

la visión más técnica de los ejercicios rituales de Karate, denominados Kata, en sus expresiones más avanzadas.

Echar de menos, una vez más, un desarrollo más en profundidad de la explicación práctica de las diferentes técnicas de los Katas tratados o *Bunkai*, máxime teniendo en cuenta el nivel de los ejercicios plasmados en el texto, ya que las breves indicaciones a este respecto que al final de cada Kata se reproducen resultan manifiestamente insuficientes para la mayoría de los lectores que acceden a un conocimiento técnico de cierto nivel, como es el caso de los Katas *Jitte*, *Hangetsu* y *Enpi*.



Aikido, un arte marcial (acceso a otro modo de ser)

Por André Protin
Barcelona: Ibis, 1998 (3ª ed.)
326 páginas. 21,50x15 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 84-86512-34-4
• 15,36 €

Disponible en:
Edicitorial Ibis
C/ Andorra, 25.
Pol. Fonollar Sud
08830 Sant Boi de Llobregat,
Barcelona (España)
Telf.: 630636363

Revisión por
José Santos Nalda Albiac

El autor advierte desde el principio que éste no es un libro técnico, y por tanto su enfoque es, ante todo, filosófico, religioso, psicológico y social, acorde con el objetivo del Aikido, como disciplina del Budo que trasciende el ámbito deportivo para convertirse en un "DO" o camino de formación holística. La práctica del Aikido se ocupa, además, del aspecto técnico y estratégico

de las acciones de combate, de la adquisición de actitudes psicológicas y valores éticos, cuyo objetivo es la realización integral del individuo.

Las artes marciales deben abordarse respetando su contexto cultural y sobre todo el pensamiento y la enseñanza de sus creadores, sin que ello suponga encadenarse a formas caducas o inconvenientes. Es importante que pueda establecerse la mayor armonía posible entre la tradición que preserva la esencia de lo universalmente válido y la evolución que añade nuevas aportaciones y adecua lo heredado a las exigencias y necesidades del hombre de hoy. Protin nos recuerda que las raíces religiosas, filosóficas, éticas y sociales del aikido se encuentran en el Shintoísmo, el Budismo, el Taoísmo, el Confucianismo, el Bushido, etc. etc.

Del Shintoísmo ha tomado el respeto a las divinidades de la naturaleza, a los antepasados de la familia, a las autoridades del Japón Imperial, y también la práctica de ciertos rituales de purificación como el Misogi. Del Budismo ha aprendido que todo pasa, y lo único permanente es el cambio, por tanto es inútil atarse a las cosas, siendo preferible el desapego al egoísmo. Del Taoísmo selecciona los conceptos de armonía, paz, serenidad, y los principios del Yin y del Yang... Del Confucianismo asimila los principios éticos y las normas de respeto y cortesía que es preciso observar en el cumplimiento de los deberes. Del Bushido adopta las tradiciones y las virtudes de los samuráis y su código de honor, transmitidas oralmente de una generación a otra, hasta el siglo XV cuando el samurái Yamaga Soko las escribió en el rollo de transmisiones de su

clan, al objeto de dar forma al arquetipo ideal del soldado.

En el capítulo III explica sucintamente cómo se produjo la evolución del Bu-Jutsu, o conjunto de artes guerreras cuyo objetivo era estrictamente militar y utilitario, al Budo como sistema de formación personal, dado que las actitudes y valores de las disciplinas que lo conforman también pueden ser válidos para la vida cotidiana.

El autor cita las escuelas Kito Ryu, Yagyū Ryu y Takeda Ryu en las que se formó el maestro Ueshiba, sobre el que expone los datos más destacados de su vida que, por otra parte, todos los aikidokas conocemos, pues si algo se repite hasta la saciedad en casi todos los libros de Aikido es la biografía de este gran hombre.

La segunda parte del libro comienza con la pregunta ¿Qué es el Aikido?, ¿un deporte?, ¿un arte marcial?, ¿un sistema de autodefensa?, ¿una vía de formación integral?... Una cuestión interesante porque todavía hoy, la gran mayoría de practicantes no sabemos dar una respuesta acertada, tal es la extensión de las implicaciones o exigencias de su enseñanza y aprendizaje.

No es un simple deporte, no admite la competición, y enseña que lo importante no es derrotar al otro, sino establecer la armonía con sus intenciones y actos... Sí es un arte marcial, pero basado en la no resistencia y la práctica de actitudes como *Mushin*, *Zanshin*, *Fudoshin*, etc. También es un sistema de autodefensa cuyo ideal inculca en el adepto la necesidad de entrenar hasta ser capaz de "impedir herir, sin herir...". Pero, sobre todo, es una vía de formación integral porque solicita la participación de todos los recursos del ser en

cada acto del entrenamiento y de la vida.

Enfatiza el valor de la no-resistencia como estrategia superior al uso de la fuerza bruta, dejando claro que "no-resistir" no significa pasividad, dejar hacer, resignación o indiferencia ante los sucesos, sino saber abordarlos desde la lucidez y la mejor disposición psicósomática.

La tercera parte del libro también tiene un buen comienzo, dando una definición muy acertada de lo que es el Dojo, y lo que representa en la práctica del Aikido, y lo considera como el lugar al que se acude dos o tres veces a la semana, para perfeccionarse en múltiples aspectos, y no solo en el deportivo, por ello tal espacio merece todo el respeto de los budokas.

No olvida tratar el valor de los símbolos en Aikido, heredados de las tradiciones antiguas japonesas, como por ejemplo el círculo, el sable, el espejo, la joya, el agua, la montaña, el vacío, el sol, la flor de cerezo, etc. etc. cuyas raíces se encuentran en la mitología oriental, buscando recordar al hombre que forma parte del Universo.

La cuarta parte de esta obra se ocupa de la dimensión humana y social del Aikido, perfilando las principales diferencias entre el arte marcial y los deportes de competición, y puede que al lector le resulte un poco reiterativa.

La psicósomática y el Aikido es el tema que ocupa la quinta parte del libro, en la que da unas pinceladas en torno a la concepción dualista del ser humano compuesto de cuerpo y mente, y la necesidad de su fusión y armonía. También expone algunas ideas acerca del concepto del "hara" (zona abdominal),

como centro físico energético y anímico.

Sigue con un breve repaso a otra noción puramente japonesa, difícil de entender para los occidentales, como es el "Ki", o energía cósmica que anima cuanto existe, y gracias a la cual el ser humano que sabe hacer uso de ella, puede realizar hazañas increíbles, más allá de los límites humanos habituales.

Los últimos capítulos insisten en mostrar el Aikido como un camino de superación personal cuyo objetivo es la realización plena como ser humano, y termina con un glosario de las palabras japonesas que han aparecido en los diferentes capítulos, así como una bibliografía de las obras que han inspirado al autor.

En resumen, *Aikido, un arte marcial*, es un libro que en la época de su aparición tuvo el mérito de dar un enfoque más amplio y acertado sobre la naturaleza de este Arte, y tales consideraciones no han perdido ni un ápice de valor, por lo que su lectura es de todo punto recomendable.



Salud y bienestar con el Chi Kung

Por Marc Boillat de Cogemont Sartorio
Barcelona: Alas, 2002
144 páginas. 24x17 cm.
Ilustraciones.
I.S.B.N.: 84-2030-427-1
• 12 €

Disponible en:
Editorial Alas
C/ Villarroel, 124
08011 Barcelona (España).
Apartado 36.274 - 08080
Barcelona
Telf.: +34 93 453 75 06 -
+ 34 93 323 3445
Fax: +34 93 453 75 06
E-mail: sala@editorial-alas.com

<http://www.editorial-alas.com/>

Revisión por
Juan Pan González.

Nos encontramos ante un libro de sencillo y atractivo formato, con ilustraciones en blanco y negro pero de calidad. Complementan muy bien a las explicaciones que da el autor, que con un lenguaje cotidiano y sencillo hace fácil la comprensión de los conceptos tradicionales del chi kung.

El libro se estructura en cuatro partes. La primera nos da una serie de consideraciones a tener en cuenta antes de la práctica, pero por otro lado el autor critica el anclarse en las tradiciones, muchas veces sin sentido, evitando el progreso marcial y espiritual del alumno. Defiende la figura del maestro como figura que ayuda a evolucionar al alumno, y nos hace reflexionar sobre cómo muchos alumnos avanzados siguen dependiendo de su maestro. El estudio y la comprensión del arte ha de hacer evolucionar al alumno hacia su propia autonomía, sin dependencia ni fe ciega por el maestro.

La segunda parte afronta directamente el tema del chi kung. Como viene siendo habitual en los libros de tai chi y chi kung, el autor trata de explicarnos los conceptos de *chi*, *chi kung*, *yin/yang*... A continuación realiza una aproximación histórica del chi kung, viendo como cada periodo se centra en diferentes tipos de chi kung: erudito, médico, religioso, marcial o espiritual. Cada uno de ellos pone el énfasis en diferentes partes, en función del objetivo buscado. En el chi kung médico se busca mejorar los tres tesoros (*jing*, *chi* y *shen*) para evitar y curar la enfermedad. En el chi kung marcial se busca mejorar

los tres tesoros para desarrollar las capacidades físicas al máximo y así provocar más daño al adversario.

La tercera parte del libro es sin duda la más útil para cualquier persona que quiera aprender el método de entrenamiento, los pasos que el alumno debe seguir cuando inicia el aprendizaje de cualquier disciplina interna. El autor habla de cinco fases de transformación y regulación: cuerpo, respiración, mente, energía y espíritu.

Para desarrollar esas cinco fases, el cuerpo dispone de los tres tesoros que han de funcionar de forma conjunta y coordinada para alcanzar el objetivo de regular el cuerpo, la respiración, la mente, la energía y el espíritu. Para regular el cuerpo disponemos de los movimientos. Para regular la respiración hay varios tipos de respiración que se emplean en la ejecución de los diferentes ejercicios corporales. La respiración puede ser clavicular, torácica o abdominal. La abdominal a su vez la divide en normal e inversa. La respiración es clave a la hora de meditar por lo que hay que tratar que sea natural y no forzarla. Y por último destaca la mente y su papel fundamental para ir completando las cinco fases, ya que la mente ha de dirigir el pensamiento, la respiración y el movimiento.

Todo este planteamiento era diferente para taoístas y para budistas. La filosofía encerrada en cada uno de los adoctrinamientos marca la diferencia en los métodos utilizados para conseguir la elevación espiritual. Pero ambas buscan el mismo objetivo.

La cuarta y última parte del libro incluye las secuencias *Pal Tan Kum* (Ocho piezas de oro) y *Sib Chil Nil Gong Dong Jak* (17 movimientos de prepa-

ración de la energía interna), dos inéditas secuencias que el autor aprendió del maestro Shin Dae Woung. Las dos secuencias están acompañadas de fotografías de los movimientos, y cada movimiento está explicado con su respiración correspondiente. Una secuencia de movimientos sencillos y fáciles de recordar, con la que los autodidactas pueden iniciarse en las sensaciones de bienestar del chi kung.

El libro en general nos da una visión conjunta del chi kung como fuente de bienestar. Evita las distinciones tajantes entre sistemas filosóficos y los aspectos cronológicos. Y se centra en el análisis del arte desde su utilidad y aplicación directa, como sistema de valores y fomento del bienestar humano. Inspirado en la idea de que el ser humano busca ser feliz y sentirse bien.



Manual Autodidáctico de Artes Marciales Chinas

Por VV.AA
Madrid: Miraguano, 1987
96 páginas. 19x24 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 84-85639-82-0
• 12,5 €

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

Revisión por
Juan Pan González

Las artes marciales tradicionales de China cuentan con una historia milenaria.