

libro y que por supuesto no siempre eran compartidas por el resto de la población, aunque por temor callaban.

En el libro no podían faltar referencias a los samuráis más emblemáticos: Ashikaga Takauji (1305-1358), Baba Nobufusa (1514-1575), Hattori Hanzo (1541-1560), y el más conocido de todos, sin duda por romper muchos de los estereotipos que hasta ese momento poseía el samurái: Miyamoto Musashi (1584-1645).

Es curioso comprobar que en los momentos de paz y/ocio los samuráis se entregaban a visitar tabernas y a frecuentar prostitutas; de hecho ya dice el libro que “existían muchos establecimientos de este tipo donde se bebían bebidas fuertes y se pagaba a prostitutas”, contraviniendo una de las máximas referentes al comer y al beber: que había que hacerse frugalmente. En esto en nada se diferencian del comportamiento de las tropas de cualquier país y etnia, si bien en el mundo del samurái las cosas aparentan ser diferentes en cuanto a su percepción por el hecho de su exotismo.

Ya señalo que el libro es muy entretenido y aporta datos muy poéticos como la historia de “Los cuarenta y siete Ronin de Ako”, así como otros muy curiosos sobre la vestimenta del samurái, su respeto por los

antepasados y sus creencias religiosas basadas en las cinco religiones que conformaron su carácter. Sorprende conocer cómo objetos, que aparentemente servían como adorno –tal es el caso del abanico, tessen– fuese utilizado como arma mortífera, ya que en las visitas de cortesía las espadas debían quedar fuera de los recintos. Como tampoco estaba bien visto enfrentarse a un plebeyo con la katana, en ocasiones utilizaban este útil. Más curioso si cabe es el sakuachi o flauta que se utilizaba para las oraciones, y que en caso de necesidad servía como una auténtica porra, letal por cierto. El kansashi u horquilla de pelo utilizada indistintamente por la mujer poseía un cariz mortal si se utilizaban como daga. El samurái disponía de armas para no derramar sangre –esto no podía hacerse en palacio– y para tal menester la utilización del manrikigusari o cadena de 60-90 cm utilizada para desarmar espadas o lanzas y reducir al enemigo enrollándolo con la cadena. Se atribuye su descubrimiento a un samurái llamado Masaka Dannoshin Toshimitsu en el siglo XVIII, si bien pudo estar influenciado por las técnicas de los labradores de Okinawa, que se defendían de los enemigos a caballo con unas armas de emergencia, consistentes en dos kamas –hojas

de hoz– unidas por una cadena. Un extremo podía prenderse con fuego y de ese modo asustaban a los caballos, infringiéndoles serias lesiones con las afiladas hojas que acababan con el jinete en el suelo y que posteriormente, en el mejor de los casos para él, lo reducían con la cadena.

Las guerras, sus técnicas, la utilización de flechas especiales para que al intentar su extracción produjesen la mayor cantidad de daño posible, o bien las utilizadas para señalar junto con el ruido de los “gong y castañuelas”, se describen perfectamente. Las tácticas para atacar castillos, los emblemas y estandartes van dando fin a este buen libro, junto al declive del samurái. Un declive que estaría influenciado por la llegada de las armas de fuego y los cañones, que fueron desplazando definitivamente a las katanas y los arcos relegándolos al recuerdo y a la práctica deportiva y/o espiritual.

Atrás quedan esos remedios singulares para no morir por las heridas de batallas: excrementos de caballo para las heridas y, como bebida, esos mismos excrementos mezclados con agua. Como al herido aquello no le pareciese demasiado oportuno, cuentan las crónicas que Amari Tozo, para dar ejemplo al guerrero herido, bebió un poco él mismo. Como el

libro concluye con esto que comento, además de las técnicas para la conservación de las cabezas, y esto pudiera dejar mal sabor de boca en el lector, se nos ofrecen antes de pasar al glosario una colección a toda página de cuatro bellas laminas sin duda de gran valor estético.

Y esto es todo. Un libro de colección que sin duda va a gustar a todo aquel que se acerque a su lectura y que explora las mentes de unos hombres que creían en un sueño; sin duda su sueño de libertad al que se entregaron, como diría Levi-Strauss, con el corazón y las entrañas. Un sueño que los mantendrá vivos para la eternidad porque siempre habrá alguien que recuerde su historia. Una historia de poder que supo hacer de la muerte un canto a la libertad como nadie logró jamás.

NOTAS

¹ Nitobe, Inazo (1941). *El Bushido: el alma del Japón*. Madrid: Gráficas Ibarra.

² Vallejo Nájera, Juan Antonio (1978). *Mishima o el placer de morir*. Madrid: Planeta.



Taekwondo junior.
Guía para conocer este arte marcial
Por Josetxo Sagarra
Barcelona: Alas, 2009.

92 páginas. 23'5x17'75 cm. Ilustraciones.
I.S.B.N.: 978-84-203-0467-0 • 14 €.

Disponible en:
Editorial Alas.
C/ Villamoel, 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 José Santos
Nalda Albiac
Recibida 01/08/2009 -
Aceptada 25/08/2009

Una portada sencilla y atractiva, realizada con dibujos al estilo manga, representando la idoneidad del taekwondo para chicos y chicas, despierta el deseo de conocer el contenido de este pequeño gran libro. Josetxo Sagarra, como buen profesor, dedica este manual a todos sus alumnos, de quienes confiesa estar aprendiendo cada día, y no le falta razón, dado que es en el transcurso de las clases y entrenamientos, en el contacto directo con ellos, como el "maestro" va contrastando lo acertado o erróneo de sus programas y propuestas, hasta el punto que los comportamientos y reacciones de sus seguidores, expresadas temporada tras

temporada, son las que enriquecen y consolidan el bagaje metodológico del docente.

Esta sucinta obra viene avalada por la presentación del Presidente de la Federación Española de Taekwondo, lo cual constituye una garantía respecto a la calidad de su contenido. Justo es reconocer, además, que el autor aúna en su persona los conocimientos propios del "saber", del "saber hacer" y del "saber enseñar", y los de su formación como psicólogo clínico, resultando de ello la disposición ideal para transmitir con sabiduría los aspectos físicos, técnicos, estratégicos, psicológicos y éticos de este arte marcial.

Con un lenguaje sencillo y directo define brevemente al taekwondo como un sistema de autodefensa de origen coreano, un medio para fortalecer todas las cualidades necesarias para superar los problemas cotidianos y "el camino de la pierna y el puño" que lleva a la auto superación y conocimiento de uno mismo, preparando al adepto para ser más útil a la sociedad en la que vive. Un camino que ha de recorrerse durante toda la vida en las vivencias diarias, jalonado por estos cinco principios: a) La cortesía; b) La integridad (rectitud, honradez); c) La perseverancia; d) El autocontrol; y e) El coraje

para enfrentarse a los obstáculos e injusticias

Dado que este arte nació en otra época y otro continente, el autor no descuida el ofrecer un sugerente recorrido histórico en el que sintetiza los diversos intercambios entre los sistemas de combate nativos y otros sistemas de combate importados que dañan finalmente como resultado del taekwondo, así como los antecedentes del código de los guerreros coreanos. En cualquier caso, esta síntesis histórica tiene un objetivo pedagógico/motivacional para la enseñanza del taekwondo en el contexto infantil y juvenil, y no ha de considerarse como un estudio estrictamente histórico.

Prosigue la obra analizando los elementos para la práctica del taekwondo. El traje o vestimenta toma el nombre de *dobok*, y se compone de una especie de jersey con cuello en forma de V, un pantalón y el cinturón que señala el grado alcanzado por cada practicante. Cada una de estas prendas tiene su simbolismo propio, en especial el cinturón que representa el esfuerzo y la dedicación personal necesaria para superar los distintos niveles en los que se estructura el aprendizaje del Taekwondo como son:

- El cinturón blanco simboliza la pureza,
- El cinturón amarillo, la energía,

- El cinturón naranja, la resistencia,
- El cinturón verde, el crecimiento,
- El cinturón azul, el afán de aprender,
- El cinturón marrón, la humildad, y
- El cinturón negro, la formalidad, la autoridad y la elegancia.

Como en el resto de disciplinas marciales, para pasar de un cinturón al inmediatamente superior es imprescindible haber entrenado durante un tiempo determinado, observar escrupulosamente las reglas de etiqueta, y aprobar el correspondiente examen.

El *dojang* es la sala o lugar donde se aprende y practica el taekwondo, y en cuyo ámbito es preciso mostrar un comportamiento correcto desde que se entra en él, hasta que se abandona, y cuyas reglas específicas detalla el autor en el capítulo 5. De la misma manera, y con el mismo lenguaje que lo explicaría en una clase práctica, el autor va describiendo la importancia del saludo tradicional, y las diferentes maneras de realizarlo al entrar en el *dojang*, al comenzar la práctica con un compañero, en una ceremonia importante, al recibir un diploma, etc., acompañado de claras y expresivas fotografías, por lo que hasta el observador que desconoce todo de este arte va comprendiendo que además de un arte de

combate es también una escuela de vida.

Al referirse a la figura del maestro, anima a los alumnos a esforzarse y perseverar en el aprendizaje para alcanzar un día ese grado desde el que deberán ganarse el respeto de sus seguidores, y cuya meta queda perfectamente reflejada en la definición que toma de Raimón Panikkar: "Maestro es aquél que deja escrita la lección en el corazón de sus discípulos".

Los buenos hábitos de vida deben adquirirse desde la infancia, forman parte de la educación del taekwondoka, y por ello dedica el capítulo 8 a recordar la importancia de la correcta alimentación, una buena higiene, y un comportamiento respetuoso con las personas, los animales, las plantas, los objetos, los lugares, etc.

Del mismo modo, para convertirse en un auténtico guerrero hay que adiestrarse en todos los momentos de la vida, de manera que todo lo que nos sucede debe ser tomado como ocasión de ejercicio, y en ese sentido da unas sencillas pautas para entrenar en casa, el endurecimiento de los dedos, las habilidades motoras de manos y pies, la fuerza, el equilibrio, los cinco sentidos, y la intuición conocida también como el sexto sentido gracias al cual podemos adivinar las intenciones hostiles de otra persona incluso antes

de que desencadene su agresividad, si nos acostumbramos a observar todos los detalles de cuanto nos rodea en cada instante, y a permanecer vigilantes en los lugares o con las personas potencialmente peligrosas.

Recomienda la práctica del Zen como un excelente medio de entrar en ese estado de consciencia desde el que se percibe la realidad tal cual es, sin prejuicios en un permanente aquí y ahora, y desde el que se puede actuar con una actitud mental de fuerte concentración, no influenciada por los temores, los sentimientos, los deseos o las emociones, ya sea para enfrentarse a un agresor como para realizar un examen de matemáticas.

Una parte de la enseñanza del taekwondo se ocupa de los rompimientos o pruebas de fuerza y habilidad conocidas con el nombre de *kyok pa sul*, entre los que se distinguen rompimientos duros y rompimientos de habilidad.

Tanto en el combate como en la práctica de los rompimientos se recurre al grito de guerra o "kiap", como un excelente medio para reunir y proyectar toda la energía física y psíquica, en un momento dado, y sobre un punto concreto, y añade que cada persona tiene una forma particular de expresarlo.

Avanzando en la obra, en el capítulo 10 se explica

el significado de los pumses, o práctica individual, cuando no es posible entrenar con otro compañero. Se componen de diferentes formas de atacar y defenderse contra uno o varios adversarios imaginarios. A través de ellos se descubre la verdadera aplicación de las técnicas de taekwondo, y constituyen un excelente ejercicio para mejorar la coordinación, la velocidad, el equilibrio, la sincronía respiración-movimiento, el ritmo de las acciones, etc. etc. La Federación Mundial de Taekwondo ha establecido ocho formas básicas de pumses taeguk, cuyo aprendizaje es imprescindible para examinarse de cinturón negro.

Para aquellos que quieren participar en las competiciones oficiales, el autor de manera muy breve y concisa explica todos los pormenores que es preciso conocer y que figuran en el correspondiente reglamento de competición, como son las técnicas permitidas y las prohibidas, la concesión de puntos, las distintas maneras de ganar un combate, etc.

Como el lector por lo general desconocerá el idioma coreano, en el capítulo 12 encontramos un vocabulario básico de los términos más usados en la práctica del taekwondo, que resultará de gran utilidad para los que se inician en esta modalidad marcial.

Sigue con la exposición del programa de examen para cinturón negro, exponiendo todas las técnicas exigidas para dicho grado, acompañando el texto con numerosas fotografías que muestran diferentes posiciones defensivas o de ataque, y que sin duda alguna serán una buena ayuda para su memorización.

En el capítulo dedicado a ¿Qué piensan los maestros?, podemos leer tres entrevistas realizadas a destacados expertos en la enseñanza de este arte marcial como son el Maestro Cha Kgun Young, 8º Dan F.E.T.; la Maestra Mari Ángeles Urmeneta, Campeona del mundo en 2009; y Maestro Antonio Montes Hermida, 6º Dan. En ellas los tres responden a las mismas preguntas: ¿Por qué empezaste a practicar Taekwondo?, ¿Quién fue tu primer maestro?, ¿Qué le dirías a un niño que empieza...?, ¿Qué es lo más importante del taekwondo?, ¿Por qué nunca has dejado de practicarlo?, pero lógicamente con respuestas diferentes en la forma, aunque idénticas en el fondo.

Por último, el capítulo final es un breve recordatorio sobre el verdadero y doble objetivo del taekwondo como deporte y como escuela de vida basada en el respeto de los más nobles valores humanos, tarea y meta que ennoblece a este interesante deporte, y que

de manera tan atrayente y sencilla ha sabido plasmar el autor en las páginas de este pequeño pero gran libro, cuya lectura agrada a todos los practicantes de cualquier arte marcial.



El arte del t'ai chi ch'uan. Meditación en movimiento

Por Tew Bunnag.

Barcelona: La Liebre de Marzo, 1990.

104 páginas. 21x14 cm.

Ilustraciones.

I.S.B.N.: 978-84-87403-

00-2 • 9,62 €.

Disponibile en:

La liebre de Marzo.

Apartado de correos 2215.

08080 Barcelona (España).

Tel.: +34 93 448 56 05.

Fax: 93 449 80 70.

E-mail: espejo@liebremarzo.com.

<http://www.liebremarzo.com>.

Revisión por Juan Pan González.

Recibida 01/02/2010 -

Aceptada 20/02/2010

Nos encontramos ante una obra de Tew Bunnag, artista marcial nacido en Bangkok (1947) y practicante de varios estilos marciales tales como boxeo tailandés, boxeo occidental, kárate, taekwondo y tai chi. Se trata de un libro corto y de fácil lectura, pero con información fundamental dentro de lo que

son los conceptos básicos del tai chi chuan.

La obra está estructurada en tres partes, presentando en la primera parte las nociones básicas: el tao, el tai chi chuan, el yin y el yang, el chi y los cinco elementos. El autor no divaga en filosofía o conceptos esotéricos, sino que ofrece una visión clara relacionada con la práctica tanto en el aspecto curativo del arte como en el aspecto marcial. Relaciona los cinco elementos, al igual que los ciclos de creación y destrucción, con el aspecto práctico del tai chi chuan, mostrando, por ejemplo el elemento tierra, cuyo foco en el cuerpo se encuentra en las piernas, en la postura, de tal modo que si este elemento se encuentra en equilibrio obtendremos una buena estabilidad y control del centro de gravedad. Por el contrario, si hay desequilibrio, se traduce en pesadez y torpeza a la hora de moverse. Continuando con el ejemplo, quien tenga problemas de pulmón (Elemento Metal), se beneficia del trabajo de piernas (Elemento Tierra), como el realizado mediante los ejercicios de patada, a través del ciclo tonificante o de creación.

La segunda parte de la obra se centra en la práctica, en los diferentes aspectos del entrenamiento, enseñando la meditación como aspecto interno (yin) que interrelaciona,

coordina y guía los otros cuatro aspectos que son externos (yang), y ofreciendo las herramientas y conocimientos necesarios para desarrollarlos. Estos aspectos hacen referencia a la forma, los ejercicios, el entrenamiento marcial y el chi kung que, al igual que los cinco elementos, deben trabajarse manteniendo una relación adecuada entre sí para que el practicante obtenga el completo beneficio del arte del tai chi chuan y recuperar la armonía entre el yin y el yang.

En el aspecto de la forma, por ejemplo, requiere unos elementos esenciales para su correcta práctica como son: lentitud y relajación, consciencia, imitación en la etapa inicial, interiorización en la etapa intermedia y dimensión meditativa en la etapa avanzada. Los ejercicios se basan en principios similares y, energéticamente, comparten con la forma su influencia en el organismo físico; se emplean fundamentalmente para preparar el entrenamiento marcial y que la fuerza del cuerpo se base en la elasticidad y flexibilidad de los músculos y de las articulaciones.

En cuanto al entrenamiento marcial, en occidente es uno de los aspectos más olvidados del tai chi chuan. Resulta complicado aceptar que se trate de un arte marcial dada la desafortunada imagen

que se transmite en los medios de comunicación. El objetivo es conocernos en relación a dos energías instintivas que tenemos como son la agresividad y el miedo, trabajándolas y transformándolas en paz y bondad, en audacia y confianza. Así el aspecto marcial se desarrolla de tres maneras: fa chin o liberación de la fuerza, tui shao o empuje de manos y ta lu, que incluye combate libre el cual nos enseña a enfrentarnos con los estados que aparecen en la situación inmediata, sin trucos, en donde comprobamos si hemos asimilado lo que hemos aprendido.

El aspecto del chi kung es el más sutil del entrenamiento, pero es indispensable en la práctica del tai chi chuan. Significa "trabajo con la energía", desde el nivel más básico hasta el nivel más profundo, denominado por los taoístas wu wei (traducido como no-hacer). Es un estado donde el tai chi se vuelve algo simple y natural, los movimientos parecen hacerse solos: ausencia de esfuerzo y vacío, atención y relajación, yin y yang se unen y en lugar de reacción hay una respuesta espontánea.

La consciencia interior debe estar siempre presente en todos los aspectos externos mencionados, de manera que, cuando los estemos trabajando, en el centro de nuestros movi-