

定慧

ESCUELA TRADICIONAL DE
YAWARA JUTSU

"El arte de dirigir el espíritu a través de la suavidad"

慧劍

MANUAL DEL ALUMNO



ESCUELA TRADICIONAL DE YAWARA JUTSU KAMAKURA USHOGI

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	3
ORÍGENES DEL YAWARA JUTSU.....	5
YAWARA JUTSU EN ESPAÑA	12
Bushido - Bujutsu - Budo	14
Bushido, el camino del samurái	15
Lecciones de un arte marcial japonés tradicional.	23
SHIN GI TAI	24
Jutsu vs do. Entrenar para luchar o para vivir mejor.....	28
SISTEMA TÉCNICO	31
LA ENSEÑANZA MARCIAL TRADICIONAL.....	32
PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA.....	36
Dojo "lugar en donde se practica la Vía"	39
"Rei gi Saho"(礼儀作法)	42
VOCABULARIO.....	49

INTRODUCCIÓN



La Escuela Tradicional Japonesa de Yawara-Jutsu, es la representante oficial en España, del milenario sistema marcial, inventando en Japón por KAMAKURA USHOGI, más conocido entonces como USHOGI RYU YAWARA-JUTSU.

KAMAKURA USHOGI vivió a finales del período Heian (平安時代 Heian jidai) el cual es el último período de la época clásica de la historia japonesa, entre los años 794 a 1185 en el que la capital era Kioto, durante la era Fujiwara.

Periodización de la historia de Japón

PALEOLÍTICO	
CA 100000 BP	
CA 35000 BP	Paleolítico
CA 14000 a.C.	Periodo Jomon
EDAD ANTIGUA	
CA 1 milenio a.C.	
CA 300 a.C.	Periodo Yayoi
CA 200 d.C.	Periodo Kofun
EDAD MEDIA	
CA 700 - 1185	
CA 592	Periodo Asuka
710	Periodo Nara
794	Periodo Heian
1185	Periodo Kamakura
1333	Era Kenmu
1336	Periodo Muromachi
EDAD MODERNA	
1497 - 1868	
1573	Periodo Azuchi-Momoyama
1603	Periodo Edo
EDAD CONTEMPORÁNEA	
1868 - 2019	
1868	Era Meiji
1912	Era Taisho
1929	Era Showa
1989	Era Heisei
2019	Era Reiwa

Poco a poco, la clase alta provincial se transformaba en una nueva élite militar basada en los ideales de los bushi (en japonés: 武士 "guerrero") o samurái (en japonés: 侍, literalmente, "servidor").

Esta escuela japonesa, casi extinguida con el paso del tiempo, mantiene actualmente una tímida y pequeña representación en su país natal, así también, en algunos países occidentales como España, Francia, Noruega, Alemania y Estados Unidos.

Este sistema marcial, fue practicado en Japón durante siglos por los antiguos Samuráis, y sus técnicas fueron la base inspiradora, para muchos otros maestros, que inventaron y crearon más tarde, con el paso del tiempo, otros sistemas marciales tales como el YAWARA-GE, AIKI-YAWARA, AIKI-JU-JUTSU, etc...

Su Filosofía, basada en el antiguo BUSHIDO japonés, así como su práctica disciplinada, con su ruda educación y no sin dolores algunas veces, nos permiten descubrir en éste arte, el equilibrio y el dominio de si , que tanto necesita el hombre para la vida moderna. Este Arte Marcial está orientado, principalmente, a quienes se interesen por encontrar una alternativa de vida.



ORÍGENES DEL YAWARA JUTSU



A finales del siglo XI (periodo Heian) y principios del siglo XII (periodo Kamakura) era Fujiwara, nace en Noshiro (Honshu) KAMAKURA USHOGI.

A la edad de trece años, pierde a sus padres en un trágico incendio. Su tío KATSUYUKI USHOGI, sacerdote Shinto del templo de Kashima en la región de Kanto, es quién se encarga de su educación y custodia. Durante años KAMAKURA reside en el templo de Kashima, estudiando y formándose en diversas artes.

El santuario Kashima (鹿島神宮 Kashima Jingū) corresponde a un lugar de culto sintoísta, ubicada en la ciudad de Kashima de la Prefectura de Ibaraki, en la llanura de Kantō, Japón.



Puerta Rō (楼門 Rōmon) del Santuario Kashima.

En aquella época era muy frecuente encontrarse a Guerreros Samuráis (Bushi), solicitando refugio y cobijo en los templos Shinto así como en los Budistas. Muchos de aquellos Samuráis, decidían en ocasiones, descansar largas temporadas después de prestar sus servicios a algún Señor Feudal (Daimyo), otros lo hacían para hacerse curar las heridas recibidas en alguna batalla o enfrentamiento, aunque la mayoría acudía a los templos para practicar la meditación como vía y búsqueda del espíritu. En pago a su alojamiento y comida, los Samuráis solían enseñar a los monjes, la práctica de algunas armas guerreras de la época, (Katana, Yari, Kuy, etc).



Es de ésta manera como KAMAKURA comienza a tener sus primeros contactos con las Artes Marciales. Durante años se ejercita en la práctica y manejo de la Katana y el Yari.

Cuando cumple veintinueve años, KAMAKURA abandona el templo de Kashima, atraído quizás, por historias y leyendas que le son contadas por viajeros y forasteros que pasan por su templo, de retorno de viajes de otras regiones y lugares del mundo. KAMAKURA, viaja por China, permaneciendo varios años, estudia caligrafía y Medicina Tradicional China, más tarde se traslada a Mongolia. En su estancia en estas tierras, un día, cuando viajaba por el interior del país, observa a un grupo de guerreros mongoles, ejercitándose en la práctica de una extraña lucha sin armas. Este curioso sistema consistía, en luchar contra el adversario, aprovechando su fuerza e inercia, para de éste modo proyectarlo o evitarlo. También se realizaban técnicas de palancas, estrangulaciones y golpes muy precios con codos y rodillas, todo finalmente, con la idea de inmovilizar al oponente, casi siempre sobre el propio suelo.

KAMAKURA, queda sorprendido por aquella extraña lucha sin armas, de su eficacia y la contundencia de sus técnicas. Decide practicarlo y estudiarlo durante algún tiempo. Más tarde a la edad de 55 años, KAMAKURA, regresa a Japón. A su llegada, KAMAKURA puede comprobar que su país parece no haber cambiado mucho. Se siguen sucediendo las guerras feudales por los distintos territorios, y Japón sigue siendo un lugar cerrado al resto del mundo y sus acontecimientos.

Se instala por un tiempo en la ciudad de Fukuoka (Kyushu), es allí donde conoce más tarde a la que sería su esposa. Un día, y con el propósito de dar a conocer su sistema de lucha, pide permiso en el Templo de Homan Sinja, para realizar una demostración de las técnicas de lucha, aprendidas y estudiadas en su estancia en Mongolia. Al terminar la demostración, el público asistente, queda muy sorprendido, especialmente un prestigioso Samurai llamado SABURO. Este invita a KAMAKURA, a repetir la demostración en el castillo del clan TAKEDA, donde SABURO, presta sus servicios como Samurai.



Localización de Fukuoka en Japón

Días más tarde KAMAKURA repite la demostración en el Castillo de Clan Takeda, enfrentándose a varios de sus mejores guerreros. La demostración fue brillante, venciendo KAMAKURA a sus tres oponentes armados. TAKEDA DAIMYO, jefe feudal del Castillo, pregunta a KAMAKURA, que nombre recibe su sistema, éste le responde: YAWARA-JUTSU, *“El Arte de dirigir el Espíritu a través de la Suavidad”*.

A partir de entonces, el arte de KAMAKURA cobra una importancia especial y se convierte en una especie de leyenda viva. KAMAKURA es solicitado como instructor en distintos Clanes, donde enseña entre los Samuráis, las depuradas técnicas de su revolucionario sistema. Para el Samurai de la época, el YAWARA JUTSU, supondría una alternativa muy interesante en su disciplinada e intensa formación militar.

Cansado y bastante mayor, KAMAKURA, junto a su familia, decide trasladarse a Okiro, en la región de Noshiro, pueblo natal de KAMAKURA. Allí funda ayudado por su hijo, su propia Escuela (USHOGI RYU YAWARA-JUTSU), donde prosigue transmitiendo entre sus primeros alumnos la enseñanza y filosofía de su sistema.

Durante siglos, la Escuela de Kamakura y el legado dejado a sus descendientes, fueron referencia esencial para muchos otros maestros japoneses que, con el paso del tiempo, crearon e inventaron otros sistemas marciales, inspirados en los principios básicos del YAWARA JUTSU.

Semántica y orígenes del Yawara jutsu.

El combate cuerpo a cuerpo a corta distancia, contra un oponente armado o desarmado, tenía entre otras denominaciones, sumai (sumo), yoroi kumiuchi (combate con armadura), yoroi kogusoku (combate con armadura y daga) y yawara, denominación establecida por el fundador de la escuela Ushogi ryu, Kamakura Ushogi.

En los koryu bujutsu del antiguo Japón, el yawara era una disciplina anexa a las principales como el yari jutsu, ken jutsu, la equitación y el kyudo.

Adentrándonos en la Semántica japonesa el ideograma Ju, leído en japonés yawara, significa suave.

Verbos yawaragu, suavizar o yawarageru, *hacer de manera suave*, nos acercan a la idea japonesa, en la que el combate cuerpo a cuerpo es considerado suave en comparación al enfrentamiento armado.

Hay que destacar principalmente, que éste antiguo Arte de Combate medieval japonés estuvo pensando y estructurado en sus comienzos, como un sistema de técnicas, especialmente adaptado para la autodefensa contra ataques armados. El sistema original de Kamakura Ushogui, se alimentaba de una serie de técnicas muy contundentes y rudas, que permitían al guerrero de la época, defenderse de diferentes formas de ataques y armas tradicionales, a través de movimientos muy calculados de esquiva y anticipación, dónde se aplicaban distintas formas de palancas, bloqueos, dislocaciones (Kangetsu Waza), estrangulamientos y proyecciones. Todo ello, acompañado al mismo tiempo de golpes (atemis), muy precisos con codos y rodillas.

Algo muy característico en éste sistema original, era la idea concebida, ante cualquier circunstancia en la lucha, de acortar siempre la distancia con el oponente y llegar al cuerpo a cuerpo como objetivo final.

Evolución a Ju jutsu 柔術

Tras siglos de evolución y por una clara predilección por el aiki en el combate cuerpo a cuerpo, a partir del **siglo XVII o periodo Edo** se empezó a denominar al combate cuerpo a cuerpo como Ju jutsu. **Teniendo el ideograma de Yawara otra lectura japonesa, JU - Flexible.**

Los sistemas clásicos y tradicionales del ju-jutsu japonés dan mayor énfasis al trabajo de pie o tachi waza, y al entrenamiento en armas tradicionales, que a las técnicas en el suelo o ne-waza.

Incluyendo técnicas mucho más típicas del Japón feudal como las técnicas de control desde la posición arrodillado, o seiza (forma tradicional de sentarse erguido sobre las piernas dobladas bajo las caderas) así como las técnicas shikko (desplazamiento de rodillas requerido de antaño ante las visitas del señor feudal o Daimyo, el líder militar Shogún o incluso ante el Emperador) que les son características.

Además de las técnicas de desarme ante sable o tachi dori waza, lanza o yarijutsu o sojutsu dori waza y ante puñal o tanto dori waza siendo estas las armas comunes de los guerreros medievales con armadura o samuráis.

Estos sistemas de combate "cuerpo a cuerpo", empezaron a conocerse como nihon koryū yawarajutsu (ju-jutsu japonés antiguo), entre otros términos, durante el período Muromachi (1333-1573), de acuerdo con los densho de varias escuelas o ryuha y registros históricos.

Estos métodos de combate cuerpo a cuerpo eran parte importante de los distintos sistemas desarrollados para emplear en el campo de batalla y se pueden clasificar como katchu bujutsu o yoroi kumiuchi (combatir con o sin armas, vestido en armadura) de la era Sengoku (1467-1603) o suhada bujutsu de la era Edo (1603-1867) (combatir vistiendo a la usanza de la época, con kimono y hakama).



«Jujutsu» se escribe 柔術, que significa artes o técnicas suaves, y «Jujitsu» 充実 significa enriquecimiento, plenitud, sustancialidad, etc.

La mayoría de esos Jujutsu-ka japoneses del siglo XX procedía de áreas alejadas de las grandes ciudades de Japón, por lo que podrían pronunciar Jujutsu como Jujitsu con su dialecto, aunque escribieran perfectamente Jujutsu con los caracteres japoneses. Sus alumnos podrían haber malinterpretado la pronunciación de su profesor como Jujitsu. Ese error no se corrigió, puesto que los profesores japoneses enseñaban verbal y corporalmente, pero no con textos escritos en inglés debido a su bajo nivel del mismo. No habían pasado más de 10 años desde que los maestros japoneses de Jujutsu llegaron a Europa, cuando algunos de ellos regresaron a Japón o emigraron a EE. UU. en busca de nuevas oportunidades, con lo que el error persistió.

Después de esto llegó la segunda guerra mundial y se perdió todo contacto entre los profesores japoneses de Jujutsu y sus estudiantes europeos. Después de la guerra esos maestros nunca regresaron a Europa porque la mayoría de ellos murieron en el campo de batalla y el Jujutsu mismo casi había desaparecido en Japón. En consecuencia, los estudiantes europeos tuvieron que continuar su formación sin profesores, y durante ese tiempo se perdieron muchos secretos importantes y el conocimiento profundo, debido al corto período de tiempo durante el cual estuvieron en contacto con ellos.

Evolución del Nihon Ju jutsu.

A partir del originario Yawara Jutsu de Kamakura Ushogui, aparecen más tarde, otros sistemas similares y más refinados, que fueron adaptándose a las necesidades del Samurái de la época. Estos sistemas se conocieron en la historia de la Artes Marciales Japonesas antiguas como Yawara-Ge, Yawara-Giho, Yawara-Do y Aiki-Yawara. Especialmente, éste último sistema es el que más influencia tuvo en las Escuelas más modernas que aparecieron a partir de finales del siglo XVII, y más tarde, a partir de la caída del Shogunato Tokugawa y el comienzo del periodo conocido como Meiji o Revolución Meiji.

Actualmente el Yawara Jutsu originario de Kamakura Ushogui, así como sus posteriores sistemas más refinados y depurados se encuentran prácticamente extinguidos. Sólo existen pequeñas y tímidas representaciones en Japón y en algunos países occidentales.

Gendai Budo (現代武道: げんだいぶどう), que literalmente significa "camino marcial moderno", es un término genérico utilizado para describir las artes marciales japonesas que se consideran "modernas". Es decir, ya sea un arte fue fundado después del inicio de la **Restauración Meiji en 1868**, o un arte que ha cambiado su metodología de tal manera que perdió su estado koryū, y ahora se considera gendai budō.

A partir de la era Meiji (año 1.868), y la modernización del Japón, los clanes Samuráis empiezan a disolverse. Estos cambios, tan importantes, alteraran notablemente la vida social y política del país. Estos cambios también afectan a las Escuelas Marciales antiguas, desapareciendo muchas de ellas y otras sufriendo modificaciones muy importantes. Hasta entonces las Artes Marciales antiguas, habían formado parte del entrenamiento profesional y militar, que el Samurái recibía durante su vida. Sus técnicas eran aprendidas y depuradas para resolver distintas circunstancias de la batalla o en el enfrentamiento con el oponente. En ésta nueva era moderna, las artes marciales son enfocadas a otra clase de practicantes, con una filosofía más orientada a los torneos y encuentros deportivos.

Después de la Segunda Guerra Mundial y el fatal destino del pueblo japonés, las artes marciales japonesas llegan a prohibirse. Años más tarde, levantada la prohibición de su práctica, muchas de estas Escuelas Marciales modernas, deciden cruzar las fronteras y divulgar su práctica en otros países. Artes como el KARATE, KENDO, JUDO, AIKIDO, etc... (codificaciones modernas de antiguas artes guerreras medievales japonesas), llegan a Occidente, llevando consigo una cultura, poco conocida para muchos países.

Estos sistemas modernos son hoy en día conocidos como Ju-Jitsu , Aiki-Ju-Jutsu y Aikido (Codificación moderna de antiguas técnicas guerreras japonesas de auto-defensa).

En 1.970, el Maestro YENSAI USHOGI, (32 Soke), de la USHOGI RYU YAWARA-JUTSU y descendiente directo del fundador del YAWARA-JUTSU, KAMAKURA USHOGI, decide revivir el espíritu de la Escuela, que en esos momentos se encuentra casi extinguida, con un pequeño y reducido grupo de maestros y alumnos afines a su herencia. Un año más tarde, funda la ASOCIACION INTERNACIONAL JAPONESA DE YAWARA-JUTSU. Los fines que persigue ésta Asociación son culturales y de nuevo ponen en proyecto la idea de divulgar la práctica del YAWARA-JUTSU, enfocando ésta, a otra clase de practicantes, pero manteniendo principalmente el espíritu guerrero antiguo, su práctica disciplinada y profunda y la filosofía del BUSHIDO.

El Maestro YENSAI USHOGI, contacta con otras Escuelas Marciales antiguas y más tarde presenta un proyecto al Ministerio de Cultura Japonés, para que, de alguna manera, se financien a estas Escuelas antiguas, pues suponen una parte esencial e importante de la historia medieval japonesa y corren peligro de extinguirse en ésta nueva era moderna.



YAWARA JUTSU EN ESPAÑA

En el año 1.975, llega a España el Maestro YENSAI USHOGI, se instala en la ciudad de Madrid por motivos profesionales, y al mismo tiempo, con el firme propósito de impartir clases de YAWARA-JUTSU entre los españoles. Abre un dojo privado, donde durante 13 años y de una forma muy selectiva, va formando y enseñando a un grupo de alumnos, transmitiéndoles día a día, la filosofía del YAWARA-JUTSU y la práctica de sus técnicas.

En 1988 el Maestro Yensai Ushogi regresa a Japón, desde esa fecha hasta el año 2014, preside la Asociación Cultural Internacional japonesa de Yawara Jutsu. A partir de entonces es relevado de su cargo por motivos de salud por su sobrino Yosihito Ushogi Sensei. Más tarde en 2022, el maestro Yensai Ushogi fallece. Actualmente es su sobrino quien sigue presidiendo esta Asociación

Actualmente la Escuela Tradicional de YAWARA-JUTSU, se encuentra ubicada en la ciudad andaluza de ALGECIRAS. Su decoración tradicional, su entorno, así como las actividades que en ella se desarrollan, la convierten en un lugar ideal para la práctica de éste antiguo Arte.

La escuela es gestionada por La Asociación Nacional de Yawara-Jutsu., desde su sede y para toda España, se realizan distintos proyectos y programas (clases, cursos, exhibiciones, conferencias, etc...), cuyos objetivos, se centran en la divulgación y enseñanza del antiguo YAWARA-JUTSU japonés y las distintas interpretaciones de su filosofía para la vida moderna.

La Asociación Nacional de Yawara-Jutsu, fue fundada en el año 1.999 por Francisco Javier Cabello Moya. Desde esa fecha, ésta Asociación ha basado sus actividades, en respaldar culturalmente, todo tipo de proyectos relacionados con la Escuela Tradicional de Yawara-Jutsu en nuestro país. Hasta el año de su fundación, la Escuela dependía técnica y políticamente de las directrices que marcaba la Asociación Internacional Japonesa de Yawara-Jutsu. La creación de la nueva Asociación ha marcado un nuevo periodo de independencia propia, dentro de la Escuela de Yawara-Jutsu española, con respecto a la Escuela japonesa. Esta independencia, ha permitido llevar a cabo diferentes proyectos en nuestro país, todos ellos, enfocados en la divulgación y enseñanza del antiguo Yawara-Jutsu japonés y su Filosofía, pero en ningún momento, con el objetivo de desvincular a nuestra Escuela española, de los valores tradicionales y sentimientos, heredados de la Escuela Tradicional Japonesa.

De igual modo, la nueva Asociación ha permitido también, respaldar legalmente las titulaciones de sus cinturones negros, instructores, etc., en nuestro país. Otros proyectos, al margen del Yawara-Jutsu y que la nueva Asociación puso en marcha desde su fundación en 1.999, han sido la impartición de cursos de SHIATSU (Masaje Tradicional Japonés), concertados directamente, desde hace años, con la Escuela Japonesa de Shiatsu en España y dirigida por el Maestro Onoda. De igual modo, se han realizado distintos campamentos al aire libre, exhibiciones, conferencias, reportajes, artículos, etc.



SENSEI YENSAI USHOGI



SENSEI FRANCISCO CABELLO

Bushido - Bujutsu - Budo

Para comprender los conceptos de **BUSHIDO**, **BUJUTSU** y **BUDO** hay que prestar atención a los términos;

武

BU: Combate, guerra, acción valerosa, vivir con valentía, **parar o detener las armas**.

術

JUTSU: Sistema, método, técnicas.

士

SHI: Persona, hombre.

道

DO: Camino, vía para la realización y perfeccionamiento de uno mismo, equivalente al TAO chino en el cual va implícito la disciplina y el autodomínio.

Con estos términos se observa la evolución desde las técnicas marciales **BU-JUTSU** (artes de la guerra) para llegar a la especialización y casta del samurái o guerrero, que necesitaba unas máximas de comportamiento **BUSHIDO** (camino del guerrero), hasta una síntesis moderna adaptadas hoy en día llamado **BUDO** (vía marcial) con miras altruistas para convertir al adepto en un ser útil y solidario para la sociedad en la que vive.

Bushido, el camino del samurái



Bushido



Gi



Yu



Jin



Rei



Makoto



Melyo



Chugi

Es un código ético estricto y particular al que muchos samuráis (o bushi) entregaban sus vidas, que exigía lealtad y honor hasta la muerte.

No es simplemente una lista de reglas a las cuales un guerrero se debe apegar a cambio de su título, sino un conjunto de principios que preparan a un hombre para pelear sin perder su humanidad, y para dirigir y comandar sin perder el contacto con los valores básicos. Es una descripción de una forma de vida, y una prescripción para hacer un hombre-guerrero noble.

El bushido no tiene dueño en palabras de una única personificación. Ni es objeto de una época. Es el pensamiento de décadas y siglos de hombres que hicieron posible la tenacidad y el coraje de actuar en la batalla, utilizando las herramientas de la honradez y la justicia, el valor y el amor, entre otras cosas.

El bushido noblemente aplicado es un código moral que hoy en día puede constituir valores de nobleza y humanidad.

En una sociedad moderna como la nuestra, ante una pérdida constante de los valores humanos y fundamentales para la vida (respeto, comportamiento, compromiso, sinceridad, lealtad, etc...), es precisamente ahora, cuando el hombre moderno, debe ser buscador incesante de esos valores perdidos y tan importantes. Es ahora, cuando esa búsqueda se debe hacer más necesaria, porque reencontrarnos de nuevo con ellos, es volver a descubrir nuestra propia naturaleza, y el verdadero sentido de la vida.

Este código moral tiene cuatro fuentes principales:

Confucianismo.

El culto y la adoración a los antepasados y de poderes, entre los cuales el cielo es el más claro, procede claramente del confucianismo. Otro elemento de importancia en el confucianismo es el Emperador, también llamado el Hijo del Cielo, mediador entre el Cielo y los hombres.

Budismo.

En el corazón del bushido está la aceptación del samurái a la muerte.

El budismo otorgaba al guerrero un estoicismo pleno y tenaz que acompañaba al samurái hasta los últimos días de su vida. El bushi acepta la muerte como una realidad ineludible y confía en su carácter como constructor de su destino. En palabras del Príncipe de Mito:

Cualquiera puede introducirse en lo más reñido de la batalla y morir. Es fácil para un patán, pero para un samurái es verdadera decisión justa en la ecuanimidad, y un verdadero valor saber vivir cuando ha de vivir, y morir cuando ha de morir.

El budismo, ofrecía al bushido un método de contemplación subyacente, a un fenómeno que ponía al guerrero en armonía con el absoluto.

Zen.

Su práctica Zen liberó su mente de la distracción y lo habilitó para perseguir la perfección en todas las cosas, desde haiku (modalidad de verso japonés) hasta seppuku (ritual suicida, también conocido como harakiri). La rama Zen del budismo se adapta a las características guerreras del samurái y a su culto al valor lo que se plasma en este haiku:

Me alegra saber que todo está vacío.

Honor a la espada del enemigo, sólo herirá la brisa de la primavera

con el fulgor del relámpago.

Sintoísmo.

Por otro lado, el sintoísmo otorgó al bushido valores éticos de afinidad y amor por todas las cosas vivas, y una profunda enseñanza de la lealtad con el soberano en su aspecto más tradicional. El sintoísmo creía en la pureza de lo innato, con lo que no había en él cabida para el pecado original. Las obras de Mencio y Confucio eran las principales enseñanzas para los jóvenes samuráis y una interesante pauta de resolución para asuntos mayores.

Wan Yang Ming, uno de los grandes sabios de la filosofía china que más influyó en las mentes de todos los samuráis, sostenía como criterio moral básico que "*Hablar y hacer son lo mismo*".

Existen siete virtudes asociadas al BUSHIDO:



GI, LA DECISIÓN JUSTA EN LA ECUANIMIDAD.

La actitud justa, la verdad. Para un Samurái sólo existe lo correcto y lo incorrecto, no existen tonalidades de gris en lo que se refiere a honradez y justicia. Sé honrado en tus tratos con todo el mundo. Cree en la justicia, pero no de la que emana de los demás, sino en la suya propia.

La justicia reside en el corazón del honor, porque ninguna obligación cumplida es honorable si el acto de su cumplimiento implica una injusticia. Justicia es saber la diferencia entre actuar bien y actuar mal y, además, actuar bien.

Empezamos la vida aprendiendo la diferencia entre el bien y el mal mediante el disfrute de los resultados positivos de actuar debidamente y a través de experimentar las consecuencias negativas de hacer algo mal. Al final, el honor se debería convertir en hábito.



YU, EL VALOR TEÑIDO DE HEROISMO.

Un Samurái es absolutamente arriesgado, peligroso, vive la vida plena, completa y maravillosa. Pero el coraje heroico no es ciego, es inteligente y fuerte, reemplaza el miedo por el respeto y la precaución.

El valor es la virtud que con más frecuencia se suele asociar a la condición de guerrero. El valor moral es la fortaleza que se necesita para hacer lo correcto sea cual sea su coste personal.

Constituye un requisito básico del honor del guerrero.

Hay que entender un punto más sobre el valor: el tenerlo no significa que no tengamos que sentir miedo. El miedo es una emoción humana natural y tanto la gente honorable como la que no lo es lo sienten. Lo que determina nuestro nivel de valor es cómo nos las arreglamos. Los guerreros nos enfrentamos a él, nos controlamos y hacemos lo que se debe hacer; los cobardes huyen.



JIN, EL AMOR UNIVERSAL.

El entrenamiento intenso hace a un Samurái distinto al resto de los hombres. Desarrolla un poder que debe ser usado en el bien de todos, tiene compasión y ayuda a sus compañeros. Benevolencia hacia la humanidad.

La hermandad que se origina en la práctica constante con otros alumnos nos recuerda constantemente que ningún logro se consiguen en soledad.

El dolor que recibimos en la práctica nos hace empatizar con el sufrimiento ajeno.



REI, EL COMPORTAMIENTO JUSTO.

Un Samurái no tiene motivos para ser cruel, no necesita demostrar su fuerza y es cortés incluso con sus enemigos. La fuerza interior se vuelve evidente en tiempos de apuros.

Los guerreros, debido a la mismísima naturaleza de su vocación, tienden a hacerse a sí mismos física, mental y espiritualmente superiores al resto de la sociedad. La superioridad personal y movilidad ascendente de la condición de guerrero aporta a éstos una obligación: la de ser corteses con sus subordinados y con sus inferiores no guerreros, y hacer de ello una cuestión de honor.

La práctica de la cortesía fortalece la mente y el espíritu.

La buena educación y las normas sociales están para llevar orden y convivencia a nuestro día a día.

En Japón, se dice que el principio y el fin del bushido están en rei.

Los instintos combativos y agresivos se exageran si se dejan libres durante la práctica del combate.

Para dirigir una tropa animada por estos instintos agresivos sin que ésta tienda a la desintegración han resultado ser necesarias unas reglas.

La etiqueta y la disciplina probablemente nacieron a partir de esta necesidad, permiten el funcionamiento armonioso de esas reglas. El combate desprovisto de reglas y ética procede del mundo animal, y no procede en cambio del bushido. El bugei (las técnicas de la guerra), y el bujustu no son más que los medios de la guerra.

La exacerbación de los instintos combativos y agresivos por la práctica del bujustu (no olvidemos que estos instintos están desprovistos de cualquier connotación moral: existen, son necesarios para la supervivencia de la humanidad y nada más).

No obstante, si estos instintos se escapan a todo control y la violencia invade todos los actos, se empieza a tomarla con los débiles, a despreciarlos, o se arrastra uno ante el más fuerte, aunque se le odie.

Rei se traduce simplemente por el saludo. Sin embargo, rei engloba las nociones de educación, cortesía, jerarquía, respeto, gratitud.

Reigi (la etiqueta) es la expresión del respeto mutuo en el interior de una sociedad.

También se puede entender como el medio para conocer la propia posición frente al otro.

Existe una jerarquía natural en la familia: abuelo, abuela, padre, madre, hijos, nietos, hijo mayor, hijo menor. Para un funcionamiento correcto, la organización militar exige la jerarquía de los grados: general, coronel, comandante, etc. Lo mismo ocurre en las iglesias: papa, patriarca, cardenal, obispo... Y por supuesto en el budo: maestro, discípulo, sempai, kohai, dohai, altos grados, principiantes, mayores y jóvenes. Todas estas relaciones funcionan a la vez. La etiqueta consiste en determinar, en cada caso, el equilibrio justo. Para conservar este orden, hay que observar la cortesía hacia el maestro, la actitud correcta hacia los sempai, la etiqueta justa hacia los kohai y dohai. El cumplimiento de estas reglas es la condición para el equilibrio y la supervivencia de las sociedades de las que acabamos de hablar.

Cuando los actos están regidos por la etiqueta se crea un espacio que permite vencer las emociones con soltura. La etiqueta sirve para controlar el “yo” que querría entregarse a los instintos animales para orientar la energía y utilizarla en un sentido positivo. Un movimiento ejecutado según una etiqueta rigurosa fortalece la estabilidad del espíritu y pone bajo control la agresividad, estableciendo la calma. En el mundo del budo ocurre lo mismo que se produce en el dojo. La eficacia que se desprende de la forma natural de esa etiqueta es perceptible tanto para el practicante como para el observador. Al mismo tiempo, éstos se ven impregnados del ambiente transmitido por la tradición.

Debe entregarse, pues, sin moderación a la práctica para poner bajo control las emociones menos deseables respecto al budo: el miedo, la confusión, el menosprecio a los demás, exacerbar el propio ego, y hay que progresar en lo físico y en lo espiritual. Aquellos que sobrevivieron después de haberse aventurado a las fronteras de la vida y la muerte no sólo tenían a su disposición una buena técnica, sino que tenían, sobre todo, un juicio lúcido de las situaciones, que era posible debido a la calma, la serenidad y la sangre fría que les habita. Esto es lo que permite pasar a la acción con la determinación necesaria. Esta actitud se sitúa por completo en las antípodas de las bravatas y de su excesiva excitación emocional. Sin duda, progresar, hacerse “fuerte”, consiste en desarrollar esta calma y esta determinación interior, mucha más que adquirir una técnica. Para construir una sociedad sobre la base del respeto mutuo, ¿qué dirían ustedes sobre volver a hacer resurgir esa etiqueta que algunos han querido desechar como un viejo mueble inútil que, sin embargo, es parte de la herencia común de la humanidad?

Realizar una acción de forma esmerada significa preparar unas condiciones favorables para la realización de la siguiente acción y, por la misma razón, significa practicar budo. El mundo de rei no sólo persigue la obtención de una satisfacción personal, también incluye la satisfacción que sienten los demás. El desarrollo de la conciencia estética crea la necesidad de ordenar incluso los zapatos de los demás si no están en su sitio justo. Si el espíritu de gratitud hacia un kohai se expresa por el sólo pensamiento de “Gracias por haberme permitido trabajar bien hoy”, el kohai será feliz, lo mismo que estará contento el sempai si se le agradece su enseñanza. La etiqueta, como cualquier cosa, debe salir de dentro de uno mismo, es decir, que es necesario que la idea de la etiqueta impregne cada gesto.

Resulta grotesco tener que decir “respéteme porque soy su sempai”, “póngame en un pedestal porque soy su maestro”. El respeto hacia el sempai no debe ser provocado, el kohai ha de tener ganas, de forma totalmente natural, de respetar al sempai. El sempai, a su vez, cuida del kohai porque este ocupa su lugar y por ello se merece que se le cuide. El otro percibe de forma natural cuándo la etiqueta está impregnada por el espíritu de la gratitud, el respeto, el reconocimiento.

De ahí que la etiqueta rija las relaciones mutuas. La jerarquía se establece de forma natural cuando se respeta la etiqueta. Es necesario que la etiqueta sea la expresión de humanidad del corazón. No basta con someterse a la forma. Si el corazón no está habitado por el respeto, la forma no será más que una cáscara sin alma. Hay que respetar la personalidad del otro. Los actos de acuerdo con las reglas de etiqueta engendran un corazón puro y una actitud noble.

Este sentido de la compasión está simplemente ligado a la armonía y la paz. Debemos grabar esto en el espíritu de uno mismo para transmitir la etiqueta y la disciplina.



MAKOTO, LA SINCERIDAD TOTAL.

Cuando un Samurái dice que hará algo, es como si ya estuviese hecho, nada lo detendrá en su realización. Hablar y hacer son la misma acción.

La veracidad está enraizada en las bases del honor y en la obligación. Estamos obligados a ser veraces. Otras personas confían en nuestras palabras y esa confianza nos obliga a decirles la verdad. Los samuráis fueron rápidos en darse cuenta de que la honradez requiere, sobre todo, valor. El coraje era uno de los valores principales que guiaban a aquellos guerreros, que entendían de forma intuitiva, que el hecho de mentir no era tanto un acto inmoral como cobarde.

La sinceridad total debe empezar con uno mismo.

No hay que auto engañarse, saber valorarse en la justa medida, ni creernos mejor ni menos que los demás.



MELYO, EL HONOR Y LA GLORIA.

Un Samurái es su propio juez. Las decisiones que toma y como las lleva a cabo son el reflejo de quien es en realidad. No puedes ocultarte de ti mismo.

Según la RAE. *Honor. Calidad moral que lleva al cumplimiento de los propios deberes respecto del prójimo y de uno mismo.*

Gloria o buena reputación que sigue a la virtud, al mérito o a las acciones heroicas, la cual trasciende a las familias, personas y acciones mismas de quien se la granjea.

Las bases del honor.

Los guerreros son honorables porque se trata de un requisito práctico de su profesión. Son honorables porque es la forma de vivir que más fuerza encierra. Y, por encima de todo, los guerreros son honorables porque lo contrario sería cobardía.

Los principios básicos del honor son:

1. GIRI. Obligación.
2. GI. Justicia.
3. YU. Valor.

La obligación constituye la raíz de todo el honor guerrero. La palabra giri se encuentra íntimamente asociada al honor. Giri podría traducirse por “razón correcta”. Hablando en términos generales, quiere decir “deber”, pero en realidad, significa mucho más. La mejor forma de definir giri es la de una obligación moral a cumplir con el propio deber.

El giri funciona siempre de la misma manera: cuando alguien hace algo por nosotros, asumimos nuestra obligación de compensarle y transformamos esa obligación en una pesada carga hasta que nos libramos de ella mediante la compensación a la persona que nos hizo el favor de una manera proporcional a lo que hizo por nosotros. Los japoneses dirían que llevamos su *on*. Cumplir con esa obligación es giri.



CHUGI, EL DEBER, LA LEALTAD.

Para el samurái, haber hecho o dicho algo, significa contraer una obligación, es responsable de ello y de todas las consecuencias que le sigan.

Un guerrero clásico es, con toda probabilidad, el profesional con el grado más elevado de entrenamiento de toda nuestra sociedad. ¿Creéis que nuestro pago mensual puede pagar todo lo que sabe nuestro Sensei? Pues no. ¿Sabéis una cosa? El dinero que le damos no paga nuestro entrenamiento, sólo mantiene a la Escuela, haciendo así posible que Sensei nos ofrezca su Arte.

Lealtad es la virtud más respetada entre los guerreros. El hecho de ser desleal puede constituir una de las manchas más indelebles en el honor de un guerrero.

La relación Maestro-Alumno de Artes Marciales es de un siempre creciente giri. El Maestro imparte al alumno mucho más de lo que éste pueda jamás retribuir, lo que hace que el Alumno vaya incrementando de forma enorme su *on*, siendo la única manera de pagar su deuda la de prestar al primero una inalterable obediencia, respeto y lealtad.

Si el Maestro está cualificado y somos honorables, estaremos llevando un compromiso de por vida.

Lecciones de un arte marcial japonés tradicional.

Las artes marciales tradicionales japonesas se estructuran a partir de un valor (principio) transversal que es el **“Wa”**; que se puede traducir como armonía, cohesión, paz, estilo japonés o incluso, Japón. **“Wa”** es un valor fundamental de la sociedad japonesa; que se traduce en una invitación a comportarse de manera similar al resto; de trabajar por la uniformidad y la conformidad.

Valorar el **“Wa”** es valorar la paz y la armonía; es un llamado a seguir las órdenes (incluso de manera acrítica).

A la par con este concepto, se encuentran otros tres aspectos que sustentan el código social japonés: el **“tate sakai”**, la verticalidad en las relaciones japonesas; el culto a la forma (**“rei”**) y la dualidad **“honne/tatemaie”** (donde **“honne”** lo podríamos definir como intenciones verdaderas, lo que realmente piensas; mientras que **“tatemaie”** hace referencia a las obligaciones sociales).

Dentro de estos valores (principios) surgen conceptos como el **“omotenashi”**, la hospitalidad japonesa; la idea de cuidar a los invitados de todo corazón; el ideal de poner el **“yo”** al servicio del invitado y anticiparse a la necesidad del otro. Entrenar con personas de distintos niveles de experiencia, desarrolla un espíritu colaborativo.

Intercambiar los roles de **uke y dori**, nos ayuda a desarrollar la compasión (aprender a ponernos en el lugar del otro). La camaradería entre **sempai** (compañero de antes) y **kōhai** (compañero de después), nos enseña sobre nuestra responsabilidad en comunidad, y permite interiorizar que, así como alguien te apoya, tú eres el apoyo de alguien más.

Samu, servicio. Limpiar, es un acto de gratitud y de bondad.

La lista es larga; pero no arruinemos la emoción que genera esta travesía donde la mejor brújula para el recorrido será cuidar (y cultivar) siempre el alma de principiante, la mente de principiante (**Shoshin**). Mantener esa apertura, entusiasmo y falta de ideas preconcebidas, es la actitud que permite recorrer este camino con consciencia y plenitud.

Inscribirse en un Dojo tradicional de cualquier arte tradicional japonés; implica asumir el compromiso de que abrirá su mente y su corazón; a una manera diferente de hacer las cosas. De experimentar la oportunidad de sentirse parte de algo y de sumar, para el beneficio de los demás y el propio.

Su proceso (vivencia) es personal pero su desarrollo será colectivo.

SHIN GI TAI

Toda arte marcial lleva consigo tres principios fundamentales en su doctrina, estos son los conceptos de Shin Gi Tai.

Los mismos son las llaves que abren las puertas a todos los secretos de cualquier empresa.

No puede existir un Shin Gi Tai por separado, los tres conceptos deben ir equilibradamente en la práctica de un arte marcial, ninguno debe sobrepasar al otro, pues el Arte perfecciona en tres líneas formando un fuerte triángulo que apunta hacia el infinito.

Por lo tanto, no olviden aplicar en sus vidas el Shin Gi Tai, que les aportara las sólidas bases para afrontar este duro viaje que es la vida.

Los ideogramas japoneses de Shin Gi Tai literalmente pueden transcribirse como:



SHIN (Espíritu):

Es el dominio de la conciencia física, el dominio y control de las emociones, el desarrollo y el control de las facultades mentales, y como meta superior el desarrollo de la conciencia espiritual e iluminada. Esta es la fase más difícil de conquistar.

La palabra Shin en japonés se puede traducir de varias formas, como corazón, como mente y como espíritu, y es más bien una combinación de las tres, para referirse a estadios trascendentales, pero a su vez verificables y perceptibles como:

- ***Shoshin***
- ***Zanshin***
- ***Mushin***
- ***Fudoshin***
- ***Shenshin***

SHOSHIN: *Corazón del eterno principiante, mente del aprendiz, primer espíritu.*

En las Artes Marciales, representa un ánimo de humildad y de apertura a la enseñanza.

Es captar nuevas sensaciones, disfrutar de las viejas y aprender sobre ellas desarrollando el conocimiento.

Es volver diariamente a ser cinturón blanco.

Es no tomar excesos de confianza con el dojo, el profesor o los compañeros.

Es entrar al dojo con la pureza de un niño.

Se trata también de un estado de atención consciente que permite al veterano ver aquellas cosas que no veía al principio.

ZANSHIN: *Mente en alerta, persistencia, sensación final. “la mente que queda”.*

Es un estado de sensibilidad constante, en el concepto de alerta o percepción del alrededor.

Permite mantenerse en conexión con el contexto espacio-tiempo y con los sujetos (atacantes o posibles riesgos)

Suele ser descrito como un estado elevado de consciencia, aunque el verdadero Zanshin aplicado a las Artes Marciales es, desmitificando cosas, el estado de alerta antes, durante y después de un ataque, que permite una respuesta real ante uno o varios atacantes.

En varias artes marciales, zanshin se refiere más estrictamente a la postura del cuerpo después de una técnica que se ejecuta. Por ejemplo:

Es el estado de conciencia total. Significa ser consciente de lo que nos rodea y enemigos, mientras que estar preparado para reaccionar.

Es el mantenimiento del estado de ánimo, el estado de alerta mental y la preparación física para afrontar la situación (por ejemplo, un ataque contrario) que debe mantenerse cuando uno regresa al kamae después de atacar. Es uno de los elementos esenciales que definen un buen ataque.

MUSHIN: *Mente como agua, Mente no mente, espíritu impasible.*

Proviene de la frase Mushi no shin: Mente de no-mente.

A menudo se define este estadio con la frase japonesa "Mizu no Kokoro" que quiere decir "Mente como agua" o "espíritu del agua", e identifica la sensación mental con una laguna en calma que refleja lo que la rodea. Una laguna que se comporta como un espejo que refleja el entorno, pero no lo juzga, lo acepta como es.

Es un estado de aceptación desprovisto de ira, de ansiedad o de miedo.

Siguiendo con la metáfora del agua de la laguna, habría que suponer que la mente es un lago, en el que las imágenes se muestran nítidas. Cuando tiramos una piedra al lago, las imágenes se oscurecen y nublan, distorsionando la realidad.

Se consigue tras la eliminación del Ego, con la aceptación del ser y la situación.

Trata, en Artes Marciales, de conseguir que la acción no esté encadenada al pensamiento, de tal forma que mejore nuestra habilidad en el combate:

No lo conseguirás pensando. No lo conseguirás si no es pensando.

En nuestro sistema va ligado al concepto de la repetición sin fin.

La mecanización del movimiento y de la respuesta, además de favorecer la memoria corporal, implicando las cadenas musculares de las diferentes acciones técnicas, otorga al practicante una capacidad instintiva de enfrentamiento al rival que implica: una respuesta a un ataque en el momento adecuado, templanza a la hora de enfrentar una situación de riesgo y aceptación de la situación en calma.

En otro plano, se habla de conseguir predecir el ataque del contrincante antes de su ejecución.

FUDOSHIN: *Corazón inflexible, mente inmóvil, espíritu inquebrantable.*

Es principalmente un estado de serenidad, que es perceptible en el rostro y la actitud corporal.

Representa estabilidad y valentía. Implica una condición del que no es fácilmente perturbado por pensamientos internos o por acciones o fuerzas externas.

Se es capaz de recibir un ataque sin perder el equilibrio, la estabilidad y la compostura, siendo posible recomponerse y devolver el ataque sin perturbación.

Mantener una expresión serena, puede implicar que el cuerpo arrastre a la mente y al espíritu para calmarlos igualmente.

SHENSHIN: *Corazón compasivo y purificado, liberar la mente, espíritu que trasciende.*

Senshin es trascender.

El practicante de artes marciales y especialmente de artes japonesas debe esforzarse por seguir su camino a través de otro espíritu: el espíritu de la perseverancia. A través de este espíritu de lucha sin fin, subyugamos nuestro Ego y el límite último de nuestras capacidades, esforzándonos por buscar Senshin, trascendencia sin límite ante cualquier presión opuesta. Senshin conduce a la capacidad sin límite.

Es el mayor estadio a nivel metafísico que encontramos en el Budo. Se trata de un nivel equivalente al del Satori -Iluminación-

Tiene que ver con la compasión, la protección y la búsqueda de la armonía a niveles universales.

Puesto que es un espíritu de compasión, ha de servir en su propósito a toda la Humanidad. Reconcilia la discordia en el mundo. Comprende que toda vida es sagrada.

Los otros cuatro estadios (Shoshin, Zanshin, Mushin y Fudoshin) son alcanzables por la gran mayoría de los practicantes de Budo que se empleen a fondo en su entrenamiento. Sin embargo, Senshin, siendo el más simple de todos ellos, no depende de la habilidad física o psicológica, ni tan siquiera de la habilidad espiritual de la auto superación.

Senshin depende de la voluntad del individuo, de la comprensión profunda y de una capacidad de ver el mundo con sabiduría, siendo consciente de la verdad infinita que va desde la propia naturaleza de las cosas, hasta los niveles más elevados del conocimiento.

義

GI (Practica y Destreza):

Conocimiento de todas las técnicas que integran el sistema de su Ryu, perfeccionando por siempre, sin nunca sentirse poseedores de una elevada técnica marcial, para así de este modo poder seguir mejorando mediante el entrenamiento practico, como cuando comenzamos el primer día de clases.

Recuerden que la perfección es una espiral que a medida que se sube esta se va ampliando cada vez más, siendo interminable su expansión.

体

TAI (Cuerpo):

El cuerpo. Su formación y cuidado para adquirir una buena salud y optima preparación física, así como también la preparación técnico-táctica y teórica psicológica, manteniendo un equilibrio entre el rendimiento elevado como artista marcial y la salud como organismo humano.

Jutsu vs do. Entrenar para luchar o para vivir mejor.

El significado de la palabra "Jutsu" es "Ciencia" o "Método". En artes marciales, el término "Jutsu" se utiliza en referencia a las técnicas y estrategias utilizadas en el combate real.

La palabra "Do" significa "El Camino". En términos de artes marciales, el sufijo "Do" se utiliza para inferir que el entrenamiento está predominantemente enfocado al desarrollo del carácter del practicante.

Por lo tanto, "Jutsu" podría entenderse como la aplicación de un arte marcial en situaciones reales y "Do" sería la práctica de este para desarrollar el carácter de sus participantes.

En tiempos recientes, el término "Do" ha llegado a estar asociado con artes marciales inefectivas que realizan escaso o nulo intento por utilizar los métodos altamente efectivos almacenados en los katas.

De hecho, ahora los practicantes del "Do" son a menudo menospreciados como ilusos individuos que practican un inefectivo arte para niños.

En el otro lado de la discusión, aquellos que se etiquetan a sí mismos como practicantes de "Jutsu" son vistos a menudo como peligrosos psicóticos que se deleitan con la violencia.

Ambos puntos de vista son extremadamente limitados y perjudiciales para las artes marciales en general.

Las verdaderas artes marciales deberían ser ambos "Jutsu" y "Do".

Los dos enfoques no son mutuamente excluyentes, porque de hecho dependen uno del otro.

Practicar simplemente los aspectos combativos (jutsu) significaría que sólo nos preocupa el desarrollo de luchadores efectivos y que nos importa poco el carácter de aquellos a los que entrenamos. ¿Sería correcto enseñar habilidades de lucha a un individuo con una naturaleza violenta? ¿Estaría bien fomentar esas actitudes violentas si significara que el individuo podría ser un luchador más efectivo? ¿Y si ese individuo utilizara sus habilidades contra los débiles, los mayores o sus esposas? ¿Sería eso correcto porque practican "jutsu" y por lo tanto sólo les preocupa ganar peleas, sea contra quien sea? Si la única preocupación del "Jutsu" es ganar peleas, entonces seguramente utilizar el arte marcial para actos criminales está bien siempre que ganes, ¿no es así? para cualquier ser humano decente obviamente no está bien utilizar las artes marciales de esta manera. Desde los primeros registros que tenemos, la mejora del carácter moral de un alumno ha sido siempre una parte clave.

Pero ¿qué hay de un enfoque puramente "Do"? Obviamente ya no estás preocupado por lo efectivo que eres como luchador (lo cual es una dudosa postura para cualquier artista marcial). Tu única preocupación es mejorarte a ti mismo como individuo.

¿Cómo se consigue esto exactamente? ¿Mediante la práctica repetida de kata? ¿Participando en torneos? ¿Pasando de grado? Todos conocemos a muchas personas que han hecho todo lo anterior, pero todavía no son seres humanos amables y benevolentes.

Para verdaderamente mejorarte a ti mismo, necesitas ser plenamente consciente de todas tus debilidades y, entonces, trabajar para erradicarlas. ¿Aparecer por el gimnasio dos veces a la semana, aprender unos pocos movimientos físicos, sudar un poco y después irse a casa, sacará de alguna manera estas debilidades a la superficie?

Participando en entrenamiento arduo, austero y realista, nuestras debilidades físicas y mentales son forzadas a salir a la superficie, tal que pueden ser afrontadas.

Si puedes superar el miedo generado por el combate, deberías ser capaz de superar exactamente la misma emoción cuando te impide perseguir tus sueños.

Si tienes la disciplina para resistir las exigencias del entrenamiento, deberías ser también capaz de soportar tiempos difíciles en tu vida fuera del Dojo.

Si eres capaz de controlar tu temperamento al hacer combate, también deberías poder controlar cualquier impulso potencial que pudiera dañar tus relaciones con otras personas.

Si puedes enfrentarte al oponente más temido en el Dojo, entonces deberías también ser capaz de defenderte tanto a ti mismo como a otros ante una injusticia.

Sin embargo, si el entrenamiento no es lo suficientemente estresante, es improbable que estimule algún desarrollo en el carácter, simplemente porque es improbable que tu carácter sea puesto a prueba lo suficiente.

El entrenamiento realista (Jutsu) forzará todas nuestras debilidades a la superficie.

Un buen Sensei te ayudará entonces a superar esas debilidades, de forma que no sólo te convertirás en un luchador mejor, sino también en un mejor ser humano (Do).

"Jutsu" son los cimientos sobre los que se construye el "Do"

Preocuparte simplemente de pelear, y nada más, te impedirá progresar a niveles más altos de entrenamiento.

Ignorar "Jutsu" e intentar progresar hasta "Do" es un esfuerzo en vano ya que no tienes cimientos sobre los que construir.

¿Cómo puedes progresar más allá de los aspectos combativos del entrenamiento cuando nunca te has enfrentado a ellos?

Aprender el "Jutsu" hasta un nivel tal, que progresa para convertirse en "Do".

Se podría discutir por qué continuar hasta "Do", si todo lo que quieres son habilidades efectivas de lucha.

Obviamente eso es una decisión de cada uno. No obstante, ¿es el conocimiento de patadas, puñetazos, inmovilizaciones, estrangulaciones, etc, lo más valioso? ¿O son los amigos que he hecho? ¿O la confianza que he adquirido? ¿O el mayor grado de control que tengo sobre emociones potencialmente destructivas como la envidia, la ira o el miedo?

Los efectos que las artes marciales tienen sobre el carácter son de mayor valor que sus técnicas de lucha las cuales se pierden por la edad.

Sería sabio evitar el debate "Jutsu"/"Do" y los intentos de clasificación que provoca.

El verdadero arte marcial debería ser ambos, "Jutsu" y "Do". Ciertamente deberíamos practicar y aplicar el arte con sentido práctico y en su totalidad, tal que poseamos las habilidades necesarias para defendernos en situaciones reales (Jutsu).

También deberíamos asegurarnos de que nos esforzamos por aprender más sobre nuestros puntos fuertes y débiles a través de la naturaleza de esa práctica.

Podemos entonces utilizar ese conocimiento para desarrollarnos como individuos, para prepararnos mejor para ayudar a otros y para ayudarnos a perseguir nuestros sueños y dirigir la vida que deseamos vivir (Do).

Generalizando, la aplicación de las fórmulas (cuerpo) y los principios (mente) de las artes marciales fuera del Dojo es realmente el desafío del cambio. ¿Si tenemos un enfrentamiento verbal y conflictivo, podremos verbalmente entrar, armonizar y redirigir el conflicto sin usar la fuerza en la forma de miedo o ira? ¿Vemos o sentimos compasión y la conexión entre nosotros y las personas, quienes no simplemente piensan diferente, sino que se oponen violentamente a todo lo que creemos y defendemos? ¿Han cambiado las prácticas físicas en el Dojo nuestra forma de pensar acerca del mundo y de nosotros mismos?

Si el arte marcial ha cambiado nuestros corazones y mentes, entonces hemos practicado bien.

SISTEMA TÉCNICO

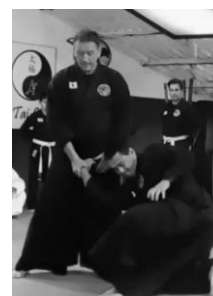
KAMAKURA USHOJI, desarrolló un sistema marcial compuesto que combinado genera más de mil técnicas de autodefensa. Destacan principalmente en el sistema, técnicas de proyecciones, palancas, luxaciones, estrangulaciones, etc., así como una variedad de golpes con codos y rodillas. En sus orígenes las técnicas del YAWARA-JUTSU, fueron pensadas y estudiadas para defendernos de los ataques armados.

Más tarde, con el paso del tiempo, el sistema sufrió algunas modificaciones, siendo adaptado a las necesidades del samurai de la época. De ésta manera sus técnicas resultaron muy rápidas y contundentes en sus ejecuciones. El YAWARA - JUTSU, es realmente un perfecto estudio de la anatomía humana, de sus puntos vitales y mortales, constituyéndose así, como un sistema que se adapta a todas las distancias y exigencias de la lucha.

Dentro de la Escuela, también podemos encontrarnos con la enseñanza de dos sistema de armas : la Katana y el Yari con sus respectivas representaciones en madera boken y yaribo.



La disciplinada práctica de sus técnicas, siguiendo paso a paso la metodología tradicional japonesa y sus conceptos más arraigados, el entrenamiento físico, y el estudio de su filosofía (Bushido), permiten al practicante viajar en el tiempo y conocer más de cerca, la fascinante cultura medieval japonesa.



LA ENSEÑANZA MARCIAL TRADICIONAL.

Yawara ni sente nashi - No hay primer ataque en Yawara.

Ki ken tai no ichi - Armoniza tu espíritu, puño y cuerpo

Gai ju nai go - Apariencia tranquila pero fuerte

Bunbu ryo do - El Camino del estudioso marcial

Ikkyo isshin - Un corazón, una mente

Kata wa so toku e no michi tai - Estudia kata para progresar en el Camino

Kyu do mu gen - Investigar el Camino no tiene fin

Butsu kojo no homon - No sientas apego por las cosas

Kokoro wo tagayasu - Cultiva tu espíritu

Kai un - Desarrolla tu propio destino

Yawara: Un arte defensivo.

El concepto de " Yawara ni sente nashi - No hay primer ataque en Yawara ha desconcertado a los practicantes durante generaciones; así que ¿qué significa exactamente? Esta máxima señala que el Yawara es un arte defensivo en lugar de uno ofensivo.

De hecho, todos los katas empiezan con la premisa de ser atacados primero, y proporcionan ideas y estrategias acerca de cuál puede que sea la mejor manera de defenderse.

Pero Yawara ni sente nashi también habla de la intención de los demás.

Si percibo que un ataque es inminente, entonces, el primer movimiento ya se ha realizado y me siento justificado al reaccionar con la respuesta física adecuada.

Yawara: Liberando una enorme fuerza.

La respuesta física expresa el segundo precepto, Ki ken tai no ichi - Armoniza tu espíritu, puño y cuerpo en la fusión del movimiento del cuerpo, las técnicas, y el espíritu.

Dinámico y efectivo, siempre con control, así es como el Yawara debería ser aplicado en circunstancias donde la autoprotección es necesaria.

Ver a un practicante bien entrenado en acción es algo impresionante; de hecho, puede hacer que el combate personal parezca algo que no requiere esfuerzo.

Así que deberíamos tener en cuenta el tercer precepto, Gai ju nai go, Apariencia tranquila pero fuerte y cómo las cosas que se hacen bien siempre parecen fáciles, al igual que las técnicas que parecen suaves son capaces de liberar gran fuerza.

Aprende la profundidad del Yawara.

Pensar en el arte marcial que practicas y en cómo y por qué lo practicas es el principio del cuarto precepto, Bunbu ryo do, el camino del estudioso marcial.

Investigando el pasado para entender mejor el presente, estás redescubriendo lo antiguo, haciéndolo nuevo una vez más.

Utilizando tu intelecto además de tus músculos en la búsqueda del desarrollo personal, descubres la importancia del quinto precepto, Ikkyo isshin, un corazón, una mente, cómo tu corazón y tu mente deben estar comprometidas por igual en semejante búsqueda, a la vez que se aprecia que el regalo del kata, dejado para nosotros por nuestros predecesores, está ahí para ser estudiado y no tratado como piezas de museo a ser manejadas con guantes de terciopelo.

El sexto precepto, Kata wa sho toku e no michi tai, estudia kata para progresar en el Camino te recuerda claramente que el progreso depende del estudio, no de la conservación.

Los katas están para ser aprendidos, dominados, desmantelados y reconstruidos a imagen del individuo que hace el estudio, y no de algún maestro difunto desde hace tiempo.

Pues el estudio de kata es continuo, y se trata de desarrollar la profundidad de tu comprensión de los katas que practicas, en lugar de tu capacidad para recordar tantos como sea posible.

Aprende a cultivar tu naturaleza.

El séptimo precepto, kyu do mu gen, investigar el Camino no tiene fin, te recuerda una distinción importante con este consejo.

A medida que pasa el tiempo, aquellos de vosotros que estudiáis kata, en lugar de simplemente recordarlos, aprendéis a descifrar los principios codificados en sus patrones.

Aprendes a dejar ir la forma rígida y apreciar mejor las estrategias presentes; al hacer esto aprendes el significado del octavo precepto, butsu kojo no homon, no sientas apego por las cosas.

Cuando sacas tu Yawara de la caja marcada como "utilizar sólo para pelear", y lo separas de la idea de entablar batalla con otro, ya has empezado a cultivar tu naturaleza.

No te apegues a la idea de ser eficaz o invencible. La lucha es imprevisible y se puede perder ante cualquier oponente, aceptar una posible derrota esta es la esencia del guerrero.

No dejarse vencer por el paso del tiempo. Aceptar el paso del tiempo y la vejez y seguir entrenando en consecuencia.

Prepararse para la guerra para vivir en paz.

Desarrolla tu propio destino.

Apreciando que tu entrenamiento tiene menos que ver con pelear con otros y se trata más del conflicto que transcurre en tu interior, empiezas a ver con más claridad la necesidad del noveno concepto, kokoro wo tagayasu, cultivar el espíritu.

Cultivar el espíritu, al igual que cultivar la tierra, se hace como preparación para lo que tiene que venir.

Al final, si entras profundamente en tu investigación del "camino", llegarás a ser hábil no sólo en tu arte marcial, sino lo que es más importante, en el arte de vivir; esta es la razón por la que la décima y última directriz, kai un, es un último recordatorio de desarrollar tu propio destino.

OBJETIVOS EN LA PRACTICA MARCIAL.

El objetivo o motivo de un alumno en la práctica de un arte marcial es personal y único. Variando a lo largo de la práctica.

Hay que enfatizar que la obtención de un cinturón negro no debería ser un objetivo, sino una consecuencia natural de la constancia y esfuerzo personal.

El desarrollo integral del alumno ha de ser por tanto la meta para seguir mejorando en:

HABILIDADES FISICAS – Desarrollando nuestro potencial mediante el aumento de la velocidad, potencia, flexibilidad etc.

HABILIDADES TÉCNICAS - Específicas del ámbito marcial, fundamentalmente las que conciernen a las tres distancias. Lucha (cuerpo a cuerpo), combate (golpes) y con armas.

HABILIDADES SOCIALES - Desarrollando habilidades de comunicación necesarias para una mejor gestión del enfrentamiento.

HABILIDADES EMOCIONALES - Que nos permitan manejar las emociones limitantes (miedo e ira) con eficiencia.

PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA.

La planificación didáctica en el Yawara jutsu se componen de diez grados y la distinción de cinturón negro, a partir del cual se obtiene un dan otorgado por su práctica constante.

Los nombres de los grados resultan de una palabra compuesta del número de grado más "Dan".

Shodan: Primer grado.

Nidan: Segundo grado.

Sandan: Tercer grado.

Yondan: Cuarto grado.

Godan: Quinto grado.

Rokudan: Sexto grado.

Nanadan: Séptimo grado.

Hachidan: Octavo grado.

Kudan: Noveno grado.

Judan: Décimo grado.

kuro obi: Cinturón negro.

- **GRADUACIONES.**

Primer a quinto grado.

El grado se obtiene con la asistencia continuada y la observación de los senseis durante los meses del curso.

- **EXAMENES**

A partir del sexto grado se propone al alumno para examen cumpliendo con la asistencia obligatoria y si se observa un progreso adecuado y la asimilación correcta de las técnicas.

Se portan los grados en el cinturón, lado izquierdo, y no un cinturón de colores para preservar el sistema tradicional menkyo.

Se porta **hakama** como distinción de obtener el **cinturón negro (kuro obi)** y la **certificación de sensei**. Si por la practica o cualquier circunstancia no se usa la hakama, se utiliza el cinturón negro, el cual porta los danes en rojo en lado derecho del cinturón.

ORIGEN DE LA GRADUACIÓN EN LAS ARTES MARCIALES JAPONESAS.

Dan es la denominación de una parte de los niveles del sistema de graduación **dankyusei**.

El carácter Dan significa '**paso, escalón, nivel**' (esta última es la acepción más generalizada) y en este sistema se refiere a la categoría profesional o de maestro.

Como dato curioso el sistema **dankyusei** (sistema de Danes) fue creado originalmente para ser el estándar de la graduación del juego Go (el juego de mesa tradicional japonés).

Los **rangos dan y los cinturones de colores** fueron ideados y aplicados al judo por **Jigorō Kanō** fundador del judo. Hasta 1883, no había una diferenciación externa entre **mudansha** (aquellos que aún no habían conseguido completar la graduación Kyu) respecto de **yūdansha** (rangos entre cinturones negros kuro obi).

Estos "cinturones" o grados no eran como los actuales cinturones. Los estudiantes aún practicaban en kimono. Luego se inventaría el gi y el cinturón como uniforme de práctica estándar.

Este sistema de gi y cinturones sucede a los grados kyu (sistema de graduación inferior) y comienza otorgándose el cinturón negro, y se dice que poseen "rango" o "nivel" Dan.

Posteriormente fue introducido por consenso, en las reuniones de la **Dai Nihon Butokukai**.

Las bases del budō contemporáneo fueron estructuradas a finales del siglo XIX fundamentalmente en el Dai Nihon Butokukai.

La Gran Sociedad Japonesa de las Virtudes Marciales (Dai Nihon Butokukai) fue una organización gubernamental japonesa establecida en 1895 en Kioto con el propósito de racionalizar, organizar, regular y promover las artes marciales, actuar como biblioteca temática y como museo de armas tradicionales.

En las artes marciales algunas escuelas y artes mantienen el antiguo sistema **menkyo** de licencias y certificados, anterior al más difundido sistema kyū/dan de cinturones de colores.

Un Menkyo kaiden es un término japonés que significa "licencia de transmisión total". Es un certificado emitido por una escuela, ryū, o cualquier otra organización, comúnmente dedicada a la ceremonia del té, el arte de los arreglos florales o ikebana, a las artes marciales, danza (kabuki o el teatro japonés Nō), que implica que el poseedor ha aprendido todo lo que dicha escuela u organización puede enseñar, y ha sido licenciado para transmitir todos los aspectos de su entrenamiento. El menkyo kaiden es típicamente la licencia de más alto nivel existente, y el más alto rango alcanzable en ese sistema. El poseedor es a menudo, pero no siempre, el sucesor de facto del sōke del ryū.

- ✓ **MENKYO** (Antiguo sistema de licencias y certificados)
- ✓ **MENKYO KAIDEN** (Licencia de transmisión total, máximo rango en una escuela)
- ✓ **DANKYUISEI** (Grado de maestría)
- ✓ **MUDANSHA** (Aquellos que aún no habían conseguido completar la graduación kyu)
- ✓ **YŪDANSHA** (Rangos entre cinturones negros)

Dojo "lugar en donde se practica la Vía"

Un "dojo", en sentido lato, es la sala o lugar de entrenamiento, pero es mucho más. Esta arquitectura no es simplemente un "espacio" en el que estamos, transitamos un tiempo y salimos.



DO; Camino, manera o vía.

JO; Lugar, sala o centro

Antiguamente, los monjes budistas daban ese nombre al lugar o sala del monasterio donde los discípulos se reunían con el maestro para la meditación, los rezos, ceremonias, etc..., siendo considerado un recinto sagrado digno del mayor respeto. Dada la influencia del Zen y la filosofía budista en las Artes Marciales, éstas adoptaron el nombre Dojo, alrededor del siglo XV, para designar la sala de práctica donde se estudia un Arte Marcial.

A ella acudían los samuráis no sólo para mejorar su técnica, sino para forjar su carácter, meditar y alcanzar un mayor conocimiento de sí mismos. En aquella época, muchos dojos se instalaban en templos budistas, incluso el maestro Kano empezó a enseñar Judo en el dojo de un templo budista en Tokio.

En nuestro tiempo, el dojo debe seguir siendo el lugar donde acudimos para educar y mejorar nuestro carácter y personalidad, forjar el espíritu y mejorar la condición física del practicante, aprendiendo un Arte Marcial.



Es el lugar donde se acude dos o tres veces por semana para enfrentarnos con nosotros mismos (miedos, inhibiciones, bloqueos psicossomáticos, perezas, etc...) y probarnos.

"Dojo" es el lugar dedicado al propio perfeccionamiento técnico, físico y moral, por lo que el comportamiento de profesor y alumnos debe ser digno, respetuoso y correcto consigo mismos y con los demás, los objetos, armas, etc..., observando todas las reglas de protocolo y etiqueta, lo que derivará en una autodisciplina que va a influir positivamente sobre la personalidad y el carácter.

El "dojo" es un espacio especial para muy distintas disciplinas: religiosas, estéticas, marciales, etc. En la antigüedad, y aún en alguno de ellos, estaban marcados por una férrea disciplina y una serie de normas de insalvable cumplimiento, si es que se quería permanecer él:

- ✓ Respeto a los compañeros y senseis.
- ✓ Colaboración con las tareas propias del Dojo (limpieza y arreglo)
- ✓ Acatamiento de la disciplina.
- ✓ Evitar faltas consecutivas e injustificadas.
- ✓ Evitar falta de compromiso e interés en la disciplina.

El ambiente del dojo debe respirar sencillez, silencio, paz para que induzca a la calma, el respeto, la amistad, la alegría, etc., y predisponga a la unificación cuerpo-mente, al estudio, al trabajo serio, al sacrificio y a la mejora de las cualidades humanas. El dojo es donde el practicante entrena y estudia la técnica, la táctica y la estrategia de un Arte Marcial, a la vez que forma su carácter y aprende a controlar y canalizar sus emociones e instintos y desarrolla su formación como ser humano. Todo ello utilizando como medio la técnica del arte que se haya escogido.

En un dojo, no sólo vamos a ejercitarnos físicamente, pues, además del cuerpo, en el entrenamiento, deberemos de incluir nuestra mente y espíritu. Estas tres áreas forman el conjunto de la persona y deben entrenarse de forma integral, para ello es necesaria la total atención y concentración en nuestros actos, máxime cuando de ellos puede depender nuestra vida o integridad física. Por ello es necesario entregar por completo nuestro ser en todo el tiempo que dure el entrenamiento.

«Cualquiera que estudie yawara debe antes que nada dar un gran valor y respetar la cortesía, educación y gentileza. Cualquiera yawaraka que ha perdido la cortesía y la gentileza ha perdido ya el espíritu del yawara. La cortesía y la gentileza deben ser respetadas no sólo durante las sesiones de entrenamiento sino también en cualquier lugar donde uno pueda estar, en cualquier momento, y sea lo que sea pueda estar haciendo. »

Arquitectónicamente el "dojo" es un espacio cerrado o incluso abierto al aire libre, de planta rectangular o cuadrada, donde cada una de sus partes tiene un nombre y una función determinada. El frente del "dojo" consta de: shomen, kamiza, kamidana y tokonoma. Cada uno tiene un significado diferente:

Shomen (正面): es el frente del "dojo", la pared opuesta a la entrada. En la tradición japonesa, suele apuntar al norte.

Kamiza o Shinza (上座): es el asiento de los instructores al frente del "dojo".

Shimoseki es el lado izquierdo del "dojo", donde se sientan los estudiantes que aún no poseen suficiente experiencia o grado en el arte marcial a desarrollar.



Shimoza (下座): es el lado opuesto al kamiza, donde los estudiantes se sientan por orden de graduación según el grado por cinturones (kyu - Dan) y/o antigüedad, en filas .

Joseki es el lado derecho del "dojo", donde se sientan los estudiantes de mayor grado o experiencia.



Kamidana (神棚): es el altar sintoísta o budista, presente al frente del "dojo". En él se da la bienvenida a los espíritus de los ancestros o "kami"; contiene símbolos tradicionales y/o las imágenes de los maestros fundadores del arte marcial a desarrollar.

Tokonoma (床の間): se refiere al espacio físico donde se encuentra el kamidana.

"Rei gi Saho"(礼儀作法)

Protocolo que hace alusión a las normas de etiqueta, cortesía y respeto dentro y fuera del "dojo".

Estar listo con lo necesario antes de iniciar la práctica.

Se ha de ser muy cuidadoso en cuanto a la limpieza e higiene del cuerpo y equipo se refiere: Uñas de manos y pies cortas. Pies limpios y libres de olor. No portar anillos, pulseras, pendientes, etc. o cualquier objeto que pueda herir a un compañero o a sí mismo, o que rompa la uniformidad del grupo.

Los grados del cinturón deben quedar en el lado izquierdo cuando se ate al keikogi.

Al usar camiseta debajo del keikogi (kimono de entrenamiento), ésta deberá de ser de color negro y sin letreros ni publicidad. El keikogi deberá estar limpio, sin arrugas evidentes y bien anudado.

El arreglo del keikogi durante la clase deberá hacerse antes de cualquier saludo y siempre de espaldas al compañero o al kamiza, según la circunstancia.

Si se llega tarde no explique por qué a menos que se le pregunte. No entrar al dojo sin permiso para pasar y saludar.

No comer/beber en el dojo.

Es tradición que los alumnos entren en el tatami antes que el Maestro y que el alumno más veterano alerte con "Yame" la entrada del Sensei si no están formados, tratando de establecer la calma dentro de sí mismos.

Las zapatillas deberán dejarse al borde del tatami o en su casillero, mirando hacia fuera y alineadas, evitando pisar descalzos el suelo.

Lo primero que se aprende en un dojo es que para entrar y salir del tatami siempre hay que saludar. Este saludo (ritsu-rei) es una reverencia hacia el Kamiza, el lugar sagrado donde se encuentran las fotografías de los Grandes Maestros, las caligrafías de los maestros. etc...

Este saludo es una muestra de agradecimiento a los fundadores del arte y a su vez nos recuerda la sencillez y la humildad del estudiante.

El saludo debe ser sincero, pues de lo contrario es mejor no hacerlo. Aunque sincero y humilde, no ha de estar desprovisto de la máxima atención, ya que en nunca se baja totalmente el nivel de alerta.

El saludo deberá realizarse al compañero, siempre, antes y después de cualquier trabajo por parejas o grupo, se esperara la orden de saludo. De la misma forma al Maestro, en la finalización de cualquier explicación o demostración.

Es una buena costumbre, a la vez que realizamos el saludo, darle las gracias verbalmente ("domo aregato gozaimashita", "oneishimas", o simplemente "gracias").

Los saludos que se emplean en yawara son los tradicionalmente empleados en las diferentes Artes Marciales japonesas. Se realiza el saludo de rodillas y el saludo de pie. En ambos casos se diferencian dos formas de saludar: la que se realiza al “adversario”, observándolo durante el mismo, y la que se realiza al Maestro, compañero o jueces, dirigiendo la mirada al suelo.

Esta diferenciación, marcada en el gesto del saludo, es muestra de la diferente actitud, combativa o de respeto, con la que afrontamos una práctica de combate o examen, en el primer caso, o las enseñanzas de un Maestro o el veredicto de un juez, en el segundo.

Los saludos (rei) lejos de ser normas de sumisión o sometimiento de los estudiantes, son gestos de cortesía, respeto y agradecimiento al Maestro por sus enseñanzas o a los compañeros por ayudarnos a progresar.

La posición de yame es la siguiente, siendo la misma que en el mundo y cuando estamos en frente del compañero para saludar



Heishoku-dachi.



Rei.

Al entrar y no estar presente un sensei, pedir permiso y saludar al alumno más antiguo presente.

Antes de comenzar la clase y al finalizarla, así como cuando se dé la orden, todos los alumnos forman en filas (seiretsu), se colocan de mayor a menor grado.

Este sitio ocupado al inicio se vuelve a ocupar cuando se dé la orden de formar.

Una fila se ordena de izquierda a derecha (mirando al frente) según el grado de sus componentes. El alumno de mayor grado dentro de la fila es el que se encuentra más a la izquierda, y el que se encuentra más a la derecha el de menor grado. Entre alumnos con el mismo grado (dohai) se tiene en cuenta la antigüedad.

Se realizará entonces un saludo de pie (ritsu-rei) en la posición heishoku-dachi. Entonces empezará la clase o se dará por terminada.

Retirarse a la izquierda o derecha del tatami, cuando:

Se da la orden de **mondo**, que es el momento que el Sensei explica o demuestra un técnica.

Las demostraciones durante el mondo, por su parte, serán atendidas en seiza si se desea para no restar visibilidad a quienes están detrás. En todo caso, se deberá evitar estirar las piernas, apoyar las manos en el suelo u ofrecer actitudes poco respetuosas, como apoyarse en la pared.

Durante el mondo se puede preguntar sobre las lecciones, levantando la mano y esperando a ser atendido por el Sensei.



Si los alumnos son impares y al formar parejas sobra un alumno, esperara en esta zona.

Si te encuentras mal dirígete a esta zona e incorpórate cuando te encuentres mejor.

Esperar al mondo y a las pausas o a los descansos para **preguntar las dudas al Maestro**, que es el único que corrige las técnicas. Si el alumno desea que el Maestro le haga alguna aclaración o corrección levantara la mano, le saludará y esperará a ser atendido.

Es necesario guardar silencio durante la práctica y evitar discutir sobre las técnicas, así como corregir continuamente al compañero o practicar otra cosa distinta a la indicada por el Maestro.

Realizar rápido y sin comentarios superfluos los cambios de compañero, con el fin de no romper la armonía y el flujo energético.

Solicitar la autorización del Maestro para entrar y salir de la clase. Si el alumno necesita abandonar el tatami antes de terminar la clase, deberá advertir al Maestro levantando la mano e intercambiando un saludo con él y debiendo saludar al kamiza antes de salir.

Otro aspecto importante a resaltar es que, si un sempai se encuentra dando la clase por delegación del Maestro, y en ausencia de éste, un sempai de mayor rango se incorporara a la clase, lo haría como un practicante más.

Protocolo de saludo tradicional.

Dentro del tatami y antes de comenzar la clase y al finalizarse sigue el siguiente ritual:

El Sensei y los alumnos se colocan mirando hacia el Kamiza.

El Sensei, se colocará en seiza (sentado de rodillas). A su vez el alumno de mayor grado (Senpai) o el Sensei ordenará "seiza" y todos los alumnos se arrodillarán.

El Maestro o Senpai ordenará "mokusō" 黙想 (meditación) y todos cerrarán los ojos e intentarán concentrarse durante unos instantes, hasta que se indique "mokuso yame" (parar de meditar).

Seguidamente el Maestro o Senpai ordenará "shomen-ni-rei" (saludo al frente) y todos saludarán en esa dirección (hacia el Kamiza o Shomen) en silencio.

Al saludar desde seiza las manos están sobre las piernas y se apoya la mano izquierda (la derecha si se es cinturón negro) sobre el suelo y la cabeza se dirige hacia el suelo.

El Sensei gira para volver a colocarse mirando hacia los alumnos. ¡El Senpai ordenará "sensei-ni-rei" (saludo al maestro) y todos los alumnos harán lo propio! agradeciendo la instrucción recibida. el



Sensei hará lo mismo.

El Sensei se levantará y los alumnos harán lo mismo cuando el Senpai diga "tatte".

Se realizará entonces un saludo de pie (ritsu-rei) en la posición heishoku-dachi con el que finalizará el ceremonial. Entonces empezará la clase o se dará por terminada.

Principios que rigen un Dojo.

Regularidad.

La asistencia sistemática a las clases es imprescindible para el progreso. Cuando la asistencia no fuera posible conviene hacérselo saber al Maestro. Las clases perdidas se deben recuperar lo antes posible.

Las lesiones pueden limitar el entrenamiento, pero no lo impiden. Se debe hacer saber al Maestro qué tipo de lesión se padece, para que pueda adaptar los ejercicios o encomendarnos otros que no afecten a la lesión concreta.

La única manera de progresar es por medio del entrenamiento habitual, regular y continuado. La asistencia no es obligatoria, pero sí imprescindible para obtener el progreso deseado.

Una de las mejoras que se debe obtener es el cultivo de la autodisciplina; ésta comienza por la asistencia regular a las clases, venciendo la pereza y la desgana que en ocasiones nos invade.

Actitud.

Los ejercicios y técnicas deberán realizarse siguiendo las indicaciones del Maestro siempre, con actitud de mejora e incidiendo en la voluntad de esfuerzo y superación. Practicar con todos los sentidos puestos en la tarea. Entregarse al máximo en las clases, como si tu vida dependiera de ello (después de todo estás entrenando un Arte Marcial), pero siempre con el control físico y emocional que da el sentido común.

El entendimiento de las tareas no es más que el primer paso en el proceso de aprendizaje. La repetición constante y voluntaria del gesto nos llevará a la automatización e interiorización del movimiento. En yawara es más importante sentir que pensar. Los ejercicios, tanto con el compañero como solos, tienen que ser vividos y realizados con el mayor realismo para obtener de ellos el máximo beneficio.

El entrenamiento es una responsabilidad del propio alumno. Nadie puede introducirle la técnica y las vivencias, el profesor las muestra y las explica, pero debe ser uno mismo quien las lleve a su interior.

No es responsabilidad del profesor o de los compañeros adelantados lo que el estudiante asimila.

Buena parte de lo que aprende es gracias a la inquietud personal y por medio de la observación atenta del alumno. Antes de pedir ayuda, se debe observar atentamente al profesor o alumnos adelantados y luego intentar descubrir e interiorizar a través de la práctica.

No olvidar que parte del entrenamiento del yawara es el “cultivo” del auto-conocimiento.

Autocontrol.

El entrenamiento en el dojo debe de servirnos para canalizar nuestra agresividad de forma positiva. Cualquier gesto, técnica o actitud desconsiderada o descontrolada no tiene cabida y deberá ser evitada. Si el yawaraka no es capaz de controlarse a sí mismo difícilmente podrá controlar una situación o a un adversario. El control mental de las emociones (miedo, ira, odio, etc.) comienza por el control físico de los gestos y actitudes (etiqueta y protocolo).

Conductas por evitar.

Practicar sin motivación y sin intentar superarse día a día.

Hablar, distraerse o no estar atento durante la práctica.

Correr el riesgo de lesionarse o dañar a los compañeros por satisfacer su ego, por ira, rabia, temor, etc.

Que el grado o los éxitos se le suban a la cabeza.

Sentirse superior o mejor que otros compañeros.

Hacerse notar, vanagloriarse o jactarse de proezas, etc.

Tratar de imponer criterios personales, y menos a sabiendas que no son los del Maestro.

Subestimar a los demás para enaltecerse él.

Crear enemistades entre los compañeros o entre las personas.

Hablar mal o criticar a otras Artes del Budo o a sus practicantes.

Cuestionar o discutir las enseñanzas, conocimientos o destrezas del Maestro, de los sempai o de otros compañeros y jactarse de ello públicamente.

Opinar o criticar sobre los grados o cinturones otorgados por el Maestro a los demás estudiantes.

Abusar de la confianza del Maestro o de los demás compañeros.

Ser violento, egoísta, orgulloso, engreído o mal intencionado.

El mokuso.

Es el ejercicio de concentración y meditación que se realiza al comienzo y al final de cada clase o sesión de entrenamiento. Al igual que hacemos un calentamiento para preparar nuestro cuerpo para el entrenamiento, el mokuso tiene por objeto que nuestra mente se prepare para asimilar mejor todas las informaciones y sensaciones que tengan lugar durante la clase o sesión. Desde la posición de seiza, y con los ojos cerrados, tratamos de concentrarnos en nuestra respiración. Ésta la realizaremos de forma profunda, enviando el aire de las inspiraciones a la parte más baja que nos permita nuestro diafragma. Realizaremos una inspiración total, hasta nuestro máximo nivel inspiratorio, retenemos unos dos o tres segundos el aire (unos cinco latidos del corazón) y luego lo soltamos lentamente hasta vaciarnos del todo, hasta nuestro máximo nivel espiratorio. Esto se realizará lenta y profundamente, de manera que la espiración dure el doble de tiempo que la inspiración. Esta forma de respirar, que no es la que realizamos habitualmente de forma vegetativa, sin pensar en ella, ocupará toda nuestra atención mental y nos ayudará a eliminar, por unos momentos, todo pensamiento o preocupación que podamos traer al dojo y que nos pueda impedir estar con todos los sentidos en el entrenamiento.

VOCABULARIO.

TERMINOS

1	一	いち	ichi
2	二	に	ni
3	三	さん	san
4	四	し,よん	shi,yon
5	五	ご	go
6	六	ろく	roku
7	七	しち,なな	shichi,nana
8	八	はち	hachi
9	九	く,きゅう	ku,kyuu
10	十	じゅう	juu

Conteo japonés nativo: "hitotsu" (1), "futatsu" (2), "mittsu" (3), "yottsu" (4), "itsutsu" (5), "muttsu" (6), "nanatsu" (7), "yattsu" (8), "kokonotsu" (9) y "tou" (10)

A-B

Age: ascendente.

Ago: mandíbula.

Ai Hanmi: los dos oponentes con la misma postura de guardia.

Aite: oponente.

Aka: rojo.

Ashi: pie, pierna.

Ashikubi: tobillo.

Atama/e: cabeza.

Ate: golpe seco.

Atemi: golpe.

Awase: simultaneo.

Barai: barrido.

Bo: baston, palo de 1,80 cm

BU: Combate, guerra, acción valerosa, vivir con valentía, parar o detener las armas.

Budo: vía marcial.

Bushi: guerrero.

Bushido: camino del guerrero, actualmente para la vida.

C-D

Chu: medio.

Chudan: nivel medio.

Chusoku: parte del pie que apoyamos de puntillas.

Dachi: posición.

Dai: grande.

Dan: nivel.

Damashi: engañar.

Do: Camino, vía para la realización y perfeccionamiento de uno mismo, equivalente al TAO chino en el cual va implícito la disciplina y el autodomínio.

Dohai: alumno de mismo nivel.

Dojo: lugar de entrenamiento.

Dori: agarre.

E-F-G

Embusen: línea de ejecución del kata.

Empi: codo.

Fumikomi: patada aplastante.

Gammen: cabeza.

Gaeshi: contraataque.

Garami: envolver.

Gatame: presa o luxación.

Ge: bajo.

Gedan: nivel bajo.

Geiko: entrenamiento, ejercicio.

Geri (keri): patada.

Gesa: transversal.

Go: cinco.

Goshi: cadera.

Guruma: rueda, rodar.

Gyaku: inverso, contrario.

Gyaku hanmi: los dos oponentes con diferente postura de guardia.

H

Ha: ala, volar.

Hachi: ocho.

Hachimaki: cinta para la cabeza.

Hadaka: desnudo.

Haishu: dorso de la mano.

Haishoku: peine.

Haito: canto interno de la mano.

Hajime: adelante.

Hakama: pantalón faldón.

Hambo: porra de 65 cm.

Hane: salto, impulso.

Hansi: gran maestro.

Hanmi: posición ladeada del busto $\frac{3}{4}$ de la posición frontal.

Hantei: juicio.

Hara: vientre

Heisoku-dachi: posición de saludo con los pies juntos.

Hidari: izquierda.

Hikite: retroceso del brazo armado en el costado.

Hira: plano (superficie).

Hiraken: puño de cuatro falanges.

Hiza: rodilla.

Hon: fundamental.

I-J

Ichi: uno.

Ibuki: respiración abdominal.

Ikkyo: primer principio de control al brazo (Ude osae)

Irimi: entrar dentro.

Ippon: un paso, un tiempo.

Ippon-ken: puño de un solo nudillo sobresaliendo (dedo índice).

Jime: estrangulación.

Jitsu (Jutsu): técnica.

Jitte: baston corto de metal con una horquilla de metal lateral en la empuñadura.

Jiu (ju): flexible, ligero.

Jo: lugar, sala, alto, baston de 1,20.

Jodan: nivel alto.

Ju: diez.
Juji: cruzado, cruz.

K

Kakato: talón.
Kake: gancho.
Koken (kakuto): dorso de la muñeca.
Kama: hoz.
Kamae: guardia, posición de guardia, orden de guardia.

Kami: dios.
Kamiza: sitio de honor del dojo.
Kan(s)getsu: articulación.
Kan(s)getsu Waza: técnicas de luxación.
Kara: vacío.
Kata: forma, combate imaginario, hombro.
Kakate: muñeca.
Keage: patada en percusión, en latigo.
Keiko: golpe con los dedos unidos como un pico.

Keikogi: indumentario para la practica.
Keito: canto interno de la muñeca por el pulgar.
Kekomi: patada proyectando el peso corporal.

Ken: espada, puño.
Kendo: via de la espada japonesa.
Kentos: nudillos de los dedos índice y corazón.
Ki: fuerza vital.
Kiai: estado de maxima tensión que se resuelve con una exclamación.
Kiba: jinete.
Kiba-dachi: posición de jinete.
Kime: concentración máxima de potencia en un punto.
Kin: bajo vientre.
Kiri: cortante.
Ko: pequeño.

Kohai: alumno de menos graduación.
Kote: torsión, muñeca.
Kokutsu: atrasado.
Kokutsu- dachi: posición atrasada.
Kosa-dachi: posición de las piernas cruzadas y atrasadas.
Koshi: base de los dedos del pie.
Ku: nueve.
Kuatsu: técnicas de reanimación.
Kubi: cuello.
Kumade: mano en forma de garra de oso.
Kuzushi. Desequilibrio.

Kyo: principio.

Kyu: grado elemental.
Kyuso: puntos vitales.

M-N

Ma: distancia.
Mae: de frente, frontal.
Mawashi: circular.
Migi: derecha.

Mizu: agua.

Men: cabeza.
Morote: doble, con dos brazos.
Mune: pecho.
Nage: proyección
Nage waza: técnicas proyección.
Nakadaka-Ken: puño del nudillo en medio sobresaliendo.
Ne: suelo
Ne waza: técnicas de suelo.
Neko: gato
Neko ashi dachi: posición de gato.
Ni: dos.
Nukite: mano en punta.

O-R

Obi: cinto.
Omote: por delante del oponente (yang, positivo, frente, anverso, cuando se percibe el ataque antes)
Osae: empujar hacia abajo, inmovilizar.

Randori: ejercicio libre.
Rei: saludo, orden.
Ritsurei: saludo de pie.
Renji dachi: posición en "L".
Renzoku waza: técnicas combinadas.
Roku: seis.
Ryote: los dos, ambas manos.
Ryu: estilo, escuela.

S

Sabaki: esquivar.

Sasae: mantener.

Sai: arma punzante con dos guardas hacia fuera.

Samurai: guerrero japonés.

San: tres.

Sanchin dachi: posición del reloj de arena.

Sankaku: triángulo.

Seiken: puño.

Seoi: llevar a la espalda.

Sempai: alumno aventajado.

Sen: iniciativa.

Sen no sen: iniciar la acción anticipándose a la iniciativa del adversario.

Sensei: "al que hay que observar" profesor.

Seiza: posición de rodillas.

Sichi: siete.

Shihan: gran maestro.

Shiho: cuatro direcciones (shiho nage)

Shiko dachi: como en kiba con los pies hacia fuera.

Shinaí: espada de bambú.

Shite: atacante.

Shiro: blanco.

Shimen: estrangulación.

Shomen: cara.

Shuto: canto de la mano.

Sokuto: lado externo del pie.

Soto: exterior.

Sukui: acción de cuchara.

Sune: espinilla.

Sutemi: abandono, movimiento de sacrificio

I

Tai: cuerpo.

Tai Sabaki: esquivar con el cuerpo.

Tanbo: porra de 50 cm.

Tandem: centro de gravedad del cuerpo dentro del mismo a la altura del ombligo.

Tanto: puñal japonés sin guarda.

Tate: vertical, de pie.

Tsumasaki: punta de los dedos de los pies.

Te: mano.

Teisho: base de la palma.

Tettsui: puño de martillo.

Tobi: saltar.

Tomoe: arco.

Tori: atacante.

Tsuba: guarda de la espada.

Tsuki: puñetazo directo.

U

Uchi: golpe indirecto, interior.

Ude: brazo, codo.

Uke: bloqueo, parada, el que defiende.

Ukemi: forma de caer correcta.

Ura: revés, opuesto, hacia la espalda del oponente (yin, negativo, pivotar, cuando el ataque se percibe tarde o cuando omote fracasa)

Uraken: revés de puño.

Ushiro: hacia atrás

W-Y-Z

Wa: circular.

Waki: axila.

Wakizashi: katana corta parte del daisho (juego de katanas que porta un samurai).

Waza: técnicas.

Yama: montaña.

Yame: orden de alto.

Yawara: suave, cercanía, el arte de dirigir el espíritu a través de la suavidad.

Yari: lanza.

Yo: cuatro.

Yoko: lateral.

Zanshin: espíritu en alerta.

Zori: sandalias.

Zarei: saludo en seiza.

Zenkutsu dachi: posición adelantada.

VOCABULARIO JAPONES EN EL PROTOCOLO DEL DOJO

SUMINASEN, DISCULPE.

KOHAI, ALUMNO DE MENOR GRADO.

SEMPAI, ALUMNO DE MAYOR GRADO.

SENSEI, MAESTRO.

SHINZEN, ALTAR DE HONOR.

MOKUSO, MEDITACION.

SEIZA, SENTARSE.

KIRITSU, LEVANTARSE DESDE SEIZA (PRIMERO PIE DERECHO)

RITSUREI.

ZAREI.

.... NI REI: SALUDO HACIA.

SENSEI NI REI – SHOMEN NI REI –

O TAGAI NI REI (SALUDO ENTRE ALUMNOS O IGUALES).

NAN DESu KA?, ¿DE QUE SE TRATA?

WAKARIMASu KA?, ¿ENTENDIDO?

WAKARIMASHITA, LO HE ENTENDIDO.

ANATA BA WAKARIMASu KA?, USTED LO HA ENTENDIDO?

ANATA, USTED.

HAJIME, EMPEZAR.

HAYAKU, RAPIDO.

OSOKU, DESPACIO.

DAME, ASI NO, PESIMO.

IMA, AHORA.

MO ICHI DO, OTRA VEZ.

SORE DESu, ESO ES.

CHOTTO DETE MO I Y O DESu KA? ¿PUEDO SALIR UN MOMENTO?

SOTO NI DETE MO I Y O DESu – PUEDES SALIR FUERA

