

FEDERACIÓN VALENCIANA DE KARATE

**LA RESPIRACIÓN EN LAS ARTES MARCIALES**

TESINA

Miguel Rodríguez Belda

Alzira Año 2002

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....Pag. 1

ANTECEDENTES HISTÓRICOS SOBRE LA RESPIRACIÓN..... Pag.2

- ✓ ÍNDIA
- ✓ CHINA
- ✓ OKINAWA
- ✓ JAPÓN

CONCEPTOS FISIOLÓGICOS DE LA RESPIRACIÓN.....Pag.4

EL PODER DE LA RESPIRACIÓN

- MEDITACIÓN
- EL KIAI
- KI

KARATE TRADICIONAL- KARATE COMPETITIVO..... Pag.6

A.) KARATE TRADICIONAL-KARATE COMPETITIVO

- A.1 EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN
- A.2 RITMO

B.) KATAS

C.) SHIAI KUMITE

CONOCIMIENTOS PERSONALES SOBRE LA RESPIRACIÓN .....Pag.10

EL MAKIWARA .....Pag. 12

FUNDAMENTOS DE LA RESPIRACIÓN EN ALGUNOS ESTILOS ....Pag.13

- AIKIDO
- JUDO
- KYOKUSHINKAI
- GOYU RYU
- KENDO
- TAJI QUAN

SEIZA AL PRINCIPIO Y FINAL DE LAS CLASES DE KARATE .....Pag. 15

¿ QUÉ RESPIRACIÓN DEBEN UTILIZAR LOS KARATEKAS ? .....Pag.16

DISCUSIÓN .....Pag.17

PALABRAS CLAVE .....Pag.18

BIBLIOGRAFÍA .....Pag.20

Certifico que esta tesina ha sido efectuada por D. Miguel Rodríguez Belda, y para que conste que todos los datos recogidos son su contribución al desarrollo de la misma.

Firmado

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco la colaboración aportada por mí SENSEI D. Marceliano Gómez, en las aportaciones diarias en el entrenamiento y por la ampliación de mis conocimientos en relación con la respiración en las artes marciales.

Agradezco las enseñanzas sobre éste tema del maestro Kase en los innumerables cursos en los que he asistido.

Agradezco la deferencia de D. José Baeza López, el que sea mi tutor para ésta tesina y la ayuda aportada en la misma.

## **INTRODUCCIÓN**

Con este trabajo-estudio sobre la respiración en las artes marciales deseo ahondar en este apartado un poco desconocido, ya que parece ser, que no se le da la importancia que a mí me merece dicho apartado dentro del trabajo técnico en todo lo relacionado con las artes marciales. Ya que para mí es un eslabón de la cadena para llegar al pleno conocimiento del concepto DO que todos buscamos y que pocos encontraremos.

# ANTECEDENTES HISTÓRICOS SOBRE LA RESPIRACIÓN

- ✓ INDIA
- ✓ CHINA
- ✓ OKINAWA
- ✓ JAPÓN

## INDIA

En la India el Yoga tuvo dos aspectos fundamentales:

1. Doctrinal y sistemático
2. Práctico, basado en ejercicios encaminados a conseguir el control de la respiración.

El Yoga y su sistema de respiración, conocidos y practicados por numerosos indios, contribuyeron en gran medida al surgimiento de las antiguas técnicas de lucha y posteriormente ejercieron una influencia definitiva en todas las artes marciales de Oriente, incluido el Karate, en el cual es bien patente la influencia del *Zen*, variante del Yoga. Esto confirma el hecho de que fue a través de las sectas religiosas que los avanzados sistemas de combate sin armas indios llegaron a la China en el periodo siguiente.

**Comentario:** En las artes marciales modernas algunos Maestros tenían contacto con religiones Gogen Yamaguchi y hasta incluso formaron sectas, como el caso de Murei Ueshiba .

## CHINA

En China Bodhidharma llegó al templo Shaolin, éste halló a la mayoría de los sacerdotes en lastimosas condiciones físicas, él les instruyó en el sistema de combate sin armas, y los movimientos que él enseñó serían de escasa amplitud y estarían basados esencialmente en el desarrollo de los métodos respiratorios.

CHUAN-FA: Es la escuela interior que enfatiza más en la respiración y en la lentitud de los movimientos.

## OKINAWA

En la isla de Okinawa donde nace el karate moderno, es curioso comprobar como la historia no ha dejado escrito ninguna relación de lucha en las diferentes escuelas Naha- Shuri y Tomari o alguna tendencia sobre la

influencia de la respiración en los citados estilos. Hasta incluso el libro de la vida del Maestro Gichin Funakoshi no dice nada al respecto y sí en algunos escritos de la vida de los Maestros de las islas (Itosu - Azato) dice “ difundían y desarrollaban su arte como una herramienta para el perfeccionamiento físico, mental y espiritual de sus estudiantes. Gogen Kamaguchi “El karatedo del gato” dice: “ El kata de respiración del señor Miyagi eran muy bellas y, al mismo tiempo, terribles. Eran como el rugido de un león que penetra hasta el fondo del corazón de su oponente..

Con los ojos abiertos, adoptaba la forma de Sanchin (Yamaguchi) practicando la respiración fuerte (*yo-no-ibuki*) y felizmente lograba unir mi mente y mi cuerpo hasta que dejaba de oír el ruido del agua al caer .....

## **JAPON**

El maestro Gichin Funakoshi integró el arte marcial de Okinawa a la disciplina espiritual del Budo que tuvo el mismo reflejo sobre la respiración que la disciplina Zen de China.

**Comentario:** El no dejar casi nada escrito (Maestros) sobre la respiración debo entender que éstos tenían asumido la importancia de la respiración de una forma natural.

## CONCEPTOS FISIOLÓGICOS DE LA RESPIRACIÓN

1. DONTO.....Normal.
2. IBUKI..... Respiración diafragmática con contracción abdominal sonora.
3. IBUKI-NOGARE ...Respiración diafragmática con contracción abdominal sin ruido.
4. NOGARE..... Respiración diafragmática sin contracción abdominal.

### EL PODER DE LA RESPIRACIÓN

**MEDITACIÓN:** el poder de la fuerza interior, Ki, se desarrolla a través de la meditación . El entrenamiento para la meditación consiste en ejercicios de respiración para el área central de nuestro cuerpo (*Hara*).

La respiración profunda y lenta tiene un efecto tranquilizante sobre el ser humano. Ésta produce una sensación de paz y quietud logrando alcanzar un estado de vacío absoluto donde no hay nada que nos separe del todo.

¿ En qué postura de mi cuerpo puedo sentir mejor el poder de la fuerza interior?

Antiguamente los **samurais** sentían respeto por la meditación, antes de cada encuentro con su enemigo tomando la postura **SEIZA**, en ésta postura la expiración larga apacigua las tensiones nerviosas y musculares concentrando la energía en el Hara.

**Comentario:** ya que antiguamente el enfrentamiento entre personas era a vida o muerte, antes del encuentro lo que buscaban era apaciguar las tensiones a través de la meditación, pero también preparar en el Hara una energía acumulada que estaría preparada en cualquier momento del enfrentamiento: para cambiar de ritmo y de distancias entre el adversario.

**KIAI:** la palabra Kiai está compuesta por Ki, significando “mente”, “resolución”, “espíritu”, y Ai, la contracción del verbo AWASU, que significa “unir”. Como sugiere naturalmente esta combinación, denota una condición en

la cual dos mentes están unificadas de tal manera que la más fuerte controla a la más débil.

**Psicológicamente** este es el arte de concentrar toda la energía mental (*Ki*) en un solo objeto, con la determinación de alcanzar o dominar este objeto. La unión del *Ki* y el *Kiai* propician el *Kime* que es la máxima expresión del Karate, ésta se puede realizar con el bloqueo del aire al término del gesto técnico: o sea que, el aire no es expulsado sino comprimido hacia el *Hara* o expulsar el aire de forma que salga comprimido.

**Físicamente** es el arte de la respiración profunda y prolongada. Su aplicación práctica es vencer a un oponente con el cual uno se enfrenta cara a cara. La forma de realizar el *Kiai* físicamente es la misma exhalación combinada con un grito; el sonido debe surgir naturalmente de las profundidades del cuerpo (*Hara*).

La existencia del *Kiai* y la posibilidad de controlarlo ha sido reconocido desde tiempo inmemorial. Ejemplos:

1. La historia nos refleja este hecho. “ De pronto, el grabador lanzó su ataque con toda la destreza de que era capaz, pero en ese preciso instante salió de la garganta de MATSUMURA un grito tal que resonó en el cementerio y rebotó de las colinas distantes. Así como al principio el rayo de los ojos de MATSUMURA paralizó al grabador ahora el terrible *Kiai* lo dejó petrificado”.
2. ....dijo Hikozaemon que en cambio le daría una demostración de *Kiai*. Así diciendo, miró hacia el jardín, donde vio unos cuantos gorriones posados sobre una rama de un alto pino, y fijando fuertemente la vista en los pájaros, pronunció el *Kiai*, e instantáneamente los pájaros cayeron al suelo inanimados.....Este particular poder es conocido en las escuelas japonesas de esgrima como **Toate no Jutsu** (3wwwredmarcial/kiai)

**KI:** cada uno de nosotros, incluso el más débil tiene *Ki*, es decir una Energía Vital, una fuerza interna muy grande que nos ha sido dada con la vida. Correctamente dirigida y concentrada esta energía puede convertirse en una corriente potente e irresistible capaz de afrontar todas las acciones de la vida cotidiana, incluso la más difícil.

Dos fundamentos a tener en cuenta sobre la inspiración y la espiración:

1. La inspiración en el cuerpo físico reacciona con la relajación de la musculatura.
2. La espiración, lo prepara para la contracción muscular.

## **KARATE TRADICIONAL – KARATE COMPETITIVO**

A mi modo de entender en todas las facetas del entrenamiento que el karate desarrolla, necesita una forma diferente de respirar, aunque en las dos primeras expuestas abajo existe relación entre sí.

- A. KARATE TRADICIONAL-KARATE COMPETITIVO
- B. KATAS.
- C. SHIAI KUMITE

### **A. KARATE TRADICIONAL-KARATE COMPETITIVO**

La respiración y las Artes Marciales (Karate) van unidos y no deben separarse, así lo explican los MAESTROS actuales: NISHIYAMA, TAIJI KASE, HIROISHI SHIRAI, DIRK HEENE

Debemos entrenar nuestro cuerpo y mente, desarrollar cualidades físicas: Resistencia, Potencia, Flexibilidad, Elasticidad y habilidades motrices coordinadas. Pero, todas estas cualidades deben de entrenarse teniendo conocimientos fisiológicos de la respiración. Entre el espíritu y la técnica: la respiración establece la conexión.

#### **A.1 EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN**

También este aspecto de la formación espiritual del practicante de las artes marciales (*Budo*) tiene una exteriorización notable.

- 1) La tensión emocional que se produce ante la perspectiva de un combate.
- 2) Sin un método correcto de respiración, la concentración espiritual y la técnica del “Budo” resulta dispersa la fuerza en el gesto técnico.
- 3) El ingrediente principal para concentrar la energía es la coordinación de la respiración con el gesto técnico (*Kime*).
- 4) Una respiración desordenada produce, asimismo un desorden psicológico y descoordinación motriz.

#### **A.2 RITMO**

La importancia del ritmo, y la cadencia en la respiración es, consiguientemente, vital. Pero este ritmo respiratorio va unido indefectiblemente

a otro ritmo: al de los movimientos, o sea, al ritmo de los desplazamientos, de los giros, de los ataques y de las defensas

Cuando la postura del cuerpo está inmóvil (*asanas, dachi, tachi*), la respiración consciente puede ser más fácil, pero no ocurre lo mismo cuando el cuerpo se mueve (*yori ashi, shuri ashi, kaeshi*), defendiendo-atacando, entrando en distancias cortas-medias y largas.

Cuando la distancia entre el enemigo no implica riesgo, la inspiración-expiración puede alternarse con la misma intensidad. No ocurre lo mismo cuando la distancia es peligrosa (corta) la espiración tiene más importancia, porque ésta, preserva al cuerpo del contraataque y el ataque obtiene más potencia.

Cuando realizamos los desplazamientos (*yori ashi, shuri ashi, kaeshi*), al inicio inspiramos y antes de asentar la posición se espira, siendo al final de esto cuando la técnica se realiza (*tsuki, uke, geri y uchi*).

Cuando existe un gesto técnico lento: se inspira de forma rápida al bajo abdomen (*Hara*), acompañando con la espiración-lenta y con la boca semiabierta en contracción gradual de la musculatura. Ejemplo: Kata Hangetsu.

**Comentario:** Este punto último el Maestro Kase en los cursos así nos lo expone con ejemplos y práctica aplicatoria que enriquecían sus explicaciones

## B. KATAS

### **La respiración debe ser coordinada en cada situación y gesto técnico**

Tiene máxima importancia que la respiración tenga relación con los movimientos de los katas y a cada kata, corresponde una forma de respiración diferente ya que en éstos existen movimientos fluidos y otros lentos. Teniendo cada kata su peculiaridad (fuerte-potente, flexible-elástico y veloz).

Normalmente al realizar un movimiento dinámico se inspira al iniciarlo y se espira en el proceso final de la técnica; en los movimientos encadenados (*renzoku*) la espiración acompaña a las técnicas, aunque también puedes utilizar la compresión en el *Hara* del aire sin espirar(\*).

(\*) También cuando se entrena sin expulsar el aire al final del gesto técnico (*Kime*), considero que la combinación técnica no debe sobrepasar de tres gestos, aunque se pueden realizar más si se está entrenado en dicho apartado.

Existen técnicas de marcado carácter lento donde la expiración termina acompañando al gesto técnico, ejemplo: Katas - Hangetsu  
- Empi  
- Sanchin

La respiración más aconsejable es la abdominal, puesto que, con ella el diafragma empuja el estómago hacia abajo presionando el *Hara* que es el centro de gravedad del cuerpo y donde se genera la energía para completar las técnicas con *Kime*: incidiendo en el asentamiento de las posiciones y fuerza-potencia de todas las técnicas.

Existen cuatro formas de respirar, anteriormente expuestos en los conceptos fisiológicos dentro de los katas y a cada una le corresponde una situación diferente dentro del mismo, teniendo dichas diferencias los diferentes estilos existentes (Shotokan, Shito ryu, Goyu ryu Wado Ryu.....).

En los katas provenientes del estilo Naha Te se realizan sonidos acompañando a las técnicas (katas Sanchin, Tensho). Es una cualidad vibrátil de la Energía Cósmica (*Ki, Chi, Prana*), esta característica y poder ya se realizaba en tiempos antiguos. Dentro del *Budo* existe la técnica del “ *Kiai Jutsu* ” donde se practica el arte del sonido, estos sonidos son utilizados con fines muy distintos y peculiares: combinando tanto determinadas posiciones del cuerpo como de las técnicas de manos dentro de una determinada técnica y visualización mental.

En algunos apartados del *Kata* existe un grito ó rugido llamados “*Kiai* ” grito cuya fuerza vibratoria paraliza al adversario durante un instante, saliendo este del bajo vientre (*Hara*) siendo al final de la espiración donde la energía está en su punto culminante: uniendo esta con una voz fuerte (*Kiai*).

**Comentario:** En los diferentes estilos del Karate cada uno utiliza unos apartados en la respiración que le son propios, como pueden ser:

- ✓ Realizar sonidos acompañando a las técnicas (sin sonido).
- ✓ Realizar gritos guturales (*Kiai*).
- ✓ Cortar la espiración (*Kime*).

## C. SHIAI KUMITE

Trabajar con la respiración es harto difícil y entraña cierto riesgo. Del mismo modo que el trabajo corporal mal hecho puede traer lesiones en articulaciones y músculos, el trabajo de respiración mal orientado puede comprometer los delicados mecanismos que componen nuestro aparato

cardiorespiratorio. En la actualidad no están en boga las practicas respiratorias en las artes del combate. Aunque los distintos experimentos científicos hayan demostrado que pueden ser de gran utilidad para el atleta y para el luchador, su sutileza, difícil dominio y falta de espectacularidad, no las hacen atractivas a mentalidades cada vez más volcadas a lo externo.

El cuerpo humano mejora la forma de respirar a través del ejercicio físico, pero también el instinto natural desarrolla dichas cualidades

Cuando un karateka empieza el camino del deporte (*shia kumite*), ya ha pasado por una serie de fases en su entrenamiento, que, de forma guiada o de manera natural, ha empezado a dominar la respiración dentro del karate.

Al iniciar por primera vez nuestro encuentro de karate (*shiai kumite*) nos encontramos nerviosos y miramos en todas las direcciones y de forma natural realizamos respiraciones profundas. Los primeros combates son un martirio para los principiantes, puesto que, llegan a cansarse al momento de haber realizado los primeros movimientos y técnicas, teniendo bastante culpa de esto la falta de sincronización de los gestos técnicos y de desplazamientos con la respiración: los resultados competitivos mejoran cuando existe una sincronización gesto técnico-movimiento-respiración.

Como sabemos la inspiración relaja y la espiración contrae, conociendo estas virtudes las aprovecharemos en beneficio nuestro.

Los puntos importantes en SHIAI KUMITE, de la respiración son:

1. La respiración abdominal es la aconsejable.
2. Nunca inspirar al atacar.
3. Nunca hacer ruido al respirar en el combate.
4. Al atacar hay que expulsar el aire.
5. Aprovechar si el contrario lleva la respiración cambiada para mejor aprovechamiento de nuestra táctica.

## CONOCIMIENTOS PERSONALES SOBRE LA RESPIRACIÓN

En las técnicas del karate Shotokan, como así lo expone el Maestro Kase, existe una técnica llamada cuya defensa (*uke*) se convierte en atacante (*tsuki*) y un *tsuki* en contraataque, realizando dichos gestos combinados a diferentes alturas con una sola espiración o con las combinaciones expuestas abajo.

El Maestro Kase nos está introduciendo de manera intuitiva en el trabajo de la respiración realizando gestos técnicos acompañados de la respiración. En el último curso realizado (L'Elia 2-3 de febrero 2002) donde explicó la diferencia existente entre realizar el gesto técnico lento acompasando la respiración lenta en la que la boca estaría abierta y sin embargo cuando el gesto técnico terminaba rápido la boca era comprimida para que el aire saliera de la misma forma.

También antes de realizar el gesto técnico nos invitaba a tomar el aire y guardarlo en el *Hara*, (comprimirlo), a continuación realizar el/los gestos técnicos.

También por parte de mi Sensei Marce Gómez nos invita a la forma de que al soltar el aire en el gesto técnico no salga nada de aire y este quede comprimido en el *Hara*.

### **DIFERENTES FORMAS DE RESPIRACIÓN:**

- (a) Inspiración lenta.....espiración lenta
- (b) Inspiración rápida.....espiración lenta
- (c) “ lenta..... “ rápida
- (d) “ rápida..... “ rápida

Estas respiraciones deben combinarse y multiplicarse según los gestos técnicos. Ejemplos:

(a) Estaría en una situación de concentración ante mi oponente, pero sin utilizar ninguna técnica ni desplazamiento (*Zanshin*).

(b) Realizaría el gesto técnico del Kata Heian Yondan (*kakiwake uke*, en *kokotsudachi*).

(c) Estaría preparado para esquivar (*tai sabaki*) y con la espiración rápidamente golpear.

(d) La realización de gestos técnicos y desplazamientos con mayor movilidad.

**Comentario:** El kata Hangetsu es un buen exponente de las formas diferentes de la respiración que nos enseña el Maestro Kase, ya que en él todas están expuestas.

## **EL MAKIWARA**

En el gesto técnico y en el contacto stuki –geri – uchi, exhalo corto y profundo, e inhalo mientras recojo. Es un buen entrenamiento para la respiración.

# FUNDAMENTOS DE LA RESPIRACIÓN EN ALGUNOS ESTILOS

## AIKIDO

Su fundador Morihei Ueshiba puso el acento del Aikido en la importancia de realizar la armonía entre el soplo (*Ki*) y el cuerpo (*Tai*) con la naturaleza e igualmente sobre la armonía entre el espíritu (*Shin*) y la moral (*Ri*) simbolizadas por el Do: la vía que hay que seguir para alcanzar la perfección.

Maestro: Morihei Ueshiba

## JUDO

Los practicantes de Judo, pretender adquirir la flexibilidad del cuerpo y de los miembros, la rapidez de los desplazamientos (*Tai Sabaki*) y un perfecto equilibrio mediante el dominio de la respiración y la concentración de la energía en el *Hara*: así como un espíritu de serenidad y desapego. Deben alcanzar el estado de alerta permanente (*Hontai*).

Maestro: Jigoro Cano

## KYOKUSHINKAI

El entrenamiento técnico se caracteriza por la concentración y la fuerza no sólo física sino también mental y espiritual. En las ejecuciones técnicas desarrollarán dos tipos de respiración:

1. Nogare (profunda y relajada).
2. Ibuki San Kai (profunda, concentrada y sonora).

Maestro: Sosai Matsutatsu

## GOYU RYU

El entrenamiento está basado en la conjunción entre la fuerza (*Go*) y la suavidad (*YU*). Todo él se realiza con ritmos de contracción y descontracción bien marcados unidos a una respiración Ibuki (ventral sonora) buscando siempre el desarrollo de la energía interior (*Ki*).

Maestro: Chojun Miyagi

## **KENDO**

El entrenamiento del Kendo tiene como fin formar el espíritu y el cuerpo. Estos entrenamientos van acompañados con el estudio del Kiai Jutsu.

## **TAIJI QUAN**

Comprende principalmente métodos de dominio de la respiración y de los gestos. En la práctica es preciso unir los principios del *Yin* y del *Yan* por una parte y lo del *Yi* (que gobierna los huesos y músculos), por otra, con el *Gi* manifestado con la fuerza creativa.

La finalidad de los ejercicios es principalmente relajar los músculos haciéndoles trabajar en estiramiento. Los movimientos serán pues efectuados en relación con esta relajación y los estiramientos irán asociados a una ciencia de la respiración en ritmo con los movimientos.

Maestro: Bodhidarma.

## **SEIZA AL PRINCIPIO Y FINAL DE LAS CLASES DE KARATE**

Al principio de las clases de Karate, ésta se inicia con la postura llamada *SEIZA*, que puede comprender postura natural o sobre las rodillas y hasta la postura llamada del “Loto”. Estas posturas predisponen al practicante a la “Meditación” y la regulación de la respiración al bajo vientre (*Hara*).

## **¿ QUÉ RESPIRACIÓN DEBEN UTILIZAR LOS KATATEKAS?**

La respiración torácica, siendo muy superficial no es la más conveniente para el practicante de las Artes Marciales. La respiración abdominal, su eficacia es evidente cuando está bien dirigida pudiendo, cuando es defectuosa, bloquear el plexo solar y seguidamente la rigidez de todo el cuerpo.

En la actualidad el hombre/mujer, por la vida sedentaria, respira mal ..... Las Artes Marciales (Karate), en el entrenamiento diario provoca en el practicante mejoras en su amplitud pulmonar y en todos los condicionantes del trabajo técnico que se desarrollan (retención, expulsión lenta-rápida e inspiración lenta-rápida).

La vida humana depende de la respiración. Aunque es corriente oír este aserto, hay que pensar en ello y considerarlo seriamente, particularmente desde el punto de vista de sus efectos en la duración de la vida del hombre/mujer. Esto se hace patente cuando se alcanza una edad avanzada. Los efectos de una métodos de respiración defectuosa o inadecuada aparecen en la vejez, por no haber desarrollado costumbres respiratorias adecuadas.

Por esto las artes marciales si son entrenadas durante todo el periodo de nuestra vida, responderá hacia un beneficio de nuestra salud cuando tengamos una edad avanzada.

Siendo la respiración un eslabón más para conseguir la unión de la máxima expresión del arte marcial: mente, cuerpo y espíritu, para así conseguir la unión del Cosmos y la Tierra a través del cuerpo físico.

## DISCUSIÓN

Para aprender que es el equilibrio exacto entre lo duro y blando tomaremos las técnicas respiratorias estudiadas, y así vehicular la fuerza del cuerpo humano aplicada a las técnicas marciales. Ellas nos posibilitan su aplicación al combate tanto ofensivo como defensivo

Con una respiración inadecuada los elementos de enlace descordinan y hacen imposible su aplicación. Es en este punto donde, de forma espontanea, nace la espiración enraizando el cuerpo.

Podemos conocer como actúan y tomar conciencia de los grupos musculares que interactúan en el proceso: deltoides, trapecio, dorsal mayor, serrato y pectorales.

Con la respiración diafragmática ejercitamos la paralelidad de la columna vertebral con respecto al estómago.

Al espirar el cuerpo se torna ligero y surge la toma de conciencia de cada parte del mismo.

La mente y el cuerpo tienen que coordinarse, cada movimiento técnico comienza con una dirección mental, la línea de la energía de cada movimiento debe ser clara, la respiración seguir a los músculos, después los huesos y entonces la técnica (todo sucede simultáneamente).

La respiración es una parte vital y energética de la técnica y la acción. El uso de la respiración abdominal o respiración vertical es muy importante. Se usa el diafragma y por lo tanto la zona del *Hara* y el fluir del *Ki* se estimula enormemente. Esto nos permite subir el nivel y sobrepasar la técnica.

## PALABRAS CLAVES

*BUDO*. << Vía del combate >>. Nombre adoptado en el siglo XX para las artes marciales en general, con una aplicación pacífica y que implica, además de las disciplinas físicas y de las técnicas de movimiento, un espíritu y una ética.

*GERI*. Técnica de pierna (ascendente, penetrante ....).

*GO*. Duro.

*HARA* < Vientre >. Es el punto de equilibrio interno del cuerpo humano y la fuente del soplo (de la energía), que, teóricamente, se encuentra alrededor de 4 centímetros por debajo del ombligo, entre éste y la columna vertebral. Es el centro de gravedad del cuerpo.

*HONTAI*. Es el dominio perfecto del cuerpo, de la voluntad y del espíritu, adquirido tras un largo entrenamiento.

*KAESHI*. Desplazamiento en línea hacia delante, iniciando el movimiento el pie atrasado y asentándose al final.

*KAKIWAKE UKE*. Defensa inversa con los brazos en cruz.

*KATA*. << Forma >>, “Encadenamientos”. En todas las artes marciales, los katas son << combates imaginarios >> constituidos por movimientos básicos de las técnicas ejecutados a diferentes ritmos.

*KI*, (Japón) *CHI*, (China) *PRANA*, (India). Es la energía original, fundamental, la manifestación de la energía sutil que penetra todo el universo y reúne todas las manifestaciones, visibles o invisibles. Es la energía creadora, el soplo <<divino>> en cada uno de los seres, pero también es la atención activa, la concentración, la fuerza mental que, según algunos autores, es posible <<proyectar>> fuera de uno (mediante el *Kiai*, por ejemplo).

*KIAI*. <<concentración de la energía>> acompañado de un grito o rugido

*KIME*. En las artes marciales, es la reunión de todas las fuerzas físicas psíquicas en un solo punto, ya sea en el propio *Hara*, o en un punto situado más allá del blanco.

*KOKOTSU DACHI*. Postura recta con la pierna avanzada doblada y el peso del cuerpo, en mayor proporción, reposando sobre la pierna atrasada.

*RENZOKU*. Encadenamiento de movimientos, alternando los diferentes gestos técnicos existentes (stuki, geri, uchi, uke).

RI. Moral

*SEIZA* posición arrodillado utilizada al principio y final de los entrenamientos.

*SHIA KUMITE*. Encuentro entre adversario/oponente de forma reglada

*SHIN*. << Corazón >>, << Espíritu >>, << Sentimiento >>.

*SHURI ASHI*. Desplazamiento alternado de los pies, inicia el primer movimiento el de atrás, siendo a continuación el de delante desplazado.

*STUKI*. Técnica de puño ó mano abierta (directo).

*TAI*. << Cuerpo >>. Postura corporal o de espera, de un combatiente en perfecta vigilancia.

*TAI SABAKI*. Rotación del cuerpo superior provocado por el desplazamiento de los pies y realizar una esquiva o preparar un movimiento de ataque o de defensa.

*UCHI*. Técnicas de puño ó mano abiertas (indirectas).

*UKE*. Técnica de brazo ó pie (defensa).

*YIN-YAN*. Los dos principios, a la vez opuestos y complementarios, que no pueden existir el uno sobre el otro.

*YO-NO-IBUKI*. Respiración ventral profunda destinada a movilizar las energías del Ki en el Hara.

*YORI ASHI*. Desplazamiento simultáneo de los dos pies, aproximándose al adversario/oponente.

*YU*. Flexible

*ZANSHIN*. Estado de alerta o vigilancia del combatiente antes y después de golpear a su adversario/oponente, de manera que pueda prever cualquier respuesta ofensiva.

*ZEN*. (Escuela de pensamiento chino). El Zen pone énfasis en el conocimiento intuitivo (Satori), obtenido gradual y repentinamente a través de la práctica del Zazen. El espíritu Zen, subyace con frecuencia en el espíritu de las artes marciales.

## BIBLIOGRAFÍA

DICCIONARIO ILUSTRADO DE LAS ARTES MARCIALES  
Editorial Eyras. Madrid, 1989.

HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL KARATE (Hermenegildo Camps)  
Editorial Alas. Barcelona, 1985.

KARATE-DO (AUTOBIOGRAFÍA) “MI CAMINO” (Gichin Funakoshi)  
2ª edición, Editorial Eyras. Madrid, 1989.

MORIHEI UESHIBA BUDO (LAS ENSEÑANZAS DEL FUNDADOR  
DEL AIKIDO)  
Editorial Eyras. Madrid, 1992.

REVISTA: Cinturón negro nº 31

REVISTA: Cinturón negro nº 71

TAIJI QUAN (ARTE MARCIAL TÉCNICA DE LARGA VIDA)  
Editorial Ibis. Barcelona, 1993.

[www.shotokai.com](http://www.shotokai.com)

[www.redmarcial.com](http://www.redmarcial.com)

[www.fcmkda.com](http://www.fcmkda.com)

[www.shotokanryukaseha.com](http://www.shotokanryukaseha.com)

YAMAGUCHI (AUTOBIOGRAFÍA) EL KARATE DO DEL “GATO”  
Editorial Eyras. Madrid, 1995.