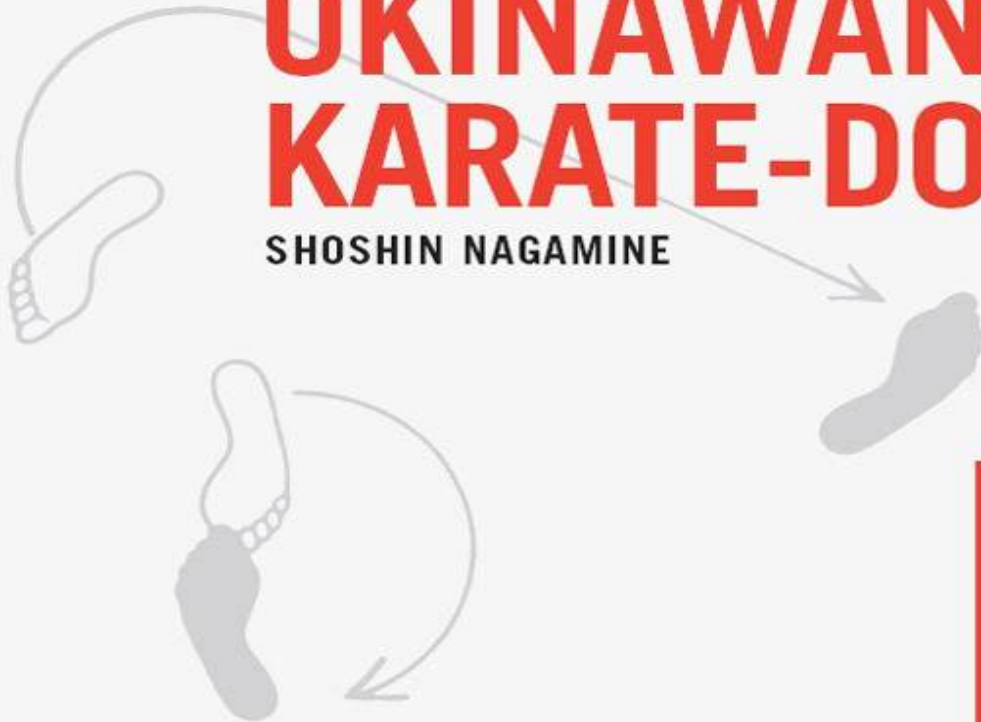




THE ESSENCE OF

OKINAWAN KARATE-DO

SHOSHIN NAGAMINE



TUTTLE MARTIAL ARTS

La Esencia del **KARATE-DO** **OKINAWENSE**



La Esencia del

KARATE-DO

por Shoshin Nagamine

OKINAWENSE

(Shorin-ryu)

沖縄の空手



Primera Edición

Descargo de responsabilidad: Tenga en cuenta que el editor y el autor (s) de este libro de instrucción no son responsables de ninguna manera por cualquier daño que pueda resultar de la práctica de las técnicas y/o siguiendo las instrucciones dentro. El Entrenamiento de Artes Marciales puede ser peligroso, tanto para usted y para los demás, si no se practican de forma segura. Si estás en duda en cuanto a la forma de proceder o si su práctica es segura, consulte con un maestro de artes marciales entrenado antes de comenzar. Dado que las actividades físicas descritas en el presente documento pueden ser demasiado extenuantes en la naturaleza para algunos lectores, también es esencial que un médico se consultara antes del entrenamiento.

Traductor:
Ricardo Fuchs Camani

Colaboración versión Digital:
Maximiliano Vazquez
Natalia S. Andrada
Gael A. Pecci

VERSION DIGITAL 1.0 2018
<http://matsubayashi-ryu.com.ar/>
info@matsubayashi-ryu.com.ar

Índice

PRÓLOGO por Junji Nishime	6
PRÓLOGO por Jugo Toma	6
INTRODUCCION	7
PRIMERA PARTE	
I: Una breve historia de Karate-Do	10
El arte de "Te"	10
Shuri-te y Naha-te	12
Popularización de Karate	13
Resurgimiento de la Post-Guerra	14
El Torneo de Kumite	15
Efectos del Sistema de Torneo	16
Recomendaciones para el Estudio	17
II: Mi vida con el Karate-Do	18
Una receta Saludable	18
Devoción Renovada	20
Los Conocimientos de Arakaki	21
La inspiración de Kyan	23
El Desarrollo del Kumite bajo Motobu	25

III: Pensamientos sobre el el dominio del Karate-do	28
Preceptos para lograr la Maestría	28
Las Máximas de Matsubayashi-ryu Karate-do	28
Actitudes que deben respetarse en el Entrenamiento de Karate	29
La Ética del Dojo	30
Consejos de Entrenamiento	31

SEGUNDA PARTE

IV: Interpretación de los Katas de la Escuela Matsubayashi de Karate-do	34
Movimientos básicos	35
• Kamaekata (Posturas de Preparación)	
1. Soto-hachiyi shizentai-dachi (Postura natural con las piernas separadas)	35
2. Chokuritsu-Fudo-dachi (Postura Formal de atención)	37
3. Heisoku-dachi(Postura con los pies unidos)	38
• Tachikata (Posturas)	39
1. Shizentai-dachi (posición natural)	40
2. Jun shizentai-dachi (Posición casi natural)	41
3. Jigotai-dachi (Postura con las piernas separadas)	43
4. Naihanchi-dachi (Postura de montar a caballo)	43
5. Zenkutsu-dachi (Postura con la pierna delantera Flexionada)	44
6. Naname zenkutsu-dachi (Postura con la pierna delantera Flexionada oblicua)	44

7. Kokutsu-dachi (Postura con la pierna trasera flexionada)	45
8. Kosa-dachi (Postura con las piernas cruzadas)	45
9. Ippon-ashi-dachi(Postura con un pie)	46
10. Iaigoshi-dachi(Postura arrodillada)	46

• Semekata (Técnicas de ataque)	
1. Seiken waza (Técnicas con el puño)	47
2. Yubiwaza (Técnicas con los dedos)	50
3. Uchiwaza (Técnicas de golpes en general)	51
4. Ate waza (Técnicas demoledoras)	54
• Ukekata (Técnicas de bloqueo)	
1. Seiken-ude-uke(Bloqueo con el antebrazo)	57
2. Shuto y haito-uke (Bloqueos con los cantos internos y externos de las manos)	63
3. Shotei-uke (Bloqueo con el talón de la palma de la mano)	67
4. Hiji-uke (Bloqueo del codo)	68
5. Hangetsu-barai-uke (Bloqueo de medialuna con el pie)	68

• Kerikata (Técnicas de golpes con el pie)	
1. Kyobu-Geri (Golpe al pecho con el pie)	68
2. Fukubu-Geri (Golpe al abdomen con el pie)	68
3. Kinteki-Geri (Golpe a la ingle con el pie)	69
4. Sokuto-Geri (Golpe con el canto del pie)	70
5. Nidan-Geri (Doble golpe con los pies en el aire hacia adelante)	70

[Movimientos intermedios](#) 70

V: [Movimientos secuenciales de los Dieciocho Kata](#) 74

1. Fukyugata I	75
2. Fukyugata II	77
3. Pinan I (Shodan)	81
4. Pinan II (Nidan)	85
5. Pinan III (Sandan)	88
6. Pinan IV (Yondan)	91
7. Pinan V (Godan)	94
8. Naihanchi I (Shodan)	99
9. Naihanchi II (Nidan)	101
10. Naihanchi III (Sandan)	104
11. Anankú	104
12. Wankan	112
13. Rohai	117

14. Wanshu	122
15. Passai	127
16. Gojushiho	134
17. Chinto	141
18. Kusanku	148

VI: [Sobre Kumite \(Enfrentamiento\)](#) 156

1. Yakusoku Kumite I	162
2. Yakusoku Kumite II	163
3. Yakusoku Kumite III	163
4. Yakusoku Kumite IV	164
5. Yakusoku Kumite V	165
6. Yakusoku Kumite VI	166
7. Yakusoku Kumite VII	167
8. Yakusoku Kumite VIII	167

VII: [Kobujutsu \(Antiguo Arte con Armas\)](#) 168

1. Bo-Jutsu	169
2. Nunchaku	170
3. Tuifa	171
4. Sai-Jutsu	172

[EPILOGO](#) 173

[GLOSARIO](#) 173

Caligrafía por Koyu Shimabuku

Prólogo

Por JUNJI NISHIME

*Gobernador de la Prefectura
de Okinawa*

Hay un dicho, uno de mis favoritos, que reza: “Hazte hábil en las artes de la pluma y la espada”.

El gran samurai Musashi Miyamoto dedicó su vida a encontrar la perfección en el arte de la espada; al mismo tiempo, sin embargo, reveló un talento brillante en el arte de la pintura. Su modo de vida ha sido motivo de permanente atracción para mí.

Antes de la guerra la práctica del kendo y karate era una parte regular del plan de estudios en las escuelas secundarias en Okinawa, que contribuyen en gran medida a la formación de cuerpo y espíritu. Es desde este punto de vista que debemos tener en cuenta la práctica de karate, que fue desarrollado y nutrido durante más de mil años por la cultura de Okinawa.

Shoshin Nagamine ha estado estudiando karate desde los diecisiete años de edad, incluso durante la Segunda Guerra Mundial y en el subsiguiente período de grandes penurias, sin olvidarse nunca de su devoción para con el arte del karate. Su gran sentido de responsabilidad hacia el karate ha causado en mí y en muchos otros una profunda impresión. Hoy día, es realmente uno de los maestros de karate más respetados.

Demás está decir que, aquellos que estén aprendiendo el arte del karate, encontrarán que este libro es invaluable. Debido a que es el primer libro que con respecto a las tradiciones y el espíritu del karate-do, escribe un eminente maestro de Okinawa, deseo particularmente que el mismo incite a los jóvenes lectores para que lo estudien con seriedad.

Prólogo

Por JUGO TOMA

*Presidente de la Asociación de Cultura Física de Okinawa. (1924-1969)
Jefe Ejecutivo del Gobierno de las Islas Ryukyu (1956-1959)*

He estado esperando durante mucho tiempo la publicación de este libro. Uno de mis sueños ha sido el verlo publicado durante el transcurso de mi vida. Al fin, mi sueño se ha convertido en realidad.

Desde hace mucho tiempo, el karate ha sido reconocido internacionalmente como un deporte y un arte marcial. Confío en que este libro contribuya en gran medida a la popularización del karate-do de Okinawa, al reconocerlo como la versión más pura en cuanto a formas, funciones y, lo más importante. Espíritu.

Cuando escribía mis memorias, el Sr. Nagamine, generosamente ofreció su ayuda permitiéndome utilizar la información relacionada con el karate-do que él mismo había investigado. Durante el curso de nuestras conversaciones, el maestro Nagamine hacía a menudo profundos comentarios sobre el karate-do. Uno de ellos me impresionó particularmente, dejando una profunda imagen en mi mente. El Sr. Nagamine dijo: “El karate debe ser un arte defensivo desde el comienzo hasta el final”. Una gran verdad se vislumbra en esta paradójica máxima que puede considerarse como la esencia de la filosofía del karate-do del Sr. Nagamine. Creo y deseo que esta filosofía se transforme en una fuerza vital dentro de las mentes de los jóvenes karatecas de todo el mundo.

Este libro presenta un tratado científico del karate-do, sobre la base de una tradición okinawense genuina y de la profunda visión e inexorable investigación de Shoshin Nagamine, revelando exitosamente el verdadero valor del karate. Por lo tanto, es para mí un gran placer recomendarles a Shoshin Nagamine y a su gran obra.

INTRODUCCIÓN

Karate ni sente nashi (En el karate no hay primer ataque). Esta frase, grabada en el monumento ergido en honor a Gichin Funakoshi en el monasterio Zen de Enkakuji, en la ciudad de Kamakura, sintetiza la esencia del karate okinawense. El Karate es un arte marcial, no obstante haber sido creado por el pueblo de Okinawa como un método para la defensa personal sin el uso de armas. La peculiar cultura de los okinawenses, un pueblo amante de la paz y deseoso de vivir sin armas, logró que se cultivara el instinto de la propia conversación hasta su máxima expresión: el arte del karate-do.*

*Uno de los más grandes militares de la historia, Napoleón Bonaparte, al oír que los okinawenses jamás portaban armas, sólo pudo comentar sorprendido: “¿Sin armas? ¿Quiere decir que no tienen cañones?” Dos ingleses que habían viajado con la flota, primero a China y luego a Naha –ciudad principal de Okinawa- hablaron a Napoleón acerca de los okinawenses, en una visita que hicieron a Santa Elena en 1816. Napoleón no podía creer que, en verdad, no estuvieran armados y preguntó si usaban lanzas o arcos, o tal vez cuchillos y espadas. Cuando se le informó que no llevaban armas de ninguna índole, Napoleón exclamó: “¿Queréis decirme que en verdad no portan armas? No puedo entender a un pueblo que no se interese por la guerra”**.*

Hoy en día, la lucha aún continúa en algunas partes del mundo. Ya casi nadie espera que la situación mundial siga deteriorándose sin graves

consecuencias para todos. Esta situación, empero, es extremadamente complicada y no permitirá que los países amantes de la paz dejen de producir armamento. Al parecer, el logro de un estado de paz relativa en el mundo depende de un delicado equilibrio del poder militar entre las grandes naciones.

Sin embargo la verdadera paz sólo se puede conseguir dejando a un lado todas las armas con poder destructivo. Los pacíficos y desarmados okinawenses son la prueba viviente de la posibilidad de un mundo sin guerra. Todos los pueblos podrían vivir en paz si siguieran el ejemplo de los okinawenses.

Los hombres deben eliminar la intolerancia, que da pie para que estén siempre en pugna y, en cambio, adquirir amplitud de criterio. Ello es posible a través del estudio del karate. El karate, tal como debe ser practicado, no es un deporte de competencia o de violencia en el que los hombres se ven incitados a pelear. Ni tampoco es un entrenamiento físico por el mero gusto de entrenarse o por el que solamente se busque romper tablas o ladrillos. El karate es un perfeccionamiento tanto de la mente como del cuerpo, pretendiendo guiarlo a uno a una mejor comprensión de sí mismo, así como del mundo.

El karate es autoperfeccionamiento; un medio por el cual el hombre obtiene un grado de sabiduría en el que no se halla diferencia entre él mismo y lo que ha logrado. Es la búsqueda de eficacia y de la confianza en sí mismo. Las recompensas se encuentran aquí y ahora, ya que permite a una persona, afrontar cualquier situación con el esfuerzo necesario, ni mucho ni poco. Además, brinda control sobre su mente que, de otra manera, resulta ser indisciplinada. De esta forma, ni el peligro físico eterno ni la pasión avasalladora interna podrán descarriarlo.

En las siguientes páginas, de acuerdo a como yo entiendo este arte, me he propuesto poner en claro qué es el karate y cómo debe practicarse. Hasta ahora no ha habido ningún maestro okinawense que haya puesto por escrito sus pensamientos respecto de la teoría y

*Gichin Funakoshi, un famoso maestro de karate de Okinawa, viajó a Japón en el año 1922 y allí se dedicó a la enseñanza del karate, Llevó esta máxima consigo desde Okinawa y cuando falleció, en 1957, sus estudiantes la grabaron en un monumento que erigieron en su honor.

** Basil Hall, Voyage to the Great Loo-Choo (London, John Murry, 1818).

práctica del karate-do. El arte del karate ha pasado de generación en generación a través de la tradición oral y de la enseñanza personal. He puesto por escrito mis pensamientos acerca del karate con la esperanza de que la pureza y la esencia del karate de Okinawa sean conservados por sus estudiantes a través de todo el mundo. Creo que la filosofía fundamental del karate okinawense tiene mucho que dar al mundo. Hay esperanza para toda la humanidad en la frase *Karate ni sente nashi*.

Quisiera expresar mi profundo agradecimiento a las siguientes personas por su esfuerzo en la realización de la versión en castellano de mi libro: Z. Heshiki; S. Akamine; R. G. Fuchs Camani y J. E. Castro dos Santos.

- EL AUTOR

The author's training hall.



PART ONE

壽康兩全

Caligrafía (dorso):

"La práctica de Karate-do prolonga
la duración de nuestra vida"

I

Breve Historia del Karate-Do

En Karate, los movimientos se dividen en los básicos –que constituyen los kata (formas)- y las técnicas intermediarias, que se entrelazan con los kata para darles utilización en kumite (enfrentamiento). Fue en Okinawa donde el karate tuvo su origen.

Okinawa es la principal isla de la cadena Ryukyu, que se extiende desde Japón hasta Taiwán, se ubica a aproximadamente 480 kilómetros al sur del extremo meridional de las islas principales del Japón, a 560 kilómetros al norte de Taiwán y a 750 kilómetros al este de China. Aquí se encuentran las corrientes cálidas del Mar Amarillo, del Mar Chino del Este y del océano Pacífico. La isla de Okinawa es pequeña, ya que tiene un área total de aproximadamente 1200 kilómetros cuadrados.

Si bien existen evidencias históricas sobre Okinawa que se remontan a 1000 años atrás, lamentablemente no se dispone de registros que permitan proveer una historia definida del karate. La escasa documentación sobre el karate y sus tradiciones obliga a que los estudiantes tomen como base para su interpretación informaciones parciales recogidas de documentos históricos y de la tradición oral. La breve historia del karate-do que se da a continuación, constituye mi interpretación sobre la base de más de cincuenta años de estudio.

Las artes marciales sugieron como consecuencia del instinto de autoconservación del ser humano. Este instinto fue la causa de que el hombre primitivo, que vivía en cuevas y sobre árboles, desprovisto de armas efectivas, se defendiera de los ataques utilizando las manos, los pies u otras partes del cuerpo.

El arte de autodefensa se desarrolló así de diversas maneras. En el Occidente se crearon el boxeo y la lucha. En el Oriente surgió el kempo, mientras que en Japón ese originaron el Yudo, El yawara, el Kendo y el aikido. Los okinawenses desarrollaron su propio arte particular de autodefensa; te quiere decir literalmente manos.

Las principales características del karate-do de Okinawa están dadas por la utilización de los puños, dedos de los pies, codos y cantos de las manos. Sin embargo, en la práctica real, cualquier parte del cuerpo puede transformarse en arma vital. La forma en que se utilizan los puños o seiken en el karate-do de Okinawa puede considerarse peculiar de esta isla.

Si bien las técnicas de mano abierta constituyeron una base fundamental en kempo, yawara y otras formas antiguas de autodefensa sin armas, en un libro histórico chino llamado Bubishi (Espíritu del Arte Marcial), en el que se menciona la utilización de las manos en kempo, se reconoce el mérito de la utilización de los puños, Kanryo Higaonna (nacido en 1853) estudió To-te (ver más abajo) durante más de diez años y enseñó estas formas en Okinawa, aunque cambiando las técnicas de mano abierta para adaptarse al método okinawense de utilización de los puños.

El arte de te es anterior al karate. En la literatura ryukyu se considera que te existió antes de que se llevaran a cabo prácticas de karate de estilo chino o To-te, y que influyó en el desarrollo del karate okinawense en el siglo XVIII. Te floreció durante la época de otro de la cultura de las islas Ryukyu bajo el dominio del rey Shohashi, en el siglo

XV. En este período, los habitantes de Ryukyu realizaba un rico intercambio cultural con los países de Asia, desarrollándose el arte de te como consecuencia de la absorción de características de las artes marciales de otros países, particularmente de China. El hecho de que hubo diferencias entre te y los métodos chinos de autodefensa puede descubrirse tanto en la poesía como en la historia.

Un poema escrito por el eminente estudioso okinawense Teijunsoku (también llamado Nago Oyakata), cuya fecha de nacimiento (1663) antecede en noventa y ocho años a la primera práctica registrada sobre el método chino de autodefensa en Okinawa, hace una mención muy significativa sobre te. En una parte del poema puede leerse:

No interesa lo mucho que pueda uno sobresalir en el arte de te, y en esfuerzos intelectuales, no hay nada más importante que el comportamiento y la humanidad observados en la vida diaria.

La historia también registra que un destacado karateca de Okinawa llamado Sakugawa, que vivió en Shuri hace más de doscientos años, aprendió el arte marcial de To-te en China. Comúnmente se lo conocía como To-te Sakugawa, queriendo decir que era un maestro del estilo chino de autodefensa. Esta utilización del sobrenombre To-te como prefijo peculiar comprueba que, entre los habitantes del archipiélago Ryukyu, existió un arte marcial único en su género que se distinguió del to-te o método chino de autodefensa. Si no fuera así, Sakugawa se hubiera llamado Te-Sakugawa en lugar de To-te Sakugawa.

El desarrollo del arte de se te aceleró con el sojuzgamiento en 1609 del pueblo de Ryukyu, llevado a cabo por el clan Satsuma de Japón. Este clan abolió en las islas Ryukyu la utilización de las armas y la práctica de las artes marciales. A pesar de haberse impuesto esta prohibición durante más de trescientos años, el arte de te no se perdió,

ya que fue transmitido de padre a hijo en la clase samurái de Okinawa. El entrenamiento se llevaba a cabo en secreto; los devotos practicaban en lugares ocultos y remotos, reuniéndose entre la medianoche y la madrugada, por temor a ser delatados. El tener que practicar en secreto y con mucho riesgo no desalentó a quienes disponían de un espíritu marcial y emprendedor; al contrario, eran por ello inspirados a realizar mayores esfuerzos.

Recién en el siglo XVII y principios del XVIII el arte del karate empezó a tomar forma a medida que el te unió al estilo chino de autodefensa para constituir los kata que se conocen actualmente en el karate. Mediante la tradición oral y la enseñanza personal, las ejecuciones secretas de los maestros chinos en el arte de la autodefensa llegaron a ser conocidas, integrándose de esta manera sus kata con te. Una de las demostraciones más famosas fue dada por Kusankú, un chino experto en autodefensa, en 1761. Kusankú actuó utilizando habilidosamente sus pies y manos, dando así origen al kata Kusankú que se practica en Matsubayashi-ryu, un estilo que pertenece al método Shuri-te del karate.

SHURI-TE Y NAHA-TE

Debido a la forma secreta en que se tenía que practicar te, no existen evidencias que permitan proporcionar una clasificación clara de los distintos estilos y tipos de karate durante sus años de formación en el siglo XVIII. Sin embargo, el karate gradualmente fue dividiéndose en dos grupos o ramas principales: Shorin-ryu o Shuri-te y Shorei-ryu o Naha-te. Shorin-ryu se desarrolló en las proximidades de Shuri y Tomari, mientras que Shorei-ryu surgió de las proximidades de Naha.

El desaparecido Gichin Funakoshi, en su libro Karate-do Kyohan, opinó que las características de los dos estilos del karate okinawense indicaban que se desarrollaron a partir de requerimientos físicos diferentes. Funakoshi decía que Shuri-te o Shorin-ryu se basa en movimientos rápidos y veloces, resultando de esta manera conveniente para personas de poca estatura, cuya meta era el dominio de la acción rápida. Por otro lado, recomendó Naha-te o Shorei-ryu para personas más grandes, preadas*.

Sin embargo, según la opinión del autor, en el karate no se debe dar tanta importancia a las diferencias de estatura y personalidad, ya que su esencia radica en el proceso por el cual los individuos ponen en juego el máximo esfuerzo, con la finalidad de crear un poder ilimitado utilizando su verdadera sabiduría. El origen de las artes marciales se encuentra en el instinto de autoconservación, teniendo como finalidad última el desarrollo, mediante la práctica continua, de una persona bien equilibrada y de cuerpo y menos sanos, es aquí donde se encuentra el espíritu del karate-do.

Las diferencias entre Shuri-te y Naha-te están dadas por los movimientos básicos y el método de respiración. El principio básico de Shuri-te radica en el entrenamiento de formas asociadas con los movimientos naturales. Por ejemplo, como puede verse en la figura 1, cuando se avanza o se retrocede un paso, el movimiento de los pies

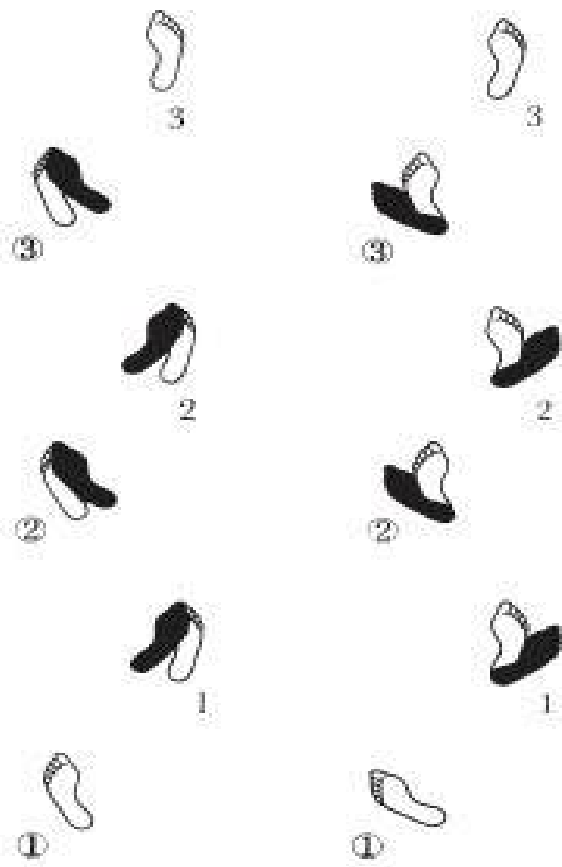
sigue una línea recta. Es esencia lograr velocidad y un adecuado sentido del tiempo (timing) en el entrenamiento de puntapiés, golpes de puño y golpes en general. Durante el entrenamiento debe controlarse la respiración naturalmente o sea que, para dominar Shuri-te, no es preciso entrenarse en formas artificiales de respiración.

Como puede verse, Naha-se te caracteriza por movimientos firmes y arraigados; los pies se desplazan más bien lentamente sobre una línea formada por cuartos de circunferencia, y la respiración se realiza en forma rítmica pero artificial, en concordancia con cada uno de los movimientos. Cuando se los compara con los movimientos de Shuri-te, los kata de Naha-te aparentan carecer de velocidad. Sin embargo, las dos escuelas tienen por común denominador la utilización de posturas naturales.

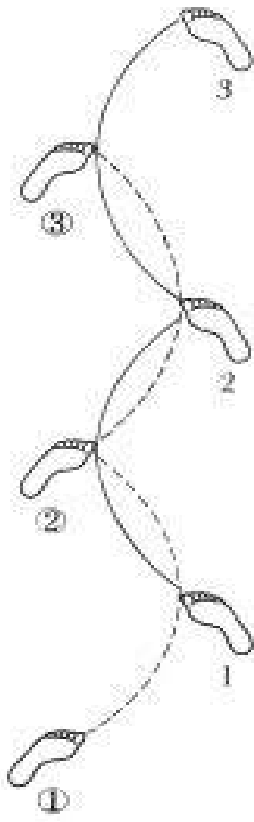
Naha-se te divide en dos estilos: Goyu-ryu y Uechi-ryu. Shuri-se te divide en tres estilos (dos de ellos se llaman Shorin-ryu y el tercero se llama Matsubayashi-ryu). Yo practico el estilo Matsubayashi de Shorin-ryu. Matsubayashi-ryu es también llamado Shorin-ryu- A menudo, los alumnos se confunden, debido a un usual intercambio de los términos. El hecho es que ambos son correctos, ya que puede obtenerse una lectura de los kanyu (caracteres) tomados tanto de la lengua japonesa como de la china. De esta manera, el ideograma que significa pino (árbol) puede leerse como matsu o sho, y el que significa bosque, como jaiashi (hay un cambio fonético de “j” por “b”) o rin.

Normalmente, mi estilo es llamado Shorin-ryu. Cuando se quiere distinguir definitivamente mi estilo de otros pertenecientes a la familia Shorin, se lo denomina Matsubayashi-ryu.

*Gichin Funakoshi, Karate-Do Kyohan (Tokyo, Kobudo Book Company, 1935). Funakoshi fue el fundador de la Asociación Japonesa de Karate.



Matsubayashi-ryu
(Shuri-te)



Goju-ryu
(Naha-te)

1. Differences in the foot movements of Shuri-te and Naha-te.

松 林
matsu hayashi
 (pine) (forest)
 SHO RIN

Una antigua canción folklórica de Okinawa dice: “Aunque tomemos diferentes caminos para ascender a la montaña arbolada, cada uno de nosotros puede lograr su meta y apreciar la luna al llegar a la cumbre”. De manera que al estudiar karate-do, podremos lograr el mismo fin cualquiera que sea el cambio que elijamos. La meta no varía con los estilos- En la profundidad de su filosofía, comparten un significado común.

POPULARIZACIÓN DEL KARATE

Durante el siglo XIX, Shuri-te y Naha-se te desarrollaron aún más hasta convertirse en formas peculiares del karate de Okinawa. El estudio del karate seguía limitado a la clase samurái, practicándose en el más absoluto secreto. Cuando en 1875 finalizó la ocupación por Satsuma, y Okinawa fue reconocida oficialmente como parte del Japón, no hubo necesidad de seguir manteniendo las prácticas en secreto- Sin embargo, el karate no llegó a ser popularmente conocido hasta que en 1904 fue introducido como requerimiento de educación física en las escuelas públicas de Okinawa. El desaparecido Anko Itosu, uno de los más grandes karatecas contemporáneos, introdujo el karate en las escuelas, logrando de esta manera una de las contribuciones más importantes al desarrollo del karate feudal como arte marcial de tipo deportivo. Itosu entrenó a un cierto número de eminentes karatecas, entre los que puede mencionarse a Kentsu Yabu, Chomo Hanashiro, Gichin Funakoshi, Chotoku Kyan, Moden Yabiku, Choshin Chibana, Shinpan Gusukuma, Anbun Tokuda y Kenwa Mabuni.

En 1922, Gichin Funakoshi y Choki Motobu fueron a Tokio y Osaka (Japón) para determinar la opinión que pudiera tener el público con respecto al valor del karate de Okinawa. La introducción del karate en el interior del Japón marcó el comienzo de la difusión de este arte

marcial por el mundo entero. En 1931, la Nippon Butoku Kai, organización formada para identificar y sistematizar las artes marciales del Japón, adoptó oficialmente la práctica del karate. De esta manera, el karate dejó de ser un arte marcial practicado a escondidas y en lugares muy limitados de Okinawa, ganando así su debida posición entre las otras artes marciales japonesas.

En el momento de su introducción en el Japón, el arte marcial de autodefensa okinawense se llamaba To-te (manos chinas) o karate (manos vacías). Durante la década 1930-1940, los karatecas insistieron en que debería llegar a un acuerdo general en cuanto al nombre a asignar a este arte de autodefensa. En una reunión realizada en 1936 – patrocinada por Chofu Ota, jefe editor de la Ryukyu Shinpo Press- Chojun Miyagi, Chomo Hanashiro, Choki Motobu y Chotoku Kyan acordaron que esta arte debería llamarse karate, significando “un arte de autodefensa con las manos vacías” o “arte de autodefensa sin armas”.

RESURGIMIENTO DE LA POSTGUERRA

El karate sobrevivió al holocausto de la Segunda Guerra Mundial, hasta llegar a tener alcance internacional. De las cenizas de la guerra, el karate se regeneró y fortaleció hasta tener una posición equitativa entre los deportes internacionales como el boxeo, la lucha, el yudo y el aikido. Esto fue realmente un logro importante.

Cuando finalizó la Segunda Guerra Mundial, la Administración Estadounidense en el Japón emitió una orden por la cual se prohibió la práctica de yudo yendo, ya que se pensaba que fomentarían el militarismo. Como consecuencia, hubo una gran demanda de karate-do y de aikido como “válvula de escape” para las energía de la gente joven, y en consecuencia ambas artes comenzaron a llamar la atención en todo el mundo. Otra razón aún más importante

para explicar el interés cada vez mayor por el karate y el aikido es el hecho de que ambos se practican sin ningún tipo de implementos. Esto constituyó un hecho ventajoso bajo las condiciones socioeconómicas que imperaban en aquel entonces, cuando no se podía adquirir equipo alguno, no sólo para practicar artes marciales, si no tampoco para ningún deporte. De esta manera surgió un momento muy favorable para que el karate-do entrara en una nueva era y aumentara así en gran medida su popularidad. Sin embargo, surgió un problema debido a la gran escasez de instructores calificado para satisfacer una demanda cada vez mayor.

De los instructores de karate que hubo en Japón durante la década 1930-1940 solamente pocos –principalmente Koyu Konishi y Shinjun Otsuka- continuaron dedicándose al karate-do después de la guerra. Los motivos de esta escasez de instructores pueden atribuirse a la historia comparativamente contra que tiene el karate en el Japón, a los daños producidos por la guerra y a la práctica discontinua del karate durante su transcurso.

Estas circunstancias contribuyeron a crear un fenómeno inusual en el Japón: la aparición del “instructor instantáneo de karate”. Existen muchos ejemplos y episodios relacionados con este fenómeno. Uno se produjo inmediatamente después de la guerra. Un okinawense capturó a un ladrón y lo llevó a la policía. El hecho fue publicado en un diario, dándosele gran importancia, al poner “un karateca de Okinawa” en lugar de “un okinawense”. Lo inesperado comenzó después de que mucha gente leyó el artículo. La gente joven visitó al okinawense, para aprender karate. El hecho es que este okinawense no tenía ninguna familiaridad con el karate y en consecuencia, se transformó en un “instructor instantáneo”. De día aprendía karate con un verdadero instructor y en los atardeceres enseñaba a sus alumnos lo que recientemente había aprendido. Aún hoy día, esta persona es el maestro de karate de un dojo (“lugar de aprendizaje”) muy conocido en Japón.

Paralelamente a este desarrollo sorpresivo del karate-do, aparecieron estos instructores instantáneos cuyas cualidades eran

incuestionablemente pobres e insuficientes. CON ellos era imposible estudiar karate-do en la forma tradicional, o sea, exigiendo normalmente muchos años de sacrificio en el aprendizaje de los kata. Por lo tanto, recurrieron a las técnicas y métodos vistosos de combate libre que cualquier persona puede realizar sin entrar en un entrenamiento formal, asiduo y prolongado.

En los clubes de karate de algunos colegios japoneses se produjeron casos similares. A los instructores de estas escuelas les era muy difícil controlar a sus socios y enseñar karate desde el punto de vista de la forma, debido al hecho de que muchos ya habían aprendido en varias y diversificadas escuelas. Se había descubierto que si bajo cierta reglamentación se ponía énfasis en la lucha libre entre las actividades del club, este podía ser conducido en una forma más fácil y efectiva. Bajo este punto de vista, una gran parte de los karatecas del Japón optaron por lograr triunfo y popularidad en lugar de contenido y profundidad. En consecuencia, si bien el karate aumenta su popularidad mundial, está en cambio perdiendo su valor como arte marcial.

EL TORNEO DE KUMITE

El aumento de popularidad del karate puede ser parcialmente atribuido al desarrollo de los torneos, formalmente llamados “torneos de kumite”. El 1º de diciembre de 1963 se llevó a cabo en Tokyo un torneo de karate-do para participantes de todo el Japón. Fue un acontecimiento muy grande en el que participaron más de cien equipos y muchos competidores individuales. Las reglas utilizadas en este torneo son aplicables aún hoy día. El artículo 3 de la reglamentación autorizaba el uso de tres waza (técnicas) fundamentales: tsuky waza (golpes de puño), uchi waza (golpes en general) y keri waza (puntapiés), Con el objeto de simplificar la apreciación de los jueces, dentro de tuski waza se incluyó shutó (golpe del canto de la mano=, kasane uchi (golpe de canto con ambas manos), jaitó (golpe con el contra canto de la mano) y fritsuki (golpe circular con el puño); y dentro de keri waza se incluyó kansetsu-gueri (puntapié

en las articulaciones) e ioko-gueri (golpe con el canto del pie). La primera parte del artículo 4 del reglamento establecía que se otorgaría un punto cuando se atacara una parte vital del cuerpo estando la forma correcta y con un ma-ai y kiai- Ma-ai implica tener una distancia adecuada y ventajosa Con fines de defensa y ataque entre oponentes en kumite preestablecido o situaciones de combate real. Se da una EXPLICACIÓN ADICIONAL DE MA-AI EN EL Capítulo VI (248). Kiai literalmente significa “convergencia del espíritu” o “concentración de energía”, en el que se aprovecha un sonido para concentrar la máxima potencia vital.

Cuando se estudia con mucho cuidado la mencionada reglamentación, fácilmente puede verse por qué se excluyeron las técnicas de urakén (golpe de nudillo con el puño invertido) y jiyi-ate (golpe con el codo), a pesar de que en el combate real estas técnicas pueden utilizarse con frecuencia y en ataques muy variados sin considerar la distancia entre los oponentes. La única razón posible para que se excluyan estos waza efectivos, de simplificar la apreciación por parte de los jueces. Estos waza de efectividad peligrosa fueron excluidos por el solo hecho de que las autoridades japonesas del karate desearon desarrollar un sistema de torneo con mínimos inconvenientes.

De acuerdo con lo establecido, el veredicto de victoria o derrota se basa en la decisión de los dos jueces. Sin embargo, suele ocurrir que los contendientes no se consideran derrotados, a pesar de que el fallo les sea desfavorable, y se sienten frustrados por el dictamen. Esta insatisfacción pocas veces sucede en otras actividades deportivas tales como judo, boxeo y lucha. Casi todo torneo de karate se encuentra rodeado de quejas, ya que la decisión sobre la victoria o derrota de los competidores es subjetiva y por lo tanto, a menudo, parcial. Un miembro de un club de karate de un colegio, una vez me dijo que en un torneo entre cinco participantes, después de la derrota de los tres primeros, los otros dos tomaron una actitud violenta para vencer al equipo contrincante, ignorando deliberadamente las reglamentaciones.

EFFECTOS DEL SISTEMA DE TORNEOS

A causa del sistema de competición, muchos se encuentran incentivados a entrenarse en forma no sólo dura sino también salvaje, con el propósito de derrotar a los oponentes. En algunos clubes de colegios del Japón, la actitud de los principiantes con respecto a sus superiores es la misma que tenían los soldados hacia sus oficiales superiores en el antiguo ejército japonés, donde predominaba la brutalidad. Podría ser aún peor, ya que los oficiales de ejército se les obligaba a seguir una disciplina más estricta que la de los mismos soldados. En los clubes de los colegios, es reconocido que aun recién ingresado se lo trata como a un esclavo; a un principiante, como a un ser inferior; a los avanzados como a una persona común; y a los más antiguos como a un ser superior, un dios. Los graduados están en condiciones de entrenar a sus estudiantes brutalmente, sin participar ellos mismos en los entrenamientos. Parecería que consideraran a la crueldad como severidad, y creyeran que se encuentran abocados a un entrenamiento duro, cuando en realidad sólo están saciando su salvajismo.

El 18 de julio de 1970, en un club de karate de un colegio de Tokio, un miembro fue muerto por otros como consecuencia de un shigoki (entrenamiento salvaje). Cuando ese miembro quiso escapar de ese mundo loco y propuso su renuncia al club, fue obligado a pasar por el aludido shigoki, donde encontró la muerte.

Este hecho trágico enfatiza un concepto erróneo con respecto a la importancia de “tener agallas” en los entrenamientos. El aspecto más negativo de todo esto es que se llevan a cabo, haciendo caso omiso de las consecuencias. Aquellos de mayor jerarquía en los clubes de karate de los colegios, están dejando de lado el concepto humanitario. Lo que ocurre en algunos de esos clubes de Japón es una negación completa de lo que persigue el espíritu genuino del karate-do. Parecería que esto es el resultado natural, al adoptar el sistema de torneos en el

karate-do.

Las reglamentaciones utilizadas en el torneo de 1963 fueron revisadas varias veces. Sin embargo, estas revisiones fueron de poca importancia y el defecto principal, o sea, que la victoria o la derrota se base totalmente en la decisión subjetiva de los jueces, permanece inalterado.

El hecho de que las artes japonesas –tales como kenjitsu y yuyitsu- pudieron transformarse en deportes modernos tales como el kendo y el yudo, se afirma en dos factores importantes: se decide fácil y objetivamente la diferencia entre victoria y derrota y se evita el peligro de ser lastimado. Por el contrario, en un torneo de karate están ausentes estos principios deportivos esenciales. Muchos competidores han sido lastimados en torneos de karate, debido a la gran dificultad de frenar sus tuskis o keris antes de que llegaran al cuerpo del oponente, a pesar de que las reglamentaciones exigen que los mismos sean frenados antes del impacto. Los dos contendientes no se encuentran en un mismo lugar, sino en continuo movimiento violento, deseosos de atacarse entre sí y de eludir ataques. Por lo tanto, no debe sorprender que muchas veces reciban golpes o puntapiés directos en sus cuerpos, aun cuando traten de no lastimarse. Lo concreto es que, en los torneos, aumenta el peligro de ser lastimado.

Sería ilógico deducir que, debido a que el karate centralizado en los torneos finalmente logró popularidad en el Japón, también debería adoptarse un sistema de torneos para popularizar el karate-do de Okinawa.

Incluso, algunos maestros japoneses de karate pensaban que el karate okinawense, centralizado en los kata, iba a perder su posición autoritaria si no se transformaba en un deporte por utilización del sistema de torneos. Pero recientemente, y como consecuencia de su propia experiencia en los campeonatos, estos mismos maestros han puesto en duda el valor intrínseco del karate deportivo.

Hasta que no se descubran métodos para eliminar el peligro y lograr decisiones claras y fáciles en las contiendas, el autor

recomienda que se estudie y practique karate, no como un deporte, sino como un arte marcial (budo) y que se desarrolle como tal.

RECOMENDACIONES PARA ESTUDIAR

A continuación se dan importantes recomendaciones y lemas que deben observarse en el aprendizaje y la práctica de karate-do:

1. Desarrollar el karate-do sobre la base de su historia y tradición.
2. Estudiar y practicar los kata en forma estricta y correcta. (se requiere constante repetición para concentrar toda la fuerza posible en cada movimiento de los kata. Debe entrenarse el cuerpo a fondo, para lo cual se necesitan muchos años. Aun Después de muchos años, la práctica de los kata nunca finaliza, ya que en la ejecución de un movimiento siempre hay algo nuevo que aprender).
3. Estudiar y practicar kumite (arreglado de antemano y libre) no con fines competitivos sino para adquirir ma-ai, para desarrollar el sentido del arte marcial de poder intuir los movimientos del oponente y para desarrollar kiai y vigor, que no pueden lograrse plenamente mediante la práctica aislada de kata.
4. Con el fin de desarrollar los músculos y la potencia física, hacer uso de métodos tales como saltar la cuerda, ejercitarse con palanquetas de gimnasia, pesas, chishi (forma antigua de pesa), Sashi (empuñadura de acero), etc.
5. Estudiar la utilización de makiwara desde todo ángulo posible con el objeto de desarrollar atemi (potencia destructiva concentrada). Esta fuerza puede manifestarse mediante demostraciones tales con la rotura de tablas, tejas o ladrillos con las manos o los pies (ver Capítulo VI, pág. 251).

6. Incluir zazen (entrenamiento del Zen en una posición sentada) en la práctica del karate, para lograr un entrenamiento adicional de la mente y un entendimiento de la esencia del karate-do y del Zen como una unidad.

El autor ha dedicado toda su vida al estudio del karate-do, basándose en las ideas y principios anteriormente mencionados, y va a seguir haciéndolo así por el resto de sus días.

En conclusión, debemos recordar que en algunos casos es factible revisar las viejas artes de modo de hacerlas modernos y populares. A pesar de ello, no es deseable e incluso es peligroso dejar de lado las cosas viejas sólo porque son viejas. El karate fue creado por nuestros ancestros y a través de su larga historia, de generación en generación, ha conquistado muchas dificultades y ha sobrevivido manteniendo su espíritu esencial intacto. El karate, como todas las cosas clásicas, tiene el potencial para servir las demandas de varia generaciones y crear algo nuevo de sí mismo sin dejar de lado aquellos elementos básicos con los que fue generado. Los métodos formales de entrenamiento de los grandes maestros de antaño deben ser observados, ya que el karate fue creado como un arte marcial, no como un deporte cuyo objetivo es derrotar a un oponente o conquistar puntos. El karate tiene una herencia milenaria, llena de sabiduría. Sigamos el camino del karate tal como nos lo mostraron nuestros maestros.

Mi Vida Con el Karate-Do

UNA RECETA SALUDABLE

Mi vida con el karate comenzó a la edad de 16 años. Nací el 15 de julio de 1907, en Tomari, ciudad de Naha, Okinawa. Mi niñez fue atormentada por una salud endeble. Cuando era estudiante del colegio superior, sufrí un desorden gastroenterológico tan serio que ni mi propio médico fue capaz de curarme, e incluso mis amigos llegaron a temer que tuviera tuberculosis. Decidí seguir una dieta que me impuse yo mismo y estudiar karate con Chojin Kuba, quien vivía en el mismo vecindario que yo.

Encontré que el karate, gradualmente, mejoraba mi salud. A la edad de 18 años encaré seriamente el estudio del karate y entré en una escuela ubicada en Shuri, dirigida por Taro Shimabuku. Gracias al estímulo de Shimabuku y con un severo entrenamiento de mi parte, el karate llegó a fascinarme tanto que, a menudo, me olvidaba de comer. Por recomendación de Shimabuku, comencé a estudiar con sensei Ankichi Arakaki. Ambos, Shimabuku y yo, nos hicimos alumnos con sensei Arakaki. Bajo la guía de este, empecé a apreciar el espíritu y la belleza del karate do.

En mi último año de colegio superior, fui el capitán del club de karate del colegio. No solamente había superado mi enfermedad estomacal, sino que había adquirido más fortaleza. Inclusive mis amigos llegaron a apodarme Chippaii Matsu (pino firme).



The author at 19 (1925)



at 22 (1928)



at 31 (1937)



at 46 (1952)



at 54 (1960)



at 65 (1971)

En ese año, mi colegio tomó parte en una demostración de karate en Naha. A fin de poder participar, debíamos entrenar todas las tardes con el eminente karateca Kodatsu Iha, uno de los discípulos directos del gran Kosaku Matsumora (1829- 1898). Recuerdo que Iha era un instructor muy estricto, pero a la vez amable.

Una vez terminados mis estudios en el colegio superior, mi muy mejorada salud me permitió pasar el examen físico para el servicio militar. Me destinaron a una unidad de artillería japonesa que fue enviada a China en 1928. Mientras permanecí allí, tuve la esperanza de aprender el kempo chino. Sin embargo, no pude lograrlo y lo único que conseguí fue un libro que contenía instrucciones a cerca de las artes marciales chinas.

Luego de haberseme dado la baja, pensé en mi trabajo futuro. Finalmente, decidí que desempeñándome en las fuerzas policiales sería el único modo de poder seguir estudiando karate y hacer el mayor uso

posible de este durante el trabajo. En diciembre de 1931, conseguí muy oportunamente un empleo como policía de Okinawa. Yo veía esta como la mejor ocasión de estudiar científicamente el karate-do okinawense, que aún no había sido sistematizado, y entrenar, gracias a su práctica, tanto la mente como el cuerpo.

Mi puesto en el departamento de policía de Kadena, desde 1931 hasta 1935, me permitió tener como instructor al famoso Chotoku Kyan, conocido en el lugar como Chan Mi- gwa (Kyan, el de los ojos pequeños). En 1936, mientras estudiábamos en la academia policial metropolitana de Tokio, fui alumno de Choki Motobu, llamado Motobu-Zaru (Motobu, el mono), por su gran agilidad. Era conocido como el mejor karateca de Okinawa.

En mayo de 1940, en el festival de artes marciales de Japón celebrado en Kioto, cuando tenía 32 años de edad, pasé con éxito los exámenes para instructor de karate- do y recibí el grado de renshi (instructor calificado de karate- do). En la misma ocasión, recibí el tercer dan de kendo- el arte de la esgrima japonesa- que había

empezado a estudiar hacia cuatro años.

Luego fui miembro del equipo de kendo de la policía de Okinawa y en 1943 fui a Nagasaki, Japón, para participar en el torneo de kendo de la policía del distrito de Kyushu. Estudié celosamente el kendo, por cuanto quería llegar al corazón de las similitudes entre este arte y el karate- do.

Durante la segunda guerra mundial me fue recomendada la jefatura del departamento de distribución de suministros de emergencia para la guerra, del departamento de policía de Naha. Con el avance de la confrontación bélica, fuimos empujados hasta el extremo sur de la isla desde el área de Shuri. El 27 de Junio de 1945, el comandante japonés Teniente general de Ushijima, fiel al código de tradiciones de los samurai, cometió jirakiri en una cueva sita en Mabuni o lo que ahora se conoce como el “Farallón del suicidio”. Ushijima dejó un poema antes de matarse que, en una parte, decía: “aun cuando hojas jóvenes habrán de caer antes del otoño, espero que crezcan nuevamente cuando el futuro llegue a la isla, la primavera”. Con la noticia de la muerte de Ushijima, voluntariamente nos rendimos al ejército norteamericano, en la creencia de que no tenía sentido seguir peleando.

DEVOCIÓN RENOVADA

Después de la rendición, fui enviado a una aldea llamada Iraha, en donde hice toda clase de trabajo para los heridos de retaguardia. Un día sucedió que encontré un libro en la calle. Para mi sorpresa, se trataba de karate- do Kyohan de Gichin Funakoshi, quien fue el primero en introducir el karate en el Japón. Supuse que era más que una coincidencia el haber encontrado este libro y creí que el destino me llevaba a tomar “el camino del karate”. Decidí abocarme a esta disciplina, para ayudar a reformar la sociedad decadente nacida a principios de la guerra.

Terminada esta, la juventud se vio empujada a la

desesperación; su sentido de la moralidad se desvaneció y aumentó enormemente la delincuencia juvenil. Apareció como un imperativo el imprimir una fe imperecedera en los corazones y en las mentes de una juventud prometedora, y yo sentí que existía una verdadera necesidad de un doyo donde la gente joven pudiera entrenar sus cuerpos y forjar espíritus indomables.

El estado ruinoso de mi país me impidió concretar inmediatamente mi sueño de abrir un doyo y regresé al departamento de policía. En enero de 1951 fui ascendido a jefe de policía y pasé a ocupar este cargo en el departamento de Motobu.

Después de asumir funciones allí, arme un programa anual de instrucción sistemática de yudo para todos los jóvenes policías cinturones blancos, con el propósito de participar en un torneo de yudo de toda Okinawa. Comencé a entrenarlos todos los días, enseñándoles también karate.

Durante este año afronte bastantes dificultades, de las cuales la peor fue la muerte de uno de los policías compañeros, como consecuencia de un accidente en la práctica de yudo. Después de superar muchos contratiempos, finalmente participamos en octubre en el torneo y nuestro equipo de cinturones blancos del departamento de policía de Motobu – que contaba con sólo sesenta policías- ganó contra otros trece equipos policiales más numerosos. Algunos de ellos, provenientes de las comisarías de Maehara, Koza, Shuri y Naha, tenían más de doscientos efectivos cada uno. Pero nuestro severo entrenamiento del año anterior nos dio la victoria en este torneo. Como un símbolo de esta victoria, los cinturones blancos fueron promovidos a cinturones negros de primer grado (sho- dan).

Satisfecho con el resultado de mis esfuerzos como jefe del departamento de policía de Motobu, renuncié a este puesto, a fin de cristalizar mi mayor anhelo, que era construir mi doyo. Llevé a cabo mis sueños abriéndolo en Naha en Enero de 1953 y lo llamé Kodokan Karate- do y Kobuyutsu Doyo (“Kobuyutsu” se refiere a las viejas artes marciales de Okinawa que utilizaban armas de estilo antiguo).

La historia de mi vida con el karate debe incluir el papel de mis maestros y su influencia no sólo sobre mi persona sino también sobre

todos los que han seguido el camino trazado por ellos. Yo he recibido instrucción de tres grandes maestros: Ankichi Arakaki (1899- 1927), Chotoku Kyan (1870-1945) y Choki Motobu (1871- 1944). El sensei Kyan había sido alumno del sensei Sokon Matsumura (1809- 1896) de Shuri y el sensei Motobu fue discípulo del sensei Kosaku Matsumora (1829- 1898) de Tomari. Por lo tanto soy el tercer instructor después de estos dos maestros. Basándose mis enseñanzas en las ideas de tan nobles maestros, decidí en 1947 llamar a mi estilo de karate do Matsubayashi- ryu en honor a ambos. De esta manera, los nombres de estos karatecas serian conservados en nuestras memorias.

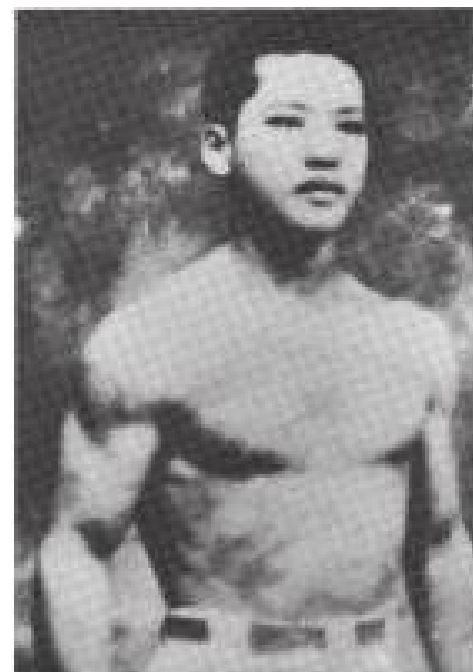
LOS CONOCIMIENTOS DE ARAKAKI

Mi primer maestro, cuando yo aún era un adolescente fue sensei Anchi Arakaki. Él me enseñó la íntima relación entre karate- do y la cultura okinawense, y la belleza del karate como arte. A pesar de que Arakaki solo vivió hasta los 28 años de edad, su influencia en el desarrollo del karate como arte ha sido enorme.

Anchi Arakaki nació en noviembre de 1899 en Shuri, siendo el primogénito de una familia de once hijos de un destilador de sake (vino de arroz). Fue un niño tranquilo, pero brillante en la escuela primaria. En la secundaria, no obstante, llegó a descuidar los estudios a punto de abandonarlos en aras del deporte.

Arakaki empezó a practicar karate tempranamente en su niñez. Sus primeros maestros fueron Shinpan Gusukuma y Chomo Hanashiro. Después de dejar el colegio, estudio con Choshin Chibana, quien luego honró al karate okinawense al recibir del emperador Hirohito la Cuarta Orden del Mérito.

Arakaki no era un hombre grande, pero si robusto y tenía una innata habilidad para los deportes. Por pertenecer a una familia adinerada, podía poner toda su alma y corazón en la práctica del karate. En pocos años, logro una reputación como buen karateca.



Ankichi Arakaki

A la edad de 18 años, la agilidad y la fuerza de Arakaki llegaron al conocimiento público. En ese año intervino en un torneo de lucha (sumo) en Shuri. Debió competir contra un conocido y gigantesco luchador de la aldea de Yomitán. El público creyó, naturalmente, que Arakaki sería derrotado con facilidad, pero, sorpresivamente, fue el quien venció a su gigantesco rival, con ocultas fuerzas e ingenio.

Otro episodio insólito de la vida de Arakaki es relatado por Chojo Oyama, antiguo alcalde de la ciudad de Koza (Okinawa), quien durante un año fue superior en el batallón de la guardia de honor metropolitana, al que Arakaki se incorporó a la edad de 19 años. Cuando la división llevaba a cabo un ejercicio de cruce de ríos, se les ordenó a los soldados zambullirse en el rio Tone, uno de los más torrentosos y peligrosos del Japón, para llevar una sog a hasta un pequeño bote que estaba flotando dos millas río arriba. Después de asegurar el bote, el soldado debía volver a la orilla. Arakaki fue el primero en regresar entre los pocos que cumplieron la hazaña. Los demás soldados elogiaron su valentía y vieron con nuevos ojos el

espíritu del karate- do, el cual había capacitado a Arakaki para alcanzar tal grado de coraje y resistencia.

Al dársele la baja en el servicio militar en 1921, Arakaki s mudó a la aldea de Kadena, donde tuvo oportunidad de aprender karate con Chotoku Kyan, otro de los grandes karatecas de Okinawa. Fue muy afortunado este encuentro por cuanto, a la edad de 54 años, Kyan era el maestro perfecto para el joven y prometedor Arakaki.

Cuando yo tenía 19 años, fui recomendado a Arakaki (entonces de 27 años de edad) por mi anterior sensei, Taro Shimabuku. Las explicaciones científicas y las alusiones históricas de Arakaki hicieron que su enseñanza del karate me resultara fascinante; cuando regresé a sus clases, luego de una ausencia de 18 meses a causa del servicio militar, me deslumbraron aún más su conocimiento del karate y su actitud científica que observaba no sólo respecto del karate sino también para con todas las artes marciales.

La aguda percepción que tenía Arakaki de la naturaleza íntima de nuestra herencia, en un momento en que la mayoría de los habitantes de Okinawa subestimaban el valor de su cultura, me impresiono profundamente. No sólo estudiaba karate, sino también todas las artes. Por ejemplo, señalaba a sus alumnos que, tanto el karate como el baile de Ryukyu mostraban similitudes en sus movimientos desde el punto de vista de la dinámica. Sin embargo, el karate se originó – así quería Arakaki que lo entendiéramos plenamente – en el instinto natural de la propia conservación, mientras que el baile se desarrolló a partir del deseo del hombre de expresar sus emociones. El karateca, sugería Arakaki, comprendería las diferencias y semejanzas entre ambos, estudiando el baile.

El propio Arakaki bailaba muy bien. En cierta ocasión ejecuto sarumai (danza del mono), uno de los más difíciles bailes clásicos, en el que se subía a una pértiga ubicada en el escenario y giraba en círculos cabeza abajo mientras descendía. Sus movimientos eran ligeros, rápidos y precisos, y tan armonizados con la música, que su exquisita interpretación quedó por mucho tiempo grabada en la memoria del público.

No sólo era un buen danzarín, sino que tenía un profundo

conocimiento de las obras clásicas de teatro de Okinawa y era muy versado en poesía. Realmente un hombre del Renacimiento. Bajo su influencia, comencé a estudiar baile y poesía.

A causa de la muerte de su padre, en momentos en que la fortuna de la familia se vio disminuida a raíz de la crisis económica que siguió a la primera guerra mundial, Arakaki debió enfrentarse con las dificultades financieras de su familia e intentar recuperar las perdidas. Las vicisitudes fueron tremendas, por lo que se enfermó y finalmente murió de ulcera el 28 de Diciembre de 1927.

A pesar de que la muerte cortó la prometedora carrera de Arakaki, sus logros vivirán mientras exista el karate- do. Sus enseñanzas contribuyeron ilimitadamente a la concepción del karate – do como arte.

La historia de vida de Arakaki no estaría completa sin describir, al menos brevemente, su especialización en waza. Podemos aprender mucho de su devoción y entusiasmo por el karate.

Arakaki comenzó muy joven a aprender karate con los maestros Chibana y Shiroma. Debido a la buena posición económica de su familia, no tuvo dificultad en encontrar tiempo para practicar karate intensamente. Su genio innato para el budo y su formidable coordinación, le permitieron dominar con maestría casi todos los objetivos que se propuso.

Aunque Arakaki dedicó los últimos años de su escuela secundaria a otros deportes, su verdadero interés siempre se colocaba al karate. Todo lo que hacía era para el karate. Practicó yudo, sumo, natación, trepó árboles, camino en punta de pies; todo con el objeto de aumentar su fortaleza para el karate. Luego de un año de total dedicación al entrenamiento del nidan- gueri (doble puntapié en el aire) y tsumasaki- gueri (puntapié con los dedos), ideó una técnica personal para este último golpe. En esta técnica ningún karateca igualó en velocidad y potencia.

En la vida de Arakaki, dos episodios pueden dar una idea de la potencia de su tsumasaki- gueri. El primero ocurrió cuando tenía 18 años de edad. Un día, cuando estaba tomando té con unos amigos, fue provocado por un hombre enorme de más de un metro ochenta de

altura. Arakaki trató de ignorarlo, pero el hombre lo empujó escaleras abajo. Arakaki rodó por las mismas como una pelota, sin que su respiración se alterara, hasta llegar a la parte inferior. El hombre, tratando de burlar a Arakaki, bajó e intentó hacer un nudo con sus brazos y piernas. En ese momento, Arakaki perdió la paciencia y aplicó un puntapié al cuerpo del hombre; con un gemido profundo, este cayó al suelo.

Aproximadamente medio año más tarde, según un artículo periodístico, un gigantesco luchador de sumo habría muerto como consecuencia de una hemorragia en los pulmones. Según el mismo artículo, se suponía que la verdadera causa de la muerte fue un puntapié en el abdomen aplicado por cierto karateca, seis meses antes. Por supuesto, era muy difícil asegurar la verdad, y aun la policía no pudo investigar a fondo este asunto. Sin embargo, un hecho se resaltaba: el puntapié de Arakaki podía ser considerado mortal.

Otra historia relacionada con la potencia de Arakaki es la siguiente: a su hermano, Ansuke, no le entusiasmaba el budo; en realidad le disgustaba. Un día, Ansuke, necesitando desesperadamente dinero para comprar sake, atrevidamente desafió a su hermano diciendo que podía soportar su puntapié a cambio de una determinada suma de dinero. Comprendiendo la necesidad de dinero que tenía su hermano, Arakaki aceptó el desafío con un sentido de hermandad. Como era de esperar, sensei debe haber aplicado a su hermano un puntapié con la mayor suavidad posible. Sin embargo, esa noche Ansuke tuvo fiebre y después de unos días tuvo que ser operado del muslo.

LA INSPIRACIÓN DE KYAN

El segundo de mis maestros fue Chotoku Kyan, que nació en Diciembre de 1870. Tercer hijo de los Kyan y undécimo descendiente del rey Shosei del reino de las islas Ryukyu. Su padre, Chofu Kyan, tenía el puesto de administrador de la familia del señor Shotai, el último de la línea real del archipiélago Ryukyu. Chofu Kyan era versado en clásicos

chinos, en artes y caligrafía japonesas y, al mismo tiempo, era un excelente karateca. El señor Shotai le tenía tanta confianza, a causa de su personalidad seria y sus logros con la pluma y la espada, que dejó a cargo de Chofu la responsabilidad de conducir todos los negocios de la familia.

A la edad de doce años, Chotoku Kyan, se dirigió a Tokio con su padre ara estudiar clásicos chinos hasta cumplir los dieciséis años. Comparado con su padre, era de estatura pequeña y no tenía buena salud. Su padre pensaba que su salud debía mejorar para aspirar en convertirse en honorable samurái y descendiente de la familia real Shosei. Con este propósito lo sacaba afuera en los días de mucho frío en invierno y lo entrenaba en karate y sumo.

Luego de que su padre termino sus funciones de administrador en Tokio, regresaron a Okinawa. Aquel, cuando su hijo tenía cerca de veinte años, pensó que debería practicar karate regularmente, recomendándole el camino a seguir para transformar su debilidad en fortaleza: “Tú no has tenido el don de una buena constitución física, aunque tienen suficientes condiciones para conquistar dicha desventaja. Además, recuerda que el éxito en el budo no estriba necesariamente en como uno está constituido, sino que depende más bien de la manera en que uno se entrene. Lo más importante es dominar el waza que mejor se adapte a la propia constitución física. En ese momento, podrás confiar en ti mismo en el sentido de que en el budo nadie te puede superar”.



Chotoku Kyan

En aquella época, en el mundo del karate de Okinawa había tres karatecas notables: Sokon Matsumura, Anko Itosu, ambos en Shuri, y Pechin Oyadomari, en Naha. El padre de Chotoku les pidió a los tres que entrenaran a su hijo en karate. Requirió de sus servicios no porque él no pudiera enseñarle, sino porque era consciente de que quería demasiado a su hijo como para ser lo suficientemente severo con él en los ejercicios de karate.

Kyan aprendió karate rápidamente, absorbiendo al mismo tiempo el Tomari- te y el Shuri- te. En pocos años fue capaz de dominar los secretos del karate que podían ser utilizados con mayor efectividad por un hombre pequeño como él. El secreto consiste en que, cuando un hombre pequeño enfrenta a un adversario, nunca debe retroceder para evitar golpes de puño o pie, sino que siempre debería avanzar o desplazarse lateralmente, para poder tomar la ofensiva inmediatamente después de una defensa. Para adquirir esa técnica de ataque, inmediatamente después de la defensa, ya sea caminando hacia adelante o hacia el costado, Kyan solía entrenarse en las orillas del río Hija, dándole la espalda al agua o a la empalizada del puente.

En los días de su juventud, los jóvenes dejaban llevar con rapidez por los ardores juveniles y trataban de probar el arte del karate con peleas reales. Kyan fue desafiado muchas veces y nunca nadie escucho que fuese derrotado. A los treinta años se convirtió en una persona distinguida en todo Shuri y Naha. Sus logros son aún más remarcables, teniendo en cuenta las dificultades familiares que tuvo

que enfrentar.

A causa de la reforma del sistema social llevada a cabo por el gobierno de Meiji, la mayoría de los señores feudales y samuráis fueron privados de sus privilegios sociales y de sus apoyos económicos, hundiéndose en la pobreza. Entre ellos, los integrantes de la familia Kyan. Por esta causa se vieron obligados a mudarse a la villa de Yomitán, donde eran dueños de una pequeña propiedad. Kyan tuvo que luchar esforzadamente para sobrevivir, llevando a cabo tareas tales como la crianza de gusanos de seda y el tirar de carros.

A pesar de su vida miserable, la idea de abandonar el karate era lo que más lejos estaba de su pensamiento. En esas circunstancias deprimentes, Kyan logro asimilar la forma Kusankú de un experto karateca llamado Yara, muy conocido en el área de Yomitán.

El éxito del entrenamiento de Kyan puede verse claramente en el siguiente episodio, que ocurrió cuando era el conductor de un vehículo de carga, a la edad de cuarenta años. Había un hombre muy grande y potente llamado Matsuda, que tenía por hábito molestar y provocar a los jóvenes en la villa. Cuando Kyan reprochó a Matsuda su actitud de “matón”, Matsuda se enojó con Kyan y lo desafió. Aseguró que si bien era un renombrado maestro de karate, no podía durar mucho en una pelea real. A Matsuda se le fue la mano cuando le dijo a Kyan que su derrota sería la prueba de que el karate era una cosa y la pelea real era otra cosa. Kyan acepto la provocación.

Los dos se enfrentaron en un lote vacío a orillas del río Hija. Kyan se paró en Shizentai- dachi (posición natural), de espaldas al agua. Cuando Matsuda trató de golpear el abdomen de Kyan como si fuera makiwara, Kyan cambió instantáneamente de posición para evitar el ataque y simultáneamente golpeó el muslo de Matsuda con la punta de su pie. Entonces, Matsuda, girando, cayó al río. Cuando salió, tenía el aspecto de un hombre humillado.

Además de su maestría en Kusankú, Kyan inventó un yodanzuki especial (golpe de puño hacia arriba). Realmente había tomado conciencia de su propia ventaja y la había aprovechado al máximo mediante el entrenamiento duro y la creatividad.

Posteriormente, Kyan enseñó karate a la gente joven de la

villa y también en la estación policial de Kadena y en otros lugares. En dicho departamento de policía me dieron un puesto y así tuve la oportunidad de estudiar las formas preferidas de Kyan llamadas Passai, Chintó y Kusankú, las que había aprendido previamente con Shimabuku y Arakaki.

En mayo de 1942, cuando abrí mi primer doyo – el único habilitado formalmente en la ciudad de Naha-, Kyan demostró su forma favorita de karate, Passai, y también bo- yutsu (arte del bo) ante invitados tan honorables como el almirante Kenwa Kanna; Kowa Matayoshi, quien fuera jefe editor del Ryukyu Shinpo Press, un dentista llamado Hidehiko Tomoyose y un hermano de Arakaki llamado Ansei. Sus hermosas ejecuciones, a la edad de 71 años, llegaron a exaltar a la audiencia hasta la quintaesencia del karate- do. Esta sorprendente y memorable performance fue la última; Kyan murió en la parte norte de Okinawa, el 20 de septiembre de 1945, a los 74 años de edad.

Puede decirse que vivió un lapso natural de vida, considerando la situación desesperada en que quedo Okinawa después de la segunda guerra mundial. Quizás esto sea una prueba de que Kyan jamás permitió que un rival lo lesionase directamente, tan excelente era su maestría en el karate.

Solía decirme: “la maestría en el karate no depende de la constitución física del estudiante, sino de su práctica constante”. Uno de los ejemplos que me daba era el relacionado con el desarrollo de los puños: “La práctica diaria del makiwara puede producir suficiente poder destructivo como para quebrar maderas o ladrillos, pero aun los puños más fuertes pueden volverse débiles, si se abandona la práctica”.

De hecho, esta es una verdad aplicable al karate en general. El duro y constante trabajo y una gran fuerza de voluntad constituyen en único camino para que el estudiante de karate pueda llegar a dominar todos los secretos del karate- do. “una excelente constitución física es incapaz, por si sola, de garantizar maestría en el karate do”. Esas ideas prendieron firmemente mi espíritu y me permitieron lograr lo que hoy soy, a pesar de no tener un físico privilegiado. Me considero afortunado por haber podido aprender tantas cosas importantes de las teorías de Kyan con respecto al entrenamiento del karate.

EL DESARROLLO DEL KUMITE BAJO MOTOBU

El tercero de mis destacados maestros fue Choki Motobu, quien nació en la ciudad de Shuri en febrero de 1871 y fue el tercer hijo de un ayi o lord de gran rango.

Como la tendencia de ese tiempo era descuidar la educación de los hijos en favor del primogénito, Choki y sus hermanos fueron ignorados para favorecer al mayor de ellos. Este, llamado Choyu, fue designado para conducir la herencia de la familia, recibiendo una excelente educación y un entrenamiento en artes marciales digno de un samurái.

Sin la educación que había recibido su hermano, Choki Motobu llegó a ser un joven rudo, cuya principal ambición era la de llegar a ser el hombre más fuerte de Okinawa. Con este propósito se entrenaba solo, realizando ejercicios de makiwara y levantando piedras pesadas, aprendiendo mucho por sí mismo. Debido a su habilidad para moverse rápidamente y en forma muy ágil, lo llamaban Motobu “el mono”.

Durante los atardeceres, Motobu solía ir al parque de diversiones, donde iniciaba peleas para evaluar su valentía. Una vez, al desafiar a un experto karateca llamado Itarashiki, fue vencido y dominado como si fuera un niño. Si bien esta derrota le causó gran amargura, se entusiasmó aún más con la práctica del karate. Intensificó sus esfuerzos y siguió buscando peleas para aprender nuevas técnicas de combate de sus oponentes. En aquel entonces, la mayoría de los maestros de karate criticaban la actitud agresiva de Motobu y su manera de aprender el karate mediante peleas callejeras. En consecuencia, los maestros se rehusaban a enseñarle. Sin embargo, el entusiasmo puesto por Motobu en karate impresionó a un karateca de Tomari llamado Kosaku Matsumora, quien enseñó a Motobu los kata Naijanchi y Passai.

Motobu pidió a Matsumora que también le enseñase el arte de kumite. Como el kumite se halla directamente relacionado con

peleas reales, Matsumora temía que Motobu utilizara estas técnicas en la calle. Matsumora rechazó la proposición de Motobu, diciéndole que estudiara las técnicas de combate por sí mismo. Pero Motobu, no abandono. De acuerdo con Ryojin Kin, distinguido maestro de música de Ryukyu, Motobu aprendió las técnicas de kumite de Matsumora, observándolo secretamente durante las noches a través del cerco que rodeaba el doyo.

Recién después de cumplir cincuenta años de edad, Motobu ganó el reconocimiento popular de ser un potente karateca. Ocurrió al poco tiempo de que se trasladara a Osaka en 1921. Él mismo me relato la historia de cómo todo Japón llegó a conocer a Motobu- Zaru.

En un viaje a Kyoto, Motobu y un amigo presenciaron un desafío en el cual se invitaba a participantes amateur de cualquier arte



Choki Motobu

marcial a enfrentarse con boxeadores profesionales. Después de algunas contiendas, apareció un profesional extranjero de más de un metro ochenta de altura, cuyo tono arrogante podía ser entendido con claridad a pesar de su lengua foránea. Un árbitro anunció que cualquier desafiante podía enfrentar al extranjero y que se le daría un premio al ganador.

Ninguno se acercó. El extranjero aumento su arrogancia llegando a tal punto que el amigo de Motobu trato de convencer a este para que lo enfrentase, diciéndole además que apostaría en su favor.

Motobu entro al cuadrilátero y todo su espíritu combativo salió a relucir.

El boxeador se sorprendió por la extraña posición de guardia y la pequeña estatura de Motobu, pero cometió el error de considerarlo como si fuera un niño. Durante dos rounds se movió alrededor de Motobu, sonriéndole con desdén. En el tercer round, Motobu tomó conciencia de que su rival se estaba burlando de él y entonces se lanzó a la ofensiva. La audiencia escucho un agudo grito de kiai y el boxeador cayó al suelo. A pesar del gran tamaño del cuerpo que yacía en el cuadrilátero, el pequeño Motobu permanecía impassible. Con seguridad, la pelea había concluido, aunque nadie sabía que había ocurrido. El público, impresionado, empezó a murmurar. Se preguntaban entre sí; “¿Qué fue eso? ¿Es un yawara? No parecía...” En realidad, con su mano rápida como un relámpago, Motobu había golpeado la sien de su oponente con una velocidad tal, que los espectadores no se habían dado cuenta de este hecho. Motobu tenía cincuenta y dos años cando enfrente a este boxeador.

El extraordinario hecho causo sensación entre el público. La historia de Motobu- zaru fue publicada en una revista popular que extendió su fama a todo el país. Como consecuencia de ello, Motobu empezó a enseñar karate en Osaka y abrió un doyo en Tokio. Eventualmente fue invitado a enseñar en diversas universidades.

Si fuera difícil comprender la agresividad de Motobu, después de haber dicho que la esencia del karate radica en que este arte no hay primer ataque, el lector occidental debe recordar que en aquel entonces el oriente recién salía de la era feudal. La necesidad de probarse a uno mismo y de medirse respecto con un oponente, constituía parte de la ética feudal. Recién en el siglo XIX el feudalismo empezó a disminuir, cuando el Oriente estableció contacto con el Occidente industrializado. (Aún en la actualidad, la ética feudal con sus actitudes agresivas, no ha desaparecido por completo). Motobu nació en una época en que la necesidad de probarse mediante enfrentamientos formaba parte de la mentalidad de Oriente.

Más adelante, Motobu abandonó el aspecto agresivo y estudio el karate buscando su verdadero espíritu, o sea, la conquista de

uno mismo y no de otros. El cambio de actitud que tuvo Motobu es iluminador y digno de inspiración. Podemos aprender mucho de su transformación. De hombre agresivamente violento – se había hecho famoso por sus habilidades en enfrentamientos reales- se había convertido en un investigador que concentró en los kata la búsqueda de la verdadera esencia del karate- do.

En 1936, cuando estudiaba en el destacamento policial metropolitano de Tokio, como consecuencia de un intercambio estudiantil, tuve oportunidad de recibir a Motobu durante seis meses. A Motobu le agradaba ver la difusión del karate- do en Tokio aunque, al mismo tiempo, deploraba el hecho de que, con un sentido de modernización, se estaban cambiando muchas formas del karate- do tradicional de Okinawa. También dijo que mientras viviera su superior Kentsu Yabu, le gustaría volver a Okinawa para poder dominar y luego transmitir las formas correctas y originales del karate Okinawense. Cumpliendo con su palabra, Motobu regreso a Okinawa en 1936 y visitó a todos sus maestros para intercambiar ideas sobre el karate que se practicaba en Tokio. Examinó las formas originales del karate okinawense y las formas de kobuyutsu (kata con armas antiguas). Luego regresó a Tokio.

Motobu desarrollo su maestría en el karate no sólo mediante enfrentamientos reales. Combinó lo que había aprendido de las peleas con una maestría en los kata, que pudo lograr sólo después de mucho trabajo y práctica prolongada con instructores tales como Matsumora. Debido a que el estilo desarrollado por Motobu se basaba en un equilibrio entre los kata y el kumite, era un estilo peculiar. Por ejemplo, la posición de sus manos en las posturas de tsukiwaza y keriwaza, era un poco más alta que la utilizada en otras escuelas de karate (Shuri- te y Tomari- te). También colocaba el nudillo justo por debajo de la tetilla y al costado del torso.

Una de las especialidades de Motobu era el keikoken- zuki (golpe con el nudillo del dedo índice). Motobu siempre dio mucha importancia a la utilización del makiwara en el entrenamiento del karate. No existen karatecas que no hayan golpeado el makiwara, pero la diferencia entre Motobu y otros era que él podía golpear el makiwara

con keikoken. Ningún otro karateca en la historia del karate okinawense ha igualado la potencia destructiva del keikoken de Motobu. La teoría de Motobu para evaluar la importancia del keikoken provenía de su gran experiencia como peleador. “En enfrentamientos reales, uno debe acercarse al oponente, para poder aplicarle un golpe fatal. Sin embargo cuando uno se acerca demasiado al oponente, uno no puede utilizar seiken en forma adecuada y efectiva. En este caso, keikoken o uraken puede producir la potencia destructiva más efectiva”. Esas afirmaciones son de Motobu. El karate que el mismo practicaba, demostraba plenamente estas palabras.

Justo antes de que se iniciase la Segunda Guerra Mundial, Motobu volvió a Okinawa. El 2 de setiembre de 1944 falleció en Naha, a los setenta y tres años de edad, como consecuencia de una enfermedad estomacal. Después de haber recibido clases personales de Motobu y haber aprendido kumite con él, mis pensamientos con respecto al kumite cambiaron. Sobre la base de la instrucción impartida por este maestro, que aprendió kumite por su propia experiencia en enfrentamientos reales, me sentí inspirado a crear nuevas ideas. Siempre tuve como incentivo su forma de vivir basada en una gran fuerza de voluntad y profunda devoción por el karate- do.

Mucho de lo que he logrado en el curso de mi carrera como karateca se debe al karate- do de Motobu y a sus enseñanzas. Sin él, nunca podría haber desarrollado los siete kata de kumite, que en Matsubayashi- ryu constituyen las formas básicas de kumite.

El lector puede ahora entender, a través de la relación de mi vida con el karate y con mis maestros, que tanto ellos como yo mismo, jamás hemos innovado, a no ser con la finalidad de preservar y lograr avances en el karate como arte marcial, con un sentido práctico para la defensa personal dando gran valor al camino hacia el autoentendimiento.

III

Pensamientos sobre el dominio del Karate-Do

El dominio del karate- do requiere dedicación y un gran esfuerzo. Seguir el camino del karate significa buscar un autodomínio. El verdadero estudio del karate debe ir más allá de lo meramente físico: debe transformarse en un modo de vida.

Antes de escribir los aspectos físicos – los movimientos en las distintas secuencias de Matsubayashi- ryu- quisiera que el asunto tome conocimiento de los aspectos espirituales del entrenamiento en el karate. Los siguientes preceptos y máximas deberían constituir una guía de lo que el karate en realidad es:

PRECEPTOS PARA LOGRAR LA MAESTRIA

1. Él es humano y yo también lo soy.
2. Si admito que no puedo lograr lo que otros logran, limito mi propio desarrollo.
3. Debo descartar esta limitación. Si otro practica tres veces, yo debo practicar seis veces.
4. Para lograr el autoperfeccionamiento, no debo depender de otros. Musashi Miyamoto, el guerrero más famoso del Japón, dijo una vez: “Brinda tu respeto a los dioses y Budas, pero nunca dependas de ellos”.
5. Cultivaré con toda seriedad mi mente, mi cuerpo y la confianza en mí mismo.
6. Al referirnos al karate- do podemos decir que constituye un conflicto dentro de nosotros mismos, o una maratón que dura toda la vida y que sólo podrá ser ganado con autodisciplina, entrenamiento duro y nuestros propios esfuerzos creativos.

LAS MAXIMAS DE MATSUBAYASHI-RYU KARATE-DO

1. Cortesía: karate comienza y termina con cortesía. Nadie puede ser calificado de buen karateca si no actúa con cortesía, aunque supere a otros técnicamente. Cortesía significa preguntarse permanentemente si uno realmente sigue el karate- do con la finalidad de encontrar la paz mostrando un profundo respeto hacia los demás. Este es el motivo por el cual la práctica o demostración de kata siempre comienza y finaliza con un saludo (inclinando levemente el cuerpo hacia adelante). Este saludo representa nuestro reconocimiento del verdadero significado de la cortesía.
Cuando seguimos el camino del karate- do con respeto y

cortesía, tratamos de aprender tanto la teoría como su aplicación de nuestros predecesores karatecas mayores. Por su parte, ellos nos enseñan con consideración aunque con severidad. Debemos respetar este tipo de mutualismo por el cual se observa una relación de mente abierta entre los karatecas mayores y los más nuevos. Esto también constituye lo que llamamos cortesía.

2. Limpieza: un karateca siempre debe tratar de mantener su cuerpo y mente limpios, y una conducta recta. Si su mente perdiera limpieza y rectitud, ya no es posible que aprenda karate dentro de su verdadera finalidad. Si careciera de limpieza, ya no sería posible que se concentre en la práctica del karate. En este sentido, el siguiente proverbio brinda algo importante para el aprendizaje: “No es posible que uno se reforme sin mantenerse limpio y tampoco hay limpieza sin mente recta”.
3. Asiduidad: esfuerzos constantes y duros pueden producir maravillas como, por ejemplo, la milagrosa restauración económica que experimentó Japón al renacer de las cenizas de la guerra. Por tradición, los japoneses siempre fueron una raza trabajadora. Este rasgo nacional les permitió lograr el estado de prosperidad que el Japón goza hoy día. Debido al hecho de que la asiduidad es una característica firmemente arraigada en el espíritu del bushido (camino de las artes marciales), debemos inculcarla en nuestra generación más joven, para que pueda así sobreponerse a las situaciones difíciles que enfrente.

ACTITUDES QUE DEBEN RESPETARSE EN EL ENFRENTAMIENTO DEL KARATE

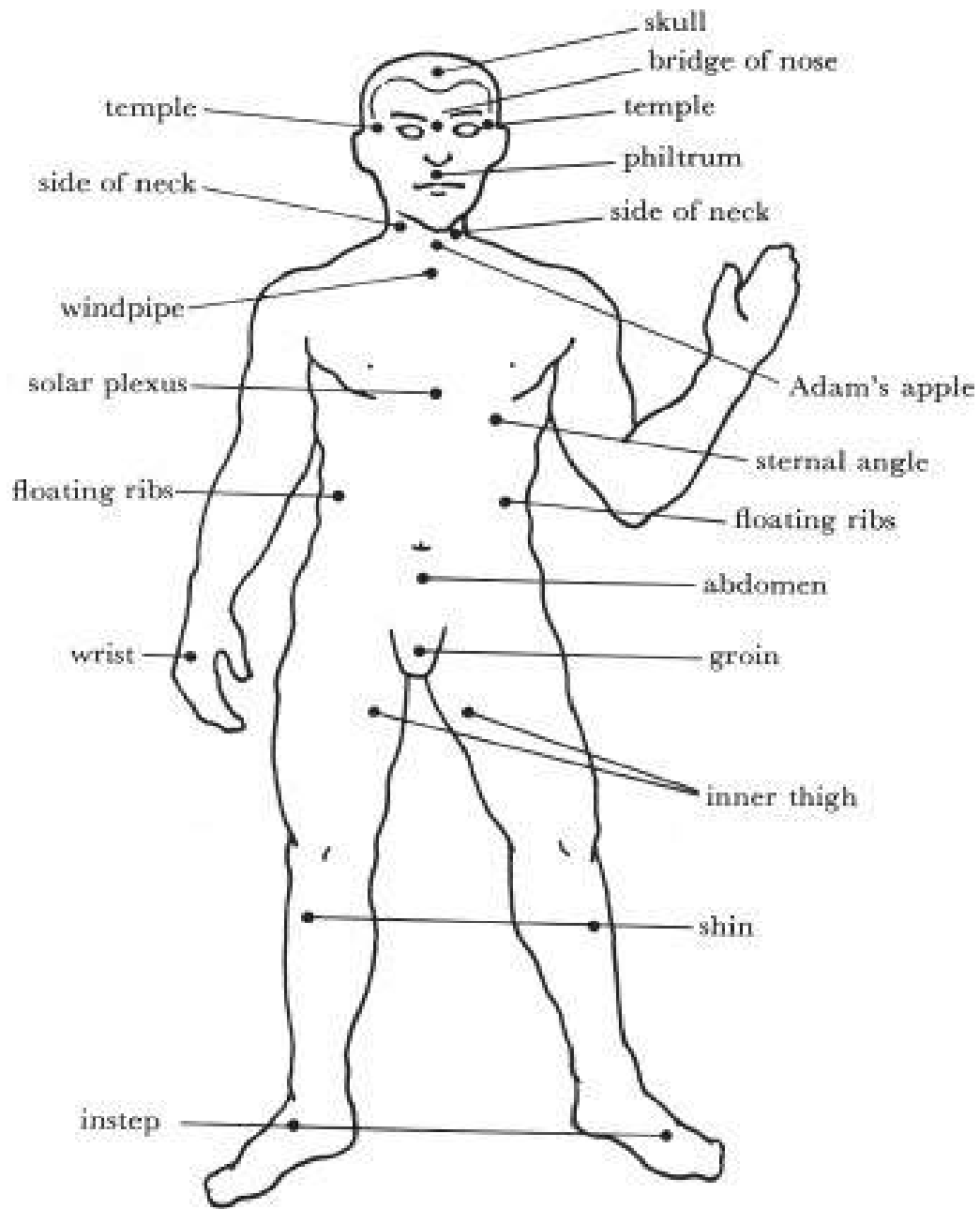
1. Karate comienza y finaliza con cortesía. Por lo tanto debemos ser corteses con los mayores, los menores, los amigos y los enemigos. En primer lugar debemos purificar nuestra mente y mantenernos siempre mental y físicamente sanos.
2. Durante la práctica debemos eliminar de nuestras mentes todo pensamiento egocéntrico y preocupante, y concentrarnos con un máximo vigor en todos los movimientos. Cuando se logra esto, en última instancia el karate produce en el individuo una concentración de energía vital que se expande y llega a alcanzar proposiciones heroicas en momentos de crisis.
3. La práctica del karate requiere que exista armonía entre la respiración y la acción. Por lo tanto, debemos aprender a ajustar nuestra respiración hasta que lleguemos al punto en que, durante la práctica, cada respiración coincida con cada uno de los movimientos.
4. El karate requiere que al finalizar la ejecución de cada kata se logre una terminación perfecta. Por lo tanto, debemos completar la ejecución de cada kata con toda nuestra mente en juego y con la máxima potencia.
5. La práctica del karate debe finalizar observando el concepto fundamental de que el karate comienza y finaliza con cortesía. Por lo tanto, tenemos que finalizar la práctica, saludando con circunspección.

LA ÉTICA DEL DOJO

1. En primer lugar, purificar la mente.
2. Cultivar el poder de perseverancia, fortaleciendo el cuerpo y sobreponiéndose a las dificultades que surjan durante el entrenamiento.
3. El doyo es un lugar donde se fomenta el coraje y se cultiva la naturaleza humana superior mediante el éxtasis del sudor en el trabajo duro. Es el lugar sagrado donde se pule el espíritu humano.
4. Los cinturones negros y quienes tengan más antigüedad son bien conscientes de estos hechos. Por lo tanto, se les pide a los principiantes que ayuden a que el doyo sea un lugar sagrado, teniendo en cuenta las normas anteriores y observando lo siguiente:
5. Mantener siempre los uniformes (karateguis) limpios.
6. Ayudar a la limpieza de los vestuarios, duchas, recepción y portal.
7. Estar bien informados sobre los “Preceptos para lograr la maestría en el karate- do”.
8. Asegurarse de poner el equipo en el sitio que corresponda después de ser utilizado.



Performing warming-up exercises.



Vital parts of the body.

SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO

1. Partes vitales del cuerpo: Las partes vitales de nuestro cuerpo son aquellas en donde se localizan centros nerviosos vulnerables. Estas partes pueden sufrir una herida mortal si se les aplica un potente golpe. Por lo tanto, es necesario que el estudiante de karate tenga algún conocimiento de ellas.
2. Orden de sucesión: en los kata debe ejecutarse cada movimiento respetando el siguiente orden: primero la vista, luego los pies y finalmente las manos. Esto debe realizarse simultáneamente, de la misma manera como penetran los rayos solares en una pieza, al abrirse una puerta. No deben existir separaciones en este orden de sucesión. Esto requiere un sentido del tiempo (timing) exacto.
3. Ejercicios de precalentamiento: estos ejercicios son esenciales en el entrenamiento del karate, como lo son en el acondicionamiento deportivo; se los ha diseñado para aflojar los músculos, los ligamentos y todas las partes del cuerpo. Los ejercicios de precalentamiento también aumentan la circulación sanguínea y contribuyen a que el alumno no se lastime a causa de músculos excesivamente esforzados o por falta de preparación para ejecutar movimientos veloces.
Si fuera necesario, puede incorporarse al precalentamiento cualquier ejercicio físico que se utilice en los deportes u otras artes marciales.
Los ejercicios de precalentamiento se inician extendiendo y contrayendo las piernas, girando varias veces la cabeza de izquierda a derecha, moviéndola hacia adelante y hacia atrás y girándola y siguiendo una circunferencia. Se inclina el tronco del cuerpo hacia adelante, atrás y los costados.

El saltar hace que el cuerpo y los hombros se relajen y entren en ritmo. Finalmente se completan los ejercicios con varias respiraciones profundas. Cinco minutos son suficientes para llevar a cabo la serie de ejercicios anteriormente mencionada.

PART TWO

技入神

Caligrafía (dorso):

"Igualando a la deidad en maestría, es posible transformarse en superhumano".

IV

Interpretación de los Kata de la Escuela Matsubayashi de Karate-Do

Un Kata puede ser descripto como una serie de técnicas defensiva y ofensiva ordenadas sistemáticamente, ejecutadas en secuencia contra uno o varios adversarios imaginarios, y dado un patrón simétrico, lineal. Se incluyen las técnicas de puño, defensas, puntapiés y golpes en general. Un estudio cuidadoso del kata revela que estos ejercicios son unidades de técnicas defensivas y ofensivas emparejadas. Que es, la técnica defensiva y la técnica ofensiva que cuando se combinan forman una unidad. Combinaciones de estas técnicas, o unidades emparejadas, en un patrón, son llamados kata.

Los movimientos de un kata se dividen en básicos e intermediarios. Los movimientos básicos son los movimientos fundamentales de defensivos y ofensivos fundamentales del karate y constituyen los requerimientos primarios de un kata.

Los movimientos intermediarios sirven para interconectar los movimientos básicos entre si, siendo utilizados con frecuencia en kumite arreglado de antemano. Los movimientos intermediarios se explican con mayor detalle al final de este capítulo, dándose una descripción más completa sobre de kumite (enfrentamiento) en el Capítulo VI (p. 248.)

Los movimientos intermediarios no forman parte de las técnicas de pares de ataque y defensa, sino que son posturas de combate que actúan como eslabones entre las unidades apareadas. Los movimientos intermediarios no deben, sin embargo, ser considerados en un contexto separado, Aya que se entrelazan en un kata y son

indispensables para ello. Los movimientos intermediarios y básicos se combinan para producir el poder vital del karate.

Allí no existe perfectamente la teoría viable sobre cómo y por qué llegaron los movimientos básicos e intermediarios a combinarse en el kata. Debido al secretismo en el que el karate tuvo que ser practicado y la total dependencia de la tradición oral, hay una sola teoría bien documentada sobre los orígenes y desarrollo del kata que fue formulado. Hay tantas teorías sobre los orígenes y la ejecución del kata, ya que hay escuelas de karate. Algunos han teorizado, por ejemplo, que los movimientos del kata derivan de imitar los movimientos de protección de animales. Otros han especulado que el kata surgió a partir de las formas de danza antiguas. En consecuencia, la manera en que el kata debe ejecutarse también está abierto a diversas interpretaciones. Desafortunadamente, la falta de una teoría completa de los movimientos y la forma en que se ejecutan los resultados en menos interés en la práctica simple de los movimientos básicos del kata que en los movimientos intermediarios vistosos empleados en kumite. Karate requiere paciencia y compromiso que trasciende lo meramente físico, y el estudiante puede empezar a apreciar esto sólo después de que él ha dominado tan a fondo los movimientos básicos que se convierten en parte de su ser.

Debido al hecho de que la práctica de los movimientos básicos del kata es el foco, y el dominio de sí mismo es la esencia de la escuela Matsubayashi-ryu Karate-do, voy a tratar de dilucidar los movimientos del kata de acuerdo a mi interpretación basada en cuarenta años de estudio. No es una tarea fácil de explicar cada movimiento y su significado, y algunos deben permanecer sin explicación. Para dar una explicación completa, uno tendría que ser calificado e inspirado hasta el punto de que podría alcanzar el estado de la mente iluminada capaz de reconocer "sonido sin sonido" y "forma sin forma." No me considero a mí mismo la autoridad final, pero mi experiencia con katas no ha dejado ninguna duda de que lo que sigue es la aplicación e interpretación adecuada. Ofrezco mis teorías con la esperanza de que la esencia del karate de Okinawa se mantendrá intacta.

MOVIMIENTOS BASICOS

Los movimientos básicos son los movimientos defensivos y de ataque fundamentales del karate. El alumno de karate debe practicar estos movimientos con profundidad hasta que se transformen en parte instintiva de su propio ser. Para entrenar el cuerpo adecuadamente, se requiere la repetición constante de cada movimiento. Sólo un largo y exhaustivo entrenamiento y una constante reiteración permitirán al alumno concentrar toda su energía en los movimientos del kata. Generaciones de experiencia demuestran que se requieren tres años para aprender la parte básica y siete años para adquirir pericia en cómo ejecutar un kata.

La práctica de los movimientos básicos permite al alumno adquirir naturalidad, belleza, estabilidad y potencia en la ejecución de kata. Aquí nacen los reflejos y movimientos espontáneos necesarios para la defensa y ataque en caso de una confrontación real. De esta manera, el dominio de Karate-do comienza con los movimientos básicos.

Haciendo una consideración amplia, los movimientos básicos pueden dividirse en cinco categorías: kamaekata (posturas de preparación); tachikata (posturas); semekata (técnicas de ataque); ukekata (técnicas de bloqueo); kerikata (técnicas de golpe con el pie).

KAMA EKATA (Posturas de Preparación)

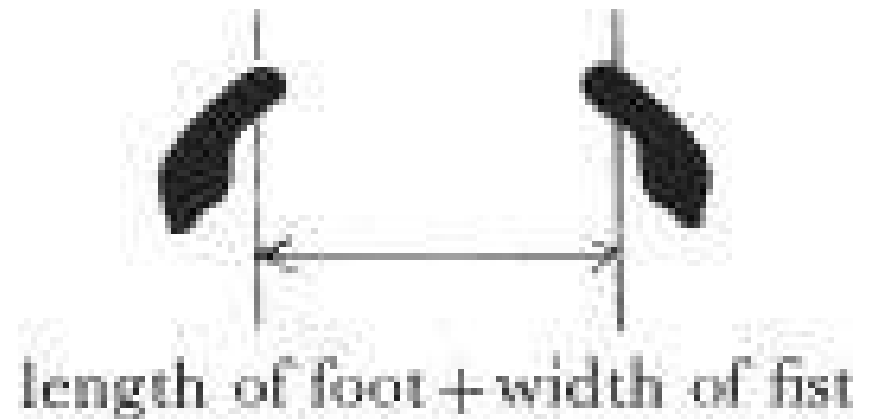
El estilo Matsubayashi-ryu de Karate-do tiene dieciocho katas (formas). Cada kata comienza y finaliza con una determinada postura de preparación.

A continuación se dan los tres tipos de kamaekata (posturas de preparación), y los kata en que se utilizan los mismos. En cada caso deben tenerse los hombros relajados y los ojos fijos en línea recta hacia el frente.

1. Soto-jachi y shizentai-dachi (postura natural, con las piernas separadas)

En los kata que comienzan con soto jachi y shizentai-dachi, los pies deben permanecer separados- manteniendo entre ellos una distancia igual a la separación entre hombros- y orientados diagonalmente a 45 grados. Esta postura se utiliza en los siguientes kata:

Longitud de un pie más el ancho de un puño





PINAN I, II, III, IV, V, y GOYUSHIJO. En todos los Pinan y Goyushijo, los brazos deben caer naturalmente hacia abajo. Los codos, permanecer relajados y los puños, separarse ligeramente del cuerpo, manteniendo una distancia aproximada de un puño y medio entre ellos (Fig. 1).

ROJAI. Como puede verse en la Fig. 2, en Rojai, se colocan los brazos manteniendo las manos abiertas y las palmas enfrentadas.

KUSANKÚ. En este kata se mantienen las manos abiertas con los dedos unidos. La palma de la mano izquierda se coloca sobre el revés de la mano derecha como si ambas manos se unieran mediante los primeros nudillos. Los pulgares deben doblarse ligeramente y permanecer cerrados (Fig. 3).



2

3

2. Chokuritsu-Fudo-dachi (Postura formal de atención)

En los kata que comienzan con chokuritsu- fudo-dachi, se mantienen los talones unidos con las plantas de los pies formando un ángulo de 60 grados entre sí. Esta postura es utilizada en los siguientes kata:

FUKYUGATA I, II. En estos kata se deben colocar las manos como en Kusankú (Fig. 4).

WANKÁN. En este kata se coloca el puño de la mano derecha en contacto con la palma de la mano izquierda (Fig. 5).



4



5

3. Jeisoku-dachi (Postura con los pies unidos)

Aquí se mantienen los pies unidos y orientados hacia el frente. Esta postura de preparación se encuentra en el siguientes kata:

NAIJANCHI I, II, III, Passai, Chintó y Anankú.

En estos kata, se cubre el puño derecho con la palma de la mano izquierda, manteniendo una ligera separación de la ingle (Fig. 6).

WANSHÚ. En este kata se colocan las manos aproximadamente un puño distancia del pecho, en tanto los brazos queda en una línea horizontal. La muñeca y el puño de la mano derecha deben seguir una línea recta. Este puño, a su vez, ha de cubrirse con la palma y los dedos doblados de la mano izquierda (Fig. 7).



6



7

• TACHIKATA(Posturas)

El karate-do es un arte marcial que, en última instancia, puede ser utilizado en una situación de "vida o muerte". Por lo tanto, en las posturas deben tenerse en cuenta los siguientes puntos:

1. Duración prolongada.
2. Estabilidad y equilibrio.
3. La flexibilidad y la movilidad.

Shizentai-dachi (posición natural), que es la postura más característica e importante de la escuela Matsubayashi-ryu de Karate-do, cumple con estas tres características. En el karate, la posición natural es ideal para tachikata, pudiéndose también encontrar esta postura en otros deportes y artes marciales tales como el kendo, el judo, boxeo y lucha. Además, estas tres condiciones constituyen los requerimientos básicos para las otras posturas más desarrolladas de Matsubayashi-ryu, tales como el yigotai-dachi (postura con las piernas más separadas) y zenkutsu-dachi (postura con la pierna delantera flexionada), pudiendo el karateka entrenado, reconocer dichas condiciones en las demás posturas. Aunque algunas escuelas de karate, en la práctica tanto de los kata como del kumite libre, estas tres condiciones son desatendidas, los practicantes de karate-do deben reconocer el valioso rol que estos principios juegan en el entrenamiento de karate.

En todos los tachikata es esencial que el estudiante domine la coordinación adecuada de la técnica particular, aplicando el movimiento de la cintura. En japonés, esto se llama koshi o ireru, o "aplicación de la cintura". Koshi literalmente significa "la parte pequeña de la espalda", aunque comúnmente se utiliza la palabra "cintura" para dar una descripción más clara del movimiento.

A continuación se explica con mayor claridad el tachikata:

1. Shizentai-dachi (Postura Natural)

Técnicamente, todas las posturas que reúnan las tres condiciones básicas anteriormente mencionadas, pueden llamarse posiciones naturales. Sin embargo, al mencionar shizentai-dachi (posición natural), hago referencia a dos posiciones en particular, que se relacionan directamente con los movimientos físicos naturales utilizados en nuestra diaria vida diaria, o sea, el caminar y el permanecer de pie. Al mencionar estas posiciones naturales, quisiera llamar la atención del alumno en el sentido de que las distancias y separaciones naturales extraídas de los movimientos diarios, muchas veces no son consideradas en las técnicas de enfrentamiento libre que hoy en día se han popularizado tanto.

SOTO-JACHIJI SHIZENTAI-DACHI

MIGUI-ASHI-MAE SHIZENTAI-DACHI

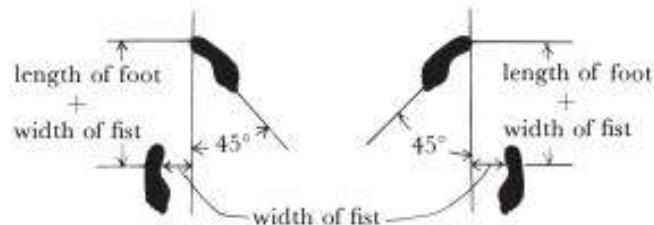
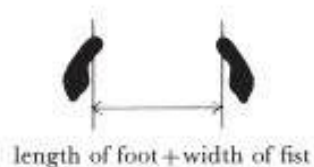
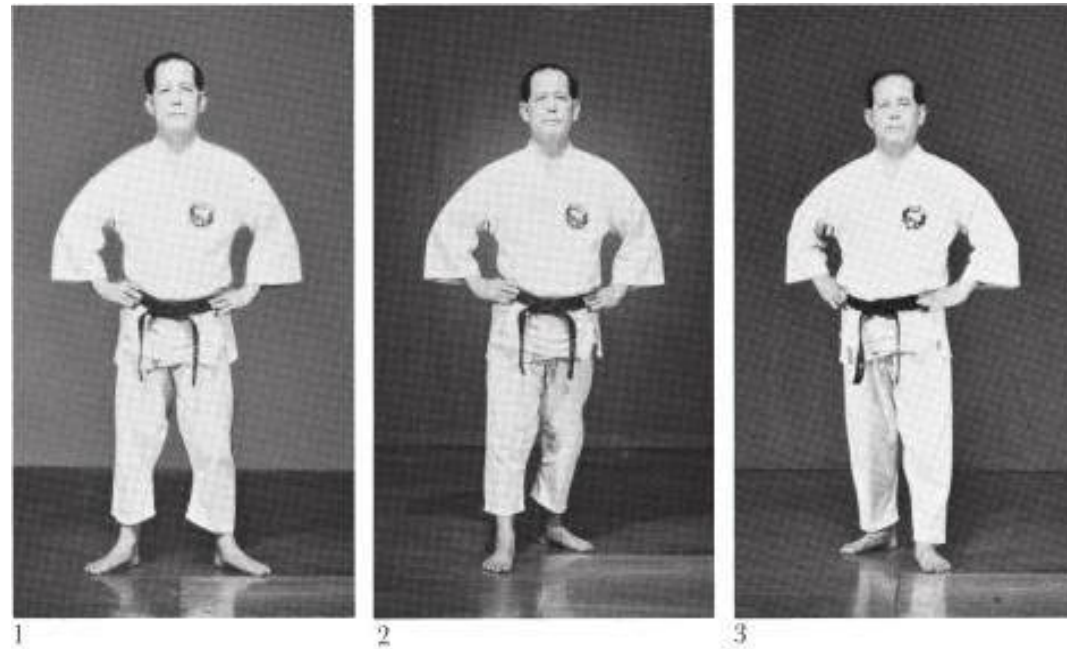
JIDARI-ASHI-MAE SHIZENTAI-DACHI

1. SOTO-JACHIJI SHIZENTAI-DACHI (Posición natural con las piernas separadas)

Como se ha explicado anteriormente, en la sección en que se trató el tema kamaekata (posturas de preparación), la distancia entre los pies es igual al ancho de los hombros. Esta es la posición utilizada con mayor normalidad y naturalidad en la vida diaria (Fig. 1).

2. MIGUI-ASHI-MAE SHIZENTAI-DACHI (Posición natural con el pie derecho hacia adelante) y JIDARI-ASHI-MAE SHIZENTAI-DACHI (Posición natural con el pie izquierdo hacia adelante)

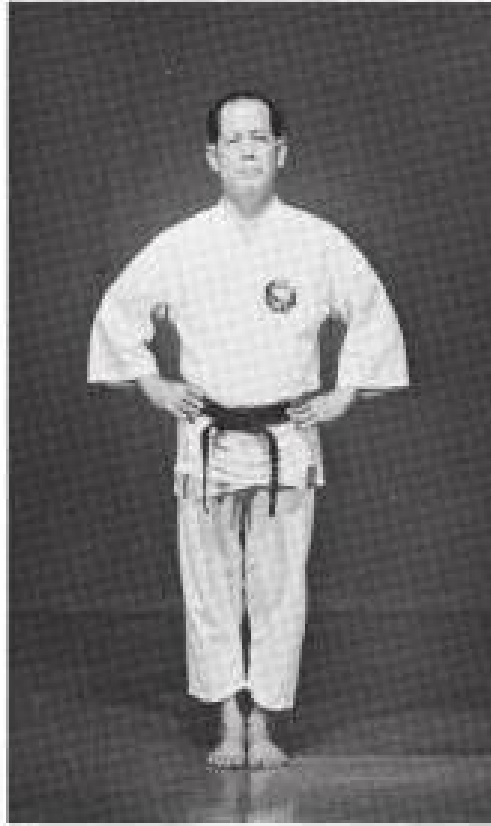
En ambas posturas, la separación entre los pies es la que se obtiene al dar un paso hacia adelante. Como puede verse en el diagrama, hay aproximadamente un puño de separación entre los talones y entre el dedo del pie trasero y el talón del pie delantero. El pie trasero se orienta formando un ángulo de 45 grados (Figuras 2 y 3).



Yun shizentai-dachi (Posiciones casi naturales)



4



5



1. Yun shizentai-dachi (Posiciones casi naturales)

Las siguientes posiciones se asemejan shizentai-dachi cuando se las compara con otras posturas. Sin embargo, en sentido estricto y a diferencia de shizentai-dachi, no cumplen totalmente con las tres condiciones básicas. Por lo tanto, se las clasifica como posiciones casi naturales.

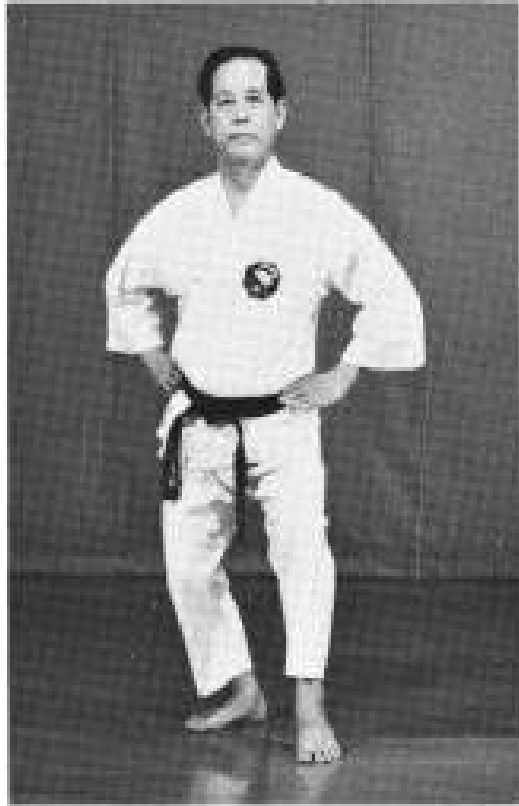
1. CHOKURITSU-FUDO-DACHI (Posición de atención formal)

Como se ha explicado anteriormente en el tema kamaekata, se mantienen los hombros relajados y los talones unidos, con los pies orientados hacia afuera formando un ángulo de 60 grados entre sí (Fig. 4).

2. JEISOKU-DACHI (Posición de los pies unidos)

Esta posición también fue explicada anteriormente al tratar el tema kamaekata. En este caso, se mantienen los hombros relajados y los pies unidos y orientados hacia el frente (Fig. 5).

NEKOASHI-DACHI (Posición del gato)



6 (first view)



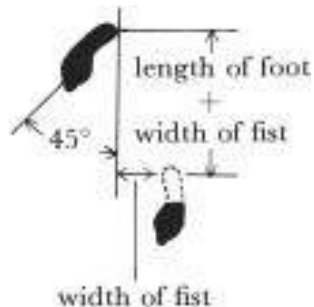
6 (second view)

3. NEKOASHI-DACHI (Posición del gato)

Se ha considerado a Nekoashi-dachi y a shizentai-dachi como las posturas más importantes que se utilizan en los kata de Shuri-te, Naha-te y Tomari-te. Las artes marciales encuentran en nekoashi-dachi la técnica más útil o efectiva, por lo que enfatizan su práctica, aunque se le da poca importancia en el karate practicado en los Estados Unidos y en el Japón.

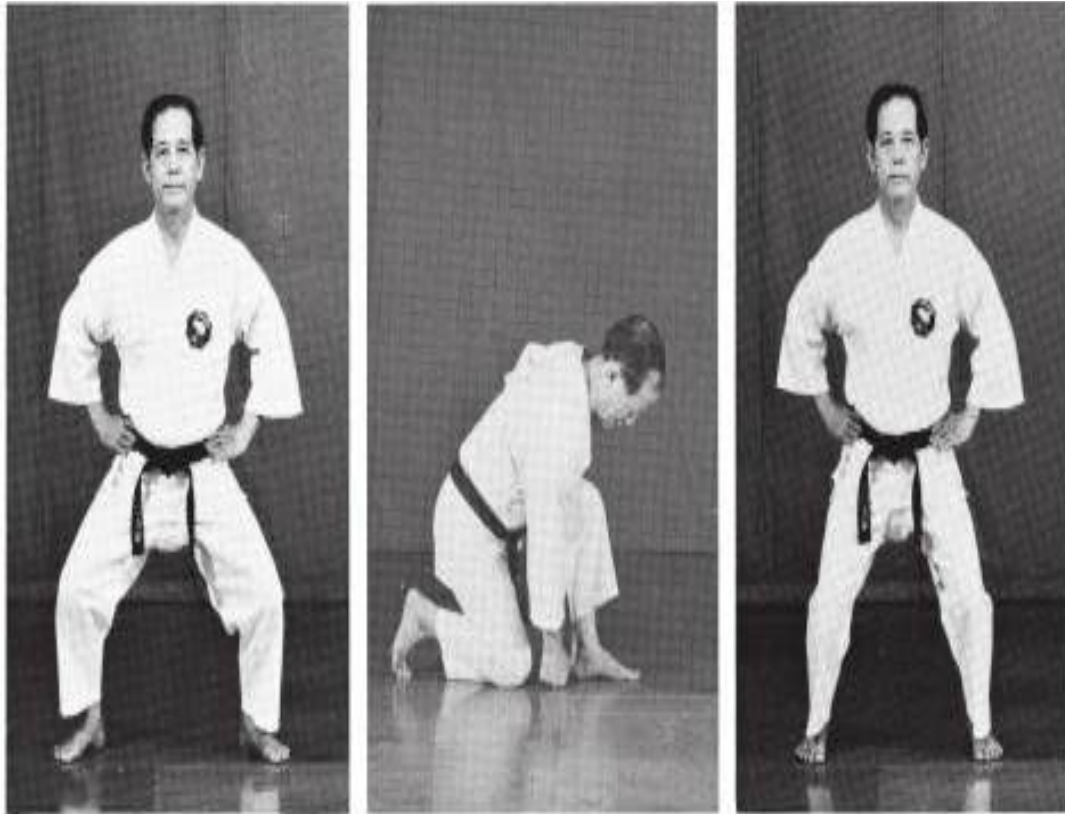
Nekoashi-dachi se forma a partir de shizentai-dachi tomando equilibrio con la pierna trasera flexionada, sobre la que prácticamente descansa todo el peso del cuerpo. El pie que se encuentra delante debe tocar ligeramente la superficie de apoyo, pronunciándose el ángulo de la rodilla hasta que la misma forme con el dedo del pie una vertical a la superficie de apoyo (Fig. 6).

Se practica Nekoashi-dachi mediante movimientos rápidos hacia delante y hacia atrás, en recta o hacia los costados. En enfrentamientos reales, esta posición es muy ventajosa para atacar la zona lateral del oponente. Quisiera enfatizar que si bien nekoashi-dachi tiene la apariencia de ser una posición defensiva, es igualmente efectiva en técnicas de ataque. En esta posición, la actividad reside en la inactividad, o según las palabras de Miyamoto Musashi, "Seichu do ari, dochu sei ari". (En la quietud hay actividad y en la actividad hay quietud).



Yigotai-dachi (Postura con las piernas separadas N°7)

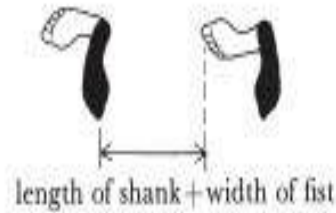
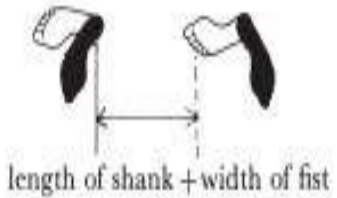
Naijanchi-dachi (Postura de montar horcajadas N°9)



7

8

9



3. Yigotai-dachi (Postura con las piernas separadas)

Ante la imposibilidad de desplazamiento, Yigotai-dachi es una postura efectiva para bloquear ataques provenientes del frente o de los costados. Esta posición se forma mediante una postura equilibrada de las piernas (Fig. 7).

Las caderas deben descender conjuntamente con el centro de gravedad, y la ingle debe retirarse como para darle protección. La distancia correcta entre las piernas, se establece mediante el siguiente procedimiento (Fig. 8): doblar una pierna hasta que la rodilla toque nuestra superficie de apoyo asegurando que el talón de esta misma pierna se oriente directamente hacia arriba, o sea, perpendicularmente al piso. Colocar el otro pie en la misma línea de la rodilla, estableciendo una distancia adicional de un puño entre el taón y la rodilla. Pararse sin mover los pies de sus lugares, aunque permitiendo que giren de manera que los dedos se orienten formando un ángulo de 45 grados con el frente.

4. Naijanchi-dachi (Postura de montar horcajadas)

Esta posición se forma exactamente de la misma manera que yigotai-dachi o postura con las piernas separadas, excepto que deben colocarse los pies paralelos entre sí (Fig. 9).

Zenkutsu-dachi (Postura con la pierna delantera flexionada N°10)

Naname zenkutsu-dachi (Postura con la pierna delantera oblicua N°11)



5. Zenkutsu-dachi (Postura con la pierna delantera flexionada)

Zenkutsu-dachi es una postura utilizada en situaciones desesperadas, que permite lograr una salida en aquellos casos en que peligra nuestra propia vida, especialmente al estar arrinconados o con nuestras espaldas contra una pared. Se forma manteniendo la pierna trasera en línea recta y la pierna delantera flexionada hasta que la rodilla y el dedo del pie se encuentren sobre una vertical hacia el piso. Para establecer la distancia entre los pies, se deben seguir las mismas indicaciones que las dadas en Yigotai-dachi. Al ejecutar un movimiento ofensivo o defensivo con los brazos, deben orientarse las caderas francamente hacia el frente (Fig. 10).

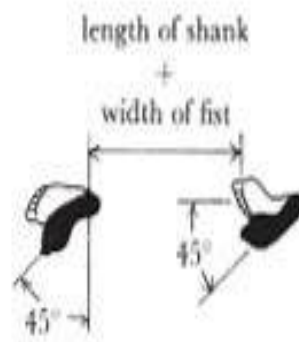
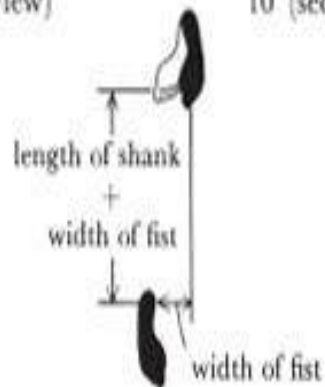
6. Naname zenkutsu-dachi (Postura con la pierna delantera oblicua)

Partiendo de yigotai-dachi o postura con las piernas separadas, podemos formar Naname zenkutsu-dachi por simple enderezamiento de una pierna y permitiendo que el pie de esa misma pierna gire lo suficiente como para ponerse paralelo al otro pie. Esta postura es utilizada en Pinan Godan, Anankú, Wankan, Passai y Kusankú (Fig. 11).

10 (first view)

10 (second view)

11



Kokutsu-dachi (Postura con la pierna trasera flexionada N°12)

Kosa-dachi (Postura con las piernas cruzadas N°13)



12

13 (first view)

13 (second view)



7. Kokutsu-dachi (Postura con la pierna trasera flexionada N°12)

Kosa-dachi se forma tomando equilibrio con una pierna ligeramente flexionada cruzando la otra por detrás con los dedos en contacto con el piso y en línea recta con el talón del pie delantero. Las piernas deben estar en contacto entre sí. Esta postura se utiliza mucho cuando se quiere parar un puntapié sin ser percibido por el oponente (Fig. 13).

8. Kosa-dachi (Postura con las piernas cruzadas N°13)

Esta posición se forma extendiendo la pierna delantera en línea recta y logrando el equilibrio con la pierna trasera flexionada. La distancia entre las piernas debe tomarse igual que en yigotai-dachi. Esta postura defensiva es utilizada con facilidad para bloquear un ataque partiendo de la posición zenkutsu-dachi (Fig. 12).

Ippon-ashi-dachi (Postura con un pie N°14)
laigoshi-dachi (Postura arrodillada N°15)



14



15 (a)



15 (b)

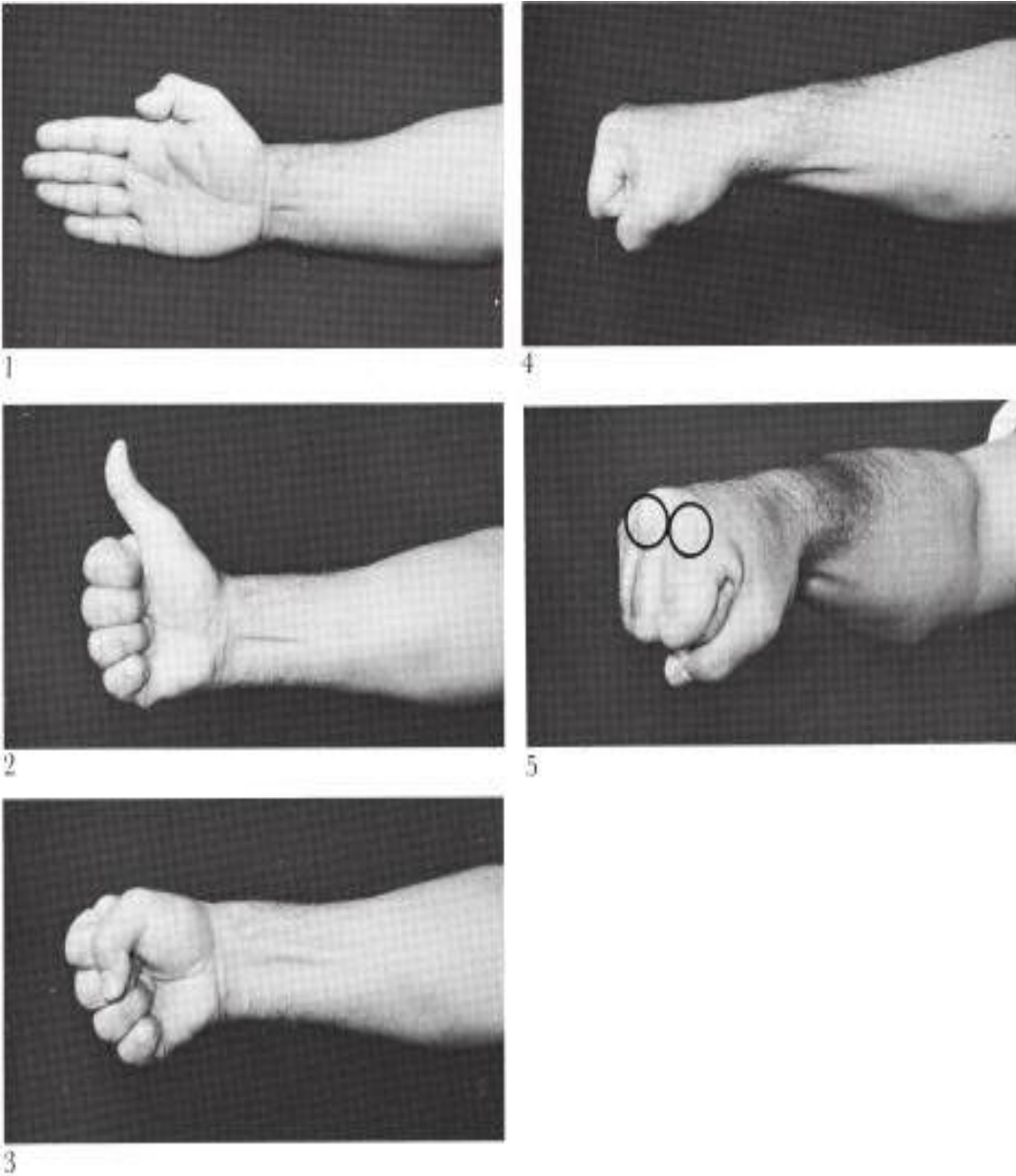
9. Ippon-ashi-dachi (Postura con un pie)

Como puede verse en la figura, esta es una postura de bloqueo. El muslo y el pie de la pierna levantada deben estar paralelos al piso y el cuerpo debe mantenerse recto (Fig. 14).

10. Iaigoshi-dachi (Postura arrodillada)

En el kata Chintó se utiliza esta postura para aplicar un golpe vital al oponente que ya se encuentra en el suelo. Sin embargo, esta postura puede ser utilizada contra muchos tipos de ataques. Es muy efectiva cuando uno se encuentra en seiza japonés (posición sentada formal) (Fig. 15a y 15b).

SEMEKATA (Técnicas de ataque)



SEMEKATA (Técnicas de ataque)

El karate-do utiliza todas las partes del cuerpo, templadas mediante el entrenamiento duro y prolongado con el objetivo de autodefensa. Si bien todas las partes del cuerpo pueden transformarse en un arma vital, los golpes más efectivos se logran mediante los puños, las manos, los codos y los pies.

1. Seiken waza (Técnicas con el puño)

Seiken se forma doblando los dedos y apretándolos en la palma y apretando tanto el dedo índice como el medio con el pulgar, como puede verse en la figura. Debe mantenerse la muñeca en línea recta como si fuera una extensión del ángulo recto formado entre las partes superior y frontal del puño (. Figs 1-5).

Pueden endurecerse los nudillos de los dedos índice y medio golpeando el makiwara.

Los distintos tipos de seiken y los correspondientes kata en que se los utiliza son los siguientes:

1. YODAN-ZUKI (Golpe de puño hacia arriba)

Fukiúgata I, II, y Pinan II (Fig. 6).

2. CHUDAN-ZUKI (Golpe de puño hacia la zona media)

Fukiúgata I y la mayor parte de los kata (Fig. 7).

3. GUEDAN-ZUKI (Golpe de puño hacia abajo)

Rojai, Wanshú, Passai y Chintó (. Figs 8, 9).

4. KAKU-ZUKI (Golpe de puño hacia el costado)

Naijanchi I, II, III y Pinan V (. Figuras 10, 11).

5. TOMOE-ZUKI (Bloqueo circular y golpe de puño)

Esta técnica se utiliza en zenkutsu-dachi o nekoashi-dachi para enviar un golpe al plexo y al abdomen, simultáneamente. Fukiúgata II, Rojai, y Passai (Figs. 12, 13).

YODAN-ZUKI (Golpe de puño hacia arriba)
CHUDAN-ZUKI (Golpe de puño hacia la zona media)



5



7



8



9



10



11



12



13

6.SAIU-ZUKI (Doble golpe de puño hacia los costados)

Esta técnica se forma extendiendo ambos brazos en línea recta hacia los costados. Wankán y Chintó (Fig. 14).

7.KAKUSHI-ZUKI (Golpe proveniente del puño escondido)

Se coloca el puño en la parte inferior de la espalda y se inicia desde este lugar el golpe. Wanshu (Figs. 15 a, 15b).

8.OI-ZUKI (Golpe de puño de seguimiento)

Esta técnica se utiliza en la posición yigotai-dachi o posición con las piernas separadas, para aplicar un golpe al pecho del oponente extendiendo el puño hacia el costado. Pinan III, Passai, Chintó, Goyushijo y Kusankú (Fig. 16).

9.WARI-UKE-ZUKI (Golpe de puño con bloqueo simultáneo)

Esta técnica se logra ejecutando simultáneamente un bloque y un golpe de puño hacia arriba. Chintó (Fig. 17).

10.MOROTE-ZUKI(Golpe de puño lateral reforzado)

Esta técnica es similar a oi-zuki o golpe de puño de seguimiento, pero utilizando una de las manos para acelerar el movimiento de la otra estando siempre parala a ella. Naijanchi I y Kusankú (Fig. 18).



14



15 (a)

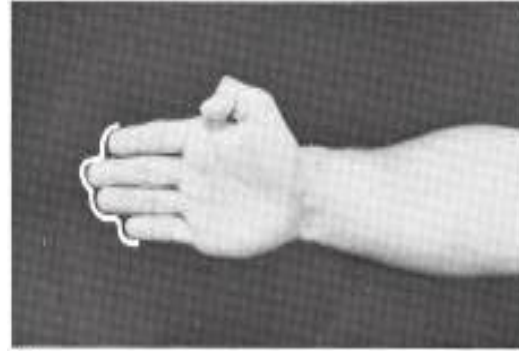


15 (b)

Iubi waza (Técnicas con los dedos)



16



19



22



17 (first view)



17 (second view)



18



20



21



23

2. Iubi waza (Técnicas con los dedos)

En este caso, en lugar de utilizar los puños, se utilizan los dedos extendidos y unidos entre sí a modo de lanza o pico. A continuación se dan algunos iubi-waza y su utilización en los kata:

1. NUKITE-ZUKI (Ataque con la mano a modo de lanza)

Esta técnica se logra extendiendo y uniendo entre sí los dedos, utilizándose para atacar las zonas de los ojos, plexo solar o costillas. Pinan I,III, Goyushijo y Kusankú (Figs 19, 20).

2. MOROTE-NUKI-ZUKI (Golpe doble con las manos a modo de punta de lanza)

En este caso, ambas manos ejecutan nukite-zuki. Goyushijo (Fig. 21).

3. SHI-ZUKI (Golpe con los dedos a modo de pico)

Como puede verse en las figuras, esta técnica se forma uniendo firmemente los dedos y el pulgar entre sí, constituyendo la forma de un pico de ave. Goyushijo (Figs. 22, 23).

Uchi waza (Técnicas de golpe en general)



24



25



26

3.Uchi waza (Técnicas de golpe en general)

Dentro de las técnicas de ataque existen variaciones del seiken o golpe de puño llamadas uraken (revés del puño) y kentsui (puño a modo de martillo) y otras utilizations de las manos llamadas shutó (canto exterior de la mano) y jaitó (canto interior de la mano). A continuación se explica detalladamente cada una de estas técnicas:

1.URAKEN-UCHI (Golpe con el revés del puño)

Se cierra el puño de la misma manera que en seiken. Se utiliza para aplicar un golpe a la cara o el pecho de un oponente dando un efecto de latigazo mediante el antebrazo. Es muy conveniente cuando uno se encuentra demasiado cerca del oponente como para utilizar seiken o golpe de puño. Cuando se ejecuta esta técnica es muy importante mantener el puño y el antebrazo firmes, permitiendo que la muñeca flexione, para que se pueda dar un efecto de latigazo al golpe. Pinan III, IV, Passai, Naijanchi I, II, III y Goyushijo (Figuras 24-26).

2.KENTSUI-UCHI (Golpe de martillo con el puño)

Se cierra el puño de la misma manera que en seiken, aunque en este caso se utiliza la zona lateral exterior para bloquear la mano o el brazo del oponente, dando al antebrazo un movimiento repentino como si se estuviera utilizando un martillo. Pinan II y III Naijanchi (Fig. 27- 29).

3.SHUTO-UCHI (Golpe con el canto de la mano)

En este caso se estiran los dedos firmemente unidos y se aprieta el pulgar, doblando hacia el nacimiento del dedo índice (Fig. 30).



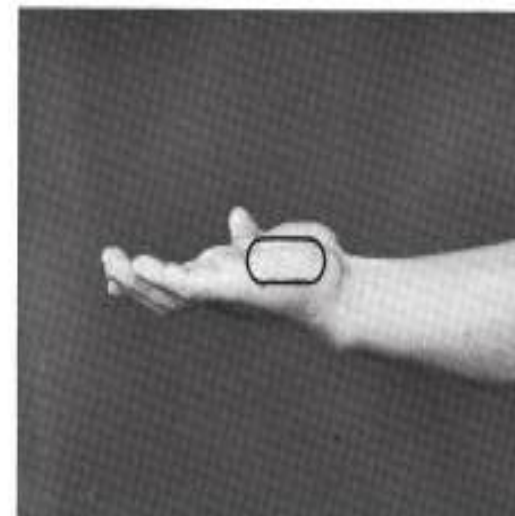
27



28



29



30

Esta técnica puede ser utilizada de muchas maneras, como por ejemplo, las siguientes tres:

- (a) **Kiobu shutó-uchi** (Golpe con el canto de la mano hacia el pecho). Este golpe se aplica al cuello del oponente como en Fukiúgata II (Fig. 31).
- (b) **Kiobu Morote shutó-uchi** (Doble golpe con los cantos de las manos hacia el pecho). Esta técnica se utiliza para golpear simultáneamente ambas clavículas del oponente. Chintó (Fig. 32).
- (c) **Kiobu-Soete shutó-uchi** (Golpe reforzado con el canto de la mano hacia el pecho). Se utilizan ambas manos, con sus palmas enfrentadas, para atacar con el canto de una de ellas las zonas laterales o de las costillas. Chintó (Fig. 33).



31



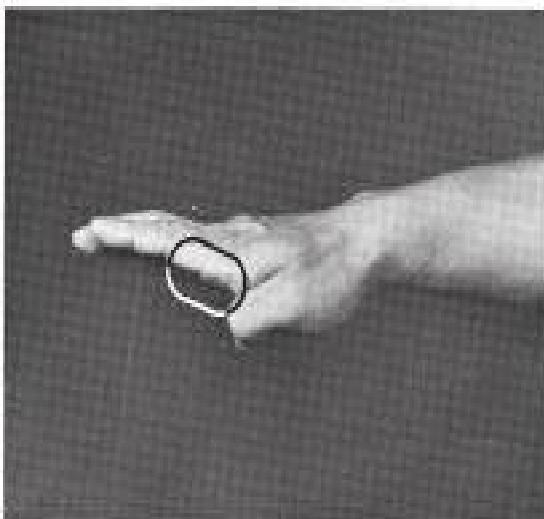
32



33

4. JAITO-UCHI (Golpe con el canto interior de la mano)

Esta técnica se forma de la misma manera que shutó-uchi (Fig. 34). Sin embargo, en este caso se utiliza el canto opuesto de la mano o sea, el borde de la mano que se encuentra por delante del pulgar, para bloquear y golpear antebrazo, el cuello o el puño oponente. Naijanchi I (Fig. 35). Debe hacerse notar que las técnicas con los cantos de las manos también pueden ser utilizadas o interpretadas como técnicas de bloqueo.



34



35

4. Ate waza (Técnicas demoledoras)

En las técnicas demoledoras se recurre a los codos, las rodillas o los “talones” (base) de las palmas de las manos para aplicar golpes potentes y vitales en partes del cuerpo tales como el pecho, las costillas, la cara y las piernas.

1. JIYI- HATE (Golpe demoledor con el codo)

Esta técnica se emplea para aplicar un golpe potente al pecho, a las costillas, al mentón o la mandíbula cuando se encuentra demasiado cerca o ante el abrazo de un oponente. En general se aplica jiyi-ate manteniendo el puño cerrado, aunque también podría aplicarse con la mano abierta (Fig. 36).

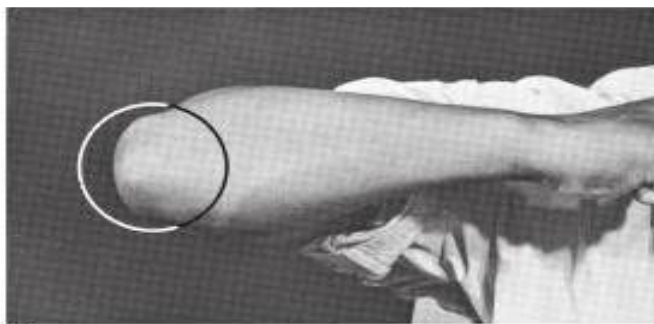
Los cuatro tipos de jiyi-ate se encuentran en los siguientes kata Matsubayashi-ryu:

(a) **Tate jiyi-ate** (Golpe demoledor hacia arriba con el codo). Fukiúgata II y Goyushijo (Fig. 37).

(b) **Ioko jiyi-ate** (Golpe demoledor hacia adelante con el codo). Pinan IV, V, Naijanchi, Passai, y Kusankú (Fig. 38).

(c) **Ushiro jiyi-ate** (Golpe demoledor hacia atrás con el codo). Pinan III (Fig. 39).

(d) **Sasae jiyi-ate** (Golpe demoledor con el codo reforzado). Naihanchi II (Fig. 40).



36

2. **JIZA- ATE** (Golpe demoledor con la rodilla)

Esta técnica se utiliza para aplicar un golpe vital a la ingle, al abdomen o al pecho cuando uno se encuentra muy cerca o tomado por un oponente. Esta técnica es muy efectiva cuando se la practica hasta tal punto que se obra como un reflejo instantáneo. Pinan IV (Figs. 41, 42).

3. **SHOTEI- ATE** (Golpe demoledor con el “talón” de la palma de la mano) Se abre la mano y se dobla la muñeca hacia atrás hasta que se tense y endurezca la parte inferior o “talón” de la palma de la mano; se utiliza para aplicar un golpe al mentón, a la ingle, al pecho o la pierna en pleno ataque del oponente (Fig. 43).

(a) **Yodan shotei-ate** (Golpe demoledor hacia arriba con el “talón” de la palma de la mano). Esta técnica se utiliza para aplicar un golpe ascendente al mentón. Passai (Fig. 44).

(b) **Chudan Shotei-ate** (Golpe demoledor hacia la zona media con el “talón” de la palma de la mano). Esta técnica se utiliza para bloquear y golpear la zona lateral del tronco. Wanshú (Fig. 45).

(c) **Guedan shotei-ate** (Golpe demoledor hacia abajo con el “talón” de la palma de la mano). Esta técnica se utiliza en zenkutsu-dachi para aplicar un golpe demoledor a la ingle o a la pierna que ataca del oponente. Rohai y Wanshú (Figs. 46, 47).

(d) **Tomoe shotei-ate** (Golpe demoledor con el “talón” de la palma de la mano en movimiento circular). Se utiliza para bloquear un golpe de puño que proviene del frente y simultáneamente demoler el plexo solar y el abdomen del oponente. Kusankú (Fig. 48).



37



38



39



40

JIZA- ATE (Golpe demoledor con la rodilla)



41



42

2.JIZA- ATE (Golpe demoledor con la rodilla)

Esta técnica se utiliza para aplicar un golpe vital a la ingle, al abdomen o al pecho cuando uno se encuentra muy cerca o tomado por un oponente. Esta técnica es muy efectiva cuando se la practica hasta tal punto que se obra como un reflejo instantáneo. Pinan IV (Figs. 41, 42).

3.SHOTEI- ATE (Golpe demoledor con el “talón” de la palma d la mano)

Se abre la mano y se dobla la muñeca hacia atrás hasta que se tense y endurezca la parte inferior o “talón” de la palma de la mano; se utiliza para aplicar un golpe al mentón, a la ingle, al pecho o la pierna en pleno ataque del oponente (Fig. 43).

(a)**Yodan shotei-ate** (Golpe demoledor hacia arriba con el “talón” de la palma de la mano). Esta técnica se utiliza para aplicar un golpe ascendente al mentón. Passai (Fig. 44).

(b)**Chudan Shotei-ate** (Golpe demoledor hacia la zona media con el “talón” de la palma de la mano). Esta técnica se utiliza para bloquear y golpear la zona lateral del tronco. Wanshú (Fig. 45).

(c)**Guedan shotei-ate** (Golpe demoledor hacia abajo con el “talón” de la palma de la mano). Esta técnica se utiliza en zenkutsu- dachi para aplicar un golpe demoledor a la ingle o a la pierna que ataca del oponente. Rohai y Wanshú (Figs. 46, 47).

(d)**Tomoe shotei-ate** (Golpe demoledor con el “talón” de la palma de la mano en movimiento circular). Se utiliza para bloquear un golpe de puño que proviene del frente y simultáneamente demoler el plexo solar y el abdomen del oponente. Kusankú (Fig. 48).

UKEKATA (Técnicas de bloqueo)



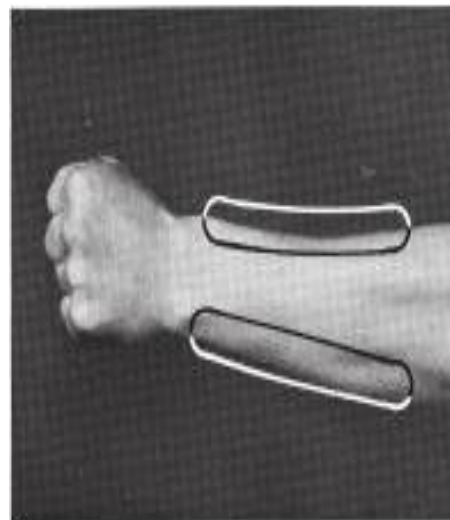
43



44



45



1



2 (a)



2 (b)



46



47



48

UKEKATA (Técnicas de bloqueo)

En todas las artes marciales, la finalidad última consiste en derrotar al enemigo sin tener que contraatacar. Este concepto está íntimamente conectado con la esencia del Karate-do, pudiendo aplicarse el siguiente proverbio dentro de esta filosofía: karate ni sente nashi (no hay primer ataque en Karate, o karate comienza con una forma defensiva.) Siempre hay algunas personas que tratan de imponer la violencia a ciudadanos pacíficos; se han desarrollado las técnicas de bloqueo para contrarrestar esta violencia.

A continuación se da una explicación práctica de ukekata:

1. Seiken-ude-uke (bloqueo del antebrazo)

En todos los bloqueos de Seiken-ude-uke que siguen, se utilizan en distintas formas de ambos lados del antebrazo, conjuntamente con el puño, para bloquear ataques (Fig. 1). Esta es una técnica muy efectiva y se recurre a ella frecuentemente en los kata y en enfrentamiento libre.

1. YODAN UKE (Bloqueo hacia arriba)

Este bloqueo se forma elevando el antebrazo a la altura de la frente. La distancia entre la muñeca y la frente es de un puño y el antebrazo que bloquea debe formar un ángulo de 45 grados con la horizontal. Fukiúgata I, II, y Pinan I, II (Fig. 2a, b).

2. CHUDAN SOTO-UKE (Bloqueo hacia afuera en la zona media)

Este bloqueo se forma doblando el brazo en un ángulo de aproximadamente 90 grados. La muñeca ha de estar a la altura de los hombros. Deben tenerse los músculos por debajo del brazo (latissimus dorsi teres mayor) cuando se concentra la fuerza en el momento del contacto. Fukyugata II y la mayor parte de los otros kata (Figs. 3 a, b).



3 (a)



3 (b)



4



5

3.CHUDAN IOKO-UKE (Bloqueo lateral en la zona media)

Es igual a chudan soto-uke, excepto que se ejecuta lateralmente. Naijanchi II,III y Wanshú (Fig. 4).

4.CHUDAN UCHI-UKE (Bloqueo hacia adentro en la zona media) Se forma de igual manera que chudan soto-uke, aunque en este caso se bloquea hacia adentro mediante un movimiento rápido del antebrazo. Naijanchi I, II, Chintó y Kusankú (Fig. 5).

5.GUEDAN UKE (Bloqueo hacia abajo)

Se utiliza para bloquear puntapiés dirigidos hacia la parte inferior del cuerpo. Pueden verse muchos kata, incluyendo Fukiúgata I y II (Fig. 6).

6.GUEDAN IOKO-BARAI-UKE(Bloqueo lateral hacia abajo)

Se utiliza conjuntamente con yigotai-dachi para bloquear un puntapié. Fukiúgata II, Naijanchi I, y Kusankú (Fig. 7).

7.SASAE-UKE (Bloqueo reforzado con el antebrazo)

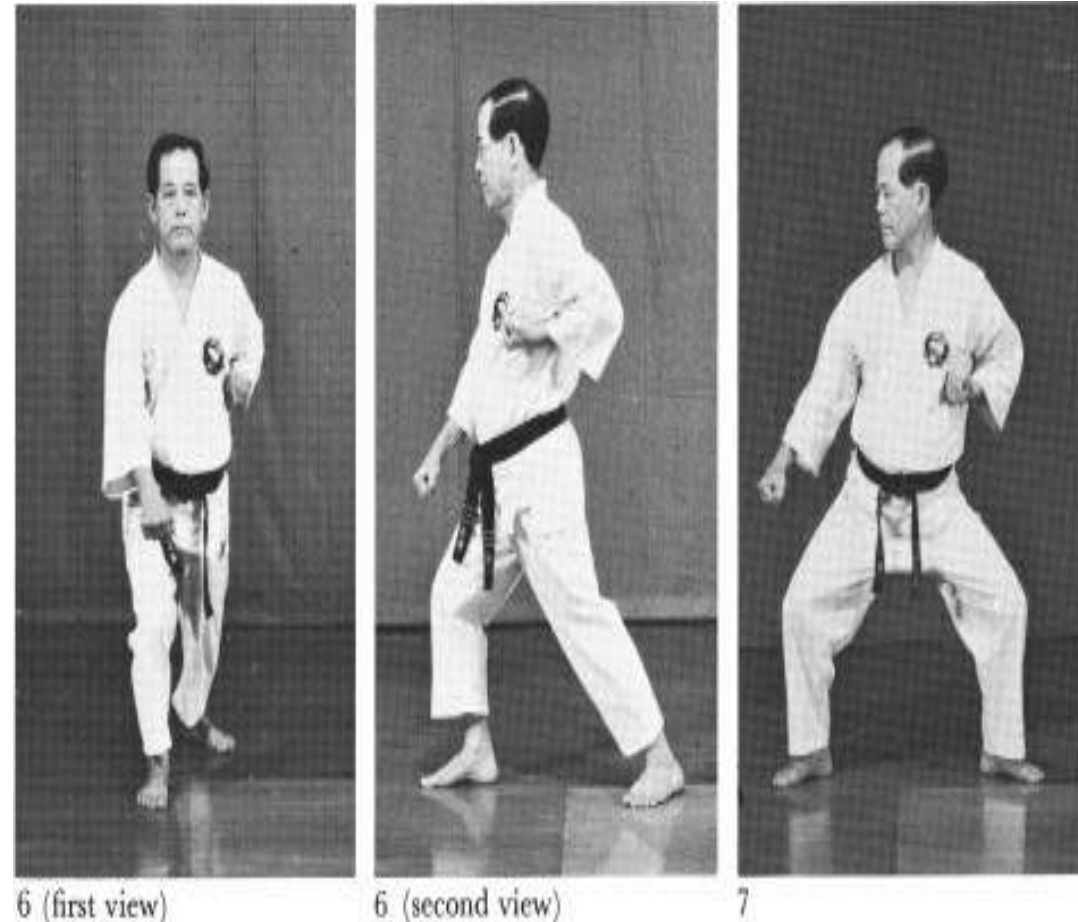
El puño del brazo que bloquea es reforzado mediante la mano abierta del otro brazo. Naijanchi II y Passai (Fig. 8).

8.SAIU-BARAI-UKE (Doble bloqueo lateral inferior)

Se utiliza para bloquear puntapiés que provienen simultáneamente de ambos costados. Wanshú y Anankú (Fig. 9).

9.YODAN WARI-UKE (Bloqueo que se divide o separa hacia arriba)

Se utilizan ambos puños en yodan- uke. Debe dejarse una distancia de un puño o menos, entre los dos puños. Passai, Chintó y Goyushijo (Fig. 10).



10.CHUDAN WARI-UKE (Bloqueo que divide en la zona media)

Este bloqueo se ejecuta utilizando chudan soto-uke con ambos antebrazos. Pinan V, Anankú, y Chintó (Figs. 11, 12).



8



9

11.YODAN KOSA-UKE (Bloqueo cruzado hacia arriba)
Ambos brazos ejecutan yodan-uke con las muñecas cruzadas y a un puño de distancia de la frente (Fig. 13).

12.GUEDAN KOSA-UKE (Bloqueo cruzado hacia abajo)
Se bloquea hacia abajo con un antebrazo al que lo cruza el otro puño. Pinan IV, V, y Chinto (Fig. 14).



10 (first view)



10 (second view)

13.MOROTE SOE-UKE (Bloqueo reforzado con el antebrazo)
Este bloqueo hacia afuera en la zona media se forma utilizando chudan soto-uke reforzando el movimiento con el otro brazo. Pinan I, IV, y V (Figs. 15).

14.CHUDAN SOTO-MAWASHI-UKE
(Bloqueo circular lateral en la zona media)

Se forma de la misma manera que chudan ioko-uke, excepto que se gira el puño hacia afuera, como puede verse en la figura. Naijanchi I y II (Fig. 16).



11



12



13



14

15.MOROTE-BARAI-UKE(Bloqueo inferior reforzado)
Se ejecuta guedan-uke con un brazo reforzándolo
simultáneamente con chudan soto-uke ejecutando con el otro
brazo. Pinan III, Naihanchi I, II, III, y Passai (Figs. 1 7, 18).



15 (first view)



15 (second view)



16



17



18

AZUSHI-UKE (Bloqueo de desprendimiento)

Se realiza elevando los antebrazos rápidamente hasta la altura del pecho, con los brazos en una línea y un puño de separación entre los puños y de los puños. Naijanchi II y Goyushiho (Figs. 19, 20).

OTOSHI-UKE (Bloqueo en caída hacia abajo)

Desde la altura de la oreja se deja caer el brazo para bloquear una pierna que está atacando un puntapié. Pinan V y Passai (Fig. 21).



19



20



21

2.Shutó- y jaitó-uke

(Bloqueos con los cantos exteriores e interiores de las manos)

Las técnicas que utilizan los cantos exteriores e interiores de las manos ya han sido tratadas en el tema uchi-waza o técnicas de ataque.

1.CHUDAN SOTO-SHUTO-UKE(Bloqueo con el canto de la mano hacia afuera en la zona media)

Esta técnica es muy utilizada en bloqueos, aunque es muy difícil que los principiantes la dominen (Figs. 22 a, b, c). Deben doblarse el brazo a 90 grados con la muñeca a la altura del hombro; el canto exterior o de bloqueo de la mano gira desde el hombro opuesto hasta la posición de contacto. La otra mano se utiliza para reforzar la potencia y proteger la zona del plexo solar. Puede verse este bloqueo en muchos kata incluyendo Pinan I y IV. Para poder dominar esta técnica se requiere mucha práctica.

2.YODAN UCHI-SHUTO-UKE(Bloqueo superior hacia adentro con el canto de la mano)

En este caso se lanza el canto de la mano desde la altura de la oreja y hacia adelante para bloquear un golpe de puño. Generalmente se aplica en posición nekoashi-dachi. Pinan IV, Passai, y Kusankú (Figs. 23 a, b, 24).



22 (a)



22 (b)



22 (c)

3.CHUDAN IOKO-SHUTO-UKE(Bloqueo lateral en la zona media con el canto exterior de la mano)

Permite bloquear un golpe de puño dirigido a los costados de la cara. Naijanchi II y III (Fig. 25).

4.GUEDAN SHUTO-UKE (Bloqueo hacia abajo con el canto exterior de la mano)

En esto bloqueo, el canto de la mano gira partiendo desde el hombro opuesto en forma directa hasta su posición final de contacto, que debe quedar a una distancia aproximada de quince centímetros a una palma por encima de la rodilla. El canto de la otra mano refuerza la potencia, ya que ambas manos forman el mismo plano, y protege la zona de la ingle. Se utiliza para bloquear un puntapié dirigido a la zona del abdomen. Pinan II (Figs. 26a, b).

5.GUEDAN SHUTO IOKO-BARAI-UKE(Bloqueo lateral inferior con el canto exterior de la mano)

Se utiliza en la posición yigotai-dachi. La mano que ejecuta el bloqueo se mueve de la misma manera que en guedan ioko-barai-uke; el otro canto de la mano se utiliza para reforzar la potencia, ya que manos forman un mismo plano. Rojai (Fig. 27).

6.CHUDAN JASAMI-UKE(Bloqueo tipo tijera en la zona media)

Este bloque se forma cruzando el canto de la mano derecha por encima del canto de la mano izquierda, por delante de la cara y a la altura de la nariz. Los reverses de las manos se enfrentan entre sí. Partiendo de esta posición, se puede tomar y hacer girar la mano o el brazo del oponente facilitando nuestro ataque con la otra mano. Pinan V, Anankú, y Chintó (Fig. 28).



23 (a)



23 (b)



24



7.MAKITE-UKE (Bloqueo en espiral con el canto de la mano)

Este bloque es difícil de explicar debido a que el movimiento se realiza en dos etapas. En la primera etapa, el canto de la mano recorre una semicircunferencia desde su parte inferior a su parte superior. El punto de contacto se encuentra en el interior de la mano hacia afuera. El antebrazo descansa sobre la otra mano que hace de soporte. El codo debe formar un ángulo de 90 grados. En la segunda etapa, el canto interior de la mano gira para tomar y atraer al oponente, a medida que la otra mano aplica un golpe de puño. Rojai, Wankán, Wanshú, y Passai (Figs. 29a, b, c, d).



8.MAGUETORI-BARAI-UKE (Bloqueo hacia arriba con el canto exterior de ambas manos)

Se barre con ambos cantos de las manos por encima de la frente para retirar las manos del oponente que nos esté tomanod el cabello. Wanshú y Chintó (Figs. 30a, b).

26 (a)

26 (b)



28



29 (a)



29 (b)



29 (c)



29 (d)



30 (a)



30 (b)



31



32



33

9.TORITE-UKE(Bloqueo con una mano que toma)

Torite se utiliza para bloquear y atraer el brazo del oponente de modo que se pueda aplicar un golpe de puño con la otra mano. Rojai, Wanshú, Goyushijo y Chintó (Fig. 31).

10.SAGURITE-UKE(Bloqueo con una mano que busca)

Esta técnica puede verse en la última parte del kata Passai, habiéndose utilizado originalmente para buscar al oponente a poca distancia, en la oscuridad. Se utiliza solamente en Passai (Fig. 32).

11.GUEDAN JAITO-IOKO-UKE(Bloqueo lateral hacia abajo con el canto interior de la mano)

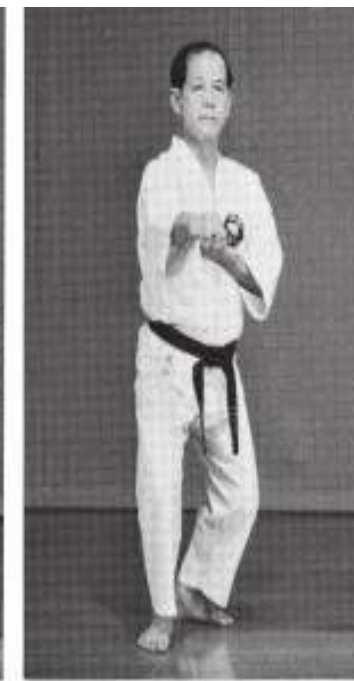
Esta técnica se forma de la misma manera que guedan shutó ioko-barai-uke (bloqueo lateral hacia abajo con el canto de la mano), excepto que la pala de la mano que bloquea se gira hacia arriba para dar lugar al bloqueo con el canto interior de la mano. Goyushijo (Fig. 33).



34 (first view)



34(second view)



35



36



37

3.Shotei-uke (Bloqueo con el “talón” de la palma de la mano)

El “talón” de la palma de la mano se llama shotei y ya fue descripto al tratar el tema ate waza o técnicas demoledoras(Pág. 82).

1.CHUDAN SHOTEI-UKE (Bloqueo en la zona media con el “talón” de la palma de la mano)

Aquí, el “talón” de la palma de la mano bloquea un golpe de puño golpeando la parte inferior del antebrazo del oponente. Este bloqueo puede ser convertido con facilidad en un golpe de puño. Kusankú (Figs. 34, 35).

2.GUEDAN SHOTEI-UKE (Bloqueo hacia abajo con el “talón” de la palma de la mano)

Este término se utiliza para describir todos los bloqueos hacia la zona inferior con el “talón” de la palma de la mano. Rojai, Wanshú, y Kusankú (Figs. 36, 37).



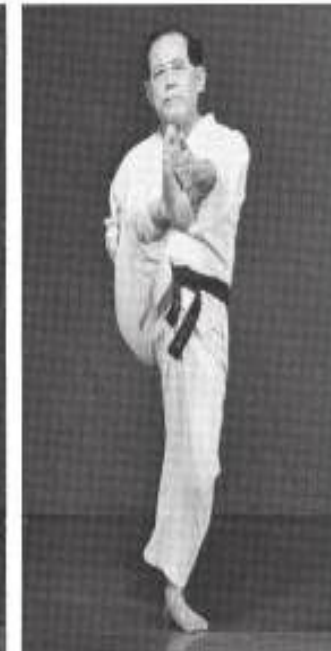
38 (a)



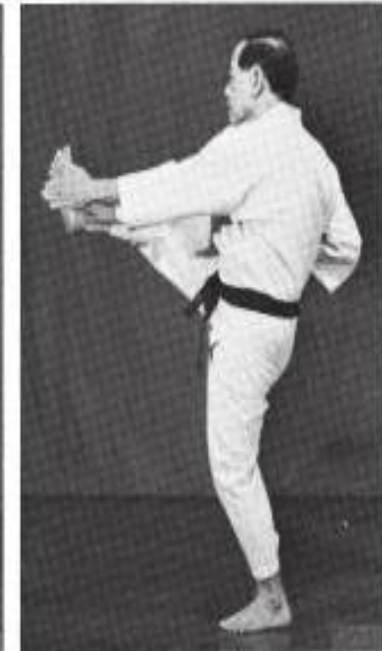
38 (b)



39 (a)



39 (b)



39 (c)

KERIKATA (Técnicas de golpe con el pie)

4. **Jiyi-uke** (bloqueo con el codo)

Jiyi-uke se forma colocando las partes frontales de ambos puños sobre la cintura; es utilizado para bloquear un ataque en el pecho. Inmediatamente después de realizado el bloqueo con el codo, puede aplicarse urakén- uchi o golpe con el revés del puño. Pinan III y Chintó (Figs. 38a, b).

5. **Jangetsu-barai-uke** (Bloqueo de medialuna con el pie)

Este bloqueo se forma enviando la pierna trasera, desde zenkutsu-dachi (postura con la pierna delantera flexionada) o nekoashi-dachi (postura del gato), siguiendo una semicircunferencia para retirar la mano del oponente cuando nuestra propia mano haya sido tomada. En el momento de contacto, el pie puede girar y transformarse en un golpe con el canto del pie hacia abajo. Debido al recorrido que sigue el pie que bloquea, se ha denominado esta técnica bloqueo de medialuna con el pie. Rojai, Passai, y Kusankú (Figs 39 a, b, c).

En el Karate-do, las técnicas de golpes con el pie son muy potentes sólo cuando son utilizadas con maestría, estabilidad y en perfecto equilibrio. Sin embargo, el estudiante debería tomar consciencia de que las técnicas de golpes con el pie requieren prudencia y precaución, ya que cualquier perturbación a la pierna que golpea, por parte del oponente, podría generar un desequilibrio o la apertura para un ataque.

Los golpes con el pie deberían dirigirse a la parte inferior del cuerpo, a los laterales del tronco o el plexo solar. La pierna que efectúa el golpe debe ser retirada lo antes posible, manteniendo el cuerpo equilibrado con la otra pierna. Sin embargo, en la práctica de enfrentamiento libre, o en competición, existe la tendencia a utilizar técnicas de golpes con el pie hacia la cara o parte superior del cuerpo, descuidando el equilibrio. Esta utilización de las piernas puede ser válida desde el punto de vista deportivo, pero no en una situación de "vida o muerte", que es la premisa de un arte marcial. Para eliminar el peligro de ser derribado por una zancadilla, las técnicas de golpes con el pie deben ser utilizadas sólo cuando el oponente esté lo suficientemente cerca o cuando a uno lo tomen por la mano o el brazo. Por este motivo, en Matsubayashi-ryu Karate-do los golpes más efectivos con el pie son:

1. **Kiobu-Gueri** (Golpe al pecho con el pie)

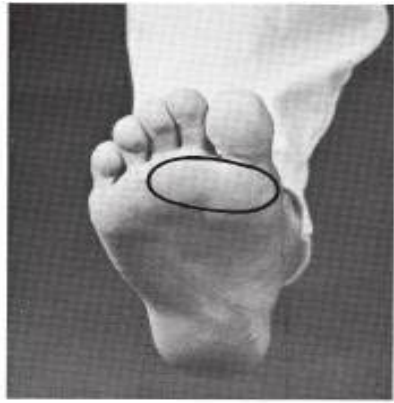
Se utiliza el metatarso del pie, yosokutei, para aplicar un golpe al pecho o al plexo del oponente. Pinan IV y Kusankú (. Figs 1, 2).

2. **Fukubu-Gueri** (Golpe al abdomen con el pie)

Se utiliza el puntapié con los dedos – tsumasaki- , para aplicar un golpe a la zona inferior del cuerpo. Arakaki era un especialista en esta técnica. Fukiúgata II, Pinan I, IV, Ananku, Gojushiho y Chintó (. Figuras 3, 4).

3.Kinteki-Gueri (Golpe a la ingle con el pie)

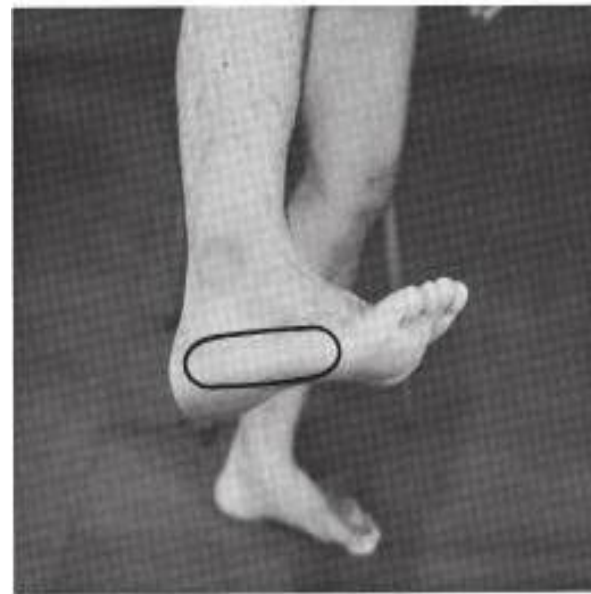
Se utiliza el empeine del pie, Sokko, para aplicar un golpe a la ingle o a la parte lateral de las piernas. Chintó (Fig. 5, 6).



1



2



7



8

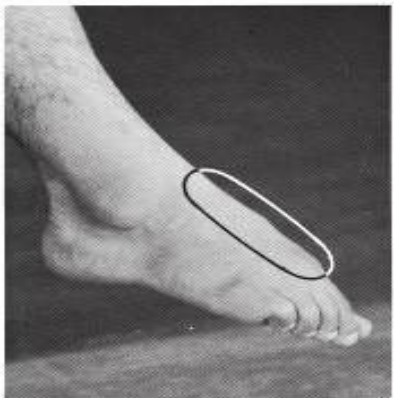


3



4

6



5



9(a)



9(b)



9(c)

MOVIMIENTOS INTERMEDIOS

4.Sokutó-Gueri (Golpe con el canto del pie)

El golpe con el canto del pie, Sokutó, es muy potente cuando se utiliza para golpear las rodillas, las piernas, el abdomen y las costillas del oponente. El golpe con el canto del pie es muy efectivo cuando se lo combina con el bloqueo llamado torite (tomando y atrayendo al oponente). Passai (. Figs 7, 8).

5.Nidan-Gueri (Doble golpe con los pies en el aire hacia adelante)

Nidan-Gueri es una técnica de golpe con los pies, utilizada en situaciones extremas, que permite salir del riesgo, especialmente si se está arrinconado o en un lugar sin escapatoria (. figuras 9 a, b, c).

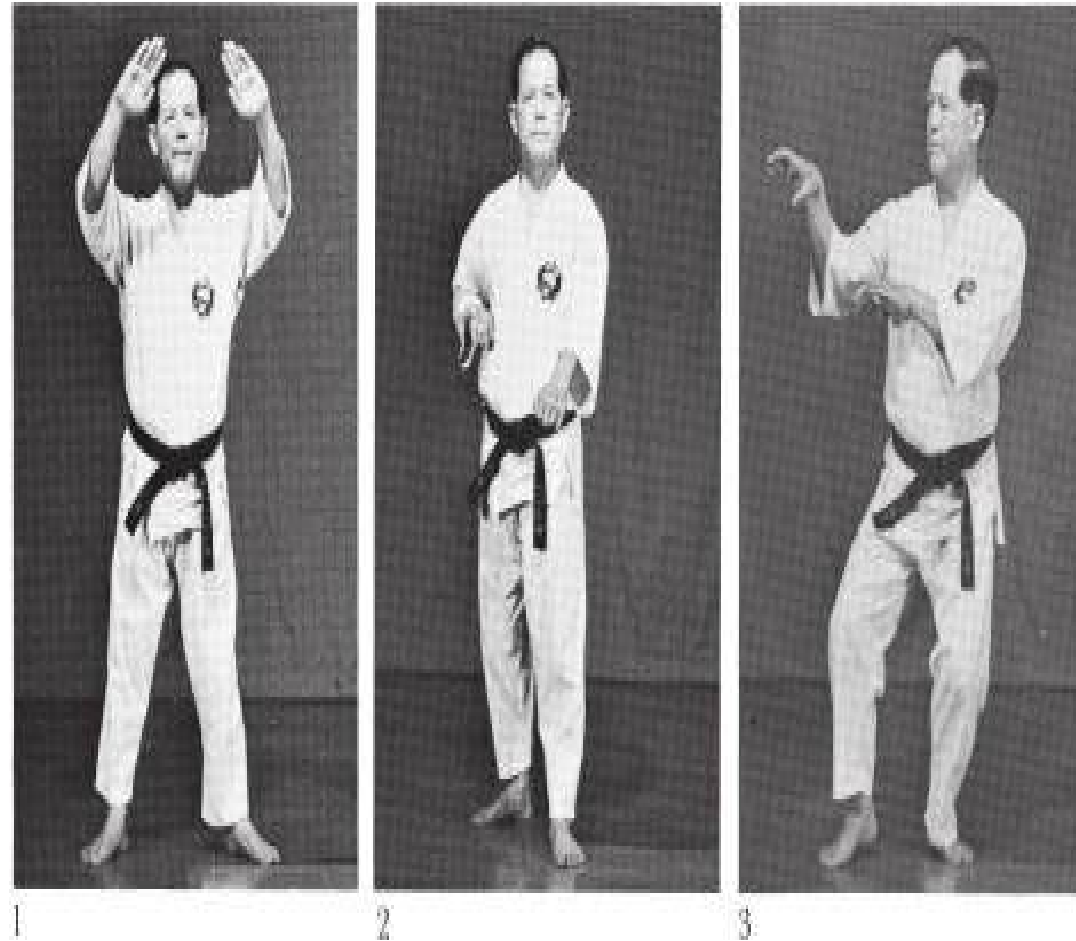
Como ya se mencionó anteriormente en este capítulo, los movimientos intermediarios se encuentran integrados dentro de los kata como eslabones entre las unidades apareadas de movimientos básicos. A lo largo de los siglos los grandes maestros del karate de Okinawa lograron la integración de los movimientos intermediarios. Estos maestros pasaron sus vidas buscando movimientos que fueran fisiológicamente sanos y a su vez efectivos como técnicas de defensa y ataque. Cuando descubrieron estos movimientos físicamente lógicos, fisiológicamente correctos y utilizables ofensiva y defensivamente, los amoldaron dentro de los kata. Los siglos de trabajo dedicados por los maestros para armonizar la ejecución rítmica de los kata y darles una dirección simétrica lineal, tuvieron por resultado los movimientos intermedios que se conocen hoy en día.

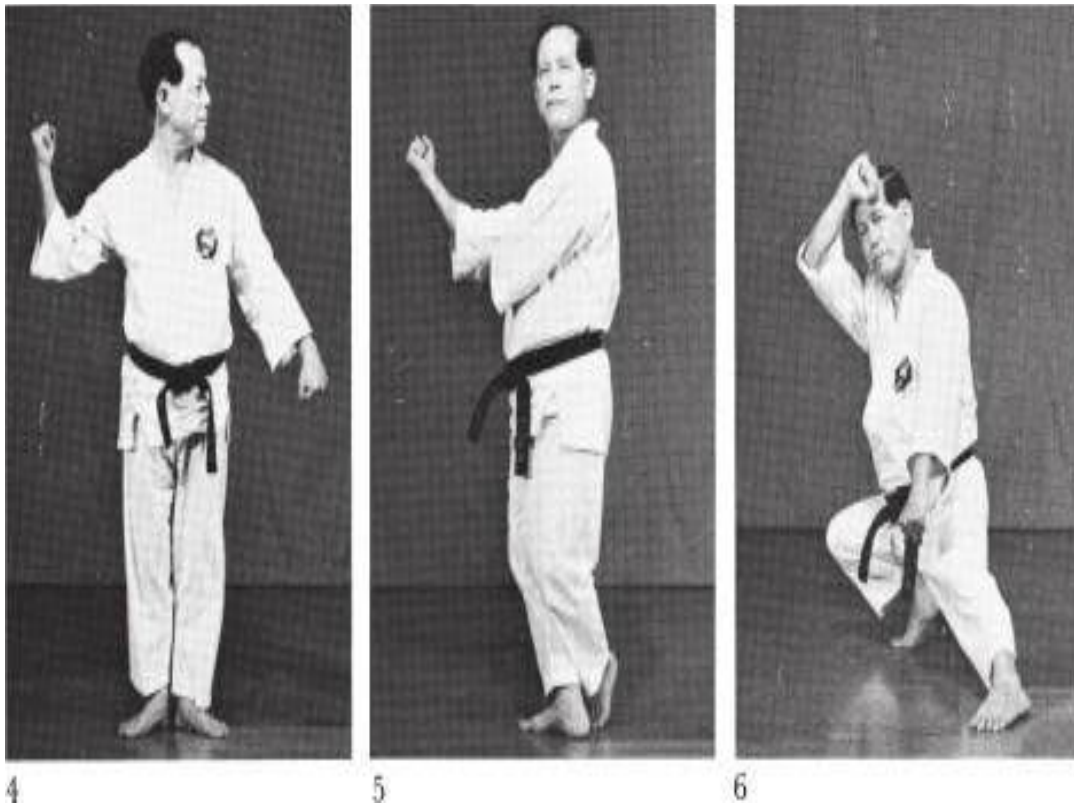
La experiencia ha demostrado que los movimientos intermediarios son fisiológicamente sanos, despertando, cuando se los practica correctamente, las capacidades físicas máximas de una persona sin perjudicar su desarrollo físico. Los movimientos intermediarios sirven para reajustar la respiración, evitando agistarse por falta de aire durante la práctica.

Desde el punto de vista físico se evidencia la lógica de los movimientos intermediarios cuando se los compara con otras actividades físicas tales como la danza y los deportes. Una de las funciones más importantes de los movimientos intermediarios es la "coincidencia posicional"; o sea, logran que la posición inicial y final de los kata coincidan. El punto en que se inicia el kata debe coincidir con el punto en que este se termina, manteniendo de esta manera una simetría de posición y movimiento. Esta coincidencia posicional de iniciación y de terminación del kata es aceptada tanto en Shuri-te como en Tomari-te. Esto también

puede observarse en danzas folklóricas de Okinawa y es reconocido por los músicos más famosos del floklore Okinawense. Demás está decir que el baile folklórico de Okinawa es funcionalmente distinto del karate, aunque ambos tienen muchas características comunes en cuanto al movimiento de las manos y de los pies. También en el entrenamiento físico se sustenta la teoría de la coincidencia posicional. Movimientos simétricos y bien balanceados son esenciales en cualquier deporte o ejercicio. Además de las razones físicas para integrar los movimientos intermedios a los kata, los maestros desarrollaron estos movimientos debido a que su ritmo ayuda a lograr un estado de zanshin. Zanshin es el estado mental por el cual es posible pasar libremente desde la Finalización de un movimiento al próximo. Literalmente quiere decir estar absolutamente atento al próximo movimiento, inmediatamente después de haber concluido el anterior. En zanshin, la mente enfoca la totalidad de los movimientos del cuerpo. Si en una situación de combate, uno es distraído por los movimientos del oponente, significa que ha perdido zanshin; lo mismo ocurre en la práctica, cuando la mente no fluye de un movimiento al otro. Las posturas de combate permiten que los movimientos del kata fluyan. Este fluir ayuda a que la mente se concentre completamente, alcanzando un grado tal que "la persona se transforma en el movimiento." El estado por el cual el ser y el movimiento constituyen una unidad que no permite interrupción alguna por fuerzas exteriores, es el estado de zanshin. Pienso que es muy notable y admirable el hecho de que los antiguos pudieran desarrollar un sistema tan refinado y complejo como lo es un kata. La combinación rítmica y simétrica zanshin con movimientos físicos lógicos y extremadamente potentes han logrado crear un sistema desde todo punto de vista clásico, que ha trascendido a través de las épocas. El sistema de kata con todas sus facetas es aun hoy en día practicable y permite enriquecer el carácter y la dignidad de quienes lo ejecutan.

Todo los kata Matsubayashi-ryu pueden ser interpretados y analizados lógicamente, si se tiene en cuenta la premisa original de que los movimientos intermedios son posturas de combate o de preparación que sirven como movimientos conjuntivos. Si se reemplazaran los movimientos formales, simples y no espectaculares de kumite libre, se incurriría en la falsa interpretación del significado de los kata.





A continuación se dan algunos movimientos intermediarios que pueden considerarse posturas de combate:

1.SUIRAKAN NO KAMAE(Postura de combate del borracho) en Passai y Goyushijo. Se muestra un aparente estado de borrachera, de estar indefenso y sin deseos de combatir, aunque en realidad pueden bajarse rápidamente las manos y los codos en caso de ataque (Fig. 1).

2.RYU-NO-SHITA NO KAMAE(Postura de combate de la lengua del dragón) en Kusankú. Las manos están preparadas para poner en práctica una rápida defensa o un contraataque (Fig. 2).

3.SAGURITE NO KAMAE(Postura de combate de la mano que busca) en Passai. Este movimiento fue diseñado para reducir al mínimo la posibilidad de que un oponente, estando en la oscuridad, aplique un ataque con éxito (Fig. 3).

4.JOTOKE-GAMAE(Postura de combate de la mano de Buda) en Passai y Pinan V. El puño elevado puede lanzarse fácilmente como arma de bloqueo o de contraataque (Fig. 4).

5.TENSHIN NO KAMAE(Postura de combate con el cuerpo en desplazamiento) en Pinan V. Este es un tenshin o lateral, por el cual se deja pasar de largo al ataque del oponente (Fig. 5).

6.URA-GAMAE (Postura de combate engañosa) en Kusankú. Pivoteando y dejando caer el cuerpo, se puede bloquear un ataque desde atrás, porque al desplazar rápidamente el blanco que se presenta al oponente el ataque se "descoloca" (Fig. 6).

Dentro de la interpretación de los kata, debe tenerse en cuenta el método de respiración. en la práctica de kata no existe un método artificial para ejercitarse en la respiración. Lo único que debe tenerse en cuenta es que toda técnica defensiva debe ser acompañada por una inhalación, mientras que una técnica ofensiva debe ser acompañada por una exhalación. De esta manera, puede considerarse un Kata como una serie de técnicas unitarias de defensa y ataque que constituyen una unidad con el conjunto de unidades de respiración. En otras palabras, kata es una serie bien coordinada de técnicas en movimiento, cuyos componentes simples pueden considerarse técnicas defensivas con inhalación, a las que le siguen técnicas ofensivas con exhalación. Debido al aspecto unitario de los kata, cada técnica aparentemente aislada es en realidad seguida por una inhalación o exhalación, que depende de la anulación de la contratécnica apareada (Pinan Shodan es un buen ejemplo, ya que termina con

una técnica defensiva hacia arriba, anulándose la contratécnica apareada que lógicamente podría ser un golpe de puño). En este caso, la técnica ofensiva (golpe de puño) es reemplazada por una exhalación, al volver a la posición inicial.

El aprendizaje profundo de kata es un hecho crucial. El entrenamiento de Karate debería centrarse en los kata. Al considerar kata como el centro del entrenamiento, uno puede seguir el camino del Karate-do no sólo como budo, sino como una forma de vida. La belleza y el espíritu de kata ofrecen mucho a los quienes lo practican. Los alumnos de karate-do deberían tener los kata como centro y corazón de karate-do y practicar kumite como entrenamiento complementario.

V

Secuencia de Movimientos de los Dieciocho Kata

Se cree que alguna vez existieron treinta kata en Shuri-te y Tomari-te, aunque solamente dieciocho fueron conservados dentro del estilo Matsubayashi-ryu de karate-do; dieciséis fueron heredados de Choki Motobu, Chotoku Kyan y Ankichi Arakai, agregándose dos: (Fukiúgata I y II) posteriormente.

Los kata de Matsubayashi-ryu karate-do son los siguientes:

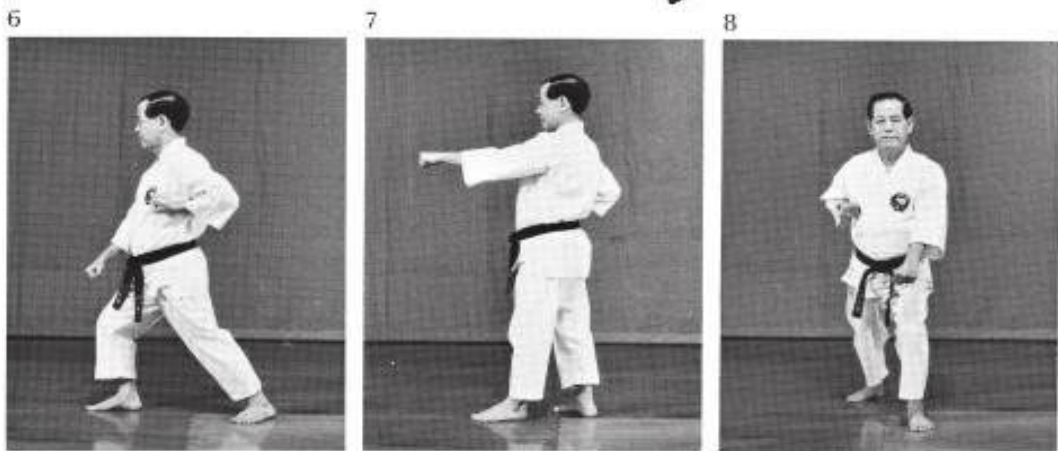
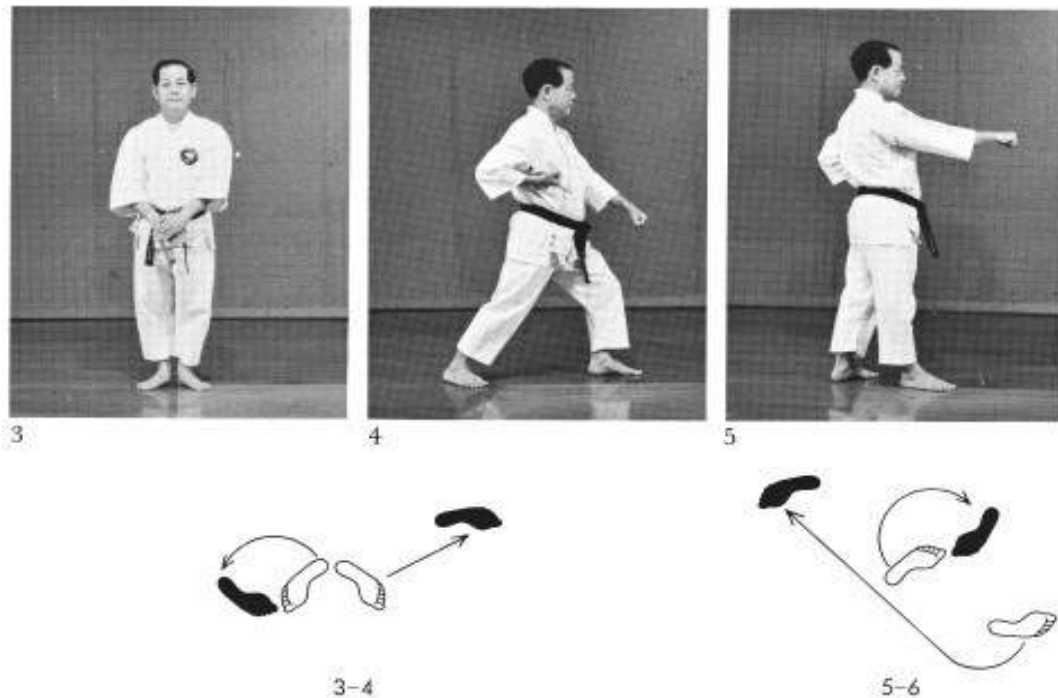
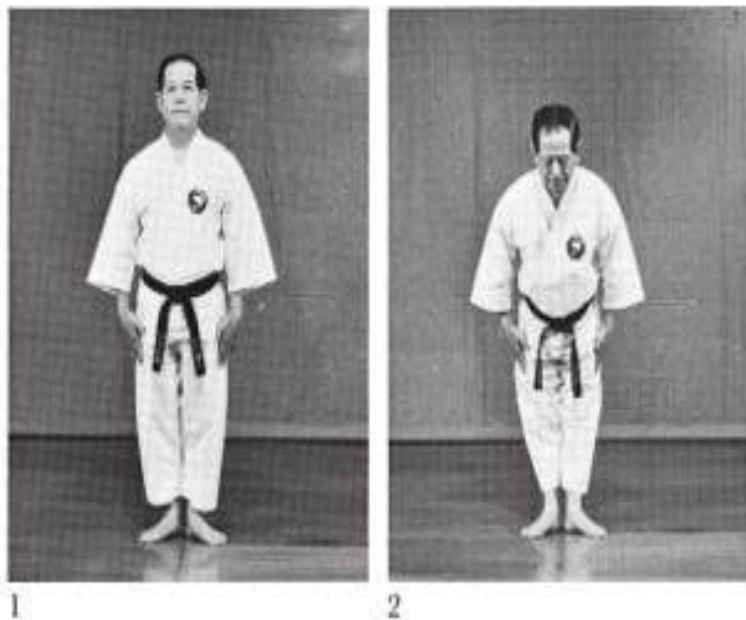
- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Fukiúgata I | 10. NaijanchiSandan |
| 2. Fukiúgata II | 11. Anankú |
| 3. Pinan Shodan | 12. Wankán |
| 4. Pinan Nidan | 13. Rojai |
| 5. PinanSandan | 14. Wanshú |
| 6. PinanIondan | 15. Passai |
| 7. Pinan Godan | 16. Goyushijo |
| 8. NaijanchiShodan | 17. Chintó |
| 9. NaijanchiNidan | 18. Kusankú |

En las siguientes páginas se describe la secuencia de movimientos de los dieciocho kata anteriormente mencionados.

FUKIÚGATA I, II

Debido a que los kata de las escuelas Shuri y Naha eran demasiados difíciles para los principiantes, Shoshin Nagamine, creador del estilo Matsubayashi-ryu de karate-do y Chojun Miyagi, creador del estilo Goyu-ryu de karate-do, desarrollaron los dos Fukiúgata que hoy día se practican comúnmente. En 1940, el Comité Especial de karate-do de Okinawa, organizado y dirigido por Gen Hayakawa, en aquel entonces gobernador de la Prefectura de Okinawa, autorizó formalmente a que se consideraran estos dos kata como básicos.

Fukyugata I



並目及形



9

10

11

12

13

14



11-12



13-14

15-16



15

16 (first view) kiai

16 (second view)

17

18

19 (first view)





19 (second view)

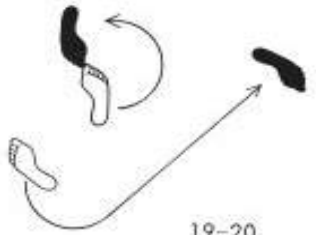
20

21

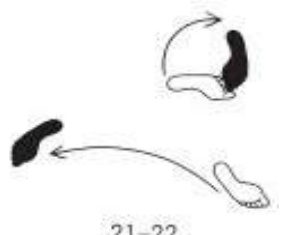
22

23

24



19-20



21-22



23-24

25

26



Fukyugata II

1

2





3

4

5

6

7

8



3-4



5-6



6-7



8-9

9-10



9

10

11



12 kiai

13

14





15

16 (first view)

16 (second view)

17

18

19



15-16



16-17

21-22



22-23

20

21

22 (first view)

22 (second view)

23

24





25

26

27

28

29

30



27-28



31-32

31

32

33

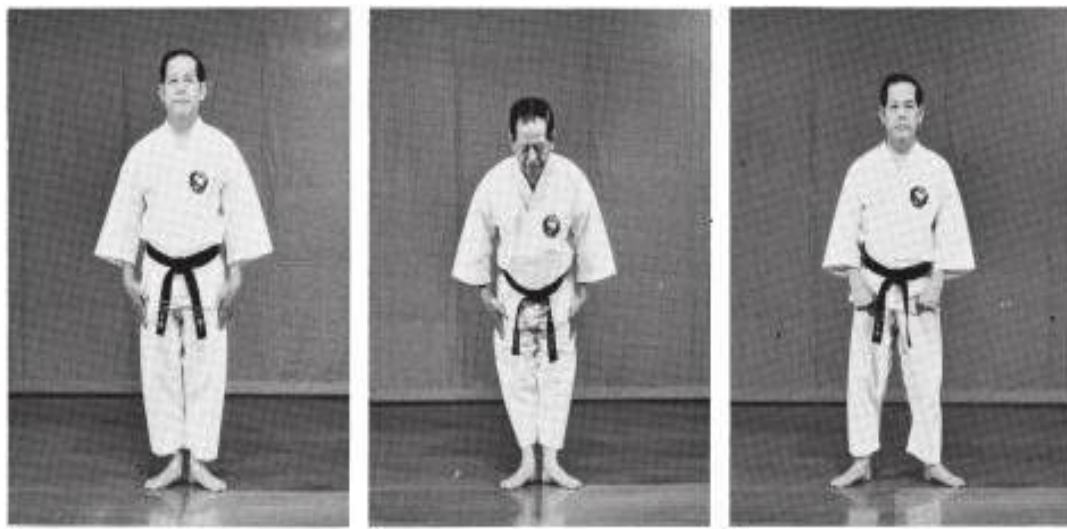
34



PINAN I - V

(Shodan - Godan)

Los kata Pinan Shodan a Godan fueron creados en 1907 por Anko Itosu (nacido en 1830 en Shuri). Originalmente se deseaba que estos kata fueran aprendidos por los estudiantes de las escuelas superiores. EL nombre de estos kata debe pronunciarse pinan y no jeian como muchas veces se hace en Japón.

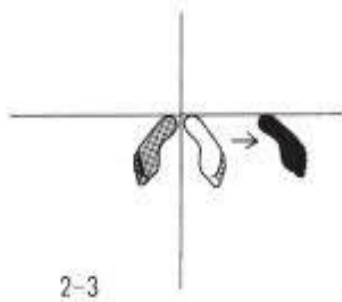


1

2

3

Pinan I (Shodan)



2-3



4



5



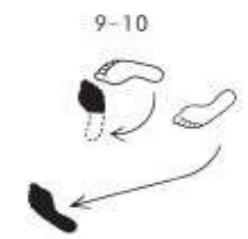
6



3-4



6-7



9-10

平安



7



8



9



10 (first view)

10 (second view)

11 (first view)

11 (second view)

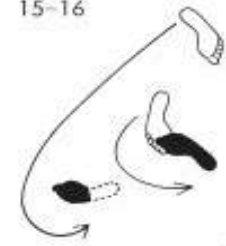
12

13



11-12

15-16



16-17



17-18



18-19



14



15 kiai



16



17



18



19





20 (first view)

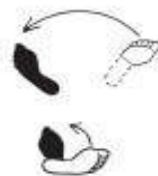
20 (second view)

21

22

23

24

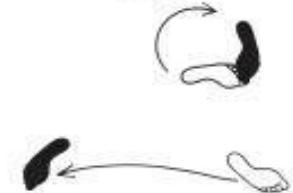


19-20

27-28



29-30



25

26

27



28

29

30



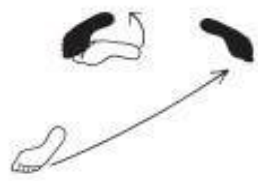


31

32

33

34



31-32

3-4



5-6



6-7



Pinan II (Nidan)



1

2

3

4

5

6



7

8

9

10

11

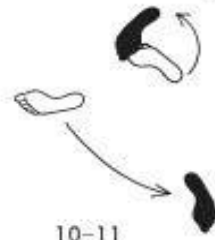
12



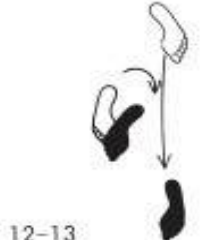
7-8



9-10



10-11



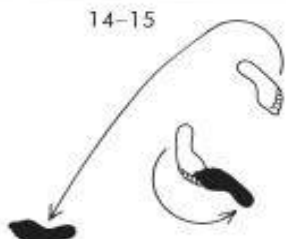
12-13

13-14



14

14-15



15

16-17



16

17

18-19



18





19 (first view)

19 (second view)

20 kiai

21

22 (first view)

22 (second view)



19-20

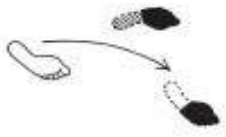


21-22



22-23

23-24



23

24

24-25



25

25-26



26-27



26

27

28



Pinan III (Sandan)



29



1



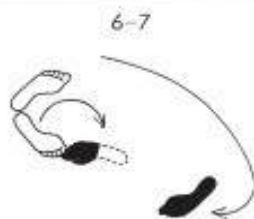
2



3



3-4



6-7

9-10



4



5



6



7



8



9



10

11

12

13

14

15



11-12-15



16-17

16 kiai

17

18 (first view)

18 (second view)

19

20





21



22



23



24



25



26



21-22



25-26



27



28



29



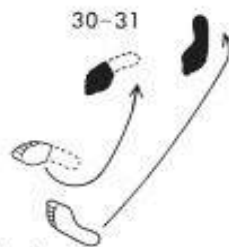
30 (first view)



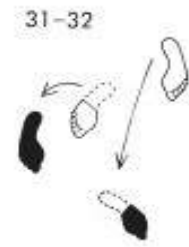
30 (second view)



31



30-31



31-32



32



33



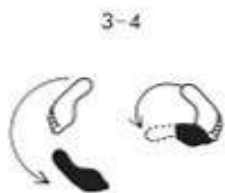
34



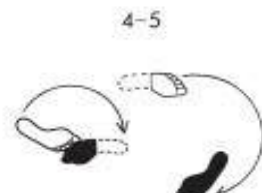
35



32-33



3-4



4-5



5-6

Pinan IV (Yondan)



1



2



3



4



5



6



7

8

9

10

11

12



9-10



12-13



15-16



13

14

15



16

17

18



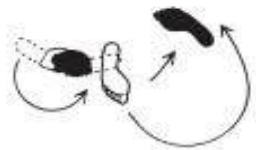
19



20



21



19-20



22



23



24

double punch



23-24

27-28



25



26



double punch

27



27

28 (first view)



28 (second view)



29





30



31



32 (first view) kiai



32 (second view)



33



34

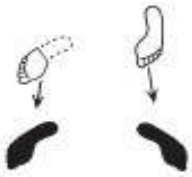


32-33



33-34

34-35



35



36



37



Pinan V (Godan)

3-4



1



2



3





4



5



6



7



8



9



5-6



6-7



8-9



9-10

10



11



12



13-14-15

13



14



15





16



17



18 kiai



18-19



19 (first view)



19 (second view)



20



20-21

21-22



23-24



25-26



21



22 kiai



23



24 (first view)



24 (second view)



25





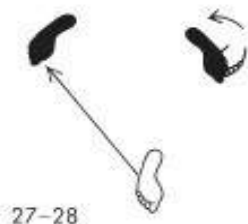
26



27 (first view)



27 (second view)



27-28



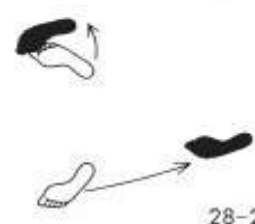
28 (first view)



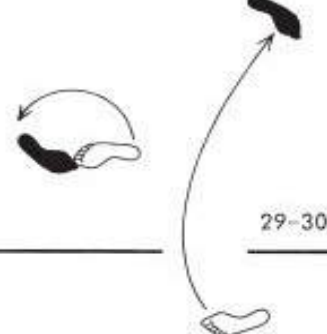
28 (second view)



29



28-29



29-30

30-31



30



31



32



33



NAIJANCHI I - III (SHODAN - SANDAN)

Si bien aún hoy no se sabe quién fue el creador de los kata Naijanchi (Shodan a Sandan), estos ya eran conocidos por las escuelas de Shuri y Tomari antes de que se inventaran los kata Pinan. La prueba de ello es que los principiantes aprendían los Naijanchi, en lugar de los Pinan.

La característica más importante y distintiva de los Naijanchi no consiste en el desarrollo de habilidades ofensivas y defensivas para el combate, sino en el entrenamiento de las partes inferiores del cuerpo –tales como la cintura y las piernas- mediante movimientos laterales y firmes de máxima potencia y también en el desarrollo de los músculos indispensables para el entrenamiento del karate.

La postura utilizada en Naijanchi es muy similar a la postura sentada del zen, en la que uno debe sentarse verticalmente, llevando la cintura hacia atrás, manteniendo los hombros bajos, el mentón retraído y concentrando la fuerza en el abdomen.

En Japón, muchas veces se denomina a estos kata kidadachi o Tekki, que quiere decir “montar a caballo a horcajadas”, conservándose sin embargo en Okinawa, solamente el término Naijanchi como tradicional entre los karatekas.

内 踏 地



1



2

Naihanchi I (Shodan)



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12.

13

14

15

16

17



18

19

20

21 kiai

22

23

24

25

26

27

28

29





30

31

32

33

34

35



36

37

38 kiai

39

40

41

Naihanchi II (Nidan)

1

2

3

4

5





6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17

18

19

20

21

kiai 22

23





24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34 kiai



35

36

37

38



39

40

41



Naihanchi III (Sandan)



42.



1



2



3



4



5



6



7



8 kiai



9

10



11



12



13



14



15





16



17



18



19



20



21



22



23



24



25 kiai



26



27

28



29



30



31



32



33





34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



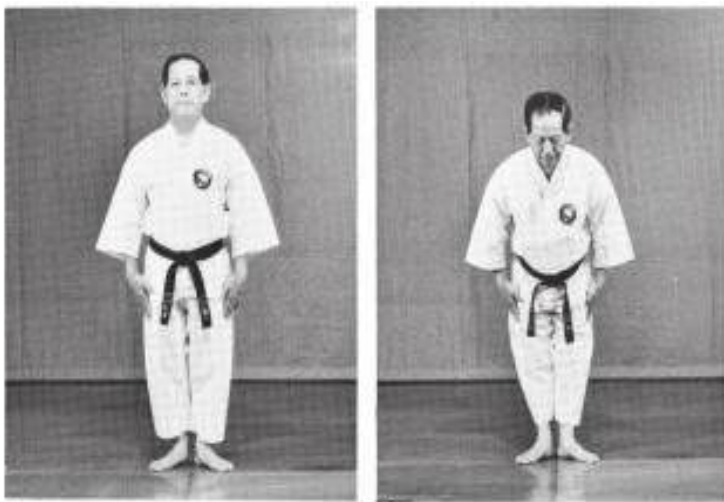
44



45

ANANKÚ

No se conoce al creador de este kata corto, cuya historia es relativamente breve. Anankú se diferencia de los otros kata por las destrezas ofensivas y defensivas en la oposición de piernas flexionadas hacia adelante (zenkutsudachi).



1.

2.



3.



4.



5.



3-4-5

安南空



6.



7.



8.



9

10

11

12

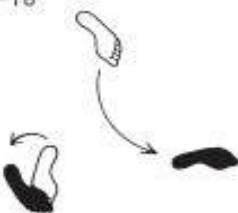
13

14 kiai

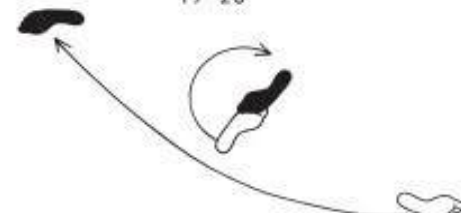


9

17-18



19-20



15

16

double punch

17



18

19

20





21

22 (first view)

22 (second view)

23

24

double punch

25



22-23

26-27



26

27 (first view)

27 (second view)



28

29 kiai

double punch

30





31



32



33



31-32

34



WANKÁN

Tampoco se conoce al creador de este kata, aunque su historia es larga. El kata Wankán que se practica actualmente ha sido heredado de los karatecas de las proximidades de Tomari. El kata se caracteriza por la secuencia unitaria de técnicas de ataque de defensa elegantes y potentes.



王冠



3



4



5



6

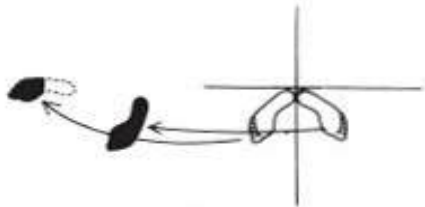


7



double punch

8



3-4



4-5



5-6



8-9



10-11



13-14



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18 kiai



19



20

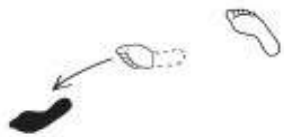


18-19



19-20

22-23



21



22



23



24



25



26





27 kiai

28

29

30 (first view)

30 (second view)

31



27-28

28-29



29-30



30-31

37-39



32

33

34

35

36

37





38 (first view)



38 (second view)



39



39-40

40



41



42



ROJAI

Si bien no se conoce al creador de este kata, su historia es larga. El kata Rojai que se practica en la actualidad también ha sido heredado de los karatecas de las proximidades del pueblo de Tomari. La característica más sobresaliente de este kata es una posición en la que se apoya un solo pie, recogiendo el otro, listo para atacar con puntapié y para desplazar el cuerpo ante un ataque.



1



2

鷲
牌



3

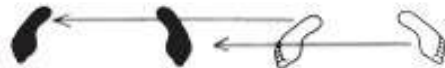
4 (first view)

4 (second view)

5

6

7



4-5



5-6



7-8

10-11



8

9

10

11

12

13 double punch →



14



15



16



14-15



15-16



17



18



19

double punch



19-20



20-21



21

24-25



20 kiai



22



23



double punch

24



25





26



27



28



29



30



31



31-36



27-28



30-31



36-37

32 kiai



33



34



35



36



37





38

39

40



38-39

WANSHU

Este kata, creado por los karatecas de los alrededores del pueblo de Tomari, fue llamado Wanshú en honor a un mensajero chino de ese nombre, que en 1683 viajó a Okinawa como asesor político de su gobierno.

La técnica más significativa del kata Wanshú es kakushi-zuki (golpe que parte del puño escondido).



汪
輯



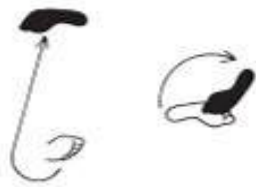
3



4



5



5-6



6



7



8



7-8

8-9-10



10-11-12



13



13-14



9



10



11



12



13



14 (first view)





14 (second view)

15

16

17

18 (first view)

18 (second view)



14-15



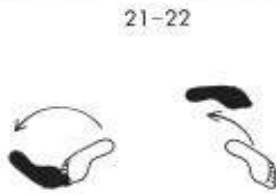
15-16



17-18



18-19



21-22



19

20

21 kiai

22

23

24



25



26



27



28



29



30



24-25



26-27



27-28



28-29



29-30



30-31



31-32



35-36



31



32 kiai



33



34



35



36



37



38



39



35-36

PASSAI

No se conoce al creador de este kata ni su fecha de origen. Sin embargo, sigue siendo muy apreciado por los karatecas de las proximidades del pueblo de Tomari. Movimientos rápidos y shutó-waza (técnicas con el canto de la mano) son las características distintivas de este kata que fue uno de los favoritos de sensei Kyan.



1



2

拔塞



3



4



5



4-5



6 (first view)



6 (second view)



7



5-6

8-9



10-11



8 (first view)



8 (second view)



9 (first view)



9 (second view)



10



11





12

13

14

15

16

17



12-15



16-17

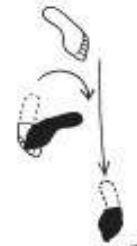
18-19



20-21



21-22



22-23



23-24



18

19

20 kiai

21

22

23





24

25

26



24-25



27

28 (first view)

28 (second view)



27-28



28-29

29-30

30-31

31-32

32-33

33-34



29

30

31



32 kiai

33

34





35

36

37 kiai

38

39

40



34-35

35-36



37-38

41-42

42-44



44-45

45-47



41

42

43



44

45

46





47



48



49



47-48



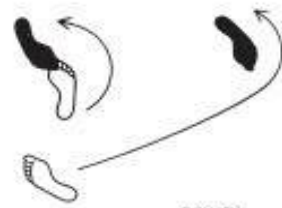
50 (first view)



50 (second view)



51



50-51

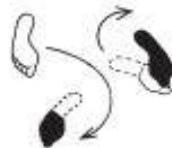


51-52

52-53



53-54



54-55



52



53



54



55



56



57

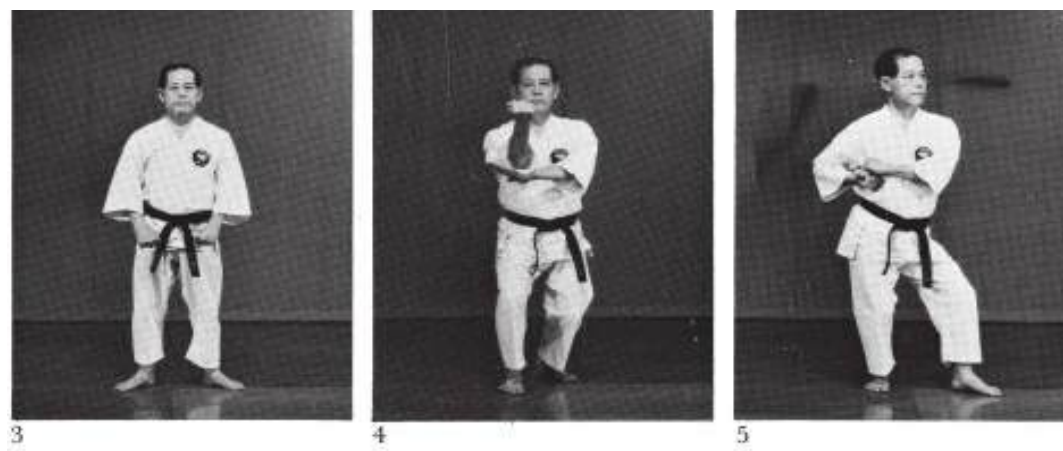
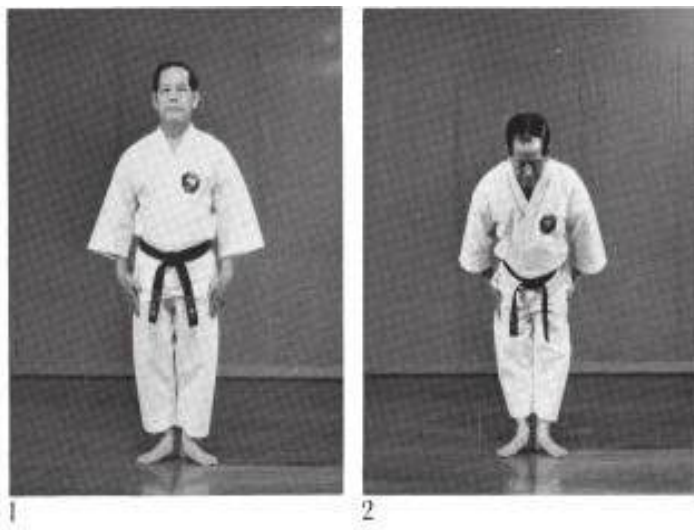


GOYUSHIJO

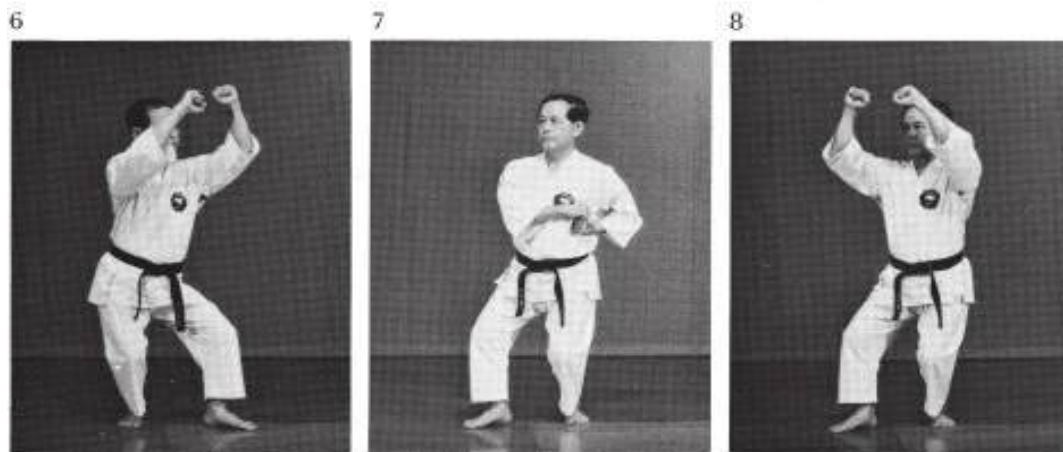
Se dice que los movimientos de este kata anónimo, heredado de los karatecas de Shuri –cuyo nombre significa literalmente 54 pasos- se asemejan a los de una persona borracha-

La característica distintiva de este kata es la utilización de nukite-zuki, o sea, una de las técnicas que utilizan la mano abierta.

五十四步



6-7





9

10

double punch

11



12 kiai

13

14



8-9

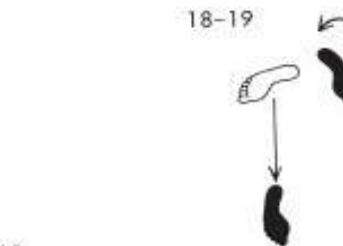


15

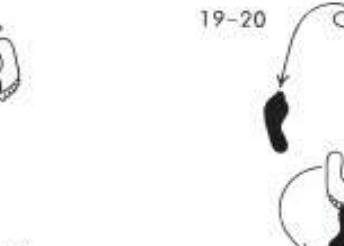
double punch

16

kiai 17



18-19



19-20



18

19

20 (first view)



20 (second view)

21

22

23

24

25



21-22



23-24-25



25-26



26-27



28-29



30-31

26

27

28



29

30

31





32

33 kiai

34

35

36 (first view)

36 (second view)



31-32

34-35

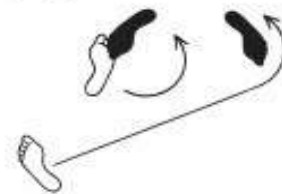


35-36

36-37

38-39-40

40-41



37

38

39

40

41





42

43

44

45

46

47



43-44



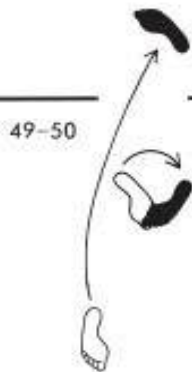
44-45



47-48



48-49



49-50



50-51



53-54

48

49

50

51

52

53





54



55



56 kiai



54-55



55-56



57



58



59



56-57



57-58

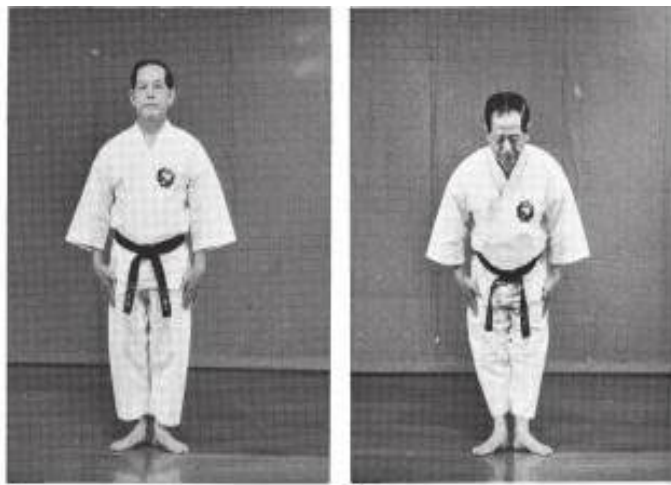
60



CHINTÓ

Siendo también un kata anónimo que proviene de Tomari, se caracteriza por movimientos dinámicos, poniendo en práctica técnicas de puntapié (inclusive con el cuerpo completamente en el aire) y técnicas unitarias de defensa y ataque. El kata es ejecutado directamente en una línea recta-

Este kata también era favorito de Kyan y de Arakaki.



1

2



3



4



5



2-3



3-6

鎮間

6



7



8

double punch →





9



10



11



12



13



14



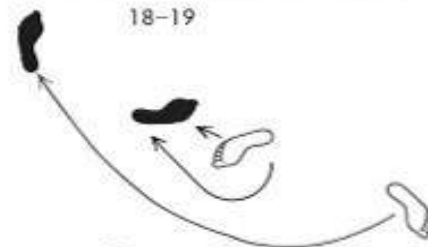
9-10



10-11



11-12



18-19



15



16 kiai



17



18



19



20



21



22



23



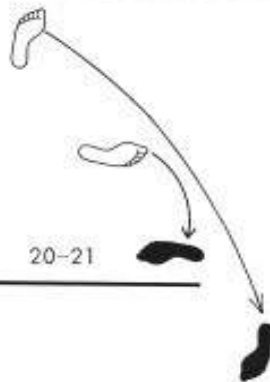
24



25



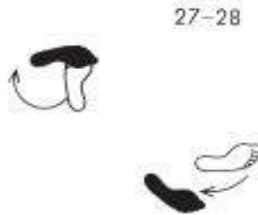
26



20-21



21-22



27-28

30-31



32-33



27 kiai



28



29



30



31



32





33

34

35

33-34



36

37

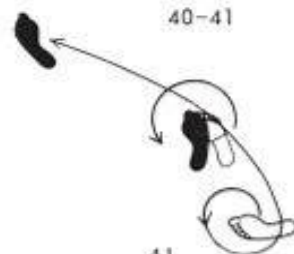
38



37-38



38-39

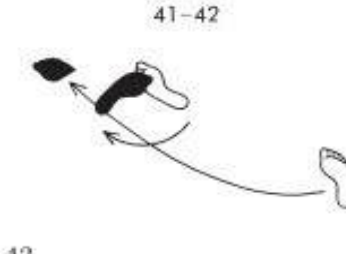


40-41

39

40

41



41-42



43-44

42

43

44





45



46



47



48



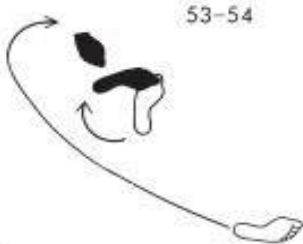
49



50 kiai



48-49



53-54



51



52



53



54



55



56



57



58



59



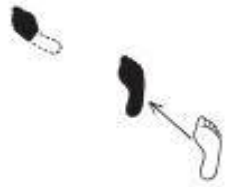
60



61 kiai



62



57-58



58-59



62-63

65-66



63



64



65



66



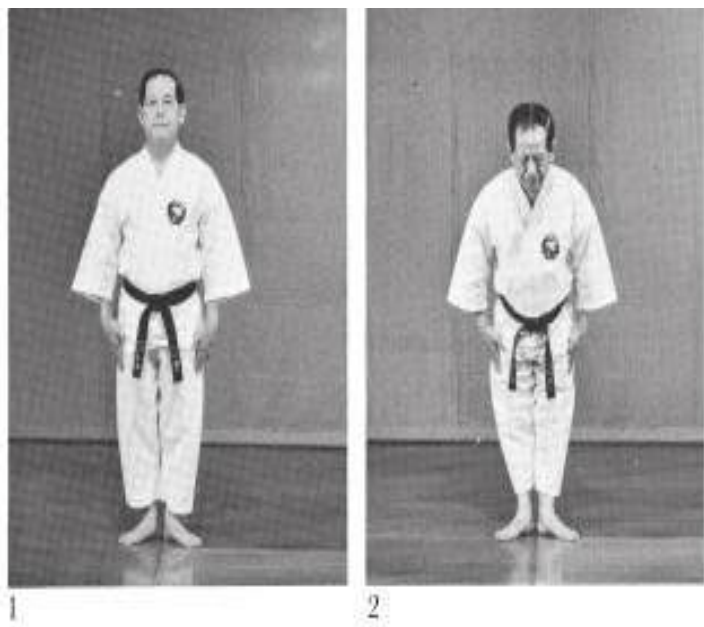
67



KUSANKÚ

Este kata fue desarrollado y adaptado por karatecas de Shuri, después de su introducción en este país en 1761, por un karateca chino llamado Kusankú. En Japón, muchas veces se lo pronuncia como kosokun. Es el más avanzado y magnífico de todos los kata de la escuela Matsubayashi-ryu karate-do. En Kusankú aparece la mayor parte de las técnicas de defensa y de ataque más avanzadas y, por ser el más difícil de los kata, requiere una práctica concienzuda durante más de una década para lograr su dominio.

Fue el kata favorito de Kyan, quien a su vez lo aprendió del karateca barón Yara (1816-?) del pueblo de Chatán.



1

2



3



4



5



5-6

6-7

7-8



6

7

8



公相君



9

10

11

12

13

14 (first view)



9-10



11-12



13-14

14 (second view)

15 (first view)

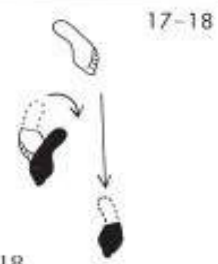
15 (second view)



16



17



18





19

20

21

22 (first view)

22 (second view)

23 kiai



18-19



21-22



22-23



23-24



25-26



26 (first view)

24

25



26 (second view)

27

28





29



30



31



30-31



32



33



34



33-34

36-37



39-40



35



36



37



38



39



40



41



42



43



41-42



43-44



44



45



46 kiai



44-45



46-47

48-49



50-51



51 (first view)

51 (second view)

47



48



49



50





52 kiai



53



54



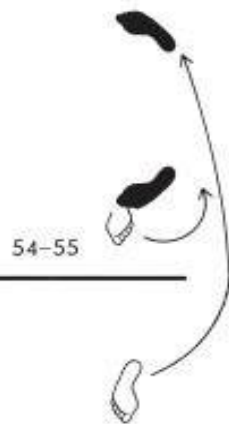
55 (first view)



55 (second view)



56 (first view)



54-55



55-56



58-59-61



56-57



57-58



56 (second view)



57



58 kiai



59



60



61



62

63

64 kiai

65

66

67



62-63



68-69



65-66



66-67



71-72



69-70



70



71



72 (first view)

68 (first view)

68 (second view)

69





72 (second view)

73 kiai

74



75

76

77

77-78



78

79

80



75-76



76-77

VI

Sobre Kumite (Enfrentamiento)

Karate es un arte marcial desarrollado sobre la base de técnicas de combate desprovistas de armas, y así es como debe permanecer. Este factor exige que reconsideremos cuidadosamente el hecho de que la maestría en kata sea o no suficiente, si se diera la posibilidad de tener que enfrentarnos físicamente con un oponente o tener que defendernos ante una agresión. Como arte marcial, el karate debe ser practicado sin olvidarnos de la existencia del oponente o de los oponentes que buscan la oportunidad de atacarnos desde todo ángulo y de toda manera posible. La preparación para este ataque no puede ser lograda mediante la práctica aislada de los kata. Es así como se necesita practicar *kumite* (enfrentamiento), especialmente *kumite arreglado de antemano*, que permite a uno agudizar los reflejos y el sentido del combate y encontrar de esta manera un adecuado *ma-ai* y desarrollar la habilidad de adivinar los pensamientos del oponente, lo que facilita a su vez lograr una ventaja sobre él, en el caso de que se presente la situación de una pelea real. El *ma-ai* más ventajoso se logra situando al oponente en una posición bien visible y, de manera simultánea, evitando ser visto por él. En el caso de que simplemente retrocediéramos ante los ataques provenientes del frente, le estaríamos dando una apertura a los ataques del oponente.



Modern body-building equipment.

En otras palabras, cuanto más nos alejamos de los ataques del oponente, tanto más nos ocuparemos de nuestra defensa. Por lo tanto, debemos lograr maestría en desplazarnos de un lado a otro, de suerte que podamos salir de su campo visual, dejándolo a su vez bien visible para nosotros, de modo que se tenga una apertura para contraatacar. Para fines ofensivos, debe llevarse a cabo el desplazamiento del cuerpo en concordancia con el ataque del oponente. Un contraataque aplicado inmediatamente después de que el cuerpo se haya corrido, es efectivo y potente. Con el fin de desarrollar la habilidad de poder “leer la mente del oponente”, no debe dirigirse la vista a ninguna parte peculiar del mismo- por ejemplo, sus manos- sino que debe mantenerse permanentemente la totalidad de su figura en el campo visual, de manera que puedan “leerse” sus intenciones.



Chishi



Sashi



Kami



Tetsugeta



1



2



3



4



5



6

Karate debe ser estudiado como un arte marcial, dándole debida importancia a la práctica de kumite, como si fuera una pelea de vida o muerte, pero no con la finalidad de participar en torneos. Como siempre he afirmado, kata y kumite son para el karate como el padre y la madre para los hijos. Ambos deben ser estudiados en profundidad y practicados, otorgándole la debida consideración al mantenimiento de un adecuado equilibrio entre ellos. El poder practicar kumite con otro tiene un valor incalculable en el entrenamiento. La habilidad que uno ha aprendido es probada mediante el kumite en la particular relación mutua que se establece entre uno y el oponente.

El hecho de ponerse a prueba con otro, sin el propósito de lastimarlo o de demostrar habilidades con fines de torneo, pero si con la intención de entregar la totalidad de nuestro ser a la situación particular, hace que el kumite sea una maravillosa experiencia en el aprendizaje. De igual manera que en el kata, el autoperfeccionamiento es la esencia del kumite.

Sin embargo, antes de que el estudiante pueda vincularse con la práctica del kumite, debe desarrollar una adecuada potencia en el atemi.

Esta potencia sólo puede obtenerse mediante un entrenamiento duro e inexorable de los músculos. Los métodos de entrenamiento para lograr una gran potencia en los atemi se basan en principios científicos. De acuerdo con los principios de dinámica física, la potencia del atemi es directamente proporcional a la masa y a la velocidad. Cuanto más masa y más velocidad se aplique a un golpe de técnica y foco perfectos, mayor será la potencia destructiva obtenida.

Generalmente, la velocidad es aumentada mediante el entrenamiento de los músculos extensores y flexores, practicando continua y repetitivamente los kata, kumite arreglado de antemano y los movimientos básicos. La fuerza que se requiere para la generación de un atemi se logra con ayuda de modernos equipos para desarrollar el físico o gracias a métodos tradicionales como el *cbisbi* (antigua forma de pesa que consiste en un palo provisto de un peso en el extremo); el *sasbi* (piedra o hierro que se toma con la mano); el *kami* (pesados jarrones de tierra) y el *tetsugueta* (especie de zuecos de hierro).

La potencia del atemi se verá enriquecida cuando se equilibren correctamente los ejercicios tanto de velocidad como de fuerza. Tradicionalmente, las partes del cuerpo utilizadas en los atemi – puños, canto de la mano, codos, dedos del pie y otros – son endurecidas golpeando el *makiwara* hasta llegar a un grado tal que se transforman en armas peligrosas.

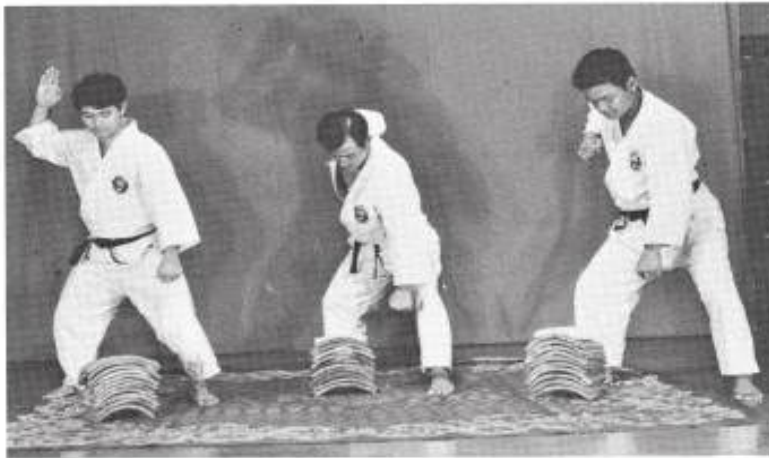
El *makiwara* consiste en una tabla de madera empotrada en la tierra y que sobresale hasta la altura de la zona del pecho, es de aproximadamente 4" x 2" (10 cm x 5 cm) en la parte inferior, disminuyendo a 4" x ½" (10 cm x 1 cm) en la parte superior, con lo cual se logra resistencia y flexibilidad. Lo común es que envuelva la porción a golpear con soga de paja de arroz. De esta manera, pueden endurecerse distintas partes del cuerpo, en particular los nudillos. La función más importante del entrenamiento con el *makiwara* es la de desarrollar la máxima fuerza centrífuga desde el centro del cuerpo.

Cuando al golpear, el cuerpo gira conjuntamente con el movimiento rectilíneo del brazo, se logra que el golpe tenga un impulso máximo. En las fotos (Figs. 1-6) se utiliza un *makiwara* especial. Libro chino *Bubishi* no hace referencia al uso de equipos de entrenamiento similares al *makiwara*, de modo que podemos deducir razonablemente que el *makiwara* es un elemento peculiar de Okinawa.

Debe comprenderse que, a menos que se endurezcan a fondo las distintas partes del cuerpo utilizadas en el atemi, no se lograra la potencia necesaria para producir un golpe letal (Figs. 7-11). Cuando se esté capacitando para practicar kumite, deberá recordarse un par de puntos importantes. Al enfrentar a un oponente, deberíamos tratar de olvidar las diferencias entre *dan* y *kiu** que pudieran existir y estar convencidos de que nadie podrá ser más fuerte que nosotros, siempre que concentremos nuestros sentidos y nuestra mente en encontrar un camino para derrotar al oponente, utilizando con toda plenitud la potencia física, la inteligencia y las técnicas de karate que hayamos asimilado. Esto parece ser algo sencillo y común, aunque aun a veces los expertos lo descuidan u omiten. El punto que acaba de mencionarse es susceptible de ser olvidado, sobre todo en la práctica de *iakusoku-kumite* (técnicas de combate arregladas de antemano). Por ejemplo, muchas veces se practica kumite en el cual, con una mano, una persona bloquea el ataque de su oponente, atacándolo a su vez con la otra mano. Aquí se da por finalizado el kumite, a pesar del hecho de que el oponente pueda tener la posibilidad de movimiento. Analizando con minuciosidad este tipo de kumite, podríamos reconocer que podría ser aplicado en una situación real aunque, después de todo, es solo un llamado "kumite artificial o muerto" que, por ser arreglado de antemano, impide la posibilidad del movimiento del oponente después del primer ataque, de manera que una persona puede asumir que bloquea, ataca y por último, vence al oponente.



7



8



Lo cierto, es que no deberíamos asumir una discontinuación del movimiento del oponente ya que, en una situación real, muy probablemente continuaría con sus movimientos y quizás podría salir incluso victorioso. Por lo tanto, nuestra actitud al practicar kumite arreglado de antemano debería basarse fundamentalmente en la premisa de que es muy probable que nuestro oponente trate de bloquear nuestro contraataque y continúe luchando. Deberíamos también, como parte de nuestra actitud mental al practicar kumite, tener muy en cuenta que nuestro oponente puede variar su ataque y en consecuencia, esforzarnos por estar preparados para defendernos ante tales variaciones.

***Kíú y Dan son los grados del Karate. Los rangos de Kíú se encuentran todos por debajo del rango de cinturón negro y los rangos de Dan son todos aquellos que comprenden a la graduación de cinturón negro y superiores.**

Motobu, mi sensei, tenía una opinión negativa del “kumite muerto”. Por lo tanto, deliberadamente desarrollé el kumite con toda seriedad, teniendo en cuenta las siguientes siete condiciones esenciales:

1. Desarrollar técnicas que nos permitan defendernos y atacar simultáneamente.
2. Desarrollar técnicas que nos permitan defendernos y atacar simultáneamente con ambas manos.
3. Desarrollar técnicas que nos permitan defendernos y atacar simultáneamente con ambas manos y los pies.
4. Desarrollar técnicas que nos permitan desplazar nuestros cuerpos hacia la posición de ataque, apelando a los reflejos con naturalidad y con el objeto de mantenernos siempre a los costados del oponente y evitar su enfrentamiento.
5. Desarrollar técnicas que nos permitan defendernos y atacar mediante desplazamiento del cuerpo y acercarnos al oponente desde el costado o el frente, con la firme determinación de encontrar alguna forma de vencerlo en situaciones críticas.
6. Desarrollar nuestro sentido o sistema nervioso para que actué rápidamente y por reflejo, permitiendo aplicar un puntapié al oponente cuando nos agarre o cuando lo agarremos.
7. Desarrollar técnicas que nos permitan atacar al oponente mediante un golpe de puño de pie, por reflejo y después de haber anulado su movimiento sin perder nuestro control sobre él.

En matsubayashi-ryu, en la práctica de kumite, deben aplicarse las siete condiciones mencionadas.

Como se establece con anterioridad, el kumite arreglado de antemano debe practicarse como si fuera un enfrentamiento de vida o muerte, aunque nunca con la intención de lastimar al compañero de práctica. En el ensayo de kumite, uno debe entregarse completamente, de lo cual surge que el golpe de uno podría fácilmente matar al oponente y, por lo tanto, también surge que el karateca tiene la vida y la muerte en las manos, debería conducir a la reafirmación de la vida y la muerte en las manos, debería conducir a la reafirmación de la vida, tanto la de nosotros mismos como la de nuestro oponente.

Kumite es un acto peculiar de compartir, ya que, junto con nuestro oponente, estamos tratando de alcanzar el compromiso. Ambos están intentando poner en práctica la máxima capacidad humana y de aprobarse al máximo el uno respecto del otro. Cuando dos personas que practican kumite procuran lograr juntos el compromiso total, se establece una relación mutua donde se torna posible una comunicación perfecta, a pesar de que no se diga una sola palabra. Partiendo de este esfuerzo, puede hacerse realidad el compromiso consigo mismo como así también su comprensión. Principalmente es una experiencia de calor humano por la cual el karate se transforma en karate-do.

En este momento quizás sea conveniente mencionar las diferencias entre el karate y el karate-do. Karate se refiere al arte marcial desarrollado con la finalidad de defenderse de la violencia inminente e ilegal, mediante el cuerpo estrictamente entrenado como un arma. Karate-do, sin embargo, significa un modo de vivir basado en el karate o en la vida del karate, en el cual uno puede llegar a ser ganador sin llegar a una utilización del arte en el sentido estricto. En otras palabras, su significado consiste en derrotar a los enemigos interiores, que son mayores que los

exteriores, desarrollando un cuerpo y una mente sanas a través de una disciplina cuidadosa del cuerpo y de la mente, mediante la práctica del karate. En pocas palabras, se puede decir que el karate-do trata de formar al “hombre en su totalidad” mediante el entrenamiento del karate durante el resto de su vida. Estas consideraciones pueden resumirse en las siguientes palabras: en karate no hay primer ataque.

En las páginas que siguen se describe la secuencia de movimientos del kumite arreglado de antemano.





i



1



2



ii



iii



3



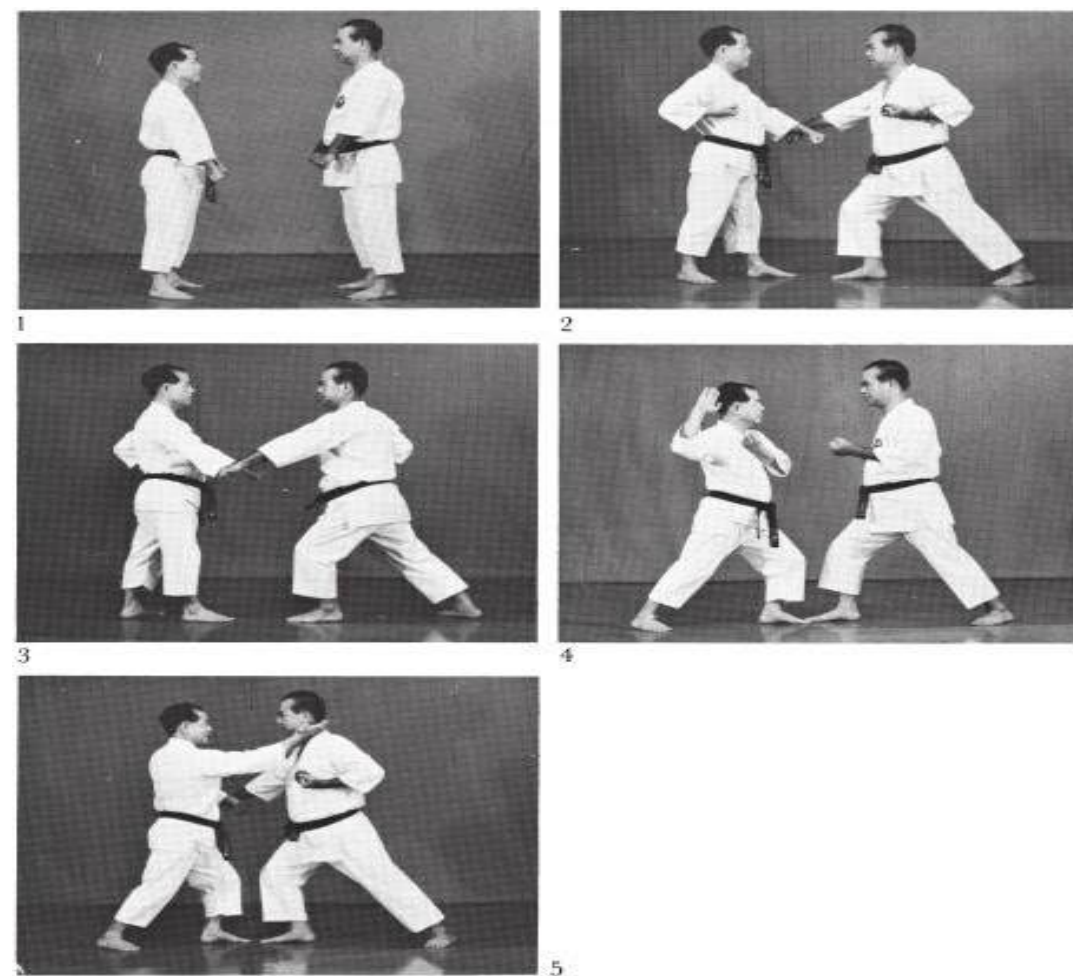
4

IAKUSOKU KUMITE I-VII

Aunque cada serie de kumite comienza y finaliza con un saludo (Figs. I-VI), sólo se los mostrara en Kumite I y VII. En todas las fotografías, Jokei Kushi es el atacante y el autor es quien defiende. Cada uno de estos kumite puede comenzar con cualquier mano o pie.

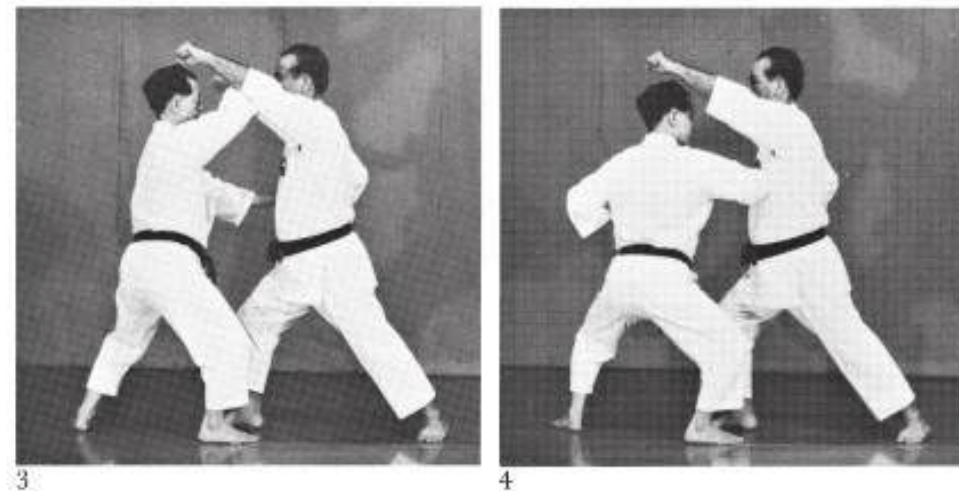
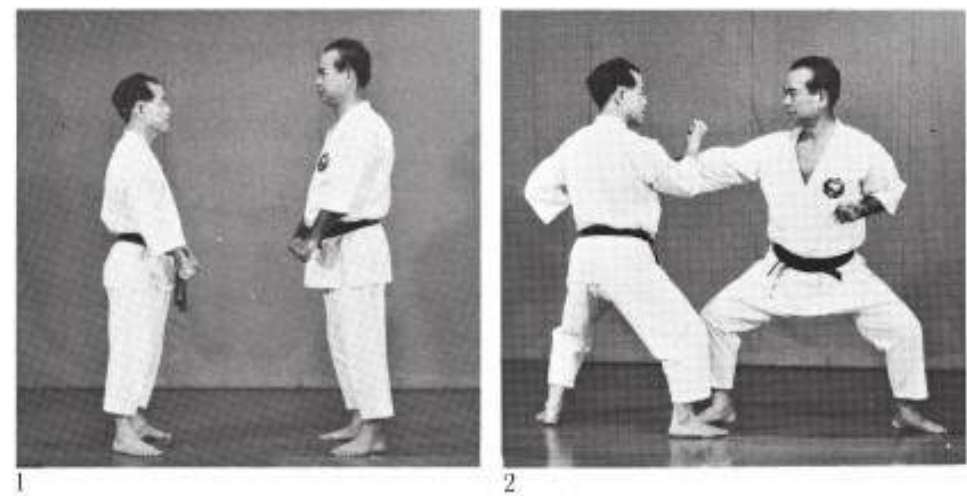
IAKUSOKU KUMITE I

El atacante lanza un golpe de puño a la cara (Fig. 2); el defensor retrocede defendiendo con *yodan uke* (Fig. 2) luego contraataca avanzando con golpe de puño (*oi-zuki*) al pecho (Fig. 3). Ahora el atacante retrocede, defendiendo con *guedan-barai uke* (bloqueo hacia abajo) (Fig. 3), y lanza un golpe de puño final a la cara (Fig.4). Entonces, el defensor, usando un buen sentido del tiempo (timing), lanza un golpe de puño, por el interior del puño que avanza, hacia la cara del oponente (Fig. 4). El brazo debe bloquear con efectividad al puño que avanza, mediante un buen sentido del tiempo del golpe de puño que contraataca.



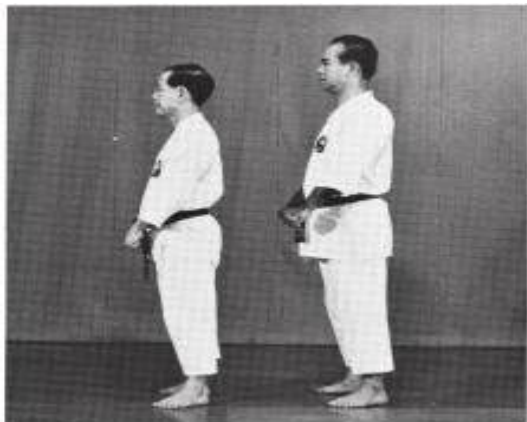
IAKUSOKU KUMITE II

El atacante dirige tres golpes de puño al abdomen, avanzando en cada caso en la posición *zenkutsu* (Fig. 2-5). El defensor bloquea los primeros dos golpes mediante defensa hacia abajo, a medida que retrocede en posición natural, realizando deslizamientos si fuera necesario. Ante el tercer ataque, bloquea el golpe, atacando al mismo tiempo el cuello del atacante.



IAKUSOKU KUMITE III

El atacante lanza un golpe de puño al pecho en una posición de piernas separadas (Fig. 2). Sin desplazarte, lanza un golpe de puño a la cara (Figs. 3, 4). El defensor bloquea primero con defensa hacia adentro en la zona media (Fig. 2). Luego bloquea el golpe a la cara, impidiendo que avance el puño retraído del oponente (Fig. 3). Ahora el defensor se encuentra libre para atacar con el codo en la zona de las costillas.



1



2



3



4



5



6



7



8

IAKUSOKU KUMITE IV

El defensor avanza tres pasos en posición natural como si estuviera caminando en la calle (Figs. 1-3). En este caso, comienza con el pie derecho. El atacante sigue al defensor y en el tercer paso toma su hombro izquierdo con la mano derecha (Fig.4). El defensor toma la mano del oponente a la vez que gira (Figs. 5-7). El atacante lanza un golpe de puño hacia arriba (*yodan-zuki*) (Fig. 7) y uno hacia la zona media (*chudan-zuki*), sin avanzar. El defensor bloquea ambos golpes de puño con la misma mano y ataca al pecho del oponente con el puño derecho (Fig. 8).



1



2

IAKUSOKU KUMITE V

El atacante avanza con golpe de puño cruzado en posición *zenkutsu* (Fig. 2). El defensor bloquea este primer golpe con defensa cruzada en posición *naname zenkutsu* (Fig. 2). El atacante lanza un puntapié (Fig. 3) y cuando este es bloqueado con la misma mano que bloqueó el golpe de puño, gira poniéndose nuevamente en la posición *zenkutsu* (fig. 4). Los oponentes se encuentran ahora enfrentados y listos (Fig. 5). El atacante avanza lanzando un último golpe de puño en posición *zenkutsu*. El defensor bloquea y lanza al mismo tiempo un puntapié. Este bloqueo se ejecuta lateralmente con la mano abierta, para tomar al mismo tiempo el brazo del oponente y acercarlo hacia el puntapié (Figs. 6, 7).



3



4



5



6



7



IAKUSOKU KUMITE VI

El atacante se pone en posición de ataque, luego el defensor toma una posición como si estuviera indefenso (Fig. 2). Ambos siguen entre sí los movimientos observándose cuidadosamente, moviéndose dos pasos primero hacia la izquierda, luego hacia la derecha y luego hacia atrás (Figs. 3, 4). Ahora el atacante avanza lanzando un golpe de puño (Figs. 5, 6), pero el defensor retrocede cacheteando el ataque hacia abajo primero con la mano derecha (Fig. 6) y luego con la mano izquierda (Fig. 7), preparándose para un golpe con el revés del puño hacia la cara. Esta técnica de golpe con el revés del puño tanto derecho como izquierdo es una técnica de uso común que debe ser ejecutada con velocidad (Fig. 8).



IAKUSOKU KUMITE VII

El atacante toma al defensor por el cuello de la chaqueta (Fig. 2). El defensor bloquea con la mano abierta, como se muestra, sin tratar de alejar el brazo del oponente, aunque conduciéndolo hacia el movimiento siguiente. El atacante empuja al defensor dos pasos hacia adelante y dos pasos hacia atrás (Figs. 2-6) antes de lanzar un golpe de puño al pecho (Fig. 7). Ahora, la mano abierta se dirige hacia abajo para bloquear el golpe de puño, a la vez que se lanza un golpe de puño a la cara (Fig. 7).

v

vi

VII

Kobuyutsu (Antiguo Arte con Armas)

Si no se mencionara *kobuyutsu* (antiguo arte con armas) al tratar el tema Matsubayashi-ryu karate-do, el mismo quedaría incompleto.

Debido a que tengo la esperanza de publicar en el futuro un nuevo libro en que se expongan los temas de *kobuyutsu* y de la relación entre el zen y el karate-do, incluiré aquí solo algunos comentarios sobre este arte.

Kobuyutsu se desarrolló como un arte de defensa personal durante el periodo de la historia okinawense en que el país se encontraba sometido, sin que se permitiera la utilización de armas. Durante estos tiempos de conflicto, los okinawenses aprendieron a luchar sin armas o con lo que tuvieran a mano, dejando traslucir una ingeniosidad típica. Posiblemente con excepción de **sai**, instrumento metálico para bloquear –similar a una espada-, lo que tuvieron al alcance de la mano eran artículos pertenecientes a la época feudal y de uso diario: el **bo**, el **nunchaku**, el **tuifá** y la **kama**. La **kama**, una hoz de mano, es aún hoy día, muy utilizada como implemento agrícola en Okinawa, el kara realizado con la Kama es llamado Kishaba No Kama.



Fighting postures using the bo.

Estas armas han sido incorporadas al karate de Okinawa, y al arte asociado con su utilización es practicado actualmente por los estudiantes que dominaron suficientemente las formas básicas como para apreciar el valor de este entrenamiento, que es complementario a la práctica de los kata.

Bo-yutsu

El bo es una pértiga de madera dura, de aproximadamente seis pies (180 cm) de longitud y una pulgada (2,5 cm) de diámetro, provista de una ligera conicidad en los extremos. Originalmente fue utilizada como implemento para llevar cargas, sirviendo a su vez como arma de defensa, si fuera necesario.

En las artes marciales, la utilización del *bo* se ha desarrollado dentro de dos variaciones; una, como un tipo de danza *folklórica* que se ejecuta en festivales locales; la otra considera su práctica como un genuino arte marcial. En Okinawa existen más de diez variedades de práctica del arte de *bo*, la mayor parte de las cuales se han hecho considerablemente populares.

Katas de Bo en Matsubayashi

- Shiromatsu No Kon (Ichi y Ni)
- Shusi No Kon (Ichi y Ni)
- Choun No Kun (Ichi y Ni)
- Shirataro No Kon (Ichi y Ni)
- Sakugawa No Kon (Ichi y Ni)



Nunchaku

El *nunchaku* consiste en un par de piezas de madera dura unidas en sus extremos por una cuerda. Al hacer girar el *nunchaku*, se genera una fuerza centrífuga que hace que el mismo sea un arma efectiva.

Si bien tiene menos potencia que el *bo*, el *nunchaku* es de más fácil transporte, por su menor tamaño, aunque se difícil manejo hace que no siempre sea un arma de uso práctico. Poder usar esta arma con habilidad implica haber practicado mucho con ella, de lo contrario, hasta es factible que lastime al mismo practicante. Por supuesto, un experto puede llegar a dominar el arma aun con los ojos vendados, como si el *nunchaku* constituyera parte de su cuerpo.



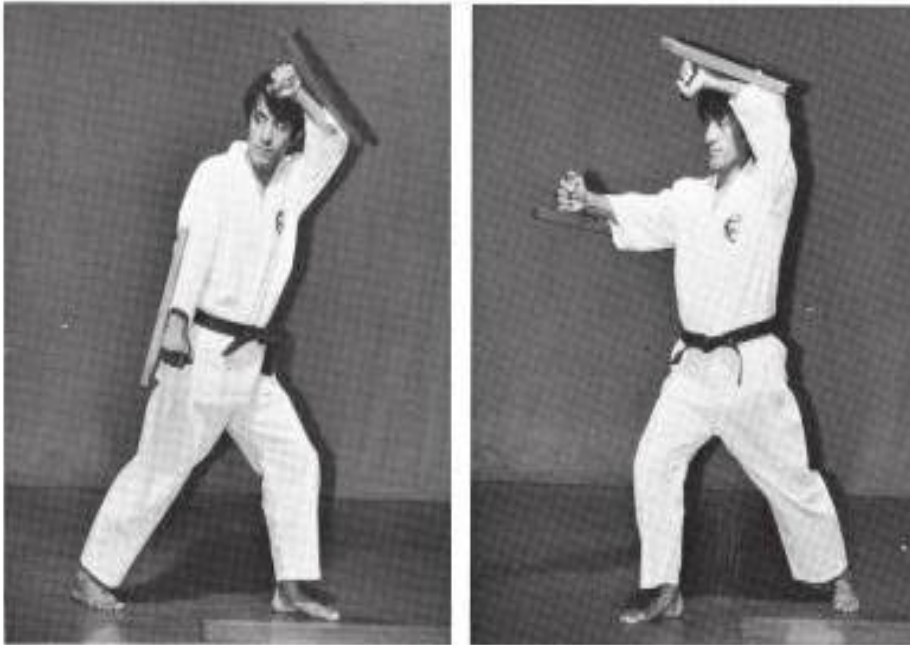
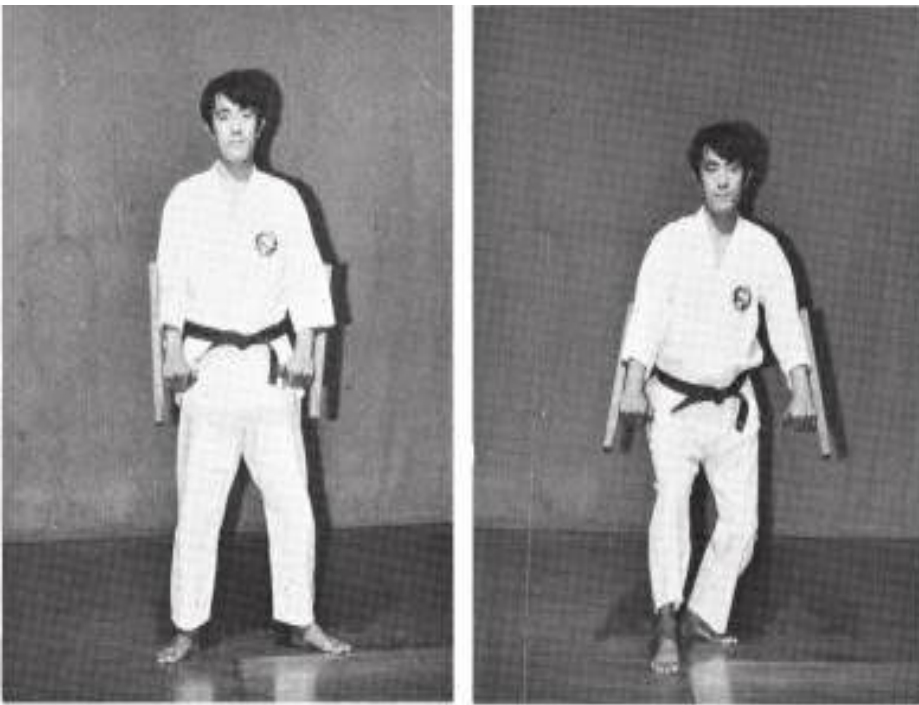
Defensive postures with nunchaku.



Tuifá

Son dos piezas de madera rectangular dura, cda una aproximadamente de 16 pulgadas (40 cm) de largo.

Tomando esta arma por la empuñadura que cada pieza tiene, uno la puede utilizar con fines de defensa y de ataque, por acción combinada de giros, golpes o arremetidas.



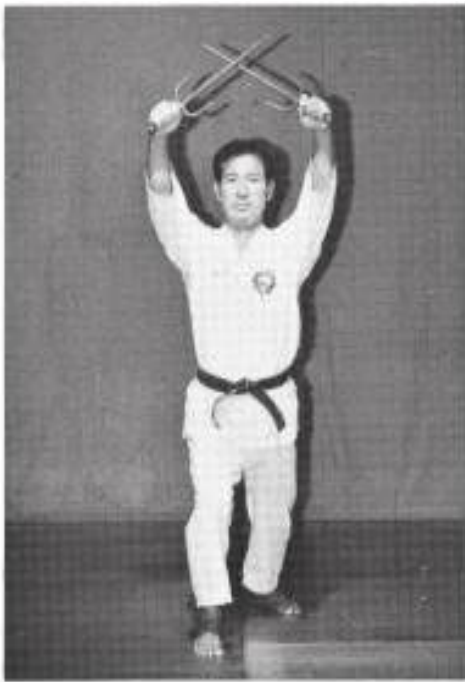
Fighting postures using the tuifa.



Sai-yutsu

El arma de acero *sai* que, en épocas antiguas fue utilizada por oficiales para arrestar criminales e impedir el avance de multitudes, en realidad fue inventado en defensa contra ataques de espada, *bo*, *nunchaku*, o *tuifá*.

Consiste en un par de espadines con punta, de aproximadamente 40 centímetros de largo cada uno, provistos de una empuñadura con forma de U. El *sai-yutsu* es el más pesado del mencionado grupo de armas. Un experto, sin embargo, puede manipularlos con bastante facilidad, como si fueran palillos de Madera.



Defensive postures with the sai.



GLOSARIO

El arte marcial

- **Kara** – Vacío
- **Te** – Mano
- **Do** – Camino
- **Karate-Do** – Literalmente: “El Camino de la Mano Vacía”
- **Matsu** – Pino
- **Hayashi** – Bosque
- **Ryu** – Estilo o Sistema
- **Matsubayashi** – Cuando las dos palabras se juntan la H se pronuncia B
- **Shorin** – Es la pronunciación japonesa de la palabra china Shaolin
- **Dojo** – Lugar de entrenamiento (Literalmente Dojo: “Lugar en que se encuentra el Camino”)
- **Dojo Kun** – Código de conducta del Dojo

Saludo/Personas

- **Rei** – Saludo (sentado sobre los talones)
- **Ritsurei** – Saludo (de pie)
- **Sensei** – Maestro
- **Shihan** – Gran Maestro
- **Sempai** – Alumno aventajado, superior
- **Kohai** – Principiante, aprendiz
- **Shinden Ni Rei** – Saludo al Templo (al Dojo)
- **Sensei Ni Rei** – Saludo al profesor
- **Shidoi Ni Rei** – Saludo al instructor de mayor nivel tras el profesor, o al alumno más veterano
- **Otagai Ni Rei** – Saludo entre compañeros

Otras fórmulas de cortesía:

- **Onegai Shimasu** – Por favor, enseñadme (o ayudadme, o explicame)
- **Arigato Gozai Mashita** – Muchas gracias

Indumentaria

- **Karategui** – El traje de Karate. Se compone de:
- **Uwagi** – Chaqueta
- **Zubon** – Pantalones
- **Obi** – Cinturón

En cuanto al cinturón como sistema de Grados:

- **Dan** – Nivel o rango
- **Mudansha** – Cinturones inferiores al cinturón negro
- **Yudansha** – Grados a partir de cinturón negro (**Sho Dan** o primer Dan)

Durante el entrenamiento

- **Shugo** – Alinearse
- **Kiotsuke** – Atención
- **Seiza** – Sentarse (en la posición tradicional arrodillada, sentados sobre los talones)
- **Kiritsu** – Levantarse
- **Mokuso** – Concentrarse
- **Mokuso Yame** – Fin de la concentración
- **Yoi** – Preparados; Atención
- **Kamae** – En guardia
- **Hajime** – Comenzar
- **Yame** – Detenerse
- **Yasume** – Descanso

Términos técnicos

- **Barai** – Barrer
- **Bunkai** – Aplicación práctica de las técnicas de un Kata
- **Chakugan** – Mirada
- **Chi Ma** – Distancia corta
- **Chudan** – Nivel medio; centro del cuerpo
- **Dachi** – Postura
- **Domto** – Respiración normal
- **Embusen** – Diagrama del Kata, líneas de realización del mismo
- **Fumikiri** – Golpe cortante
- **Fumikomi** – Golpe aplastante
- **Gedan** – Nivel bajo; bajo vientre y piernas
- **Geri** – Técnica de pie (tanto ataques -patadas- como defensas)
- **Gyaku Kaiten** – Giro de cadera contrario al sentido de la técnica (efecto de retroceso)
- **Hammi** – Posición en diagonal
- **Hara** – Vientre
- **Hidari** – Izquierda
- **Hiji o Empi** – Técnica de codo
- **Hikiashi** – Retracción rápida del pie tras una patada
- **Hikite** – Retroceso del brazo contrario al que golpea
- **Hiza o Hittsui** – Técnica de rodilla
- **Ibuki** – Respiración diafragmática, con contracción abdominal
- **Jodan (Yodan)** – Nivel alto; cabeza y parte superior del cuerpo
- **Kaiten** – Giro de cadera

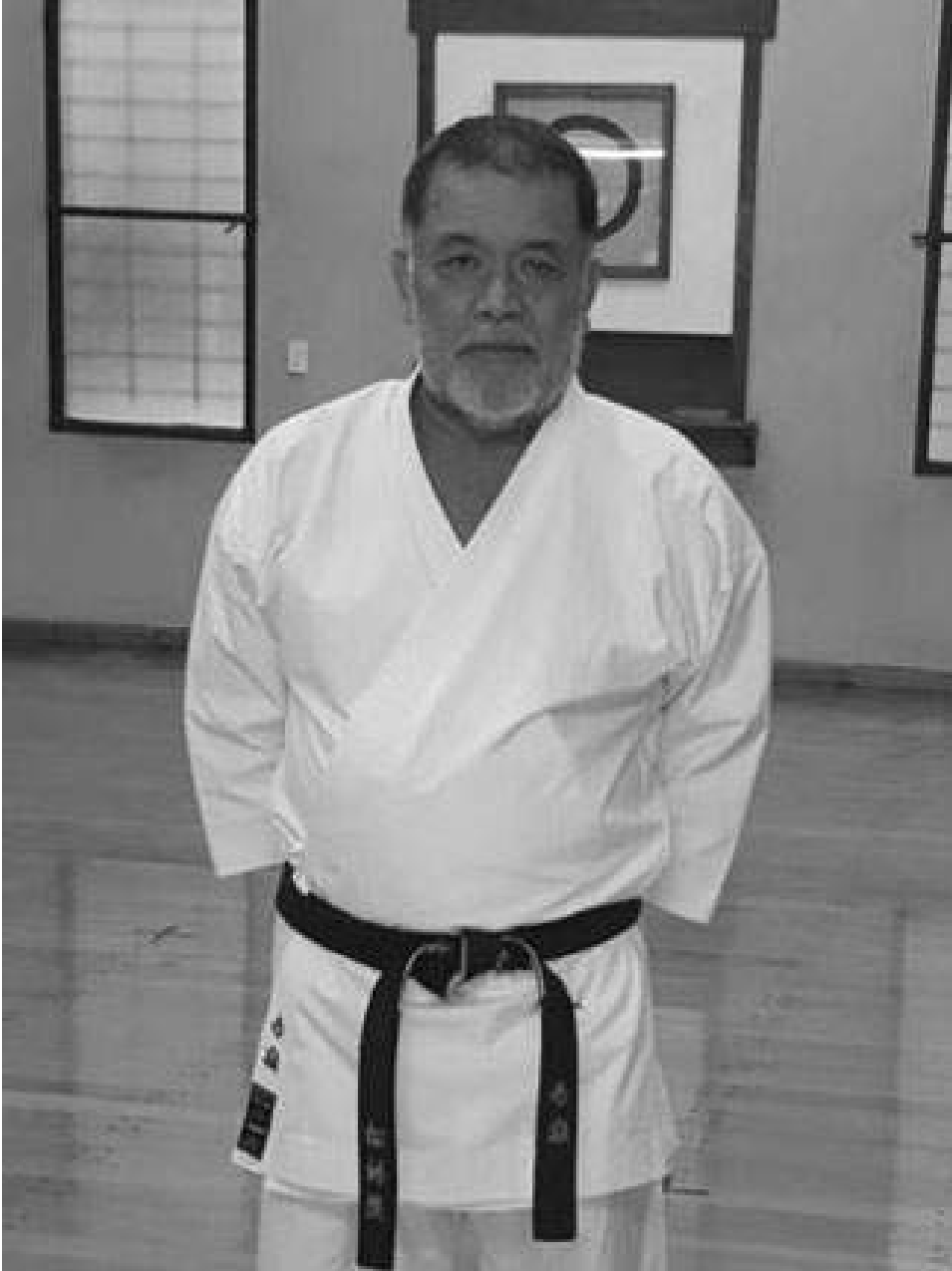
- **Kata** – Literalmente: “Forma”. Combinación de técnicas de ataque y defensa
- **Keage** – Ascendente
- **Kebanashi** – Percutante
- **Kekomi** – Penetrante
- **Ki** – Espíritu; Energía interna
- **Kiai** – Grito (liberación de la energía concentrada)
- **Kime** – Concentración de la energía en un momento determinado
- **Kokyu** – Respiración
- **Kuatsu** – Técnicas de reanimación
- **Kumite** – Combate
- **Kyusho** – Puntos vitales
- **Maai** – Sentido de la distancia, saber adaptarse al movimiento del adversario
- **Mae** – Posición frontal
- **Migi** – Derecha
- **Nogare** -Respiración diafragmática, sin contracción abdominal
- **Seiken** – Parte del puño con la que se golpea en técnicas Zuki.
- **Tanden** – Es un punto situado en el abdomen, donde se concentra la energía (*Ki*). Se considera que está situado, aproximadamente, en el punto donde se cortan estas dos líneas: la vertical que pasa por el centro del cuerpo, y una línea horizontal que parte de un punto situado unos centímetros bajo el ombligo.
- **Timing** – Anticipación
- **To Ma** – Distancia larga
- **Tori** – El que ataca (al entrenar técnicas en pareja)

- **Tsuki** (Zuki) – Técnica de puño directa
- **Uchi** – Técnica de puño circular; Técnica de mano abierta
- **Uke** – Técnica de defensa; Blocaje
- **Ukete** – El que defiende (al entrenar técnicas en pareja)
- **Ushi Ma** – Distancia media
- **Ushiro** – Técnica ejecutada hacia atrás
- **Yoko** – Posición lateral
- **Yun Kaiten** – Giro de cadera en el mismo sentido que la técnica (efecto de empujón)
- **Zanshin** – Actitud mental de alerta

Numeración

- **Ichi** – Uno
- **Ni** – Dos
- **San** – Tres
- **Yon** – Cuatro
- **Go** – Cinco
- **Roku** – Seis
- **Shichi** – Siete
- **Hachi** – Ocho
- **Kyu** – Nueve
- **Jyu** – Diez

SENSEI SHIGEHIDE AKAMINE 9° DAN HANSHI
(Representante en Sudamerica)



DOJO CENTRAL FILIAL SUDAMERICA

