

inequívoca respecto al modo de realizarlas. El análisis de todos los detalles que se aprecian en las imágenes son un buen testimonio del saber hacer de Moriteru Ueshiba, y constituyen la mejor guía didáctica tanto para el alumno que necesita recordar lo explicado en clase, como para el profesor que debe enseñar de acuerdo a los patrones-tipo originales. Concluye este tercer capítulo haciendo referencia al *nage-katame-waza*, que son aquellas técnicas en las que se enlaza una proyección con una luxación y una inmovilización del oponente, al que se ha llevado boca abajo al suelo.

En el capítulo cuatro desarrolla trece técnicas de *nage waza* y *katame waza* introduciendo algunas variaciones respecto a los modelos de base, desde las posiciones de *tachi waza* y *hanmi handachi waza* propuestas, perfectamente representadas por excelentes fotografías y breves explicaciones sobre los puntos clave y los errores a evitar.

En progresión creciente, el lector encontrará en el quinto capítulo una muestra de diferentes movimientos de proyección e inmovilización, tal como se realizarían ante un ataque real, y de acuerdo a los principios de no resistencia propios del aikido. Avanzando en dificultad, el autor expone varias técnicas defensivas a manos vacías contra ataques de cuchillo, muy bien definidas, con las advertencias oportunas dada la peligrosidad de estas situaciones. Termina con el apartado *futari dori*, en el que enseña dos formas de liberarse de los agarres simultáneos de dos adversarios, sirviéndose de sus reacciones para aprovecharlas en su contra, en vez de forcejear y utilizar

la fuerza bruta para escapar del trance.

El último capítulo, tan breve como interesante, lo dedica a mostrar el modo de saludar en *seiza*, a la forma de pasar de la posición de pie a la de rodillas, cómo calentar y flexibilizar las muñecas, cómo estirar la espalda antes y después del entrenamiento, y cómo vestirse con el *keikogi*, la *hakama* y el cinturón.

Un libro didáctico por excelencia en el que las fotografías y las explicaciones suplen el lugar del profesor, hasta el punto de que el no iniciado podría intuir muchas cosas por sí mismo, siguiendo paso a paso los ejemplos expuestos en sus páginas, cuya lectura y estudio es notablemente atractiva dada la magnífica y acertada composición de imágenes y textos.

De principio a fin es constante la calidad y el interés pedagógico de esta obra, que solamente pueden realizar aquellos que como Moriteru Ueshiba conocen a fondo todas las claves del aikido. Por ello, tanto para el que desea iniciarse como para los que ya practican, y también para los profesores, este manual es una excelente guía técnica que facilita el correcto aprendizaje de los principales movimientos de este arte marcial. El autor se merece un justo reconocimiento a tan acertada labor de divulgación.



Taijiquan, estilo Yang clásico. Método completo y qigong.

Por Yang Jwing-Ming
Móstoles (Madrid): Arkano Books, 2005.
376 páginas. 24x17 cm.
Ilustraciones.
I.S.B.N.: 978-84-96111-37-0.
20€.

Disponible en: Arkano Books
C/ Alquimia, 6
28933 Móstoles (Madrid – España).
Telfs.: 91 614 53 46 - 58 49.
E-mail: contactos@alfaomega.es
<http://www.alfaomega.es>

Revisión por Juan Pan González.

El Dr. Yang Jwing-Ming se ha convertido en una persona muy conocida dentro del mundo de las artes marciales, estando marcada su importancia por el duro trabajo realizado sobre antiguos textos de diferentes artes marciales chinas. Su conocimiento y experiencia proviene fundamentalmente de la lectura de diferentes documentos, recopilando, traduciendo, interpretando y organizando toda esa información de una manera clara y ordenada.

Su objetivo es acercar al gran público los “secretos” de las artes marciales chinas. Busca fomentar el estudio, la investigación y el desarrollo de las artes internas, en esta ocasión el taijiquan. Nos encontramos ante una obra que es por sí misma interesante y válida y que, a la vez, completa la serie que la editorial Arkano Books ha ido publicando en estos años. Las obras relacionadas con el taijiquan son; *Teoría del taiji y fuerza marcial*, *Tai chi chuan*, *aplicaciones marciales*; todas ellas del mismo autor y revisadas en anteriores números de esta revista.

En el primer capítulo de este libro se ofrece una perspectiva general donde se aportan los conceptos básicos para los principiantes de taijiquan. Aquí podemos destacar su análisis acerca de la historia de las artes marciales chinas, así como su introducción y

evolución en occidente. El Dr. Yang clasifica las diferentes artes marciales en internas y externas, duras y blandas, y, en función de su localización geográfica, artes del norte o del sur. Recuerda la importancia de la evolución de las artes marciales, para ser así creativas y vivas mostrando, para ello, una serie de historias y leyendas acerca de antiguos maestros y las lecciones a sus discípulos, “si tan solo nos limitamos a copiar a nuestro maestro el arte estará muerto”.

También destacamos el desconocido concepto de *jin*, del que hay muy pocos escritos traducidos del chino. El *jin*, consistiría en “aplicar la concentración de la mente para guiar el *qi* y llevar así la energía a los músculos, haciendo que la fuerza se manifieste al máximo nivel”. Acerca de este tema el autor profundizaba muchísimo más en la obra *Teoría del Taiji y Fuerza Marcial*, que os presentamos en el número anterior de RAMA. Habla también de la historia del taijiquan, cuyo aspecto más importante es su creación a partir de la teoría del yin y el yang, que a su vez deriva del concepto *wuji* (sin extremos). No está claro quién y cuándo se creó el taiji, aunque la hipótesis más popular es la del monje taoísta Zhang San-Feng; también relata la historia del estilo Yang, cuyo origen es mucho más reciente y se lo debemos a Yang Lu-Chang (1799-1872), quien dio el enfoque terapéutico al taiji y cuyo estilo se trata en esta obra. Otro aspecto que destaca en el capítulo primero son los textos clásicos que el Dr. Yang recopila para esta obra, como el *Tratado de Taijiquan* de Zhang San-Feng.

Posteriormente, el capítulo segundo trata del *qi*, el *qi gong*

y su relación con el taijiquan, abordando conceptos anteriores ya vistos en otra de las obras del autor, concretamente *Las raíces del Qi Gong chino* (Mirach, 1995; Sirio, 2006). Para los que sigan las obras del Dr. Yang, ya os habréis dado cuenta de que sus libros cuentan con una parte general y básica para los principiantes, normalmente extraída de otras de sus obras por lo que en ocasiones puede llegar a resultar repetitivo, siendo incluso las mismas fotografías.

El capítulo tercero se centra en las 13 posturas del taijiquan, compuestas por las *ocho puertas* y los *cinco desplazamientos*. Las ocho puertas consisten en ocho patrones

básicos de movimiento cuya base filosófica es el *bagua* (los ocho trigramas), estos ocho patrones son: *peng* (desviar), *lu* (ceder, dirigir y neutralizar), *ji* (apretar o presionar), *an* (sellar o presionar hacia abajo, adelante o arriba), *cai* (tirar o agarrar), *lie* (dividir o romper), *zhou* (dar con el codo), *kao* (chocar). El autor explica claramente cada uno de estos ocho patrones acompañado de fotografías e indicadores de movimiento. Los cinco desplazamientos son cinco movimientos direccionales estratégicos basados en la teoría de los cinco elementos; así tenemos: avanzar, retroceder, atención a la izquierda, atención a la dere-

cha y equilibrio central, que se corresponden con los cinco elementos: fuego, agua, metal, madera y tierra. Estas dos teorías son la base sobre la que se construye todo el patrón de movimientos del taijiquan y juntas son conocidas como *Las 13 posturas*.

Por último, en el capítulo cuarto presenta la forma tradicional de taijiquan del estilo Yang donde, aparte de exponer la forma en todos sus movimientos, aporta unas indicaciones de cómo practicar la secuencia, las posturas, el *qi gong* de taiji (estático y en movimiento) y, en definitiva, diferentes métodos de entrenamiento que todo alumno debería practicar para

convertirse en un practicante avanzado. Cada movimiento de la forma se acompaña de la transcripción en chino, imágenes aclaratorias y un análisis descriptivo del movimiento a realizar, lo cual hace más sencillo el proceso de aprendizaje de los principiantes.

Todos los capítulos del libro están contruidos con gran cantidad de información muy bien explicada, acompañando una gran cantidad de fotografías en escala de grises. En resumen, considero que el libro puede resultar de gran interés para todos aquellos practicantes que deseen sentir el origen y los principios básicos del estilo Yang tradicional de taijiquan.

Notas

Artículos recibidos

Se han recibido las siguientes publicaciones, que servirán de material de referencia para la revista. Algunas de las mismas serán objeto de revisión en próximos números.

- Libros y revistas
- Vídeos, DVDs, CD-ROMs

- KANAZAWA, HIROKAZU (2009). *Manual completo de kumite. Técnicas de combate de kárate*. Madrid: Tutor. 198 páginas. 21x23 cm. Ilustraciones. 19,95€. I.S.B.N.: 978-84-7902-753-7. Disponible en: Ediciones Tutor. C/ Marqués de Urquijo, 34, 2º Izda. 28008 Madrid (España). Telf.: +34 91 559 98 32. Fax: +34 91 541 02 35. E-mail: info@edicionestutor.com. <http://www.edicionestutor.com>.
- REQUENA, YVES (2008). *Movimientos para la felicidad: wu dang qi gong*. Barcelona: La liebre de marzo. 191 páginas. 17x24 cm. Ilustraciones. 26€. I.S.B.N.: 978-84-87403-94-1.
- BUNNAG, TEW (2007). *El arte del T'ai Chi Ch'uan: meditación en movimiento*. Barcelona: La liebre de marzo. 104 páginas. 14x21 cm. Ilustraciones. 9,62€. I.S.B.N.: 978-84-87403-00-2. Disponibles en: La liebre de Marzo. Arizala 1, entresuelo 1. 08028. Barcelona (España). Teléfono: +34 93 448 56 05. Fax: 93 449 80 70. E-mail: espejo@liebre-marzo.com. [Http://www.liebre-marzo.com](http://www.liebre-marzo.com).
- ALCÁNTARA CASTILLA, FERMÍN (2006). *Lama Quan Pai-Kung Fu: Kung Fu de los monjes guerreros del Tíbet*. Madrid: Mandala. 191 páginas. 24x16 cm. Ilustraciones. 12€ ISBN: 84-8352-017-6.
- MIÑANA PATIÑO, FRANCISCO JAVIER (2002). *Taiji quan: el universo taoísta*. Madrid: Mandala. 1ª ed. 359 páginas. 24x17 cm. Ilustraciones. 20€ ISBN: 84-95052-78-4.
- VAN NGHI, NGUYEN (2009). *Chi Kung. Gimnasia terapéutica china*. Madrid: Mandala. 1ª ed. 10€ I.S.B.N.: 978-84-8352-129-8.
- CABAL, F. (dir.) (2008-). *Universo Holístico: Guía Cielo y Tierra*. Madrid: Universo Holístico. Mensual. 66 páginas/nº aprox. 26x20 cm. Ilustraciones. 3 €/nº.
- VÁZQUEZ GALLEGU, J. (DIR.) (2005-). *Revista de masaje, técnicas manuales y terapias naturales*. Santiago de Compostela: Ediciones TMN Difusión. Bimestral. 62 páginas/nº aprox. 29x21 cm. Ilustraciones. 3,80€/nº. Disponibles en: Mandala Ediciones. C/ Tarragona, 23. 28045 Madrid (España). Telf.: +34 914 678 528. Fax: +34 915 480 326. E-mail: info@mandalaediciones.com. [Http://www.mandalaediciones.com](http://www.mandalaediciones.com).