

Constituyen un probado método de defensa así como un tema excepcional para el mantenimiento general de la salud y del equilibrio psicológico individual.

Dispongo entre mis manos de un libro clásico, posiblemente de los primeros editados en español pero aún disponible en el mercado. Su importancia radica entre otras cosas en que casi toda la bibliografía de artes marciales proveniente de China está en chino, siendo por tanto una fuente de documentación interesante para aquellos investigadores o practicantes de artes marciales conocedores del idioma. Es un libro eminentemente práctico dirigido hacia los que se inician en la práctica del Wushu. En él se exponen de manera sencilla y gráfica los principales ejercicios básicos en los que se fundamenta esta disciplina.

Se pasa revisión a la historia de Wushu y se explican muy brevemente las diferentes modalidades de su práctica. Se divide en ejercicios de manos vacías, ejercicios con armas y ejercicios de combate.

Los ejercicios de manos vacías, son lo que comúnmente conocemos en occidente como *kuens* (katas en japonés). Son secuencias de movimientos enlazados de ataque y defensa; constan de un comienzo (normalmente ritual), un desarrollo y una parte final. Existen muchos y muy diferentes *kuens*, diferentes maneras de moverse, y cada uno de ellos posee unas características determinadas en función de la forma de pelear, de la estrategia a seguir o de la manera en que se genera energía. Sin embargo, la obra apenas ofrece información en este sentido. El Tai Chi Chuan, Hou Chuan (boxeo estilo mono), Chang

Chuan (boxeo estilo largo), Nan Chuan (boxeo del sur), She Chuan (boxeo estilo serpiente) y Tang Lang Chuan (boxeo estilo de la mantis), son algunos de los estilos que se citan y explican brevemente, pero tan brevemente que es difícil hacerse una idea general de sus características. Sin orden aparente a la hora de clasificarlos, se han omitido multitud de estilos. Las fotografías (en blanco y negro) tienen una calidad aceptable pero propia de un libro de 1987.

Entre los ejercicios con armas, se encuentran el bastón, el sable, la espada, la lanza, palo de tres secciones, pala del monje, dagas o el Kwan do. En Wushu se usan decenas de armas, conservadas hasta nuestros días como una herencia cultural, debido a la aparición de las armas de fuego.

Por último tenemos los ejercicios de combate, realizados por dos o más personas. Son movimientos de ataque y defensa pautados para practicarlos con un compañero. Aquí tenemos tres tipos de ejercicios de combate: sin armas, con armas y mano vacía contra armas. Son los ejercicios más espectaculares pues el mínimo error puede provocar un serio accidente. Según se afirma en el libro, el templo Shaolin fue la cuna de las artes marciales chinas y depositario de todo el conocimiento marcial que hoy ha llegado a nuestros días. Muchos artistas marciales buscados por el gobierno, se refugiaron en el Templo, y fue allí donde muchos intercambiaban sus conocimientos marciales, enriqueciéndose mucho el conocimiento de las artes marciales.

La segunda parte, que constituye el grueso del libro,

consta de ocho partes: ejercicios de hombro, ejercicios de piernas, ejercicios de cintura, ejercicios de formas y golpes de mano, ejercicios de pasos y manejo de pies, ejercicios de salto, ejercicios de equilibrio y ejercicios de combinación. Cada ejercicio consta de: nombre del ejercicio, posición inicial, movimiento, puntos esenciales, métodos de entrenamiento y errores comunes. Todos ellos acompañados de dibujos de gran calidad, donde se ve claramente la ejecución técnica ideal. Solo con los dibujos sería posible entender esta parte del libro. Además, van acompañados de una clara descripción de la posición de partida. Cada ejercicio nos describe la posición del tronco, posición de los brazos, posición de las piernas, dirección del cuerpo y dirección de la cabeza (mirada). Los ejercicios se presentan de forma progresiva, desde los más sencillos y analíticos, hasta las combinaciones de varios movimientos de dificultad elevada. El autor además advierte a los principiantes de la importancia de progresar gradualmente, de lo fácil a lo difícil, la práctica regular y perseverante, y la importancia de adoptar las posturas correctas, a fin de evitar lesiones y evitar también la adquisición de malos hábitos, que más adelante son muy difíciles de corregir, impidiendo el posterior desarrollo técnico.

Un libro, en definitiva, eminentemente práctico para alumnos e instructores, donde encontramos de primera mano las explicaciones del Instituto de Cultura Física de Beijing.



De Okinawa al corazón

Por Irune Manzano Basabe
Logroño: Tomari, 2007
100 páginas. 21x15 cm.
Ilustraciones.
I.S.B.N.: 84-935563-3-5
• 15 €

Disponible en:

Tomari
c/ Duquesa de la Victoria, 6
26003 Logroño (España)
Telf.: +34 941 23 44 55

Revisión por

Pablo Pereda González.

Tengo entre mis manos una bella obra, escrita por la actriz Irune Manzano, titulada *De Okinawa al corazón*. Un libro de cuidado aspecto con ciento veinte páginas y veinte grabados de la época que muestran el devenir de la sociedad japonesa de finales del siglo XIX. La obra nació como autoedición, si bien dado su interés el sello "Rohei" se hace cargo de su edición.

Siempre eché de menos un comentario social, entendiendo por social su aplicación al público no experto en Budo, de los veinte principios de Funakoshi. Las interpretaciones de los mismos mantenían, inexorablemente, una relación directa con las técnicas de combate. Una de las ediciones más conocidas de los veinte principios de Funakoshi, la comentada por Nakashone, fue objeto de revisión para esta misma publicación (volumen I, nº 3). Allí ya advertía que los principios, que se enriquecen con las aportaciones de otros Maestros, tienen un auténtico valor social, y animé a que alguien iniciase esa línea inédita hasta entonces. Muy pobres resultarían si su campo de aplicación se ciñese en exclusiva al comba-

te físico. La vida, sin duda, con sus interacciones personales y sociales, se asemeja a un combate de Karate, pero tiene otras reglas. Así lo supo ver y entender la autora con esta exquisita obra. Y lo hace desde la sinceridad, tal y como ella refleja en sus primeras páginas:

Creo que antes de enfrentarse a la lectura de este libro, deben saber que no soy escritora vocacional, ni karateca en el sentido deportivo de la palabra. En realidad soy actriz y como tal, siempre he tenido mucha curiosidad por las personas y sus comportamientos. Siempre me he preguntado qué es lo que nos lleva a ser y actuar de una manera, en vez de otra. Me interesa aquello que nos distingue a uno del otro y que hace que ante el mismo hecho cada cual sea capaz de tomar decisiones diferentes y particulares. Yo diría que me interesa profundamente el espíritu humano. Y a eso he dedicado mi vida, a conocerlo; en un principio como maestra de escuela, y posteriormente como actriz.

Iruñe Manzano es actriz; una sensacional actriz de teatro que conoce su oficio a la perfección y capaz de desenvolverse en cualquier medio. Ahí está su magistral actuación en la afamada serie *Al Salir de Clase*, que marca un hito en la historia de la televisión. Pero no es su calidad de actriz dramática lo que voy a comentar aquí sino su aportación al mundo del Budo, desde su experiencia personal, trasladando los ideales de Funakoshi hasta el ama de casa, el hombre de la calle o al oficinista. En definitiva, a todo aquel que desee aprender a responder en vez de reaccionar. Que aspire a no tomar decisiones precipitadas y que por el contrario se

esfuerce en la tarea conocerse y conocer a los demás para evitar el conflicto.

La lectura es fácil, sin artificios ni nada superfluo. Sobre todo evitando el apoyo, tan socorrido, a otros autores o bien a la propia disciplina técnica del Karate-Do. Ahí radica la dificultad y el gran acierto que ha tenido al acometer, por vez primera, la tarea desde la perspectiva existencial. Lo hace no desde el hablar inauténtico como decía Heidegger, sino desde un lenguaje coloquial; como si se tratase de la charla con un amigo. La autora llega directamente al corazón y lo hace desde su experiencia personal. Una experiencia como mujer que le ha forjado un carácter indómito con sus caídas, sus flaquezas, sus triunfos, sus penas y alegrías. En suma, la vivencia del transcurrir por la vida que cualquier lector que se acerque a sus planteamientos reconocerá en sí mismo. Iruñe sabe que es un ser de tierra, de tierra vasca, y como tal tiene bien puestos los pies en ella.

He leído la obra con espíritu crítico, y sólo puedo decir que me ha sorprendido muy gratamente. Haciendo honor al título ¡Me ha llegado al corazón!

Su acierto radica en el gran trabajo cultural para acercar la sabiduría de Okinawa al corazón de todo tipo de lectores. ¡Y lo consigue con creces! En suma, una obra que no pude faltar en la biblioteca de los estudiosos del conocimiento. El libro es meritorio, por su novedad de planteamientos en todos los aspectos, erigiéndose en el primer estudio exento de vinculaciones marciales de los pensamientos de Funakoshi.

Leo el libro, cierro los ojos... y ¡sueño! Es fácil imaginar a Funakoshi en las cos-

tas de su amada Okinawa. Ha llegado la guerra, la invasión y con ella la destrucción de los Dojos, su patrimonio cultural, su tierra y su independencia. Él mira hacia la mar, hacia el infinito... Se escucha una bella canción, de una tierra muy alejada que le hace sentir libre porque en su corazón lleva la tierra que tanto amó:

Que tú eres el mar y yo soy la arena, que ya no voy solo, que el agua me lleva

Aquí en otro lugar y en otro tiempo quizá alguien tome este libro en sus manos y al leerlo pueda hacer suyo el sentimiento que la autora ha querido transmitir:

Que ya no voy sola, que el agua me lleva



Introducción y desarrollo del judo en España.

De principios de siglo XX a 1965:

El proceso de implantación de un método educativo y de combate importado de Japón

Por Carlos Gutiérrez García
León: Secretariado de Publicaciones de la Universidad de León, 2004
493 páginas. 24x17 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 84-9773-064-x
• 21 €

Disponible en:

Secretariado de Publicaciones de la Universidad de León
Campus de Vegazana
Edificio de Servicios
24071 – León (España)
Telf.: +34 987 29 11 66
Fax: +34 987 29 11 66
E-mail: recsp@unileon.es
[Http://www3.unileon.es/recpub/](http://www3.unileon.es/recpub/)

Revisión por

Manuel Montero Vidal

Adquirir hoy un libro de judo es fácil, hay muchos, aunque de autores españoles o de extranjeros residentes en España ya son menos. La gran mayoría de los publicados, tanto nacionales como de fuera se parecen tanto que, de ser ovejas, se diría que están clonados. Si nuestra pretensión es buscar uno sobre la historia del judo español entonces la tarea se complica porque, excepto breves relatos, no hay nada en profundidad y mucho menos documentado. La verdad es que la gran mayoría de los practicantes no muestran demasiado interés en conocer la historia de un deporte al que, por otra parte se entregan, muchos de ellos fervorosamente, y en algunos casos rayando en la devoción mística. Este desinterés afecta también, de manera general a los profesionales, profesores, entrenadores y dirigentes, muy centrados en el día a día pero con escaso conocimiento en lo que se refiere a la gran historia del judo nacional o mundial.

Sobre esta base nada halagüeña, no es fácil ponerse a la tarea de historiar el judo español de manera sistemática ya que hay que empezar casi de cero y la dedicación en tiempo y esfuerzo es colosal. No obstante, y a pesar de todo, hay cosas que deben hacerse y hay personas que son capaces de hacerlas. Este es el caso de Carlos Gutiérrez, profesor de la Universidad de León, que ha publicado un libro de casi quinientas densas páginas, que es su tesis doctoral, sobre la implantación del judo en España así como sus antecedentes, en un periodo que abarca desde principios del siglo XX hasta 1965.

Estamos, sin duda, ante el trabajo más importante y documentado sobre esta mate-