

空
手
道

**KARATE DO
HISTORIA**

**LOS ESTILOS
PRINCIPALES**

SUS CREADORES



空
手
道

**SENSEI JAIME ORTEGA SOSA
CINTURÓN NEGRO SANDAN (3° Dan) JKS**

INTRODUCCIÓN

Esta pequeña recopilación reúne parte de la historia del Karate - Do, una historia que pocos conocen desgraciadamente y que aun muchos "maestros" ignoran es así mismo una forma de fomentar el interés y la cultura del arte del Karate-Do un arte marcial que se ha extendido por todo el mundo ganando adeptos día tras día gracias a la profundidad de su filosofía que se basa única mente en perfeccionar el carácter de los practicantes y no en el puro sistema de combate ,gracias a lo cual aun y a pesar de los años es todavía un arte marcial de verdad y la mas practicada en el mundo

- **Karate Do**

El karate se desarrolló en Okinawa bajo influencias chinas e indígenas. Se le conoció primero como Ryu Kyu Kempo ("Boxeo chino") y más tarde como Karate Do ("Camino de la mano vacía"). Es un sistema de lucha basado en el impacto que alcanza su máxima efectividad en enfrentamientos de distancias medias. Generalmente se basa en una fuerte acción muscular para desarrollar fuerza y por tanto se considera "duro". Un aspecto competitivo se ha desarrollado, con subsecuentes modificaciones de la técnica.

"Camino de la mano vacía" es la traducción de los ideogramas (kangi) japoneses al español. Kara: vacío, Te: mano, Do: camino.

Su significado se basa en las interpretaciones que le han asignado sus practicantes Pero todos parten de la que el maestro Gichin Funakoshi introdujo: Como arte marcial que permite la defensa personal sin utilizar armas, sólo el cuerpo humano. Y como estilo de vida: "De la misma manera que un espejo claro refleja sin distorsiones, o el tranquilo valle devuelve los sonidos, igualmente un estudiante de karate-do debe liberarse de todo pensamiento egoísta y perverso, pues sólo con una conciencia y mente limpia, podrá él, o ella, comprender aquello que recibe", es el vacío interno de egoísmo lo que permite el desarrollo equilibrado del karateka y el ambiente que lo rodea.



Cuerpo - espíritu, individuo - sociedad, entendiendo esta dialéctica el karate-do exige un avance equitativo en cada una de sus partes. Cuerpo y espíritu, como elementos inseparables, implica fortalecer al ser humano en su parte física por medio de ejercicios que pongan en funcionamiento permanente cada una de sus partes, y en su mente aprendiendo del desarrollo de las contradicciones que permiten el perfeccionamiento del carácter. De esta forma cuerpo y espíritu aprenden uno del otro en la medida en que transforman uno al otro. Así mismo, la sociedad es modificada por el individuo al mismo tiempo que lo modifica, el karateka debe entender que el conocimiento que adquiere en el Dojo es para aplicarlo en su vida, en su ambiente para transformar la realidad y construir un mundo nuevo. Es bien claro el Sensei Hiroshi Shirai: " ... una vez decidido a luchar por la causa de la justicia, debe tener valor de expresarse a sí mismo: « Así sean diez millones de enemigos, yo lucharé!»..."

El karate do, más que un deporte, es una herramienta para entender la realidad, establecer los objetivos y conducir la vida.

HISTORIA

Se conocen ciertos datos sobre artes marciales de hace unos 6000 años, pero los registros son más claros de hace 3000 años en China. Durante el reinado de Wen, en la dinastía Chou, se sistematizaron los métodos antiguos de lucha. Sus sistemas se han pasado de generación en generación a través de discípulos, que agregaron mejoras, alcanzando las técnicas altamente refinadas de la actualidad.

En este último milenio se evolucionó hacia dos estilos mayores: Shang Wu y Shaolin.

El estilo **Shang Wu**, fundado por Chang-san Feng, hace énfasis en el poder del ch'i (ki en japonés). El Tai Chi, Hsing-i y Pa-Kua son buenos ejemplos. Sus movimientos tienen un poder explosivo, que aplicados efectivamente pueden fácilmente matar a un hombre.

En el estilo **Shaolin** se considera a Ta-mo Lao-tsu (Bodhidharma) como su fundador (aun se debate esta teoría). Se basa en la aplicación práctica de técnicas de mano y pies para bloquear y atacar, junto con técnicas duras-blandas y largas-cortas.

- **Shaolin**

Se cree que, en el año 520 D.C., un hindú, vigésimo patriarca de la India fue responsable de la introducción de las bases para el nacimiento del karate-do. A este patriarca se le conoce por "Bodhidharma".

Según cuenta la leyenda, Bodhidharma, hombre exigente, de mirada profunda y penetrante, de modales bruscos y desafiantes, fue un príncipe, hijo de Suganda, de la región de Madras perteneciente a la casta de los guerreros. Se educó en el budismo basado en la técnica de "dhyana" enseñada por el maestro Prajnatará. A la muerte de este y siguiendo sus deseos abandonó la India, atravesando el Himalaya. Después de muchas penalidades llegó a China con el Budismo "Chan".



Bodhidharma llegó a Cantón y poco tiempo después se entrevistó con el emperador Wu de Liang, gran admirador y seguidor del budismo. Al emperador Liang no le agradó el Chan por lo desquiciado y áspero de su método. Despedido por el emperador, se dirigió al monasterio Shaolin de Soog Shan en la provincia de Honan, instalándose en el templo de Chor Jo Um.

Empezó a enseñar sus prácticas budistas a un grupo de novicios y viendo cómo caían dormidos durante sus lecturas, les enseñó 12 movimientos (basados en 5 animales) y 24 ejercicios musculares llamados Eki Kinkyó. Estos movimientos servirían para que adquirieran un fuerte cuerpo y una sólida capacidad de concentración (aunque últimamente se cree que Bodhidharma solo mezcló las técnicas de meditación y budismo con las técnicas de arte marcial que encontró en Shaolin).

Los monjes empezaron a practicar los ejercicios en las mañanas y el entrenamiento cotidiano les dio un cuerpo robusto y lleno de salud.

El arte se desarrolló cuando los monjes se vieron obligados a defender el monasterio en contra de bandidos venidos del exterior, y fue con tanta efectividad el uso que de él los monjes hicieron que su fama llegó lejos y se le bautizó con el nombre de Shaolin Chuan. Con el tiempo este sistema de defensa se expandió por toda China conjuntamente con la religión.

- **Orígenes del Karate**

Localizada al sur de Japón, antes llamada el reino de Ryukyus, la prefectura de Okinawa fue el sitio de origen del karate.

Nadie sabe en qué momento el karate hizo su primera aparición sobre Ryukyus. Hubo dos ocasiones en la historia de Ryukyus, en las que se prohibieron las armas por edictos gubernamentales: la primera vez hace más de quinientos años y la segunda vez doscientos años después. Estas prohibiciones no hicieron otra cosa excepto ayudar al desarrollo del karate.

Hasta el comienzo del siglo XV Ryukyus estaba dividido en 3 reinos independientes: Chuzan, Nanzan y Hokuzan, cada uno luchando contra el otro por supremacía. Chuzan eventualmente prevaleció y el país se unificó bajo su rey, Sho Hashi (1372-1439).

Se estableció inmediatamente un gobierno no militar. Se editó un estricto edicto que prohibió cualquier posesión de armas. Por dos siglos se gozó de paz, luego en 1609 se vieron atacados por Shimazu, gobernadores militares del sur de Kyushu, Japón. Luego de una gran resistencia, Ryukyu cae en manos de Shimazu. Nuevamente se prohibieron las armas, esta vez no sólo al pueblo, sino a las clases altas también. Muchos historiadores están de acuerdo con que esta segunda prohibición fue la que estimuló la creación de medios de autodefensa sin armas.



Aun así, ya se practicaban algunas formas de combate sin armas antes de la invasión. Ya que las Ryukyus fueron un estado tributario de China, se dieron periodos de frecuente contacto con China, por lo que hubiere sido muy natural que el kenpo (lit., "método del puño") hubiera sido importado a la isla. Elementos de kenpo fueron probablemente adaptados e incorporados a los estilos de combate local. De esta manera se originaron los dos precursores del karate: okinawa-te (no tiene relación con la organización Okinwa que existen en México) y to-de.

Con la prohibición de las armas, la práctica de métodos de combate sin ellas se vio rápidamente envuelta en el secreto, pues, comprensiblemente, los locales no querían que se supiera de la existencia de estos métodos. La práctica de no revelar los principios de su arte a extranjeros no era sólo característica del karate; también se dio en kendo y otras artes marciales. Pero no existía comparación con las grandes precauciones que se tomaron en Ryukyus, donde también existió una prohibición de mantener registros escritos. En el periodo Meiji (1868-1912), cuando ya no existía la necesidad de reserva, la tradición de siglos de secreto se mantuvo.

Debido a la falta de registros escritos, se sabe virtualmente nada sobre los creadores del karate y cómo fue transmitido. Lo que se sabe en la actualidad es gracias a la transmisión oral y por lo mismo es vago.

- **Karate Moderno**

En sus comienzos, el karate se llamó simplemente "te" (Mano). Cuando a finales del siglo diecinueve se incorporó su práctica como parte de los programas de educación física en las escuelas de Okinawa, y debido a su popularidad creciente dentro del Japón, se le renombró como "karate" (Mano Vacía), para distinguirlo del "tode", una forma de Mano originaria de China.

Los dos estilos originales de karate, desarrollados en las regiones de Shuri y de Naha, se llamaban respectivamente "shuri-te" (la Mano de Shuri) y "naha-te" (la Mano de Naha). Hoy día existen numerosos estilos diferentes de karate, tanto en Okinawa como en el propio Japón, pero la mayoría deriva de los mencionados anteriormente.



En 1891 o 1892, según el Maestro Funakoshi, un profesor de escuela comenzó a enseñar karate a sus alumnos. Cuando llegó el tiempo de reclutamiento para el ejército, se observó inmediatamente que aquellos que entrenaban karate estaban en mejor estado físico que otros.

Posteriormente el maestro Itosu fue invitado a atender una reunión de directores de escuela y hacer una demostración con sus estudiantes.

Quedaron muy impresionados y prontamente se incorporó karate en el programa de educación física de dos de las mayores escuelas secundarias en Okinawa.

En mayo del año 1922, el Ministerio de Educación de Japón realizó la Primera Exhibición de Atletismo. El Maestro Funakoshi, como presidente de la Asociación de Artes Marciales Okinawenses, fue invitado a participar y mostrar las artes marciales locales a Japón (las islas principales).

El maestro preparó material y partió a Japón.

Tras la exhibición, se vio forzado a quedarse por todo el interés mostrado inicialmente por Kano Jigoro, el gran maestro de judo, ante el cual realizó demostraciones, con cerca de cien judokas. Funakoshi era un admirador de Kano y de su arte marcial, por lo que consideró de gran honor el poder entrar al templo del judo, en el Kodokan. Logró ganarse la admiración de los insignes judokas y una eterna y respetuosa amistad con Jigoro Kano. En el plano técnico, Funakoshi se inspiró del método de enseñanza de Kano para modernizar su okinawa-te introduciendo el sistema de grados por cinturones (hasta entonces, éstos servían únicamente para sujetar los pantalones). Este fue el comienzo de una gran cantidad de actividades en Tokio, que le impidieron volver a Okinawa por mucho tiempo.

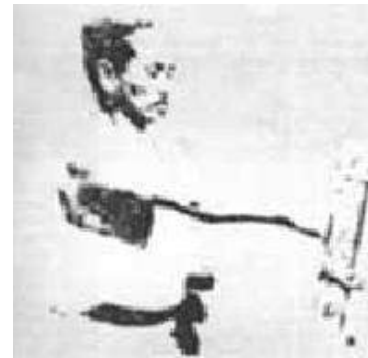
Así quedó establecido el comienzo del karate-do, creado a través de la fusión de las artes marciales Okinawenses y la filosofía Budo de las artes marciales japonesas, tales como el kyudo, arte de tiro con arco, o el kendo. En líneas generales, el karate-jutsu

original de Okinawa y que era simplemente un método de autodefensa, al extenderse por el resto de Japón e irse impregnando de la filosofía Zen, pasó a ser también un método de desarrollo personal, cambiando el jutsu (técnica) por do (camino, guía).

En 1949 se funda la Asociación Japonesa de Karate (JKA), que celebró los primeros campeonatos de Japón en 1957. Esta práctica deportiva se extendió a Occidente durante la década de 1950. La organización All Japan Karate-do (FAJKO), fundada en 1964, celebró los primeros campeonatos del mundo multi-estilo en 1970. Las mujeres participaron por primera vez en unos campeonatos del mundo en 1980.

GISHIN FUNAKOSHI "Padre del Karate Moderno"

Gichin Funakoshi nació el 28 de octubre de 1868, en la ciudad de Shuri, Okinawa. Proveniente de una familia de Shizoku (nobles), su educación fue esmerada, aunque siempre fue un niño débil y enfermizo. Estando en el colegio fue introducido en el arte del Shorin Ryu; comenzó a recibir clases del maestro Yasutsune (Ankoh) Azato, destacando por su constancia, habilidad y claridad de ideas. En algunos años se transforma en un joven fuerte y con una excelente salud. Este sería el inicio de una carrera en karate que lo transformaría en el más importante de los maestros.



Uno de los acontecimientos más importantes de su vida surgió cuando conoció al gran maestro Yasutsune (Ankoh) Itosu. Bajo su tutela, el joven Funakoshi alcanzó pronto el nivel de meijin (maestro). Itosu le proporcionó una base técnica fundamental para la creación del Karate-do Shotokan.

Al mismo tiempo que progresaba en sus entrenamientos continuó con los estudios universitarios para ser profesor de colegio. Trabajando como profesor tuvo la oportunidad de introducir un programa de karate dentro de la educación física.

En 1906 Gichin Funakoshi y algunos de sus compañeros formaron un grupo para realizar demostraciones de karate alrededor de Okinawa; en particular estuvieron en la ceremonia inaugural del nuevo edificio de la prefectura. Allí dirigió un grupo de grandes maestros en una demostración de ese arte único.

Visitó Kioto en 1916, donde realizó una demostración en el Butokuden que en ese momento era el centro oficial de todas las artes marciales. Por aquellos años era presidente de la Okinawa Shobukai (Asociación Marcial de Okinawa). Viajó a Tokio en mayo 1922 como invitado para un evento en la Primera Gala Gimnástica Nacional, organizada por la Butokukai, en la que se le pidió que realizara una exhibición. Esta tuvo mucha aceptación y fue la razón por la cual el Sensei decidió radicarse y expandir el karate en las islas principales de Japón.

Los primeros meses en Tokio no fueron fáciles, se quedó en el dormitorio prefectural de estudiantes en Suidobata, donde limpiaba las habitaciones y cumplía labores de vigilante y jardinero.

Simultáneamente comenzó a dar clases en el dojo del gran maestro de iai-do, sensei Nakayama. Su primer estudiante japonés fue Kuniki Tanaka.

En noviembre de 1922 publicó su primer libro: "Ryu Kyu Kempo Tode", en el que trata reflexiones filosóficas e históricas sobre el okinawa-te. Los originales de este libro se perdieron en el terremoto de 1923, lo que le llevó a publicar una nueva edición en la que introdujo numerosos cambios y que tituló: "Rentas Goshin Karate Jitsu".



En 1924 crea el primer club universitario de karate en Keio y en 1926 se crea el segundo en la universidad de Ihciko. Un año más tarde aparecen otros tres clubes en Waseda, Takoshoku y Shodai. En 1930 Funakoshi ya dirigía una docena de dojos universitarios.

En 1945 muere su hijo Yoshitaka por tuberculosis, aquello fue un duro golpe para el maestro, pues era su ayudante y en quien había depositado toda su confianza para que fuera su sucesor; decide, entonces, ir con su hijo mayor a Koshikawa.

Ese año, durante un bombardeo queda destruido su Dojo Shoto Kan. En 1947 fallece su esposa.

Culminada la Guerra, Funakoshi decide volver y reconstruir el Shoto Kan con aquellos alumnos que no habían muerto en los combates contra Estados Unidos. Pero surge un inconveniente, las artes marciales son prohibidas por un período de tres años, bajo el mando de las Fuerzas Norteamericanas de Ocupación; en aquel mismo momento Gichin Funakoshi había logrado algo muy importante: introducir el karate do como un arte del Budo japonés. Cuando la prohibición es levantada, se funda la Japan Karate Association (JKA), para la cual se construye un nuevo dojo y Funakoshi queda como jefe instructor de la organización.

En 1953 las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos le solicitan al Maestro que implante, junto con sus alumnos, un sistema de instrucción de este arte a todas las fuerzas militares norteamericanas.

Gichin Funakoshi muere el 26 de abril de 1957 en Tokio. Su funeral fue realizado el 10 de mayo.

Un monumento en su memoria se ubica en la actualidad en el Monasterio Zen de Engaku-ji en Kamakura; lleva la inscripción *Karate Ni Sente Nashi*: el karateka no hace el primer ataque.

MASATOSHI NAKAYAMA

Nació el 6 de abril de 1913, en Kanazawa, Japón, en una familia samurai de instructores de kendo. Su padre, Naotoshi, estudió judo y era médico del ejército. Desde que el señor Nakayama se estableció en Taipei, Taiwán, fue allí donde el joven Masatoshi pasó sus años de la escuela primaria. Además de sus estudios académicos, se dedicó a la práctica de kendo, judo, natación, esquí, tenis y atletismo.



Su abuelo, Naomichi Nakayama, además de ser instructor de kendo, fue cirujano en Tokio. Naotoshi había seguido los pasos de su padre en la medicina y naturalmente esperaba que Masatoshi hiciera lo mismo. El futuro maestro de karate-do, sin embargo, había desarrollado un interés fuerte visitando y estudiando a China.

Por consiguiente, presentó en secreto los exámenes de ingreso a la Universidad de Takushoku, que se especializa en preparar a los estudiantes para trabajo extranjero. En 1932, cuando Nakayama llegó a Takushoku para empezar sus estudios, pensó en continuar su práctica de kendo. Pero, debido a que leyó mal el horario, se presentó al dojo cuando el equipo de karate estaba practicando. Quedó fascinado por lo que vio y fue invitado a regresar la próxima clase. Como él mencionaría después **"yo me olvidé completamente del kendo"**.

En esos momentos, Sensei Funakoshi estaba activo enseñando y el entrenamiento era agotador. Sólo aproximadamente el 10% de los estudiantes duraban más de seis meses.

Los entrenamientos consistían en 50 ó 60 repeticiones de una sola kata, y al rededor de 1000 golpes al makiwara.

La generación de Nakayama, se había formado practicando kendo o judo y así todos estaban acostumbrados a los varios tipos de encuentros donde enfrentaban a un antagonista real. Esto llevó al desarrollo e inclusión en la práctica del karate el combate de cinco, tres, y un paso en 1933, combate semi-libre en 1934, y combate libre en 1935. En otoño de 1936, Nakayama y otros estudiantes de Funakoshi dieron la primera exhibición pública de estos nuevos métodos de entrenamiento en una demostración en el Centro Cívico de Tokio.

Además de sus cinco horas diarias de práctica de karate, Nakayama siguió un curso académico en historia y lengua china. Pasó 3 o 4 meses en Manchuria durante 1933, como estudiante de segundo año, y regresó a China en 1937 en un programa de intercambio de la Universidad de Pekín y se quedó a trabajar para el gobierno chino.

Durante su estancia en China, Nakayama continuó practicando y enseñando karate, pero también estudió varias artes marciales chinas. No alcanzó a participar en la

formación del primer dojo construido para el karate en Japón: el Shoto-kan y se salvó de los horrores de la Segunda Guerra Mundial que se experimentaron en su país.

En su retorno a Japón, Nakayama encontró que varios de sus compañeros de karate, así como el propio dojo Shoto-kan, habían perecido en la guerra. Él empezó a organizar clases de nuevo y, en mayo de 1949, ayudó a fundar la Asociación Japonesa de Karate (JKA). Aunque Funakoshi era la cabeza honoraria de la nueva organización, él tenía 81 años en el momento de la fundación, y escogió a Nakayama como Instructor Principal de la J.K.A.

En 1947 Nakayama se convirtió en el entrenador del equipo de karate-do de la Universidad de Takushoku. En 1952 se le contrató como parte del personal de educación física y ascendería a director de esa sección en el futuro. Entre sus muchos logros están la creación del karate-do competitivo, el programa de entrenamiento de instructores de la J.K.A., y la expansión del karate-do a los Estados Unidos y el resto del mundo.

En 1965 publicó su libro "La Dinámica del Karate" (2 tomos) y en 1977 la serie "El Mejor Karate". Otros libros de gran reconocimiento son: "Las Katas de Karate" (5 tomos) y "Karate Superior" (11 tomos).

El 14 de abril de 1987, Masatoshi Nakayama murió a la edad de 74 años. Hasta su muerte, continuó viajando, enseñando, escribiendo libros sobre karate-do (más de 20), y vigilando el devenir de la J.K.A. en una organización mundial de más de 10 millones de personas en 155 países. Él fue un verdadero maestro de karate-do que absorbió completamente toda la filosofía, técnicas e ideas de Funakoshi, y gastó toda su vida transmitiéndolas al mundo.

ESTILOS

Practicado en secreto hasta 1868 - el año en que la clase samurai fue abolida y Okinawa quedó formalmente incorporada al Japón -, el karate era esencialmente ecléctico en su naturaleza. Aquellos que se iniciaban en el karate solían estudiar diferentes formas y técnicas bajo la dirección de varios instructores. La denominación actual de estilos de combate se distinguía de dos maneras. La división se hace generalmente entre Shuri-te (por la antigua capital real de Okinawa, Shuri) y Naha-te (por el puerto de mar Naha). El desarrollo del karate continuó y Shuri-te dio realce a lo que se denomina Shorin ryu. Éste es un estilo de movimientos rápidos que favorece los movimientos ágiles y las evasiones hábiles. Naha-te siguió de cerca de los sistemas clásicos de kung-fu del sur de Shaolín, siendo alternativamente suave y duro en sus aplicaciones, usando posturas más altas, pasos semicirculares y golpes circulares potentes. Se le llegó a conocer como Shorei ryu. También se desarrolló un estilo intermedio entre estos dos, en la población de Tomari, y recibió el nombre de Tomari-te

El karate de Okinawa

Teniendo en cuenta los estilos contemporáneos, es más fácil examinar el karate de Okinawa según la división de estilos externos o internos.

Shorin ryu (Estilos externos)

El linaje de la familia comenzaría con Tode Sakugawa, seguido de Sokun Matsumara y Yasutsune Itosu. Se cree que los últimos crearon o transmitieron la mayoría de las formas del karate de Okinawa. Itosu introdujo el karate en las escuelas públicas de Okinawa en 1907 y creó los katas Pinan. Sus alumnos, como Choki Motobu, Chotoku Kyan, Gichin Funakoshi, Chosin Chibana, etc., constituyen la generación de karatecas más importantes que organizaron estilos de karate formalmente o proporcionaron unas bases a través de los estudiantes. A partir de Itosu, el Shorin ryu puede dividirse en cuatro importantes estilos:

Kobayashi ryu El primer sistema llamado formalmente "Shorin ryu" por Chosin Chibana en 1928. Kobayashi significa "estilo del bosque de pinos jóvenes", una interpretación de los caracteres de Shorin ryu (Shaolín).

Shobayashi ryu "Estilo del bosque pequeño". Otro subestilo del Shorin ryu que desciende de Yasutsune Itosu a través de su alumno Chotoky Kyan.

Matsubayashi ryu "Estilo del bosque de pinos". Este subestilo Shorin fue fundado oficialmente en 1974 por Shosin Nagamine, quien estudió con los discípulos de Itosu y Motobu.

Matsumara ryu ortodoxo Este subestilo fue fundado por Hohen Soken, descendiente de Sokon Matsumara, el principal instructor de Itosu.

Naha-te (Estilos internos)

Los estilos de Naha-te generalmente se considera que consisten en los dos siguientes:

Goju ryu El estilo que procede del Kingai de la provincia de Fukien, se asemeja mucho a los estilos de kung-fu de dicha provincia, tales como el de la grulla blanca. Uechi-ryu "Estilo de la familia Uechi". Al igual que el Goju, este estilo está fuertemente influenciado por el kung-fu de Fukien, en especial el Pangainoon, que consiste en las formas del tigre, grulla y dragón de los cinco métodos de boxeo de animales de Shaolín. Fundado y denominado así por Kanbun Uechi.

El karate japonés

El karate fue introducido al Japón en 1922 por Gichin Funakoshi y Choki Motobu - discípulos de Yasutsune Itosu-. Funakoshi permaneció en el Japón popularizando el karate y, en el proceso, este arte marcial se hizo peculiarmente japonés. El cuerpo gobernante en Japón es la Federación Japonesa de Karate, que ha designado lo que ella considera como las cuatro escuelas principales:

SHOTOKAN

SHITO RYU

WADO RYU

GOJU RYU

Otros estilos sobresalientes del karate desarrollado en Japón son:

KYOKUSHINKAI

SHINDO JINEN RYU

MOTOBU RYU

SHOTOKAI

Existen por lo menos cien estilos de karate. Cada persona funde los conceptos y técnicas del karate que ha aprendido con sus propias experiencias. De ahí que siempre surjan estilos y practicantes de un estilo tradicional que pueden llegar a sus propios descubrimientos y a partir de éstos a nuevos estilos. El karate, como la vida, está siempre en un proceso de transformación

KARATE DO SHOTOKAN

La historia oficial de Shotokan comienza el 1 de abril de 1922 cuando el maestro Gichin Funakoshi inicia su primera clase en "La Escuela Normal Superior para Hombres" en Tokio. Funakoshi estableció sus primeras clases en el "Tabata Poplar Club", que en realidad era un club social donde los nuevos intelectuales educados se reunían. A pesar del interés, esta clase social no tenía ni la capacidad física ni la disciplina suficiente para entrenar en forma seria.



Funakoshi se vio obligado a mudar sus clases a un dormitorio para alumnos en el área Suidobata en Tokio. Fue aquí donde se estableció su primer verdadero club de karate. Hoan Kosugi, un artista que anteriormente había ayudado al maestro en el Tabata Poplar Club, convenció a Funakoshi para que editara un libro, del cual él le diseñaría la portada. En ella puso el Tigre del Maestro Funakoshi y lo tituló: "Ryu Kyu Kempo: Tode", editándolo en Bukyo - Sho en noviembre de 1922.

Al finalizar 1924 se le pidió al maestro Funakoshi instruir a un pequeño grupo de estudiantes de Keio. El Sensei aceptó la invitación, con el completo apoyo de los líderes de la Universidad. Este fue el primer club universitario de karate en Tokio y existe hasta nuestros días. Posteriormente se desarrolló la idea de los clubes universitarios de karate, existiendo hoy en día más de 300 clubes que están vinculados a las distintas escuelas en Japón. Fueron estos clubes los que generaron la columna vertebral del karate japonés y tuvieron gran importancia en la expansión de este arte marcial.

A partir de esta cantera universitaria, Funakoshi formó una prestigiosa vanguardia de alumnos entre los que destacaban nombres como Obata, Mykami, Matsumoto, Otake y Ohtsuka. En 1927 comenzaron a surgir discrepancias en torno al sistema de enseñanza, particularmente con el ju-kumite (combate libre). Fue necesario introducir numerosas innovaciones para asegurar el éxito y rápida difusión del karate. Por lo que Yoshitaka Funakoshi (hijo de Sensei Gichin Funakoshi) juntó a un grupo de estudiantes para entrenar con ellos y se lanzaron completamente entregados al desarrollo del karate.



Bajo el liderazgo de Yoshitaka se gestaron grandes cambios entre los años 1930 y 1935, principalmente en kumite.

Primero desarrolló gohon kumite (combate a cinco pasos) donde el atacante realiza cinco ataques seguidos en avance y el defensor los bloquea retrocediendo con un contraataque en la última defensa. En 1933 estructura el kihon ippon kumite (combate a una técnica); al año siguiente, el ju ippon kumite, terminando con el ju kumite, establecido en 1935.

En ese momento se decidió establecer un Dojo Central (Hombu Dojo). Se formó un comité (Shoto-kai) para establecer un fondo para construirlo. El 29 de enero de 1936 Gichin Funakoshi inauguró personalmente el Dojo en Tokio, al que llamó Shoto-kan. Kan significa lugar, Shoto es el seudónimo que Funakoshi utilizaba para firmar sus poemas (shoto es literalmente: "ondulación de los pinos bajo el viento"). En ese mismo año, Gichin Funakoshi publicó un nuevo libro, en el que incluyó el desarrollo que Yoshitaka había aportado. El libro se llamó "Karate-do Kyohan". Quedó claro que era un sistema de karate japonés completamente nuevo. Gichin Funakoshi utilizó un nuevo ideograma para escribir "kara". El antiguo ideograma podía leerse como "Tang", en directa referencia a la dinastía china de ese mismo nombre. Desde el día de la publicación, la antigua denominación: "Técnica de manos China", se modificó a: "La vía de las manos vacías", como se le conoce hoy.

En 1941 Japón entra a la Guerra, muchos de los alumnos más antiguos se fueron al servicio militar y no volvieron más. Durante un bombardeo a Tokio fue destruido el Dojo Shoto-kan. Al finalizar la guerra, en 1945, muere Yoshitaka por tuberculosis. El general McArthur, de las Fuerzas Armadas Norteamericanas, prohibió el entrenamiento de karate-do y todas las otras artes marciales japonesas, y aunque algún entrenamiento se realizó a escondidas, el desarrollo del karate-do paró. Poco a poco los alumnos de Gichin Funakoshi volvieron a Tokio. Se comenzó a discutir cómo se iba a liberar el karate-do de la prohibición y cómo se realizaría la reconstrucción del Dojo.

El hombre que consiguió esto fue Masatoshi Nakayama, quien había llegado a conocer muy bien la cultura china y gracias a esto pudo convencer al Ministro de Educación para que informara que el karate-do era en realidad un deporte de boxeo chino y que difícilmente debiera ser incluida entre las otras artes marciales japonesas.

Los burócratas se convencieron y levantaron la prohibición al karate-do. De esta manera este fue el único arte marcial que se permitió practicar después de la guerra.

Isao Obata unificó los antiguos clubes universitarios y los dojos privados en una sola organización, que recibió el nombre de Japan Karate Association (JKA), en 1949. Gichin Funakoshi fue nombrado Primer Instructor Jefe, Isao Obata fue nombrado Director y Kichinosuke Saigo como Presidente de la Organización. En 1951 la Fuerza Aérea Norteamericana instituyó un programa de entrenamiento de artes marciales. Enviaron sus instructores de entrenamiento físico al Kodokan en Tokio, para la instrucción en judo, karate, aikido y otras artes. Karate se enseñó bajo el liderazgo de la JKA, contando con Nakayama Obata y Kamata como maestros.

El problema con esto era que las personas que habían tenido un poco de entrenamiento limitado en karate-do, regresaron a los Estados Unidos y empezaron a enseñar un estilo propio. A mediados de los 50 había más de 200 versiones que se hacían llamar estilos de karate, muchas de ellas



conducidas por personas con poco entrenamiento. Así que Masatoshi Nakayama, bajo la dirección de Funakoshi, creó el Programa de Entrenamiento de Instructores para asegurar la instrucción de calidad del verdadero karate-do.

A partir de este programa se enviaron instructores alrededor del mundo para extender el karate-do de la JKA, conocido como "Shotokan".

Características

Esta es la primera escuela de karate totalmente japonesa. El Shotokan es radicalmente distinto de los 2 predecesores de Okinawa. Sus posturas se hicieron más largas y bajas, con un énfasis mucho mayor sobre la generación de potencia mediante el espasmo muscular. Básicamente casi todos los movimientos de Shotokan son ejecutados en líneas directas moviéndose hacia delante o hacia atrás.



Gichin Funakoshi fue también un gran creador y exponente de katas; por eso el Shotokan hace gran énfasis en ellas.

En competencia los karatekas pueden moverse de modo ligero con un centro de gravedad relativamente elevado, pero en el momento de golpear adoptan una postura baja bastante fuerte.

En conclusión, el estilo Shotokan se caracteriza por la solidez de las posiciones (posiciones bajas), potencia, y trabajo de cadera.

SHITO RYU

Mientras Gichin Funakoshi entrenaba con Yasutsune Itosu, uno de sus amigos y compañeros de clase era Kenwa Mabuni, este eventualmente decidió entrenar un estilo diferente y viajó a Naha para entrenar con Kanryo Higaonna. Mabuni se quedó con Higaonna durante muchos años e incluso pudo entrenar con Chojun Miyagi, quien acababa de regresar de China.



Mabuni aprendió de Miyagi todas las técnicas chinas que había estudiado en su viaje. Mabuni se trasladó a Japón y fundó, en 1930, el Shito Ryu, incorporando las técnicas y katas de los estilos que había practicado. El nombre de Shito Ryu surge en honor a los maestros que más influyeron en Mabuni: Itosu e Higaonna.

Características

Debido a la influencia de los maestros Itosu e Higaonna, el Shito Ryu constituye básicamente una combinación del estilo duro y lineal del Shuri Te y del estilo suave y circular de Naha Te.

Este programa de enseñanza de karate contiene el mayor número de katas de todas las escuelas de karate. Sus posturas son de altura mediana, sin la longitud de Shotokan, ni la altura de Wado Ryu. En las defensas suelen usarse posiciones más bajas que en los ataques.

Las técnicas de mano abierta, sobre todo en defensa, se usan mucho y su recorrido es corto. Las técnicas de puño se usan en los ataques siendo de recorrido corto y muy rápido.

WADO RYU

Cuando Gichin Funakoshi realizaba demostraciones, normalmente le acompañaban alguno de sus mejores alumnos. El estudiante que más Ayudó a Funakoshi en sus demostraciones fue Hironori Ohtsuka. En el momento en que Ohtsuka se convirtió en alumno de Funakoshi ya era un maestro de Shindo Yoshin Ryu Jujitsu. Después de 10 años, dejó de entrenar con él y empezó a estudiar otros estilos de karate durante períodos cortos.



En 1939 fundó el karate Wado Ryu (Wa significa armonía y Do camino), utilizando aspectos del karate aprendido con Funakoshi y del ju jitsu, para desarrollar un sistema mucho más suave que los demás.

Características

El estilo se apoya con fuerza en distancias y evasiones correctas, de forma que la potencia del oponente es redirigida. La habilidad de Ohtsuka en ju jitsu dio como resultado la incorporación de un pequeño número de llaves de muñeca y derribos en el programa de entrenamiento. Tales técnicas son raras en karate.

Sus posiciones son bastante altas y rápidas, muy orientadas a la competición. Como instrumento para enseñar estos movimientos, Ohtsuka ideó una serie de ejercicios llamados kihon kumite. Estos ejercicios todavía se practican en los clubes wado ryu de hoy y permanecen inalterados de sus movimientos originales.

GOJU RYU

El Goju Ryu, fundado oficialmente por Chojun Miyagi, tiene sus inicios con Kanryo Higaonna.



El maestro Higaonna había desarrollado estudios sobre las técnicas de artes marciales de Okinawa (Te) y viajó a China para aprender el boxeo chino. Al regresar a Okinawa combinó los elementos *duros* del Te, con lo aprendido en sus viajes. El resultado fue un nuevo arte marcial, llamado informalmente: "Naha Te".

El alumno más avanzado de Higaonna fue Chojun Miyagi, quien se dedicó a profundizar en el Naha Te, concentrándose en la contradicción de los sistemas duros - suaves, externos - internos. Los estilos suaves (internos) se basan en los movimientos circulares y el desarrollo del Ki; los externos son principios duros concentrados en la fuerza física.

Miyagi creía que era importante organizar y unificar el karate de Okinawa, a fin de preservarlo y transmitirlo a las generaciones futuras. En 1926 fundó el Club de Investigación de Karate, junto con Hanashiro (Shuri Te), Motobu y Mabuni (Shito Ryu). Estos instructores enseñaban a los estudiantes alternativamente y enfatizaban en la práctica repetida del kata Sanchin, ayudando a desarrollar no sólo la fuerza física, sino también la fortaleza mental y espiritual. Este club se disolvió en 1929.

El maestro Miyagi trabaja en la consolidación del estilo, al tiempo que desarrolla una metodología de entrenamiento y aprendizaje formal del karate. En 1930 funda su escuela en Kyoto pronunciando una recordada y significativa frase: "Cuando el adversario ataca con suavidad, es preciso combatirlo con la fuerza; si, por el contrario, ataca con fuerza, es preciso oponerle la suavidad".

Este mismo año se celebró en Kyoto una convención nacional sobre artes marciales. Miyagi envió a uno de sus discípulos, Shinsato, como representante de los estilos de Okinawa. Cuando a Shinsato le preguntaron por el nombre de su estilo, contestó improvisando: "Hanko-Ryu" (escuela semidura). A su regreso a Okinawa, discutió el asunto con el maestro Miyagi, quien decidió llamar a su arte "Goju Ryu", que significa duro y suave, siguiendo los preceptos del kempo chino tradicional: *Ho wa Goju o Tondosu* (Todo en el Universo respira duro y suave).

En 1933, el arte de Miyagi fue registrado formalmente como "Goju Ryu" en el Butokukai, la Asociación de Artes Marciales Japonesas.

El Goju Ryu se convirtió en un tema educativo que se puede enseñar en las escuelas. La creación de los katas nuevos hizo al arte más comprensible al público. En 1940 Miyagi creó sus propios katas: Gekisai Dai Ichi, Gekisai Dai ni para popularizar el karate y mejorar la educación física de los jóvenes, y Tensho que pone énfasis en lo suave del arte, en contraposición a la dureza de Sanchin.

Características

El estilo se caracteriza por sus posiciones cortas y altas. Los katas del estilo Goju Ryu se ejecutan con lentitud y contracción. Funciona bien desde distancias cortas y emplea sanchin, o postura de reloj de arena para desarrollar fuerza y estabilidad. El cuerpo es puesto a punto de forma extensiva, empleando ayudas de entrenamiento de Okinawa.

Goju tiene aplicación tanto en Karate como en la sociedad. Todo dureza o todo suavidad da lugar a una incapacidad para manejarse efectivamente en la vida. Las relaciones sociales son un pequeño ejemplo de esto: el uso de la cortesía puede suavizar un trato que de otra forma sería difícil. Por otro lado, en ciertas situaciones puede ser conveniente adoptar una actitud enérgica y beligerante.

También en Karate, dureza y suavidad combinadas llevan a la victoria. Esta existencia entremezclada de aspectos duros y aspectos suaves es lo que caracteriza al Karate Goju-Ryu

KYOKUSHINKAI

Kyoku significa lo más alto, shin la verdad o realidad y kai, juntarse, asociarse.



Creado por el Maestro Masutatsu Oyama, Kyokushinkai significa "el camino de la última verdad".

Oyama se había entrenado desde pequeño en kempo coreano, más adelante practicó judo, boxeo, Karate Shotokan con Gichin Funakoshi y Goju Ryu con Chojun Miyagi.

Siendo joven, Oyama se retiró a las montañas por más de año y medio, entrenando, observando las diferentes formas de defensa y ataque de los animales y meditando los preceptos del Zen. A su regreso, en 1950, se dedicó a realizar asombrosas exhibiciones en América y Japón, luchando contra toros con sus propias manos.

En 1956 abre su primer gimnasio en la Universidad de Rikkyo en Tokio, con él fundó el estilo, Kyokushin Kaikan, basándose en el principio de 1.000 días de entreno para un principiante, 10.000 días de entreno para un maestro".

En 1964 se constituye oficialmente la International Kyokushin Kaikan Organization.



El símbolo de Kyokushinkai es el kanku, derivado de kanku kata. En este kata las manos se elevan para mirar a través de ellas el cielo y de esta manera se forma el símbolo. Los puntos del kanku representan los dedos e implican las cimas más altas, las secciones más anchas, representan las muñecas e implican poder; el centro representa afinidad, que compromete profundidad. Todo el kanku está basado y encerrado por un círculo, representando continuidad y acción circular.

Características

Oyama consideró a su sistema como una forma práctica de lucha, por lo que el requisito básico de la escuela es la resistencia y esto no se ve más elocuente que en la competición kyokushinkai, en donde los golpes de máxima potencia al cuerpo y patadas incontroladas a la cabeza están permitidas. Los competidores no llevan equipos de protección en los campeonatos, y la mayoría de los combates acaban con un K.O., también se realizan ejercicios de rompimiento. Técnicamente se incluyen katas de Shotokan y Goju Ryu, así como otros inspirados en técnicas chinas.



Los entrenamientos son bastante duros y exigen una gran preparación física y fuerza mental de sus practicantes. Todo esto para conseguir versatilidad como sistema de defensa personal.

Mano



OI TSUKI

GYAKU TSUKI



AGE TSUKI

URA TSUKI



MAWASHI TSUKI

KAGI TSUKI



YAMA TSUKI

HEIKO TSUKI



HASAMI TSUKI

TETSUI UCHI



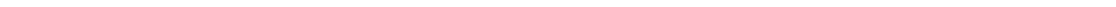
YOKO EMPI

MAE EMPI



USHIRO EMPI

MAWASHI EMPI





TATE EMPI

OTOSHI EMPI



SHUTO UCHI

HAITO UCHI



Pierna



MAE GERI

MAE ASHI GERI



YOKO GERI KEKOMI

YOKO GERI KEAGE



USHIRO GERI KEAGE

MAWASHI GERI



MAE GERI KEKOMI

MAE GERI FUMIKOMI





USHIRO GERI FUMIKOMI

YOKO GERI FUMIKOMI
(SOKUTO GERI)



UCHI GERI FUMIKOMI

UCHI GERI FUMIKOMI



MIKAZUKI GERI

URA MAWASHI GERI



USHIRO MAWASHI GERI

MAE HIZA GERI



YOKO TOBI GERI

MAE TOBI GERI



MAWASHI HIZA GERI

Defensas

	<u>GEDAN BARAI</u>	<u>AGE UKE</u>	
	<u>SOTO UKE</u>	<u>UCHI UKE</u>	
	<u>SHUTO UKE</u>	<u>OTOSHI UKE</u>	
	<u>TEKUBI KAKE UKE</u>	<u>MAE UDE OSAE</u>	
	<u>MOROTE UKE</u>	<u>IJI UKE</u>	
	<u>SOKUMEN AWASE UKE</u>	<u>KAKE SHUTO UKE</u>	
	<u>ZUKI UKE</u>	<u>TE NAGASHI UKE</u>	



TE OSAE UKE

ATE TSUKAMI



HIKIWAKE UKE

GEDAN KAKE UKE



MOROTE SUKUI

SUKUI UKE



TEISHO AWASE UKE

NAMI ASHI UKE



MIKAZUKI GERI UKE

SOKUTO MAWASHI UKE



SOKUTEI OSAE UKE

SOKUTO OSAE UKE



ASHIDO KAKE UKE

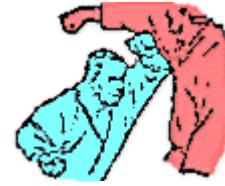
FUMIKOMI UDE UKE





FUMIKOMI SHUTO UKE

FUMIKOMI AGE UKE



KAKUTO UKE
(JODAN KOUKE)

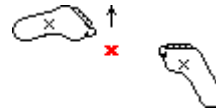
TEISHO UKE



Posiciones

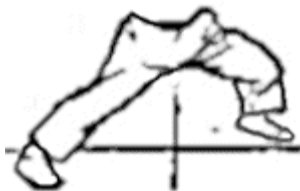
SANCHIN DACHI

Es la posición fundamental en Goju Ryu. De hecho, la mayoría de las demás posiciones son variaciones de ésta. Por ello también recibe el nombre de KIHON DACHI (literalmente: "posición fundamental").



ZEN KUTSU DACHI

Posición de ataque de máximo apoyo (fundamental en Shotokan). Correctamente ejecutada, "clava" el cuerpo en el suelo, y un puñetazo dado en esta posición tendrá la máxima potencia y retroceso nulo.



Variante: SHO ZEN KUTSU DACHI (MOTO DACHI) - Zen Kutsu corto. Idéntica, pero la separación entre los pies es la mitad, de modo que el cuerpo queda mucho más elevado.

SHIKO DACHI (No se utiliza en Shotokan)

Se emplea para atacar a un enemigo con técnicas de mano en un área a la altura de su vientre. Tiene una gran estabilidad lateral, pero su punto débil es que es muy vulnerable a una patada a la ingle. No obstante, permite una retracción rápida a NEKO ASHI DACHI, donde se protegen los testículos entre los muslos.



NEKO ASHI DACHI

Posición del gato. Su principal ventaja es que protege completamente la entrepierna. Aunque es muy inestable y no es buen apoyo para golpear con el puño, como todo el peso está en la pierna atrasada, permite lanzar casi cualquier patada rápidamente con la adelantada.



HEISOKU DACHI

Posición formal de saludo.



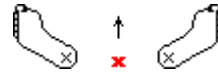
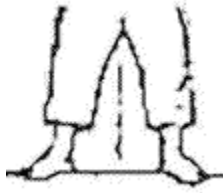
MUSUBI DACHI

Otra posición de saludo.



SOTO HACHIJI DACHI

Posición de "en guardia". Dedos hacia fuera.



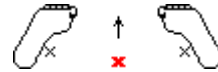
HEIKO DACHI

Posición de "en guardia". Pies paralelos.



UCHI HACHIJI DACHI

Posición de "en guardia". Dedos hacia dentro.



TEIJI DACHI

Pies en "T". Bastante estable. Permite ejecutar muchas técnicas de mano y es interesante cuando hay poco espacio disponible.



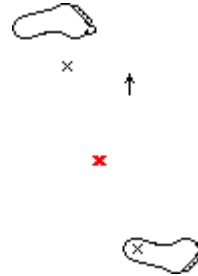
RENOJI DACHI

Pies en "L". Similar a TEIJI.



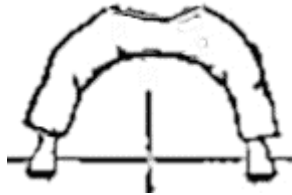
KO KUTSU DACHI

Como un ZEN KUTSU volteado. Es una posición de defensa.



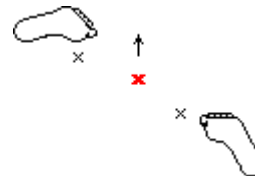
KIBA DACHI

Posición del jinete. Pies paralelos. Muy estable hacia los lados para atacar y defender, pero nunca se te ocurra ponerte de frente a nadie en esta posición.



HANGETSU DACHI

Similar a SANCHIN pero más relajada, los pies más separados.

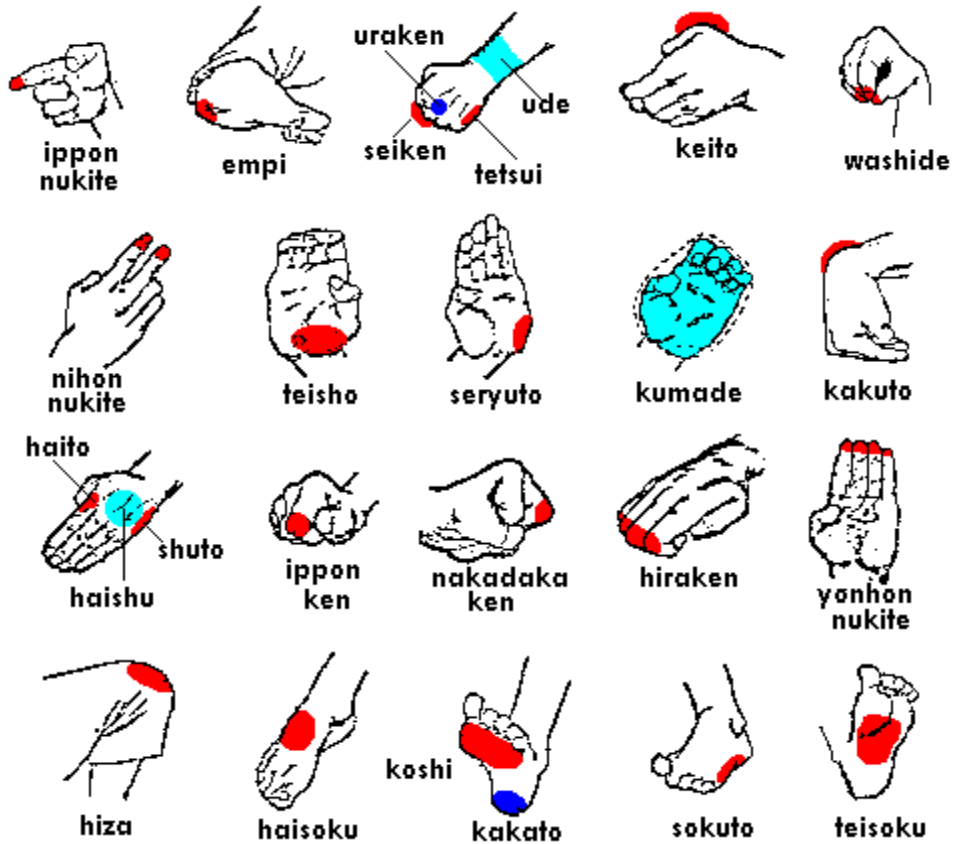


FUDO DACHI

Posición solida. Viene a ser un ZENKUTSU con ambas piernas flexionadas. Permite cualquier tipo de desplazamiento o técnica en un combate.



Armas



CONCLUSIONES

“Puedes practicar durante un tiempo muy largo, pero si simplemente mueves las manos y los pies y saltas y brincas como un títere, aprender Karate no será para ti muy diferente de aprender a bailar y jamás llegarás al corazón del asunto, pues habrás fracasado en captar la quinta esencia del karate -do.”

GICHIN FUNAKOSHI

Esta simple frase nos describe de manera muy cierta el arte del Karate-Do un arte que si bien fue concebida a lo largo de la historia como un arte de guerra, muy efectivo cabe hacer mención, (hasta la fecha se considera uno de los sistemas más efectivos y letales del mundo) llegó a ser por la disciplina que exige tanto al cuerpo como a la mente una forma de educación que todo un país adoptó y que hasta la fecha lo conserva como tal, puro como llegó desde su origen y como a lo largo de los años se ha conservado, así sin mentiras, sin falsos mitos, sin poderes maravillosos de orígenes ocultos, sin maestros fantasma cuyo nombre se desconoce y sobre todo orgulloso de su historia y su origen. Lo único que podemos esperar como conclusión después de conocer su humilde pero no por eso insignificante origen es que cada día más personas se atrevan a practicarlo en lugar de preguntar: ¿qué es? o ¿qué le ves al Karate - Do? y por supuesto esperar que nunca el hombre occidental logre desvirtuarlo convirtiéndolo en un simple y vulgar deporte.

SENSEI JAIME ORTEGA SOSA