personas.

“En la antigüedad, todos los maestros de artes marciales aprendían también a curar. Debían aprender el efecto que producían sus golpes”

MAESTRO LU FU 简历

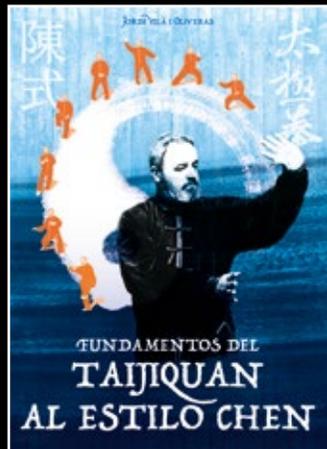
Graduado en el instituto de cine de Beijing, especialidad, director de cine. Miembro de la asociación china de artes marciales. Es la Sexta Generación del estilo Wu de *Taijiquan*, patrimonio cultural inmaterial de China. Discípulo del gran maestro **Wang Peisheng**, quien a su vez fue discípulo del pilar del estilo, **Ren Dawen**.

Después de practicar con el maestro durante muchos años, siguiendo y aprendiendo las rutinas básicas tradicionales del estilo Wu de *Taijiquan*, *Taiji Tuishou* y los métodos tradicionales de combate real, bajo los estrictos requisitos y la evaluación del Maestro, en 2015 se convirtió oficialmente en el *Yinchengmen* de Wang Peisheng y Sexta Generación de la escuela Wu de *Taijiquan*, siendo profundamente guiado e instruido por sus predecesores durante este periodo.

El *Taijiquan* es un claro exponente de la cultura tradicional china, que proviene de la filosofía taoísta del Yin y el Yang y del *Taiji*. El *Taiji* es un arte marcial, considerado un estilo interno, que sirve al mismo tiempo como un método de defensa personal y como una forma de entrenamiento físico para la preservación de la salud, muy útil como rehabilitación y tratamiento de múltiples enfermedades crónicas. Sin embargo, es muy importante seguir un método correcto de práctica que requiere paciencia y constancia.

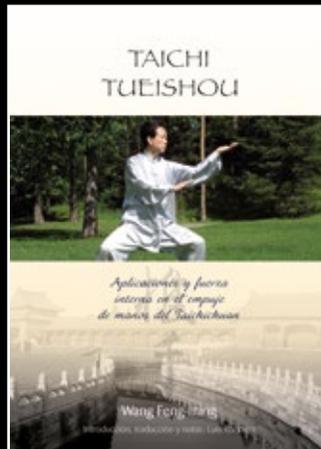
Desde el año 2016 cambia su residencia a Murcia. Su mayor deseo es poder transmitir sus enseñanzas y su experiencia en este nuevo hogar y convertir este ancestral arte en patrimonio y tesoro cultural de la humanidad.





FUNDAMENTOS DEL TAIJIQUAN AL ESTILO CHEN

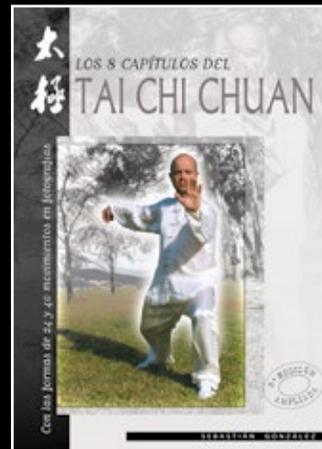
292 páginas | pvp 28€



TAICHI TUEISHOU

Aplicaciones y fuerza interna en el empuje de manos....

384 páginas | pvp 20€



LOS OCHO CAPÍTULOS DEL TAI CHI CHUAN

Formas de la escuela Yang

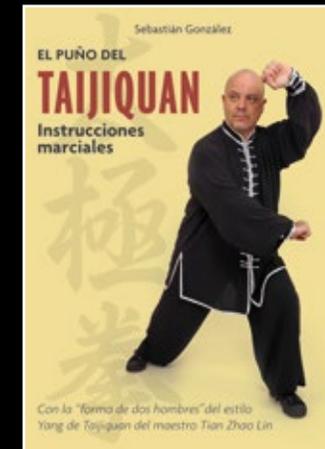
160 páginas | pvp 11,50€



NEIJING TU

El cuerpo energético en el Daoísmo

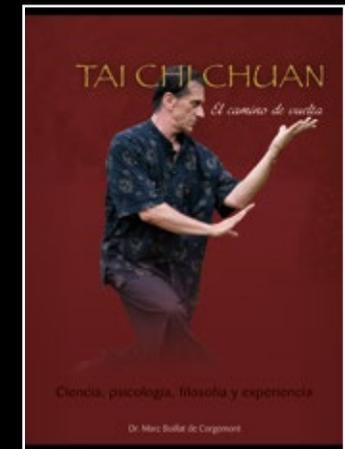
256 páginas | pvp 20€



EL PUÑO DEL TAIJIQUAN

Instrucciones marciales

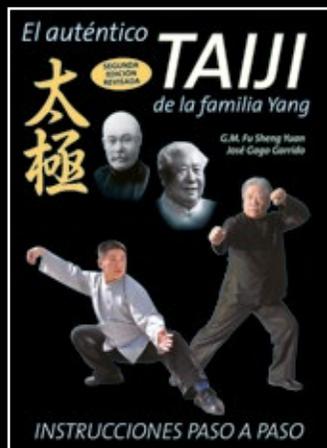
120 páginas | pvp 14€



TAI CHI CHUAN

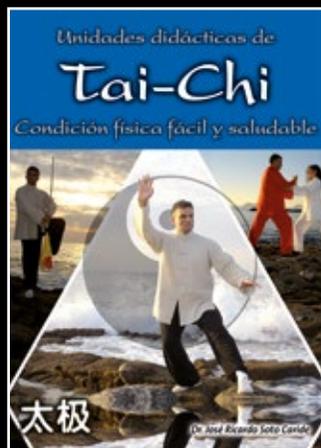
El camino de vuelta

356 páginas | pvp 20€



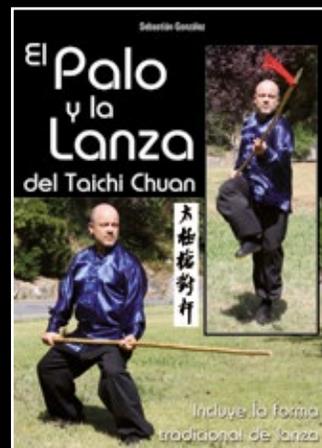
EL AUTÉNTICO TAIJI DE LA FAMILIA YANG

Instrucciones paso a paso
286 páginas | pvp 26€



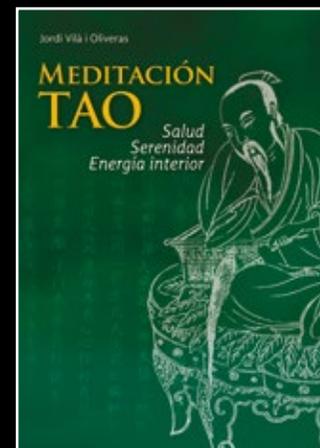
UNIDADES DIDÁCTICAS DE TAI-CHI

Condición física fácil y saludable
170 páginas | pvp 20€



EL PALO Y LA LANZA DEL TAI CHI CHUAN

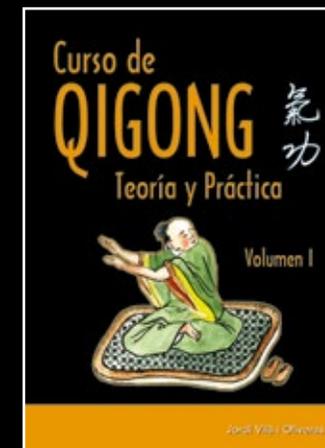
Incluye la forma tradicional de lanza
160 páginas | pvp 18€



MEDITACIÓN TAO

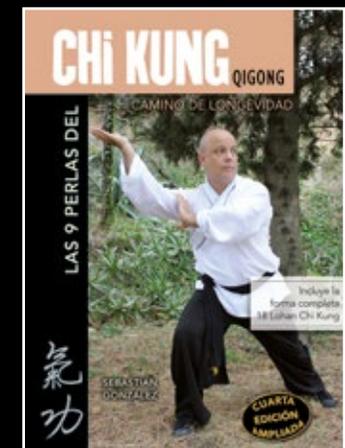
Salud, serenidad, energía interior

172 páginas | pvp 20€



CURSO DE QIGONG

Teoría y práctica (Volumen I)
300 páginas | pvp 28€



LAS NUEVE PERLAS DEL CHI KUNG (QIGONG)

Camino de longevidad
176 páginas | pvp 18€



ENTREVISTA A ELISABETH ÁLVAREZ

**CINTURÓN NEGRO IVº DAN MUGENDO • ENTRENADORA NACIONAL
ÁRBITRO JUEZ CRONOMETRADOR
ÁRBITRO REGIONAL • ÁRBITRO NACIONAL
CAMPEONA DEL MUNDO DE KICK-BOXING Y LIGHT-CONTACT**

Por J. Sala // Redacción de EL BUDOKA 2.0

Elisabeth Álvarez es una luchadora implacable. Que cuando tiene un reto, una ilusión o un desafío, se lanza sin dudarle a por todas. Prueba de ello son las respuestas que nos ha dado y, sobre todo, su currículum y todos los logros que atesora. Su experiencia, que ahora emplea para ayudar a otros a progresar, es fruto de su dedicación así como de las personas que la han formado y acompañado. Personas que recuerda con cariño y agradecimiento: **Javier Sáenz y Ricardo Gress.**

Buenas tardes Elisabeth. Muchas gracias por dedicarnos tu tiempo para responder a esta entrevista.

Hola buenas tardes Jordi, te agradezco que me hagas esta entrevista y pueda hablar sobre mi gran experiencia en las artes marciales.

**CONTACTO:
MUGENDO GAVÀ
C/ GENERAL JOSEP MORAGUES, 8
08850, GAVÀ
T. 678545699
GAVA@MUGENDO.ES
HTTPS://GAVA.MUGENDO.ES**



NO HABÍA MUCHAS MUJERES QUE PRACTICARAN ARTES MARCIALES CUANDO YO EMPECÉ, ASÍ QUE SOLO ENTRENABA CON HOMBRES

Empecemos por el principio, ¿Desde cuándo practicas artes marciales?

Comencé a entrenar artes marciales con 16 años, realmente no es una edad muy temprana, pero la realidad es que cualquier edad es buena para comenzar y entrenar artes marciales ya que te dan una confianza y una seguridad personal esencial para tu día a día.

Tuve la suerte de toparme con **Mugendo** y realmente me ha cambiado la vida.

¿Cómo descubriste estas disciplinas?

Me inscribí al gimnasio de *Mugendo Viladecans* para realizar clases de tonificación y ponerme un poco en forma, y bueno, me invitaron a probar una clase, y la realidad es que al principio no me convencía porque eso de las artes marciales pensaba que no era para mí. Esa es la realidad, muchas chicas piensan eso mismo, pero un día me decidí y lo probé... Me quede súper encantada!! y tanto es así que lo hice parte de mi vida.

No eras una mujer demasiado deportista...

No, la realidad es que tenía una vida bastante sedentaria, no tengo familia muy deportista y por ello no tenía el deporte como parte esencial de la vida. Pero con 16 años me cambió este concepto al conocer *Mugendo*, y de no hacer nada, me convertí en deportista de élite.

¿Te encontraste con más chicas en tus inicios?

Es una pena la verdad, pero no había muchas mujeres que practicasen artes marciales cuando yo empecé, así que solo entrenaba con hombres. En la actualidad cada vez entrenan más mujeres artes marciales, y es todo un orgullo como mujer haber sido un referente para muchas de ellas y dar ejemplo de que **sí se puede**.

¿Qué habría que hacer para lograr más presencia femenina en estas disciplinas?

Realmente creo que los profesores deberían motivar y tener un trato diferente hacia las féminas que quieran probar estas disciplinas para que ellas se sientan bien. Todo inicio es difícil y un inicio en artes marciales no es igual para mujeres que para hombres.

Yo imparto clases, y me es muy fácil dar seguridad a las mujeres para que puedan iniciarse en esta disciplina.

¿Qué te aportan las artes marciales a ti como persona?

Las artes marciales me aportan seguridad personal, me aportan mucha fuerza interior, y la realidad es que gracias a que me inicié en *Mugendo*, he tenido muchos sueños que los he convertido en metas y después en una realidad.



Ser fuerte mentalmente es muy importante, tanto como físicamente, y esto es lo que me enamora de *Mugendo*. El estrés, con un buen entrenamiento, se combate!!!

Así que para el día a día me va genial, *Mugendo* es un deporte que me ha ayudado a tener un buen físico, agilidad y flexibilidad. Y además me ha ayudado a tener **Disciplina y Respeto**.

¿Desde cuándo practicas Mugendo?

Lo practico desde el primer día que me inicié en las artes marciales, solo he practicado *Mugendo*, y a través de este arte marcial he podido competir en muchas disciplinas diferentes.

¿Y desde cuándo impartes tú las clases?

Comencé a impartir *Mugendo* hace 19-20 años en el centro **Mugendo Viladecans**, y hace más de 16 años decidimos

hacer realidad otro sueño que era poder tener mi propio centro en Gavà (Barcelona), y ahí estoy desde hace 16 años impartiendo clases, ayudando a que desde los más pequeños a los más grandes puedan conseguir sus objetivos físicos y mentales.

Has logrado diversos títulos, reconocimientos, trofeos... ¿cuál te hace más ilusión? ¿y cuál ha costado más de conseguir?

Realmente todas las competiciones en las que he partici-

pado siempre las he enfocado con la misma ilusión, y muchas han sido duras, y todas las recuerdo con mucho orgullo.

Todos los títulos que he conseguido siempre han sido por tener un equipo que me ayudaba en el duro día a día. Nada de esto se puede conseguir estando sola.

Tuve la suerte de conocer a mi Sensei **Javier Saenz** con el cual llevo 23 años entrenando, y el que me ha ayudado y motivado para conseguir cada uno

de esos títulos, reconocimientos y trofeos.

Mi primer campeonato fue hace 22 años, llevaba muy poco tiempo entrenando y que por supuesto perdí... competí contra una chica cinturón negro, nunca lo olvidaré, yo era amarillo creo recordar, seguí entrenando y después de unos años en otra competición, en Murcia, tuve la oportunidad de competir otra vez contra ella, y el resultado fue Vencedora (*se le ilumina el rostro al recordarlo*). Fue una gran experiencia ya que se

LAS ARTES MARCIALES ME APORTAN SEGURIDAD PERSONAL, ME APORTAN MUCHA FUERZA INTERIOR, Y LA REALIDAD ES QUE GRACIAS A QUE ME INICIÉ EN MUGENDO, HE TENIDO MUCHOS SUEÑOS QUE LOS HE CONVERTIDO EN METAS Y DESPUÉS EN UNA REALIDAD



De verdad que es una sensación única, ¡¡nunca olvidaré ese momento!!

Y una vez te alzaste vencedora... ¿cómo explicarías lo que sentiste en el ring?

Solo quería ganar, quería ganar y lo iba a dar todo para conseguirlo, todos los asaltos fueron muy intensos, me sentí que quería ganar, y después de duros asaltos así fue!!!

Ganar ese título me hacía ganadora de mi misma, me demostré que sí se puede, que todas las metas, si las trabajas muy duro, tienes fe y luchas, se pueden conseguir.

Y si lo sientes como una realidad, se puede hacer.

Me sentí especial. Y así me siento cada vez que recuerdo ese momento.

De ser una chica poco deportista y llegar a ser directora del Club de Mugendo Gavà, ¿cómo ha sido el proceso?

El proceso fue totalmente natural, mi vida cambió cuando comencé a practicar *Mugendo*, tuve mucha suerte de rodearme con las personas ideales para cumplir todos esos

sueños que nunca hubiera imaginado.

Primero comencé como alumna, cada vez me gustó más lo que hacía y que iba a clases a ayudar a mi *sensei* y después de unos años, comencé a impartir algunas clases en la escuela **Mugendo Viladecans**, hasta que llegó la gran oportunidad.

Ricardo Gress y Javier Sáenz me dieron esta oportunidad que nunca la olvidaré, cuando me dijeron: **VAMOS A ABRIR UN CENTRO EN GAVÀ!!!**

Cómo no iba a querer formar parte de algo tan gratificante como es poder dirigir un centro *Mugendo*.

TUVE LA SUERTE DE CONOCER A MI SENSEI JAVIER SAENZ CON EL CUAL LLEVO 23 AÑOS ENTRENANDO, Y EL QUE ME HA AYUDADO Y MOTIVADO PARA CONSEGUIR CADA UNO DE ESOS TÍTULOS, RECONOCIMIENTOS Y TROFEOS



De esto ya hace 16 años, y cada año ha sido igual de especial. Tengo mucha suerte de hacer de mi pasión mi trabajo.

Y lograr diversos campeonatos de Light-Contact, Semi-Contact, Full-Contact, Formas musicales... Se diría que no has perdido el tiempo...

Comencé a competir en el año 1998 y lo dejé en 2017, y lo he hecho en diversos campeonatos. Tampoco he competido muy seguido, unas 3-4 competiciones al año no más.

La competición me gusta mucho, es más, la echo de menos, pero no es tanto el momento de la competición si no todo el proceso de los meses de entrenamientos previos, de esfuerzo, de superación personal.... Esa parte es la que me hacía crecer como persona y siempre me motivaba para hacer una más.

Mugendo es un arte marcial que, con un buen entrenamiento y un buen *sensei*, puedes competir en cualquier disciplina. Así que tuve mucha suerte de encontrarme con el mejor, que me ayudó a que este sueño se cumpliera.

En tu Club ofrecéis Mugendo para niños, Mugendo para adultos, defensa personal, entrenamiento personal, Kick-boxing... tendrás ayuda para llegar a todo...

Sí, tenemos un buen equipo de trabajo para poder llegar a todo. En todas las sesiones intento estar presente y poder compartir lo que yo sé con mis alumnos.

Desde Mugendo organizáis un sinfín de cursos, seminarios, eventos de diversa índole. ¿Cuáles son los que tienen más demanda?

manda son los cursos de defensa personal y quizás un poco más los cursos específicos femeninos. Siempre nos gusta aportar lo que sabemos a todas las personas que quieran aprender.

Un tema que desgraciadamente está muy presente en el día a día es la violencia de género ¿Impartís cursos en tu Club de Gavà?

Estos cursos están muy demandados, cada año hacemos dos o tres cursos gratuitos para mujeres para que tengan nociones básicas de cómo actuar en caso de una agresión tanto verbal como física.

Animo mucho a todas las mujeres siempre a que después del curso,

en la medida que puedan, continúen con clases de defensa personal, hoy en día no es una opción saber defenderse, es una obligación.

Quizá siendo una mujer quien imparta esos cursos puede transmitir mejor, empatizar más, lograr mejores resultados, ¿crees que es así?

Muchísimas mujeres no hacen artes marciales porque

creen que no es para ellas, por vergüenza, por ignorancia, porque probar algo nuevo siempre es difícil... pero al ser yo mujer es más fácil que al inicio del curso dejen sus prejuicios a un lado y puedan disfrutar más del curso.

Así que me gustaría aprovechar esta entrevista para hacer un llamamiento a todas las mujeres a que lo hagan, que busquen una buena academia, porque lo que va a hacer que puedas continuar o no después de la primera clase, es la persona que te acompañe en este reto, el instructor.

¿Cuál sería el primer consejo, lo más básico que toda mujer debería saber al respecto?

Bajo cualquier situación de acoso, transmitir que no tienes miedo y que no van a poder contigo, creo que es un arma esencial para poder librar una batalla sin pelear.

Cualquier acosador busca una víctima, y si no lo eres, y sabes transmitirlo bien, puede ser que evites la agresión. Siempre es mejor evitarla.

Además de los cursos preventivos de defensa personal, ¿se imparten cursos para mujeres

que hayan padecido agresiones? Quizá ello pueda ayudarle a superar una situación tan traumática...

La práctica de defensa personal puede ayudar muchísimo a superar una situación traumática que sería la de padecer una agresión.

Realmente y por desgracia, a las mujeres que más le llaman la atención estos cursos son las que ya han sufrido algún tipo de agresión tanto física como verbal, vivimos en una sociedad muy falta de valores y por ello la educación no es la misma que había antes, y cada vez el porcentaje de agresiones es mayor, es una pena.

Sería fantástico que el agresor, cuando se topa con su "víctima", se llevara una gran sorpresa y esta persona tomara clases y estuviera preparada tanto física como mentalmente para salir de esa agresión intacta y dando un escarmiento al agresor.

Esa es la ilusión que me mueve cada día ayudar a personas a que consigan ser fuertes,



MI ÚLTIMA COMPETICIÓN FUE EN ITALIA, HACE UNOS 3 AÑOS, QUE CONSEGUIMOS EL TÍTULO MUNDIAL DE KICKBOXING Y EN LIGHT-CONTACT CONTRA UNAS DURAS RIVALES

**LA PRÁCTICA DE
DEFENSA PERSONAL
PUEDE AYUDAR
MUCHÍSIMO A
SUPERAR UNA
SITUACIÓN
TRAUMÁTICA QUE
SERÍA LA DE PADECER
UNA AGRESIÓN**

por dentro y por fuera, y que puedan salir ilesos de cualquier cosa que les pueda pasar.

Para finalizar ¿Qué proyectos tienes previstos a corto plazo?

Voy terminando ciclos, y creo que el ciclo de la competición lo he terminado, aunque una persona que tiene espíritu competitivo siempre quiere más.... Ahora creo que es el momento de tener otro tipo de proyectos. Ahora es el momento de formar a otras personas a que puedan conseguir sus metas más que nunca.

Muchas gracias por tu tiempo Elisabeth y enhorabuena por tu esfuerzo y por los méritos que has logrado.

Gracias a vosotros.






MUGENDO

LAS ESCUELAS DE ARTES MARCIALES MUGENDO LLEGAN GRATIS ONLINE A TODA ESPAÑA

Nuestro país y el mundo entero sufren una difícil situación que afecta directamente a los más vulnerables. Pero que a la vez, todos en conjunto sufrimos las graves consecuencias que trae esta pandemia.

Es el momento de estar juntos y ser responsables por la salud de todos, pero también de revivir momentos en familia, de compartir los deberes, de trabajar en equipo en el hogar, de seguir construyendo nuestros ideales, de recargarnos de fuerza para continuar la batalla, de comprender y tolerar el estar todo el día encerrados en casa, el de poner a volar nuestra imaginación para pasar las horas, aprovechemos estas semanas para conocernos más.

Las **escuelas de Artes Marciales y Defensa Personal Mugendo**, pensando en sus alumnos y buscando la manera de entretener también a su familia y amigos, trasladan sus clases

de FORMA ONLINE, compartiendo de la mano de nuestros instructores, quienes han trabajado arduamente junto a un gran y valeroso equipo de personas durante estos días de confinamiento, produciendo las clases que están abiertas a todos los españoles.

Con esto, **Mugendo** llega cada día a los hogares de sus alumnos, familiares y amigos a través de sus clases GRATUITAS online a disposición de todos en www.mugendo.es/online/.

Las clases son especiales para niños, jóvenes y adultos.

Esta iniciativa sirve para compartir un momento con nuestros niños y ser sus "instructores" y para los jóvenes y adultos, una manera de continuar sus entrenamientos repasando sus técnicas.

Diariamente en las redes sociales de Mugendo Instagram y Facebook

@[mugendomartialarts](https://www.instagram.com/mugendomartialarts), se cuelgan los **RETOS MUGENDO** para hacerlos en casa, subirlos a sus redes sociales y ganar muchos premios.

Las escuelas **Mugendo** están comprometidas con la educación forjada en los valores para toda la vida que cada persona debe poner en práctica, ahora es tiempo de hacerlo juntos.

Mugendo abre su plataforma digital para el disfrute de todos en sus hogares, incentivando a la familia a compartir y a quienes vivan solos a divertirse y entrenar cada día.

#MUGENDONOPARA
#MUGENDOENCASA
#MUGENDOSOLIDARIO

Las escuelas de artes marciales Mugendo llegan gratis online a toda España.

Por **MUGENDO**
<https://mugendo.es>



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

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

El Budo no es la vida, es entrenamiento para la vida

Por Peter Boylan

Artículo traducido del blog de P. Boylan:
<http://budobum.blogspot.com/2015/03/budo-isnt-life.html>

Traducción: Juanlu Cadenas de Llano

Estaba leyendo un artículo sobre una escritora que se hizo carpintero, pero que no dejó de escribir, y me hizo pensar en el error que a veces veo que la gente comete con el *budo*. *Budo* es un Camino, y a medida que avanzo, creo que es magnífico. Puedes explorar la fuerza y el conflicto, la paz y la estabilidad, la acción y la quietud, moverte con las cosas sin que estas te muevan, y muchos otros puntos que son importantes en la vida. Por todo ello, el *budo* no es la vida.

A lo largo de los años, he visto a una buena cantidad de personas que se involucraron tanto en el entrenamiento del *budo* que dejaron que el resto de sus vidas se fueran al infierno. A me-

nudo se convierten en fabulosos artistas marciales, pero sus vidas personales son accidentes de trenes, con desastres en todas partes. Estas son personas que cometen el error de poner el entrenamiento del *budo* por encima de todo lo demás en su vida. El *budo* es entrenar para la vida. Cuando dejas que la práctica se vuelva tan grande que exprime todo lo demás, incluida la aplicación del entrenamiento en tu vida real, has errado el tiro por completo. De hecho, has fallado como *budoka*.

El *budo* solo tiene sentido en el contexto de una vida completa. Cuando tu entrenamiento se interponga en el camino de una vida completa, deberías preguntarte qué está mal. Si tus únicos amigos son personas con las que entrenas, ¿por qué no tienes tiempo para nadie más?

Si el *budo* ha reemplazado todas tus actividades recreativas, ¿por qué no hay más facetas en tu vida? Si el *budo* es lo único con lo que disfrutas, ¿por qué ocurre eso?



“Si estás entrenando tan duro que tus únicas relaciones son con tus compañeros de entrenamiento, tal vez haya algo mal ahí”

El *budo* es difícil. El entrenamiento es un trabajo duro. Eso está bien, así debería ser. Si estás entrenando tan duro que tus únicas relaciones son con tus compañeros de entrenamiento, tal vez haya algo mal ahí. Una de las lecciones del *budo* no es que el entrenamiento sea un trabajo duro. La lección es que la vida es un trabajo duro y, si trabajas duro, puedes hacer cosas buenas. Las buenas relaciones requieren mucho trabajo. Si pasas todo el tiempo en el *dojo*, estás evitando las relaciones en las que necesitas estar trabajando. Las buenas relaciones con amigos, familiares, compañeros de trabajo y socios requieren al menos tanto trabajo duro como el entrenamiento en el *dojo*.

Dejar que el entrenamiento de *budo* exprima todas las demás relaciones de tu vida cotidiana es una señal de que hay cosas que necesitas trabajar. El problema puede ser variado. Podrías estar evitando situaciones difíciles en las que no eres bueno y con las que no te sientes cómodo. Podrías concentrarte en hacer algo que te haga sentir bien y te dé una sensación de logro en detrimento de mantener relaciones saludables. Admito que mantener relaciones saludables no es algo de lo que puedas presumir. No dices “Sí, puse los deseos de mi esposa antes que los míos y lavé los platos anoche en lugar de hacer varios *katas* extra.” Simplemente no suena tan genial como “Amigo, me esforcé en las dos series de *kata* extra anoche. ¡Acabé

hecho polvo!” Mantener buenas relaciones simplemente no funciona como jactancia y material de construcción del ego.

El entrenamiento de *budo* es un trabajo duro y los beneficios son lentos y difíciles. Sin embargo, si estás dejando que el entrenamiento de *budo* te quite todo lo demás de tu vida, ¿qué es lo que realmente obtienes de tu entrenamiento? Si lo estás aprendiendo para defensa propia, pero has renunciado a cualquier otra parte de tu vida para entrenar, ¿qué te queda por defender? Lleva una vida plena para que tengas algo que valga la pena defender: amigos y relaciones, y personas que te quieran y valoren. Una vida con nada más que entrenamiento en el *dojo* no genera nada de valor, y todo ese entrenamiento nunca tiene la oportunidad de contribuir al mundo. *Budo* es un Camino, un *Do*, 道, que muestra mejores formas de recorrer el camino de la vida. No puedes recorrer ese camino en el *dojo*. Tienes que salir por la puerta e interactuar con todas las partes de la vida, incluso con las aburridas, las que no hacen nada por tu ego, y especialmente las que son difíciles para ti. Las lecciones del *dojo* no se aprenden realmente hasta que comienzas a aplicarlas.

El entrenamiento de *budo* debería ayudarnos a conquistar nuestros egos. El entrenamiento de *budo* es una lección continua en hacer un trabajo duro que no tiene beneficios rápidos y no es glorioso.

Últimamente he estado dándome con la cabeza en la pared por los *kata* que conforman *Shinto Muso Ryu*. No es fácil recordar todos esos *katas* y mantener cada variante en la cabeza para no pasar accidentalmente de un *kata* a otro en las ocasiones en las que son similares. Por otro lado, esto es tan fundamental en el arte que nadie me va a dar

una palmada en la espalda y decirme “Buen trabajo, Pete”, sólo porque recordé la secuencia correcta. Si no puedo recordarlas, no podremos ir a la práctica real. No obtengo ningún *masaje de ego* de esto. Es sólo parte del entrenamiento. De hecho, cuanto más practico, menos *masaje de ego* obtengo de cualquiera de los entrenamientos. Es algo

que hago por la forma en que orienta y mejora el resto de mi vida. En *budo* se trata de lidiar con el conflicto en su forma más cruda y directa. Sin embargo, las mismas estrategias, tácticas y prácticas se aplican a la vida, tanto en la forma en que entrenamos en el *budo* como en lo que estamos entrenando.

“Dejar que el entrenamiento de budo exprima todas las demás relaciones de tu vida cotidiana es una señal de que hay cosas que necesitas trabajar”



Vamos al *dojo* y entrenamos. El entrenamiento sienta bien y lo disfruto por sí mismo. Esa es una lección.

Disfruta las cosas por sí mismas. Es algo que es fácil de olvidar.

El entrenamiento me enseña a lidiar con la incomodidad, el dolor y el esfuerzo necesarios para mejorar en el *budo*. Esta es quizás la lección más básica que deberíamos sacar de la práctica del *budo*. También es el más fácil de ignorar. Es mucho más fácil invertir en el esfuerzo, soportar la incomodidad y el dolor por algo que realmente disfruto hacer, que aplicar esa lección a algo que no tiene la recompensa inmediata de ser algo que me encanta hacer. Sin embargo, habiendo cultivado esa capacidad de soportar el dolor y la incomodidad, se convierte en una habilidad que necesito usar casi todos los días fuera del *dojo*.

El esfuerzo necesario para mantener buenas relaciones no es fácil. A veces es francamente incómodo e incluso emocionalmente doloroso. Si puedo esforzarme en el *dojo*, entonces puedo hacer un esfuerzo similar para ser un buen ser humano con los que me rodean. No es fácil. Sé que hay varias personas en mi vida a las que me encantaría aplastar, o al menos ser grosero y luego ignorar.

Sin embargo, ese no es buen *budo*. El buen *budo* prolonga esas lecciones a todas las partes de tu vida. Aprovechas esa habilidad para es-

forzarte, y te esfuerzas por soportar situaciones emocionalmente incómodas e incluso dolorosas y tratar bien a las personas. Cada práctica que trabajamos para mantener la calma y sin molestias mientras la gente nos ataca físicamente. ¿No deberíamos estar haciendo el mismo esfuerzo para mantener la calma y sin molestias cuando las personas nos atacan verbal y emocionalmente? ¿Es más sabio permitir que alguien te manipule verbal o emocionalmente fuera del *dojo* que dejar que la gente te manipule físicamente en el *dojo*?

Si sólo te enfocas en mejorar tu *budo* para poder derrotar a otros en una competición, has perdido completamente el punto. El entrenamiento de *budo* no se trata de derrotar a otros en ningún tipo de torneo, se trata de mejorarte a ti mismo. Si tu razón para entrenar es sólo derrotar a otros en un juego, ya has acabado con el propósito del entrenamiento. Las lecciones no son tales sobre ganar un juego. Son lecciones sobre la vida.

Si sólo estás aplicando las lecciones sobre estructura, *maai* y sincronización en el *dojo*, estás desaprovechando lo importante. Todas las situaciones tienen estructura, *maai* y tiempo. Una buena vida realmente requiere que apliquemos las lecciones de perseverancia, resistencia y esfuerzo continuo para mejorar todos los aspectos de nuestras vidas, no sólo aquellos con los que nos sentimos cómodos.



De hecho, esa es probablemente una buena pista sobre dónde debes aplicar las lecciones aprendidas en el *dojo*. Si hay un aspecto de tu vida con el que no te sientes cómodo y que sigues evitando, podría ser el momento de aplicar las lecciones de *budo* en ese área de tu vida.

Si haces *budo* todo el tiempo porque es en lo que eres bueno, tengo malas noticias. Tendrás que ser bueno en otras cosas para ser un buen *budoka*. Incluso en el antiguo Japón, la gente reconocía que alguien que solamente es bueno en el *budo* no es una persona bien desarrollada. La frase 文武 両道 *bunbu ryodo* se remonta al menos a la era *Kamakura*. Significa, toscamente, “lo marcial y lo académico son partes del camino”. Incluso entonces se consideraba que una persona que solo dominara las artes marciales no estaba completa.

En el *dojo* entrenamos para poder manejar a alguien que intenta aplastarnos con su fuerza. Practicamos mantener la calma mientras nuestro compañero intenta golpearnos con sus manos, un palo, una cadena, una espada. Nos esforzamos por mantenernos frescos y relajados mientras la gente ataca. Si podemos hacer eso en el *dojo*, pero no podemos hacerlo en situaciones estresantes e incómodas fuera del *dojo*, hemos perdido completamente el punto de nuestro entrenamiento. Para ser fieles al entrenamiento del *budo*, debemos esforzarnos por aplicar las mismas lecciones que practicamos en el *dojo* en cada rincón de nuestras vidas.

El *budo* debe complementar todos los demás aspectos de nuestras vidas y ayudarnos a mejorarlos. Nunca debería volverse tan dominante que exprima el resto de la vida. Incluso los artistas marciales profesionales necesitan una vida más allá del *dojo*. Vale la pena señalar que uno

“Para ser fieles al entrenamiento del *budo*, debemos esforzarnos por aplicar las mismas lecciones que practicamos en el *dojo* en cada rincón de nuestras vidas”

de los mejores maestros de artes marciales de todos los tiempos, Yagyū Munenori, era conocido no sólo por su *budo*, sino también por su canto e interpretación de teatro *Noh*. Muchos maestros de *budo* en Japón son conocidos fuera de los círculos de *budo*. Kaminoda Tsunemori de *Shinto Muso Ryu* es reconocido por la excelencia de su caligrafía.

Si haces el *budo* correctamente, es ese camino peligroso del que Bilbo Bolsón advirtió a Frodo: “Es muy peligroso, Frodo, cruzar la puerta, vas hacia el Camino, y si no cuidas tus pasos no sabes hacia donde te arrastrarán.” Se introducirá en cada rincón de tu vida y te obligará a enfrentar aquellas partes en las que no estás seguro, y trabajará para pulirlas tanto o más de lo que exige que pulas tus golpes, cortes y proyecciones.

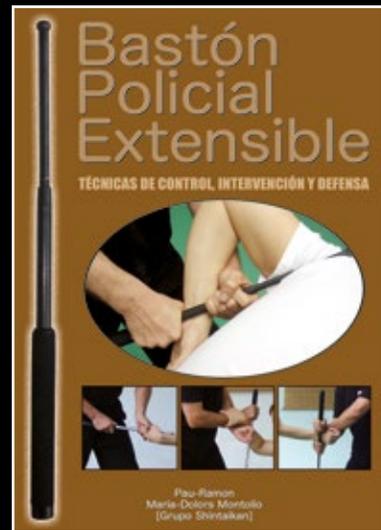
Si eres serio en la práctica del *budo*, tienes que salir del *dojo* y tener vida. Tienes que trabajar para hacer que esa vida sea buena y mejorar en cada aspecto de ella. El verdadero *budoka* no se esconde del mundo en el *dojo*. El verdadero *budoka* entrena, se da una ducha y luego sale y participa de su vida y de las personas que hay en ella, mientras aplica las lecciones del *dojo* a todas las partes difíciles e incómodas para mejorarlas.





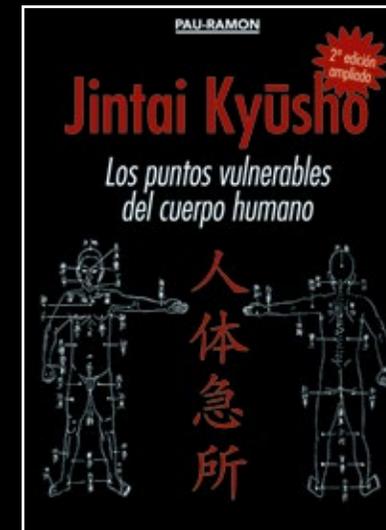
Por PAU-RAMON

Okuden Asayama Ichiden
ryu Taijutsu
Delegado Nippon Budo In
Seibukan España
7° Dan de Nihon kobudo
7° Dan de Nihon taijutsu
7° Dan de Nihon jujutsu



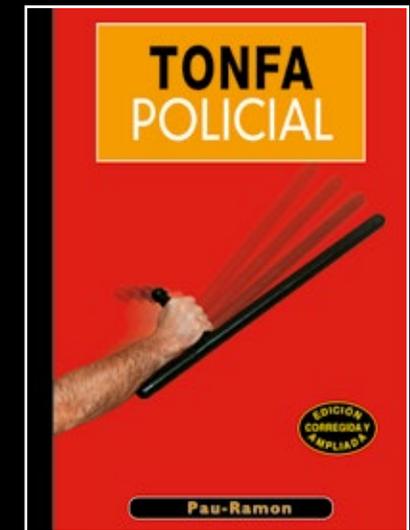
BASTÓN POLICIAL EXTENSIBLE

Técnicas de control, intervención y defensa
148 páginas | pvp 22€



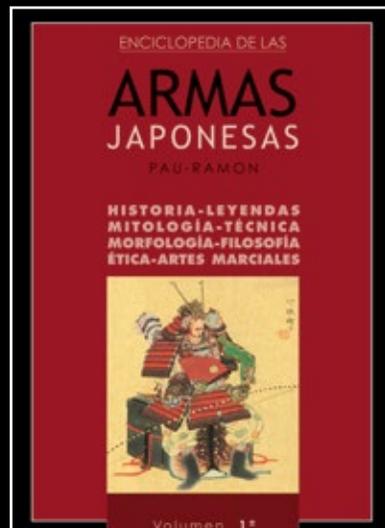
JINTAI KYUSHO

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



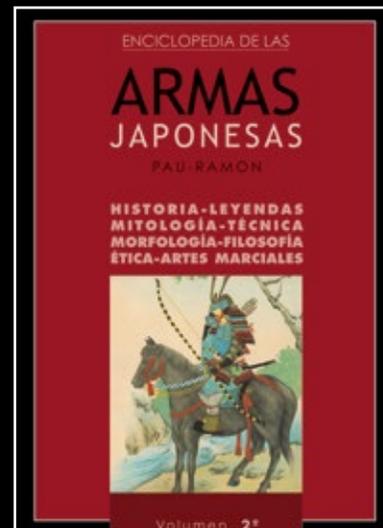
TONFA POLICIAL

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



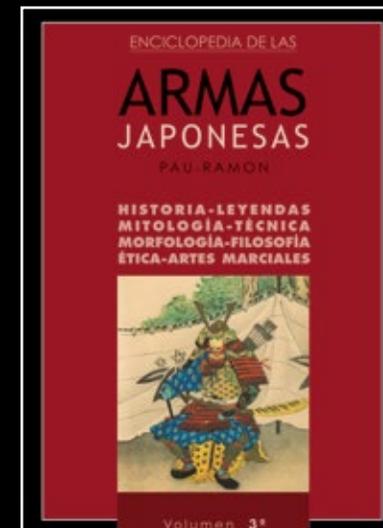
ENCICLOPEDIA DE LAS ARMAS JAPONESAS

Volumen 1° / Historia, leyendas, mitología, técnica...
200 páginas | pvp 22€



ENCICLOPEDIA DE LAS ARMAS JAPONESAS

Volumen 2° / Historia, leyendas, mitología, técnica...
256 páginas | pvp 25€



ENCICLOPEDIA DE LAS ARMAS JAPONESAS

Volumen 3° / Historia, leyendas, mitología, técnica...
256 páginas | pvp 25€



Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este

Badalona

C/ Sant Ramon, 7-9

93 399 22 04

Hospitalet

Rbla. Marina, 264

670 537 106

Barcelona

C/ Entença, 102 baixos

687 537 955

Ullastrell

Prat de la Riba, 14 bis

687 527 714

Próximamente Curso de Formación de Instructores en Barcelona

Más información: hdgumdocat@gmail.com

www.haidong-gumdo.cat



OKUDEN KARATE

OKINAWA KENPO 沖縄拳法

El origen (Iª parte)

Por **SERGIO HERNÁNDEZ BELTRÁN**
ryubukan@hotmail.com

Shigeru Nakamura con uno de sus estudiantes.

Recuerdo bien el artículo. Es uno de mis primeros referentes del **Karate de Okinawa** y me atrajo desde el primer momento. Primero por sus fotografías y posteriormente cuando pude traducir del francés, su contenido.

Estaba incluido en el número 80 de la revista francesa *KARATE*, correspondiente a enero de 1982, y su elevado coste de 200 pesetas era, para un chico de 17 años, una elevada inversión, pero imprescindible para hacer frente a la brutal necesidad de saciar la constante e insatisfecha hambre de saber más sobre las disciplinas que desde hacía cuatro años tiraban de mi emoción.

Por aquel entonces era tan sólo un cinturón marrón (1er *kyu*) y mi francés de EGB no me permitía nada más que vislumbrar el trasfondo de aquel artículo. No obstante, sus fotografías atrayentes me hicieron (y aún me hacen!) regresar de vez en cuando a él. No sería hasta poco más tarde, con mayores conoci-

mientos, cuando entendí que había leído por vez primera sobre un estilo de Okinawa desconocido entonces y poco o nada conocido en nuestro país aún.

En todo el reportaje, escrito por Gilles Lhote¹, ni una sola vez aparece escrito el nombre del estilo. Es ese típico artículo, difícil de catalogar, donde lo invisible está delante de los ojos pero no se ve. Y el texto no me dio más que una parte de la información.

Su título jugaba al despiste, bajo el epígrafe de *Un grand Maître d'Okinawa*, anunciaba: **Li-Chang: La pureté des origines.**

¹ Fotógrafo, trotamundos, periodista de *Paris Match*, Gilles Lhote formó parte como Jefe de Redacción de VSD pasando a dirigir el departamento fotográfico de *Télé 7 Jours*. Especialista en *Rock*, autor de numerosos discos y biografías de estrellas, escribió con Johnny Hallyday su autobiografía *Destroy* (Michel Lafon), así como varios libros dedicados al rockero Johnny le Survivant, *Dictionnaire de la A a la Z* (en colaboración con Patrick Mahe , Ramsay) y en Cherche Midi, *Johnny, le Rock dans le sang*; *Journal de la démesure*, *Johnny interdit* y su última obra, *Johnny, le guerrier*.

Así que sólo me quedaban estos indicios...

PRIMERO: La ciudad donde radicaba el dojo del maestro Li-Changera Nago, al norte de la isla de Okinawa².

SEGUNDO: Exhibición hecha con rompimientos espectaculares, entre ellos varios bates de *base-ball*.

TERCERO: Exhibición y trabajo de un enérgico *Kobudo* con intercambio técnico sobre un oponente.

CUARTO: El uso del *Bogu Gear* (armadura, compuesta de casco enrejillado, peto acolchado y guantes)...

Pero el dato que da la respuesta a la pregunta del nombre del estilo, es la fotografía donde pueden verse unos diminutos *kanji* escritos en el cinturón negro de uno de los practicantes:

OKINAWA KENPO.

Han tenido que pasar 37 años para desentrañar el misterio del artículo –hacer tangible lo invisible– gracias a las nuevas tecnologías.

Al comenzar este artículo y recopilar mucha de la información que ya tenía escrita, comencé a trabajar con las fotografías que podía encontrar en *internet*. Fueron algunas de estas recién encontradas, las que en comparativa con las del reportaje de referencia me dieron las respuestas que buscaba.

² Nago es la ciudad donde nació el estilo que nos ocupa.

En el mes de septiembre de 2019 recibí la confirmación, vía *messenger*, de lo que mi personal investigación había descubierto: que las fotografías de mi particular artículo “de culto” corresponden al *Nakamura Dojo*, sede Central (*honbu Dojo* de la *Okinawa Kenpo Renmei*) y que el Maestro no es otro que Taketo Nakamura Sensei, hijo del fundador, Shigeru Nakamura³.

Mi deseo, con este primer artículo, es llenar el hueco de la falta de información al respecto de un estilo que en justicia debería ser más conocido y a la vez cumplir una promesa que hice vía *messenger* al *sensei* Nick Flores. Muy probablemente estas líneas contengan errores u omisiones de algo o alguien debido a mi desconocimiento o falta de información correcta, por lo que pido disculpas anticipadas si así fuera.

“Shigeru Nakamura tuvo la oportunidad de ser discípulo de Motobu durante algunos años, justo hasta 1921. Motobu transmitirá a Nakamura su pasión por el combate”

³ Esto me fue confirmado por Toru Kyan Sensei, alumno de Toshimitsu Kina Sensei alumno de Shigeru Nakamura y actual Presidente de la *Okinawa Kenpo Karate Kyokai*.



Alumno del dojo del maestro Li-Chang (Taketo Nakamura), de Nago, equipado para Bogu Kumite. Número 80 de la revista francesa KARATE, correspondiente a enero de 1982.

El origen del Okinawa Kenpo y su fundador

Keikichi Nakamura (1867-1898) (o 1903)

La familia Nakamura poseía una forma de *Te*, antigua denominación del *Karate* de Okinawa, que tan solo se transmitía en el seno familiar. Sería el Maestro Keikichi, quien estudió agricultura en la Universidad de Tokio y llegó a ser el director de la escuela de agricultura y bosques de Okinawa que, al comprobar que el *Te* era muy instructivo y aplicable desde el punto de vista educativo, empezó a enseñar su escuela de *Te* como educación física.

Shigeru Nakamura (1894-1969)

El estilo específicamente llamado *Okinawa Kenpo* fue creado en 1953 por el maestro Shigeru Nakamura.

Nació en Nago Magiri, el actual Kunigami-kun Nago-cho, Prefectura de Okinawa, el 20 de enero de 1894 (o 1893) y fue el hijo mayor de Keikichi Nakamura y su esposa Kame.

Shigeru creció escuchando historias de héroes contadas por su abuelo y parientes, y de ahí nació su interés por las artes marciales. Su padre Keikichi era un comerciante exitoso y un hombre que valoraba la educación. A pesar de que vivían en una ciudad del norte relativamente distante, el joven Nakamura iría a la prestigiosa escuela secundaria *Ichu*, que se había forjado una reputación de calidad.

Desafortunadamente el padre del maestro Nakamura murió cuando él solo tenía 10 años.

Aunque se cree que Nakamura recibió una breve introducción de *Te* de parte de su padre, la opinión es que su formación más temprana proviene de su tío, Teiichi Nakamura, hermano menor de su padre. Al parecer su tío era muy amigo del famoso Choki Motobu de *Tomari-Te*. Los dos hombres se entrenaban juntos, montaban a caballo y visitaban las islas Ryu-Kyu aceptando desafíos. De este modo, Shigeru Nakamura tuvo la oportunidad de ser

discípulo de Motobu durante algunos años, justo hasta 1921 (año en que Motobu marcha de Okinawa para ir a vivir a Japón). Motobu transmitirá a Nakamura su pasión por el combate. También se cree que Nakamura aprendió el *kata Naihanchi* a través de Motobu. Su tío moriría años más tarde en lo EE.UU.

El padre de Nakamura también era amigo de Kentsu Yabu, así que, naturalmente, entre los deseos de su padre para que tuviera una educación en *Ichu* y la influencia de Yabu dentro del programa de *Karate*, era inevitable.

Nakamura estudiará con otros maestros de gran reputación: mientras estudiaba en la escuela media *Ichu* en Shuri, Okinawa, en 1909, sus dos instructores fueron Chomo Hanashiro (1865-1945) y Kentsu Yabu (1893-1937), ambos de *Shuri-Te* y alumnos avanzados de Yasutsune Anko Itosu. Por la época, el presidente del *Ichu Karate Club* era Kanryo Higaonna de *Naha-Te*. En ese momento, Anko Itosu *sensei* acudía una vez por semana y corregía los *kata* de cada alumno. Abandonó la escuela secundaria en su tercer año (1911) y regresó a su ciudad natal de Nago.



El maestro Shigeru Nakamura.

Después de su graduación en *Ichu*, Nakamura comenzó a estudiar en el *Prefectural Teachers Training College* en Shuri (Okinawa *Kenritsu Shihan-gakkō* - Colegio de Entrenamiento de Maestros de la Prefectura), donde continuó su búsqueda y estudio de las artes marciales. Mientras estaba allí, interactuó con otros practicantes de la cercana ciudad de Miyazato y continuó estudiando con sus maestros de *Ichu* fuera de los límites del programa escolar.

Después de la formación en la Prefectura de Shuri, Nakamura regresó a su ciudad natal, Nago City, ocupando una plaza de maestro de escuela primaria con licencia.

Luego fue a Tokio, donde se graduó en el programa de especialización de la Universidad de Agricultura. Después de graduarse, inicialmente tuvo una profesión de docente en la prefectura de Nagano, pero finalmente recibió una invitación de la escuela del distrito de Kunigami para recibir lecciones complementarias (privadas) en la industria (*Kunigami Jitsukyō Hoshō Gakkō*). De esta manera, y coronado con honores académicos, regresó a su ciudad natal.

“Kuniyoshi era contemporáneo del fundador del Naha-te, Kanryo Higaonna, siendo dos maestros, uno en el este y el otro en el oeste de Naha”

Para su sorpresa, descubrió que el Maestro Shinkichi Kuniyoshi, un conocido practicante de *Naha-Te / Tomari-Te*, se había mudado a Nago. La inclinación de Nakamura por buscar a los mejores practicantes lo llevó a Kuniyoshi, después de lo cual le solicitó ser instruido. El currículum y dedicación al *Karate* de Nakamura impresionó a Kuniyoshi, quien lo aceptó como estudiante.

Shinkichi Kuniyoshi (1848-1926), apodado *Kuniyoshi-no-Tamme*, también como *Bushi (Pechin) Kuniyoshi* y como *Tomari Bushi Kuniyoshi*, perteneció a la generación de los “Maestros de la sombra”. Nació en la aldea de Kumojo (ahora parte de la ciudad de Naha) en una familia de nobles de clase inferior (*chikudun peechin*) y se mudó a la aldea de Tomari más tarde.

Su apodo era el de *Guerrero del Puño de Hierro* y gracias a las relaciones de su padre, fue presentado a Sakiyama

Kitoku (1892-1904) (*Sakiyama Taro* o *Naha “Bushi” Sakiyama*) a su vez discípulo del maestro Ryu Ryo-Ko (Ruu Ruu Koo) con el que estudió en Fujian. Bajo la tutela de Sakiyama, se consagró al duro trabajo del *Naha-te*.

Herederero de un linaje conocido por sus capacidades en lo tocante a temas militares, Sakiyama vivió en Fuzhou durante nueve años, con la finalidad de estudiar artes de combate, en especial el *boxeo del Tigre*.

Sakiyama era de Wakuta (ahora parte de Naha) y poseía unas brillantes técnicas de pierna.

La herencia de Sakiyama es la que hizo que Kuniyoshi fuera conocido como un rudo combatiente y temido por sus golpes de puño.

Dotado de una gran fortaleza física, Kuniyoshi también sobresalió en la equitación. Era contemporáneo del

El maestro Shigeru Nakamura.



“Cuando fundó su Okinawa Kenpo, su interés al parecer recayó más en trascender los límites del Shuri-te, Naha-te y Tomari-te hacia un arte marcial integral de Okinawa”



El maestro Shigeru Nakamura.

fundador del *Naha-te*, Kanryo Higaonna, siendo dos maestros, uno en el este y el otro en el oeste de Naha. Se profesaban respeto y reconocimiento como iniciados en las artes de combate a la vez que mantenían una cierta rivalidad en la búsqueda de ser los mejores guerreros de la época.

Aunque formado en *Naha-te*, Kuniyoshi evolucionó hacia el *Tomari-te*. Es importante reseñar que no se conoce muy bien exactamente cómo era el *Naha-te* aquella época y no se puede extrapolar al actual

Goju-Ryu del maestro Chojun Miyagi, que aunque procede del *Naha-te* es una escuela o estilo con características propias y particulares.

Naha y Tomari son localidades vecinas apenas separadas por muy poca distancia y sin obstáculos geográficos que impidieran una buena comunicación en aquel entonces. Es por eso que algunos expertos actuales afirman que Kuniyoshi era realmente un iniciado en *Tomari-te* y, por esa lógica, la influencia de ese estilo en Shigeru Nakamura determina que el *Okinawa Kenpo* tiene esa afiliación.

Lo cierto es que en la época de Nakamura *sensei* y cuando fundó su *Okinawa Kenpo*, su interés al parecer recayó más en trascender los límites del *Shuri-te*, *Naha-te* y *Tomari-te* hacia un arte marcial integral de Okinawa.

Alrededor de los 60 años de edad (es decir, alrededor de 1908), Kuniyoshi se mudó de Kumoji en Naha hacia el norte, a Nago, donde le conocería el maestro Nakamura.

La formación de Nakamura con Kuniyoshi continuó durante 10 años. Durante ese tiempo, Nakamura se convirtió en el estudiante preferido de Kuniyoshi, quien procedió a compartir su experiencia en los caminos del *Kenpo* chino. Debido a la excelente base de *Karate* de Nakamura establecida en *Ichu*, este progreso rápido en el avanzado sistema de Kuniyoshi. Nakamura fue capaz de coger el duro *Karate* y combinarlo con las artes chinas de estilo antiguo, siguiendo los pasos de los primeros antecesores originales del *Te*.

Kuniyoshi transmitió todo su conocimiento a Nakamura. Le enseñó mediante los *Kata* la técnica de *Tomari-te*: *Naihanchi*, *Seisan* (*Seesan*, también conocido como *Tumai Seesan* o *Tomari Seisan* en japonés, es un *Kata* considerado como transmitido por Arakaki Seisho (1840-1918)), *Niiseeshii* (*Niseishi*), *Passai*, *Kunishi Kuusankuu* (*Kuniyoshi Kusanku* en japonés), *Buki* (*Armas*), *Buki-no-kumigata*, etc.

Después de su extenso estudio con Kuniyoshi, la metodología de Nakamura había cambiado para siempre, y su *Karate* se había convertido en un colectivo integrado de experiencias.

El nacimiento del Okinawa Kenpo como estilo

A la muerte del maestro Shinkichi Kuniyoshi, Nakamura reflexionó sobre cómo desarrollar el combate en *Karate*. Antes de la época de Nakamura, *Okinawa Kenpo* y *Okinawa Te* eran términos generales utilizados para describir las artes marciales de las islas Ryukyu. *Te* significaba

“mano” y *Kenpo* más o menos quería decir “método del puño” o “boxeo”. Ambas eran alusiones a las acciones de un individuo desarmado en combate.

La *Okinawa Kenpo Renmei* se hizo famosa por varias razones, incluida la apertura del “dojo más grande de Okinawa” en ese momento, año 1953, en Nago, Okinawa. El instructor jefe y *Dojo-Cho* del *dojo* de Nago fue Shigeru Nakamura. Es a partir de ese mismo año que su estilo comenzará a ser conocido bajo el nombre de ***Okinawa Kenpo***.

Un hecho poco conocido es que el hijo de Shigeru, Taketo Nakamura, sin ayuda, construyó el *dojo*. La construcción del *dojo* comenzó a fines de 1949. Pese a la escasez de alimentos y recursos, Taketo Nakamura persistió. Con unas probabilidades realmente increíbles y una determinación implacable, no solo cumplió el sueño de su padre, sino que también continuaría con el legado del linaje *Okinawa Kenpo* que había heredado.

El estilo se llamaba entonces con el nombre genérico de *Okinawa-Te*. Según Taketo Nakamura, su padre, el fundador del *Okinawa Kenpo*, detes-

taba pensar en la división del *Karate* en estilos. El primer *Dojo*, así como la casa de Nakamura, fueron destruidos durante la *Batalla de Okinawa* en la Segunda Guerra Mundial. Debido a su forma de ver el *Karate* de una forma práctica, era partidario y fue el primero en difundir el *Bogu-Kumite* 防具組手 (*Kumite* con protectores). Diseñó dichas protecciones con el fin de emplearlas en competición, teniendo siempre como base el trabajo de los *kata*. Consideraba que llevar protecciones atraería a la gente a la práctica del *Kumite*. Enfatizó en que el K.O. era la mejor forma de liberar un combate.

“Nakamura fue capaz de coger el duro Karate y combinarlo con las artes chinas de estilo antiguo, siguiendo los pasos de los primeros antecesores originales del Te”



A: *Bogu Kumite*. Esta ahora famosa fotografía apareció por vez primera en un periódico llamado *Falcon* de la Base Americana de Kadena, en Okinawa, el 27 de octubre de 1966 para un artículo que describía un Campeonato de Karate. El árbitro de la fotografía, apenas visible, era Seiyu Oyata. En otras fotografías puede verse a un joven Fusei Kise ejecutando *tameshiwari*. En su *keikogi* luce los kanji de *Kenpo*. Asimismo hay otra fotografía en que aparece Shigeru Nakamura y le nombran como 10º Dan Okinawa Kenpo. También nombran la presencia del Maestro Hohan Soken como 10º Dan supremo instructor en *Shorin-Ryu*.

B: Año 1968, celebración del año nuevo. Maestro Shigeru Nakamura a la izquierda, a continuación Seiyu Oyata y a la derecha Yuichi Kuda.

C: Año 1966. De izquierda a derecha; Shigeru Nakamura, Seiyu Oyata, Shian Toma, Fusei Kise y Seijiro Maehara.



Nakamura esperaba que el *Karate-Do* llegara a equipararse con deportes japoneses más populares, como el *Judo* o el *Kendo*. Durante mucho tiempo entrenó con *makiwara*, y de él se decía que podía romper la corteza de un pino en tres partes con un único golpe. Por esta razón se le dio el apodo de *Chiki Bushi*, que significa algo así como “guerrero percutante”.

El 5 de febrero de 1960, Nakamura Sensei recibió el título de 10º *Dan* de manos de Choko Sai, presidente de la Federación de *Karate* de Japón (la *Japan Karate Federation* original).

En 1961 asumió el cargo de Director Jefe de la *Okinawa Kobudo Kyokai* cuyo Presidente era el Maestro Seitoku Higa. Ese mismo año se convirtió en miembro de la junta directiva de la *Okinawa Kobudo Kyōkai*.

El 2 de junio de 1963 recibió el título de *Hanshi* otorgado en el tercer consejo de la misma *Japan Karate Federation* (JKF).

En 1965 Nakamura y Zenryo Shimabuku, fundador del estilo *Chubu Shorin-Ryu* o *Seibukan-Ryu*, decidieron crear una nueva federación de artes marciales okinawenses: la *Okinawa Kenpo Renmei* (Federación Okinawense de *Kenpo*). Esta federación pretendió reagrupar todas las escuelas de *Kenpo* de origen okinawense, así como escuelas de *Okinawa-Te* y *Karate* que organizaban competiciones al contacto real utilizando protecciones.

El 27 de febrero de 1966, también recibió el título de *Hanshi* del comité de examen de títulos y rangos *Dan* de la *Okinawa Kobudo Kyokai* (más tarde reorganizada como *Zen Okinawa Karate Kobudo Rengokai* en 1967). También recibió una carta de agradecimiento de la *Comisión para la Protección de los Bienes Culturales del Gobierno de las Islas Ryukyū* (1952-1972).



D: 17 de junio de 1961. Reunión de Maestros de la Okinawa Kobudo Kyokai. Fila superior (de izquierda a derecha): (3º desde la izquierda) Kamaichi Nohara, Shinei Kaneshima, Tatsuo Shimabuku, (10º desde la izquierda) Masami Chinen, Zenryo Shimabukuro. Fila central (de izquierda a derecha): (3º desde la izquierda) Shinei Kyan, Shosei Kina, Shinsuke Kaneshima, Seitoku Higa, (8º desde la izquierda) Seiyu Nakasone, Kenko Nakaima. Fila inferior (de izquierda a derecha): Hiroshi Miyazato, Komei Tsuha, (9º desde la izquierda) Shigeru Nakamura, Joen Nakazato.

E: Fotografía del Campeonato de Okinawa de 1969. En la primera línea sentados o agachados y de izquierda a derecha: John Bartusevics-Nidan, Shimabukuro Tatsuo-Judan, desconocido, desconocido, desconocido, Uechi Kanei-Kudan, Nakamura Shigeru-Judan. En la línea posterior de pie de izquierda a derecha: Angi Uezu, Shimabuku Eizo-Judan, desconocido, Yogi-Nidan, desconocido, desconocido, Shimabuku Kischiro-Godan, penúltimo por la derecha Fusei Kise-Godan y el último por la derecha Seiyu Oyata-Nanadan.

F: Fila posterior (de izquierda a derecha): segundo desde la izquierda, Komei Tsuha, Hiroshi Miyazato, Kina Toshimitsu. Fila anterior (de izquierda a derecha): segundo desde la izquierda, Shigeru Nakamura, Shinsuke Kaneshima, Zenryo Shimabukuro.

En 1967 recibió el Premio al servicio distinguido en *Karate* deportivo de la *Zen Okinawa Karate Kobudō Rengōkai* (organización sucesora de la *Okinawa Kobudo Kyokai* en 1967).

Según algunos historiadores, hacia 1968, el Maestro Nakamura utilizó un término extranjero (no oriental) para denominar a una parte de su sistema, algo extraño en un experto de su tiempo en Okinawa. Nakamura buscó un término que describiera los combates a todo contacto particulares de su estilo. Eligió como designación el de *Full-Contact Kenpo*. Este nombre pasaría a ser conocido más tarde, gracias a Kenko Nakaima, como *Full Contact Karate*.

Kenko Nakaima, fundador del *Ryuei-Ryu*, se convirtió en presidente de la *Okinawa Kenpo Renmei* a la muerte de Nakamura, siendo transformada en *Zen Okinawa Kenpo Karate Rengo Kai* (Liga okinawense de *Kenpo* y de *Karate*). Esta asociación desaparecería más tarde para dar nacimiento a otras organizaciones.

Alcanzó un puesto destacado en el mundo del *Karate* de Okinawa. Él creía en un futuro *Karate* olímpico.

Durante un viaje de negocios a una exposición educativa en la escuela primaria *Nakijin* cayó enfermo de una enfermedad incurable de la que murió a la edad de 78 años, el 21 de enero de 1969.

“El instructor jefe y Dojo-Cho del dojo de Nago fue Shigeru Nakamura. Es a partir de ese mismo año que su estilo comenzará a ser conocido bajo el nombre de Okinawa Kenpo”



La técnica y método del Okinawa Kenpo

El Okinawa Kenpo es sin duda el estilo más septentrional de Okinawa, ya que Nago es la ciudad donde fue fundado y se encuentra a unos 70 kilómetros del corazón marcial constituido por la zona de Naha-Shuri. Esto hace que el estilo, pese a tener contactos con el resto de escuelas de esa zona más renombrada y conocida, no haya sido excesivamente contaminado por una visión altamente deportiva y descafeinada que puede verse en otros estilos actuales. El maestro Nakamura, pese a ser proclive a la modernización del Karate, siempre se mantuvo fiel a lo aprendido de su maestro Shinkichi Kuniyoshi y por tanto adscrito a la tradición recibida por este. Esta descentralización del estilo se mantuvo hasta mediados de los años 1980, pese a que uno de los alumnos de Nakamura, Toshimitsu Kina, abrió un dojo en Naha.

Si algunas escuelas de Okinawa centran su trabajo en el kata, en el Okinawa Kenpo la parte central de su trabajo es el combate junto con diferentes ejercicios para prepararlo.

El método del maestro Nakamura está compuesto como la mayoría de los estilos de Karate, entre el kata y el combate.

El alumno, cuando se inicia en el estilo, suele comenzar por la repetición austera del primer kata *Naihanchi* y luego *Seisan*, lo que le permite fortalecer el tronco y las piernas, en especial la parte de los músculos dorsales que son capitales para poner en marcha las técnicas de golpeo con los miembros superiores.

Más tarde se abordan el segundo y tercer kata *Naihanchi* y los cinco kata *Pinan* que contemplan las técnicas de combate de la tradición de Okinawa.

El estilo combina rapidez, fuerza y agilidad de las piernas y las caderas.

Para conseguir más poder en los golpes se entrena con sacos de arena pesados y por supuesto con el uso del *makiwara*.

Es a partir de aquí que se acomete el trabajo con *Bo* y *Sai* y se trabaja en la profundización de la noción de penetración de los golpes, así como las técnicas de control y luxaciones. El combate a pleno contacto, pero con protecciones, es la consecución desde donde se verifica lo aprendido.

Hoy en día la mayor parte de filiações del Okinawa Kenpo se centran en trabajar los kata de base, es decir *Naihanchi*, *Shodan* y *Seisan*, como he comentado, ejercicios de empuje de manos (*kakie*), de endurecimiento corporal mediante el encaje de golpes (*Kote Kitae*, *Ashi Kitae*) con el fin de preparar el cuerpo ante enfrentamientos más a menos libres sin protecciones.

El trabajo de Kata

Los Kata del Okinawa Kenpo:

内畔戦初段 *Naihanchi Shodan*
 内畔戦二段 *Naihanchi Nidan*
 内畔戦三段 *Naihanchi Sandan*
 十三 *Seisan*
 平安初段 *Pinan Shodan*
 平安二段 *Pinan Nidan*
 平安三段 *Pinan Sandan*
 平安四段 *Pinan Yondan*
 平安五段 *Pinan Godan*
 拔塞 *Passai*
 二十四 *Niseshi*
 公相君 *Kusanku*

El origen de los tres kata *Naihanchi* en el Okinawa Kenpo que normalmente pueden encontrarse en la mayoría de escuelas de la línea de *Shuri-te* es incierto, aunque se sabe de la cercanía de Shigeru Nakamura con Choki Motobu y quizás una cierta influencia de su trabajo se encuentra en ellas.

Los cinco kata *Pinan* fueron aprendidos durante la época de estudiante de Nakamura en la escuela media *Ichu* en Shuri.

El trabajo de los kata se practica con movimientos duros, poderosos, posturas amplias y con la cadera baja.

Estos doce kata suelen encontrarse en la mayoría de afiliaciones y ramas actuales del Okinawa Kenpo.

Aquí puede verse al Maestro Sekichi Odo con los Tekko, un ejemplo del trabajo de armas en el Okinawa Kenpo.

El Kobudo

El apartado de armas que aprendió el maestro Nakamura de su maestro Kuniyoshi es importante, en especial el *Bo* y *Sai*. Al parecer al principio no había *kata* claramente estructuradas como tales si lo comparamos con estructuras más actuales de otras líneas del actual *Kobudo*. Más bien eran encadenamientos técnicos para aprender su manejo. Sin embargo, sí existe el golpeo de objetivos y blancos con dichas armas y la aplicación en trabajos a dos. En la lógica del programa del estilo, las armas son un medio eficaz de refuerzo corporal y preparación para la práctica del *Karate*.

Aunque no está integrado como parte del programa, algunos exponentes del *Okinawa Kenpo* desarrollaron programas de *Kobudo* en sus filiales o ramas, como el *sensei* Seikichi Odo y alumnos de Shinpo Matayoshi. Otros maestros como el hijo de Shigeru Naskamura, Taketo, aprendieron y enseñaron otras armas como el *Nunchaku*, los *Kama* o el *Ekū*, pero la enseñanza de las mismas dependía más del maestro interesado y alumno capacitado que del programa establecido en cada *dojo*.

Taketo Nakamura *sensei* fue famoso por su experiencia en la poco conocida arma en Okinawa del *Kusarigama* (鎖鎌), la Hoz con cadena y lastre, con modificaciones que Taketo diseñó específicamente para esa arma. También fue famoso en el uso del *Sansetsukon* (三截棍). En el *Nakamura Honbu Dojo* de Nago la práctica del *Kobudo* sí era habitual ya que el maestro Taketo Nakamura consideraba que el *Karate* y el *Kobudo* debían ir unidos.

El Kumite

A diferencia de otros estilos, el alumno comienza casi desde el principio a trabajar el combate de acuerdo con su nivel de progreso y va avanzando hacia un *kumite* de contacto total. Está prohibido golpear partes con alto riesgo y realizar técnicas que puedan poner en peligro la vida del adversario.

La mayoría de las ramas actuales utilizan protecciones como guantes, casco y peto, lo que salvaguarda la integridad del practicante a la vez que permite que los golpes se realicen sin retención. Alguna rama excepcionalmente permite ese mismo combate pero sin protecciones.

“Nakamura buscó un término que describiera los combates a todo contacto particulares de su estilo. Eligió como designación el de Full-Contact Kenpo. Este nombre pasaría a ser conocido más tarde, gracias a Kenko Nakaima, como Full Contact Karate”



Nakamura Dojo. Fila inferior, tercero desde la izquierda, Gran maestro Shigeru Nakamura, Hiroshi Miyazato, Toshimitsu Kina.

“El Okinawa Kenpo es sin duda el estilo más septentrional de Okinawa, y pese a tener contactos con el resto de escuelas de esa zona más renombrada y conocida, no ha sido excesivamente contaminado por una visión altamente deportiva y descafeinada que puede verse en otros estilos actuales”

Los herederos de Nakamura

El maestro Sigeru Nakamura enseñó a muchas personas: alumnos de escuela, gente de pueblo, soldados y oficiales americanos (algunos de los cuales siguen en activo dentro y fuera de Japón). De la primera época de enseñanza, muchos de sus discípulos fallecieron durante la Segunda Guerra Mundial, principalmente durante la *Batalla de Okinawa*.

Entre los conocidos se cuentan Taketo Nakamura (su hijo), Ken'ichi Kinjo (*Okinawa Kenpo Ryuseikan Karatedo Kyokai*), Hiroshi Miyazato, Toshimitsu Kina (*Okinawa Kenpo Karate Kyokai*), Masaharu Miyazato, Kenko Chibana, Kishimoto Toyomitsu, Seijiro Maehara (*Okinawa Kenpo Karate Kobudo Rengo Kai Kenbu-Ryu*), Fusei Kise (*Kenshinkai Shorin-Ryu*), Shian Toma (*Okinawa Seidokan*), Seiyu Oyata (*RyuKyu Kenpo*), Kanei Uechi (*Shito-Ryu Kenpo*), Teruyuki Higa (pionero en los Estados Unidos del *Okinawa Kenpo*), Yuichi Kuda (*Matsumura Kenpo*) y Seikichi Odo (*Okinawa Kenpo Shudokan*).

Después del cierre del *dojo* de Miyazato en 1993, del mismo modo que el *Honbu Dojo* de Taketo Nakamura a principio de los años 2000, la línea del maestro Toshimitsu Kina pasa a ser un referente en Okinawa. El maestro Kina enseñó prolíficamente en las localidades de la zona de Shuri-Nishihara Heabaru. Además Yoshitomo Yamashiro *sensei*, hijo de Tatsuo Yamashiro, desarrolla el *Okinawa Kenpo* en el seno de la Universidad de las RyuKyu desde 1997 y se muestra a partir de los años 2000 de una forma muy activa en la dirección de cursos y *stages* en las islas centrales de Japón con el fin de dar a conocer a los practicantes de *Karate* japoneses una idea de la tradición marcial de Okinawa.



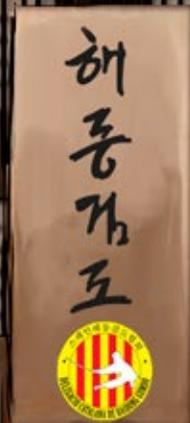
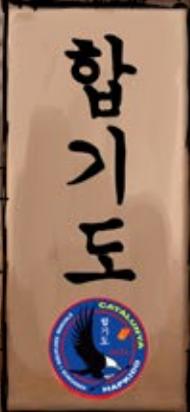
933 362 309



@catalunyahapkido



chapkidoadm@gmail.com



Horario de mañana y tarde

Rambla Marina 264
L'Hospitalet LI.

GIMNASIO OLÍMPICO



HAPKIDO Y HAIDONG GUMDO

Dibujo: Víctor San Segundo



Onna Bugeisha

LAS MUJERES SAMURAI



Por **REBECA ROCA PRITCHARD**

Secretaria European Bugei Society 欧州武芸連盟



Por **LUIS NOGUEIRA SERRANO**

Presidente European Bugei Society 欧州武芸連盟

Fûryûkan Bugei Dôjô 風龍館武芸道場

www.bugei.eu

Los ojos de la imagen infantilizada que dibuja el Japón actual de la mujer en su cultura popular, es precisamente allí donde las mujeres *samurai* lucharon hasta la muerte con un coraje digno de reconocimiento. El papel de la mujer durante el periodo *samurai* ha quedado eclipsado por figuras masculinas insignes que han sobrevivido como representantes de un tiempo de guerra y honor.

Además, al rasgar superficialmente sobre el papel de la mujer en la historia de Japón lo que se muestra, en primer lugar, son leyendas épicas de emperatrices y princesas guerreras que apenas representan la punta de lanza de una saga de mujeres entrenadas en las artes de guerra y que combatían hombro con hombro en los campos de batalla hasta el último aliento.

A lo largo de las próximas líneas desentrañaremos el rol que desempeñó la mujer *samurai*, *onna bugeisha* 女武芸者, a través de evidencias históricas, seguido de algunos ejemplos significativos de su heroicidad y finalizar con un análisis de sus prácticas marciales. Todo ello con el fin de dar a conocer su papel valeroso y honrar la memoria de todas ellas.

La mujer *samurai* ¿mito o realidad?

Aunque podemos intuir por la temática del artículo que la mujer como guerrera en Japón está corroborada, lo cierto es que las evidencias históricas de su relevancia han sido escasas y han tardado en aparecer. Sin esas evidencias pareciese que la guerra y sus entresijos fueran papel exclusivo del varón y el de la mujer meramente testimonial durante el periodo feudal.

En el arte antiguo, la mujer guerrera se muestra idealizada por la épica, y en algunos casos caricaturizada, dando poco margen para poder extrapolar a una realidad generalizada. Es por ello que estas obras no han sido suficiente para evidenciar el mito.

Son más conocidas las funciones que las *onna bugeisha* desempeñaban en la defensa de castillos y logística en las guerras, pero lo que sí ha sido un hallazgo sin precedentes es el análisis de los restos humanos de batallas en campo abierto. Hasta la fecha se han analizado los huesos de las siguientes batallas arrojando los siguientes resultados:

- **Batalla de Senbon Matsubara** 千本松原: En Nemazu, Shizuoka, enfrentó en el año 1580 a las tropas de Takeda Katsuyori (hijo del mítico Takeda Shingen) con el ejército de Hôjô Ujinao (sobrino de la mujer de Katsuyori). Entre los restos se encontraron 35 femeninos de entre 105 totales (33%).
- **Restos enterrados en Zaimokuza** 材木座: Proceden de los fallecidos en el sitio de Kamakura parte de la guerra *Genkô* en 1333 entre los leales al emperador Go-Daigo y el clan Hôjô. El análisis muestra una proporción de que el 30,5% de los enterrados fueron mujeres.
- **Ruinas del castillo de Edôzaki** 江戸崎: En la prefectura de Ibaraki,

se piensa que formaron parte de la campaña de Toyotomi Hideyoshi en Odawara. En este emplazamiento se han identificado entorno a un 25% de sexo femenino.

Otras investigaciones sobre las campañas de Takeda Shingen arrojan proporciones que rondan el 20% de mujeres.

Hemos de decir que estos resultados no deben generalizarse, pero sí nos arrojan a la luz la evidencia de que la mujer sí que estaba implicada en las batallas como guerrera, algo que antes de dichos estudios solamente era una suposición. Más allá de estos datos que corroboran el arquetipo de la guerrera, en los relatos se distinguen dos tipos de roles femeninos en los conflictos bélicos del Japón *samurai*.

El primero es el ya citado como parte importante del ejército que guardaba los castillos. Es en este rol que la mujer suplantaba con su capacidad y habilidades a su marido que se asumía en el frente. Dentro del castillo desempeñaban labores de preparación de las defesas, administración de lo víveres, control de la munición y armas, así como formar la última línea de combatientes en caso de tener que enfrentar una invasión.

El segundo las implica como luchadoras en las revueltas, conocidas como *ikki* 一揆, de facciones religiosas o sociales que se levantaban contra el *daimyô* durante el periodo



feudal. Estos grupos no contaban con los recursos humanos ni logísticos para enfrentarse contra las tropas del feudo y requerían que todos sus miembros fueran hombres o mujeres, ancianos o niños, para poder garantizar unas mínimas oportunidades de éxito. Es en estos sucesos donde la mujer se envolvió de una forma mucho más general, luchando y compartiendo destino con el resto de miembros.

En ambas situaciones, ya fuera por decisión personal o por verse impulsada por las circunstancias, la mujer tomó un rol que iba más allá del que parecía tenerle reservado.

El rol de la mujer en el Japón feudal

Por más que el presente artículo trate de centrarse en la figura de las mujeres *samurai* como valientes heroínas, no debemos olvidar cuál era el papel que tenía reservado la mujer en la sociedad feudal japonesa.

Durante el periodo *Heian* s. VIII-XII (era prefeudal) toda la estructura del estado estaba regida por el sistema *ritsuryō* 律令, un conjunto de leyes basadas en el Confucianismo y el legalismo chino. En este orden, la unidad familiar era de tipo uxori-local/matrilocal (*mukotorikon* 婿取婚), es decir, de proximidad matrilineal. Incluso se cree que se dieron casos de mujeres que elegían su marido y padre de sus hijos a conveniencia, sin permitir la residencia de éste en su casa (*tsumadoikon* 妻問婚).

Sin embargo, con la llegada del periodo *Kamakura* s.XII-XIV y el ascenso de los *samurai*, se impuso el sistema conocido como *ie* 家 (lit. casa) aunque contiene una connotación de li-

“El papel de la mujer durante el periodo samurai ha quedado eclipsado por figuras masculinas insignes que han sobrevivido como representantes de un tiempo de guerra y honor”



naje. Este sistema transformó el modo de comprender las relaciones familiares y se pasó a un definir las residencias por acuerdos patrilocales (*yometorikon* 嫁取婚). Esta transición causó un importante aumento de las obligaciones de la mujer en relación a su situación previa y un detrimento de su posición familiar.

Dentro de la estructura de una *ie*, la recién esposada no solo debía prestar servicios a los varones, sino que debía acatar las exigencias de las más viejas de la casa. Y ese sometimiento era especialmente riguroso por parte de la suegra. En ese sistema patriarcal, el servicio a los varones empezaba por sus suegros, seguía con sus maridos y continuaba con sus hijos.

No obstante, este sistema que incluía a los suegros se trataba de las casas principales, *honke* 本家, es decir, las casas que se heredaban de generación en generación por los primogénitos. Los hijos segundos construían nuevas casas/familias llamadas *bunke* 分家 y por tanto la mujer partía de una situación privilegiada con respecto a las anteriores. Aunque a su vez, estas *bunke*, aunque independientes físicamente, tenían una unión social llamada *dōzuku* 同族.

Sin embargo, más allá de las consideraciones jerárquicas, en la casa la mujer ostentaba importantes poderes, siendo la administradora del servicio, las propiedades y terrenos, así como el tesoro. En ausencia del jefe de la casa tenía poderes absolutos de gobierno de ésta. Y este es el origen de que muchas administraran castillos en ausencia de sus maridos.



Onna bugeisha en armadura con mon (símbolo) de la familia Taira.

Esta prevalencia de la señora de la casa (*sei-shitsu* 正室) también se aplicaba sobre las concubinas (*sokushitsu* 側室) o secretarías/asistentes (*jōkan* 女官) que podían disponer las casas más asentadas y que también formaban parte de la familia. Privilegio que no disponían las prostitutas habituales, *asobime* あそび女.

Además de todo esto, durante el extenso periodo feudal, era habitual el arreglo de matrimonios de conveniencia. El matrimonio se veía como una oportunidad de asentar alianzas, amistades o medrar socialmente, y la joven claudicaba ante las presiones familiares, aludiendo entre otros a que debían renunciar al amor romántico, *ren'ai* 恋愛, ya que no era propio de la abnegación que demandaba un *samurai*.

“Son más conocidas las funciones que desempeñaban en la defensa de castillos y logística en las guerras, pero lo que sí ha sido un hallazgo sin precedentes es el análisis de los restos humanos de batallas en campo abierto”

Estos arreglos matrimoniales eran generalizados entre las clases más distinguidas y se iban diluyendo según se bajaba en la escala social, de forma que mujeres con clases sociales inferiores tenían más libertades que las de clases más selectas.

Una de las salidas habituales de las mujeres cuando enviudaban o cuando se divorciaban era “abandonar el mundo”, una expresión referida a convertirse en monja budista, *nisô* 尼僧, labor que en ocasiones no les alejó de las intrincadas tramas políticas de la época, ejerciendo como consejeras.

Es en todas estas dificultades que el papel de la mujer *samurai* reluce más y se proyecta en decenas de relatos de heroicidad que han llegado a nuestros días y, con seguridad, muchos otros que no sobrevivieron al paso del tiempo.

Las heroínas de Japón

La madre de todas las historias de heroicidad femenina remonta a la Emperatriz Jingu, s. III, tal como se describe en las crónicas mitológicas de la historia de Japón, el *Nihon Shoki*. A día de hoy no se pueden corroborar las hazañas de esta emperatriz guerrera-chamán que se le asume la conquista de la península de Corea. Pero lo que no se puede negar es que este

arquetipo traspasó eras e influenció y empoderó a las mujeres más letradas como un referente de autoridad.

La siguiente en la lista de referentes heroicos femeninos es Tomoe Gozen, s. XII-XIII, es sin duda la guerrera *samurai* más conocida de todos los tiempos. Sus hazañas son descritas en las crónicas *Heike Monogatari* que describen las *Guerras Genpei*. Se le atribuye una victoria en 1182 comandando 300 soldados contra 2000 *samurai* del bando de los Taira. Además, en el relato se describe su heroica participación en la *Batalla de Awazu* en 1184 en la que renunció huir y mantenerse junto a Minamoto Yoshinaka, decapitando al poderoso Honda no Morishige. Tras sus hazañas sobrevivió a enemigos y aliados teniendo una larga vida.

Contemporánea a Tomoe pero menos conocida es Hangaku Gozen. Su leyenda es descrita en la crónica llamada *Azuma Kagami* en la que desde una posición defensiva en Tossakayama, comandó armada y lideró la carga armada con su *naginata* hacia la victoria junto con 3.000 guerreros afines a los Taira, contra 10.000 soldados del clan Hôjô leales al Shogun Minamoto.

Durante el *Sengoku Jidai*, el periodo de guerra civil feudal de Japón, los casos de valientes guerreras *samurai*



Shotô (espada corta) en Gyaku Kogasumi no Kamae.



大日本平餘州之内飛弾

Handwritten Japanese text in the upper right section of the illustration, including the characters '小方丸'.

國芳齋 (Kunihisa) signature and seal.



Omnabugeisha con espada enfrentándose a los Taira por Utagawa Kuniyoshi, circa 1845.

se multiplican y quizá esa sea la razón de que no sean tan conocidos.

Otra reseñable hazaña la protagonizó Tsuruhime 鶴姫 (lit. princesa grulla). Nació en 1526 en la isla de Omishima, donde hay un famoso santuario dedicado a la divinidad Oyamazumi, donde aún hoy puede visitarse la armadura de la princesa. Entonces este espacio estaba en disputa entre los clanes Ouchi de la provincia de Yamaguchi en Honshû y Kono de la provincia de Iyo en Shikoku. Tsuruhime había perdido a dos de sus hermanos mayores en dicho conflicto y su padre murió por enfermedad cuando ella tenía apenas 16 años. Sin embargo, su juventud no le impidió tomar el comando de sus tropas y dirigir un ataque cuando los Ouchi comenzaron a maniobrar para hacerse con el control de la isla. La princesa se ungió como avatar del poderoso kami Mishima Myôjin. A pesar de que las tropas invasoras fueron dispersadas por el mar, volvieron cuatro meses después y fue entonces cuando Tsuruhime abordó el navío espada en mano y acabó con la vida de su general Obara Nakatsukasa hundiendo la flota empleando esfe-

ras incendiarias, hōrokudama 焙烙玉. Dos años más tarde volvió a batallar contra los Ouchi, pero se suicidó por ahogamiento tras la muerte de su prometido.

Otra princesa, también llamada Tsuruhime, demostró un arrojo inconcebible apenas unas décadas después de su tocaya. En este caso, la princesa se encontraba en el castillo de Tsuneyama que estaba siendo atacado por el poderoso clan Mori. En esos momentos complicados habían sido animados a cometer suicidio antes de que fuera demasiado tarde. Sin embargo, lejos de cometer suicidio, la princesa se puso una armadura, se ciñó un wakizashi y tomó una naginata. Se dirigió ataviada hacia las demás damas y las animó a seguir su ejemplo de morir presentando resistencia. Las damas mostraron reticencias por motivos morales, pero ella, con una autoridad superior les calmó instruyendo que el Buda Amida les esperaba a todas ellas que encontrarán la muerte en el campo de batalla. Así que acompañada de 33 valientes guerreras salió a enfrentarse al poderoso ejército enemigo que rehusó enfrentarse a ellas. Todas

“Ya fuera por decisión personal o por verse impulsada por las circunstancias, la mujer tomó un rol que iba más allá del que parecía tenerle reservado”



Daitō (espada larga) Chûdan Sotte no Kamae.

ellas cometieron suicidio una vez retornaron al castillo.

Myôrin-ni es el nombre póstumo de otra mujer que se ganó la gloria en el despiadado *Sengoku Jidai*. Myôrin era la viuda de uno de los vasallos más cercanos de Ôtomo Sôrîn, el *daimyô* cristiano. En ausencia de nadie más competente asumió el gobierno y control del castillo de Tsurusaki, en Kyûshû. Durante el tiempo de paz demostró una gran capacidad de gestión lo que

la mantuvo en su puesto cuando se levantó un conflicto entre los clanes Satsuma y Shimazu contra el clan Ôtomo. Los dos primeros lideraron un ataque simultáneo contra los tres castillos del clan Ôtomo: Funai, Tsurusaki y Usuki. Pronto los poderosos clanes enemigos que presentaron 3000 efectivos descubrieron que Myôrin era una mujer muy capaz. Ella misma comandaba las defensas portando un *yoroi* y una *naginata*, dejando más de 63 víctimas enemigas por solo una en su bando. Ella misma

fue herida en dicha batalla por una flecha y fue capturada, pero eso no le impidió vengarse más tarde.

Pero todas las anteriores (y no son las únicas) comparten no solo heroicidad sino también liderazgo. Pero ¿cuántas otras realizaron actos heroicos? Las crónicas nos señalan a decenas de valientes guerreras que decidieron hacer frente con armas entre sus manos.

Como adelantamos en la introducción, caben especial mención las rebeliones. En particular deberíamos señalar la provocada por el llamado *ikko ikki* 一考一揆 (lit. revuelta de un pensamiento), seguidores de la secta Jodo Shinshu, que se reveló contra el poder del gobierno feudal, siendo reconocidos en la crónica *Ou Eikei Gunki* la defensa que presentaron las mujeres en el castillo de Omori, así como la incalculable cantidad de *onnamusha* 女武者 (lit. guerreras) que batallan sin ser distinguidas por su sexo.

Tampoco fueron excepciones la participación de estas en la archiconocida *Batalla de Sekigahara* (s.XVII) o las *Guerras Bôshin* (s.XIX), en la *Batalla de Aizu*, donde la famosa y experta

en *naginata*, Nakano Takeko, instruyó y formó el *Jôshitai* 娘子隊, el ejército de mujeres.

Como decimos, todas ellas son unos pocos ejemplos de los múltiples que podemos encontrar de mujeres que llevaron su desempeño militar a cotas muy elevadas de reconocimiento.

La preparación marcial de las Onna Bugeisha

Más allá de las implicaciones militares, las jóvenes *samurai* eran instruidas en las artes marciales de la misma forma que lo eran los varones, también estudiando escritura y los clásicos chinos como forma de preparación holística.

Pero este camino no estaba exento de dificultades. En primer lugar, la herencia de las escuelas marciales era patriarcal, por lo que las mujeres rara vez podían ser candidatas a heredar una tradición, salvo que esta fuera una tradición femenina. De hecho, en ocasiones cambiaban su nombre a uno que fuera indistinguible de si era masculino o femenino.

Al mismo tiempo, tenían que vencer el prejuicio social de que los *samurai* rechazaban contraer matrimonio con una mujer más ducha que él en el arte de la guerra, mujeres que llamaban despectivamente *onikomachi* 鬼小町 (lit. belleza demonio). Es por ello que la mayoría de las mujeres se enfocaban en determinadas facetas marciales específicas. ¿De qué facetas estamos hablando?

La *onna bugeisha* entrenaba las armas que en su desempeño podrían ser de mayor utilidad. Ciertamente que la más citada en este texto y en todas las crónicas es la *naginata* 薙刀,



Tomoe Gozen en la batalla de Awazu por Yōshū Chikanobu, circa 1899.

normalmente traducida al español como alabarda, pero se trata de un híbrido de la lanza con una hoja de espada en la punta. Las razones por las que las mujeres eligieron la *naginata* como arma principal radican en el referente histórico de sus heroínas siempre armadas con una en sus manos, así como por motivos técnicos dado que su longitud garan-

tizaba una distancia suficiente para poder batir a enemigos más grandes. También es un arma adecuada tanto para llevar a caballo como para enfrentarse contra caballería, por lo que esta polivalencia también pesó en su elección. Hay que tener en cuenta que no se preveía la implicación de mujeres en las unidades de infantería en los campos de batalla

donde las lanzas eran las protagonistas, sino en escaramuzas en las defensas de castillos, donde hay más espacio para poder oscilar la alabarda de forma letal para los enemigos. La *naginata*, además, posee un gran componente táctico de engaño, con capacidad de fintar, cambiando de dirección repentinamente y con la aceleración que tienen las armas

“En ausencia del jefe de la casa tenía poderes absolutos de gobierno de ésta. Y este es el origen de que muchas administraran castillos en ausencia de sus maridos”

de asta la hacen un arma letal, lo que favorecía a su esgrimidora en situaciones de enfrentamiento singular.

En algunos textos también se asocia a la mujer el aprendizaje de la *kusarigama* 鎖鎌, la hoz con una cadena lastrada. Aunque las fuentes japonesas no aclaran si se trata por similitud en su manejo o incluso una relativa similitud en su escritura. Por nuestra parte consideramos que la *kusarigama* es una excelente arma para enfrentarse a un espadachín, pues garantiza una distancia larga, fuera del alcance de la espada en el movimiento del *omori* 重り, el lastre, y la *kusari* 鎖, la cadena, y una ventaja muy importante en la corta distancia por el uso de la *kama* 鎌, la hoz, en un rango donde la espada y, por supuesto la *naginata*, pierden su efectividad. El uso de esta arma se describe en la historia de las hermanas Miyagino y Shinobu, que vengaron el asesinato de su padre perpetrado por Shiga Daishichi, enfrentándose en duelo portando una *naginata* y una *kusarigama* respectivamente.

Estos precedentes no fueron óbice para que las mujeres no fueran duchos en el uso de hojas más cortas, dándose numerosos ejemplos de excelentes mujeres espadachines siendo Sasaki Rui 佐々木 累 uno de las más famosas exponentes. Se dice de ella que vivió a mediados del siglo XVII y que dado que no tenía hermanos y los intentos de arreglos matrimoniales habían fracasado, el linaje Sasaki estaba condenado a la desaparición. Tras la muerte de su padre se trasladó a Edô y se instaló en Asakusa donde empezó a enseñar *bugei*. Es entonces que la empezaron a llamar *Isô no jousei kenjutsuka* 異装の女性剣術家 (lit. la “espadachina” descuidada) por ir siempre ataviada

“La madre de todas las historias de heroicidad femenina remonta a la Emperatriz Jingu, s. III, tal como se describe en las crónicas mitológicas de la historia de Japón, el Nihon Shoki”



Shotô (espada corta) en Sasae Ura Tsuki.

con un *haori* masculino y el *daishō katana* ceñido a su cintura. Tras verse involucrada en las actividades de los “pandilleros” (*kabukimono* 傾奇者) y por intervención del *bugyō* 奉行, comisionado, del clan *Doi* al que su padre servía se casó con su hijo e hizo pervivir el clan Sasaki.

A las mujeres *samurai*, al llegar a su edad adulta, se les regalaba un *kai-ken* 懐剣, una daga de pequeño tamaño empleada para defenderse y garantizar que su nombre y el de la familia no fuera deshonrado. Eso implicaba que el *kaiken*, además de ser un arma empleada para acuchillar al asaltante, era el arma con el que se debían suicidar. El suicidio femenino (a veces llamado *jigai* 自害, aunque es un término genérico) era instruido de madre a hija y debía realizarse mediante el acuchillamiento de la arteria carótida. Para hacerlo debían atarse los muslos con el fin de evitar que la postura del cadáver fuera deshonrosa a su vez.

El *kaiken* como arma debía portarse siempre, no importa si se vestían atuendos militares o casuales, escondiéndose en el *obi* 帯, cinturón, o en el *sode* 袖, manga del *kimono*. Su uso tiene importantes diferencias en relación a su “hermano mayor” el *tantō* 短刀, ya que las posiciones deben adaptarse a las limitaciones que permite el atuendo de la mujer, siendo cortas y buscando la estabilidad a base del apoyo mutuo de las rodillas. Además, se instruía a esgrimirse con ambas manos en diferentes formas

de apoyo para reforzar la capacidad de penetración y por tanto la letalidad. La característica de adaptar las posiciones a posturas de refuerzo con piernas juntas era incluso utilizada con otras armas más largas a pesar de que no era necesario.

Es en el periodo Edō donde a pesar del patriarcado más marcado que las escuelas se abren y se generaliza el aprendizaje de las artes marciales y donde las mujeres tuvieron una mayor capacidad de aproximación a estas a pesar de las notables dificultades sociales que encontraban.

Con todo ello, se evidencia que la existencia de mujeres guerreras en el Japón feudal es una realidad y que ellas tuvieron acceso a una formación e implicación marcial que se ha considerado desconocida o tabú. Debiera, por tanto, quedar desterrado el tópico de que las artes marciales son “cosa de hombres”, ya que, al menos el *bugei*, fue una práctica compartida por hombres y mujeres *samurai*.

Como es habitual, queremos dejar a continuación una referencia video-gráfica con técnicas realizadas por Rebeca Roca Sensei.

https://www.youtube.com/watch?v=PL9_FnuCIRw

Omna bugeisha posando con *daishō* (espada larga).





FURYUKAN
BUGEI DŌJŌ 風龍館

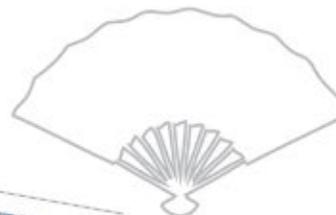


EUROPEAN
BUGEI SOCIETY

Formación de Artes Militares Clásicas & Cultura Tradicional **Japonesa**



- ✓ PROGRAMA
- ✓ VÍDEOS TÉCNICOS
- ✓ MATERIAL DIDÁCTICO
- ✓ MENTORING PRIVADO
- ✓ ATENCIÓN 24/7 ONLINE



- ✓ KENJUTSU
- ✓ IAIJUTSU
- ✓ JŪJUTSU
- ✓ AIKIJŪJUTSU



Programa de Estudio a Distancia



**DONDE ESTÉS Y
CUANDO QUIERAS**

MÁS INFORMACIÓN VISITANOS WWW.BUGEI.EU

AESNIT



Asociación Española de Nihon Tai-Jitsu/Jujutsu/Kobudo

www.aesnit.es

Nihon Tai-Jitsu

Nihon Jujutsu

Nihon Kobudo

AikiDo

Tanbo Jutsu

Defensa Policial NITAIPO

Karate-Do

Nihon Tai-jitsu Adaptado
Defensa Personal Femenina



Dojos afiliados a AESNIT:

CATALUNYA

Banyoles (Girona). T. 647.695.874
Barcelona. T. 656.456.308
Barcelona. info@kaizendojobcn.com
Cunit (Tarragona). T. 653.911.357
El Masnou (Barcelona). T. 658.273.786
El Vendrell (Tarragona). T. 620.298.831
Igualada (Barcelona). T. 606.563.715
La Pineda (Tarragona). T. 606.039.920
Sitges (Barcelona). T. 615.181.834
Tarragona. T. 653.920.684
Vilafranca del Penedès (Barcelona). T. 686.128.518
Premià de Mar (Barcelona). T. 937.516.313
Torredembarra (Tarragona). T. 645.845.894

ASTURIAS

Oviedo. T. 667.450.560

BALEARES

Palma de Mallorca. T. 639.380.049
Sóller. T. 675.510.970

MADRID

Móstoles. T. 655.857.766
Navalcarnero. T. 655.857.766

GALICIA

Vigo (Pontevedra). T. 620.126.733
O Porriño (Pontevedra). T. 620.126.733
Narón (A Coruña). T. 675.845.500
El Ferrol (A Coruña). T. 675.845.500

ANDALUCÍA

Espera (Cádiz), Bornos, Medina, Conil, Puerto Real y Jerez de la Frontera. T. 686.088.230
El Puerto de Santa María (Cádiz). T. 651.380.650
Jerez de la Frontera (Cádiz). T. 666.404.043
Jerez de la Frontera (Cádiz). T. 627.178.172
Málaga. T. 635.619.796

Para información general

perecalpe@gmail.com
T. 686.128.518



CHINA NOS REGALA OTRA LECCIÓN

Prevención y alimentación

Por Dr. **Marc Boillat Sartorio**

Coach en Salud (*Health Life Coach*) // Coach deportivo // Psicoterapeuta



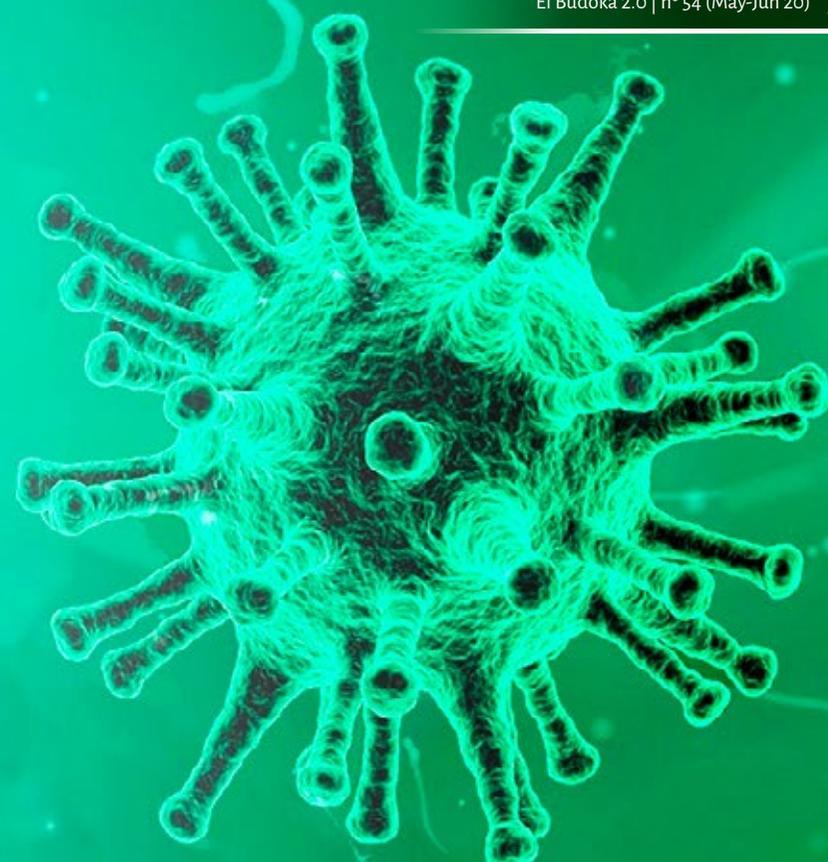
Como voy insistiendo desde hace tiempo, conocer nuestro grupo sanguíneo es de una importancia vital. ¿Por qué? Porque el grupo sanguíneo nos habla acerca de nuestra inmunidad, nos dice qué la refuerza y qué la debilita.

Quiero recordar que la inmunidad es la única arma que el cuerpo tiene contra las agresiones patógenas, ya sean bacterias o virus. A diferencia de las bacterias que pueden ser atacadas por antibióticos, no hay medicamentos que destruyan los virus. Sólo

la inmunidad puede hacerlo. Por consiguiente, ya sea para prevenir infecciones y contagios como para luchar en contra cualquier invasor, cuidar del propio sistema inmunitario durante toda la vida tiene una centralidad que no será nunca exagerada.

La inmunidad se debilita a través de **repetidas agresiones que causan estados inflamatorios**. No hace falta que la inflamación sea poderosa, manifestándose como aguda. La más peligrosa es la continua y latente actividad inflamatoria que

la inmunidad ha de originar para contrastar continuas agresiones no resueltas. Como sabemos, el mayor ataque al equilibrio interno mana de la alimentación errónea y de la respiración incorrecta, porque estas actividades metabólicas vitales se



“El grupo sanguíneo nos habla acerca de nuestra inmunidad, nos dice qué la refuerza y qué la debilita”

realizan de manera continuada durante toda la vida.

El grupo sanguíneo dice cuál es el tipo de alimentación-nutrición correcta para cada grupo a fin de que el organismo funcione eficientemente por toda la vida, *in primis* la **inmunidad**, los soldados y las murallas de nuestro propio reino orgánico.

Por fin alguien se ha dedicado a estudiar algo tan evidente como lo es la implicación del grupo sanguíneo –y de la alimentación correcta con respecto a ello– en el estado de la inmunidad.

Un estudio de hace pocos días (*Relationship between the ABO Blood Group and the COVID-19 Susceptibility*), guiado por los científicos de la *Shenzhen Technology University* en colaboración con el *Renmin Hospital of Wuhan University*, *Wuhan Jinyintan Hospital*, *East China Normal University*, *School of Statistics* y otros institutos, coordinados por el Profesor Peng George Wang, ha tomado en seria consideración a dicha variable.

La ingente investigación comparó a 2000 afectados por el COVID-19 contra 3700 sujetos sanos en las regiones de Wuhan y Shenzhen. Según

los hallazgos aparece una conexión entre el grupo sanguíneo y el *coronavirus*, evidenciándose también el grupo más vulnerable al contagio.

Los investigadores chinos encontraron que el grupo O presenta un riesgo significativamente más bajo de contagiarse que los otros grupos. El más vulnerable resulta ser el grupo A.

Las conclusiones son que los grupos más vulnerables necesitan de una **protección personal** mayor para reducir la posibilidad de infección, además de tratamientos más agresivos.

El grupo A resultó más presente entre los sujetos infectados con una incidencia del 60% superior a los otros grupos. En el hospital de Jinyintan (Wuhan) el 37,5 % de los pacientes infectados era del grupo A, mientras que el grupo O se situaba en 25,8%. De los fallecidos 206 eran grupo A contra los 52 del grupo O. La población de la zona es de 33,84% grupo O.

¿Qué lección nos imparte este estudio?

Que hay un claro dato indicante que el epicentro de la lucha al virus, como a cualquier otra enfermedad, es el

propio **sistema inmunitario**, cuyas **características y necesidades difieren según el grupo sanguíneo**.

La tarea de cada cual es, pues, mantener, cuidar y reforzar el propio sistema inmunitario, la función principal de una buena salud. El otro punto crucial es evitar que dicho sistema se debilite.

Estos dos puntos convergen en el estudio de la alimentación adecuada para cada grupo. Esta es la clave de lectura del estudio. Al reforzar las defensas inmunitarias podemos mitigar notablemente el efecto del virus

“Cuidar del propio sistema inmunitario durante toda la vida tiene una centralidad que no será nunca exagerada”

sobre la salud individual y la situación de emergencia nacional. En suma, podemos hacer algo activamente en cuanto ciudadanos, ya que la comida puede tener efectos negativos o positivos sobre el sistema inmunitario en dependencia de la información que tengamos y de cómo actuemos. Lo que comemos puede curarnos o enfermarnos.

¿Por qué es el grupo sanguíneo tan importante?

Porque la superficie de los glóbulos rojos de cada grupo está recubierta por tipos y cantidades diferentes de antígenos (factor Rh o

antígeno D) que interactúan con el sistema inmunitario y reaccionan de manera diferente a los alimentos. Un antígeno es cualquier sustancia que se liga con los anticuerpos para reconocer y neutralizar sustancias nocivas que hayan penetrado el torrente sanguíneo (químicos, bacterias, virus o polen).

Es llamativo que occidente confine a la importancia del grupo sanguíneo solamente a las transfusiones de sangre y al estado de embarazo, mientras sigue ignorando otros factores y variables cruciales en tema de salud en general.

La situación dramática de esta pandemia, el pánico que ha levantado, las reacciones desesperación institucional, y el inmenso desastre económico que está causando, han puesto de manifiesto como ciertas variables de evidente importancia son puntualmente ignoradas por el establecimiento científico de occidente.

La **alimentación** queda relegada en la ciencia de la nutrición, una asignatura más superficial de lo que parece. La correlación entre grupo sanguíneo y estado de salud es completamente ignorada. Y otras rutas de intervención, asimismo, son ignoradas, como la eficacia de la acupuntura y ciertos ejercicios terapéutico-preventivos (*qigong*) en el mantenimiento y reforzamiento de la inmunidad. Occidente

sigue convencido de que estas cosas son demasiado sencillas para que una noble ciencia como la medicina las tome en consideración. Es también llamativo que en China la **acupuntura** haya sido llamada a obrar al lado de la medicina convencional durante esta delicada fase. Este dato, en lugar de despertar curiosidad científica, queda totalmente ignorado por

occidente, que sigue preguntándose cómo haya podido China, Corea del Sur, y casi todo oriente, atajar la pandemia tan exitosamente.





Occidente se fija en la tecnología, y piensa que Corea haya tenido éxito gracias a su sistema de seguimiento celular de los ciudadanos, irreverente de los derechos individuales sobre la intimidad. No se pregunta qué comen —o no comen— los coreanos en comparación con nosotros, cada día más adentro en la dieta americana. Es mucho mejor, para nuestra salud, dejar azúcares, refrescos y comida procesada, por convenientes y cómodas que sean, para los anglosajones y quedarnos con nuestra comida cocinada en casa, obviamente sabiendo seleccionar lo que nos beneficia y evitando las sustancias que, por ricas que sean, nos debilitan la inmunidad.

Los orientales, sin correr a apropiarse de carros y carros de papel higiénico (una moda dictada por un curioso pánico irracional aparecido en R.U., Hong Kong, EE.UU., y Australia) no comen quesos ni leche, poco o nada trigo, y poca fruta, que es un lujo. Estos datos diferenciales son sorprendentemente ignorados; es más en occidente se aconseja

comer fruta en invierno ¡para asegurarse el suministro de vitaminas! La fruta es comida de verano, climas cálidos y en su temporada.

Quizás nos sentiríamos mejor y nuestra inmunidad se beneficiaría si, tan solo para ver lo que pasa, nos olvidáramos de la fruta, eliminaríamos azúcares y fructosa y las sustituyéramos por las verduras; si sustituyéramos a los cereales por las legumbres, huevos, y carnes y pescado adecuados al grupo sanguíneo de pertenencia. Por ejemplo: para el grupo O las carnes rojas son un beneficioso combustible; para el grupo A, son nocivas sin más. El reforzamiento del grupo A necesita el pescado, las legumbres y las verduras.

Un consejo final para el grupo A: evitar los quesos grasos y curados, la leche vacuna, tomates, cereales con gluten, pimientos. Confiar en truchas, merluza, atún, caballa, huevos, lentejas, pavo...





No se trata de prescribir píldoras mágicas. Con la **información correcta** aprendemos a confeccionar nuestras propias píldoras, y ellas las encontramos en lo que comemos, como ya decía Hipócrates.

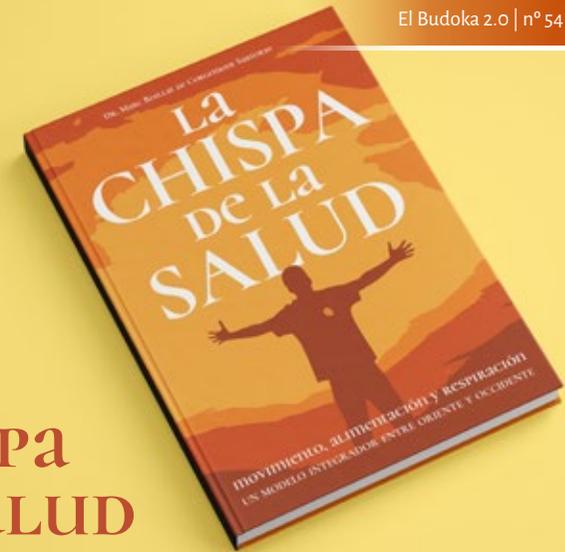
Para más información sobre cómo mantenerse fuertes y en salud, véase mi libro *La Chispa*

de la Salud (<https://www.editorial-alas.com/chispa-salud>), completo de fichas de los alimentos para los grupos sanguíneos.

Para quien quiera saber más o para consultas más específicas, contactarme a través del formulario de contacto en www.suapku.co.uk



<http://spanish.people.com.cn/n3/2020/0313/c31614-9668067.html>



La Chispa de la Salud

MOVIMIENTO, ALIMENTACIÓN Y RESPIRACIÓN
UN MODELO INTEGRADOR ENTRE ORIENTE Y OCCIDENTE

P.V.P. 24 euros
Número de páginas: 306
ISBN: 9788420306247

DR. MARC BOILLAT SARTORIO

Este libro es el resultado de una síntesis sobre los actuales conocimientos científicos occidentales y orientales en tema de prevención y salud. Dicho saber, en la mayoría de los casos coincide, aunque utilice necesariamente un lenguaje diferente que precisa comprensión y traducción. Sin embargo el saber científico no es el único fundamento del libro, ya que se ha otorgado amplio margen a lo experimental empírico, en otros términos: a lo que funciona, más allá de las teorías generales.

La función del texto es informativa, poniendo al lector en la posición de realizar elecciones informadas en el actual marasmo de teorías y opiniones.

Su confección requirió tiempo e investigación. Por una parte hay la recopilación científica sobre el estado actual del conocimiento en lo que atañe a los temas tratados. Por el otro se necesitó tiempo para confirmar los resultados empíricos indivi-

dualmente, es decir los efectos terapéuticos de las intervenciones referentes a los tres fundamentos de la salud, en el plano individual.

Obrar sobre el movimiento, la alimentación y la respiración de acuerdo a sus leyes biológicas rectoras, pero desde una óptica unitaria, ha demostrado ingente eficacia tanto curativa como preventiva en temáticas en las que normalmente se confinan a intervenciones farmacológicas.

Ni que decir tiene que no afirmamos que la terapia farmacológica sea de evitar. Cuando se precise y bajo las directrices del médico, es necesaria y aconsejable. Sin embargo, una atenta consideración de movimiento, alimentación y respiración, es sin duda beneficiosa a la terapia farmacológica así como es capaz de reducir su cuantía y también para prevenir su empleo.

5%



武入

SOLO
ARTESMARCIALES.COM

CON CUPÓN: **ELBUDOKA**

Por JOSÉ ANTONIO MARTÍNEZ-OLIVA PUERTA • Escritor • Profesor de japonés • Maestro de iaidō • Abogado



異体同心

Itai dôshin

Distinto cuerpo, mismo corazón

Estos días tan terribles que nos ha tocado vivir a todos ha venido a mi mente la idea de *itai dôshin* (distinto cuerpo, mismo corazón). La misma se le atribuye al monje budista **Nichiren Daishônin** (1222-1282) y detrás de ella hay un entramado de cohesión social y solidaridad que en Japón se manifiesta en todos los ámbitos de la vida diaria.

Acostumbrados a sufrir desastres naturales (tifones, terremotos, *tsunamis*, incendios, desprendimientos por lluvias torrenciales, etc.), los japoneses han hecho siempre gala de una ejemplar disciplina a la hora de combatir la adversidad de manera unida. Entre los miles de episodios de héroes anónimos que han dado su vida para salvar a su conciudadanos, recuerdo ahora el caso de la ciudad de Minamisanku-chô en Miyagi-ken, cuando una funcionaria de 24 años, Miki Endô, se mantuvo en su puesto alertando a la población por megafonía para que escaparan a lugares altos ante la llegada del tsunami que finalmente acabó con su

vida. Desgraciadamente, en nuestro país hemos tenido que hacer frente también a este tipo de fenómenos que requieren de la cohesión absoluta de la sociedad para superarlos con el caso de la pandemia del COVID-19.

Hay momentos en los que una sociedad debe recurrir a la disciplina y a la calma para garantizar su subsistencia. Esto es algo que también se puede y se debe, en mi opinión, aprender en las escuelas desde pequeños. Hacer que nuestros hijos se dediquen, como hacen en Japón, a limpiar ellos mismos la clase estableciendo turnos para ello, repartir los alimentos en los comedores escolares, formar antes de entrar a clase, ponerse de pie cuando entra el profesor y saludar, etc. Todo esto forma ciudadanos responsables y comprometidos con el grupo, que saben anteponer los intereses de los demás a los suyos propios.

Y, lo más importante, personas que no desprecian ningún tipo de trabajo porque los han conocido y experimentado de propia mano.

Por JOSÉ ANTONIO MARTÍNEZ-OLIVA PUERTA • Escritor • Profesor de japonés • Maestro de iaidō • Abogado

Occidente, tan preocupado por sus “ismos”, por sus ideologías y sus religiones, ha perdido quizá de vista lo más importante, la subsistencia del propio ser humano. El pueblo japonés, quizá por la influencia de Confucio, del budismo *zen* y de todos estos desastres a los que he hecho referencia antes, ha sido siempre más pragmático, más atado a la realidad, menos pendiente de ensoñaciones y quimeras.

Creo que ha llegado el momento de copiar su modelo. Sin duda, no es un modelo perfecto y arrastra consigo muchos problemas terribles (suicidio, enclaustramiento o *hikikomori*, etc.), pero es la mejor forma de, permítaseme la expresión, “dejarnos de tonterías” y tener un poco más de sentido común. Nos jugamos mucho todos.

Este pragmatismo y esta disciplina de la que los japoneses dan ejemplo a diario, es la misma que le exigen a sus políticos. Si el pueblo se sacrifica por un tifón o por un *tsunami*, o por un desastre nuclear, o por cualquier otro motivo, no se puede consentir de ninguna manera que un político se equivoque o se aproveche de su situación para enriquecerse. Allí miran con lupa cualquier actuación de sus dirigentes. Lo importante no es su “ideología” si no sus actos. Las palabras, las ideas son ilusiones de nuestra mente (*issai yuishin zō* 一切唯心造). Esto es algo profundamente *zen*. Lo realmente importante

son los actos. Si un dirigente lo hace mal, da igual que se sea votante o no de ese partido, el pueblo le castigará. Aquí, en Occidente y en nuestro país en particular, parece que los votantes lo perdonan todo con tal de que se piense igual que uno.

Recuerdo un día una madre que acompañaba a un niño pequeño a la salida de un colegio religioso cercano a mi casa. La madre le dio un bollo de chocolate y el niño cogió el envoltorio y lo tiró al suelo, mientras la madre no le hacía ningún caso ni le reprendía. No digo que todos hagan esto, pero en aquel momento pensé que esta actitud sería impensable en Japón. Allí he llegado a ver cómo extranjeros dejaban latas de refrescos en un rincón al no haber papeleras y un japonés lo recogía y se lo devolvía.

Este profundo individualismo en el que se nos educa en Occidente, en el que todo está ideologizado, en el que da igual lo que pienses, pero siempre hay bandos, en el que nuestros hijos se piensan que siempre habrá trabajo, que *papá Estado* les proveerá de todo lo que necesiten; todo esto, al margen de ser una gran mentira y de ser irreal, nos aleja del necesario espíritu de cohesión ante grandes y auténticos retos.

Japón tiene sin duda muchos problemas sociales de los que un día podemos hablar. Pero la unidad de acción, la disciplina y la conciencia de grupo no es uno de ellos.

“Acostumbrados a sufrir desastres naturales, los japoneses han hecho siempre gala de una disciplina a la hora de combatir la adversidad de manera unida”



“Japón tiene sin duda muchos problemas sociales de los que un día podemos hablar. Pero la unidad de acción, la disciplina y la conciencia de grupo no es uno de ellos”

Y es algo que no solo deberíamos imitar, sino que quizá nos vaya la vida en ello hacerlo.

En Japón no se enseña religión en los colegios, ni moral, ni filosofía. En Japón no se adoctrina a los niños en esta u otro ideología. En Japón se les enseña a colaborar los unos con los otros, a ser responsables, a respe-

tar todos los trabajos y a esforzarse siempre al máximo por el colectivo. Sin duda, no todo es positivo, pero quizá debiéramos pensar un poco qué futuro queremos y cuáles son los auténticos retos para los que tenemos que estar preparados.



JAPÓN, PAÍS DE MISTERIO Fushigi no Kuni, Nippon

Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta

ISBN: 9788420306308

PVP: 14€



ENIGMAS Y LEYENDAS DEL PAÍS DEL SOL NACIENTE

Desde historias antiguas enraizadas en lo más profundo del alma del pueblo japonés, pasando por la propia mitología de la creación del país del Sol Naciente, en este libro encontrará el lector misterios y leyendas que hacen de Japón un lugar único en el mundo. Fantasmas de otras épocas, espíritus, animales mitológicos o supersticiones son algunos de los temas sobre los que el autor pone el foco, explicando el origen de tradiciones remotas cuya magia aún pervive. Desde cómo explicar las enigmáticas figuras denominadas dogû hasta registros históricos de antiguos casos OVNI, la diversidad de temas tratados tienen como denominador común el misterio en estado puro. Canciones infantiles de apariencia inocente cuyo auténtico significado se pierde en la noche de los tiempos, figuras legendarias del budismo zen con presuntos poderes extraordinarios, la propia magia del origen de la escritura y el espíritu de las palabras. Sin duda, el lector encontrará en esta obra un referente para abordar todas esas cuestiones que nos atraen cada vez más a ese maravilloso y enigmático país que sigue siendo Japón.

Wang Fengming 王凤鸣

ESENCIA DEL QIGONG DAOÍSTA

Traducción y notas
JORDI VILÀ I OLIVERAS

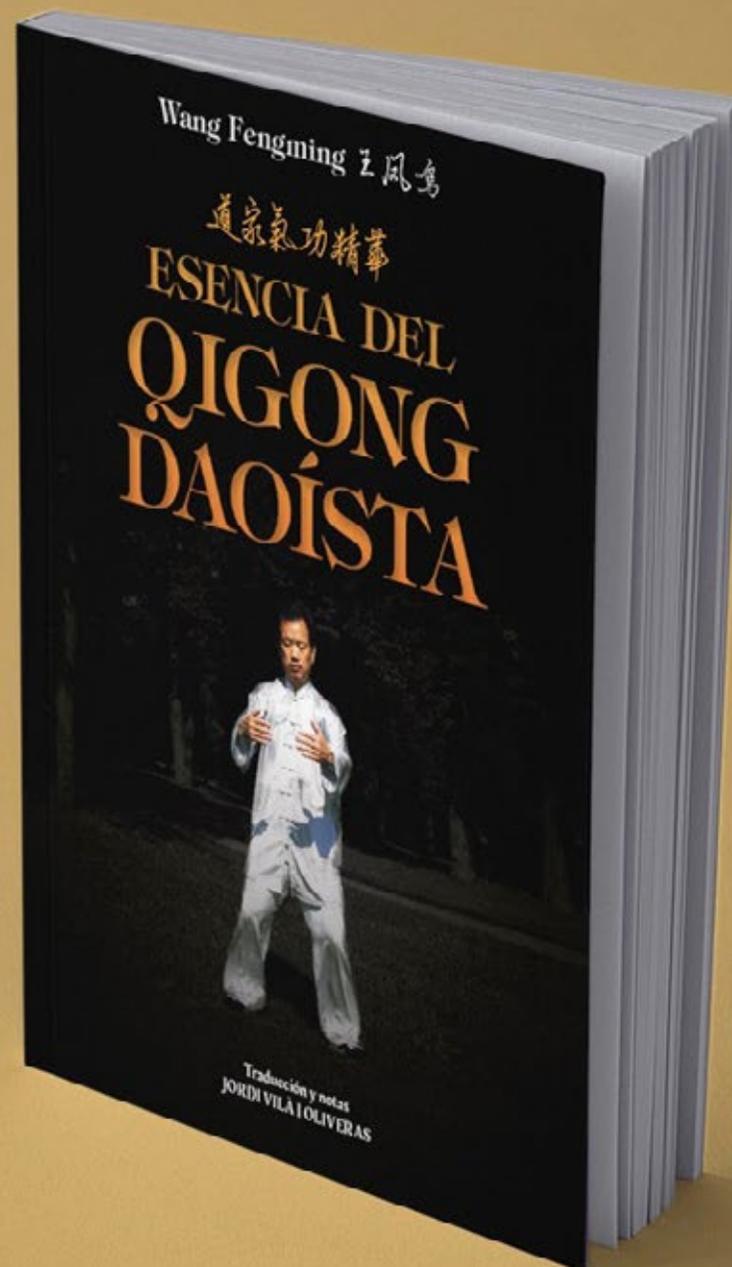
El *Qigong* daoísta (*Daojia qigong*) recoge las enseñanzas de los antiguos maestros de la alquimia china y las actualiza para hacerlas llegar a los practicantes del siglo XXI de manera comprensible y estructurada, eliminando todos aquellos términos esotéricos o secretos que durante siglos han dificultado la transmisión del arte.

El maestro Wang Fengming, heredero de la tradición daoísta, ha realizado un meticuloso estudio del *Qigong* de la alquimia interna, estableciendo un orden correlativo de práctica y aportando una interpretación comprensible de los términos de *Qigong* más complejos, además de relacionar términos antiguos con sus correspondientes definiciones modernas.

Esta obra, traducción directa de un gran

éxito editorial en China, incluye métodos de ejercicios físicos y prácticas meditativas, incluyendo procedimientos tradicionales muy poco conocidos como la mirada interior, la apertura del ojo del Cielo, las reglas en cuanto a orientación y la franja horaria más útil para la práctica, pero también demuestra su modernidad aportando un análisis científico sobre el mecanismo del *Qigong* daoísta y su acción beneficiosa en el tratamiento de distintas patologías.

El resultado es un libro indispensable para todo practicante de *Qigong* de cualquier nivel.



EDITORIAL ALAS
C/ Villarroel, 124 (bajos)
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com

道家氣功精華

LA NO VIOLENCIA APRENDIDA

Por **J. SANTOS NALDA ALBIAC** // Maestro Nacional // Especialista de Aikido RFEJYDA Cinturón Negro 5º Dan RFEJYDA

En el mundo de las artes marciales japonesas hubo alguien (un samurái, un maestro de armas, un monje *zen*, una *ryu* etc.) que en un momento del tiempo (¿Epoca Tokugawa 1603-1868?) comprendió la necesidad de transformar el objetivo primario de los sistemas de combate (*Jutsu*) en vías de realización personal (*Do*) a favor de la paz y la armonía entre los seres humanos.

“Es un error pensar que el arte marcial consiste únicamente en cortar a un hombre en dos. Su objetivo no es matar, sino erradicar el mal...”

YAGYU MUNEMORI (1571-1646)
MAESTRO DE KEN JUTSU Y
FUNDADOR DE LA ESCUELA
YAGYU SHINKAGE RYU

“El hombre realizado utiliza el sable para proteger la vida, y no para matar a otros...”

TAKUAN SOHO (1573-1645)
MAESTRO DE KEN JUTSU,
MAESTRO ZEN RINZAI

Habían comprendido que la humanidad solo cambiará a favor de todos, en la medida que hayamos aprendido a erradicar nuestra propia violencia y la de los otros.

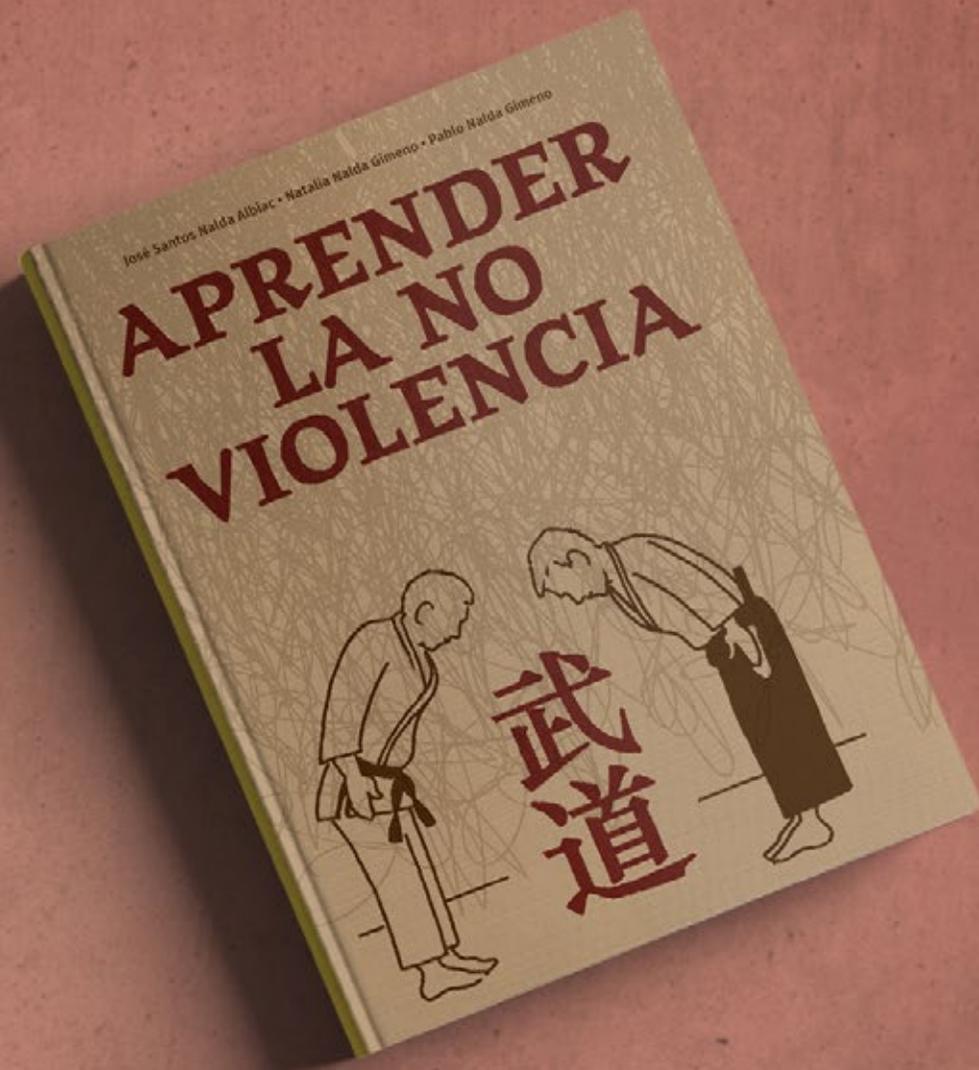
El Budo, en cualquiera de sus disciplinas, nos enseña que el primer paso hacia la no violencia es el aprendizaje del control de todos los malos impulsos que en ocasiones habitan en la mente de las personas. La realidad nos muestra que, en el mundo, y

en cualquier sociedad de cualquier nación, las relaciones humanas no siempre serán pacíficas y armoniosas, siempre habrá conflictos, porque no todas las personas piensan igual, ni tienen los mismos intereses, motivaciones o creencias.

Aceptada esta premisa, vemos la necesidad de aprender a solucionar los conflictos desde la razón y la **no-violencia**.

¿Dónde podemos aprender esta ciencia? Sin duda alguna en el *Aikido*, los que hemos elegido esta disciplina de protección mutua, frente a los ataques físicos, verbales, psicológicos, etc.

Aquellos que desconocen este arte aparentemente violento



¿ DIME SI ES VERDAD QUE SE REFLEXIONA CUANDO SIENTES QUE TE PUEDE HACER DAÑO Y NO QUIERO HACERLO... !



“El Budo nos enseña que el primer paso hacia la no violencia es el aprendizaje del control de todos los malos impulsos”

se preguntarán ¿cómo la persona que aprende y entrena estás técnicas tan letales puede convertirse en un individuo que busca y practica la paz?

Semejante transformación es posible porque junto a los conocimientos técnicos y estratégicos de combate, el *aikidoka* acepta, asimila y practica una serie de actitudes, principios y valores del más alto valor humano.

La agresividad humana no controlada es la causa de los comportamientos violentos caracterizados en el plano individual por:

- Una fuerte carga emocional (rabia, miedo, desprecio, frustración).
- Una fuerte tensión física.
- Una motivación real o subjetiva.
- Un acto impulsivo e irracional.

Flavio Vegecio Renato fue un escritor del Imperio romano del siglo IV, autor del libro *Epitoma rei militaris* en el que aparece el famoso adagio latino “*Si vis pacem para bellum*”, que significa: “*Si quieres la paz, prepárate para la guerra*”, y añade, “*Que nadie se atreva a ofender o provocar a quien se considera superior en el combate o la guerra*”.

¿Acaso el objetivo de nuestras disciplinas de combate se basa en la misma creencia?

¿Dedicamos años y años de práctica y asistencia al *dojo*, solo para superar el miedo a que nos agredan y ser capaces de vencer al eventual agresor? ¿Buscamos que los demás nos

tengan miedo o respeto y no nos ataquen porque saben que practicamos un arte de combate?

El *dojo* es una escuela de vida y un laboratorio en el que experimentar sobre el propio cuerpo, la mente, las emociones y los sentimientos, con la vista puesta en la mejora personal.

El *judoka*, el *karateka*, el *aikidoka* busca, ante todo, conocer y domesticar su ego como paso previo para tener paz interior, una condición indispensable si quiere sembrarla a su alrededor, mediante el respeto, la cortesía, la bondad, la generosidad, la benevolencia, la sinceridad, el coraje, la rectitud, etc.

Un auténtico *aikidoka* debería tomar consciencia de la parte de responsabilidad que le atañe, respecto a su comportamiento para mantener la paz en su entorno. ¿Qué puedo hacer yo para crear un mundo menos violento?

No podemos olvidar los ideales humanitarios de **Jigoro Kano**, **Gichin Funakoshi** y **Morihei Ueshiba** al crear sus respectivos métodos de combate, y entender qué tipo de persona pretendían formar a través de sus enseñanzas técnicas y morales. Tal vez este olvido es la causa de la actual falta de aprecio a estas disciplinas.

Al profesor de cualquiera de estas disciplinas le corresponde el honor, el privilegio y la responsabilidad de

promover y educar las actitudes y los valores con los que se construye y se mantiene la paz individual y colectiva.

En cuanto al *Aikido*, que es la disciplina que mayor énfasis pone en ser un camino de paz y armonía, debemos preguntarnos si en los programas de grado, y en los entrenamientos, se reserva un tiempo o un espacio dedicado a esta enseñanza.

Necesitamos aprender el modo de no ser violentos en los actos físicos, en el lenguaje verbal, en la gestión de las emociones, en el cultivo de los valores éticos.

La victoria sobre el otro, en *Aikido*, no se entiende como el acto de destruir al enemigo, sino como la habilidad para transformar su corazón y su mente, sin dejarse cegar por el miedo, el odio o el egoísmo.

Defenderse de una agresión física o verbal, respondiendo a la violencia con la violencia no es el camino del *Aikido*, que propone un comportamiento más difícil pero más humano, como es **impedir herir sin herir**, desde una voluntad de protección mutua, actitud que no

pasa desapercibida al atacante, y le induce a reflexionar, al sentir que el *aikidoka*, pudiendo causarle daño no lo hace, y además le ofrece una oportunidad de entendimiento.

“El verdadero camino del guerrero es aprender a evitar o impedir la lucha y buscar la paz”

“Herir al adversario es herirte a ti mismo, controlar una agresión sin causar lesiones, es el arte de la paz”

¿Cómo debemos entender estas enseñanzas de Ueshiba? Si queremos ser consecuentes con tales advertencias deberemos buscar, cómo cuándo y de qué manera ponerlas en práctica.

¿Qué puede hacer el *aikidoka* como sembrador de paz, para contribuir a hacer un mundo menos violento?

Además de las técnicas practicadas en el *dojo*, necesita aprender un tipo de comportamiento basado en la observación de estas consideraciones:

“El dojo es una escuela de vida y un laboratorio en el que experimentar sobre el propio cuerpo, la mente, las emociones...”

1. El adversario es un ser humano con sus virtudes y sus defectos, con sus aciertos y sus errores, igual que tú.
2. Empatizar con él es escuchar y entender sus motivos, sus expectativas, sus emociones y sentimientos.
3. Respetar lo que nos diferencia, sin ideas de superioridad ni inferioridad mediante una comunicación asertiva, ni pasiva ni agresiva.
4. Reconocer y respetar su dignidad como persona y aceptarlo tal como es.

Aunque se haya alcanzado un alto nivel técnico en combate, lo que va a ser determinante en cualquier situación de conflicto, es la capacidad de gestionar las emociones propias (miedo, rabia, orgullo, etc.) y aplicar los valores éticos como la empatía, la benevolencia, la tolerancia, la comprensión, el perdón, el respeto, etc., porque la primera y única victoria a conseguir es sobre uno mismo.



¿Puede un practicante de Judo, Karate, Aikido, etc. ser una persona pacífica?

¿Existe la posibilidad de aprender comportamientos no violentos entrenando técnicas de combate?

¿Cómo es posible que un arte de guerra se convierta en una vía para la paz?

APRENDER LA NO VIOLENCIA



Tal vez Jigoro Kano, Gichin Funakoshi, Morihei Ueshiba y otros maestros de antaño ya se hicieran estas mismas preguntas a la vista del espíritu y la filosofía que subyace en sus respectivas enseñanzas, respecto al deseo y la necesidad de vivir en paz, armonía, colaboración y progreso mutuo con todas las personas.

Todos, alguna vez, nos hemos encontrado afectados por algún conflicto para cuya solución no nos servían, por ejemplo, un *Uchi-mata* de **Judo**, un *Mae-geri*, de **Karate** o un *Shiho-nage* de **Aikido**, pero tales destrezas sí nos sirven como herramientas para forjar otros valores y actitudes como el respeto, el coraje, la adaptabilidad, el autocontrol, la resiliencia, etc.

La verdadera victoria en el conflicto no consiste en vencer o aniquilar al enemigo. La verdadera victoria es la que, ofreciendo empatía, respeto, benevolencia y afecto, cambia el corazón, la mente y el comportamiento del enemigo.

La búsqueda de respuestas válidas a estos interrogantes es el objetivo de este libro, aportando pistas que orienten a profesores y alumnos sobre la manera de incluir en los entrenamientos aquellas actitudes, competencias y valores encaminadas a erradicar la violencia y aprender a vivir en paz y armonía.

Por José Santos Nalda Albiac,
Natalia Nalda i Pablo Nalda

P.V.P. 14€ / 178 pàginas

EDITORIAL ALAS
C/ Villarroel, 124 (bajos)
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com

ENTREVISTA A JOSE MA MENDEZ DIRECTOR DEL DNK

Por Raúl Méndez // DEPARTAMENTO NACIONAL DE KENPO
<http://www.rfek.es/index.php/disciplinas-asociadas/kenpo>

Antes de comenzar con la entrevista, desde el **Departamento Nacional de Kenpo** queremos mandar un mensaje de ánimo y apoyo a todas las familias que bien de una forma u otra les ha afectado el coronavirus y por su puesto a las personas que hacen funcionar el país en estos tiempos difíciles.

En esta entrevista, nuestro director D. José M^a Méndez, nos hablará sobre esta temporada deportiva 2019/2020 en lo que acontece al Kenpo. Buenos días!

Buenos días, en primer lugar sumarme a los mensajes de apoyo a todas las familias y a todos los que nos permiten

que nuestro país siga funcionando en la mayor normalidad posible. Desde el DNK intentamos que esto no suponga un gran cambio en nuestro calendario de actividades, pero es inevitable hacer cambios, dados los últimos acontecimientos excepcionales en nuestro país.



Empecemos por la cita de referencia del Kenpo Nacional, no podía ser otro que el Campeonato de España, que traía muchas novedades... y también se ha visto afectado...

Efectivamente, empezando por cambiar su fecha original durante los días 14 y 15 de marzo al 23 y 24 de mayo, siempre que la situación nos lo permita. Incluso lo podíamos haber realizado a puerta cerrada (por indicaciones del

CSD), pero no es lo más idóneo para un evento desde categorías infantiles, ya que desde mi punto de vista y creo que el de la mayoría en un Campeonato de España debe disfrutar tanto el competidor como los padres desde el público.

Como bien dices, este campeonato va a tener novedades como ya hemos podido observar en el proceso de inscripción, sorteos, etc., hasta que los veamos en el desarrollo

de la competición es todo de forma informatizada.

Otra novedad importante es la introducción de la modalidad de *Submission* en nuestra competición, modalidad oficial en la **IKF** (Federación Internacional de Kenpo), en la que he de destacar el gran interés en nuestros federados por esta apuesta.

También vamos a realizar el primer curso de acreditación de *coach* DNK, ya que a me-

didada que el Departamento crece lo hacen sus técnicos y esto lo tienen que reflejar en su formación.

Y por supuesto anunciar la organización del **primer Campeonato Nacional de Kenpo Adaptado**. Competición que nos hace especial ilusión y que estamos seguros de que será un éxito.

Este Olímpico 2020 nos ha traído muchas novedades y un gran aumento

de actividades en nuestro calendario, ¿A que se debe?

Efectivamente, este año hay muchas actividades, hemos querido apostar tanto por las competitivas como las que no lo son, pero como ya he mencionado estamos pendientes de lo que acontece al país y si esto conlleva aplazar o cancelar actividades, es lo que haremos siendo responsables con esta situación.

"UNA NOVEDAD IMPORTANTE ES LA INTRODUCCIÓN DE LA MODALIDAD DE SUBMISSION EN NUESTRA COMPETICIÓN, MODALIDAD OFICIAL EN LA IKF"





Pero quiero destacar el nuevo formato de competición que vamos a introducir en el DNK... la **Copa de España de Clubes**, en la que creemos sea una gran oportunidad para los todos clubes federados se den a descubrir.

Actividades no competitivas además de cursos de formación habituales, haciendo hincapié de la organización de un gran evento multidisciplinar de formación en mayo, que desgraciadamente hemos tenido que suspender, por reubicar la fecha del Campeonato de España y ante la imposibilidad de realizarlo en otra, pero que desde ya digo que es una de las actividades seguras para el calendario de 2021.

Y Sin olvidarnos del incremento de actividades en las áreas de *Kenpo* y mujer, *Kenpo* infantil y *Kenpo* policial.

El DNK organizará también un campamento de verano (*Summer Training Camp DNK*) por primera vez para los pequeños del Departamento y para todo aquel que quiera asistir, doy por seguro de que serán unas jornadas fantásticas.

El colofón será a finales de año la gala conmemorativa de los **40 años del Departamento** con muchas sorpresas y en los que recordaremos grandes momentos del *Kenpo*.

En definitiva puedo decir que cada año se incrementan las

actividades y su variedad dentro de lo posible.

También el Campeonato del Mundo ha sido aplazado a septiembre, como valoras esta decisión, ¿España estará presente?

Pienso que ha sido la decisión más acertada ya que antes no se había podido aplazar por las condiciones climatológicas de Túnez, donde se celebrará.

España estará presente, será nuestro cuarto mundial, y reitero nuestro compromiso. Cada año hay más nivel y somos conscientes de ello, por eso iremos con un equipo con garantías. Nuestros chicos y chicas se han ganado el res-

peto de todo el mundo, siendo considerado como uno de los mejores equipos del panorama internacional.

Nuestra selección defiende título en muchas categorías y vamos con ese objetivo.

Y para terminar, este año el DNK cumple 40 años, que balance haría de estos últimos años

Hasta hace muy poco la competición finalizaba en el Campeonato de España, ahora nuestros competidores/as pueden competir a nivel internacional y ser deportistas de alto rendimiento y de alto nivel, el poder tener acceso a becas y reconocimiento por parte de las instituciones...

Estas cosas nos llenan de orgullo.

A nivel profesional los profesores asumen que la enseñanza debe ser ejercida por profesionales titulados a través de la titulación de técnico deportivo.

El balance es muy positivo y seguiremos trabajando por y para el KENPO.

Muchas gracias y enhorabuena por el trabajo realizado.

Gracias a ti.

"DESTACAR EL NUEVO FORMATO DE COMPETICIÓN QUE VAMOS A INTRODUCIR EN EL DNK... LA COPA DE ESPAÑA DE CLUBES"

UGC **UNLIMITED GLOBAL CHALLENGERS**

**MANAGING
PROMOTING** | **WORLDWIDE
EVENTS**

<https://unlimitedglobalchallengers.com>

Kizen Ju Jitsu



**Bernardo García y Diego Maldonado,
Miembros de Honor de Kizen Ju Jitsu, de manos
de Javier Brieva, Antonio Ortega y Lidia Román**

Por **Juan Miguel Ramírez** — Director de la Comisión Técnica de Expertos de la Kizenkai Ju Jitsu
kizenjujitsu.es — kizenjujitsu@gmail.com

Recientemente los maestros de Karate D. Bernardo García Marfil y D. Diego Maldonado recibieron el título de **Miembro de Honor de Kizen Ju Jitsu** en el acto de nombramiento presidido por los miembros de honor D. Javier Brieva, D. Antonio Ortega y Dña. Lidia Román.

Sensei Salvador Cobos (3º Dan) dio la orden de formar filas y, a continuación, inauguró el acto D. Javier Brieva, quien se dirigió a los nuevos miembros de honor pro-

nunciando unas emotivas palabras de reconocimiento, valorando no solo su excelente trayectoria profesional, sino su ejemplar calidad humana.

Tras la brillante presentación de D. Javier Brieva, prosiguió el acto D. Antonio Ortega, el cual pronunció la lectura de las resoluciones de la Comisión Técnica de Expertos de *Kizen Ju Jitsu*.

La prolífica experiencia de D. Antonio Ortega fue claramente notoria en la solemnidad del acto de nombramiento. Así, proclamó que D. Bernardo García Marfil, en posesión de distintas titulaciones, destacando, entre otras, su titulación de Cinturón Negro 4º Dan

de *Shito-Ryu Karate-Do Genbu-Kai*, titulado por el referente mundial de *Karate-Do* Fumio Demura, así como por la Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas con el grado de Cinturón Negro 3º Dan, ejerciendo la enseñanza de *Karate-Do* y de *Kobudo* durante muchos años, ha influido muy positivamente con sus conocimientos, constancia y conducta ejemplar en maestros de *Kizen Ju Jitsu*, favoreciendo con ello la mejora de este sistema. Además, añadió que ha colaborado de manera continua en el desarrollo de *Kizen Ju Jitsu* desde el año 2003 hasta la fecha, destacando muy especialmente su contribución en la organización del 10º curso de *Kizen Ju Jitsu*.



A continuación, la maestra y escritora Dña. Lidia Román, en representación de la Junta Directiva, hizo entrega del Título de Miembro de Honor a D. Bernardo García. Finalmente, D. Antonio Ortega le concedió la placa que le reconoce tal distinción. Seguidamente, D. Antonio Ortega pronunció que D. Diego Maldonado Toré, presidente de la Asociación Española Shito-Ryu Karate-Do Genbu-Kai, en posesión de distintas titulaciones, destacando, entre otras, su titulación de Cinturón Negro 5º Dan de Shito-Ryu Karate-Do Genbu-Kai, titulado por el citado referente mundial de Karate Fumio Demura, así como por la Real Federación Española de Karate y D. A. con el grado de Cinturón Negro 5º Dan, ha promovido constantemente la formación de Kizen Ju Jitsu como responsable del Dojo Kuro Obi de Málaga desde el año 2005, demostrando en todo momento una conducta de apoyo incondicional. Asimismo, ha colaborado de manera decisiva en el desarrollo de Kizen Ju Jitsu durante 15 años, destacando muy especialmente su contribución en la organización de numerosos cursos de Kizen Ju Jitsu.

Del mismo modo, Dña. Lidia Román y D. Antonio Ortega, entregaron a D. Diego Maldonado el Título de Miembro de Honor y la placa de reconocimiento, respectivamente.

D. Juan Tornero, miembro de la Junta Directiva de la Kizenkai Ju Jitsu, asistió a la sesión del 26 de febrero en la que se aprobaron ambos nombramientos,

si bien no pudo estar presente en el acto al coincidirle con otras responsabilidades como Teniente de Alcalde y Concejales de su Ayuntamiento. Instó a la Kizenkai Ju Jitsu a que trasladara a D. Bernardo García y a D. Diego Maldonado su felicitación, de lo cual dejamos constancia.

Análogamente, los instructores de Kizen Ju Jitsu D. Óscar Román, D. Alejandro Atienza, D. Francisco Torres Ruiz, D. Jesús Atienza y D. Rubén M. Ramírez también comunicaron su felicitación. El Director del Departamento de Seguridad de Kizen Ju Jitsu solicitó que justificáramos su ausencia e insistió en que hubiera deseado estar presente (sabemos que estaba en Madrid trabajando, por lo que comprendemos las circunstancias y agradecemos su felicitación a ambos extraordinarios maestros). Sensei Antonio M. Martín (5º Dan), asimismo, tuvo un papel fundamental en el desarrollo del evento. Gracias a él se llevó a cabo el protocolo con el orden previsto y pudieron realizarse distintas fotografías para el recuerdo de este gran día, cuya fecha, además, coincidió con el cumpleaños de un maestro entrañable, muy querido por todos.

Actualmente, Kizen Ju Jitsu cuenta con el respaldo de la Institución Española de Ju Jitsu, dirigida por el maestro D. Antonio González (9º Dan), la cual pertenece a Gendai Nihon Kobudo Federación, dirigida por el maestro D. José Miranda, vinculada a IMAF España e IMAF Europe (Internacional Martial Arts Federation).

Anteriormente, durante varios años, Kizen Ju Jitsu ha estado reconocido por la Federación de Luchas Olímpicas y D. A. -como Escuela Federativa-, gracias a maestros de enorme experiencia y reconocido prestigio en el ámbito de las artes marciales en general, más allá de sus respectivas especialidades. Nuestro agradecimiento por ello a D. César Pelegrín, a D. Fran Martínez -responsable actual de Sambo Defensa Personal- y a D. Miguel Ángel Sierra -Presidente de la Federación Andaluza de Luchas Olímpicas durante muchos años-.

La Comisión Técnica de Expertos de Kizen Ju Jitsu acordó por unanimidad la propuesta de nombramientos el año pasado, elevándola a la Junta Directiva de la Kizenkai Ju Jitsu, la cual efectuó su aprobación definitiva el 26 de febrero de 2020 con el voto favorable de todos los asistentes.

La C.T.E. es el órgano con competencia para proponer esta distinción, la cual puede motivarse en virtud de una trayectoria excepcional, o bien por haber promovido de modo significativo el desarrollo de Kizen Ju Jitsu, a tenor de lo dispuesto en la normativa establecida en los Estatutos de esta entidad. Cabe señalar que en los miembros de honor de Kizen Ju Jitsu concurren ambas circunstancias simultáneamente.

El año pasado, Kizen Ju Jitsu celebró su 25º aniversario. Se trata de un sistema de defensa creado en España. Seguimos trabajando por España y para España.

“La prolífica experiencia de D. Antonio Ortega fue claramente notoria en la solemnidad del acto de nombramiento”



Entrega del Título de Miembro de Honor a D. Bernardo García por Dña. Lidia Román.



Entrega del Título de Miembro de Honor a D. Diego Maldonado por Dña. Lidia Román.



BISAYA ESKRIMA

En este DVD se muestra por primera vez el trabajo de la escuela de artes marciales filipinas BISAYA ESKRIMA. Este primer volumen muestra el trabajo básico en Corto Serrada (palo en distancia corta) eje principal de la escuela, así como una introducción al trabajo de Baraw (cuchillo).

Grabado integralmente en Filipinas, este proyecto audiovisual tiene por objetivo ayudar a descubrir la escuela BISAYA ESKRIMA y servir de soporte didáctico para sus miembros.

Estructurada en 2015 por Bruno Cancho (Paris 1975), la escuela BISAYA ESKRIMA recoge principios y trabajos de diferentes estilos para proponer una visión de las artes marciales filipinas auténticas con una metodología y enfoque honesto y adecuado al actual mundo occidental.

Con Bruno Cancho Parra, Gaston Marcotti y Thierry Thia.

El DVD cuenta con la amable participación de los maestros:

Eddie Velez (WOTBAG BALINTAWAK)

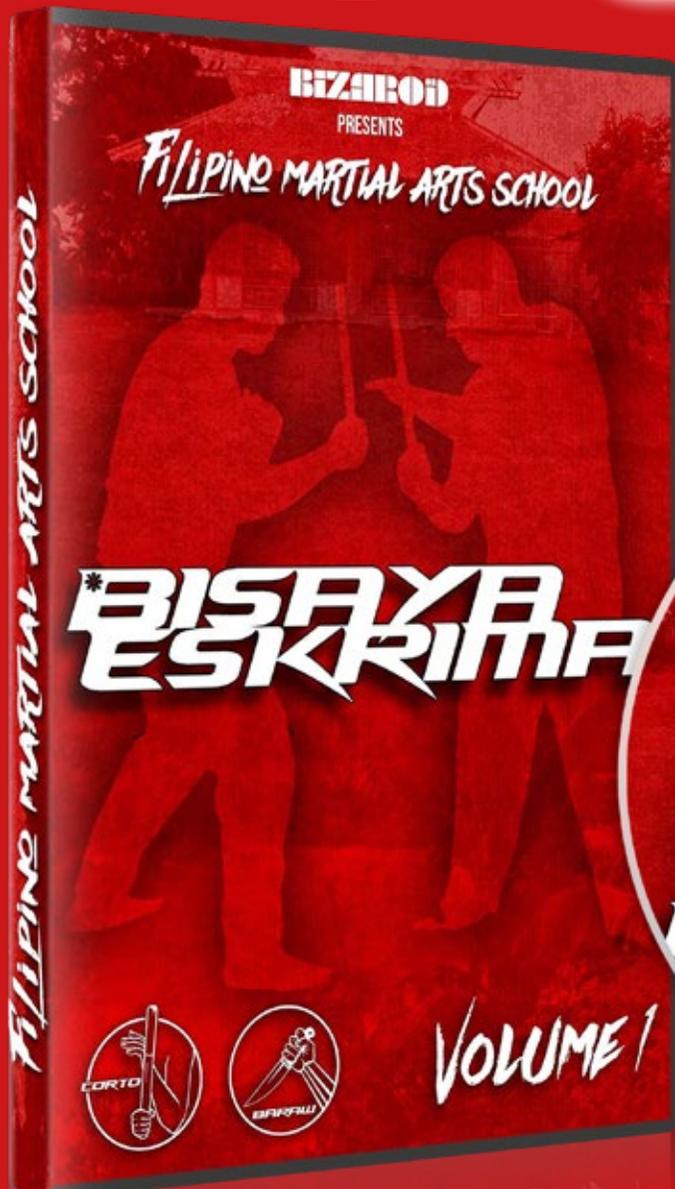
Danny Vedula (ASKAL HYBRID ARNIS)

Rodrigo Maranga (COMBATE ESKRIMA MARANGA)

Duración: 58 minutos

P.V.P. 30€

Más información: info@editorial-alas.com



Consejos útiles de Feng Shui durante el confinamiento por coronavirus

 MERITXELL INTERIORS & FENG SHUI

meritxellinteriorsifengshui@gmail.com — <http://meritxellinteriorsifengshui.blogspot.com.es/>



La pandemia del virus *Covid-19* nos ha obligado a quedarnos en casa para no contagiarnos ni ser contagiados. Para sobrellevar mejor el confinamiento, prestar atención a un *Feng Shui* básico a nivel del espacio es una manera de poner orden en nuestra vida durante estos días.

En este artículo encontrarás ideas fáciles y económicas para sentirte mejor en casa. Recuerda que es un tiempo que te dedicas a ti, porque cuidando tu casa te cuidas a ti. Seguro que en el proceso enriquecerás tu vida interior.

Lo primero sería realizar una limpieza profunda de toda tu casa. De esta manera eliminas energías estancadas que obstaculizan negativamente. Seguidamente aprovecha para poner orden. Ordénalo todo... cajones, armarios, estanterías, interiores, cocina, cestas del baño... Pero tampoco ha de ser una cosa excesivamente estricta para no enfriar la calidez del hogar.

A la vez, redistribuye el mobiliario, mueve los muebles. Puede ser una buena idea porque así cambias la energía y puedes encontrar nuevas formas de organizar el espacio y sentirte más a gusto. Incluso puedes dar un paso más y reubicar las funciones de las habitaciones para facilitar la adaptación a la nueva vida del confinamiento.

Revisa qué tipos de materiales conforman tus muebles, siem-

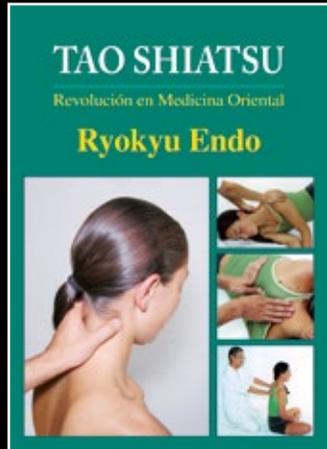
pre son mejores los de madera natural antes que los de plástico. Aprovecha para restaurar un antiguo mueble heredado, eso sí, primero límpialo energéticamente.

Fuera del tele-trabajo, conviene no pasarnos con las horas de móvil y ordenador, utilízalos con sentido común, pues son campos electromagnéticos que nos cargan al final del día, con más cansancio. Intenta no llevarlos al dormitorio al acostarte.

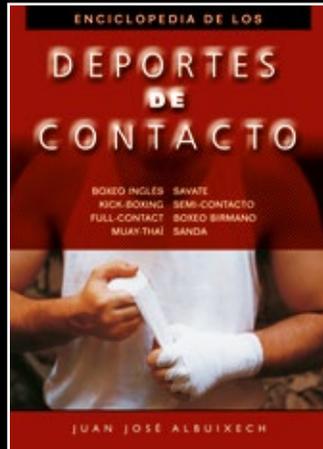
Evita las zonas con geopatías en las habitaciones de larga permanencia, si notas o sospechas que puedes estar durmiendo, trabajando o descansando en una, cambia de lugar para obtener beneficios saludables. Observa cómo se mueven tus mascotas, los perros son sabios conocedores de los mejores lugares, y los gatos, suelen aposentarse encima de geopatías.

También es importante nuestro *Feng Shui* personal, nuestra actitud, adquirir hábitos saludables como dormir bien, hacer ejercicio diario, poner plantas y flores dentro de casa, sacar y tirar todo lo que acumulamos innecesario, alimentarnos sin excesos, beber infusiones, tomar el sol, buscar nuestro retiro personal en silencio... Estas prácticas rutinarias te recompensarán con una mejor energía y buenas vibraciones.

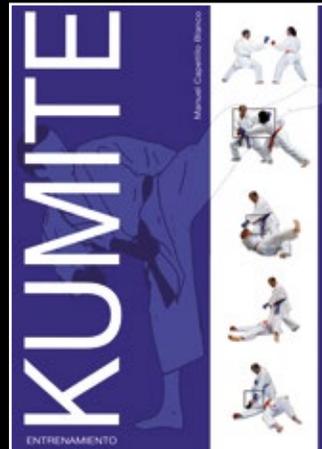
Deseo que recordarte estas simples recomendaciones consiga ayudarte durante estos días en casa.



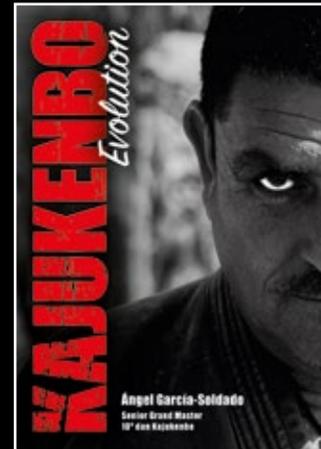
TAO SHIATSU
Revolución en medicina oriental
152 páginas | pvp 18€



ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES DE CONTACTO
288 páginas | pvp 18€



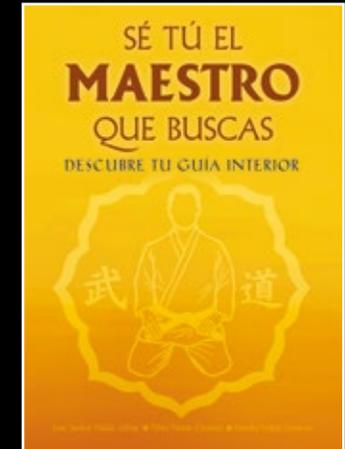
KUMITE
ENTRENAMIENTO
188 páginas | pvp 28€



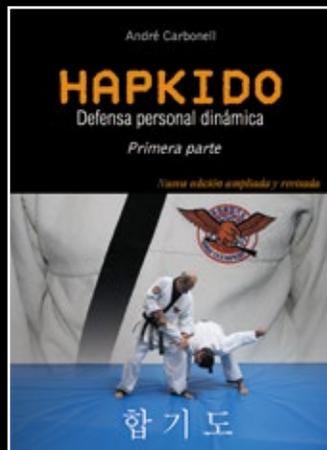
KAJUKENBO
EVOLUTION
176 páginas | pvp 16€



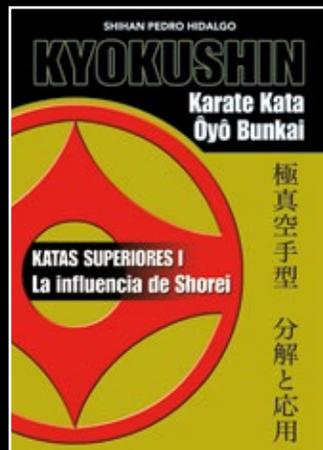
KURIKARA
La espada y la serpiente
162 páginas | pvp 16€



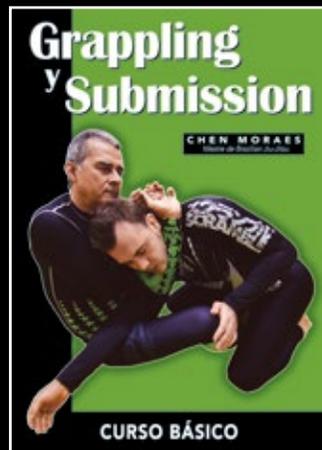
SÉ TÚ EL MAESTRO QUE BUSCAS
Descubre tu guía interior
226 páginas | pvp 18€



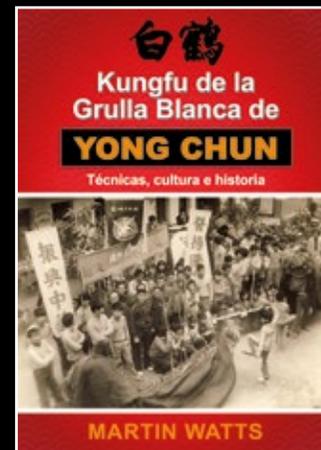
HAPKIDO 1ª PARTE
Defensa personal dinámica
136 páginas | pvp 12€



KYOKUSHIN KARATE KATA ÔYÔ BUNKAI
Katas superiores I
196 páginas | pvp 22€



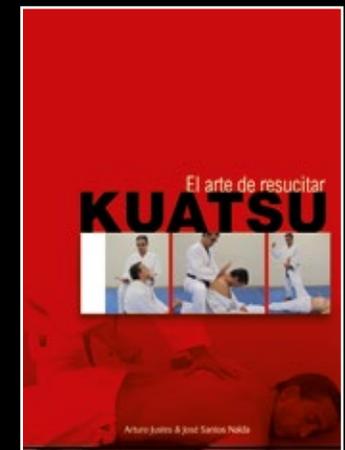
GRAPPLING Y SUBMISSION
Curso básico
116 páginas | pvp 24€



KUNGFU DE LA GRULLA BLANCA DE YONGCHUN
Técnicas, cultura e historia
166 páginas | pvp 22€



SEMILLAS DEL BUDÔ
Budô no tane
292 páginas | pvp 22€



KUATSU
El arte de resucitar
256 páginas | pvp 18€

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA^{2.0}

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES N° 54 añoX

EDITORIAL ALAS

www.editorial-alas.com

www.elbudoka.es

info@elbudoka.es