

# Revisiones bibliográficas y de medios audiovisuales

## **Aiki – Control. Impe- dir herir sin herir**

Por José Santos Nalda Albiac, Pablo Nalda Gimeno y Natalia Nalda Gimeno. Barcelona: Editorial Alas, 2010.

344 páginas. 17x23.5 cm. I.S.B.N.: 978-84-203-0490-8 • 24€.

*Disponible en:*

Editorial Alas.

C/ Villarroel, 124.

08011 Barcelona (España).

Apartado 36.274 - 08080 Barcelona.

Tel.: +34 93 453 75 06.

Fax: +34 93 453 75 06.

E-mail: sala@editorial-alas.com.

<http://www.editorial-alas.com>.

*Revisión por Francisco Javier Rodríguez Román*

Recibida 07/03/2011 -

Aceptada 16/03/2011

José Santos Nalda Albiac es una persona sobradamente conocida en el ámbito hispanohablante de las artes marciales. Practicante desde 1960, es autor de más de una treintena de libros sobre artes marciales y zen, y creador del método *Gendai Bu Jutsu*. Ha recibido la medalla al mérito deportivo y el premio de la Asocia-

ción para el Fomento del Aikido (AFA) por su labor de difusión de este arte. Para la elaboración de la obra que aquí se comenta se hace acompañar de sus hijos y alumnos Pablo Nalda Gimeno y Natalia Nalda Gimeno.

Con esta obra, los autores dan a conocer la creación de un método original: el *Aiki – Control*. *Aiki* porque ayuda a buscar la unidad y la armonía, y *Control* porque, además de esa búsqueda, las acciones se llevan a cabo siempre con autodominio, lo que garantiza la proporcionalidad de la técnica empleada. En la exposición de motivos que han dado lugar a esta obra se aclara que no se trata de un método de defensa personal. Todas las técnicas mantienen su efectividad y al mismo tiempo conservan el espíritu del aikido tradicional, al que este método no pretende sustituir. Sí se alimenta de los principios éticos de O-Sensei Morihei Ueshiba (1883-1969) y los adapta a nuestros días.

Esta adaptación al contexto actual resulta necesaria y se justifica al perseguir el digno objetivo de impedir que nos hieran

sin herir nosotros a nuestro agresor. En el mundo de hoy resulta más sencillo conformarse con la efectividad de las técnicas sin reparar en si nuestras acciones pueden generar un daño innecesario al atacante.

Desde la primera técnica que enseña el *Aiki – Control*, *Mukamae* o posición de guardia de “Paz universal”, se nos apunta cuál es el camino por el que discurre este método, que no es otro que el de la no confrontación. Como dijera Ueshiba:

*Aiki no es la victoria por la paz. No se busca vencer sino convencer, persuadiendo al agresor de que su ataque es inútil.*

El *budoka* ha de tener un alto grado de preparación para resolver un conflicto sin recurrir a la violencia, y para saber emplear, una vez agotada la vía del diálogo, las técnicas menos lesivas para el atacante.

Al desarrollar la idea de *Impedir herir sin herir* los autores se fijan una prioridad: primero *impedir herir*, segundo *sin herir*. Si el enfrentamiento es inevitable intentaremos proteger al agresor y a nosotros mismos, pero si la

peligrosidad de su ataque es desmesurada nos centraremos únicamente en protegernos, en impedir que nos hieran. La consecución de este objetivo no es fácil de lograr. Citando nuevamente a Ueshiba:

*No es fácil vivir según el ideal del Aikido, pero debemos intentarlo por todos los medios, pues de otro modo nuestro entrenamiento será inútil.*

Los autores nos invitan a cambiar el enfoque generalizado según el cual la eficacia y la contundencia son las mejores armas para solucionar un conflicto. *Aiki – Control* propugna la eficacia acompañada de proporcionalidad.

Entrando en sí en el contenido del libro, tomo del diccionario de la Real Academia Española de la lengua las definiciones de *Ética: Parte de la Filosofía que trata de la moral y de las obligaciones del hombre*, y la de *Moral: Que no concierne al orden jurídico, sino al fuero interno o al respeto humano*, para comprender mejor la importancia que los autores conceden a la actitud del practicante marcial frente a una situación de conflicto. En el *Aiki – Control* se tiene la obligación de

pensar no sólo en uno mismo sino también en el que en un principio es nuestro adversario, muestra inequívoca de nuestro respeto hacia él.

El título completo de la obra que nos ocupa es suficientemente clarificador: *Prepararnos para resolver cualquier tipo de conflicto sin recurrir a la violencia*. Ritsuke Otake, gran maestro del manejo del sable japonés, nos dice:

*Si comenzamos a batirnos, es preciso ganar, pero batirse no es la meta. El Arte del Guerrero es el Arte de la Paz. El Arte de la Paz es el más difícil: es preciso vencer sin combatir.*

El libro está estructurado en dos partes. En la primera, que consta de veintidós capítulos, se hace un estudio pormenorizado de los mecanismos que rigen el comportamiento humano. Sobre una amplia base los autores explican el funcionamiento de los elementos de los que el ser humano dispone ante una situación de conflicto. La segunda parte está configurada por el programa de *Aiki - Control*, dividido en diferentes niveles o grados, compuestos a su vez por técnicas y estrategias conducentes a conseguir la resolución exitosa de una situación problemática.

Entrando en un mayor detalle, a lo largo de la primera parte se exponen los motivos que han dado lugar a la creación del método *Aiki - Control*. Con el apoyo de reflexiones, entre otros, de Lao Tse, Jigoro Kano, Funakoshi Gichin o Morihei Ueshiba, se profundiza en la actitud que el *budoka* ha de adoptar tanto en el *dojo* como durante el resto de su vida diaria. En breves pero interesantes capítulos los autores nos hablan de aprender a pelear para no pelear, preparación necesaria para impedir herir sin herir, *shugyo*, el poder del espíritu, educación espiritual y aikido, actitudes ante el conflicto, habilidades sociales, lenguaje corporal, agresividad, los tres cerebros humanos, percepción-reacción, ética para *budokas*, control emocional, actitudes *aiki*, discutir sin herir, violencia siglo XXI, la defensa personal ante la Ley, la defensa psicológica, contradicción-conciliación, y la creación del método *Aiki - Control*. Especialmente instructivo resulta el capítulo dedicado al *sistema nervioso ante el peligro: preparación para la lucha y efectos de la descarga de adrenalina*. En él se describen de forma pormenorizada todos los cambios que tienen lugar en el organismo ante

una situación de peligro. El conocimiento de estos mecanismos nos acerca al funcionamiento real de nuestro cuerpo. Esta información y una práctica continuada nos proporcionan un arma de inestimable valor, un acercamiento a nosotros mismos.

Si la primera parte del libro habla de la actitud del *budoka*, en la segunda lo hace de la forma de mejorar sus aptitudes. A través de un completo programa de técnicas dividido en seis niveles o grados, que van del cinturón amarillo hasta el negro. Además de las técnicas, que tienen su origen en el aikido, se proponen estrategias que proporcionarán una posición ventajosa respecto al atacante, entre otras: *fudoshin* o quietud del ser, *metanoia* o cambiar la mente a una forma distinta de ver las cosas, *mushin* o vacuidad del ser, *ichi go ichi e* o momento único e irreplicable, *jiko no kensei* o búsqueda de la perfección.

Toda la información que proporciona el libro, sobre la ética de las artes marciales, los fundamentos del nuevo método presentado, así como el programa de técnicas, es ilustrada con multitud de fotografías secuenciales, así como con las características ilustraciones de José Santos Nalda.

El *Aiki - Control* nos acerca al código de conducta que enseñan las artes marciales tradicionales y lo aplica a nuestra vida diaria y a las situaciones de conflicto que en ella puedan surgir. Al igual que el *Bushido*, nos muestra cuál ha de ser la conducta del artista marcial al tiempo que selecciona las técnicas más apropiadas para llevar a término su objetivo de *Impedir herir sin herir*.

El presente libro nos introduce en todos los conceptos que envuelven esta idea. Al resultar interesantes todas las referencias hechas, tanto a las citas de grandes maestros, como a los datos sobre el comportamiento humano o al marco legal de la defensa personal, se echa de menos un mayor desarrollo de todos estos argumentos, si bien es cierto que de haber optado por una mayor profundización, la presente obra se habría extendido sobremanera.

En resumen, los autores buscan en esta obra un punto donde converjan los principios éticos de Morihei Ueshiba con un modo de trabajar las técnicas que ilustre esta forma de pensar. El sistema del *Aiki - Control* lleva a la práctica la idea de proporcionalidad en la ejecución de sus técnicas

y también lo hace antes y después de las mismas mediante la aplicación de conocimientos y estrategias, como el control emocional, la serenidad en medio de la acción o la no resistencia. Esta nueva visión del aikido enriquece sin duda el mundo de las artes marciales al encontrarnos, como apunta Ángel Gasco en el Prólogo de la obra "*frente a una autoeducación superior*". El método que nos muestran los autores unifica los principios del *bushido*, la bondad hacia el adversario y la efectividad. El *Aiki - Control* constituye un enriquecedor método que lo convierte en un buen complemento para cualquier arte marcial.



### **Tan tien chi kung. La fuerza vacía, el poder del perineo y el segundo cerebro**

Por Mantak Chia.

Madrid: Neo Person, 2005.

192 páginas. 14,5x21 cm. Ilustraciones.

I.S.B.N.: 978-84-95973-02-3 • 11€.

*Disponible en:*

Distribuciones y Ediciones Alfaomega.

C/ Alquimia, 6. P.I. Los Rosales.

28933 Móstoles, Madrid (España).

Telf.: +34 91 617 97 14.

Fax: +34 91 617 97 14.

E-mail: editorial@alfaomega.es.

<http://www.alfaomega.es>.

*Revisión por Joan Prat González*

Recibida 21/02/2011 -  
Aceptada 09/03/2011

El libro que revisamos en esta ocasión se presenta con un título compuesto por diversos términos que a cualquier practicante de taijiquan o qigong le han de resultar familiares (*tan tien* -pinyin: *dāntiān*-, perineo, segundo cerebro), ya que la práctica de estas artes de origen chino requieren de cierto conocimiento del *tan tien* y de su funcionamiento para avanzar en las técnicas de estudio.

El *tan tien* inferior es considerado el centro de nuestro cuerpo, el principal generador y almacén de energía (*chi*), y un importante centro de conciencia. Las artes del taijiquan y del qigong entrenan esta zona del vientre para que cumpla las funciones de un segundo cerebro, y el arte que presenta el maestro Mantak Chia, que él mismo ha creado a partir de su investigación sobre cómo funciona el *chi* en el cuerpo humano y que denomina *tan tien chi kung*, es el arte de cultivar y condensar la energía en el *tan tien* inferior, que es se-

gún su teoría donde reside la verdadera fuente de felicidad y alegría de las personas. El trabajo que presenta Mantak Chia es importante como formación básica, sobre todo para el desarrollo del *qigong de la camisa de hierro* y la *órbita microcósmica*. La *camisa de hierro* son unas técnicas de qigong para lograr energizar el tejido conjuntivo. Por ejemplo, los ejercicios de "cambio del músculo y tendón", conocido como el sistema *yi jin jing*, y los de "limpieza de la médula ósea" o *xi sui jing*. La *órbita microcósmica* es una técnica tradicional de movilización de la energía a través de un circuito (órbita) que transcurre por los canales de la medicina tradicional china denominados vaso gobernador y vaso concepción, uniendo la energía de la parte delantera y trasera del cuerpo. Los maestros utilizaban la meditación y movimiento del *chi* por estos puntos para curarse ellos mismos.

La obra comienza con un breve resumen del autor y su formación budista y en el arte del aikido, el yoga y el taijiquan. Se explica cómo Mantak Chia combinó sus conocimientos de budismo y taoísmo con otras disciplinas y creó el sistema que denomina el Tao Universal, en el que se basan sus obras.

Por tanto, y esto es importante, aquí ha de encuadrarse este trabajo, apto para aquellos que desean iniciarse o profundizar en esta forma taoísta de comprensión del universo; otros posiblemente no se vean atraídos por este tipo de lecturas o incluso podrán rechazarlas por considerarlas esotéricas o acientíficas. Este revisor no entrará en tal debate, sino que simplemente expondrá las aportaciones de la obra dentro del sistema del autor.

Particularmente en este volumen, Mantak Chia hace hincapié en la importancia del *tan tien* inferior, que también se llama *campo del elixir* o *campo medicinal* porque reúne y contiene el poder sanador del *chi* original del centro del ombligo. A lo largo de la lectura, se va tomando conocimiento de cómo el *tan tien* inferior es la fuente de vida o energía vital, que como *chi* se convierte con la práctica en la fuente del *shen* o energía espiritual.

En el libro, que no debe utilizarse sin una previa instrucción de una persona formada, se refiere en primer lugar al poder de la sonrisa interna, a la necesidad de desarrollarla para influir en el *tan tien* inferior y a un sistema de respiración que es la base de la alquimia taoísta.