

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 €

Disponibles 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 hicieron 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

desarrollo de aprendizaje para el practicante muy parecido, dentro de su carrera como karateka.

Indiscutibles en toda colección de obras de Karate que muestre calidad y rigor técnico.



### **Artes marciales, el arte secreto de la salud y la buena forma física**

Por Claudio A. Iedwab y Roxanne L. Standefer  
Madrid: Miraguano, 2000  
256 páginas. 24x17 cm.  
Ilustraciones  
I.S.B.N.: 84-7813-213-9  
17 €

Disponible en:  
Miraguano Ediciones  
C/ Hermosilla, 104  
28009 Madrid (España)  
Telf.: +34 91 401 46 45  
Fax: +34 91 402 18 43  
E-mail:  
miraguano@miraguano-sa.es  
<http://www.miraguano-sa.es/>

*Revisión por Marc Boillat de Corgemont Sartorio*

Tras una atenta lectura del texto, puedo afirmar que la redacción es correcta, rica y clara, tanto por terminología empleada como por sistematización de los argumentos. En cuanto a los temas tratados, su discusión, explicación técnica y filosófica, y en general, las consideraciones de los autores son correctas y bien entramadas.

El texto toca muchos aspectos de las artes marciales, espaciando desde las artes chinas a las japonesas, hasta el yoga y la meditación zen. El contenido es preciso, aunque sucinto, como es debido para un libro de características generales como es éste.

Salvo unos pasajes específicos, no he hallado ninguna imprecisión, error (técnico, teórico o conceptual) o contenido discutible.

El tono empleado a lo largo de todo el trabajo es respetuoso y razo-

nable, motivando racionalmente eventuales discrepancias respecto a otras maneras de enfocar las artes marciales y su finalidad.

A propósito de los autores, se percibe una sólida preparación teórico-técnica y una sana percepción de la finalidad de las artes marciales que engloba a una pluralidad de facetas positivas sin, no obstante, resultar repetitiva o cargante. Se trata, pues, de un trabajo recopilatorio sobre los multifacéticos aportes positivos que las artes marciales pueden brindar al practicante cometido.

He hallado las siguientes imprecisiones:

Página 19, primer párrafo: Establecimiento del Confucionismo y Taoísmo en China. Confucionismo y Taoísmo surgen en el siglo VI A.C. y se establecen entre el VI y el III A.C. En el 221 A.C., durante la unificación de China por el primer emperador Qin, el Confucionismo ya estaba bien establecido. El autor menciona la fecha del 600 d.C. Se trata sin duda de un error de transcripción.

Página 51: en el cuadro descriptivo de “yin y yang”, debajo del *tai chi tu* (el símbolo), se encuentra una descripción de los pares de yin y yang. A la izquierda se sitúan los yang y a la derecha los yin. Debido a que el libro se dirige a lectores interesados en adentrarse algo más en el universo global de las artes marciales, más bien que en el de un arte en particular, creo que la dicción “pares descriptivos de yin y yang” puede inducir alguna confusión, ya que la siguiente mención de los varios complementarios sigue el orden “yang/yin”.

Con todo, y en definitiva, se trata de un libro muy acertado, que proporciona una visión interesante, técnicamente correcta y –desde mi punto de vista–, filosófica y actitudinalmente exacta. Otro aspecto saliente del libro es que, aun tratando la materia de una manera necesariamente general, recoge y transmite

muchos datos y reflexiones interesantes no sólo para el neófito, sino también para el experto. Como última observación, quisiera remarcar que quizás lo único que resta atractivo al libro es la portada y el título, demasiado corriente la primera, y demasiado tópico y largo el segundo.



### **Técnicas Elementales de Captura en Wushu**

Por Xinde Wang  
Madrid: Miraguano, 1988  
122 páginas. 19x13 cm.  
Ilustraciones  
I.S.B.N.: 84-85639-96-0  
8 €

Disponible en:  
Miraguano Ediciones  
C/ Hermosilla, 104  
28009 Madrid (España)  
Telf.: +34 91 401 46 45  
Fax: +34 91 402 18 43  
E-mail:  
miraguano@miraguano-sa.es  
<http://www.miraguano-sa.es/>

*Revisión por Joan Prat*

El libro que tengo entre las manos es una guía de técnicas básicas simplificadas de wushu, pero muy eficaces delante de un agresor. A lo largo de sus páginas se desarrollan una serie de ejercicios con el fin de elevar la capacidad de autodefensa individual mediante prácticas esenciales de este arte marcial que tiene sus orígenes en China.

La guía empieza con una reflexión por parte del autor, Wang Xinde, que lleva al wushu a un estado bastante elevado de conciencia de lo artístico, buscando en la habilidad de quien lo practica la capacidad de llevar esta actividad a niveles lo suficientemente altos como para destacar en un país como China, algo bastante difícil por la calidad de sus artistas marciales y su alto conocimiento en estas técnicas, gracias al esfuerzo personal de las

personas que componen el país y su fuerza de voluntad en el desarrollo de cualquier estilo de defensa y combate mediante el compromiso de la práctica.

De cualquier forma, las técnicas que se presentan en este libro destacan por su sencillez de aplicación, fácil de conseguir con un poco de entrenamiento, y muy útiles en un momento crítico de defensa ante un agresor o en todo caso con un oponente en competición, combinadas con la preparación física y mental que el autor propone como métodos de entrenamiento.

Destacada esta reflexión con la que se abre el libro, Wang Xinde desarrolla detalladamente conceptos esenciales, a mi manera de entender, de carácter interno, para desarrollar con habilidad las técnicas de captura que propone más adelante. Aquí hay que considerar que el método de captura tendrá éxito con el entrenamiento del estudiante, entrenamiento físico, mental y combinado con las técnicas de respiración. Aunque las técnicas de captura implican métodos aplicados externamente, la ingeniosidad es algo que viene de dentro. Los métodos son necesarios, pero sin fuerza interna no suelen ser eficaces, son torpes, y solo con el entrenamiento se gana la interiorización, que es un requisito que no puede ser barrido por el adversario.

Xinde muestra en este apartado ocho conceptos o puntos muy importantes y que han de ser objeto de atención para quien quiere desarrollar wushu de nivel, haciendo una reflexión minuciosa sobre cada uno de ellos, con una mirada personal por parte del autor muy interesante, buscando la calidad de lo que propone con el entrenamiento como objetivo e intentando mostrar que la fuerza en el wushu es más interna que externa.

El autor, haciendo un recorrido por estos ocho puntos,