

individualizar la enseñanza y ofrecer la información de manera diferente según a quien vaya destinada. No cabe ninguna duda que sería ideal implantar esta teoría en los entrenamientos del dojo, pero la realidad evidencia que en una clase de 60 minutos de duración, y con una asistencia media de 15 o 20 alumnos con personalidades y experiencias desiguales, resulta muy complejo dar pautas de trabajo individualizadas, y en ocasiones puede resultar poco operativo aunque, como señalamos, sería un ideal a perseguir.

El siguiente capítulo describe el método Indicador de Tipo Myers-Briggs (MBTI), como una herramienta muy útil para ayudar a los educadores a entender el alcance de las diferencias individuales en el proceso de aprendizaje, basado en las teorías del psiquiatra Carl Jung para conocer los diferentes tipos de personalidad. Establece ocho tipos básicos de temperamentos y las características de cada uno, con el objeto de determinar las cualidades y destrezas que les son propias y establecer el modo de aprendizaje individual más conveniente. El autor, que además de instructor de kárate es analista financiero, afirma que el MBTI es de uso habitual en las grandes empresas americanas para conformar los equipos de empleados y preparar la formación de directivos, ya que permite conocer el perfil psicológico de cada individuo.

Por su parte, el tercer capítulo describe los seis estilos principales de enseñanza, que se pueden resumir en 1.- La demostración del profesor ejecutando la técnica sin explicaciones, 2.- Dar todas las explicaciones complementarias que se precisen, 3.- Mostrar la utilidad del *bunkai*, 4.- El aprendizaje a través de la búsqueda y descubrimiento personal, 5.- Captu-

rar el conocimiento en todas las fuentes posibles, 6.- Invertir los papeles, dando la oportunidad al alumno para explicar una técnica a los demás.

Avanzando en la obra, el capítulo cuatro estudia los procedimientos para crear un ambiente positivo y favorable al aprendizaje. Recomienda que el profesor adopte actitudes respetuosas y formas de comunicación idóneas a partir del conocimiento de la personalidad de sus alumnos, concediendo la importancia que se merece al *reishiki* o el cumplimiento de las normas de respeto y etiqueta, que describe minuciosamente. También atiende al entorno emocional de la clase, de modo que favorezca el progreso general y cada alumno sea capaz de superar las sensaciones de “no puedo”, mediante la actitud permanente de “voy a intentarlo hasta conseguirlo”, pues, según el autor, el esfuerzo constante es más importante que la aptitud. El capítulo se cierra ofreciendo algunas medidas de precaución que el profesor deberá tener en cuenta en las relaciones con los alumnos para evitar que una excesiva confianza, o las cuestiones personales perturben la buena marcha del dojo y la tarea de enseñar.

El capítulo cinco se inicia exponiendo el modo de planificar las clases, esbozando el esquema a seguir durante el curso para que resulte lógico, coherente y progresivo, y permita alcanzar los objetivos propuestos, aunque advierte que esta planificación no debe ser cerrada e inamovible. Como elementos que deben formar parte de cada clase cita el contenido, los prerrequisitos, los objetivos educativos, el equipo necesario, el proceso de evaluación y la autovaloración. En el ámbito de la metodología, señala que el profesor debe

mantener el control de la clase en todo momento, velando por la seguridad de los practicantes, y animándoles a trabajar en un ambiente distendido pero serio y exigente, haciendo uso de los refuerzos positivos. Prosigue con una amplia exposición respecto a las exigencias requeridas para cada grado, así como la forma de evaluar a los alumnos y el ritual a observar en estos actos, tomando como referencia el kárate Goju Ryu. También facilita pautas para entrenar con aparatos suplementarios y la manera de enseñar las *katas* y el *bunkai*, a los que concede gran importancia. Para terminar este capítulo trata de la defensa personal, recomendando vivamente evitar en lo posible los altercados y peleas, pero añadiendo que, cuando la confrontación es inevitable, hay que adoptar la actitud mental correcta y disponer los recursos defensivos para sobrevivir, puesto que no hay reglas que limiten al agresor. El autor menciona de manera especial las responsabilidades morales y legales en las que puede incurrir el budoka si causa lesiones a su agresor, cuestión muy interesante y de la que se habla muy poco en los dojos de artes marciales.

Por último, el sexto capítulo expone brevemente las fases de comprensión de la tarea a enseñar, por la que pasan todos los profesores, y concluye con unas recomendaciones para que no dejen de aprender, practicar y mejorar sus destrezas docentes y de comunicación. Para terminar, varios apéndices en los que se recogen los requisitos y competencias técnicas que han de adquirir los candidatos al grado de cinturón negro en el sistema Goju Ryu, las *Katas* principales de esta escuela con sus significados y connotaciones simbólicas, las instrucciones para realizar el Test que determinará el perfil psicológi-

co del alumno, un ejemplo de cómo realizar un currículo de enseñanza detallado, comentarios sobre las fotografías que aparecen en cada capítulo, notas aclaratorias y un breve glosario de términos japoneses afines al kárate y al budo.

En una valoración global, se trata de un libro escrito con el deseo de ayudar a los profesores en sus tareas docentes, y realmente todas sus páginas son dignas de lectura, puesto que se nota que lo expuesto es una síntesis de alguien que tiene experiencia en la tarea de enseñar artes marciales, pero también es justo reconocer que, para todos aquellos que han seguido los cursos de formación de monitores o entrenadores de la Federación de Kárate, Judo, Aikido etc., este manual contiene mucha información que seguramente ya conozcan.



Zen en el arte del tiro con arco

Por Eugen Herrigel
Móstoles (Madrid): Gaia Ediciones, 2008.

176 páginas. 19x13 cm.

Ilustraciones.

I.S.B.N.: 978-84-8445-127-3

• 12€.

Disponible en: Distribuciones y Ediciones Alfaomega

C/ Alquimia, 6

28933 Móstoles (Madrid – España)

Telfs.: +34 91 614 53 46 - 58 49

Fax: +34 91 617 97 14

E-mail: contactos@

alfaomega.es

<http://www.alfaomega.es>

Revisión por Pablo Pereda González.

Eugen Herrigel, filósofo alemán (1884-1955), alcanzó

notoriedad gracias a su libro *Zen en el Arte del tiro con arco*, trabajo que la Editorial “Kier Gaia” presenta en tapa dura y sobrecubierta. El libro cuenta con todo lujo de detalles, dibujos y adendas que lo llevan a 176 páginas cuando la edición original, la del año 1953 que tengo en mi biblioteca con título *Zen en el Arte de la arquería*, llega a las 93. La obra de Herrigel no creo precise de tanto aditamento; por sí sola se basta, y esto lo digo para los estudiosos de la filosofía y la consciencia. Para el público en general, ávido de conocer, es otra cosa y de verdad que puedo vaticinar el éxito de esta edición que seguro hace las delicias de los lectores.

La estructura de la obra se compone de una breve introducción del Dr. T. Suzuki, uno de los más claros exponentes del Zen. En la misma destaca que la finalidad del tiro con arco, una vez alejado de su utilidad guerrera, no es más que el intento de acercamiento entre lo consciente y lo inconsciente. Dicho así puede resultar banal y de hecho es fácil caer en lo que el existencialista Eisemberg definía como “hablar inauténtico”. La unión a la que se refiere Suzuki se torna labor de toda una vida. A partir de ese momento es cuando puede surgir “lo extraordinario” emanado de la experiencia personal. En el caso de la consciencia, en el tiro con arco, relega acertar en la diana a un segundo término, si bien este acierto supone una de las muchas manifestaciones de la armonía consciente-inconsciente que acaba llegando inexorablemente.

Ya después, aparecen ocho apartados, que componen el escrito de Herrigel, donde de manera pausada y sin sobresaltos el autor expone su trabajo sobre la consciencia en

el que, a pesar de lo que pueda parecer, el maestro Kenzo Awa sólo representa una pequeña parte. Me atrevería a decir que, como otros escritores, lo utiliza como pretexto de su propia filosofía con el fin de aportar mayor convencimiento al lector. Digo esto porque, si bien para Herrigel este encuentro fue el detonante de las manifestaciones existencialistas que brotan a cada momento en el libro, las palabras de Kenzo Awa —que en realidad habla por boca del autor— son fruto de su propia erudición, estudio profundo y maestría en la filosofía; disciplina en la que no olvidemos ocupaba una cátedra. Es este un recurso muy utilizado cuando se pretende divulgar un trabajo desde una forma literaria. Todo lo expuesto, sin embargo, no resta mérito alguno a la manera de vivir y entender el “tiro con arco” del maestro Kenzo Awa desde una perspectiva Zen. Todas estas reflexiones son de sobra conocidas por los estudiosos y divulgadores de la filosofía que, por razones de la propia disciplina, sería largo enumerar aquí; si bien se desprende al leer con atención la biografía del autor y se posee conocimiento de la manera de enseñar de cualquier maestro oriental: muda y callada. Además, en este caso, por el desconocimiento del idioma precisaba por fuerza la presencia de un intérprete.

Antes de la conclusión del libro se expone un cuadro técnico con “Los ocho estadios del Kyudo” y el “Credo del guerrero”, además de un cuadro de notas explicativas de los grabados. Otra característica de esta edición es que de principio a final sus páginas se salpican de breves enseñanzas de diversos maestros Zen. Mi opinión sobre tanta información ya la expresé al inicio de esta revisión.

Herrigel no planteó esta obra como tal desde sus ini-

cios. En realidad, al regresar de Japón en 1929, donde ocupó una Cátedra de Filosofía Occidental en Tohoku, redactó un trabajo sobre su experiencia, que dada su acogida amplía con lecturas Zen y por supuesto con el periodo de aprendizaje como arquero junto al maestro Awa. Estas circunstancias condujeron al planteamiento de esta obra que le hizo, junto a Awa, mundialmente conocido.

Herrigel en sus principios era un filósofo Neokantiano, si bien sus aproximaciones al misticismo le hicieron mucho más tarde aproximarse a conceptos existencialistas como los de Kaspers o Heidegger. Conceptos como el “ser-ahí” hacen que la obra de Herrigel pueda ser mejor entendida desde un punto de vista filosófico, no olvidemos que este era su objetivo, y no desde el meramente técnico.

Cuando Herrigel habla sobre la respiración en el capítulo “La fuerza de la respiración” expone un concepto importante al comentar “... es entonces cuando el tiro se espiritualiza”. ¿De qué se trata espiritualizar el tiro? Es obvio que se refiere a conceptos elevados y estudiados por la filosofía como la denominada “eidomatización” que no es otra cosa que la representación del cuerpo en la consciencia. Cuando se aísla del mismo aparecen las llamadas “somatoeuforias” o estado especial de, llamémosle, felicidad que en el argot oriental se denomina “satori”. Pero en este camino espiritual el alumno también puede precipitarse al fracaso cuando, sin darse cuenta, se vuelve a dar prioridad al cuerpo. Es en ese momento cuando surge todo lo contrario y aparece la “somatodisforia” caracterizada por depresión, malestar e incluso enfermedad.

Herrigel ya deja muy claro en el libro que para tirar con arco se precisa una cierta disciplina del cuerpo. El hecho de que el maestro mostrase sus músculos del brazo relajados, cuando se encuentra en la máxima apertura del mismo, no era sino el reflejo de su muy buena técnica. Cualquier experto de la arquería, sea oriental u occidental, conoce bien cuales son los músculos que, efectivamente, sí están en tensión.

Hay quienes han criticado a Herrigel por apartar el auténtico espíritu del tiro con arco, confundiendo con aspectos demasiado espirituales; incluso en la actualidad reputados maestros japoneses de kyudo no desean hablar de él. A este respecto apuntaré un cuento hindú muy antiguo: habla de cuatro ciegos y un elefante; uno de ellos toca la trompa, otro la pata y otro el colmillo. Al preguntarles sobre ¿qué es un elefante? el que había tocado la trompa, dijo que se trataba de algo largo y estrecho; el que había tocado la pata dijo que algo muy grande y rugoso y el que había tocado el colmillo aseguró que ninguno de los dos tenían razón ya que era algo muy afilado y duro. Esto mismo ocurre con *Arte del tiro con arco*. Existe, sin duda, una vertiente guerrera ya muy antigua y en desuso que no tiene nada que ver con la vertiente deportiva, ni mucho menos con su aspecto espiritual. Por ese motivo no se puede criticar a Herrigel, como algunos lo hacen, porque como los ciegos del cuento sólo conocen un aspecto de los muchos que encierra el arte de la arquería. No hay que olvidar el título del libro, *Zen en el Arte del tiro con arco*; por tanto no habla de aspectos técnicos, que los da por hechos, sino del zen en este arte. Lo utiliza como una vía de comprensión de la “Doctri-

na Magna” que no es precisamente el tiro con arco, como algunos interpretan, sino la propia esencia del zen.

Herrigel se zambulle por entero en el arte espiritual, y llevado por esta comete algún exceso literario como afirmar que el simple hecho de abrir el arco sólo es posible merced a una técnica depurada de relajación. La relajación es precisa, pero además de ésta la propia hechura del arco y la manera, exquisitamente técnica, de abrirlo, es la que posibilita su apertura. Por mucha relajación que exista, si no se respeta la técnica, el arco no se abre. Hechas estas puntualizaciones y dejando al margen el aspecto antiguo de la guerra y el meramente social o deportivo, la aportación hacia la espiritualidad de Herrigel con esta obra ha sido y seguirá siendo importante.

En el capítulo “Ceder sin resistencia” se encuentra el auténtico secreto perseguido por todas las disciplinas del conocimiento y por supuesto por las modernas ciencias psicológicas que versan sobre el bienestar y armonía de la consciencia. En concreto me refiero al pasaje que habla del peligro que supone deslizarse definitivamente en el sueño; ya que ese estado inmediatamente anterior es el que posibilita el acceso a una consciencia diferente o lo que posteriormente otros autores con clara influencia zen han denominado “detener el mundo” o bien “abrir una brecha entre los mundos”. Precisamente el recurso del “salto” es utilizado metafóricamente por algunos escritores que hablan sobre antropología y chamanismo para definir el paso hacia ese estado especial, que equivocadamente llaman “ensueño”, ya que dicho estado sólo es un paso previo en el que no hay que caer por lo fantástico del mismo y no se trata

por tanto del objetivo real. El estado del que se habla en el libro es un instante de máxima lucidez y por ello advierte Awa que no hay que precipitarse en el sueño o en el “ensueño” cuyos contenidos suelen ser ficticios, cosa que por otra parte es bastante probable. De ahí su dificultad ante la paradójica aparente facilidad. Ese estado tan especial al que se refiere Herrigel ha sido objeto de estudio por parte de la neurofisiología, dado su enorme potencial creativo, y es lo que ha facilitado posteriormente las bases para la consecución de la “Relajación Dinámica”. Estado que, como la flor de cerezo, supone un instante mágico y fugaz que recoge la creatividad y el poder pero que no se puede medir desde la perspectiva de la mente racional. Supone un distanciamiento del propio cuerpo –el de todos los días– para que el tiro, en este caso, tome vida y personalidad propia.

En el capítulo “Maestro y discípulo”, el autor expone la metáfora de la tela de araña, que pone en voz del maestro Awa, y manifiesta la dificultad racional para entender que el tiro, la diana, y el propio arquero son “una misma cosa”. La araña danza en la tela sin saber que una mosca quedará atrapada como tampoco la mosca sabe, en su danza del vuelo, que quedará allí.

Herrigel, en suma, supone “ver” a través del arte de la arquería; sin duda aleccionado por las técnicas respiratorias y de la ahora llamada “relajación dinámica” que se encuentra en el seno de todas las “artes budo” emanadas en este caso del maestro Kenzo Awa. Herrigel fue un adelantado a su época ya que a través de esta gran obra planteó los fundamentos filosóficos de la consciencia cuántica e influyó de gran

profundidad los conceptos del “ello” y el “ser” a los investigadores modernos de la consciencia. La física y consciencia cuántica conducen al “Principio de la Incertidumbre” y a la relatividad objetiva de nuestro humano conocer. Si el arquero sólo albergase la meta de acertar en la diana hubiese cercenado todas sus posibilidades para la comprensión del universo, de ese que alberga el espacio cuando se estira el arco. En este libro, Herrigel resuelve su discurso filosófico de un modo magistral cuando, de nuevo, en palabra de Awa dice: “La cuerda del arco acaba de atravesarle a usted por el centro”.

Pero todo esto podía haber caído en “saco roto”, o al menos haberse quedado en un relato más o menos agradable, si el autor no lo culmina con algo tan fundamental en la filosofía oriental como es el concepto del desapego. A ese respecto cierra la enseñanza ya en el capítulo final con unas palabras llenas de poesía y sabiduría profunda que a pocos pueden dejar indiferentes:

“Cuando usted tire con este arco, sentirá que la maestría del maestro está presente. ¡Que no lo toque la mano de ningún curioso. Y cuando lo haya superado, no lo guarde como recuerdo! ¡Destruyalo, que no quede nada de él, nada más que un puñado de ceniza!”



Aiki Jujitsu. Historique et techniques de base

Por Pierrick Gillet
Noisy Sur Ecole: Budo Editions, 2009
221 Páginas. 24x17 cm.
Ilustraciones.
I.S.B.N : 978-2-84617-236-3
• 25€.
Idioma: Francés.

Disponible en:
Budo Editions
13 Chemin de la plaine de
Chateauveau
77123 Noisy Sur Ecole
(Francia)
Telf.: +33 01 6424 7038
Fax: +33 01 6424 7222
E-mail: info@budo.fr
<http://www.eveil.fr/v2/>

Revisión por Miguel Ángel Ibáñez Espinosa

Este libro sobre el aiki jujitsu, escrito por el profesor Pierrick Gillet y bajo el asesoramiento del Maestro Shoji Sugiyama, presenta de forma escueta pero concisa qué es el aiki jujitsu, sus orígenes e influencias y las técnicas de base, tanto con armas como sin ellas, que conforman este arte marcial.

En el primer capítulo del *Libro Primero*, el autor realiza un esbozo de la historia del Japón, repasando de modo muy conciso las eras antiguas del país, para pasar a describir seguidamente la historia marcial del Japón desde el siglo XIV hasta el final de la Era Tokugawa (1868), en la que los budo están a punto de desaparecer y únicamente logran sobrevivir gracias al interés de algunos jóvenes.

Los tres siguientes capítulos están destinados a darnos a conocer a los tres grandes pilares del aiki jujitsu, estos son el maestro Kano Jigoro, el maestro Ueshiba Morihei y la influencia que este recibió de Takeda Sokaku; y por último la unión de estas influencias en la persona del maestro Mochizuki Minoru. En estos capítulos el autor nos recuerda las escuelas de jujitsu que influyeron en el judo y en el aikido, los nombres de personas que durante su vida tuvieron gran importancia en la historia del aiki jujitsu, como Saigo Tanomo Chikamasa,