

interesado en saber cómo era el Kárate cuando llegó por primera vez al Japón continental. Las 217 fotografías del Maestro constituyen todo un lujo y una oportunidad para el lector que quizá por primera vez pueda conocer, aunque sea en fotos, al mítico Funakoshi. La realización de los Katas tal y como aparecen en las fotos pueden inducir a error aunque como bien dice el propio Funakoshi: “el Karate-Do está sujeto al cambio y así debe ser porque no puede quedar inamovible. Lo que nunca varía es el ‘do’”.

Escuchar hablar a Funakoshi es otro de los tesoros del libro, y es que el prefacio del propio Maestro con tan sólo una hoja es de una riqueza inconmensurable. Muchos de los actuales y futuros practicantes, que pueden quedar atrapados exclusivamente en el aspecto marcial sin desarrollar ni su consciencia ni los valores morales, tendrían que reflexionar sobre esto. El Maestro enfatiza que la cultura y el Kárate deben caminar juntos: “al igual que la luz y la sombra (yin-yang) son principios naturales del universo, también las artes literarias y las artes marciales deben marchar de acuerdo y nunca por separado”.

Funakoshi señala conceptos energéticos, que en un libro de estas características tan sólo se sugieren. Al tratarse de un libro dedicado al entrenamiento físico los deja al criterio y reflexión del lector con citas como la anterior y alguna más que sin duda descubrirá el lector a lo largo del libro. El propio Funakoshi habla de los motivos que le inducen para dejar un testimonio escrito aduciendo algo fundamental: la mejora de la salud de los jóvenes. Este tema de la salud ya lo recalca cuando habla de la longevidad de los Maestros y ya de nuevo en *Karate Do Nyumon*.

El Maestro habla de la edad ideal para comenzar la práctica, que cifra en 13 años, y además aporta consejos técnicos que no

hacen sino reforzar la disciplina, la voluntad y además mejoran el carácter. Se puede aprender la forma pero no tener Kárate dentro; de hecho ya advierte que como disciplina de mantenimiento físico y fuerza no es un método único. Precisamente recalca su originalidad en la formación humana en cuanto a los valores del espíritu y del carácter.

Ya en el aspecto técnico de los fotogramas, se efectúa, por una parte, un análisis de diversas formas características de derribos con técnicas de pierna. El grueso de la explicación se centra en los Katas *Shoryn – Ryu Heian*, *Shorey Ryu Naihanchi* y *Koshokun*. Si bien las explicaciones y las formas difieren, el propio Maestro afirma que la forma es solo un medio. Al final ésta desaparece y surge el auténtico espíritu del Karate-Do. Esto es algo recurrente en otras reflexiones del Maestro que no duda en admitir que los Katas deben evolucionar con el propio sujeto siempre y cuando sean utilizados en beneficio de toda una sociedad. No se está refiriendo al aspecto meramente combatiivo, que él separa muy claramente.

En la parte histórica se habla del secretismo del Karate-Do antes *To-De* y *ToTe Jutsu*. Desconocemos la razón por la que Funakoshi se aprestó a cambiar esta definición (*ToTe Jutsu*) aunque no es difícil imaginarla. Funakoshi, a tenor de lo que aparece en el libro, no desveló más que una parte pequeña del saber de Okinawa. A este respecto relata que su hijo Gigo aprendió un kata de un Maestro del cual no cita el nombre. Al terminar la instrucción el anciano le dijo: “Ahora puedo morir en paz. Entre los hombres que he rehusado enseñar había uno que me seguía importunando hasta que finalmente tuve que ceder. Pero alteré la forma y los movimientos clave. Por tanto si surge alguna duda sobre este Kata en el futuro, dile a tu padre que el

Kata que te he enseñado es el correcto”.

Es obvio que en *Karate Jutsu* el Maestro no habla de algo tan importante como las teorías energéticas del Kata que sí eran conocidas por practicantes de otros Estilos en la isla. ¿Por qué no dice nada de ellas? A tenor de lo que él mismo relata ¿Quién puede afirmar que lo que enseñó fue lo correcto y no manipulado conscientemente? ¿Por qué su propio hijo siguió aprendiendo con otros Maestros? El libro, tras una lectura meditativa, nos puede inducir a pensar sobre estos aspectos. Yo tengo mi opinión al respecto que escaparía de lo que es la revisión de la obra. Por supuesto ustedes pueden tener la suya propia; se trata de un genuino ejercicio de la consciencia.

De lo que no cabe duda es que, como bien enseñó Funakoshi, la forma es sólo un medio para alcanzar el “do”. Además de la divulgación al mundo de un estilo de vida aportó “veinte principios rectores” que hoy día tienen más vigencia que nunca para quienes sepan aplicarlos.

Resumiendo, el libro merece la pena. Al mirar las fotos es como retroceder en el tiempo. Es como soñar despierto abriendo una puerta hacia una comprensión más racional y armónica del mundo. Ese es su logro. Querido lector, abra una puerta hacia una manera diferente de entender la vida y déjese atrapar por el libro. ¡Merece la pena!



El corazón del Aikido

Por Kanshu Sudanomari
Madrid: Arkano Books, 2007
190 páginas. 21x15,5 cm.
Ilustraciones.
I.S.B.N.: 978-84-96111-26-4 •
12 €

Disponible en:
Distribuciones y Ediciones
Alfaomega.

C/ Alquimia, 6.
P.I. Los Rosales.
28933 Móstoles, Madrid
(España).
Telf.: +34 91 617 97 14.
Fax: +34 91 617 97 14.
E-mail: editorial@alfaomega.es.
<http://www.alfaomega.es/>

Revisión por
José Santos Nalda Albiac

El texto original de esta obra fue redactado en japonés, y después traducido al inglés y de este idioma al español. Habiendo pasado por dos procesos de traducción, es posible que alguna frase o concepto haya perdido algo de su verdadero significado.

En su conjunto, el libro se compone de breves reflexiones personales en torno al espíritu, la filosofía y el propósito del Aikido, realizadas al paso de los años (desde el año 1992 hasta el año 2000), con el deseo y la esperanza de comprender y difundir la verdadera enseñanza espiritual del maestro Ueshiba. En este sentido, mi comentario se centrará en destacar las principales reflexiones que podemos encontrar en esta obra.

Hay un tema constante y reiterativo en muchos capítulos, centrado en las palabras del fundador del Aikido al definir su arte como “*Aiki es amor, armonía y musubi (unificación, fusión)...*”. Sudanomari toma este concepto como uno de los principales objetivos de la escuela Manseikan Aikido, creada por él en 1954 y establecida en Kumamoto (Japón), siendo su fin ayudar a los practicantes a lograr esa meta, y en cuyo programa se establece que al principio de cada clase o entrenamiento todos los alumnos reciten al unísono el credo –o espíritu– de Manseikan.

En el año 1999, el autor decide cambiar el nombre de su escuela, que a partir de ese momento se llamará “Aiki

Manseido”, siempre fiel a la inspiración de las enseñanzas espirituales de Ueshiba, y procurando que tales pautas se encarnen en la forma de practicar las técnicas y en el comportamiento de los aikidokas. “Manseido” significa “*la manera de dar vida a todas las cosas*”, y también, “*el camino de toda la gente*”, transmitiendo la esencia y la filosofía del Aikido a las futuras generaciones, al hacer suyas las palabras del fundador: “*el Aikido es tanto un arte marcial como una fe religiosa*”.

Al reflexionar en torno a los desastres y catástrofes causados por las fuerzas naturales, en forma de tormentas, terremotos, huracanes, tsunamis, etc., reconoce que a pesar de todo, el cielo, la tierra y la madre naturaleza nos proveen de todo cuanto necesitamos. En consecuencia, debemos manifestar respeto y reverencia hacia el espíritu del Universo que no es otra cosa que amor y protección.

Proclama abiertamente que Dios puso a los seres humanos sobre la Tierra, sin duda para que la vida de cada persona tenga un propósito, un fin, o una misión que cumplir en este mundo, y que es muy importante descubrir cuál es el nuestro para vivir de acuerdo a las leyes del Universo.

Por ser testigo directo –pues acompañó muchas veces al maestro Ueshiba en sus viajes a otros dojos– nos relata que el fundador del Aikido rezaba todos los días al Dios único y señor del Universo, por la mañana y por la tarde, y también a los dioses Shinto para unificarse con la voluntad divina, gracias a cuyo “*estado de gracia*”, según Sunadomari, podía realizar todas las extraordinarias hazañas que se le atribuyen.

Apoyándose en la *doka* de Ueshiba que reza “*el vehículo físico expira, sin embargo el alma vive eternamente. Como yo aspiro a seguir viviendo en el cielo, mi vida es verdaderamente alegre*”,

Cree firmemente en la existencia de un mundo espiritual, al que se llega tras la muerte física, y en el que se nos concederá un estatus acorde con lo que hemos hecho durante la vida, e invita al lector a percatarse de dónde está, y hacia donde quiere ir.

Avanzando en la lectura, nos advierte que gran parte de la infelicidad, el sufrimiento y los conflictos que pesan sobre tantos individuos, está causada por la búsqueda insensata y egoísta del provecho y los deseos personales, y la indiferencia ante las necesidades de los otros, recomendando al Aikidoka que procure encontrar un propósito noble para su vida, y haga buen uso de los dones y talentos que ha recibido de la Providencia, para contribuir a hacer un mundo mejor.

A imitación del maestro Ueshiba, deberíamos practicar la acción de gracias diaria a Dios, por todo lo que recibimos de la naturaleza, y el “*Ki musubi*”, es decir, buscar la unificación y la armonía con todas las cosas y con todos los seres del Universo, porque “*Aiki es amor... todas las cosas de la Tierra son una función del amor universal, por tanto el espíritu universal es la verdadera unificación y armonía con todas las cosas...*”.

En otra de estas reflexiones se pregunta el autor: ¿Cuántos de los que practican Aikido cada día en todo el mundo, lo hacen para ayudar conscientemente a que fructifique el verdadero espíritu del Universo...? El fundador de este arte enseñaba una y otra vez, que “*toda técnica debía estar en completo acuerdo con los verdaderos principios del Universo*”, pero constatando lo que se aprecia en la mayoría de dojos, concluye que, en general, se entrena de un modo enfocado más en la destrucción física, que en la búsqueda de la armonía y la aplicación de dichos principios.

Al ocuparse del *Shugyo*, nos revela que es una palabra antigua del budismo para definir la disci-

plina y las prácticas ascéticas que realizaban los monjes budistas, pero también es el cultivo de la benevolencia y las mejores virtudes manifestadas a través de los actos cotidianos. Más tarde, los maestros japoneses de artes marciales se apropiaron de la palabra para referirse a un entrenamiento duro, largo, y constante, como el camino más seguro para llegar a la maestría. Para Sunadomari el verdadero objetivo de *Shugyo* es fomentar y fortalecer el buen corazón que llevamos dentro.

¿Qué significa ser fuerte desde la perspectiva del Aikido? El autor una vez más se adhiere a la enseñanza de su maestro Morihei Ueshiba: “*El espíritu inferior es ganar luchando, el espíritu superior es ganar sin luchar, este es el secreto de las artes marciales*”, para concluir que la verdadera fuerza no es la que surge de los músculos, sino la que fluye de una mente y un espíritu en armonía con todo lo existente.

Al hilo de sus reflexiones, aborda algunos aspectos más familiares con el aspecto técnico del Aikido y transcribe pautas muy interesantes enseñadas por Ueshiba, como las siguientes:

“*No te dejes aprisionar por la forma, mas bien esfuérzate por entender y encarnar el verdadero camino, tanto mental como corporalmente*”.

“*Cuando estas atrapado y aprisionado por las formas, el corazón y la mente no consiguen progresar*”.

“*Libérate de las viejas formas, e inventa otras nuevas, da a luz continuamente a nuevas formas surgidas en respuesta a la situación que afrontas*”.

“*Permanecer aprisionado por la forma establecida, no permite el progreso del espíritu*”.

“*A las artes marciales se les da vida, mediante el cambio constante. Takemusu es dar nacimiento a la innovación interminable y eterna*”.

“*El cambio de la técnica a lo largo del tiempo es la naturaleza esencial*

del Aikido, y no puede lograrse mediante la práctica de las katas”.

Reflexionando sensata y objetivamente sobre estas indicaciones, debemos reconocer que el Aikido que se practica en muchos dojos es demasiado conservador y sujeto a formas rígidas, ya sea por ignorancia, o miedo a salirse de la forma recibida, y ser tachado de “*profanador de la tradición*”, o tal vez por desconocer que el mismo fundador invitaba a practicar con la mente abierta a todos los descubrimientos que puedan mejorar la “*Vía*” propuesta por él.

Al término de la lectura del libro, podemos percatarnos de que Kanshu Sunadomari ha querido ante todo adherirse fielmente a las enseñanzas de su maestro, y todos los capítulos tratan más bien de los aspectos espirituales, filosóficos, o religiosos del Aikido, añadiendo al final de cada uno de ellos un “*Furimiru*”, o invitación a reflexionar sobre una cuestión en concreto, resumida en una frase cuyo objeto es aportar un poco de luz, en el camino o conducta a seguir, véanse sino estos ejemplos:

“*Aunque se te muestre el camino, no podrás llegar hasta su final, sin andarlo por ti mismo*”.

“*Cuando sientas el impulso de hablar mal de otros, cultiva un corazón que mantenga los labios sellados. Cuando otros hablen mal de ti, cultiva un corazón que haga oídos sordos*”.

El texto del libro va acompañado de 61 fotografías inéditas, en las que aparece el autor en compañía del maestro Ueshiba, y de éste en diferentes dojos enseñando las técnicas de Aikido, y también de 7 caligrafías realizadas por Morihei Ueshiba.

A pesar de que existe una cierta dosis reiterativa en algunos temas, el libro merece su lectura porque está redactado con el deseo de dar a conocer la base o esencia espiritual en la que se fundamenta este arte, si bien, en mi opinión, sería más provechoso

si las enseñanzas que transmite se hubieran expuesto de una manera más sistemática, y no tan etérea y teórica, aunque justo es reconocer que la filosofía expuesta en estas páginas es muy necesaria en la sociedad actual.

En resumen, *El corazón del aikido*, es un conjunto de reflexiones de Kanshu Sunadomari, cuyo principal objeto es mostrar las enseñanzas espirituales del fundador del Aikido, es decir, la parte menos conocida y comprendida por los practicantes de este arte marcial, advirtiéndole que esta "Vía" debe ser más una forma de vida acorde con los principios universales que un simple deporte de combate.



Katas de Karate Shotokan.

Vol. I.

Por Joachim Grupp
Madrid: Ediciones Tutor, 2007
224 páginas. 17x24 cm.
Ilustraciones.
I.S.B.N.: 84-7902-490-9 •
15,00 €.

Disponible en:
Ediciones Tutor
C/ Marqués de Urquijo,
34, 2º Izda.
28008 Madrid (España)
Telf.: +34 91 559 98 32
Fax: +34 91 541 02 35
E-mail: info@edicionestutor.com
<http://www.edicionestutor.com>

Revisión por
Juan María García Díez

En muchas ocasiones la simplicidad de un texto es su mayor virtud, en lo que a valor didáctico se refiere. En esta ocasión, el autor de este volumen, dedicado a la enseñanza y demostración de los ejercicios de Karate denominados Katas, nos presenta una obra de extrema sencillez que aporta la validez de todo texto recopilatorio de ejercicios con una referencia técnica homogénea.

El estilo de Karate al que el autor dedica su trabajo es el estilo Shotokan, el cual ha sido objeto de multitud de compilaciones de este estilo tendientes a facilitar el trabajo de los alumnos más novatos en este arte marcial.

Si bien al examinar sus contenidos observamos, ya desde un principio, su facilidad de manejo y su carácter eminentemente visual, rápidamente nos damos cuenta de que el volumen que nos ocupa desarrolla, a lo largo de sus doscientas veintidós páginas, toda una serie de ejercicios relativos a los Katas Shotokan.

En su estructura se adivina la idea de reunir en el volumen una serie de datos relativos a la historia del Karate-Do, al lado de una conceptualización del ejercicio de Karate definido como Kata. Nada nuevo, si tenemos en cuenta que ya desde el año 1987-1989 autores germanos como Albrecht Pflüger mediante su obra *25 Shotokan Katas* (Falken Budo Bibliothek), han desarrollado con más o menos éxito la idea de reunir en un solo manual los Katas más representativos del estilo Shotokan. Aunque, para ser rigurosos, la diferencia entre esta referencia de Pflüger y la que actualmente llevamos a comentario, estriba en el formato utilizado en una y en otra obra.

De esta forma, a pesar de sus innegables puntos de similitud, la visualización fotográfica de las secuencias de movimientos en el libro de Joachim Grupp la sitúa en otra estética diferente respecto al carácter de dibujo mural a una página que plasma el volumen de Albrecht Pflüger.

Por lo demás, y una vez dejada atrás la introducción, Grupp relaciona los Katas objeto de trabajo en cuatro grupos:

1. Los Katas básicos. *Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yondan y Godan.*

2. Los Katas Tekki. *Tekki Shodan, Nidan y Sandan.*

3. Los Katas superiores básicos. *Bassai Dai, Jion, Enpi, Hangetsu y Kanku Dai.*

4. Una selección de Katas superiores avanzados. *Nijushiho, Bassai Sho, Gojushiho Sho y Gojushiho Dai.*

Los Katas son presentados en una secuencia de fotografías simplemente numeradas, dejando la explicación técnica de los movimientos de una forma global al final de la presentación del ejercicio.

Una presentación sencilla, pero incómoda para el lector que debe trasladar continuamente las páginas del libro de atrás hacia delante para conseguir la comprensión del movimiento que desea observar. Hubiera sido de agradecer alguna referencia a pie de fotografía, la cual dotaría a las imágenes de una comprensión más inmediata o incluso algún esquema relativo a la línea de realización del Kata o *Enbusen*.

Asimismo, el texto hace una tímida incursión en el estudio del *Bunkai* o explicación práctica de los movimientos más significativos del Kata, siendo la explicación una breve muestra del conjunto de técnicas que pueden ser desarrolladas a través de un *Bunkai*.

A pesar de ello, del texto *Katas de Karate Shotokan Vol. I* emana una virtud innegable, cual es la de aparecer como un texto de gran sencillez y visualización para el practicante aún no experto, así como la de aparecer con una gran humildad por parte de su autor, Joachim Grupp, al pretender únicamente mostrar de forma rápida e intuitiva los detalles más relevantes de los Katas Shotokan.

En su prólogo, el autor ya deja sentado con claridad la dificultad que representa un trabajo de este tipo sobre Katas, no pretendiendo en ningún caso sentar cátedra o dogmatizar sobre ninguno de los contenidos planteados. Es una actitud de agradecer, por parte

del lector, hallar este tipo de autores que presentan sus obras sobre Katas de Karate con una visión abierta y simplemente con la idea de aportar un texto que sirva de ayuda diaria al practicante de base.

Volúmenes más acordes con una tecnificación más avanzada ya hemos tenido oportunidad de hablar de ellos en anteriores ocasiones. Por ello, Ediciones Tutor amplía el espectro de manuales de todo tipo, tanto de base como avanzados, ofreciendo en esta ocasión al lector una opción válida y sin pretensiones de manual de Katas Shotokan.

Comentar, por último, que este primer volumen de Katas de Karate Shotokan se complementa con posteriores volúmenes, en la misma línea editorial, que presentan cuantitativamente el resto de Katas Shotokan.

En una valoración global, son más los posibles beneficios que los pequeños detalles técnicos objeto de discusión técnica que el practicante de nivel inicial o medio puede extraer de la lectura de la obra de Grupp.



Jingang Qigong. Ejercicios de Respiración Chi Kung

Por Shao-ch'ing Yang
Madrid: Miraguano, 1990
112 páginas. 19x13 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 84-85639-68-5 • 7 €

Disponible en:
Miraguano Ediciones
C/ Hermosilla, 104
28009 Madrid (España)
Telf.: +34 91 401 46 45
Fax: +34 91 402 18 43
E-mail:
miraguano@miraguano-sa.es
<http://www.miraguano-sa.es/>

Revisión por Joan Prat González

La obra que hoy traemos a revisión nace de los escritos de