

como centro físico energético y anímico.

Sigue con un breve repaso a otra noción puramente japonesa, difícil de entender para los occidentales, como es el "Ki", o energía cósmica que anima cuanto existe, y gracias a la cual el ser humano que sabe hacer uso de ella, puede realizar hazañas increíbles, más allá de los límites humanos habituales.

Los últimos capítulos insisten en mostrar el Aikido como un camino de superación personal cuyo objetivo es la realización plena como ser humano, y termina con un glosario de las palabras japonesas que han aparecido en los diferentes capítulos, así como una bibliografía de las obras que han inspirado al autor.

En resumen, *Aikido, un arte marcial*, es un libro que en la época de su aparición tuvo el mérito de dar un enfoque más amplio y acertado sobre la naturaleza de este Arte, y tales consideraciones no han perdido ni un ápice de valor, por lo que su lectura es de todo punto recomendable.



### Salud y bienestar con el Chi Kung

Por Marc Boillat de Cogemont Sartorio  
Barcelona: Alas, 2002  
144 páginas. 24x17 cm.  
Ilustraciones.  
I.S.B.N.: 84-2030-427-1  
• 12 €

Disponible en:  
Editorial Alas  
C/ Villarroel, 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  
Juan Pan González.

Nos encontramos ante un libro de sencillo y atractivo formato, con ilustraciones en blanco y negro pero de calidad. Complementan muy bien a las explicaciones que da el autor, que con un lenguaje cotidiano y sencillo hace fácil la comprensión de los conceptos tradicionales del chi kung.

El libro se estructura en cuatro partes. La primera nos da una serie de consideraciones a tener en cuenta antes de la práctica, pero por otro lado el autor critica el anclarse en las tradiciones, muchas veces sin sentido, evitando el progreso marcial y espiritual del alumno. Defiende la figura del maestro como figura que ayuda a evolucionar al alumno, y nos hace reflexionar sobre cómo muchos alumnos avanzados siguen dependiendo de su maestro. El estudio y la comprensión del arte ha de hacer evolucionar al alumno hacia su propia autonomía, sin dependencia ni fe ciega por el maestro.

La segunda parte afronta directamente el tema del chi kung. Como viene siendo habitual en los libros de tai chi y chi kung, el autor trata de explicarnos los conceptos de *chi*, *chi kung*, *yin/yang*... A continuación realiza una aproximación histórica del chi kung, viendo como cada periodo se centra en diferentes tipos de chi kung: erudito, médico, religioso, marcial o espiritual. Cada uno de ellos pone el énfasis en diferentes partes, en función del objetivo buscado. En el chi kung médico se busca mejorar los tres tesoros (*jing*, *chi* y *shen*) para evitar y curar la enfermedad. En el chi kung marcial se busca mejorar

los tres tesoros para desarrollar las capacidades físicas al máximo y así provocar más daño al adversario.

La tercera parte del libro es sin duda la más útil para cualquier persona que quiera aprender el método de entrenamiento, los pasos que el alumno debe seguir cuando inicia el aprendizaje de cualquier disciplina interna. El autor habla de cinco fases de transformación y regulación: cuerpo, respiración, mente, energía y espíritu.

Para desarrollar esas cinco fases, el cuerpo dispone de los tres tesoros que han de funcionar de forma conjunta y coordinada para alcanzar el objetivo de regular el cuerpo, la respiración, la mente, la energía y el espíritu. Para regular el cuerpo disponemos de los movimientos. Para regular la respiración hay varios tipos de respiración que se emplean en la ejecución de los diferentes ejercicios corporales. La respiración puede ser clavicular, torácica o abdominal. La abdominal a su vez la divide en normal e inversa. La respiración es clave a la hora de meditar por lo que hay que tratar que sea natural y no forzarla. Y por último destaca la mente y su papel fundamental para ir completando las cinco fases, ya que la mente ha de dirigir el pensamiento, la respiración y el movimiento.

Todo este planteamiento era diferente para taoístas y para budistas. La filosofía encerrada en cada uno de los adoctrinamientos marca la diferencia en los métodos utilizados para conseguir la elevación espiritual. Pero ambas buscan el mismo objetivo.

La cuarta y última parte del libro incluye las secuencias *Pal Tan Kum* (Ocho piezas de oro) y *Sib Chil Nil Gong Dong Jak* (17 movimientos de prepa-

ración de la energía interna), dos inéditas secuencias que el autor aprendió del maestro Shin Dae Woung. Las dos secuencias están acompañadas de fotografías de los movimientos, y cada movimiento está explicado con su respiración correspondiente. Una secuencia de movimientos sencillos y fáciles de recordar, con la que los autodidactas pueden iniciarse en las sensaciones de bienestar del chi kung.

El libro en general nos da una visión conjunta del chi kung como fuente de bienestar. Evita las distinciones tajantes entre sistemas filosóficos y los aspectos cronológicos. Y se centra en el análisis del arte desde su utilidad y aplicación directa, como sistema de valores y fomento del bienestar humano. Inspirado en la idea de que el ser humano busca ser feliz y sentirse bien.



### Manual Autodidáctico de Artes Marciales Chinas

Por VV.AA  
Madrid: Miraguano, 1987  
96 páginas. 19x24 cm.  
Ilustraciones  
I.S.B.N.: 84-85639-82-0  
• 12,5 €

Disponible en:  
Miraguano Ediciones  
C/ Hermosilla, 104  
28009 Madrid (España)  
Telf.: +34 91 401 46 45  
Fax: +34 91 402 18 43  
E-mail: miraguano@  
miraguano-sa.es  
<http://www.miraguano-sa.es/>

Revisión por  
Juan Pan González

Las artes marciales tradicionales de China cuentan con una historia milenaria.