

Respecto al formato elegido por la editorial, se trata de un volumen no excesivamente voluminoso, cómodo para su lectura y con una cantidad de páginas suficiente (250 en total) para introducimos de manera coherente en el contenido y finalidad de la obra: el tratamiento del fenómeno de la violencia en nuestros días y la respuesta social y legal ante el hecho de la necesaria defensa de los ciudadanos ante la misma.

Por último, añadir que la obra del Dr. Marc Boillat, aún resultando en ciertos momentos o desde alguna perspectiva dotada de ciertos matices de subjetividad por parte de su autor en los enjuiciamientos de las conductas descritas a lo largo de su contenido, puede concluirse que es clara y tajante en otros muchos conceptos de relevante importancia a la hora de abordar el espinoso tema de la Defensa Personal y la Violencia.

Toda la lectura, desde el inicio hasta el final del libro, revela un deseo constante de valoración crítica acerca de la problemática social que se oculta tras el complejo entramado social, cultural y legal que atañe a autoridades y poderes de diversa índole. De este modo, el autor involucra en la resolución de la problemática a instancias de carácter social, político o legal, llegando en

muchas ocasiones al planteamiento de soluciones aparentemente mucho más sencillas en su adopción de lo que presuntamente la opinión pública pueda suponer en un principio.

Puede ser este libro, por otro lado, el inicio de una corriente crítica a cierto nivel que involucre y trate, en un mismo momento, factores aparentemente heterogéneos en su concepto pero estrechamente ligados al fenómeno de la violencia y la criminalidad.



Ki Aikido. Unificación de la mente y el cuerpo.

Por Giuseppe Ruglioni
Barcelona: Paidotribo,
2006.
201 páginas. 21,5x15 cm.
Ilustraciones.
I.S.B.N.: 978-84-8019-
683-3 • 15 €.

Disponibile en:
Editorial Paidotribo.
Polígono Les Guixeres.
C/ de la Energía, 19-21.
08915 Badalona
(Barcelona - España).
Telf.: +34 93 323 33 11.
Fax: + 34 93 453 50 33.
E-mail: paidotribo@
paidotribo.com.
<http://www.paidotribo.com>.

Revisión por José Santos
Nalda Albiac.
Recibida 20/11/2009 -
Aceptada 12/01/2010

El autor de la obra que aquí se trae a revisión comenzó la práctica del aikido en 1972, recibiendo enseñanzas de diversos maestros durante algunos años, aunque según él mismo señala no vio cumplidas sus expectativas con ninguno de ellos. Recuerda con gran aprecio al maestro André Nocquet, pero los que él denomina “el despertar” se produjo en su encuentro con Koichi Tohei durante un stage en julio de 1978. El talento, armonía, elegancia y facilidad de enseñanza del maestro Koichi fueron decisivos para que decidiera seguirle participando en la fundación de la Escuela Ki No Kenkyukai, a través de la cual se daría a conocer el método creado por Tohei, y representado en Europa por Kenjiro Yoshigasaki.

Comienza el capítulo primero tratando el autor de facilitar la comprensión del concepto “ki”, dadas las múltiples acepciones y significados del mismo, aunque para el autor no es más que la “unificación del cuerpo y de la mente, o el estado óptimo para disponer y disfrutar de todo el potencial de la persona”. Para alcanzar tal condición, señala que el maestro Tohei enseña que es preciso conocer y poner en práctica cuatro principios fundamentales, mediante unos ejercicios en forma de test. Estas

pautas o principios son los siguientes: 1.- Mantener el punto uno; 2.- Relajarse completamente; 3.- Mantener el peso abajo; y 4.- Extender el ki. Acompañando en cada uno de ellos un considerable número de “recomendaciones” a cumplimentar si se quiere lograr la unificación cuerpo-mente.

El punto uno se mantiene concentrando la atención en la zona del bajo vientre, dado que el nivel de estabilidad del cuerpo es proporcional al grado de calma mental conseguido, mediante el ejercicio de unos test ad-hoc. Para relajarse, el autor ofrece cinco recomendaciones, advirtiendo que ese estado no significa laxitud o flacidez, sino un tono muscular distendido que ayuda a eliminar la tensión psicológica generada tal vez por impulsos agresivos. Respecto a mantener el peso abajo, señala que cuando la persona está relajada el peso del cuerpo descende hacia el suelo por efecto de la gravedad... y para demostrarlo propone un “test” consistente en levantar a una persona del suelo constatando que será más difícil elevarla si está relajada que si permanece completamente rígida. Por último en cuanto a la acción de extender el ki recomienda el “test” del brazo inflexible, imaginando que es una manguera por la que fluye agua a

gran presión, y focalizando la mente en un punto alojado del brazo.

En la siguiente recomendación señala la importancia de mantener siempre una postura corporal correcta, puesto que de ella depende la forma de interrelacionarse con el mundo que nos rodea, y a tal fin describe un “test” cuya ejecución ayuda a optimizar la propiocepción de las sensaciones generadas por la postura y el tono muscular. La mayoría de estos “test” se acompañan de un dibujo ilustrativo.

Prosigue una breve definición del estado mental *fudoshin*, o mente inamovible, desde la que se alcanza un elevado nivel de percepción, para lo cual brinda cinco recomendaciones y sus correspondientes “test” de aprendizaje. Del mismo modo, recomienda la “meditación ki” en posición sentada con las rodillas cruzadas, los ojos cerrados y la mente concentrada en el punto uno, considerado como el centro del universo, sin pensar en nada a semejanza de la práctica del zen, para cuya práctica propone cinco recomendaciones específicas. Tal meditación ha de ir acompañada de la “respiración Ki” puesto que es el medio o enlace para unificar el cuerpo y la mente, cuyo aprendizaje se realiza siguiendo las cinco recomendaciones detalladas respecto al mo-

do de espirar e inspirar, y de calmar la mente.

Prosigue su discurso con otras cinco recomendaciones para proceder a la práctica del “ki taiso” o gimnasia de la salud mediante la que se flexibiliza el cuerpo, se sincroniza la respiración con los movimientos, buscando la unificación cuerpo-mente, mediante la ejecución de una serie de movimientos gimnásticos. Por último, concluye el capítulo primero recordándonos que la función principal del ki es la de mejorar la calidad de vida, hasta el punto que su carencia dificulta conciliar el sueño nocturno, y para evitarlo nos regala cinco nuevas recomendaciones consistentes en la visualización de los efectos que se desean conseguir.

Como puede observarse, este es un libro plagado de recomendaciones, en casi todas sus páginas, lo que a primera vista puede parecer un tanto rígido, excesivo y aburrido, aunque se comprende perfectamente la buena intención del autor.

Por su parte, el segundo capítulo comienza con una breve historia del aikido, Daito Ryu, aiki jutsu y sus principales protagonistas como fueron Takeda Saemon, Sokaku Takeda, Morihei Ueshiba, Tempu Nakamura, y Koichi Tohei como fundador de la Escuela Shin Shin Toitsu Aikido y la Ki No

Kenkyukai, cuyos métodos se basan en los principios de “unificación del cuerpo y la mente”, y “la mente mueve el cuerpo propio y del adversario”. El 30% de las técnicas proceden del Aikido de Ueshiba, y el 70% son creaciones de Tohei, que fue además el primer japonés que llevó la enseñanza del Aikido a los Estados Unidos entre 1953 y 1971.

En la línea de exposición singular de las materias de este libro, añade cinco recomendaciones para guiar el ki sin colisionar con el adversario aplicando el principio *nidan biki*, que consiste en actuar de manera continua y fluida sin sacudidas. En este punto, quiere dejar patente cuáles son las principales formas de aprendizaje de la escuela Shin Shin Toitsu Aikido resumidas en estos cuatro grupos de prácticas: 1.- *Aiki Taiso*. Serie de ejercicios gimnásticos de flexibilización, y unificación cuerpo-mente, realizados individualmente; 2.- *Hitori Waza*. Ejercicios básicos de aikido individuales o en pareja; 3.- *Kumi Waza*. Las técnicas de ataque y defensa exigidas para cada grado *kyu* y *dan*; y 4.- *Tsuzuki Waza*. Conjunto de series de técnicas realizadas de manera seguida y sucesiva denominadas *tai-gi*.

El *randori* es un entrenamiento más avanzado que se aborda al llegar al

grado de cinto negro, cuya finalidad es aprender a defenderse del ataque de varios adversarios, desde la actitud *fudoshin*, y la coordinación cuerpo-mente.

El autor, en su noble intento de no dejarse nada en el tintero, señala cinco recomendaciones para el uso del *bokken* y otras cinco para el uso del *jo*, y añade que en 1978 Koichi Tohei formalizó treinta series de encadenamientos *tai-gi*, compuesta cada una de ellas por seis o más técnicas vinculadas entre sí por un elemento común, y cuya descripción detallada se encuentra en las páginas 171 a 177.

La segunda parte del libro se ocupa de la experiencia, entendida como la manera correcta de aplicar las recomendaciones... naturalmente explicada con más recomendaciones... cinco para el aprendizaje del ki, cinco para la enseñanza del ki, cinco para el *setsudo*, o el modo de entrar en armonía con el Universo... y cinco más para la educación de los niños... extraídas de sus experiencias y tareas pedagógicas en varios centros oficiales de Bolonia, Florencia y Berlín.

Es posible que al leer alguno de los apartados de estos capítulos nos asalte la tentación de pensar que Koichi, en muchos de los ejercicios que propone, se sirve del poder de la auto-sugestión.

Siguiendo con la lectura encontramos un texto de Pasquale Incoronato reforzando las opiniones del autor, en el que relata los buenos resultados obtenidos con la terapia Ki-Aikido utilizada en el tratamiento de ayuda a quince pacientes distónicos y minusválidos físicos y psíquicos, a los que enseñaron a realizar ejercicios ki sentados en sillas de ruedas en un dojo de Florencia. Abundando en el tema afirma que este método sirve también para reeducar a personas conflictivas (drogodependientes), y para la mejora de las actuaciones de músicos y artistas a los que enseña la importancia de la postura, la respiración y la relajación, y por extensión a todos los deportistas, trabajadores, directivos, etc. no faltando un ramillete de consejos repartidos en cinco recomendaciones a directivos, cinco para hablar en público, cinco para el trabajo en la oficina, cinco para vender, cinco para la vida positiva, y cinco para la vida cotidiana, que todos ellos considerados con objetividad, no son más que indicaciones de sentido común.

Cierra el libro con un apéndice en el que encontramos, la descripción detallada de treinta tai-gi, una tabla de ejercicios ki-taiso y unas páginas con las direcciones de los dojos afiliados a la escuela Ki

No Kenkyukai en Europa y Sudáfrica.

Concluyendo, el autor pretende, a lo largo de todas las páginas de esta obra, guiar al adepto a entrar en el estado psicósomático ideal para la práctica de un aikido fluido, basado en el uso del ki, o para la realización de cualquier tarea en la vida ordinaria, siguiendo las pautas de su método. No obstante, no logra explicar con suficiente claridad qué es realmente el ki, aunque el lector que siga al detalle las numerosísimas “recomendaciones” expuestas para cada ejercicio seguramente se hará más sensible o consciente de las sensaciones propioceptivas desencadenadas cuando el cuerpo realiza algún movimiento o actividad, resultado por el que posiblemente ya merezca la pena leer detenidamente este libro.



Samurái: el código del guerrero

Por Louis-Vincent Thomas y Tommy Ito
Madrid: Paraninfo, 2008.
205 páginas. 24x16 cm.
Ilustraciones.
I.S.B.N.: 978-84-283-2961-3 • 22 €.

Disponible en:
Ediciones Paraninfo.
Avda. Filipinas, 50, Bajo,
puerta A.
28003 Madrid (España).
Telf.: +34 902 995 240.

Fax: +34 91 445 62 18.
Email: info@paraninfo.es.
http://www.paraninfo.es.

Revisión por Pablo Pereda González.

Recibida 12/10/2009 -
Aceptada 30/11/2009

Mucho y variado se ha escrito sobre la figura del samurái, el mítico guerrero japonés, pero recoger en una publicación, de esmerada estética, textos concretos y sin artificios junto a fotografías y litografías de su época dorada supone toda una gran aventura de estética literaria. No solamente en cuanto al aspecto literario y documental, sino al libro que lo contiene. Y digo que supone una aventura porque es fácil caer en lo chabacano, cosa que en esta ocasión no ocurre.

De entrada *Samurai*, con subtítulo *El Código del Guerrero*, cuya autoría corresponde a Louis-Vincent Thomas y Tommy Ito y en la exquisita edición de Paraninfo, consigue de pleno que la obra entre por los ojos. El tacto exquisito de unas cubierta de cartóné imitando, con tanta perfección, un libro añejo y desgastado, las hojas apergaminadas a las que solo les falta oler a viejo, recogiendo preciosa y cuidadas imágenes del pasado, y el poder de las letras doradas de su portada contribuyen a que esta obra haya al-

canzado su primer objetivo: “entrar por los ojos”.

Pero la obra no alcanzaría auténtico valor y solo quedaría en artificio externo si su contenido no fuese atrayente, que ciertamente lo es. Conforman la obra doscientas cinco páginas repartidas en un índice, protegido por la figura de un imponente samurái en la hoja par. Una introducción que no va firmada, por lo que se supone fruto de los autores –que, por cierto no ha sido posible conocer su procedencia ya que ni tan siquiera en el libro se ofrecen detalles de los mismos-. Siguiendo con una cronología y cinco capítulos a saber: “Auge y caída de los Samuráis”, “La vida diaria del Samurái”, “Armadura e indumentaria”, “Armamento Samurái” y “Tiempos de Guerra”. La obra se cierra con un epílogo y un glosario con el significado de las palabras que pudiera suscitar problemas al lector.

Llama la atención que nada más abrir el libro el lector se topa con una frase lapidaria atribuida a Daidoji Yuzan, consejero militar del siglo XVI que dice: “Quien sea Samurai debe tener siempre en mente, día y noche, por encima de todo... que debe morir”.

Son muchos los escritores, no precisamente de corte oriental, que utilizan el “debe morir”. Tal expresión no suele estar bien