

greso” y el bienestar de la vida moderna, le han eximido de ser utilizadas para sobrevivir.

Las artes marciales también quieren aprovechar la fuerza del Ki, y para ello enseñan el modo de hacerse sensible a las energías que animan o perturban la actividad del propio cuerpo, considerado como una parte del Universo.

La última etapa del “KIKO” es la práctica del “Furen Shuten” para lograr que el cuerpo sea permeable al Ki, lo capte sin intención y fluya en cada acto, según la enseñanza taoísta y budista, respecto a entrar en un estado mental desligado de las palabras, que capta lo esencial de cada circunstancia, sin la intervención de la mente racional, sirviéndose para ello de imágenes, sonidos y movimientos.

Según el autor, el Kendo es un excelente medio para descubrir el modo de usar el Ki en combate, fusionando esa energía con el movimiento del cuerpo y el del sable. Pero su máxima utilidad es sobre todo psíquica, mediante la acción de “Seme” o amenaza cuyo objetivo es perturbar el estado anímico del adversario, y con ello entorpecer sus posibilidades defensivas, puesto que para vencer físicamente al enemigo, primero hay que subyugar su espíritu.

En un nivel más avanzado se alcanza el “Kizeme”, que consiste en tomar la iniciativa de ataque simplemente con el Ki, sin realizar ningún movimiento, pero logrando paralizar la capacidad de respuesta del adversario, según la máxima

*“No se gana después de golpear,
sino que se golpea después de
ganar”.*

Solo cuando el practicante sabe aplicar el Ki en el estado de “Kizeme”, aparece la verdadera conciencia del Budo, porque el combate empieza en el espíritu, y está siempre presente el ego que quiere dominar y vencer.

Sin embargo, la eficacia real se consigue situándose en un estado mental en el que, si bien el objetivo es ganar, el espíritu no queda encadenado a esta idea, y adopta una actitud libre de todo deseo, pensamiento y emoción, de manera que importa más “...cómo has vencido al adversario sin matarlo, que a cuantos enemigos has matado...”

En todo combate se trata de perturbar el Ki del adversario, conservando la plena disponibilidad del propio. Cuando ambos contendientes se enfrentan desde la misma actitud, y con idéntico propósito, los dos adiestran y fortalecen su Ki personal. ¿Cuáles son los factores que perturban el Ki? El miedo, la angustia, la indecisión, la duda, la ira, el orgullo, la precipitación, etc. y en general todos los estados de ánimo negativos que generan una disminución de la eficacia en combate.

En la última parte del libro, Kenji Tokitsu trata superficialmente de los métodos para desarrollar el Ki, citando estos dos en concreto:

1.- La práctica del Kata, o la repetición constante de los movimientos que conforman las técnicas básicas.

2.- El desarrollo de la conciencia sensorial para captar o situarse en un estado energético superior, mediante la visualización de situaciones que desencadenan altas secreciones de adrenalina.

Cita también otros métodos religiosos tradicionales como el “Sennichi Kahio Gyu” que significa “El transcurso de mil días” compuesto por una ascesis de peregrinaje, meditación, ayuno, plegarias, etc.

La aplicación del Ki en las artes marciales y el Budo es un tema interesante, pero no fácil de exponer. El autor, a lo largo de los capítulos de esta obra, ofrece una serie de consideraciones y pistas que pueden ayudar a comenzar

la búsqueda a todos aquellos que sientan interés por este componente “intangibles” y extremadamente útil. El libro es cómodo de manejar y su tipografía fácil de leer, aunque los conceptos expuestos en torno al Ki se diría que van dirigidos a personas que ya están familiarizadas con esta energía, por lo que las pautas dadas a título general y aplicadas a las artes marciales, en mi modesta opinión, son insuficientes, si bien como he dicho en el párrafo anterior puede despertar el deseo de conocer más a fondo los métodos que le enseñen el uso de esta fuerza universal.



Ju jitsu “La force millénaire”

Por Roland Hernaez
Belle-Eglise : AAR, 1991
302 páginas. 21,5x18,5 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N: 2-909137-00-7
Idioma: Francés

Disponible en:
Aar
DIV 7, rue Nationale
60540 Belle-Eglise (Francia)

Revisión por Miguel Ángel Ibáñez
Espinosa

Hemos querido traer hoy a revisión un libro que, a pesar de haber sido escrito ya hace más de quince años, merece ser destacado por la relevancia de la persona que lo firma. El Mastro Roland Hernaez (9º Dan Nihon Tai Jitsu, 8º Dan Nihon Ju Jitsu, 6º Dan Karate, 6º Dan Judo...) nos presenta en este libro sobre el Ju Jitsu una pequeña síntesis de técnicas escogidas por él para facilitar la progresión técnica desde los grados Kyu hasta el primer Dan y las labores pedagógicas de los profesores de la materia. Este libro consta de tres partes bien diferenciadas, la primera es una introducción sobre diversos aspectos del Ju Jitsu, la segunda se centra en el apartado técnico,

y la tercera en las katas propias de la International Martial Arts Federation y de la Federation Internationale de Nihon Tai Jitsu / Ju Jutsu.

En la primera parte el autor nos habla del Budo, y sobre todo del Espíritu que debe guiarnos dentro de él, a través de las ideas de otra obra que recomienda leer, *Les Arts Martiaux ou l'Esprit du Budo* de Michel Random. Dicho Espíritu, como bien indica, viene directamente del código de honor de los samuráis, y no es solo una forma de defensa personal sino más bien una regla de vida tanto moral como física. Igualmente, comenta que la progresión en los grados de artes marciales debe venir unida a la progresión en la vida, ya que el Budo en sí significa aceptar a los otros y es un arte de amor y paz, una manera de conocernos y un espíritu de prosperidad mutua.

Las siguientes páginas se dedican especialmente a recordarnos las antiguas Escuelas de Ju Jutsu. En esas páginas encontraremos anécdotas curiosas sobre ellas, las armas que usaban o los nombres de sus fundadores y de algunos de sus alumnos más famosos, que luego crearían sus propias escuelas. Posteriormente su relato se centra en los tiempos modernos (s. XVIII y XIX), ofreciendo algunos datos interesantes sobre los precursores del Ju Jitsu en Europa como Yukio Tani, Jean-Joseph Renaud (Re-Nié), Le Prieur o Feldenkrais, quien traería al Maestro Kawaishi a Europa. Por último, nos habla de la relación existente dentro de las artes marciales y el Zen y de la etiqueta y las tradiciones. Finaliza esta primera parte con explicaciones sobre los títulos de enseñanza de las artes marciales en Japón.

En la segunda parte, el Maestro Hernaez estructura su libro para una progresión de cuatro niveles; en el primero las defensas son sencillas y su misión

es dar confianza al alumno, en el segundo se busca que los movimientos se vuelvan reflejos y las actitudes seguras, en el tercero las técnicas evolucionan técnica y físicamente, y por último con el cuarto nivel el alumno debería estar en condiciones de preparar un examen de primer Dan. Como continuación a estos niveles encontramos unas técnicas específicas para personal femenino y ejecutado en ropa de calle, tanto ante un agresor como ante dos. Dentro de esta progresión técnica encontramos todo el abanico de técnicas propias del Ju Jutsu comenzando por las guardias y los *tai sabaki* (desplazamientos del cuerpo), las paradas, los *atemi* (golpes con las armas naturales del cuerpo), las luxaciones y cómo no, las proyecciones. Destacar dentro del apartado de suelo la diferencia de concepto en esta lucha con respecto a otros Ju Jutsu, como el Brasileño, o con respecto al Judo; en este caso el objetivo no es enzarzarse en una lucha en ese medio sino golpear a *Uke* (el adversario) para reducirlo o bien poder levantarnos. Será al final de este bloque (el tercero) donde se introduzcan las estrangulaciones y los encadenamientos (pasar de una técnica a otra). Por último, en el cuarto bloque vemos la aparición de los *sutemi* (técnicas de proyección por sacrificio) y la defensa ante armas.

En la tercera parte del libro se desgranar algunas katas de gran importancia en el Ju Jutsu japonés. Dentro de estas katas encontramos algunas procedentes de IMAF, como el *Ju ni no Kata* (Kata de las 12 formas) creada por el Maestro Sato Shizuya; y otras procedentes de la Escuela Yoseikan del Maestro Mochizuki Minoru, como el *Yori no Kata*. Aunque ambas están recogidas oficialmente dentro del programa técnico de Nihon Ju Jutsu y de Tai Jitsu. La visualización de las katas es bastante clara para aquellos que las conocen, pero

puede llevar a errores a los neófitos ya que no están numeradas y se “esconden” ciertos detalles. Si bien en este apartado se echa en falta alguna explicación más específica sobre las katas, tanto de su historia como de su ejecución técnica, y sobre todo algunas fotos más detalladas sobre las formas concretas de los *te hodoki* (suelta de las manos) en el *Yori no Kata* y sobre los finales en el *Ju ni no Kata*.

En cuanto a la obra en sí es un libro con un acabado correcto, con un papel agradable al tacto, encuadernado en tapa blanda, si bien la portada desentona un poco dentro de un libro que habla sobre Ju Jitsu tradicional y en cambio es bastante modernista. Tiene el atractivo de una amplia selección de fotografías, todas ellas en blanco y negro, y dentro de esta selección podemos destacar algunas como las que muestran al Maestro Hernaez con reputados Maestros japoneses como *Mochizuki Minoru*, *Kai Kuniyuki*, *Sato Shizuya* o *Ueshiba Kishomaru*. Si bien en el apartado fotográfico las imágenes son de buena calidad, se echa en falta en algunos casos, sobre todo en las katas, un cambio de perspectiva que muestre con más claridad las técnicas; aunque sí hay que destacar la claridad del montaje, que solo se hubiera podido mejorar con una numeración a la hora de seguir la técnica.

Los conocimientos técnicos excepcionales sobre la materia, como acredita su 9º Dan, están explicados para que sirvan de introducción a los neófitos y de guía a los interesados en la materia. Además, a pesar de estar en francés es de fácil lectura para personas con poco dominio del idioma, pudiéndose seguir incluso, en su apartado gráfico, sin leer las explicaciones. A este hecho ayuda que el autor no se extienda en explicaciones, salvo para apoyar algún detalle del montaje fotográfico. Se echa de menos que no

se dé el nombre en japonés de las técnicas demostradas, así como su escritura en kanji. Aunque para descargo del autor pocos libros, salvo los procedentes de Japón, en esa época lo hacían.

Este libro es una buena referencia para cualquier estudiante o estudioso del Ju Jutsu, tanto tradicional como en sus formas más “modernas”. Los primeros podrán disfrutarlos por sus katas históricas, y los segundos por sus aplicaciones breves pero tremendamente eficaces orientadas hacia la defensa personal, tanto más si tenemos en cuenta que lo avala un 9º Dan de Nihon Tai Jitsu y 8º de Nihon Ju Jutsu con casi sesenta años de práctica en las artes marciales y alumno de Maestros como *Kawaishi Miconosuke*, *Luc Levanier*, *Mochizuki Minoru*, *Aosaka Hiroshi* o *Henry Plée*...



Lama Quán Pài (hop-gar wushu / kung-fu). El kung-Fu de los monjes guerreros del Tíbet. “Bases y fundamentos”

Por Fermín Alcántara Castilla
Madrid: Mandala Ediciones, 2006
192 páginas. 24x16 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 978-84-8352-017-8 •
12,00 €

Disponible en:
Mandala Ediciones
C/ Tarragona, 23
28045 Madrid (España)
Telf.: +34 914 678 528
Fax: +34 915 480 326
E-mail: info@mandalaediciones.com
Http://www.mandalaediciones.com

Revisión por Juan Pan González.

Conocí a Fermín Alcántara, el autor del libro que hoy presentamos, en Palencia, donde he tenido la suerte de verle en acción en distintas ocasiones junto a sus alumnos. Coincidimos en diferentes exhibiciones, y lo que en

aquella época me llamó la atención fue la plasticidad y limpieza de sus movimientos. Yo en aquella época tendría 15 ó 16 años, y recuerdo la velocidad y seguridad de los desplazamientos del autor, Sifu Fermín Alcántara. Sus gestos eran muy plásticos, suaves, pero a la vez transmitían una gran fuerza. En segundo lugar la calidad técnica que tenían sus alumnos, incluso los más jóvenes. La sensación que me quedó entonces era que estaba viendo algo bueno, algo de calidad. Y ahora, años después, tengo la suerte de encontrarme con su libro.

La importancia de este libro radica en la escasez de documentos acerca de este estilo de wushu. Está escrito de forma clara y sencilla, de manera que pueda ser entendido por cualquier persona interesada en los fundamentos del Rugido del León Tibetano (estilo Lama), y particularmente por los estudiantes de este sistema de wushu tibetano.

El libro se estructura en tres partes. La primera de ellas explica la historia y el origen de este estilo de lucha. Los monjes médicos del Tíbet tuvieron que desarrollar un sistema de lucha que les permitiera defender los bienes del estado Lama, ya que continuamente sufrían los ataques de los bandidos tibetanos (Kambhas). Los altos mandatarios del Tíbet codificaron una serie de técnicas llamadas “puños y manos envueltos en algodón”, para poder defenderse de cualquier agresión, a las que pronto se unieron otros métodos denominados “La Palma de Buda”, como el arte de dirigir la energía a través de la mente y la respiración, y el arte de presionar los puntos de acupuntura para inmovilizar a un oponente. La unión de estos tres estilos, es conocida con el nombre de “Rugido del León” “*Sinhanada Vajramushti Sangha*”. Su origen