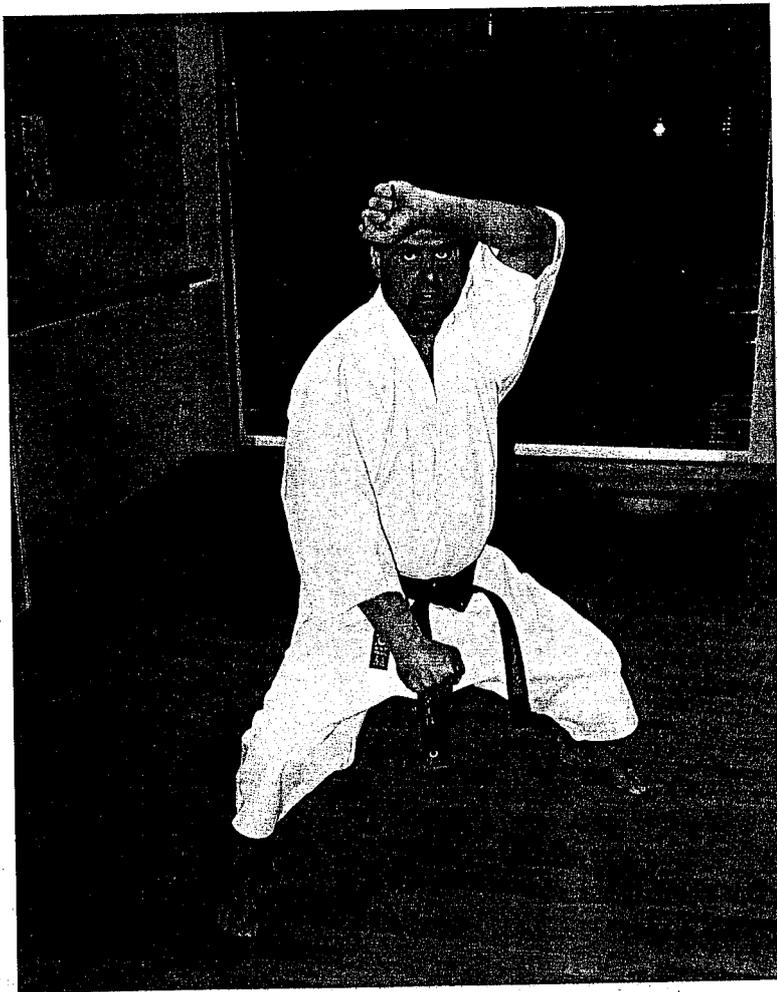


LA ESENCIA DEL KARATE

- KATA -



AUTOR : Manuel Alfredo Chazarra Moll
Tesina para Exámen de Cinturón Negro 5ª Dan

INDICE

<u>TITULO</u>	<u>PAGINA</u>
<i>PORTADA</i>	1
<i>INDICE</i>	2
1.- <i>INTODUCCION</i>	3
2.- <i>LA KATA Y SUS ORIGENES</i>	4 y 5
3.- <i>LA REALIZACION DE LA KATA</i>	6
4.- <i>LA KATA Y LA MENTE</i>	7
5.- <i>CARACTERISTICAS DE LAS KATAS</i>	8
6.- <i>METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO DE LOS KATAS</i>	9
7.- <i>KATAS PINAN O HEIAN BASICOS</i>	10
8.- <i>BUNKAI KATA O KUMITE</i>	10
9.- <i>LA KATA SEGUN GRADOS</i>	11
10.- <i>CAMBIO DE NOMBRES EN ALGUNAS KATAS</i>	11
11.- <i>COMENTARIO SOBRE LAS KATAS DE ALGUNOS MAESTROS</i>	12
12.- <i>CONCLUSION</i>	13
13.- <i>BIBLIOGRAFIA</i>	14

1.- INTRODUCCION

La palabra *Kata* tiene un sentido literal de "forma", el cual define con bastante exactitud la intención de este conjunto de técnicas, tanto individualmente, pues cada movimiento reproduce la "forma" de un ataque o una defensa, como en conjunto, pues la *Kata* representa la forma de desenvolverse frente a un combate imaginario con varios enemigos y situaciones, a la vez que contribuye a la formación técnica del karateka.

El entrenamiento de la *Kata* debe de concentrarse al principio en que los desplazamientos sean exactos y las técnicas aplicadas correctas, con posterioridad, deberá imprimirle la debida velocidad y potencia.

En el paso siguiente debe de tener en cuenta el ritmo de la *Kata*, que es particular para cada uno de ellos y de vital importancia. Su ejecución armónica lo trasforma en un ballet de corte guerrero pleno de atractivo, incluso para los no iniciados en este Arte Marcial.

Como último grado de realización, está la actitud del que ejecuta. Para llevarlo a cabo correctamente es necesario vivir la *Kata*, introducirse en él y en lo que representa, el pensar los movimientos, que ahora fluyen solos, permitiendo así al cuerpo, desligado de la mente, deslizarse a través del "no" pensar.

Aunque las *Katas* son aplicables sólo en muy específicas ocasiones a la realidad indirectamente ayudan y mucho a esta realidad, pues desarrollan cualidades que nos harán realizar el combate de forma más inteligente, lógica y eficaz. Por esto parece claro que las *Katas* apuntan a largo plazo, pues estas cualidades aparecerán lentamente, aunque quedarán muy fijas en la forma de la persona practicante. Los beneficios de la *Kata* apenas se ven a corto plazo, por lo que a muchas personas no las convence.

Según alguno de los grandes maestros, es necesario practicar unos tres años una *Kata* básico para que empiece a ser ejecutado correctamente y siempre trabajando más la calidad que la cantidad en el entrenamiento diario.

2.- EL KATA Y SUS ORIGENES

Dada la relación que las artes marciales y el Karate tuvieron con las religiones japonesas y chinas, en sus orígenes, las katas pudieran ser, en parte, danzas en honor de los dioses que conduzcan a ese contacto espiritual, a ese contacto entre el cielo y la tierra, a ese contacto universal. Mencionaremos que algunas *Katas* realizan movimientos, al principio, con las manos encaminadas a tomar conciencia y a tener contacto con la naturaleza y con el batallar y gestos de los animales en plena acecho a sus enemigos.

Centremonos en las *Katas* venidas de China a las islas de Okinawa (Sur de Japón), cuna de las *Katas* antiguas.

Okinawa es la mayor de las islas Ryu-Kyu, situados entre Japón y China, y de estos dos países ha recibido alternativamente cultura y denominación.

En 1.372 se establecieron oficialmente las relaciones entre China y Okinawa. Okinawa se convirtió en satélite de China, recibiendo una grandísima influencia comercial y cultural.

En 1.409 Okinawa fué unificada en un solo reino, siendo *SHURI* la capital, y *NAHA* los grandes centros comerciales con Japón y Corea. *SHURI*, *NAHA* y *TOMARI* ya existían como estilos de Karate y en cada uno de ellos se desarrollaban una serie de *Katas* con unas características específicas, las cuales, se mantenían solamente dentro del mundo samurai.

En el castillo de *SHURI* y sus alrededores dió lugar al estilo de *SHURITE*, con sus propios katas. La ciudad de *NAHA*, creó el estilo de *NAHATE*, dotado de una gran personalidad.

Entre el castillo de Shuri y la ciudad de Naha existía el templo de Seigen de *TOMARI*, donde nació el estilo *TOMARITE*, lógicamente con influencias de Shuri y Naha.

Las *Katas* se dividen al margen de su estilo en Shuri, Naha y Tomari, según las escuelas japonesas u okinawenses a la que corresponda.

Características de los tres estilos o líneas de las *Katas* :

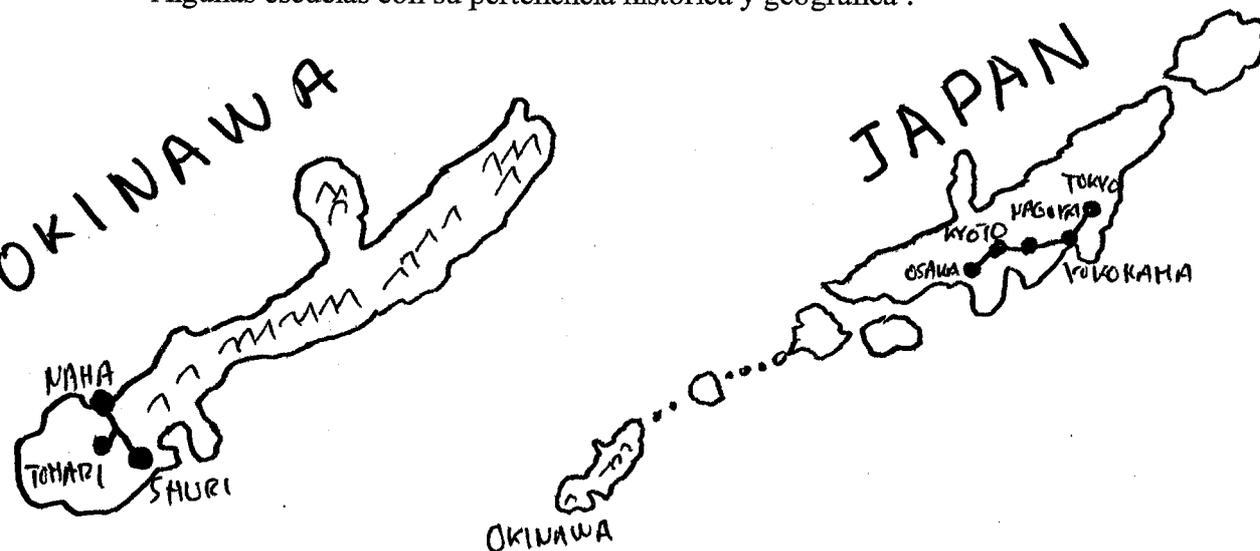
- **SHURITE** : Son *Katas* rápidos y fluidos con desplazamientos y técnicas lineales, tanto en defensa como en ataque. El uso de las técnicas de mano abierta es más tardío que en las *Katas* de Naha. Algunos *katas* de Shuri : *5 Pinan*, *3 Tekkis*, *Basai dai y sho*, *kanku dai y sho*, *chintei*, *gojushiho dai y sho* y otros.

- **NAHATE** : Son *Katas* con posiciones muy estables y multitud de técnicas de defensa y ataque de mano abierta. *Katas* ricos en técnicas de patadas. Los desplazamientos y las técnicas, generalmente circulares, siempre van coordinadas con la respiración "Ibuki", exigiendo un estudio de lo fuerte y lo flexible. *Katas* en combate de distancia corta, con agarres y golpes con muy distintas partes del cuerpo. Algunas *Katas* de Naha : *Wankan*, *Jitte*, *Jin*, *Jion* y otros.

- **TOMARITE** : *Katas* más pesados y lentos que los de Shuri. Desplazamientos y técnicas lineales utilizando ocasionalmente las circulares. Son *Katas* excelentes para el estudio del equilibrio. Sus "Kamaes" son lentos y utilizando la respiración natural "Nogare". Algunas *Katas* de Tomari : *Sochin*, *Gankaku*, *Hangetshu* y otros.

Algunas *Katas* lo conocemos en la actualidad y han ido evolucionando hasta nuestro día desde la antigüedad, otros en cambio no los conocemos y solo están en la mente de los más antiguos y grandes maestros que aún viven.

Algunas escuelas con su pertenencia histórica y geográfica :



3.- LA REALIZACION DEL KATA

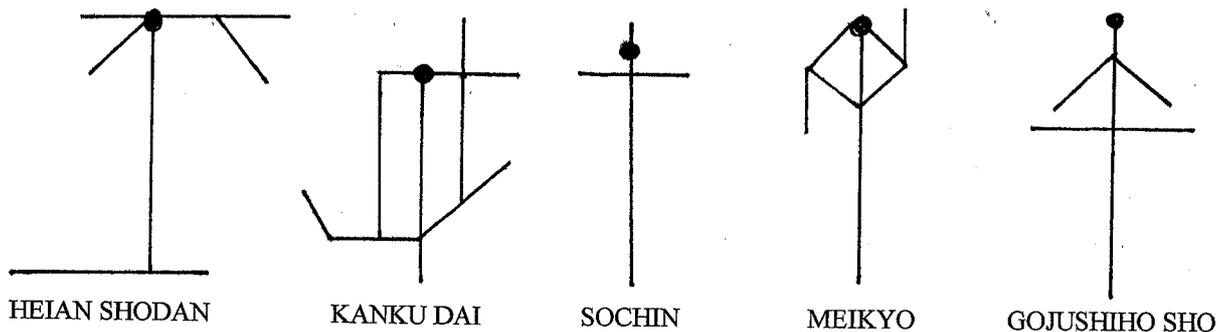
Se denomina *Kata* (literalmente "forma") a los ejercicios, rituales o formales del Karate. Todos han llegado hasta nosotros, desde los orígenes chinos, hace cientos de años, por los maestros, quienes a través del tiempo han introducido "formas" nuevas. Algunos de ellos se han desarrollado recientemente y en la actualidad existen unos cincuenta "formas".

La *Kata* tiene dos fines básicos : El primero es la formación del cuerpo, donde se incluye el fortalecimiento muscular y el endurecimiento de los huesos y articulaciones. En otro grupo de *Katas* se busca desarrollar los reflejos, velocidad y habilidad en los desplazamientos rápidos. En especial todas las *Katas* requieren un perfecto ritmo y coordinación.

Cada *Kata* comienza siempre con una parada y contiene un cierto número de movimientos realizados siempre en un orden determinado. También existe una cantidad de posiciones y de técnicas determinadas. Las posiciones son las que ordenan el cuerpo y las técnicas son acciones e indican desplazamientos en cuanto al centro de gravedad y cambios a la posición de los pies en varios puntos durante la *Kata*. Las técnicas pueden ser ofensivas o defensivas, lo cual depende de su aplicación.

Enemigos imaginarios rodean al karateka cuando realiza los cuatro movimientos fundamentales de la *Kata*, que son : *UKE* (defensa o bloqueo), *TSUKI* (ataque directo), *UCHI* (ataque indirecto) y *GERI* (patada). Cada movimiento tiene su propio significado y función.

Cada *Kata* se desarrolla con una demostración de los movimientos y los cambios de posición, se efectúa a lo largo de una línea de realización "embusen", determinada previamente.



4.- EL KATA Y LA MENTE

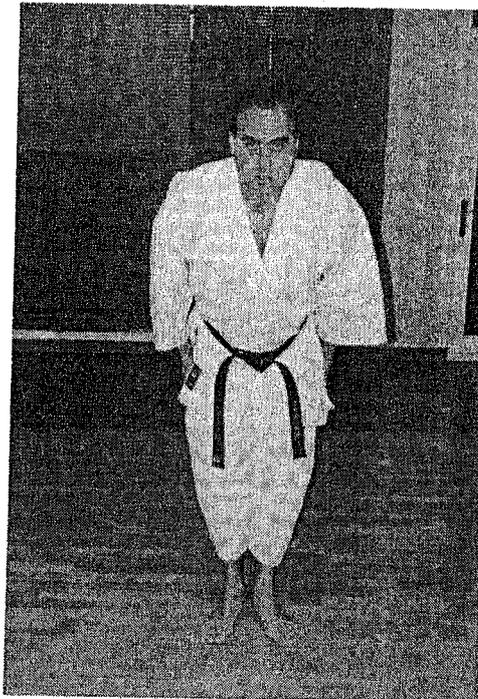
El verdadero entrenamiento de la *Kata* necesita tanto la concentración mental como la física, y en su ejecución el karateka debe demostrar no solo valor y confianza, sino también humildad, gentileza y sentido del decoro, integrando así cuerpo y mente dentro de esta especial disciplina. Por ello, como Gichin Funakoshi recordaba a menudo a sus alumnos, no hay que olvidar que " El espíritu del Karate-do se pierde cuando falta la cortesía ". Esto, tanto como la autodefensa, es el fin que se busca en el Karate-do y en especial en las *Katas*.

Varias fases del aprendizaje de la *Kata* :

(1) **REI** (el saludo ceremonial) : Una expresión palpable de la cortesía de la *Kata*. La posición propia es la de *musubi dachi*, con los brazos relajados, las manos tocando ligeramente los muslos y la vista dirigida directamente al frente.

(2) **KAMAE** (postura de preparación para empezar) : Después del saludo con inclinación ceremonial, se toma la posición en la cual se va a comenzar su primer ejercicio (*Hachiji dachi*-posición de piernas separadas). De este modo está todo preparado para ejecutar movimientos repetidos o fluidos. El centro de la fuerza y de la concentración está en el *HARA* o *TAMDEM* (area detrás del ombligo), donde se encuentra el centro de gravedad del cuerpo. La respiración tiene que ser relajada. El karateka en este momento debe sentir espíritu de lucha.

(3) **ZANSHIN** (terminación correcta): El estado relajado, pero a su vez alerta, desde el saludo inicial al final de la *Kata*, esto es el *Zanshin*.



5.- CARACTERISTICAS DE LOS KATAS

(1) **El número de movimientos** .- Está determinado ya para cada *Kata* y todos ellos han de realizarse en el orden correcto.

(2) **El Embusen** .- El movimiento primero y último de cada *Kata* deben de ser efectuados sobre el mismo punto de la línea de realización de la *Kata*. Esta línea tiene formas diversas dependiendo de cada *Kata* y así puede ser : recta, en forma de "T", en forma de "I", semejante a un asterisco "*", etc...

(3) **Existen unos katas que son obligatorios y otros que son opcionales.** Los primeros son los cinco de Heian o básicos y los segundos los llamados superiores.

(4) **Ritmo y Coordinación** .- Para hacer una *Kata* de una forma dinámica se deben de observar y recordar las tres reglas siguientes :

- a) *Uso correcto de la fuerza*
- b) *Velocidad rápida o lenta del movimiento*
- c) *Expansión y contracción del cuerpo*

La belleza, potencia y ritmo de la *Kata* depende del cumplimiento de estas reglas.

Cada *Kata* tiene su ritmo apropiado y por ello el cuerpo debe de mantenerse flexible y nunca tenso en exceso.

(5) **La Respiración** .- Debe de ser adecuada a cada situación, pero básicamente se inspira en las paradas y se espira cuando se realiza una técnica definitiva, la inspiración y la espiración se acompañan en las técnicas sucesivas o combinadas.

Relacionado con la respiración se encuentra el *Kiai*, que actúa en la mitad o final de la *Kata*, coincidiendo con el momento de máxima tensión. Su exhalación, tensando con fuerza el abdomen, aporta una fuerza extra a los músculos y a las técnicas en general.

6.- METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO DE LOS KATAS

Para poder llegar a la correcta realización de la Kata se deben de seguir un entrenamiento progresivo de las técnicas, tanto en número, cantidad, intensidad, fuerza, velocidad, etc..., desde grupos pequeños a más grandes con una metodología de entrenamiento específica.

(1) **Exposición** .- Esta es la primera fase del aprendizaje de la Kata, se enseña la Kata en su conjunto, incidiendo en la correcta ejecución de las técnicas, desplazamientos, posiciones y todo lo que engloba la Kata en general. Los ejercicios se ejecutan a poca intensidad y no tiene demasiada importancia la sensación real de la Kata.

(2) **Partes diferenciadas** .- En esta fase se coge la Kata y se distribuye en grupos pequeños y se entrenan por series y repeticiones, tantas veces como sea necesario para la buena memorización física y psíquica de las técnicas. La intensidad de las técnicas por grupos varia y se hacen series lentas; y las rápidas se les imprimen Kime y buena sensación final.

(3) **Mitades** .- Aquí los grupos de técnicas son más amplios, normalmente se separa la Kata en dos partes o mitades, y el entrenamiento suele ser ya más selectivo, trabajando más la calidad que la cantidad. El ritmo de la Kata empieza a tener ya su protagonismo y las series y repeticiones se entrenan más con Kime, fuerza, velocidad, etc..., que lentos y pausados.

(4) **Enteros** .- La Kata se ejecuta completa, se hace incapie sobre todo en que el ritmo sea correcto y que en su conjunto se realice con todos los ingredientes necesarios. El entrenamiento es muy selectivo y se debe de dejar el suficiente tiempo de recuperación entre Katas para que el trabajos sea efectivo y no se llegue al agotamiento físico y mental.

(5) **Presentación** .- "La etiqueta del Karateka" en esta fase tiene mucha importancia, el saludo, la forma, sensación y todas estas características entran en esta fase, por lo que la Kata se debe de ejecutar al cien por cien correcta. Entrenamiento corto y selectivo.

7.- KATAS DE PINAN O HEIAN BASICOS

En la serie Heian existen cinco *Katas* en total. Esta serie fue creada en 1.907 por Sensei Anko Itosu a partir de las *Katas* superiores Kanku y Basai. Se dice también que el creador más antiguo pudo ser el maestro de origen chino Ing Shu Ho.

En 1.948, discípulos de las universidades de Keio, Takushoku y Waseda se reunieron en esta última con el maestro Gichin Funakoshi. El propósito era establecer diversos puntos de vista en relación a la unificación de las *Katas*, los cuales en el transcurso de la posguerra habían sufrido variaciones debido a interpretaciones personales.

Todas las *Katas* de Heian son fáciles y fundamentales para los principiantes y muy útiles para la autodefensa por la abundancia de variaciones que poseen, así como para su adiestramiento en el que se inicia en los principios básicos del Karate.

8.- BUNKAI KATA O KUMITE

Se trata de una práctica importante dentro del Karate, consistente en aplicar con uno o más compañeros las técnicas de una *Kata*, habitualmente practicadas al aire.

La práctica del Bunkai no tiene otro objetivo que conseguir, con el entendimiento de las técnicas de la *Kata*, poder realizarlo mejor al aire. Es también un paso para el mejoramiento de la propia *Kata*, y su práctica debe de hacerse únicamente por partes y solo en contadas ocasiones como exhibiciones, exámenes, campeonatos, etc... antes todos sus movimientos.

Cada *Kata* no tiene solo una aplicación, sino, el campo que abarca su significado puede ser muy extenso y buscarle una gran variedad de aplicaciones que nos puedan llevar a un buen entendimiento de lo que la *Kata* nos quiere transmitir.

Los objetivos reales del Bunkai son: el entendimiento de las técnicas de la *Kata*, su significado y sobre todo su aplicación práctica.

9.- LOS KATAS SEGUN GRADOS

Las *Katas* son la materia principal para los exámenes de pase de grados y que permiten avanzar a través de los **KYUS** y de los **DAN**.

Este cuadro es un ejemplo orientativo de la *Shotokan Karate International* del maestro Hirokazu Kanazawa con los 26 katas (5 básicos y 21 superiores), que se utilizan para los pases de grados. En otras escuelas, estilos, federaciones, etc..., estas *Katas* pueden variar se- criterios de los responsables, dirigentes y maestros.

KYU	KATA	DAN	KATA
9	HEIAN SHODAN	1	JITTE
8	HEIAN SHODAN	2	HANGETSU, GANKAKU, TEKKI 2, KANKU SHO Y BASAI SHO
7	HEIAN NIDAN	3	SOCHIN, CHINTE, JIN, NIJUSHIHO, TEKKI 3
6	HEIAN SANDAN	4	MEIKYO, WANKAN Y UNSU
5	HEIAN YONDAN	5	GOJUSHIHO SHO, DAI
4	HEIAN GODAN		
3	TEKKI SHODAN		
2	BASAI DAI Y KANKU DAI		
1	ENPI Y JION		

10.- CAMBIO DE NOMBRE EN ALGUNAS KATAS

DEL CHINO

AL JAPONES

<i>PINAN</i> (Prado tranquilo)	<i>HEIAN</i> (Mente Pacífica)
<i>KUSHANKU</i> (Maestro Chino)	<i>KANKU</i> (Mirando al cielo)
<i>NAIFHANCHI</i>	<i>TEKKI</i> (Jinete de Hierro)
<i>CHINTO</i> (Marinero chino)	<i>GANKAKU</i> (Grulla sobre la piedra)
<i>WANSHU</i> (Maestro chino)	<i>EMPI</i> (Golondrina voladora)
<i>SEISHAN</i>	<i>HANGETSHU</i> (Media luna)
<i>NISEISHI USEISHI</i>	<i>NIJUSHIHO</i> (24 pasos)
<i>PASSAI</i>	<i>BASAI</i> (Ataque a la fortaleza)
<i>JIHON</i> (Templo chino)	<i>JION</i> (Compasión y favor)
<i>ROHAI</i> (Reflejo en el espejo)	<i>TAYKYYOKU</i> (Causa primaria)
<i>JUTTE</i> (10 pares de manos)	<i>JITTE</i>

11.- COMENTARIO SOBRE LOS KATAS DE ALGUNOS MAESTROS

"El espíritu del Karate-do se pierde cuando falta la cortesía. Una expresión palpable de esa cortesía se encuentra al principio y al final de cada *Kata*".

GICHIN FUNAKOSHI

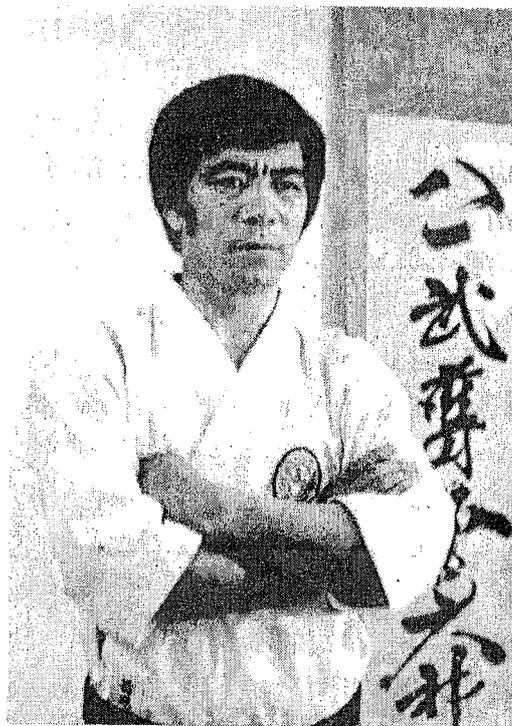


"El verdadero entrenamiento de la *Kata* necesita tanto de la concentración mental y espiritual como la física y en su ejecución el karateka debe de demostrar no solo valor y confianza, sino también humildad, gentileza y sentido del decoro, integrando así cuerpo y mente dentro de esta especial disciplina".

MASATOSHI NAKAYAMA

"La verdadera importancia de la *Kata* no reside en la belleza estética de las técnicas, sino en su eficacia. Cuando el practicante consiga expresar la belleza y la fuerza de la *Kata* incluso para quien le observa desde atrás, puede decirse que ha perfeccionado la *Kata*".

"Realizar una *Kata* determinada imaginando un adversario es desafiar a uno mismo y luchar contra nosotros mismos. Sin la lucha con uno mismo no puede entrenarse la mentalidad, y ahí reside su valor como arte marcial".



HIROKAZU KANAZAWA

12.- CONCLUSIONES

El tema que he elegido es muy extenso, pero he intentado poner todos los aspectos relacionados con el mismo sacando información de libros de gente muy experta en el tema, del más alto nivel de mi estilo, que es el SHOTOKAN.

Toda esta tesina puede ser útil para aplicarla a cualquier estilo de Karate ya que todas las generalidades y características son iguales, menos la forma de ejecutarlas y las peculiaridades típicas de cada estilo a la hora de realizar la Kata en sí, que son diferentes.

Dentro de mi práctica y enseñanza de muchos años siempre he tenido prioridad y entusiasmo en preocuparme de estudiar e indagar en este sistema de entrenamiento tan peculiar que es la Kata. Creo que una vez que se ha trabajado y trabajado el Kihon, con una buena base, la Kata es el siguiente paso y el más excepcional en la práctica del Karate.

La Kata se debe de desarrollar primero con una técnica correcta para el buen entendimiento de ella, para posteriormente a este, aplicarla prácticamente para llegar a buscar el sentido y significado de la Kata que estamos trabajando. Toda Kata que solo se entrene con técnicas al aire y no se trabaje el Bunkai o aplicación realmente no se llegará a conocer la esencia de la Kata, por lo que el aprendizaje será incompleto.

Mi conclusión final es que el buen conocimiento de las Katas que vayamos a entrenar también depende, y mucho, del entrenamiento diario, de un gran sacrificio y una buena disciplina, que es la que nos debe enseñar al auténtico significado de lo que es la Kata y el Karate en líneas generales.

13.- BIBLIOGRAFIA

1º.- KARATE, MUCHO MAS QUE UN DEPORTE (Salvador Herraiz)

Editorial Film Ideal 2.000 S.L. Barcelona - 1.999

2º.- KARATE SUPERIOR (Masatoshi Nakayama)

Editorial Fher, S.A. Japan - 1.979, Bilbao 1.979

3º.- KATAS Y SUS ORIGENES (Alonso Hernández y Juan Antonio Bish)

Lámina Nº 1. Tokaido Karate Suite. Barcelona - 1.997

4º.- KATAS Y SUS ORIGENES II (Sergio Fernández, Luís Ballesteros y Mar Arnau)

Lámina Nº 2. Tokaido Karate Suite. Barcelona - 1.998

5º.- LA DINAMICA DEL KARATE (Masatoshi Nakayama)

Editorial Fher, S.A. Japan - 1.966, Bilbao - 1.976

6º.- LOS EJERCICIOS RITUALES DEL KARATE (Masatoshi Nakayama)

Editorial Fher, S.A. Japan - 1.970, Bilbao - 1.975

7º.- SHOTOKAN KARATE INTERNATIONAL "KATA" (Hirokazu Kanazawa)

Editorial Hirokazu Kanazawa. Japan - 1.982

8º.- SUPER KARATE (Masatoshi Nakayama y Hiroshi Shirai)

Editorial Mediterranee. Italy - 1.991