

resulte positivo contar con una versión diferente en algunos puntos a la original; si bien se echa de menos por parte del editor citar las fuentes de la traducción para poder trabajar sobre la misma. Aún así es loable el interés y el esfuerzo por parte de la editorial por difundir legados culturales y filosóficos pertenecientes a las artes marciales que tanta falta hacen a la sociedad actual. Esta obra, sin mayores pretensiones, aporta su grano de arena en una labor importante como es la divulgación cultural de los aspectos emanados del Budo que ¡Buena falta hace!



Aikido paso a paso: una guía práctica

Por Moriteru Ueshiba
Barcelona: Kairos, 2009.
197 páginas. 18x24 cm.
Ilustraciones.
I.S.B.N.: 978-84-7245-699-0
18,75€.

Disponible en:
Editorial Kairós
C/ Numancia, 117-121
08029 Barcelona (España)
Telf.: +34 49 494 40
Fax: +34 41 051 66
E-mail: info@editorial.com
<http://www.editorialkairos.com>

Revisión por José Santos Nalda Albiac

El autor de este libro, Moriteru Ueshiba, es nieto del fundador del aikido, Morihei Ueshiba. De acuerdo a la tradición japonesa, a la muerte de su padre en 1999, heredó el título de "Doshu" que significa "El maestro de la vía" –modelo a seguir, guardián de la ortodoxia del método, y quien decide el rumbo a seguir-. Actualmente es el

director general del Hombu Dojo de Tokio y la máxima figura del Aikikai mundial; por tanto, es la persona más acreditada para hablar o enseñar el Arte creado por su abuelo.

Su dilatada experiencia adquirida a través del contacto con las figuras más destacadas de esta disciplina le impulsan ya, desde el prefacio de este libro, a señalar que lo más importante para los practicantes de aikido es adquirir y asimilar bien las bases que con el tiempo permitirán alcanzar el más alto nivel técnico, y advirtiendo de paso a los profesores para que conserven siempre el deseo de mejorar.

El contenido del libro aparece perfectamente estructurado en un índice que facilita la localización inmediata de cada una de las técnicas expuestas en sus páginas.

En el capítulo primero, el autor da una visión general sobre el aikido, señalando que no existe la competición deportiva pues su objetivo básico es el desarrollo integral de la persona mediante la búsqueda de la armonía individual, social y universal, y la integración del cuerpo y de la mente. Como arte marcial constituye un eficaz sistema de autodefensa, al ejercitar las mejores habilidades técnicas y las actitudes mentales y anímicas convenientes frente a situaciones de ataques o conflictos imprevistos, tan frecuentes en la vida postmoderna. Asimismo, las sesiones de entrenamiento ayudan a establecer y conservar el equilibrio psicossomático, reforzando las tendencias positivas así como la flexibilidad en las ideas y el comportamiento, amen de constituir un excelente ejercicio físico.

En opinión de Moriteru Ueshiba, el aikido es una edu-

cación apta para todos, sin distinción de edad o sexo, en la que se aprende a vivir desde la armonía cuerpo-mente, y a usar los recursos personales de manera óptima, adaptándose a las condiciones físicas de cada persona. Además, en el contexto de la cultura tradicional japonesa, este arte o disciplina budo tiene por objetivo la perfección del carácter, al fomentar la buena educación, los valores humanos, la armonía y la amistad entre los grupos, los pueblos y las naciones, en una permanente búsqueda de la paz y el amor universal.

También aborda el tema del "ki", –la sutil energía que anima todas las cosas– para referirse al elemento vital causa y motor de los fenómenos físicos, estados de ánimo, capacidad de recibir y proyectar la energía personal, etc., dado que según el autor, el aikido está basado en el principio del *ki* tal como lo expresaba el fundador:

Ki es la energía del Universo, y el sutil funcionamiento del "Ki" anima los cinco sentidos, si empleais esta fuerza con el cuerpo y la mente unidos podréis moveros con toda libertad.

Y añade que cuando el *ki*, la mente y el cuerpo se fusionan, el practicante percibe de inmediato, todo aquello que actúa de manera contraria a los principios naturales, pudiendo evitar de este modo los conflictos en su fase inicial, sin luchar.

Las técnicas de aikido siguen los patrones universales de movimiento como son "irimi" para entrar en dirección oblicua y desbordar o desviar, y "sabaki" para girar y esquivar aprovechando la fuerza del atacante, creando el vacío ante él y evitando toda confrontación directa.

En el segundo capítulo, abundantemente ilustrado con fotografías de excelente calidad, el autor expone las bases del arte que han de ser bien aprendidas y asimiladas, como son la guardia, las posiciones relativas de *uke* y *tori*, y los *ukemis* o diferentes formas de caer sin lesionarse. Es posible que a los aikidokas avanzados les llame la atención el modo en que el autor enseña a hacerlo de manera natural en *shiho nage* e *irimi nage*, sin saltar acrobáticamente como puede verse en muchos dojos y en la mayoría de vídeos. Tampoco descuida algo tan japonés como el sentarse sobre las rodillas, y el modo de pelear desde esta posición, aprendiendo previamente a desplazarse en *sikko*. Seguidamente, dedica unas páginas muy bien estructuradas al uso de *teगतana*, es decir, a las diferentes formas de rotar la muñeca, ya sea para liberarse de agarres o para desequilibrar, parar o desviar golpes. Termina el capítulo mostrando unos ejercicios tradicionales, muy conocidos de los aikidokas, como es el *kokyu ho*, o potencia respiratoria unida al movimiento, que aumenta la energía de la acción que se realiza.

Entrando en el capítulo tres, encontramos las cuatro formas básicas de practicar el Aikido: *suwari waza* (en posición de rodillas), *hanmi handachi waza* (el atacante de pie, el otro de rodillas), *tachi waza* (los dos en posición de pie), y *buki waza* (defensa a manos vacías contra ataques de cuchillo, bastón o sable). También los tipos de técnicas de proyección (*nage waza*), de luxación e inmovilización (*katame waza*), desarrollando una serie de ejemplos prácticos con excelentes fotografías que dan una idea completa e

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*