

Revisiones bibliográficas y de medios audiovisuales



Entrenamiento del Budo en el Aikido

Por Morihei Ueshiba
Barcelona Paidotribo, 2006
(2ª ed.)
220 páginas. 21,5x15 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 978-84-8019-426-6.
15,5 €

Disponible en:
Editorial Paidotribo
Polígono Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona
(Barcelona – España)
Telf.: +34 93 323 33 11
Fax: + 34 93 453 50 33
E-mail: paidotribo@paidotribo.com
http://www.paidotribo.com

Revisión por
Ezequiel Zayas Cantos

Se han escrito muchos libros de aikido e incluso se ha polemizado sobre alguno de ellos, pero siempre se sigue con atención todo aquello que se comenta sobre el Fundador y su obra. En esta ocasión he sido invitado a realizar un comentario a modo de revisión sobre el primer libro que escribió O Sensei Morihei Ueshiba.

Sinceramente creo que me supera esta responsabilidad, ¿Quién soy yo para opinar sobre alguien que fue tan grande no solo a nivel técnico sino humano?, alguien que fue considerado en su época de esplendor como el mejor de los artistas marciales y posteriormente en los últimos años de su vida como la persona mas espiritual del Japón.

Sin embargo por esa misma razón, he asumido esta responsabilidad y aludiendo a las palabras del Fundador cuando dijo

refiriéndose a los que se iniciaban en el Aikido.

Aquellos que deseen aprender Aikido, primero deben estudiar las leyes de la naturaleza y el principio que las rige, el movimiento de las galaxias, la energía electromagnética, porque todo ello es el principio del Aikido.

De igual manera, antes de hacer una valoración sobre este libro, deseo hacer una mención sobre la persona que lo creó, puesto que de esta manera será más fácil comprender su contenido.

He asumido esta tarea recordando a O Sensei cuando decía que hay que afrontar la vida como un desafío constante, por ello que mayor desafío que hablar o escribir sobre quien me marcó el camino y en cierto modo selló mi destino.

El objetivo de O Sensei al principio era obtener el mayor conocimiento sobre las artes marciales y los diferentes estilos tanto con armas como con las manos vacías (Bujutsu), para después ir transformándolo en lo que sería su propio arte, el cual a su vez tuvo su propia evolución. En este libro podemos ver el principio del aikido, las técnicas básicas y las complementarias una vez pasado por las diferentes etapas.

Este era el sentido del Budo en su fase inicial, obtener el mayor conocimiento en técnicas de lucha. Posteriormente, la evolución espiritual de O Sensei hizo que el Aikido siguiera otra línea. Todo empezó cuando dijo:

He comprendió que el Budo no consiste en derribar al adversario con nuestra propia fuerza y que no se le puede utilizar para llevar al mundo a la destrucción por medio de las armas. El verdadero Budo

consiste en aceptar el Espíritu del Universo, en guardar la Paz del mundo y en criar proteger y cultivar correctamente todos los seres de la Naturaleza

Así fue como cambió el sentido del Budo de la lucha a la Paz y a su vez supuso el comienzo de la transmisión de la filosofía del Aikido, a través de la propia evolución espiritual de O Sensei.

Deseo que las personas buenas escuchen la voz del Aikido, no para corregir a los demás sino para corregirse a sí mismos

Habrà quien se pregunte qué sentido tiene la filosofía en un arte de lucha o defensa, máxime hoy en día cuando la inseguridad de las personas está al orden del día y la agresividad parece haberse hecho dueña de la vida diaria.

En este libro podemos observar cómo el fundador da prioridad a la parte filosófica al introducirla previamente a la presentación de las técnicas; su intención es la de facilitar la comprensión posterior de las mismas.

¿De qué serviría dominar las técnicas si no somos capaces de dominarnos a nosotros mismos, si no somos capaces de preservar la vida, de valorar todo aquello que ha sido creado para la continuidad del ser humano? Es la propia inseguridad, la falta de autocontrol lo que nos lleva a la agresividad.

También habrá quien se pregunte qué sentido tiene entonces entrenar y practicar las técnicas, si la buena práctica nos lleva al autocontrol y nos da la confianza en nosotros mismos a la vez que destierra toda agresividad.

Evidentemente ambas se complementan entre sí, el Aikido

no se podría entender sin la práctica y la filosofía pues ambas van unidas y si se quiere evolucionar en la práctica y salir de la mera rutina, no hay que olvidarse de la filosofía ya que ambas forman parte del Aikido tal y como O Sensei lo transmitió. Cultiva tu cuerpo, potencia tu mente y fortalece tu espíritu, así podrás llegar a ser un seguidor del Budo, ya que mente cuerpo y espíritu conforman al ser humano.

A través de la práctica se cultiva el cuerpo, a través del estudio se potencia la mente y a través del amor se fortalece el espíritu. Por esa razón O Sensei definió al Aikido como el arte del amor.

Después de esta introducción nos queda la valoración de las técnicas mostradas y la singularidad de las mismas, sin olvidarnos de los poemas los cuales reflejan el sentir de una persona que evolucionó tanto a nivel técnico como humano hasta el extremo de sentirse prisionero de sí mismo. Estudió y evolucionó hasta el fin de sus días con el convencimiento de que no terminaría ahí, sino que seguiría haciéndolo desde la otra orilla.

Qué podemos decir de las técnicas mostradas en los diferentes dibujos que nos dejó el fundador. Yo sugiero que analicemos previamente el sentido de la esencia de las mismas, pues cuando menciona las diferentes posiciones de cualquier ataque o defensa, se está centrando no solamente en el enemigo físico basado únicamente en su cuerpo, sino que alude a su vez al centro, al espíritu del mismo y a su mente.

Esto significa el alto nivel de concentración que hay que utilizar durante la práctica del Aikido. Recordemos cuando dice:

Es necesario construir la sinceridad de Yamatodamashii, que es sin aperturas tanto en el cuerpo como en la mente y entrenar para derrotar a tu enemigo con tu espíritu Kokoro

No importa qué tipo de terrible crisis pueda pasar, incluso si el mundo entero gira contra ti, esta técnica espiritual es suficiente para vencer, nunca bajas la guardia, nunca aflojes tu Kokoro

Uke puede atacar a través del cuerpo, pero también puede hacerlo con su mente y espíritu, y si lo hace uniendo mente cuerpo y espíritu, debemos utilizar el mismo método pues de lo contrario seremos derrotados.

Esta enseñanza debería estar presente en el sentir de todos los practicantes de Aikido y principalmente en los instructores.

Por todo, este libro resulta de gran interés tanto para profesores como para alumnos, para los veteranos como para los que empiezan, en definitiva es el principio tanto para unos como para otros.

El Aikido como tal y bien utilizado puede ser el complemento ideal en la formación humanística del estudiante universitario, ya que ellos son el futuro de toda sociedad, y una sociedad formada por personas que valoren el sentido de la creación pueden incidir de manera sustancial en mantener la Armonía y la Paz en el mundo.

Nota del revisor:

No debemos confundir el significado literal de Emperador que aparece en la obra. Como dice O Sensei, si el Emperador representa a los Kamis en la tierra, el sentido real es que el ser humano está al servicio de la Creación y del Universo, de esta forma el ser humano debe comprender lo efímero que resulta todo lo material, todo sentimiento de gloria y de poder en la tierra.



Dolor de espalda. Cómo curar y prevenir el dolor de espalda con Chi Kung

Por el Dr. Yang Jwing-Ming
Móstoles (Madrid):
Arcano Books, 2003
278 páginas. 25x18 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 84-89897-72-7.
18 €

Disponible en:
Arcano Books
C/ Alquimia, 6
28933 Móstoles
(Madrid – España)
Telf.: +34 91 614 53 46
Fax: +34 91 614 58 49
E-mail: editorial@alfaomega.es
[Http://www.alfaomega.es](http://www.alfaomega.es)

*Revisión por
Juan Pan González.*

En esta obra el Dr. Yang Jwing Ming nos acerca a los problemas de espalda más comunes que sufre la población en general. Es una obra interesante, en la que cualquier persona encontrará una serie de ejercicios y masajes que le ayudarán a aliviar algunas patologías y tensiones propias de esta zona corporal, habitualmente tan castigada, como es la espalda.

El dolor de espalda es algo que hemos padecido desde que el hombre y la mujer primitivos se alzaron sobre sus nudillos para adoptar la postura erecta, y sin embargo es una de las afecciones más difíciles de tratar con buenos resultados. El hecho de que cada vez haya más casos de dolor de espalda se debe fundamentalmente a un cambio radical en los estilos de vida. Cada día hay menos trabajos físicos, y pasamos muchas más horas sentados delante del ordenador o la televisión. El sedentarismo provoca que nuestros músculos se debiliten y sean incapaces de mantener el peso del cuerpo. La solución es sencilla: hacer ejercicio correcta y habitualmente.

El libro está escrito con un lenguaje claro y de fácil com-

prensión, emplea descripciones sencillas, ilustraciones de calidad y muy gráficas, así como unas instrucciones bien organizadas para que el lector consiga su objetivo de conocer, proteger y aliviar su espalda.

El primer capítulo trata acerca del Chi Kung y de la teoría del chi. Sin duda alguna, es una excelente y clara introducción sobre el concepto de chi en la medicina oriental, que el autor relaciona con la medicina occidental a través del concepto de “bioelectricidad”.

En el capítulo 2 analiza en profundidad la estructura anatómica de la espalda desde el punto de vista de la medicina occidental (sistema muscular, esquelético y nervioso de la columna vertebral), y la distribución de Chi por nuestra espalda, propio de la medicina oriental (meridianos, y puntos de acupuntura). Entra en profundidad en el análisis de los factores que pueden afectar a nuestra espalda, para posteriormente corregir y eliminar esos factores de riesgo. El autor presta especial atención al fortalecimiento y movilización de la zona lumbar.

El capítulo 3 se centra en las posibles causas del dolor de espalda, desde el tradicional “tirón” hasta traumatismos menos frecuentes de músculos, tendones o cuerpos vertebrales. El autor nos describe infinidad de posibles problemas de espalda como osteoporosis, escoliosis grave, osteomielitis, artritis, etc. Aunque la causa más común y grave del dolor de espalda es la contractura de los músculos de la región lumbar, generalmente derivados de un trastorno, lesión o degeneración de la columna. La degeneración física de las vértebras o de los discos intervertebrales, y las malas costumbres como llevar tacones altos, permanecer mucho tiempo de pie o sentado, la obesidad, o la baja forma física, contribuyen de forma significativa a la aparición de los dolores de espalda.

En los capítulos 4 y 5, el Dr. Yang Jwing Ming, analiza y compara cómo tratan los médicos los dolores de espalda, tanto en la medicina occidental como la medicina oriental. Para la medicina occidental, el tratamiento se basa sobre todo en eliminar el dolor mediante el uso de analgésicos, hielo para reducir la inflamación y el reposo en la cama. La medicina oriental es sobre todo preventiva, y emplea diversos ejercicios de Chi Kung, masaje (digitopresión) y el uso de diferentes hierbas (fitoterapia), para la prevención y curación del dolor de espalda. En el diagnóstico oriental el médico trata al cuerpo como un todo, analizando la causa de la enfermedad, a partir de la apariencia y del comportamiento del paciente, y para eso emplea cuatro técnicas de diagnóstico: mirar, escuchar y oler, preguntar y palpar.

Por último, en el capítulo 6 se sitúa la parte práctica del libro, donde el autor nos explica diferentes ejercicios de Chi Kung, muy indicados para todos aquellos que sufren de dolor de espalda. También nos muestra distintas técnicas de masaje Chi Kung (por parejas y automasaje), así como una breve introducción a los puntos de acupresión más utilizados para tratar el dolor de espalda. Este último capítulo consta de numerosas ilustraciones que facilitan la comprensión de las explicaciones teóricas. Como viene siendo habitual, la medicina oriental convierte al paciente en el responsable de su autocuración, para lo cual el paciente ha de asumir la responsabilidad de su vida, ha de tener fe (no ciega) en el proceso curativo, ha de aceptar la dificultad de la existencia y un compromiso firme con los procesos del aprendizaje, de la curación y de la vida.

Todos los capítulos del libro están contruidos con gran cantidad de información muy bien explicada. Destacar el capítulo