

## Musculación. El diseño anatómico y su función

Por Everet Aaberg

Madrid: Ediciones Tutor, 2006

232 páginas. 21,5x27,8 cm. Ilustraciones

I.S.B.N.: 84-7902-596-0 • 25,00 €

Disponible en:

Ediciones Tutor

C/ Marqués de Urquijo, 34, 2º Izda

28008 Madrid (España)

Tel.: +34 91 559 98 32

Fax: +34 91 541 02 35

E-mail: info@edicionestutor.com

http://www.edicionestutor.com

Revisión por Gonzalo Cuadrado Sáez

El libro que llega ahora a mis manos con el título de *Musculación. El diseño anatómico y su función*, fue publicado en EE. UU. Por Human Kinetics Publishers, Inc. con el título *Muscle Mechanics* y ha sido publicado en España por Ediciones TUTOR S.A. Viene este comentario para poner de manifiesto que es una traducción de un original, lo que puede ser la causa del posible error que se encuentra en su portada. Debajo del título en español aparece la frase "La técnica correcta de 65 ejercicios para el entrenamiento de la resistencia". Lo mismo sucede en la descripción que hacen del autor en la que le definen como experto en el entrenamiento de la resistencia. Estoy observando últimamente que en las traducciones de libros que versan sobre el trabajo de la fuerza, se está traduciendo la frase "entrenamiento contra resistencias" como entrenamiento de la resistencia, lo que puede inducir a error a las personas que, sin entrar en el interior del libro, desestimen su lectura por no ser lo que buscan, o al contrario que le adquieran y luego no les sirva para sus objetivos.

Entrando directamente en el comentario del texto que hoy nos incumbe, podemos decir que es una obra que une varias cosas que la hacen muy interesante para aquellas personas aficionadas al trabajo de fuerza.

Empieza con un primer capítulo en el que se hace un estudio sobre el aparato motor, tanto sobre el sistema pasivo, el esqueleto, con una descripción de los núcleos articulares y sus posibilidades de movimiento,

como del sistema activo, músculos y tendones, de los que va mostrando sus funciones en cada uno de los movimientos anteriormente referidos. Termina este capítulo con lo que el autor llama el *sistema de control*, sistemas nerviosos central y periférico y los distintos receptores sensoriales encargados de proporcionar información al SNC y que es de gran importancia en la ejecución técnica de los movimientos.

En el segundo capítulo muestra cómo se ha de hacer la selección de los ejercicios y nos propone los cuatro pasos que implica dicha selección: Establecimiento de las metas, centrarse en el movimiento deseado, centrarse en los grupos musculares deseados y el análisis del beneficio riesgo

El trabajo con sobrecargas puede representar un riesgo si no se hacen los ejercicios de la forma adecuada, evitar ese riesgo y conseguir los objetivos pretendidos es el objetivo del autor en el tercer capítulo. El tipo y trayectoria de los movimientos, el rango, la colocación, el ritmo y la estabilidad, son conceptos que el autor desmenuza para ayudar a un buen trabajo.

En los capítulos cuarto al octavo, se hace una perfecta descripción de un amplio repertorio de ejercicios para el trabajo de musculación de todos los segmentos corporales incluyendo por una parte todos los fundamentos teóricos necesarios para la buena comprensión y ejecución por parte del lector, así como fotografías que, además de demostrar gráficamente la forma del ejercicio, superponen los grupos musculares que intervienen en él haciendo muy sencillo su uso.

El capítulo final nos muestra cómo se puede diseñar un programa de entrenamiento para el trabajo de la fuerza y a utilizar de manera eficiente los componentes de la carga del entrenamiento.

En resumen se trata de un buen libro que quede ayudar a personas no expertas a iniciarse en el trabajo de la fuerza



**El legado espiritual del templo Shaolin: el budismo, taoísmo y las artes energéticas**

Por Andy James

Móstoles: Arkano Books, 2005

256 páginas. 15x21 cm. Ilustraciones

I.S.B.N.: 84-96111-17-2 • 12,00 €

Disponible en:

Distribuciones y Ediciones Alfaomega

C/ Alquimia, 6. P.I. Los Rosales

28933 Móstoles, Madrid (España)

Tel.: +34 91 617 97 14

Fax: +34 91 617 97 14

E-mail: editorial@alfaomega.es

http://www.alfaomega.es/

Revisión por Héctor P. Fariña López

Este libro se estructura en tres partes. En la primera plantea, ya desde el prefacio, lo que ha motivado la elaboración de la obra, refiriéndose a cómo ha calado a lo largo de los últimos 30 años la imagen de Shaolin. El autor, después de pensar que el conocimiento de Shaolín beneficiaría el acercamiento de occidente a las "tradiciones orientales", constata que las inexactitudes y el falso conocimiento han producido un efecto negativo. No obstante, Andy James es de los que opinan que occidente necesita una transformación personal y colectiva, y ve en estas tradiciones orientales un camino para hacerlo.

Esta primera parte termina de forma autobiográfica, para mostrar cómo ha llegado el autor a esa búsqueda, ofreciendo algunas reflexiones personales de interés, aunque en ocasiones se extiende en detalles poco útiles y aparece la primera sorpresa: el autor prácticamente no ha tenido contacto con el Arte del Shaolin.

La segunda parte entra en el tema principal: "el legado espiritual de Shaolin", desarrollando cómo ha influido el Templo y sus prácticas desde Bodhidharma y su época de más desarrollo, el período Tang, en la aparición de ese nuevo concepto del "guerrero espiritual" que reconoce que la batalla espiritual es interior y exterior, que no desprecia al mundo, ni a su salud física, ni tan siquiera las artes de combate.

A continuación sigue un desarrollo de las diferentes filosofías imperantes en China y cómo fueron influenciándose, además de prácticas hindúes que muchas veces se

establecen como predecesoras. Diferencias y similitudes, sobre todo esto último, con el vipassana, que el autor domina. La práctica del qigong que caracterizó desde sus comienzos al Shaolin, con sus tres objetivos unidos y relacionados entre sí, desde estos mismos comienzos: salud y sanación, las artes marciales y la transformación espiritual.

A continuación sigue con las “Artes Internas”, extendiendo la fundamentación del “Guerrero Espiritual” incluso con reflexiones personales y desde las tres grandes Religiones. Un aspecto interesante de esta segunda parte es el referente al Zen/Chan, ya que prácticamente una vez pasado éste de China a Japón, es desde este último de donde conocemos pormenorizadamente su desarrollo, pero muy poco de lo que siguió ocurriendo en China.

Como el autor desarrolla y enseña principalmente la meditación vipassana y los estilos “internos”, se percibe ya en esta segunda parte un desarrollo de estos temas que tiende a confundir y acrecienta la sorpresa inicial: ¿no estábamos hablando del Shaolin y su legado? Pero al final de esta segunda parte encontramos una respuesta, que el autor desarrolla a partir de una corriente de opinión atribuida al Maestro Zen moderno Seung Sahn, que califica al Zen de “matrimonio de la meditación india al estilo vipassana con el taoísmo chino”, a partir del cual se hace la pregunta que da sentido a todo el desarrollo de su libro: ¿no sería posible recrear parte de la “magia” primitiva del Shaolin combinando un vipassana moderno, simplificado, con un taoísmo chino moderno, bajo la forma del qigong y de las artes marciales interiores chinas? Incluso va más allá describiendo lo que seguramente sea su método de enseñanza, unificando también métodos de Yoga, aeróbic, entrenamiento de la fuerza “al estilo occidental”, atención a la alimentación, etc. En definitiva, podríamos decir que busca con una postura ecléctica esa unión de aspectos marciales-filosóficos que se le atribuye al Shaolin y que personalmente conozco en varios profesores de diversas artes marciales.

La tercera parte de la obra es breve, y está dedicada a ejercicios prácticos provenientes del taijiquan y la meditación vipassana.

Para terminar, esboza una conclusión donde vuelve a fundamentar la necesidad actual de mantener esta tradición más “holística” de las artes marciales; cómo las “Artes Internas” son un legado “yin” del Shaolin (siguiendo escritos de Fung Yulan sobre el Neoconfucianismo) y cómo éstas encajan sin fisuras con el qigong y el vipassana.

Un libro con reflexiones muy personales. Eso sí, con abundantes notas de apoyo bibliográfico, con una explicación sencilla de las más representativas filosofías de India y China y que podrá interesar a quienes mantienen una idea “integral” u “holística” del Arte Marcial, aunque susceptible de confundir a quien busque, por su título, conocimientos más específicos del Shaolín.



## La búsqueda del Ki

Por Kenji Tokitsu

Barcelona: Paidotribo, 2006

176 páginas. 21,5x15 cm. Ilustraciones

I.S.B.N.: 84-8019-840-0 • 16 €

Disponible en:

Editorial Paidotribo

Polígono Les Guixeres

C/ de la Energía, 19-21

08915 Badalona (Barcelona - España)

Tel.: +34 93 323 33 11

Fax: +34 93 453 50 33

E-mail: [paidotribo@paidotribo.com](mailto:paidotribo@paidotribo.com)

<http://www.paidotribo.com>

Revisión por Pablo Pereda González

La editorial Paidotribo presenta un libro de buena apariencia y cubierta atractiva titulado *La Búsqueda del Ki*, escrito por Kenji Tokitsu. El autor se presenta como Doctor en Sociología, maestro de artes marciales y poseedor de un método de desarrollo del Ki, creado por él, denominado Tokitsu-Ryu.

Ya dije que de entrada el título y la presentación del libro son atrayentes, la energía del ser humano siempre lo es, e invitan a su lectura. Personalmente y antes de entrar en la valoración del libro llama poderosamente mi atención, y lo considero positivo,

que no se trata de un seguidor del Aikido quien expone estos conceptos. Por buena lógica no puedo evitar la comparación, y creo que los lectores que conozcan el tema tampoco, con la obra de Koichi Tohei, alumno directo del gran Ueshiba, ni con la de It Suo Tsuda y sus teorías de la respiración.

No quiero decir con esto que su desconocimiento del Aikido constituya un obstáculo para hablar del Ki en profundidad ¡Todo lo contrario! Constituye una nueva prueba de que su manejo puede abordarse desde muchas disciplinas y no es exclusivo de aquel, como tampoco es exclusivo del pensamiento oriental. La obra *Dai-Ki-Do - El camino de la Gran Energía*, escrita por un occidental, recoge aspectos inéditos desde varios conceptos y su publicación, limitadísima, se dirigió prácticamente a estudiantes avanzados. Las mismas características que posee la obra *Kitho Karate*, de Sugiyama –también limitada a los estudiantes– de su grupo Shotokan.

No puedo estar de acuerdo con Kenji Tokitsu cuando afirma en el primero de los siete temas –ya que el libro no se estructura por capítulos– titulado “Itinerario. La búsqueda del Ki” que el kárate no es fuente de salud. Argumenta que su práctica le produjo problemas, extremo que hace extensivo a los maestros que conoció. Afirma que arrastran severas lesiones, cuando no fallecen, a edades más o menos tempranas. Por supuesto, y a tenor de sus planteamientos, rechaza que su práctica pueda ser útil para el desarrollo del Ki.

No voy a negar la veracidad de lo que expone, es su experiencia y la creo sincera, pero habría que preguntar dónde se formó y con qué maestros ya que no cita nombres. Sin duda eligió el camino del kumite y no el de la evolución interna de la que él mismo duda en este arte afirmando que: “los maestros se refugian en el kata decorado con palabras filosóficas” (p. 14).

Desde mi posición de revisor quiero adoptar una posición neutral, pero, desde esta misma posición, he de admitir que sus planteamientos nacen de un conocimiento parcial del kárate ya que textos como *Kitho Karate* de Sugiyama o las propias filosofías de Shigeru Egami de Shotokai se enfocan