

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*

del estudio de varios textos? Esa es otra incógnita que queda sin develar.

La lectura del capítulo sobre filosofía muestra conceptos muy interesantes en cuanto a la conducta y la etiqueta del practicante; entendiendo como tal la mejor manera de comportarse y de entender la existencia humana, algo que no puede faltar en un tratado de origen oriental. Lo cierto es que se agradecen los consejos puesto que además son aplicables al hombre de la calle y a la sociedad actual. Del mismo modo presenta una visión muy particular sobre los 36 puntos vitales y su dinamización mediante la forma *Haporen*. Con su práctica –afirma– es posible activar la fuerza interna del interior al exterior pudiendo fluir la consciencia hacia dentro y hacia fuera. Aquí aparece una referencia esotérica que McCarthy no contempla a diferencia de otras versiones. La forma *Haporen* forma parte del entrenamiento de *Bai He* o Grulla Blanca y no aparece en esa versión aunque si se detalla en la de Otsuka.

Independientemente de todo esto, de lo que no cabe duda es que *Bubishi* se constituye en un manual militar de origen chino. Por ese motivo los orígenes del kárate, por mucho que posteriormente se hayan hecho esfuerzos para “japonizarlo”, incluso por algunos maestros okinawenses, son chinos. La Okinawa original ya no existe. La terrible guerra apenas dejó piedra sobre piedra. Un reputado maestro me comentaba no hace mucho que la investigación ahora se centraba en China, en una región concreta que no creo pertinente develar aquí.

Hechos estos preámbulos puedo advertir al lector que se encontrará muy a gusto con la lectura de una obra que tiene reservadas muchas sorpresas, como la correspondiente a la

Medicina y Fitoterapia, con conceptos y remedios muy curiosos. Como aquellos que hacen referencia al funcionamiento de los órganos según las horas del día y que se corresponden con otros tantos animales. De todos es sabida la importancia de la fitoterapia en una cultura como la china que, junto a la acupuntura y el movimiento, constituyen el eje de sus planteamientos terapéuticos. Todo ello acompañado de dibujos originales que dotan a la obra de interés añadido, si bien yo prefiero la simplicidad y el respeto al original que imprimió Otsuka que evita ilustraciones modernas añadidas.

Pero sin duda lo que constituye la principal atracción del libro, dado el interés que despiertan últimamente, es el capítulo dedicado a los puntos vitales. Si bien he de decir que todos estos extremos están llenos de un gran halo de leyenda. Consultadas obras dedicadas a la medicina china de la época se constata que el capítulo de puntos vitales es en realidad un apartado que, junto con la fitoterapia, constituye las aplicaciones médicas de *Bubishi*. En realidad existen una serie de puntos vitales prohibidos en los cuales no se podía pinchar ni percutir. Esos precisamente eran los utilizados por los guerreros para lesionar. La cuarta parte del libro es quizá la más explícita, puesto que a través de 48 planchas se muestran diferentes técnicas de defensa personal más bien propias de *tote-jitsu*. Las láminas son hermosas si bien guardan diferencias en cuanto a las aparecidas en la versión de Tadahiko Otsuka, que presenta a los guerreros tocados con moños, barbas, bigotes y calzados con zapatilla china blanca, mientras que los de la versión de McCarthy aparecen calvos, barbilampiños y con zapatilla negra. Las láminas de Tadahiko Otsuka presentan una línea superior de

escritura adicional no presente en la versión que nos ocupa.

En la obra objeto de revisión aparecen datos y técnicas muy curiosos sobre la manera de preparar las manos para golpear en los puntos prohibidos. Efectivamente las manos –describe seis tipos y todas muy peligrosas– quedaban deformadas, e incluso los dedos perdían las uñas, pero se erigían en objetos demoleedores que, por sí mismas, podían partir huesos y producir gran cantidad de daño físico al incidir sobre el contrario.

No cabe duda que cada autor en particular expone su punto de vista particular sobre el *Bubishi*. Si bien es un tratado aparecido en Okinawa sobre la segunda mitad del s. XIX y dado su secretismo nadie puede negar la posibilidad de que ya existiese en ciertos círculos Okinawenses; sobre todo entre los practicantes de Chuan Fa y los propios maestros de To-De. Como afirma Habertsetzer: “Los maestros Okinawenses auténticos creadores o simples copistas”. Ahí comienza una apasionante labor de investigación para todos aquellos que se sientan atraídos por este asunto.

De todos modos, y como afirma el propio McCarthy, el *Bubishi* es algo que enseña al hombre a entender la vida de una manera más consciente; le enseña que todo es cambiante. El karate-do es una vía que mediante los katas crea un estado de meditación e introspección con resultados incuestionables.

Se habla del legado de *Bubishi*. Desde luego que el kárate deportivo es otra cosa y nada ha heredado de aquel. Algunas escuelas concretas de karate-do deben mucho a los planteamientos del *Bubishi*. El investigador fascinado con el descubrimiento debe entender que el anhelo de sabiduría surgido del descubrir jamás puede cegar el amplio bos-

que que aparece tras retirar la cortina de la ignorancia. *Bubishi* supone entonces correr esa cortina para hacernos un poco más sabios.

Sin duda, por tanto, un libro recomendable para los estudiosos del budo y por qué no, como todo lo bueno, para cualquiera que desee ampliar la percepción de su consciencia con otras formas de entender la vida.



Aspectos metodológicos y fisiológicos del trabajo de hipertrofia muscular

Por Gonzalo Cuadrado Sáenz, Carlos Pablos Abella y Juan García Manso
Sevilla: Wanceulen, 2006
280 páginas. 23,5x17 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 84-9823-127-2 • 26 €

Disponible en:
Editorial Wanceulen
C/ Cristo del Desamparo y
Abandono, 56
41006 Sevilla (España).
Telf.: +34 95 49 202 98 /
95 49 215 11
Fax: +34 95 492 10 59
E-mail:
infoeditorial@wanceulen.com
<http://www.wanceulen.com/>

Revisión por
Juan Carlos Morante Rábago

El comentario de esta obra parte ineludiblemente de destacar el hecho de que viene abalada por el currículum y la trayectoria profesional de sus autores, Gonzalo Cuadrado, Carlos Pablos y Juan García Manso, quienes, sin duda, representan una referencia obligada en nuestro país cuando se abordan contenidos sobre teoría del entrenamiento. Es de agradecer que estos tres profesionales de la docencia y la investigación hayan decidido reunir en