

que muestra en sus películas. Un libro que hará las delicias de los seguidores y estudiosos de Bruce Lee. Gustará, sin la menor duda, a quienes lo descubran por vez primera o deseen conocerlo más en profundidad en esas otras facetas humanas, ya separadas del mito, que hacen al hombre mucho más cálido y entrañable, a pesar de mostrar las propias debilidades que no son sino atributos de la vida.

Dice Lao Dan:

“Las armas fuertes atraerán la ruina, el árbol vigoroso se quiebra.

La blandura y la debilidad son atributos de la vida; la firmeza y la dureza son atributos de la muerte”.

Huang Di, Emperador
Amarillo



Teoría del taiji y fuerza marcial. Estilo Yang avanzado

Por Yang Jwing-Ming
Móstoles: Arcano Books, 2005.
312 páginas. 24x17 cm.
Ilustraciones.
I.S.B.N.: 987-84-96111-36-3 •
18 €.

Disponible en:
Distribuciones Alfaomega
C/ Alquimia, 6.
28933 Móstoles, Madrid
(España)
Telfs.: +34 91 614 53 46 – 58 49
E-mail: contactos@alfaomega.es
<http://www.alfaomega.es/>

Revisión por
Juan Pan González

Como viene siendo habitual con los trabajos del Dr. Yang Jwing Ming, me encuentro ante una obra de un notable valor para todos aquellos amantes del Tai Chi y de su estudio en profundidad. En esta ocasión el contenido es fundamentalmente teórico, exponiéndose los principios y las teorías del Tai Chi Chuan, pero con un apoyo de contenido práctico que permite desarrollar y trabajar los aspectos básicos del estilo. Este libro,

escrito con un lenguaje claro y de fácil comprensión, completa otro de sus libros, *Tai Chi Chuan. Aplicaciones marciales. Estilo yang avanzado* (también revisado por el autor de la presente en el volumen 1, número 3 de esta revista). Sin embargo, a pesar de la sencillez en el lenguaje utilizado, es necesario que el lector esté familiarizado con algunos conceptos propios del estilo, como el *yi*, *chi* y *jin*, para posibilitar una rápida comprensión.

El libro se estructura en tres partes diferenciadas. La primera parte comprende los dos primeros capítulos: una introducción general y el concepto de *Qi* en el Tai Chi Chuan. Se trata de una parte general donde se expone la historia del Tai Chi y concretamente del estilo Yang. Una parte, sin duda interesante, es el programa de entrenamiento del estilo, el cual consta de numerosos pasos y ejercicios, y donde el practicante podrá verificar si su aprendizaje se aproxima al ideal. También se tratan los requisitos para llegar a ser un buen practicante y las preguntas que todo alumno ha de plantearse. El autor insiste en la necesidad de profundizar en el arte y no conformarnos solamente con un aspecto (en la actualidad casi siempre es la relajación).

En el segundo capítulo se aborda el tema del *Qi*. Conceptos como el *yin* y *yang*, el *pa kwa* y los *ocho trigramas* son la base filosófica para poder enfrentarnos a otros conceptos vistos en otras obras del autor. Desde los meridianos, los puntos de presión, *jing*, *shen*..., todo se relaciona con el *Qi*, y por tanto podemos influir en la cantidad y calidad de energía usando diferentes métodos como la respiración, la práctica de la forma a diferentes velocidades, el masaje, empuje de manos, etc.

La segunda parte constituye el grueso del libro, y es sin duda alguna la más interesante y desconocida en el mundo de las artes marciales. Aborda el tema del *Jin*, muy novedoso en Occidente y del que hay muy pocos escritos,

incluso en China. De forma muy resumida trataré de dar una idea al lector de todo lo que contiene este maravilloso estudio acerca del *Jin*. Cuando un artista realiza su arte sin *Jin*, se ve que es algo bello, pero no es útil. Es un concepto difícil de explicar pero que el autor hace comprender a lo largo de su obra mediante ejemplos con ejercicios por parejas. Cuando se realiza una técnica ésta ha de presentar tres aspectos: *Jing* (movimiento), *Chi* (respiración) y *Shen* (mente). Cuando estos tres aspectos aparecen se manifiesta el *Jin* (energía, intención). Se trata de usar *Yi* (mente) y la concentración para dirigir los músculos para hacer algo. Sin esa intención consciente, la forma estará vacía y será inútil intentar cualquier aplicación marcial. Esa intención o energía ha de acumularse en todas las partes del cuerpo: pies, manos, piernas, torso, cintura, hombros, codos, muñecas, dedos..., de esta manera obtendremos un cuerpo estable y firme en cada movimiento, para poder generar la mayor potencia posible con el mínimo gasto de energía.

A continuación, el Dr. Yang explica los diferentes tipos de *Jin* y su aplicación marcial. Excluyendo los *Jin* de pierna y pie, existen más de cuarenta tipos de *Jin*. Los divide en *Jin* sensibles y manifestados. Los sensibles hacen referencia a sentir la fuerza del adversario y consisten en mover el *Qi* hacia dentro o hacia fuera del cuerpo de otra persona. Los *Jin* manifestados expresan de forma visible el uso de la fuerza, y se dividen en ofensivos, defensivos, neutrales y de pierna. Los agarres, por ejemplo, emplean *Na Jin* (es un *Jin* ofensivo de control). Consiste en controlar una articulación del adversario. Este tipo de *Jin* es muy importante en Tai Chi, porque es necesario controlar al adversario antes de atacarle.

En la conclusión, el autor recuerda que este libro es el primer tratado importante acerca del *Jin*. Y que será necesaria la práctica, el estudio, la experimentación y la

investigación, hasta que aparezca la comprensión y la asimilación de los diferentes tipos de *Jin*.

Por último y como “guinda del pastel”, la última parte de la obra incluye un apéndice con poesías y canciones clásicas de Tai Chi. Su importancia se debe a que era la manera mediante la que se conservaban los conocimientos y se transmitían generación tras generación. Su estudio y comprensión son la clave de este estilo. Podemos encontrar el *Tratado de Taijiquan* de Chang San-Feng, el *Clásico del Taijiquan* y *Las Trece Posturas* de Wang Zong-Yue, *La Canción de las Ocho Palabras*, *La Canción del Empuje de Manos*, *El Secreto de la Retirada* y *la Liberación* o el *Clásico del Taijiquan* de la Dinastía Qing Qian Long, entre otros. En resumen, un tesoro.

Todos los capítulos del libro están contruidos con gran cantidad de información, muy bien explicada, y acompañados con multitud de fotografías aclaratorias en blanco y negro. Es un libro muy específico, con alto contenido teórico, y que requiere un proceso de asimilación largo, acompañado por la práctica, pero básico para llegar a entender con profundidad el arte del Tai Chi Chuan. Bajo el punto de vista de este revisor se trata de un libro muy interesante, y personalmente ha sido de los pocos libros que me han aportado algo tan desconocido, como es el uso del *Jin*, contado de forma tan exhaustiva y clara. Se lo recomiendo a toda la comunidad marcial, pero sobre todo a aquellos practicantes que deseen llegar a los niveles más avanzados del Tai Chi.



Vision du Karate Do. Shotokan Ryu Kase Ha (vol. 3)

Kumite convencional Shotokan
Por Jean Pierre Lavorato
Imagin Arts Productions.
www.imaginarts.tv-news@imaginarts.tv
DVD • 60 min. • 26 €.

Idioma: Francés, menús, sonidos y títulos en francés, español e inglés.

Disponible en:
Kamikaze España., SL
Urbanización Monte Alcedo
C/ Salvador Giner, 10
46190 Ribarroja (Valencia,
España)
Telf.: +34 96 274 06 63
Fax: +34 96 274 0876
Email: info@kamikazeweb.com
http://www.kamikazeweb.com

Revisión por
Martín M. Fernández Rincón

Una vez más tengo el placer de realizar la revisión y comentario de una obra del Sensei y 9º Dan de Shôtôkan-Ryu Karate-Dô Jean Pierre Lavorato. En esta ocasión, es el tercer DVD de la tetralogía Vision du Karate Do. Shotokan Ryu Kase Ha el cual versa sobre el kumite convencional Shotokan.

Para desarrollar este trabajo el maestro y uno de sus alumnos muestran la forma correcta de realizar la progresión de ejercicios de Kumite o "combate convencional", a saber: Gohon-

Kumite, Sanbon-Kumite, Kihon Ippon-kumite, Ippon-Kumite y Jiyu Ippon-Kumite. Antes de comenzar, sirva de aclaración, que en la presente revisión la palabra "preestablecido" se refiere a la condición "sine qua non" de que ambos contendientes conocen de antemano lo que van a hacer. Además, Tori (el que ataca) anunciará de viva voz el nombre de su ataque para que Uke (el que defiende) tenga preparada su defensa y contraataque. La serie de ejercicios de este DVD comienza con el Gohon-Kumite (combate preestablecido a cinco ataques) mostrando primero la forma correcta de avanzar y retroceder en ataques y defensas. Para, a continuación, realizar la serie de cinco ataques con sus correspondientes defensas y contraataque final.

El segundo ejercicio en dicha progresión metodológica es el de Sanbon-Kumite (combate preestablecido a tres ataques). Que es analizado con el mismo rigor que en el anterior caso.

En tercer lugar se muestran ejemplos de Kihon Ippon-

Kumite (combate preestablecido a un sólo ataque), donde el maestro defiende y contraataca los diferentes ataques de puño y pierna que su alumno ejecuta. En todos los ejercicios se otorga especial importancia al concepto de *ma-ai* cuya traducción grosso modo sería la "consecución de la distancia correcta con el oponente".

La cuarta exposición se refiere al Ippon-Kumite (combate preestablecido a un solo ataque), cuya principal diferencia con el Kihon Ippon-Kumite radica en que ambos contendientes se sitúan en *Kamae* o guardia libre y sin apenas desplazamientos previos. Entonces Tori anuncia su ataque para que Uke pueda perfeccionar su defensa y contraataque.

Por último, se llega al ejercicio de nivel más avanzado, estamos ante el llamado Jiyu Ippon-Kumite (combate libre a un sólo ataque). En el cual, ambos contendientes adoptan su *Kamae* y se desplazan libremente. Diferenciándose de los anteriores ejercicios, en que Tori no anuncia su ataque, sino

que busca el momento oportuno para tomar la iniciativa. En consecuencia, Uke deberá estar muy centrado para poder percibir, bloquear y contraatacar eficazmente a la acción de Tori.

En cuanto a la calidad de la producción del DVD, es de agradecer que los ejercicios puedan verse a diferentes velocidades y desde diferentes ángulos, haciendo resaltar los detalles más importantes.

Por último, sólo comentar que, aunque los ejercicios de Kumite convencional aquí expuestos son considerados como básicos, no por ello, dejan de ser la "quinta esencia" del Shôtôkan Karate Dô. Pues, todo buen artista marcial sabe: "Que en lo más básico muchas veces reside lo más profundo del arte". Por otro lado, pienso que a cualquier karateka le reportará una gran motivación ver como un sexagenario puede hacer un Kárate estético, dinámico y al mismo tiempo devastador.

Notas

Artículos recibidos

Se han recibido las siguientes publicaciones, que servirán de material de referencia para la revista. Algunas de las mismas serán objeto de revisión en próximos números.

- Libros y revistas
- Vídeos, DVDs, CD-ROMs

■ Levine, Darren y Whitman, John (2008). *Manual completo de Krav Maga: la guía definitiva para más de 230 técnicas de combate y defensa personal*. Madrid: Tutor. 1ª ed. 348 páginas. 24x19 cm. Ilustraciones. 25 €. I.S.B.N.: 978-84-7902-724-7.

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.

■ Gorostidi Berrondo, Juan (2008). *Levantar la mirada. Tai Chi Chuan, fundamentos para una práctica contemporánea*. Barcelona: La

Liebre de Marzo. 521 páginas. 24x17 cm. 30,00 €. I.S.B.N.: 987-84-92470-02-0.

Disponible en: La liebre de Marzo. Arizala 1, entresuelo 1. 08028. Barcelona (España). Teléfono: +34 93 448 56 05. Fax: 93 449 80 70. E-mail: espejo@liebremarzo.com. Http://www.liebremarzo.com/

■ Justes López, Arturo y Nalda Albiac, José Santos (2008). *La práctica del kuatsu: el arte de resucitar*. Barcelona: Alas. 1ª ed. 253 páginas. 24x17 cm. Ilustraciones. 18 €. I.S.B.N.: 978-84-203-0394-9.

Disponible en: Editorial Alas. C/ Villarroel, 124. 08011 Barcelona (España). Apartado 36.274 - 08080 Barcelona. Teléfono: +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/

■ Cervera Obregón, Marco Antonio (2007). *El armamento entre los Mexicas*. Madrid: CSIC. 208 páginas. 28x20 cm. Ilustraciones. 30 €. I.S.B.N.: 978-84-00-08606-0.

Disponible en: Consejo Superior de Investigaciones Científicas. C/ Serrano, 117. 28006 Madrid (España). Telfs.: +34 91 585 50 00/5001/5050. Fax: +34 91 4113077. E-mail: publicaciones.contacto@csic.es. http://www.csic.es/