

Revisiones bibliográficas y de medios audiovisuales

Metodología para la formación en el arte del Aikido

Por Ishana Pérez Peña.
Tenerife: Ishana Pérez Peña, 2007.
368 páginas. 15x24 cm.
I.S.B.N.: 978-84-611-9652-4 • 29,50 €.

Disponible en:
Dojo Kuubukan.
Telf.: + 34 639 18 71 40.
E-mail: secretariadeldoj@yahoo.es.
<http://aikido.comuv.com>.

Revisión por José Santos Nalda Albiac
Recibida 20/10/2010 -
Aceptada 04/11/2010

Ishana Pérez Peña señala en la introducción de la obra que hoy traemos a revisión que esta nace como producto de sus 20 años en la enseñanza del aikido. La entiende como una guía para los jóvenes instructores, a los que anima a ser transmisores de calidad de este arte y a cultivarse con la lectura de libros escritos por el Doshu y otros conocidos maestros japoneses y franceses.

Abre el capítulo primero interrogándose sobre el

sentido actual de “ser un guerrero”, para dar paso a las explicaciones de cómo debe ser el *budoka* de hoy, en su condición de seguidor de los principios del *budo* heredados del *bushido* (el código de honor de los samuráis), hacia la búsqueda de un triple objetivo: el desarrollo físico, psíquico y espiritual.

Según el autor el *budo* se compone de dos aspectos: externo, e interno. En el aspecto externo, describe exhaustivamente todos los elementos técnicos del aikido que se practican a manos vacías o con armas. Estos elementos, por formar parte de la cultura general del arte, son conocidos por la mayor parte de *aikidokas*.

Por lo que se refiere al aspecto interno, el autor expone los mismos de forma prolija, con definiciones académicas sobre las cualidades, valores y principios éticos que han de contribuir a transformar la personalidad del practicante. Entre ellos el coraje para emprender cualquier tarea, el carácter que define a cada persona, la firmeza y decisión en las encrucijadas, la pu-

reza externa del cuerpo (cuidado e higiene), la pureza interna del corazón y de la mente, la constancia para hacer realidad los propósitos, etc. Todo ello se acompaña de una explicación etimológica y de la llamada a su práctica cotidiana, si bien para el lector puede resultar un poco farragoso encontrar tantas recomendaciones juntas, expuestas con buena voluntad pero rozando el exceso al querer dar solución a todas las contingencias de la vida del *aikidoka*.

No obstante, merecen destacarse por poco habituales las sensatas consideraciones del autor sobre el tiempo que el aikido roba a la familia, por un mal entendido afán de superación, que lleva a dedicar todas las horas libres, fines de semana o vacaciones para asistir a entrenamientos, cursos, *stages*, etc. y cuyo seguimiento, más pronto o más tarde, complicará las relaciones con los hijos, la pareja, los amigos, etc.

A la pregunta *¿Qué es el aikido?* Responde recomendando y citando los libros de aikido escritos

por autores japoneses y franceses de prestigio reconocido. Aquí echo de menos que el autor también recomiende las obras de autores españoles, ya que creo que también han aportado su granito de arena en la promoción y enseñanza del aikido.

Siguiendo el hilo del tema, señala algunas pautas para elegir el *dojo*. También describe cómo es un *dojo* de aikido y qué representa la sala de entrenamiento en la tradición de las artes marciales. Explica lo que significa ser “*sensei*”, sus importantísimas funciones y competencias, pues de ellas dependerá que los alumnos progresen o no, advirtiendo que algunos profesores de mediocre personalidad se sirven de su estatus para fines menos nobles. Respecto a los alumnos, señala que deben comprometerse voluntariamente a seguir esta vía y a respetar al guía que les muestra el camino, siendo constantes en la asistencia a los entrenamientos, apoyándose para ello en esta cita de Kuo Lien Ying:

"Hay que encontrar un maestro excelente y seguir su método de instrucción..."

Al referirse al compromiso de perseverancia en los entrenamientos, expone las fases cronológicas de la vida del alumno y las épocas de abandono temporal o total a causa de las relaciones sentimentales en la adolescencia, la juventud, la vida en pareja, o el nacimiento de un hijo, y otros múltiples factores que se erigen en obstáculos que impiden mantener la regularidad y constancia en los entrenamientos.

El segundo capítulo de la obra se inicia con una amplia exposición sobre el *dojo* y su estructura organizativa, adelantando que es el lugar para formarse integralmente y no una sala comercial cuyo principal objetivo sea ganar dinero. Respecto al compromiso de dar clase, acertadamente señala dos frecuentes creencias erróneas que hay que descartar, porque 1) No todos los que alcanzan grados Dan tienen aptitudes para enseñar; y 2) Hay muchos profesores cuya formación es deficiente y por tanto su enseñanza adolecerá de calidad.

El responsable del *dojo* debe elegir un nombre que lo identifique con el proyecto y los fines que se desarrollarán en él, y aunque aconseja buscar un lugar tranquilo para su instalación (bosque, jardín, et.) será la capacidad económica del promotor la que va a determinar su ubicación definitiva. Al referirse a la estructura organizativa del *dojo* cita los cargos imprescindibles como son el secretario, el tesorero, el relaciones públicas, un informático para mantener la web al día y procesar todas las gestiones del club y de los alumnos, de manera que todos ellos formen un equipo bien cohesionado y eficiente. En cuanto a la información económica, advierte que ha de ocuparse de todas las contingencias que se solucionan con dinero y ofrece un modelo exhaustivo de cómo debe ser, de las cuotas que ha de abonar el alumno, etc. etc. hasta el punto 18 en el que dice: *"hay tres seminarios al año a los que obligatoriamente deben asistir todos los alumnos"*, imposición un tanto arbitraria, dado que no parece muy aceptable ni acorde con el respeto a la libertad o las eventualidades en las

que pueden encontrarse los practicantes.

Observando la organización de eventos en el cuadro de *Gasto anual* (p. 68), se diría que el *aikidoka* está obligado a dedicar casi todo su tiempo libre a las actividades del *dojo*, amén de las que puedan organizar otras asociaciones o federaciones, y tal programación a mi juicio es un error frecuente, y motivo por el que muchos han dejado de asistir a tales cursos, o han abandonado definitivamente la práctica del aikido.

Sigue el autor con una detalladísima exposición de las normas de higiene y etiqueta propias de la tradición japonesa, e inmediatamente después se ocupa de los varios tipos de clases dado que no todos los alumnos tienen el mismo nivel ni motivación. Distinguiendo entre a) Clases lúdicas para los que no se quieren implicar demasiado; y b) Clases de compromiso para los que quieren progresar, estableciendo a su vez varias categorías, como son b1) Compromiso mínimo con una asistencia de tres veces por semana; b2) Compromiso medio mediante cinco entrenamientos de una hora por semana; b3)

Compromiso alto para los que dedican más de siete horas semanales; y b4) Compromiso superior, reservado a los que entrenan diez o más horas a la semana.

A la vista de estas propuestas, inevitablemente pueden surgir en el lector los siguientes interrogantes: En la realidad ¿cuántos alumnos adquieren el compromiso superior al mínimo?... ¿cómo atenderá el profesor a sus alumnos en el caso de que tuviera varios de ellos en cada grado de compromiso...? Tales compromisos, en la práctica, son casi inexistentes y difíciles de atender como requeriría el caso si se produjesen. Es obvio que el progreso está en relación directa a las horas que dedicamos a una actividad o tarea, pero no podemos caer en el error de vivir única y exclusivamente para el aikido programando todas las horas libres para encadenarse a esta disciplina. Demasiado es demasiado.

Al llegar a este punto dedica varias páginas al estudio del perfil de los tipos de estudiantes, señalando los rasgos propios de cada uno, y a fin de obtener un mejor conocimiento individual, ofrece una ficha de control del

comportamiento, sólo útil para el profesor, que por otra parte podría llegar a prescindir de ella porque el trato y la observación en el tatami ya le permite conocer las tendencias, los puntos débiles y los fuertes de cada practicante.

Una cita del libro *La aurora del zen* abre el apartado sobre los cuatro estadios de la práctica que existen a juicio del autor: 1.- Cuando se comienza. Las abundantes novedades fascinan al principiante, y las impresiones adquiridas en esta fase son las que más van a perdurar; 2.- Cuando hay satisfacción en el entrenamiento; 3.- Cuando se practica por el placer de practicar; y 4.- Cuando se practica sin intención de obtener nada.

Así mismo, al tratar del sistema de formación técnico se apoya en citas de reconocidos autores como Eugen Herrigel, Thomas Cleary, Mitsugi Saotome, Kishomaru Ueshiba, etc., referentes al modo de abordar el estudio de las técnicas de combate propias del aikido, según las modalidades establecidas por el fundador (*suwari waza, hanmi handachi waza y tachi waza*), a las que siguen una completa relación de las defensas

específicas para cada tipo de ataque.

Continúa la obra detallando minuciosamente las partes de que se compone una clase, el tiempo que requiere, así como el objetivo concreto y el contenido de cada una de ellas, recomendando que todo entrenamiento ha de terminar con el ejercicio de *kokyu-ho*, lo que no deja de ser una opinión o preferencia personal, que no mejora ni empeora el progreso del alumno. En cambio, sí es aconsejable como bien apunta el autor el ejercicio final de *haisin-undo*. También facilita una amplia referencia respecto a la práctica personal, dando algunas pautas de utilidad para los que desean registrarla, reflejando en una ficha de control el comportamiento propio en cada sesión.

La planificación del aprendizaje es el siguiente tema abordado por el autor. Establece ciclos periódicos plurianuales divididos en macrociclos y mesociclos, que entre unos y otros comprenden un periodo de seis años de formación continua. Aquí la realidad nos enseña que este programa es de difícil o imposible seguimiento por muchos motivos, no obstante lo acompaña

del ejemplo detalladísimo de una sesión de estudio tan rígida y ampliamente estructurada que como lector resulta difícil seguir tantas pautas a tener en cuenta.

En el nivel más concreto de planificación, expone las formas de organizar una clase, para lo que se inspira en las distintas maneras de practicar que encontramos en los libros del maestro Saito y el maestro Tamura (sólido, fluido, líquido, gaseoso, etc.), acompañadas de metáforas y comentarios que desde mi punto de vista no ayudan mucho a la comprensión práctica de dichas formas de entrenar, y justificando dichas fases en la enseñanza contenida en el cuento que transcribe sobre *El arte del gato maravilloso*, de inspiración taoísta y escrito en el s. XVII en el seno de la escuela Itto Ryu.

Tras este relato, el autor realiza unos comentarios muy sensatos en torno a la dudosa utilidad de los seminarios, cursos, o *stages* de aikido tal como se han venido organizando hasta el presente, y en consecuencia facilita todos los detalles imprescindibles para organizar más racionalmente estos eventos.

Avanzando en la obra, el capítulo tres está dedicado a los grados *kyu*, comenzando con unos curiosos avisos sobre los errores a evitar, como por ejemplo las prisas por obtener los grados, el *sensei* excesivamente tolerante y complaciente, la concesión de grados como elemento de poder y subordinación, rebajar el nivel de exigencia, etc. Completa el apartado con algunos consejos sobre la manera de observar las explicaciones del profesor, para después copiarlas e imitarlas en cada repetición del movimiento, así como las progresivas fases del estudio personal del aikido y las condiciones a cumplir reflejadas en el contrato de compromiso, y que en cierto modo puede interpretarse como un sometimiento del alumno posiblemente inadecuado en nuestros días.

Con una amplísima y detallada exposición aborda todos los conocimientos que es preciso adquirir para el grado de 3º *kyu*, recurriendo al modelo de mesociclos y microciclos, difíciles de entender e inviables en la práctica. Señala también las condiciones necesarias para presentarse al examen (control riguroso de asistencia

a las clases, coste de los derechos de examen, etc.) y un modelo de cuestionario para evaluar aspectos como el bajo rendimiento, la planificación del estudio en sesiones de perfeccionamiento, de repaso global, de práctica silenciosa, la motivación, la concentración, la lectura, los apuntes, la evaluación, etc. Estos apartados se suceden en un *totum revolutum*, cargado de buenas intenciones para no dejarse nada en el tintero, pero llevando al lector a saltar de una cosa a otra sin orden lógico. Con esta intención, añade un amplio repertorio sobre los requisitos y conocimientos que se exigen para los grados de 6° *kyu* a 1° *kyu*, salpicados de consejos prácticos para *uke* y para *tori*, aunque a veces su simple lectura puede confundir o inducir a error.

La última parte del libro se compone de 66 páginas de anexos, en los que se encuentran planillas y fichas de control que abarcan todos los aspectos de la práctica, la enseñanza y la organización de eventos de aikido, que sería ocioso detallar y que analizadas desde un punto de vista práctico, creo que no son operativas y que tienen una escasa utilidad.

A modo de conclusión, de la lectura reposada de este libro me queda la impresión de que el autor conoce bien la problemática y las necesidades propias del mundo del aikido, y que con buena voluntad ha intentado exponer todos sus conocimientos sobre el arte de enseñar con el deseo de ser útil a otros, lo cual es sin duda encomiable. Si bien la obra, en mi opinión, adolece de una falta de orden lógico en la exposición de tantos temas diferentes, y deja la sensación de que en todas sus páginas subyace una necesidad o deseo de control total, sobre la evolución y comportamiento de los alumnos, difícil de entender, aunque ese celo sea bienintencionado. Es de agradecer el gran esfuerzo realizado por el autor para reunir todas sus experiencias como enseñante y plasmarlas en un libro que sin duda será de utilidad a todos los que empiezan su tarea como instructores o profesores de aikido.



Breve historia del Kung-fu

Por William Acevedo, Carlos Gutiérrez & Mei Cheung
Madrid: Nowtilus, 2010.

253 páginas. 19x12,5 cm.
Ilustraciones.
I.S.B.N.: 978-84-9763-780-30 • 9,95€.

Disponible en:

Ediciones Nowtilus.
Camino de Vinateros 40,
Local 32.
28030 Madrid (España).
Telf.: +34 91 2426594/95.
Fax: +34 91 242 65 96.
E-mail: editorial@nowtilus.com.
<http://www.nowtilus.com>.

Revisión por Pablo Pareda González.

Recibida 25/06/2010 -
Aceptada 15/07/2010

Recibo con expectación el sugerente libro *Breve historia del Kung-fu* editado por Nowtilus; y digo con expectación porque viene escrito por una triada de lujo: William Acevedo, Mei Cheung y Carlos Gutiérrez, todos ellos universitarios y con un gran bagaje de estudio e investigación a sus espaldas. Carlos Gutiérrez es además el promotor y "alma mater" de la *Revista de Artes Marciales Asiáticas* que edita, por primera vez, una Universidad en nuestro país. Con toda esta presentación el libro me pareció muy sugerente, pero es que al concluir su

lectura he de decir que no me ha defraudado en absoluto y mis expectativas han sido superadas con creces por la erudición del estudio que presentan.

Puedo afirmar que es el primer libro serio que he encontrado en lengua castellana sobre la historia de las artes marciales chinas; y es que este estudio, recogido en 250 páginas, viene apoyado por una interesante bibliografía y abundantes citas de referencia lo cual, además de agradecerse, aporta una documentación rigurosa huyendo de las fantasías que por desgracia suelen publicarse sobre las mitificadas artes de combate chinas.

El libro se presenta en forma de manual de cómodo y práctico formato que se desglosa en una introducción, ocho capítulos, dos bibliografías (una de ellas, más breve, comentada) y dos apéndices.

En el primer capítulo se realiza un exhaustivo estudio de los orígenes del kung-fu, mucho más antiguo de lo que parece. Hace 1,7 millones de años (Paleolítico) ya existían vestigios de útiles de lucha tales como lanzas, puntas de lanza y afiladores. En la provincia de Yunnan, en el Neolítico, existen pinturas