

si las enseñanzas que transmite se hubieran expuesto de una manera más sistemática, y no tan etérea y teórica, aunque justo es reconocer que la filosofía expuesta en estas páginas es muy necesaria en la sociedad actual.

En resumen, *El corazón del aikido*, es un conjunto de reflexiones de Kanshu Sunadomari, cuyo principal objeto es mostrar las enseñanzas espirituales del fundador del Aikido, es decir, la parte menos conocida y comprendida por los practicantes de este arte marcial, advirtiéndole que esta "Vía" debe ser más una forma de vida acorde con los principios universales que un simple deporte de combate.



Katas de Karate Shotokan.

Vol. I.

Por Joachim Grupp
Madrid: Ediciones Tutor, 2007
224 páginas. 17x24 cm.
Ilustraciones.
I.S.B.N.: 84-7902-490-9 •
15,00 €.

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
Juan María García Díez

En muchas ocasiones la simplicidad de un texto es su mayor virtud, en lo que a valor didáctico se refiere. En esta ocasión, el autor de este volumen, dedicado a la enseñanza y demostración de los ejercicios de Karate denominados Katas, nos presenta una obra de extrema sencillez que aporta la validez de todo texto recopilatorio de ejercicios con una referencia técnica homogénea.

El estilo de Karate al que el autor dedica su trabajo es el estilo Shotokan, el cual ha sido objeto de multitud de compilaciones de este estilo tendientes a facilitar el trabajo de los alumnos más novatos en este arte marcial.

Si bien al examinar sus contenidos observamos, ya desde un principio, su facilidad de manejo y su carácter eminentemente visual, rápidamente nos damos cuenta de que el volumen que nos ocupa desarrolla, a lo largo de sus doscientas veintidós páginas, toda una serie de ejercicios relativos a los Katas Shotokan.

En su estructura se adivina la idea de reunir en el volumen una serie de datos relativos a la historia del Karate-Do, al lado de una conceptualización del ejercicio de Karate definido como Kata. Nada nuevo, si tenemos en cuenta que ya desde el año 1987-1989 autores germanos como Albrecht Pflüger mediante su obra *25 Shotokan Katas* (Falken Budo Bibliothek), han desarrollado con más o menos éxito la idea de reunir en un solo manual los Katas más representativos del estilo Shotokan. Aunque, para ser rigurosos, la diferencia entre esta referencia de Pflüger y la que actualmente llevamos a comentario, estriba en el formato utilizado en una y en otra obra.

De esta forma, a pesar de sus innegables puntos de similitud, la visualización fotográfica de las secuencias de movimientos en el libro de Joachim Grupp la sitúa en otra estética diferente respecto al carácter de dibujo mural a una página que plasma el volumen de Albrecht Pflüger.

Por lo demás, y una vez dejada atrás la introducción, Grupp relaciona los Katas objeto de trabajo en cuatro grupos:

1. Los Katas básicos. *Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yondan y Godan.*

2. Los Katas Tekki. *Tekki Shodan, Nidan y Sandan.*

3. Los Katas superiores básicos. *Bassai Dai, Jion, Enpi, Hangetsu y Kanku Dai.*

4. Una selección de Katas superiores avanzados. *Nijushiho, Bassai Sho, Gojushiho Sho y Gojushiho Dai.*

Los Katas son presentados en una secuencia de fotografías simplemente numeradas, dejando la explicación técnica de los movimientos de una forma global al final de la presentación del ejercicio.

Una presentación sencilla, pero incómoda para el lector que debe trasladar continuamente las páginas del libro de atrás hacia delante para conseguir la comprensión del movimiento que desea observar. Hubiera sido de agradecer alguna referencia a pie de fotografía, la cual dotaría a las imágenes de una comprensión más inmediata o incluso algún esquema relativo a la línea de realización del Kata o *Enbusen*.

Asimismo, el texto hace una tímida incursión en el estudio del *Bunkai* o explicación práctica de los movimientos más significativos del Kata, siendo la explicación una breve muestra del conjunto de técnicas que pueden ser desarrolladas a través de un *Bunkai*.

A pesar de ello, del texto *Katas de Karate Shotokan Vol. I* emana una virtud innegable, cual es la de aparecer como un texto de gran sencillez y visualización para el practicante aún no experto, así como la de aparecer con una gran humildad por parte de su autor, Joachim Grupp, al pretender únicamente mostrar de forma rápida e intuitiva los detalles más relevantes de los Katas Shotokan.

En su prólogo, el autor ya deja sentado con claridad la dificultad que representa un trabajo de este tipo sobre Katas, no pretendiendo en ningún caso sentar cátedra o dogmatizar sobre ninguno de los contenidos planteados. Es una actitud de agradecer, por parte

del lector, hallar este tipo de autores que presentan sus obras sobre Katas de Karate con una visión abierta y simplemente con la idea de aportar un texto que sirva de ayuda diaria al practicante de base.

Volúmenes más acordes con una tecnificación más avanzada ya hemos tenido oportunidad de hablar de ellos en anteriores ocasiones. Por ello, Ediciones Tutor amplía el espectro de manuales de todo tipo, tanto de base como avanzados, ofreciendo en esta ocasión al lector una opción válida y sin pretensiones de manual de Katas Shotokan.

Comentar, por último, que este primer volumen de Katas de Karate Shotokan se complementa con posteriores volúmenes, en la misma línea editorial, que presentan cuantitativamente el resto de Katas Shotokan.

En una valoración global, son más los posibles beneficios que los pequeños detalles técnicos objeto de discusión técnica que el practicante de nivel inicial o medio puede extraer de la lectura de la obra de Grupp.



Jingang Qigong. Ejercicios de Respiración Chi Kung

Por Shao-ch'ing Yang
Madrid: Miraguano, 1990
112 páginas. 19x13 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 84-85639-68-5 • 7 €

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 Joan Prat González

La obra que hoy traemos a revisión nace de los escritos de

un famoso Maestro de Qigong nacido en Changsha, capital de la provincia de Hunan. En su infancia, este Maestro tenía una salud muy débil y aprendió –por suerte– este sistema de ejercicios de dos Maestros famosos. Posteriormente, Sun Zhigao, discípulo de Yang Shaoqing (el autor), confeccionó este libro tras ordenar los manuscritos del maestro.

Después de revisar atentamente el libro *Jingang Qigong*, mi opinión es que la redacción del mismo es bastante correcta, y la terminología usada es clara y bien argumentada. Se trata de una guía práctica en la cual se desarrollan ejercicios de Qigong, del sistema de Yang Shaoqing.

El Qigong forma parte de la medicina natural china. Fue creado a partir de los estudios continuados que realizaron generaciones anteriores durante mucho tiempo, y es un sistema de ejercicios con el fin de prevenir en su mayor parte, y en algunos casos tratar las enfermedades, fortaleciendo la salud para prolongar la vida.

Hace años, al Qigong se le llamaba *Daoyingshu* (método para conducir la energía) o *Tunafa* (método para conducir la respiración). En muchos tratados clásicos de la Medicina tradicional China se explican las teorías del Qigong, y quizás un buen ejemplo es el *Huangdi Beijing*, el canon por excelencia de la Medicina Interna Huangdi,

la obra más importante en la Medicina China.

Actualmente, existen diversos sistemas de Qigong, tales como *wujingxi* (los cinco animales o aves), *yijinjing* (de los tendones), o *baduanjing*, conocido más concretamente como los ocho brocados. Los sistemas citados son solo un ejemplo de las diferentes variantes que se estudian hoy en día.

En nuestro país cada vez más se han ido introduciendo diversos sistemas de Qigong, este arte chino que tiene más de dos mil años de antigüedad. En esta guía que nos ofrece el Maestro Yang Shaoqing, divide el Qigong en dos partes: el *Yingong* y el *Ruangong*.

Los ejercicios referentes al *yingong*, son también llamados *wugong* o “ejercicios del luchador”. Por su parte, los referentes al *ruangong* son más suaves y están destinados al tratamiento y prevención de las enfermedades. Esta segunda serie también se denomina como *Qigong Liaofa* o “terapia de qigong”.

Los ejercicios terapéuticos se dividen en *Longgong*, se realizan en movimiento, y *Jingong*, o ejercicios de quietud. El sistema que presenta el Maestro Yang Shaoqing en este libro –el *Jingang Qigong*– combina ejercicios de entrenamiento mezclando la quietud y el movimiento.

El *Jingang Qigong* es muy antiguo, se cree que lo inventó el Maestro Damo, y finalmente se ha ido transmitiendo entre las gentes del pueblo como un

método preventivo de las enfermedades fortaleciendo la salud. En los últimos 35 años, este estilo de Qigong se ha enseñado en pacientes de neurastenia, hipertensión, tuberculosis, etc., recuperando muchos de ellos la salud con la práctica diaria.

En relación a las características del *Jingang Qigong*, se trata de ejercicios en los cuales se integra la voluntad, la energía vital y la fuerza. Bajo la concentración de la mente y la quietud, combina los movimientos continuos de las extremidades junto a la respiración.

El sistema se constituye de 15 pasos de ejercicios, cada uno de ellos dividido en diversas posturas. Estos 15 pasos mueven todas las partes del cuerpo, y se componen de movimientos que se realizan de forma continua, ligera y circular, dentro de una postura cómoda combinada con una respiración larga y profunda.

Durante su práctica sólo es imprescindible la tranquilidad espiritual de la mente, con una conciencia clara de despreocupación, para que el cerebro esté en calma, regulando este control sobre las funciones de los órganos internos y el movimiento de las extremidades.

Tal como se cita en el libro, el practicante debe concentrarse, como en cualquier práctica de Qigong, en el Dantien, centro energético situado a 4 cm. del ombligo, en esto difiere con el autor, que cita 5 cm.

Como ya hemos citado, todos los movimientos del sistema *Jingang* se tienen que combinar con la respiración, ya que según cita el autor, no sólo la voluntad conduce la circulación de la energía, sino también lo hace el movimiento, constituyendo una combinación entre movimiento y quietud.

Los ejercicios del inicio y el término del primer paso, *san qi shou* y *san shou shou* aumentan el volumen de los músculos respiratorios, haciendo descender la energía al Dantien de forma natural, regulando así la función de los órganos internos.

En definitiva, todos los ejercicios que se explican detalladamente en este libro están basados en el papel que juega la mente como guía principal durante la práctica, haciendo movimientos continuos de los miembros del cuerpo en combinación con varios métodos de respiración que también explica el autor para poder regular la circulación de la energía vital y de la sangre, a través de los meridianos del cuerpo humano, fortaleciendo exteriormente los miembros e internamente los órganos, mejorando la salud y prolongando la vida. De este modo, el *Jingang Qigong* son ejercicios que combinan externo e interno, movimiento y quietud.

