

es dar confianza al alumno, en el segundo se busca que los movimientos se vuelvan reflejos y las actitudes seguras, en el tercero las técnicas evolucionan técnica y físicamente, y por último con el cuarto nivel el alumno debería estar en condiciones de preparar un examen de primer Dan. Como continuación a estos niveles encontramos unas técnicas específicas para personal femenino y ejecutado en ropa de calle, tanto ante un agresor como ante dos. Dentro de esta progresión técnica encontramos todo el abanico de técnicas propias del Ju Jutsu comenzando por las guardias y los *tai sabaki* (desplazamientos del cuerpo), las paradas, los *atemi* (golpes con las armas naturales del cuerpo), las luxaciones y cómo no, las proyecciones. Destacar dentro del apartado de suelo la diferencia de concepto en esta lucha con respecto a otros Ju Jutsu, como el Brasileño, o con respecto al Judo; en este caso el objetivo no es enzarzarse en una lucha en ese medio sino golpear a *Uke* (el adversario) para reducirlo o bien poder levantarnos. Será al final de este bloque (el tercero) donde se introduzcan las estrangulaciones y los encadenamientos (pasar de una técnica a otra). Por último, en el cuarto bloque vemos la aparición de los *sutemi* (técnicas de proyección por sacrificio) y la defensa ante armas.

En la tercera parte del libro se desgranar algunas katas de gran importancia en el Ju Jutsu japonés. Dentro de estas katas encontramos algunas procedentes de IMAF, como el *Ju ni no Kata* (Kata de las 12 formas) creada por el Maestro Sato Shizuya; y otras procedentes de la Escuela Yoseikan del Maestro Mochizuki Minoru, como el *Yori no Kata*. Aunque ambas están recogidas oficialmente dentro del programa técnico de Nihon Ju Jutsu y de Tai Jitsu. La visualización de las katas es bastante clara para aquellos que las conocen, pero

puede llevar a errores a los neófitos ya que no están numeradas y se “esconden” ciertos detalles. Si bien en este apartado se echa en falta alguna explicación más específica sobre las katas, tanto de su historia como de su ejecución técnica, y sobre todo algunas fotos más detalladas sobre las formas concretas de los *te hodoki* (suelta de las manos) en el *Yori no Kata* y sobre los finales en el *Ju ni no Kata*.

En cuanto a la obra en sí es un libro con un acabado correcto, con un papel agradable al tacto, encuadernado en tapa blanda, si bien la portada desentona un poco dentro de un libro que habla sobre Ju Jitsu tradicional y en cambio es bastante modernista. Tiene el atractivo de una amplia selección de fotografías, todas ellas en blanco y negro, y dentro de esta selección podemos destacar algunas como las que muestran al Maestro Hernaez con reputados Maestros japoneses como *Mochizuki Minoru*, *Kai Kuniyuki*, *Sato Shizuya* o *Ueshiba Kishomaru*. Si bien en el apartado fotográfico las imágenes son de buena calidad, se echa en falta en algunos casos, sobre todo en las katas, un cambio de perspectiva que muestre con más claridad las técnicas; aunque sí hay que destacar la claridad del montaje, que solo se hubiera podido mejorar con una numeración a la hora de seguir la técnica.

Los conocimientos técnicos excepcionales sobre la materia, como acredita su 9º Dan, están explicados para que sirvan de introducción a los neófitos y de guía a los interesados en la materia. Además, a pesar de estar en francés es de fácil lectura para personas con poco dominio del idioma, pudiéndose seguir incluso, en su apartado gráfico, sin leer las explicaciones. A este hecho ayuda que el autor no se extienda en explicaciones, salvo para apoyar algún detalle del montaje fotográfico. Se echa de menos que no

se dé el nombre en japonés de las técnicas demostradas, así como su escritura en kanji. Aunque para descargo del autor pocos libros, salvo los procedentes de Japón, en esa época lo hacían.

Este libro es una buena referencia para cualquier estudiante o estudioso del Ju Jutsu, tanto tradicional como en sus formas más “modernas”. Los primeros podrán disfrutarlos por sus katas históricas, y los segundos por sus aplicaciones breves pero tremendamente eficaces orientadas hacia la defensa personal, tanto más si tenemos en cuenta que lo avala un 9º Dan de Nihon Tai Jitsu y 8º de Nihon Ju Jitsu con casi sesenta años de práctica en las artes marciales y alumno de Maestros como *Kawaishi Mikonosuke*, *Luc Levanier*, *Mochizuki Minoru*, *Aosaka Hiroshi* o *Henry Plée*...



**Lama Quán Pài (hop-gar wushu / kung-fu). El kung-Fu de los monjes guerreros del Tíbet. “Bases y fundamentos”**

Por Fermín Alcántara Castilla  
Madrid: Mandala Ediciones, 2006  
192 páginas. 24x16 cm.  
Ilustraciones  
I.S.B.N.: 978-84-8352-017-8 • 12,00 €

Disponible 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

Revisión por Juan Pan González.

Conocí a Fermín Alcántara, el autor del libro que hoy presentamos, en Palencia, donde he tenido la suerte de verle en acción en distintas ocasiones junto a sus alumnos. Coincidimos en diferentes exhibiciones, y lo que en

aquella época me llamó la atención fue la plasticidad y limpieza de sus movimientos. Yo en aquella época tendría 15 ó 16 años, y recuerdo la velocidad y seguridad de los desplazamientos del autor, Sifu Fermín Alcántara. Sus gestos eran muy plásticos, suaves, pero a la vez transmitían una gran fuerza. En segundo lugar la calidad técnica que tenían sus alumnos, incluso los más jóvenes. La sensación que me quedó entonces era que estaba viendo algo bueno, algo de calidad. Y ahora, años después, tengo la suerte de encontrarme con su libro.

La importancia de este libro radica en la escasez de documentos acerca de este estilo de wushu. Está escrito de forma clara y sencilla, de manera que pueda ser entendido por cualquier persona interesada en los fundamentos del Rugido del León Tibetano (estilo Lama), y particularmente por los estudiantes de este sistema de wushu tibetano.

El libro se estructura en tres partes. La primera de ellas explica la historia y el origen de este estilo de lucha. Los monjes médicos del Tíbet tuvieron que desarrollar un sistema de lucha que les permitiera defender los bienes del estado Lama, ya que continuamente sufrían los ataques de los bandidos tibetanos (Kambhas). Los altos mandatarios del Tíbet codificaron una serie de técnicas llamadas “puños y manos envueltos en algodón”, para poder defenderse de cualquier agresión, a las que pronto se unieron otros métodos denominados “La Palma de Buda”, como el arte de dirigir la energía a través de la mente y la respiración, y el arte de presionar los puntos de acupuntura para inmovilizar a un oponente. La unión de estos tres estilos, es conocida con el nombre de “Rugido del León” “*Sinhanada Vajramushti Sangha*”. Su origen

se remonta al año 1426 d.C. En el oeste de China, cerca de Tíbet y próximo a los montes Kwun Lun, en una familia de nómadas, nace Daidot, que recibe instrucción en el arte de montar a caballo, tiro con arco, lucha con garrote y lucha libre. Se forma como monje Lama, y aprende otra serie de técnicas como la medicina tradicional de los lamas, el uso de las hierbas o la manipulación de la energía interna a través de sus manos. Y estructura los fundamentos del Rugido de León Tibetano (estilo Lama). Este arte se caracteriza por el uso de la fuerza de la cintura y los hombros, y las técnicas suelen ser rápidas y marcadas, los desplazamientos principales son 45° hacia delante, hacia atrás, y hacia los lados. Las posiciones no suelen ser muy bajas, pero seguras y equilibradas.

La segunda parte del libro es el manual técnico descriptivo de los diferentes fundamentos del sistema. Sin duda alguna quienes van a disfrutar más de este apartado son los estudiantes del estilo, ya que podrán encontrar y aprender a cómo colocar las manos para la ejecución de los diferentes ataques, bloqueos o agarres. En el apartado de las diferentes posiciones y desplazamientos, llama la atención la descripción de los beneficios energéticos de cada una de ellas, explicando qué meridianos se activan y cuáles se sedan. Las técnicas de pierna, que en un principio no eran ejecutadas a la zona alta debido a la longitud de las túnicas, se desarrollaron para interceptar diferentes ataques con el pie. Posteriormente se adaptó la vestimenta para poder patear a diferentes alturas. Algunas de ellas son la "patada cola de serpiente", los "barridos", la "coz de burro" o la "patada semicircular" entre muchas otras. Las técnicas de puños, largas o cortas, son descritas por el autor con la colocación correcta

de la mano, la zona de impacto y la focalización de la mente en el momento del mismo, enseñando los tipos de golpes del sistema como el "puño de látigo", el "gancho ascendente", o el "puño de martillo". Los ejercicios de habilidad están orientados a fortalecer los músculos, ligamentos, tendones y huesos del cuerpo. Los más característicos del Lama Kung-Fu son rodar con el cuerpo, voltereta lateral, enroscarse y patear el suelo, abalanzarse sobre el tigre, salto en carpa, barridos de la flor de loto, golpear con el pie y caer lateral y estirado. Y, por último, los diferentes tipos de guardia que se emplean en el estilo Lama, en función de la altura a la que estamos peleando o en función de por dónde queramos recibir el ataque del oponente.

A continuación, el autor describe paso a paso, movimiento a movimiento, las tres primeras formas de boxeo, una forma de mano larga y otra de mano corta. Acompañado de claras explicaciones que posibilitan al lector el tratar de realizar una secuencia de movimientos seguidos.

La última parte del libro trata de forma breve los diferentes temas que rodean al estilo Lama, como son la respiración energética, explicada al detalle con un método para practicarla. El árbol genealógico de la evolución del estilo, y el programa completo de enseñanza del Instituto Hop-Gar, desde la faja amarilla hasta la faja roja 10° nivel grado máximo del estilo Lama, donde el alumno se convierte en heredero de la escuela y guardián del sistema.

Todo el libro está acompañado de sencillos dibujos en blanco y negro, que apoyan con un golpe visual toda la explicación técnica, anatómica y energética de cada técnica, movimiento o rutina descrita. Un libro que nos aproxima de forma sencilla y con calidad al verdadero arte de los lamas del Tíbet "Senge-Ngwa", basado en la lucha del Luo Han

y los 10 animales. Un estilo compuesto por once sistemas externos y uno interno de meditación y control de la respiración, la Palma de Buda.



#### MIYAMOTO MUSASHI

Por Kenji Tokitsu  
Badalona: Paidotribo, 2008  
414 páginas. 27,5x21 cm.  
Ilustraciones  
I.S.B.N.: 978-84-8019-976-6 •  
41 €.

Disponible en:

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

Revisión por Pablo Pereda González

Me sorprende gratamente la aparición de la obra de Kenji Tokitsu, editada por Paidotribo, titulada genéricamente *Miyamoto Musashi*. Con 413 páginas en formato amplio se erige en una verdadera enciclopedia sobre la vida y obra de este artista marcial experto en el arte de los "dos sables". El autor desglosa la obra en tres grandes capítulos. El primero de ellos versa sobre la obra de Musashi, y en concreto sobre el *Gorin-no-sho* o *Escrito de los cinco elementos*. El segundo trata de la vida de Miyamoto Musashi, y el último sobre Miyamoto Musashi y el Arte Marcial. Las 84 páginas de bibliografía y anexos convierten a la obra en un estudio serio, conjuntado y documentado sobre una época. No en vano el autor, Kenji Tokitsu, que evita todo protagonismo, es un hombre con experiencia además de Sociólogo y Profesor de Lengua Japonesa. Sin duda su formación académica conduce la obra por los derroteros clásicos de una publicación

universitaria.

Que no sea un ferviente seguidor de Musashi, sino un estudioso de su obra, es de agradecer porque le evita caer en excesos. De hecho ya comenta, y se encarga de aclarar el autor, que Musashi quizá no fuese el mejor maestro de sable en cuanto al aspecto técnico; sin duda existían maestros más dotados, pero su personalidad, carisma y manera de entender la vida y el sable le auparon hasta el reconocimiento que consiguió con toda justicia.

El título del libro, como se ha señalado *Miyamoto Musashi*, limitará sin duda a los potenciales compradores que no identifican el título con nada concreto, a no ser que se trate de practicantes de Artes Budo. Este aspecto del "marketing" impedirá que la obra pueda llegar al público en general y es una lástima porque lo que se dice en el libro merece la pena.

El autor Kenji Tokitsu presenta una muy interesante introducción que ya nos coloca en la situación social de la época; el Japón feudal del periodo 1578-1645, que es precisamente cuando se desarrolla la historia de Musashi. También explica muy detalladamente la evolución del Kendo entre los s. IX y XX.

Tras la interesante y documentada introducción nos vemos abocados al primero de los grandes bloques que versa sobre la obra literaria de Musashi. Ahí el autor centra toda su atención al tratado *Gorin-no-sho* o *Tratado de los cinco elementos*. Decir también que no se trata del original escrito por Musashi, sino de copias. Por desgracia, la primera versión del maestro desapareció para siempre.

El primero de los cinco capítulos o manuscritos que componen el *Gorin-no-sho*, el Manuscrito de la Tierra o *Niten Ichi Ryu*, es el camino de la estrategia que compara con la del carpintero, por aquello de que éste conoce los planos de construcción de palacios y castillos al igual que el