

referencias a una obra anterior del autor.

Se hace especial hincapié en la idea de conseguir un “espíritu adecuado” para la práctica, esto es, la consecución de un “corazón sensibilizado” para lograr la comprensión necesaria y por ende una correcta ejecución de los movimientos, idea que en occidente cuesta asimilar en ese orden. Echo en falta en el libro cierto componente “racional” que deje ver que los objetivos de este sistema pueden alcanzarse también en una cultura diferente de la de sus orígenes, lo cual posiblemente necesitará métodos de acercamiento diferentes. Lo echo en falta dado que el autor ha sido profesor universitario en Harvard y en el hospital Marmottan de Francia.

La segunda de la obra parte contiene los métodos terapéuticos. Tres series del método propio del autor donde se echa en falta un mayor detalle en los movimientos si el objetivo es ser una guía, y acompañados de fotografías de poca calidad. El primero apunta al trabajo básicamente de la columna vertebral, el segundo dirigido fundamentalmente a la mujer y el tercero, este con dibujos del típico buda obeso, indicado para problemas de insomnio. Para finalizar, dos series de ejercicios basados en textos clásicos que se remontan al sistema transmitido por Da Mo (Bodhidharma) en el celebre templo de Shaolin y realizados en el ámbito del Budismo Chan (Zen) hasta su “combinación” con los provenientes del Taoísmo que el autor atribuye al Monje Taoísta Zi Yi, como así también la autoría de uno de los textos clásicos, el *Xi Sui Jing*, que junto con el de Da Mo, el *Yi Jin Jing*, formarían el *Yi Jin Xi Sui Jing* del que se exponen estas series. Cabe destacar que otros autores especialistas atribuyen ambos textos clásicos a Da Mo, siendo estas dicotomías muy habituales en el ámbito del Arte Marcial de origen chino, entre otras razones, por ser gran parte de su acervo transmitido de forma oral y por la dificultad de encontrar correctas traducciones.

Finalmente he de decir que, en mi opinión, es un libro que puede aportar una visión no diferente pero si mas “integral” del Qi Gong, que puede interesar a estudiantes, principiantes

tanto de Qi Gong como de artes marciales en general, ya que objetivos tan “nobles” como los que presenta el autor son, en mayor o menor grado, asociados también a éstas e incluso forman parte de su contenido. No está de más decir que también espero que los lectores tengan la comprensión necesaria para ver que estos objetivos requieren, además de un contenido adecuado, la guía de un verdadero Maestro, es decir, alguien con sobradas virtudes humanas y sobre todo docentes, ya que no los fines de las artes marciales se alcanzan por el mero hecho de practicar tal o cual disciplina.



Tai Chi Chuan. Aplicaciones marciales. Estilo Yang avanzado

Por el Dr. Yang Jwing-Ming
Móstoles (Madrid): Arcano Books, 2000
413 páginas. 24x17 cm. Ilustraciones
I.S.B.N.: 84-89897-38-7 • 22 €

Disponible en:

Distribuciones y Ediciones Alfaomega
C/ Alquimia, 6. P.I. Los Rosales
28933 Móstoles, Madrid (España)
Telf.: +34 91 614 53 46
Fax: +34 91 618 40 12
E-mail: editorial@alfaomega.es
<http://www.alfaomega.es/>

Revisión por Juan Pan González.

En esta ocasión, el Dr. Yang Jwing Ming nos ofrece una obra que nos acerca al aspecto marcial del Tai Chi Chuan estilo Yang, dirigido hacia todo practicante que desee conocer la aplicación marcial de las diferentes técnicas, así como el proceso a seguir en el entrenamiento. Este libro, escrito con un lenguaje claro y de fácil comprensión, completa otro de sus libros, *Tai Chi Theory and Martial Power*, donde se exponían los principios y las teorías del Tai Chi Chuan. Aun así, es necesario que el lector este familiarizado con algunos conceptos propios del estilo, como el *yi*, *chi* y *jin*.

El libro se estructura en cinco capítulos, donde se va explicando el proceso que una persona debería ir

siguiendo para poder llegar a dominar los aspectos marciales del Tai Chi Chuan y convertirse en un maestro. Tras una pequeña introducción, en la que el autor nos da una serie de indicaciones y consejos para llegar a ser buenos practicantes y hacer un buen uso del libro, nos invita a reflexionar sobre el objetivo de nuestro entrenamiento, ya que el objetivo buscado dentro de cualquier arte marcial determina el tipo de entrenamiento a seguir.

En el capítulo 2 expone las aplicaciones marciales de las diferentes técnicas que componen la forma estilo Yang. Realiza una breve explicación del significado de cada técnica, lo que nos da una primera idea del sentimiento de estos movimientos. Posteriormente describe la ejecución del movimiento, paso a paso, y muestra las posibles aplicaciones prácticas, agrupándolas en 3 categorías: *Shuai Jiao* (derribar al enemigo), *Qin Na* (inmovilización y control de las articulaciones) y *Dian Xue* (golpeo y presión de puntos de acupuntura).

El capítulo 3 se centra en el siguiente paso, la práctica del *empuje de manos*, explicando los aspectos teóricos y prácticos de este tipo de entrenamiento, así como algunas aplicaciones marciales derivadas de los movimientos básicos, con una y dos manos. Este entrenamiento desarrolla la sensibilidad para sentir y comprender las intenciones del adversario por medio del tacto. Para desarrollar esta habilidad de escuchar y comprender las intenciones de un adversario con sólo tocarlo, también propone el entrenamiento con un balón de madera, que sirve para aprender las tácticas de adherirse y pegarse, por medio de movimientos circulares con los dedos, manos, muñecas y antebrazos, tan característicos de las artes marciales internas. Cuando el alumno sabe escuchar y comprender, ha de aprender a neutralizar la técnica, guiarla y controlarla, para lo que el autor nos enseña una serie de ejercicios básicos, siempre con sus posibles aplicaciones marciales.

Después de este aprendizaje se practica la serie de dos hombres de Tai Chi, explicada en el capítulo 4. Este entrenamiento sirve como conexión entre el empuje de manos y el estilo libre. Nos enseña cómo sentir las

intenciones de un contrincante y en él adquiere más importancia los desplazamientos y el juego de pies. Es muy útil para comenzar a entrenar el ritmo de un combate, ya que no se ejecuta tan despacio como la forma en solitario. Aborda normas generales aplicables a cualquier combate y reglas propias del estilo que siempre deberían estar presentes en cualquier tipo de ejercicio de Tai Chi.

Por último, en el capítulo 5 expone unas reglas generales y métodos de estrategia de combate, aplicables tanto en una pelea real como ante peleas deportivas, haciendo reflexionar al lector sobre las consecuencias de escoger entre una técnica u otra, exponiendo sus ventajas y sus desventajas. La actitud mental ante el enfrentamiento, la distancia de combate, conocer al rival y conocerte a ti mismo, la manera de engañarlo y de entrar en contacto, etc., todo ello queda brevemente explicado por el autor en este capítulo.

Todos los capítulos del libro están contruidos con gran cantidad de información muy bien explicada, acompañada de multitud de fotografías de calidad, pero que requieren de un largo proceso de asimilación, acompañado por la práctica y la experimentación con un compañero. El autor marca al alumno los pasos a seguir durante su proceso formativo dentro del Tai Chi Chuan, centrándose en el aspecto marcial. En primer lugar se aprende la forma en solitario, que nos enseña los principios de movimiento y las reglas básicas, así como la teoría del sistema. Cuando todo ello se domina, se comenzaría con lo que el autor expone en este libro: conocer las aplicaciones, practicar el empuje de manos, la secuencia de pareja y por último, la práctica libre. En resumen, me parece un libro muy interesante y muy recomendable para todos aquellos practicantes que deseen indagar en el origen y los principios básicos del Tai Chi Chuan, y también para aquellos que busquen conocer la vertiente más marcial del estilo Yang y que tengan unas nociones de Tai Chi y que suelen practicar de forma habitual.



The empty mind. The Spirit and Philosophy of Martial Arts

Por Budo Films & Thinmedia
Miami Beach: ThinMedia Inc., 2004
DVD • 78 min. • 34,44 €
Idioma: Inglés

Disponible en:
Kamikaze Esp.
Telf.: +34 96 274 06 63.
Fax: +34 96 274 08 76.
E-mail: info@kamikazeweb.com
Http://www.kamikazeweb.com

ThinMedia Inc.
301 41st Street 3rd Floor
Miami Beach. FL 33140 (USA)
Telf.: +01 305.604.7989
Http://budofilms.com/
Http://theemptymind.com/

Revisión por Carlos Gutiérrez García

“Os recordaremos una historia popular...”

El estudiante se sienta delante de su maestro de zen, haciéndole muchas preguntas, mientras el maestro de zen vierte té. Mientras continúa la charla, la taza se llena, pero el maestro zen sirve té hasta que el té se derrama por todas partes. ‘Tu mente es como la taza’, dice al alarmado estudiante. ‘Está llena, ¿cómo puedes aprender cualquier cosa? Primero tienes que aprender a vaciar la mente’.

“Se llama Mushin. De Mu –‘nada’– y Shin –‘mente’. Sin mente. Verdadero vacío”.

Con estas frases comienza el DVD *The empty mind. The Spirit and Philosophy of Martial Arts* [La mente vacía. El espíritu y filosofía de las artes marciales], un documental de 78 minutos de duración que trata de aproximar al espectador a un concepto holístico de las artes marciales como medios de desarrollo del ser humano. Podríamos calificar ésta como la visión más “espiritual”, e incluso más “romántica” –vista la orientación principal que han tomado algunas disciplinas– de las artes marciales, siendo una filosofía que siempre la ha acompañado y que este documental explota brillantemente.

Comenzando por el kung fu de los monjes del Templo Shaolín, el lugar donde según el narrador, “todo empezó, hace 500 años” (aunque esta afir-

mación esté cada vez más discutida), el director Jon Braeley nos embarca en un hermoso viaje a lo largo de diferentes escuelas y estilos marciales tratando de buscar un nexo común. En este viaje no se han escatimado esfuerzos. Para la realización del documental se ha viajado a muchos de los emplazamientos míticos de las artes marciales como son el propio Templo Shaolin, el Templo de la Nube Morada de la montaña Wudang, el Aikiai Hombu Dojo, el Budokan de Tokio o los dojos de la Asociación Japonesa de Kárate y de la Federación Internacional de Shotokan Karate-Do. También se ha contado con algunos de los más reputados maestros de cada estilo. Siendo la lista notablemente larga –aquellos lectores interesados pueden remitirse a la página web del producto Http://theemptymind.com– me limitaré a citar como ejemplo a Moriteru Ueshiba, nieto del fundador del aikido Morihei Ueshiba y actual Doshu (“Cabeza del Camino”) de dicho arte. Personalmente echo de menos que no se haga ninguna referencia al judo, no sólo porque sea mi arte marcial sino porque es una de las artes marciales más extendidas y que también posee un importante sustrato ético y filosófico.

Los conceptos que se desarrollan en el documental seguramente serán conocidos para cualquier artista marcial preocupado de su arte. A modo de gotas de agua, la narración va sugiriendo aspectos como el vacío de la mente, la importancia del entrenamiento continuo, la actitud de entrega total, el arte marcial como camino, la unión de lo físico, lo mental y lo espiritual, la actitud de superación de uno mismo, etc., que si bien, como señalamos, nos resultan familiares, no por ello está mal recordarlos, a veces por boca de grandes maestros.

Los esfuerzos por contar con estos grandes maestros de las artes marciales van a la par con los realizados para que el producto final sea visualmente atractivo para el espectador, cumpliendo todos los requisitos que pueden exigirse a un buen DVD (carátulas de calidad, menú, facilidad de navegación, algunos contenidos extra, etc.). Para alivio de posibles interesados, señalaré que el inglés del narrador es perfectamente comprensible para cualquier persona que tenga un nivel medio en el idioma.