

Es necesario construir la sinceridad de Yamatodamashii, que es sin aperturas tanto en el cuerpo como en la mente y entrenar para derrotar a tu enemigo con tu espíritu Kokoro

No importa qué tipo de terrible crisis pueda pasar, incluso si el mundo entero gira contra ti, esta técnica espiritual es suficiente para vencer, nunca bajas la guardia, nunca aflojes tu Kokoro

Uke puede atacar a través del cuerpo, pero también puede hacerlo con su mente y espíritu, y si lo hace uniendo mente cuerpo y espíritu, debemos utilizar el mismo método pues de lo contrario seremos derrotados.

Esta enseñanza debería estar presente en el sentir de todos los practicantes de Aikido y principalmente en los instructores.

Por todo, este libro resulta de gran interés tanto para profesores como para alumnos, para los veteranos como para los que empiezan, en definitiva es el principio tanto para unos como para otros.

El Aikido como tal y bien utilizado puede ser el complemento ideal en la formación humanística del estudiante universitario, ya que ellos son el futuro de toda sociedad, y una sociedad formada por personas que valoren el sentido de la creación pueden incidir de manera sustancial en mantener la Armonía y la Paz en el mundo.

Nota del revisor:

No debemos confundir el significado literal de Emperador que aparece en la obra. Como dice O Sensei, si el Emperador representa a los Kamis en la tierra, el sentido real es que el ser humano está al servicio de la Creación y del Universo, de esta forma el ser humano debe comprender lo efímero que resulta todo lo material, todo sentimiento de gloria y de poder en la tierra.



Dolor de espalda. Cómo curar y prevenir el dolor de espalda con Chi Kung

Por el Dr. Yang Jwing-Ming
Móstoles (Madrid):
Arcano Books, 2003
278 páginas. 25x18 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 84-89897-72-7.
18 €

Disponible en:
Arcano Books
C/ Alquimia, 6
28933 Móstoles
(Madrid – España)
Telf.: +34 91 614 53 46
Fax: +34 91 614 58 49
E-mail: editorial@alfaomega.es
Http://www.alfaomega.es

*Revisión por
Juan Pan González.*

En esta obra el Dr. Yang Jwing Ming nos acerca a los problemas de espalda más comunes que sufre la población en general. Es una obra interesante, en la que cualquier persona encontrará una serie de ejercicios y masajes que le ayudarán a aliviar algunas patologías y tensiones propias de esta zona corporal, habitualmente tan castigada, como es la espalda.

El dolor de espalda es algo que hemos padecido desde que el hombre y la mujer primitivos se alzaron sobre sus nudillos para adoptar la postura erecta, y sin embargo es una de las afecciones más difíciles de tratar con buenos resultados. El hecho de que cada vez haya más casos de dolor de espalda se debe fundamentalmente a un cambio radical en los estilos de vida. Cada día hay menos trabajos físicos, y pasamos muchas más horas sentados delante del ordenador o la televisión. El sedentarismo provoca que nuestros músculos se debiliten y sean incapaces de mantener el peso del cuerpo. La solución es sencilla: hacer ejercicio correcta y habitualmente.

El libro está escrito con un lenguaje claro y de fácil com-

prensión, emplea descripciones sencillas, ilustraciones de calidad y muy gráficas, así como unas instrucciones bien organizadas para que el lector consiga su objetivo de conocer, proteger y aliviar su espalda.

El primer capítulo trata acerca del Chi Kung y de la teoría del chi. Sin duda alguna, es una excelente y clara introducción sobre el concepto de chi en la medicina oriental, que el autor relaciona con la medicina occidental a través del concepto de “bioelectricidad”.

En el capítulo 2 analiza en profundidad la estructura anatómica de la espalda desde el punto de vista de la medicina occidental (sistema muscular, esquelético y nervioso de la columna vertebral), y la distribución de Chi por nuestra espalda, propio de la medicina oriental (meridianos, y puntos de acupuntura). Entra en profundidad en el análisis de los factores que pueden afectar a nuestra espalda, para posteriormente corregir y eliminar esos factores de riesgo. El autor presta especial atención al fortalecimiento y movilización de la zona lumbar.

El capítulo 3 se centra en las posibles causas del dolor de espalda, desde el tradicional “tirón” hasta traumatismos menos frecuentes de músculos, tendones o cuerpos vertebrales. El autor nos describe infinidad de posibles problemas de espalda como osteoporosis, escoliosis grave, osteomielitis, artritis, etc. Aunque la causa más común y grave del dolor de espalda es la contractura de los músculos de la región lumbar, generalmente derivados de un trastorno, lesión o degeneración de la columna. La degeneración física de las vértebras o de los discos intervertebrales, y las malas costumbres como llevar tacones altos, permanecer mucho tiempo de pie o sentado, la obesidad, o la baja forma física, contribuyen de forma significativa a la aparición de los dolores de espalda.

En los capítulos 4 y 5, el Dr. Yang Jwing Ming, analiza y compara cómo tratan los médicos los dolores de espalda, tanto en la medicina occidental como la medicina oriental. Para la medicina occidental, el tratamiento se basa sobre todo en eliminar el dolor mediante el uso de analgésicos, hielo para reducir la inflamación y el reposo en la cama. La medicina oriental es sobre todo preventiva, y emplea diversos ejercicios de Chi Kung, masaje (digitopresión) y el uso de diferentes hierbas (fitoterapia), para la prevención y curación del dolor de espalda. En el diagnóstico oriental el médico trata al cuerpo como un todo, analizando la causa de la enfermedad, a partir de la apariencia y del comportamiento del paciente, y para eso emplea cuatro técnicas de diagnóstico: mirar, escuchar y oler, preguntar y palpar.

Por último, en el capítulo 6 se sitúa la parte práctica del libro, donde el autor nos explica diferentes ejercicios de Chi Kung, muy indicados para todos aquellos que sufren de dolor de espalda. También nos muestra distintas técnicas de masaje Chi Kung (por parejas y automasaje), así como una breve introducción a los puntos de acupresión más utilizados para tratar el dolor de espalda. Este último capítulo consta de numerosas ilustraciones que facilitan la comprensión de las explicaciones teóricas. Como viene siendo habitual, la medicina oriental convierte al paciente en el responsable de su autocuración, para lo cual el paciente ha de asumir la responsabilidad de su vida, ha de tener fe (no ciega) en el proceso curativo, ha de aceptar la dificultad de la existencia y un compromiso firme con los procesos del aprendizaje, de la curación y de la vida.

Todos los capítulos del libro están contruidos con gran cantidad de información muy bien explicada. Destacar el capítulo

primero por darnos esa visión occidentalizada del Chi, totalmente nueva. El autor termina el libro con un glosario de términos chinos y con una pequeña conclusión, donde nos vuelve a recordar la importancia de fortalecer el torso para el tratamiento del dolor de espalda, lo cual requiere de tiempo y paciencia.

Un libro muy interesante de Chi Kung que abarca desde sus orígenes hasta nuestros días, que trata sobre la estructura y la función de la espalda, y sus tratamientos, tanto orientales como occidentales, tanto para prevenir como para curar el dolor de espalda.



Kárate superior 6. Katas Bassai y Kanku

Por Masatoshi Nakayama
Madrid: Ediciones Tutor, 2006
208 páginas. 23,50x18,5 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 978-84-7902-615-8
19,95 €

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

Katas Bassai y Kanku presentan, en el sexto volumen de la colección Karate Superior, dos de las manifestaciones técnicas más tradicionales y más extendidas dentro de los diferentes estilos de Karate.

Ambos tipos de Kata poseen una amplia variedad de interpretaciones y de ejecuciones técnicas, en dependencia de los antiguos maestros practicantes de las mismas. De este modo, la Kata Bassai Dai, que es la que se

presenta en el volumen objeto de comentario, recibe un tratamiento como una de las formas más representativas del, en este caso, estilo Shotokan.

La ejecución, a través de las secuencias de imágenes puntuales, a cargo del maestro Hiroshi Shirai, representa la más pura esencia del significado de esta Kata ("Romper la fortaleza"), en el sentido de transmitir toda la energía y potencia necesaria para debilitar la defensa del enemigo, a través de movimientos vigorosos y con un gran asentamiento postural.

El manual explica con un generoso despliegue fotográfico todos los detalles necesarios para la comprensión de los principios básicos de la Kata objeto de estudio. Para ello, como viene siendo habitual a lo largo de la colección Karate Superior, se recurre a un demostrador de excepcional calidad técnica que, más que intentar realizar una muestra de movimientos externamente agradables a la vista del lector, transmite la sencillez en la ejecución que debe presidir todo desarrollo de una Kata.

Los movimientos aparecen ordenados de igual forma que se plasmó en el anterior volumen de la colección, si bien en este caso y al tratar únicamente dos Katas, el detalle es mayor y la posibilidad de una mayor secuencia de imágenes posibilita un mejor entendimiento de todos y cada uno de los movimientos.

Hubiera sido deseable, sin embargo, un tratamiento más en profundidad de la aplicación práctica del Kata (*Bunkai*), ya que el texto se limita a exponer los puntos básicos del ejercicio aportando una visión muy conceptual de los mismos, no entrando en interpretaciones más elaboradas o científicas.

Del mismo modo, la Kata Kanku (la versión *Dai* en el texto), recibe el mismo trato a la hora de aportar una explicación práctica y aplicada de los

movimientos del Kata. No obstante comentar que ya la edición original carecía de este tipo de explicación amplia, la cual echarán sin duda de menos muchos de los lectores.

Por el contrario, el texto abunda en detalles técnicos en una ejecución a cargo del Maestro Teruyuki Okazaki, destacado miembro de la Asociación Japonesa de Karate y, al igual que el anterior demostrador (Maestro Shirai), vinculados muy estrechamente al autor, el Maestro Nakayama.

La Kata Kanku *Dai* se muestra con todo el detalle necesario de cara a entender su esencia y recopilando toda la variedad que, a lo largo del mismo, supone un compendio de los movimientos de las Katas practicadas como básicas (Katas *Heian*). Añade, además, una serie de movimientos que resultarán claves para la práctica y correcta ejecución de otras Katas, como Kanku *Sho* y toda la serie de variantes que conlleva la Kata Kanku en el resto de los estilos de Karate.

La Kata Kanku *Dai* representa además el exponente clásico del estilo Shotokan dentro de las Katas de obligada ejecución (*Shitei*), en la modalidad de competición deportiva de la World Karate Federation (W.K.F.), por lo que resulta especialmente interesante para los competidores de este estilo y para los jueces del resto de estilos los detalles técnicos que se muestran en este sexto volumen de Karate Superior.

Como ya es habitual, Ediciones Tutor presenta el texto con el mismo formato que los anteriores, ligeramente más grande que los originales, pero conservando todas sus excepcionales cualidades como documento técnico de Karate.

En un solo volumen, Katas Bassai y Kanku, recopilan dos de los pilares fundamentales que todo practicante de este arte marcial debe conocer y ejecutar, no sólo para la obtención del respectivo

grado o *Dan* al que puedan optar, sino como dos excelentes ejercicios de la disciplina del Karate que reúnen en sus movimientos todo un resumen de la técnica relativa a giros, defensas, esquivas y ataques necesarios para la comprensión de ulteriores Katas.

El volumen finaliza, al igual que los precedentes, con un glosario de términos referentes a las técnicas que componen las dos Katas expuestas, habiendo sido de agradecer y dado lo avanzado de la colección Karate Superior, que se hubiese añadido algún comentario, siquiera de manera puntual, a las inmensas posibilidades que estas dos Katas poseen de cara a su aplicación en técnicas de defensa personal.

Posiblemente, y de forma acertada, Ediciones Tutor ha optado por limitarse a presentar al lector una obra con su contenido original, sin pretender aportar ningún otro tipo de modificación que pudiera distorsionar un texto ya de por sí de gran calidad técnica.

Recordar al lector que los textos que se presentan en la colección Karate Superior no son en su esencia textos indicados para el aprendizaje originario de los ejercicios o Katas que en ellos se reproducen. Se trata de auténticos manuales de desarrollo y consulta para todo tipo de practicantes, iniciales y avanzados, pero que necesitan de un contacto previo y de enseñanza personal en orden a obtener todos los beneficios que de ellos se pueden extraer.

Estas dos Katas se plasman, de igual forma que lo hicieran las Katas de Heian y Tekki, en un posterior soporte videográfico, el cual fue supervisado en su día por el propio Maestro Nakayama y que supone un aporte adicional de comprensión de los principios técnicos de Bassai *Dai* y Kanku *Dai*.

Continúa siendo un documento esencial a la hora de reunir en un volumen dos Katas con una tendencia técnica similar y un