

IBF

NEWS

NR. 2 - 2009



Consolidación, cooperación y trabajo. El sueño se hace realidad.

Seguimos trabajando y avanzando.

Aquí les presentamos el último número de IBF News. En este número les presentamos noticias del primer encuentro internacional de la IBF que se llevó a cabo en Aarhus, Dinamarca, organizado por la Academia de Arte Marciales Ten Chi Jin. El encuentro fué la primera experiencia de la IBF en cuanto a un evento internacional.

En el participaron miembros de la IBF de Dinamarca y Suecia, además de la participación especial desde España (Sevilla y Catalunya) de dos instructores de la más alta categoría.

Desde Catalunya tuvimos el placer de tener a Pere Calpe sensei y su señora Helena. Pere sensei impartió clases de Nihon Taijitsu, y quedó acordado con el Dojo Ten Chi Jin, el establecimiento de un grupo de estudio de NTJ en Dinamarca.

Desde Sevilla vino José Navarro sensei para presentar su trabajo de Kenjutsu Kobukan. La calidad del trabajo presentado por José sensei fue de tal altura, que también se decidió formar un grupo de estudio de Kenjutsu en el Dojo Ten Chi Jin.

En este número también le damos la bienvenida a la IBF a Lili González sensei y su Dojo KSD Donostia Dokan y publicamos un par de artículos de su puño y letra.

También queremos darle la bienvenida a Franco Sanguinetti sensei, de California USA. Estamos seguros que tanto Lili sensei como Franco sensei tienen mucho para aportar y estamos muy contentos por su integración a la IBF.

Como siempre, publicamos diversos artículos de nuestros miembros.

La gran noticia para este año es el primer encuentro nacional IBF España el 17

y 18 de octubre 2009. Es la primera vez que la IBF España organiza un evento propio. Esperamos que la mayor cantidad posible de nuestros miembros se haga presente, para conocernos las caras, intercambiar conocimientos y hacer planes para el futuro encuentro internacional en Barcelona 2010.

En el encuentro, no sólo habrá posibilidad de entrenar y aprender, sino que todo aquel que lo desee, podrá presentarse ante un panel de la mesa directiva para los exámenes de Dan, monitor e instructor.

Espero que este número tenga algo de interés para todo el mundo.

Saludos

Jorge F. Garibaldi
Coordinador para Dinamarca



1º Encuentro Nacional IBF España
Sevilla 17-18 octubre 2009



El primer día de
entrenamiento en el 1er
encuentro internacional de la
IBF.



Los días 11 al 14 viaje a Aarhus, Dinamarca...

...para el 1er encuentro internacional que se realizaba dentro de la IBF. Era una oportunidad para conocer a sus miembros y ver el ambiente marcial que se respiraba fuera de las fronteras españolas. Además de impartir un curso sobre kenjutsu. El viaje fue tranquilo y me permitió ver desde el aire media Europa. Al llegar a Copenhage ya se notaba muchos cambios con respecto a Sevilla. El clima, la gente, el ritmo de la ciudad, etc.

El avión a Aarhus desde Copenhage llegó pronto. Allí me esperaba Jorge Garibaldi que me recibió con una sonrisa y un abrazo. Desde que le vi y charlamos yendo del aeropuerto hacia su casa, note que era una persona clara y atenta. Con las ideas sobre las artes marciales muy definidas. A partir de ahí todo fueron atenciones hacia mí. Su familia me recibió con los brazos abiertos y me sentí cómodo.

Me encantó la ciudad, todo verde por todos lados y con las temperaturas suaves, y nada

del calor sofocante de Sevilla. Ahora allí es el verano austral, así que disfruté de muchas horas de luz, de echo vi solo la noche un par de horas. La organización del curso fue estupenda. Participaban todos, e incluso los padres de los niños que se encargaban de la comida, limpieza, etc.

Todos tremendamente amables y entregados. El lugar del curso era ideal, ¡hojalá hubiera algo parecido por esta zona.

El viernes por la mañana estuve practicando con Jorge en su Dojo Ten Chi Jin. La práctica fue fluida y fructuosa para ambos. Rápidamente sentimos que nuestras ideas acerca del Budo son similares en un gran porcentaje. Después de la práctica conocí la ciudad bajo la lluvia. Todo tremendamente limpio y a diferencia de Sevilla, todo es más lento allí. Ya por la tarde conocí al resto de la gente, alumnos y maestros, Danielo de Suecia y Pere Calpe de Barcelona con los que estable una amistad rápida.

El sábado por la mañana di las primeras sesiones de Kenjutsu a diferentes grupos y por la tarde repetimos. Me encantó la



José Navarro sensei



José y Jorge en el museo vikingo de la ciudad de Aarhus



disposición y el espíritu de aprendizaje de todos los participantes, y así se lo hice saber a Jorge. A pesar de la dificultad de expresarme como es habitual en mí en las clases, según me comentaron se entendió bien la idea. De todas formas tanto Jorge como su hija Amanda me sirvieron de intérprete y fue un alivio. No pude transmitir todo el programa que tenía preparado, pero lo que se hizo fue suficiente para verse el kenjutsu kobukan y lo que esta práctica puede llegar a ofrecer. Al finalizar las sesiones estuve practicando nuevamente con Jorge sensei y la verdad es que la conexión fue aún mayor que en la primera práctica. Con el si tuve la oportunidad de trabajar todo el programa de base y ver algunos conceptos del kenjutsu.

La experiencia en todos los aspectos fue muy enriquecedora, y por primera vez desde hace tiempo tuve la sensación de pertenencia a una organización o grupo. Yo creo que sin comunicación el arte marcial, y en general las actividades en nuestra vida diaria no llegan a tener el valor real que nos permite avanzar, de ahí que en este curso haya tenido la sensación no solo de enseñar, sino también de aprender. Espero que para el próximo curso en Dinamarca algunos alumnos me acompañéis y podamos disfrutar todos juntos del ambiente.

Gracias a Jorge y su grupo por la oportunidad que me habéis dado de expandir el kenjutsu kobukan, y por la relación de amistad que se ha abierto.

José Navarro



Centro Deportivo San Pablo. El horario es el siguiente:

Sábado mañana: de 10:30 h hasta 13:30 h

Sábado tarde: de 17:00 h a 20:00 h

Domingo mañana: de 10:00 h a 13:00 h.

El sábado estará dedicado a las practicas tanto por la mañana como por la tarde y el domingo será para exámenes de grados y de instructores.



José Luis García sensei

Apreciados compañeros,

Aunque ya os he ido enviando información sobre el primer evento que vamos a realizar en tierras españolas, quiero haceros partícipes del motivo que nos ha llevado a realizar un encuentro nacional el fin de semana del 17 y 18 de octubre en Sevilla.

No os puedo esconder la envidia sana que sufrí el fin de semana del encuentro internacional celebrado en Dinamarca por no estar presente. Además, una vez habían vuelto nuestros compañeros Pere y José, y hacerme partícipe de las experiencias vividas, no pude hacer menos que ponerme en contacto con Antonio y José para organizar algo a pocos meses vista, ya que el 2º encuentro Internacional a llevar a cabo en Barcelona es casi seguro que se celebre en septiembre del 2010. No quería dejar pasar tanto tiempo sin compartir con vosotros unas horas de entreno y la posibilidad de confraternizar y consolidar nuestra amistad y aprecio.

Espero y deseo contar con la presencia de todos vosotros. También es cierto que si alguien no puede acudir, tampoco pasaremos lista ni le pondremos una falta, es simplemente el deseo de conoceros en persona y comenzar a dar mayor consistencia a este sueño que cada día es más realidad. Algún compañero ha loado mi dedicación y esfuerzo, pero yo os aseguro que sin vosotros no estaríamos donde estamos en menos de un año desde el nacimiento de nuestra organización en España.

También sería nuestro deseo que la mayor parte de nosotros pueda formar parte del plantel de profesores que dirijan el entreno multiestilos del día 17, pensamos que como mínimo los coordinadores provinciales y alguno más que lo desee. El día 18 lo dedicaremos a exámenes de grado e instructor. Os agradecería que con la mayor brevedad me informéis si deseáis dar clase y/o examinaros, para ir organizando el programa.

Quedo a vuestra entera disposición para ampliar cualquier información que preciséis. Como ya sabéis, nuestros eventos son abiertos a todos los practicantes de artes marciales de cualquier organización. Para ello, ya hemos buscado unos precios muy ajustados (curso, albergue...) por lo cual espero que hagáis la mayor difusión posible entre vuestros conocidos y en vuestras páginas web (el que tenga).

No quiero finalizar sin agradecer a José todo el esfuerzo que está aportando para llevar adelante esta iniciativa. Esperando veros en Sevilla, recibid un afectuoso abrazo.

José Luis García Huerta

EL JYU IPPON KUMITE DE YOSHITAKA (conversaciones con Harada Sensei)

Cuando se practicaba karate en la época en que Gichin Funakoshi estaba en Okinawa, no existía la practica de kumite. El entrenamiento entonces se basaba en los katas, el makiwara y los elementos de desarrollo de fuerza (mancuernas, aros, getas, etc)

En la época de Azato e Itosu los conocimientos sobre combate se adquirían en las peleas que tenían lugar en bares y puertos (muchas veces con el fin de aplicar su karate, estos iban buscando la pelea intencionadamente). Conocían a todos los practicantes de la isla así como sus puntos débiles y fuertes e intentaban aplicar la practica del kata al combate.

Al llegar el karate a Japon, la practica de katas no cubria las necesidades e inquietudes de los estudiantes de G.Funakoshi ya que este pais tenia una larga tradición marcial .

En este primer grupo se encontraban Noguchi y Shimoda, este último practicante de Ken-Ryu y de Ninjitsu, introdujo el trabajo por parejas a cinco pasos (Gohon kumite) como era tradicional en el kendo ya que veía que faltaba el trabajo real para los estudiantes y a G. Funakoshi le pareció bien.

Pero cuando se creó el dojo Shotokan bajo la dirección de G. Funakoshi y Yoshitaka Funakoshi, este era muy pequeño y no tenían espacio para trabajar a cinco pasos así que Yoshitaka lo redujo a 3 creando el Sambon Kumite. Fue en esta época cuando en su búsqueda de la eficacia y viendo que en la practica del kata como establecía Ō sensei no la encontraba, cambió la forma tradicional de moverse ya que en el estudio de las posiciones utilizadas tradicionalmente encontró excesiva rigidez lo cual no facilitaba la movilidad. De este modo, en el estudio del kata TEKKI (Naifanchin) desarrollo la posición FUDO DACHI en la que se mezclaban la solidez del kibadachi con la movilidad del kokutsudachi. Como consecuencia la forma de desplazarse cambió ya que resultaba imposible dotar de velocidad al desplazamiento en ayumi ashi e introdujo el paso favorito o TSUGI ASHI que resultaba más efectivo ante un ataque lineal



Una vez modificado el desplazamiento Yoshitaka se encontró con que la aplicación de la defensa y el contraataque (como se hacía en el kata) no era correcta y para

poder mejorar este aspecto y darle eficacia creo el TEN NO KATA. Este método se realiza con menos intensidad que el kata de forma que el practicante pueda depurar la técnica al máximo y adquirir la forma correcta. Puede practicarse OMOTE de manera individual o URA con un compañero donde entraría en juego el concepto del TIMING

Posteriormente Yoshitaka se dio cuenta también que era necesario comprobar la eficacia y desarrolló el KIHON IPPON KUMITE donde se practicaba el último paso del Sambon Kumite (defensa y contraataque) con máxima intensidad buscando la potencia y la eficacia en la aplicación de la defensa y el ataque.



Finalmente, en su búsqueda de la eficacia y en la necesidad de que el trabajo del kata fuera verdaderamente práctico y no solo formativo. Desarrollo el JYU IPPON KUMITE. El objetivo final era la búsqueda de la oportunidad entrando en juego el dominio de la distancia y el tiempo, el timing.

Todo este proceso de evolución fue el resultado de una necesidad real del grupo Sakura (Yoshitaka, Egami, Hironishi...) Egami y Yoshitaka viajaron a Okinawa en busca del kumite pero no lo encontraron así que tuvieron que desarrollar ellos mismos los métodos para alcanzar la eficacia en la aplicación de los katas.



El problema fue que tanto Shimoda como Yoshitaka Funakoshi y otros muchos de la

época murieron muy jóvenes y se interrumpió su investigación. Al desaparecer ellos, Egami caer enfermo y tras la muerte de Ō Sensei, Nakayama pasó a ser la cabeza visible del Shotokan, entonces y ante la necesidad de desvincularse del grupo de Funakoshi se perdió el desarrollo de Yoshitaka ya que Nakayama había practicado en China y no conocía estos métodos desarrollados por Yoshitaka de forma que su karate estaba en un estadio anterior al último desarrollo y tomó un camino diferente, más como método formativo que como arte marcial desvirtuándolo con la competición.

Por otro lado y debido a su enfermedad Sensei Egami cambio sus métodos de entrenamiento y el Shotokai original practicado en el grupo Sakura y como posteriormente lo había practicado con Sensei Harada cambió completamente.



Indiscutiblemente fue Yoshitaka la verdadera revolución del Shotokan que hoy conocemos.

Lili González (Wales-U.K., enero de 2008)

El Karate y la defensa personal

Desde siempre hemos oído que las artes marciales son excelentes métodos de defensa personal o bien que la defensa personal está basada en las artes marciales, y esto es cierto. Si preguntamos a cualquier practicante de artes marciales nos dirá que así es y seguramente dependiendo del arte marcial practicado estará más o menos acertado.

Si preguntamos a un karateka si considera que su arte marcial es efectivo en una lucha cuerpo a cuerpo donde esté en peligro su integridad física, responderá rápidamente que sí y sin embargo pienso que cada día más, el karate actual se aleja de su motivo originario de existencia.

Desde la aparición del karate deportivo, muchos profesores han ido modificando su manera de entender el entrenamiento, buscando más la estética que la eficacia, cómo conseguir un punto en lugar de cómo proteger sus zonas vulnerables, porque está prohibido que te golpeen en ellas.

Muchos de los profesores actuales son jóvenes y han estado formados dentro de este sistema deportivo, no es culpa de ellos, pero si tienen la obligación moral de buscar más conocimiento, aunque para ello deban buscar otros maestros o practicar otros sistemas que por diversos motivos no se hayan pervertido con la competición, como por ejemplo el Nihon Tai Jitsu y el Aiki Jujutsu.

Si acudes a un dojo cualquiera y te permiten que te quedas viendo una clase, podrás observar que se trabaja Kihon, Kata y Kumite, pero lo más probable es que en ningún momento se plantee un trabajo de defensa personal, no se analizan los bunkais de los katas o que el kumite que practican sea únicamente deportivo. Y sin embargo si preguntas al sensei si su método es efectivo como defensa personal te contestará que sí.

Pienso que todavía estamos a tiempo de recuperar todo lo que el karate ha perdido las últimas décadas. En lugar de un número escalofriante de katas, un sensei muy importante me dijo una vez que "¡practicaba 180 katas!", dediquemos más tiempo a cada kata, aprendamos y expliquemos para que sirve cada movimiento, trabajando el bunkai kata oficial del estilo y busquemos bunkais propios, aplicando los kyusho, luxaciones, proyecciones... Como dijo Kenwa Mabuni: "Uno o dos Katas es todo lo que una persona necesita, si los practica correctamente hasta el punto de poder identificarse con ellos. Los otros katas pueden servirle de estudio y como referencia. No obstante es inútil una vasta experiencia si esta carece de profundidad. Independientemente del número de Katas que se conocen, si el entrenamiento de los mismos es insuficiente, su conocimiento resultará inútil. Hay que aprender correctamente dos o tres Katas, cuando llegue el momento de emplearlos, resultarán más efectivos de lo que pueda imaginarse.", no nos preocupemos tanto por la estética del movimiento, tanto kiba dachi exagerado, estropea las rodillas.

El trabajo de kihon es fundamental, pero no nos limitemos a realizar tsukis y geris avanzando y retrocediendo, incluyamos agarres, luxaciones, proyecciones, controles y estrangulaciones, dedicando más tiempo al trabajo por parejas. Alguno pensará, "yo ya lo hago", pues enhorabuena, vas por el buen camino.

Nos vemos en el tatami.

José Luis García Huerta.



Martin Murillo sensei y María Méndez sensei

Beneficios del Karate - Do

El karate-do es una expresión física del deseo humano por superarse, ya sea en el plano físico, mental, y actualmente en el plano deportivo.

Si una persona mantiene perfecta salud, puede mostrar agilidad y eficiencia en sus actividades con propósitos definidos, mientras que la persona de salud precaria, que nunca ha realizado ninguna actividad física, perderá el deseo de trabajar, de superarse, en fin, perderá el deseo de mejorar.

El karate-do está considerado como un deporte que beneficia al sistema físico, generando y estimulando el sistema nervioso. El ser humano por naturaleza desea una vida fuerte y buena, con la práctica del karate-do se puede conseguir ese objetivo, combinando el deseo de poder con la actividad intelectual y física.

El cuerpo humano de alguna manera se asemeja a una máquina, una máquina que crece, se desarrolla y se mueve, esta máquina humana trabaja por varios efectos para transformar situaciones duras en situaciones agradables. Existen deportes fuertes y ligeros, los fuertes estimulan el espíritu de lucha, los ligeros estimulan el sistema cardiovascular y nervioso, el karate-do estimula ambas cosas.

La practica del karate-do estimula la formación de un carácter fuerte y flexible, capacidad de lucha que dan confianza en la relación de todo tipo de trabajo por lo que se puede mantener con seguridad y serenidad, cualidades que a su vez crean paciencia y humildad.

Por tanto, es un medio por el cual, la persona mejora su autoestima, es decir, el karate-do mejora la condición humana.

Martin Murillo Céspedes

C.N 3° Dan

Ex Profesor de karate de la Liga Deportiva de Karate de Lima

Profesor de karate del Dojo Shynkyodo

Profesor de karate de la Asociación de Karate-Do SEITOKAN

Profesor de karate de la Asociación Peruano Japonesa

Profesor de Karate del Centro Naval del Perú (sede San Borja)

Representante y Coordinador de I.B.F para Perú.



Reflexión sobre el Arte y el Método

Desde tiempos ancestrales, el ser humano en su afán por la supervivencia ideó formas o técnicas de autoprotección que le sirvió ante cualquier entorno hostil. Ésta búsqueda por la supervivencia le ha llevado a crear estilos de lucha (con o sin armas), familiarizado con la muerte y situaciones extremas en campos de batallas, que le han acercado al conocimiento de sí mismo, abriéndole a dimensiones del ser humano más acordes con su verdadera naturaleza.

Los creadores de estas formas no lo eran sólo de un único arte, sino que dominaban diversas facetas artísticas con el fin de conseguir un mayor perfeccionamiento de sus pensamientos, acciones y emociones. Hay una máxima japonesa que dice: "Quien alcanza la maestría, lo demuestra en todos sus actos".

Las Artes Marciales fueron creadas para defendernos en caso extremo en el que no pudiéramos repeler la agresión efectuada por otra persona, evolucionando a su vez como forma de vida, en paz con uno mismo y lo que la vida nos ofrece. Transmitiéndose de generación en generación, de unos a otros.

Los antiguos maestros dejaron un mensaje bajo los diferentes movimientos corporales, oculto para corazones impacientes y soberbios para comprender; pero a su vez, visible para los que con humildad y sencillez después de largos años de práctica y estudio encontrarán el sentido original que impulsó a chinos, hindúes, tibetanos, japoneses, etc., a crear unos sistemas de luchas externas e internas que conducen a los humanos y buscan con sinceridad una única y verdadera realidad, convirtiéndolos así en auténticos guerreros en su más amplio sentido.

Algunos de estos estilos marciales creados, hoy día solo constituyen una modalidad deportiva más, donde la única meta a conseguir se limita a campeonatos y trofeos quedando la verdadera motivación de estas totalmente desplazada, olvidando su esencia, despreciando la Tradición y adaptándola a sus propios intereses, alejándose de aquello que conduce a la auténtica liberación del individuo.

Actualmente por diferentes circunstancias, una persona estudia durante años estilos marciales diversos. Una vez iniciado en uno, comienza a interesarse por otros y tratar de ampliar la gama de sus conocimientos. Con cada uno de ellos se enriquece personalmente y todo ello, junto con la práctica, desarrolla en el individuo un nivel y una capacidad de superación que va más allá de cualquier meta propuesta por uno mismo.

Es nuestro ánimo de superación lo que nos puede cegar desviándonos del verdadero camino y de la verdadera esencia de lo que significa la práctica de las Artes Marciales. Por eso mismo, no debemos subestimar ni sentirnos superior a nadie: debemos ser humildes y respetar todo lo que a lo largo de nuestra vida nos encontramos, dentro o fuera del Dojo; seamos uno mismo y no nos dejemos influenciar por nada ni nadie; abramos nuestra mente y dejémonos enseñar; complementemos nuestra educación con diferentes maestros, sin temores pero sí con énfasis por aprender. No tenemos por que ponernos a prueba compitiendo con nadie, sólo con nosotros mismos para lograr, o al menos rozar, la perfección de lo que es realmente el BUSHIDO.

Personalmente admito que durante la práctica con cualquier compañero, sea cual sea su grado marcial o estilo al que pertenezca, siempre se aprende algo nuevo: desde el impulso variado de la forma en que te atacan hasta el sentimiento más puro de esa persona por aprender algo nuevo; sirviéndome a mi mismo para resaltar el detalle de cada técnica, ver su esencia e improvisar movimientos comprendiendo la forma en que mi mente actúa en consonancia con mi cuerpo según sea el ataque, estallando un efecto de acción-reacción en cada situación.

De lo que estoy seguro es de que siempre todos, a lo largo de nuestra práctica marcial, seremos alumnos. Nunca dejaremos de aprender lecciones nuevas relacionadas con la vida cotidiana y diaria. De eso se trata, llevar una forma de vida acorde con la filosofía transmitida en las Artes Marciales, sin cesar en el estudio de las mismas.

Actualmente, las Artes Marciales constituyen una síntesis de dos factores: la fortaleza del cuerpo, mente y espíritu y el desarrollo de la auto defensa personal para nuestra protección.

Hoy en día los que hacemos cualquier tipo de arte marcial, debemos de ir más allá de técnicas y sistemas de entrenamiento. Debemos realizarnos como personas sintiendo verdadero amor por la vida y la naturaleza, por todo aquello que nos ofrece el planeta. Con esto también nos perfeccionará como personas y guardará respeto hacia el atacante en el caso de llegar al enfrentamiento.

Hay una frase de O Sensei Ueshiba que dice: " La vía del Budo es hacer del corazón del Universo nuestro propio corazón ".

Una razón de peso por la que mucha gente practica artes marciales es la inseguridad ciudadana en la que nos vemos inmerso. Entrenamos cualquier estilo como vía de escape a nuestro miedo a ser víctimas de ello.

En su defecto, también buscamos seguridad en nosotros mismos con la práctica de métodos de defensa personal, cuando el estilo marcial que nos interesa, por cualquier circunstancia, nos es imposible su práctica.

Existen diversos métodos de Defensa Personal, todos derivados de estilos de lucha autóctonos, de deportes de contacto, de artes marciales , etc. Denominados por nombres diferentes y con distintos orígenes, pero englobados bajo un mismo concepto, la defensa personal; y basados en algo fundamental como es la auto-protección personal.



Por ello, no debemos olvidar que estos métodos de defensa personal provienen de fusionar las artes marciales con otros estilos y deportes; por consiguiente la esencia que los sustentan ha de conservarse en cuanto a espíritu y sentimiento, sin ensañamientos y equiparando la defensa al ataque.

Normalmente son técnicas simplificadas para evitar florituras en su desarrollo, pero con total efectividad y rapidez. "Máxima eficacia en el mínimo esfuerzo".

Debemos recordar siempre que lo mejor es prevenir, pero ante lo inevitable la sorpresa es el mejor factor (fingir ser colaborativo o estar temeroso, nunca exteriorizar el ataque que se va a llevar a cabo).

Podríamos preguntarnos, ¿ qué es exactamente la Defensa Personal ?. Pues a mi parecer, podríamos definirla como: el conjunto de técnicas mentales o físicas para la defensa de nuestro cuerpo o el de aquellas personas que queramos mantener a salvo, con el uso externo o sin el de elementos que nos ayuden a tal fin.

Generalmente, los diferentes colectivos a los que se suele enfocar la Defensa Personal son: los Cuerpos de Seguridad (vigilantes, escoltas, militares, policías, etc.), las mujeres y todas las personas englobadas en un mismo colectivo que puedan sufrir una agresión.

Podríamos decir que:

la Defensa Personal Policial es la serie de habilidades y conocimientos que conjuntamente capacitan a esa persona para cumplir su misión, neutralizando cualquier ataque que suponga peligro físico o en un bien a proteger dentro de los marcos legales,

la Defensa Personal Femenina nos prepara para saber como afrontar y repeler cualquier tipo de agresión, bien sea de carácter sexual, general o intento de robo,

la Defensa Personal General es la forma instintiva y determinada en que una persona en condiciones normales es capaz de evitar ser víctima de una agresión por parte de uno o varios individuos, usando cualquier tipo de forma a la hora de defenderse.

No obstante cabe resaltar que la defensa personal no se puede atribuir a ningún estilo marcial concreto, ya que sus técnicas y formas ya están inventadas. Sea cual sea el nombre del método agrupará estilos concretos, mayormente aquellos que sean de la práctica del creador del método, fusionando formas de golpes, esquivas, luxaciones, proyecciones, blocajes, etc.

Si es cierto que todo aquel que sea artista marcial, la práctica de cualquier método de defensa personal le servirá como complemento en su aprendizaje y diferente enfoque a la hora de realizar una técnica.

En un practicante marcial es más fácil la asimilación de técnicas y evolución en cualquier método de defensa personal, puesto que las Artes Marciales son más complejas en cuanto a formas y disciplinas. En el artista su aprendizaje dura toda la vida, de ahí que siempre seamos alumnos.

Algo primordial para mi que se ha de tener siempre, practique artes marciales o métodos diversos de defensa personal, son: GANAS, ESPÍRITU, AMOR, HUMILDAD Y RESPETO.

Jorge Manzano Cruces

Asociación KYU SHIN KAN

Intercontinental Bujutsu Federation



1º Encuentro Nacional IBF España
Sevilla 17-18 octubre 2009



El poder de los golpes de puño

Un doctor examina el Karate-Do y el Karate-Jutsu para averiguar cual de los dos sistemas tiene el mejor puñetazo.

Mucho se ha especulado sobre la diferencia filosófica entre el Budo y el Bujutsu. De normal estos términos se traducen como "camino marcial" y "ciencia marcial", respectivamente. Los caminos marciales se dice que se centra más en el desarrollo de la moral. Esta noción ha sido bien representada por Gichin Funakoshi, quien escribió "El objetivo último del Karate-Do no se basa en la victoria o la derrota, si no en la perfección del carácter del participante."

Por otro lado, las ciencias marciales se dice que están básicamente centradas en el valor funcional de las artes marciales como método de combate. Este propósito, siendo algo menos noble, dificulta a las ciencias marciales su existencia. Es muy complicado vender a los padres de un niño de 12 años que su hijo aprenderá las más letales técnicas de lucha conocidas. De todos modos, es más fácil de hacer si se utilizan las palabras "disciplina", "confianza en uno mismo" y "concentración".

A menudo se pasa por alto que la única perspectiva filosófica del Budo y del Bujutsu manifiesta que ellos mismos difieren de los elementos técnicos. Y esto no es más evidente en ningún sitio que en las técnicas básicas de puño del Karate-Do y del Karate-Jutsu.

Puño vs. Puño

En Karate-Do, el puñetazo empieza con el puño en la cadera y la palma mirando hacia arriba. Entonces el puño se dirige a su punto final; el centro del cuerpo. A medida que avanza el puñetazo desde la cadera hacia ese último punto, el puño va rotando hasta quedar con la palma totalmente hacia abajo. Este es el puñetazo más conocido.

En Karate-Jutsu, el puño también empieza en la cadera con la palma mirando hacia arriba (hay que tener en cuenta que en este caso es menos importante que el puño esté en la posición exacta y a la altura exacta de la cadera. Es más, a veces se coloca un poco angulado). El puño sale disparado, pero no se dirige hacia el centro del cuerpo, si no que en la misma línea formada por los hombros, se desplaza hacia un lado. Para acabar y siendo lo más importante, el puño no rota 180 grados, si no que se queda en posición de ángulo de 45° (rota 135°). Por este motivo se conoce generalmente como puño de tres cuartos.

Siguiendo con la noción de práctica, el puño de tres cuartos del Karate-Jutsu es estrictamente utilitario. Se lleva a cabo únicamente con propósitos de efectividad en el combate. Algo que sí es cierto, dice Ralph Buschbacher, es que esta es una técnica mucho más natural que el puñetazo completo.

Buschbacher está cualificado para tratar este tema. Goza del rango de séptimo dan,

cinturón negro de Ryukyu Kempo. Es también un profesor clínico asociado al Departamento de medicina y rehabilitación físicas en el Centro Médico de la Universidad Indiana, en Indianápolis, y ha publicado numerosos artículos y autorizado o editado seis libros de texto sobre medicina. En el año 1992, dirigió estudios realizados con cadáveres para estudiar y entender la fisiología y la mecánica del puñetazo. Descubrió que la anatomía del antebrazo está específicamente designada para soportar el estrés en la manera exacta en la que debe hacerlo con el puñetazo de tres cuartos.

Evidencia Médica

El antebrazo tiene dos huesos: el radial delgado y el más fino. Estos no son rectos, si no que están algo curvados por lo que pueden estrecharse entre ellos. Esto es lo que nos permite a nosotros realizar el movimiento de mano de palma hacia arriba a palma hacia abajo. Cuando lanzamos un puñetazo contra un objeto sólido, ambos huesos se ven atrapados entre la resistencia que el blanco realiza contra nuestro puño y la presión de nuestro cuerpo contra nuestro codo. Como resultado de todo esto, los huesos se doblan.

Ya que un hueso es más delgado que el otro, el más delgado se dobla con más facilidad y de forma más extrema que el otro, produciendo así un vago soporte a la muñeca. El cuerpo, sin embargo, compensa este problema: entre ambos huesos, se encuentra una membrana fina pero resistente llamada membrana inter-ósea. Como los huesos se inclinan ante la presión del golpe, la membrana se aprieta entre ellos y a ella se transfiere la tensión que ambos huesos están recibiendo, con lo que evita que éstos cedan y mantiene la integridad estructural del antebrazo. La fuerza del puñetazo se distribuye a lo largo de los dos huesos de manera que prácticamente no hay ni pérdida de poder en el golpe ni lesiones.

Sin embargo, lo que es aún más impresionante -y que descubrió la investigación de Buschbacher- es que la membrana inter-ósea no transfiere la fuerza de forma lateral, sino en diagonal entre los huesos. El radio es muy grueso comparado con la muñeca, pero muy delgado comparado con el codo. El cúbito, por otro lado, es delgado comparado con la muñeca y grueso comparado con el codo. El ángulo de situación de la membrana, garantiza que las partes más débiles de cada hueso se compensan con sus partes más gruesas y resistentes.

Y finalmente, el ángulo de la membrana está diseñado para trabajar con la presión natural que el brazo hace cuando el puño es lanzado. La presión en el radio lo hace retirarse suavemente, pero el ángulo de la membrana trabaja para mantener el hueso en su sitio y transferir la fuerza sin problemas.

Los estudios anatómicos de Buschbacher demostraron con creces que durante un puñetazo fuerte, el cúbito y radio se sitúan uno alrededor del otro y la membrana que

los conecta queda sujeta entre ellos. Con la membrana floja, no se puede soportar la estructura de los huesos del antebrazo. En cambio, ellos ceden ante el movimiento del impacto, produciendo fuerzas desiguales en la muñeca y causando una pérdida de fuerza en el puñetazo y un riesgo de herida en los puntos más débiles de los huesos. Por lo contrario, cuando el puñetazo se articula estirando el brazo solo en tres cuartos partes de su posibilidad, la posición de los huesos es tal que la tensión óptima en la membrana es mantenida a lo largo de todo el movimiento.

El poder del músculo

Los músculos del antebrazo son también importantes en el puñetazo. Los músculos que permiten que el brazo se coloque en la posición de palma hacia arriba (aunque se tenga el puño cerrado) se llaman músculos "supinador". Los que hacen justo lo contrario, que el brazo se coloque con el puño hacia abajo, se llaman músculos "pronador". Se oponen el uno al otro. Si el puño es girado totalmente con la palma hacia arriba, los músculos "supinadores" están completamente contraídos y los "pronadores", completamente estirados. De la misma manera, cuando la palma mira hacia abajo, los músculos "pronadores" están totalmente contraídos y los "supinadores" totalmente estirados.

Cuando el movimiento del brazo desde la posición de palma hacia abajo hasta la posición contraria, está en su tercer cuarto, ambos tipos de músculos se encuentran igualados aproximadamente en medio de su respectivo tramo de movimiento. El resultado es el equilibrio muscular que contribuye a la estabilidad total del antebrazo. Al contrario, al final del movimiento, los "supinadores" están totalmente estirados y son incapaces de equilibrar la contracción de los "pronadores". Ya que éste grupo de músculos ayuda a soportar la muñeca, su estado de desequilibrio aumenta la probabilidad de sufrir torceduras del puño en el momento del impacto.

Prueba de primera mano

Otra diferencia notable entre el puñetazo del Karate-Do y el del Karate-Jutsu, es su posición final. Como se ha mencionado antes, en el caso del puñetazo del Karate-Do el puño está en línea con el centro del cuerpo, mientras que en el caso del Karate-Jutsu, el puño queda alineado con el interior del hombro. La razón de la alineación del puño en el caso del Karate-Jutsu es la mecánica esquelética. Sin embargo, más que intentar describir esto detalladamente, lo que se necesita es realizar una simple prueba. Pida a un karateka experto que realice un Makiwara. Mientras él golpea, observe la alineación de su puño y su hombro en lo que concierne al Makiwara. Es imposible golpear fuerte de modo que el puño esté alineado con el centro del cuerpo. Ésto significa simplemente que la alineación no centrada del Karate-Jutsu es fisiológicamente natural y el método del Karate-Do de alinear el puño con el centro del hombro no lo es.

Claramente, des de la perspectiva de la mecánica estructural humana, el puño sólo estirado en una tercera parte es mejor para golpear con fuerza. Su alineación ideal esquelética y muscular quiere decir que puede ser transferida más energía al objetivo con menos probabilidad de sufrir lesiones. Pero otro rasgo del puñetazo es que duele más cuando se recibe el golpe. La razón es que el cuerpo humano no está hecho de líneas verticales y horizontales; está hecho de ángulos y curvas. El puño enfocado a la terminación del puñetazo estirado solo una tercera parte, encaja en los contornos del cuerpo de tal forma que es simplemente más eficaz.

"La mayoría de artistas marciales tuercen su mano hasta una posición de palma completamente hacia abajo", dice Buschbacher. "Esto debilita la disipación de fuerza del radio al cúbito por la membrana Inter-ósea del antebrazo. En cambio, recomiendan un ángulo alternativo de 45 grados. Esto crea una mejor alineación de los huesos y la membrana Inter-ósea; sin embargo, muchos artistas marciales estarán poco dispuestos a hacer este cambio."

Una razón por la que ellos pueden estar poco dispuestos a cambiar es que el puñetazo con el puño completamente mirando hacia abajo, es tan común que ya lo presumen como el método tradicional. Pero claramente el puñetazo que comentamos donde el puño sólo se gira tres cuartos, es más práctico, y aun más de acuerdo con las tradiciones más viejas del Karate. Entonces no es sorprendente que haya pruebas provenientes de los estilos más tradicionales que sugieran que el puñetazo con giro completo no sea el método original y que el de giro a tres cuartos sí que lo sea.

Volviendo Al Origen

Matsumura Seito Shorin Ryu, el estilo proveniente de Hohan Soken, usa un puñetazo con giro de tres cuartos, como hace la línea del Shorin-Ryu de Chotoky Kyan y del estilo Ryukyu Kempo impartido por Seiyu Oyata. El puñetazo con el puño en vertical del Isshin-Ryu, el estilo desarrollado por Tatsuo Shimabuku, es de hecho un puñetazo con giro de tres cuartos. Todos estos estilos forman el Karate pasado de moda. Sus métodos son más cercanos a - si no los mismos - el Karate original que fue desarrollado en Okinawa. Esto levanta la pregunta: Si el puñetazo con giro de tres cuartos es original, ¿de dónde vino el puño completamente girado?

Un instructor de Karate del estilo Matsumura Seito Shorin-Ryu relató la historia siguiente: Un grupo de cinturones negros se entrenaba con un maestro Okinawense. A medida que ellos realizaban sus técnicas, algunos usaban un puñetazo con giro completo. El maestro los reprendió: "Este puñetazo es para golpear a vuestros amigos. Este [con giro de tres cuartos] es para herir."

En el sistema Matsumura ortodoxo, enseñan el puñetazo de giro completo en los niveles bajos y el puñetazo con giro de tres cuartos se lo enseñan a los cinturones

negros. Entonces, al parecer, el puñetazo de giro completo es uno que los principiantes pueden usar sin tener miedo de perjudicarse el uno al otro. Más tarde, cuando su control y técnica han mejorado, aprenden el puñetazo que podrán utilizar para defenderse a sí mismos. Una observación similar puede hacerse del método de enseñanza de Oyata: los principiantes aprenden un puñetazo con giro completo y el puñetazo con giro de tres cuartos es considerado "avanzado". Esto puede proporcionar una pista de cómo y por qué el puñetazo de giro completo se desarrolló.

Algunos investigadores creen que el puñetazo de giro completo fue desarrollado con la seguridad en mente. A la vuelta del siglo XX, Anko Itosu modificó el Karate-Jutsu para hacerlo Karate-Do, para poder enseñarlo a los alumnos menores. Para hacer un arte bélico que tiene como divisa el Ikken Hisatsu (matar con un solo golpe) conveniente para niños, Itosu tuvo que atenuar las técnicas peligrosas. Es interesante notar que Itosu es acreditado con el desarrollo del puñetazo con giro completo, y esto es aún más importante para tener en cuenta que él, al parecer, dijo que un puñetazo con giro de tres cuartos tenía que ser utilizado para el combate real.

Al parecer, Itosu desarrolló y enseñó el puñetazo con giro completo para crear un ambiente más seguro para entrenar a jóvenes, dando tiempo a los instructores para inculcar moralidad y respeto. Eso solo justificaría el empleo del puñetazo con giro completo en muchos casos. Pero hay otra razón para su existencia: la estética.

Filosóficamente hablando, el Karate-Do trata el desarrollo de carácter. Todas las artes en la tradición Okinawense/Japonesa que son consideradas como Do (camino) tienen un fuerte sentido de estética como medio para desarrollar carácter. Los rituales, las formas y las acciones prescritas de belleza simple son un componente esencial.

En las artes marciales que siguen la tradición del do, parte de esta estética de expresión radica en el empleo de líneas horizontales y verticales. De modo interesante, una característica general del Jutsu (la ciencia o la habilidad) que se acerca a las artes marciales es el predominio de líneas diagonales. Por ejemplo, en Iaido la espada es más propensa a ser dibujada para ejecutar un corte horizontal seguido de un corte vertical hacia abajo. En Battojutsu, el corte resultante del movimiento será con probabilidad una diagonal hacia arriba, seguido de una diagonal hacia abajo.

De la misma manera, en el Karate-Do la técnica de la mano-cuchillo es realizada en un hermoso movimiento horizontal, como si una taza de té hubiera sido colocada sobre la palma. Pero en el Karate-Jutsu, la misma técnica es hecha sobre un ángulo hacia abajo que empareja la dirección necesaria para golpear los puntos de presión del cuello. Asimismo, el puño con giro completo del Karate-Do busca líneas elegantes

horizontales y verticales; mientras el puñetazo con giro de tres cuartos del Karate-Jutsu mantiene las diagonales, apareciendo casi ocasionales e inacabadas.

Además de las consideraciones de seguridad y estética, se encuentra otra calidad en el puñetazo con giro completo: el ejercicio. Mientras se ejecuta este, los músculos del antebrazo están totalmente estirados y totalmente contraídos secuencialmente, como se ha descrito varios párrafos más arriba. En el puñetazo con giro de tres cuartos, los músculos del antebrazo sólo trabajan en el punto de mayor equilibrio estructural. Esto quiere decir que el puñetazo con giro completo mueve los músculos del antebrazo a través de una gama mayor de movimiento que el puñetazo con giro de tres cuartos.

De la misma manera, la alineación del puño con el centro del cuerpo aumenta la gama de movimiento de los músculos del hombro y del pecho. El músculo pectoral es contraído totalmente y el deltoides lateral es completamente estirado con el método del Karate-Do. Por consiguiente, el puñetazo alineado en el centro y con giro completo, es una mejor forma de gimnasia sueca que el puñetazo con giro de tres cuartos, que está descentrado.

Habiendo dicho esto, hay que tener una palabra de precaución. Mientras un puñetazo centrado con giro completo puede ser el mejor ejercicio, el de giro de tres cuartos es estructuralmente superior para el golpe real. Por lo tanto, los que practican el puñetazo con giro completo deberían usar sólo este método realizando Kata, y nunca en otras ocasiones, para reducir al mínimo el riesgo de sufrir lesiones.

La Pregunta Final

Cada método de perforación tiene ventajas. La pregunta que usted debe contestar es, ¿cuál es la consideración más importante? Si su razón principal para entrenar es no utilitarista (la salud, la disciplina, el ejercicio, etc.), el puñetazo con giro completo puede ser más apropiado. Si sin embargo, su razón es la funcionalidad (la defensa propia), usted debería seguir el consejo del doctor: El puñetazo con giro de tres cuartos es la única opción.

Sobre el autor: Chris Thomas es un escritor independiente y un instructor de Karate-Jutsu que ha estudiado las artes marciales durante más de 30 años.

Traducido por Laia García, 2º Kyu de Karate Jitsu



Impresiones sobre mi primer contacto con Sensei Harada y el Summer School:

Comencé a practicar karatedo Shotokai en 1976 ,permanecí durante 11 años con un profesor japonés cuya línea venía de la universidad de Nanzan, después decidí tomar otra dirección y desde 1987 hasta 1996 asistí a cursos que diferentes maestros impartían en España y Francia, tanto de karate como de otras artes marciales. En 1996 decidí introducirme en el shotokan JKA buscando una evolución en mi karate, pero aunque técnicamente había mejorado seguía sin satisfacerme del todo.

La primera vez que tuve contacto con Sensei Harada fue en el año 2002, en el curso organizado por Iñigo López en Bilbao, País Vasco. Solo sabía que era un maestro de Shotokai, alumno directo de O'Sensei. Era una oportunidad que no podía desaprovechar, entrenar bajo la dirección de uno de los que vivieron de cerca el origen y desarrollo del Shotokai. Tenía la esperanza de poder encontrar respuesta a mis dudas sobre el Shotokai que había visto hasta ahora.



La impresión que causaron en mi Sensei Harada y su grupo, tanto en el aspecto humano como en el karate que nos mostraron, hizo despertar en mi la necesidad de saber más, ya que percibía algo diferente a lo que había visto y practicado hasta ahora, pero necesitaba comprobarlo a través del entrenamiento.

Así que hablando con la persona que había organizado el curso, tuve conocimiento de que se organizaba un gran curso en Canterbury y no lo pensé dos veces, envíe una carta solicitando permiso para asistir al próximo curso, y se me dio la oportunidad de asistir.

Llegue sin saber lo que iba a encontrarme ya que por mi experiencia en otros cursos con diferentes maestros la sensación final suele ser de mucha teoría y pocos conceptos claros, pero desde el primer momento se volcaron en mi, me sentía como en casa. Me choco la falta de protocolo a la que estamos acostumbrados en los dojos de karate, siempre siguiendo una disciplina marcial, pero por el contrario desde el momento que un estudiante entraba en el dojo, no necesitaba que nadie le dijera lo que debía hacer, de forma

natural se ponía a trabajar solo o con otro compañero.



Canterbury 2003

A pesar de no pertenecer al grupo, cada día trabajaba con un alto grado que ponía todo el empeño en que yo comprendiera los conceptos y métodos de entrenamiento. En todo momento, tanto dentro como fuera de los entrenamientos, estuve muy bien atendida.

Pero independientemente de si entrenaba con un grado alto o no, siempre estaba aprendiendo debido a la forma de trabajo, siempre es un intercambio entre dos, nadie está pasivo en los entrenamientos sino que siempre hay un progreso conjunto y el enriquecimiento es mayor para ambas partes.

Para mí, el kumite es tan importante como el kata y a fin de cuentas practicamos un arte marcial, un arte de lucha, con lo cual al ver que el entrenamiento se realizaba siempre por parejas, sentí que al menos la lógica estaba presente puesto que desde un primer momento puedes comprobar la eficacia de tus técnicas. Este tipo de entrenamiento, siempre con un compañero, lo había realizado en aikido y en wing-tsun pero normalmente en karate se dedica más tiempo a la practica individual.

Comencé aprendiendo a caminar (descubrí que no lo hacía muy bien j), el siguiente paso fue intentar ser consciente de mis tensiones para empezar a trabajar relajadamente, creo que este es el punto más difícil para mi, años de rígido entrenamiento han dejado huella. Puedo decir que cuando termine aquella semana de entrenamiento mi estructura corporal había cambiado y era mucho más consciente de mis tensiones y de las zonas corporales que debía trabajar. Nunca había sudado tanto intentando trabajar con el cuerpo relajado, la concentración constante y el trabajo muscular diferente al que estaba acostumbrada me hizo ser consciente de ciertas deficiencias en mi habitual entrenamiento.

También fue un alivio para mí cuando el maestro me dijo que no debía tirar por la borda toda mi experiencia sino entender y aplicar los nuevos conceptos. Se abrió otra puerta para mí. Una oportunidad de seguir avanzando.

Algo que también debo recalcar es que a pesar de que mis "guías" utilizaban diferentes métodos de entrenamiento, todos sin excepción iban encaminados al mismo objetivo y cuando un método no funcionaba, se cambiaba hasta lograr el resultado esperado. Esto confirmaba que el grupo de Sensei Harada

es un grupo uniforme, con las ideas muy claras y un objetivo común, resultado de una buena dirección técnica y humana, sin duda.

Normalmente en los cursos de karate a los que he asistido el maestro explica un trabajo a realizar, a veces con una explicación teórica y demostrada por el o sus alumnos avanzados y en otras ocasiones, no se da una explicación clara. Después todo el mundo realiza el trabajo indicado. Si además llegas de una escuela diferente, puede que no consigas comprender la mitad de los ejercicios. Es decir, la enseñanza es a distancia, no hay trato directo con el maestro, sino perteneces a su pequeño grupo de privilegiados, especialmente si eres una mujer. El hermetismo es patente. Con esto no quiero decir que todos sean así, solo hablo de mi experiencia en cuanto a cursos a los que he asistido.



Curso en San Sebastián 2006

Con sensei Harada es diferente, siempre está observando, corrigiendo y demostrando y este mismo sistema de enseñanza es transmitido a su grupo. Es una aprendizaje directo de persona a persona, a través de sensaciones y desde el primer momento comienzas a ver cambios positivos. Cuando un camino o método no lleva a donde quieres ir, se busca otro. Y sobretodo, lo más importante es que todo tiene su razón de ser. No hay ocultismos, ni magias, solo sensaciones y conciencia de tu propio cuerpo. Preguntas y te responden con claridad y sinceridad. Su actitud abierta y su infatigable afán de búsqueda se contagian.



Canterbury 2008

Lili González (Verano de 2008, Canterbury)

MU-KEN CLOSE COMBAT EUROPE.

“Acupuntura MU-KEN”, puntos de presión en combate.

En este artículo desarrollaré y explicaré unos de los ejercicios que realizamos en MU-KEN close combat, denominado “acupuntura marcial”. Basado y estructurado en los puntos de presión del cuerpo humano.

Muchas de las personas que se vinculan a MU-KEN close combat o inician su camino en nuestro concepto, provienen de deportes de contacto o artes marciales en las cuales no se lleva a cabo un estudio exhaustivo de los puntos de presión, o directamente desconocen la gran mayoría de los mismos. Para dichas personas y para todos aquellos que queremos conocer nuestro cuerpo al máximo, he desarrollado un ejercicio, cuya ejecución se debe realizar a nivel personal y de forma seria y minuciosa.

Para explicar dicho trabajo lo estructuraré en varios puntos, detallando en cada punto los pasos a seguir.

Los puntos de presión y los puntos de dolor se distribuyen por el cuerpo, localizándose en regiones y zonas determinadas de la estructura muscular, ósea y nerviosa. Es importante y prioritario conocer y encontrar dichos puntos y entender las bases de esos puntos, para que sean puntos de presión o de dolor.

Material para el ejercicio:

- Un espejo grande (si puede ser posible de cuerpo entero).
- Un folio (donde apuntar cada paso) o dibujo anatómico del cuerpo (ambas partes del cuerpo delantera y de espalda).
- Un rotulador o un pinta labios (para señalar aquellos puntos que encontremos en nuestra piel).
- Un bolígrafo o lápiz, el cual usaremos como punzón o material para presionar nuestro cuerpo.
- Una persona que os ayude para señalar o encontrar los puntos en vuestra espalda y parte de atrás de las piernas.

Una vez que tenemos todo el material y la persona que nos asistirá en el estudio empezaremos a realizar el ejercicio estando relajados y descansados.

PASOS.

- 1.-Me coloco delante del espejo, en ropa interior o bañador.
- 2.-Cojo el utensilio que utilizaré como puntero (lápiz, bolígrafo, el mango de una cuchara, etc.)
- 3.-Recorreré cada parte de mi fisionomía, desde la cabeza a los pies presionándolas con el puntero.

4.-Señalaré con el pintalabios o rotulador, aquellos puntos en los cuales he notado dolor o cualquier síntoma anómalo que perciba cuando he presionado con el puntero

5.-Apuntaré en el dibujo o en un folio el punto, localizándolo y enclavándolo dentro de una escala de dolor (0 a 10 siendo el 10 el grado máximo de dolor).

6.-Detallaré en cada punto encontrado si es de carácter muscular, óseo o nervioso y si se percibe dolor, debilitamiento, cosquilleo o temblor.

7.-Realizaré el mismo proceso por la espalda, cuello y la parte trasera de glúteo, lumbar y piernas.

8.-Una vez ejecutado todo el proceso de forma exhaustiva y rigurosa, obtendré una base en cuanto a puntos de presión y puntos de dolor se refiere tanto de forma visual, ya que lo que veré en el espejo será mi cuerpo lleno de puntos, como de forma esquemática y didáctica en todas las notas que he realizado en el transcurso del estudio.

9.-Memorizaré y estudiaré el ejercicio teniendo en cuenta las zonas con mayor número de puntos y el por qué de los mismos.

Hasta aquí la base o rutina básica del ejercicio.

2ª FASE.

Una vez que hemos realizado, aprendido y analizado la base del ejercicio empezamos a realizar variaciones en cuanto al estado del cuerpo se refiere. En la fase previa el cuerpo se encontraba en un estado relajado y tranquilo. Pero cuando nos encontramos en un combate o en una situación real, nuestro cuerpo se encuentra en un estado de sobre-excitación constante y continua. ¿Modificaré este estado los puntos de presión?

Comprobémoslo.

Volveremos a realizar todos los pasos anteriormente detallados de forma rigurosa y exhaustiva. Pero esta vez nuestro cuerpo debe de estar sobre estimulado, para ello antes de empezar el ejercicio saldremos a correr o realizaremos un ejercicio (flexiones, sentadillas) que estimule tanto el nivel cardiaco como el bombeo y oxigenación de la musculatura. Una vez que estamos estimulados realizaremos el ejercicio. Es importante mantener este estado durante todo el estudio, por tanto si vemos que nuestro nivel de excitación baja haremos cualquiera de los ejercicios señalados para volver a estimular el bombeo y el nivel cardiaco.

Tras realizar el ensayo probablemente observaremos que muchos de los puntos que hemos señalado y apuntado en el ejercicio anterior no coinciden con los ahora apuntados, y aparecerán algunos que antes no estaban.

Las razones son varias:

- El cuerpo esta caliente.
- Mayor bombeo de la sangre.

-Estimulación muscular por el esfuerzo y el desgaste.

-El aumento de elementos químicos del cuerpo (endorfinas, adrenalina, testosterona.)

Lo que observamos es que dependiendo del estímulo y el estado del cuerpo el mapa se modifica y se altera. Pero también descubrimos que muchos coinciden y no cambian (dato importantísimo)

Llegado a este punto: ¿está el estudio finalizado?. En absoluto aún podemos profundizar más en la “acupuntura MU-KEN”.

3ª FASE.

En esta fase volvemos a modificar el estado del cuerpo, esta vez durante el ejercicio tensionaremos la parte que vayamos presionando, manteniendo la musculatura tensa y dura mientras nuestro compañero presiona las zonas en busca de los puntos de presión o dolor. Repetimos el análisis anteriormente realizado. Observaremos el mapa de puntos y el carácter o particularidades de los mismos.

Tras haber ejecutado las tres fases y visionando y estudiando tanto los mapas, anotaciones y características de los puntos encontrados. Poseemos una información aproximada de los puntos de presión y dolor más usuales y comunes del cuerpo en cualquier fase o estado del mismo.

Realizando estas tres fases no solo aprendemos de nuestro cuerpo si no que también memorizaremos dichos puntos en nuestra mente para después tenerlos presente a la hora de ejecutar una técnica o combo. Conociendo dichos puntos conseguiremos una mayor efectividad en nuestros golpes y ataques. Y sabremos donde golpear y cual será el efecto que buscamos con dicho ataque.

Dicho ejercicio consta de una fase elevada o una segunda fase mucho más profesional y avanzada, la cual explicaré y mostraré en el siguiente artículo. Donde el ejercicio pasa a una fase activa y aplicada en un combate real donde nos cercioraremos si los puntos aprendidos son realmente aplicables en una situación real extrema.

Javier Ruiz.

MU-KEN close combat Europe.
Intercontinental Bujutsu Federation.
IBF-Martial Arts Federation.



José Luis sensei

Oficiales o legales

Como imagino que os pasa a muchos de vosotros, yo me considero un ávido devorador de textos que hablen o estén relacionados con las artes marciales, me interesa saber que piensan los demás, independientemente de que esté o no de acuerdo con sus opiniones. Considero que todas son dignas de ser expresadas y tenidas en cuenta, algunas pasan sin pena ni gloria, porque ya han sido expuestas en el pasado o simplemente porque el tema que las ocupa no es de interés mayoritario, pero hay muchas otras que nos hacen reflexionar, sobre todo las que no expresan concordancia con nuestras propias ideas o creencias.

Donde ya discrepo un poco es en el uso de las palabras, a veces por falta de información o por desconocimiento de su significado, utilizamos, sobretodo, adjetivos cuyo significado no es el adecuado o que están fuera de su contexto.

Hoy no tenía pensado sentarme delante del ordenador, pero tras leer un artículo de un excelente karateka y escritor de artes marciales, a quien sigo por sus escritos y con quien coincido habitualmente en sus opiniones, somos de la misma quinta, he sentido la necesidad de exponer mi queja sobre un adjetivo que utiliza y del cual no estoy de acuerdo con el uso que le da. El de la "oficialidad" de las organizaciones.

En su artículo afirma que todas las organizaciones que cumplen con los requisitos marcados por la ley de su respectivo Estado son "oficiales". Aquí discrepo, legales sí, oficiales no.

Todos conocemos que en los distintos estados, las artes marciales están representadas por diversos tipos de organizaciones, las más extendidas o de mayor antigüedad, cuentan con su federación nacida al amparo del Estado, en el caso de España, enmarcada dentro del Consejo Superior de Deportes, lo cual le atribuye el estatus de "oficial", y el resto

nacen gracias a la iniciativa de entusiastas amantes de su arte marcial.

Si nos acercamos al diccionario, cosa que hago muy a menudo, encontraremos diversas acepciones, yo he elegido las que me parecen más concretas al tema que nos ocupa:

Oficial: adj. Que es de oficio, o sea que tiene autenticidad y emana de la autoridad derivada del Estado, y no particular o privado.

Particular: adj. Se dice de lo privado, de lo que no es de propiedad o uso públicos.

Privado: adj. Que no es de propiedad pública o estatal, sino que pertenece a particulares.

Una vez aclarado este punto podríamos seguir hablando de si las oficiales cumplen con el motivo por el cual fueron creadas, si el resto de organizaciones tienen una razón para existir, si son necesarias, en definitiva si vienen a cubrir las deficiencias de las oficiales y si no sería mejor que el propio Estado aclarara las funciones de unas y otras para evitar confrontaciones y desavenencias entre artistas marciales del mismo estilo.

Las oficiales se podrían dedicar a lo suyo, organizar competiciones, formar selecciones que nos representen a nivel internacional para gloria de sus dirigentes, a consumir los recursos económicos que reciben de erario público, no deberían otorgar grados, ya que ellos pueden otorgar premios: campeón, subcampeón.... Y el resto de organizaciones legales, se podrían dedicar al estudio y difusión de su arte marcial, otorgar los grados según los conocimientos de sus miembros, colaborar con otras organizaciones afines y generar un intercambio de eventos y conocimiento para beneficio de todos los practicantes.

Nos vemos en el tatami.

José Luis García Huerta.