

como centro físico energético y anímico.

Sigue con un breve repaso a otra noción puramente japonesa, difícil de entender para los occidentales, como es el "Ki", o energía cósmica que anima cuanto existe, y gracias a la cual el ser humano que sabe hacer uso de ella, puede realizar hazañas increíbles, más allá de los límites humanos habituales.

Los últimos capítulos insisten en mostrar el Aikido como un camino de superación personal cuyo objetivo es la realización plena como ser humano, y termina con un glosario de las palabras japonesas que han aparecido en los diferentes capítulos, así como una bibliografía de las obras que han inspirado al autor.

En resumen, *Aikido, un arte marcial*, es un libro que en la época de su aparición tuvo el mérito de dar un enfoque más amplio y acertado sobre la naturaleza de este Arte, y tales consideraciones no han perdido ni un ápice de valor, por lo que su lectura es de todo punto recomendable.



### Salud y bienestar con el Chi Kung

Por Marc Boillat de Cogemont Sartorio  
Barcelona: Alas, 2002  
144 páginas. 24x17 cm.  
Ilustraciones.  
I.S.B.N.: 84-2030-427-1  
• 12 €

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

Revisión por  
Juan Pan González.

Nos encontramos ante un libro de sencillo y atractivo formato, con ilustraciones en blanco y negro pero de calidad. Complementan muy bien a las explicaciones que da el autor, que con un lenguaje cotidiano y sencillo hace fácil la comprensión de los conceptos tradicionales del chi kung.

El libro se estructura en cuatro partes. La primera nos da una serie de consideraciones a tener en cuenta antes de la práctica, pero por otro lado el autor critica el anclarse en las tradiciones, muchas veces sin sentido, evitando el progreso marcial y espiritual del alumno. Defiende la figura del maestro como figura que ayuda a evolucionar al alumno, y nos hace reflexionar sobre cómo muchos alumnos avanzados siguen dependiendo de su maestro. El estudio y la comprensión del arte ha de hacer evolucionar al alumno hacia su propia autonomía, sin dependencia ni fe ciega por el maestro.

La segunda parte afronta directamente el tema del chi kung. Como viene siendo habitual en los libros de tai chi y chi kung, el autor trata de explicarnos los conceptos de *chi*, *chi kung*, *yin/yang*... A continuación realiza una aproximación histórica del chi kung, viendo como cada periodo se centra en diferentes tipos de chi kung: erudito, médico, religioso, marcial o espiritual. Cada uno de ellos pone el énfasis en diferentes partes, en función del objetivo buscado. En el chi kung médico se busca mejorar los tres tesoros (*jing*, *chi* y *shen*) para evitar y curar la enfermedad. En el chi kung marcial se busca mejorar

los tres tesoros para desarrollar las capacidades físicas al máximo y así provocar más daño al adversario.

La tercera parte del libro es sin duda la más útil para cualquier persona que quiera aprender el método de entrenamiento, los pasos que el alumno debe seguir cuando inicia el aprendizaje de cualquier disciplina interna. El autor habla de cinco fases de transformación y regulación: cuerpo, respiración, mente, energía y espíritu.

Para desarrollar esas cinco fases, el cuerpo dispone de los tres tesoros que han de funcionar de forma conjunta y coordinada para alcanzar el objetivo de regular el cuerpo, la respiración, la mente, la energía y el espíritu. Para regular el cuerpo disponemos de los movimientos. Para regular la respiración hay varios tipos de respiración que se emplean en la ejecución de los diferentes ejercicios corporales. La respiración puede ser clavicular, torácica o abdominal. La abdominal a su vez la divide en normal e inversa. La respiración es clave a la hora de meditar por lo que hay que tratar que sea natural y no forzarla. Y por último destaca la mente y su papel fundamental para ir completando las cinco fases, ya que la mente ha de dirigir el pensamiento, la respiración y el movimiento.

Todo este planteamiento era diferente para taoístas y para budistas. La filosofía encerrada en cada uno de los adoctrinamientos marca la diferencia en los métodos utilizados para conseguir la elevación espiritual. Pero ambas buscan el mismo objetivo.

La cuarta y última parte del libro incluye las secuencias *Pal Tan Kum* (Ocho piezas de oro) y *Sib Chil Nil Gong Dong Jak* (17 movimientos de prepa-

ración de la energía interna), dos inéditas secuencias que el autor aprendió del maestro Shin Dae Woung. Las dos secuencias están acompañadas de fotografías de los movimientos, y cada movimiento está explicado con su respiración correspondiente. Una secuencia de movimientos sencillos y fáciles de recordar, con la que los autodidactas pueden iniciarse en las sensaciones de bienestar del chi kung.

El libro en general nos da una visión conjunta del chi kung como fuente de bienestar. Evita las distinciones tajantes entre sistemas filosóficos y los aspectos cronológicos. Y se centra en el análisis del arte desde su utilidad y aplicación directa, como sistema de valores y fomento del bienestar humano. Inspirado en la idea de que el ser humano busca ser feliz y sentirse bien.



### Manual Autodidáctico de Artes Marciales Chinas

Por VV.AA  
Madrid: Miraguano, 1987  
96 páginas. 19x24 cm.  
Ilustraciones  
I.S.B.N.: 84-85639-82-0  
• 12,5 €

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  
Juan Pan González

Las artes marciales tradicionales de China cuentan con una historia milenaria.

Constituyen un probado método de defensa así como un tema excepcional para el mantenimiento general de la salud y del equilibrio psicológico individual.

Dispongo entre mis manos de un libro clásico, posiblemente de los primeros editados en español pero aún disponible en el mercado. Su importancia radica entre otras cosas en que casi toda la bibliografía de artes marciales proveniente de China está en chino, siendo por tanto una fuente de documentación interesante para aquellos investigadores o practicantes de artes marciales conocedores del idioma. Es un libro eminentemente práctico dirigido hacia los que se inician en la práctica del Wushu. En él se exponen de manera sencilla y gráfica los principales ejercicios básicos en los que se fundamenta esta disciplina.

Se pasa revisión a la historia de Wushu y se explican muy brevemente las diferentes modalidades de su práctica. Se divide en ejercicios de manos vacías, ejercicios con armas y ejercicios de combate.

Los ejercicios de manos vacías, son lo que comúnmente conocemos en occidente como *kuens* (katas en japonés). Son secuencias de movimientos enlazados de ataque y defensa; constan de un comienzo (normalmente ritual), un desarrollo y una parte final. Existen muchos y muy diferentes *kuens*, diferentes maneras de moverse, y cada uno de ellos posee unas características determinadas en función de la forma de pelear, de la estrategia a seguir o de la manera en que se genera energía. Sin embargo, la obra apenas ofrece información en este sentido. El Tai Chi Chuan, Hou Chuan (boxeo estilo mono), Chang

Chuan (boxeo estilo largo), Nan Chuan (boxeo del sur), She Chuan (boxeo estilo serpiente) y Tang Lang Chuan (boxeo estilo de la mantis), son algunos de los estilos que se citan y explican brevemente, pero tan brevemente que es difícil hacerse una idea general de sus características. Sin orden aparente a la hora de clasificarlos, se han omitido multitud de estilos. Las fotografías (en blanco y negro) tienen una calidad aceptable pero propia de un libro de 1987.

Entre los ejercicios con armas, se encuentran el bastón, el sable, la espada, la lanza, palo de tres secciones, pala del monje, dagas o el Kwan do. En Wushu se usan decenas de armas, conservadas hasta nuestros días como una herencia cultural, debido a la aparición de las armas de fuego.

Por último tenemos los ejercicios de combate, realizados por dos o más personas. Son movimientos de ataque y defensa pautados para practicarlos con un compañero. Aquí tenemos tres tipos de ejercicios de combate: sin armas, con armas y mano vacía contra armas. Son los ejercicios más espectaculares pues el mínimo error puede provocar un serio accidente. Según se afirma en el libro, el templo Shaolin fue la cuna de las artes marciales chinas y depositario de todo el conocimiento marcial que hoy ha llegado a nuestros días. Muchos artistas marciales buscados por el gobierno, se refugiaron en el Templo, y fue allí donde muchos intercambiaban sus conocimientos marciales, enriqueciéndose mucho el conocimiento de las artes marciales.

La segunda parte, que constituye el grueso del libro,

consta de ocho partes: ejercicios de hombro, ejercicios de piernas, ejercicios de cintura, ejercicios de formas y golpes de mano, ejercicios de pasos y manejo de pies, ejercicios de salto, ejercicios de equilibrio y ejercicios de combinación. Cada ejercicio consta de: nombre del ejercicio, posición inicial, movimiento, puntos esenciales, métodos de entrenamiento y errores comunes. Todos ellos acompañados de dibujos de gran calidad, donde se ve claramente la ejecución técnica ideal. Solo con los dibujos sería posible entender esta parte del libro. Además, van acompañados de una clara descripción de la posición de partida. Cada ejercicio nos describe la posición del tronco, posición de los brazos, posición de las piernas, dirección del cuerpo y dirección de la cabeza (mirada). Los ejercicios se presentan de forma progresiva, desde los más sencillos y analíticos, hasta las combinaciones de varios movimientos de dificultad elevada. El autor además advierte a los principiantes de la importancia de progresar gradualmente, de lo fácil a lo difícil, la práctica regular y perseverante, y la importancia de adoptar las posturas correctas, a fin de evitar lesiones y evitar también la adquisición de malos hábitos, que más adelante son muy difíciles de corregir, impidiendo el posterior desarrollo técnico.

Un libro, en definitiva, eminentemente práctico para alumnos e instructores, donde encontramos de primera mano las explicaciones del Instituto de Cultura Física de Beijing.



### De Okinawa al corazón

Por Irune Manzano Basabe  
Logroño: Tomari, 2007  
100 páginas. 21x15 cm.  
Ilustraciones.  
I.S.B.N.: 84-935563-3-5  
• 15 €

Disponible en:

Tomari  
c/ Duquesa de la Victoria, 6  
26003 Logroño (España)  
Telf.: +34 941 23 44 55

Revisión por

Pablo Pereda González.

Tengo entre mis manos una bella obra, escrita por la actriz Irune Manzano, titulada *De Okinawa al corazón*. Un libro de cuidado aspecto con ciento veinte páginas y veinte grabados de la época que muestran el devenir de la sociedad japonesa de finales del siglo XIX. La obra nació como autoedición, si bien dado su interés el sello "Rohei" se hace cargo de su edición.

Siempre eché de menos un comentario social, entendiéndolo por social su aplicación al público no experto en Budo, de los veinte principios de Funakoshi. Las interpretaciones de los mismos mantenían, inexorablemente, una relación directa con las técnicas de combate. Una de las ediciones más conocidas de los veinte principios de Funakoshi, la comentada por Nakashone, fue objeto de revisión para esta misma publicación (volumen I, nº 3). Allí ya advertía que los principios, que se enriquecen con las aportaciones de otros Maestros, tienen un auténtico valor social, y animé a que alguien iniciase esa línea inédita hasta entonces. Muy pobres resultarían si su campo de aplicación se ciñese en exclusiva al comba-