NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº10 año II

Entrevista exclusiva

SYLVAIN GUINTARD
Yamabushi Shogoin

El camino del Shugendo y la herencia de Yumio Nawa, Fujita Seiko y Tanaka Fumon

Feng Zhiqiang, in memoriam.

Cuerpo Humano, 2ª parte

Entrevista a Rubén Varona, 2ª parte

El Yomogi y su esencia

Cultivando el espíritu del Aikido

Salud, ¡que no falte! 2ª parte

Karate, Shiai Kumite

QiQong, el trabajo interno, por Victor Fernández

EL BUDOKA 2.0

Sumario

4 Noticias

6 Entrevista a Sylvain Guintard. Por Xavier Teixidó

14 Feng Zhiqiang (1928-2012). El último dragón. Por Jordi Vilà

22 El Yomogi y su esencia. Por Felip Caudet

24 El Aikido de cerca… por Rubén Varona (2ª pte)

32 Shiai Kumite. Pedagogía en el entrenamiento del Kumite. Por Jordi Sala

40 Sesión de entrenamiento de "Aikido por la Vida" en Zaragoza. Por Alberto Marco Arcalá

44 Judo. Conchi Bellorín: "Soy lo que el Judo me ha hecho ser". Por Ferrán Piqué

50 Judo. Raquel Hernández: "El Judo es una brújula en mi vida". Por Montse Coque

54 Cultivado un espíritu marcial. Por Stanley Pranin

60 Qigong, el trabajo interno. Por Víctor Fernández

66 Cuerpo humano (2). Por Francisco Girona

70 Principios fundamentales en la aplicación técnica del Karate. Por Pedro Hidalgo

73 Gastronomía: Miu, vanguardia japonesa. Por Xavier Teixidó

74 El maestro Teddy Lai (Lai Chun Wah) "El Estudioso del Kung Fu". Por Tony Rossell

80 ¡Salud! Qué no falte… Por David Martínez Pozo

84 Sin ofender. En honor a la verdad. Por Tengu

EL BUDOKA 2.0

info@elbudoka.es
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:

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

La dirección no se responsabiliza de las opiniones de sus colaboradores, ni siquiera las comparte. La publicidad insertada en "El Budoka 2.0" es responsabilidad única y exclusiva de los anunciantes. No se devuelven originales remitidos espontáneamente, ni se mantiene correspondencia sobre los mismos.

Director: Jordi Sala Fernández
Jefe de redacción: Xavier Teixidó
Diseño portada: Xavier Teixidó
Diseño y maquetación: Víctor Périz
Colaborador especial: Stanley Pranin

Colaboradores:
(por orden alfabético)

- Marc Boillat
- Javier Brieva
- Pere Calpe
- Rogelio Casero
- Christian Colmenero
- Montse Coque
- Santiago G. Almaraz
- Ángel García-Soldado
- Francisco Girona
- Sebastián González
- Sergio Hernández
- Carlos Jódar
- Miguel Labodía
- Andreu Martínez
- J. Santos Nalda
- Jesús Mª Platón
- Enrique Oliva
- Pau-Ramon Planellas
- Mario Pons
- Pablo Raj
- Óscar Recio
- Pedro Rodríguez Dabauza
- Jaume Rossell
- Jordi Vilà

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Julio - Agosto 2012

Sugino Yukihiro sensei, shihan de Tenshin Shoden Katori Shinto ryu, por primera vez en España

Se trata de un hecho sin precedentes, y estamos de profunda enhorabuena. Los amantes de las escuelas antiguas, de la tradición, podrán conocer de primera mano la legendaria escuela Tenshin Shoden Katori Shinto ryu en un seminario de dos días, impartido por Sugino Yukihiro, Menkyo Kaiden y Hanshi 9º dan de Kobudo. Invitado por su alumno en España, el profesor Xavier Teixidó, el maestro Sugino, hijo y sucesor del célebre Sugino Yoshio sensei, impartirá un seminario en Barcelona, los días 6 y 7 de octubre de 2012. El mismo, versará sobre Iaijutsu y Kenjutsu, estudiando el kihon de la escuela y los principios fundamentales del uso del sable en esta tradición que data del s.XV.

Es la primera vez que Sugino sensei visita España, y será la primera de muchas, de forma anual, que el maestro visitará Barcelona para apoyar la labor de su alumno en España, Xavier Teixidó sensei. El stage será celebrado en la ciudad de Barcelona y será de caracter abierto, aunque con algunos requisitos mínimos que se especificarán más adelante. También queda por confirmar la ubicación exacta del curso y todos los detalles adicionales, así com las facilidades de alojamiento para los asistentes de fuera de Barcelona. Los precios por seminario y horarios también serán publicados en breve. Hasta entonces, vayan reservando fechas!!

¡Novedad! DVD Shiai Kumite

Presentamos un DVD dedicado a la pedagogía en la enseñanza del Karate, en especial al entrenamiento del Kumite de Competición (Shiai Kumite) que aporta métodos de entrenamiento y ejercicios específicos para una adecuada progresión en el aprendizaje y correcto desarrollo del nivel físico, técnico y táctico del competidor, y para editarlo se ha reunido un magnífico grupo de profesionales que han logrado plasmar en imágenes buena parte del trabajo físico necesario para alcanzar una forma física ideal para el Karate moderno.

Por un lado los protagonistas capitaneados por Manuel Capetillo, de sobras conocido en el panorama marcial, siendo autor de dos magníficos libros sobre la pedagogía en el Karate, y estando acompañado para la realización del presente trabajo por: Olga López, Sergio Galán, Alberto Galán y Sergio Zabala.

Festival de la Asociación Catalana de Choy Li Fut, Tai Chi Chuan, Chikung

El pasado 9 de Junio, se celebro en Barcelona, el festival anual de la asociación catalana, en la que participaron principalmente alumnos del Centre Jing de Barcelona y una representación del Gimnasio Yawara y de una escuela de Choy Li Fut de Portell, Lleida.

El festival fue un evento multitudinario en el que hubo demostraciones y participación de todas las edades en kungfu Choy Li Fut, Tai Chi Chuan, Chikung y Xingyi. En Choy Li Fut se realizaron formas de mano vacía y armas como serpiente, dragón, lanza, sable, palo coreografías de defensa personal, forma de saco, de palma de buda, entre otras. En Tai Chi Chuan un grupo numeroso realizo la forma de 24 movimientos, la de 40, espada recta, la forma de abanico y la combinada de 48 movimientos. Sifu Sebastián realizo la forma de lanza de Taiji y una forma de Xingyi, así como aplicaciones marciales de los sistemas internos.

El evento fue dinámico y ameno, mucha gente felicito a su organización, por el sonido, organización y el ritmo de las demostraciones. Desde estas líneas, el agradecimiento a los Gimansios Yawara, Portell y Centre Jing de Barcelona.

Migen kamae, Nanban Satto ryu Kenpo

ENTREVISTA A

SYLVAIN GUINTARD

Por Xavier Teixidó

Sylvain Guintard es uno de esos maestros que no dejan indiferente. Sabe, y lo demuestra. Es uno de los grandes en la historia de las artes marciales en el viejo continente. Monje Yamabushi y practicante de Shugendo, maestro de Masaki ryu, Shingetsu ryu, Kukishin ryu, Enshin ryu, Yagyu Shinkage ryu, Nanban Satto ryu Kenpo y Byakuren Kenpo por nombrar algunas de sus especialidades. Es una de las personalidades más respetadas en el mundo del Budo. Además de afable y entrañable. Más de 40 años de experiencia y 12 de ellos viviendo intensamente en Japón que nos complace tener en este número de El Budoka.

Taky Shugyo, en Asama. Japón.

A la derecha, con el maestro Miyagi, Templo Shogoin, Kyoto

Usted era muy joven cuando empezó la práctica de artes marciales. ¿Cómo fueron sus inicios? Creo que fueron en las artes marciales chinas, ¿cierto?
Empecé la práctica de disciplinas marciales con el boxeo chino (Wu Tao) del maestro Hoang Nam, hace más de 40 años. Por esta época, para mi era sólo deporte, al mismo nivel que el sky y el rugby, que también practiqué durante 10 años.

En esta época ya empezó a interesarse por el entrenamiento espiritual. ¿Cómo fue su primer contacto? A la edad de 18 años, leía a Spinoza, Nietzsche, Jung,... y estaba en mi búsqueda de un método espiritual pragmático. Afortunadamente encontré a Michel Coquet e inconscientemente lo escogí como mi mentor espiritual. Fui su estudiante durante 2 años en Tenshin Shoden Katori Shinto ryu. Coquet fue el primero que me habló sobre un arte marcial especial, el Ninjutsu ,el cual se encuentra conectado a un método tradicional budista llamado Shugendo.

¿Qué recuerdo tiene de esa época con Coquet sensei? Michel Coquet es realmente una gran persona. Él me mostró el camino. ¡Sin él no hubiera tenido éxito en mi búsqueda! Su enseñanza era realmente grande, siempre preocupado por ayudar a los demás. Incluso a él mismo. Él practicaba la escuela de Sugino sensei y entrenó duro para adaptarse cuando encontró la escuela de Otake sensei.

Mucha gente conoce sus vínculos con el Ninjutsu. ¿Cuál fue la razón para interesarse por este tipo de tradiciones? ¿Fue Hatsumi sensei su primer maestro?
Fui en dirección al Ninjutsu porque era el único arte marcial que estaba relacionado con el budismo Shugendo. Nawa Yumio sensei y Hatsumi Masaaki sensei fueron mis profesores. Abandoné Bujinkan porque su contenido no era realmente cultura tradicional japonesa. Hatsumi construyó un nuevo método de ninjutsu y una nueva organización. También descubrí que Takamatsu no fue guardaespaldas del último emperador de China. Takamatsu tenía otro estudiante más antiguo (Akimoto) pero éste murió... Sólo quedó Hatsumi, y éste construyó la leyenda de Takamatsu. Lo cierto es que Hatsumi fue alumno de Iwata Manzo, y estudiaba Shito ryu Karate con él. Hatsumi posee conocimientos reales de percusión (atemi), Aikijutsu y Judo. Iwata Manzo era un gran budoka en Japón, alumno de Kano, Ueshiba y Mabuni. Y estudiante predilcto de Fujita Seiko con el que aprendió Shurikenjutsu y Bojutsu. Hatsumi siempre quiso ser estudiante de Ninjutsu de Fujita, pero esto no fue posible porque Fujita decía que el Ninjutsu terminó, había acabado, estaba muerto. Fujita presentó Hatsumi a Yumio Nawa y Nawa presentó Hatsumi a Takamatsu.

Debido a todas estas mentiras sobre de la creación de Bujinkan en Japón, muchos estudiantes se volvieron más americanos que japoneses, porque en el hombu dojo no existían las reglas básicas del Budo. Dejé a Hatsumi, pero no fui expulsado (hamon). En cualquier caso decidí irme a vivir a Japón para comprender y entender mejor el Budo japonés y el budismo ascético.

Una vez abandona Bujinkan, ¿encuentra en Japón otras tradiciones para completar su búsqueda?
Continué mi estudio con Nawa Yumio sensei, con el cual aprendí Masaki ryu Manrikigusarijutsu, Toda ryu Jittejutsu y Shingetsu ryu Shurikenjutsu. Él me pesentó a Tanaka Fumon sensei (Enshin ryu), a Yagyu Toshimichi soke (Yagyu Shinkage ryu) y a Fujita Mieko de la ciudad de Odawara, la cual era la hija adoptiva de Fujita Seiko, con la que aprendí Nanban Satto ryu Kenpo.

Del mismo modo que otras tradiciones del bujutsu han cambiado con los años, se ha transformado o han desaparecido... ¿Cree que el Ninjutsu sigue vivo en Japón?
A muchos japoneses les gustaría hacer lo mismo que hizo Hatsumi, pero no pueden. Las escuelas de Ninjutsu tradicional ya no existen. He buscado mucho y no he encontrado ninguna. Pero algunos grandes maestros, con el grado de Shihan (como Kuramoto Nariharu), practican hoy en día con la furiosa y hechizante energía (onryo) de los antiguos Ninja. ¡¡Son increíbles e impresionantes!!

Cuéntenos cosas sobre sus 12 años en Japón. Usted combinó el aprendizaje de escuelas clásicas como Enshin ryu o Masaki ryu, con el de escuelas modernas como Byakuren Kenpo. ¿Estudiando el pasado para entender el futuro?
Durante mi estancia en Japón, era (y soy) un monje Shugendo que practica algunas artes marciales. La enseñanza del Shugendo fue capaz de proporcionarme el antiguo método de entrenamiento con la madre naturaleza, como probablemente hacían los antiguos ninja y eso ya era suficiente para mí. No obstante, pude entrenar bajo la guía de grandes profesores como Sugihara Masayasu sensei, Kancho de Byakuren Kenpo Organization. También realicé desde allí numerosos reportajes

para la revista Karate-Bushido, en Francia. Pero como digo, primero soy un religioso Yamabushi del famoso Templo Imperial de Shogoin, en Kyoto. Esto, me permitió abrir en Japón algunas puertas de diferentes tradiciones marciales, normalmente cerradas. Estoy especialmente enamorado de la Katana, tanto de Enshin ryu, como Katori Shinto ryu, como Yagyu Shinkage ryu. También del Kagura, una forma y un método diferente de sostener la espada de la sabiduría... Intento comprender el propósito de la existencia humana y despertar mi conciencia. No estoy tampoco interesado en el aspecto cultural-deportivo de las artes marciales. De algún modo, regreso a los propósitos de mi mentor Michel Coquet: la técnica corporal debe iluminar el alma para pulir el espíritu. Practico el Budo como Yamabushi. Ahora mismo estoy muy lejos de la antigua práctica de mis estudiantes.

Arriba, Chudan Tsuma geri, Nanban Satto ryu Kenpo.
Izquierda, Shingetsu ryu Shurikenjutsu.
Arriba a la derecha, Guintard sensei en el monasterio del Monte Sanjo.

Entonces, como monje Yamabushi del templo Shogoin, ¿puede explicarnos exactamente en qué consiste el Shugendo y también su conexión con el budismo Shingon y con las artes marciales marciales antiguas?

Shugendo significa literalmente "el duro camino para desarrollarnos a nosotros mismos". Es una de las más antiguas disciplinas espirituales de Japón. Los orígenes del Shugendo se remontan a 1300 años atrás. El templo Shogoin tiene 1000 años de historia y es uno de los 2 grupos tradicionales de Yamabushi en Japón. Nadie en occidente, que no sea japonés, puede imaginar el peso de la tradición. Mi maestro es el Superior General de la congregación Honzan (el reverendo Gomonshu Miyagi). Por otro lado, Shugendo, Shingon y Tendai tienen diferentes métodos, diferentes doctrinas, diferentes historias... Shugendo es el camino del ascetismo en la montaña mezclado con taoísmo y shintoísmo. No es un cajón desastre sino el origen del budismo japonés. Los estudios de Shugendo son muy extensos y su práctica verdadera es más difícil que 100 Budo. Así mismo, no hay por ejemplo conexiones entre las artes marciales y el Mikkyo (budismo vajrayana japonés). Para saber sobre este tema, por favor lean el excelente libro en inglés escrito por Serge Mol, titulado "Invisible Armor", publicado por Seibusha Editions.

Shugendo posee entrenamientos muy duros, como la meditación bajo una cascada de agua a muy baja temperatura o caminar sobre brasas. ¿Cree que el Shugendo es para todo el mundo?

El Shugendo es para todo el mundo, pero no todo el mundo puede practicar Shugendo. Desde el año 1992 tengo a mi cargo una ermita en los Alpes franceses (Shomudo An) en la cual vivo para el Shugendo y a veces enseño artes marciales tradicionales. Pero soy un hombre afortunado, porque puedo escoger a todos mis estudiantes.

¿Cómo han influido sus practicas internas en sus entrenamientos marciales?

Omote y Ura waza son parte del Budo, como Ying y Yang. Por ejemplo si tu deseas aprender artes marciales bajo mi guía debes practicar también meditación Shugendo. Luego, si tu quieres profundizar en el Shugendo debes ser capaz de hablar japonés. El Budo no es un deporte. El aspecto deportivo es históricamente joven dentro de la práctica marcial. Puedes dedicarte a la defensa personal, o al aspecto deportivo o practicar con un propósito espiritual.

¿Cómo es una jornada normal en Japón para Sylvain Guintard?

Actualmente cuando viajo a Japón dedico la mayor parte del tiempo a la peregrinación por la montaña. Me levanto a las 3 de la mañana para meditar y rezar. Luego desayuno a las 4. Después salgo a caminar por la montaña durante 12 horas. Dos horas más de entrenamiento marcial, a las 5 de la tarde practico más Shugendo, ceno y estudio. Luego me voy a dormir a las 9 de la noche. Cada estilo de vida requiere de su horario propio, de este modo uno no se vuelve perezoso.

Por otro lado, retomando la conversación anterior, usted nos comentaba que en Japón fue discípulo de Nawa Yumio sensei y Tanaka Fumon sensei. ¿Durante cuánto tiempo estudió con ellos?

Conocí a Nawa sensei en septiembre de 1983 y fui su estudiante hasta su muerte en septiembre de 2006. ¡¡Él siempre será mi profesor en Japon!! Luego, conocí a Tanaka sensei en 1998 y continuo teniendo una espléndida relación con él y con su hija Midori Ukyo. Tomé clases con ellos, y muchas de ellas privadas. Tengo certificados de enseñanza otorgados por ambos, pero como soy monje Yamabushi, para mi no significan nada. En cualquier caso, nada tan duro como el mundo del Shugendo.

Arriba, Guintard sensei entrenando Shingetsu ryu Shurikenjutsu.

Izquierda y derecha, Guintard sensei en la tumba de Fujita Seiko. A la izquierda podemos ver la inscripción en la tumba del maestro Fujita.

¿Tuvo usted algún tipo de problema con sus maestros cuando les explicaba que simultáneamente estaba aprendiendo otras tradiciones con otros expertos? ¿No estarían celosos?

¡¡Para nada!! Todos mis maestros sabían que yo practicaba muchos otros Budo, pero como dije, primero soy un monje Yamabushi. Yo no recibía el mismo trato ni tenían conmigo la misma relación que con un estudiante corriente. Incluso algunos de mis maestros quisieron ir conmigo de peregrinaje por las montañas pero lamentablemente sus piernas no estaban muy de acuerdo con la idea.

Algunas personas afirman que varias de las tradiciones transmitidas por Fujita Seiko murieron con él, com es el caso de Koga ryu Ninjutsu, pero otras si han perdurado hasta nuestros días, en manos de algunos pocos maestros, como es el caso de Shingetsu ryu o Nanban Satto ryu. ¿Cierto?

Correcto, y yo soy una de esas personas. Pude aprender Shingetsu ryu de Nawa sensei, y gracias a su influencia, también Nanban Satto ryu, como comenté arriba. Yo aprendí con Fujita Mieko, y prometí a su marido preservar la tradición pero sin enseñarla como un deporte, ni siquiera como un Budo. Continuo enseñando Nanban Satto ryu pero sólo a las fuerzas especiales en Francia. Es un arte muy peligroso.

¿Tan peligroso y fiero como cuentan?

Nanban Satto significa "el método de derribar y matar de la gente del sur". Nanban se refiere a la gente de Kyushu. Esos guerreros pertenecían al clan Nobeoka, cerca del volcán de Aso. Nobeoka era la capital imperial hasta que el príncipe Shotoku la trasladó a Nara. Este clan fue empleado por el emperador Meiji para luchar contra los últimos samurai, tanto contra el célebre Saigo Takamori como contra todo el clan de Nagano. Nanban Satto ryu no es un Budo, ni un camino, sino un Heiho, un arte para matar gente. Hoy en día el maestro más conocido que emplea el método Nanban es Kuramoto Nariharu, en Japón. Él creó una organización de Karate llamada Shukikai.

Tenemos entendido que sufrió un trágico accidente hace algunos años, en el que tuvo un traumatismo craneal, entró en coma y tuvo daños cerebrales. Pero despertó, e increíblemente se recuperó. Si este accidente no hubiera ocurrido, cree que hubiera llegado a ese profundo conocimento del Budo y el camino espiritual? ¿Es posible que este accidente le indujera a estudiar y entrenar más duro para entender el verdadero significado de la vida?

Por supuesto que hubiera llegado igual (sonríe). Yo era un verdadero demonio antes de mi accidente. Corría por la montaña durante días y días, sin comida. Practicaba ritos Shugendo y otras prácticas ascetas increíbles. Pero este accidente fue un regalo de Buda para que experimentara en mi mismo el gran poder del Shugendo. Fue tan duro recuperarme que no deseo la misma experiencia ni al peor de mis enemigos. Pero ahora entiendo, hasta la última célula, el poder de recuperación dentro del Shugendo. Fue el entrenamiento definitivo para encarar a la muerte.

Usted es un budoka de mente muy abierta. ¿Continua estudiando e investigando otras tradiciones o tiene algún proyecto al respecto, en mente?

Soy abierto de mente y cerrado de mente a la vez con respecto al Reigi Saho (etiqueta), pero sigo aprendiendo algunas cosas. Algunas quiero olvidarlas y otras enseñarlas, como algunas artes marciales y los métodos de Shugendo.

¿En la actualidad enseña abiertamente? ¿En su dojo o en seminarios?

Continuo enseñado artes marciales dentro de mi ermita, en forma de lecciones privadas para algunos de mis estudiantes de Shugendo. Es muy raro que enseñe de forma abierta, pero por qué no...

¿Cuáles son sus objetivos a corto plazo con respecto a las tradiciones que transmite?

El objetivo es despertar la mente, iluminar la conciencia. No hay nada más importante para un Yamabushi.

FENG ZHIQIANG

(1928-2012)

EL ÚLTIMO DRAGÓN

馮志強

Por Jordi Vilà i Oliveras

El sábado día 5 de Mayo del 2012, fallecía, a las 14:56 horas, en un hospital de Beijing (China), el gran maestro de Taijiquan Feng Zhiqiang. Ese día la comunidad mundial de las artes marciales chinas lloró la partida del último de los grandes dragones del Taiji. Con el presente escrito, deseamos rendirle nuestro más sincero homenaje.

LOS ORÍGENES

Feng Zhiqiang nació en el año 1928 en una familia relacionada con el mundo de las artes marciales. Su primer maestro fue su tío, Wang Yunkai, experto en el boxeo Shaolin del Norte.

En poco tiempo, Feng desarrolló una gran fuerza y bastante habilidad en las técnicas básicas. Pero era una época dura: la ruina que iba asolando toda la nación afectó al clan de los Feng y el pequeño Zhiqiang, a los diez años, empezó a trabajar para poder conseguir algo de dinero para la familia, realizando tareas agotadoras. Aún así, siempre encontraba un momento libre para practicar los métodos de artes marciales que había aprendido.

Feng solía meterse en líos y le gustaba pelear, por lo que su familia decidió enviarlo a Beijing, a vivir una temporada en casa de un pariente, quien le encontró una plaza en una fábrica como aprendiz.

Una tarde, mientras se entrenaba en el patio, Feng oyó el sonido inconfundible de alguien practicando artes marciales. Descubrió qie su vecino practicaba una forma del boxeo del "mono de brazos largos" (tongbei quan). Contento al encontrar a alguien que compartiese su amor por el boxeo chino, le pidió a su vecino que le aceptase como alumno. Éste era un boxeador llamado Han Xiaofeng, que se convertiría en el segundo maestro de Feng.

Feng aprendió "un estilo de lucha emocionante", según sus propias palabras. A los veinte años, había desarrollado una potencia física portentosa y empezó a despuntar como experto en combates y duelos.

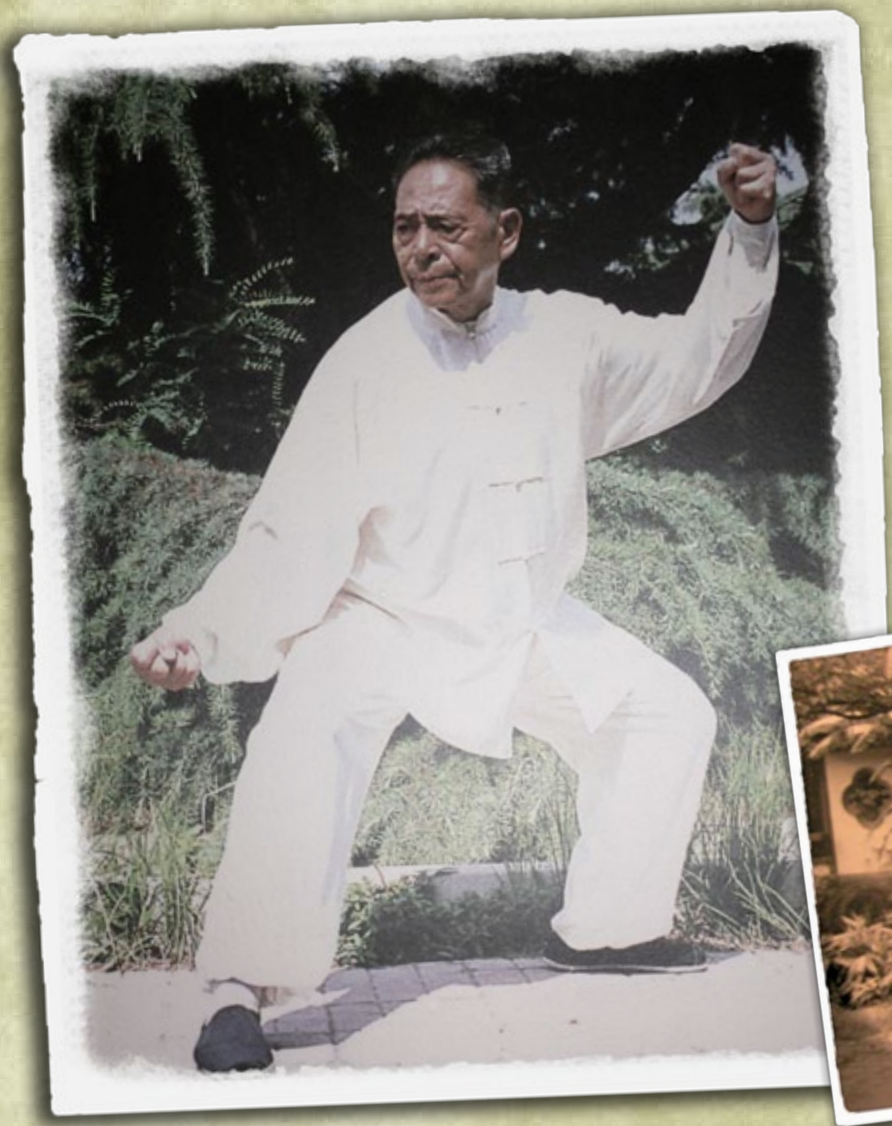
EL "EJERCICIO INTERIOR" DE HU YAOZHEN

Por aquél entonces se hablaba mucho de dos grandes maestros de las artes marciales denominadas "internas": uno era Hu Yaozhen, y el otro era Chen Fake.

El joven Feng deseaba fervientemente conocer a ambos hombres, pero las reglas de etiqueta eran especialmente estrictas en el mundo de los boxeadores: para ser presentado ante un maestro tradicional, se debía ser introducido por un alumno que ya estuviese introducido en la escuela.

A través de un amigo llamado Tian Xiuchen, Feng pudo arreglar un encuentro con el maestro Hu Yaozhen (1879-1973), experto en el boxeo de la mente (xinyi quan), daoísta de la duodécima generación de la Puerta del Dragón, maestro de Qigong y acupuntor, quien resultó ser un hombre bondadoso, amable, de palabras suaves y manos finas, muy alejado del estereotipo de experto en artes marciales "de moda". Hu le explicó: "las artes marciales chinas tienen una profundidad increíble; no son entrenamientos de fuerza bruta. La manera de entrenar a la que te has dedicado te va a romper físicamente, y «destruirás» el cuerpo que tus padres te han legado".

Como Hu vio que el joven no estaba comprendiendo de qué estaba



hablando, le sugirió que le golpease: "Cuando te diga que me golpees, hazlo. Puedes atacarme donde quieras, no importa".

Golpeando a medio gas, Feng lanzó un puñetazo al maestro, que rebotó suavemente sobre el cuerpo del maestro. Hu insistió en que el golpe debía ser fuerte y el joven pensó: "Vale, pero tú lo has querido". Seguidamente, lanzó otro puñetazo con toda su furia, pero parecía como si hubiese golpeado una bola de algodón. Cuando aún estaba sorprendido por la sensación, notó como una fuerza enorme lo lanzaba hacia atrás, proyectándolo contra un muro a unos tres metros de distancia. No estaba herido, pero el maestro Hu seguía en la misma posición, sin haberse movido ni un centímetro. En ese instante, la perspectiva del joven cambió, y comprendió que un Universo más amplio se abría ante él. ¡Iba a aprender técnicas de verdad!

Así fue como Feng Zhiqiang se convirtió en alumno de su tercer maestro. Siguió las instrucciones de Hu Yaozhen sobre el trabajo interior del boxeo Xinyi quan, insistiendo en el ejercicio de la postura de los tres puntos (san ti shi), básica en el estilo. También practicaban mucho Qigong (ejercicios de energía interna).

El entrenamiento que Hu Yaozhen impartía se centraba sobre todo en posturas estáticas (zhanzhuang), a razón de una posición cada tres años.

1. Feng (2º por izq.) junto a otros maestros del estilo Chen.

2. Feng (2º por la der.) junto a grandes maestros del Taiji (de izq. a der.) Yang-Zhenduo,Wang-Peisheng,Hong-Junsheng y Chen-Xiaowang

Esta manera de practicar, impensable en la sociedad actual, cumplía un propósito mucho más profundo que el simple fortalecimiento muscular, o la mera concentración mental: se intentaba transformar el cuerpo energético de cada practicante siguiendo un método "científico" en el que cada etapa debía completarse antes de pasar a la siguiente.

Hu era estricto en la enseñanza, ya que quería que los alumnos alcanzasen un nivel alto. Hablando del nivel de su maestro, Feng es tajante: "era indescriptible". A pesar de su perfección técnica, seguía buscando la esencia, lo más verdadero, mediante la práctica de las artes marciales, la medicina, la filosofía y la meditación: "Estaba totalmente comprometido con el trabajo de la alquimia interna", recuerda Feng.

EL TAIJIQUAN DEL MAESTRO CHEN

Al parecer, el futuro de Feng Zhiqiang preocupaba al maestro Hu. Quizá pensó que le hacía falta completar su entrenamiento utilizando otra perspectiva; puede que intuyese que el chico tenía potencial como para crear un arte marcial nuevo, o a lo mejor quería evitar que siguiese peleándose. Sea como sea, Hu pensaba que el estilo Chen de Taijiquan compartía muchos puntos en común con el Xinyi quan que él enseñaba. Por lo tanto, recomendó a su alumno a que fuese a presentar sus respetos a los pies del maestro Chen Fake, para convertirse en discípulo suyo, aprovechando que era amigo personal de Hu, y vivía en Beijing.

Chen Fake (1887–1957), maestro de la decimoséptima generación de expertos de Taijiquan de la familia Chen, del pueblo de Chenjiagou, (Henan), era conocido como "el único en el Taiji".

Feng estaba contento, porque su sueño de aprender bajo la tutela de los dos mayores expertos en estilos internos de la capital iba a verse cumplido. Pero ser discípulo de dos maestros a la vez era algo totalmente prohibido por la tradición de "un solo maestro para toda la vida", que es sin duda una de las grandes maldiciones de las artes marciales chinas, responsable de luchas internas, luchas entre facciones, extinción de muchas escuelas valiosas y de maquiavélicas políticas destinadas a hinchar los "linajes" y los árboles genealógicos de los practicantes. Hu le explicó que no debería preocuparse: "El Taiji y el Xinyi forman parte de una sola familia" dijo.

El maestro Chen Fake mostró la misma comprensión, y en vez de rechazar al alumno de Hu, aceptó el gesto solemne de su amigo y abrió las puertas del Taijiquan a Feng para que completase su entrenamiento. Chen se convirtió así, en el cuarto maestro de Feng Zhiqiang.

El trabajo con dos maestros, lejos de acobardar a Feng Zhiqiang, le sirvió de aliciente para practicar todavía con más intensidad. Habiendo encontrado un trabajo, su tiempo ahora tenía que dividirse entre el entrenamiento y la fábrica. Se las arregló para practicar siete horas al día, desde las cuatro de la mañana hasta las once. Su rutina diaria

En una demostración de Hunyuan Qigong

incluía Xinyi y Taijiquan, ejercicios internos y externos, Qigong estático y en movimiento, ejercicios en pareja de empuje de manos y aplicaciones de cada movimiento al combate.

Durante casi ocho años, desde 1950 hasta 1957, Feng Zhiqiang pudo asimilar los principios esenciales del arte, practicando diariamente en la Sociedad de Artes Marciales de la Capital, fundada sonuntamente por Chen Fake y Hu Yaozhen.

En la práctica, Chen Fake era estricto y serio. Su enseñanza era simple y directa. Solía pasar horas en una misma posición, desarrollando el trabajo interior de cada movimiento; practicaba los movimientos en espiral del cuerpo, denominados "enrollar un hilo de seda" durante largo rato, como práctica de meditación. Practicaba las dos formas de Taiji del estilo Chen treinta veces cada día, y solía sacudir una vara de tres metros de larga para desarrollar su potencia explosiva.

Feng trabó gran amistad con el hijo pequeño de Chen Fake, Chen Zhaokui (1928-1981), lo que le permitió tener un contacto más íntimo con la familia del maestro. En una carta enviada a su condiscípulo Wan Wende, Chen Zhaokui escribió: "Tengo un hermano mayor en las artes marciales llamado Feng Zhiqiang. Es la persona más inteligente del mundo, y de todos los alumnos, es el que tiene mejor gongfu". A sus treinta años, Feng empezó a ser un personaje relevante en la comunidad marcial de Beijing.

El año 1957 el maestro Chen falleció, hecho que marcó un punto de inflexión en la carrera de Feng y en su relación con el resto de alumnos. El problema que se presentaba era ¿Quién iba a continuar desarrollando la escuela y manteniendo unidos a los practicantes del estilo?

Por aquél entonces China estaba inmersa en el "Gran Salto Adelante", un intento desesperado del gobierno, que terminó en fracaso, para fomentar la industria metalúrgica aprovechando la ingente cantidad de mano de obra de que disponía. Feng estaba trabajando muchas horas al día en la fábrica, y después del trabajo agotador, no se veía capacitado para dirigir clases. Sin embargo, le preocupaba lo que podría pasarles a sus compañeros. Intentando mantener al grupo unido, les expuso tres "reglas" que deberían cumplir: a) No provocar ningún conflicto; b) No practicar, no compartir y no intercambiar técnicas con personas ajenas a la escuela; y c) Si alguien presentase algún reto, desafío o combate, Feng en persona se encargaría de él.

Feng tuvo que hacerse cargo de varios "intercambios amistosos" con distintos luchadores que desconfiaban del valor del Taijiquan como método de combate. Algunos de los retos eran realmente curiosos: un maestro de Qigong retó a Feng Zhiqiang a un duelo de resistencia: ambos contendientes entrarían en un estado de meditación profunda y ayunarían mientras durase la prueba, pudiendo beber sólo un poco de agua. Tres días después, el maestro de Qigong tuvo que ser asistido para poder levantarse y caminar, puesto que se había quedado sin fuerzas, mientras que Feng se levantó de un salto y empezó a practicar con una barra de hierro que pesaba unos quince kilos.

Cuando Chen Zhaokui falleció de forma prematura, en el año 1981, los condiscípulos de Feng le pidieron que dirigiese al grupo. Así, en el año 1983, cuando se fundó la Asociación para la investigación del Taijiquan estilo Chen de Beijing, Feng Zhiqiang fue nombrado presidente por unanimidad. Esta fecha marca la apertura de la divulgación y la enseñanza del estilo Chen Taiji en toda China y en otros países. Feng viajó al pueblo original de la familia Chen (como también lo hizo Chen Zhaokui, el hijo del maestro) para mostrar a los descendientes de Chen Fake las modificaciones que éste había incorporado a la práctica. Tiempo después, las diferencias entre los dirigentes del estilo en el pueblo Chen y Feng se hicieron irreconciliables, llegando a un punto muerto y su relación se rompió definitivamente.

LA FAMA

Mientras estaba trabajando en la fábrica, Feng fue el protagonista de una anécdota que le acompañaría siempre. Un día, uno de los cables de remolque se averió mientras desplazaba una pieza de maquinaria pesada que se acercaba a los quinientos kilos. Viendo la inminente caída de la máquina, los obreros empezaron a correr en todas direcciones

tratando de evitar el impacto. Feng, que trabajaba justo al lado, se lanzó debajo de la máquina y la sostuvo con sus brazos, depositándola suavemente en el suelo. Todo el mundo quedó conmocionado y amonestaron a Feng por su temeridad. Éste respondió: "En ese momento no pensaba en nada. Simplemente ha habido un movimiento en mi corazón. Ni siquiera sé cómo he conseguido ponerme debajo de la máquina, ni cuándo he estirado los brazos. Sólo he sentido como un sonido surgiendo de mi dantian, y una energía caliente ha subido por mi espalda hasta mi cabeza y entonces he sujetado la máquina".

Cuando la noticia de la demostración de fuerza de Feng empezó a circular, fueron bastantes los luchadores que le lanzaron retos en busca de fama y renombre. Muchos fueron los desafíos y los combates que siguieron a Feng en esta nueva etapa, pero no es éste el lugar adecuado para narrarlos. Hace pocos años, el maestro Feng recordaba esos días diciendo que se sentía muy orgulloso de no haber herido a nadie seriamente, y que después de los combates, la mayor parte de las veces se hizo amigo del retador. Atribuía este hecho a que para él, lo más importante es lo que se llama wu de, la virtud marcial, la vía del guerrero pacífico.

A partir de los años ochenta, Feng Zhiqiang estuvo

promoviendo incansablemente su arte. Viajó a países como Japón, Corea, México, Estados Unidos, Singapur, Suiza, Suecia, Finlandia, Holanda, España, Hong-Kong, etc., dando conferencias y cursos, convirtiéndose en un auténtico embajador cultural entre China y el mundo. A pesar de las repetidas invitaciones que Feng recibió para ir a vivir a otros países, siempre permaneció fiel a su sencillo modo de vida: "Mis raíces están en China", solía decir. Renunció a casas mayores, más céntricas o con salas de práctica mejores, prefiriendo vivir junto a su esposa y sus cuatro hijas en una vivienda modesta Sólo al año pasado (2011) accedió a mudarse a una casa más grande. Amaba mucho su entrenamiento cotidiano en el parque Ditan de Beijing, donde parecía conocer a todo el mundo. Conversaba con cualquier persona sin darse importancia y a menudo detenía su entrenamiento para dar algún consejo de salud o hacer un masaje a alguien que le requería, y siempre tenía palabras de ánimo para los necesitados. Su sentido del humor nunca le abandonaba, e incluso durante las aplicaciones, mientras golpeaba rudamente a su "víctima", lo hacía con una carcajada.

HUNYUAN TAIJI

En la década de los ochenta, Feng Zhiqiang quiso dar un paso adelante en su evolución personal, y unió a su Taijiquan la profundidad de la filosofía daoísta, el Qigong y los movimientos del boxeo Xinyi quan para crear su propia visión del arte, a la que denominó Chenshi xinyi hunyuan taijiquan (el boxeo Taiji de la intención en la Energía Primordial al estilo de los Chen), que es básicamente una combinación de las técnicas que aprendió de sus maestros.

En el año 1988 publicó la primera versión de este método, concepto que representaba para él, el círculo del Taiji. Pensaba que, si conseguimos entender el movimiento espiral que continuamente nos muestra la Naturaleza (movimiento que se llama Hunyuan en la filosofía daoísta y que representaría la energía primordial del Universo), alcanzaremos un nivel avanzado en la práctica. Para ello, esta rotación de la Energía Primordial dentro del dantian (dantian hunyuan qi) es esencial. El término xinyi se refiere a utilizar la intención (yi) para dirigir la energía qi, y permitir que sea ésta la que impulse el cuerpo. Como recordaba Feng: "si usas la fuerza física, ésta se fragmentará; si sólo usas la energía, sufrirás tensiones, pero fluirá si pones énfasis en la intención".

Para dar a conocer su estilo, Feng Zhiqiang escribió más de una docena de libros sobre Qigong y Taijiquan, y publicó literalmente decenas de vídeos con las instrucciones detalladas de los movimientos y ejercicios del sistema, en los que demuestra un profundo conocimiento.

Este giro en su visión del arte del Taiji le llevó a investigar profundamente el concepto de qi (energía interna) en la cultura tradicional china, las artes marciales y el Daoísmo, y todo su método está basado en la conexión cuerpo-mente que genera el trabajo interno. Toda la energía

imagen del funeral del maestro Feng

Feng Zhiqiang (sentado 4º por la izq) en el pueblo de los Chen (1985). Detrás de él, de pie, su yerno Wang Fengming

de Feng estaba centrada en esta búsqueda, veinticuatro horas al día, todos los días del año: pesando, o charlando sobre teoría, o esperando un taxi, o sentado a la mesa de cualquier restaurante, solía acercar y alejar sus manos como tocando un acordeón invisible, movilizando su energía interior. Feng decía que la práctica del Taijiquan se reduce a xiu xing (mejorar la personalidad) y wu de (aplicar la virtud a las artes marciales), y pensaba que solamente la armonización de la propia energía interna permitía acceder a ambos objetivos.

Así ha sido hasta el día de su muerte, que coincidió con la Luna llena más grande de todo el año. A su funeral, celebrado el viernes, 11 de Mayo, en Beijing asistieron más de dos mil emocionadas personas, que acompañaron a la familia del maestro en el rito de paso. Alumnos de todos los países ofrecieron flores y se inclinaron ante Feng por última vez.

Con la partida de Feng Zhiqiang, quedamos un poco huérfanos, sin contacto con la China de los "gigantes" del Taijiquan, y el espacio vacío que ha dejado no podrá ser llenado jamás. Ha sido un tesoro viviente para las artes marciales chinas y ha sido para muchos de nosotros una continua fuente de inspiración, de conocimiento, salud y felicidad.

"Mi mayor deseo es que mi arte pueda contribuir al bienestar y la preservación de la salud de toda la Humanidad".

- Feng Zhiqiang

El YOMOGI y su esencia

Felip Caudet
felipra@hotmail.es
www.harikyu-in.blogspot.com

La artemisa o yomogi (jap.) puede ser considerada una de las plantas sagradas de la cosmología japonesa puesto que sus usos eran muchos y variados en la vida diaria del Japón tradicional. En un mundo en el que cada día es más habitual consumir recursos obtenidos a miles de kilómetros de distancia, resulta muy interesante constatar que como toda sociedad tradicional, Japón utilizaba con éxito aquello que tenía cerca para sobrevivir.

La variedad del genero artemisia es uno de los más ricos que existen. Están catalogadas unas 2000 variedades alrededor del mundo. En la Edad Media, occidente conocía está planta como el Cingulum Sancti Joanis (lat.) o Cinturón de San Juan Bautista, siendo reconocidas sus propiedades emenagogas, vermífugas, aperitivas y diaforéticas. Es en Japón donde su uso se populariza enormemente ya que es una planta silvestre, considerada casi una "mala hierba", que crece cerca de los caminos y faldas de algunas montañas como el monte Fuji. Aún hoy en día, la artemisa que servirá para preparar los productos de mejor calidad es recogida silvestre y procesada para su uso.

El cuerpo del Yomogi.

Una de las aplicaciones más popular del Yomogi es en el ámbito de la salud. La mogusa (yomogi procesado) es el medio básico para realizar las técnicas tradicionales de moxibustión (okyu). Estas técnicas gozaron de gran popularidad y desarrollo durante el periodo Edo como medio para tratar cualquier enfermedad, llegando a ser practicadas en el seno de muchas familias. En la memoria de casi todos los japoneses de mediana edad, podemos encontrar recuerdos, y en sus cuerpos cicatrices, vinculados a la moxa.

Clásicamente en el ámbito de la medicina tradicional oriental se entiende que okyu trata la sangre, es decir, su acción terapéutica va dirigida a la estructura física (yang), a diferencia de las agujas de acupuntura que sirven para tratar la circulación energética (yin). Gracias a la ciencia actual, sabemos que cuando aplicamos moxa directamente sobre el cuerpo provocamos acciones sobre la microcirculación y sobre la química sanguínea, aumentando el número de linfocitos y su capacidad fagocitaria. Esto tendrá una consecuencia directa sobre la actividad del sistema inmunológico, así se explica el éxito del uso del okyu en el tratamiento de enfermedades infecciosas. Posteriormente a la segunda guerra mundial, la tuberculosis era tratada en Japón mediante okyu.

Las técnicas de moxibustión son diferentes y variadas aunque pueden ser dividas en dos grandes grupos: técnicas directas (okyu) y técnicas indirectas (onkyu). La diferencia entre los dos grupos es si su aplicación es directamente sobre la piel o es a distancia.

Las técnicas indirectas se caracterizan por consistir básicamente en la aplicación cuantitativa de calor a un área o punto. Son quizás las técnicas más populares hoy en día, aunque las menos específicas en el tratamiento de enfermedades. Están consideradas en el contexto del mantenimiento o potenciación

general de la salud. Por otro lado es en el contexto de las técnicas directas en que se incluyen el shoshakukyu (moxa para tratar picaduras o mordeduras de insectos, verrugas y duricias), el danokyu (moxa con gran quemadura para desintoxicar) y el tonetsukyu (moxa de grano de arroz), siendo esta última la técnica más famosa y eficiente el tratamiento de enfermedades específicas. Maestros como Sawada sensei o Fukaya sensei consiguieron grandes éxitos terapéuticos, y un reconocimiento sin igual, mediante el uso del okyu.

El espíritu del Yomogi.

Con que no "solo de pan vive el hombre", es en la tradición esotérica y espiritual en la que encontramos referencias muy especiales y casi olvidadas sobre el uso del Yomogi. En Hokkaido (norte de Japón), se consideraba que el olor de la artemisa alejaba los espíritus y demonios que traían las enfermedades; en el caso de personas que enfermaban por trastornos psicológicos unas pasadas de esta planta sobre el cuerpo y unas palabras "mágicas" podían hacer recuperar la salud. Otra tradición esotérica consistía en rezar y colgar ramas de artemisa en las puertas y entradas de la casa durante el mes de Mayo para asegurar el paso con salud de la infancia a la mayoría de edad de los adolescentes de la casa. Las amas de casa recogían las hojas tiernas de yomogi y las mezclaban con arroz para hacer unos pasteles (kusa mochi) que posteriormente se ofrecían a los espíritus de los antepasados.

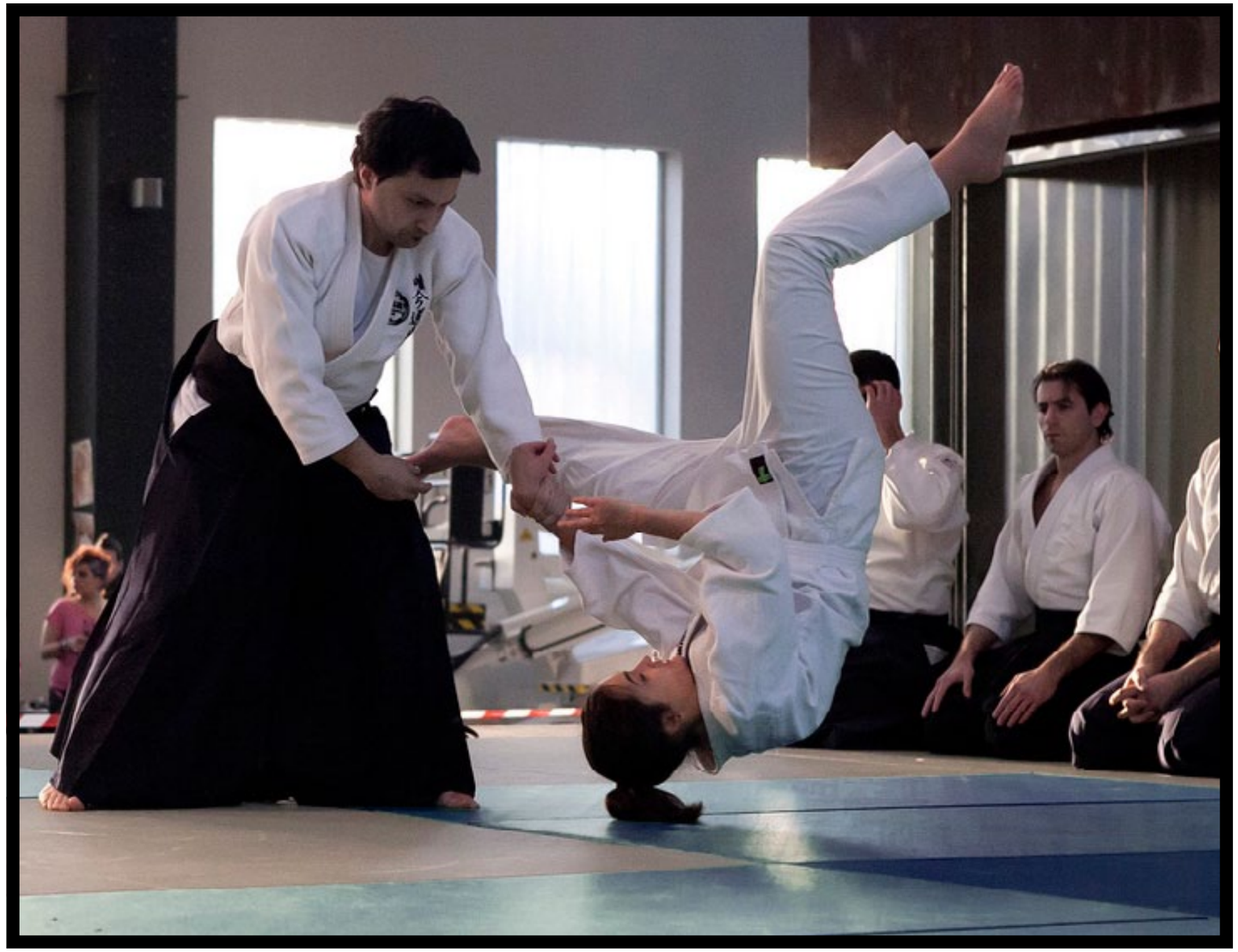
Actualmente se mantienen muy pocas tradiciones espirituales vinculadas a esta planta. Una de las pocas vigentes es el conocido Horokokyu, este ritual ocurre en el momento más caluroso del año (última semana de Julio) y consiste en la aplicación de un gran cono encendido de artemisa sobre un plato de arcilla colocado directamente en la cabeza. Estos platos son confeccionados por los propios templos que practican el ritual y en ellos se escriben una serie de oraciones. La finalidad de este ritual es mejorar la salud general, tratar el dolor de cabeza y aliviar el cansancio producido por el calor del verano. Miles de japoneses hacen cola en los templos cada año para recibir el Horokokyu.

El AIKIDO de cerca...

(II PARTE)

por Rubén Varona

Continuamos con la segunda parte de la entrevista realizada al maestro Rubén Varona, C. Negro 4º Dan, con la Titulación Oficial de MAESTRO NACIONAL (Reg. 122) certificado por la Real Federación Española de Judo y Disciplinas Asociadas - R.F.E.J.Y.D.A - (Dpto. Aikido) desde el año 2.006, y director de la Escuela de AIKIDO de Sabadell (Barcelona): www.aikisbd.com



¿Crees que el Aikido de hoy sigue las enseñanzas de M. Ueshiba? ¿Quizá ha habido una evolución? Y si es así, ¿hacia dónde va?

Tras las distorsiones de transmisión que comentamos con anterioridad, la diferencia cultural y el devenir de los tiempos creo que el Aikido que reproducimos no es exactamente fiel al de la época de O'Sensei aunque muchos profesen que siguen al 100% lo que hacía el Fundador. Sólo pensando en su transmisión tan particular y poco pedagógica, su lenguaje específico provisto de una gran carga espiritual y su dialecto concreto del japonés que no todos sabían interpretar era un cóctel que no facilitaba el aprendizaje y que prácticamente nadie entendía. Además creándose el Aikido con unas bases espirituales muy fuertes, es cierto que lo que llama la atención e interesa del Aikido a modo general, es su eficacia en la técnica y no tanto esa parte 'mística' pero efectivamente van cogidas de la mano aunque se descuide el vincularlos.

Por otro lado, ha habido una evolución bien clara dando forma y una estructura necesaria para poder difundir el arte de O'Sensei en cuanto a:

- Reorganización, mediante la estructuración que hizo fundamentalmente el hijo del Fundador, Kisshomaru Ueshiba, en cuanto a reunir las técnicas en los programas de grado, normas de actuación y etiqueta dentro de la clase; Morihiro Saito aportando su granito de arena con la estructuración del trabajo específico de mano vacía y sobretodo de Buki waza (armas tradicionales, ken y jo) para poderlo mecanizar y enseñar de la forma "más fiel" a cómo lo expresaba O'Sensei. Ambos son ejemplos de haber contribuido a que no perdiera su esencia además de mucho material.
- Profundización-Transmisión, Nuestra necesidad de entender y aplicar, además de la mentalidad y fisionomía de las diferentes culturas y países, han hecho que se mejorara la forma de comunicarse haciendo más inteligible y apto para todos, aplicando conceptos físicos y teoremas que contribuyen a la comprensión, analizando las bases del movimiento corporal, de la dinámica del Aikido. Ha habido una adaptación natural al pensamiento occidental, de hecho por ejemplo, N.Tamura Shihan tras su llegada de Japón a Marsella (Francia) en el año 1964 tuvo que dar respuesta a las necesidades y forma de pensar de los franceses, así como le ocurriría a Yoshimitsu Yamada Shihan en Nueva York. Las mentalidades son distintas pero la adaptación fue natural utilizando metodologías diversas (fundamentalmente de eficacia).

Con el devenir de los tiempos, el Aikido seriamente realizado, va mejorando en pedagogía con la "solera" de los grandes maestros que nos han dejado y los que aún están con nosotros, la evolución por tanto, es un paso seguro. Todo ello ha logrado la expansión mundial reciente abriendo

> *"...creo que el Aikido que reproducimos no es exactamente fiel al de la época de O'Sensei aunque muchos profesen que siguen al 100% lo que hacía el Fundador..."*

fronteras y teniendo cada vez más practicantes.
También es cierto que se han creado varias ramas derivadas por aportar cada uno su "cosecha personal" pero esto sólo nos aparta todavía más de un Aikido original con un rumbo diferente (véase el ejemplo del "Real Aikido" fundado por un militar serbio). Por otro lado, no se debe confundir la evolución fruto de una búsqueda e implicación constante de sencillamente el tener un grado más o menos superior. Ya sabemos que la "erótica del grado" y todo lo que lo envuelve políticamente distorsiona la calidad de la práctica, subiendo en cantidad de grado DAN en un entorno administrativo y bajando el nivel aquí realmente ya no podemos hablar de evolución.

¿Ves la imagen de O'Sensei Ueshiba excesivamente mitificada? O crees que todo en cuanto se dice hace justicia porque era una persona muy especial

Desgraciadamente no tuve la fortuna de conocer a O'Sensei pero sin duda tenía un carisma muy especial que sólo unos pocos tienen. Se han descrito muchas anécdotas de sus proezas, aventuras y retos que fue teniendo a lo largo de su vida, quizá unos han sido exagerados u otros malinterpretados pero según cuentan los que sí le conocieron y según su historia fue un budoka excepcional, un "revolucionario", un profeta que nos trajo un mensaje de paz y reconciliación del ser humano que con el paso de los años se extiende más allá popularizándose y abarcando los 5 continentes.

¿Estás reconocido por el Aikikai Hombu Dojo de Tokyo? ¿Qué opinas sobre dicha organización y lo que representa?

Hay que tener claro que el Aikikai es una Entidad, o más legalmente dicho, una Fundación existente en Japón, que engloba a una serie de practicantes que se sienten reconocidos por su

práctica, bajo una línea o estilo muy determinado. Parece ser que estar titulado por ésta te da un reconocimiento más internacional o valedero pero no es del todo cierto, de hecho se la ha criticado mucho por vender esa "exclusividad" del centro mundial del Aikido pensando sólo otorgar grados por el 'bussines'. Curiosamente como lugar de práctica no es precisamente el mejor para aprender y formarse ya que nosotros, como occidentales, tenemos la necesidad de entender los conceptos, que nos los expliquen, que nos despejen las dudas y allá consideran que si no entiendes lo que se está plasmando con la observación, por mucho que te expliquen verbalmente no entenderás nada. La repetición mecánica hasta la "comprensión" con el paso de los años es la máxima existente. Es una concepción totalmente diferente fruto de una sociedad y cultura bien distinta con lo que las necesidades y métodos cambian. Por suerte muchos de los grandes maestros japoneses pasaron y algunos se afincaron en Francia, parte de Europa y América, con lo que la formación que se ha tenido fuera de Japón ha sido excelente. Es más, muchos de los maestros japoneses tienen la idea de que el día de mañana (que no está muy lejos) los japoneses serán los que salgan de su país natal para formarse en dicho arte.
Mi seguimiento y graduación dentro del Aikikai siempre ha sido por un tema de reconocimiento personal de la tendencia práctica de N.TAMURA SHIHAN, como representante oficial para Europa. Desgraciadamente y una vez fallecido el maestro, el Aikikai ha dejado de interesarme ya que al fin y al cabo en España no tiene una validez oficial para poder impartir docencia, es más un reconocimiento que puedas tener a nivel personal.

"Francia ha sido uno de los países europeos con más calidad en Aikido con lo que esta experiencia de que un español pueda mostrar su trabajo en el país que le ha sido referencia, dada la cantidad de viajes que he tenido que hacer para participar en Stages con diferentes maestros, para mí ya es altamente importante"

Hablando del reconocimiento a nivel personal, ¿qué ha significado para ti el hecho de tu reciente obtención del 5º DAN otorgado por una Organización Internacional en TURQUÍA?

Considero que efectivamente es un reconocimiento a la labor dedicada y diaria que llevo desarrollando desde hace años. Representa una gran responsabilidad para mí al mismo tiempo engloba un simbolismo en mi camino, un peldaño que me tiene que hacer seguir estudiando y evolucionando mucho más. La constancia, implicación, esfuerzo y tenacidad se ven recompensados con una "palmadita" de ánimo y reconocimiento por la pasión de querer crecer personalmente y entregar esta ilusión a los que están a mi alrededor. Así es, el pasado mes de mayo en Ankara (Turquía) dentro de un Festival Internacional se me ofreció la oportunidad única de dirigir parte de un Stage con la asistencia de más de 300 practicantes en el tatami venidos de unos 15 países fue todo un reto personal y una gran satisfacción encontrarme compartiendo mi estudio en dicho entorno.

(*C. Negro 5º Dan otorgado por la Organización Internacional denominada EURASIA-AIKIDO presidida por el experto NEBI VURAL 7º DAN discípulo de N.TAMURA)

Incluso hace pocos meses tuviste la oportunidad de dirigir, junto a un técnico francés, un stage de AIKIDO y BUKI WAZA (armas tradicionales japonesas boken y jo) en FRANCIA, más concretamente en Lyon. ¿Qué ha supuesto para ti el ir más allá de nuestras fronteras a compartir tu experiencia en Aikido?

Para mí ha sido una experiencia muy gratificante poder compartir tatami junto a un técnico francés y poder charlar sobre conceptos y situación del Aikido dentro y fuera del tatami precisamente en Francia. Al mismo tiempo resulta muy simbólico que, como comentábamos al inicio, Francia ha sido, desde los años 60, uno de los países europeos con más calidad en Aikido con lo que esta experiencia de que un español, nacido en Ponferrada (León) –risas–, pueda mostrar su trabajo en el país que le ha sido referencia, dada la cantidad de viajes que he tenido que hacer para participar en Stages con diferentes maestros, para mí ya es altamente importante. Es la sensación de sentirte reconocido en un país que te ha ayudado a formarte y regresar para agradecer ese reconocimiento contribuyendo a "devolverles lo aprendido".

Al parecer y según nuestras fuentes también se van abriendo otros frentes como por ejemplo TÚNEZ, donde también has sido invitado a dirigir un Stage allá ¿Es cierto?

Ciertamente… pienso que las posibilidades empiezan a multiplicarse cuando hay una práctica seria y dedicada de fondo que se va consolidando. Aunque mi pretensión principal sea fortalecer y dar la mejor formación posible en mi Escuela, los acontecimientos y las buenas relaciones que se van forjando en los cursos hace que se abran puertas y la tendencia a ayudar y compartir mi estudio con otros grupos vayan surgiendo, imagino que es un resultado o consecuencia del día a día teniendo el norte bien determinado.

Nos consta que desde tu Dojo trabajas incansablemente en beneficio del Aikido y de otras disciplinas, ¿cuál es tu objetivo? ¿qué quieres conseguir?

La idea principal del Dojo es irse afianzando, cada vez más, como lugar referencial de estudio y formación de una práctica seria de artes marciales. De hecho, todos los eventos que vamos organizando con maestros de alta calidad y experiencia contrastada van avalando nuestro sentir y preocupación en dar lo mejor, el aproximar a nuestros alumnos a lecciones de grandes maestros consolidados en el panorama marcial.

Paralelamente hemos hecho mucha difusión en varios medios como radio, prensa, televisión, ferias, clases de iniciación, diferentes colaboraciones… todas las vías son pocas para llevar nuestra pasión lo más lejos posible.

Nuestro profesorado en cada una de nuestras disciplinas: Judo, Kenpo Karate y Nanbudo, lo configuran personas dedicadas en crecer y avanzar implicándose al máximo en la docencia de sus disciplinas con constante supervisión de maestros de prestigio. Con estos elementos y la fórmula del progreso, el camino sólo puede ser de crecimiento ascendente. Todos "estamos en el mismo barco".

¿Te gustaría añadir algo más?

Sí, me gustaría agradecer a todas aquellas personas que han estado a mi lado y me han apoyado en mi inquietud desde los 14 añitos, especialmente a mi madre que siempre ha estado ahí confiando en verme feliz con lo que se iba forjando en mi interior, a mi pareja que siempre ha creído en lo que hacía y cómo lo hacía además de "sufrir" con enorme paciencia todos los viajes y aventuras que hemos compartido montando una Escuela dedicada; también a todos los que han querido sumarse y subir a nuestro barco con un rumbo siempre bien claro y gratificante, gracias a todos ellos que me ayudan a estudiar y formarme como docente y cómo no, a vosotros que siempre he sido un ferviente seguidor de "El Budoka", desde los años 90, cuando me iniciaba en este mundillo... ahora tener la oportunidad de colaborar de un modo más personal e íntimo me resulta muy satisfactorio ya que simboliza que los frutos de todos estos años de dedicación y constancia se ven reflejados en "aquella revista que anhelaba que saliera a principios de mes esperando en el kiosco del barrio"... Muchas gracias y seguir sin descanso en esta gran labor que desempeñáis.

Gracias a ti Rubén. Te deseamos fuerza y ánimos para seguir como hasta ahora.

GongKwon YuSul

GongKwon YuSul
La evolución de las artes marciales coreanas

PVP: 20 euros
Número de páginas: 160
Formato: 17 x 23,5
ISBN: 9788420305035

www.editorial-alas.com/ GongKwon YuSul_1

GongKwon YuSul
Ju Jitsu Coreano
Técnicas de suelo

PVP: 25.50 euros
Número de páginas: 160
Formato: 17 x 23,5
ISBN: 9788420305035

www.editorial-alas.com/GongKwon YuSul_2

por Kwanjagnim Pablo Raj
Presidente de la Asociación Española de GongKwonYuSul
http://www.gongkwonspain.blogspot.com/
http://www.yeomtasulspain.blogspot.com/

Más info: www.editorial-alas.com

MMA ACADEMY
CAN BOIXERES
PABLO RAJ
MAESTRO
GONGKWON YUSUL
ARTES MARCIALES MIXTAS
• GRAPPLING • JIU JITSU • YEOMTA SUL •
• DEFENSA PERSONAL • CROSS TRAINING •
• INFANTILES • ADULTOS • HOMBRES • MUJERES •
• PRINCIPIANTES Y PROFESIONALES •
C/ POETA LLOMBART nº 24
(Hospitalet de Llobregat)
Metro: Can Boixeres - Salida 14 Ronda de Dalt
www.gongkwonspain.com - pablogkys@hotmail.com

Zona IV Producciones
Manuel Capetillo
Editorial 08 Apas
Presentan:

SHIAI KUMITE

Pedagogía en el entrenamiento del Kumite

Fotos:
Christian Colmenero
Álvaro Menéndez

Presentamos un DVD dedicado a la pedagogía en la enseñanza del Karate, en especial al entrenamiento del Kumite de Competición (Shiai Kumite) que aporta métodos de entrenamiento y ejercicios específicos para una adecuada progresión en el aprendizaje y correcto desarrollo del nivel físico, técnico y táctico del competidor, y para editarlo se ha reunido un magnífico grupo de profesionales que han logrado plasmar en imágenes buena parte del trabajo físico necesario para alcanzar una forma física ideal para el Karate moderno...

...por un lado los protagonistas capitaneados por Manuel Capetillo, de sobras conocido en el panorama marcial, siendo autor de dos magníficos libros sobre la pedagogía en el Karate, y estando acompañado para la realización del presente trabajo por: Olga López, Sergio Galán, Alberto Galán y Sergio Zabala. Por otro, detrás de las cámaras, un profesional de la imagen bien conocido por los aficionados a las Artes Marciales por sus magníficos reportajes (además de otros muchos sectores como la automoción, moda, viajes...), Christian Colmenero (www.zonaiv.com) acompañado por Álvaro Menéndez componiendo la banda sonora, han logrado plasmar todo el trabajo que Manuel Capetillo lleva años desarrollando.

Y con ellos, una vez el DVD ya está editado y a la venta, hemos intercambiado unas palabras para conocer sus impresiones:

[Manuel] Las personas que vean el DVD ¿Con qué van a encontrarse? ¿De qué trata el DVD?

En este dvd nos vamos a encontrar con métodos de entrenamiento del Shiai Kumite (combate de competición). He querido ofrecer una serie de ejercicios que nos van a ayudar en nuestra labor docente y que van a enriquecer nuestras clases. Además hemos querido hacer un trabajo específico para los más pequeños, los que están empezando, en los cuales hacemos mucho hincapié en algo que considero que es lo más importante, tienen que divertirse a la vez que aprenden, es algo que considero que todos los profesionales de la enseñanza debemos tener en cuenta, tenemos que ser capaces de transmitir conocimientos a la vez que los alumnos se divierten.

[Manuel] Tu labor divulgativa y pedagógica del Karate, tras dos libros y un DVD, es meritoria y de gran éxito. ¿Cómo te sientes?

Pues la verdad es que estoy muy contento, es muy agradable recibir constantes felicitaciones de tus compañeros de profesión, y eso es lo que más valoro, porque me siento muy orgulloso de aportar un granito de arena para que los actuales profesores de karate y por supuesto, los futuros profesores puedan utilizar estos dos libros y el dvd para programar sus clases, para tener un apoyo y para poder ofertar nuevos ejercicios que enriquezcan sus conocimientos. Sinceramente, cuando más orgulloso me siento de estos trabajos es cada vez que alguno de mis compañeros de profesión me dicen que lo utilizan para sus sesiones, es el momento en el que pienso que el objetivo está cumplido, es genial. Cuando me escriben de cualquier punto de España y del extranjero felicitándome me siento muy orgulloso del trabajo realizado.

[Manuel]¿Tienes algún proyecto más en mente?

¡Siempre! Soy una persona que le gusta mucho su trabajo, y eso hace que continuamente esté buscando cómo mejorar las clases para que los alumnos estén a gusto. Además me he dado cuenta que hay algo muy importante, que es compartir con todos los demás tus conocimientos, creo que sería genial que todos aportáramos algo a la enseñanza de las artes marciales porque eso nos haría crecer mucho más, por lo que animo a todos a aportar su granito de arena.

[Christian] Llevas ya unos años dedicándote a la fotografía, ¿Desde cuándo te dedicas también al vídeo?

Profesionalmente llevo dedicándome a la fotografía desde 1998, entrando también en el mundo del vídeo en 2009.

[Christian] Tu amplia experiencia en el mundo del TKD de competición te habrá supuesto una buena ayuda para la realización de este DVD, ¿No es así?

El llevar tantos años realizando imágenes de Taekwondo me ha ayudado a saber la mezcla exacta que ha de tener un plano entre estética y eficacia, todo ello sin perder de vista la vertiente didáctica que hemos buscado desde el principio. Muchas veces es fácil olvidar este fin a favor de una imagen más efectista, pero creo que hemos logrado un buen equilibrio, consiguiendo un vídeo muy ágil.

- **Nombre:** Manuel Capetillo Blanco
- **Profesión:** Maestro educación física, profesor de karate.
- **Años de experiencia:** 15 años profesor de educación física, 20 años profesor de karate.
- **Breve currículum:** maestro especialista educación física, 5º dan de karate shito ryu, 2º dan kobudo, miembro honorario ju jitsu Onkochisin ryu, entrenador nacional de karate, juez nacional karate. Profesor centro tecnificación federación madrileña de karate. Alumnos campeones de Europa, de España, regionales.
- **Pàgina web:** www.kptiyoextraescolares.com (la web no es de karate).
- **Contacto:** mkptiyo@hotmail.com - 605035027

[Christian]¿Te has encontrado con dificultades añadidas? ¿Cómo las has resuelto?

Realmente pocas dificultades han surgido durante el proyecto. Afortunadamente todo iba saliendo según estaba planeado.

[Christian] Una vez tomadas las imágenes, ¿Cuál es el proceso que has seguido?

El proceso ha sido el habitual en una producción de vídeo de estas características.

El primer paso fue seleccionar entre Manuel y yo cada una de las tomas y planos correctos, y esto teniendo en cuenta que casi todo se grabó con tres cámaras simultáneas y dos equipos de sonido nos puede dar una idea de la cantidad de material que hubo que revisar. Una vez seleccionado el material se procedió a su recodificación a un tipo de formato de alta calidad que permitiera su postproducción sin compromiso.

A partir de aquí el trabajo junto a Álvaro fue muy estrecho, pues cada vez que yo finalizaba el montaje

de uno de los bloques él debía de tenerlo lo antes posible para proceder a la composición de la banda sonora en su estudio.

Una vez dado el visto bueno a todo el montaje y a su música, se procedía al etalonaje, igualando entre sí los planos realizados con cada una de las tres cámaras y añadiendo efectos de color a algunas secuencias.

Por último, la edición de audio. Al haber estado grabado el vídeo en un ambiente no controlado al 100% por nosotros acústicamente, y a pesar de haber contado con un buen equipo de grabación de sonido –o precisamente por eso–, se tornó imprescindible pulir el audio captado para dejarlo más limpio, afinado y agradable.

[Álvaro] Tu aportación en forma de banda sonora le da un aire muy agradable. ¿Qué te ha parecido el resultado final? ¿Es cómo lo imaginabas?

No, ¡es mucho mejor! Tenía la seguridad de que con los conocimientos de Manuel y el talento de Christian sería posible conseguir un producto de gran calidad, pero el resultado es aún mejor de lo que creía. Salta a la vista el gran trabajo de mis dos compañeros, a los que admiro por su profesionalidad y su buen hacer.

[Álvaro] Los trabajos que has hecho hasta ahora, ¿Tienen algo que ver con el mundo de las AA.MM.? ¿Cómo te has sentido?

Nunca antes había tenido relación con las Artes Marciales y me ha sorprendido muy gratamente la experiencia. Sin duda volvería a hacerlo. Ha sido muy instructivo trabajar sobre ese tema, y me ha hecho ver el enorme esfuerzo de preparación y entrenamiento que debe realizar un competidor para mantenerse siempre en la élite. En el fondo, se parece mucho a la música por la dedicación y el trabajo intensivo que ambas disciplinas conllevan.

[Manuel]¿Ha sido muy duro el proceso de grabación? ¿Christian es muy meticuloso y profesional... ha sido muy duro con vosotros?

La verdad es que al principio no teníamos muy claro cómo iba a ir todo. En la primera sesión vimos que había que echar muchas horas en el tatami, y así fue. Pero todo fue genial, porque tanto con Christian como con Álvaro hubo una buena conexión desde el principio, ellos tenían muy claro cómo querían hacerlo y nos compenetramos muy bien, ha sido una gran experiencia.

Christian nos ha demostrado ser un gran profesional y ha habido que repetir algunas tomas varias veces, pero el buen ambiente ha hecho que a ninguno nos importara. Sinceramente, trabajar tanto Christian como con Álvaro ha sido una experiencia genial.

- **Nombre:** Christian Colmenero Martín
- **Profesión:** Fotógrafo y realizador de vídeo. Años de experiencia: 14, desde 1998.
- **Breve currículum:** Fotógrafo y realizador de vídeo especializado desde 1999 en el mundo del motor, he colaborado con las principales revistas del sector, siendo actualmente el responsable de fotografía de Car & Driver y realizando trabajos para las filiales españolas de Mazda, Renault, Ferrari y Peugeot.

Ponente de los Talleres Profesionales de Nikon España durante los dos últimos años, impartiendo formaciones sobre iluminación, postproducción con Capture NX2 y vídeo con DSLR.

Así mismo, imparto cursos y talleres a nivel personal por todo el territorio nacional sobre iluminación, postproducción y vídeo con DSLR.

Fotógrafo oficial de la Federación Española de Taekwondo desde 2005, he cubierto las citas internacionales mas importantes con el Equipo Nacional, desde los Campeonatos de España hasta Europeos, Mundiales y Preolímpicos, sumando mas de 200 eventos deportivos de alto nivel.

Especialista en iluminación en localización y postproducción de fotografía, con Capture NX2 y Photoshop y vídeo con Premiere Pro y After Effects.

- **Pàgina web:** www.christiancolmenero.com
- **Contacto:** c.colmenero@zonaiv.com

[Manuel] Las personas que te acompañan en el DVD se han entregado a tope ¿Qué nos dirías sobre ellos?

Esas personas han sido cuatro de mis alumnos, una de ellas es mi pareja, Olga López, campeona de España, los otros tres son Sergio Galán, campeón de Europa, Alberto Galán y Sergio Zabala, también campeones de España. La verdad es que puedo decir que además de alumnos son amigos, han trabajado con mucha profesionalidad y lo han dado todo, les agradezco su esfuerzo y dedicación, son alumnos con los que siempre puedo contar y de los que me siento muy orgulloso y desde aquí les doy las gracias, en especial a Olga, que me apoya en todos mis proyectos.

[Christian] ¿Qué nos puedes decir del proceso de grabación? ¿Has sido muy exigente con Manuel y sus ayudantes?

Fueron 4 días de trabajo muy intensos, ya que había muchísimo material que grabar. Además, como ya he dicho, prácticamente todos los planos son multicámara y esto unido a que en algunos ejercicios había hasta 5 personas, si no se tenía todo muy bien pensado era fácil que hubiese que repetir más tomas de las debidas, alargando mucho el proceso. Afortunadamente se pudo disponer de un equipo de muy alto nivel y no se echó en falta nada durante las jornadas de grabación. Disponíamos de prácticamente todo para solucionar cualquier situación o idea que se nos pudiese ocurrir sobre la marcha. Trabajar con 3 cámaras, dos equipos de sonido, dos operadores y 5 personas frente a nosotros se podía haber tornado problemático, pero afortunadamente siempre hubo un ambiente fantástico entre todo el equipo y eso resultó esencial para que todos diésemos lo mejor de nosotros mismos.

Afortunadamente Manuel y yo estamos a la par en cuanto a perfeccionismo en nuestro trabajo, así que cuando él no estaba totalmente contento con alguna toma siempre se anticipaba a pedir que se repitiera para dejarla como debía estar. Si él decía que estaba OK, es que realmente estaba todo bien. Da gusto trabajar con gente que se preocupa tanto por lo que hace.

[Christian] Seguro que por tu forma de trabajar, has buscado diferenciarte del resto de DVD que existen en el mercado ¿Qué has buscado, que diferencia este DVD de otros?

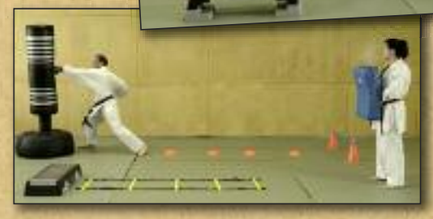
Actualmente en el mercado audiovisual la diferenciación es esencial para que el producto que ofreces funcione comercialmente. En este caso hemos unido un programa muy bien estructurado didácticamente por parte de Manuel, que creo servirá de guía muy útil para muchos entrenadores, y no sólo de Karate, con la agilidad visual que proporciona el ver las secuencias desde varios puntos de vista, ofreciendo un producto muy atractivo y de alta calidad. Hemos tratado de huir a toda costa del típico vídeo de Artes Marciales con una sola cámara fija y plano general frente a la que se desarrollan todos los ejercicios. Eso es correcto, pero siempre ha sido muy mejorable.

- **Nombre:** Álvaro Menéndez
- **Profesión:** Compositor y pianista.
- **Años de experiencia:** 8 años en la composición y más de diez en el piano.
- **Breve currículum:** Nací en 1987, y comencé a estudiar música a los siete años. Finalicé mis estudios superiores de piano en el año 2011 bajo la dirección de grandes maestros. Soy máster en creación e interpretación musical y actualmente me dedico casi por entero a la composición, en colaboración con Christian Colmenero. Desde 2004 he producido en mi propio estudio cuatro álbumes de música electrónica, de los cuales dos están a la venta en los principales sitios de descargas digitales y streaming. A partir del mes de septiembre tengo prevista la producción de un nuevo álbum.
- **Contacto:** menendez.granda@gmail.com

SHIAI KUMITE
Pedagogía en el entrenamiento del Kumite

Autor: Manuel Capetillo Blanco
P.V.P.: 25 euros

Más información y pedidos:
www.editorial-alas.com
T. 934 537 506
info@editorial-alas.com



CONTENIDO:
- **Preparación Física**
- **Ataque**
- **Defensa**
- **Anticipación**
- **Prekumite**
- **Bibliografía recomendada**

APTO PARA TODOS LOS PÚBLICOS
ÁMBITO DOMÉSTICO
Depósito Legal B-17894-2012
Duración: 60 min. aprox.

DVD VIDEO | PAL
PANTALLA 16:9 | IDIOMA CASTELLANO

Sesión de entrenamiento de "Aikido por la vida" en Zaragoza

El pasado 26 de mayo de 2012 tuvo lugar en el Gimnasio Almozara Open Sport de Zaragoza un entrenamiento abierto a cuantos budokas tuvieron a bien asistir, tanto de Aikido como de otras Artes Marciales, tales como por ejemplo el Karate-Do, y de hecho fue objeto de una amplia respuesta, pues contó con la presencia de practicantes procedentes, no sólo de la misma ciudad en la que tenía lugar este evento, sino también de lugares tan diversos como Fuentes de Ebro en la propia Zaragoza, Lérida y Hostalric en Gerona, Toledo y, por supuesto, San Sebastián, ya que la enseñanza estuvo impartida por el Maestro D. Miguel BAENA, que lleva a cabo habitualmente su práctica en dicha ciudad y que es sobradamente reconocido en el ámbito del Aikido, especialmente por ostentar el grado de quinto Dan del Aikikai de Tokyo en Japón, y que acudió con un nutrido grupo de alumnos a propuesta del Maestro D. José Santos NALDA ALBIAC, organizador del encuentro

La sesión se desarrolló a lo largo de la mañana con dos facetas bien diferenciadas, aunque no por ello desligadas entre sí, sino más bien estrechamente relacionadas una con otra. Como no podía ser de otra manera, hubo una vertiente técnica, en la que el Maestro D. Miguel BAENA transmitió su visión y su práctica de las diferentes variantes de que puede ser objeto el movimiento Irimi Nage, bien conocido en el Aikido, con un trabajo muy armónico, coordinado y dinámico, en el que se hizo hincapié en la necesidad de lograr un desequilibrio del adversario (en sus dos formas más básicas de Tai Gaeshi [desequilibrio hacia atrás] y Tai Mawashi [desequilibrio hacia adelante]) para realizar correctamente dicho movimiento, y asimismo en la importancia del desplazamiento y muy especialmente de un correcto uso de las piernas como base imprescindible para este y para cualquier otro trabajo en este y en las demás Artes Marciales. Sin embargo, lejos de limitarse a este aspecto, la enseñanza fue más allá y trascendió de lo meramente técnico para abordar un plano más general y anímico en el que se puso de manifiesto la utilidad del Aikido como instrumento para una gestión de los conflictos lo menos traumática posible a través de una actitud mental positiva, de aceptación del conflicto pero no de resignación sino, por el contrario, de integración, que permita conseguir al final del proceso que el conflicto deje de serlo y así, su más adecuada resolución. Partiendo, pues, de sus experiencias personales de feliz superación de numerosas adversidades, el Sr. BAENA mostró y a la vez demostró que, al igual que el adversario constituye una parte insoslayable de los movimientos del Aikido, mediante los cuales se dirige y se solventa su agresión, también frente a cualesquiera conflictos se ha de actuar con una disposición semejante que permita, no tanto ignorarlos sino, antes al contrario, canalizarlos hasta que tales conflictos lleguen a dejar de serlo. De hecho, y sin restar interés a la dimensión estrictamente técnica, lo cierto es que fue esta segunda perspectiva anímica y mental del Aikido la que suscitó mayor debate entre los asistentes, y de ahí las numerosas preguntas que se le formularon al Maestro a este respecto en los últimos momentos de este entrenamiento.

Los maestros José Santos Nalda Albiac, Miguel Baena y Carlos González Villar de San Sebastián.

Tras la felicitación al profesor Baena y el agradecimiento del Sr. Nalda Albiac al Sr. BAENA, y a quiénes le habían acompañado y colaborado en su labor, y asimismo al resto de los presentes, se dio por concluido este entrenamiento, con el firme propósito de que tan grata ocasión se pudiese reiterar en un futuro no lejano con el mismo o incluso con mayor grado de aprovechamiento y, sobre todo, en el mismo ambiente de cordialidad y buena disposición por parte de todos.

Alberto Marco Arcala
4º Dan de Aikido

EDITORIAL ALAS

Editorial Alas

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

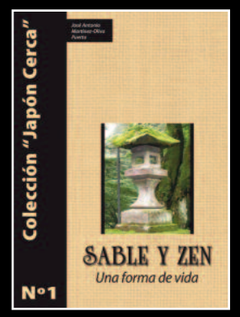
ÚLTIMAS PUBLICACIONES

AIKIDO Y CIENCIA. SIETE PRINCIPIOS PARA ENTENDER RELACIÓN AIKIDO/FISICA
Por Miguel y David Labodía
P.V.P. 16 euros
116 páginas

VIN TSUN KEYS (english edition)
Chan Chee Man & José Ortiz
P.V.P. 28 euros
160 páginas

LOS JUEGOS EN LAS CLASES DE KARATE
Por Manel Capetillo
P.V.P. 26 euros
138 páginas

MANUAL DEL JUEGO DEL PALO. EL LEGADO DE LOS GUERREROS GUANCHES
Por Alfonso Acosta
P.V.P. 20 euros
156 páginas



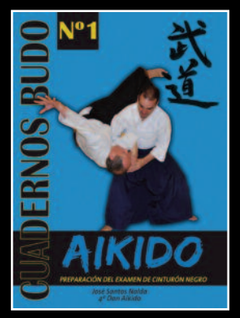
SABLE Y ZEN UNA FORMA DE VIDA
Por José A. Martínez-Oliva
P.V.P. 12,50 euros
124 páginas

AIKIDO SUPERIOR RENRAKU WAZA-KAESHI WAZA
Por J. Santos Nalda
P.V.P. 22 euros
252 páginas

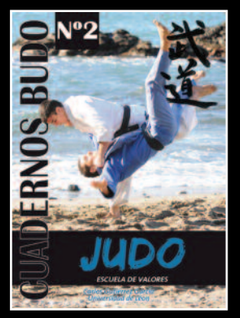
ENCICLOPEDIA DEL JEET KUNE DO. VOLUMEN I: JKD/KICKBOXING
Por Joaquín Almería
P.V.P. 20 euros
238 páginas

KATAME GIHO. INMOVILIZACIÓN JUJUTSU JAPONÉS
Por Xavier Teixidó
P.V.P. 12,50 euros
128 páginas

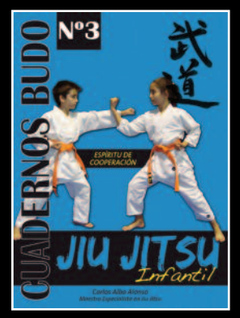
COLECCIÓN CUADERNOS BUDO



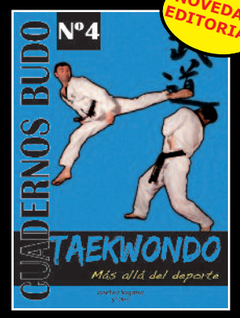
AIKIDO. PREPARACIÓN DEL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO
Por J. Santos Nalda
P.V.P. 7 euros
56 páginas



JUDO. ESCUELA DE VALORES
Por Carlos Gutiérrez
P.V.P. 7 euros
64 páginas



JIU JITSU INFANTIL ESPÍRITU DE COOPERACIÓN
Por Carlos Alba
P.V.P. 7 euros
72 páginas



TAEKWONDO MÁS ALLÁ DEL DEPORTE
Por Josetxo Sagarra
P.V.P. 7 euros
60 páginas

http://www.editorial-alas.com/

WAMAI
más líder!!!

Educación
- Cursos Coach

Programas técnicos
- Cursos arbitraje
- Cursos primeros auxilios
- Exámenes Danes

Administración
- Seguros deportivos
- R. Civil instructores
- 1 Licencia todas las disciplinas

Competición
- Individual y por equipos
- Campeonatos regionales, nacionales y mundiales
- Ranking competidores

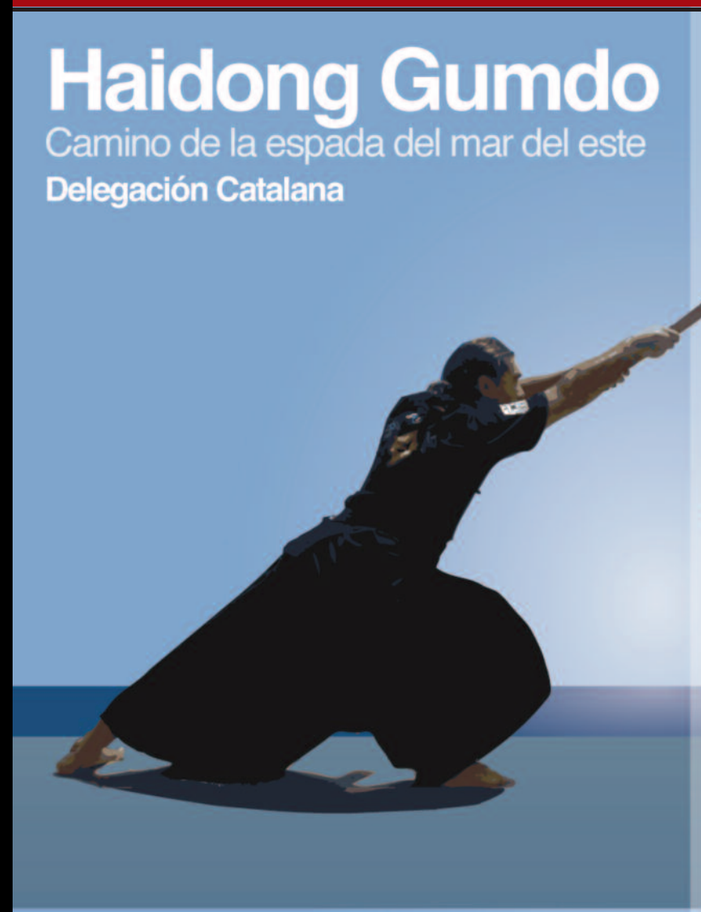
WORLD AMATEUR MARTIAL ARTS INTERNATIONAL

WAMAI
C/Alfonso XII nª92
08006 Barcelona
Tel-Fax 932 094 525
info@wamai.net
Podéis visitarnos en:
www.wamai.net

Nuestra meta: La promoción de todas las Artes marciales

www.wamai.net

Haidong Gumdo
Camino de la espada del mar del este
Delegación Catalana



Barcelona Juche Kwan
Instructor: Andreu Martínez
687 537 955
C/ Burgos, 55, int. 3ª
juchekwan.org

Hospitalet Gimnasio Olímpico
Instructor: Francisco Burgos
670 537 106
Rambla Marina, 264
catalunyahapkido.blogspot.com

St. Pere de Ribes Centre Artis-Club Taijitu
Instructor: Carlos Berkenbusch
672 682 102/
938 960 405
taekwon-do-itf-club-taijitu.org

Más información:
www.haidonggumdocat.org
hdgumdocat@gmail.com

Conchi Bellorín

Por Ferrán Piqué
www.judoyuko.com

"Soy lo que el Judo me ha hecho ser"

Por lo pronto comenzamos con la "prota" que llena esté artículo y los que le quedan, haciendo historia: la primera judoka extremeña en clasificarse para unos Juegos Olímpicos.

Es una de los 6 judokas españoles (4 chicas y dos chicos) que tomará parte en los Juegos Olímpicos. Han sido unos 4 años de clasificación muy duros pero su trabajo diario, su motivación, el afán de superación y su espíritu luchador le han dado fruto. La extremeña ultima los detalles para la gran cita del deporte mundial y confía en hacer un buen papel. Durante estos años se le han presentado adversidades y ha habido de jugarse la plaza olímpica con la veterana Isabel Fernández que después de retirarse de la competición permanentemente por maternidad volvió para ponerle las cosas difíciles a Conchi Bellorín, y la extremeña le ha ganado la partida haciéndose con esta merecida plaza olímpica. Sobre el futuro de Conchi, ella dice que su sueño es hacer más grande el deporte extremeño especialmente el JUDO con el que ya trabaja con su entrenadora con el **ESTUDIO MOTRIZ CONHI BELLORÍN** y el **Centro Nacional de Tecnificación de Cáceres**.

TUS INICIOS EN EL JUDO...

Me inicié en el JUDO con 12 años en un colegio de Badajoz como una actividad extraescolar y ahí me gustó, entonces los viernes me iba al club a entrenar más fuerte. Cuando tenía 15 años me clasifiqué para el Campeonato de España cadete donde perdí el primer combate pero en esta competición es donde me enganché muchísimo más a este gran deporte y me propuse metas para mí futuro y para mi carrera deportiva, así hasta hoy. Aparte de hacer Judo también practicaba tenis, bmx... y entonces me centré solamente en el JUDO y dejé los otros deportes, me decanté totalmente para el Judo, me atrapó totalmente!!

JUDO Y CONCHI BELLORÍN...

Representa mí vida, pero yo creo que al final ha habido algo que ha hecho que nos unamos. Hoy en día no podría vivir sin el Judo y sin la gente de Judo, para mí el Judo representa un espíritu de superación, es una manera de vivir.

EL TRABAJO DIARIO CON RAQUEL HERNÁNDEZ...

Empecé a trabajar la preparación física en Alicante, después cuando volví a Extremadura **Raquel** me llevó toda la preparación física y táctica. Con ella he aprendido a trabajar en equipo, el mío lo forman

la psicóloga, la fisioterapeuta, la entrenadora, el médico. Una sola persona no puede abarcar todo lo que necesita una judoka profesional.

El fisioterapeuta lo veo dos o tres días a la semana, depende de mí estado, con el médico me veo una vez a la semana y finalmente la psicóloga una vez a la semana o 15 días. A Raquel la veo diariamente, por la mañana hacemos la preparación física y por la tarde entrenamos la preparación técnica haciendo randoris y simulacros de competición.

ASPECTOS A MEJORAR DEL JUDO...

Del Judo en general… ha habido muchos cambios en el arbitraje, para unas cosas han sido beneficiosas y otras no tanto. El Judo no ha empeorado, el JUDO ha EVOLUCIONADO; en mí opinión lo ha hecho positivamente.

No obstante quiero destacar aspectos que no me han gustado como por ejemplo que después del sorteo todos los judokas teníamos que estar atentos a los árbitros, depende de la competición se fijan muchísimo en sancionar el salir de la zona de combate, en el agarre cruzado, si agarramos la pierna de forma simultánea. En cada competición se fijan en cosas diferentes, eso no me ha gustado por la incertidumbre que provoca en un deportista.

EL JUDO TAMBIÉN PRESENTA ADVERSIDADES Y CONCHI BELLORÍN LAS AFRONTA...

He aprendido muchísimo en estos últimos 3 años que he estado compitiendo. A nivel individual me he planteado muchas cosas, he aprendido a trabajar en equipo, me he dado cuenta de que no estoy sola, que tengo a mí equipo para lo que sea, ellos me han ayudado a estar como estoy, como persona, y a llegar a ser la judoka que soy ahora mismo. El problema principal era que las adversidades me las quedaba para mí, todo me afectaba muchísimo porqué soy muy sentimental y sensible. ***Trabajar en equipo me ha aportado muchísima confianza para seguir pensando en centrarme solamente en lo que yo puedo cambiar***.

ESTABAS MUY BIEN POSICIONADA EN EL 2010 Y DISFRUTANDO DE UNA SENSACIÓN DE TRANQUILIDAD EN LA CARRERA POR LA CLASIFICACIÓN OLÍMPICA Y DE REPENTE ISABEL FERNÁNDEZ CON 38 AÑOS A SUS ESPALDAS DECIDE VOLVER COMPITIENDO EN TU CATEGORÍA, CON EL BENEPLÁCITO DE LOS TÉCNICOS DE LA FEDERACIÓN. COMO HAS PODIDO SUPERAR ESTA SITUACIÓN EN ESTOS DOS AÑOS?

El 2010 fue durísimo y me atrevo a decir que malísimo, no a nivel de resultados. En cada salida y competición siempre tenía que demostrar que yo estaba ahí luchando para estar entre las mejores para conseguir mis metas. En todo momento he recibido apoyo por gente que estaba en la Federación. Tengo que reconocer de beneplácito pues para mi Isabel es una judoka a admirar, siempre la he visto competir y es una gran deportista, desde el primer momento era un reto que ambas estuviésemos luchando por una plaza olímpica en la misma categoría de peso. Me ha costado mucho centrarme en mis cosas pero gracias al apoyo de mí equipo lo hemos conseguido y así estamos a día de hoy, contando los días para mis primeros Juegos Olímpicos.

ESTUDIO MOTRIZ CONCHI BELLORÍN...

Es una asociación que mientras que yo sigo compitiendo, Raquel y yo nos dimos cuenta de que en Cáceres había déficit en deporte base para seguir creciendo en el Judo, se le ocurrió a Raquel, habíamos estado impartiendo clases en varios sitios. Todos los chicos del Centro de Tecnificación se han sacado el título de nivel 1 de Judo para poder continuar con la formación del Judo, es un círculo que hemos creado y estamos contentos. Hace poco un equipo del Centro de Tecnificación quedó en 3ª posición en la liga nacional juvenil, está siendo una rueda, al final el deporte tiene que ser una rueda y todos tenemos que estar en el deporte y en buenas condiciones tanto pequeños como adultos.

¿CÓMO TE HA INFLUIDO LA PRÁCTICA DE ESTE DEPORTE EN TU VIDA?

Al final son dos palabras CONCHI BELLORÍN, YO SOY LO QUE EL JUDO ME HA HECHO SER, el afán de superación de adversidades, luchar por objetivos comunes, tener confianza en mí… Son muchos

valores que hacen que sea la persona que soy, **me siento orgullosa de quién soy por el Judo**.

¿CÓMO TE DEFINIRÍAS?

Luchadora!!

¿QUÉ TE HA APORTADO ESTE DEPORTE?

Me ha aportado muchísimo: amistades que he generado cuando he tenido que estar fuera de mí casa, los fines de semana no podía estar con mi familia porque tenía competiciones. Gracias al Judo he coincido con muchas grandes personas entre ellas Santiago Díaz con el que me porto y se porta muy bien conmigo además de coincidencias con gente de Alicante. He pasado por muchas manos, no diré nombres porqué me quedaría corta y seguro que se me olvida alguien, pero todos me han aportado muchísimo.

SOBRE EL CAMBIO DE NORMATIVA DE COGER PIERNA.. ¿TE HA FAVORECIDO EN TU JUDO?

La verdad que no porque hacía técnicas con esa condición, kata-guruma por ejemplo, digamos que no me ha favorecido, pero me he adaptado a esta normativa actual, aunque hecho de menos en situaciones poder agarrar pierna. A las rivales especializadas en este tipo de técnicas, como Telma Monteiro he observado que me ha favorecido porque siempre ha sido una rival muy directa y experta además. Mi forma de hacer Judo ha tenido que adaptarse, puedo decir que me ha "perjudicado" el cambio, he hecho los ajustes convenientes y la he cambiado para que sea efectiva en este sentido.

TU SUEÑO EN EL MUNDO DEL JUDO

Está en conseguir lo máximo en los Juegos Olímpicos de Londres; poder llevar mí nombre por toda Extremadura, poder siguiendo abriendo puertas en Extremadura, es muy importante seguir abriendo puertas a la gente. Mi sueño es hacer el deporte extremeño cada vez más grande.

¿UN JUDOKA AL CUAL ADMIRES?

Miriam Blasco.

RECOMIENDAS EL JUDO...

A TODO EL MUNDO!!!, desde pequeños hasta adultos por la psicomotricidad y por valores que transmite, es una herramienta muy importante para la formación del deportista, si se utiliza bien puede servir mucho a todo el mundo sobre todo a los más jóvenes.

SITUACIÓN ACTUAL DEL JUDO.

Creo que hay que realizar muchos cambios, mucha gente tiene ganas de realizar un buen cambio, hay muchos entrenadores que están trabajando para mejorar el Judo, se puede seguir trabajando desde los clubs que están haciendo una labor increíble, hay mucha gente con ilusión y motivación para poder hacer cosas muy grandes en Judo pero se les tiene que dejar trabajar.

JUDO ESPAÑOL...

Hay gente cuya precepción es que apenas hay relevo generacional, pero creo que realmente sí hay ese relevo, puedo ver claramente dentro del panorama nacional a un grupo de gente que están luchando

en su casa para ser mejores; los conocimientos que hay hoy en día son muchos, confío en que cada uno pueda, explote con resultados y que se pueda hablar de nueva generación de Judo, porque hace falta. Lo leo en la prensa que está muy implicada últimamente en nuestro deporte, y en el fenómeno que ha surgido y que es otra gran autopista de información, las redes sociales están sirviendo para difundir la actualidad del Judo y eso llega a mucha gente, y así el Judo está en boca de más gente a la que no sabía que podíamos existir, queda mucho por hacer para difundir este deporte, que para nada es minoritario, a veces con estos medios digitales se forma casi equipo con los entrenadores, deportistas y medios de comunicación.

EQUIPO OLÍMPICO ESPAÑOL...

Creo que somos los mejores que podemos estar ahí. Se han quedado deportistas con ganas en casa y ha sido una pena. Somos seis, y tres tienen ya experiencia en juegos, como Ana Carrascosa, Cecilia Blanco y Kiyoshi Uematsu, el resto Oiana Blanco, Sugoi Uriarte y yo, nos estrenamos y debutamos en Londres.

Hay factores decisivos que habrá que tener muy en cuenta, los cabezas de serie van a influir mucho, hace tiempo que no subo a un pódium y confío en poder hacer un buen papel en los JJ.OO., voy con la intención **de darlo todo y más**, de echar el resto para conseguir esa medalla, voy a poner las cosas difíciles, va ser una guerra total en esa competición, confío mucho en todo el equipo.

A.I.K.M
ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE KRAV MAGA

Trabajamos por un Krav Maga de máxima calidad, donde instructores de diferentes líneas puedan disfrutar de su pasión sin grandes desembolsos pero con muchas ventajas para ellos y sus alumnos.

Beneficios de ser miembro de AIKM:

Homologaciones.
Exámenes de grado y cinturón negro.
Registrado internacional de los grados y títulos.
Programa genuino de grados.
Programas de Verano.
Seguro de deportivo de accidentes.
Posibilidad de seguro de defensa jurídica y responsabilidad civil para instructores.
Cursos de formación instructores Krav Maga, Krav Maga *woman* y Krav Maga *police*.
Múltiples cursos con ventajas para afiliados.
Red de maestros/instructores internacional.
Seminarios en todo el mundo.

PROXIMAMENTE
1º CONVOCATORIA
CURSO INSTRUCTOR AIKM.
¡INFÓRMATE!

Más información
www.aikm.es
info@aikm.es

Raquel Hernández y Conchi Bellorín

Foto: www.arajudo.com

"El Judo es una brújula en mi vida"

Raquel Hernández

Por Montse Coque

Recién estrenado este ciclo olímpico empezaba su periplo con todo un despliegue de conocimientos técnicos cuando leía su tesis doctoral especializada en aspectos técnicos y físico-psicológicos en la alta competición de JUDO. En la ronda de preguntas del tribunal, **Raquel Hernández** se desenvolvía con la seguridad que da el bagaje adquirido desde los 8 años de edad en un deporte que ama profundamente y que ha hecho lo que es hoy a la entrenadora de la primera extremeña en la historia que acudirá a unos juegos olímpicos de nombre **Conchi Bellorín**, responsable del escopetazo de salida y crecimiento de nivel con proyección incluso internacional de los jóvenes judokas que conforman el Centro Nacional de Tecnificación Deportiva de Cáceres. Con la serenidad que dan los años de experiencia, pese a la osadía de su juventud no ha descuidado su formación mantiene la humildad del que sabe que en estos tiempos todo está en continua evolución y así lo pone de manifiesto "el JUDO ha sido la brújula que ha conducido todo mi vida, es mi medio y mi forma de vivir, me ha dirigido en mis estudios en Ciencias del Deporte, el posterior Máster en Alto Rendimiento y ahora mismo es mi profesión, lo entiendo como una actitud ante la vida y todas sus vicisitudes porque es el deporte que más aporta personalmente".

JUDO "todo el mundo debería hacer JUDO, es muy saludable, se adapta a todos, es un deporte que aporta valores, beneficia a la salud psíquica, es el deporte más completo que existe, no excluye a nadie porque cualquiera y cualquier edad se puede practicar, permite conocer aspectos que a veces parece que andan algo olvidados en la sociedad, plantea reto y esa búsqueda y conquista es un gran aliciente, comporta unas maneras y una etiqueta, la humildad tanto el rival como el compañero de tatami ayudan a la superación, estos valores inequívocamente son de ayuda y se plasman o prolongan en otros ámbitos, ten en cuenta que un JUDOKA aparte de practicar judo, es una actitud ante todo, es alguien que demuestra en el día a día las cualidades que tiene este deporte, humildad, compromiso y respeto".

EN ESTA DISCIPLINA HAY MEDALLISTAS QUE NO SON CAMPEONES DE JUDO Y VERDADEROS JUDOKAS CAMPEONES QUE NO SON MEDALLISTAS... "Exacto!!"

Los comienzos.... "recuerdo bien el primer día que fui y a mi profesor Mario Sierra, yo tenía 8 años y aquello me estaba divirtiendo así que me quedé, luego según iba creciendo me enganché mucho más, me encantaba todas las posibilidades de reto que tiene el JUDO para todos, es un lugar que abre una puerta enorme a explorar y batir limitaciones, ese incentivo me cautivó totalmente y paulatinamente fui llegando a la competición, he bebido y he crecido en las fuentes del Judo Club Miriam Blasco en Alicante y con Yolanda Soler en Pamplona donde he visto el sistema de trabajo esquematizado para el competidor".

La competición y la alta competición "Hay parte positiva en la competición, y es la que entiendo que hay que tratar de inculcar a los pequeños, pero mediante juegos, soy partidaria de mostrar al niño esta faceta pero no de un modo directo sino a través de juegos con dinámicas donde no se den cuenta que estén compitiendo y gradualmente meterlos en ese mundillo pero no a saco, hay edades donde competir debe ser un entretenimiento más y un disfrute, donde participar es un fin como también lo es pasar una jornada agradable con el resto de compañeros y conocer otros judokas para sociabilizar más y hacer amigos, si el niño no quiere o encuentra difícil ver esto y lo pasa mal, nunca hay que obligar, eso jamás, luego una vez creado el afán de competidor hay que elaborar un entrenamiento físico que ha de ir de la mano del entrenamiento técnico pero esto es más bien a partir de los 15 años".

Centro Nacional de Tecnificación Deportiva de Judo Cáceres "ha sido un gran reto para mí. El CNTD Cáceres es un centro donde hay un desarrollo deportivo y técnico de judokas, también se contempla a sus entrenadores y árbitros. Es un proyecto que arranca por el 2008-09 captando la potencialidad de chavales judokas, formamos un grupo que fue el germen de todo lo que ha pasado, recibimos apoyo de la Consejería para los jóvenes y deporte. Los chicos residen en el centro, estudian y entrenan, es requisito indispensable que aprueben el curso sino no se puede continuar, hay un gabinete de acción tutorial donde se les sigue y apoya en el rendimiento académico porque insistimos muy mucho en sus estudios que serán los que les labren el porvenir, durante el año no descuidan esta formación y al final se les exige que promocionen al siguiente curso, también hay un gran labor por parte del gabinete psicológico que es de gran ayuda

con Rosa María Redal. Se comenzó con un trabajo muy fuerte para conocer los talentos con los que se podían trabajar, se captó gente para establecer y definir cantera en Extremadura y se ayudó con becas. Se partió prácticamente de cero y el proyecto tomó forma con un trabajo continuado, ha crecido el número de jóvenes a los que hacemos un seguimiento muy exhaustivo, no es sólo entrenar para competir, hay un seguimiento médico cuando hay laguna lesión o principio de ella se hacen incluso trabajos y entrenamiento físico específico para su prevención. En 2009-10 vinieron las medallas en nacionales y un año más tarde llegaron los oros en campeonatos nacionales, participación en Olimpiadas de Juventud o Fojes y europeos, algo muy a destacar para una autonomía que no llega a los 1.000 federados en este deporte pero estamos muy contentos, es un trabajo muy gratificante y lo que más me gusta de todo es la sensación de grupo o equipo que se ha creado entre todos, hay un vínculo muy especial que nos ha hecho ser conscientes que las medallas cuando vienen son por el trabajo de todos.

Hay seguimiento individualizado, nos reunimos con cada uno a principio de temporada para establecer objetivos a cumplir pero no resultados, marcamos aéreas de realización de mejora técnico-táctica, este intercambio me gusta porque ellos saben para qué trabajan, estas mejoras traen resultados en muchas ocasiones pero también a veces no, porque esto no son matemáticas, lo que queremos ver e insistir es en ver estas mejoras y que se hayan cumplido nuestros objetivos técnico-tácticos porque los chicos están en una edad de formación y se dan cuenta que donde fallaban no lo hacen ya y así saben que aunque no haya habidos resultados ha habido progresión esa es la pretensión.

Los chicos de CNTD de Cáceres "Estoy orgullosísima de TODO el grupo, de TODOS por igual, te puedo dar algún que otro nombre como Andrés Romero que es un gran currante y funciona muy bien en los entrenamientos, tiene mucha ilusión y mucho futuro por delante a sus 18 años, Daniel Santiago es otra pieza fundamental en el grupo, es un deportista que se esfuerza muchísimo, que es el denominador común de todos ellos, ha participado en grandes citas, Jorge Cañete otro gran judoka y también como todos con grandes cualidades y entrena a tope y muy bien, Miguel Rodal también es buena pieza y un fiera en los entrenamientos, Ángeles López es alguien que llega la primera al tatami y se va la última, Gloria Rodríguez también con muchísimo futuro por delante, María del Carmen López también en clara progresión. Todos no llegan a los 20 años y pese a su juventud tienen muy claro lo que quieren sobre el tatami, eso lo veo a diario con su sudor y esfuerzo, son inquietos y trabajadores incansables, se positivamente que van a mejorar lo que tienen y a darlo todo, han hecho grandes resultados en sus categorías y en las superiores, conocen la competición internacional y estoy muy segura que de seguir así van a salirse".

The Wang Connection

Foto: www.arajudo.com

¿Esta fenomenal fábrica de cantera para el judo español que es el CNTD de Cáceres ha llegado a su techo? "No puedo decirte ahora mismo porque mi futuro en este centro está en el aire".

El futuro del CNTD de Cáceres es una incógnita pero no su proyección "Exacto, así es en este momento".

Conchi Bellorín, primera judoka extremeña en participar en una Olimpiada "Ha sido toda una alegría un el premio a todos estos años de trabajo, Conchi es judoka también del CNTD de Cáceres, hago con ella un trabajo algo distinto porque llegó hecha como deportista y con una vasta experiencia en la competición, lo que se entiende por una deportista sénior bien formada, con un cúmulo de cualidades, experiencia y trabajo muy fuerte acumulado, simplemente ordené todo eso y se estructuró, comprobamos todo lo que teníamos, potenciamos los puntos fuertes y mejoramos los puntos débiles, así de simple, esto fue en el año 2009 y en el siguiente año explotó y se disparó en cuanto a mejoría en resultados, que fueron los que contribuyeron muchísimo a su clasificación.

Justo en ese 2.010 de repente hubo presencia de otra española en su categoría y comenzaron los resultados más discretos "Esa circunstancia la hemos vivido de forma muy dura, ha habido mucha tensión a la hora de afrontar un competición. La rivalidad entiendo que tiene que ser sana y sumar, pero también ha sido una experiencia que nos ha servido muy positivamente para aprender a concentrarnos mejor y a valorarnos, vivir eso refuerza al deportista y a su entrenadora".

CULTIVANDO UN ESPÍRITU MARCIAL

Stanley Prainin
www.aikidojournal.com
www.facebook.com/aikidojournal

Todos los que se inician en la práctica de Aikido están impulsados por un motivo particular o un grupo de metas. Entre los mas comunes deseos, están los de aprender autodefensa, desarrollar condicionamiento físico o simplemente la búsqueda de compañerismo. Después de un tiempo, estas metas iniciales toman un diferente significado en la medida que uno empieza a experimentar la experiencia transformadora de los efectos del Aikido en la vida de cada uno.

Ya que el Aikido – y las artes marciales en general – son disciplinas que enseñan técnicas capaces de lastimar o hasta inclusive matar a un adversario, deben ser practicadas con un sentido de suficiente seriedad y atención minuciosa a los detalles debido a los riegos inherentes envueltos. Entrenar focalizándonos en esta forma de estado mental nos lleva progresivamente al cultivo de los que se puede describir como un "Espíritu Marcial". Nosotros usamos aquí el termino "marcial" en el mismo sentido de la palabra "bu" en Japonés, como lo interpretaba el Fundador (O'sensei), desde el "budo", traducido usualmente como "arte marcial". "Bu" engloba dos conceptos principales. Primero, su connotación en el sistema Oriental de conocimiento de lucha con orígenes clásicos apuntando a la enseñanza de la defensa propia. Y segundo, "Bu" también incorpora la noción de una actividad o intento de búsqueda para dirigir al practicante por un camino de avance espiritual. Ambas ideas están contenidas en el Aikido de acuerdo a lo concebido por el Fundador Morihei Ueshiba.

Entrenando con un enfoque marcial

El Bu o elemento marcial es un elemento tan vital del entrenamiento del Aikido que removerlo significaría reducir este arte a tan solo un sistema de ejercicios o método de salud. Surge del conocimiento de los peligros inherentes en el entrenamiento introduciendo un tipo de tensión mental durante la práctica, que en el transcurrir del tiempo produce un estado de alta sensibilidad. Aquí citamos algunos de los procesos en el dojo que promueven el desarrollo de este estado mental marcial.

Etiqueta

La Etiqueta es uno de los pilares del comportamiento en el dojo. Muchos confunden o no entienden la importancia de las formalidades adheridas a ella dentro del dojo. Las costumbres observadas antes, durante y después del entrenamiento están diseñadas a establecer un set de controles donde técnicas peligrosas puedan ser practicadas de una forma segura. La Etiqueta no debería ser considerada como un grupo vacío de formas, realizadas meramente de

hábito. La Etiqueta es de gran valor fuera del Dojo también. Es una forma de lubricante social que hace que las interacciones personales procedan de una forma suave. Personas escrupulosamente correctas hacen pocos enemigos, y poseen una característica obviamente deseada para exponentes de las artes marciales.

Siendo atacante (uke)

El entrenamiento en Aikido consiste en parejas ejecutando alternativamente el papel del "nage" (persona que defiende y aplica la técnica) y del "uke" (persona que ataca el cual recibe la técnica ejecutada). Movimientos en pares en Aikido son parecidos a los kata o formas practicadas en numerosas artes marciales clásicas y algunas modernas. Aun así, las formas, menos estructuradas en Aikido, sirven como guías para la ejecución apropiada de las técnicas, a ser modificadas de acuerdo a las especificaciones del encuentro.

En el entrenamiento, la técnica a ser aplicada es conocida por ambas partes antes que comience el ataque. Este es un factor adicional que asegura un ambiente de práctica segura. Por esta razón, es importante que el Uke ataque limpiamente y con intención, sin anticiparse a la respuesta del Nage, basada en su presciencia (intuición). El Nage necesita de un ataque decidido en orden a entender las cuestiones de balance, mecánica del cuerpo y flujo de energía. La actitud marcial del Uke lo protegerá a él de lastimarse y promoverá su propio progreso y el de su compañero de entrenamiento. El Uke será también recompensado con un cuerpo flexible y bien acondicionado que sea confortable con las caídas – una experiencia perturbadora, si no peligrosa, para la mayoría de las personas.

Siendo defensor (Nage)

En un acercamiento tipo kata, descrito mas arriba, el Nage conoce la naturaleza del ataque, para así poder concentrarse en el desplazamiento apropiado del cuerpo, distanciamiento y desbalanceo de su compañero de practica (uke). El elemento del estrés emocional que típicamente acompañara a una confrontación real se encuentra ausente en este contexto básico de entrenamiento. El movimiento inicial del Nage deberá desbalancear a su compañero, ya que así, el Uke perderá su fuerza a resistir debido a la perdida de su centro de gravedad (balance). Los beneficios de la práctica para el Nage sobre un largo periodo de tiempo se volverán hábitos. Aprende a realizar una reingeniería de sus instintos de oponerse a un ataque para mezclarse y dar una respuesta, que caracteriza a las técnicas de Aikido. Aprende a mantener la ecuanimidad física y mental ante un ataque, que seria muy perturbador para una persona sin entrenamiento. En la medida que avanza el proceso de aprendizaje – sea conciente o inconcientemente – el Nage desarrolla niveles altos de sensibilidad de todo lo que pasa a su alrededor. Se vuelve apto para discernir, de qué constituye una amenaza potencial y qué no. Esta actitud de alerta constante es la que distingue a las personas con antecedentes en el Budo y es un componente fundamental del Espíritu Marcial.

Identificando las metas del entrenamiento

Los practicantes de Aikido deberían regularmente revisar sus actividades y circunstancias normales para identificar áreas en peligro o débiles que demanden atención. Aquí hay un ejemplo específico. Los Aikidokas algunas veces vemos defectos en nuestro arte en comparación con otras artes marciales. Consecuentemente, es muy tentador el debate del "Que pasaría si…" en escenarios de discusión sobre la efectividad de las técnicas de Aikido. Pero ¿estamos realmente entrenando para ser capaces de derrotar al campeón de karate, a un boxeador profesional o a un luchador olímpico? ¿Como podríamos canalizar nuestras energías para tales metas, para que nos ayuden en nuestras vidas para estar preparados para recibir cualquier tipo de ataque a los que estamos expuestos? No existe un camino cierto para establecer un ranking de las artes en algún orden jerárquico de eficacia debido a que ningún objetivo común puede ser identificado para medir sus meritos relativos. Este ejercicio mental puede proveer de un buen tema para un boletín de discusiones, pero en el caso totalmente hipotético de algún enfrentamiento, cualquier conclusión será puramente especulativa.

Así, no deberíamos considerar nuestra práctica como una perdida de tiempo debido a que nuestras habilidades en Aikido no puedan equipararse a las de un luchador profesional. Si ese fuera realmente nuestro objetivo, no estaríamos entrenando en Aikido en primer lugar. Este no es un estado en el cual deberíamos aproximarnos al entrenamiento del Aikido, en forma de azar o preparados para resultados mediocres. El punto es que nuestra ultima meta deberá ser la de proteger la vida, la libertad y la propiedad, y no la de derrotar a un oponente casual en un enfrentamiento.

Escenarios Reales

Asumamos por un momento que un sondeo alrededor nuestro, nos lleva a la conclusión que uno de los puntos de real preocupación reside en la posibilidad de sufrir un ataque físico. Podríamos ser sorprendidos mientras caminos por la calle, conduciendo, o inclusive en nuestras casas. En nuestro mundo real los asaltantes normalmente cargan armas de fuego

o cuchillos y pueden tener uno o más cómplices.
El elemento sorpresa es una de las razones principales para que estos ataques sean efectivos. Normalmente no es un ataque sofisticado, sino que, en efecto, la victima haya sido tomada desprevenida, resultando herida o inclusive muerta.
En esto, nosotros no podemos saber la naturaleza exacta de un ataque al azar o inclusive si nosotros alguna vez seremos asaltados, lo que se busca es un nivel de preparación general psicológica en lugar de conocimientos de técnicas de defensa. Debemos desarrollar un estado constante de alerta y ser capaces de responder instintivamente ante amenazas no esperadas. Debemos volvernos saludables, flexibles e individuos bien preparados capaces de adaptarnos rápidamente a situaciones desafiantes.

Por que Aikido?
Esto nos trae la pregunta perfectamente razonable. ¿Por que estudiar Aikido y no otra cosa de mas aplicabilidad a incidentes de violencia urbana, como el uso de armas de fuego o conocimiento de peleas callejeras? Dependiendo de las circunstancias de cada uno, podría ser definitivamente una buena idea la práctica de otras disciplinas. Ciertamente existen fuertes argumentos referentes a los beneficios del Cross Training (Entrenamiento Cruzado).Habiendo dicho esto, otra razón obligatoria para entrenar en Aikido tiene que ver con el segundo componente del "bu" mencionado más arriba. Esto es, que el Aikido es también un camino para el desarrollo espiritual. Contiene dentro de si, un orden moral de respetar y proteger a todo ser viviente. El Aikido proyecta una visión idealizada de un mundo en armonía y las técnicas de este arte ejemplifican esta visión abstracta en un contexto físico. Más aún, las técnicas de Aikido encarnan el principio de la no resistencia. Esta era la visión del Fundador Morihei Ueshiba y deberá ser mantenida en la mente de todos los practicantes de Aikido. También constituye una excelente formula para vivir la vida en un mundo lleno de peligros y discordias.

Epilogo: Tomando decisiones difíciles en tiempos problemáticos
La mayoría de las veces que enfrentamos desafíos en nuestra vida diaria, estos no envuelven encuentros físicos directos. La mayoría de las veces, nuestras batallas toman lugar en un plano psicológico interior en la medida que luchamos con los interminables problemas de la vida y sus incertidumbres. El espíritu marcial cultivado a través de los años de entrenamiento en Aikido puede ser una posesión de incalculable valor en esos tiempos.
El 11 de septiembre del 2001, un día que será recordado por todos los que fueron alcanzados por sus consecuencias, el mundo entero entro a un tiempo de crisis política y espiritual. A tan solo dos semanas después, un gran seminario de Aikido estaba programado para llevarse a cabo en California. Cerca de 300 personas ya habían confirmado su participación en el evento. El instructor invitado, que ya tenia programado su vuelo proveniente de Japón, escuchó las advertencias del gobierno Japonés, de sus conocidos y amigos, y decidio cancelar su viaje. Esta probablemente era una decisión lógica bajo tan extremas circunstancias.
Los auspiciantes del evento se encontraron en las "astas del dilema". ¿Deberían cancelar totalmente el evento e incurrir en una dolorosa perdida financiera, y al mismo tiempo, tratar de arreglar el desagrado que esto causaría en aquellos que planeaban asistir? ¿Y qué de aquellos que ya se habían registrado? ¿Deberían ellos cancelar sus planes y retirarse a un "calvario mental", donde deberían reducir sus actividades normales debido al miedo a lo desconocido?
En este instante particular, una solución satisfactoria fue conformada. Los auspiciantes pidieron al

grupo de intructores seniors que compartan las responsabilidades de enseñanza, en ausencia del instructor que había sido promocionado. Esta posición permitió que el seminario se lleve a cabo, aun bajo circunstancias tan adversas. Más de la mitad de aquellos que originalmente planeaban su asistencia, efectivamente asistieron al evento. Este es un ejemplo especifico de como nos enfrentamos en nuestra vida diaria a situaciones que nos llaman a recurrir a nuestro entrenamiento marcial para encontrar las soluciones apropiadas donde aparentemente ya ninguna es factible.
Como auspiciantes del Aiki Expo el año pasado, existió un periodo de tiempo donde no teníamos idea de donde nos llevarían los eventos mundiales. Debíamos considerar continuamente la posibilidad que la Expo podía ser sobrepasada por eventos políticos y militares y nunca realizarse. Al final, la Expo se lleva a cabo fehacientemente y fue un suceso indescriptible.
El evento de este año, Aiki Expo 2003, ha sido proyectado bajo una sombra similar por las maquinaciones de los líderes mundiales. Por lo tanto, debemos efectuar planes de contingencia en caso que alguna situación de emergencia ocurra, que podría impactar en el evento. Descartando estas incertidumbres, soy confidente que la Expo será llevada a cabo de acuerdo a lo programado. No solo que será realizado, sino que continuara su revolución silenciosa que hemos puesto en marcha, desafiando los entrenamientos actuales e incrementando la calidad total del arte.

Stanley Prainin
Nacido en 1945. USA.
5º dan Aikido Aikikai.
Fundador y editor de Aiki News y Aikidojournal, publicaciones pioneras en el mundo del Aikido.

Stanley Pranin inició la práctica del Aikido en 1962 con el estilo *Yoshinkan*. Más tarde continua su formación con el maestro Takahashi Isao, del estilo *Aikikai*, alcanzando el 1º dan en 1965, 2º dan en 1967, 3º dan en 1973, 4 º dan en 1976 y 5º dan en 1983. Enseñó Aikido en California (USA) entre los años 1965-1977. Se instala en Japón en 1977 y allí funda *Aiki News* y *Aikido Journal,* siendo esta última en la actualidad una publicación online (www.aikidojournal.com). Es un reconocido historiador de la vida de Ueshiba Morihei, autor de numerosos ensayos y libros sobre el *Aikido, Daito ryu Aikijujutsu* y otras artes relacionadas.

QIQONG

EL TRABAJO INTERNO

Victor Fernández
Maestro de Taichi Chuan y Qigong
XIII Generación del estilo Chen, discípulo directo del Maestro Jesse Tsao
Presidente de la Asociación y Club Deportivo Shenren
www.shenren.es

Qigong es una palabra que se está poniendo de moda en el ámbito de las artes marciales, especialmente en el mundo del Kyusho Jutsu donde está despertando un gran interés. Qigong es un arte todavía desconocido y que a pesar de llevar muchos años en España, su práctica ha estado vinculada casi siempre al Taichi Chuan, un arte marcial interno del que todos hemos oído hablar y frecuentemente se confunden entre si, con lo que muchas personas llaman Taichi a lo que es Qigong, aunque son prácticas claramente diferenciadas una de otra.

En este primer artículo, vamos a ver de forma sencilla que es el Qigong, en que consiste y para que nos puede servir su práctica. Para ello, debemos saber que la palabra Qi en chino o Ki en japonés, significa "energía" o bien "respiración", Gong o Ko, se puede traducir como "trabajo" así pues, la palabra Qigong (también llamado Chikung), Kiko en japonés, se entiende como "Trabajo con la Energía" o bien "trabajo de respiración", aunque mucha gente lo llama sencillamente "gimnasia china".

Si hablamos de Taichi Chuan todos tenemos una ligera idea de a que nos referimos, pero estas nuevas y extrañas palabras que llevan un tiempo sonando por nuestras librerías y escuelas, Qigong y Chikung, nos desconciertan y no sabemos definir muy bien lo que son.

Qigong y Chikung significan lo mismo, solo que su diferencia es que Qigong está escrito en mandarín y Chikung en cantonés o pinyin, ambas lenguas oficiales de la República Popular China. No obstante podemos entender el Chikung o Qigong, como un conjunto de ejercicios armónicos y suaves que sirven para fortalecer y sanar el cuerpo físico, mental y emocional, así como su estructura energética para retornar al espíritu y disfrutar de una existencia saludable y feliz en todos los sentidos.

La práctica del Qigong es realmente sorprendente y eficaz, pues aporta grandes beneficios al que lo practica, por un lado, millones de personas en todo el mundo lo vienen practicando como un sistema para el mantenimiento de la salud, de hecho se considera que el Qigong es una de las especialidades de la Medicina Tradicional China, sin embargo, cada vez es más practicado por expertos en artes marciales convencionales, que han comprobado como el entrenamiento del Qigong les permite avanzar rápidamente en sus objetivos, ya que aparte de fortalecer cuerpo y mente, se enfatiza el cultivo del Qi y el desbloqueo de toda la estructura energética del cuerpo humano, (meridianos, dantien o tándem…) por donde circula el Qi y que durante las aplicaciones marciales, se manifiesta en forma de Fajing o explosivas descargas de energía que potencian los efectos de un atemi o la técnica usada.

Con veinte años, cualquier joven se esfuerza en el dojo para disciplinar su cuerpo a base de endurecimiento físico, ejercicios aeróbicos, musculación, repeticiones… pero cuando se pasa de los 40 años, se descubre que el cuerpo ha cambiado y que los músculos de una persona de 40 años no son los mismos que cuando tenía 20. Ya no se tiene la misma velocidad, ni los mismos reflejos ni la resistencia de la juventud…sin embargo, con la práctica del Qigong, podemos mantenernos plenamente operativos y fuertes hasta el día final, manteniendo una excelente capacidad combativa, si ese es nuestro objetivo personal o simplemente, gozando de una muy buena salud física, mental, emocional y un gran nivel de energía

vital en general, a cambio de dedicar tiempo a un entrenamiento totalmente asequible para cualquier persona, sea cual sea su edad.

La historia del Qigong comienza desde el mismo instante en que un ser humano comenzó a respirar. La tradición de China está llena de antiguos escritos de más de 4000 mil años de antigüedad que hablan de diversos tipos de ejercicios de respiración y movimiento corporal. A diferencia del Taichi Chuan, no podemos hablar de una figura legendaria que ideara el Qigong aunque si que existen diversos personajes que han sido importantes creadores de diferentes sistemas de Qigong que hoy en la actualidad están totalmente vigentes.
En todo caso nos podemos remontar a la existencia del mítico Emperador Amarillo Huang Di, que fue el primer emperador de China que consiguió unificar todos los reinos del centro y del noreste de China. Prácticamente se atribuyen a este personaje casi todos los descubrimientos importantes de la época, como el bronce y los espejos. Cuenta la leyenda que Huang Di mantuvo una serie de entrevistas con un médico Celestial el cual le aleccionó en los misterios de la vida y la muerte, fruto de ello escribió el libro conocido como Huang Di Nei Jing, o "Canon de Medicina Interna" que aun hoy es un libro de texto fundamental y sentó las bases de la Medicina Tradicional China. En este libro ya se hacen las primeras referencias a la práctica del ejercicio físico junto a la respiración como método para mantener la salud. Otro personaje importantísimo que contribuyo a las nuevas teorías sobre el Qigong, fue el monje Budista llamado Boddidharma, fundador del Budismo Chan (Zen), que escribió dos obras una de las cuales se conserva actualmente, el I CHING CHI o "Clásico del Cambio de Músculo y Tendón" en el que se explican diferentes ejercicios respiratorios y físicos para fortalecer el cuerpo de los monjes Budistas, tras sus largas sesiones de meditación.

El sistema de Qigong que creo Boddidharma es uno de los mas eficaces sistemas de Qigong, conocido como "Luohan Gong". La historia del Luohan Gong se remonta a algún momento durante la Dinastía Liang, cuando el monje indio Boddidharma viajó a China y se instalo en las cercanías del mítico monasterio del "Pequeño Bosque", más conocido como Monasterio de Shaolín, en las montañas de Song Shan, (provincia de Honan).

Allí creo el Luohan Gong a partir de sus conocimientos sobre el Yoga Budista y la observación de la naturaleza. El ejercicio fue conocido como "Los 18 Budas Cambian los Tendones", y su finalidad era la de fortalecer a los monjes. Este sistema de Qigong dio origen a su vez a un sistema de combate muy eficaz llamado Choy Lee Fut.
Qigong tiene múltiples aplicaciones, como el Qigong médico usado como terapia para la salud, el Qigong marcial, usado en las artes marciales, el Qigong Budista, usado para alcanzar la iluminación, el Qigong Taoísta para alcanzar la vacuidad y retornar al Tao… sin embargo en todos ellos prevalece un principio vital que los caracteriza: el entreno de la mente y el cultivo del Qi.

De todas formas, podemos practicar el Qigong como sistema terapéutico, de mantenimiento y recuperación de la salud física y mental. Sus beneficiosos efectos son un maravilloso regalo que todos nos podemos hacer. En si, para poder considerar que un ejercicio es Qigong, se deben observar tres elementos:

1. Respiración. Esta es una de las claves para cualquier trabajo interno o externo.
2. Relajación. El cuerpo debe estar relajado pero activo, según el concepto "huesos rectos, tendones relajados".
3. Mente concentrada. Si la mente está dispersa, el Qi se malgasta. Se dice Yi-Qi, la mente dirige a la energía y allí donde nos concentramos, acude el Qi.

Existen diferentes tipos de ejercicios de Qigong, pero básicamente encontramos dos tipos: Qigong externo o Wei Kung y Qigong interno o Nei Kung. La serie de prácticas que forman el Qigong externo tienen el objetivo de desbloqueo de las articulaciones, fortalecimiento de la estructura física, músculos y tendones, la abertura de los pasos de la energía, el estiramiento de meridianos y el trabajo con los órganos internos. Como ejemplo de ejercicios de este tipo de Qigong tenemos sistemas como el Baduanjin o "las 8 joyas", el Wuqinxi o "el juego de los cinco animales", Sub Bak Luohan Sau o "los 18 budas cambian los tendones", "Desenrollar el hilo de seda" o Chansejing (Chikung que además tiene aplicaciones marciales)...

Como Qigong interno o Neikung, cuya función es trabajar con la estructura energética del cuerpo, la eliminación de las emociones negativas que afectan a los órganos internos, el cultivo del Qi o energía para nutrir esos órganos y mejorar su salud, así como el sistema de chakras, Tantiens, el fortalecimiento de las diferentes capas del aura y cuerpos energéticos, tenemos sistemas populares como el HunYuan o "Qigong del Principio de la Materia", el I Chuan o "Puño de la Mente" y técnicas mas avanzadas como las de Camisa de Hierro, Campana Dorada y Fusión de los Elementos, Respiración y compresión de huesos, Limpieza de Médula, Orbita Microcósmica....junto a las prácticas de meditación y pacificación mental. Al final las prácticas más elevadas se realizan internamente en estado meditativo de total fusión con el Tao y en plena unión con Dios, metafóricamente hablando.

Todo lo que existe está inevitablemente relacionado con la respiración y la energía, la práctica del Qigong nos proporciona el elemento que necesitamos para alcanzar la maestría en la respiración y obtener así la salud, la paz interior y la felicidad.

No puedo acabar este apartado sin decir que así como es factible concebir una práctica única y exclusiva de Qigong, pues esto aumenta nuestra vitalidad y fortaleza, elimina nuestras tensiones emocionales y mejora rápidamente la salud, no se puede concebir una práctica de Tai Chi Chuan sin un trabajo previo y exhaustivo de Qigong. Hay escuelas que tan solo practican la Forma de Tai Chi, sin dar importancia a las prácticas de meditación y de Qigong. Durante la ejecución de la Forma del Taichi, se moviliza la Energía o Qi que comienza a circular por los canales y meridianos, pero si no hay un cultivo previo de ese Qi, si el cuerpo físico no está preparado para hacer circular ese Qi, si no aplacamos las tensiones emocionales mediante la meditación, la práctica única de la Forma se convierte en una mera repetición de movimientos sin sentido, produciendo además un desgaste de la energía que los órganos necesitan para su funcionamiento habitual. Sin un trabajo de Qigong, la práctica de cualquier Forma de Taichi tan solo se puede considerar como un ejercicio suave sin mas, perdiéndose gran parte de los maravillosos beneficios que nos aporta la práctica correcta y conjunta del Qigong y el Taichi.

La diferencia fundamental entre el Taichi Chuan y el Qigong, es que Taichi Chuan es un arte marcial y se sirve del Qigong para conseguir sus objetivos.

En definitiva, la práctica del Qigong es sencilla y altamente beneficiosa para todos, nos permite alcanzar un estado saludable y aumenta nuestra fortaleza ante los constantes devaneos de la vida. Para la práctica del Chikung y para cualquier otra actividad vital, se hace imprescindible encontrar la serenidad y la calma interior. Si no hay serenidad se malgasta la Energía. Con el Chikung se adquiere mucha energía, pero si no hay serenidad, la energía se pierde. Por eso es imprescindible alcanzar primero la serenidad mediante la práctica de la Alquimia del Pensamiento, para más tarde poder trabajar con la Energía, mediante la práctica de la Alquimia de la Energía. Como siempre, paciencia y constancia, entrenamiento metódico, constante y una vida entera entregada a la práctica, nos conducirán al éxito y a obtener los mejores resultados.

THE WORLD HAPKIDO FEDERATION
FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO

세계합기도연맹

합기도

BENEFICIOS Y VENTAJAS DE PERTENECER A NUESTRA FEDERACIÓN

- ✓ Acceso al programa completo de grados y conocimiento del sistema en profundidad de la WORLD HAPKIDO FEDERATION (WHF).
- ✓ Certificación y reconocimiento de grados, dan y títulos de enseñanza a través de la WORLD HAPKIDO FEDERATION.
- ✓ Certificación y reconocimiento de grados, dan y títulos de enseñanza a través de la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HAPKIDO (FEH).
- ✓ Afiliación y realización de Clubes y Gimnasios.
- ✓ Afiliación de Organizaciones, asociaciones y escuelas de hapkido independientemente del estilo.
- ✓ Secciones y departamentos en Defensa Personal, Defensa Integral Femenina, Defensa Operativa Policial, etc.
- ✓ Licencia Anual Federativa.
- ✓ Descuentos y subvenciones en todas las actividades de la FEDERACIÓN.
- ✓ Seminarios continuados con Maestros Nacionales e Internacionales.
- ✓ Escudos y Banderas de FEH y WHF.
- ✓ Seguro de accidentes.
- ✓ Apoyo constante a los Clubes, Gimnasios, Miembros federados, Maestros e Instructores.
- ✓ Acceso al material Oficial (Doboks, Ti, Chandal, Camisetas, etc., distribuido por FEH y WHF.
- ✓ Acceso a toda la información de actividades y eventos de (FEH).
- ✓ Viajes para la practica y perfeccionamiento de hkd en el extranjero (Corea, EEUU, Holanda, etc.).
- ✓ Consultas y dudas de cualquier cuestión relacionada con nuestro bello Arte Marcial de forma individual o general.
- ✓ Publicidad de tu escuela y aparición en la web FEH www.fehapkido.es o en la de tu regional así como en las mejores revistas nacionales e internacionales de artes marciales.

CALENDARIO NACIONAL DE ACTIVIDADES FEH 2012

II FEBRERO. Día 25 IX SEMINARIO NACIONAL DE HAPKIDO gratuito afiliados (FEH) a cargo de los Maestros JOSÉ CHAQUET (Valencia), VICTORIANO NICOLÁS (Murcia), JAVIER SÁEZ (Burgos) y con la participación especial del Maestro y Presidente de la Federación Española D. JOSÉ MANUEL REYES PÉREZ.

III MARZO. Día 10 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES.
Día 24 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel medio y superior.

IV ABRIL. Día 7 CURSO ESPECIAL GRATUITO EN DEFENSA INTEGRAL FEMENINA especial VIOLENCIA DE GÉNERO a cargo del Maestro VICTORIANO NICOLÁS, Delegado de la regional Murciana.
Día 29 CURSO DE HAPKIDO a cargo del Maestro Javier Sáez, Delegado de la regional de Castilla y León.
V MAYO. Día 19 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel medio.
Día 26 FESTIVAL NACIONAL DE HAPKIDO (FEH).

VI JUNIO. Día 23 CURSO DE I CHOL BONG niveles básico y medio a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES.
Día 30 EXAMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEFENSA INTEGRAL FEMENINA, DEFENSA OPERATIVA POLICIAL, ETC).

VII JULIO. Días del 1 al 15. CURSO DE TITULACIÓN INSTRUCTORES Y MAESTROS (FEH) en todas sus disciplinas en el KIDOKWAN CUARTEL GENERAL DE WHF EN ESPAÑA.
Día 14 MEMORIAL GRAN MASTER KWANG SIK, MYUNG.

VIII AGOSTO; VACACIONES.

IX SEPTIEMBRE. Día 29 CURSO DE EXPERTO EN DEF. PERSONAL nivel básico.

X OCTUBRE. Día 20 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES.
Día 27 CURSO DE I CHOL BONG niveles medio y superior a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES.

XI NOVIEMBRE. Día 24 CURSO ESPECIAL DE HAPKIDO a cargo del Maestro DI GUARDIA.

XII DICIEMBRE. Día 15 EXAMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEFENSA OPERATIVA POLICIAL, ETC).
Día 15 TROFEO INFANTIL DE NAVIDAD.

* LOS CURSOS DE OPERATIVA POLICIAL ESTÁN PENDIENTES DE CONFIRMACIÓN.

Para los próximos cursos de Defensa Operativa Policial, consultar en eventos en nuestra web:

www.fehapkido.es

FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO
Única Federación Oficial afiliada y representante a la
WORLD HAPKIDO FEDERATION en ESPAÑA (KIDOKWAN)
CUARTEL GENERAL C/ Marqués de Mondéjar nº 26, 28028 MADRID

www.fehapkido.es info@fehapkido.es

Por Girona-Miguel
Fisioterapeuta
Instructor de Hung-Kuen
Autor del libro "Hung Kuen tradicional. Auténtica aplicación histórica"

Cuerpo humano (2)

– **RELAJACIÓN:** la relajación, tal como se suele hablar normalmente de ella en estos ambientes, no existe. Relajados están los muertos (tras el rigor mortis, claro). Los humanos, nunca. El músculo está "colocado" en el interior del cuerpo con un cierto grado de estiramiento, de tensión (tono muscular). Si no fuera así, a la hora de ser requerido para hacer un movimiento debería pasar de relajación total a tensión, perdiendo un tiempo considerable en caso de movimiento rápido. También evitando de esta forma lesiones porque, como saben los que ya cuen-

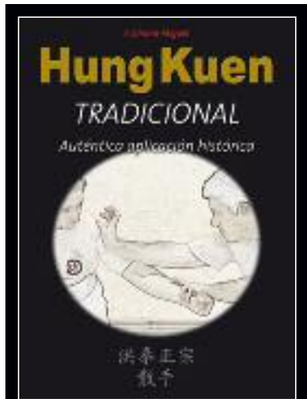
tan una edad, los movimientos explosivos o bruscos (levantarse del sofá, giro de cabeza por sonido… en fin, cosas de alta intensidad combativa como veréis) son motivo de frecuentes dolores musculares/tendinosos, debido al violento tirón que le da el músculo al hueso, tirón que suele notarse más en la zona tendinosa. En otro capítulo de cosas, a la hora de realizar un movimiento, el pre-estiramiento muscular (que se consigue al adoptar tal o cual posición de partida en, por ejemplo, los brazos) permite una mayor explosividad en el movimiento (por favorecimiento del tono muscular de base, es decir, estamos incrementando el tono, el grado de tensión). Este pre-estiramiento suele coincidir con los 90º (reales, no aparentes) de la articulación afecta. Por eso en AAMM se pone el puño en la cintura para golpear recto y por esa razón convendría preguntarse si realmente es adecuado ponerlo bastante más arriba de la cintura (casi a nivel del pezón) alegando una mayor rectitud en el golpe… pero sin tener en cuenta el exceso de pre-estiramiento, que actúa al revés (ocasiona que tarde más en dispararse… es decir, afecta al tono muscular y por ende a la velocidad de la contracción muscular).

En cuanto al tema de "se es más rápido relajado", eso puede ser una buena idea en boxeo o en deporte de competición: dura bastante (no es fácil aguantar 12 asaltos de 3 minutos). Pero eso nunca ha sido así en las artes orientales marciales (y creo que en ninguna marcial). No hay relajación como tal en una situación real. Si relajas el cuerpo, si bajas la guardia, si pierdes la alerta, el asunto no funciona. Es como una pelea de animales, como una escena de caza: un mandril no se relaja ante un leopardo, una cebra no lo hace ante una leona. Algunos y desde hace mucho, creyeron que las artes marciales y los deportes de combate modernos eran lo mismo, que la diferencia eran las técnicas (los movimientos). Algunos, demasiados, confunden "tensión" con "rigidez" o "agarrotamiento".

– **SENTIDO PREEMINENTE:** los humanos no somos auditivos ni táctiles. Nuestro sentido pre-eminente es el visual. A nivel de reacción, existen diferencias en la velocidad de reacción según el sentido sensorial elegido. La reacción más rápida es a estímulo auditivo. No obstante, debería recordarse que las peleas empiezan a distancia, que antes de poder retorcer un brazo que viene hay que contactar con él y que, a diferencia del gimnasio o la demostración, las personas, una vez se disparan lanzan golpeS y no UN golpe. Existen poquísimas personas (¿habéis visto alguna?) capaces de parar un golpe, agarrar el brazo, retorcer y desequilibrar o inmovilizar… en pelea real. Es decir y ese es el quid, capaces de hacerlo antes de que llegue la segunda mano y les fastidie el asunto. Eso es lo que hace que, pese a cientos de cursillos de control y proyección (eso que los chinos engloban en una especie de sub-estilo llamado 'camna') las policías de todos los países sean un desastre a la hora de controlar o inmovilizar a sujetos que no se dejan. Se requiere mucha práctica para desarrollar tanto el sentido del tacto, que se puedan seguir los movimientos del oponente y cambiar la llave/control según hacia dónde quiera escaparse. Pese a que la civilización humana no sería posible sin el "invento" fundamental, la mano, los humanos funcionamos en base a la coordinación "sentido visual-mano" (ojo-mano) y no en base a la coordinación "sentido del tacto-mano". La relación "técnica aprendida en gimnasio/similitud con técnica ejecutada en competición" es muchísimo más alta en boxeo (coordinación ojo-mano) que en judo de competición (agarre al kimono, guía del sentido táctil): no es fácil ver contrallaves y ni tan siquiera proyecciones aisladas "limpias" en judo; existen un considerable número de boxeadores capaces de realizar golpes, compitiendo, técnicamente irreprochables. Lo cual es muy significativo, pues en boxeo el gran problema es "discriminar" (dónde está, qué hace) y ese problema es mucho menor en judo, en el que normalmente ya se parte de un contacto (agarre).

– **SISTEMA NERVIOSO:** todos los movimientos de artes marciales son aprendidos. Ningún movimiento de artes marciales es un reflejo. Un reflejo es un movimiento corporal involuntario y automático (inevitable) y que por tanto se realiza a nivel del segmento medular (columna) que toque y que no necesita "subir" al cerebro, ser procesado, hacer descender la señal y reaccionar acorde. Fuera de eso, cualquier movimiento aprendido, lleve la vía de desencadena-

洪家拳術館 聖安迪未斯
AGRUPACIÓN MARCIAL 洪拳
HONG KEN SANT ANDREU
Instructor-jefe
F. Girona
http://www.hongkensantandreu.es



Por F. Girona-Miguel
P.V.P. 20 euros

HUNG KUEN TRADICIONAL

Auténtica aplicación histórica

¿Cómo luchaban los antiguos maestros? ¿Qué técnicas usaban? ¿Qué conceptos y teorías empleaban de cara al combate? Este libro es una respuesta a esas preguntas y esa respuesta viene dada de la mano de los mismos maestros: indagando en escritos clásicos del estilo Hung Gar Kuen, el autor revela en este libro las técnicas históricas de aplicación real de uno de los estilos más antiguos y característicos del Boxeo Chino. "Nuestra labor ha sido más de traducción e interpreación que de…".
El resultado de ese planteamiento es la presente obra, en la que a la presentación gráfica de las técnicas se le suman citas de diversos autores, todos del "País del Centro", sobre los distintos aspectos teóricos del Arte Marcial Chino. Una obra destinada tanto a los practicantes de Hung Kuen como a los de cualquier otro estilo de Kungfu y de Artes Marciales y en la que los estudiosos de las mismas encontraran una continua fuente de consulta de "lo marcial"..

SOBRE EL AUTOR: F. Girona-Miguel, lleva más de treinta años de práctica en las Artes Marciales Chinas, siendo Sifú (Maestro de Armas) del estilo Hung Kuen. Autor de numerosos artículos sobre temas marciales, en esta su primera obra en solitario ha usado de todo el conocimiento adquirido en sus largos años de práctica para realizar una adecuada transcripción de las técnicas y teorías, muchas de ellas "secretas", que se ponen al alcance del lector. Fue alumno del Maestro Wong Ping Pui, el pionero del Kungfu español, desde finales de los años setenta del pasado siglo y la combinación entre esfuerzo, sacrificio y capacidad de observación, hicieron de Girona-Miguel el "sifu" Girona.

miento del mismo que lleve (visual, auditiva, táctil) necesita un procesamiento que pasa por recibir el estímulo, pasarlo al segmento medular pertinente, de aquí al cerebro, procesarlo, adoptar una respuesta, enviar está columna abajo y entonces hacer el movimiento. Ese es el proceso que sigue cualquier parada, cualquier brazo en contacto que sigue a otro brazo, cualquier golpe que uno lanza buscando a un adversario. Esto es válido para los movimientos de respuesta (adversario, saco en movimiento) pero no para ejercicios individuales encadenados (kata, series de golpes al saco y este inmóvil).

– **BIOMECÁNICA:** un AAMM es una habilidad de relación. No es como lanzar la jabalina o correr de velocidad. La patada más fuerte es tipo la de futbol, el puñetazo más potente es tipo el de lanzar la jabalina o el balón de futbol americano (cadena muscular fisiológica)… pero hechas así, serían imposibles de meter: el otro las vería venir. A la hora de aplicar la biomecánica y los conocimientos científicos a una actividad de lucha, en muchos casos hay que saltar del movimiento biomecánicamente perfecto pero no "metible", al siguiente biomecánicamente no tan perfecto pero "metible". Es decir, lo máximo biomecánico posible pero aplicable en la situación buscada. Practicar sin teorizar es pura rutina. Teorizar sin practicar, pura demagogia… Kant dixit.

Y uno de última hora, consecuencia de un programa formativo televisivo: los golpes con el miembro superior funcionan más en relación "cerca/lejos, arriba/abajo" (hombro-codo) que no en la de manipulación de objetos (codo-muñeca). El "atornillar" los golpes (supino-prono) sirve para incrementar la aceleración. Pero el propósito de un golpe es "hundir" (penetrar) y no retorcer. Cualquier golpe de brazos, tenga la trayectoria que tenga (recta, horizontal, ascendente etc) debe estar "perpendicular" 15-10 cm mínimo antes de hacer contacto: los movimientos de "atornillamiento" no pueden prolongarse a lo largo del desarrollo total del movimiento de brazo. Se realizan, si son útiles, al inicio del mismo para acelerarlo. Un golpe es ante todo un choque y el "encaje" del choque (ley de acción y reacción) se dará en una serie de articulaciones colocadas una detrás de la otra y que anatómicamente no están concebidas para soportar movimientos de torsión.

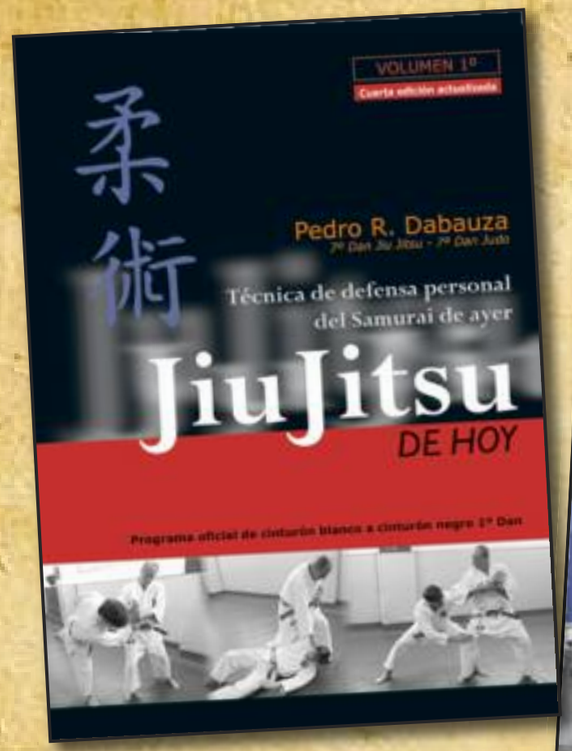
¿CONCLUSIÓN? La personas son libres de tratar de promocionar su estilo e incluso de tratar de demostrar singularidades en el mismo. Pero en el momento en que se entra en el terreno "científico" sería de agradecer que se explicasen todos los intríngulis científicos y no contar sólo la parte del conocimiento científico que favorece lo que nosotros decimos obviando el resto de conocimientos porque no nos favorecen.

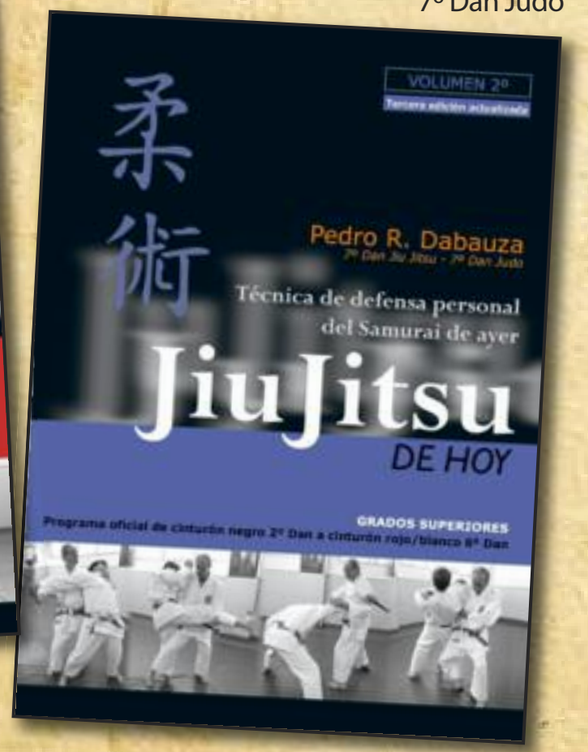
La primera parte del presente artículo apareció en EL BUDOKA 2.0 nº 9 (mayo-junio 2012).

Jiu Jitsu de hoy

Técnica de defensa personal del Samurai de ayer

Pedro R. Dabauza
7º Dan Jiu-Jitsu
7º Dan Judo





Volumen 1º (15 euros)

PROGRAMA OFICIAL DE CINTURÓN BLANCO
A CINTURÓN NEGRO 1ER DAN

Programa oficial actualizado de cinto blanco a cinto negro primer Dan. La colección consta de dos volúmenes ampliamente ilustrados con todas las técnicas. Incluyen las técnicas, katas superiores y reglamentos de arbitraje. Todos los conocimientos se exponen no sólo con la intención de formar al artista marcial, al técnico, sino a la persona, para que de esta manera trate de llevar simultáneamente a su vida cotidiana la ética, los valores y los principios que le aportan sin duda el estudio y práctica del Jiu Jitsu. Texto recomendado por la Comunidad Iberoamericana de Jiu Jitsu.

Número de páginas: 220
Formato: 17 x 23,5
ISBN: 9788420305240

Volumen 2º (16 euros)

PROGRAMA OFICIAL DE CINTURÓN NEGRO 2º DAN
A CINTURÓN ROJO/BLANCO 6º DAN

Complementadas con el presente Volumen 2º, las técnicas y los conceptos del arte marcial del Jiu Jitsu, se cierra el círculo que abarca desde el cinturón blanco hasta el máximo grado con programa, el cinturón rojo/blanco 6º Dan.
Así pues, todas las técnicas, katas superiores y reglamentos de arbitraje se han expuesto para no sólo formar al artista marcial, al técnico, sino a la persona, para que de esta manera trate de llevar simultáneamente a su vida cotidiana la ética, los valores y los principios que le aportan sin duda el estudio y práctica del Jiu Jitsu.

Número de páginas: 188
Formato: 17 x 23,5
ISBN: 9788420305363

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

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES EN LA APLICACIóN TÉCNICA DEL KARATE

Algunos observadores tratan de relacionar la fuerza notable manifestada por míticos maestros de karate, en algunas demostraciones, con diferentes factores esotéricos. Sin embargo, siguiendo principios científicos, podríamos indicar que se trata de la aplicación efectiva de los movimientos del cuerpo. Para conseguir esta efectividad se necesitan muchos años de aprendizaje, práctica y repetición sin fin. La correcta ejecución de las técnicas de karate se sustenta en la correcta comprensión de una serie de principios físicos y psicológicos. A continuación haremos una exposición de los más importantes.

Debemos tener en cuenta, básicamente, cuatro **PRINCIPIOS FÍSICOS (PF)**: el primero que se debe conocer es la **FUERZA MÁXIMA**: La fuerza máxima es directamente proporcional al grado de contracción y expansión musculares. Uno de los consejos que el Maestro Masutatsu Oyama daba a sus alumnos era "Cede y muellea" (*Ver revista El Budoka nº39*); éste es el principio del muelle: cuanto más se oprime más fuerza ejerce cuando se suelta. Así mismo, la fuerza se acumula en forma de velocidad, y al final del movimiento esta velocidad se convertirá en fuerza de impacto. En otras palabras Fuerza = masa x velocidad.

El segundo PF es la **CONCENTRACIÓN DE LA FUERZA**: Una fuerza muy grande será poco efectiva si está dispersa, inversamente poca fuerza perfectamente concentrada puede ser muy efectiva. Cuanto mayor número de músculos se pongan en marcha mayor será la concentración de la fuerza conseguida, siempre que estos músculos se coordinen correctamente evitando que actúen los músculos antagónicos que generarán fuerza en el sentido opuesto. Es muy importante que el esfuerzo muscular se realice en el orden apropiado, los músculos de la región abdominal son poderosos pero lentos, mientras que las extremidades son rápidos pero débiles, primero se deberán poner en marcha los músculos del abdomen y caderas para transferir esta fuerza al punto de impacto.

El siguiente PF es la **UTILIZACIÓN DE LA FUERZA DE REACCIÓN**: la tercera ley de newton indica que en toda acción hay una reacción opuesta y de igual intensidad. Este principio es de gran aplicación en las técnicas de karate, por ejemplo al realizar un Oi-tsuki en zenkutzu-dachi; el pie retrasado ejerce una fuerza contra el suelo y la fuerza de reacción es transmitida a través del cuerpo y se añade a la fuerza del golpe.

EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN es uno de los PF más importantes que se deben tener en cuenta. La espiración ayuda a la contracción muscular mientras que la inhalación tiende a relajarlos. Otro consejo de Masutatsu Oyama: "El karateka ataca al exhalar. El hombre es vulnerable cuando inhala. Deje de dominar el control de la respiración y no podrá hacer nada en karate, excepto, tal vez algunos trucos hábiles" (*Ver El Budoka nº 39*).

Enumeraremos tres **PRINCIPIOS PSICOLÓGICOS (PP)** que deberemos conocer, ya que el karate involucra el contacto directo entre dos o más personas, los factores psicológicos representan un factor muy importante:

MIZU NO KOKORO (Mente como agua), esta expresión es uno de los pilares de las enseñanzas de los antiguos maestros de karate. Se debe tener la mente tranquila como la superficie del agua. El agua serena refleja fielmente la imagen de todos los objetos que están al alcance de su campo de visión, el agua perturbada refleja las imágenes distorsionadas. Análogamente si mantenemos la mente como agua serena seremos capaces de comprender los movimientos del oponente rápida y correctamente.

TSUKI NO KOKORO (Mente como la luna), es necesario estar consciente constantemente de la totalidad del oponente y sus movimientos así como los rayos de la luna brillan por igual sobre todo lo que está dentro de su campo. Las nubes son comparables con los nervios o las distracciones.

UNIDAD DE MENTE Y VOLUNTAD, aún cuando seamos conscientes de los movimientos del compañero si

BIBLIOGRAFÍA:
Vital Karate. Masutatsu Oyama. Ed. Japan Publications Trading Co. Ltd. 1967. / Karate. El arte del combate con la mano vacía. Hidetaka Nishiyama Ed. Diana 1975. / Fondo documental Shintaikan - Revista "El Budoka" nº 39.

no se tiene la voluntad de actuar no se conseguirá ninguna técnica efectiva. Si hacemos un símil con un teléfono, la voluntad es como la corriente eléctrica; no importa el nivel de sensibilidad del timbre si no hay corriente eléctrica el teléfono no sonará.

Por último analizaremos los principios físico-psicológicos combinados que intervienen en la correcta ejecución del karate: **KIME** (focalización), corresponde a la concentración de toda la energía, física y mental, del cuerpo durante un instante en un punto determinado. Sin la correcta aplicación del kime el karate puede convertirse en una forma de danza. Una técnica será ineficaz y se convertirá en un esfuerzo desperdiciado. Para analizar este concepto desgranaremos un Oi-Tsuki (golpe punzante) en zenkutzu-dachi (posición avanzada). El puño se lanza desde el costado al mismo tiempo que se enfoca la cadera en dirección al impacto, con intención de transmitir la fuerza de las caderas y tronco hacia el puño, aumentando equilibradamente su velocidad y potencia. Exhalando en el momento del impacto coexistiendo con una actitud mental de concentración de toda la fuerza física. Al aproximarse el puño al objetivo se incrementa su velocidad al máximo y en el instante del impacto se tensan todos los músculos del cuerpo. Como resultado la velocidad se transforma en potencia y la fuerza de todo el cuerpo se concentra durante un momento en el puño.

HEN-O (Respuesta), tal como hemos indicado antes, los fundamentos del karate se basan en la correcta compresión de los actos y movimientos del compañero y la adopción de las técnicas apropiadas en su respuesta, siendo estas dos fases simultáneas y reflejas. Esta característica la potencia la confianza del practicante en sí mismo, sabedor de que su cuerpo dirigido por su mente no tiene que pensar, sólo tiene que 'hacer', y realizará el movimiento correcto ■

Pedro Hidalgo
Seimar Dojo
www.seimardojo.com
seimardojo@yahoo.es
Fotos: Pedro Justicia

MIU
Vanguardia Japonesa

Este lugar es uno de esos rincones chic de la ciudad condal. Nada más saborear el primer plato, uno descubre que efectivamente es un restaurante japonés, donde se come francamente bien. Y alguno podría tener dudas después de echar un vistazo a su moderna decoración y a su acceso mediante unas bohemias escaleras. Miu regala al paladar genuina comida japonesa mezclada con tendencias mediterráneas.

Con grandes espacios, que pueden acoger grupos de 30 y 40 personas, Miu ofrece especialidades exquisitas como Kushiyaki, (brocheta de vieira con langostinos con salsa miso), Ebi tempura uramaki (uramaki de tempura de langostino y aguacate recubierto con huevas de pez volador) o pastel cremoso de chocolate blanco con chocolate fondant. Verdaderas delicatesen del este y del oeste. La carta de vinos es justa con bastantes referencia autóctonas, alrededor de 12 blancos, 8 tintos, 4 rosados y 6 cavas y 1 champagne.

El Miu es un verdadero descubrimiento, apto para una velada romántica o una reunión de empresa. Elegante, innovador y acogedor, con una relación calidad-precio muy ajustada a todos los bolsillos. Se puede cenar a gusto y con todos los complementos por alredededer de 25-30€ por persona. Vale la pena cercarse y dejarse cautivar por las racholas verdes. Calle Valencia 249, frente al Paseo de Gracia.

Por Tony Rossell
http://hunggarkungfu.org/

El maestro Teddy Lai (Lai Chun Wah)

"El Estudioso del Kung Fu"

A las siete de la mañana del pasado 8 de mayo, tomamos mi alumno Paco Trigo y yo, la ruta de Andorra para Perpignan (Francia). Habíamos quedado a las 10 de esa misma mañana en la escuela del Sifu Barbary, gran especialista en el país vecino del Estilo Pak Mei y autor del único libro en el mundo sobre su línea y linaje. También estarían allí sus dos invitados llegados de impartir un cursillo en Alemania y provenientes de Hong Kong: el Maestro Teddy Lai (Hung Kuen, Wing Tsun, Hung Sing Choy Lee Fut y otros estilos de Hong Kong), y el Sifu Benny Lei (Lei Kei Ian) de Macao, instructor de Hung Kuen y Tai Chi Mantis.

Cuando llegamos puntualmente a las diez, ya los vimos entrenando en el patio junto a la escuela con la lanza y el sable, luchando sifu Teddy y sifu Barbary, junto a Sifu Benny que los estaba observando. Cuando se percataron de nuestra presencia detuvieron el entreno para venir a nuestro encuentro.

Después de los obligados saludos de cortesía y las presentaciones tuvieron lugar los intercambios de obsequios de las escuelas de Andorra y de Perpignan (consistentes en libros publicados por Sifu Tony Rossell y Sifu Barbary).

En una Paz y tranquilidad encomiables (era festivo en Francia) tomamos asiento los cinco en una mesa habilitada en el patio del gimnasio y empezamos a hablar y hablar sin descanso de lo que nos gusta a todos: el Kungfu. También departimos de su viaje por Europa y sus seminarios, y de gente que ha conocido, pues ya venían de pasar unos días en Alemania y de enseñar sus muchos conceptos y técnicas de Artes Marciales Chinas.

Gracias a que sifu Barbary nos traducía sus palabras del Ingles al francés (nuestro inglés coloquial no es del todo bueno), la conversación fue perfectamente fluida.

A aparte de contarnos sus vivencias, nos dijeron que al día siguiente partirían hacia Barcelona para presentar sus respetos al maestro Wong Ping Pui, pues lo conocen desde hace años por sus encuentros en los diferentes memoriales que han tenido lugar en Hong Kong en Honor del Gran Maestro del Hung Gar Tang Fong. Seguidamente regresarían a Francia el mismo día pues debían tomar un vuelo hacia Inglaterra para impartir también allí otro seminario en donde plasmar sus amplios conocimientos del Kungfu.

Después de tomar varias tazas de auténtico té chino, nos hicimos fotos de recuerdo con ellos y pudimos admirar la amplia colección de armas del Sifu Barbary y sus muñecos de hierro y madera para la práctica del Pak Mei Kungfu, algunas incluso con más de dos centenares de años de antigüedad, verdaderas obras de arte conseguidas en sus viajes a China.

Inicié enseguida la sesión fotográfica con el Sifu Teddy Lai, que posó para este artículo en tomas exteriores e interiores en el magnífico y tradicional Kwoon donde nos encontrábamos, la atmósfera perfecta.

Sobre estas líneas: Sifu Teddy Lai.
Arriba a la derecha: Paco Trigo, Sifu Teddy Lai, Sifu Benny Lei y Sifu Barbary.
A la derecha: Sifu Benny Lei y Paco Trigo.

Cuando íbamos finalizando, Sifu Barbary nos indicó que ya era hora de comer, con lo que nos dirigimos con mi coche al centro de Perpignan a un conocido y reputado restaurante vietnamita donde disfrutamos de sabrosos platos típicos y entre tanto hablando más de Kungfu, pues se nos acababa el tiempo y teníamos que regresar a Andorra.

Ya otra vez en el patio de la escuela, mientras tomábamos otra ronda de tazas de te y Sifu Barbary fumaba en su tradicional Pipa China, le hice una entrevista a Sifu Teddy Lai sobre varios aspectos de las Artes Marciales Chinas para los lectores de EL BUDOKA 2.0.

Lo que aquí está escrito es lo que se dijo, sin ninguna palabra añadida ni opinión, tal como quería el maestro Teddy Lai.

¿De dónde es usted y en que lugar vive actualmente?

Nací en Hong Kong y vivo actualmente en los Nuevos Territorios. Tengo 51 años de edad.

¿Cuándo empezó su entrenamiento en el Kungfu?

A los doce años empecé aprender Wing Chun. El célebre Maestro William Cheung es mi Hermano Menor en la Escuela de Hong Kong donde aprendí. Mi Maestro fue Chong Ki Ko, alumno del Gran Ip Man.

¿Puede decirnos sus maestros en su trayectoria marcial?

Bueno, mis principales maestros han sido: Chau Wing Tak (Hung Gar), Chan Shing Biu (Choy Lee Fat), Wang Ng (Tung Kong Mantis) y Yuen Man Kai (Siete Estrellas Mantis). También he estudiado con dos maestros de ellos.

¿Su familia practica artes marciales?

No, mi mujer no, pero mi primo familiar es el conocido maestro de Choy Lee Fut de Hong Kong, Chan Suing Biu.

¿Su visita a Francia a qué se debe y qué es lo que enseñara?

Como ya le comenté antes en nuestra conversación, vengo a impartir un seminario en el gimnasio de Sifu Barbary, pues es mi alumno en cuanto Armas Chinas… tenemos la misma afición por ellas.

Enseñaré la forma de Lanza contra Sable del Estilo Hung Kuen a algunos alumnos aventajados.

¿Cómo recuerda sus primeros pasos en las artes marciales en Hong Kong? ¿Era su maestro muy estricto?

Sí, ya lo creo, mi primer maestro era muy estricto y tradicional, aunque amable y buena persona, como casi todos los de esa época.

Sifu Teddy Lai y Paco Trigo.

¿Qué disciplina le llena más, cuál es la que más le gusta?

Esto es imposible de decir. Todas forman parte de mi vida y de la cultura China, me gustan todas por igual aunque tengan sus particularidades.

¿Cómo ve el presente y el futuro de las artes marciales chinas?

Después de la llegada y la implantación del Wushu Deportivo, las artes tradicionales han sufrido un bajón bastante pronunciado de practicantes y de popularidad.

Si el Wushu llegara a ser Olímpico yo creo que entonces las Artes Marciales tradicionales y auténticas volverían a resurgir como Artes de combate auténticas, no de movimientos gimnásticos.

¿No será que la gente lo quiere aprender todo demasiado rápido y sin paciencia?

Bueno hay de todo, pero sí, la verdad es que en la actual sociedad todo es rápido muy rápido, vivimos muy acelerados y esto no es nada bueno.

En mi país dicen que quien vive rápido, muere rápido, me parece que esto puede asociarse a muchos países.

Con respecto a las personas que dedican mucho tiempo sólo al entrenamiento externo, o sea puramente físico, ¿cuál es su opinión?

El consejo que doy, es que en la práctica, al cabo de unos años, hay que hacer y aprender a trabajar un 50 por ciento de cada en externo y en interno, o sea saber encontrar tu Chi propio con la práctica continuada.

Empezando externamente y poco a poco comprender y entrenar nuestro lado interno.

Lo que no se hace jamás es empezar al revés, o sea de interno a externo.

¿Con respecto al endurecimiento de las extremidades, qué sistema emplea usted?

Para el externo utilizo los ejercicios DA SAM SING o sea el conocido tres estrellas. Para el interno ejercicios de Chi Kung y concentración de mi mente con mi cuerpo. También me ejercito en los diferentes Muñecos de Madera que existen en los estilos que practico.

¿Qué armas practica usted, maestro?

Bueno, esta es mi gran especialidad, actualmente practico 200, se lo digo en números para que lo entienda bien, sin exagerar nada. Sólo tiene que ver mis muchos videos que tengo en Internet.

Nota del autor: La verdad es que sólo hay que ver el armamento del kwoon del Sifu Barbary: Sifu Teddy Lai es su Maestro de Armas: Sables, Palos, Espadas, Alabardas, Látigos metálicos, Mazas, Ganchos, Azadas, etc.).

¿En un mundo cada vez más violento, cree que enseñar estas disciplinas a las personas puede ser contraproducente o positivo?

Esto es como un arma de fuego, todo depende de en qué manos se encuentre. Puede servir para matar o para defenderse, es la eterna pregunta… Todo maestro debe enseñar valores y que sus alumnos se comporten como personas, digamos, razonables; en caso contrario es mejor no tener gente así en el gimnasio que vengan a aprender.

¿En qué países imparte sus enseñanzas?

Tengo alumnos con sus escuelas en diferentes países y lugares como Alemania, Francia, Italia, Inglaterra, Portugal, Argentina, Brasil, Australia y sitios como Hong Kong y Macao.

Nos despedimos de ellos después de la entrevista e iniciamos nuestro camino de regreso a Andorra, pues teníamos clase por la noche y no podíamos dejar sin clase a los integrantes del Hung Gar de Andorra.

Arroba: Sifu Teddy Lai y Tony Rossell.
Derecha: Sifu Teddy Lai y Sifu Barbary.

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

BUDOSHIN TARRAGONA. Prof. Jordi Amorós, 5º Dan Aikido.Tel: 653920684 # CLUB BUDOKAN PENEDES - Vilafranca del Penedès (Barcelona): Prof: Pere Calpe, 7º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 686128518 # DOJO AITAI-Premià de Mar (Barcelona). Prof. Jaume Segura, 4º Dan Aikido. Tel. 937516313 # GIMNÀS SPORT-1-Barcelona: Prof. Ricard Portolés, 2º Dan Aikido. Tel. 932314356 ASTURIAS Avilés- Gimnasio TOA, Prof. Jaime Pérez García 1º Dan Nihon Tai-jitsu/Jujutsu/Kobudo. Tel: 667450560 # La Felguera- Gimnasio Felix Shotokan. Prof. Félix Bargados, 3º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu # Oviedo-Gimnasio Sport Viti. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 667450560 # Gijón-TAOASTUR. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 667450560 BALEARES Palma de Mallorca-Gimnàs Es Dojo. Prof. José Luís García, Prof. 4º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo.Tel: 971244311 # Palma de Mallorca-CENTRO DE CULTURA JAPONESA ASUNARO. Prof. Melchor Barrientos 3º Dan Nihon Tai-Jitsu. Tel. 635619796 MADRID Prof. José Luís Rivera, 6º Dan Nihon Tai-jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 655857766 Para información: pcalpe@wanadoo.es. Tel: 686128518

SALUD, QUE NO FALTE 2ª PARTE

David Martínez Pozo
CEO PT Evolution Program
Entrenador Personal
smart_trainer@hotmail.com

Hoy he tenido una interesante conversación con uno de mis clientes, que como últimamente, me sirve para encontrar una fuente de inspiración para mis artículos.

Todo comienza con un "David, ¿porqué no estiramos antes de empezar a entrenar?"-"Si estiramos-respondo-¿cómo no vamos a estirar?" A lo que él me contesta... "Es que como no hemos subido la pierna hasta arriba, ni hacemos los estiramientos normales..."

En el artículo anterior ("Salud Que no falte….") hacíamos ya una pequeña referencia al estiramiento como parte importante.

"En todo calentamiento no pueden faltar los estiramientos… pero no todos los estiramientos se deben hacer en el calentamiento… si sometemos la articulación a un stress para el que no está preparada, sólo obtendremos un reflejo de defensa y de contracción brusca… una vez que se ha movilizado la zona, empezaremos a estirarla, bien usando movimientos balísticos controlados en amplitud, o bien usando la FNP (facilitación neuromuscular propioceptiva) que es simplemente un sistema de "estiramientos" usando pequeñas resistencias de un compañero, y alternando períodos de relajación-contracción… nunca, estiramientos pasivos y encima tratando de elongar al máximo"

Es necesario extenderse un poco más para entender, primeramente qué es un estiramiento, para qué sirve, qué métodos hay, y cuándo incluir cada método en el entrenamiento.

Lo primero y muy importante es aclarar que el estiramiento no es lo que hace ganar amplitud de movimiento a una articulación, es decir, necesito estirar para abrirme más de piernas, por ejemplo; en ese proceso el trabajo de flexibilidad, que no elasticidad, estamos metiendo muchos más factores, como la fuerza, la compensación muscular la postura e higiene postural… etc. Por lo tanto, no nos obcequemos en adoptar posturas inverosímiles, en sufrir dolores espantosos por tratar de abrir o mover más (del artículo anterior, ver la parte en la que hablamos de la movilidad articular del hombro).

El estiramiento es un ejercicio más, y por lo tanto, tiene que estar programado en todas sus variantes, y esas variantes se deben aplicar siguiendo unos criterios lógicos en base a los conocimientos actuales del cuerpo humano y la respuesta al ejercicio.

Sus beneficios son múltiples, mejora el rendimiento, favorece la recuperación, alivia tensiones y lesiones, mejora la postura y la técnica, etc… No hace falta pensar mucho para encontrar todas las ventajas posibles, pero… ¿y las desventajas? ¿No te has puesto a pensar que a lo mejor, un mal estiramiento (y no me refiero solamente a una técnica del estiramiento mal ejecutada) puede ir en tu contra?

Y digo esto, porque resulta curioso que los instructores de artes marciales tengan determinados reparos hacia la preparación física, pero todos estiran antes, después...si alguien tiene un dolor, le recomiendan estirar... tan libre y alegremente, que no se llega a pensar que es parte de un proceso muy complejo... lo cual es un grave error.

Aclarado que el estiramiento es una parte importante y debe ser manejada con cuidado, veamos ahora qué métodos existen.

Principalmente los estiramientos se pueden dividir en 3 grupos con varios subgrupos, estáticos, dinámicos y mixtos.

Los estáticos son aquellos estiramientos en los que se llega al máximo del rango de movimiento de la articulación de forma lenta y controlada, y se man-

tiene esa posición; p.ej. abrir las piernas al máximo y mantener ahí. Los dinámicos son en los que se llega al máximo rango de movimiento con una velocidad rápida y se vuelve a la posición inicial; p.ej. tocar el suelo con los dedos y volver arriba. Las mixtas son las más complejas de entender porque exigen un control del movimiento y tienen que combinar las dos anteriores, por ejemplo tocar con rebotes el suelo 10 veces y en la 10 quedarse abajo y mantener 3''.

Dentro de estos, podemos también dividir en activo-pasivo, dependiendo de si lo hago yo sólo, o si tengo un compañero que me ayuda a mantener el posicionamiento o a superarlo.

Como veis, no es tan fácil como ponerse en una esquina y abrir las piernas al máximo….

Todos estos tipos de estiramiento existen porque es necesario aplicar cada uno en un momento determinado, dado que sus cualidades y sus beneficios e incluso sus necesidades no son las mismas.

Por ejemplo, una persona que quiere mejorar su técnica de pateo, evidentemente necesita mejorar su elasticidad, y claro, se pone en la esquina…y bueno, ya sabéis... pero, ¿qué ocurre cuando con el paso del tiempo, sigue sin levantar la pierna? Pues que entrará en un círculo vicioso, y tratará de abrir más de manera pasiva, aunque no pueda, o bien se desespera y se resigna a "no dar más de sí". O bien... se lesiona. Porque el estiramiento lesiona si no se hace correctamente. Otro ejemplo es cuando al principio de la clase, hacemos aperturas máximas de piernas para posteriormente patear, o entre serie y serie de luxaciones, estiramos al máximo el pecho porque duele el hombro, etc. Volvemos a jugar en el filo de la navaja, y como nunca vamos a achacar que un dolor sea culpa de un estiramiento incorrecto…

Pues vamos ya directamente al grano, cómo vamos a "estirar", en qué momento aplicamos cada uno, cómo evolucionar dentro del estiramiento.

CALENTAMIENTO

Estiramientos dinámicos controlados siempre precedido de movilidades articulares y de ejercicios que hagan subir la frecuencia cardíaca y por tanto, el bombeo y aporte sanguíneo.

Estiramientos mixtos al final del calentamiento, justo antes de empezar con las técnicas específicas.

DURANTE LA CLASE

Estiramientos dinámicos controlados, breves y dando prioridad al descanso más que a las repeticiones del estiramiento.Preferentemente, hacer movilidad articular más que estirar.

DESPUES DE LA CLASE

Estiramientos estáticos como parte final del entrenamiento, sin llegar a rangos de dolor, pero si de tensión máxima soportable, manteniendo correctamente la técnica (es decir, no ponerse rojos y llorar de dolor)

SESIONES ESPECÍFICAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

En estas sesiones integraremos los 3 tipos de estiramiento, si bien, en las clases concretas trabajaremos de manera activa, es decir, yo hago todo el trabajo; en estas sesiones específicas incluiremos a un compañero para que nos aumente la dificultad y la intensidad.

No es necesario más de una sesión específica de entrenamiento de la flexibilidad a la semana de unos 45' de duración, puesto que si el resto de nuestro entrenamiento está bien orientado no habrá ningún problema en seguir evolucionando y es más que suficiente.

UNAS CONSIDERACIONES FINALES

El dolor no debe aparecer en ningún grado del rango de movimiento. No es necesario mantener un estiramiento en posición máxima más allá de 15''. Siempre respira lento, controlado y sintiendo la musculatura implicada como trabaja.

La flexibilidad es una cualidad que tarda mucho en ganarse y poco en perderse, ten paciencia, y combina tu trabajo de flexibilidad con el de fuerza, puesto que las dos son cualidades que dependen mucho la una de la otra y es imprescindible que se cree una sinergia.

Espero que ahora, investigues un poquito más sobre esto, ya que es parte muy importante de tus clases, y de tu práctica diaria.

En honor a la verdad...

Por Tengu

No hace muchos días, tuve la oportunidad de asistir a un seminario de un renombrado y conocido maestro, también profundo investigador de la historia y teoría de las artes marciales. Sin lugar a dudas se trataba de alguien a quien la distancia y el sacrificio no amedrentan. Toda una vida dedicada a buscar la verdad. Peligroso término este. La verdad. ¿Cuándo hablamos de verdad, sobre qué lo hacemos exactamente? ¿Sobre nuestra verdad? ¿Sobre la verdadera historia? ¿Sobre la definitiva técnica de combate? No. Hablamos del pasado. Sobre lo que realmente sucedió, sobre lo que realmente utilizaban. Y para encontrar la senda que nos conduzca a la verdad, lo primero que uno debe hacer es despojarse del ego. Y lo segundo estar dispuesto a sacrificar y a viajar hasta el mismísimo centro de la Tierra si es necesario. Por eso ya de entrada muchos fracasan.

No hay más que ver la forma en que habitualmente se transmiten nuestras amadas disciplinas. Lo más mejor del mundo, siempre es lo que uno enseña. Sus conclusiones y propuestas son las definitivas. Y no es que yo mismo esté en contra de los métodos nuevos, para nada. Precisamente las artes marciales evolucionan y lo han hecho siempre. El problema, a mi parecer es que muchos maestros se conforman con lo que cogen de 3 o 4 cursos, se apoyan en 3 o 4 lustrosas fotos y se cobijan en el reconocimiento de entidades creadas por súper maestros, que con un papel y una palmada en la espalda les hacen creer que realmente son. ¿De quién es el problema, del huevo, o de la gallina? Parafraseando aquel cómico con su hilarante frase de "Cría cuervos y tendrás más", el panorama no es que mejore, es que, si me permiten el sarcasmo, es para preparar la pajarita de cara a la entrega de los Nobel. Uno puede ser más o menos dotado para llevar a cabo una actividad, puede tener más o menos recursos, pero si realmente lo desea, si realmente quiere, llega. Por supuesto, lo más cómodo es el cobijo y el plato de pienso para egos, siempre listo. Pero algunos pocos, quieren conocer la verdad, necesitan conocer cuándo y sobre todo, el porqué. Esto requiere, como dije, sacrificio y coraje para empezar. Y viajar, buscar y encontrar, para continuar. Pero, tampoco cualquier viaje o sacrificio es válido. Hay que ir al corazón, hay que ir quitando las malas hierbas, las feas capas de cebolla, hasta llegar al núcleo. Y eso, requiere de tiempo y cierta vehemencia. Si quieres conocer el verdadero Karate, ves a Okinawa, busca a los genuinos, gánate su confianza y vive con ellos, aprende su idioma, su cultura, siente con ellos, entrena con ellos, vive con ellos… Y lo mismo para el Silat, el Hapkido, el Chikung, el Jujutsu o el Boxeo chino.

温故知新 onko chishin, significa "estudia lo Viejo para entender lo Nuevo". Es un verso harto conocido entre muchos maestros, pero poco llevado realmente a la práctica. La verdad está ahí fuera, como decía el agente Mulder, y está en nuestras manos llegar a ella y poder transmitirla. No quedarnos en la corteza, sino avanzar lo más profundamente posible. Si logramos liberarnos de ese ego que nos encadena irremediablemente al fracaso y empezamos por prohibir que un alumno nos llame maestro, o que otro maestro lo haga, cuando no hemos cumplido por lo menos 40 años de sudor y esfuerzo, y damos ejemplo de algo, igual tendremos una oportunidad. Y luego entrenar como uno más en las clases en las que hemos ido para aprender, no para conspirar. Y luego abandonar la vanidad dejando que nuestro compañero de entrenamiento practique sobre nosotros, porque nada mejor para el ego que repartir siempre los palos sin que nos toquen nunca la cara. Luego priorizar sobre nuestros alumnos antes que nuestro lucimiento propio. Aceptar que no tenemos todas las respuestas y que no hace falta inventárselas para evitar el ridículo, sino ser honesto y estudiar más. Si comprendemos que debemos primero poner en duda nuestro trabajo, antes de hacer lo propio con el vecino, y que para resolver esas dudas propias lo mejor es ir a la fuente, al origen y beber de allí, las veces que hagan falta… Tendremos una oportunidad. Este viaje al que llamamos vida, no nos va dar mucho tiempo para aprovechar esos momentos. De verdad.