

la que no se piensa en el tema, para abordarlo con ojos nuevos al volver a él y encontrar la mejor solución, o diferirla de nuevo hasta disponer de datos mas seguros.

Musashi ya preconizaba la necesidad de aprender todos los días, lo que en nuestra sociedad se llama la "formación continua", imprescindible en el mundo cambiante de hoy, que bombardea día tras día a todas las personas, con mucha mas información de la que son capaces de asimilar.

En situación de competencia sea en el ámbito que sea, Miyamoto recomienda "ser el primero en atacar" y no dejar ninguna oportunidad al oponente para que se reponga, o pueda desplegar su programa de actuación, y advierte de la conveniencia de conocer todos los factores que generan, afectan y configuran una circunstancia, para descubrir lo antes posible las cosas que favorecen y las que perjudican. Conocer al enemigo, o a los otros competidores, permite disponer con mayor seguridad de medidas que palien sus ataques o acciones, cuantos mas datos del oponente se conocen, mas fácil resulta neutralizar sus iniciativas.

Nunca se debe emplear dos veces la misma táctica, porque el adversario puede que esté esperando la segunda vez. Si la competencia detecta que alguien desarrolla sus formas de actuar siempre de la misma manera, encontrará enseguida la manera de superarle. Por tanto las claves para ser competentes son la innovación, el cambio y la adaptación permanente. En la actualidad es más efectivo programar pautas de comportamiento flexibles, adaptadas a las necesidades nuevas y cambiantes, que los procedimientos estándar, rígidos heredados de épocas pretéritas más estables.

¿Cómo resolver los problemas imprevistos? Considerando de antemano que pueden presentarse, y esbozando respuestas posibles y lógicas, aunque sin demasiada rigidez, dejando que los detalles secundarios se fijen sobre la marcha.

En el último capítulo anima a ser perseverantes, a pesar de todos los obstáculos, como uno de los factores decisivos para lograr cualquier meta, acompañada de la diligencia en todas las tareas que llevan al objetivo.

El autor concluye recordando cómo hasta las últimas décadas del s. XX, la mayoría de los japoneses en su comportamiento individual también eran educados en los valores de la cultura samurái, gracias a los cuales la economía japonesa alcanzó los primeros puestos en el ranking mundial.

Preciso es reconocer que, una gran parte de las tácticas utilizadas por Miyamoto en sus combates, tienen validez en muchos ámbitos de nuestra sociedad, aunque creo que para interpretarlas y comprenderlas bien, conviene pasar por la práctica de algún arte marcial.

El libro muy bien impreso y encuadernado, es de fácil lectura, y aparte de las anécdotas, o de las enseñanzas de Miyamoto, lo cierto es que sus aportaciones al mundo de la empresa, la política, los deportes, o la formación del individuo, son tan elementales y escasas, que el lector experimenta la sensación de no haber leído nada nuevo. En resumen, cada capítulo contiene algún relato breve de la vida del legendario Musashi, y en relación al mismo Boyé Lafayette exhorta al lector a adoptar tales principios o normas de comportamiento, pero le falta añadir cómo, cuándo, y dónde. Es fácil dar consejos pero no lo es tanto enseñar cómo darles vida.



Kárate para cinturón negro.

Curso intensivo

Por Hirokazu Kanazawa

Madrid: Tutor, 2007

232 páginas, 28x21,5 cm.

Ilustraciones

I.S.B.N.: 978-84-7902-684-4 •

19,95€

Disponible en:

Ediciones Tutor

C/ Marqués de Urquijo, 34,

2º Izda.

28008 Madrid (España)

Tel.: +34 91 559 98 32

Fax: +34 91 541 02 35

E-mail:

info@edicionestutor.com

<http://www.edicionestutor.com>

Revisión por Mikel Pérez Gutiérrez

Con cierto retraso respecto a la traducción inglesa del texto original, que data de 1978, aparece a finales de 2007 este título publicado por la editorial Tutor, que continua apoyando al mundo de las artes marciales con publicaciones de gran calidad como es la presente. *Kárate para cinturón negro* es un libro que bajo su título parece dedicarse a aquellos alumnos que ya han alcanzado un cierto dominio de sus destrezas, y que puede ser malinterpretado por el futuro lector, y por eso en la contraportada y al final del prólogo, escrito por Nakayama, se precisa que esta obra está dedicada para todo aquel que se esté iniciando en el dominio del kárate y desee alcanzar el nivel de cinturón negro.

Kanazawa destacó notablemente como practicante y competidor de kárate, y ha dedicado su vida entera al desarrollo de este arte marcial y su enseñanza. Ahora, todos sus conocimientos y experiencias como instructor quedan plasmados en este libro, que destaca en primer lugar por la sistematicidad presente tanto en la estructura del entrena-

miento como en el desarrollo de los contenidos. Así, los contenidos se encuentran divididos en seis apartados. El primero de ellos presenta los fundamentos del kárate, esto es, el empleo de las manos y los pies como armas, las posiciones, las técnicas de respiración y sus rutinas, y el *mokuso* (meditación en silencio). Es destacable la inclusión de contenidos relacionados con la respiración y la meditación que aportan un grado de profundidad superior al presentado en manuales de enseñanza de este tipo. Esto significa que se han superado en cierta medida aquellos manuales que se dedicaban íntegramente al aspecto técnico; y es que en la actualidad el lector reclama una mayor profundidad en los conocimientos aportados por cada obra.

A continuación aparecen cinco capítulos, compuestos cada uno de ellos de tres lecciones o sesiones de entrenamiento, que desarrollan las sucesivas fases de entrenamiento hasta alcanzar el nivel de cinturón negro. Tanto el continuo de los capítulos como de las propias lecciones en cada capítulo destacan por una secuenciación perfecta de los contenidos, respetando los principios de continuidad y progresión del entrenamiento, asegurándose de este modo la transferencia y diferenciación entre las habilidades trabajadas y creando una base de conocimiento que se va asentando sobre los conocimientos previos desarrollados en las lecciones anteriores. Por último, aparece un capítulo final dedicado a la elaboración de futuros programas de entrenamiento, que nos sirve de referencia para programar distintas sesiones de entrenamiento y ampliar la variedad de combinaciones que nos llevarán a dominar las técnicas aprendidas bajo distintas situaciones. Además, el autor matiza que son simples rutinas de entrenamiento que deben ser diri-

gidas por el practicante hacia los objetivos deseados, esto es, llenar a la forma de contenido.

Respecto a la sistematicidad de la estructura del entrenamiento, cada lección o sesión comienza con un repaso de las habilidades presentadas en la lección anterior, que sirve además de para afianzar los conocimientos aprendidos, para realizar un calentamiento específico. Después comienza el trabajo de los nuevos contenidos, y para ello la presentación de cada ejercicio se lleva a cabo bajo unas instrucciones claras y concisas, apoyadas con multitud de fotografías, las líneas de acción de las técnicas (*embusen*), un esquema del movimiento de los pies y las caderas, y aquellos matices a recordar o evitar en cada movimiento; información más que suficiente para entender perfectamente los ejercicios propuestos.

En lo que se refiere a los contenidos tratados en los capítulos principales, se hace una progresión muy adecuada desde las técnicas que forman los fundamentos del kárate hasta las combinaciones de técnicas, los fundamentos del combate y las katas. Además, cabe destacar el quinto capítulo por su originalidad y practicidad, ya que se dedica a la defensa personal, la utilización del equipo de entrenamiento –en particular el uso del *nunchaku*–, y a los espectaculares rompimientos. Este capítulo, junto con la enseñanza del kata superior Tekki Shodan, son los que proporcionan al practicante una idea más real y acertada del nivel de destreza alcanzado y de la efectividad de las técnicas entrenadas.

Y en segundo lugar, esta publicación destaca por la presentación de nuevos contenidos, a diferencia de otros manuales que se recrean en repetir la información básica centrada en la técnica

y aportando simplemente nuevas fotografías o una presentación de la información singular. Parecía hasta el momento, que alcanzar el cinturón negro sólo dependía de las cualidades físicas y técnico-tácticas del practicante, y así lo reflejaban los manuales, obviando contenidos de la misma importancia como los aquí presentados, la respiración, la meditación, el entrenamiento con armas o los rompimientos. No hay que olvidar que el kárate como filosofía de vida utiliza la técnica o la forma para desarrollar la personalidad del practicante, y esto quiere decir que la técnica es un medio y no un fin, alcanzando mayor importancia, si cabe, todos los significantes y significados que la rodean. Así, la práctica de kárate se ve enriquecida con conocimientos teóricos y valores sociales, filosóficos e incluso políticos. Y este es el matiz que diferencia a esta obra de las anteriores, la percepción de esos conocimientos tachados de secundarios por otros autores y que, en definitiva, amplían y enriquecen la forma del kárate.

En resumen, se puede catalogar esta obra de indispensable para cualquier practicante de kárate que desea seguir un plan de entrenamiento específico, sistemático, sin perderse en las grandes explicaciones o en esquemas difíciles de interpretar, con multitud de fotografías, una buena relación calidad-precio, y el reconocido prestigio de un sobresaliente instructor de kárate. El principiante alcanzará una destreza más que notable hasta alcanzar el nivel de cinturón negro mientras que el estudiante avanzado será capaz de percibir los más pequeños detalles de cada técnica para dominarla bajo cualquier circunstancia, además de percibir y contrastar la efectividad

de sus técnicas. Y por último, resaltar el enfoque de educación integral que prevalece en esta monografía.



BUBISHI: La Biblia del kárate

Por Patrick McCarthy
Madrid: Tutor, 2007
224 páginas. 24x17 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 978-84-7902-307-2 •
19 €

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

Revisión por
Pablo Pereda González

Bubishi, la Biblia del Karate, se presenta al público de habla hispana con 217 páginas y un agradable formato por parte de la Editorial Tutor. Se trata de la edición inglesa de Patrick McCarthy, porque existen otras basadas en la misma obra. Las más conocidas: *Bubishi, la búsqueda del Karate-Do* de Roland Habersetzer, disponible en lengua francesa, *Chinesse Bubishi Karate Book* y *Okinawa Bubishi Ancient Karate Kobudo Text for Goju-ryu* de Tadahiko Ohtsuka, caracterizada por ser la primera copia al japonés. Todas ellas, que tengo la fortuna de haber podido adquirir, mantienen la estructura de 29 artículos. El último de ellos con 48 diagramas de autodefensa.

Es obvio que al lector no versado en estos pormenores poco le importará el estudio comparativo y se centrará de lleno en la obra que, en este caso, consta de cua-

tro partes, a saber: 1.- Historia y Filosofía; 2.- Medicina y Fitofarmacología China –que no aparece tan extensa en la versión de Ohtsuka–; 3.- Los puntos vitales; y 4.- Técnicas de lucha. Además existe una sección de agradecimientos en la que resulta anecdótico el correspondiente a Tadahiko Otsuka; y digo esto porque McCarthy no se ha basado, si bien la ha estudiado bien, en la copia de *Bubishi* que este último posee y que tradujo al japonés. Por el contrario, Roland Habersetzer es quien se basa para su trabajo en aquél.

Tras la lectura detenida de la obra al lector le surgen una serie de interrogantes; y es que *Bubishi* sigue siendo un misterio: no se sabe quién la escribió, se desconoce la fecha, y no se conoce la existencia del manuscrito original. Todo esto conduce a una serie de deducciones, por parte del autor, que traslada al lector para su consideración si bien podrían elaborarse muchas más: ¿Quién la llevó a Okinawa? ¿Por qué no pudo ser descubierta allí mismo? Es obvio que a partir de ahí y al carecer de referentes históricos comprobados todo es posible; pero del mismo modo tampoco puede probarse nada. De lo que no cabe ninguna duda, y así lo afirma el autor, es que *Bubishi* se ha erigido en un documento transmitido mediante copias, y que no se trata del primer referente ya que existía otro *Bubishi*, en concreto el de Mao Yuanyi, basado en el *Jixiao Xinsho* escrito en el 1561 por el general chino Qi Jiguan. El "*Libro del Hombre de Bronce de Shaolin*", copia de Liu Songshan, podría tratarse de una obra de referencia. A este último se refiere el autor diciendo que son casi idénticos si bien varía el número de capítulos. ¿Procede entonces *Bubishi*