

brando el flujo de energía con la mano de espada secreta (dedos índice y corazón extendidos, el pulgar doblado sobre los dedos restantes). Así se evita que el practicante genere energía solamente en un lado de su cuerpo, y los posteriores desequilibrios. Por último, podemos aprender los conceptos y técnicas clave para el manejo de la espada: cortar, estocada, deslizar, cimbrear, barrer, interceptar, tirar hacia arriba, tirar hacia atrás, colgarse, expandirse, punzar, tocar, limar, envolver, sostener, bloquear, impedir, lavar, taladrar, picar o explotar. Son los conceptos y las técnicas básicas, para que el aprendizaje posterior de la secuencia sea fácil de entender.

En el tercer capítulo se presenta la forma tradicional de espada del tai chi estilo Yang, así como las aplicaciones de sus movimientos. Analizando movimiento tras movimiento, primero al aire y luego su aplicación con un compañero. Acompañado de explicaciones detalladas y sus correspondientes fotografías.

En el cuarto capítulo encontramos varios ejercicios en pareja, que tienen la misma función que el *tui shao* (empuje de manos), pero que se realizan con la espada. La función de estos ejercicios es desarrollar los diferentes tipos de *jin* o manifestaciones de energía (ascendente, descendente, en espiral...). El autor presenta cuatro ejercicios con neutralización a la derecha y ataque por la izquierda, y seis con neutralización a la izquierda y ataque por la derecha. Para esta fase de entrenamiento se emplean espadas de madera, hasta que la compenetración con el compañero se hace natural y cómoda.

Más que un libro de iniciación a la espada de tai chi, se trata de una guía que contiene novedoso material acerca de su teoría, historia y práctica, para

poder aplicar los principios y fundamentos inherentes a cualquier estilo de tai chi. Contiene más de 400 fotografías explicadas con detalle, con un lenguaje claro y sencillo. Aporta gran cantidad de valiosa información, tanto para practicantes como lectores, que descubrirán un buen número de pormenores y detalles que pueden aprender. En conclusión, la espada de tai chi es una rama más profunda de estudio de todo el gran árbol del tai chi. Es como interpretar una compleja pieza musical, siendo su fin el alcanzar un profundo nivel de entendimiento y comprensión, para que el artista tenga la libertad de expresar su arte y vivir una vida plena, percibiendo la grata sensación de la autoexpresión del individuo.



Estrategias samurais

Por Boyé Lafayette de Mente
Madrid: Tutor, 2006
142 páginas. 19,5x13,5 cm.
I.S.B.N.:84-7902-621-9 • 12 €

Disponible en:
Ediciones Tutor
C/ Marqués de Urquijo, 34,
2º Izda.
28008 Madrid (España)
Telf.: +34 91 559 98 32
Fax: +34 91 541 02 35
E-mail: info@edicionestutor.com
<http://www.edicionestutor.com>

Revisión por
José Santos Nalda Albiac

En 1974 la editorial Overlook Press (Nueva York) publicó una traducción del libro *Go Rin Sho*, escrito en 1644 por un extraño y célebre samurái llamado Miyamoto Musashi. Poco tiempo después, un columnista del magazine *Advertising Age* sugería que las tácticas expuestas en el citado libro eran aplicadas por los

hombres de negocios japoneses en sus relaciones comerciales y en los métodos de producción de muchas empresas. Este simple comentario convirtió a este libro en un best-seller en la ciudad de Nueva York. Durante los años y décadas siguientes un buen número de escritores especializados en estos temas se han ocupado de estudiar el libro de Miyamoto Musashi, con la pretensión de extraer fórmulas magistrales válidas para los negocios, la sociología, la formación de líderes, las competiciones deportivas, etc. Es una tentación permanente en esta sociedad que ya no sabe dónde buscar algo nuevo, desconocido o impactante.

La obra de Boyé Lafayette comienza con una introducción en torno a la vida y las hazañas del personaje en su contexto social, cultural y guerrero, relatando los duelos a muerte más significativos en los que Miyamoto salió siempre vencedor, utilizando la táctica del desconcierto. Narra la difícil relación que desde la niñez mantuvo con su progenitor, un samurái autoritario y de vivo temperamento y, que en una ocasión lanzó dos cuchillos a Miyamoto con intención de matarlo, solo porque un niño como era entonces, se atrevió a decirle a su padre que no le agradaba cómo manejaba el *jitte*. Tras una vida azarosa y sangrienta, Musashi decidió retirarse del mundo y se recluyó en una cueva donde ocupaba su tiempo en la meditación, la escritura y el dibujo. Fue en este lugar donde redactó el libro *Go Rin Sho*, objeto de los comentarios y enseñanzas extraídas por Boyé Lafayette de Mente.

A esta introducción siguen cuarenta y dos capítulos muy breves, con idéntica estructura, de modo que en cada uno de ellos se exponen las propuestas de Miyamoto y se extrae la correspondiente enseñanza, aunque sin

mencionar el modo de adaptarla a las necesidades actuales. Siguiendo el hilo del libro, y comenzando por el primer capítulo, citaré de manera sucinta las principales pautas de conducta extrapoladas por el autor, aunque como se verá no constituyen una gran novedad.

Recomienda fijarse una meta y realizar todos los esfuerzos necesarios para alcanzarla, sujetándose a una disciplina y un entrenamiento permanente sin desfallecer a pesar de las contrariedades que pudieran surgir. Conviene prepararse por anticipado para cada tarea y prever los posibles obstáculos, así como los propios límites y posibilidades.

No descuidar el respeto de las reglas de etiqueta, o las normas sociales, pues según el autor, cuando en un contexto social, sujeto a unas formas de comportamiento por todos conocidas y respetadas, alguien deja de seguirlas, crea desconcierto, y hace que sus actos sean imprevisibles. Servirse del engaño, la sorpresa, la duda, o el desconcierto para despistar al adversario en un duelo a muerte puede tener su justificación, pero en las relaciones sociales es poco ético.

Nos recuerda que la práctica de la meditación afina todos los sentidos, favorece el acceso a un estado de calma, y desarrolla la intuición, o capacidad de presentir y adivinar las intenciones o pensamientos de otras personas.

No hay que apegarse a la propia forma de hacer las cosas, porque ello supone encadenarse a comportamientos aprendidos, que a veces pueden resultar ineficaces frente a situaciones nuevas.

En todo proceso de toma de decisiones, conviene introducir lapsos de tiempo vacíos, no para "reflexionar mejor", sino simplemente como una pausa en

la que no se piensa en el tema, para abordarlo con ojos nuevos al volver a él y encontrar la mejor solución, o diferirla de nuevo hasta disponer de datos mas seguros.

Musashi ya preconizaba la necesidad de aprender todos los días, lo que en nuestra sociedad se llama la "formación continua", imprescindible en el mundo cambiante de hoy, que bombardea día tras día a todas las personas, con mucha mas información de la que son capaces de asimilar.

En situación de competencia sea en el ámbito que sea, Miyamoto recomienda "ser el primero en atacar" y no dejar ninguna oportunidad al oponente para que se reponga, o pueda desplegar su programa de actuación, y advierte de la conveniencia de conocer todos los factores que generan, afectan y configuran una circunstancia, para descubrir lo antes posible las cosas que favorecen y las que perjudican. Conocer al enemigo, o a los otros competidores, permite disponer con mayor seguridad de medidas que palien sus ataques o acciones, cuantos mas datos del oponente se conocen, mas fácil resulta neutralizar sus iniciativas.

Nunca se debe emplear dos veces la misma táctica, porque el adversario puede que esté esperando la segunda vez. Si la competencia detecta que alguien desarrolla sus formas de actuar siempre de la misma manera, encontrará enseguida la manera de superarle. Por tanto las claves para ser competentes son la innovación, el cambio y la adaptación permanente. En la actualidad es más efectivo programar pautas de comportamiento flexibles, adaptadas a las necesidades nuevas y cambiantes, que los procedimientos estándar, rígidos heredados de épocas pretéritas más estables.

¿Cómo resolver los problemas imprevistos? Considerando de antemano que pueden presentarse, y esbozando respuestas posibles y lógicas, aunque sin demasiada rigidez, dejando que los detalles secundarios se fijen sobre la marcha.

En el último capítulo anima a ser perseverantes, a pesar de todos los obstáculos, como uno de los factores decisivos para lograr cualquier meta, acompañada de la diligencia en todas las tareas que llevan al objetivo.

El autor concluye recordando cómo hasta las últimas décadas del s. XX, la mayoría de los japoneses en su comportamiento individual también eran educados en los valores de la cultura samurái, gracias a los cuales la economía japonesa alcanzó los primeros puestos en el ranking mundial.

Preciso es reconocer que, una gran parte de las tácticas utilizadas por Miyamoto en sus combates, tienen validez en muchos ámbitos de nuestra sociedad, aunque creo que para interpretarlas y comprenderlas bien, conviene pasar por la práctica de algún arte marcial.

El libro muy bien impreso y encuadernado, es de fácil lectura, y aparte de las anécdotas, o de las enseñanzas de Miyamoto, lo cierto es que sus aportaciones al mundo de la empresa, la política, los deportes, o la formación del individuo, son tan elementales y escasas, que el lector experimenta la sensación de no haber leído nada nuevo. En resumen, cada capítulo contiene algún relato breve de la vida del legendario Musashi, y en relación al mismo Boyé Lafayette exhorta al lector a adoptar tales principios o normas de comportamiento, pero le falta añadir cómo, cuándo, y dónde. Es fácil dar consejos pero no lo es tanto enseñar cómo darles vida.



Kárate para cinturón negro.

Curso intensivo

Por Hirokazu Kanazawa

Madrid: Tutor, 2007

232 páginas, 28x21,5 cm.

Ilustraciones

I.S.B.N.: 978-84-7902-684-4 •

19,95€

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 Mikel Pérez Gutiérrez

Con cierto retraso respecto a la traducción inglesa del texto original, que data de 1978, aparece a finales de 2007 este título publicado por la editorial Tutor, que continua apoyando al mundo de las artes marciales con publicaciones de gran calidad como es la presente. *Kárate para cinturón negro* es un libro que bajo su título parece dedicarse a aquellos alumnos que ya han alcanzado un cierto dominio de sus destrezas, y que puede ser malinterpretado por el futuro lector, y por eso en la contraportada y al final del prólogo, escrito por Nakayama, se precisa que esta obra está dedicada para todo aquel que se esté iniciando en el dominio del kárate y desee alcanzar el nivel de cinturón negro.

Kanazawa destacó notablemente como practicante y competidor de kárate, y ha dedicado su vida entera al desarrollo de este arte marcial y su enseñanza. Ahora, todos sus conocimientos y experiencias como instructor quedan plasmados en este libro, que destaca en primer lugar por la sistematicidad presente tanto en la estructura del entrena-

miento como en el desarrollo de los contenidos. Así, los contenidos se encuentran divididos en seis apartados. El primero de ellos presenta los fundamentos del kárate, esto es, el empleo de las manos y los pies como armas, las posiciones, las técnicas de respiración y sus rutinas, y el *mokuso* (meditación en silencio). Es destacable la inclusión de contenidos relacionados con la respiración y la meditación que aportan un grado de profundidad superior al presentado en manuales de enseñanza de este tipo. Esto significa que se han superado en cierta medida aquellos manuales que se dedicaban íntegramente al aspecto técnico; y es que en la actualidad el lector reclama una mayor profundidad en los conocimientos aportados por cada obra.

A continuación aparecen cinco capítulos, compuestos cada uno de ellos de tres lecciones o sesiones de entrenamiento, que desarrollan las sucesivas fases de entrenamiento hasta alcanzar el nivel de cinturón negro. Tanto el continuo de los capítulos como de las propias lecciones en cada capítulo destacan por una secuenciación perfecta de los contenidos, respetando los principios de continuidad y progresión del entrenamiento, asegurándose de este modo la transferencia y diferenciación entre las habilidades trabajadas y creando una base de conocimiento que se va asentando sobre los conocimientos previos desarrollados en las lecciones anteriores. Por último, aparece un capítulo final dedicado a la elaboración de futuros programas de entrenamiento, que nos sirve de referencia para programar distintas sesiones de entrenamiento y ampliar la variedad de combinaciones que nos llevarán a dominar las técnicas aprendidas bajo distintas situaciones. Además, el autor matiza que son simples rutinas de entrenamiento que deben ser diri-