

importancia al dominio de la pierna y la mano adelantada, ya que el 80% de los golpes lanzados en un combate se realizan con la mano adelantada. Nos da las claves fundamentales a dominar para entrar en combate de una manera segura y eficiente, como son el control de la postura y el juego de piernas. Es un capítulo amplio y de interés para cualquier artista marcial, aunque en ocasiones la terminología empleada no está muy clara y emplea abreviaturas que aparecen conforme avanzamos en la lectura del libro, pero que en un primer momento nos dejan perdidos y sin saber su significado. Aparecen conceptos como ritmo roto, ligamentos y desligamientos, acometida, preparada, balance, desviaciones, etc., que no quedan muy claros y que dificultan la comprensión del texto si no se está familiarizado con ellos. La adecuada postura y el juego de piernas quedan explicados con detenimiento y de forma muy clara, llamando la atención en muchos aspectos que normalmente se descuidan y que son clave para tener éxito en un enfrentamiento.

La tercera y cuarta parte analizan los golpes más utilizados con las extremidades superiores e inferiores, y que para Bruce Lee eran más efectivos, sin embargo se hace un poco pesada su lectura dada su insistencia en determinados aspectos, así como en el planteamiento de todas y cada una de las posibilidades de cada golpe, a cada zona y desde las diferentes guardias de combate.

La quinta parte se centra en el entrenamiento de Jeet Kune Do, donde cabe destacar la visión que Bruce Lee tenía de las clases, los alumnos y el instructor, dando pautas muy útiles para cualquier profesional de las artes marciales. Aborda el tema de la estructura de las clases, la motivación de los alumnos, la influencia en el entrenamiento de la personalidad de cada alumno y la actitud del instructor en las clases, insistiendo en su profesionalidad y preparación. Posteriormente encontramos un plan básico de doce lecciones de Jeet Kune Do, un plan de diez lecciones que Bruce Lee llevaba a cabo con sus alumnos, y el plan de entrenamiento al que el propio Bruce se sometía a diario.

La última parte del libro expone gran cantidad de notas e ideas acerca del Jeet Kune Do como estilo de vida, sin duda el capítulo más profundo acerca de la vida, la existencia, la libertad

del artista marcial, el arte marcial como camino de autoexpresión, el éxito, la actitud ante el fracaso, la conciencia, la fuerza de voluntad, el miedo... en definitiva, la manera en la que el arte marcial se relaciona con el ser humano.

Un libro que nos aproxima de forma profunda al Jeet Kune Do, su espíritu, filosofía y objetivos, donde el lector ha de implicarse con el material expuesto, estudiarlo y analizarlo, pero que, sobre todo, nos ayuda a comprender a Bruce Lee como artista marcial, como artista de la vida, siempre en proceso de creación continuo, para mejorar su proceso de crecimiento y autoexpresión a través de las artes marciales.



T'ai Chi Ch'uan: Aspectos marciales. El arte del boxeo de sombras

Por Kuo Lien-Ying

Versión de Guttman

Barcelona: La Liebre de Marzo, 2000

198 páginas. 21x14 cm. Ilustraciones

I.S.B.N.: 84-87403-44-1 • 13,52 €.

Disponible en:

La Liebre de Marzo

Arizala 1, entresuelo 1

08028 Barcelona (España)

Tel.: +34 93 448 56 05

Fax: +34 93 449 80 70

E-mail: espejo@liebremarzo.com

<http://www.liebremarzo.com/>

Revisión por M^ª Teresa Gómez Alonso

Este libro se acerca a un aspecto del T'ai Chi aún poco difundido en nuestro país como es su entrenamiento como arte marcial. La formación del alumno, en cuanto a la técnica física y la aplicación de estas habilidades marciales, no solamente exige conocer el lenguaje de los movimientos arquetípicos sino dominar un aspecto esencial del mismo que es la energía consciente. Explica los pasos necesarios para alcanzar la meta que es la maestría, y además muestra cómo valorar los progresos.

La recopilación, traducción y comentario de una colección de textos clásicos escritos en chino antiguo nos llevan a valorar esta obra de una forma especial. Kuo Lien-Ying (1895-1984), profesor de Guttman y autor del libro,

legó estos textos a sus alumnos, con el fin de preservar un sistema perfecto de arte marcial transmitido por generaciones anteriores. Kuo Lien-Ying en 1962 publicó un libro sobre el T'ai Chi, titulado *Taijiquan pu* (Crónica del T'ai Chi Ch'uan) que ha servido de base para la presente traducción.

El aspecto marcial del T'ai Chi va más allá de la práctica de movimientos circulares que coordinan brazos, piernas y mirada a modo de danza. La aplicación real es dura, rápida, y el objetivo es derrotar al contrario a la vez que se trabaja el crecimiento personal.

En la introducción y el primer capítulo el autor nos muestra los conceptos básicos del T'ai Chi como arte marcial (*el arte del boxeo de sombras*). Comienza con un estudio de la intersección-oposición entre el Yin y el Yang: "Al comprender el concepto del yin y yang, podemos expresar el Tao, podemos comprender el cielo, la tierra... son dos, hay que combinarlos para que se conviertan en uno. Uno puede ser dos, y dos pueden ser uno, a los que se conoce como los tres: Cielo, Tierra y Humanidad" (p.18). Para continuar con los conceptos esenciales de la lucha como son: la energía consciente, el equilibrio, la calma, la acción y los principios de la lucha (lo débil supera a lo fuerte y lo lento a lo rápido). Todo ello con un lenguaje poético que pretende ilustrar la complejidad de los conceptos, evocando metafóricamente la naturaleza, y el cual se va a repetir a lo largo del libro.

El capítulo dos nos introduce en la complejidad del T'ai Chi como arte marcial, deteniéndose en los detalles, en la acción y en la disposición de cuerpo en general y de sus diferentes partes en particular. Desde una perspectiva pedagógica secuenciada desarrolla tres pasos. El primero investiga "el cuerpo, la cintura, la parte superior de la cabeza, la columna, los pasos, y la forma" ("La crónica del arte marcial dice que la forma del practicante debe ser como un halcón que atrapa un conejo, y el espíritu como el de un gato cazando un ratón") (p.36). El segundo estudia las cuatro categorías de movimiento de energía: *movilizar, recibir, coger y atacar*. Y el tercero pone en práctica los pasos anteriores en la acción motriz de la lucha, así estudia: *la seguir* como una línea de conexión entre las extremidades, *la ligereza y la agilidad*. A partir de este capítulo el autor introduce en cada apartado preguntas

explicativas, que ayudan al alumno a fijar los referentes prácticos indicativos de una buena la progresión.

En el capítulo tres comienza a describir las acciones técnicas de la lucha, en concreto el *Empuje de manos*. Introduce por primera vez la practica con el compañero con el fin de dominar las normas de la energía consciente en las diferentes acciones como el *ataque* (adherir) y la *defensa* (evadir) "...no se puede aprender mediante dibujos o fotos. Si se intenta aprender el Empuje de manos a partir de fotos o con un contrincante no cualificado, surgirá el defecto conocido como manos resbaladizas y la técnica no será efectiva" (p. 57).

Las energías de las "ocho puertas y los cinco pasos" se desarrollan en el capítulo cuatro. Se refiere a los tipos de energía aplicables en el T'ai Chi. Las formas básicas de energía son cuatro: *movilizar*, *recibir*, *recoge* y *golpear* y estas se combinan con cuatro direcciones motrices de las manos, constituyendo así las ocho puertas. La técnica del desplazamiento se centra en cuatro pasos básicos: *avanzar*, *atrasar*, *izquierda*, *derecha* y estos, a su vez, pueden dividirse en catorce pasos. Los cuales describe y planifica, el autor, de forma detallada teniendo presente en todo momento el combate.

Los capítulos cinco y seis son los de más complejidad y extensión. Estudian la aplicación de los principios de la lucha T'ai Chi, una vez que se percibe la energía consciente, buscando otros niveles más complejos y que requieren otras aptitudes y dedicación. Se van a observar dos aplicaciones: una el cultivo individual y otra, más compleja, el control de los demás.

Así, en el capítulo cinco, considera primeramente un orden de aprendizaje secuenciado en ocho partes. Comienza con el estudio de la forma y su división por categorías pasando por la práctica del *Ch'i Kung, el espíritu de vitalidad*,..., para terminar con la cuestión de *conocerse a sí mismo* y *conocer al enemigo*. En segundo lugar, y siendo fiel a su característica pedagógica, realiza un resumen de lo expuesto anteriormente y además incluye un vocabulario con los setenta y dos términos básicos del arte marcial del T'ai Chi, "*El lenguaje de este arte es primordial para una comprensión plena de la materia a tratar. Una palabra es el símbolo de una idea...*" (p.129).

El capítulo seis explica como aplicar

las normas del T'ai Chi en el combate. Comienza con los nueve principios del entrenamiento en el arte marcial, deteniéndose en el método de enrollar seda y en las nueve reglas. Realiza un esquema para valorar los progresos del *boxeo T'ai Chi*, sin olvidar la cuestión de lo duro y lo suave, para terminar con la numeración de los setenta y cuatro movimientos de T'ai Chi de Luang P'ing y un antiguo poema de "poste" universal ("abrazar el árbol") del cual transcribimos una muestra: "*el poste universal es una forma mística de arte marcial/ Nunca se puede comprender como se práctica en su totalidad/ Aparece como un abrazo, con una sonrisa en la cara.../ La potencia viene de la respiración/ Estoy relajado sin recurrir a la fuerza/ Como nubes flotando al viento por todas partes/...*" (p.186).

Para finalizar, consideramos que es un libro apropiado para los practicantes que profundizan en el T'ai Chi como arte marcial y que quieren progresar y descubrir nuevos niveles de energía consciente, ya que revela numerosas claves sobre las que trabajar. Es de destacar también el tono científico que el autor utiliza cuando explica biomecánicamente las acciones técnicas más eficaces para el combate. Sin embargo, y a pesar de la cantidad y profundidad de conceptos contenidos en esta obra, estos son diversos en cuanto a su complejidad, por lo que puede ser un libro apropiado también para el principiante que busca el sentido y la práctica de la energía consciente.



Aikido. Etiqueta y transmisión

Por Nobuyoshi Tamura

Badalona: Paidotribo, 2002

158 páginas, 21,5x15 cm. Ilustraciones

I.S.B.N.: 84-8019-650-5 • 10 €

Disponible en:

Editorial Paidotribo

Polígono Les Guixeres

C / de la Energía, 19-21

08915 Badalona (España)

Tel: +34 93 323 33 11

Fax: +34 93 453 50 33.

E-mail: paidotribo@paidotribo.com

<http://www.paidotribo.com/>

Revisión por José Santos Nalda Albiac

A partir de los años 70 el Aikido ha experimentado una considerable difusión en toda Europa, y dado que sus raíces y contexto cultural japonés proceden de la tradición del Budo, no muy bien conocida por los occidentales, el libro viene a llenar este vacío señalado por los mismos practicantes.

Una de las figuras más importantes para la promoción del Aikido en Europa ha sido indudablemente el maestro Tamura, quien llegó a Francia en 1964 tras haber aprendido este Arte directamente del propio fundador, Morihei Ueshiba. Actualmente el Maestro Tamura es 8º Dan por el Aikikai de Tokio y sigue difundiendo el Aikido. Personalmente, he tenido el placer de conocerle y verle actuar en diversas ocasiones desde el año 1977, asistiendo a los cursos nacionales que se organizaban en Madrid, Santander, Zaragoza, etc. durante diez o doce años y asistiendo en alguna ocasión a los Stages internacionales organizados en Francia, de modo que he visto de cerca su gran maestría y experiencia en el tatami y su buen talante y humanidad fuera de él, por lo que siento agradecimiento y admiración hacia su persona, dado que pasé mis exámenes de 1º, 2º, y 3º Dan ante su presencia en el tribunal, como consta en los diplomas correspondientes firmados por él.

El Aikido en la mente de su fundador, y en la convicción de sus discípulos directos, como es el caso del maestro Tamura, no es un simple deporte, sino un arte marcial, y sobre todo una escuela de vida, en la que el comportamiento individual del aikidoka está sujeto a ciertas normas de etiqueta y valores humanos, que facilitan las relaciones sociales, y predisponen al logro de la armonía psicosomática.

Ya desde el principio se constata que este no es un libro de técnicas de combate, dado que su objetivo es enseñar aquellas reglas de cortesía y buenas maneras que han de observarse en todas las manifestaciones del Aikido como son los entrenamientos, las demostraciones públicas, los exámenes, etc.

Comienza con un capítulo dedicado a los profesores, exponiendo con sencillez y brevedad cómo debe ser el profesor y qué se espera de su tarea y de su persona, como buen eslabón de la cadena encargada de transmitir este Arte.

Un poco más adelante explica de qué manera se ha de enseñar el Aiki-