

desarrollo de aprendizaje para el practicante muy parecido, dentro de su carrera como karateka.

Indiscutibles en toda colección de obras de Karate que muestre calidad y rigor técnico.



### **Artes marciales, el arte secreto de la salud y la buena forma física**

Por Claudio A. Iedwab y Roxanne L. Standefer

Madrid: Miraguano, 2000

256 páginas. 24x17 cm.

Ilustraciones

I.S.B.N.: 84-7813-213-9

17 €

Disponible en:

Miraguano Ediciones

C/ Hermosilla, 104

28009 Madrid (España)

Tel.: +34 91 401 46 45

Fax: +34 91 402 18 43

E-mail:

[miraguano@miraguano-sa.es](mailto:miraguano@miraguano-sa.es)

<http://www.miraguano-sa.es/>

*Revisión por Marc Boillat de Corgemont Sartorio*

Tras una atenta lectura del texto, puedo afirmar que la redacción es correcta, rica y clara, tanto por terminología empleada como por sistematización de los argumentos. En cuanto a los temas tratados, su discusión, explicación técnica y filosófica, y en general, las consideraciones de los autores son correctas y bien entramadas.

El texto toca muchos aspectos de las artes marciales, espaciando desde las artes chinas a las japonesas, hasta el yoga y la meditación zen. El contenido es preciso, aunque sucinto, como es debido para un libro de características generales como es éste.

Salvo unos pasajes específicos, no he hallado ninguna imprecisión, error (técnico, teórico o conceptual) o contenido discutible.

El tono empleado a lo largo de todo el trabajo es respetuoso y razo-

nable, motivando racionalmente eventuales discrepancias respecto a otras maneras de enfocar las artes marciales y su finalidad.

A propósito de los autores, se percibe una sólida preparación teórico-técnica y una sana percepción de la finalidad de las artes marciales que engloba a una pluralidad de facetas positivas sin, no obstante, resultar repetitiva o cargante. Se trata, pues, de un trabajo recopilatorio sobre los multifacéticos aportes positivos que las artes marciales pueden brindar al practicante cometido.

He hallado las siguientes imprecisiones:

Página 19, primer párrafo: Establecimiento del Confucionismo y Taoísmo en China. Confucionismo y Taoísmo surgen en el siglo VI A.C. y se establecen entre el VI y el III A.C. En el 221 A.C., durante la unificación de China por el primer emperador Qin, el Confucionismo ya estaba bien establecido. El autor menciona la fecha del 600 d.C. Se trata sin duda de un error de transcripción.

Página 51: en el cuadro descriptivo de "yin y yang", debajo del *tai chi tu* (el símbolo), se encuentra una descripción de los pares de yin y yang. A la izquierda se sitúan los yang y a la derecha los yin. Debido a que el libro se dirige a lectores interesados en adentrarse algo más en el universo global de las artes marciales, más bien que en el de un arte en particular, creo que la dicción "pares descriptivos de yin y yang" puede inducir alguna confusión, ya que la siguiente mención de los varios complementarios sigue el orden "yang/yin".

Con todo, y en definitiva, se trata de un libro muy acertado, que proporciona una visión interesante, técnicamente correcta y –desde mi punto de vista–, filosófica y actitudinalmente exacta. Otro aspecto saliente del libro es que, aun tratando la materia de una manera necesariamente general, recoge y transmite

muchos datos y reflexiones interesantes no sólo para el neófito, sino también para el experto. Como última observación, quisiera remarcar que quizás lo único que resta atractivo al libro es la portada y el título, demasiado corriente la primera, y demasiado tópico y largo el segundo.



### **Técnicas Elementales de Captura en Wushu**

Por Xinde Wang

Madrid: Miraguano, 1988

122 páginas. 19x13 cm.

Ilustraciones

I.S.B.N.: 84-85639-96-0

8 €

Disponible en:

Miraguano Ediciones

C/ Hermosilla, 104

28009 Madrid (España)

Tel.: +34 91 401 46 45

Fax: +34 91 402 18 43

E-mail:

[miraguano@miraguano-sa.es](mailto:miraguano@miraguano-sa.es)

<http://www.miraguano-sa.es/>

*Revisión por Joan Prat*

El libro que tengo entre las manos es una guía de técnicas básicas simplificadas de wushu, pero muy eficaces delante de un agresor. A lo largo de sus páginas se desarrollan una serie de ejercicios con el fin de elevar la capacidad de autodefensa individual mediante prácticas esenciales de este arte marcial que tiene sus orígenes en China.

La guía empieza con una reflexión por parte del autor, Wang Xinde, que lleva al wushu a un estado bastante elevado de conciencia de lo artístico, buscando en la habilidad de quien lo practica la capacidad de llevar esta actividad a niveles lo suficientemente altos como para destacar en un país como China, algo bastante difícil por la calidad de sus artistas marciales y su alto conocimiento en estas técnicas, gracias al esfuerzo personal de las

personas que componen el país y su fuerza de voluntad en el desarrollo de cualquier estilo de defensa y combate mediante el compromiso de la práctica.

De cualquier forma, las técnicas que se presentan en este libro destacan por su sencillez de aplicación, fácil de conseguir con un poco de entrenamiento, y muy útiles en un momento crítico de defensa ante un agresor o en todo caso con un oponente en competición, combinadas con la preparación física y mental que el autor propone como métodos de entrenamiento.

Destacada esta reflexión con la que se abre el libro, Wang Xinde desarrolla detalladamente conceptos esenciales, a mi manera de entender, de carácter interno, para desarrollar con habilidad las técnicas de captura que propone más adelante. Aquí hay que considerar que el método de captura tendrá éxito con el entrenamiento del estudiante, entrenamiento físico, mental y combinado con las técnicas de respiración. Aunque las técnicas de captura implican métodos aplicados externamente, la ingeniosidad es algo que viene de dentro. Los métodos son necesarios, pero sin fuerza interna no suelen ser eficaces, son torpes, y solo con el entrenamiento se gana la interiorización, que es un requisito que no puede ser barrido por el adversario.

Xinde muestra en este apartado ocho conceptos o puntos muy importantes y que han de ser objeto de atención para quien quiere desarrollar wushu de nivel, haciendo una reflexión minuciosa sobre cada uno de ellos, con una mirada personal por parte del autor muy interesante, buscando la calidad de lo que propone con el entrenamiento como objetivo e intentando mostrar que la fuerza en el wushu es más interna que externa.

El autor, haciendo un recorrido por estos ocho puntos,

intenta que cualquier lector entienda conceptos básicos en el wushu como son la vista, esencial para poder capturar al oponente, o la velocidad en las manos, donde destaca la coordinación en los hombros, los codos y las muñecas para poder utilizar con mayor destreza las treinta y seis técnicas de captura de wushu. Resalta también la importancia de la firmeza de los pasos para establecer un buen “enraizamiento” en el suelo; la capacidad de la flexibilidad en la cintura, importante para dar giros, esquivar, agacharse, chocar, etc.; la respiración, donde me llama la atención el énfasis que pone de la práctica del Qi Gong para lograr su máxima expresión (lo cual veo un punto de referencia bueno e interesante, para lograr reunir la fuerza interior, dirigiendo ésta a puntos específicos del cuerpo para la óptima realización del movimiento preciso); la fuerza para descubrir los puntos vulnerables del oponente y realizar la explosión del movimiento; el conocimiento y la experiencia, porque en un combate no se pueden lanzar golpes desesperados; y como último punto cita la serenidad, la calma y el espíritu, suficiente para vencer al oponente.

Una vez desarrollados los ocho puntos anteriores, Wang Xinde entra en una explicación de los métodos de entrenamiento para las técnicas básicas del wushu, exponiendo alguna técnica en la primera sección de este apartado, como *Zhuangong* o “técnicas de estaca”, como él las refiere, útiles para entrenar la capacidad de poder permanecer firmes ante empujones, adiestrando las técnicas de respiración para estimular con la fuerza interna los órganos interiores principales del cuerpo humano, aumentar la solidez en las piernas, incrementar la

vitalidad interior del practicante, y concentrar todas la fuerzas para el empleo de las técnicas de captura.

En la segunda sección expone técnicas de *Bigong* con el propósito de aumentar la habilidad de los brazos, mediante un entrenamiento que él mismo relata en su libro, buscando el adiestramiento de la fuerza de los brazos y de los músculos abdominales.

En la tercera sección muestra técnicas de *Zhigong* o habilidades de los dedos, mediante ejercicios para ganar y desarrollar su fuerza, tan importantes en las técnicas de captura en el wushu. En esta sección hace referencia a unos ejercicios particularmente de mi agrado por su sencillez de realización y facilidad de comprensión para el lector, aunque no sea practicante de wushu, que hacen que con los dibujos que les acompañan y las explicaciones de los mismos sean de gran utilidad.

La cuarta sección esta dedicada al *Yangong*, la atención de los ojos, importante en el combate por la necesidad de rapidez en la visión y la capacidad de dirigir la mirada firme y amenazadora al oponente con el fin de intimidarle. Propone algún ejercicio para desarrollar la calma interior, con trabajos a la salida del sol, buscando por parte del practicante el despertar el interés por la relajación interior y la belleza de la naturaleza, encontrarse uno mismo, casi sin hacer mención a ello, pero con su estrategia lleva al estudiante hacia la meditación.

La quinta y última sección la dedica a ejercicios para aprender a caer y rodar sin hacerse daño. Propone movimientos para protegerse del ataque con una buena defensa, rápida al moverse, y adaptar los órganos internos a los golpes y a las caídas con el fin de que no sufran daño.

Llegado a este punto de lectura, profundiza en las técnicas relacionadas en el título del libro, desarrollando diecisiete técnicas

de captura de muñecas, cuatro de técnicas de entrelazamiento menor y una técnica de entrelazamiento mayor, todas ellas bien detalladas con figuras que ayudan a comprender al lector y explicaciones con suficiente calidad. La terminología que aplica en el texto es muy correcta, haciendo mención a partes de los huesos de las manos que evitarán errores en el momento de desarrollar el ejercicio.

Dando un último punto de vista a esta obra, el autor Wang Xinde cita el estudio que realiza del wushu, con 204 ejercicios o técnicas aprendidas del monje Jingwu, perteneciente a la escuela Jingang-Chan de wushu, más veintiuna técnicas personales creadas por él mismo como resultado de sus años de práctica.

El libro está indicado para todas aquellas personas que quieren conocer el wushu y adentrarse en su perfeccionamiento junto con un Maestro, ya que la práctica profunda es difícil de adquirirla en solitario. Pero como guía práctica, mi opinión es positiva: es buena, sencilla, útil, fácil de entender, mostrando de manera simple ejercicios que bien desarrollados llevan a una buena defensa, ya que son movimientos muy eficaces. El apartado del entrenamiento personal muestra, además, el espíritu de calma que se pretende en la práctica, mostrando un entrenamiento de alto nivel. No obstante, la calidad de lo que se escribe en el libro poco tiene que ver con la presentación de éste, muy sencilla y simple por parte de la editorial –aquí hay que considerar que la obra es de 1988–. Me quedo con los contenidos y su relación del conocimiento y comprensión del arte del wushu como práctica interior y espiritual, desarrollando un crecimiento por parte del practicante, y materializando esa visión más meditativa en las propias formas externas como resultado.



### El ninja moderno

Por Masaaki Hatsumi  
Telde: Seigan Ediciones, 2005  
191 páginas. 21x14 cm.  
Ilustraciones  
I.S.B.N.: 84-88738-30-7  
29,95 €

Disponible en:  
Seigan Ediciones  
C/ Eduardo Dato, 9  
35200 Telde  
(Gran Canaria– España)  
Telf.: +34 92 86 99 24  
Fax: +34 92 869 57 58  
E-mail: seigan@telefonica.net  
<http://www.seiganshop.com>

Revisión por  
Pablo Pereda González

Masaaki Hatsumi es sin duda un hombre carismático dentro del panorama marcial. Si además se erige, con justicia, en el representante más emblemático de la cultura Ninja, con toda su carga esotérica y de misterio detrás, no es de extrañar que despierte gran interés. El libro que tengo en las manos se titula *El Ninja Moderno*, traducción del *Ima Ninja*, escrito por el propio Masaaki Hatsumi hace ya más de veinte años. Editado por Seigan, sello que difunde la mayor parte de las obras del autor, cuenta con 191 páginas. De agradable presentación figura en su portada un dibujo del propio Hatsumi; hombre polifacético donde los haya, que además de haber estudiado Arte Dramático dirige una clínica en Noda con la especialidad de Quiropraxia.

Dada la relevancia del personaje, su edad y el respeto que su obra ha adquirido en los círculos culturales de Japón, el libro se presenta como algo atractivo que merece la pena conocer. Digo esto porque puede ser leído sin dificultad por cualquier persona, estudiosa del Budo o no, que desee acercarse a los planteamientos del autor. En este caso no cabe esperar el típico tratado de fotografías técnicas del Arte