

LOS SECRETOS DEL

KÁRATE de OKINAWA

Esencia
y Técnicas

KIYOSHI ARAKAKI



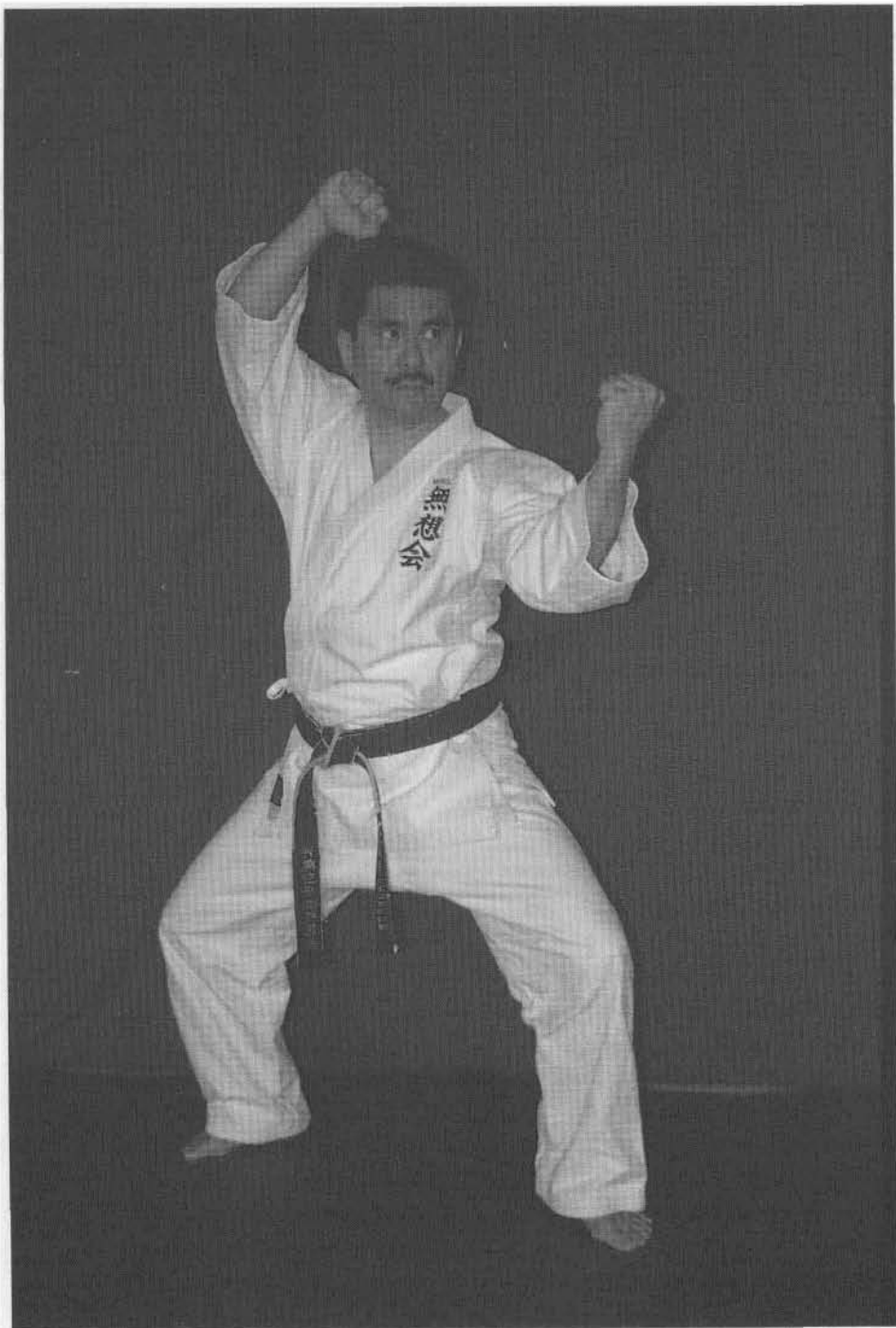
El kárate se desarrolló en las islas de Okinawa como método sin armas de defensa personal. En el kárate tradicional de Okinawa, *kata* (la forma) y *kumite* (el combate) no estaban separados, se enseñaban juntos como un solo arte. Hoy día, sin embargo, como resultado de las influencias occidentales que lo tratan fundamentalmente como deporte, el kárate se enseña de muy distinta manera.

El autor aprendió los secretos del kárate con maestros de Okinawa, participando en combates de kárate con contacto pleno, compitiendo mientras tanto también en kick-boxing Muay-Thai en Tailandia, y enseñando a cientos de estudiantes en su *dojo* de Estados Unidos.

Los lectores encontrarán en este libro la clave de los fundamentos de un antiguo arte marcial, antes de que se diluyeran debido a interpretaciones posteriores, y también descubrirá una perspectiva sobre el kárate completamente distinta a cualquier otra que haya podido ver o practicar antes.

LOS SECRETOS DEL
KÁRATE de
OKINAWA





LOS SECRETOS DEL

KÁRATE de OKINAWA

Esencia y Técnicas

KIYOSHI ARAKAKI





El maestro Choki Motobu practicando Naifanchi.



El maestro Shoshin Nagamine practicando Naifanchi.

Editor: Jesús Domingo Coordinación:
Paloma González Asesor técnico: Luis
García Romeral Traducción: Joaquín
Tolsá

Fotografías de Kazuki Arakaki
Ilustraciones de Reiko Nakamura

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Publicado originalmente en japonés con el título de *Okinawa Budo-karate no Gokui* por la editorial Fukushima en 2000.

Título original: *The Secrets of Okinawan Karate. Essence and Techniques*

Esta versión española es traducción de la primera edición inglesa, publicada en Japón y EE. UU. por Kodansha Internacional Ltd., en el año 2002.

Copyright © 2002 by Kiyoshi Arakaki y Kodansha Internacional Ltd.

© 2004 de la versión española by Ediciones
Tutor, S.A. Marqués de Urquijo, 34. 28008
Madrid Tel.: 91 559 98 32. Fax: 91 541 02 35
E-mail: info@edicionestutor.com
www.edicionestutor.com



Socio fundador
de la World Sport Publishers' Association
(WSPA)

ISBN: 84-7902-438-0 Depósito

Legal: M-1902-2004 Impreso en
Fernández Ciudad, S. L. Impreso en
España - Printed in Spain

NOTA: Los nombres de los japoneses modernos y contemporáneos aparecen en el orden occidental, mientras que las figuras históricas (anteriores a 1868) se transcriben en el orden tradicional, con el apellido precediendo al nombre.

El autor y el editor de la presente obra NO SE HACEN RESPONSABLES en ningún sentido por las lesiones o heridas de cualquier tipo que pudieren resultar de la práctica de las técnicas y/o de las instrucciones que en ella se recogen. Dado que las actividades físicas aquí recogidas pueden resultar demasiado agotadoras para algunos lectores que no podrían practicarlas con total seguridad, es esencial que se consulte a un médico antes de someterse a cualquiera de las prácticas descritas.

Shihan Kiyoshi Arakaki c/o
Okinawa Karate-Do Center 153
East 4370 South Murray, Utah
84107 EE. UU.

ÍNDICE

PRÓLOGO 9

Capítulo 1: TSUKIY EL SISTEMA FÍSICO DINÁMICO INTERNO 11

- Tsukis que superan la velocidad del sonido 13
- Gamaku* y la anulación de tendones 17
- Asestar tsuki empleando contracción muscular 21
- Variaciones de tsuki 31
- Ataque de gancho horizontal 32
- Ataque en gancho vertical 34
- Golpe percútante de revés 35
- Otros tsukis 37

Capítulo 2: EL CENTRO DE GRAVEDAD IMAGINARIO: UNA POSTURA QUE GENERA ENERGÍA 39

- La Ley del Movimiento de Newton 40
- Equilibrio en el desequilibrio 42
- Centro de gravedad imaginario 45
- El tsuki en Muso-Kai 48
- Evitar *itsuku* 52
- Zen en pie 54

Capítulo 3: EL MODO DE CAMINAR EN LAS ARTES MARCIALES 57

- La técnica de caminar 59
- Estar en pie continuamente 62
- Técnica de dejar caer la rodilla 69
- Shukuchi-hou*: el método de la llegada súbita 71
- La técnica sin ritmo 72
- No existe el golpe con el puño contrario 73

Capítulo 4: KATA: EL ARTE FUNDAMENTAL JAPONÉS 77

- Los katas Naifanchi 79
- Comprender bien Naifanchi 79
- Explicación de Naifanchi: I 79
- Explicación de Naifanchi: II 81

Explicación de Naifanchi: III	83
Explicación de Naifanchi: IV	85
Explicación de Naifanchi: V	87
<i>Kan-no-me</i> : el ojo que observa	89
<i>Shiko-dachi</i>	93
Flotar	96
El dominio con la Práctica de las Cien Veces	98
Capítulo 5: CAMBIO: EL KATA EN LAS ARTES MARCIALES	101
Cambios en los katas	102
Katas estancados	105
Renacimiento del kata	109
Movimiento de caderas	113
El misterio del Kung-fu chino	115
<i>Maroboshi</i>	117
Capítulo 6: LA DIVINA PROVIDENCIA DEL UNIVERSO: LA ETERNA VERDAD DE TODO	121
El <i>ki</i>	122
La investigación sobre el <i>ki</i>	123
Interpretación del lenguaje corporal	123
Empleo de todos nuestros sentidos	123
El <i>ki</i> como Fuerza Eléctrica	124
La cultura estancada	126
La problemática de las artes marciales	127
<i>Shinpo</i>	128
Capítulo 7: KÁRATE MUSO-KAI: KÁRATE QUE ENRIQUECE LA VIDA	
El propósito actual de las artes marciales	133
La cultura física y mental en una civilización tecnológica	134
Ver el mundo con <i>kan-no-me</i>	136
Las artes marciales como <i>Hyoho</i>	138
AGRADECIMIENTOS	140
ÍNDICE TEMÁTICO	141

PROLOGO

En el kárate tradicional de Okinawa, *kata* (la forma) y *kumite* (el combate) no estaban divididos. Se enseñaban juntos como un solo arte. Hoy día, el kárate se practica de modo diferente. Cuando uno presencia un torneo o visita un *dojo* (escuela) de kárate, observa invariablemente que *kata* y *kumite* se enseñan por separado, como si carecieran de relación entre sí y tuvieran poca o ninguna conexión. *Kata* se considera como algo que hay que aprender sólo para pasar a un rango más alto o para presumir del propio estilo en el *dojo* y hacer demostraciones en los torneos. Los practicantes y el público por igual aprecian sólo su belleza externa y olvidan que es parte de un todo mucho mayor. Hoy día, en el estudio de *kata* se hace mayor hincapié en cómo conseguir que los *katas* resulten más atractivos para los observadores externos, a menudo descartando u olvidando su naturaleza interna. Los karatecas (practicantes de kárate) suelen estar más interesados en los aspectos deportivos y de preparación física que en el dominio del kárate como ciencia. Para que las escuelas de kárate puedan sobrevivir como negocio, ha ido haciéndose paulatinamente necesario establecer el kárate en el mundo de los deportes o para *embu* (demostraciones). Con el paso del tiempo, cada vez se ha hecho menos hincapié en los aspectos científicos de este arte marcial.

El kárate se desarrolló como método de defensa personal sin armas. En el siglo XVIII, la invención de maquinaria creó nuevos puestos de trabajo, así como nuevos y más eficaces métodos para realizar las antiguas tareas. Esta nueva situación física trató al cuerpo humano como una herramienta, y los movimientos corporales perfeccionados del kárate empezaron a ser reemplazados. Las artes marciales, como se practican actualmente, se han visto enormemente influenciadas por las ideas occidentales y son consideradas por muchos más como un deporte. Este énfasis las ha apartado de una comprensión de la cultura física a partir de la cual se desarrollaron. Hace siglos, los antiguos maestros de artes marciales lograron la perfecta fusión de la destreza física y la comprensión de las leyes del universo. *Kata*, actualmente, se ve como algo innecesario para *kumite*, y viceversa; de ahí que haya aumentado la separación que impide su integración. Los *katas* y movimientos básicos modernizados no funcionan ni en los combates de entrenamiento ni en los de competición. Los practicantes de kárate, que quieren estar fuertes y salir airosos de los combates, no ven conexión alguna entre *kata* y *kumite*. Hemos olvidado que durante aquella antigua cultura de desarrollo físico ideal, el *kata* y los fundamentos era en lo que mayor hincapié se hacía en artes marciales.

En esta obra explicaré la esencia del kárate de Okinawa y el propósito y necesidad del estudio de kata. También exploraré el *tsuki* (el modo de golpear con el puño) a través de Naifanchi, el kata fundamental del Shuri-te y del Tomari-te. Examinaré la cultura de perfección física, de la cual todos los karatecas están orgullosos, propia de las artes marciales de Okinawa.

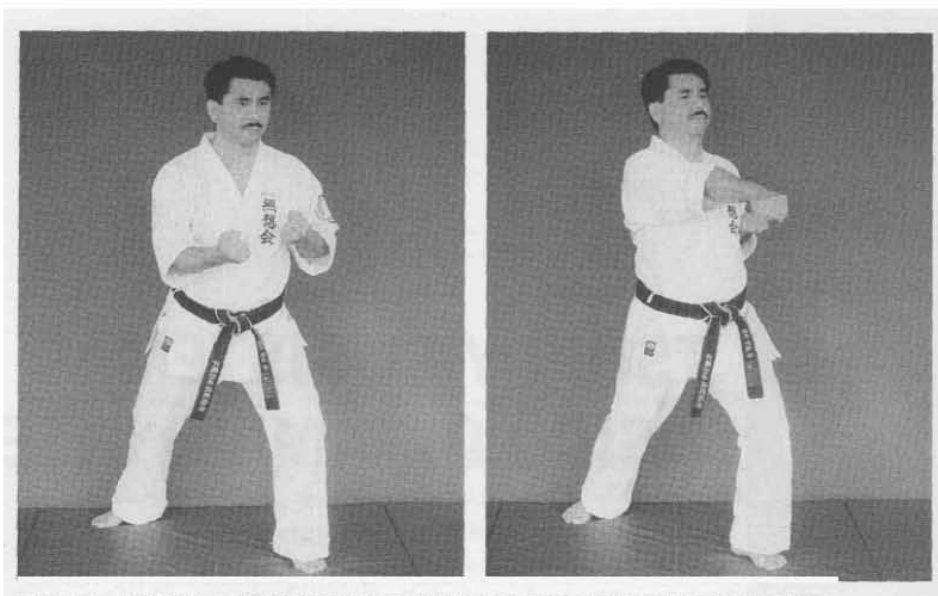
Los lectores y los estudiantes de kárate encontrarán en este libro una perspectiva sobre el kárate completamente distinta de cualquier otra que hayan visto o practicado. Estas observaciones han ido evolucionado a lo largo de los más de treinta años de mi experiencia personal: recibiendo clases de kárate okinawense impartidas por maestros de Okinawa, combatiendo en encuentros de kárate con contacto pleno, participando en combates de Muay-Thai en Tailandia, y enseñando en el dojo de la Muso-Kai. Confío en que el lector encuentre esta obra gratificante e iluminadora.

Kiyoshi Arakaki

Capítulo 1

TSUKI Y EL SISTEMA FÍSICO DINÁMICO INTERNO



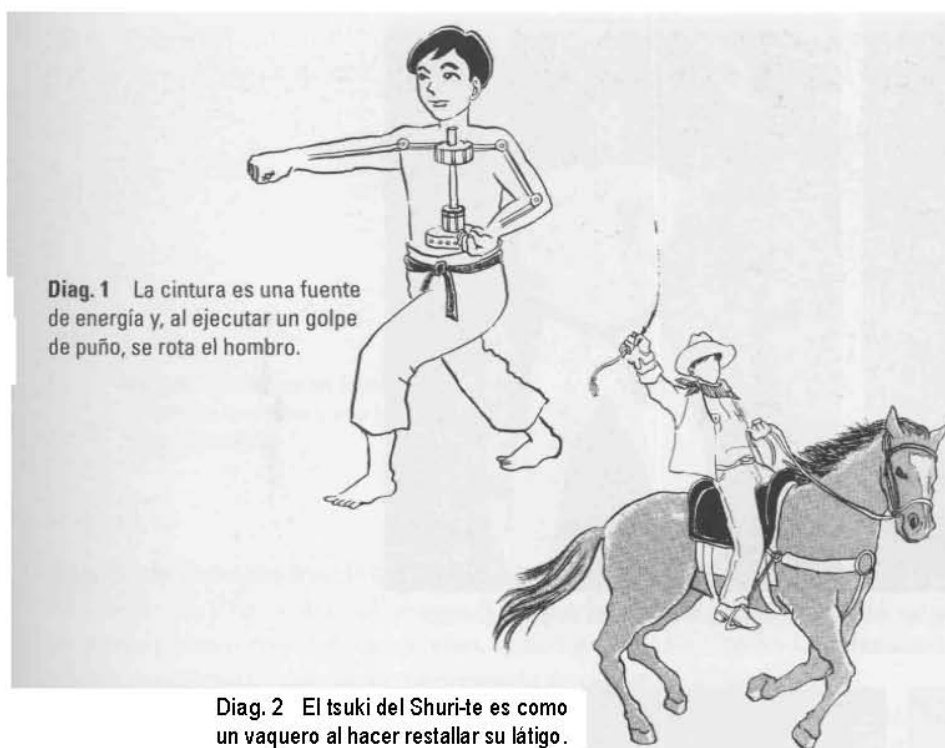


Figs. 1-2 Si sólo se prepara el puño y se extiende, se trata de un movimiento mecánico.

Tsuki (golpear con el puño) es el corazón del kárate tradicional de Okinawa. La interpretación del *tsuki* de kárate hoy día consiste en colocarse en pie en una postura amplia, bajar la cintura, preparar el puño en la cintura, desplazar el puño desde la cintura directo al blanco y emplear *kime* (concentración) en el momento de la penetración a fin de detener el golpe al blanco. Es posible que usted se sorprenda al saber que no existe el *kime* en el kárate tradicional de Okinawa como arte marcial, especialmente en los *tsuki* del Shuri-te. Téngalo presente al leer este libro.

¿Por qué no hay *kime*? En el kárate moderno, se forma un puño apretado, se prepara en la cintura y se extiende desde la cintura (punto A) hacia el blanco (punto B) tan rápidamente como se pueda (Figs. 1 y 2). Se trata de un movimiento mecánico que no se aplica al kárate como arte marcial. Las leyes de la física se aplican a todo lo que existe en el universo, incluidos los deportes modernos, pero existe una mala interpretación de cómo aplicar al kárate la segunda ley del movimiento de Newton: F (fuerza) = m (masa) \times a (aceleración). En artes marciales, para golpear con el puño o asestar una patada se debe aplicar esta ley en el interior del cuerpo en vez de en el exterior. Esta aplicación se denomina «Sistema Físico Dinámico Interno».

¿Por qué se produce esta mala interpretación de cómo aplicar la ley de Newton en kárate? Este arte marcial se introdujo en Japón desde Okinawa durante la modernización del país. La mecánica del movimiento era predominante entonces en el pensamiento y el desarrollo mundiales. Esta mecánica se aplicó al kárate. Como puede verse en el Diagrama 1, el cuerpo humano se contemplaba como una máquina: la cintura era una fuente de energía y, al ejecutar un golpe de puño, se rotaba el hombro. Basada en la teoría de la mecánica del movimiento de la acción y reacción, se requería una rotación más potente de la cintura para añadir energía y velocidad. De acuerdo con esta teoría, hay que nacer con músculos fuertes y velocidad y agi-

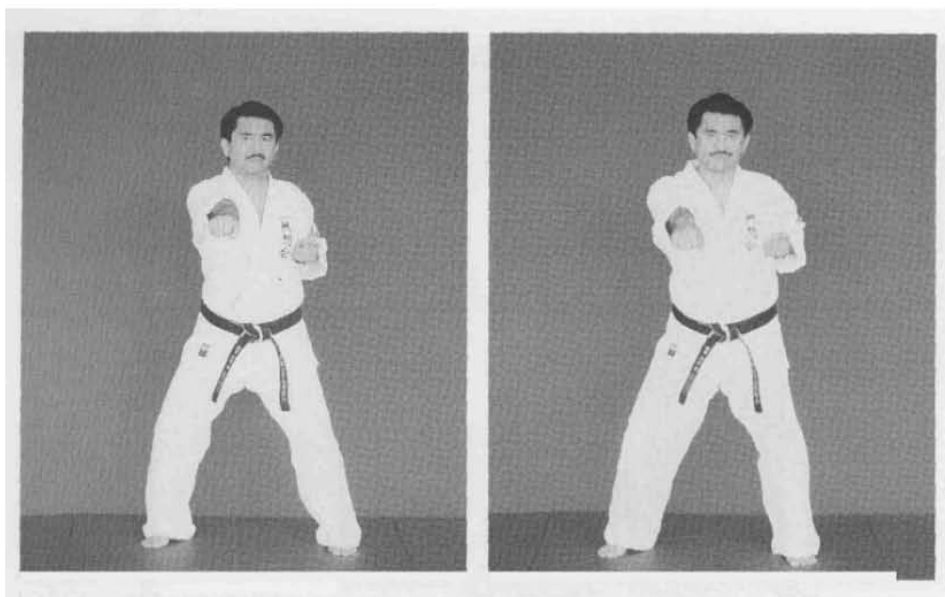


lidad naturales; de otro modo, no se tendría posibilidad de descollar como practicante de artes marciales. Por consiguiente, siguiendo esta línea de pensamiento, una persona de reducido tamaño no tendría la mínima posibilidad de combatir y ganar contra un potente adversario de gran tamaño. Se trata de una exageración de la verdad. Aunque la fuerza muscular sea importante y haya que fortalecer los músculos levantando pesas, el kárate no sólo se basa en la masa muscular.

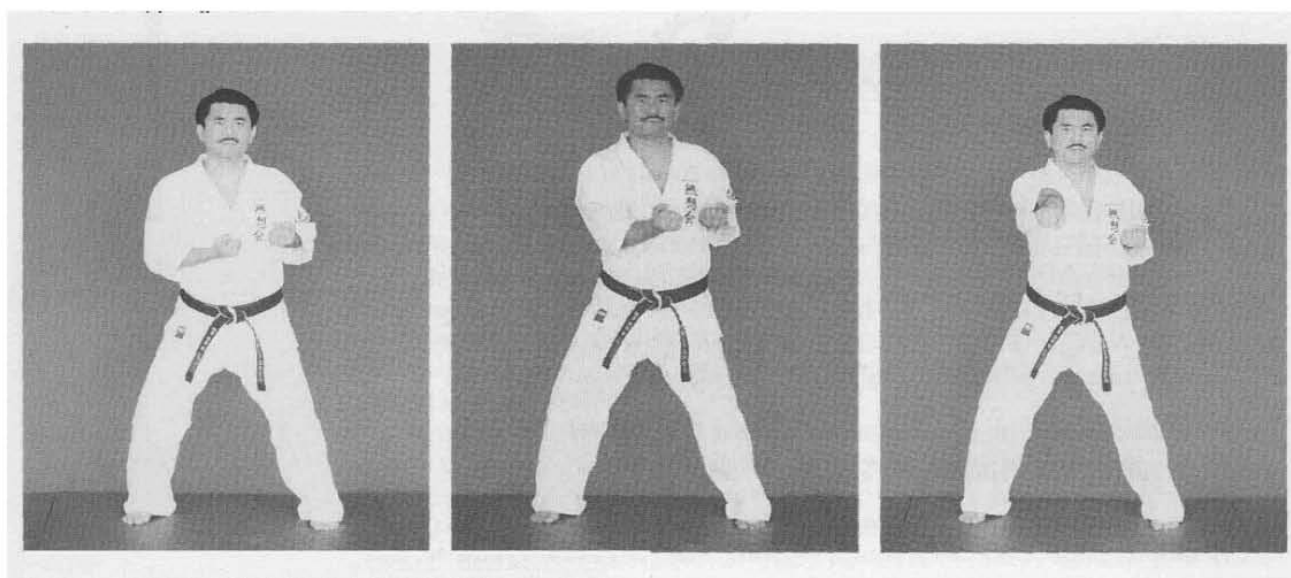
TSUKIS QUE SUPERAN LA VELOCIDAD DEL SONIDO

Hay dos estilos de kárate en Okinawa, y ambos tienen métodos distintos de tsuki, o golpes de puño. Uno de los estilos se llama Shuri-te y el otro Naha-te. Este libro trata principalmente del estilo Shuri-te, y de vez en cuando lo compara con el estilo Naha-te.

En ambos estilos, en vez de mover simplemente un objeto sólido (el puño) desde el punto A hasta el punto B, se incrementa conscientemente la velocidad del puño al asestar el golpe. En la televisión y en el cine, habrá visto usted a algún vaquero haciendo restallar un látigo, produciendo un sonido que le ayuda a introducir al ganado en una cerca. Algunos vaqueros incluso emplean estas habilidades en las competiciones de los rodeos. Es tan natural para ellos, que pueden producir el restallido sin pensar. Este chasquido, que supera la velocidad del sonido, es una clave para el kárate. El tsuki del Shuri-te es como este látigo (Diag. 2). Piense en su cuerpo entero —cintura, *brazo*, muñeca y dedos— como un látigo que esté asestando un tsuki que supere la velocidad del sonido. Ésta es la clave de cómo una persona esmirriada y de pequeño tamaño puede combatir con éxito contra un oponente musculoso y de grandes dimensiones.

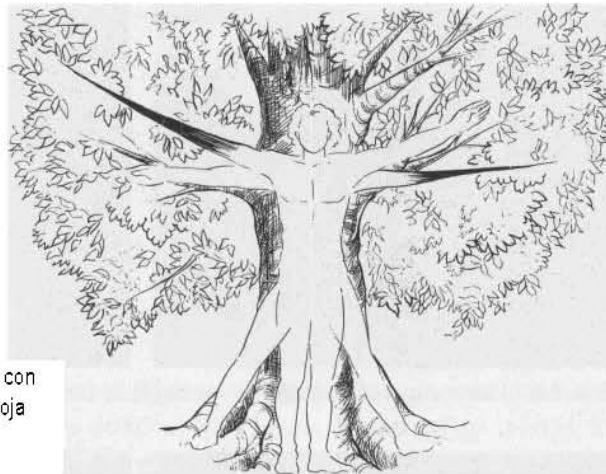


Figs. 3-4 Agite como un látigo su cintura, los músculos agonistas la sacudirán de golpe primero hacia delante, y luego instantáneamente hacia atrás.



Figs. 5-7 En Shuri-te, hay que girar el brazo de dentro afuera.

En el Shuri-te, el punto de la energía es el centro del cuerpo. Este centro corporal, la cintura, es como la muñeca de un vaquero que hace restallar su látigo. Desde este punto, uno produce energía y la transfiere a su adversario. Empleando el método de la rotación de cintura, tratamos nuestro cuerpo como un objeto duro. Sin embargo, si se piensa en el cuerpo como un objeto rígido, se pierde fluidez y no se puede transferir al blanco toda la energía del cuerpo. Si se utiliza la rotación de cintura como clave para generar potencia, el resultado será más parecido a usar un bloque de madera de 50 x 100 mm que un látigo. El peso y masa del bloque sería potente, pero carecería de la velocidad y la explosión energética asestada por el látigo. Intente dar un latigazo con su cintura, pensando en ella como el centro de su cuerpo. Los músculos agonistas la sacudirán de golpe primero hacia delante y luego instantáneamente hacia atrás



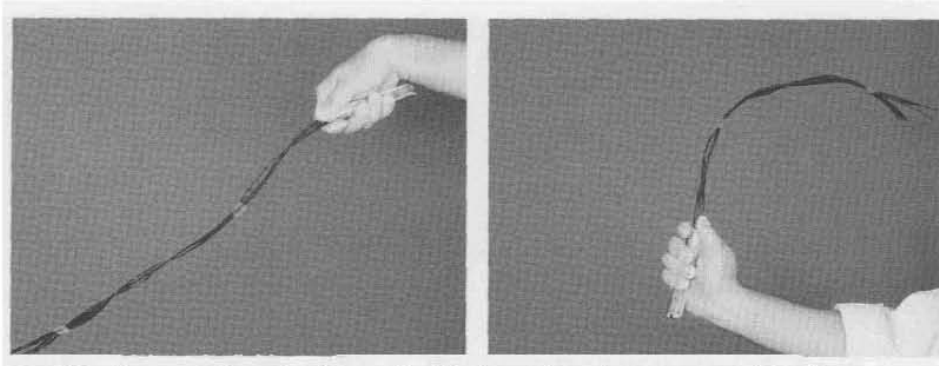
Diag. 3 Piense en un árbol con un tronco, una rama y una hoja finos y flexibles.

(Figs. 3 y 4). Debe sentirse de igual modo que la muñeca de un vaquero que se mueva hacia arriba y hacia abajo al generar él un movimiento de látigo, y energía. En este punto, las partes corporales voluminosas, como los músculos tensos y las articulaciones estabilizadas interferirían en la transferencia de esta energía flageliforme.

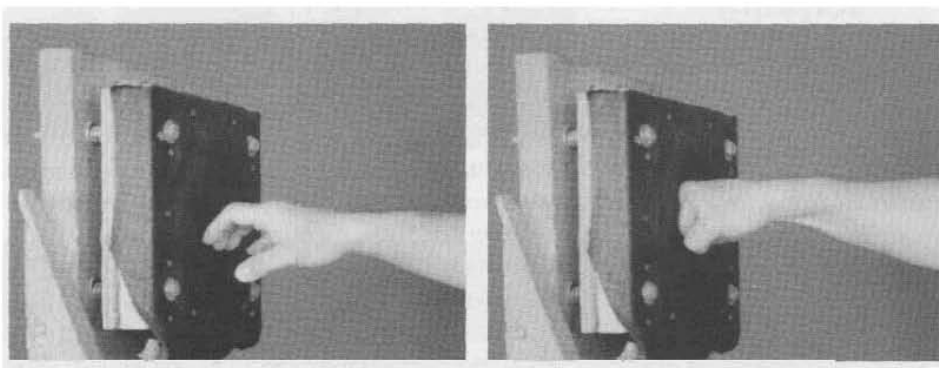
Este movimiento en forma de látigo se aplica no sólo a la cintura sino también al brazo, que es parte del mismo látigo-cuerpo. Es completamente distinto del tsuki del kárate moderno, en el que el puño apretado se desplaza desde la cintura hasta el blanco siguiendo una línea tan recta como sea posible. El tsuki debe asestarse así: el puño está preparado en nuestro costado cerca de la cintura; el puño, el brazo y el codo permanecen cerca del cuerpo hasta que el puño llega a la línea media del cuerpo; el puño empieza a salir hacia el blanco mientras el brazo y el codo siguen aún en contacto con el tronco, extendiéndose directamente hacia el blanco; gire el puño de dentro afuera mientras el codo se separa del cuerpo, golpeando el blanco en la fracción de segundo de completar la rotación del puño. Se debe girar el brazo de dentro afuera como un látigo, a fin de transferir la energía generada desde el cuerpo (Figs. 5-7). Piense en un sauce con un tronco, una rama y una hoja finos y flexibles (Diag. 3). El tronco es la parte de la empuñadura del látigo, la rama es el cuerpo principal y la hoja es la punta. Después de que el puño se separe del cuerpo, debe restallar como un látigo mientras se gira de dentro afuera.

Este empleo de la muñeca y los dedos sólo ha sido transmitido por tradición oral, de modo que este concepto básico se ha perdido incluso en Okinawa.

La transferencia de energía del tsuki en el kárate okinawense acelera como un cohete con un sistema de propulsión en tres fases para incrementar su velocidad cuando parte de la Tierra. La mejor manera para que transfiera usted su energía es volverse como gelatina. Si su cuerpo está tan duro como una piedra, sólo absorbe energía en su interior. Pero cuando se toca la gelatina, ésta vibra. La gelatina transfiere la energía que acaba de recibir. Esta idea puede aplicarse también a un látigo. Un látigo es flexible. Por tanto, no se debe tensar ninguna parte del cuerpo, especialmente el brazo y la mano. No apriete nunca el puño antes de golpear un blanco. Incluso después de golpear el blanco, la mano se afloja. Sólo unos pocos practicantes okinawenses de kárate saben aún algo de esto. En realidad, no se aprieta nunca conscientemente el puño. Igual que un buen movimiento restallante se desplaza fluidamente desde la muñeca a la punta de un látigo, así debe desplazarse su tsuki con un movimiento



Figs. 8-9 Este movimiento flageliforme (de látigo) se aplica a la muñeca y también al brazo.



Figs. 10-11 Simplemente se deja que el blanco enrolle los dedos dando forma al puño.

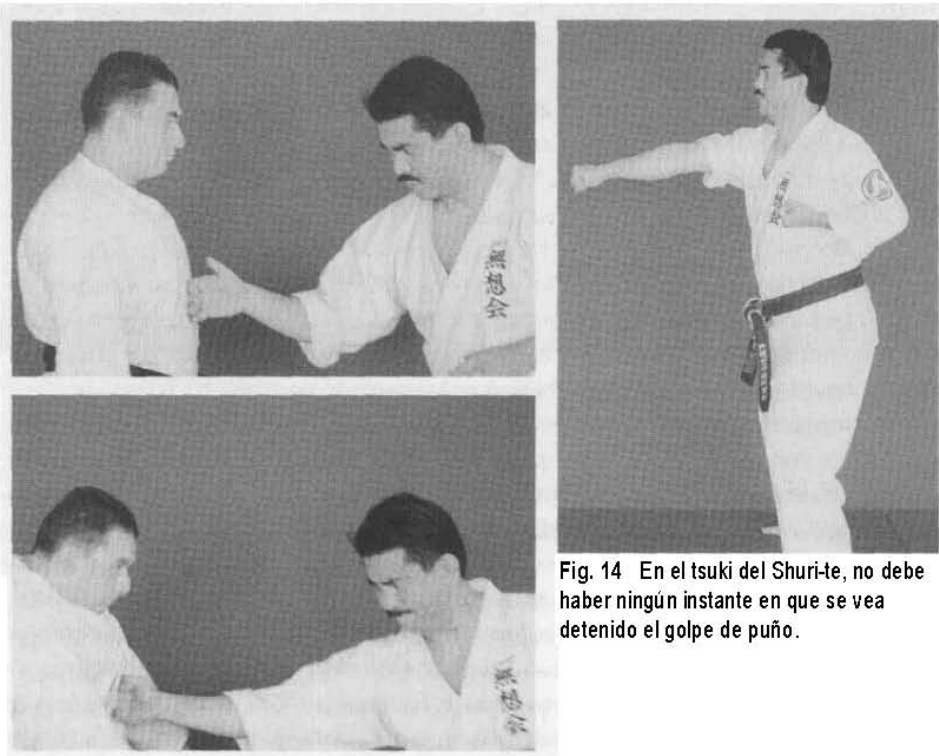


Fig. 14 En el tsuki del Shuri-te, no debe haber ningún instante en que se vea detenido el golpe de puño.

Figs. 12-13 Se puede transferir el cien por cien de la propia energía al blanco sin que se produzca ninguna pérdida.



Fig. 15 Área de la espalda empleada en *gamaku*.

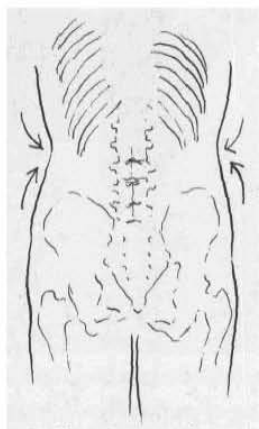
ininterrumpido desde la cintura hasta el blanco (Figs. 8-9). En cambio, deje simplemente que el blanco enrolle los dedos dando forma al puño (Figs. 10-11). El único momento en que el puño se tensa es durante la fracción de segundo en que llega al centro del blanco. Éste es el único modo de empotrar el puño en el blanco, porque se puede transferir el cien por cien de la energía al blanco sin que se produzca ninguna pérdida (Figs. 12-14). Los expertos, claro está, golpean el blanco con los nudillos en un ángulo de 90 grados, y son capaces de cambiar el ángulo de la muñeca instintivamente para optimizar el contacto con el blanco.

El tsuki del Shuri-te siempre temblará, porque el movimiento del cuerpo en forma de látigo genera energía y la transfiere completamente. Si un látigo no tiembla, no es un látigo, es un palo. Si su cuerpo es como un palo, se destruye la velocidad del tsuki. Si agita y sacude el brazo, éste se relajará naturalmente después de golpear y transferir energía al blanco. En el tsuki del Shuri-te, no debe haber ningún instante en que se vea detenerse un golpe de puño. Compárese esto con el kárate moderno, que emplea el método de acción-reacción tirando hacia atrás de la otra mano hasta la cintura para transmitir energía al golpe de puño asestado con la mano derecha, de forma muy parecida a los pistones mecánicos.

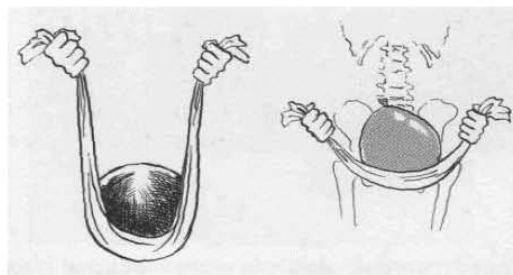
Cuando aquellos practicantes de kárate que comprendieron y realizaron la esencia del kárate como arte marcial empezaron a emigrar de Okinawa a Japón e introducir el kárate, no había suficientes para enseñarlo adecuadamente. Intentaron enseñar kárate a japoneses que no tenían ninguna noción de este arte marcial empleando imágenes que sólo mostraban momentos congelados del movimiento propio del kárate. Con ello no se tuvo más éxito que enseñando a alguien que nunca haya practicado deporte a jugar al fútbol americano empleando unas cuantas fotos y una instrucción limitada. Por consiguiente, los japoneses interpretaron mal el Sistema Físico Dinámico Interno del kárate creyendo que estaba basado en ingeniería mecánica. Así se perdió la esencia del kárate original.

GAMAKU Y LA ANULACIÓN DE TENDONES

La siguiente técnica se denomina *gamaku* en dialecto okinawense. *Gamaku* es una palabra que se está perdiendo incluso en Okinawa. Designa los músculos situados entre las últimas costillas y la articulación de la cadera. Justo por detrás del músculo frontal que se sujeta a la articulación de la cadera, se halla el músculo que tenemos que aislar al aprender a usar *gamaku*. El momento en que un puño alcanza el blanco, se emplea *gamaku* para contraer rápidamente, pero sin tensar, los músculos situados entre las últimas costillas y el sacro. *Gamaku* añadirá carga suplementaria a su tsuki y le ayudará a usted a estabilizar la postura, de modo que cuando golpee un blanco, el rebote de su propio tsuki no le impulsará a usted hacia atrás (Fig. 15). Conviene entender lo siguiente: emplear *gamaku* no significa tensar el cuerpo para protegerse uno mismo.



Diag. 4 Cuando se emplea *gamaku*, los músculos situados entre las últimas costillas y la articulación de la cadera se contraen velozmente.



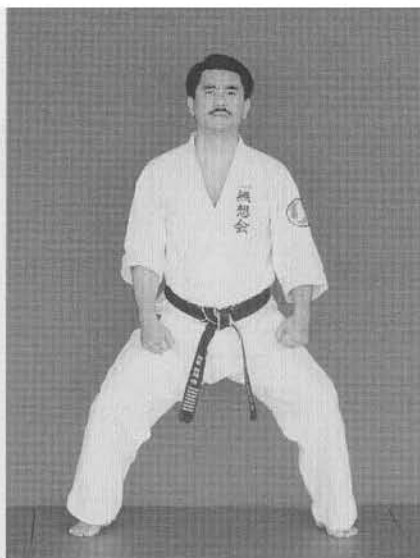
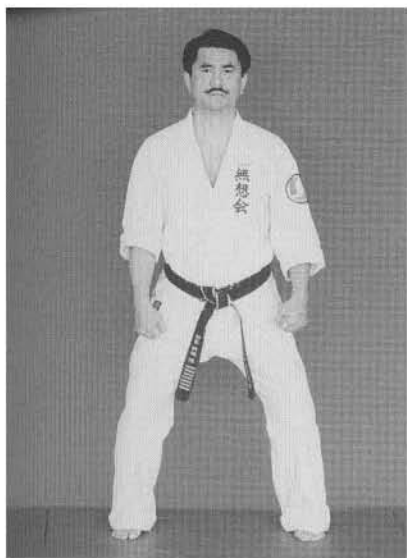
Diags. 5 y 6 Este peso se siente como un globo lleno de agua.

Para comprender el uso de *gamaku*, imagine un globo lleno de *agua*. Ponga ese globo en el centro de una toalla de baño mientras la sujeta por los extremos. Debido a su peso, el globo hará que descienda la toalla e incrementará la tensión sobre la misma. La posición del globo en la toalla es el sacro y los extremos de la toalla, las costillas (Diags. 4-6). Asegúrese de que este peso se sienta como un globo lleno de agua y no un objeto sólido, como una bola metálica.

Los practicantes de kárate tradicional de Okinawa se ejercitaban con la «anulación de tendones» para lograr un *tsuki* con la máxima velocidad y potencia. Este ejercicio ayuda a los brazos a volverse como látigos, de modo que sea posible transferir la energía suavemente desde el propio cuerpo hasta el blanco.

He aquí el ejercicio para hacer que los brazos se conviertan en látigos. Colóquese de pie en *kiba-dachi* (postura del jinete, Figs. 16 y 17). Eleve los codos hasta la altura de los hombros por delante de usted, con los brazos paralelos al suelo, dejando ambas manos justo por encima de los hombros (Fig. 18). Sin cambiar la posición de los codos, sacuda los puños hacia delante como si ejecutara un golpe con el dorso de los nudillos, golpeando hacia delante con la máxima potencia (Figs. 19 y 20). En el momento en que alcance la extensión completa, los brazos deben flexionarse algo más de 180 grados, de modo que se logre un buen estiramiento (Figs. 21 y 22). También se puede practicar este ejercicio cruzando las manos delante del mentón, y extendiendo luego los brazos lateralmente hacia abajo, estirando también en este caso los brazos hasta un poco más de 180 grados (Figs. 23 y 24). Practique estos ejercicios de 100 a 500 veces al día para estirar y fortalecer los músculos de los brazos. Requiere tiempo y esmerada práctica desarrollar este *brazo* flageliforme, porque hay una tendencia a hiperextender los codos. Debido al miedo a la hiperextensión, se debe tener cuidado al estirar los músculos braquiales. Empiece lentamente realizando sólo unas cuantas repeticiones, y vaya aumentando poco a poco diariamente para acostumbrarse sin provocar lesiones.

Es posible que algunas personas piensen que este *tsuki* no puede emplearse en un torneo. En un torneo en que se den puntos de estilo, les resultará difícil a los jueces ver el movimiento de un *tsuki* que establece contacto con el adversario, debido a que el movimiento es tan pequeño y el *tsuki* se desplaza en un lapso de tiempo tan sumamente reducido. La mayor parte del tiempo, el juez creerá que se está



Figs. 16-17 De pie en *kiba-dachi* (postura del jinete).

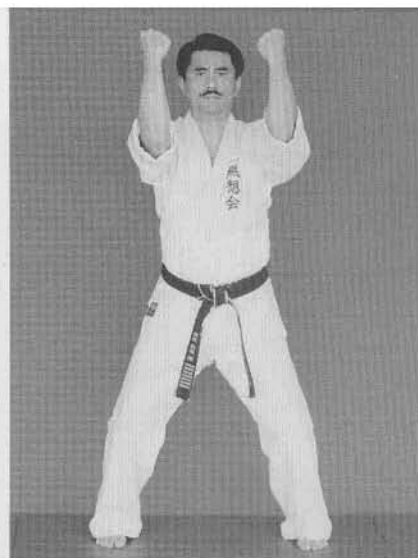
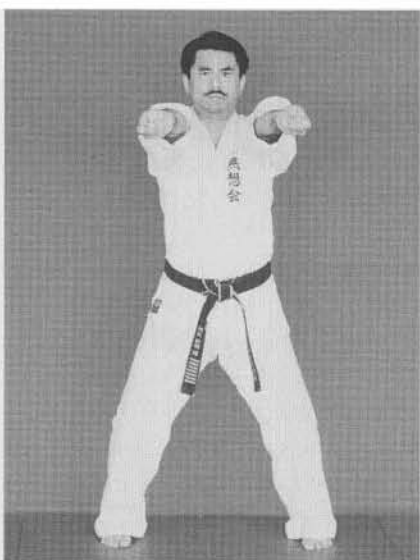
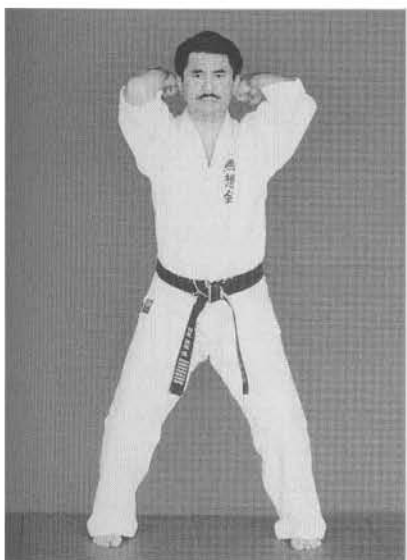


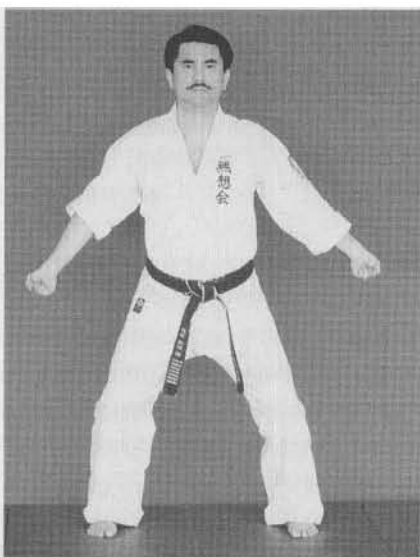
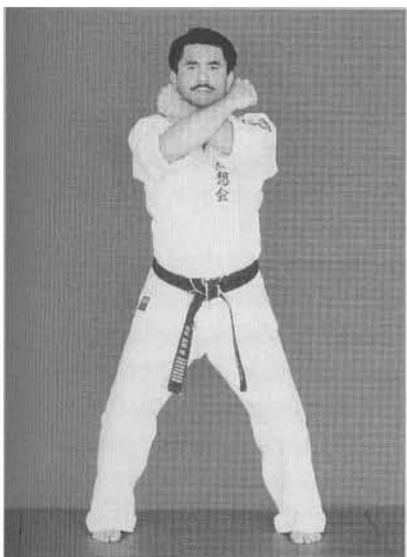
Fig. 18 Elevar los codos hasta la altura de los hombros, con los brazos paralelos al suelo, dejando ambas manos justo por encima de los hombros.



Figs. 19-20 Sacuda los puños hacia delante como si ejecutara un golpe con el dorso de los nudillos.



Figs. 21-22 Los brazos deben flexionarse algo más de 180 grados.



Figs. 23-24 Puede extender los brazos hasta un poco más de 180 grados.



Fig. 25 La mayor parte del tiempo, los jueces creerán que se está utilizando la mano abierta.



Fig. 26 En un torneo con contacto pleno o en una pelea real puede suceder que uno se pille los dedos de la mano o se los rompa.

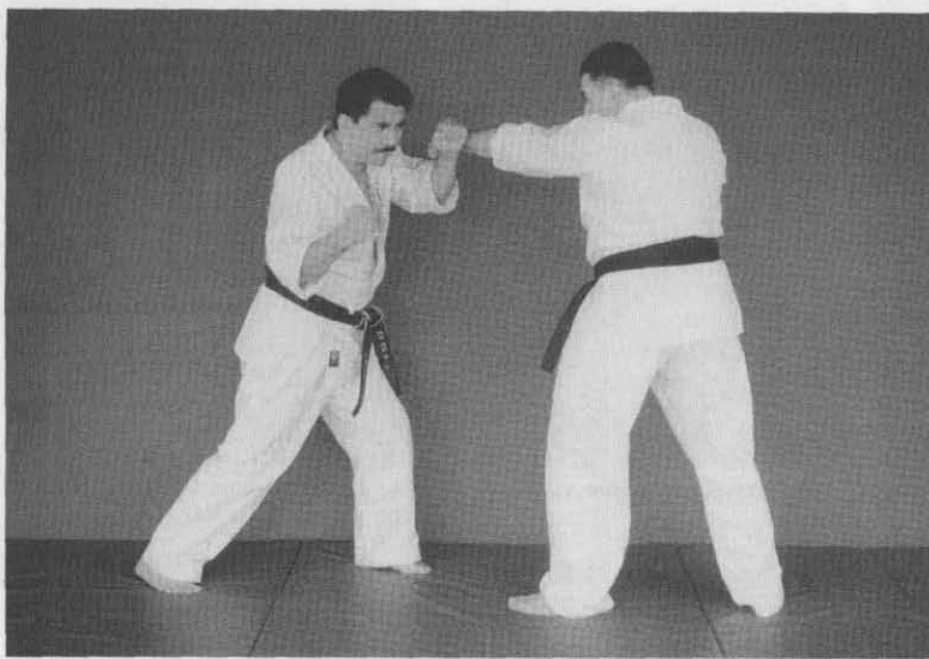


Fig. 27 La mayoría de los practicantes de contacto pleno cierran completamente el puño, apretándolo, antes de empezar a asestar un golpe con él.

golpeando al adversario con la mano abierta (Fig. 25). Los practicantes de contacto pleno creen que no se puede emplear este golpe de puño ni en un torneo ni en una pelea real, porque puede ocurrir que uno se pille los dedos o se los rompa si se deja la mano relajada con el puño medio abierto mientras se paran los golpes de puño y las patadas del adversario (Fig. 26). La mayoría de los practicantes de contacto pleno cierran completamente el puño, apretándolo, antes de empezar a asestar un golpe con él (Fig. 27).

Eso explica una ventaja que se encuentra en boxeo, porque los boxeadores se envuelven las manos con vendas. El boxeador no sólo se protege los nudillos, sino que también emplea la mano medio abierta del Shuri-te para formar un puño re-



Figs. 28-29 Los boxeadores no sólo se protegen las manos, sino que también emplean la mano medio abierta, o el puño relajado.

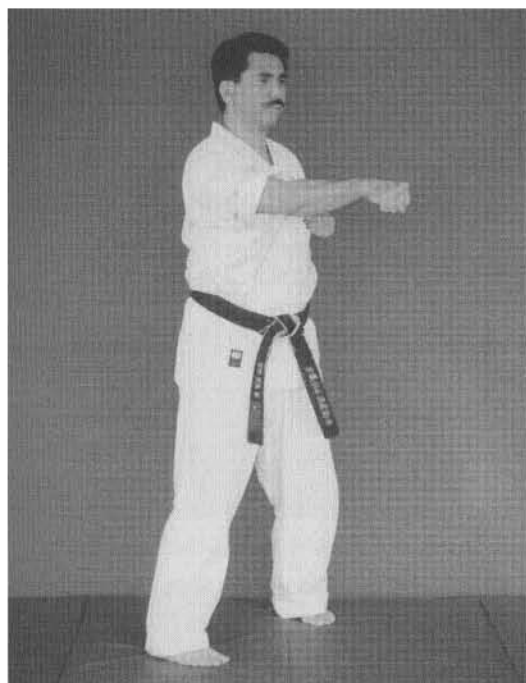
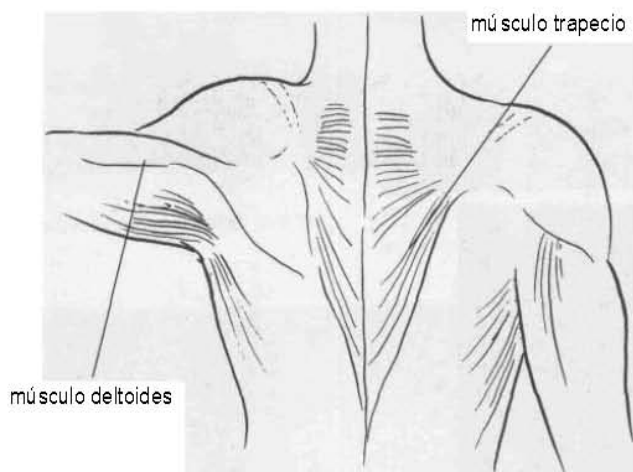


Fig. 30 El tsuki del Naha-te se asesta estabilizando momentáneamente la parte inferior del cuerpo, y empleando luego *chinkuchi*

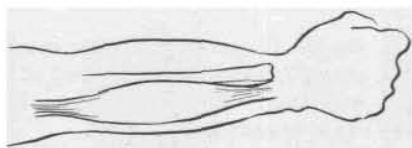
lajado (Figs. 28-29). Debido a las vendas, no puede cerrar el puño apretadamente. Por tanto, los músculos de su *brazo*, al igual que los del puño, se encuentran relajados y no pierde ni velocidad ni potencia.

ASESTAR TSUKI EMPLEANDO CONTRACCIÓN MUSCULAR

He aquí la comparación del Naha-te con el Shuri-te. El tsuki del Naha-te se asesta fijando momentáneamente la parte inferior del cuerpo y empleando luego *chinkuchi* (Fig. 30), a diferencia del tsuki del Shuri-te, en el que se agita y se sacude la parte superior e inferior del cuerpo como un látigo. *Chinkuchi* es una de las técnicas del Sistema Físico Dinámico Interno. Traducido literalmente significa «potencia de una pulgada», que es lo mismo que el famoso «golpe de puño de una pulgada» de Bruce Lee. Esta expresión se refiere a tsukis producidos aunque casi no haya distancia entre el puño y el blanco. ¿Cómo puede realizarse



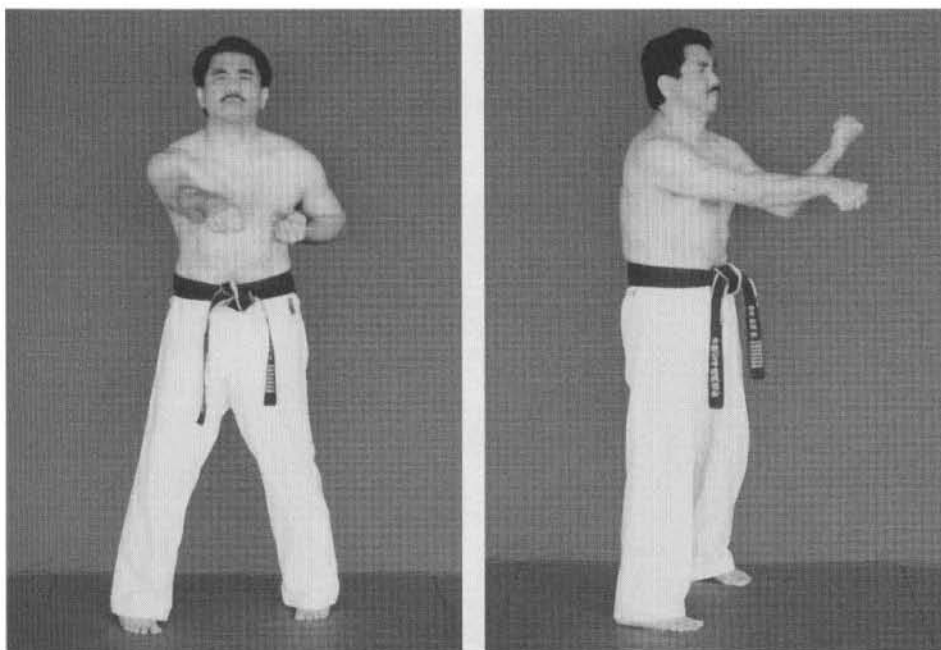
Diag. 7 Cuando se golpea con el puño, se contraen los músculos **deltoides y trapecio**.



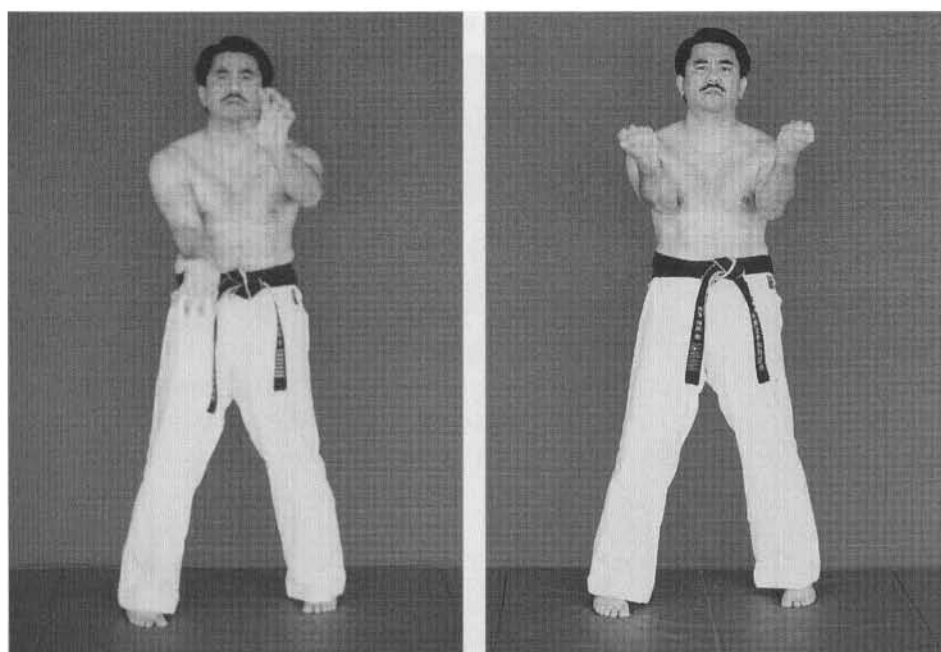
Diags. 8-9 Si se contraen los músculos pronadores redondo y cuadrado de la cara palmar, se extenderá el supinador corto en la cara dorsal del brazo.

esto? Cuando se golpea con el puño, se contraen los músculos deltoides y trapecio para generar el movimiento de percusión (Diag. 7). Con este método, se puede golpear con el puño mientras el brazo se halla flexionado (Figs. 31 y 32). Para comprender cómo se debe extender el puño hasta un blanco contrayendo los músculos, observe su antebrazo. Si contrae los músculos pronadores redondo y cuadrado en la cara palmar, se extenderá el supinador corto en la cara dorsal del brazo. Este movimiento impulsa los nudillos hacia delante (Diags. 8 y 9). En el kata *Sanchin* del Naha-te se emplea este movimiento muscular de contracción (Figs. 33 y 34).

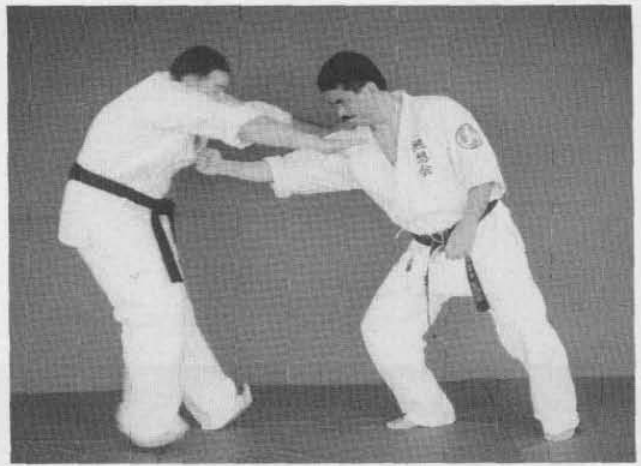
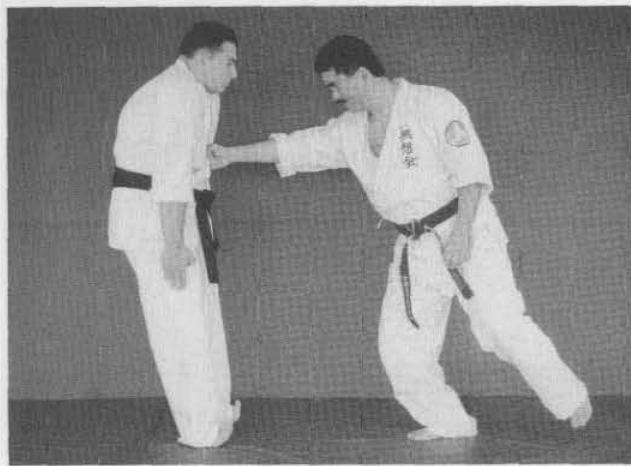
Chinkuchi se realiza según la ley de Newton de $F = m \cdot a$, algo que se lleva a cabo en el interior del cuerpo en vez de en el exterior (como al impulsar un puño hacia un blanco). Por lo tanto, este tsuki puede generar, en su inicio, una potencia increíble y la velocidad de un rayo; pero, como la potencia se genera mediante



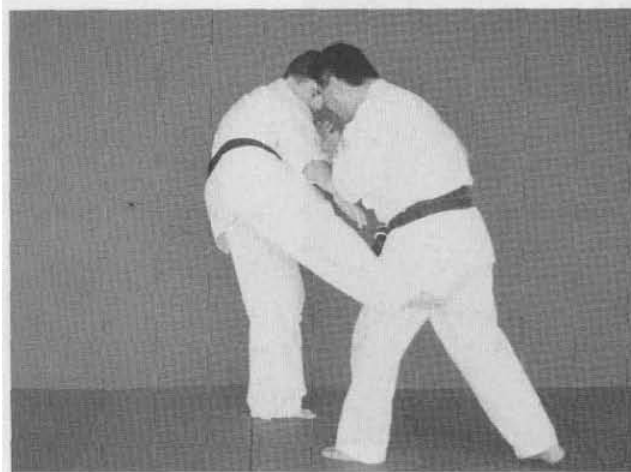
Figs. 31-32 Se puede golpear con el puño mientras el brazo se halla flexionado.



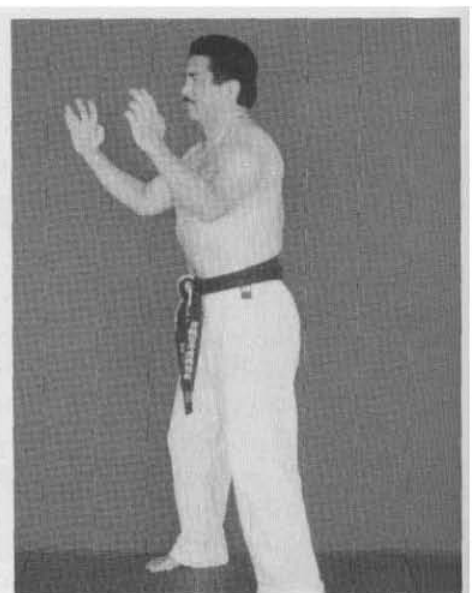
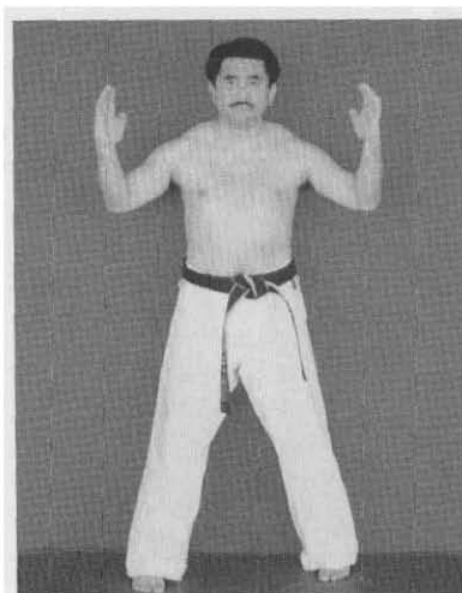
Figs. 33-34 El singular kata *Sanchin* del Naha-te.



Figs. 35-36 Este tsuki puede generar, en su inicio, una potencia increíble y la velocidad de un rayo.



Figs. 37-38 En los torneos sin guantillas y con contacto pleno, los practicantes de kárate emplean este tsuki del estilo Naha-te.



Figs. 39-40 Un kata denominado *Seishan*.

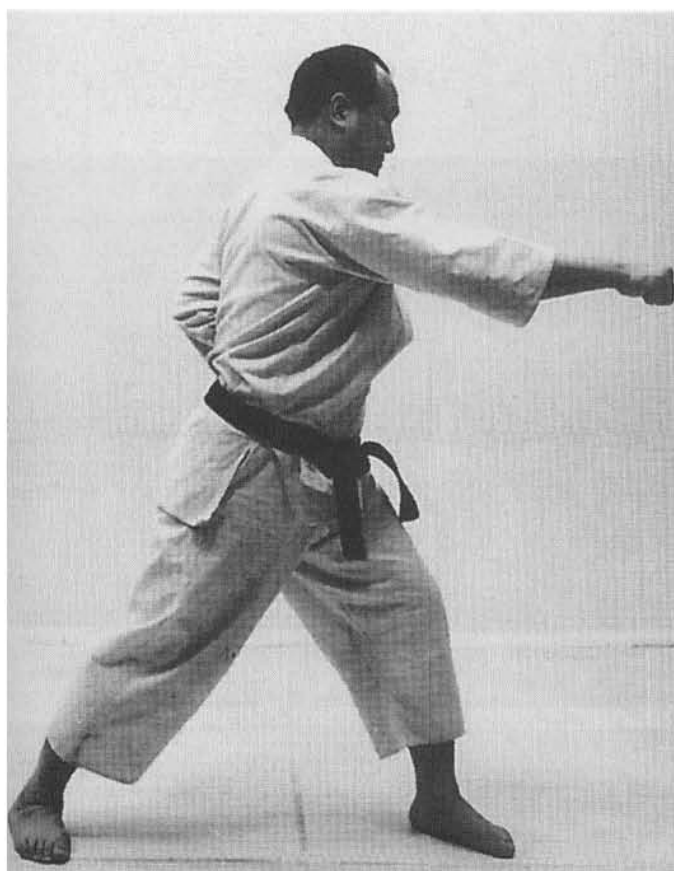


Fig. 41 El tsuki de Mas Oyama (1923-1994), fundador del estilo de kárate Kyokushin (ver pág. 68). El maestro emplea el *chinkuchi* de Goju-ryu.



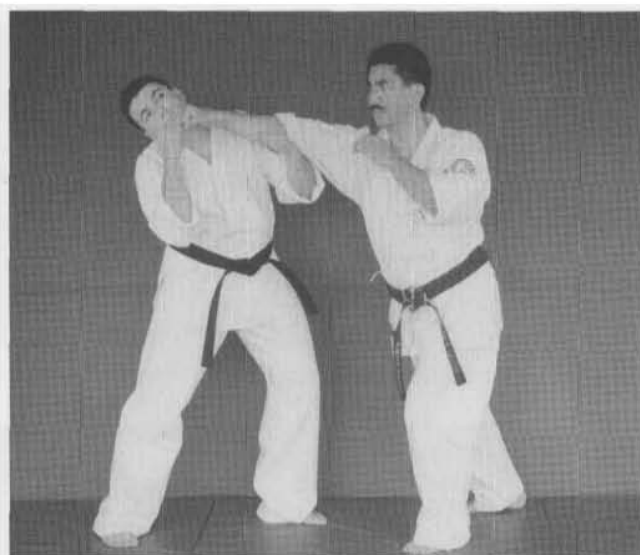
Figs. 42-43 Cuando la cabeza recibe un golpe, la persona cae noqueada.

contracción muscular, este tsuki siempre será más lento que el del Shuri-te (Figs. 35 y 36). Los antiguos maestros de kárate que poseían el tsuki más rápido eran todos expertos en el estilo Shuri-te.

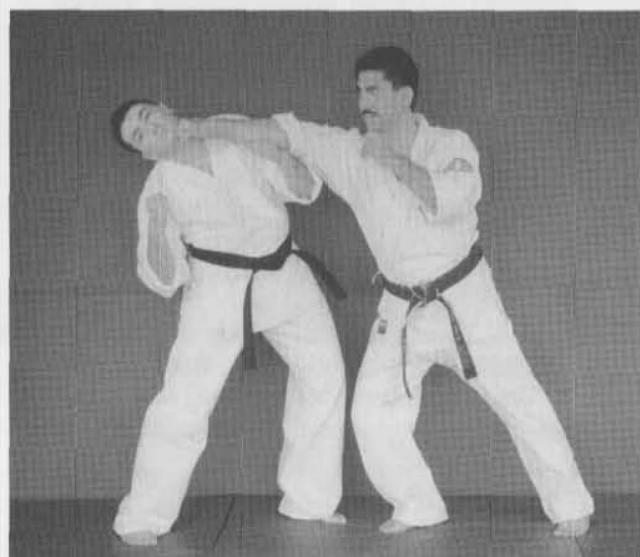
La ventaja del tsuki del Naha-te es que el cuerpo se hallará macizo, pues los músculos están siempre tensos excepto durante la fracción de segundo en que el puño conecta con el blanco. Así mismo, las patadas y golpes de puño del adversario rebotarán en nuestros macizos músculos. Por lo tanto, en los torneos sin guantillas y con contacto pleno, los practicantes de kárate emplean este tsuki del estilo Naha-te (Figs. 37 y 38).

El Sistema Físico Dinámico Interno del Shuri-te ofrece una técnica que anula los golpes de puño y las patadas del adversario. Los estudiantes de Shuri-te practican un kata denominado *Seishan* para aprender a protegerse contra los ataques utilizando la relajación corporal (Figs. 39 y 40). Los practicantes del estilo de kárate Muso-Kai aprenden esta técnica del Sistema Dinámico después de aprender la técnica de contracción corporal del kata *Sanchin*.

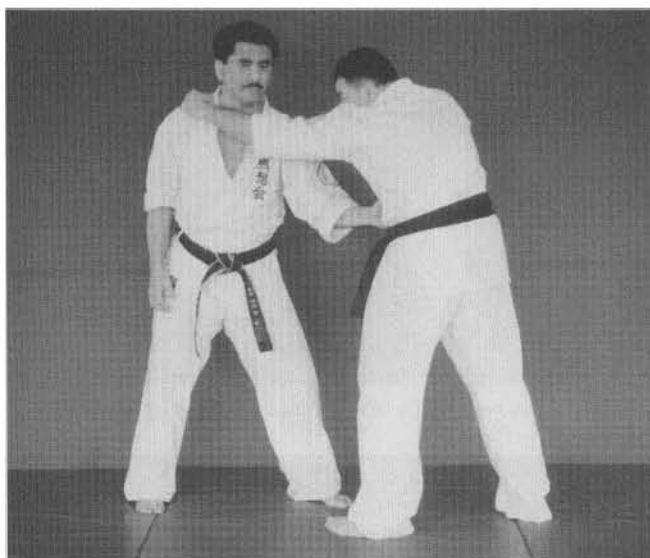
Una vez que se comprende la diferencia entre el tsuki del Shuri-te y el del Naha-te, se debe elegir el golpe de puño apropiado para determinado blanco. El tsuki del Shuri-te es mejor para aplicarlo a un blanco como la cabeza, que no posee músculos que la protejan. Cuando la cabeza recibe un golpe, el cerebro reverbera en el interior del cráneo y la persona cae noqueada (Figs. 42 y 43). Cuan-



Figs. 44-45 El tsuki del Naha-te es ineficaz como golpe a la cabeza.



do este golpe de puño se emplea en un combate, vencerá quienquiera que aseste el golpe de puño más rápido y preciso a la cabeza de su adversario. Está bien emplear este tsuki para el tronco, pero su empleo más eficaz es en deportes como el boxeo, donde la cabeza es el blanco principal. No obstante, este tsuki tiene una desventaja: nuestro cuerpo sólo es capaz de soportar unas cuatro o cinco veces el *shock* de la reverberación de este golpe de puño con plena potencia, porque puede producir daños tremendos a nuestro cuerpo al aflojar y sacudir los músculos como un látigo.



Figs. 46-47 El tsuki del Naha-te se aplica al tronco.

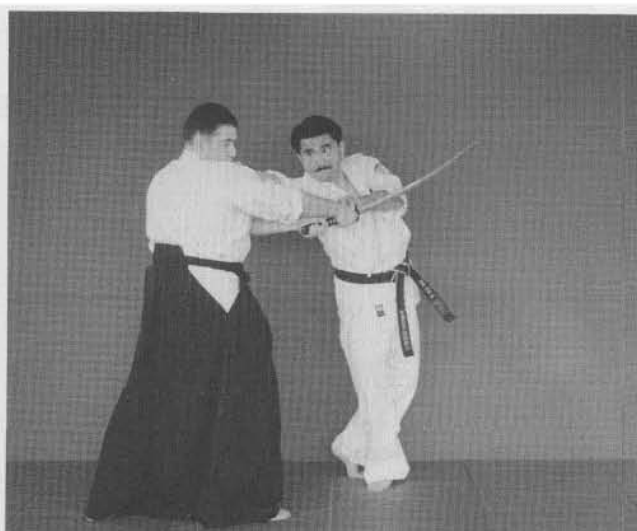
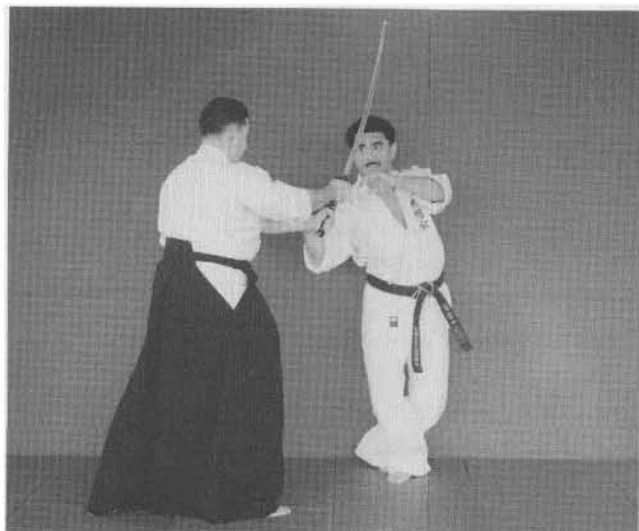


Por otro lado, si se elige el golpe de puño del Naha-te, nuestro blanco debería ser un objeto de mayor tamaño y masa maciza, como el tronco (Figs. 46 y 47). Si se emplea este tsuki sobre un blanco flexible, como la cabeza, no resulta tan eficaz, porque la cabeza se bamboleará y no absorberá de pleno el impacto del golpe (Figs. 44 y 45).

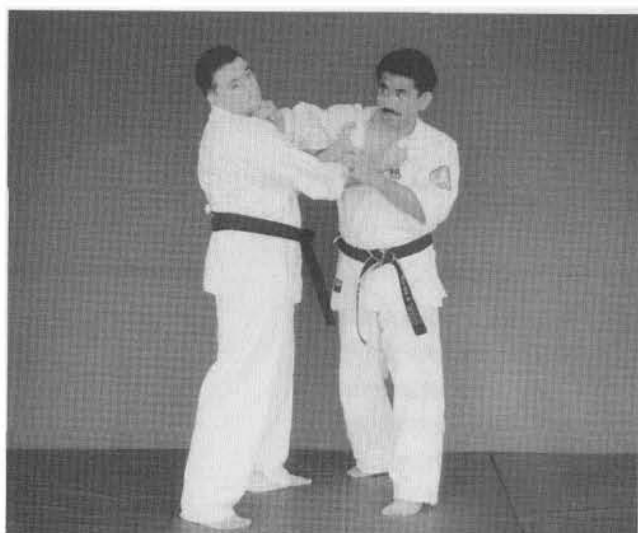
La razón de ser definitoria del kárate es que se debe ser capaz de combatir a manos vacías contra una o varias personas que tengan armas. Por muy voluminosos y fuertes que sean nuestros músculos, no detendrán el tajo de una



Figs. 48-49 Los okinawenses tenían que zafarse de los ataques con armas y matar a los adversarios de un solo «golpe».



Figs. 50-51 El estilo del Shuri-te se desarrolló porque era el mejor contra adversarios que empuñaban armas.



Figs. 52-53 El kárate tradicional utiliza agarres, proyecciones y placajes.

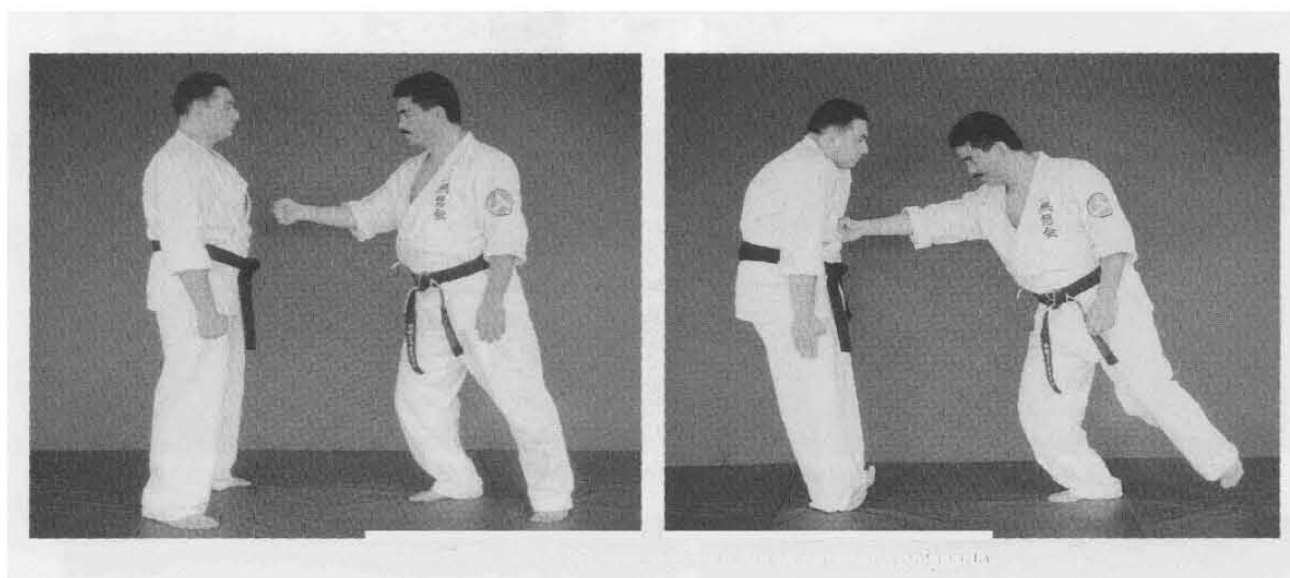
espada. Hace mucho tiempo, los japoneses conquistaron Okinawa e impusieron diversas restricciones al uso de armas por el pueblo okinawense. Los habitantes de la isla desarrollaron en secreto técnicas de kárate, empleando las manos desnudas para protegerse de las espadas. Utilizando sus armas dentro de sus hogares y manteniendo un secreto absoluto, practicaron para esquivar la espada y devolver el golpe con un tsuki o keri (patada). El estilo de kárate Shuri-te, debido a su velocidad y potencia, era el mejor para combatir contra adversarios que empuñaran armas (Figs. 48 y 49). Los antiguos maestros okinawenses decían: «El Shuri-te es el kárate de Okinawa». La expresión «un golpe para matar» se deriva del kárate Shuri-te. Tenían que esquivar ataques con armas y matar a sus adversarios con un solo «golpe», porque no había una segunda oportunidad de sobrevivir al combate (Figs. 50 y 51). Era literalmente cuestión de vida o muerte. No podía haber empate, y en segundo plano estaba la muerte.

Los verdaderos combates de los antiguos habitantes de Okinawa no eran como los combates de kárate representados en el cine o la televisión. Uno tenía que despachar a su adversario tan rápida y eficazmente como fuera posible. El kárate nació y se desarrolló en combates muy reales. En el kárate tradicional se emplean agarres, proyecciones y controles (Figs. 52 y 53). Pero uno de los resultados de la Revolución Industrial es que el kárate ha evolucionado gradualmente y ha llegado a convertirse en un deporte. Los contendientes combaten «amistosamente» dentro de un área de competición limitada mientras mantienen entre sí una *maai* (distancia) correcta aprobada para los torneos. En un combate real, por supuesto, no existen límites de área ni *maai* fija.

Hay una cosa que no debe hacerse jamás. Los maestros okinawenses siempre prevenían a sus discípulos de no practicar nunca el tsuki del Shuri-te y el tsuki del Naha-te simultáneamente, sobre todo mientras fueran karatecas principiantes. Sería como un pitcher de béisbol que, en un partido, lanzara a plena potencia por alto, por encima de la cadera (*overhand*), y por bajo, por debajo de



Diags. 10-11 Practicar simultáneamente el tsuki del Shuri-te y el tsuki del Naha-te sería como un pitcher de béisbol que, en un partido, lanzara a plena potencia por alto (*overhand*) y también por bajo (*underhand*).



Figs. 54-55 Hay que perforar el blanco. No es necesario golpearlo.

la cadera (*underhand*). El pitcher se destrozaría definitivamente el hombro (Diags. 10 y 11). Yo soy un vivo ejemplo de ello. De joven, una de mis metas era llegar a dominar estos dos tsukis. Practiqué duramente y acabé lesionándome el hombro derecho, lo que requirió una importante intervención quirúrgica. No quiero que cometa usted el mismo error. Aprenda de mi equivocación. No obstante, por suerte, mediante esta dura práctica averigüé una cosa: si se domina el principio de emplear *chinkuchi* tanto en Shuri-te como en Naha-te, se puede aplicar este principio al golpe de puño del otro estilo. Si se alcanza este nivel, no hay que golpear un blanco; lo único que hay que hacer es perforar el blanco con el puño (Figs. 54 y 55).



Figs. 56-57 La técnica del Kung-fu chino se basa en el movimiento circular.

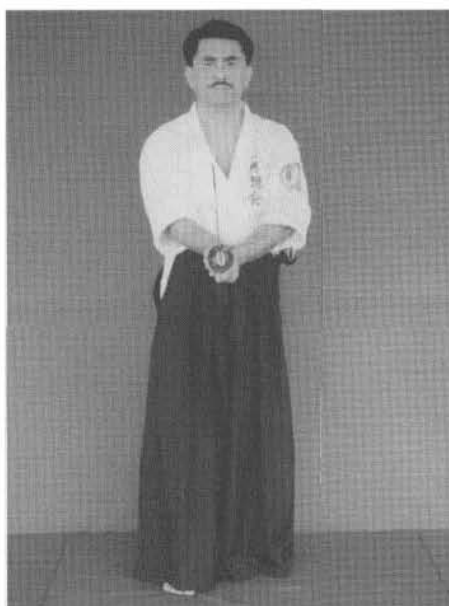
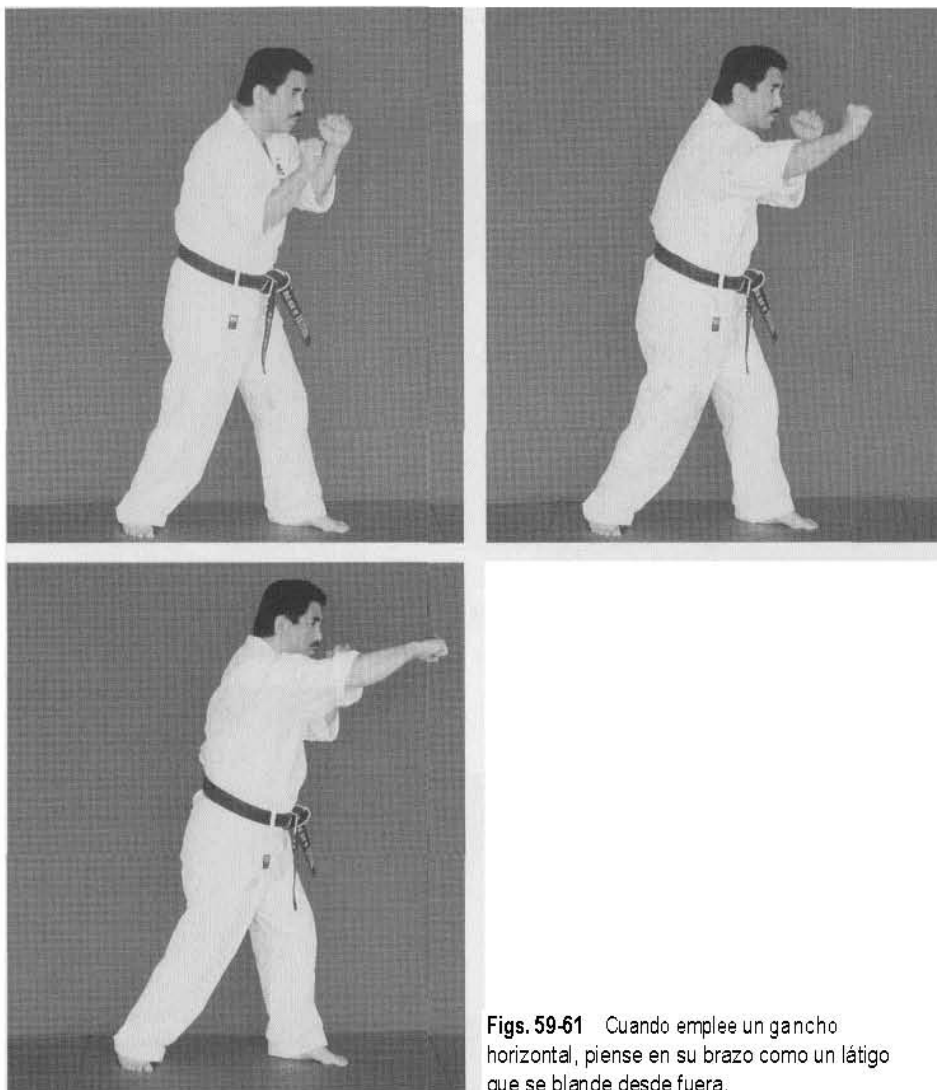


Fig. 58 Las artes marciales japonesas, con respecto al combate con espada, se basan en emplear una línea recta para describir un círculo.

VARIACIONES DE TSUKI

Básicamente, la técnica del Kung-fu chino se basa en el movimiento circular (Figs. 56 y 57). Las artes marciales japonesas, respecto al combate con espada, se basan en el empleo de una línea recta para describir un círculo. Ésta es la idea primordial de las artes marciales japonesas (Fig. 58). Si se estudia a un practicante de espada que esté blandiendo su arma, se notará que sus brazos se adelantan siguiendo una línea recta, mientras la punta de su espada forma un arco, describiendo un círculo hasta el blanco. Este principio se halla en el corazón de las artes marciales japonesas. Nuestros brazos se adelantan, buscando la distancia más corta hasta un blanco, mientras, al mismo tiempo, generamos la energía y velocidad máximas realizando un movimiento circular con la espada. Éste es el Sistema Físico Dinámico Interno de mayor nivel empleado por el kárate de Okinawa. El tsuki del que hemos estado tratando se basa en este movimiento.



Figs. 59-61 Cuando emplee un gancho horizontal, piense en su brazo como un látigo que se blande desde fuera.

Aunque este capítulo trate sólo del tsuki, este Sistema Físico Dinámico Interno también se aplica a patadas y otros movimientos corporales. En un combate real, no hay reglas. No se dispone de información previa sobre el adversario. Por tanto, debemos mover el cuerpo del modo más eficaz posible. Por ejemplo, el gancho horizontal que usa la mayoría de la gente en una pelea real tiene la potencia de destruir, pero se tarda más tiempo en alcanzar el blanco y deja expuestas las costillas a un ataque, haciéndonos vulnerables frente a nuestro adversario. Así que, en una auténtica pelea, no debemos emplear este tipo de gancho horizontal (usando un círculo para describir un círculo). Para sobrevivir en combates reales contra armas, el kárate de Okinawa desarrolló un modo rectilíneo de asestar toda clase de golpes de puño, incluidos los golpes de gancho horizontal, y los ataques en gancho vertical.

Ataque de gancho horizontal

Como hemos dicho, el golpe de gancho horizontal, el golpe de puño más habitualmente empleado, tardará tiempo en alcanzar el blanco. Para superar esta desventaja, piense en su brazo como un látigo que se blanda desde fuera, mientras su tsuki vuela directo contra el blanco (Figs. 59 a 61). ○ use un movimiento flageli-

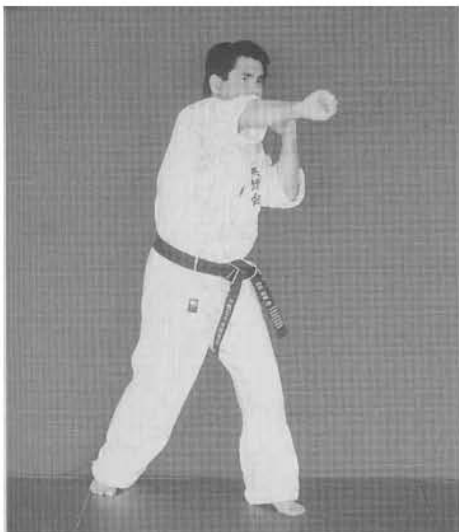
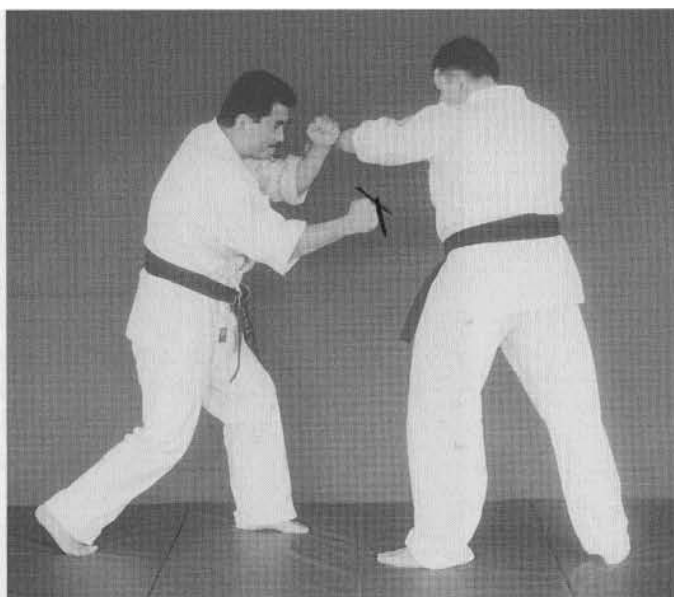
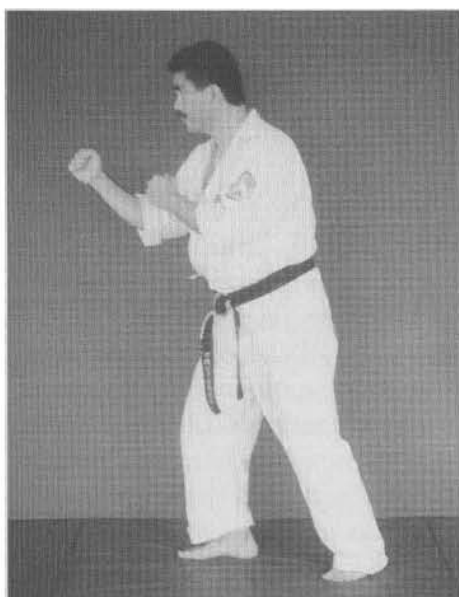
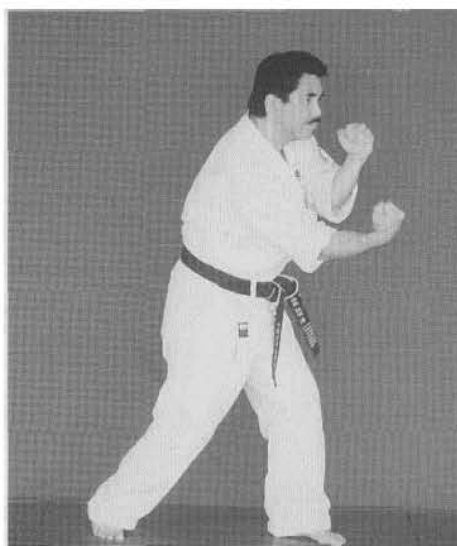
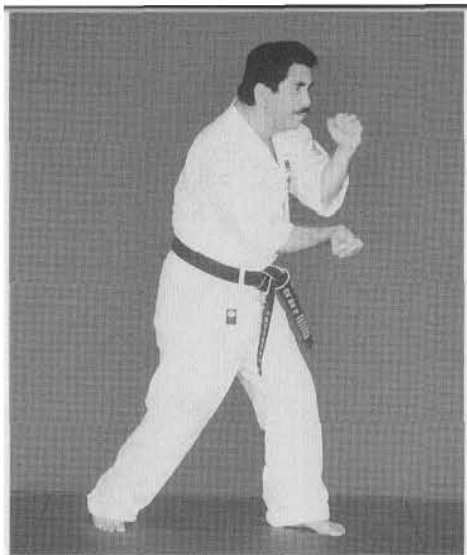


Fig. 62 Use un movimiento flageliforme para percutir el puño contra el blanco.



Figs. 63-64 En Muso-Kai, los estudiantes practican el ataque de gancho horizontal cambiando la dirección del dedo gordo del pie para alterar la trayectoria que sigue el tsuki hasta el objetivo.

forme para percutir el puño contra el blanco (Fig. 62). Como puede verse en la imagen, cuando penetra uno en el blanco siguiendo una línea recta, sacudiendo la muñeca en un movimiento flageliforme en el último momento cuando se golpee el blanco, el puño entrará en contacto con el objetivo en un ángulo de 90 grados, el ángulo de máxima fuerza. En Muso-Kai, los estudiantes de mayor nivel practican golpe de gancho horizontal cambiando la dirección del dedo gordo del pie para alterar la trayectoria que sigue el tsuki hasta el objetivo (Figs. 63 y 64). De este modo, podemos golpear con el puño al adversario sin dejar al descubierto áreas vulnerables de nuestro propio cuerpo. Este gancho horizontal tiene la misma potencia que el más habitual, pero mayor velocidad. Cuando se llegue a un gran dominio de este ataque en gancho horizontal, no se necesitará la energía que anteriormente generábamos tensando los músculos, rotando la muñeca y dejando



Figs. 65-66 Un puñetazo ascendente. Mientras el puño se desplaza desde el tronco hasta el blanco, se mueve de fuera adentro.

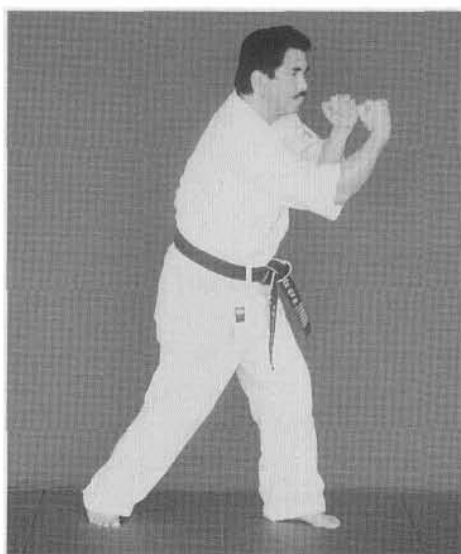
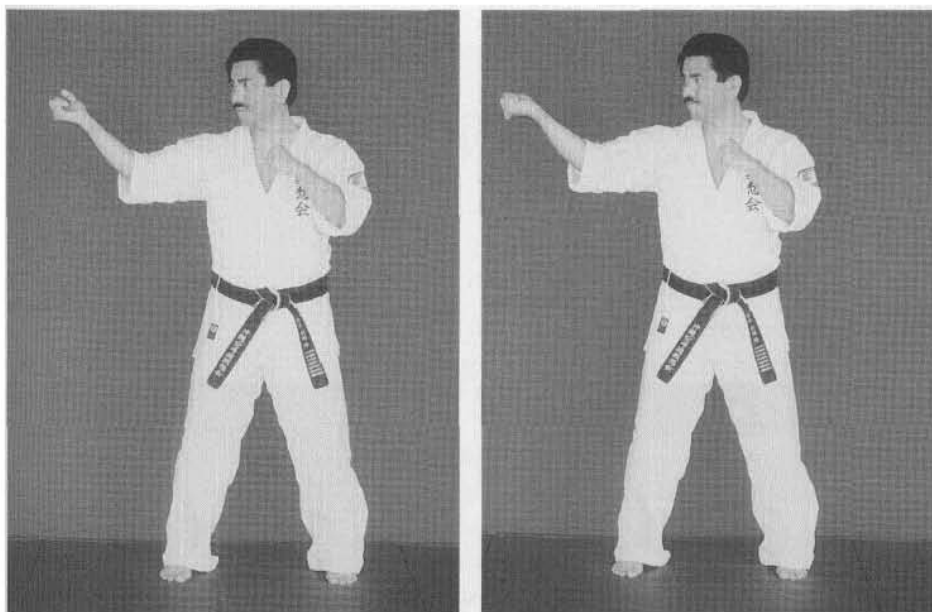


Fig. 67 En el momento en que el puño entra en contacto con el blanco, debe sacudirse hacia fuera y volver hacia atrás.

desguarnecido todo nuestro flanco. Incluso desde una posición muy próxima, se puede noquear a nuestro adversario tan sólo sacudiendo en forma de látigo la muñeca.

Ataque en gancho vertical

Se trata de un golpe de puño ascendente, por ejemplo, hacia el mentón de nuestro adversario, con nuestro antebrazo primero bien pegado al tronco y separándose luego del tronco al dirigirse directamente al blanco (Figs. 65 y 66). Mientras el puño se desplaza desde el tronco hasta el objetivo, se mueve de fuera adentro, y luego, en el momento en que el puño entra en contacto con el blanco, debe sacudirse hacia fuera y volver de nuevo atrás a la velocidad de un rayo (Fig. 67). Imagínese la energía dinámica desplazándose a lo largo de un látigo: el látigo se curva primero



Figs. 68-69 En el golpe percútante de revés, nunca se aprieta éste hasta el momento del impacto.

hacia fuera, y luego se endereza mientras la parte media del látigo apunta hacia su objetivo, y por último el extremo del látigo se sacude hacia fuera y hacia atrás como un rayo mientras toda la energía del látigo estalla desde su punta. Para este golpe de puño ascendente vertical, debemos hallarnos cerca de nuestro blanco a fin de disminuir la distancia en línea recta y, para lograr el máximo impacto, sacudir luego el puño como un látigo siguiendo un movimiento circular que conecte con el blanco en un ángulo de 90 grados. Tampoco en este caso se rota nunca la muñeca para alcanzar el objetivo, sino que ésta se adelanta en línea recta contra el blanco.

Golpe percutante de revés

Debido a que el golpe percútante de revés se basa enteramente en una sacudida, nunca se aprieta el puño hasta el momento del impacto. Sienta cómo se desencadena la propulsión de energía bajando por todo el brazo hasta los dedos, y bata entonces los dedos a fin de generar la sacudida de muñeca. Inmediatamente después del impacto, relaje la mano (Figs. 68 y 69). Nuestro peso debe estar cuidadosamente equilibrado al emplear este golpe. En el kárate tradicional de Okinawa, era una vergüenza basarse sólo en la fuerza física para los rompimientos de tablas en *embu* (exhibiciones). Los practicantes de Shuri-te estaban orgullosos de su capacidad de romper tablas empleando sólo una sacudida flageliforme. Nuevamente, he aquí la clave para que una persona de reducidas dimensiones pueda vencer a otra de gran tamaño. Detestaban confiar sólo en la pura fuerza física, porque sería inútil en un combate real. El empleo de fuerza física para golpear con el puño o asestar una patada se basa en la teoría de la acción-reacción. Se tarda tiempo en responder al ataque del adversario. Utilizando el Sistema Físico Dinámico Interno, se pueden ejecutar técnicas de respuesta antes de que nos alcance ningún ataque. Este sistema no posee el sentido de la teatralidad del *embu* moderno, pero es la esencia de las artes marciales.

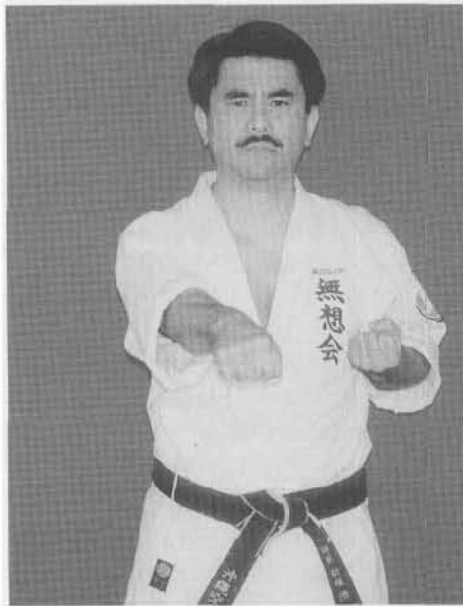


Fig. 70 *Sei-ken.*

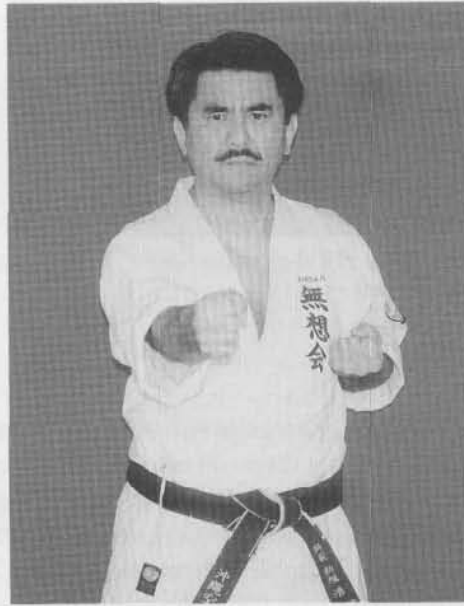


Fig. 71 *Tate-ken.*

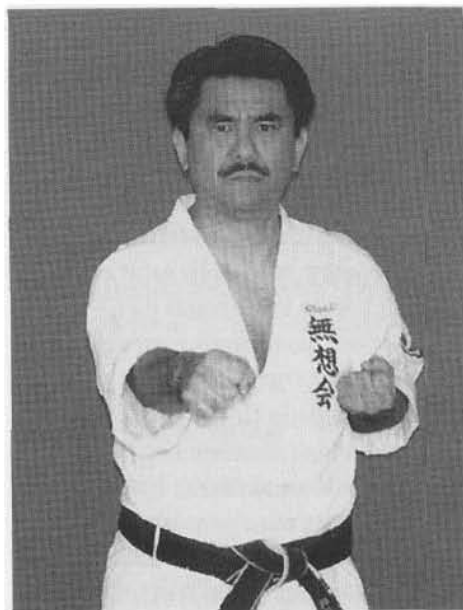


Fig. 72 *Naname-ken.*

Otros tsukis

Existen otros diversos tsukis. La posición del puño puede ser horizontal, como en *sei-ken* (puño convencional, con la palma horizontal al suelo, Fig. 70); con la palma vertical al suelo, como en *tate-ken* (Fig. 71); o en diagonal, o ángulo oblicuo, como en *naname-ken* (Fig. 72). Algunos estilos emplean para *sei-ken* una posición vertical o diagonal. Por supuesto, el ángulo del puño no tiene nada que ver con la esencia del arte marcial del kárate. Lo que sí influye es saber cómo asestar con el puño un golpe penetrante como un cuchillo. El ángulo o posición del puño que deba emplearse depende de la distancia existente entre nosotros y nuestro adversario.

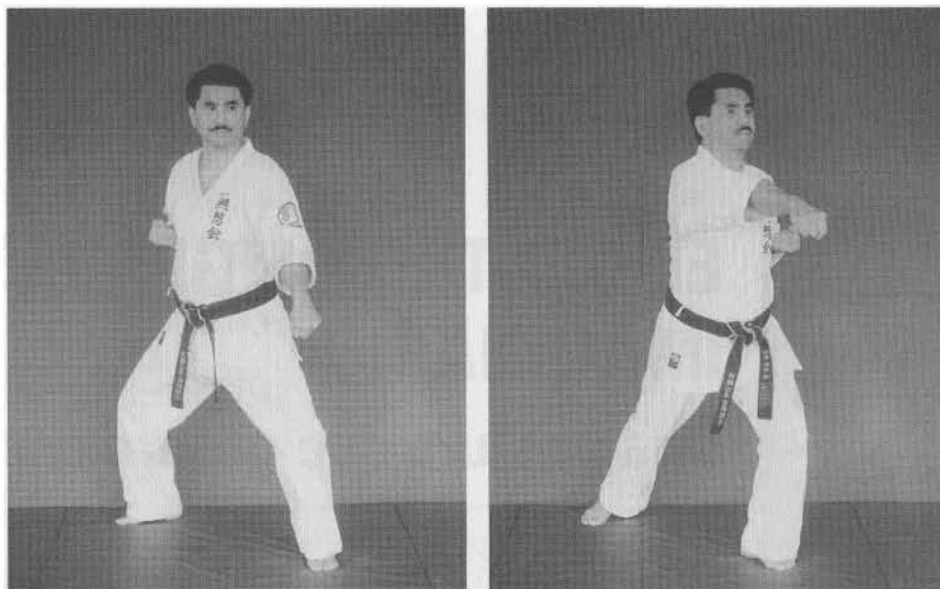
Ahora entenderá por qué emplear el Sistema Físico Dinámico Interno para realizar tsuki. El siguiente capítulo trata del modo de golpear el blanco.

Capítulo 2

EL CENTRO DE GRAVEDAD IMAGINARIO

Una postura que genera energía





Figs. 1-2 Movimiento mecánico que se basa en el método de acción-reacción para generar un golpe de puño.

Cuando empleamos un golpe de puño normal, adoptamos una amplia postura adelantada, giramos la cintura mientras la pierna posterior hace presión contra el suelo, y luego asestamos el golpe de puño al adversario (Figs. 1 y 2). Como ya he explicado, no se debe mover el cuerpo de una manera mecánica que se base en el método de acción-reacción para generar un golpe de puño. El kárate de Okinawa emplea todo el cuerpo como un látigo para aplicar tsuki. Este principio se halla en todas las artes marciales japonesas. Ahora la cuestión es cómo mover nuestra energía contra el adversario empleando el Sistema Físico Dinámico Interno.

LA LEY DEL MOVIMIENTO DE NEWTON

Pruebe esto con un amigo. Pónganse uno frente a otro con las manos en los costados. Adelante ligeramente los brazos, pidiendo al compañero que le agarre fuerte las muñecas (Fig. 3). Sin cambiar el nivel de los brazos, fije bien los codos al tronco. Y entonces basta con que camine hacia él (Fig. 4). ¡Alucinante! Puede levantarlo el cuerpo (Fig. 5). Algunas personas afirman que se debe al *ki* (energía o fuerza vital). Si se adelanta desde esta posición y eleva un poco los brazos, ¡puede hacer que su amigo vuele tres metros (Fig. 6)! Esto se llama *aiki-age*. La gente lo explica diciendo que se hace volar al adversario debido a la existencia de *ki* (energía vital). ¡Esto es absolutamente incorrecto! Como puede verse por el Diagrama 1, se trata de una situación en la que nuestros brazos controlan el verdadero centro de gravedad (CG) de nuestro amigo, porque nosotros ajustamos su CG a mayor altura que su verdadero CG y que nuestro CG, y, *voilà!*, pierde el equilibrio. Tenemos completo control de su equilibrio. Es una aplicación de la segunda ley del movimiento de Newton, $F = m \cdot a$ (la fuerza es igual a la masa por la aceleración). Es posible que sea más fácil pensar que el cuerpo del adversario es como una caja de gran tamaño colocada en el suelo (Diag. 2). El punto A es el verdadero CG. Si se empuja esta caja desde uno de los laterales, su verdadero CG se desplazará al punto B (Diag. 3). Apliquemos esta teoría a la situación de nuestro amigo.



Fig. 3 Nuestro compañero está agarrando con fuerza nuestras muñecas.



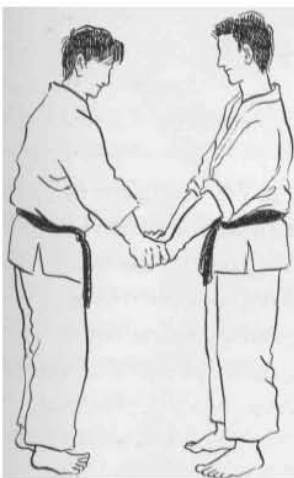
Fig. 4 Sin cambiar el nivel de nuestros brazos, pegamos bien los codos a nuestro cuerpo, y luego basta con que caminemos hacia él.



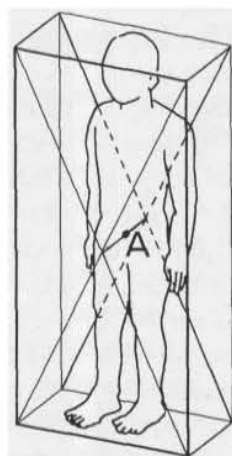
Fig.5 ¡Alucinante! Podemos elevar su cuerpo.



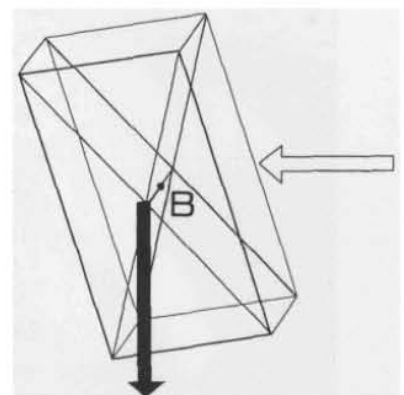
Fig.6 ¡Podemos hacerle volar tres metros!



Diag. 1 Situación en la que nuestros brazos controlan el verdadero centro de gravedad del compañero.

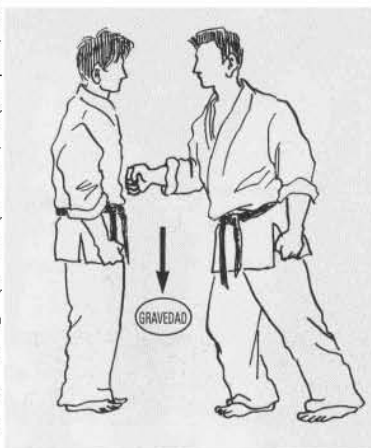


Diag. 2 El cuerpo del adversario es como una caja de gran tamaño.



Diag. 3 Si empujamos esta caja por un lateral, su verdadero centro de gravedad se desplazará al punto B.

Cuando nos adelantamos caminando con los brazos en una posición fija, el verdadero CG (punto A) será desplazado al punto B y se hallará más alto que la altura de nuestros brazos. Como mantenemos la misma distancia entre nosotros y nuestro amigo, la masa se conserva. La energía que se genera cuando caminamos es canalizada en la dirección en que *se* mueve la energía, que es hacia nuestro adversario. Éste se verá forzado a caer hacia atrás. El punto B es el mejor lugar para que él mantenga su equilibrio al ser empujado; si su CG se desplaza a cualquier lugar excepto al punto B, perderá el equilibrio. Ahora puede usted comprender que el llamado *Ki* Universal es la gravedad, y que la gravedad es la clave para el practicante de artes marciales (Diag. 4). El kárate tradicional de Okinawa emplea este principio para ejecutar tsuki. El kárate okinawense reconoce este punto equilibrado del CG y la energía gravitacional que se genera al colocar nuestro peso corporal más bajo para generar tsukis que atraviesan el blanco al penetrar en él. Este principio del Sistema Físico Dinámico Interno fue



una importante evolución en todas las artes marciales japonesas tradicionales.

Diag. 4 La gravedad es la clave para el practicante de artes marciales.

EQUILIBRIO EN EL DESEQUILIBRIO

En primer lugar, debemos entender que, a fin de aplicar la segunda ley del movimiento de Newton, debemos entrenar el cuerpo para encontrar el centro de gravedad del adversario, como en la proyección *aiki*. En kárate, la técnica es la siguiente: cerramos el puño, y luego caemos lentamente hacia nuestro adversario (Figs. 7 y 8). En una proyección *aiki*, nos adelantamos para empujarle hacia arriba. En kárate, nos adelantamos para empujarle hacia abajo al caer nosotros.

La mayoría de la gente gira las caderas al golpear con el puño, o intentan mantener el equilibrio interrumpiendo el movimiento del cuerpo mientras éste cae contra el blanco. Normalmente no caen en línea recta (Figs. 9 y 10). Y lo más probable es que, cuando sí caigan así, den una patada al suelo para impulsarse contra el blanco (Fig. 11). Se trata de un error. Aplicando el Sistema Físico Dinámico Interno a esta situación, debemos dejar caer nuestra rodilla anterior directamente hacia delante a fin de caer derechos hacia el adversario, y reservar la energía que hemos generado (Fig. 12), lo cual se denomina «dejar caer la rodilla».



Fig. 7 Cerramos el puño.

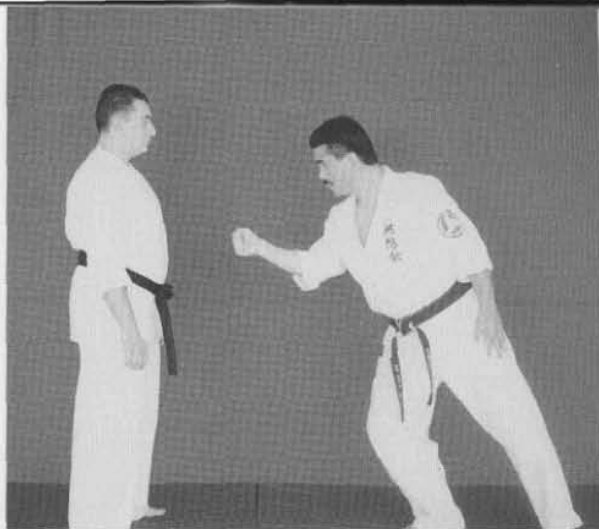
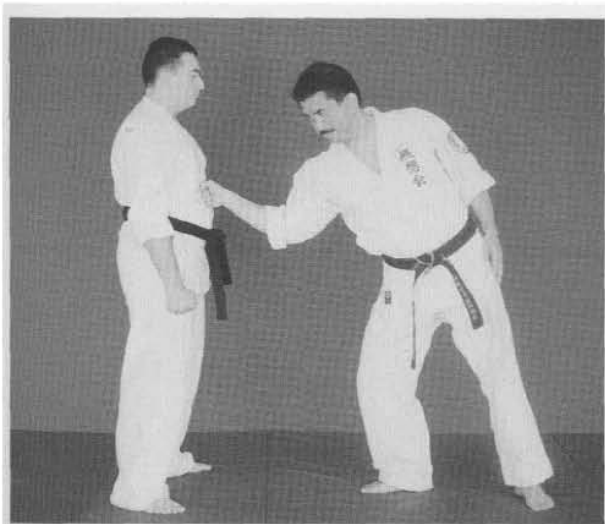


Fig. 8 Caemos lentamente hacia el adversario.



Figs. 9-10 Normalmente no caemos en línea recta (se trata de un error).

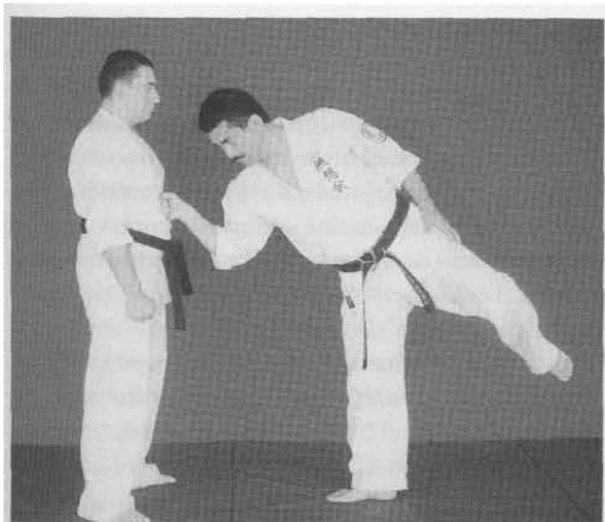
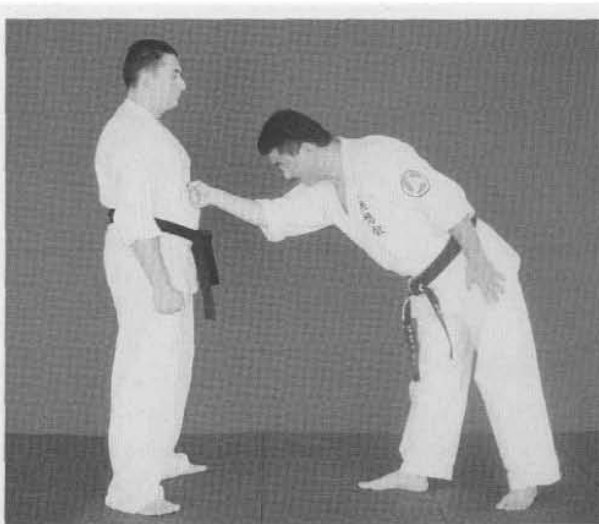


Fig. 11 Solemos dar una patada contra el suelo para impulsamos contra el blanco (también se trata de un error).

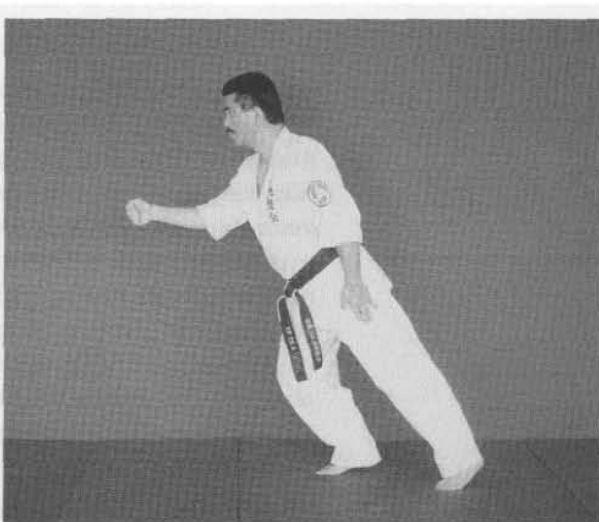
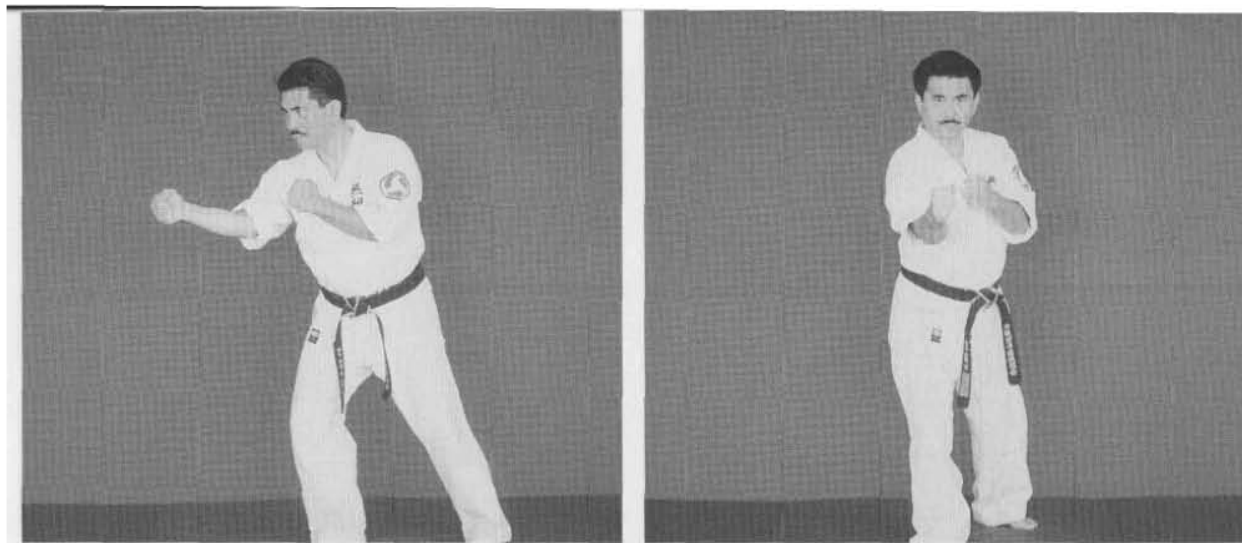
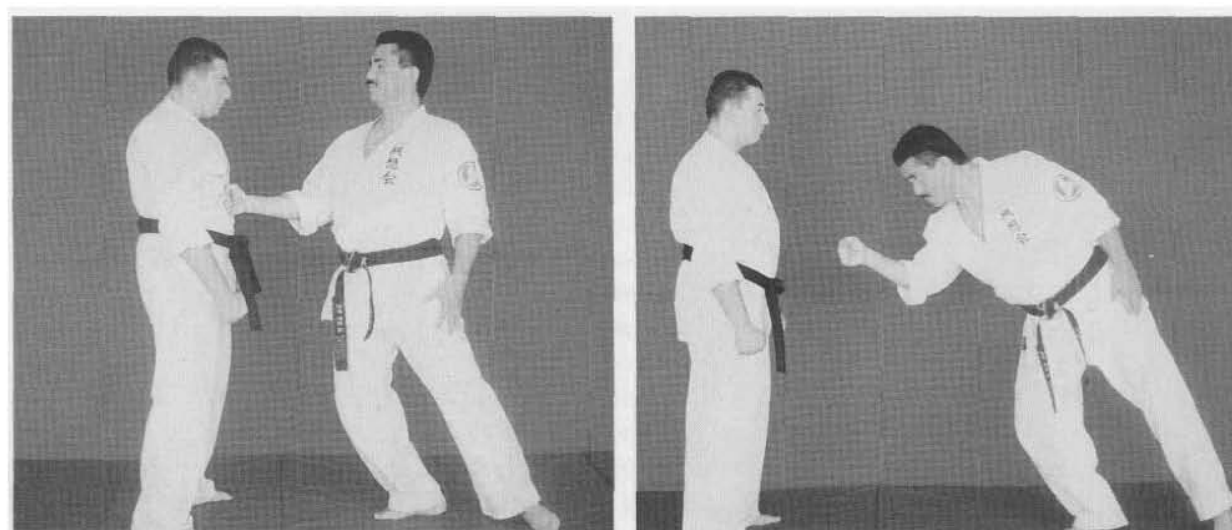


Fig. 12 Debemos dejar caer nuestra rodilla anterior directamente hacia delante a fin de caer derechos hacia el adversario, y reservar la energía que hemos generado.



Figs. 13-14 Empleamos *gamaku* para mantener erguida nuestra postura.



Figs. 15-16 No debemos echar demasiado nuestro cuerpo hacia atrás (se trata de un error).

Mientras estemos en esta posición, tenemos que asegurarnos de emplear *gamaku* y de mantener el codo pegado al costado del cuerpo con el fin de mantener erguida nuestra postura (Figs. 13 y 14). Nuestro cuerpo debe hallarse en *hanni* (una postura diagonal con el tronco en un ángulo aproximado de 45 grados respecto al atacante). Cuando caemos desde esta posición, nuestro hombro tiende a caer en primer lugar. No debemos tirar demasiado de él hacia atrás ni dejar que se incline hacia atrás la cabeza (Figs. 15 y 16). Este movimiento es igual que el que se encuentra en la esgrima japonesa tradicional.

Al caer, e incluso después de que el puño conecte con el blanco, no aceleramos el golpe de puño (lo cual significa que no aceleramos en el exterior del cuerpo). Aceleramos en el interior del cuerpo utilizando el Sistema Físico Dinámico Interno. Lo sentiremos como si colocáramos el puño en la parte más alta del blanco. Por supuesto que estaremos desequilibrados, pero en realidad nos hallaremos en equilibrio, porque ahí está el blanco para detener nuestra caída y mantenernos en equilibrio. Así es como podemos transferir la energía (que es igual a nuestro peso/masa por la gravedad) de nuestro puño al blanco. Esto se denomina

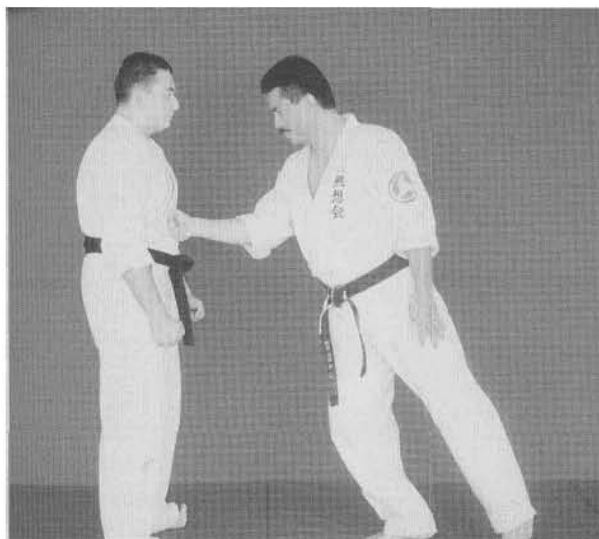
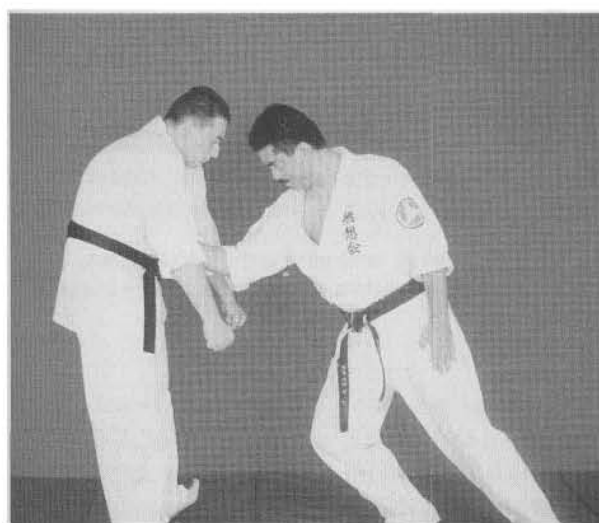
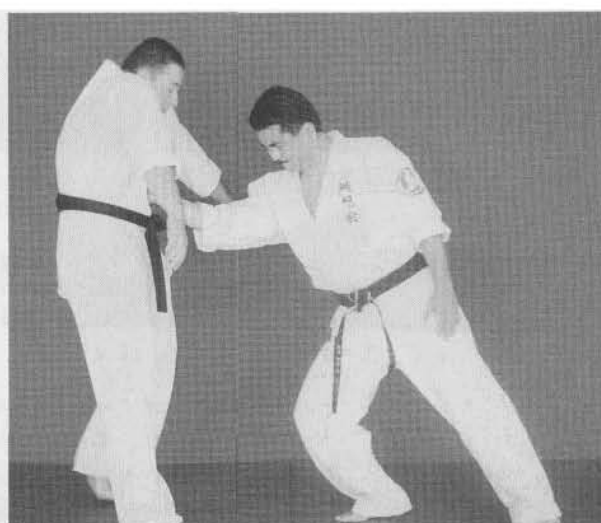


Fig. 17 Nuestro cuerpo se halla en «equilibrio en el desequilibrio».



Figs. 18-19 En el siguiente instante, le apartaremos al golpearle.



«equilibrio en el desequilibrio». Debemos usar la propiedad de caída libre que posee la gravedad, la cual tira de nuestro peso, generando energía. Este *tsuki* provocará que el cuerpo del adversario se doble por la mitad como resultado de su intento de mantener el equilibrio, aunque ya lo haya perdido debido a nuestra energía. Se trata de otro ejemplo del punto B del que antes hemos hablado, pero somos nosotros quienes provocamos que este fenómeno ocurra en el cuerpo del contrincante. Sólo se tarda una fracción de segundo en hacerle perder el equilibrio, y en el instante siguiente le habremos apartado con el golpe (Figs. 17 a 19). El principio de *aiki-age* es el mismo que en un golpe de puño que esté empleando la segunda ley del movimiento de Newton. Todas las artes marciales japonesas se basan en este principio.

CENTRO DE GRAVEDAD IMAGINARIO

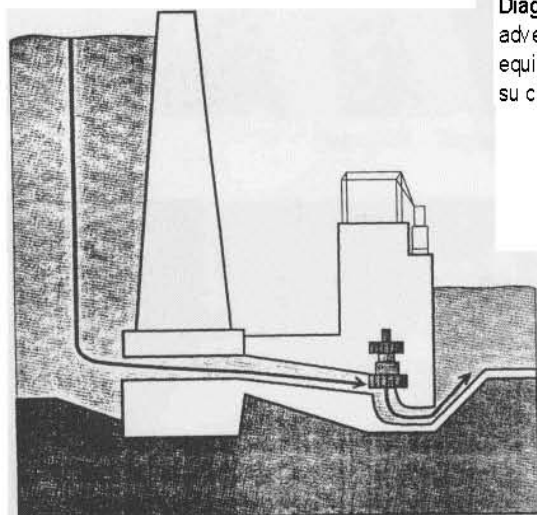
El centro de gravedad está situado aproximadamente a un 56 por ciento de la distancia del cuerpo respecto al suelo en los hombres y, más o menos, a un 55



Diag. 5 Nos unificamos con el adversario manteniendo un equilibrio entre nosotros mismos y su cuerpo.



Diag. 6 Hay un centro de gravedad entremedias de esta posición combinada.



Diag. 7 Nuestro cuerpo es como una central hidroeléctrica. Mantener erguida nuestra postura es igual que construir una presa para contener el agua.

por ciento en las mujeres. Esta diferencia es debida a que los hombres desarrollan aproximadamente un 45 por ciento más de masa muscular en las caras anterior y posterior de la parte alta del tronco. Pero hay otra clase de centro de gravedad situado entre nosotros y nuestro adversario. Cuando golpeamos con el puño, seguimos ese centro de gravedad invisible y, para generar un golpe potente, nos desplomamos con nuestro cuerpo en caída libre. Al hacerlo, es posible generar un golpe penetrante de puño que atravesase a nuestro adversario. Se puede generar el tsuki de «un golpe para matar». Éste es el tsuki del kárate de Okinawa. En primer lugar, nos unificamos con el adversario manteniendo un equilibrio entre nosotros mismos y su cuerpo (Diag. 5). Existe un centro de gravedad entremedias de esta posición combinada, en el espacio situado entre nosotros y él (Diag. 6). También puede encontrarse aquí una clave para moverse por la vida. Éste es el principio y la base de la ciencia de las artes marciales y del Muso-Kai Okinawa Karate-do; lo llamamos el Centro de Gravedad Imaginario o CGI. Este principio se basa en las fuerzas gravitatoria y centrífuga. Es interesante notar que la clave para usar esta técnica es la de ir *contra* la gravedad, algo que puede sonar contradictorio con la teoría de la que hemos estado hablando, pero que no lo es. Obedece por completo las leyes de la física y contiene la clave para controlar la energía en nuestro interior.

Nuestro cuerpo es como una central hidroeléctrica. En primer lugar, construimos una presa para contener el agua (Diag. 7). Y luego usamos esta agua para propulsar un turbomotor, produciendo energía eléctrica. Quiero que usted lo en-

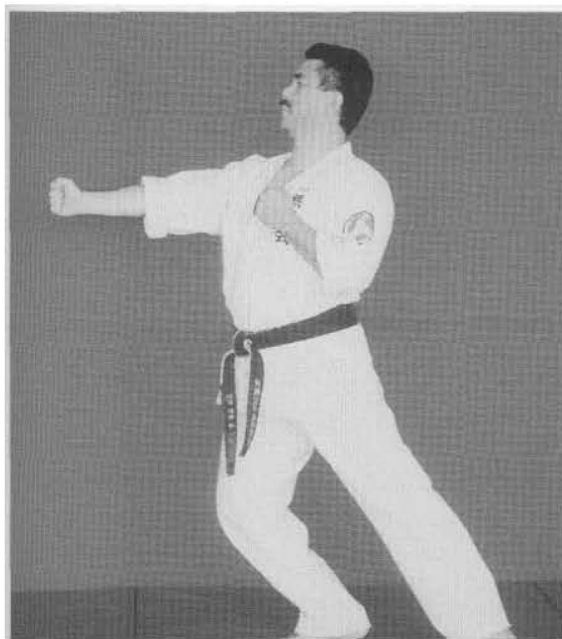


Fig. 20 No se hiperextienda hasta adoptar una postura casi perpendicular con el suelo.

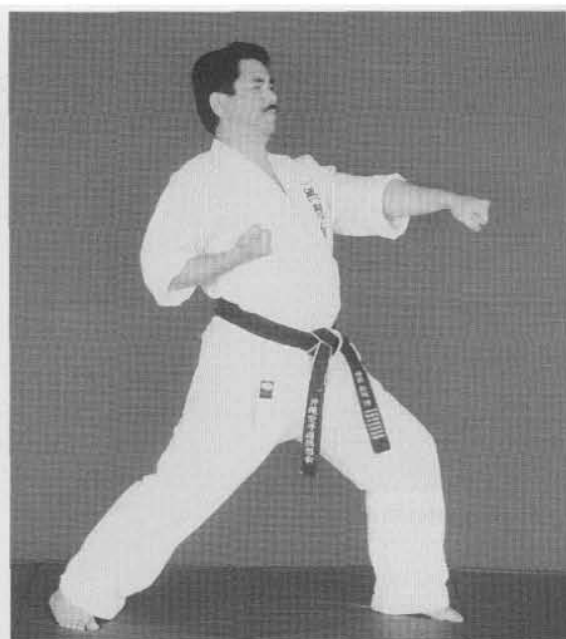


Fig. 21 La parte superior del tronco está a menudo tan erguida que la energía se estanca.

tienda. Mantener erguida la postura es igual que construir una presa para contener el agua, lo cual combina la fuerza de lo contenido con el empuje de la fuerza de gravedad. Para otro ejemplo de esto mismo, piense en el salto de esquí olímpico. Los saltadores de esquí tratan por todos los medios de vencer la gravedad; para ello mantienen erguida la postura, reservando energía y equilibrio hasta que el cuerpo se dirige directamente hacia delante, y la gravedad les ayuda a llegar lo más lejos posible. Debemos mantener erguida nuestra postura, creando un dique en nuestro cuerpo para contener la energía gravitatoria. Una advertencia: no se hiperextienda hasta adoptar una postura casi perpendicular con el suelo o atrasará su peso excesivamente (Fig. 20). Empleando la postura erguida adecuada, se trata de la posición más eficaz desde la que un ser humano puede aprovechar la energía gravitatoria.

Desgraciadamente, los practicantes modernos de kárate no entienden el significado de «erguirse» o «ponerse derecho». Creen que es sólo por aparentar. Un buen ejemplo de esta mala postura es cuando realizan un *zenkutsu-dachi* adelantado (postura con la rodilla delantera en la vertical de los dedos del pie y la pierna trasera estirada): la parte superior del tronco está a menudo tan erguida que la energía se estanca (Fig. 21). Se vuelve estática en vez de cinética. No puede ser transferida en ninguna dirección desde esta posición sin algún movimiento previo que ponga en marcha la energía. Este desafortunada idea no sólo se da en Occidente, sino también en Japón. En el antiguo Japón, había 718 estilos distintos de Kendo o ken-jutsu (la vía de la espada). La Dai Nippon Butoku-kai (Asociación para las Virtudes de las Artes Marciales del Gran Japón) fue establecida en 1895 y los fusionó en un solo estilo principal. Esta medida ha afectado a las artes marciales japonesas modernas. El estilo *Itto-ryu* entendía que se requería una postura perfectamente erguida para



Fig. 22 Una postura de Kendo perfectamente erguida.

almacenar la energía gravitatoria de la postura (Fig. 22). Una de las principales artes marciales japonesas modernas que contiene el control gravitatorio que nos estamos esforzando por alcanzar es el Aikido de Ueshiba. El maestro Morihei Ueshiba comprendió cómo emplear los efectos gravitatorios que controlan esta energía conteniéndola conscientemente hasta que se golpea un blanco.

ELTSUKIENMUSO-KAI

El siguiente paso consiste en añadir una aceleración flageliforme y desplomarnos en caída libre hacia nuestro Centro de Gravedad Imaginario (Diags. 8 y 9). Empezamos empleando *tate-ken* (golpe de puño vertical) para esta técnica hasta que se acostumbre a ella, y luego puede cambiar a *sei-ken* (golpe de puño horizontal).

En primer lugar, flexionamos el codo y elevamos el brazo por delante de nosotros con el puño a la altura del hombro (Fig. 24). Desde esta posición, caemos contra el compañero hasta que nuestro puño establece contacto con su cuerpo, usando al caer sólo la velocidad que nuestro cuerpo permita (Fig. 25). En otras palabras, deje que sea la gravedad la que controle su caída. Nos desplomaremos en caída libre hacia el CGI. Cuando el puño alcance al adversario, nuestro cuerpo habrá llegado a nuestro CGI (Fig. 26). La postura básica que usaremos es en pie frente al adversario, alineando el tobillo, la rodilla, la cintura, el hombro, el codo y la muñeca en un solo plano vertical que se adelanta hacia nuestro blanco (Figs. 27 y 28). Es interesante apuntar que esta postura es exactamente la misma que la posición de la esgrima del Kendo llamada *ma-hanmi* (Figs. 29 y 30). Dado que se trata de un principio tanto del Kendo como del kárate de Okinawa, muestra que la idea básica es la misma.

Este libro se dirige a cualquier persona que desee dominar el kárate como arte marcial. Así que permítame repetirlo una vez más: asegúrese de entender el significado de «ponerse derecho». Debemos adoptar una postura en pie tal que todo (el tobillo, la rodilla, la cintura, el hombro, el codo y la muñeca) quede alineado



Fig.23 El famoso maestro de Kendo Moriji Mochida (1885-1974) adoptando la postura «apuntar al ojo» y demostrando un sobresaliente control gravitatorio, en el dojo Noma.



Diags. 8-9 Añadimos aceleración flageliforme y nos



desplomamos en caída libre hacia nuestro CGI.

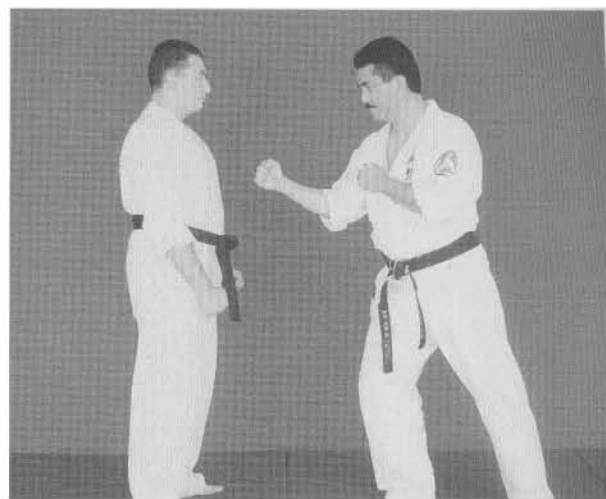


Fig. 24 Elevamos el brazo por delante de nosotros con el puño a la altura del hombro.

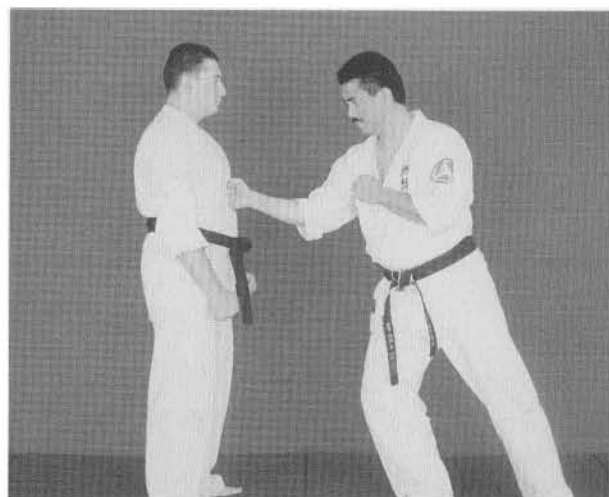
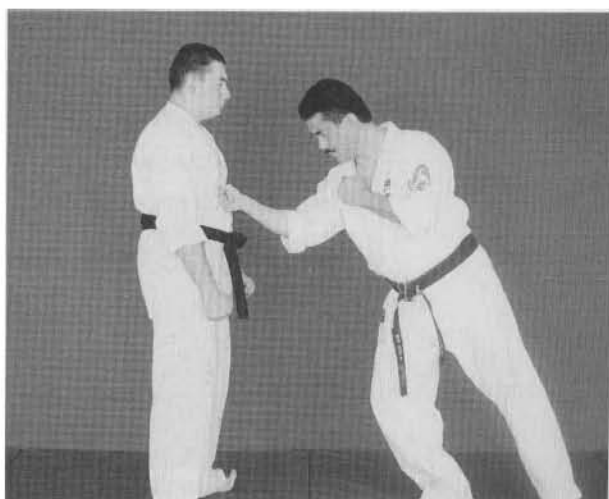
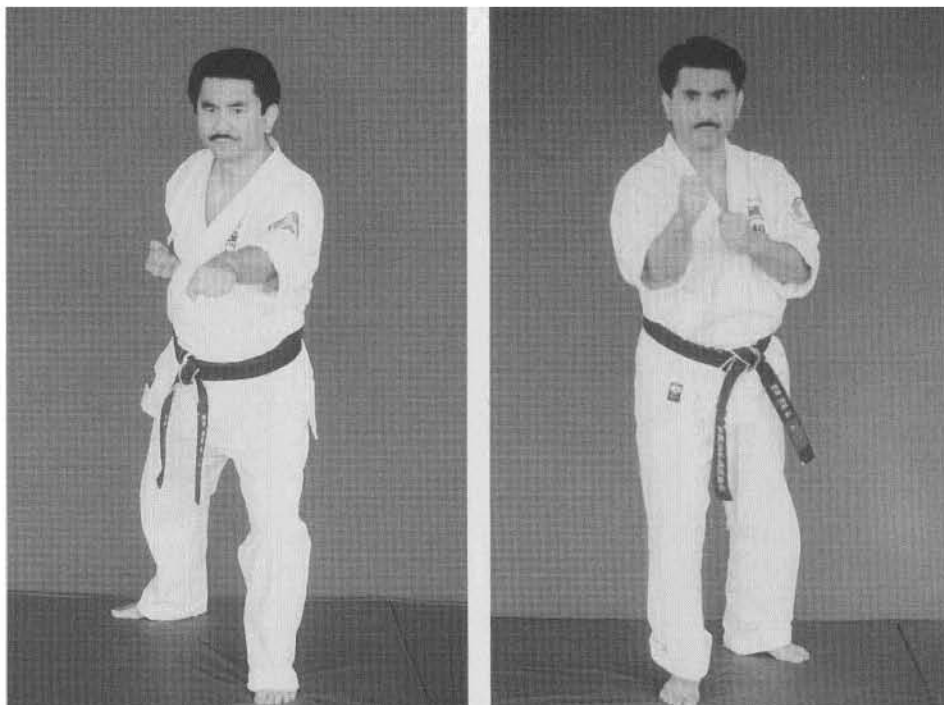


Fig. 25 Al caer, usamos la velocidad que nuestro cuerpo permita.

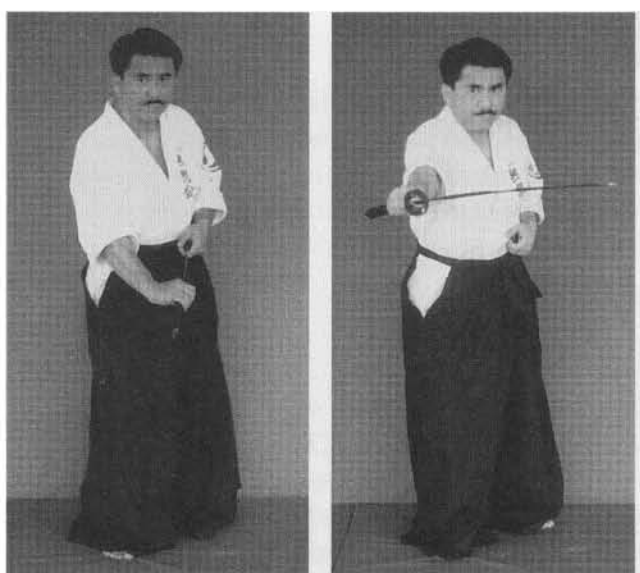
Fig. 26 Cuando el puño alcance al adversario, nuestro



cuerpo habrá llegado a nuestro CGI.



Figs. 27-28 Hay que alinear el tobillo, la rodilla, la cintura, el hombro, el codo y la muñeca en un solo plano vertical.



Figs. 29-30 Postura de Kendo denominada *ma-hanmi*.

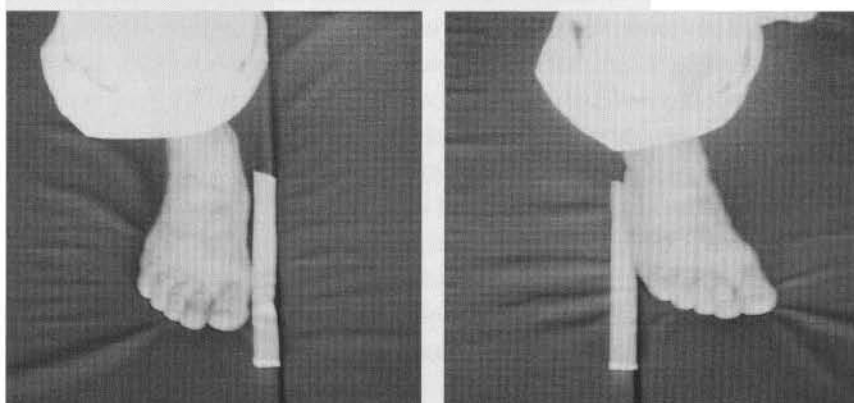
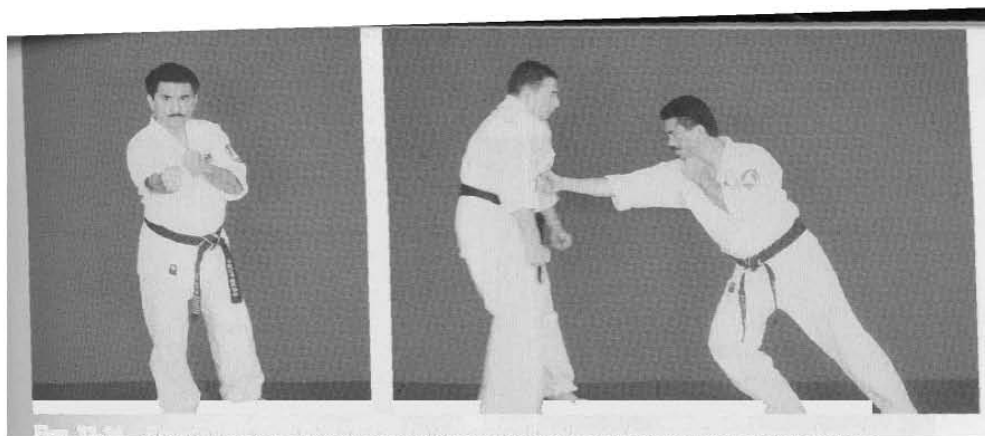


Fig. 31 Debemos alinear todo con la cara interior del pie adelantado.

Fig. 32 Aquí se está manteniendo una postura en pie con el peso corporal recayendo en el exterior del pie adelantado (se trata de un error).



Figs. 33-34 Practique a partir de una posición vertical inclinada hacia delante, con el puño ligeramente extendido.



Fig. 35 Puede conseguirse que el adversario se aparte «volando» aunque se golpee lentamente con el puño.

con la cara interior del pie adelantado (Fig. 31). Muchas personas, incluidos los supuestos expertos en kárate, adoptan una postura en pie con el peso corporal situado en el exterior del pie adelantado.

La rodilla debe alinearse con la cara interna del pie o, en otras palabras, hay que alinearla con el dedo gordo. Si se alinea con el borde externo del pie, la rodilla se inclina hacia el exterior. Como puede verse en la Figura 32, la inclinación de la rodilla hacia el exterior creará dos vectores distintos, dividiendo así nuestra energía en dos direcciones diferentes. El puño será incapaz de golpear con plena potencia al adversario en un ángulo de 90 grados. Cuando el dedo gordo, el tobillo, la rodilla, la cintura, el hombro, el codo, la muñeca y el puño están alineados, la energía del tsuki se incrementa enormemente, porque cada punto de estos vectores se halla alineado con el otro. La energía no se divide en diferentes direcciones. Es posible que haya oído hablar de que el dedo gordo es importante en las artes marciales. Ésta es la razón. De nuevo, asegúrese de adoptar una postura en pie con todos estos puntos alineados con la cara interna del pie.

Esto probablemente resulte incómodo de practicar al principio. Así que practique a partir de una posición vertical inclinada hacia delante, con el puño ligeramente extendido, y acuérdesese de emplear *gamaku* (Figs. 33 y 34). Más adelante, podrá sacudir el cuerpo y el brazo como un látigo para transferir y acelerar la energía que usted genere.

Recuerde, de lo que aprendió en el capítulo 1, que no hay que apretar el puño hasta el momento del impacto. El puño no se forma conscientemente, sino que es el blanco el que forma el puño por nosotros recogiéndonos los dedos al alcanzar és-

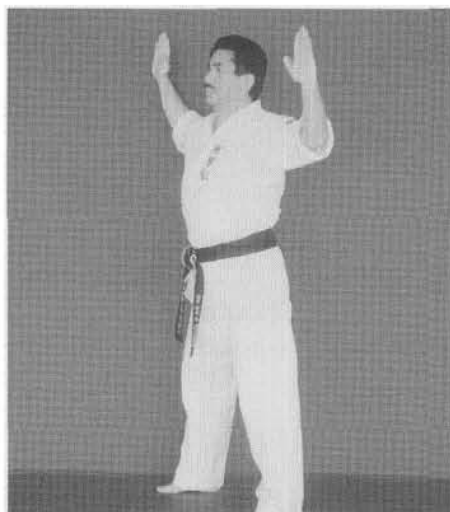


Fig. 36 Un kata llamado Kanku. En primer lugar, se elevan las manos por encima de la cabeza.

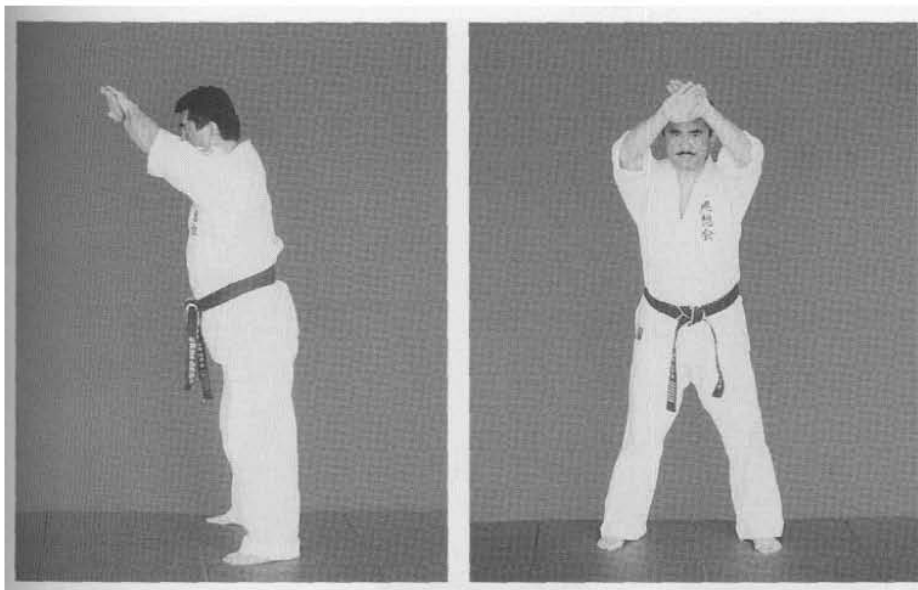
tos el objetivo. No deje usted de extender el brazo como si estuviera apuñalando a alguien. Si es capaz de conseguirlo, hará que su adversario se aparte «volando» aunque golpee lentamente con el puño (Fig. 35). Después de lograr un gran dominio de esto, simplemente se añade la velocidad física de un movimiento flageliforme para incrementar la energía del puño. Éste es el tsuki del kárate Muso-Kai.

EVITAR *ITSUKU*

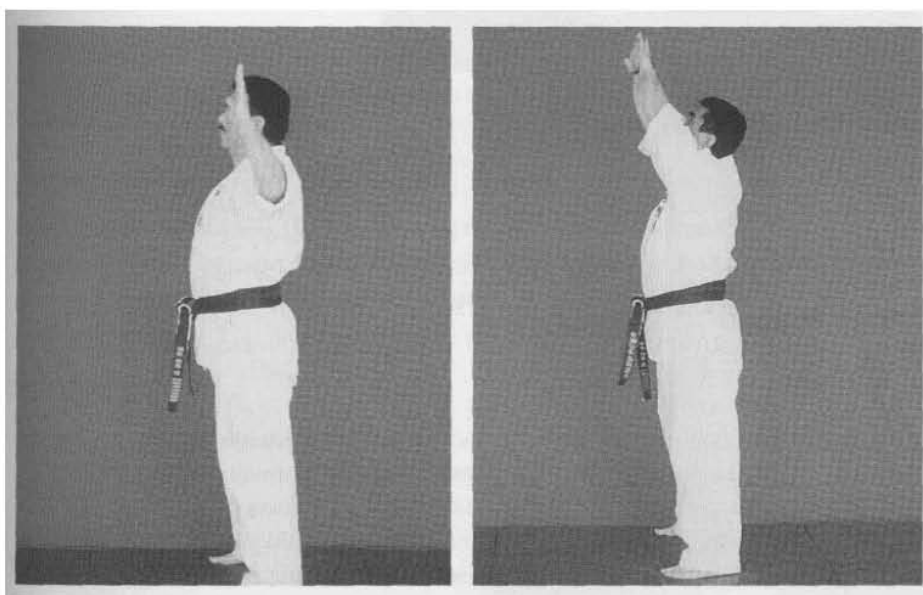
Hay una cosa que debe comprenderse con claridad acerca del Centro de Gravedad Imaginario: el CGI debe ser siempre sólo imaginario. Cuando el CGI y el verdadero centro de gravedad de nuestro cuerpo se superponen, se denomina *itsu-ku*, que significa «estancado», algo tabú para cualquier estilo de arte marcial. Un buen ejemplo de *itsuku* es un gesto de rendición realizado elevando ambas manos por encima de la cabeza (Fig. 36). Existe un significado universal para esta acción: «No llevo armas» o «Me rindo». Considere esta posición corporal en relación con las leyes de la física. Cuando asumimos esta posición de «rendición» con el tronco perpendicular al suelo, el cuerpo está estancado o arraigado en un solo sitio. Antes de poder movernos de este punto a otro, tendríamos que tomarnos un momento para elevar el peso corporal y volver a generar energía.

Empleemos el ejemplo de un kata denominado Kanku, en el cual no debe permitirse que se estanque la energía corporal. Casi todos los karatecas se quedan clavados en el sitio al ejecutar este kata. Se han rendido (Fig. 39). Cuando ejecutamos el kata predecesor de Kanku, Kushanku, mantenemos la postura erguida y nos inclinamos hacia delante (Figs. 37 y 38). ¿Se acuerda del saltador de esquí? Desde esta posición, el cuerpo se convierte en el muro de un dique para almacenar energía. Y luego, cuando se golpea con el puño o se asesta una patada, se libera esta energía acumulada y se transfiere al blanco. Es una ley universal.

Esta postura inclinada hacia delante también nos acercará al adversario sin que avancemos dando un paso hacia él. Se gana distancia mediante un movimiento bidimensional sin iniciar el movimiento. Aunque nos vea de frente cuando efectuamos este movimiento, perderá el sentido del espacio tridimensional del que venimos, porque sólo nos percibe como si estuviéramos realizando un movimiento bidi-



Figs. 37-38 Kushanku, el kata predecesor de Kanku.



Figs. 39-40 La situación de *itsuku*.

mensional dentro de su mundo tridimensional. Cuando Kushanku evolucionó y se convirtió en Kanku (que significa «mirar el cielo»), el kata perdió no sólo su nombre sino también su energía. Se interrumpió todo flujo de movimiento (Figs. 39 y 40). La gente interpretó mal el significado práctico de las artes marciales y sólo las consideró como los valores combinados de significado espiritual y moral que influenciaron el desarrollo de kata.

He aquí un interesante pensamiento. Suponga que está en una situación de combate y es capturado (usted es, claro está, un maestro de artes marciales que comprende el Centro de Gravedad Imaginario y el Sistema Físico Dinámico Interno). Si adopta un gesto de rendición empleando el CGI (en vez de una postura estancada de rendición), el enemigo podría matarle. Es probable que su enemigo sea más sensi-

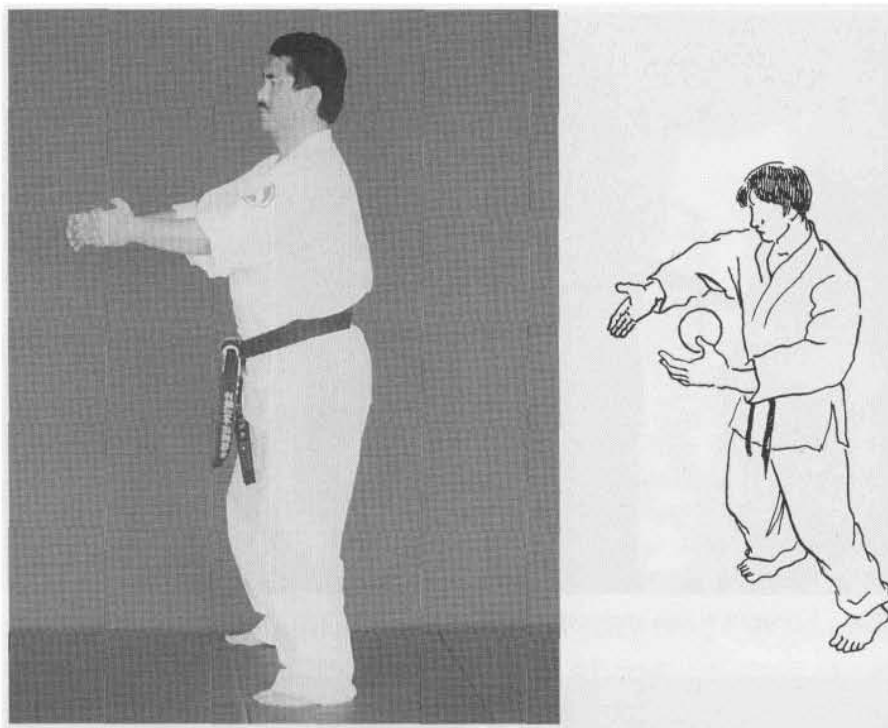


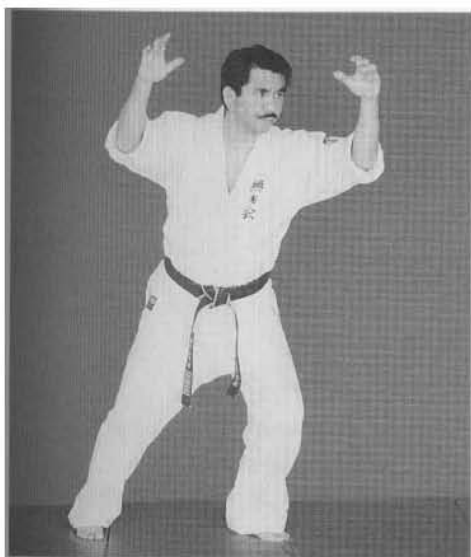
Fig. 41 *Ritsu-zen*. Imagínese que está abrazando un árbol. **Diag. 10** Colocamos nuestro CGI en el centro del círculo que forman los brazos.

ble a cualquier movimiento que usted haga (es decir, al CGI), porque ha sido entrenado para la batalla y se encuentra en una situación de vida o muerte. Hay que hacer lo que más convenga al decidir cuándo resulta apropiada o no determinada técnica.

ZEIM EN PIE

Ritsu-zen es practicar Zen mientras se permanece en posición erguida en pie con los brazos delante de nosotros como si estuviéramos abrazando un árbol grande (Fig. 41). Esta idea proviene de la filosofía china. La creencia es que nuestra fuerza aumenta al hacernos parte de un árbol grande sujetándolo y recibiendo de él energía *ki*. Supongo que será bueno para nuestra salud recibir átomos de energía emitidos por el árbol, pero se dice que este ejercicio puede practicarse tan sólo imaginando que se está sujetando el árbol en vez de hacerlo en realidad. ¿Qué es de verdad *Ritsu-zen*? A estas alturas del libro, puede usted comprender el significado de *Ritsu-zen*. Eso es. Se trata de un ejemplo de evitar *itsuku*. Estamos ejerciendo nuestro Centro de Gravedad Imaginario al colocarlo en medio de un árbol o en el centro del círculo que forman los brazos (Diag. 10).

Uno puede moverse con *Ritsu-zen*. Los japoneses a esto lo llaman *hai* (arrastrarse, desplazarse lentamente) y *neri* (amasar —en este caso, referido a un movimiento lento de todo el cuerpo—) (Figs. 42 y 43). Al hacerlo, intente mover conscientemente su CGI en cualquier dirección y deje caer la rodilla en la dirección elegida. Como lo hace lentamente, resulta bueno para enseñar al cuerpo posiciones no estancadas. Si se investiga el Tai Chi Chuan como arte marcial, se verán los efectos de utilizar el CGI (Diag. 11). Cuando nos volvamos consumados practicantes de *Ritsu-zen*, podremos colocar nuestro centro de gravedad en el exterior de nuestro cuerpo



j.42-43 Neri(amasar) y hai (arrastrarse, desplazarse lentamente)



Diag. 11 Cuando se practique Tai Chi Chuan muy lentamente, se verán los efectos de emplear el CGI.

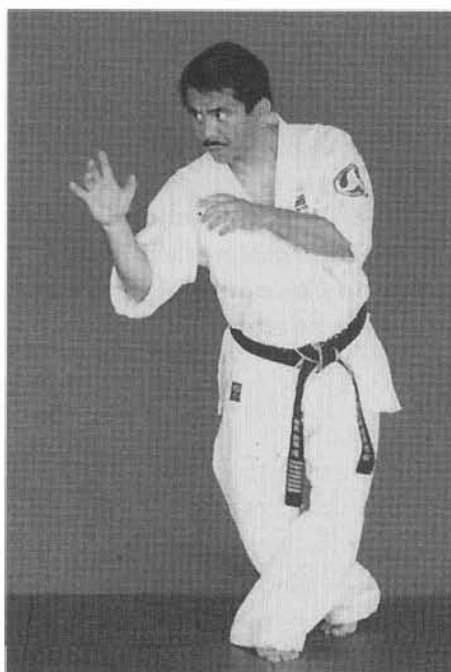


Fig. 44 *irimi*. Situamos nuestro CGI en un ángulo de 45 grados.

(donde se convierte en nuestro CGI) para crear, en cualquier momento y dentro de cualquier movimiento, o aunque se permanezca quieto en pie, una posición alerta y no estancada. Ahora empieza usted a ver la idea primordial del Sistema Físico Dinámico Interno en las artes marciales tradicionales.

Adelantando nuestro centro de gravedad y desarrollando técnicas basadas en el reconocimiento del CGI, nos desplazamos hacia el adversario, «entrando» en su radio de acción siguiendo un ángulo de 45 grados, como en la práctica de Aikido o Kendo. Esto es *irimi*, o la posición de entrar al cuerpo (Fig. 44). Mediante la cesión, *irimi* utiliza la fuerza del adversario en su propia contra; es decir, en vez de enfrentarse con él directamente, «cedemos» parte de nuestro cuerpo. Por supuesto, al cederle una parte de nuestro cuerpo, la otra parte va detrás irremediabilmente. Colocar nuestro CGI directamente delante de nosotros o en un ángulo de 45 grados es la base de las artes marciales. Pero la contribución del kárate a las artes marciales es su singular idea de colocar nuestro CGI en un ángulo directo de 90 grados. Es un milagro de la Historia. El kárate de Okinawa se ha desarrollado recurriendo a las culturas japonesa y china, y así ha hecho grandes progresos en el mundo de las artes marciales.

Capítulo 3

EL MODO DE CAMINAR EN LAS ARTES MARCIALES



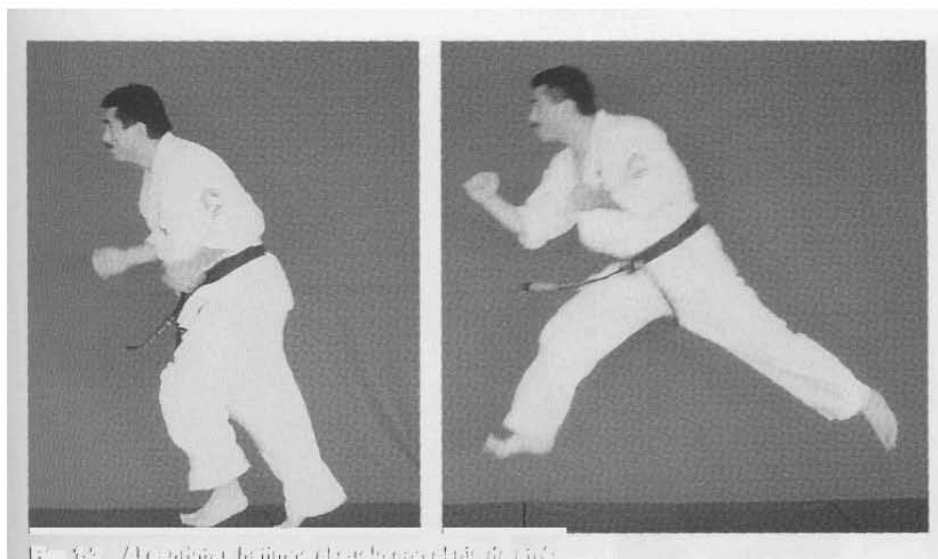
Una de las claves de las artes marciales es evitar mostrar el movimiento inicial de nuestras técnicas, e incluso intentar iniciar la acción sin ningún movimiento previo. Las artes marciales tradicionales evitaban técnicas que mostraran el movimiento desencadenante, aunque algunos practicantes fueran extremadamente veloces y ágiles, porque las personas que podían moverse con gran velocidad confiaban sólo en su talento natural. En otras palabras, a nosotros (no dotados de este talento natural) nos resultaría imposible ganar una competición con un guepardo salvaje (dotado de este talento natural). Aunque el guepardo sea el animal más veloz sobre terreno llano, ello no le convierte en practicante de artes marciales. Por muy rápido que se sea, la velocidad por sí sola no es suficiente. Pero si queremos vencer: 1) ¿hay algún modo de iniciar un movimiento rápidamente sin anunciar nuestras intenciones cuando corremos o salimos lanzados?, 2) ¿es posible cambiar rápidamente la dirección de nuestro movimiento mientras corremos?, y 3) ¿hay algún modo de esconder al adversario nuestro movimiento mientras estamos corriendo? La respuesta a estas preguntas es: «¡No!», porque estamos corriendo.



Mientras se corre, sólo es posible correr.

En artes marciales, se debe ser capaz de acercarse al adversario sin que se dé cuenta y de cambiar de dirección mientras estamos incrementando y conteniendo nuestra energía. Es imposible realizar estas acciones mientras se está corriendo. No conseguiremos acercarnos a nuestro adversario, sin que lo note, impulsándonos con el pie (batiendo con éste el suelo) para desplazarnos hacia delante. Esta explicación condujo al nacimiento de *ashi-sabaki* (las maniobras de pies características de las artes marciales). Ésta es la principal diferencia entre deportes que

Diag. 1 Tsuki empleando la energía resultante de impulsarse con el pie.



Figs. 1-2 Al esprintar, batimos el suelo con el pie de atrás.

compiten sólo por el tiempo y la distancia y las artes marciales, que se desarrollaron como medio para salvar la propia vida.

LA TÉCNICA DE CAMINAR

Eche una ojeada al Diagrama 1. Se trata de un ejemplo de emplear una reacción para desplazarse hacia delante al batir el suelo el pie de atrás, transfiriendo entonces a nuestro adversario esa energía resultante *de* impulsarse con el pie (tercera ley del movimiento de Newton: para cada acción, existe una reacción igual y opuesta). El kárate, el Judo y el Kendo modernos emplean este método de producir energía. Pero estoy seguro de que la mayoría de mis lectores pueden adivinar que este método es erróneo. Se trata de un intento de comprender las artes marciales japonesas aplicando movimientos corporales occidentales. Por supuesto que hay que batir el suelo con el pie de atrás en ciertos deportes (por ejemplo, en carreras de velocidad —Figs. 1 y 2—), pero el objetivo de los 100 metros lisos es completamente distinto del perseguido en kárate: producir la máxima energía con el mínimo movimiento posible. Como ya antes he explicado, hay que ser capaz de acercarse al adversario sin que se entere de que nos estamos moviendo, y hay que cambiar de dirección mientras incrementamos y almacenamos nuestra energía. Corriendo, es imposible generar el movimiento corporal controlado requerido en artes marciales. Por tanto, ¿cómo podemos lograr este objetivo? La respuesta es: caminando, porque caminar es un desplazamiento corporal completamente distinto de correr. He aquí un interesante experimento. Colóquese de pie bien erguido con la espalda contra una pared (Fig. 3). Asegúrese de que los talones, las caderas, los codos y la cabeza están en contacto con la pared. Ahora intente desplazarse hacia delante como camine normalmente (Fig. 4). Es imposible. Se sentirá pegado a la pared. Y entonces, ¿cómo podemos desplazarnos hacia delante desde esta posición? En primer lugar, proyecte su Centro de Gravedad Imaginario hacia delante. Y luego incline la cabeza hacia delante en dirección a ese punto y deje caer una rodilla

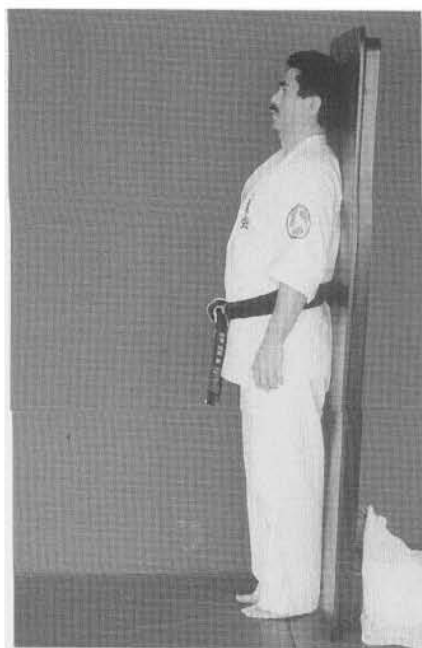


Fig. 3 Colóquese de pie bien erguido, con la espalda contra una pared.

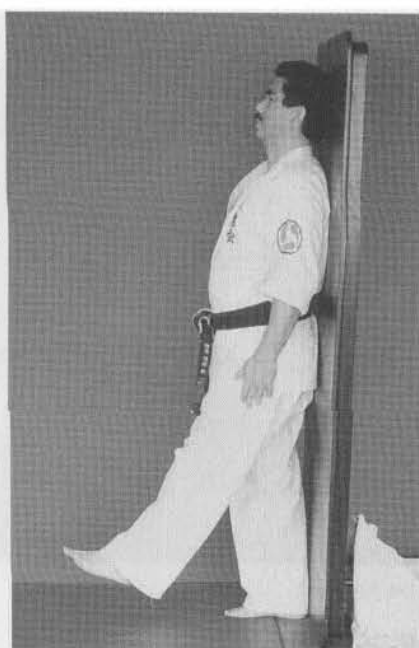


Fig. 4 Intente desplazarse hacia delante como camine normalmente.

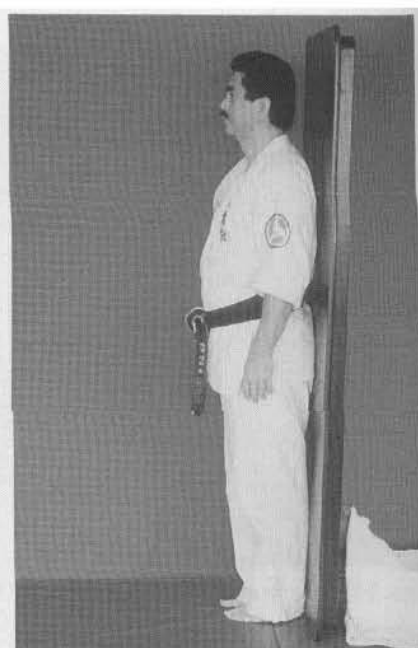


Fig. 5 Proyecte su CGI hacia delante, y luego incline hacia delante la cabeza.

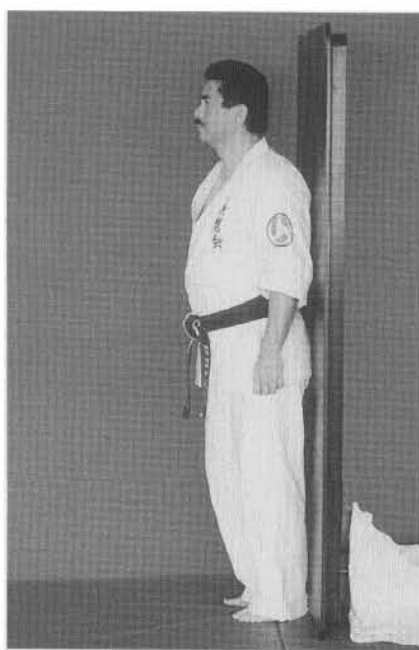


Fig. 6 Deje caer una rodilla.

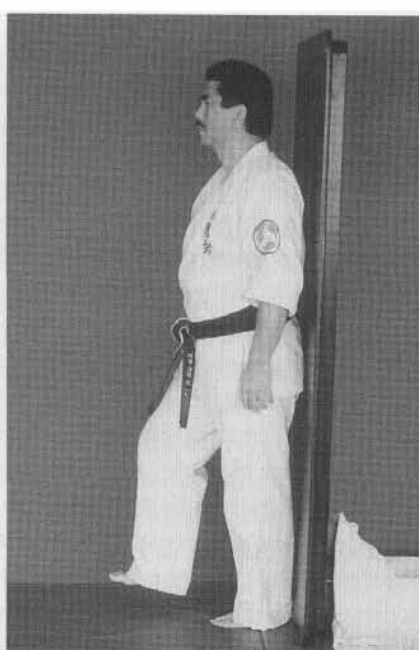


Fig. 7 Su cuerpo empezará a caer en caída libre.

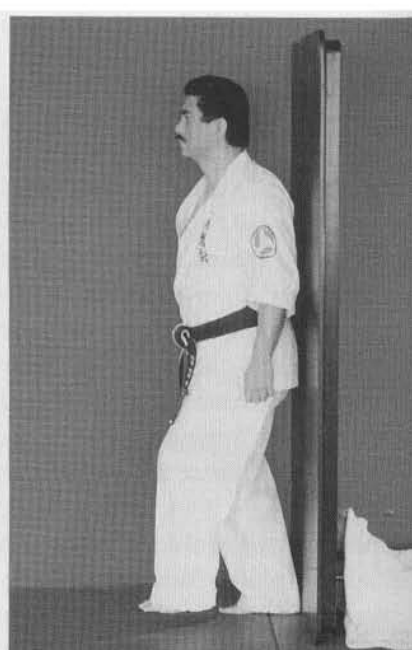


Fig. 8 Para caminar, desplace hacia delante la otra rodilla.

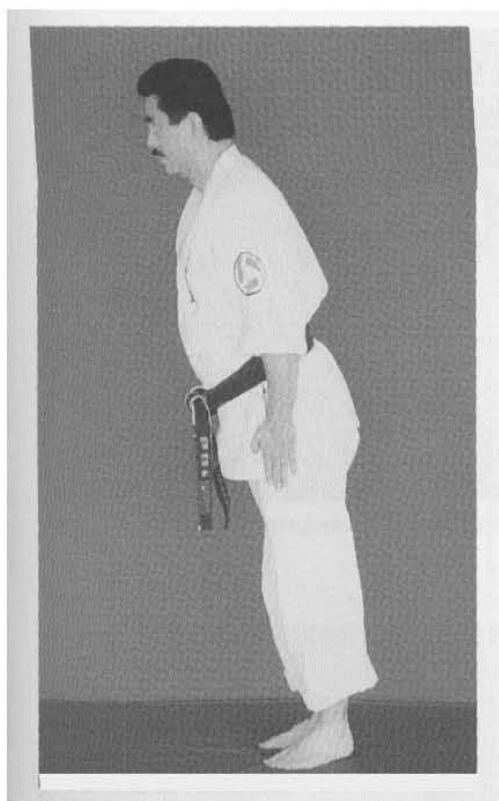
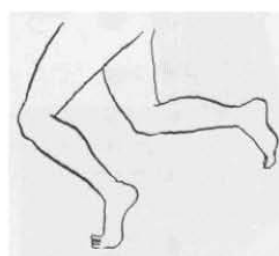
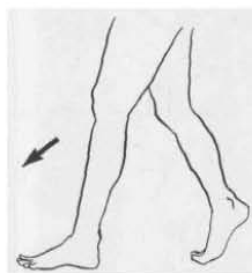


Fig. 9 Caminar es dejarse caer en caída libre hacia nuestro CGI.

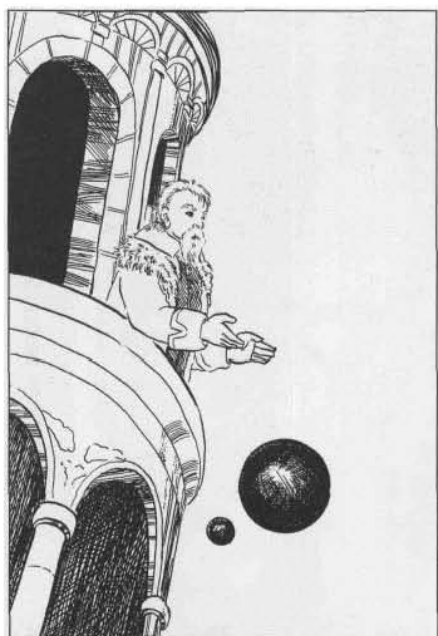


Diags. 2-3 «Caminar» en artes marciales es completamente distinto de esprintar.

(Figs. 5 y 6). Su cuerpo, de manera natural, empezará a caer en caída libre debido a la gravedad. Mientras su cuerpo se desploma en caída libre hacia delante, desplace la otra rodilla hacia delante para caminar (Figs. 7 y 8). Así se camina. Caminar es dejarse caer en caída libre hacia nuestro CGI (Fig. 9). Este concepto es la esencia de las técnicas que he explicado en el capítulo 2.

Éste es el verdadero significado de «caminar» en artes marciales. Es completamente distinto de esprintar (Diags. 2 y 3). Dejar caer la rodilla y permitir que la gravedad controle la caída de nuestro cuerpo es la aplicación de nuestras técnicas de artes marciales. Esta forma de caminar cumple las tres condiciones que la veloz carrera de un guepardo no puede cumplir. Es absolutamente innecesario empujar con el pie contra el suelo para generar esta energía producto de la caída. Para ello, debemos simplemente confiar, en cambio, en la atracción que la gravedad ejerce sobre nuestro cuerpo. Es comparable al experimento de Galileo de dejar caer dos objetos desde la Torre Inclinada de Pisa, con la diferencia de que nosotros somos el objeto que está siendo atraído por la gravedad (Diag. 4). Es natural que, si el origen del movimiento es la caída libre, no haya que batir el suelo para desplazarse hacia delante. Por tanto, el adversario no puede ver el comienzo de nuestro movimiento. Esto cumple la primera condición.

Luego, debido a que los músculos de las piernas se hallan relajados cuando usamos esta caída, podemos adoptar *harumi* mediante maniobras de pies *ashi-saba-ki*, cambiando de paso y de dirección, lo cual cumple la segunda condición de maniobrar mientras nos hallamos en movimiento. Mantenga este punto en mente.



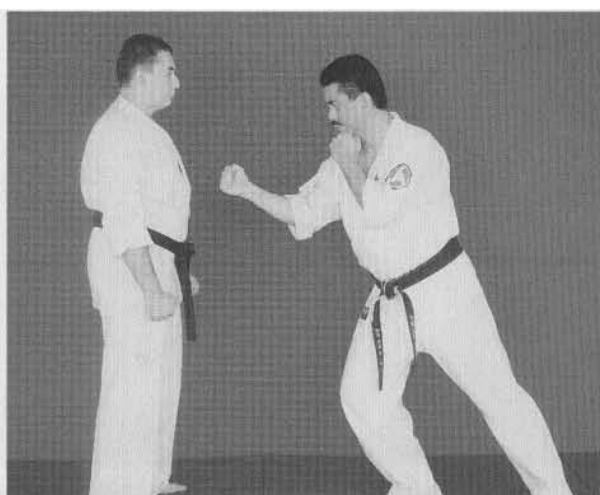
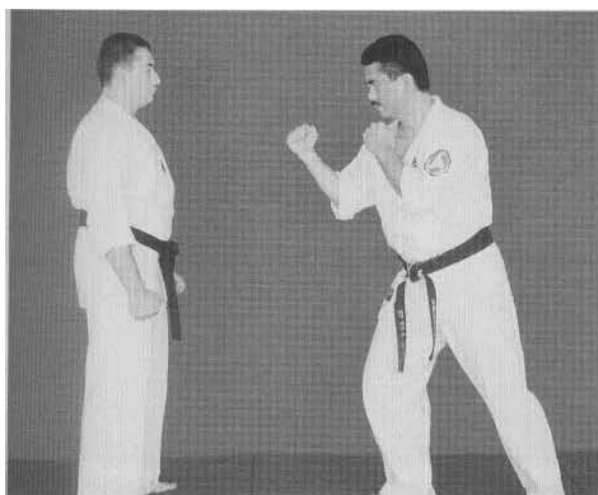
Diag. 4 Galileo realizó un experimento gravitatorio, dejando caer dos objetos desde la Torre Inclinada de Pisa.

Cuando caiga usted, asegúrese de caer directamente hacia su CGI (Figs. 10-13). Si gira usted la cintura, la energía se irá a otro sitio (Fig. 14). Al caminar, nuestra cintura no rota, sino que somos capaces de caminar deslizándola hacia delante (Fig. 15). No debe haber rotación de cintura en el kárate de Okinawa ni en el Kendo japonés. Éste es el control corporal que produce las maniobras más eficaces de las artes marciales. Aquí se ve una aplicación de describir un círculo con una línea recta. Nuestro movimiento hacia el CGI situado entre nosotros y nuestro adversario se origina a partir de la acción de caminar, no de esprintar ni abalanzarse.

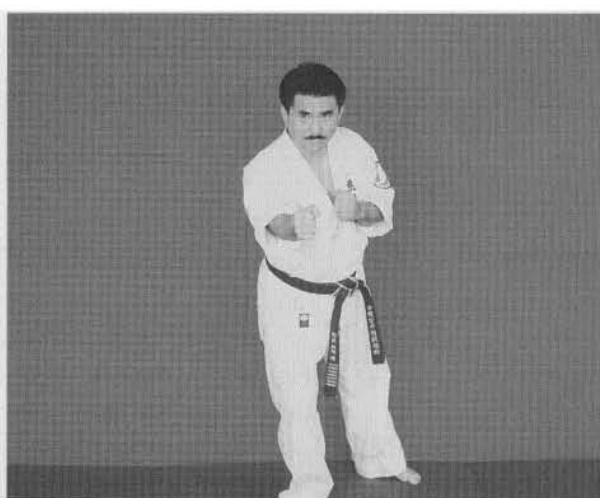
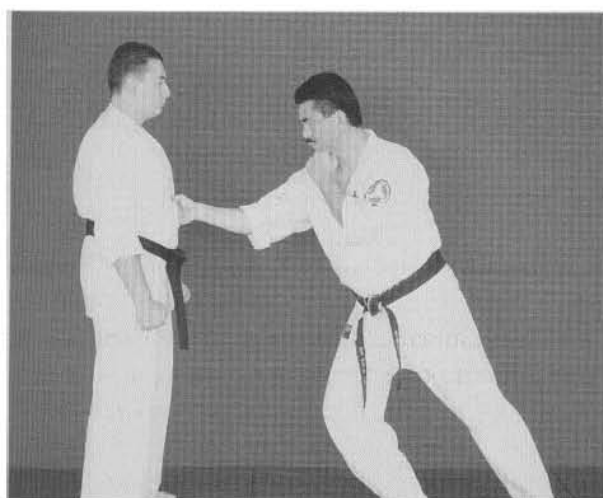
En las artes marciales modernas, la persona que comprendió esta maniobra corporal y la empleó fue Morihei Ueshiba, el fundador del Aikido. Lo diré una vez más: transferir energía que produzcamos batiendo el suelo no es un método eficaz para alcanzar nuestros objetivos. No hay nada más importante en artes marciales que utilizar esta ley universal de la gravedad, que Ueshiba llamó «la esencia del Universo». Se trata del principio esencial de control corporal fundamental de las artes marciales japonesas. Muso-Kai Okinawa Karate-do existe por esta razón. Comprendemos y practicamos este principio esencial de las artes marciales, de modo que se ha convertido en parte de nosotros mismos. Ahora empezaremos a investigar cómo cumplir la tercera condición de nuestra competición con el guepardo, escondiendo nuestros movimientos al adversario.

ESTAR EN PIE CONTINUAMENTE

Como Einstein decía, la física es el estudio del movimiento en un lugar concreto. El universo está organizado según una serie de leyes específicas, las cuales permanecen constantes. El estudio del kárate requiere también la organización de reglas es-



Figs. 10 -11 Tenemos que asegurarnos de caer hacia nuestro CGI.



Figs. 12-13 Asegurémonos de caer directamente, en línea recta.

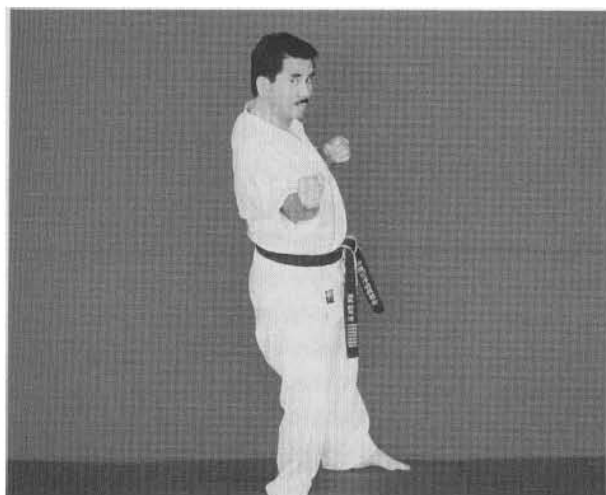


Fig. 14 No rote la cintura.

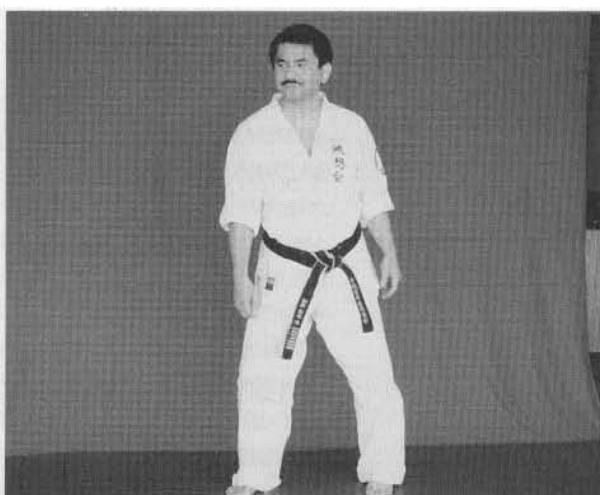
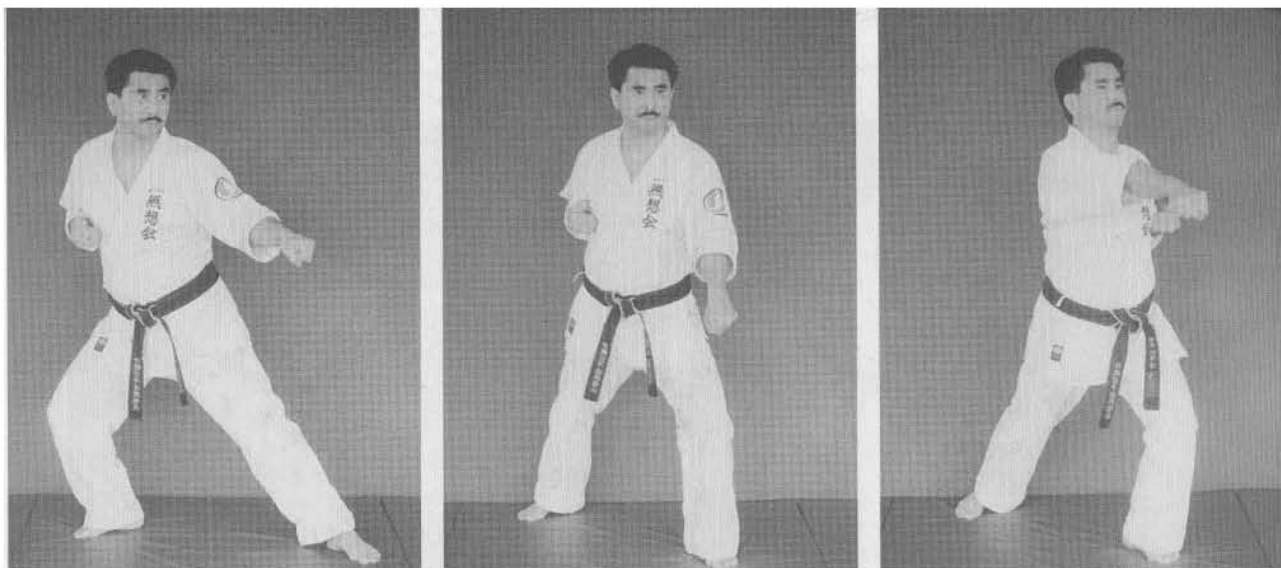
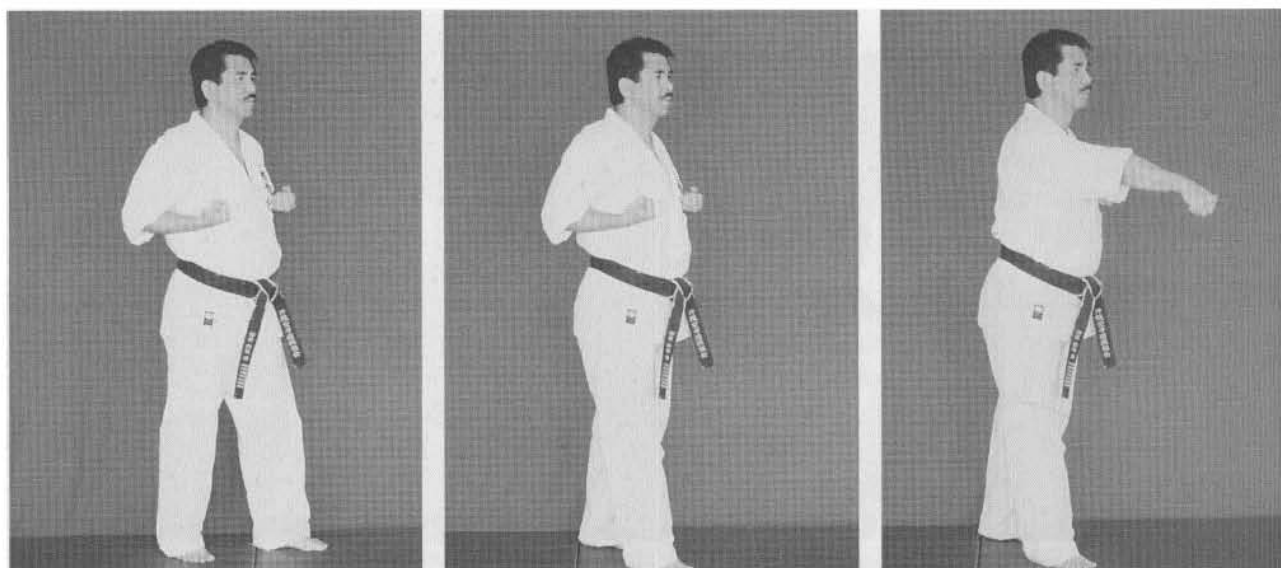


Fig. 15 Al caminar, nuestra cintura no rota.



Figs. 16-18 En el kárate moderno, primero nos acercamos a nuestro adversario; después, estabilizamos nuestra posición, y, por último, aplicamos una técnica (se trata de un error).



Figs. 19-21 El kárate moderno emplea el movimiento fijo, no una acción continua (se trata de un error).

pecíficas de movimiento. El kárate moderno cree que las maniobras son: primero, acercarse hasta el adversario; después, estabilizar nuestra posición, y, por último, aplicar una técnica (Figs. 16 a 21). Pero en artes marciales, hay que incrementar la energía que producimos mientras nos estamos desplazando desde el punto A hasta el punto B. Ahora bien, ¿cómo incrementamos la energía mientras nos estamos desplazando? Repasemos los temas de que hemos tratado hasta ahora. Empecemos por establecer el Centro de Gravedad Imaginario. Después, desplacémonos hacia delante en dirección al CGI dejando caer una rodilla. La gravedad produce entonces energía, generada por nuestro movimiento del equilibrio al desequilibrio. Por último, transfirmos esta energía a nuestro adversario mediante la técnica elegida. El kárate de Okinawa descubrió cómo aplicar esta ley universal del movimiento.

Permitaseme explicarlo empleando una postura frontal amplia cargando el peso sobre el pie adelantado. Con el propósito de entender más fácilmente esta maniobra,

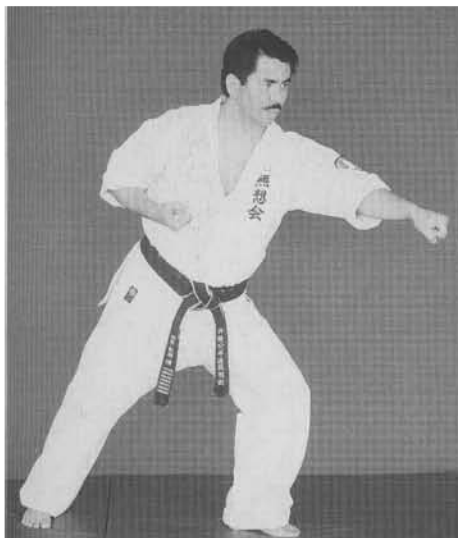


Fig. 22 *Jun-tsuki*, puñetazo largo.

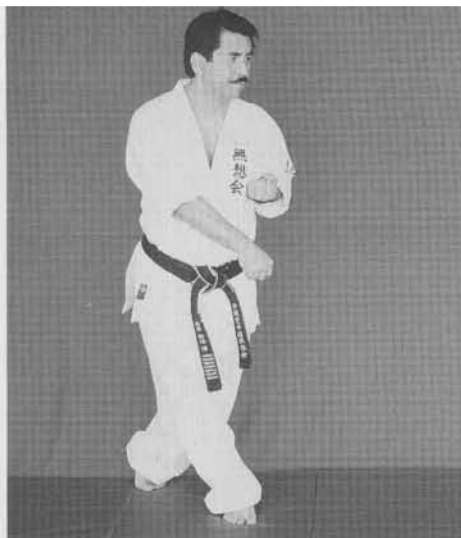


Fig. 23 *Kakeashi-dachi*, posición con los pies cruzados.

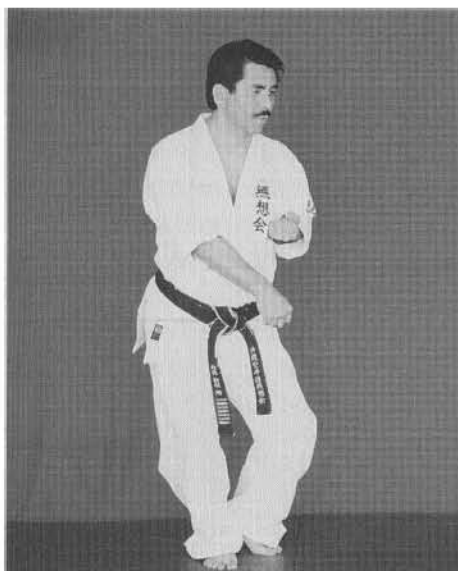


Fig. 24 *Musubi-dachi*, postura de atención.

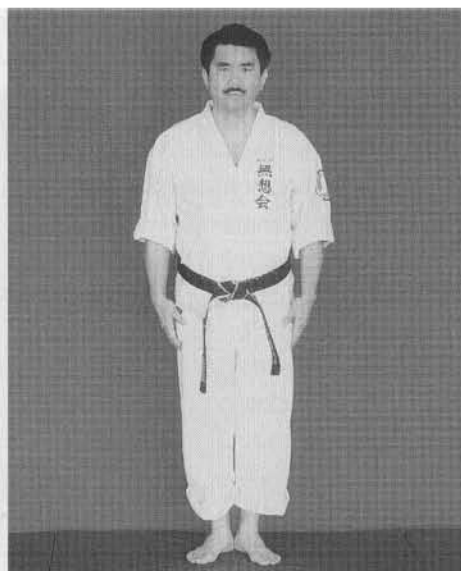
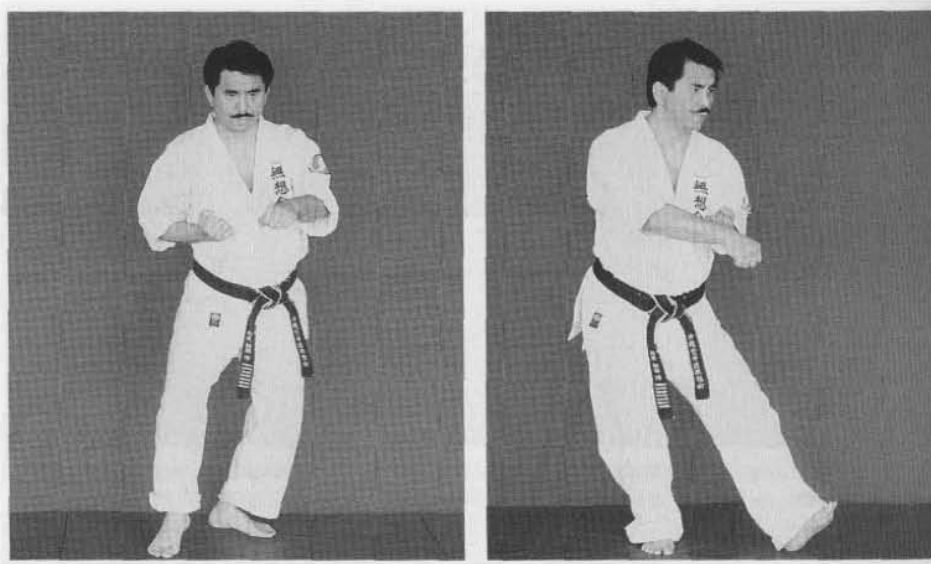


Fig. 25 *Musubi-dachi*, con los talones juntos.

la persona que hace la demostración exagera los movimientos. En otras palabras, se trata de una práctica para principiantes. Los expertos pueden hacer este movimiento mientras caminan. Practiquémoslo utilizando *jun-tsuki* u *oi-tsuki*, puñetazo largo (Fig. 22). Adelante el pie derecho y aseste un golpe con el puño derecho. Como se ve en la Figura 23, los hombros se inclinan ligeramente hacia delante y mantenemos el peso sobre las eminencias plantares (parte anterior del pie). El CGI se halla delante de nosotros y no nos quedamos nunca clavados, o estancados, en ningún punto. Dependiendo del CGI, podemos movernos en cualquier dirección, incluso alzándonos y descendiendo, con la auténtica *kakeashi-dachi* (posición con los pies cruzados, Fig. 23). Nuestro adversario caerá si ejecutamos un golpe de puño con equilibrio en el desequilibrio, abatiéndonos contra el oponente para generar con él un nuevo equilibrio. La siguiente es la postura con los talones unidos, llamada *musubi-dachi* (postura de atención, Figs. 24 y 25), y que no debe ser igual que una postura de firmes,

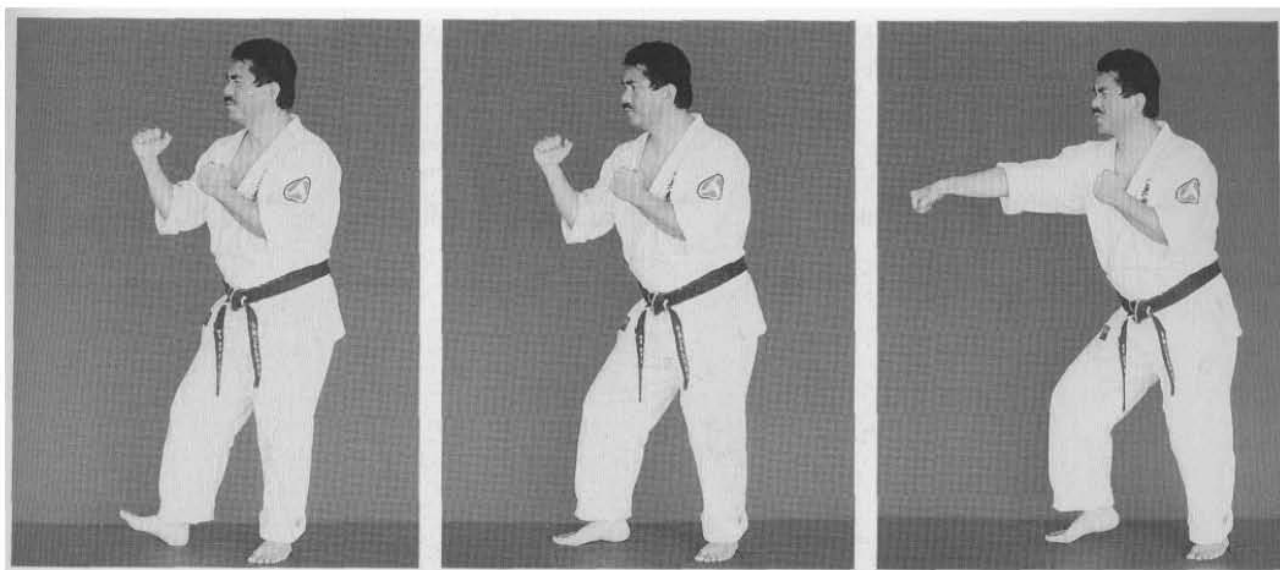


Figs. 26-27 *Nekoashi-dachi*, la postura del gato, característica del kárate de Okinawa.

como en el ejército. Mantenemos el peso sobre las eminencias plantares con las rodillas muy ligeramente flexionadas. El único momento en artes marciales en que se estiran completamente las rodillas es cuando el tronco se inclina hacia delante como si estuviera realizando un salto de esquí. Cuando adopta uno *musubi-dachi*, se debe estar en disposición y listo para adelantar instantáneamente un hombro y asestar un golpe de puño en la posición corporal *hanmi*. Igual que en *kakeashi-dachi*, hay que ser capaz de moverse en cualquier dirección con CGI, golpes de puño y patadas.

Muy característica del kárate de Okinawa es *nekoashi-dachi*, la postura del gato (Figs. 26 y 27). ¿Sabe por qué es tan famosa *nekoashi-dachi*? Porque se usa la gravedad para caer en caída libre controlando nuestro CGI con una pierna, algo que se realiza con el pie delantero en posición *chusoku*, sobre la eminencia plantar del pie. Subiendo o bajando muy sutilmente el talón, dejamos caer la rodilla y adelantamos nuestro CGI (Figs. 28-30). Es sorprendente que un movimiento tan ligero del pie genere caída libre (Figs. 31-33). Somos capaces de producir y transferir la energía en cualquier momento y adonde sea con sólo este sutil movimiento de talón. Ahora podemos adelantarnos contra el punto ciego de nuestro adversario con una posición diagonal *hanmi* y asestar fulminantemente un golpe de puño de Shuri-te, como un latigazo (Figs. 34-35).

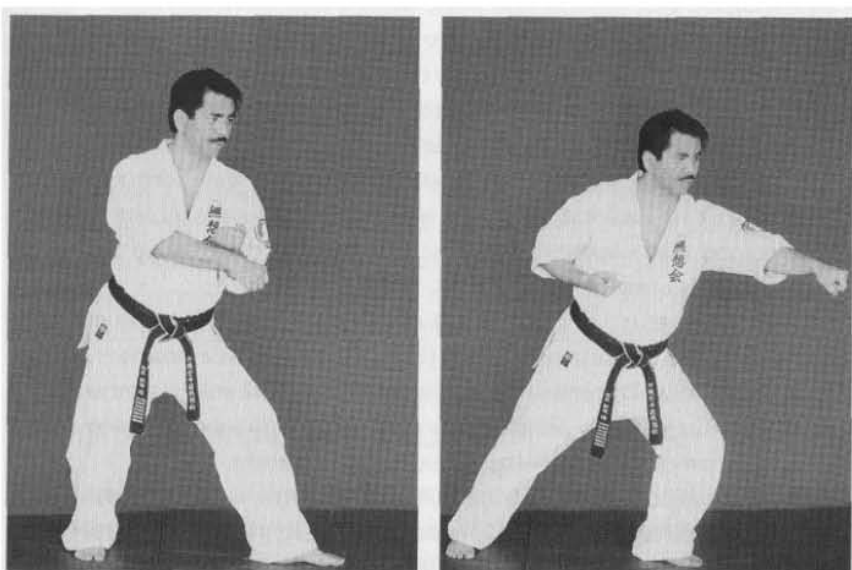
Si somos capaces de dejar caer la rodilla en cualquier momento mientras estamos en cualquier postura, es posible maniobrar sin quedarse clavado en ningún punto concreto. Si no se comprende esta técnica de dejar caer la rodilla, no se encontrará significado alguno a los movimientos practicados en los katas. Simplemente se estará remedando una coreografía de kata, como si se estuviera copiando un nuevo paso de baile. Hay que practicar tanto que esto se convierta en parte de nosotros, de manera que se deje caer la rodilla mínimamente para acciones de corto alcance o más para alcanzar a un blanco situado a larga distancia. Si se emplea este método de maniobrar desde el comienzo al final de un combate, podemos ir desplazando nuestro CGI a cualquier punto exterior a nuestro cuerpo. Es posible aplicar cualquier técnica mientras nos estemos moviendo y al mismo tiempo que nos movemos; debido a que nos estamos moviendo, no ofrecemos un blanco a nuestro adversario. Por lo tanto, en artes marciales se camina, y caminar sólo es estar en pie continuamente.



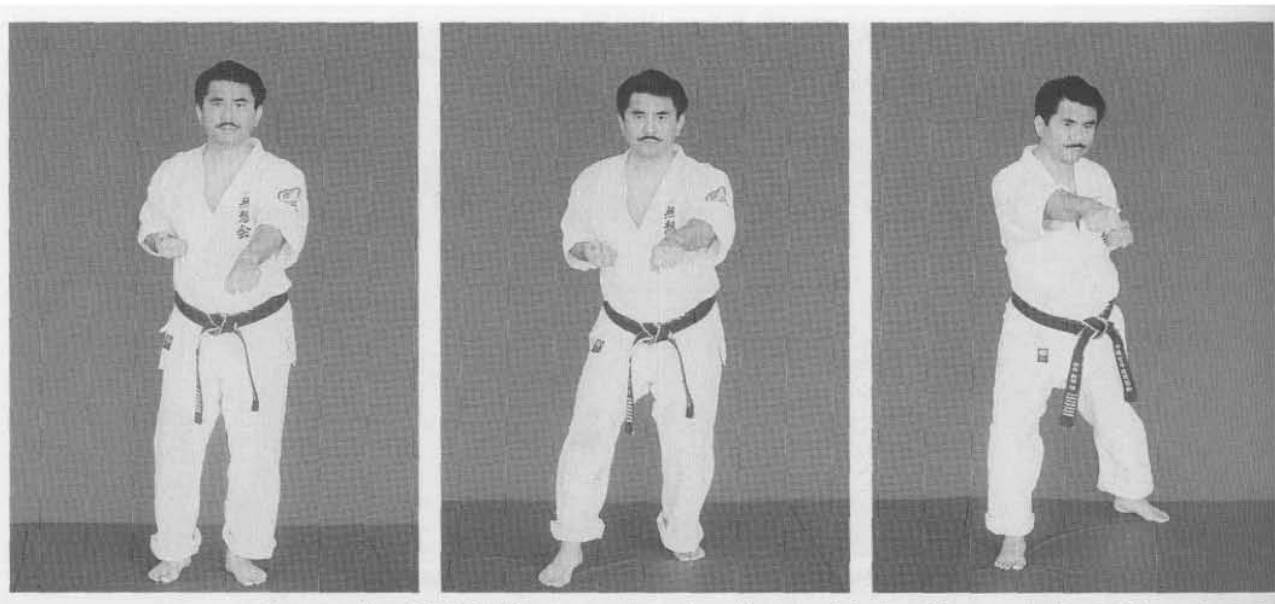
Figs. 28-30 Subiendo y bajando sutilmente el talón, se deja caer la rodilla y adelantamos nuestro CGI.



Figs. 31-33 Este movimiento del pie genera la calda.



Figs. 34-35 Adelántese contra el punto ciego del adversario con una posición diagonal *hanmi*.



Figs. 36-38 En Shorin-ryu, al practicar Shuri-te, el pie de atrás se mueve hacia delante siguiendo una línea recta hacia su nueva posición adelantada.

¿Por qué los karatecas modernos se quedan clavados en un punto concreto? Una de las razones es la palabra misma: *tachi* o *dachi* (posición). Cuando el kárate se trasladó a Japón, había una necesidad de explicar de algún modo los movimientos. Así que practicaban como si estuvieran en una película a cámara lenta, fotograma a fotograma. Cuando empleaban un fotograma congelado para demostrar una postura, esa *tachi* se convertía en una posición paralizada, o atascada. La palabra *tachi* ocultaba el verdadero significado. No existía ninguna posición en particular en los primeros tiempos del kárate, lo cual no quiere decir que los antiguos maestros de kárate no se preocuparan de la posición. Todo lo contrario. Comprendían que no tiene sentido fijar una posición, porque sólo es importante para la fracción de segundo de transición que conecta una parte de una maniobra con otra.

Unas cuantas escuelas del estilo de kárate Shuri-te no acercan un pie al otro al desplazarse hacia delante, sino que, el pie de atrás se mueve hacia delante siguiendo una línea recta hasta su nueva posición adelantada, exactamente igual que hacemos al andar (Figs. 36-38). La postura de la que he tratado en este capítulo es el nivel experto de caminar. Se debe comprender y dominar esta forma de caminar, para luego poder realizar katas con esta técnica. Los antiguos maestros de kárate de Okinawa decían: «Aprende al principio estudiando la parte del movimiento final del kata». Luego lo explicaré.

El Aikido es el arte marcial que hoy día comprende esta forma de caminar. Quienes veían combatir a Morihei Ueshiba (Fig. 39) quedaban atónitos y decían: «Aplica técnicas mientras camina». Ahora ya entiende usted este misterio. Estoy seguro de que Ueshiba decía (y ahora puede decirlo también usted) que es posible aplicar técnicas precisamente porque estamos caminando.

Un maestro contemporáneo de kárate que también comprendía esta forma de caminar era Mas (Masutatsu) Oyama, el fundador del Kyokushin Kárate. Quizá haya oído usted hablar de una pequeña demostración que realizó para sus discípulos. Les hizo sentarse en una silla, y luego les presionó con su dedo índice so-

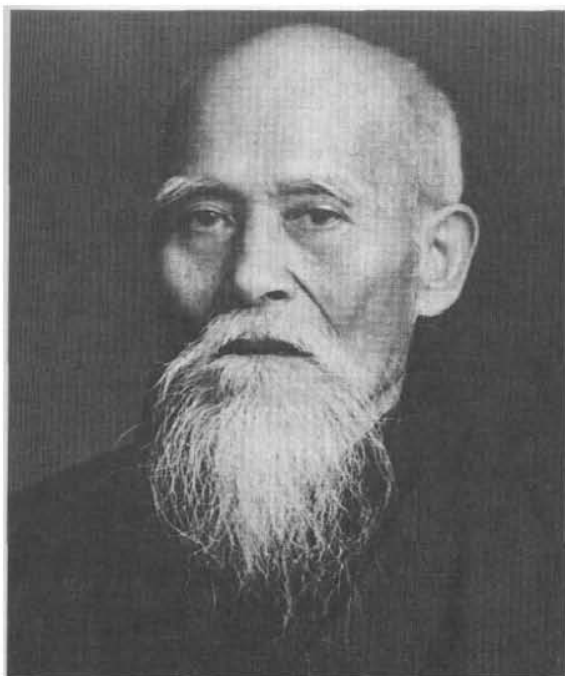


Fig. 39 Morihei Ueshiba (1883-1969), fundador del Aikido.

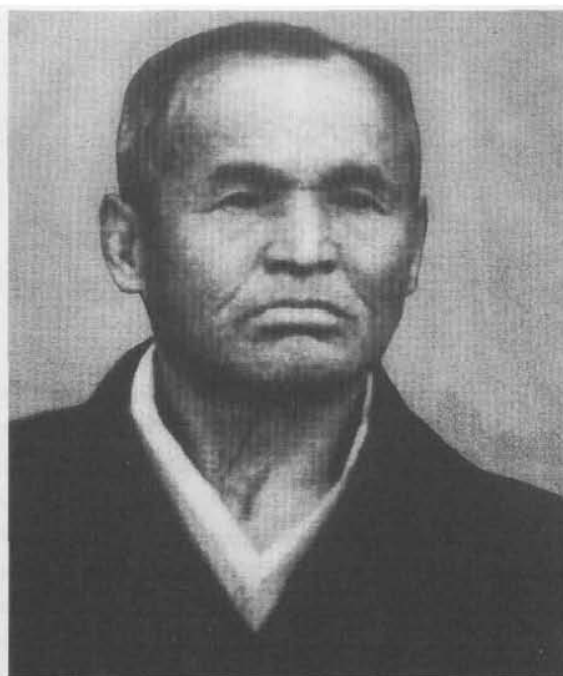
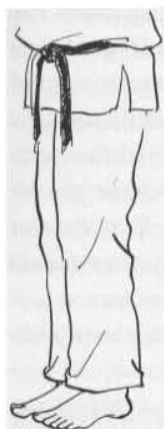


Fig. 40 Sokaku Takeda (1860-1943), padre del moderno Daito-ryu Aiki Jujitsu.



Diags. 5-6 Relajando los músculos que sostienen la articulación de la rodilla, se deja conscientemente que la gravedad ejerza su fuerza de atracción sobre nuestro cuerpo.

bre la frente. Cuando les pidió que se pusieran en pie, no pudieron. No estaba presumiendo de su fuerza. Sabía que sin colocar el CGI en el exterior del cuerpo, en este caso delante, no podrían levantarse de la silla. Había aprendido esta idea cuando estuvo estudiando Daito-ryu Aiki Jujitsu (Fig. 40). Desgraciadamente, cuando falleció, esta idea no se transmitió a los practicantes de Kyokushin Kai.

TÉCNICA DE DEJAR CAER LA RODILLA

Permítame explicar en detalle esta técnica de dejar caer la rodilla. Relajando los músculos que sostienen la articulación de la rodilla, se deja conscientemente que la gravedad ejerza su fuerza de atracción sobre nuestro cuerpo (Diags. 5 y 6). Desde el punto de vista de un adversario, el comienzo de este desplazamiento de ba-

jada de la rodilla es invisible, porque la gravedad controla el movimiento inicial de la acción. Dado que es evidente que la gravedad existe en todas partes y constantemente, es posible moverse desde cualquier posición corporal sin primero generar energía con un cambio de posición, o empujando contra el suelo. Debido a esta técnica de dejar caer la rodilla, podemos colocar nuestro CGI delante de nuestro adversario y generar un golpe de puño que literalmente atraviere el blanco.

Una persona que comprenda esta interacción entre dos objetos en el mundo natural se pondrá a estudiar Física. Una persona que lo entienda de manera religiosa buscará una relación entre Dios y el ser humano. Un practicante de artes marciales debe esforzarse por comprender el equilibrio dinámico entre un ser humano y otro. La excelencia moral de las artes marciales puede crear armonía en todos los aspectos de la sociedad. Incluso sin esta virtud, la sociedad seguirá creciendo y se podrá aprender técnicas de artes marciales. Pero si se reconoce la Divina Providencia desde el punto de vista del entrenamiento en artes marciales, se podrá ver el mundo desde una perspectiva completamente distinta. Aunque se crea haber alcanzado y dominado las técnicas y las leyes universales, en realidad sólo se habrán pedido prestadas al universo o a Dios. Literalmente, vivimos en un mundo de prestado. Para ser completas, las artes marciales deben abarcar la Divina Providencia. El estudio de las artes marciales contiene valiosas lecciones para vivir en armonía con la naturaleza y unificarse con todas las formas de vida del universo.

Morihei Ueshiba era capaz de eludir el ataque de un adversario porque empleaba el CGI para unificarse con el contrincante en cualquier lugar, en cualquier momento. Pero no era sólo eso: empleaba también el CGI para maniobrar, agarrar y derrotar al adversario. En otras palabras, hay que encontrar el CGI que existe entre nosotros y nuestro adversario cuando antes, y penetrar en ese CGI lo más rápido posible sin dejarle percibir al contrincante nuestro movimiento. Es mejor emplear la postura de *musubi-dachi* (talones unidos, pies a noventa grados) o *heisoku-dachi* (talones y dedos gordos del pie unidos). Si nos desplazamos lentamente hacia delante con la postura erguida y la cabeza alta, podemos avanzar sin que nuestro adversario se dé cuenta de ello. La gravedad es igual para ambas partes (lo que significa que la gravedad no es igual en ambas partes, porque nosotros estamos manipulándola a nuestro favor). El adversario nunca sabrá adonde cambiaremos nuestro peso ni adonde nos desplazaremos después. Los combatientes de Shuri-te emplean un método que consiste en atrasar la pierna adelantada a *musubi-dachi* o a *heisoku-dachi* justo antes de desplazarse hacia delante. Este movimiento puede verse en un kata llamado *Rohai* en Tomari-te, o *Kushanku* (Kusanku) en Shuri-te. En los katas okinawenses con armas, se comienza a partir de una postura inclinada hacia delante. Por supuesto, se trata de algo que debe estar completamente arraigado para poder realizarlo velozmente en un combate real, y no se debe jamás permitir que nuestra energía se es-

tanque, ni siquiera al adoptar la postura del gato. En el kárate tradicional de Okinawa, los talones no deben nunca soportar la mayor parte de nuestro peso. Siempre tienen que sentirse como si estuvieran ligeramente elevados, sea la postura que sea. Recordará usted que los primeros esfuerzos por enseñar el kárate de Okinawa en Japón provocaron malentendidos. También se acordará de los efectos de la Revolución Industrial en el desarrollo del kárate. Los avances en anatomía y fisiología se desarrollaron como lógica ampliación del interés por la ingeniería mecánica y la ingeniería eléctrica, entre otros factores. Aunque podamos comprender los intentos de aplicar estas influencias a las artes marciales, los resultados produjeron más fricción y movimientos superfluos de lo deseado. Para ser realistas, no se puede combatir con este método. Por esa razón en Muso-Kai nos estamos esforzando por entender la ley universal y resucitar las antiguas técnicas. Practicamos sólo dos cosas como base de esta técnica: una, generar energía utilizando el cuerpo como un látigo, y dos, producir energía ($F = m \cdot a$) mediante la atracción gravitacional dejando caer la rodilla. Muchas verdaderas artes marciales japonesas emplean el CGI y dejan caer la rodilla. Hemos hablado de avanzar en línea recta hacia un adversario o desplazarse siguiendo un ángulo de 45 grados, usando *irimi* (volver contra el adversario su propia fuerza mediante un movimiento de cesión). Pero esto no es todo. Es lo bueno que tiene, pero sigue dando miedo. En el kárate tradicional de Okinawa, se pueden aplicar técnicas lateralmente siguiendo un ángulo de 90 grados sin elevar ni bajar el tronco. Es algo que explicaré en detalle en el próximo capítulo.

SHUKUCHI-HOU: EL MÉTODO DE LA LLEGADA SÚBITA

¿Cómo se puede alcanzar rápidamente a un adversario que se halla alejado de nosotros sin correr? La respuesta es *caminando deprisa*. No es broma. En el kárate de Okinawa, existe una maniobra de pies para caminar velozmente sin que el adversario perciba nuestras intenciones. Veamos un ejemplo. En primer lugar, nos colocamos de frente al adversario (Fig. 41). En el momento en que dejamos caer nuestra rodilla, elevamos la pierna atrasada tan alto como sea posible hacia nuestro pecho y empleamos la caída libre inclinándonos hacia delante (Fig. 42). No movemos la parte superior del tronco, incluida la cabeza. Avanzamos con los hombros inclinados hacia delante e imaginamos que la pierna atrasada esté pisando sobre un objeto grande (Figs. 43 y 44). Se trata de un movimiento corporal completamente distinto a generar energía batiendo con *el* pie contra el suelo.

Debido a que se trata, en esencia, de un desplazamiento propio de caminar, no descubrimos el cuerpo para avanzar. Podemos acercarnos espectacularmente a nuestro adversario mientras generamos e incrementamos la energía. Al avanzar, nuestro cuerpo no debe ni elevarse ni descender, especialmente la cabeza. Desde el punto de vista



Fig. 41 Nos colocamos de frente al adversario.

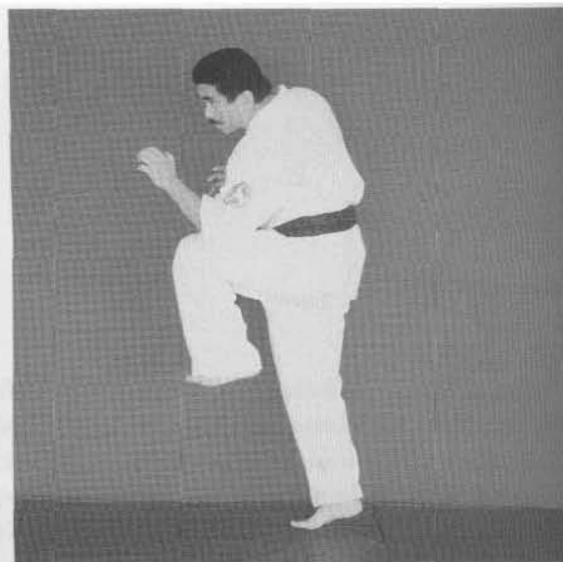
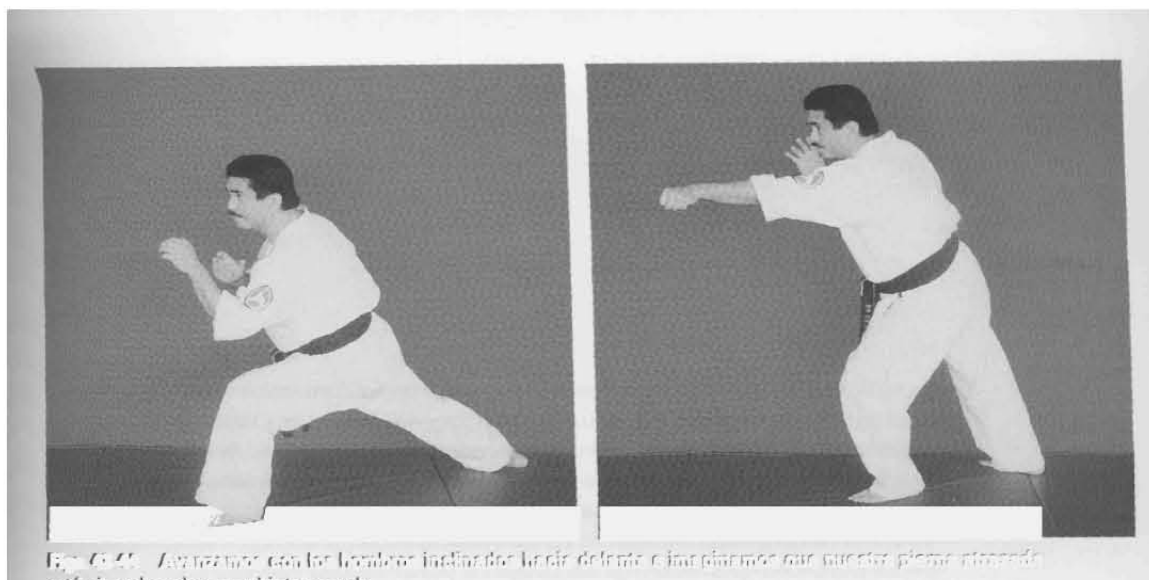


Fig. 42 En el momento en que dejamos caer la rodilla, elevamos la pierna atrasada.

del adversario, nos estamos acercando contra él bidimensionalmente. Él percibe una ilusión. Ve que no nos estamos moviendo, pero que, de algún modo, nos hallamos de repente más cerca de él; lo cual responde a la tercera condición de nuestra competición con el guepardo, en el sentido de que evitamos ser vistos por nuestro adversario, porque nos estamos desplazando mientras parece como si no nos moviéramos. Éste es el secreto llamado *shukuchi-hou*. *Shuku* quiere decir «encoger(se)», *chi* significa «suelo», y *hou*, «método». Se trata de la única maniobra de pies en las artes marciales cuyo nombre refleja literalmente su descripción. Vivimos en un mundo tridimensional y estamos habituados a observarlo de ese modo. Desde el punto de vista de nuestro adversario, al emplear *shukuchi* nos movemos durante un momento en un mundo uni o bidimensional. En el kárate de Okinawa, se usa mucho este método. Un ejemplo es cambiar un combate de bidimensional a tridimensional empleando *shukuchi* para flotar de repente en el aire. Existen muchas técnicas para distraer al adversario y alterar su perspectiva dimensional creando un retraso temporal, o golpe retardado. Hace quince años, yo podía emplear *shukuchi* para cubrir una distancia de cinco metros. Ahora sólo puedo alcanzar aproximadamente dos tercios de ese espacio, pero todavía puedo alcanzar a un adversario mucho antes de que reaccione. Es como correr cien metros en veinte segundos sin dejar que el adversario perciba nuestro desplazamiento, en vez de correr cien metros en diez segundos y anunciarle nuestro movimiento desde el comienzo. Ésta es la velocidad y potencia de las artes marciales. La práctica de las artes marciales consiste en reducir esto de veinte a diez segundos. Según la posición de nuestro adversario, estamos empleando la ley de la relatividad absoluta. Para repetir lo que prometí antes, existe un método para realizar este *shukuchi* directamente de lado.

LA TÉCNICA SIN RITMO

Debido a que las patadas y golpes de puño del kárate de Okinawa emplean la ley universal para generar energía, son completamente distintas en concepto y técni-



Figs. 43-44 Avanzamos con los hombros inclinados hacia delante e imaginamos que nuestra pierna atrasada está pisando sobre un objeto grande.

ca de las patadas y golpes de puño del kárate moderno. Los antiguos maestros japoneses llamaban a esto la «técnica sin ritmo». Esta idea *es* inherente al nivel final del combate tradicional japonés con espada: «Sólo se saca la espada y se deja caer la espada, eso es todo». Desde un punto de vista técnico, se emplea la gravedad lo más posible, añadiendo la aceleración que generemos dejando caer la rodilla. Esta técnica sin ritmo es un elemento esencial del kárate básico de Okinawa. Si se entiende esta teoría y esta técnica de dejar caer la rodilla, se puede golpear con el puño o asestar una patada con la máxima energía en cualquier dirección, incluso mientras nos hallemos apoyados sobre una sola pierna.

Los katas del kárate tradicional de Okinawa empiezan y terminan con sencillos movimientos, como, por ejemplo, inclinarse ligeramente hacia delante, adelantar el *brazo*, o situarse sobre una sola pierna y golpear lateralmente con el puño. No existen ni golpes de puño ni patadas dinámicos o de floritura. De joven, creía que estos movimientos no funcionarían sin rotación de cadera y golpes de puño cargados de potencia. Pero desde que reconocí la existencia del CGI, mi kárate ha cambiado.

En Muso-Kai Karate-do, los estudiantes de mayor nivel practican combate con contacto pleno entre ellos, sin distinción de peso o altura. Cuando practico con alumnos de más de 90 kilos, puedo asestar mi golpe de puño a mitad de potencia (con su acuerdo, naturalmente). No emplearía nunca mi golpe de puño a plena potencia durante la práctica. Es peligroso emplear mi golpe de puño sobre estudiantes de menos de 90 kilos. Una vez que se domina este tipo de control y se puede aplicar una técnica desde cualquier posición y apropiada para cualquier adversario, nuestro golpe de puño o patada atravesarán el cuerpo como una puñalada. Basta con extender el golpe de puño o la patada adelantándolo un poco más, como hacían los antiguos maestros. Eso es todo.

NO EXISTE EL GOLPE CON EL PUÑO CONTRARIO

Hasta ahora, sólo he hablado de un golpe de puño asestado desde el mismo lado que la pierna adelantada. Ahora explicaré un golpe de puño con el brazo opues-

to, que usted probablemente conozca como «puño contrario» o «ataque directo contrario» (*gyaku-tsuki*). Cuando de chico aprendí kárate en Okinawa, mi maestro me decía que no existía ataque directo contrario en kárate. «¿Me está tomando el pelo!» decía yo para mí, porque había muchos golpes con el puño contrario entre los katas. Los libros de kárate tanto de tiempos recientes como de la época en que yo era joven muestran imágenes de ataques directos contrarios, asestando un golpe de puño con gran rotación de cintura a partir de una postura amplia de piernas. Cuando yo era joven, esta combinación dinámica era para mí el auténtico golpe de puño del kárate.

En la «cultura corporal» fundamental de las artes marciales, la gente explicaba sólo el 50 por ciento de la lección mediante palabras o movimientos. El restante 50 por ciento tenías que llegar a dominarlo por ti solo. Si no, sólo habríamos aprendido a copiar y nunca habríamos llegado a dominar verdaderamente las artes marciales. Los antiguos maestros aprendían de sus maestros del mismo modo. Y, por supuesto, nadie contaba a nadie la razón de este dominio a base de 50 y 50. Una vez que usted llegue a comprender plenamente el significado de dejar caer la rodilla, habrá alcanzado este 50 por ciento de aprender de un maestro y 50 por ciento de aprender de su propia práctica. Ya sea realizando un ataque directo avanzado (*oi-tsuki*) con el mismo brazo que la pierna adelantada, o de un ataque directo contrario (*gyaku-tsuki*) con el mismo brazo que la pierna atrasada, la técnica es la misma. Para un ataque directo avanzado, se deja caer la rodilla, se adelanta el CGI y se deja que la gravedad actúe sobre la caída de nuestro cuerpo que conduce a nuestro golpe de puño. Se hace exactamente lo mismo para un ataque directo contrario, sin dar un paso adelante con la pierna atrasada. Simplemente se deja caer la rodilla para asestar el golpe.

En un ataque directo avanzado, se asesta el golpe dejando caer la rodilla, mientras se camina. En un ataque directo contrario, nos hallaríamos demasiado cerca del adversario si adelantásemos la pierna atrasada para golpear. Por tanto, no se puede dar un paso adelante. En vez de eso, dejamos caer ligeramente la rodilla adelantada y colocamos delante nuestro CGI para golpear con el puño exactamente igual que en un ataque directo avanzado, pero con el brazo contrario. El pie atrasado puede deslizarse hacia delante un poco mientras se asesta el golpe con el puño. Esta es la razón por la que mi maestro decía: «No existe el golpe con el puño contrario». Por supuesto, no se gira la cintura. Se adelanta la cadera igual que como hacemos naturalmente al andar. Es erróneo rotar la cadera para golpear con el puño. No sería tan eficaz si moviera usted el puño desde el punto A hasta el punto B girando la cadera. Se debe extender la cadera deslizándose hacia delante (¿se acuerda de *gamaku*?). Se puede ver esto en katas cuando se realiza un ataque directo contrario. La pierna atrasada se deslizará hacia delante. El cuerpo, de manera

natural, intenta colocar su CGI adonde queramos desplazarnos, deslizándolo sin emplear la cintura.

La rotación de cintura despilfarra energía, y por tanto, el golpe de puño no resulta eficaz. Si se estudia a karatecas que hayan conseguido KOs con ataques directos contrarios, se verá que emplean inconscientemente este deslizamiento de cintura. El verdadero golpe de puño de kárate está cerca del puñetazo de un boxeador profesional en este uso de la cintura. Así que ¿por qué existe un método rotando la cintura? Cuando el kárate se convirtió en deporte en vez de en arte marcial, tenía que resultar seguro para competición. Las reglas establecían que tenía que detenerse el golpe de puño antes de golpear al adversario. La forma de mostrar a los jueces que el golpe de puño realmente sería eficaz era girar la cadera a fin de exhibir cuánta potencia podía uno generar desde determinada posición.

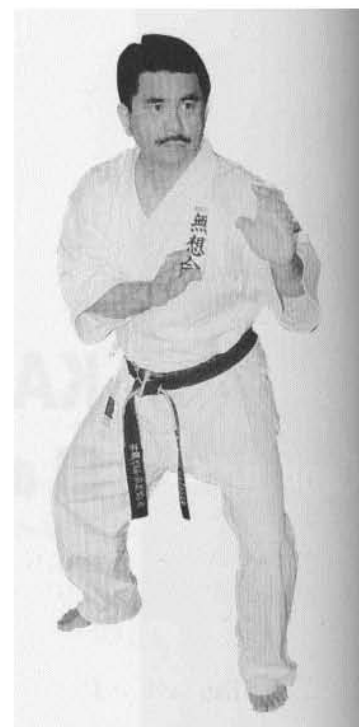
Los métodos del kárate son completamente distintos de los del golf o el béisbol, cuya meta es lanzar una pelota lo más lejos posible. El kárate nació y se desarrolló en situaciones de vida o muerte. La rotación de cadera no funciona en tal realidad. Describiendo un círculo con un círculo, moriríamos.

Capítulo 4

KATA

El arte fundamental japonés





Hace treinta años, en Okinawa, cuando yo estudiaba kárate con los maestros, oía a menudo: «El maestro Itosu siempre caminaba en postura de Naifanchi». A simple vista, este kata Naifanchi parece muy sencillo. Con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados entre sí aproximadamente la anchura de los hombros, se aplican técnicas desplazándose de un lado a otro caminando como un cangrejo. Al oír esto, uno podría pensar: «¿Qué tipo más raro! ¿Un maestro que caminaba todo el santo día como un cangrejo?». En realidad, hasta hace cien años, cuando Itosu creó los katas Finan para educación escolar, la mayoría de los karatecas empezaban y terminaban su entrenamiento con el estudio de Naifanchi.

Otra historia que se contaba era que Choki Motobu (véase pág. 4), un potente luchador apodado «El Mono», sólo conocía el kata Naifanchi. Por supuesto, se trataba de una exageración, pero sirve para ilustrar lo que estoy diciendo. ¿Qué hay tan especial en este kata Naifanchi? Para comprender su importancia, es necesario entender la clasificación de los katas del kárate de Okinawa, que pueden dividirse en tres categorías principales:

1. Básicos (o fundamentales)
2. De práctica
3. De aplicación

Un kata básico conserva la esencia misma del kárate mientras se esfuerza por alcanzar la forma primordial basada en esta esencia. Un kata de práctica repite las mismas técnicas muchas veces dentro del kata. Estos katas se ven a menudo en los dojos modernos y constituyen una eficaz ejercitación para mejorar el dominio de los estudiantes. Un kata de aplicación entrena a los estudiantes a aplicar técnicas de combate real. Es una serie de movimientos ofensivos y defensivos que pueden utilizarse contra uno o más adversarios. Los creadores de los katas los basaron en combates reales, pensando en combinaciones de maniobras de piernas,

control corporal y técnicas con las manos. La desventaja es que se basaron en las técnicas favoritas de su creador, de modo que no necesariamente le funcionarán a todo el mundo. Una persona que no sea capaz de saltar muy bien perdería el tiempo intentando aprender habilidades de combate de un kata de aplicación que emplee muchos saltos y patadas. Aprendería más ejercitándose en la práctica de combate en su dojo que practicando esos katas.

LOS KATAS NAIFANCHI

El elemento más importante y necesario del estudio de las artes marciales se halla en los katas básicos, porque han conservado el concepto y la esencia del movimiento corporal controlado. Naifanchi I (*Sho-dan*), II (*Ni-dan*) y III (*San-dan*) han condensado esta esencia del kárate de Okinawa en movimientos sencillos, parecidos a los de un cangrejo.

Aunque al principio había sólo un Naifanchi, hoy día se enseña como tres katas. El más importante es el primero. Los otros dos son katas de aplicación. La idea y técnica de Naifanchi no ha sido transmitida completamente ni al kárate japonés ni al kárate de Okinawa modernos. Esta pérdida es crítica. Naifanchi es el kata básico. Aunque sea aparentemente simple, es el kata más difícil, porque contiene toda la esencia del kárate y nadie puede comprometer su ejecución. Mientras aprenda Naifanchi, tenga presente que es el cénit de las artes marciales. Su significado ha sido transmitido sólo por tradición oral. Tardé treinta años en comprender cabalmente su idea técnica. Creo que hay menos de diez practicantes de kárate que comprendan por completo Naifanchi y lo ejecuten adecuadamente. El propósito de este libro es ayudarle a usted a comprender integralmente Naifanchi y a que llegue a tener la capacidad de ejecutarlo adecuadamente.

COMPRENDER BIEN NAIFANCHI

Explicación de Naifanchi: I

Para hacer más fácil la comprensión de Naifanchi, concentrémonos en las maniobras de pies y corporales. Para empezar, póngase de pie con los pies juntos y relájese (Fig. 1). Esta postura se llama *musubi-dachi* o *heisoku-dachi*, la posición informal de atención. El nombre no es importante. Lo que importa es ponerse de pie con los pies tan unidos como sea posible. Después, mire directamente al lado derecho y cruce lentamente el pie izquierdo hasta el borde externo del pie derecho (Fig. 2). Esta maniobra de pies se denomina *kakeashi-dachi*, la posición cruzada. Una vez que

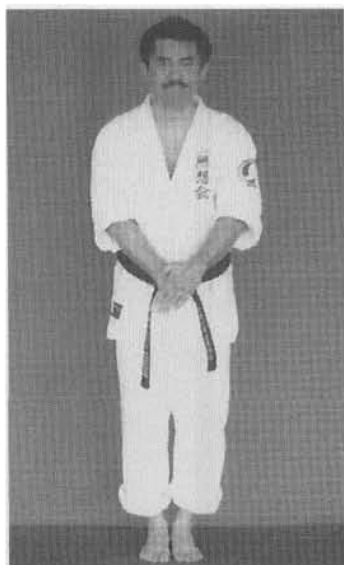


Fig. 1 Póngase en pie con los pies juntos y relájese.



Fig. 2 Mire directamente hacia el lado derecho y cruce lentamente el pie izquierdo hasta el borde externo del pie derecho.



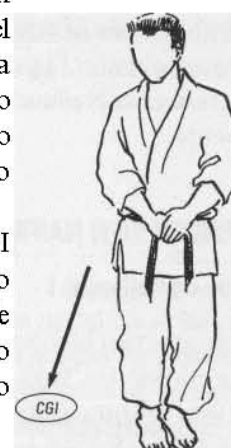
Figs. 3-4 Una vez que ambos pies estén alineados, levante el pie derecho del suelo sin mover la cabeza ni hacia arriba ni hacia abajo.



ambos pies estén alineados (Fig. 3), levante el pie derecho del suelo sin mover la cabeza ni hacia arriba ni hacia abajo (Fig. 4). El pie derecho describirá un semicírculo al flexionar usted la rodilla y elevar el pie bien alto por delante del cuerpo. Luego baje este pie hacia el lado derecho para adoptar la postura de Naifanchi (Fig. 5). Al elevar y volver a bajar el pie derecho, no pierda nunca la postura ni el equilibrio de la cabeza ni hacia arriba ni hacia abajo ni lateralmente. Al comienzo, es difícil ejecutarlo sin ningún movimiento superfluo. El principio esencial del kárate de Okinawa es moverse sin que parezca que uno se mueve. Muchas personas han aprendido este kata sin haber captado la esencia de Naifanchi, como se explica en el resto de este capítulo. Este punto de vital importancia se ha perdido. La mano derecha se extiende ahora directamente hacia el lateral. Algunos estilos de kárate llaman a este movimiento *nami gaeshi* (ola en retorno), pero el nombre no tiene relación alguna con la comprensión de la esencia. Después, el codo izquierdo golpea hacia el lado derecho mientras la mano derecha se acerca a él para convertirse en el blanco del codo. Se continúa con una parada baja con el brazo izquierdo y un golpe de puño con el derecho hacia el lado izquierdo.

Como se explica en los capítulos 2 y 3, sitúe su CGI para generar energía mientras camina, usándolo después en este caminar lateral de cangrejo. Camine de lado exactamente igual que si estuviera usted andando hacia delante (Figs. 6 y 7). Éste es el nivel de maestro de Naifanchi (Figs. 8 y 9).

Como se muestra en la Figura 2 y en el Diagrama 1, su CGI ya se halla en el lugar en que se



Diag. 1 Su CGI ya se halla en el lugar en el que se pondrá usted en Naifanchi-dachi.

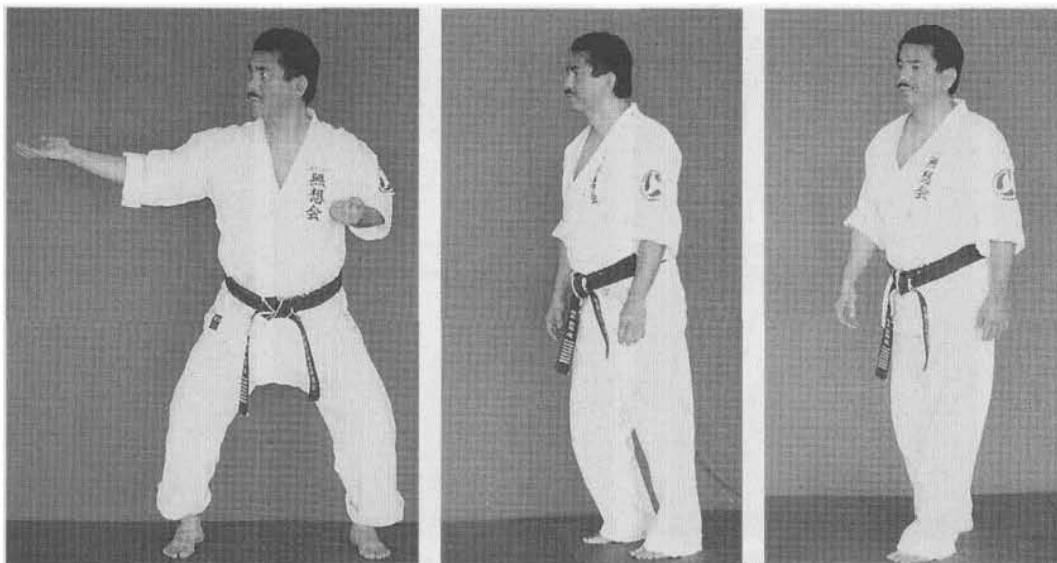
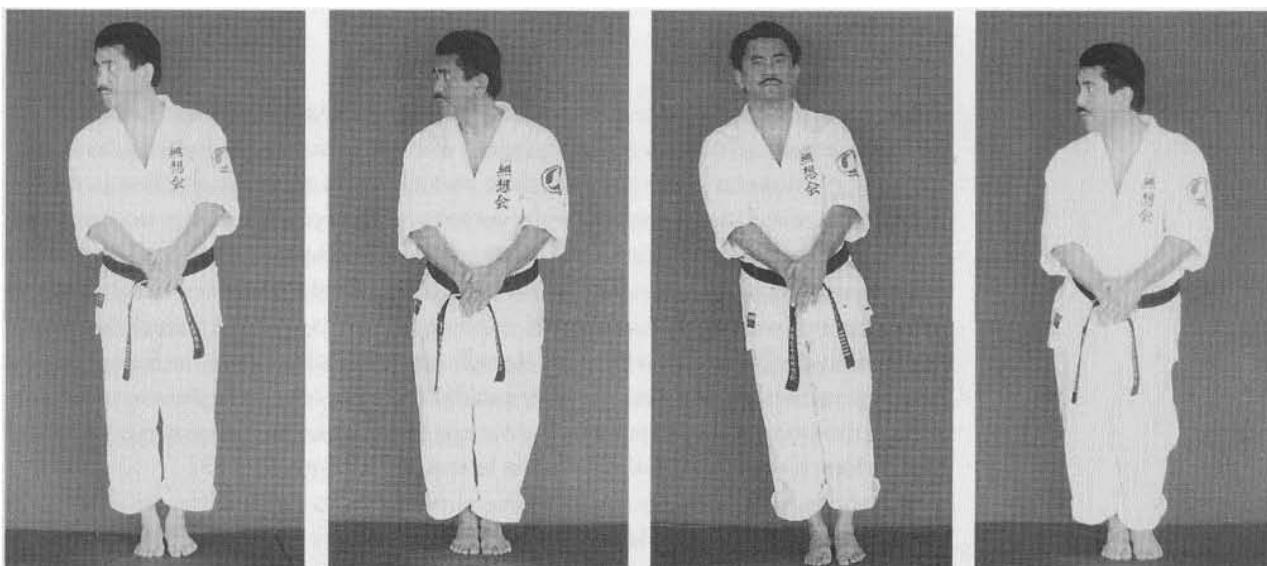


Fig. 5 Baje el pie hasta el lado derecho

Figs. 6-7 Está usted andando hacia delante, adoptando posición de Naifanchi.



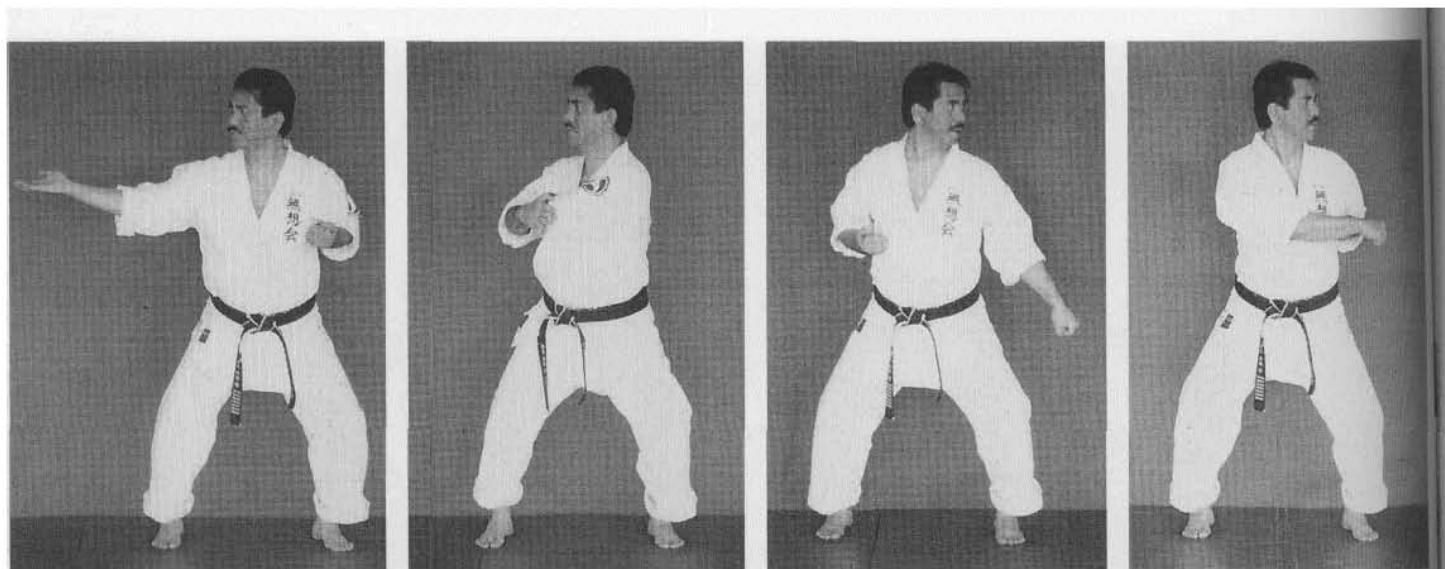
Figs. 8-9 Nivel de maestro de Naifanchi. Camine de lado como si estuviera usted andando hacia delante.

Figs. 10-11 La cabeza se mantiene en posición y sólo el cuerpo se flexiona hacia el lado derecho.

colocará usted en *Naifanchi-dachi*. Imagínese a sí mismo de pie sólo sobre la pierna izquierda, y luego deje caer la rodilla derecha. Al comienzo o a medio nivel de estudio, el cuerpo debe actuar como una fina y flexible rama de sauce, para que la cabeza no se mueva y sólo el cuerpo se flexione hacia el lado derecho (Figs. 10 y 11).

Explicación de Naifanchi: II

Recuerde que el kárate de Okinawa emplea una técnica para caminar, inclinándose hacia el CGI, a fin de generar energía. Esto difiere del kárate actual, que se basa en el concepto del movimiento de acción-reacción, con el cuerpo rígido o estan-

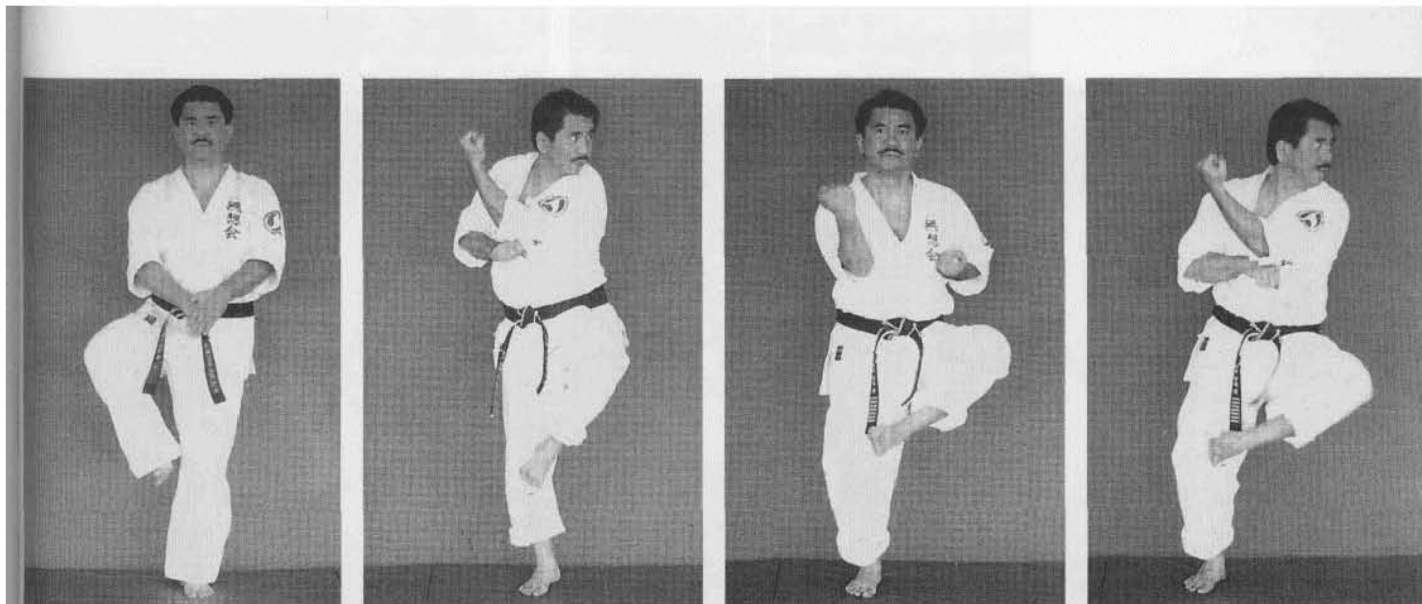


Figs. 12-15 Extienda el brazo derecho lateralmente, y recójlalo después para ir al encuentro del golpe con el codo izquierdo. Luego ejecute una parada baja flageliforme con el brazo izquierdo y un golpe con el puño derecho como un látigazo hacia la izquierda.

cado. Las condiciones que generan energía (como, p. ej., inclinarse hacia el CGI) son *jitsu*, mientras que las que no generan energía (como, p. ej., tener el cuerpo erguido y rígido) son *kyo*. *Jitsu* designa la existencia de algo; *kyo* implica su ausencia. *Jitsu* es real; *kyo* es vacío. Estar de pie sobre ambas piernas es *kyo*, porque nuestra energía se ha estancado y no puede emplearse en ese momento. Mantenerse sobre una pierna es *jitsu*, porque estamos utilizando el CGI para crear un espacio lleno de energía. En estas imágenes, extender el brazo derecho lateralmente es la indicación de CGI. Recoja el brazo derecho para salir al encuentro del golpe con el codo izquierdo. Trate de no mover mucho ninguna otra parte del cuerpo. Y luego ejecute una parada baja flageliforme con el brazo izquierdo y un golpe con el puño derecho como un látigazo hacia la izquierda (Figs. 12 a 15).

Después, mire a la izquierda. Cruce el pie derecho por encima del izquierdo, alineándolo paralelo a este último. Levante alto el pie izquierdo por delante del cuerpo, con la rodilla izquierda flexionada hacia el costado, y luego déjela caer hacia la izquierda adoptando Naifanchi-dachi. Hasta aquí es una imagen especular de lo que hicimos en la Explicación I. Aunque los pies estén estrechamente alineados, el CGI debe hallarse en el lateral. *Kyo* se encuentra donde el cuerpo esté en realidad y *jitsu*, en el lateral. Cuando un hombre camina, su cuerpo se inclina, de modo natural, ligeramente hacia delante. Aplique esta sensación a Naifanchi y emplee su CGI para generar energía volviendo la cabeza hacia el lateral. Al mismo tiempo que coloca el pie izquierdo en el suelo, ejecute hacia el frente una parada desde el interior con el brazo derecho, seguida de una parada desde el interior con el brazo izquierdo y una parada baja con el derecho hacia delante, y luego un golpe con el dorso de los nudillos derechos hacia delante, con el puño derecho justo por debajo del codo izquierdo. No deje de aplicar el movimiento en forma de látigo del Shurite sin excesivo desplazamiento corporal.

Los antiguos maestros decían: «*Metsuke* (el contacto visual con el blanco imaginario —en este caso, volverse hacia el lateral—) es la técnica más importante en



Figs. 16-17 La situación de *itsuku* (estancamiento) de las rodillas. Se trata de un error.

Figs. 18-19 Puede evitarse este *itsuku* ejecutando hacia delante una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

Naifanchi». Si sus ojos están concentrados en el área del blanco perseguida, su CGI se desplazará con mayor facilidad hasta ese punto. Los principiantes tienden a desplazar su peso a la pierna de apoyo antes de moverse, porque su cuerpo no puede sostenerles todavía sin alterar el equilibrio. Desplazar el peso estanca la energía corporal al levantar la otra pierna (Figs. 16 y 17). Es posible evitar este *itsuku* (estancamiento) ejecutando hacia delante una parada media hacia el exterior con el brazo derecho (Figs. 18 y 19). Este uso de los músculos de la pierna contraria elimina cualquier movimiento evidente del cuerpo y disfraza cualquier desplazamiento de peso. Hasta este punto, es todavía fácil mover músculos en la dirección contraria del movimiento real del cuerpo.

Explicación de Naifanchi: III

La singularidad de Naifanchi es que se puede estar de pie sobre las dos piernas con *jitsu* (realidad) o sobre una sola pierna con *kyo* (vacío), o viceversa. Esta capacidad de generar energía sin que importe nuestra posición hace posible el movimiento lateral de 90 grados que el kárate de Okinawa aportó al mundo con orgullo. Es posible desplazarse lateralmente sólo si podemos mover nuestros músculos de manera independiente entre ellos. Hay que ser capaz de controlar cada músculo por separado.

Ahora está usted listo para la siguiente secuencia de Naifanchi. Sin perder el equilibrio ni la postura, levante el pie izquierdo por delante del cuerpo con la rodilla izquierda apuntando hacia la izquierda. No mueva en absoluto la pierna de apoyo (Fig. 20). Su tendencia natural será desplazar el peso a la pierna de apoyo, extendiéndola así en cierta medida desde la posición original con las rodillas ligeramente flexionadas. Esta reacción de extensión atasca el cuerpo y estanca la energía, porque desplaza el CGI hasta el verdadero centro de gravedad dentro del cuerpo.

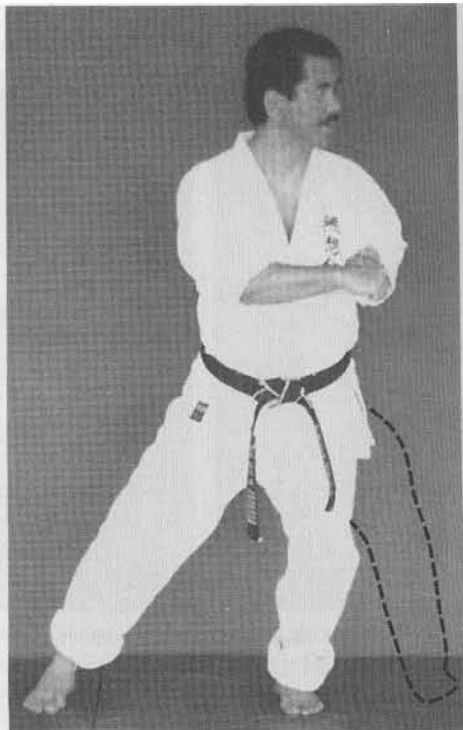


Fig. 20 Sin perder el equilibrio ni la postura, levante el pie izquierdo por delante del cuerpo, con *kyo*. *Jitsu* es la invisible tercera pierna que soporta el CGI de usted.

Mientras eleva la pierna, cruce el brazo izquierdo por delante del cuerpo, con el codo izquierdo aún ligeramente apoyado en el puño derecho (Fig. 19). Esto sirve de contrapeso al movimiento de la pierna y hace más fácil controlar el equilibrio. Usando un músculo antagonista, el cuerpo no sentirá tanta necesidad de desplazar peso hacia la derecha. A partir de aquí, el brazo izquierdo golpea hacia el lado izquierdo mientras el pie izquierdo se coloca en postura de Naifanchi. Después, levante la pierna derecha del mismo modo que acaba de levantar la izquierda, volviendo a colocarla en postura de Naifanchi. Realice con el brazo izquierdo (aún descansando sobre el puño derecho) una parada cruzando la parte anterior del cuerpo, y luego ejecute un golpe doble de puño hacia el lado izquierdo.

Desde el punto de vista de otra persona, el cuerpo de usted se hallará flexionado en un cierto ángulo. En esta fracción de segundo, estará usted de pie sobre las dos piernas con *kyo*. *Jitsu* estará en la invisible tercera pierna que soporta el CGI de usted (Fig. 21). Mantenga esto presente mientras practica los movimientos arriba indicados.

Una vez que haya dominado esta técnica, siempre será capaz de generar esta «tercera pierna». El hecho de hallarse de pie sobre las dos piernas es posible que se sienta a veces como si se estuviera sobre tres piernas, y en otros momentos como si se estuviera sólo sobre una. El hecho de estar de pie sobre una sola pierna se sentirá como si se estuviera equilibrado en las dos piernas. Hasta que se domine Naifanchi, esto parece no tener sentido. Luego se entiende perfectamente. Se trata del misterioso y maravilloso concepto de *kyo* y *jitsu* de las artes marciales. Dominar los cambios de movimiento en fracciones de segundo es lo más arduo de este *kyo-jitsu*.

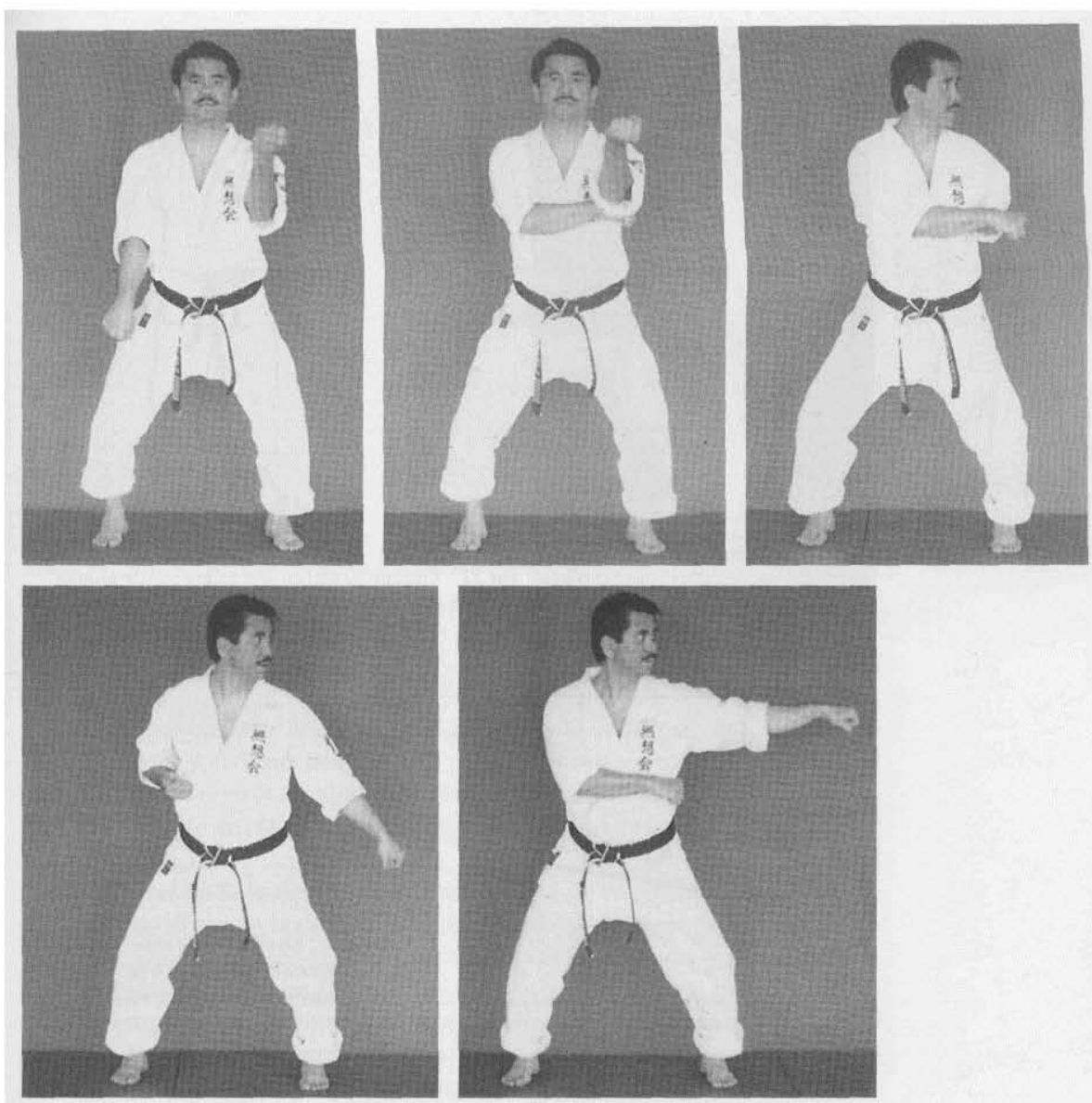


Fig. 22-26 Todos los tsukis deben ejecutarse de acuerdo con la técnica flageliforme del Shuri-te.

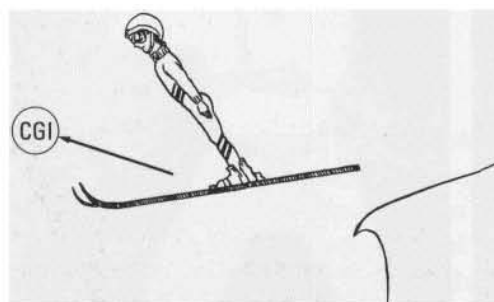
Para terminar el kata Naifanchi, repita estos mismos movimientos hacia el lado contrario. Todos los tsukis, paradas y golpes deben ser ejecutados de acuerdo con la técnica flageliforme del Shuri-te (Figs. 22-26). Recuerde, no obstante, que la principal idea del kata Naifanchi se encuentra en las maniobras corporales y de pies. Las técnicas con las manos son sólo movimientos de apoyo para facilitar este desplazamiento de piernas.

Explicación de Naifanchi: IV

Aunque uno pueda desplazarse lateralmente, es difícil elevar la pierna mientras se desliza hacia el lateral. Los antiguos maestros decían: «¡No mováis la cabeza! ¡Lo más importante es *metsuki*! ¡Abrid el pecho y adelantad ligeramente la



Fig. 27 Coloque su CGI en una esfera hueca situada justo en el exterior del cuerpo.



Diag. 2 Un saltador de esquí coloca su CGI delante de su cuerpo a fin de aumentar la distancia en el salto.

cadera!». Los dos primeros elementos ya han quedado claros, pero ¿qué me dice del último? ¿Por qué abrir el pecho y adelantar la cadera? La respuesta es que adoptar esta postura genera una esfera hueca justo en el exterior del cuerpo (Fig. 27). Coloque su CGI en este espacio. Así el cuerpo flotará aunque tenga los pies en el suelo.

Es igual que un saltador de esquí que coloca su Centro de Gravedad Imaginario delante de su cuerpo a fin de aumentar la distancia en el salto. El Diagrama 2 muestra el potente vector generado por el saltador de esquí. Los katas Kushanku y Rohai emplean este mismo principio.

Imagine una goma de gran tamaño sujeta entre esta esfera hueca y su pierna, que crea tensión mientras se encuentra usted de pie. Al empezar a elevar la pierna, esta fuerza invisible levanta automáticamente el pie bien alto (Diags. 3-5). Así es como podemos mantener la postura. Aplicamos este concepto inconscientemente al caminar a diario. Al hacerse cargo la gravedad de la situación, el cuerpo cae hacia delante sin contraer ningún músculo, lo que provocaría un impulso por acción-reacción. Esto nos permite controlar la distancia de cada



Diags. 3-5 Al empezar a elevar la pierna, esta fuerza invisible levanta automáticamente el pie bien alto.

paso e incluso sostener la pierna en el aire durante unos instantes. Controlando la distancia y el ritmo, tenemos una ventaja sobre nuestro adversario. El manejo de *kyo* y *jitsu* es la maniobra de pies más importante que se puede aprender. El propósito de Naifanchi es cambiar la dirección de esta técnica del frente al lateral.

En el nivel final de dominio, será usted capaz de caminar de lado tan fácilmente como ahora anda de frente. Dado que podrá contraer cada músculo independientemente de los demás, será capaz de moverse hacia la derecha mientras desplaza su peso con *kyo* hacia la izquierda, y viceversa. Por lo tanto, es posible emplear simultáneamente técnicas defensivas y ofensivas. Naifanchi contiene este elevado concepto de las artes marciales. Aunque parte de la esencia de Naifanchi se haya perdido a lo largo de las generaciones, tenemos la suerte de que por lo menos el esqueleto ha sido transmitido oralmente entre la gente de Okinawa.

Explicación de Naifanchi: V

Si se domina este siguiente nivel, será posible emplear la técnica de *shukuchi* (terreno que se encoge o desaparece) directamente hacia el lateral. Para controlar la pierna que se mueve, hay que trabajar mucho ajustando la caída de la rodilla de la pierna de apoyo (Figs. 28 y 29). Éste es el ideal de la técnica de *shukuchi*. Incluso Ueshiba, que reconoció el CGI, permanecía de pie con los dedos de los pies apuntando en un ángulo de 45 grados hacia el exterior para poder moverse rápidamente (Fig. 30). Si uno puede moverse lateralmente (la dirección en que más difícil le resulta al hombre trasladarse sin cambiar la dirección de la punta del pie), podrá desplazarse a cualquier punto de un círculo de 360 grados tan sólo con cambiar de lugar su CGI.

Es más fácil dominar la técnica de Naifanchi mientras se practica a partir de *mu-subi-dachi* o de *heisoku-dachi* (Fig. 31). Si se intentase aprender desde el principio la

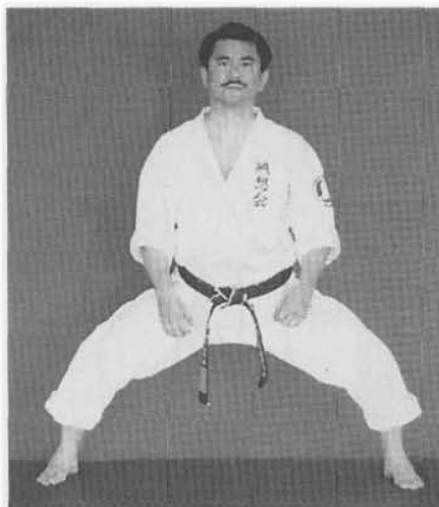


Fig. 28 Para controlar la pierna que se mueve, hay que trabajar mucho ajustando la caída de la rodilla de la pierna de apoyo.

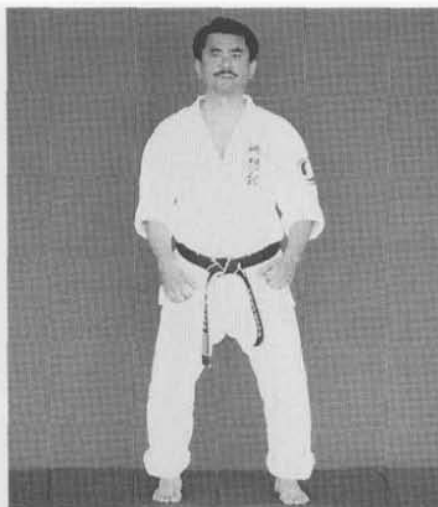


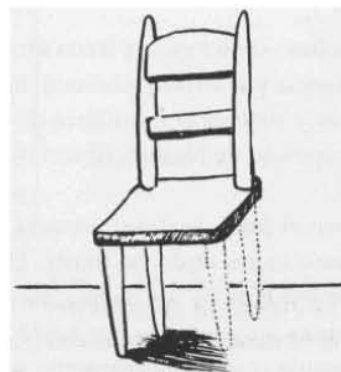
Fig. 29 Hay que controlar la anchura de la posición.



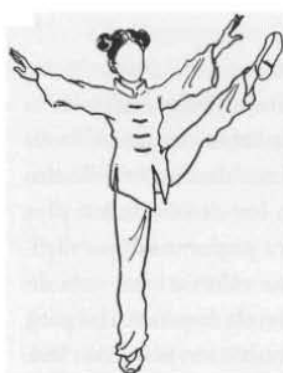
Fig. 30 Para poder moverse con rapidez, Morihei Ueshiba permanecía de pie con los dedos de los pies apuntados hacia el exterior en un ángulo de 45 grados.



Fig. 31 Practicando esta técnica de Naifanchi a partir de *musubi-dachi*, es más fácil de dominar.



Diag. 6 Naifanchi se parece a una silla que se mantiene en pie como normalmente aunque le falten las patas de uno de los lados.



Diag. 7 Una persona con buena coordinación física puede mantenerse en equilibrio sobre una sola pierna.



Diag. 8 Una persona flexible puede incluso alzar una pierna por encima de la cabeza mientras se mantiene en perfecto equilibrio sobre la otra.

maniobra empleando una posición más amplia, incluso personas de excepcional talento y paciencia acabarían abandonando la práctica.

A algunos maestros les decían en su juventud que practicasen Naifanchi en un campo de arroz. Se quejaban de que era muy difícil debido al barro. Sin embargo, sus maestros estaban mostrando mucha misericordia, porque el fango en realidad les ayudaba a estabilizar el cuerpo y facilitaba el equilibrio. Era como si hubiera una tercera pierna que sostuviera el cuerpo, mientras uno se mantenía sobre una sola pierna y elevaba la segunda. El Naifanchi definitivo emplea la «tercera pierna» para sostener el cuerpo suspendido en movimiento, o para desplazar el peso corporal sin mover otros músculos.

En el dojo Muso-Kai, uno de los cinturones negros más avanzados comentaba después de ver el Naifanchi del autor: «Se parece a una silla que se mantiene en pie como normalmente aunque le falten las patas de un lado» (Diag. 6). Nadie puede ver que la silla se mantiene en pie sólo sobre las patas de un lado sin visualizar las patas imaginarias. Nadie puede comprender el verdadero significado que estamos persiguiendo sin reconocer esta idea.

He aquí un ejemplo de la diferencia entre *itsuku* y *no-itsuku*. Cualquier moderno practicante de Kung-fu chino que tenga buena coordinación física puede mantenerse en equilibrio sobre una sola pierna (Diag. 7). Aquellos que son muy flexibles incluso pueden levantar una pierna por encima de la cabeza mientras se mantienen en perfecto equilibrio sobre la otra (Diag. 8). Sin embargo, esto no son artes marciales, sino gimnasia. Es imposible mantenerse en pie con una pierna imaginaria sin comprender esta esencia de las artes marciales, algo que sólo pueden lograr personas que hayan aprendido a mover diferentes músculos en distintas direcciones al mismo tiempo.

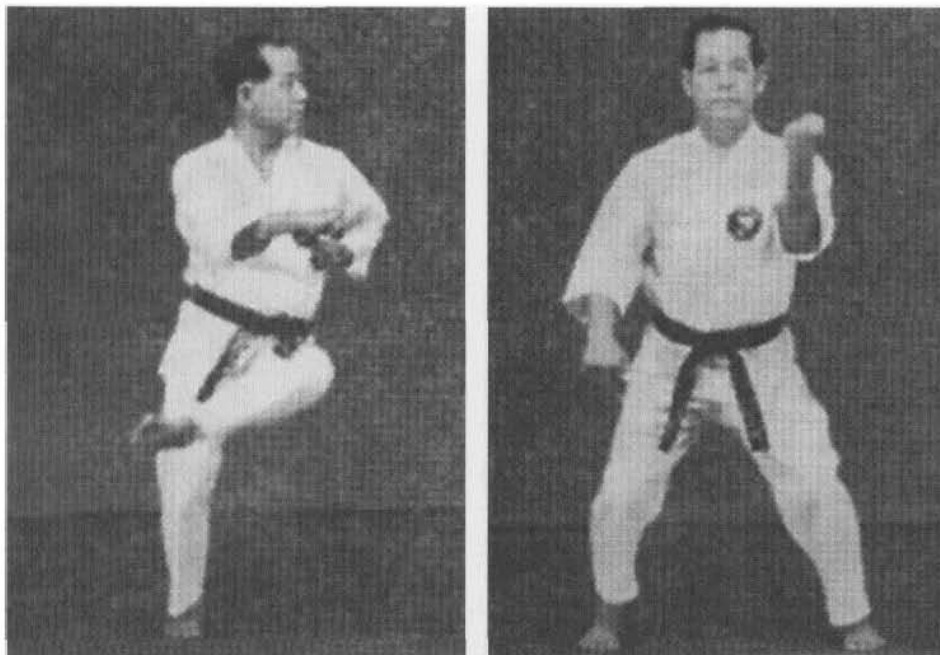
KAN-NO-ME: EL OJO QUE OBSERVA

Kan-no-me es el ojo (sentido) interior que es capaz de «ver» la pierna imaginaria sin los ojos normales. Sin una comprensión de *kan-no-me*, nadie puede entender el kata del kárate de Okinawa. Si puede usted dominar la colocación del CGI hacia el lateral sin saltar con el cuerpo, podrá, desde luego, desplazarse con gran rapidez al frente y hacia la espalda. Ningún otro arte marcial practica esta forma lateral, maniobrando los pies con completa fluidez, en la que se mantiene el equilibrio mientras se realiza el movimiento. Es una prueba de la excelencia (y dificultad) de este movimiento el hecho de que tanto los principiantes como los expertos practiquen esta maniobra en Okinawa. Ahora podrá usted entender por qué los maestros decían: «Empezad por Naifanchi y acabad por Naifanchi».

Naifanchi *Ni-dan* (II) y *San-dan* (III) son sólo variaciones de las técnicas aprendidas en Naifanchi *Sho-dan* (I). Una vez que *se* haya dominado el primer Naifanchi, el segundo y el tercero parecerán mucho más fáciles. Antiguamente, existía la creencia de que, en artes marciales, se debía enseñar primero la técnica más difícil, y también la de que se debía dominar sólo una cosa a la vez antes de pasar a la siguiente. Naifanchi es un típico ejemplo de esta idea. Una persona que pueda emplear la técnica de dejar caer la rodilla para maniobrar sin subir ni bajar el tronco será capaz de realizar cualquier kata del Shuri-te. También comprenderá el verdadero significado del kata y será capaz de aplicarlo a cualquier situación. Sin esta comprensión, toda práctica carece de sentido. Incluso un practicante de artes marciales de singular talento necesita aproximadamente un año de duro entrenamiento para dominar Naifanchi. Pero si un maestro exigiese este tipo de entrenamiento y dedicación hoy día, su dojo se vaciaría de estudiantes en tres semanas.

En Muso-Kai, los alumnos empiezan su estudio con katas que les resulten atractivos y lo básico para que desarrollen la fuerza física. Incluso después de alcanzar los niveles de *San-dan* (cinturón negro tercer dan) o *Yon-dan* (cinturón negro cuarto dan), empiezan el estudio de Naifanchi con lágrimas de frustración. Debido a nuestra moderna y confortable civilización, la gente no tiene ya las oportunidades de fortalecerse físicamente en la vida diaria que se tenían antiguamente. Por tanto, los estudiantes deben aprender primero a usar *gamaku*, como ya tratamos en el capítulo 1. En Muso-Kai, los cintos de color contemplan los katas de los cinturones negros y están deseosos de aprender los más atractivos. Pero cuando observan el kata de los cinturones negros más elevados, es otra historia. Los cintos negros más avanzados aprenden el verdadero kata tradicional. Esos cinturones de color ven que sus modelos lo único que hacen es permanecer de pie y esforzarse mucho para desplazarse lateralmente, y no sienten atracción alguna por aprender Naifanchi.

Un día, un cinto negro *Yon-dan* que había estado «peleándose» con Naifanchi durante un año se detuvo de repente, sobrecogido porque finalmente había comprendido su verdadero significado. Tan sólo se quedó de pie clavado en el sitio sin poder moverse. Se le saltaban las lágrimas. Siempre había logrado buenos puestos en los torneos estadounidenses, pero no había entendido verdaderamente la esencia de lo que estaba haciendo. Todo lo que su maestro podía hacer era decirle: «Lo pasado, pasado está. Basta con que ahora entiendas y respetes el verdadero significado y el desafío de Naifanchi». A medida que se progresa por el camino de las artes marciales, uno se da cuenta de que, después de un cierto punto, sólo puede aprenderse de sí mismo. Tienes que usar todo tu conocimiento y experiencia previos para buscar las res-



Figs. 32-33 El maestro Shoshin Nagamine (1907-1997), practicando Naifanchi.

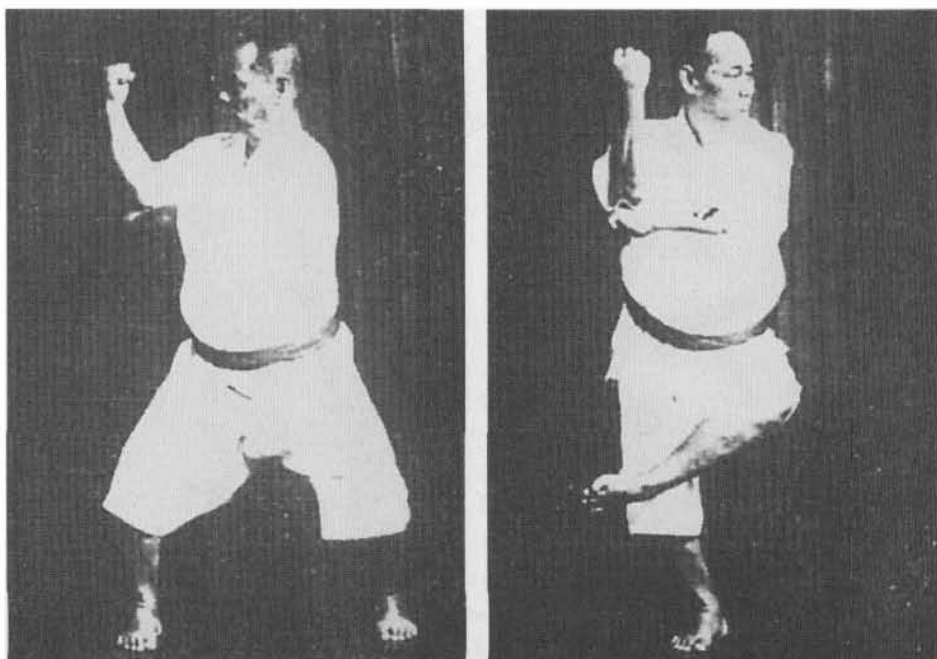
puestas por ti mismo. Este cinturón negro *Yon-dan* había alcanzado por fin la iluminación.

No olvide que hay más elementos en Naifanchi que corresponden a la más alta expresión de las verdaderas artes marciales. Después de ser capaz de desplazarse lateralmente, hay que ejecutar técnicas con el movimiento flageliforme del Shuri-te. Y, por supuesto, los tsukis deben ejecutarse con igual facilidad de lado que de frente. Para noquear a un adversario, nuestro tsuki debe tener potencia (no sólo fuerza física). Uno se esforzará por alcanzar el nivel de maestro cuando pueda asestar sus tsukis sin el desplazamiento corporal cimbreado y sin brusquedades.

En el nivel de dominio, ambos movimientos se harán dentro del cuerpo. Si alguien observa a un maestro ejecutando tsuki, lo único que verá es como si estuviera alargando el brazo hacia el blanco, pero el blanco ciertamente sentirá que se trata de algo más que la mera extensión de un brazo. Un estudiante con talento para las artes marciales tardará como mínimo tres años en dominar estas técnicas. En el kárate estilo Shuri-te, demostrar el kata Naifanchi es la verdadera prueba de la capacidad de un estudiante.

El autor ha estudiado todas las publicaciones y vídeos posibles relacionados con las artes marciales, tanto en japonés como en inglés. Entre ellos hay un libro de Shoshin Nagamine, el fundador de la Shorin-ryu («bosque de pinos»). Sus demostraciones de elevación de la pierna en Naifanchi *Sho-dan* son espléndidas. En nuestros tiempos, ninguna otra fotografía ha mostrado jamás una interpretación tan espléndida de Naifanchi (Figs. 32 y 33). Muestra no sólo su talento para el arte marcial, sino también su dedicación a la práctica.

Choki Motobu sobrepasaba incluso a Nagamine. Su Naifanchi muestra el último nivel del kata, lo que le permitía combatir, pero conservando la esencia de las artes marciales. Demostró que no hace ninguna falta basarse en la fuerza física o



Figs. 34-35 El maestro Choki Motobu (1870-1944), practicando Naifanchi.

en el desarrollo muscular ni en Naifanchi ni en ningún otro kata (Figs. 34 y 35). Empleaba tan sólo una pequeña contracción muscular interna, nunca acción-reacción. Realizaba Naifanchi sin mostrar cómo había generado energía, empleando la gravedad y un invisible equilibrio de piernas (*kyo-jitsu*). Éste es el concepto perfecto de las artes marciales.

Alguien que observe las Figuras 34 y 35 podría pensar que fueron tomadas por una cámara con un diafragma de alta velocidad. No existía ese tipo de cámara en aquella época. Si realizó Naifanchi con suficiente lentitud para que la cámara captase este momento, se trató de una proeza sobrehumana.

Hay una leyenda del regreso de Motobu a Okinawa ya de viejo. Choshin Chibana (Figs. 36 a 38), que fue el fundador de Shorin («pequeño bosque», distinto de Shorin-ryu, arriba mencionado) y discípulo de Anko Itosu, pidió a Motobu que realizase su Naifanchi ante los estudiantes de Chibana. Aquellos estudiantes decían que el kata de Motobu era aburrido y se burlaron de este anciano que casi no podía mostrar fuerza física ni mantener el equilibrio. Por otro lado, Chibana estaba loco de alegría y no hacía más que exclamar: «¡Eso es! ¡Eso es!». Quería decir que acababa de presenciar «el» arte marcial. Este episodio muestra que Chibana tenía *kannome*, ojos que observan, y qué poca gente tenía ojos observadores, incluso en aquellos días.

Otra leyenda del Naifanchi de Motobu involucra a Shoshin Nagamine. En el dojo de Nagamine, había una foto de Motobu realizando Naifanchi. Cierta día, como Nagamine estaba escribiendo un libro, hubo que sacar fotos de sus katas. Pidió a un famoso cámara okinawense que se ocupase de la fotografía. Cuando el fotógrafo entró al dojo, quedó fascinado por la imagen de Motobu. Nagamine se dio cuenta de que miraba fijamente la fotografía y dijo: «Ése es mi maestro, el famoso Choki Motobu, el *Mono*» (porque era tan ágil como un mono). El fotógrafo salió de su trance y dijo: «¡Ah! Esta imagen está viva». No quería decir que estaba moviéndose.



Figs. 36-37 Choshin Chibana (1885-1969), el fundador de Shorin, practicando Passai.



Fig. 38 Choshin Chibana.

dose, sino que había vida en ella. Ver la fotografía es comprender. Comprender es ver con perspicacia, con mirada interior.

Motobu realizó el Naifanchi perfecto. El fotógrafo que sacó la foto de Motobu fue capaz de captar un momento de esencia de las artes marciales. El fotógrafo que vio la imagen fue capaz de ver la esencia captada en aquella fotografía. Y Nagamine mantuvo la leyenda. Tengo la fortuna de haber vivido en una época en la que el kárate era todavía parte de la vida diaria.

SHIKO-DACHI

Hay muchas diferencias estratégicas entre el Shuri-te y el Naha-te. En la postura Naifanchi del Shuri-te se colocan los pies separados entre sí una distancia más o menos equivalente a la anchura de los hombros, con las rodillas flexionadas como si se estuviera sentado en una silla, para controlar el CGI. Por otro lado, la postura actual del Naha-te es mucho más amplia y profunda, aproximadamente el doble de ancha que la del Shuri-te. Los muslos quedan paralelos al suelo y las rodillas flexionadas en ángulo recto. En esta posición, es difícil desplazarse. Sin embargo, apreciará usted que la persona de la Figura 39 no se halla estancada. Se trata de

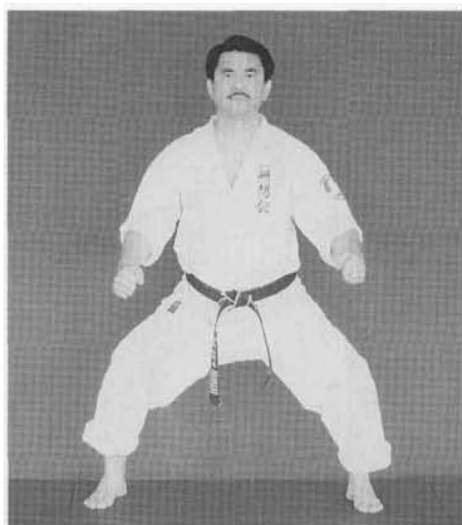


Fig. 39 *Shiko-dachi*. Aunque la posición del practicante sea amplia y profunda, no se halla estancada.

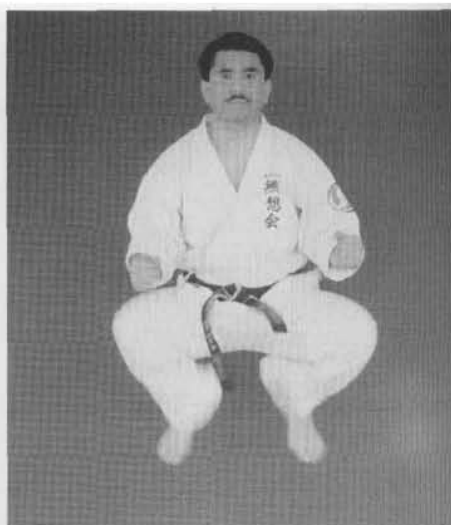
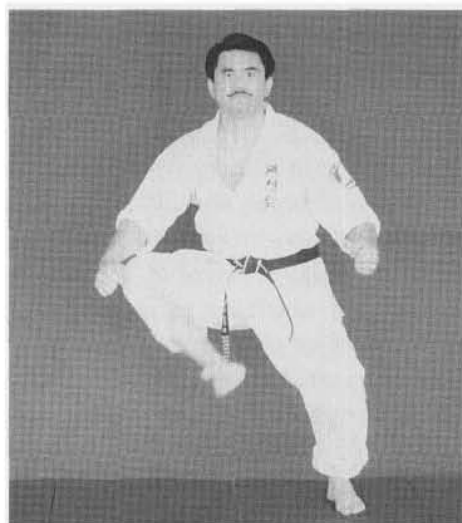


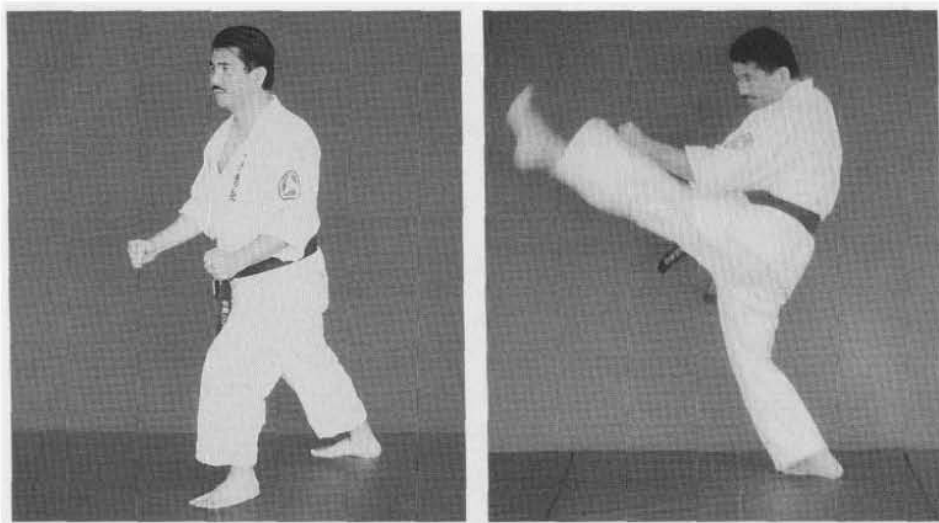
Fig. 40 Para la sensación de flotar, al principio se emplea la palabra «saltar».



Figs. 41-42 Se será capaz de elevar las piernas bien altas sin mover otras partes del cuerpo.

shiko-dachi, la postura de Sumo. En la Naifanchi del Shuri-te, es posible establecer una esfera hueca, pero no es posible hacer lo mismo en la del Naha-te. Describa usted una V imaginaria con las puntas superiores a cada lado de la pelvis y el vértice inferior clavado en el suelo (Diag. 9). Gracias a este apoyo, pueden levantarse ambas piernas. En otras palabras, es como un caballito de un tiiovivo. Hay un mástil que sostiene al caballito; por eso sus patas pueden hallarse en el aire. Esto se denomina dividir la pelvis.

Existe una técnica de respiración para bajar el *tanden* (la fuente de energía situada en el interior del abdomen) y adelantar la pelvis a fin de generar una pierna imaginaria sobre la que colocarse al estar en pie. Aunque estemos en una posición amplia, es posible bajar la pelvis y levantar la pierna. La diferencia entre el Shuri-te y el Naha-te reside en este punto. Por lo tanto, es difícil aprender las dos



Figs. 43-44 También se podría asestar una patada a partir de una posición amplia sin desplazamiento del peso.



Diag. 9

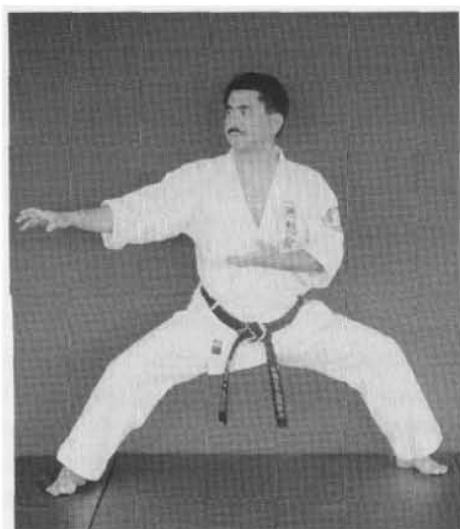


Fig. 45 Muchos practicantes se hallan estancados en los torneos de katas.

hasta que el estudiante haya alcanzado un alto nivel. A los principiantes y a los practicantes de nivel medio les parecen iguales, pero son en esencia distintas. Los estudiantes de Muso-Kai que han aprendido katas de demostración a nivel de los cintos de color empiezan a aprender katas tradicionales después de lograr el cinturón negro. Durante la práctica, se les pide que salten desde cualquier posición o postura sin movimiento adicional. Es difícil imaginar la sensación de flotar, así que al principio empleamos la palabra «saltar» (Fig. 40).

Las Figuras 41 y 42 muestran que, después de dominar este nivel, se será capaz de elevar bien altas las piernas sin mover otras partes del cuerpo, incluso a partir de una posición amplia. Usando la misma idea, se podría también asestar una patada desde una posición amplia sin desplazamiento alguno de peso que advirtiera al adversario del golpe inminente (Figs. 43 y 44). Mientras uno pueda dejar

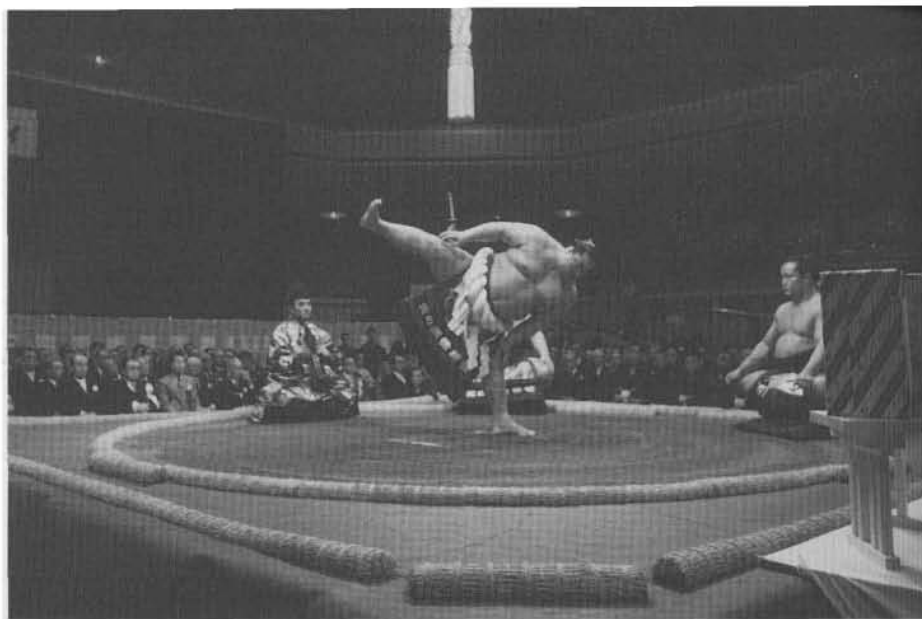


Fig. 46 El campeón de Sumo Kitanoumi (n. 1953), realizando *shiko-dachi*.



Diag. 10 Una ilustración de Iizasa Iga-no-kami Ienao, maestro de espada japonesa.



Diag. 11 Las hojas y ramas de bambú sobre las que se sentaba ni se doblaban ni se partían.

que el cuerpo «flote», le será posible asestar patadas en cualquier dirección. En un torneo actual de katas de Naha-te, los competidores se desplazan desde un punto A hasta un punto B con una maniobra deslizante. En el punto B, se quedan de pie en postura amplia y profunda, colocándose en una posición estancada, y entonces ejecutan la siguiente técnica. Sin *kan-no-me* ni pierna imaginaria, estos katas carecen de energía; se hallan estancados (Fig. 45).

FLOTAR

En el mundo del Kendo japonés, hay una famosa anécdota acerca de este «flotar». Se refiere a Iizasa Iga-no-kami Ienao (c. 1386-?), que fue el fundador de la Tenshin Shoden Katori Shinto-ryu, una de las principales escuelas de esgrima japonesa (Diag. 10). Muchos practicantes de esgrima visitaban a Ienao mientras vivía en Katori. Algunos de los más inconscientes le desafiaban, como forma de hacerse famosos. Él sacaba a los retadores a su jardín, que estaba cubierto de arbustos de bam-

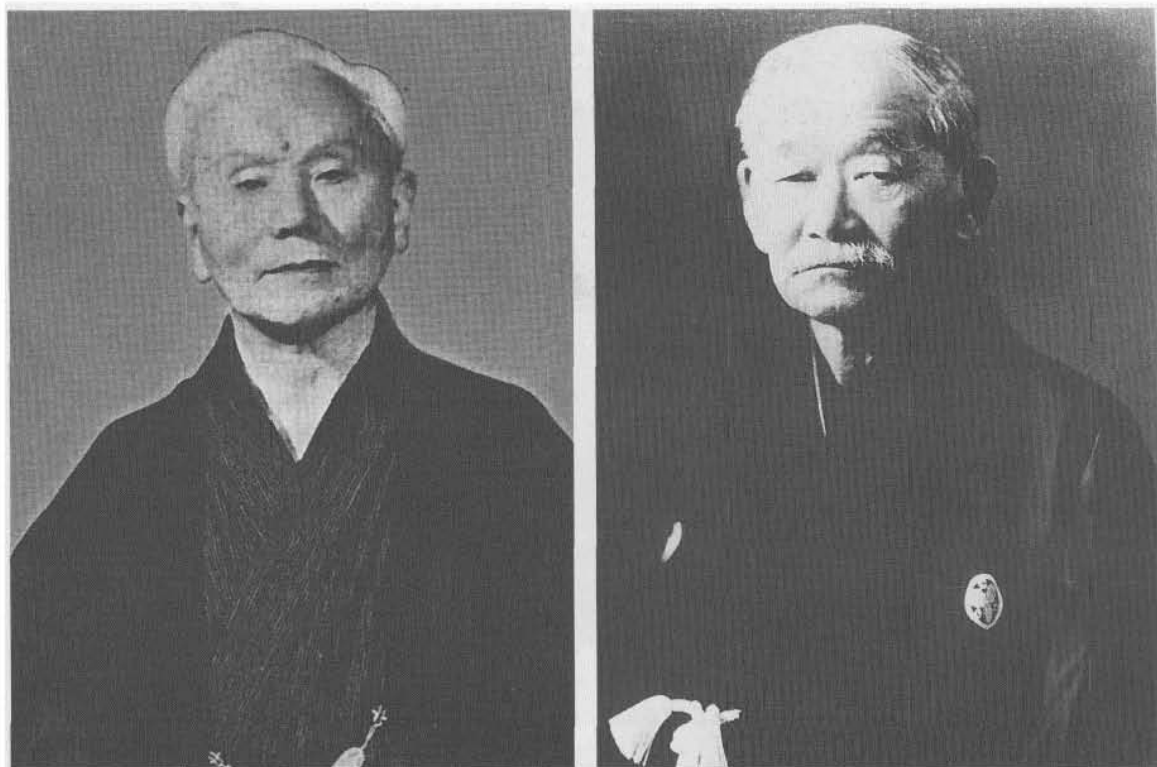


Fig.47 Gichin Funakoshi (1868-1957), el fundador de Shotokan. Fig. 48 Jigoro Kano (1860-1938), el fundador del Judo.

bu (pequeñas plantas arbustivas de hojas anchas que alcanzan una altura de no más de 60 cm). Colocando un cojín sobre uno de estos arbustos, se sentaba y se volvía hacia ellos. Las hojas y ramas de bambú sobre las que estaba sentado ni se doblaban ni se partían (Diag. 11). Estaba «flotando». Por supuesto, incluso aquellos ingenuos retadores tenían suficiente *kan-no-me* para apreciar la verdadera fuerza de lenao. Entonces le cogían miedo y salían de su casa sin combatir. Sea o no cierta esta historia, nos cuenta que los luchadores a espada japoneses reconocían y comprendían el flotar.

En el Japón actual, los practicantes de Sumo se encuentran entre los pocos que son conscientes de esta técnica. El campeón Kitanoumi (Fig. 46), de gran talento, reconocía y ejecutaba esta flotación, incluso en la época en que su posición en el *ranking* del Sumo era aún baja. Cuando todavía era nuevo en las competiciones de Sumo, los que ya eran campeones observaban: «Ese joven, Kitanoumi, puede levantar la pierna desde *shiko-dachi* (posición muy baja con las piernas flexionadas)». Estaba flotando, por supuesto. Era inevitable que el Sumo se convirtiera en el deporte nacional de Japón. Los luchadores de Sumo reconocían, comprendían y ejecutaban este flotar como la técnica más importante para combatir en un *ring* pequeño y redondo.

En 1922, el kárate de Okinawa fue presentado en una exhibición pública en la meca del Judo, el Kodokan. Gichin Funakoshi (Fig. 47) hizo una exhibición del kata Kushanku, y Shinkin Gima, que era discípulo de Anko Itosu, realizó una demostración de Naifanchi. Entre el público había practicantes de Judo que tenían *kan-no-me* suficiente para ver la flotación. Jigoro Kano (Fig. 48), fundador del Judo,



Fig. 49 Foto de Teshu Yamaoka (1836-1888), fundador de la escuela *Muto-ryu* (el estilo «sin espada»)

y sus estudiantes más avanzados hicieron muchas preguntas a Funakoshi y Gima. Estaban sorprendidos de ver que el kárate de Okinawa tenía una posición parecida a la *jigotai* del Judo (posición defensiva amplia con las piernas abiertas) y que en Naifanchi se ejecutaban técnicas de flotación a partir de esta posición. Éste es otro ejemplo de precursores de las artes marciales que reconocían la importancia de una técnica de flotación y la practicaban. Igual de extraordinaria que esta capacidad de flotar es que, en el nivel final de Naifanchi, el cuerpo debe flotar incluso antes de empezar el kata, mientras se permanece de pie en *musu-bi-dachi*. Téngalo presente.

EL DOMINIO CON LA PRÁCTICA DE LAS CIENTOS VECES

Refinar las técnicas de control corporal nos permitirá crear una ilusión a la vista del adversario. Como un mago, podremos esconder nuestros movimientos a quien nos observe. La meta que perseguimos es situar nuestro CGI en un punto que, desde su perspectiva, al adversario le parezca una distancia segura, pero que, en realidad, sea la distancia óptima para nosotros. Debido al refinamiento alcanzado a través de la práctica, podremos ejecutar técnicas cuando a nuestro adversario le resulte imposible responder. Los golpes de puño, las patadas y las maniobras de pies y corporales del kárate de Okinawa se basan en esta idea. Dado que trata al cuerpo humano como un arma, tiene tanta profundidad como la esgrima japonesa, que se considera una de las artes marciales primordiales.

La cima de la pericia en la esgrima japonesa es vencer sin empuñar una espada contra un adversario que sí la blande. La *Shinkage-ryu*, una antigua escuela de combate con espada, era famosa por esto. Teshu Yamaoka (Fig. 49), que fundó la *Muto-ryu* (el estilo «sin espada»), alcanzó este ideal. El kárate de Okinawa se ha basado desde los inicios en el combate con las manos vacías contra enemigos con armas. Evidentemente, es algo excepcional tanto en concepto como en técnica.

Históricamente, el kárate tradicional de Okinawa se transmitía en secreto de generación en generación. Por consiguiente, la documentación manuscrita es extremadamente rara. Pero aunque no haya manuscritos, esta cultura de dominio corporal se halla en la sangre de los okinawenses. El cuerpo de cada uno de ellos es un manuscrito de kárate de Okinawa. Lograr el control total del cuerpo mediante el dominio de este manuscrito corporal es el verdadero arte del kárate de Okinawa. La práctica es el único modo de alcanzar esta meta. Se trata de la autodisciplina de la «práctica de las cien veces» y de la filosofía del kárate como algo muy personal de cada individuo. Por esta razón, a los maestros tradicionales de Okinawa les desagradaba poner nombre a un estilo de kárate. La práctica individual es nuestro camino más eficaz para lograr la maestría.

Sin embargo, el kárate de Okinawa no es perfecto. Gran parte de él se ha perdido a lo largo de los siglos. Entre lo que se ha perdido se encuentran: un sistema para ejecutar técnicas encadenadas, cómo percibir la distancia justa en el combate, y *Shin-po* (control del corazón, el alma y la mente), una técnica para tácticas psicológicas. Debido al secreto y las limitadas oportunidades de enseñar a otras personas, estas técnicas no fueron transmitidas. La información recogida en combates reales se practicaba en secreto. Ésta es la razón por la que el Muso-Kai Okinawa Karate-do fomenta el estudio de kata, además de diversos tipos de combate en torneos.

Los *bushi* (guerreros) de otras épocas comprendían plenamente la importancia de estas técnicas. Por eso se contaba y volvía a contar, una y mil veces, la leyenda de «Itosu camina en Naifanchi-dachi». Ahora el lector podrá entender que ello significaba que Itosu podía desplazarse inconscientemente con CGI en cualquier dirección, incluso en su vida diaria. Este nivel lo alcanzó no sólo Itosu, sino también otros *bushi* okinawenses que reconocieron y comprendieron la proeza de Itosu.

Después de aprender a hacer que el cuerpo flote en Naifanchi-dachi o en *shiko-dachi*, basta con ejecutar golpes de puño, patadas u otras técnicas mientras se flota. En las artes marciales tradicionales, los niveles de maestría en el control corporal son los siguientes: lo más duro, las maniobras de pies; lo moderadamente difícil, las maniobras corporales, y lo más fácil, las maniobras con las manos. Por hermosa o dramática que sea una maniobra con la mano, la técnica de mano por sí sola no flota (su energía se halla estancada). Sin la flotación generada por los pies y/o el cuerpo, la maniobra con la mano resulta ineficaz. Es imposible comprender el significado de las artes marciales sin entender el concepto de energía estancada. De otro modo, por muchos katas que se conozcan y se puedan realizar, sólo serán demostraciones acrobáticas. Sin embargo, si se comprende la esencia de Naifanchi, podrán emplearse para una práctica significativa las figuras de cualquier kata.

Capítulo 5

CAMBIO

El kata en las artes marciales

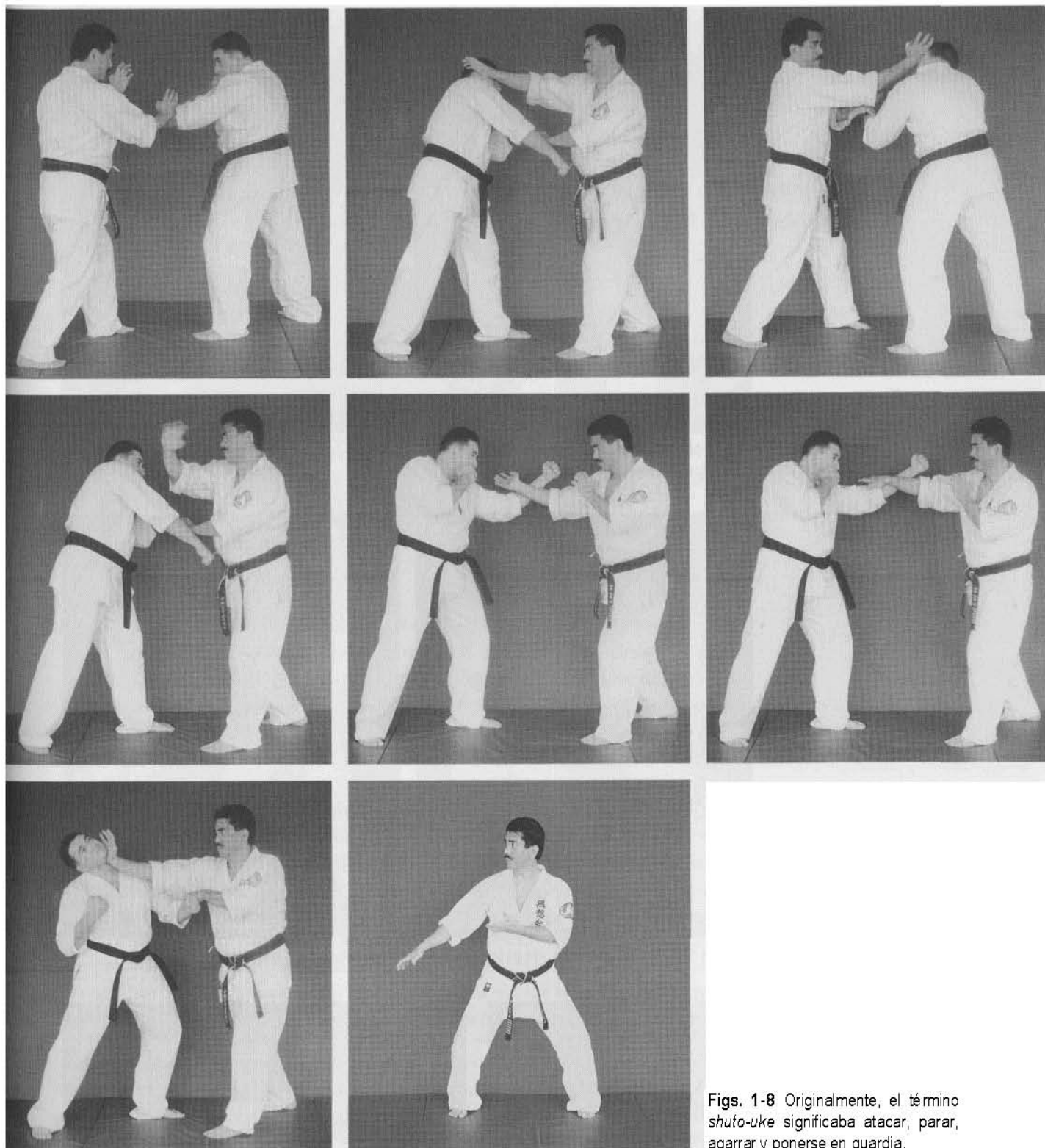


El kárate actual debe su existencia a Anko Itosu, que fue el maestro del Shuri-te. Se dio cuenta de que, a medida que la sociedad se expandía y se modernizaba, cada vez se volvería más difícil transmitir el kárate a la siguiente generación. Decidió incorporar el estudio del kárate al sistema educativo. Para conseguirlo, cambió las técnicas para hacerlas más seguras y fáciles de entender, excluyendo todas las técnicas mortales que formasen parte del kárate original. De vez en cuando, era criticado por otros maestros de kárate de Okinawa por alterar la tradición, pero sin la previsión de Itosu, los conocimientos del kárate no se habrían divulgado. Su lucha estribó en cómo preservar y popularizar el kárate en una sociedad en la que ya no había necesidad de combatir, y cómo transformar en deporte el tradicional kárate de «luchar a muerte». Con este nuevo objetivo, el estudio del kárate se hizo muy popular. Pero, aunque Itosu alcanzara sus metas, sus cambios provocaron muchos dilemas.

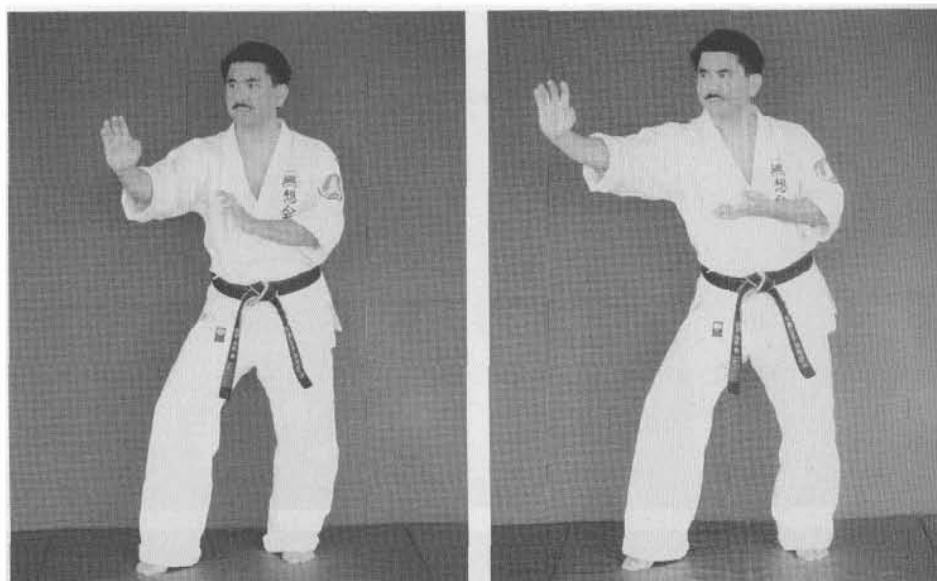
CAMBIOS EN LOS KATAS

En primer lugar, hablemos del análisis de los katas. El análisis explica las técnicas de los katas y cómo emplearlas contra un adversario. El noventa y nueve por ciento de los maestros de kárate de hoy día no saben cómo simplificó los katas Itosu y, por tanto, tampoco saben cómo analizarlos. Dado que les faltan conocimientos de los antecedentes históricos, acaban distorsionando los katas.

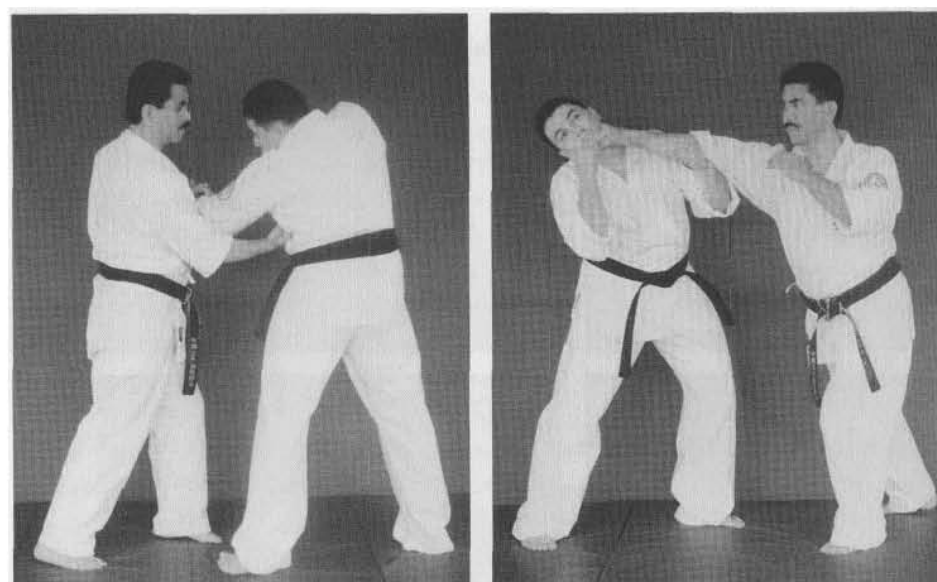
Es especialmente preocupante la aplicación de dos técnicas —*shuto-uke* (parada con el borde externo de la mano) y *sei-ken* (puño fundamental, apretado)— que se encuentran en la mayoría de los katas. Ambas se interpretan y se emplean completamente mal. Una razón reside en los términos mismos. Todo el mundo piensa que *shuto* es una técnica que emplea sólo el canto de la mano, como implica la definición; por eso se estanca la técnica.



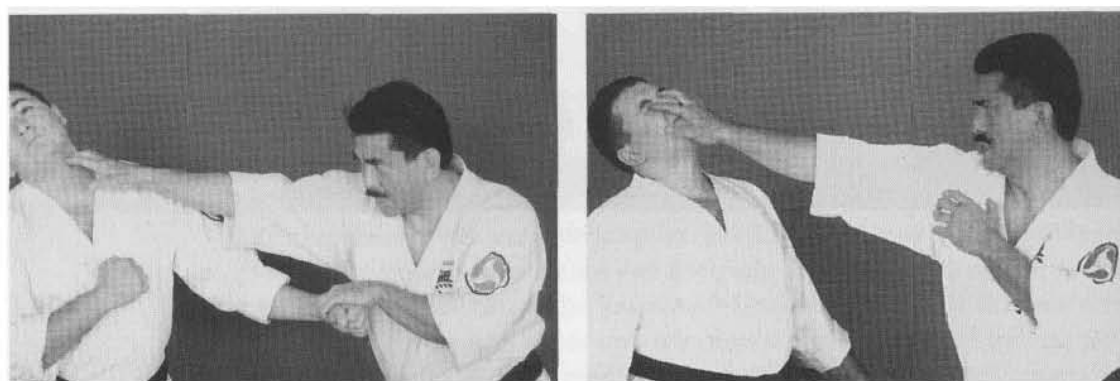
Figs. 1-8 Originalmente, el término *shuto-uke* significaba atacar, parar, agarrar y ponerse en guardia.



Figs. 9-10 En *shuto-uke*, se emplean todas y cada una de las partes del brazo, incluido el dorso, la palma y el canto de la mano.



Figs. 11-12 *Sei-ken* debería implicar ataque, golpe percútante o penetrante.



Figs. 13-14 Ataque con las puntas de los dedos rígidos y extendidos, o *nukite*.



Fig. 15 El primer nivel consiste en generar energía mediante movimiento físico.



Fig. 16 El segundo nivel emplea la energía generada entre uno mismo y el adversario.

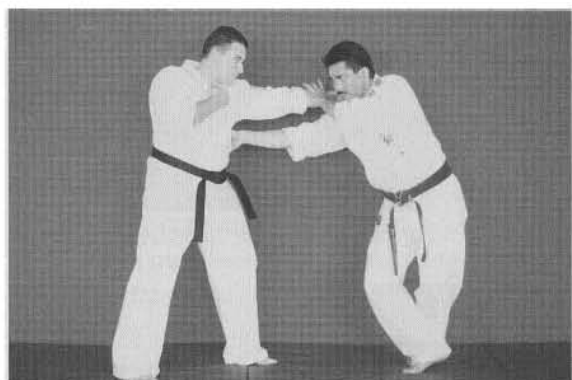


Fig. 17 El último nivel utiliza la energía tratada en las leyes universales.

El alcance del propio término es demasiado limitado para abarcar la esencia del *shu-to-uke* del kárate tradicional. Históricamente, este movimiento podía empujar al adversario; golpear el tramo medio o superior del tronco del contrincante; golpear el *brazo*, o la pierna, atacante del adversario; parar de dentro afuera o de fuera adentro; agarrar el tronco, el brazo o la pierna del oponente; golpear en gancho; parar; y servir para ponerse en guardia (Figs. 1-8). Todas estas posibilidades son intrínsecas a una sola técnica. El uso del *shuto-uke* moderno es completamente distinto del *shuto-uke* tradicional, que empleaba todas y cada una de las partes del *brazo*, incluido el dorso, la palma y el borde de la mano, así como todo el brazo (Figs. 9-10). Y lo mismo cabe decir de *sei-ken*. *Sei-ken* implicaba ataque de puño, percútante, penetrante o *mukite* (golpe con uno a cuatro de los dedos extendidos y rígidos) (Figs. 11-14). El *sei-ken* de hoy día es un golpe de puño que se basa sólo en la fuerza muscular, con un gran desplazamiento del tronco. Dado que el kárate deportivo moderno evitó considerar el CGI, los practicantes actuales creen que no funcionará de otro modo, algo que es completamente erróneo. No puede existir un adecuado análisis del kata en el kárate moderno que no considere las ideas esenciales del kárate tradicional.

KATAS ESTANCADOS

Si nuestros esfuerzos producen un buen o un mal kata depende de qué teorías se empleen para generar energía y de cómo se apliquen. El primer nivel consiste en generar energía mediante el movimiento físico (Fig. 15). El segundo nivel emplea la energía generada entre uno mismo y el adversario (Fig. 16). Éstas son las únicas teorías aplicadas y utilizadas en el kárate deportivo. El último nivel utiliza la energía tratada en las leyes universales (Fig. 17). Cuando volvemos la vista a la historia de la humanidad, descubrimos que hay una ley universal más: el tiempo.



Fig.18 *Mona Lisa*, de Leonardo da Vinci.

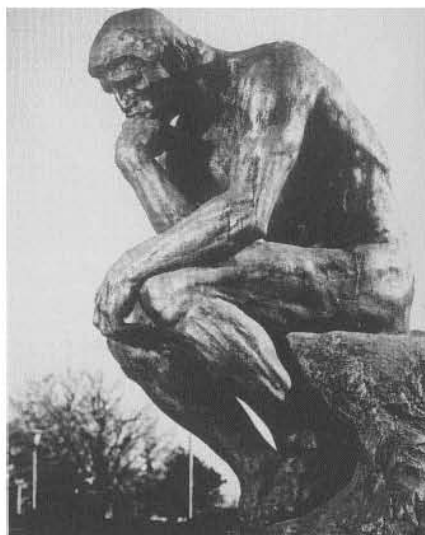


Fig. 19 *El pensador*, de Rodin.

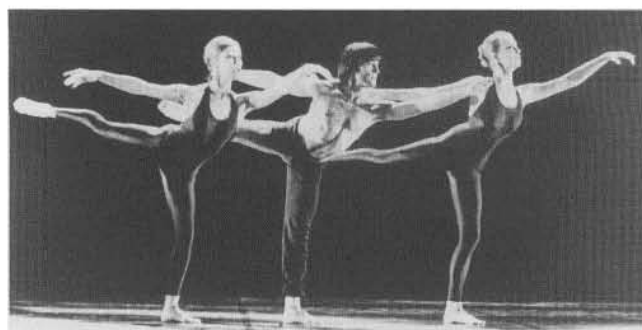


Fig. 20 El *ballet* incorpora pausas en la acción.

Al estudiar la historia de la humanidad, se descubrirá cuántos esfuerzos ha invertido el ser humano para intentar controlar el tiempo y la gravedad. La máquina del tiempo de la ciencia ficción es una manifestación de este anhelo. Cuadros y esculturas son fruto de los esfuerzos del artista para preservar una imagen o una idea más allá de su época (Figs. 18 y 19). Un músico compone una obra que confía transmitirá sus ideas mucho más allá de los años que él pase en la Tierra. En el campo de la cultura física, el *ballet* (Fig. 20) y el Kabuki (teatro clásico japonés) incluyen pausas en el movimiento o la acción que graben una impresión perdurable en la memoria del público. Todos ellos son ejemplos de tomar un instante de *do* (energía en movimiento) y «congelarlo» en *sei* (inmovilidad en calma). Así mismo, las artes marciales japonesas han invertido muchos esfuerzos en controlar el tiempo, pero de modo distinto, sin auténtica pausa. Si simplemente se hace una pausa, uno se estanca, clavado momentáneamente en el sitio, y entonces es golpeado por el adversario.

En las artes marciales en las que los combates son cuestión de vida o muerte, hay un modo de hacer pausa que es el contrario completamente de la pausa del *ballet* o del Kabuki. Debido a que el lapso de tiempo para cada una de las dos personas envueltas en un combate es el mismo, una intentará ejecutar más movimientos que la otra a fin de controlar mejor el tiempo. Pero si simplemente acelera su movimiento físico, el adversario también aumentará la velocidad para ajustarse, parar y contraatacar. Al final, la duración temporal será la misma para cada

luchador. Es exactamente igual que el problema de la velocidad del guepardo. El modo de incrementar la velocidad debe ser distinto, de manera que el adversario no se aperciba de ello. Las maniobras corporales y de pies en las artes marciales nacieron de la idea de que el adversario no pudiera verlas y que nuestra energía no se estancase, para poder ejecutar muchos movimientos antes de que nuestro adversario tuviera tiempo de seguirlos y contrarrestarlos.

Nuestra meta es, en un combate de un minuto, conceder al adversario su minuto mientras nosotros creamos para nosotros mismos un valor equivalente a dos minutos. En otras palabras, hay que encontrar un modo de ejecutar el doble de movimientos que el adversario pueda conseguir realizar en el mismo período de tiempo. En una competición normal de combate, para ganar uno debe tener un 120 por ciento más de *fuerza* que el adversario, algo que también se aplica al tiempo. Por tanto, es importante generar para uno mismo el doble de «tiempo» que utilizar contra el adversario. El kárate, como arte marcial, es la mejor cultura física para aprender a usar la gravedad y el tiempo de manera relativa.

Los estilos, supuestamente de kárate, que no contienen los principios de tiempo y gravedad no entienden la esencia de las artes marciales. El kata debe ser la fusión máxima de extrema eficiencia y control corporal. Es una pérdida de tiempo y energía aprender el kata sin dominar la eficiencia de los movimientos. Este tipo de kata sólo hace estancados los movimientos. Si hay tiempo para ello, se debe practicar entrenamiento de pesas y combate con compañero. *Bu* (combate) presupone cálculos lógicos y racionales para lograr los resultados más eficientes. A algunos practicantes de artes marciales les encanta dominar la gracia y la belleza, sin cuestionarse el propósito esencial del kata. Su kata y su *kumite* (combates de entrenamiento o asaltos) no son trabajo de equipo relacionados entre sí. No caen en la cuenta de que, sin dominar el kata, no puede haber kumite como arte marcial. El concepto para dominar el kata es el mismo que para dominar el kumite.

Excepto para Naifanchi, que es el único kata que contiene la esencia pura de la teoría, la mayoría de los katas del Shuri-te son meramente katas de entrenamiento y aplicación. En el Tomari-te, *Rohai* emplea la energía universal, como hacen Gojushiho (Useishi) y Kushanku en el Shuri-te. Kushanku es especialmente bueno para desarrollar la capacidad de flotar. Recuérdese que esto es distinto de saltar. En el Naha-te, *Sanchin* es un kata básico (fundamental) y *Suparinpei* alcanza el último nivel de aplicación de la energía, aplicando las leyes universales.

De los más de setenta katas desarrollados por diversos maestros, la mayoría se han perdido, pérdida que se explica por muchas razones. La principal es que no hacían falta. Los katas creados para personas concretas sólo les funcionaban a individuos de la misma altura, flexibilidad, etc., lo que restringía sus beneficios a la mayoría de practicantes. Los katas que han sobrevivido hasta el día de hoy con-

tienen los movimientos esenciales que se aplican a cualquier persona que los practique. Estos katas supervivientes enseñan el movimiento continuo, sin que la energía se estanque. Éste es el propósito y el significado del kárate de Okinawa.

Cuando *kyo* está estático o inmóvil, *jitsu* permanece activo o en movimiento. Cuando *kyo* está activo, *jitsu* permanece estático. Cuando una persona completa la ejecución de una técnica para acabar con el adversario, debe desplazarse a otra posición a fin de estar preparado para el siguiente movimiento. Aunque, desde el punto de vista de una tercera persona, el cuerpo parezca clavado en el sitio, el Centro de Gravedad Imaginario y el verdadero centro de gravedad no deben hallarse en el mismo lugar. De otro modo, el karateca se encuentra estancado y la técnica es inútil. En artes marciales, el concepto de inmovilidad en la actividad y de actividad en la inmovilidad se aplica más al control corporal que a la síntesis psicofísica de la filosofía del kárate. Los katas okinawenses duran sólo lo que se tardaría en realizarlos en una sola respiración a toda velocidad, evitando así cualquier posibilidad de quedarse estancado mientras se toma aire. Puede parecer que hay algunos momentos de pausa en un kata; por ejemplo, durante la ejecución de *shu-to*. En realidad, son, más bien, para invitar al adversario a realizar el siguiente movimiento que una pausa per se. Se debe, como siempre, evitar estancarse en ellos.

El kata es absolutamente necesario para alcanzar el nivel final de dominio del arte marcial. Hasta ahora, se nos ha dicho que es de la mayor importancia seguir los katas exactamente como los maestros originalmente los concibieron. Se nos ha prevenido de no hacer nunca excepciones a ninguna técnica. Esta siguiente afirmación sonará como una contradicción completa con esas indicaciones. En el nivel final de estudio de kata, éste será sólo para uno mismo. En este nivel, no se realizaría el kata para nadie más que para nuestro maestro. Sólo se mostraría el kata a este maestro y se recibirían consejos de él. En artes marciales, existen tres pasos: *shu* (seguir las reglas), *ha* (asimilación de las reglas para tu propia comprensión) y *H* (liberación para la siguiente etapa, en la que nuestra mente y nuestro cuerpo se han convertido en las reglas). Sólo unos pocos practicantes de kárate alcanzan alguna vez el nivel *ha*. Después de treinta años de práctica, he alcanzado finalmente el nivel *ha* y puedo vislumbrar la entrada a *U*. Después de alcanzar *U*, ya no se necesita el kata para aprender. Te has convertido en el kata. Comprendes plenamente tu mundo y estás en total armonía con él.

Esto significa que todos los conceptos, técnicas e iluminación se han unificado con la persona. La vida se convierte en kárate. El kárate resulta en cualquier momento tan natural como respirar. Por consiguiente, ya no hay necesidad de kata. Kata fue el medio para este fin. Éste es el nivel de libertad de todo pensamiento. El autor, fundador del estilo Muso-Kai (que significa «sin esfuerzo o pensamiento consciente»), estableció el dojo basado en la consecución de esta libertad.

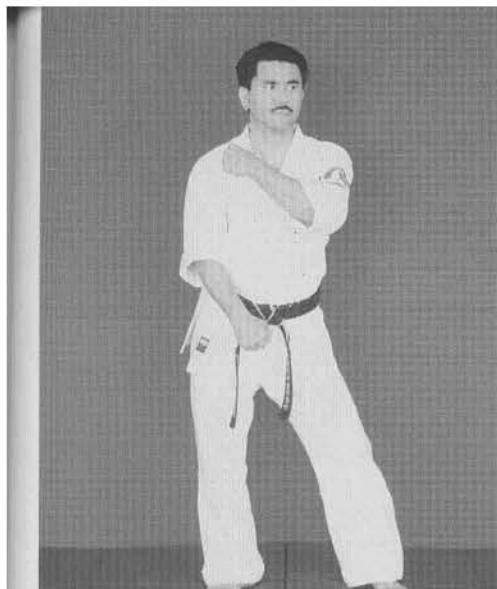


Fig. 21 Taikyoku *Shodan*. Desplazamos nuestro CGI hacia la izquierda.

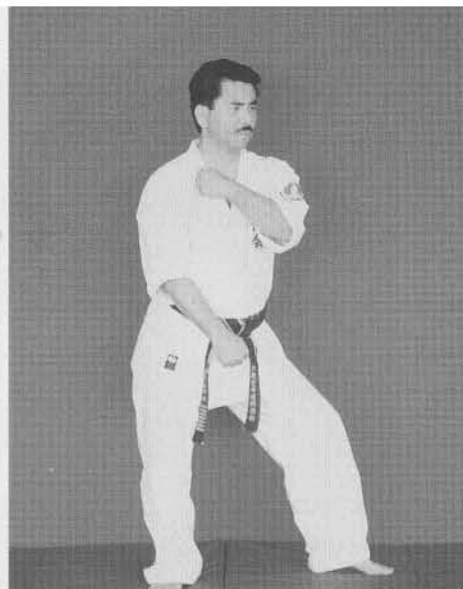


Fig. 22 Extendemos a nuestra izquierda la pierna izquierda hacia fuera y hacia atrás.

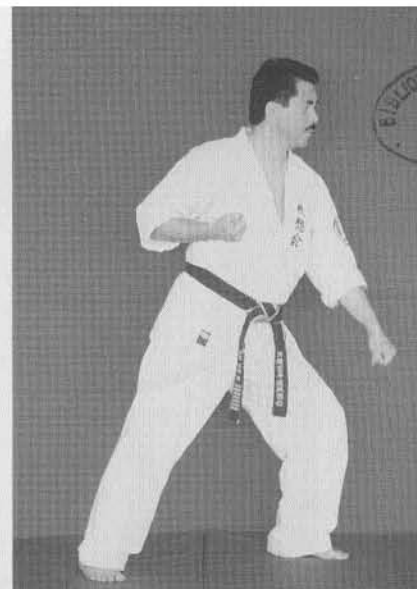


Fig. 23 Ejecutamos *gedan-uke* hacia la izquierda con un movimiento flageliforme.



Figs. 24-26 Maniobra pasando por *kakeashi-dachi*, *musubi-dachi* y *nekoashi-dachi*.



Fig. 27 Disponemos el pie derecho en *zenkutsu-dachi*, y asestamos un golpe flageliforme con el puño derecho.

RENACIMIENTO DEL KATA

El estudio del kata Naifanchi plantea dos cuestiones: en primer lugar, ¿es posible emplear el kata Naifanchi para la práctica básica en las apagadas artes marciales de hoy? Y, en segundo lugar, si es posible, ¿puede Naifanchi renacer como método para las realizaciones de kata actuales? La respuesta a ambas preguntas es: «¡Sí!». Cualquier kata podría utilizarse para explicar estas posibilidades. En este caso, emplearemos Taikyoku *Shodan*. En kárate, hoy, este kata es sólo para principiantes. Sin embargo, añadiendo todos los elementos que han sido explicados hasta aquí, este kata para novatos puede convertirse en un kata para maestros. Si es necesario, consúltese el capítulo 3 para repasar la técnica.

Desde la postura de preparado, desplazamos nuestro CGI hacia la izquierda (Fig. 21). Ahora extendemos a nuestra izquierda la pierna izquierda, hacia fuera y atrás, para adoptar *nekoashi-dachi* con *hanmi*, cubriendo la línea media del cuerpo

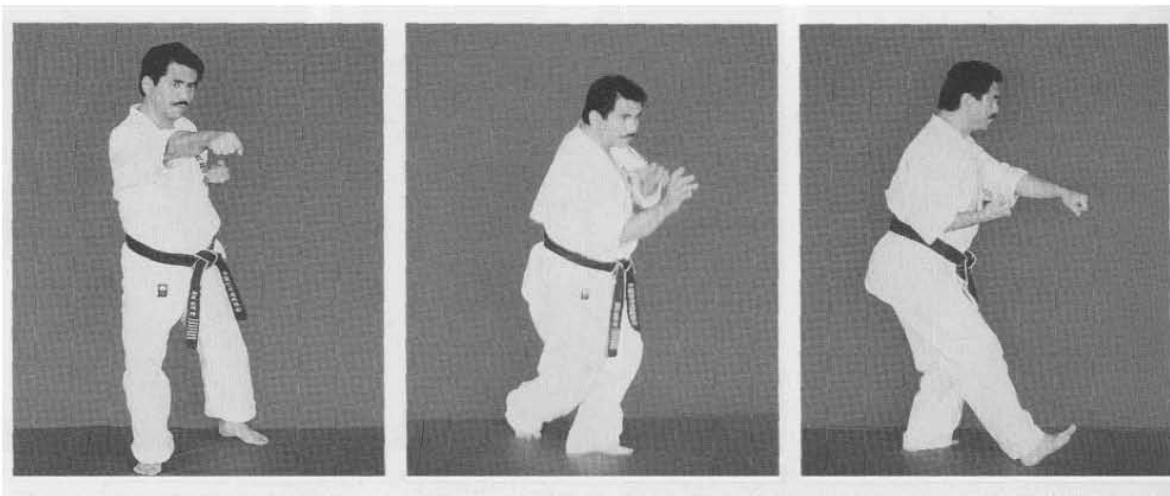
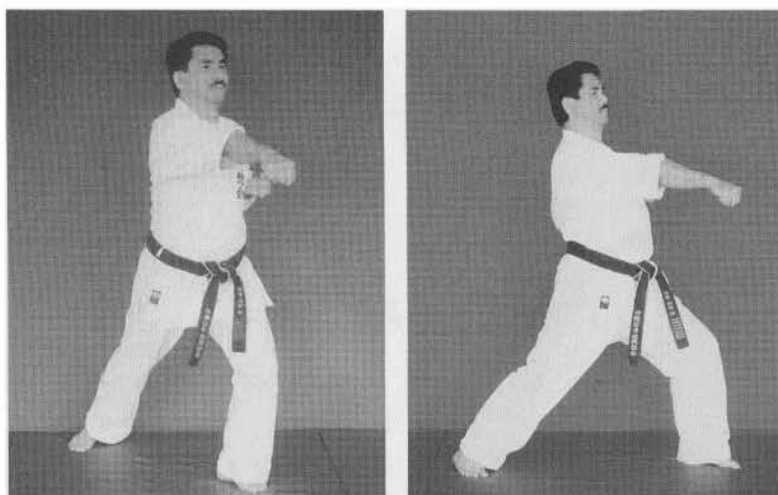


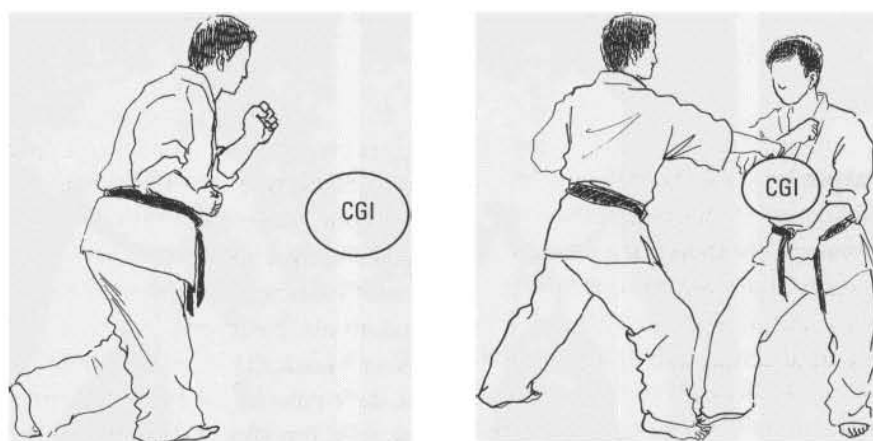
Fig. 28 El cuerpo se halla en *hanmi* **Figs. 29-30** Podemos entrar desplazándonos a los puntos vulnerables del adversario, en relación con el adversario. Esto se denomina *irimi*.

con ambos brazos (Fig. 22). Antes de plantar el pie, ejecutamos *gedan-uke* (parada baja) por la izquierda con un movimiento flageliforme (Fig. 23), desplazándonos simultáneamente hasta *zenkutsu-dachi*, pasando por *Naifanchi-dachi*. Entonces maniobramos pasando por *kakeashi-dachi*, *musubi-dachi* y *nekoashi-dachi*, mientras disponemos el pie derecho en *zenkutsu-dachi* y asestamos un golpe flageliforme con el puño derecho (Figs. 24 a 27). En el nivel de dominio, podríamos situar el CGI delante de la cintura al maniobrar desde el punto A hasta el punto B pasando por todas estas posiciones. En el proceso, el cuerpo debe hallarse siempre en *hanmi* en relación con el adversario. Esto se denomina *irimi*, o posición de entrar al cuerpo (Fig. 28). Este modo de maniobrar hace que el cuerpo no se estanque y permite entrar desplazándose a los puntos vulnerables del adversario (Figs. 29 y 30).

Debido a que estamos empleando nuestro CGI, el tronco no se eleva ni desciende al deslizarse de un punto a otro. Creamos la ilusión de distancia mientras nuestro cuerpo se acerca. A fin de situar nuestro CGI en algún sitio distinto de nuestro CG real, nuestros talones estarán siempre ligeramente levantados del suelo, incluso en *musubi-dachi*, sea cual sea la dirección en que nos desplazemos. Algunos dicen que es fácil desplazarse hacia delante desde *kakeashi-dachi*, pero difícil invertir el movimiento. Sin embargo, esto no es cierto, porque *kakeashi-dachi* es sólo una fracción de segundo de la maniobra completa. Si se realiza correctamente, podemos ir a cualquier sitio desde esta postura, o desde cualquier otra. En realidad, emplear los términos «*kakeashi-dachi*» y «*musubi-dachi*» provoca malos entendidos. *Naifanchi-dachi* era la única posición reconocida por los antiguos maestros. Con el paso del tiempo, se desarrollaron otras posiciones como instrumento didáctico; pero, en el proceso, se ha detenido el flujo de energía. Las llamadas *tachi* modernas son sólo partes diminutas de las maniobras, y no deben sentirse nunca como una posición. Debido a que los talones están elevados, la maniobra crea un desplazamiento bidimensional hacia la izquierda, la derecha, el frente, la espalda o diagonalmente, y un desplazamiento tridimensional en el aire. Podemos ir a cualquier sitio, en cualquier dirección, desde cualquier postura o posición.



Figs. 31-32 Esto es un error. Nuestra energía se halla estancada.

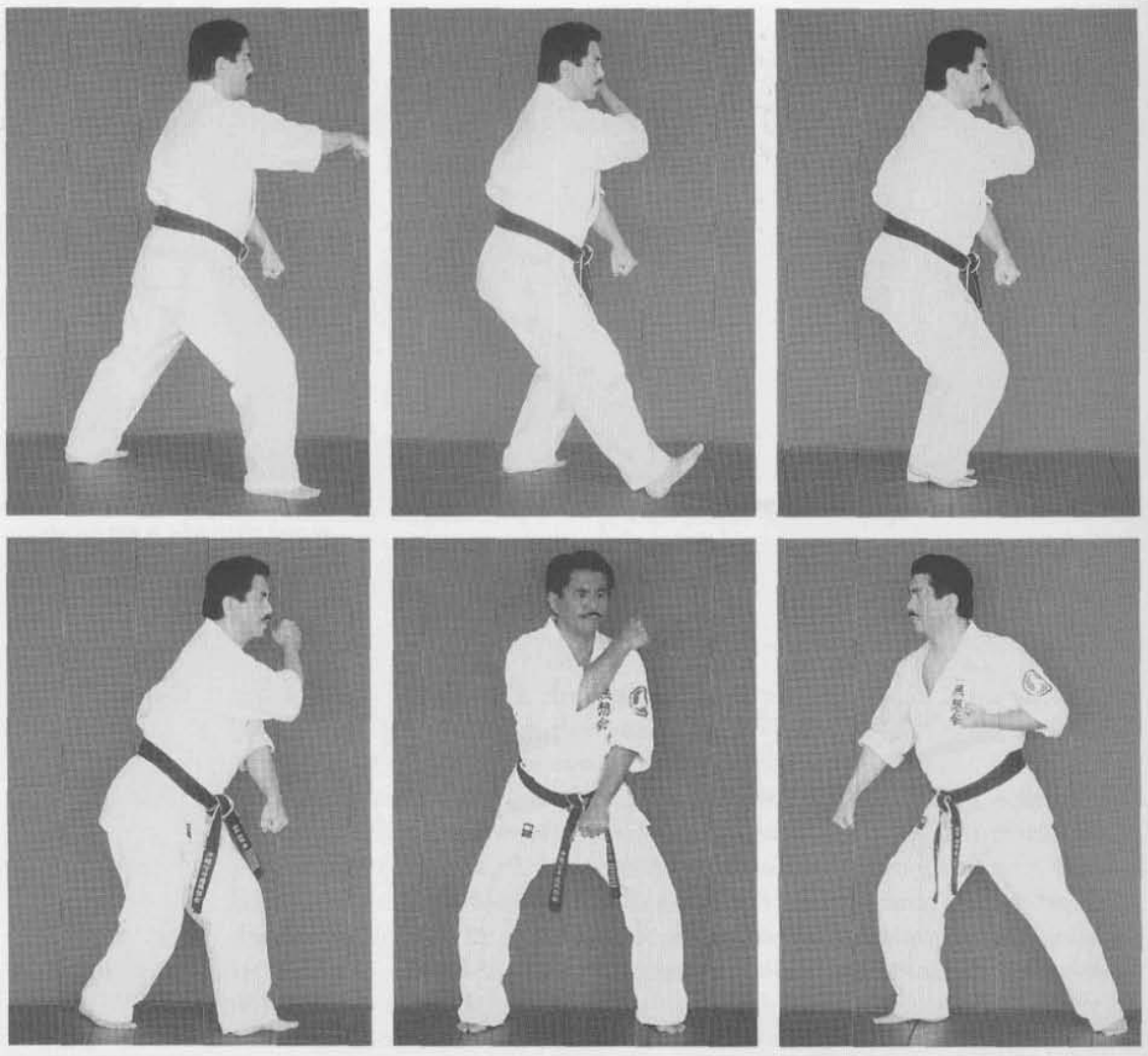


Diags. 1-2 Debido a la condición de inestabilidad, toda la energía concentrada en nuestro CGI pasa a nuestro tsuki.

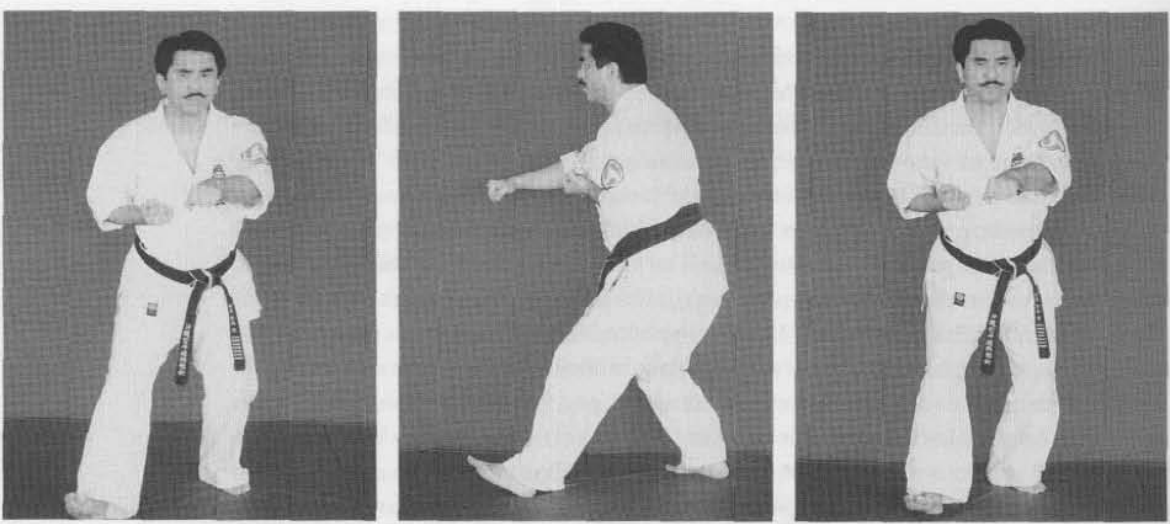
Este talón elevado no es estable. Hay que tener suficiente control corporal para crear estabilidad dentro de la inestabilidad. A menos que nos hallemos en un estado inestable, no podremos caminar, y nuestra energía se encontrará estancada (Figs. 31 y 32). Esta postura inestable se emplea no sólo para la defensa contra los ataques del adversario, sino también para ejecutar nuestras propias técnicas ofensivas. Este control muestra la fuerza de las artes marciales.

Debido a la inestabilidad de *kakeashi-dachi*, toda la energía concentrada en nuestro CGI pasa a nuestro tsuki y penetra a través del blanco (Diags. 1 y 2). Este cuerpo desequilibrado es *kyo* y el sitio de nuestro CGI es *jitsu*. Éste es el verdadero significado de la combinación de ataque y contraataque. Por lo tanto, aprender más y más patrones de técnicas distintos es inútil. La idea primordial es que mientras fluya la energía del cuerpo, un golpe con el puño o una patada será suficiente para combatir.

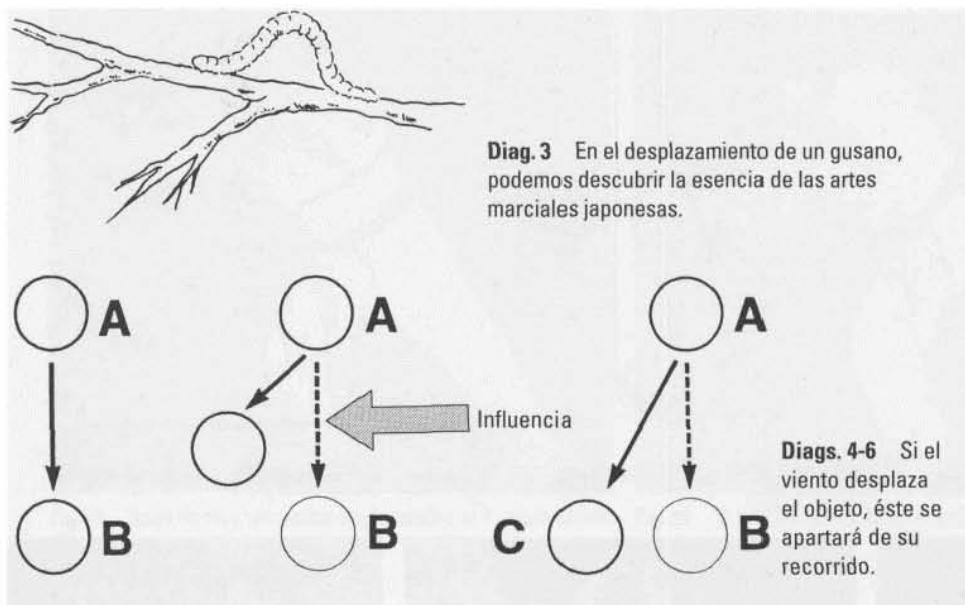
El secreto de *ken* (puño) es igual que la famosa esgrima «de un solo golpe al desenvainar» de Tsukahara Bokuden (1489-1571). Si comprendemos la esencia de nuestro arte y hemos dominado su técnica, no necesitaremos varios movimientos para vencer al adversario. Sólo necesitaremos uno. Éste es el arte marcial que personifica la cultura física japonesa.



Figs. 33-38 Pasamos de zenkutsu-dachi zenkutsu-dachi pasando por nekoashi-dachi, kakeashi-dachi, musubi-dachi, kakeashi-dachi y Naifanchi-dachi.



Figs. 39-41 Estiramos la pierna adelantada al extender la cadera y el CGI hacia la espalda.

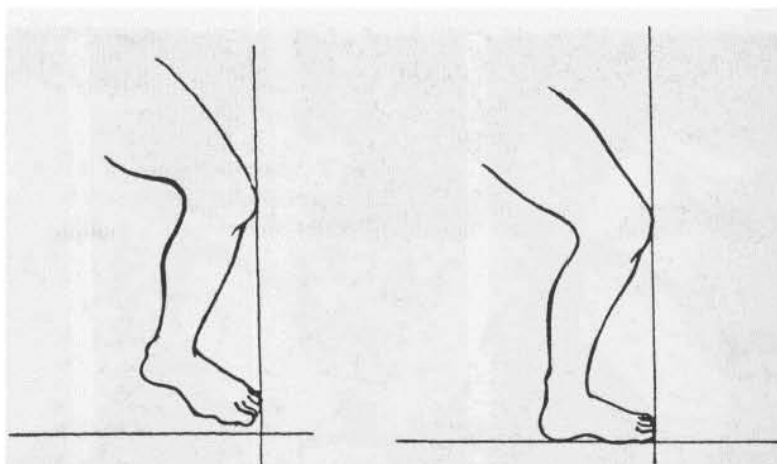


MOVIMIENTO DE CADERAS

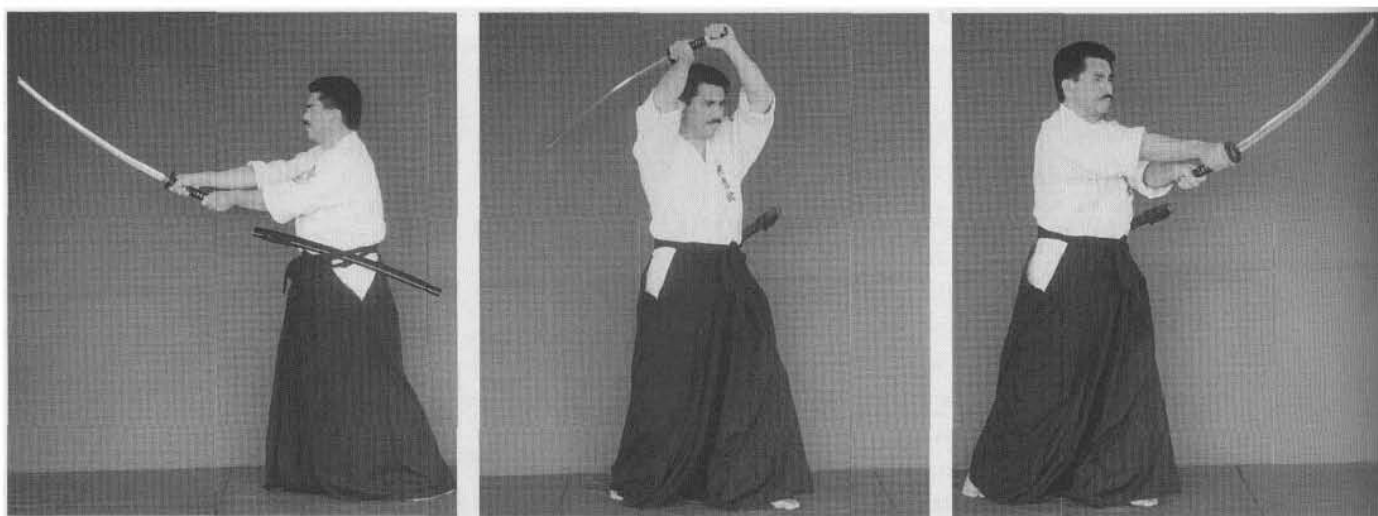
La siguiente maniobra de Taikyoku *Shodan* consiste en desplazarse desde el punto C hasta el punto D al pasar de *zenkutsu-dachi* a *zenkutsu-dachi* (mirando en la dirección contraria), pasando por *nekoashi-dachi*, *kakeashi-dachi*, *musubi-dachi*, *kakeashi-dachi* y *Naifanchi-dachi*: siete pasos y cinco posturas distintas (Figs. 33 a 38).

En el punto C, nuestra pierna adelantada se estira al extender la cintura y el CGI hacia la espalda (Figs. 39 a 41). Como un gusano en movimiento, desplazamos nuestro CGI hacia el punto D. Un gusano se desplaza sin mover ningún músculo superficial de su cuerpo. Desplazamos nuestro centro de gravedad desde el pecho hasta la cintura, y desde ésta hasta las piernas. Movemos al mismo tiempo nuestro sacro. Los principiantes y los practicantes de nivel medio deben sentir que su centro de gravedad se halla en el sacro. En el nivel de dominio, hay que desplazar el centro de gravedad al CGI. El dominio de esta técnica depende de cómo manejemos nuestro CG y nuestro CGI. Es demasiado lento desplazar la cintura retándola con la musculatura superficial. Como expliqué antes, la idea superior de las artes marciales japonesas es describir un círculo con una línea recta. Aplicamos este principio al desplazamiento vermiforme (Diag. 3). Así que, hasta que haya dominado usted la descripción de un círculo con una línea recta, estudie y reflexione sobre el gusano.

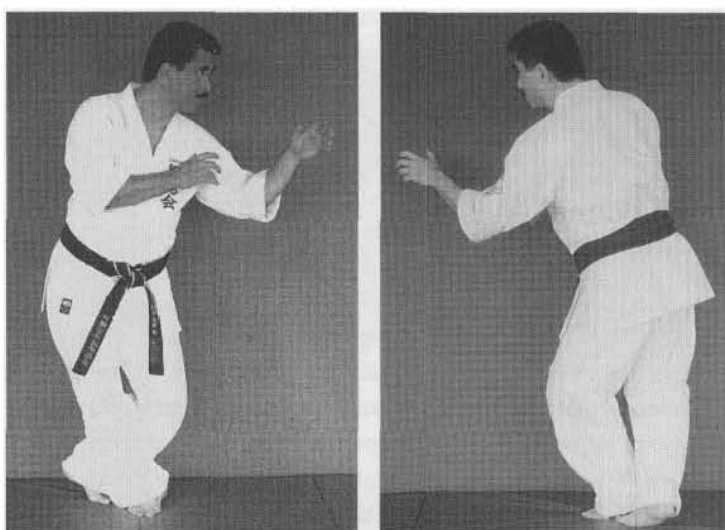
Para conseguir realizar esta maniobra, utilizando una línea recta debemos cambiar la dirección del tronco 180 grados. La idea es la misma que empleábamos al ejecutar un *tsuki* directo sin rotación de caderas. Nuestro CGI ya se halla delante del adversario, así que basta zambullirse en el CGI con una técnica. Basta con dejar caer la cintura en el CGI, pero sin rotación. Asegúrese de que sea en línea recta. Es difícil dejar caer el cuerpo al CGI sin rotar las caderas. Así mismo, si intentamos ajustar nuestro equilibrio de un movimiento rotatorio a una línea recta, ello crea en el movimiento una caída desigual, que interrumpe el flujo de energía. Imagínese la Torre Inclinada de Pisa. Si todo va bien, un objeto que se deje caer desde arriba de la torre descenderá en línea recta, recorriendo la distancia más corta en el tiempo más breve posible. Pero si el viento desplaza el objeto, éste se apartará de su recorrido, tardando un tiempo suplementario en llegar al suelo (Diags. 4 a 6).



Diags. 7-8 Coloque el dedo gordo del pie en la vertical de la rodilla, y luego déjese caer en el CGI.



Figs. 42-44 El secreto del arte de la espada. Un maestro de Kendo puede colocarse una taza llena de sake (bebida japonesa) sobre los gemelos, justo por detrás de la rodilla, blandir su espada hacia el frente y luego en la dirección contraria, sin derramar el sake.



Figs. 45-46 Nos colocamos de pie en *kakeashi-dachi*. Sin cambiar de piernas, cambiamos de dirección 180 grados hacia el lado contrario.

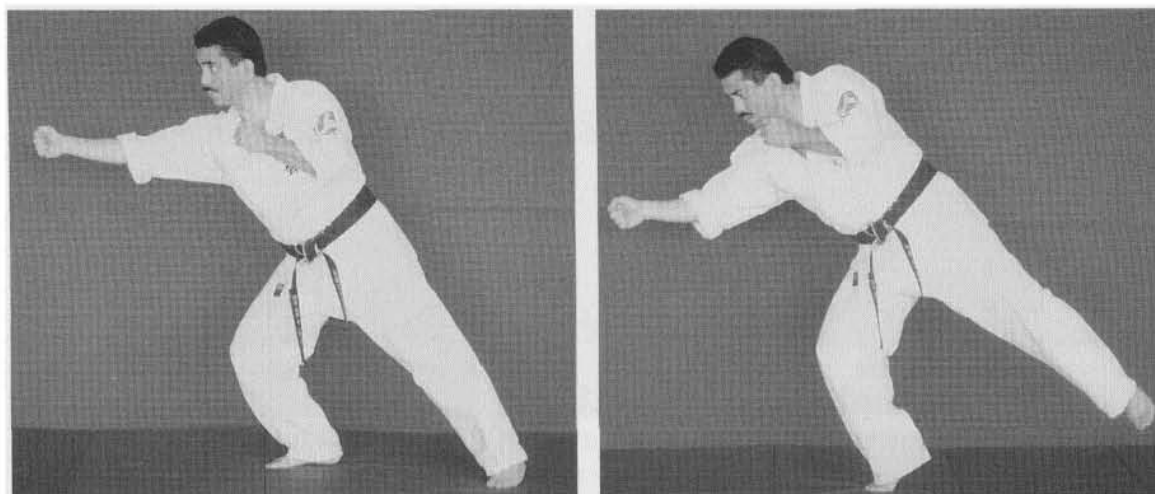
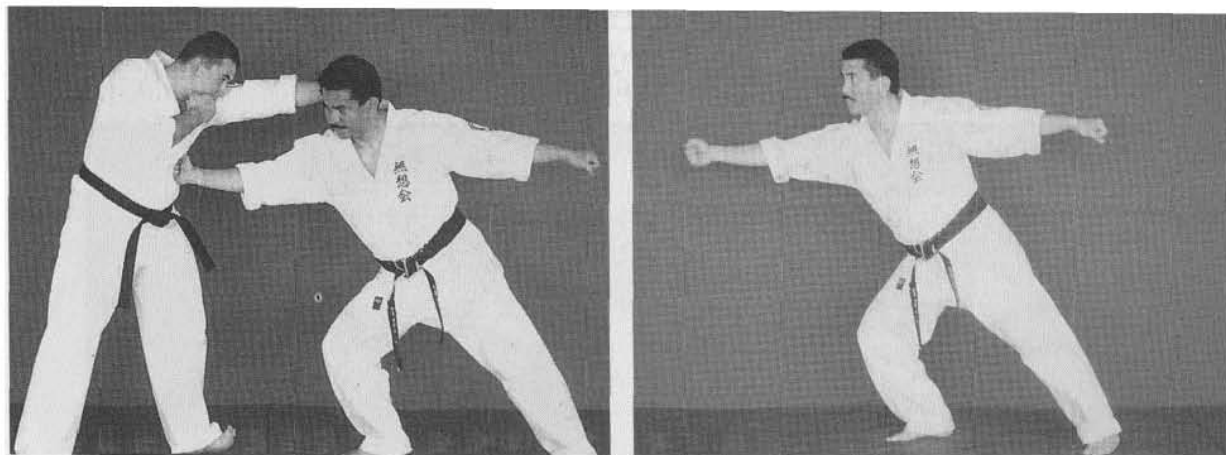


Fig. 47 Tsuki de muchos estilos tradicionales de Kung-fu chino. Fig. 48 Si uno se inclina tanto contra un adversario, se caerá.

Aplique esta idea a las artes marciales, colocando el dedo gordo del pie en la vertical de la rodilla, y dejándose luego caer en el CGI mientras ejecuta una técnica (Diags. 7 y 8). El secreto del arte de la espada es la misma idea. Un maestro de espada japonesa puede ponerse una taza llena de sake (la bebida de arroz) sobre los gemelos justo por detrás de la rodilla, blandir su espada hacia el frente y luego rápidamente dejar caer la rodilla, colocando su CGI detrás de sí, y blandir su espada en la dirección contraria, sin derramar una gota del sake (Figs. 42 a 44). Cualquiera que pueda lograr esto en una fracción de segundo es, de verdad, un maestro de la esgrima. Sólo es posible si se describe un círculo eficiente con una línea recta. Aquellos maestros de la esgrima japonesa conocían la importancia de esta idea. La Muso-Kai emplea este método del kárate tradicional de Okinawa. En primer lugar, nos colocamos en *kakeashi-dachi* (Fig. 45). Sin cambiar de piernas, cambiamos de dirección 180 grados hacia el lado contrario, acabando en *kakeashi-dachi* (Fig. 46). Aunque este movimiento, desde el punto de vista de otra persona, parezca como de giro, debemos sentirlo en el interior del cuerpo como una línea recta. Y eso es todo lo que cabe decir de él, pero con una condición: no sólo hay que colocarse de pie con los talones elevados, sino también desplazar el CGI de un lado al otro sin que pase a través del cuerpo. Si el CGI atraviesa el cuerpo, la energía se estancará momentáneamente en su interior. No deje de hacer este movimiento con mucha suavidad. Practicarlo casi produce lágrimas de frustración a los cinturones más elevados que lo intentan. Pruebe usted y verá lo difícil que resulta.

EL MISTERIO DEL KUNG-FU CHINO

Muchos estilos tradicionales de Kung-fu chino realizan los tsukis en momentos en que el tronco del atacante se halla tan inclinado que casi penetra a través del tronco del adversario (Fig. 47). En tal caso, si uno se inclina tanto contra un adversario, se caerá (Fig. 48). Sin embargo, en ello apreciamos equilibrio en el desequilibrio, porque la energía del tsuki que atraviesa el blanco equilibra el tronco del ejecutor del golpe. Pero ¿cómo se practica una técnica así en katas, donde no hay adversario? El Kung-fu chino incorpora movimientos en los que se abren los bra-



Figs. 49-50 Después de ejecutar tsuki con un brazo, el otro brazo se abre en la dirección contraria para servir de contrapeso.

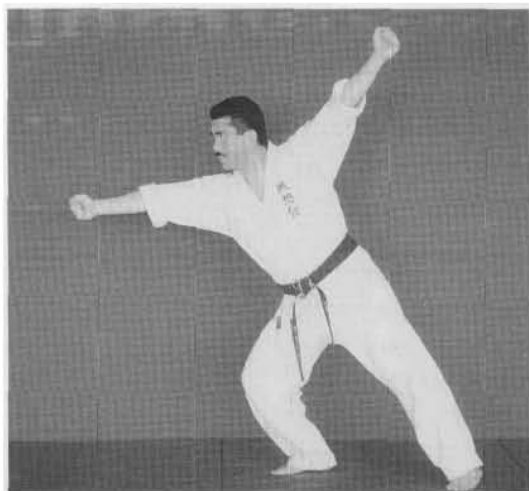


Fig. 51 Los practicantes actuales de Kung-fu chino encuentran estancada su energía.

zos con gran amplitud. El origen de esta técnica es que después de ejecutar el tsuki con un brazo, el otro se abre en la dirección contraria para generar un contrapeso (Figs. 49 y 50). Desgraciadamente, igual que sucede en el moderno kárate deportivo, los practicantes actuales de Kung-fu chino encuentran estancada su energía porque han perdido el principal concepto de las artes marciales, el Centro de Gravedad Imaginario (Fig. 51). Simplemente se mantienen de pie sobre una sola pierna y abren los brazos con gran amplitud sin desplazar su CGI de la posición coincidente con su verdadero centro de gravedad. Podrían mantener el equilibrio si ambos brazos estuvieran elevados, o uno de ellos, o ambos, abajo. Considere usted el principio de equilibrio en el desequilibrio: un brazo sirve de contrapeso para el peso del otro. Si un brazo desciende, el tronco perderá su equilibrio, y la energía y fuerza resultantes se transferirán al adversario, y a través de él. El kárate tradicional de Okinawa utiliza este tipo de práctica, por lo que es importante analizar el kata y aplicar esta técnica de manera correcta.

Desgraciadamente, durante las eras Taisho (1912-1926) y Showa (1926-1989), desapareció el clima adecuado para cultivar la cultura física. Las técnicas se habían perdido. Con el tiempo, resultó imposible enseñar esta idea a los japoneses que intentaban lograr un alto desarrollo físico e incluso superar este nivel. Esta técnica se le presentó de modo natural a Gichin Funakoshi, quien creó los katas Taikyoku;

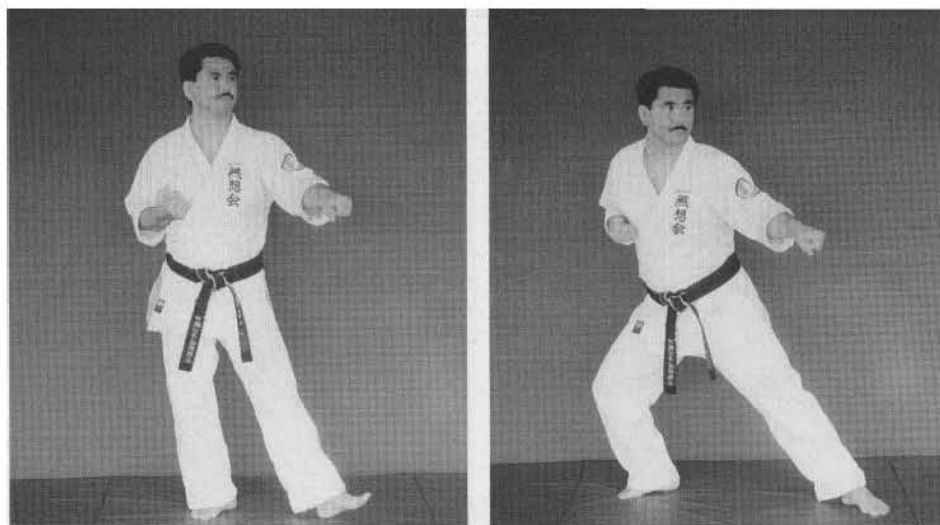


Fig.52 *Kokutsu-dachi* es sólo una fracción de movimiento. Fig. 53 Esta posición estancada es errónea, segundo de movimiento.

por eso él simplemente demostraba el movimiento a los estudiantes de kárate, y se ahorra las mil palabras necesarias para generar la proverbial imagen. No obstante, sin una explicación verbal, pocos karatecas, si es que había alguno, podrían comprender lo que estaba mostrándoles.

Había alguna idea acerca del control corporal en la cultura occidental antes del siglo XVIII. Entonces fue cuando James Watt (1736-1819) inventó la máquina de vapor, que dio inicio a la Revolución Industrial. Debido a que esta máquina podía producir cientos, incluso miles, de veces la potencia del ser humano, ya no necesitábamos la eficiencia natural del cuerpo, y la cultura física perdió su importancia. Japón siguió el camino de Occidente, y los katas dejaron de importar. Se contemplaban como reliquias del pasado, que estaban bien como deporte para competición o por su valor histórico, pero que no tenían valor real para el estudiante moderno. Igual que las máquinas se adecuaron de trabajos anteriormente realizados por el cuerpo humano, el hombre se olvidó de cómo había funcionado su cuerpo una vez. Con el tiempo, el cuerpo dejó de ser capaz de sus antiguos logros y la necesidad de los katas también se olvidó. Pero los katas tradicionales de Okinawa ofrecen mucho más que eso. Conservan la esencia del verdadero combate.

MAROBOSHI

Kokutsu-dachi se emplea a menudo en el kárate moderno, pero no en el kárate tradicional de Okinawa. Es una postura en la que se extiende al frente la pierna adelantada mientras se flexiona la rodilla atrasada y se desplaza el peso corporal a la pierna de atrás. Esta postura crea una posición estancada, porque el centro de gravedad se desplaza a través del centro del cuerpo mientras éste se mueve del punto C al punto D. Esta postura se concibió cuando el kárate se introdujo en el Japón. En realidad, en el kárate actual de Okinawa, no existe tal *kokutsu-dachi*. Es sólo una fracción de segundo del movimiento de desplazar el cuerpo como un gusano para cambiar la posición corporal. Por lo tanto, no parece potente. Tras los esfuerzos por hacerla parecer vistosa, la llamada *kokutsu-dachi* de hoy día se ha vuelto aún más estancada (Figs. 52 y 53). Un kata de práctica no tiene nada de espectacular. En un kata de práctica, como se ve en el kárate tradicional, se maniobra con tanta suavidad que el movimiento nunca se detiene por la ejecución de técnicas. El movimiento termina antes de que uno se dé cuenta de que ha empezado. Com-

párese esto con el moderno kata que exige una postura amplia antes de la ejecución de técnicas, congelando cada movimiento un instante, para que todos puedan verlo. Los instructores que pueden enseñar kata tradicional son capaces de ver el desplazamiento fotograma a fotograma dentro del movimiento continuo. Pueden «ver» el CGI, no a simple vista, sino con *kan-no-me* (Diag. 9). Por lo tanto, haga caso al antiguo dicho: «Encuentra un buen maestro, aunque tardes más de tres años».

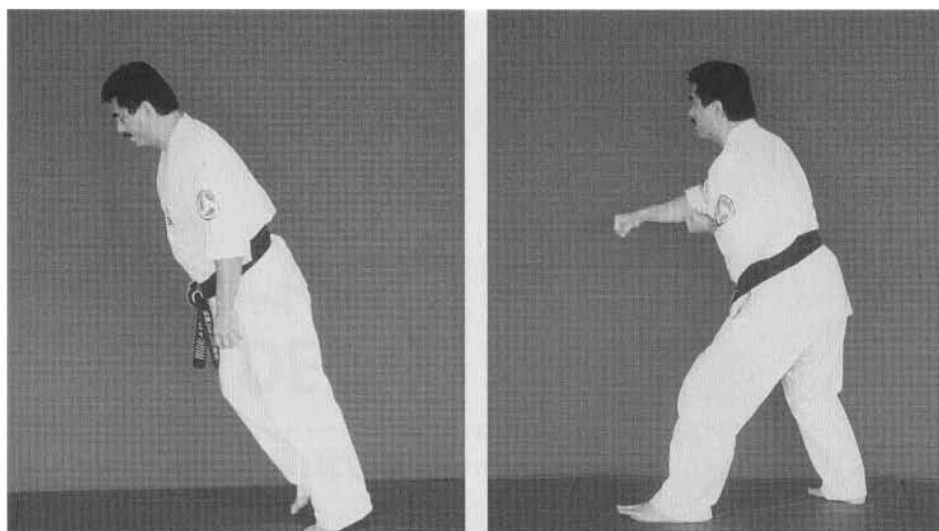
Taikyoku *Shodan* es el primer kata y el más fácil de todos. Aun así, dependiendo de cómo se cuente, hay de seis a ocho «posiciones» dentro de cada uno de unos veinte movimientos que nos llevan desde el punto de partida hasta el punto final. Al aprender a situar el CGI, *kyo* y *jitsu*, y a ver con *kan-no-me*, este fácil kata se convierte en un kata de nivel de maestro.

La última etapa de aprendizaje de kata consiste en anticiparse a la reacción del adversario y usarlo en su contra. Cuando ejecutemos un golpe de puño con CGI y el adversario lo pare, tenemos que utilizar acto seguido la energía de reacción proveniente de la parada para ejecutar nuestra siguiente técnica mientras, conscientemente, desplazamos nuestro CGI. Es algo distinto de una combinación de técnicas moderna. En una fracción de segundo, interpretamos la reacción del adversario. Instantáneamente, desplazamos nuestro

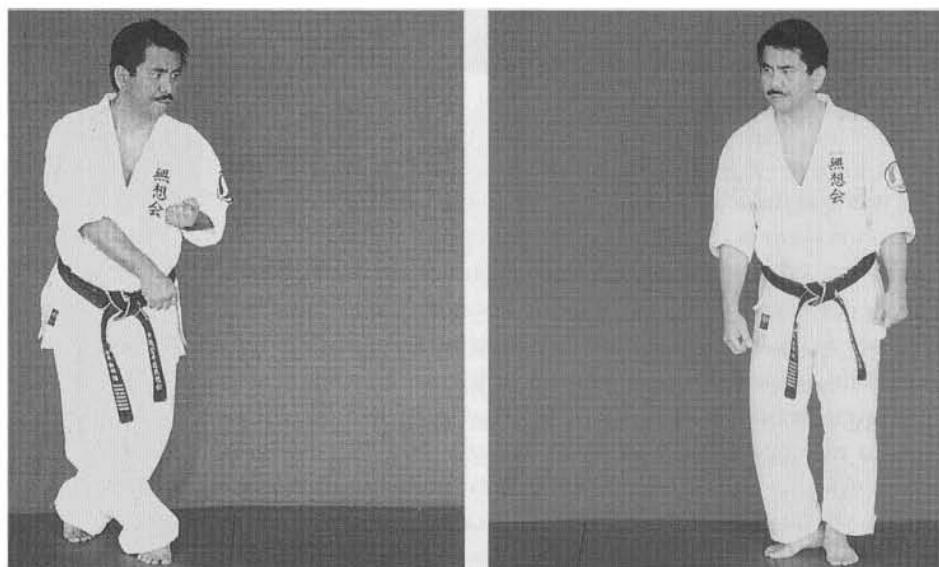


Diag. 9 Pueden «ver» el CGI con *kan-no-me*.

CGI y aplicamos una técnica al punto vulnerable del contrincante. Al principio, el cuerpo del adversario dirige el combate. Antes de que pase mucho tiempo, su cuerpo cambia para seguir nuestra estrategia. Para realizar este cambio, empleamos *kyo-jitsu*. Dejamos que el adversario ejecute una técnica hacia *kyo*, que sus ojos le dicen es el blanco. Antes de que su técnica alcance *kyo* (donde él cree que se halla nuestro cuerpo), desplazamos nuestro CGI hacia su cuerpo estancado y asestamos nuestra técnica. Éste es el movimiento secreto que se denomina *maroboshi* en el estilo de esgrima japonesa Shinka-ge-ryu. Nuestro cuerpo se convierte en una especie de enorme roca que rueda colina abajo, sin detenerse, acumulando más y más energía con cada vuelta que da. Ésta es la idea del kata tradicional. Por lo tanto, dominar este movimiento puede aplicarse a un combate real. De este modo, incluso el sencillo kata Taikyoku *Shodan* puede tardarse en dominar dos o tres años. Es la práctica la que marca toda la diferencia. No existe uso práctico para los «elaborados» katas de hoy día que se desplazan del pun-



Figs. 54-55 En el nivel de principiante, se practica el concepto de CGI, pero en el nivel intermedio, el tren superior e inferior del cuerpo se mueven en direcciones distintas.



Figs. 56-57 Estamos aprendiendo a manejar *kyo-jitsu* y a maniobrar flexionando el cuerpo.

to A al punto B, pero que, a lo largo de todo el recorrido, estancan la energía de quien los realiza. Lo que cuenta no es cuántos katas se conocen, sino conocer un kata con *kan-no-me*. Si se domina uno solo plenamente, se comprenden todos. Los antiguos maestros siempre decían: «No confiéis en los practicantes que están orgullosos del número de katas que conocen». La maestría completa en kata significa que un observador pensará que nuestro kata es solamente como caminar.

En el nivel de principiante, se practica el concepto de Centro de Gravedad Imaginario. El nivel intermedio es distinto. En este nivel, el tren superior e inferior del cuerpo se mueven en direcciones distintas (Figs. 54 y 55). Aquí estamos aprendiendo a manejar *tyo-jitsu* y a maniobrar flexionando el cuerpo (Figs. 56 y 57). En la danza tradicional de Okinawa, existe una técnica para controlar la maniobra, deslumbrando el sentido tridimensional. Hay un dicho en el kárate de Okinawa: «Una



Fig. 58 Esta flexión cimbreada del cuerpo es la clave para el control corporal.

idea esencial del kárate se ve en la danza de las mujeres». Esta flexión cimbreada del cuerpo es la clave para el control corporal (Fig. 58).

Esto no quiere decir que los movimientos de manos de esta danza puedan emplearse como golpes y proyecciones. Si ésta es la importancia del kárate, entonces el kárate de Okinawa es sólo un arte marcial de segunda categoría, y una mera colección de miles de técnicas de mano y pierna. El Naifanchi de Choki Motobu es como sigue. Primero, se inclina simplemente el tronco hacia delante, conteniendo nuestra energía contra la caída de la gravedad. Después, sin mostrárselo al adversario, se flexiona el tronco para disimular la distancia entre él y nosotros. Por último, simplemente se camina para generar la energía. Éste es el nivel del Aikido de Ueshiba que afirma que caminar es la técnica. Chibana tenía *kan-no-me* para comprender esta forma de caminar. Pero incluso en su generación, había pocos que tuvieran *kan-no-me*. Ni siquiera sus discípulos directos entendían la esencia del kárate. Por esta razón a los maestros les disgustaba mostrar sus katas a personas de otros estilos de kárate. Ésta es la limitación de intentar transmitir la esencia del kárate de una persona a otra. Un maestro puede apuntar la existencia de *kan-no-me*, pero descubrirlo y dominarlo con maestría depende enteramente del esfuerzo y el talento del estudiante. En otras palabras, si uno tiene talento para las artes marciales, puede ver y entender a partir de palabras o a partir de una imagen. La iluminación final no puede aprenderse del instructor, sino que sólo puede hacerla realidad el propio estudiante cuando alcance finalmente la comprensión.

Capítulo 6

LA DIVINA PROVIDENCIA DEL UNIVERSO

La eterna verdad de todo



Desde la antigüedad, los maestros de artes marciales han sido capaces de sentir a un mortífero enemigo oculto al acecho y resuelto a atacar. En otras palabras, estos maestros podían sentir *sakki*: el *ki* del deseo de matar, una sed de sangre en otro ser humano. Hoy día es posible oír hablar de un maestro que proyecta a alguien sin tocar a ese adversario. Se dice que el maestro ha usado un *ki* invisible para proyectar a su enemigo. Este *ki* es un elemento intrínseco del control corporal oriental. ¿Qué es este misterioso *ki*?

EL KI

De China proviene el concepto que llamamos *ki* en las artes marciales. A veces, esta noción de *ki* se mezcla con la de alma, o la de creencia espiritual. En el mundo actual de las artes marciales, todos piensan que el *ki* puede derribar a un adversario sin contacto físico, o permitirle a uno sentir los pensamientos de un contrincante. El *ki* se percibe como un poder místico. Las artes marciales japonesas contemplan el *ki* como un concepto práctico, incluso filosófico, pero no místico. La lengua japonesa tiene muchas palabras distintas para las diversas formas de *ki*. *Kaki* es el *ki* de la energía procedente de la combustión. *Jyoki* es el *ki* de la energía proveniente de la vaporización. *Aiki* es el *ki* que procede de la combinación de energías entre uno y su adversario. En la antigua China, *ki* (o *chi* en chino) significaba «energía», en general. Actualmente se concibe el *ki* de forma más imprecisa. En el mundo de las artes marciales actuales, a menudo usamos *ki* comercialmente, como argumento de venta, y poco más. No ha habido ninguna observación científica, ningún intento de analizar y comprender esta misteriosa fuerza. Sin embargo, la cultura japonesa siempre adopta una perspectiva más pragmática de esta energía. Después de todo, el concepto de *bu* en budo incluye el pensamiento sistemático. El kárate y el arte japonés de la espada tradicionales nunca destacaban los misteriosos aspectos del *ki* cuando trataban de él.



Diag. 1 Es posible utilizar el Ki para interpretar el lenguaje corporal de una persona.

LA INVESTIGACIÓN SOBRE EL KI

Interpretación del lenguaje corporal

Es posible utilizar el *ki* para adivinar las intenciones de alguien a partir de sus movimientos corporales, es decir, de su lenguaje corporal. Con un dominio del *ki*, podría interpretarse la mente inconsciente de otra persona (Diag. 1). Hemos oído hablar de parejas de esposos que son capaces de leerse el pensamiento uno a otro, no debido a capacidades parapsicológicas, sino porque cada uno de ellos conoce tan bien al otro que él o ella anticipa los pensamientos de su pareja a partir de sus acciones. Los caracteres kanji para las palabras japonesas *kehai* (気配, conciencia de lo que nos rodea y de las circunstancias) y *kikubari* (気配り, sensibilidad hacia las necesidades de los demás) son iguales. Utilizar el *ki* para interpretar el mundo que nos rodea nos hará más sensibles a todos los aspectos de lo que tenemos alrededor. *Sakki* indica la sensibilidad contraria: una conciencia del peligro. *Kishoku* denota una inquietud o desasosiego en presencia de un objeto o de otra persona. Los perros, los gatos y otros animales usan estas formas de *ki* para sobrevivir en estado salvaje.

Empleo de todos nuestros sentidos

Una segunda fuente de *ki*, que es posible que nunca haya considerado usted, es la combinación de los cinco sentidos que ha usado desde el nacimiento para aprender más acerca de lo que le rodea. Los sentidos del olfato y el gusto nos conducen a la comida, o nos apartan de olores desagradables. El oído y la vista nos permi-

ten recoger información de libros, la televisión y otras personas. El sentido del tacto es uno de los más importantes para un niño pequeño que esté empezando a explorar su mundo. El llamado sexto sentido no se define con tanta facilidad. Supone uno o más de los cinco familiares y agregar el juicio personal. Debido a que hemos usado estos cinco sentidos toda nuestra vida, podemos sacar una conclusión basada en la experiencia personal, y luego usar nuestra mente para formular un juicio más o menos plausible sobre nuestra situación actual. La reacción resultante es alimentada por las energías combinadas de la experiencia y el pensamiento racional. Éste es un ejemplo parcial del *ki* denotado por *kehai*, *kishoku*, *kikubari* y *sakki*.

El Ki como Fuerza Eléctrica

Consideremos una tercera posibilidad para explicar el *ki*. ¿Actúa el *ki* como una onda de radio? ¿Es algo de menor tamaño que los átomos de un campo magnético? ¿Es una onda eléctrica o impulso que viaja por el espacio, y que puede impulsar o proyectar un objeto al entrar en contacto con él? Algunos practicantes de kárate creen hoy día que el *ki* es una onda desconocida producida por el cerebro y transmitida por todo el cuerpo, y que esta onda puede viajar a través del espacio para atacar un blanco sin establecer contacto físico con él. Aunque la ciencia no entienda aún el *ki*, está empezando a reconocer su existencia. El proyecto europeo Large Hadron Collider (Gran Colisionador de Hadrones) examinará las colisiones protón-protón a velocidades previamente inalcanzables, y tiene posibilidades de demostrar la existencia de una quinta dimensión. ¿Podría ser el *ki* esta quinta dimensión?

Los antiguos pensaban que toda la materia del universo podía reducirse a cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego. Hoy sabemos que estas sustancias son compuestos de átomos más pequeños y de partículas subatómicas. Los físicos reconocen cuatro fuerzas fundamentales que mantienen unidas estas partículas. Estas cuatro fuerzas son: gravedad, electromagnetismo, fuerza nuclear fuerte (la que alimenta las estrellas, como nuestro Sol) y fuerza nuclear débil (la responsable de la desintegración radioactiva). El cuerpo humano es sólo capaz de aprovechar la fuerza de la gravedad. A medida que los científicos han ido desentrañando los misterios de cada una de esas fuerzas, el curso de la civilización ha cambiado para siempre. La Teoría del Todo es la búsqueda de la ciencia para unir estas cuatro fuerzas en una superfuerza. La teoría de la Supercuerda parece hoy la más prometedora para unir la teoría de la relatividad de Einstein y la teoría de la física cuántica al explicar todo el conocimiento físico. Esta teoría de la Supercuerda supone la existencia de un universo decadimensional (de diez dimensiones).

El Dr. Shigemi Sasaki, catedrático de la Universidad de Tokai, cree que el *ki* es una fuerza muy real, no una filosofía misteriosa. Es miembro de la Japan Technology Transfer Association (asociación japonesa para la transferencia de tecnología), que está llevando a cabo un experimento en el que se hace girar a gran velocidad los polos positivo y negativo de un enorme imán. Ello generará un área de energía neutra a medio camino entre los polos que se denomina «espacio del *ki*» y recoge la energía *ki*. Si este proyecto tiene éxito, el *ki* dejará de ser un asunto misterioso. No obstante, aunque la humanidad sea capaz de esclarecer el *ki*, su diminuta cantidad de energía debe aún basarse en la transferencia a través de algún medio a fin de alcanzar el blanco. El principio de transferir este tipo de energía es el mismo que el de enviar una onda eléctrica a través del medio artificial de la televisión o la radio para transmitir la imagen o el sonido. Parece imposible usar el cuerpo humano como medio para este cometido.

Supongamos por un momento que el *ki* es una fuerza energética similar a una onda de radio y más fuerte que el *ki* que utiliza los sentidos o interpreta el lenguaje corporal. Realizaremos un experimento científico. Vende usted los ojos a dos personas. Si el *ki* es realmente esta forma de fuente viable de energía, una persona debería ser capaz de empujar o proyectar a su adversario, sin siquiera tocarlo en realidad, empleando simplemente esta energía. Creo que su experimento fracasará.

Para seguir con nuestras deducciones, ¿puede el *ki* ser producido en un espacio abierto mediante la interpretación del lenguaje corporal? Si es así, para poder recibirlo o enviarlo, debe existir tanto en nosotros como en nuestro adversario. Si el *ki* se halla en la circulación de aire, el cerebro puede procesar información recogida de todos los sentidos del cuerpo y responder apropiadamente. Si es así, un practicante de artes marciales podría aplicar esta forma de *ki*. En primer lugar, usamos *kihaku* (el *ki* de la decisión y el compromiso) para situar nuestro CGI muy por detrás de nuestro adversario. Nuestra acción de inclinarnos hacia delante para llevarlo a cabo debilitará a nuestro adversario forzando su CGI a desplazarse también detrás de él. Igual que con la caja del capítulo 2, su peso se ha desplazado perdiendo su punto de equilibrio. Pero ello no significa que la potencia de nuestro *ki* haya impulsado hacia atrás el cuerpo de nuestro adversario. Nuestro adversario se ha desplazado hacia atrás inconscientemente para evitar el ataque que nuestro lenguaje corporal le estaba indicando que era inminente.

«Suprime el *ki* para noquear al adversario» significa ejecutar técnicas sin mostrar un espíritu combativo. Sin comunicar nada a través de nuestro lenguaje corporal, colocamos nuestro CGI sobre el adversario y ejecutamos las técnicas que elijamos. Algunas personas parecen contemplar el *ki* como si tuviera el aspecto de empujar o proyectar un objeto o a una persona. El *ki* no es algo que pueda cogerse al vuelo en el aire y arrojarse a un adversario. Más bien, usando una combina-

ción de lenguaje corporal y los sentidos, un practicante de artes marciales genera consciente o inconscientemente *ki* para controlar al adversario. Tenemos la ventaja de utilizar la fuerza poco dispuesta a colaborar de nuestro adversario contra él mismo como parte del poder de nuestro *ki*.

LA CULTURA ESTANCADA

Muchas personas consideran actualmente el *ki* como una entidad misteriosa y como una mística romántica de las artes marciales. En especial, algunos supuestos practicantes de artes marciales que no han comprendido la esencia del kárate han interpretado el *ki* como una fuerza mística. Hace mucho tiempo era distinto. Los espadachines japoneses de antaño, que tenían experiencia en combates a vida o muerte, comprendían el *ki* como el *kyo yjitsu* de la fuerza gravitatoria, lo cual no quiere decir, sin embargo, que la esencia de la esgrima japonesa sea el *ki*. Para los antiguos practicantes chinos de artes marciales, el *ki* era toda la energía y la empleaban en su vida diaria.

China tiene una historia interesante. El cénit del desarrollo de su pensamiento y su tecnología ocurrió hace más de dos mil años, durante el Período de los Estados Guerreros (403-221 a. C.). Esta era ha sido reverenciada desde entonces como un patrimonio, sin intento alguno de mejorarla o superarla. Éste es el estancamiento histórico que Hegel describió en su *Filosofía de la Historia*. Si la ciencia china hubiera progresado después del Período de los Estados Guerreros, podrían haber evitado el estancamiento del Confucianismo. Este *ki* que fue descrito como toda la energía habría sido más estudiado, y ahora dispondríamos de fórmulas para describirlo, igual que hacemos para las leyes universales de la gravedad o el principio de Arquímedes del desplazamiento de la materia. La energía *ki* podría haberse desarrollado y aplicado, igual que Watt aplicó el vapor para su máquina.

Y lo mismo cabe decir de la medicina china. La medicina oriental está ahora siendo reconsiderada debido a los efectos secundarios de tantos fármacos occidentales; pero el desarrollo de la medicina china se ha estancado desde el siglo XVI, especialmente en los campos de la bacteriología, la cirugía y la genética. Se han transmitido los aspectos técnicos de la acupuntura y la digitopuntura, pero nadie los ha desarrollado y explorado científicamente para que todo el mundo pueda comprender cómo ayudan a la circulación de *ki* en el cuerpo.

En el modo en que los chinos describen el *ki*, el CGI (que emplea la fuerza de la gravedad) es también *ki*. Si esto es *ki*, entonces el CGI no es un misterio. El *ki* del kárate no es una onda eléctrica ni partículas atómicas que salen disparadas del cerebro para dominar y derrotar a un adversario. Ni tampoco es una onda que se acerque a nosotros desde el cerebro del adversario, que podamos ver, e interpretar así

su próximo movimiento. El *ki* de las artes marciales es la mente inconsciente que se introduce en la mente del adversario y saca como conclusión su siguiente movimiento mediante la interpretación de su lenguaje corporal y recogiendo toda la información disponible proveniente de los cinco sentidos. El *ki* de las artes marciales es la mente consciente que procesa toda esta información y ataca mediante el control de la fuerza de la gravedad.

Desde los experimentos de Pavlov con perros, muchos estudios han demostrado la correlación entre los sentidos y la mente consciente e inconsciente. La humanidad tiene suficientes conocimientos y tecnología para explicar el *ki*. Todas las artes marciales deben juzgar la conveniencia de analizar el *ki* sobre bases científicas. De otro modo, este maravilloso patrimonio del control corporal de las artes marciales orientales se perderá para siempre. Si no actuamos pronto, el kárate occidental basado en lo deportivo arruinará las artes marciales, porque sólo trabaja basándose en la pura velocidad física y la potencia muscular y no se fundamenta en las leyes universales.

LA PROBLEMÁTICA DE LAS ARTES MARCIALES

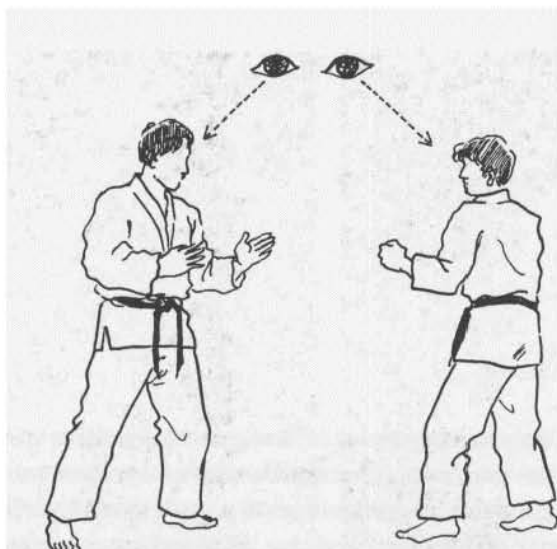
Colocar *ki* en el puño al golpear significa ejecutar nuestra técnica con concentración y espíritu combativo. Ese espíritu combativo provoca que el adversario se sienta intimidado y retroceda. Este retroceso provoca que nuestro CGI se desplace al auténtico centro de gravedad del adversario y estanque la energía del oponente. No obstante, hay que tener en cuenta lo siguiente: tanto si se ejecutan las técnicas con el *ki* inhibido o con el *ki* pleno, el estado físico será el mismo; es decir, el CGI se hallará en el exterior de nuestro cuerpo, entre nosotros y nuestro adversario, y tenemos que saber, con la mente en calma, dónde situar el CGI. Éste es el nivel más alto de las artes marciales como



Diag.2 Si nos concentramos sólo en la teoría, o trabajamos sólo la musculatura y la velocidad, perderemos velocidad y potencia al envejecer.

cultura física. Algunos practicantes se concentran sólo en la teoría y se olvidan del desarrollo físico; otros trabajan sólo la musculatura y la velocidad y se olvidan de la teoría; en ambos casos se pierde velocidad y potencia al envejecer (Diag. 2). Por lo tanto, los estudiantes de artes marciales deben usar el cerebro para comprender la teoría y emplear el cuerpo para aplicar la teoría a la práctica de la vida real.

Esto nos lleva a un concepto más para convertirle a usted en un completo practicante de artes marciales. Se trata de *Shinpo*, el control mental.



Diag. 3 Morihei Ueshiba era capaz de verse a sí mismo en un combate con un «ojo universal».

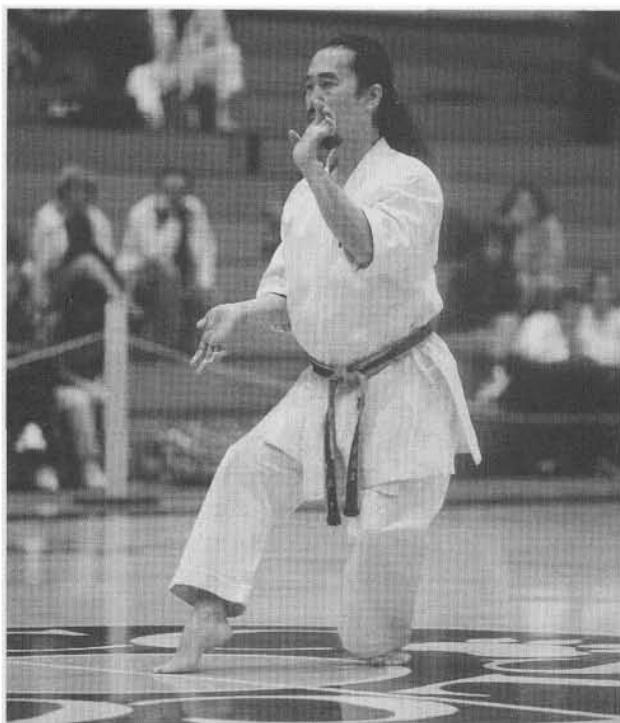
SHINPO

Existen dos facetas del dominio de *shinpo* en las artes marciales japonesas. Una es controlar nuestra mente; la otra, controlar la del adversario. Se trata del estado mental de la calma, o de la serenidad. Los practicantes de artes marciales de antaño intentaban llegar a dominar este sosiego practicando meditación Zen en la cima de una alta montaña o bajo una cascada. Todo practicante de artes marciales confía en cortar con los *Bon-no* (los 108 deseos materiales o tensiones de la vida según el Budismo) y conseguir que aparezca su yo más sereno en cualquier momento.

En el juego del *Go*, existe el término *okame-hachimoku*. *Oka* significa la tercera persona imparcial, que es capaz de mantenerse ocho pasos por delante de los jugadores gracias a su capacidad para visualizar la situación completa. En otras palabras, es mejor ver una situación desde el punto de vista de la tercera persona. El secreto de las artes marciales estriba en convertirse en este *oka*. Incluso cuando uno esté combatiendo con un adversario, debe situarse fuera del combate para observar la pelea. Así, puede ver el CGI existente entre él y el contrincante y anticipar espontáneamente la siguiente colocación para el CGI.

El Aikido emplea este concepto para ejecutar técnicas. El objetivo primordial del Aikido no es sólo igualar el *ki* del adversario, sino también observar el combate desde el punto de vista universal, que se denomina «unificarse con el universo». Ueshiba transmitió a sus discípulos su comprensión de este «ojo universal» que puede observarse a sí mismo en lo que le rodea (Diag. 3). Esto no quiere decir necesariamente que sólo porque Ueshiba comprendiera este principio del ojo universal todos los practicantes de Aikido lo hayan entendido ni entonces ni ahora.

Las artes marciales podrían denominarse la idea de «uno». Depende de ti, del individuo, incorporar tus ideas y experiencias personales en tu comprensión y dominio primordial de las artes marciales, y más allá, de tu vida. Las experiencias y percepciones personales propias no pueden transferirse a otra persona. Por bueno que sea nuestro maestro, al final depende de ti aplicar todo lo que hayas aprendido a tu cuerpo, tus capacidades, y tu situación. Tenemos que descubrir un modo que no sólo nos funcione, sino que sea nosotros mismos.



Figs. 1-3 Torneos de índole deportiva de la Muso-Kai, con competencias de kata, *koshiki* combate con contacto pleno.

En Muso-Kai Okinawa Karate-Do, practicamos katas tradicionales. También patrocinamos torneos de índole deportiva, con competición en kata, *koshiki* (combate llevando protectores), y combate con contacto pleno (Figs. 1 a 3). Por supuesto, en un combate a vida o muerte, no hay reglas. Es probable que usted diga que no es posible aprender la esencia de las artes marciales a través de un torneo. Es cier-

to, pero el mundo actual no permite los combates a vida o muerte de antaño. Por tanto, la palestra de los torneos de hoy día es el único ámbito para experimentar las artes marciales y experimentar con las leyes universales. Aquí, dentro de este momento condensado de cuasi-realidad, uno puede encontrar una pizca del romanticismo, la mística y la emoción de las artes marciales de ayer. El estudio del kárate debe incluir, además de kata, la participación en torneos.

Capítulo 7

KÁRATE MUSO-KAI

Kárate que enriquece la vida



A estas alturas del libro debe estar claro que el kárate tradicional de Okinawa y el kárate moderno son completamente distintos entre sí. ¿Por qué hay tanta diferencia entre ellos? Fueron el momento y el lugar en que el kárate se introdujo en Japón los que provocaron la diferencia. Era una época en la que Japón estaba abierto a recibir nuevos conocimientos procedentes de todo el orbe. Nuevas generaciones de estudiantes de secundaria y universidad estaban estudiando las filosofías de Descartes, Schopenhauer y Kant. Estos jóvenes contemplaban el kárate como una práctica nacionalista y anticuada. El kárate extranjero que estudiaron procedente de Okinawa fue explicado mediante métodos deportivos occidentales. Había, por supuesto, algunos que aún recordaban las técnicas de control corporal del *ken-jutsu* y *ei-ju-jutsu* japoneses de la era Edo (1600-1868). Algunos estudiantes intentaron comprender el kárate de Okinawa aplicando esos fundamentos de las artes marciales.

Desgraciadamente, debido a la abrumadora influencia de la cultura deportiva occidental tras la Segunda Guerra Mundial, casi se acabó con el kárate tradicional después de 1945. Con la moderna tecnología y la creciente popularidad del kárate se produjo un malentendido de los principios subyacentes de las artes marciales. Las leyes universales y el aprovechamiento de la gravedad fueron abandonados en la búsqueda de golpes de puño y patadas que parecieran más potentes y más rápidas, pero en realidad no lo eran, porque habían perdido contacto con la esencia utilizada por los antiguos maestros.

Cuando el kárate se convirtió en deporte, se volvió mucho más fácil para las culturas americana y europea participar y practicar. Las culturas occidentales sentían gran curiosidad por aprender los secretos de una sociedad marcial anteriormente cerrada. Su mezcla de disciplina bien organizada y auténticos modales orientales cautivaron los corazones de los occidentales. En Japón, incluso hoy día muchos padres envían a sus hijos a un dojo porque creen que es un buen lugar para aprender modales y disciplina.

Cuando se contempla retrospectivamente la Historia, se puede ver que el kárate fue aceptado por el mundo occidental primero como algo exótico y luego como un deporte. Pero no reconocemos y estudiamos hoy el kárate simplemente porque haya ganado popularidad mundial. El kárate no es sólo una forma de ejercicio físico o una moda pasajera. El estudio de las artes marciales tiene mucho que enseñarnos sobre nosotros mismos y sobre la vida.

EL PROPÓSITO ACTUAL DE LAS ARTES MARCIALES

En historia es tabú el empleo del condicional. Por mucho que lamentemos la pérdida de las enseñanzas de los antiguos maestros, no hay forma alguna de que la humanidad pudiera haber evitado las transformaciones ocurridas en las artes marciales mientras el resto del mundo cambiaba. Por esa razón he escrito este libro: a fin de usarlo como una guía para el futuro, para que podamos evitar volver a cometer los mismos errores. Es posible que parezca que *kyo yjitsu* no tienen relevancia en el mundo de hoy. Sin embargo, la comprensión del verdadero significado de *kyo* y *jitsu* todavía se aplica a los tiempos modernos. Parafraseando a Kant en su *Crítica de la razón pura*, el cambio sólo ocurre en los fenómenos (hechos o acontecimientos, el mundo de la experiencia) no en los noúmenos o cosas en sí (el mundo eterno, intangible). En otras palabras, lo que te rodea o las circunstancias pueden cambiar, pero la esencia, o identidad, sigue siendo la misma. Éste es el verdadero significado y propósito de la existencia filosófica (la identidad), y el kárate es la identidad que las artes marciales comprendieron en teoría y en la práctica hace setecientos años. Esta es la base de las artes marciales que constituyó el summum de la cultura física en Japón. Por tanto, el kárate posee la capacidad de contribuir a la sociedad humana como cultura. En otras palabras, los practicantes de artes marciales han entendido las leyes de Newton y las han aplicado, junto con la física teórica, como el control mental de *Shinpo*, al desarrollo del cuerpo humano. Esto significa que en la historia humana, comparada con la tecnología, la cultura física ya ha sido completada. Hay un límite para la filosofía de Hegel. Él creía que su época era el cénit del desarrollo del ser humano total. El cuerpo y la mente humanos no avanzan del mismo modo que la tecnología. Los humanos siguen teniendo sólo dos brazos, dos piernas y un cerebro con los que realizar todas las acciones. A menos que este diseño básico pueda ser mejorado, el rendimiento máximo del cuerpo humano ha sido realizado por los antiguos maestros de artes marciales. Sus conocimientos lo abarcaban todo. Debido a los progresos en los campos de la ciencia y la tecnología, nuestros métodos de explicar y aplicar sus conceptos esenciales han cambiado, pero la esencia misma ha estado ahí desde los días de los antiguos maestros. En literatura, la esencia de la tragedia y la comedia fue consumada en la era griega. Platón y

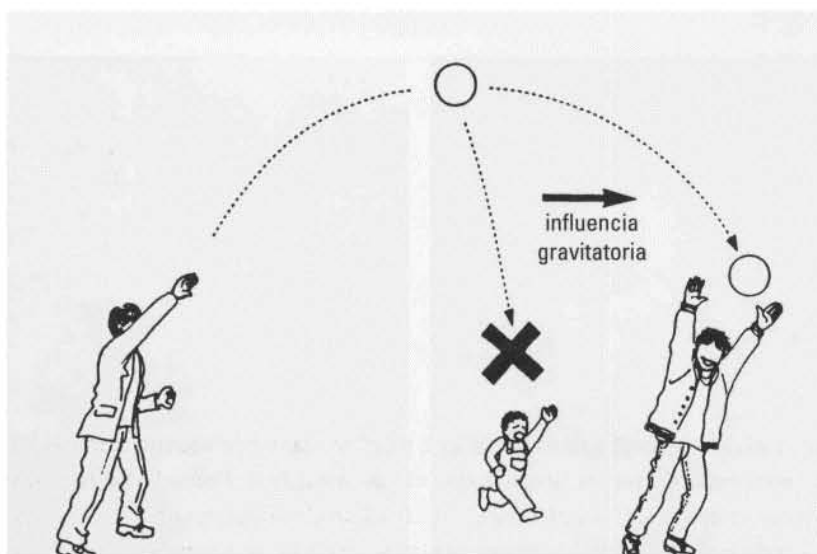
Sócrates trataron la esencia de la política y la filosofía. En la cultura oriental, la esencia del pensamiento fue alcanzada en China durante el Período de la Primavera y el Otoño (770-403 a. C.) y el Período de los Estados Guerreros (403-221 a. C.). La existencia de conocimientos o pensamientos entre la mente consciente e inconsciente que estamos estudiando en la ciencia moderna ya se sabía en las artes marciales japonesas, aunque sin la terminología técnica de hoy. Los conceptos son los mismos, se use o no terminología moderna para explicarlos.

Por ejemplo, el maestro zen Takuan (1573-1645 d. C.) dijo a comienzos de la era Edo: «Es la misma mente / la que descarría a la mente; / de la mente / no seáis inconscientes». El supuesto control definitivo de la mente de la moderna psicología deportiva emplea la misma idea que el maestro Takuan transmitió a sus discípulos.

Debemos generar constantemente una interpretación moderna de la pura esencia tradicional del kárate de Okinawa. Es como Michael Foucault explicó cuando conoció la enciclopedia china, que todo cambia cuando se mira en una dirección distinta. La propia perspectiva y las propias nociones preconcebidas alteran la propia percepción. Se debe emplear el concepto de *kan-no-me* para comprender plenamente los principios de las artes marciales expuestos en este libro y aplicarlos no sólo al kárate, sino también a la armonización de la propia vida con las vidas de otras personas y, desde luego, con el mundo entero y todo el universo. Para alcanzar el equilibrio en el desequilibrio, hay que contemplar el mundo no sólo desde una perspectiva oriental ni desde una perspectiva occidental, sino con un punto de vista universal. ¿Apuntamos demasiado alto si decimos que una comprensión de la física teórica es tan natural para las artes marciales como lo es *kan-no-me*? Nos hallamos en una posición privilegiada para aplicar estas ideas teóricas al mundo real y demostrarlas dentro de nuestro propio cuerpo.

LA CULTURA FÍSICA Y MENTAL EN UNA CIVILIZACIÓN TECNOLÓGICA

Los maestros de artes marciales experimentan y expresan las leyes del universo. Son los únicos que pueden ver la ley del movimiento de Newton cuando realizan maniobras corporales. Un hombre normal sólo puede ver el ascenso de un objeto arrojado, pero alguien que posea *kan-no-me* es capaz de ver la fuerza gravitatoria que tirará de ella hacia abajo. Por ejemplo, si se lanza una pelota a un niño de dos años, el niño intentará coger la pelota a la altura a la que primero la ve. Pero a medida que el niño crece, es capaz de ver la fuerza que la gravedad ejerce sobre la pelota y de predecir, así, el punto en que caerá (Diag. 1). Los expertos en artes marciales son capaces de ver y emplear esta fuerza en la vida diaria y comprender que todo movimiento está influenciado por ella. Pueden controlar conscientemente la fuerza de la gravedad, desplazándose en contra de ella o usándola para acelerar.



Diag. 1 Al crecer, el niño es capaz de ver la fuerza gravitatoria en la pelota, y predecir así su punto de caída.

Hay cuadros en la India que muestran a ascetas experimentando el Yoga. Algunos flotan en el aire; otros han sido retratados con un tercer ojo en la frente. Estos cuadros fueron pintados por personas que comprendían *kyo yjitsu*. El cuerpo que permanece en el suelo es *kyo*, el caparazón físico sin espíritu y, por tanto, incompleto. *Jitsu* es el cuerpo real, completo con espíritu, que flota. Y el tercer ojo está observando el mundo, *kan-no-me*. En realidad, es inútil intentar elevar el cuerpo y flotar como en el cuadro. Es estúpido grabarse un tatuaje en la frente. El pintor está dibujando un concepto, usando el cuerpo humano como ejemplo. Debería ser obvio para los practicantes de artes marciales o las personas religiosas que se trata sólo de representaciones de *kyo* y *jitsu*. Sólo importa que uno comprenda el concepto, no de si se tiene en realidad un tercer ojo o de si se está flotando en el aire.

Aunque una persona sea ciega, con *kan-no-me* puede observar el mundo mejor que con la vista normal. Desde la era Meiji (1868-1912), las artes marciales japonesas que han entendido verdaderamente *kyo* y *jitsu* se han reducido espectacularmente. Sin una verdadera comprensión de *jitsu* no se puede generar *kyo*. Sin ser capaz de observar *kyo*, no se puede *ver jitsu*.

La mayor parte de lo que se ha escrito sobre artes marciales japonesas a nivel mundial las trata como deporte. Las pocas explicaciones existentes provienen de traducciones de publicaciones escritas en Japón. Un buen ejemplo se ve en el programa de MBA* de la Universidad de Harvard, que empleaba *El libro de los cinco anillos*, de Miyamoto Musashi como texto para su escuela de administración de empresas. Empleaban esta obra porque valoraban el insólito desarrollo económico de Japón e intentaban comprenderlo a través de una publicación antigua. Sin embargo, a menos que comprendan *kan-no-me* y lo utilicen para observar el mundo económico, no entenderán la economía japonesa. Por lo tanto, glorifican sólo la moralidad o formalidad que es característica de las artes marciales, o toman sólo el misterioso *ki* que les ofrece la pobre compensación de una pizca de misticismo.

* *Master of Business Administration*, «Máster en Administración (o Dirección) de Empresas» (N. del T.)

Desde el lado espiritual, muchos que persiguen el Zen sólo se sienten atraídos por su mística o están insatisfechos con el cristianismo. No lo comprenderán ni se convertirán a él nunca.

Lo peor de todo es que los japoneses, cuyo patrimonio es esta cultura física, están perdiendo esta capacidad de ver con *kan-no-me*. Si las artes marciales japonesas pretenden elevar el nivel cultural que presentan al mundo, tienen que poseer una sólida comprensión de su propia cultura. Sus antiguos antepasados practicantes de artes marciales tuvieron esta sólida comprensión y aplicaron el uso de la gravedad universal en su vida diaria. De manera semejante, a su propio modo ya sintieron y aplicaron los principios de la ley de la relatividad de Einstein. Fueron capaces de ver más allá del tiempo y el espacio hasta alcanzar una comprensión más elevada de su universo.

El monje budista Kukai (774-835) ayunaba y meditaba mientras el planeta Venus se elevaba en el horizonte, hasta que llegó un momento en que se «tragó» Venus; es decir, sintió que su esencia se convertía en parte de sí mismo. Los monjes tibetanos pasan muchas horas, incluso días, creando un intrincado mándala (pinturas rituales con arena), y luego lo destruyen, algo que llevan a cabo para ilustrar que no es el acto de creación lo que es significativo, sino entender lo que representa.

VER EL MUNDO CON KAN-NO-ME

¿Cuál es la atracción universal que ejerce la cultura japonesa u oriental? Y ¿cómo puede compartirse esta profunda comprensión con el mundo? *Kan-no-me* es aplicable no sólo al kárate, sino también a toda la vida, incluso a objetos inanimados. En la cultura occidental, quienquiera que posea *kan-no-me* tiene una mente creativa y, gracias a ella, es capaz de producir algo original.

Frank Lloyd Wright (1867-1959) es un buen ejemplo. Uno de sus diseños arquitectónicos más famosos, la Casa de la Cascada, es una buena muestra de *kan-no-me* (Fig. 1). Su visión de lo que nadie más podía ver creó la perfecta relación simbiótica entre estructura y paisaje. Esta casa se ha unificado con el entorno. La mayoría de las veces, los arquitectos con talento artístico entran en conflicto con los ingenieros mecánicos, debido a que sus ideas artísticas no se ajustan a los efectos que la gravedad ejerce sobre la estructura. Si un arquitecto normal diseña una casa en el borde de un precipicio, la colocará cerca del borde del precipicio. Esto es crear evitando la gravedad. Un arquitecto de talento extenderá parte de la casa más allá del borde del precipicio, sosteniéndola con muros o puntales desde abajo. Esto es crear contra la gravedad. Pero Frank Lloyd Wright era distinto. Situó la casa en perfecto equilibrio con la cascada, en parte en el suelo y en parte sobre el agua, sin necesidad de soportes adicionales. Esto es equilibrio en el desequilibrio.

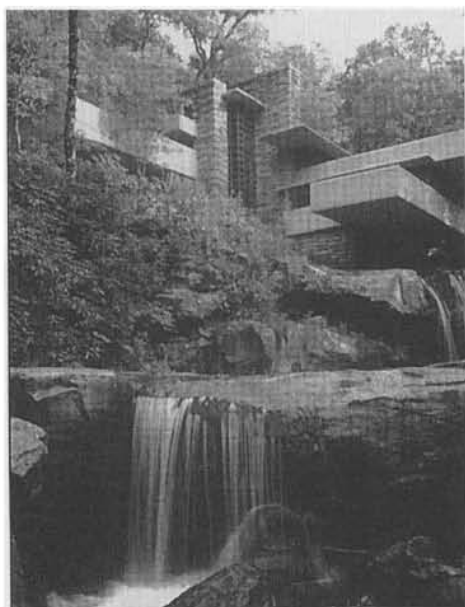


Fig. 1 La Casa de la Cascada, diseño arquitectónico de Frank Lloyd Wright en Bear Run (Pensilvania).

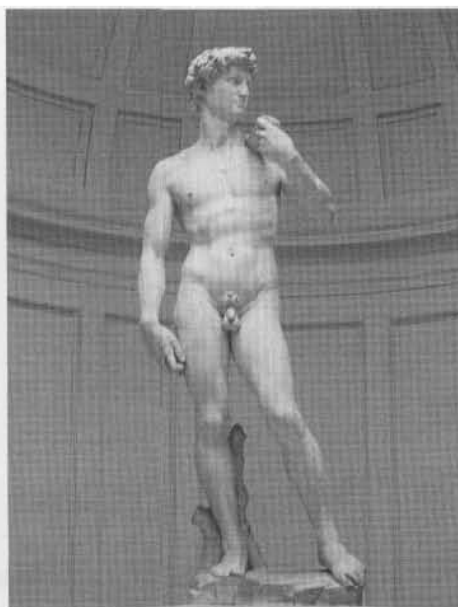


Fig. 2 *David*, estatua de mármol debida a Miguel Ángel.

Antes de que Wright estudiase arquitectura, estudió física; por eso conocía la relación entre las leyes universales y los edificios. Le encantaban las pequeñas colinas y construir casas en tales emplazamientos. Pero construyó sus casas en la ladera de la montaña, nunca en la cima, porque eso habría alterado el carácter de la colina. Él entendía el equilibrio en el desequilibrio; comprendía la necesidad de una coexistencia entre la naturaleza y el objeto artificial.

Miguel Ángel (1475-1564), el famoso escultor, creó muchas obras usando el difícilísimo medio del mármol. Artistas y legos por igual quedaban sorprendidos de su habilidad al estudiar el mármol, y luego empezar a cincelar la piedra sin antes dibujar líneas sobre ella. «Cincelando, lo único que hago es sacar del mármol el objeto», decía. Instintivamente veía la figura en el interior del mármol, esperando que alguien la liberara de la piedra (Fig. 2).

Alguien que elogie la caligrafía japonesa dirá: «Hay flujo en el trazo», o «El trazo tiene fuerza». Como la mano que sujeta el pincel sigue meramente el Centro de Gravedad Imaginario, el trazo conserva vitalidad y no se halla nunca estancado.

En un viaje a Japón, visité a mi hermana. Me llevó a un museo de cerámica cercano a su casa. Me pidió que eligiera más o menos tres piezas que me gustasen. Elegí tres. Cuando consultó un programa para ver quién las había realizado, quedó sorprendida al enterarse de que todas habían sido hechas por un maestro ceramista. Yo había reconocido instintivamente la cerámica que conservaba la energía del proceso en que había sido creada.

Igual sucede en música. Escuchando un recital de piano clásico, uno nota especialmente el fluir. Si un pianista comete un error, durante una fracción de segundo se apercebe y se distrae, aunque la mayor parte del público no se dé cuenta y la pieza acabe como si tal cosa. Alguien que posea *kan-no-me* es capaz de sentir esa fracción de segundo de energía estancada.



Diag. 1 Ilustración del general Zhuge Liang.

LAS ARTES MARCIALES COMO *HYOHO*

Hace mucho tiempo, este *kan-no-me* se empleaba en muchas áreas: la política, la economía, el ejército, y cualquier otro ámbito que estuviera relacionado con la vida humana. Se denominaba *Hyoho* o *Heiho*, la estrategia. La *Crónica de los Tres Reinos*, un relato histórico atribuido a Luo Guanzhang (Lo Kuan-Chung, 330-400), habla del gran maestro de *Hyoho*, el general Zhuge Liang (Chu ko Liang, 181-234), que era capaz de interpretar el *ki* del enemigo (Diag. 1). Este primer ministro de Shu podía adivinar los movimientos militares de sus enemigos, igual que nosotros, en artes marciales, interpretamos el lenguaje corporal de nuestro adversario y adivinamos su siguiente acción. Podía ver su CGI situado tras ellos si estaban asustados, o yendo frente a ellos si estaban decididos a vencer o morir en batalla. Utilizó la fuerza del CGI para convertirse en un brillante estratega.

El kárate de Okinawa incorpora esas leyes físicas que se aplican al movimiento humano con un cien por cien de eficacia. En otras palabras, es más eficaz basarse en las fuerzas universales en vez de en la propia fuerza física. Encontramos esta misma idea de una apreciación del universo en las religiones del mundo. Otro modo de expresarlo es «unificarse (o volverse uno) con el universo».

Nosotros los humanos podemos pensar de nosotros mismos que somos los seres vivos más importantes jamás creados; pero el ser humano es sólo una de las muchas formas de vida a las que se permite vivir en este universo. Desde el punto de vista universal, usted y su adversario combatiendo uno con el otro son sólo dos seres vivos entre otros muchos. Comprender esta idea cambiará su punto de vista y ofrecerá a su vida una orientación distinta a todos los pensamientos, ideas y filosofías existentes. Las artes marciales que nacieron de la lucha a vida o muerte se convertirán en instrumento de paz. Así es como *Hyoho*, la estrategia, se convirtió en *Heiho*, el camino de la paz. Tal vez la aportación de Japón a la cultura mundial sea esta *shin-shin bunka*, la iluminación del espíritu y el cuerpo. Entre las tradicionales artes marciales japonesas, el Muso-Kai Okinawa Karate-Do es capaz de proporcionar la esencia del universo. Depende de los lectores de este libro comprender esta idea y emplear estas técnicas para traer verdadera paz al siglo XXI.

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría mostrar mi agradecimiento a las siguientes personas por su ayuda en acercar este libro a practicantes de artes marciales de todo el mundo. En primer lugar, debo dar las gracias a mi alumno Munenori Yamamoto, cinturón negro, por su labor inicial de traducir mi libro del japonés al inglés. Kathleen Ivey, una alumna cinturón negro cuarto dan, fue inapreciable en la investigación y comprobación de mi terminología, y en refinar la traducción inglesa. También agradezco a Debra Henderson su asistencia en la edición y pulido de la versión norteamericana. Este libro no sería posible sin la combinación de los esfuerzos de todos ellos.

Arsen Mkrtchyan, un cinturón negro de kárate Muso-Kai, fue el modelo de muchas de las fotografías de esta obra. Su paciencia y dedicación al arte del kárate merece un reconocimiento. Ikuo Kanemura, editor de la versión japonesa, fue todo lo que un editor debe ser. Creyó en mí e hizo realmente lo posible y lo imposible para conseguir publicarme. Tetsuo Kuramochi, director editorial sénior de Kodansha International, jugó un papel decisivo en acercar esta obra a lectores de todo el mundo.

Por último, deseo dar las gracias a todos los instructores y maestros que compartieron conmigo su tiempo y sus conocimientos durante los últimos treinta y cinco años. Gracias a ellos, todos nosotros nos aupamos en hombros de gigantes.

ÍNDICE TEMÁTICO

aiki 122

proyección ~ 42

aiki-age 40,45

Aikido 48, 56, 62, 68-69,120,128

aplicación, v. kata de ~

Arquímedes 126

arte/s marcial/es 9-10,12-13,17,35,37,

42,46-48, 51-54, 56-59, 61-62, 64,

66,68,70-72,74-75,79,84,87,89, 90-

93,98-99,101,106-109,111,113,

115,120,125-130,132-136,138,140 de

Okinawa 8

artes marciales japonesas 32,40,42,45,

47-48,59,106,113,127,132,134-

136,138

ashi-sabaki 58,61

ataque directo contrario, v. puño

contrario

ballet 106

Bon-no 128

bu (combate) 107,122

Budismo 128

bushi (guerreros) 99

centro de gravedad 40-42,45-46,52,54,
56, 83,108,113,116-117,127

Centro de Gravedad Imaginario 39,45-
46,48,52-54,59,64,86,108,116,
119,137

CG 40,42,110,113

CGI 46,48-49,52-56,60-67,69-71,73-75,
80-84, 86-87, 89, 93, 98-99, 105,
109-116, 118-119, 125-128, 138

chi 72,122

Chibana, Choshin 92-93,120

chinkuchi 21-22,25, 30

chusoku 66

Confucianismo 126

contacto pleno 10, 20, 24-25, 73, 129

Crítica de la razón pura 133

Crónica de los Tres Reinos 138

dachi 68

Dai Nippon Butoku-kai 47 Daito-ryu

Aiki Jujitsu 69 danza tradicional de

Okinawa 119-120 *David* 137

dejar caer la rodilla 42-43, 54, 61 técnica

de ~ 66-67, 69-74, 81, 90, 115

Descartes 132

do (energía en movimiento) 106 dojo

(escuela) 9-10,49,78-79,89-90,92,

108,132

Edo, era 132,134

Einstein 62,124,136

embu (demostraciones) 9, 35

equilibrio en el desequilibrio 42,45,65,

115-116,134,136-137 esfera

hueca 86, 94 esgrima japonesa 44, 96,

98, 115, 118,

126

Estados Guerreros, v. Período de los ~

experimento de Pavlov con perros 127

Filosofía de la Historia 126

Foucault, Michel 134

full-contact, v. contacto pleno
Funakoshi, Gichin 97-98, 116

Galileo 61-62

gamaku 17-18, 44, 51, 74, 90

gedan-uke (parada baja) 109-110

Gima, Shinkin 97-98

G0128

Goju-ryu 25

Gojushiho 107

gyaku-tsuki 74

ha 108

hai 54-55

hanmi 44, 61, 66-67, 109, 110

Harvard, Universidad de 135

Hegel 126, 133

Heiho 138

heisoku-dachi 70, 79, 87

Hyoho 138

Iizasa, Iga-no-kami lenao 96

irimi (posición de entrar al cuerpo) 55-56, 71, 110

Itosu, Anko 78, 92, 97, 99, 102

itsuku (estancado) 52-54, 83, 89

Itto-ryu, estilo 47

jigotai 98

jitsu (realidad) 82-84, 87, 108, 111, 118, 126, 133, 135

Judo 59, 97-98 *ju-*

jutsu 132 *jun-tsuki*

65 *kyoki* 122

Kabuki 106

kakeashi-dachi 65-66, 79, 109-115

kaki 122

Kanku 52-53

kan-no-me 89, 92, 96-97, 118-120, 134-138

Kano, Jigoro 97

Kant 132-133

kárate:

de Okinawa 8, 15, 29, 31-32, 40, 42,

46, 48, 56, 62, 64, 66, 68, 71-72,

78-81, 83, 89, 97-99, 102, 108, 119-

120, 132, 134, 138 tradicional de

Okinawa 9, 12, 18,

35, 42, 71, 73, 99, 115-117, 132

karatecas (estudiantes de kárate) 9-10,

29, 52, 68, 75, 78, 108, 117 kata

(forma) 9-10, 22-25, 52-53, 66, 68,

70, 73-74, 77-80, 85-86, 89-92, 95-

99, 101-102, 105, 107-109, 115-

120, 129-130 de

aplicación 78-79 *kehai*

123-124 *ken* (puño) 111

Kendo 47-50, 56, 59, 62, 96, 114

ken-jutsu 47, 132 *keri* (patada) 29

ki 40, 54, 122-128, 135, 138

universal 42

kiba-dachi (postura del jinete) 18-19

kihaku 125 *kikubari* 123-124 *kime*

(concentración) 12 *kishoku* 123-124

Kitanoumi 96-97 Kodokan 97 *kokutsu-*

dachi 117 *koshiki* 129 Kukai 136 kumite

(combate de entrenamiento y

competición, o real) 9, 107

Kung-fu chino 31, 89, 115-116

Kushanku 52-53, 70, 86, 97, 107

kyo (vacío) 82-84, 87, 108, 111, 118, 126, 133, 135

kyo-jitsu 84, 92, 118-119

Kyokushin 25, 68-69

Large Hadron Collider (Gran Colisionador de Hadrones), proyecto 124

Leonardo da Vinci 106 *li* 108

Libro de los cinco anillos, El 135 línea recta 31, 33, 35, 62, 68, 71, 113, 115 Luo, Guanzhang 138

maai (distancia) 29

maestros de Okinawa 10, 29

ma-harumi 48, 50

maroboshi 117-118

Meiji, era 135

metsuke 82

metsuki 85

Miguel Ángel 137

Miyamoto, Musashi 135

Mochida, Moriji 49

Mona Lisa 106

Motobu, Choki 4, 78, 91-93, 120

movimiento circular 31, 35

Muay-Thai 10

Muso-Kai 10, 25, 33, 46, 48, 52, 62, 71, 73, 89-90, 95, 99, 108, 115, 129, 131, 138, 140 *musubi-dachi* 65-

66, 70, 79, 87-88, 98, 109-110, 112-113

Muto-ryu 98

Nagamine, Shoshin 5, 91-93 Naha-te 13, 21-27, 29-30, 93-94, 96, 107

Naifanchi 4-5, 10, 78-85, 87-94, 97-99, 107, 109, 120 Naifanchi-dflectó 80, 82, 99, 110, 112-113

nami gaeshi (ola en retorno) 80

naname-ken 36-37

nekoashi-dachi (postura del gato) 66, 109-110, 112-113

neri 54-55

Newton 12, 22, 40, 42, 45, 59, 133-134

Ni-dan 79, 90 Noma, dojo 49 *mukite* 104-105

oi-tsuki 65, 74

okame-hachimoku 128

Oyama, Mas (Masatatsu) 25, 68

Passai 93

pensador, El 106

Período de:

la Primavera y el Otoño, 134 los

Estados Guerreros 126, 134

Finan 78

Platón 133

Primavera y el Otoño, v. Período de la ~ puño contrario, golpe con el 73-74

Ritsu-zen 54

rodilla, v. dejar caer la ~

Rodin 106

Rohai 70, 86, 107

sake 114-115

sakki 122-124

Sanchin 22-23, 25, 107

San-dan 79, 90

Sasaki, Shigemi 125

Schopenhauer 132

sei (inmovilidad en calma) 106

sei-ken (golpe de puño convencional o puño apretado) 36-37, 48, 102, 104-105

- Seishan* 25
shiko-dachi 93-94, 96-97, 99
 Shinkage-ryu 98, 118
Shinpo 99, 127-128, 133
shinshin bunka 138
Sho-dan 79, 90-91
 Shorin 92-93
 Shorin-ryu 68, 91-92
 Shotokan 97
 Showa, era 116
shu (seguir las reglas) 108
shukuchi (suelo que se encoge) 72, 87
shukuchi-hou 71-72
 Shuri-te 10, 12-14, 17, 20-21, 25, 28-30, 35, 66, 68, 70, 82, 85, 90-91, 93-94, 102, 107 *shuto* (borde externo, o canto, de la mano) 102, 108 *shuto-uke* (parada con el canto de la mano) 102-105 sin ritmo, v. técnica ~ Sistema Físico Dinámico Interno 11, 12, 17, 21, 25, 31-32, 35, 37, 40, 42, 44, 53, 56 Sócrates 134
 Sumo 94, 96-97 *Suparinpei* 107
 Supercuerda, v. teoría de la ~

tachi 68, 110
 Tai Chi Chuan 54-55
 Taikyoku katas 116
 Taikyoku *Shodan* 109, 113, 118
 Taisho, era 116
 Takeda, Sokaku 69
 Takuan 134

tunden (fuente de energía situada en el interior del abdomen) 94
tate-ken 36-37, 48
 técnica de/para dejar caer la rodilla 66-67, 69-74, 90, 115
 técnica sin ritmo 72-73
 Tenshin Shoden Katori Shinto-ryu 96
 teoría de la Supercuerda 124
 Teoría del Todo 124
 tercer ojo, el 135
 tercera pierna, la 84, 89
 Todo, v. Teoría del ~
 Tomari-te 10, 70, 107
 Torre Inclinada de Pisa, la 61-62, 113
 Tsukahara, Bokuden 111
 tsuki (golpear con el puño) 10-13, 15-18, 21-22, 24-27, 29-33, 37, 40, 42, 45-46, 48, 51-52, 58, 74, 85, 91, 111, 113, 115-116

 Ueshiba, Morihei 48, 62, 68-70, 87-88, 120, 128
 «un golpe para matar» 29, 46
 Useishi 107

 Watt, James 117, 126 Wright, Frank Lloyd 136-137

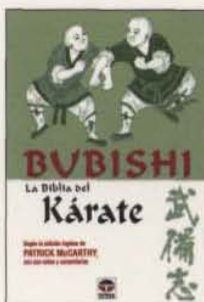
 Yamaoka, Tesshu 98
 Yoga 135 *Yon-dan* 90-91

 Zen 54, 128, 134, 136 *zenkutsu-dachi* 47, 109-110, 112-113 Zhuge, Liang 138

Otros libros publicados por **TUTOR:**

Bubishi. La Biblia del kárate (2ª ed.)

*Según la edición inglesa de
Patrick McCarthy*



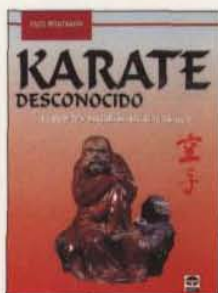
*"Uno de los mejores y
más completos trabajos
de investigación sobre el
Kárate que se han escrito.
Es un arduo trabajo que
personalmente agradezco
y sé que muchos lectores
también lo harán,
adquiriéndolo para
sumergirse en su*

*contenido con la ilusión de encontrar la raíz que
todo verdadero practicante de Kárate busca."*

—SERGIO HERNÁNDEZ BELTRÁN.
(Revista El Budoka)

Kárate desconocido (2ª ed.)

Enzo Montanari



Un precioso tesoro
con las técnicas
secretas más valoradas
de defensa personal
que los maestros
chinos y de Okinawa
habían ocultado hasta
ahora. Indispensable
en la biblioteca
de los karatecas.

Incluye 220 ilustraciones y fotografías.

Puntos de presión en combate

Rick Clark



El *sinsei* Rick Clark
ofrece en este libro una
introducción sistemática
al conocimiento de los
puntos vitales del cuerpo:
cuáles son, dónde
se encuentran, cómo
localizarlos rápidamente
en momentos cruciales
y cómo reconocerlos

en la práctica de todas las artes marciales,
para aprovecharlos tanto en el ataque como
en la defensa.

Si desea más información sobre estos y otros libros
de artes marciales publicados por Tutor
consulte nuestra página: www.edicionestutor.com

UNA NUEVA PERSPECTIVA DEL KÁRATE, VOLVIENDO A LOS FUNDAMENTOS, TAL Y COMO SE DESARROLLÓ EN LA CULTURA INSULAR DE OKINAWA EN LA QUE COMENZÓ.

KIYOSHI ARAKAKI nació en 1954 en Okinawa (Japón), la "cuna del kárate". Rodeado de expertos practicantes de artes marciales, incluidos su padre y su tío, empezó a entrenarse muy precozmente. A la edad de 13 años, ya era un serio alumno de kárate. Estudió con diversos grandes maestros, incluido Shoshin Nagamine, cinturón negro, 10º dan, y fundador de la Matsubayashi Shorin-ryu. Mientras aprendía este arte marcial, Arakaki visitó a varios antiguos maestros de Okinawa para aprender los secretos que poseían relacionados con el kárate. Actualmente es cinturón negro, 7º dan, y miembro del World Karate Hall of Fame (Salón Mundial de la Fama del Kárate).

Se trasladó a los Estados Unidos en 1977 y abrió su propio *dojo* en Salt Lake City (Utah) en 1982. Combinó métodos de combate con contacto pleno y sin guantillas con técnicas de combate Koshiki para crear su propio estilo, el kárate Muso-Kai. También se ha entrenado y competido en kick-boxing Muay-Thai en Tailandia.

Es fundador y actualmente presidente de la Okinawa Karate-Do Muso-Kai y de la Organización estadounidense de Koshiki Karate. Ha escrito una historia del kárate para una revista mensual japonesa especializada en este arte marcial y es autor de numerosos éxitos de ventas sobre este tema.



ISBN 84-7902-436-0



9 788479 024383