

Federació de Kárate i D.A. de la Comunitat Valenciana

# HANGETSU:

## CAMÍ DE LA RESPIRACIÓ I PORTA CAP A LA SALUT

TESINA

Autor: Joan Francesc Vidal Malonda

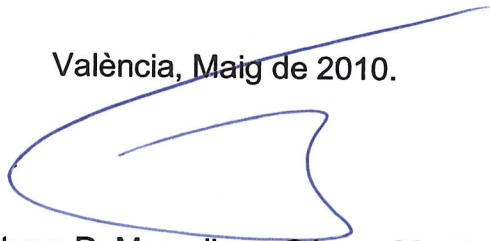
MAIG 2010

D. MARCELIANO GÓMEZ MARTÍNEZ, Cinturó Negre 7º Dan,  
Entrenador Nacional Nº: 118, director d'aquesta Tesina

CERTIFICA:

Que ha dut a terme un seguiment del desenvolupament, de l'elaboració i de la finalització de la tesina "***Hangetsu: camí de la respiració i porta cap a la salut***", presentada y elaborada por D. Joan Francesc Vidal Malonda, per l'examen de Cinturó Negre 5º Dan, en la Federació de Karate de la Comunitat Valenciana.

València, Maig de 2010.




Signatura: D. Marceliano Gómez Martínez.

---

CERTIFIQUE:

que aquesta tesina ha estat efectuada per JOAN FRANCESC VIDAL MALONDA i faig constar que totes les dades recollides en ella formen part de la seua contribució personal al desenvolupament del present treball.

Gandia, Maig de 2010.

A handwritten signature in blue ink, reading "Joan Francesc Vidal Malonda", written over a horizontal line.

Signat: Joan Francesc Vidal Malonda.

## AGRAÏMENTS

En primer lloc, vull agrair-li a Marceliano Gómez el fet d'haver acceptat ser el director d'aquesta tesina, i sobretot l'oportunitat d'haver pogut gaudir de les seues qualitats com a mestre i com a persona: oberta, propera i amb un notable coneixement del karate.

Gràcies també a Engracia, Marisa y Pilar per facilitar-me sempre els tràmits administratius.

M'agradaria agrair-li a la meua alumna Rosa Estruch la seua ajuda, gràcies a la qual he pogut acomplir el meu desig de presentar aquesta tesina en valencià.

A tots els mestres de karate que he tingut fins avui, però especialment a José María Illan y a Jordi Caballero, tots dos m'han ensenyat, juntament al coneixement del karate, valors i inquietuds que encara continuen vigents al costat de l'amistat i del respecte que ens uneix.

A Armando Martí, per la seua amistat que va creixent a mesura que van passant els anys i per la seua sorprenent capacitat de treball.

Al meu nebot Juan Luis García, a Adrián Melis i a José Peiró, per estar sempre al meu costat en el meu camí del karate.

Als meus alumnes, els d'ara i els que ho han estat alguna vegada, junts hem après molt i hem compartit moltes coses, i espere que encara continuarem superant-nos durant molt de temps.

Un agraïment especial per la meua dona Rosana, quan la vaig conèixer jo ja practicava karate i gràcies al seu recolzament i a la seua tolerància, encara avui continue gaudint d'aquesta activitat que tant m'agrada.

Al meu fill Joan Marc, tan menut com és i per a mi tan gran.

## ÍNDIX

0. Introducció.....	3
1. La respiració.....	6
2. La salut.....	6
3. Relació entre respiració i salut.....	7
4. Les respiracions en karate.....	7
<b>5. Kata <i>Hangetsu</i></b>	
5.1. <u>Introducció</u> .....	9
5.2. <u>Característiques</u> .....	10
5.2.1. Característiques de les tècniques que conté.....	10
5.2.2. Combinacions específiques.....	10
5.2.3. Altres conceptes continguts al kata.....	11
5.2.4. Tècniques que conté.....	12
5.3. <u>Parts del kata</u> .....	14
<b>6. El treball de la respiració en <i>Hangetsu</i></b> .....	15
A. <u>Primera part</u>	
A.1. Salut.....	15
A.2. Esportiva.....	16
A.3. Marcial.....	16
B. <u>Segona part</u>	
B.1. Salut.....	16
B.2. Esportiva.....	17
B.3. Marcial.....	17
C. <u>Tercera part</u>	
C.1. Salut.....	17
C.2. Esportiva.....	18
C.3. Marcial.....	18
6.1. <u><i>Hangetsu</i>, respiració saludable</u> .....	19
6.2. <u><i>Hangetsu</i>, respiració esportiva</u> .....	21
6.3. <u><i>Hangetsu</i>, respiració marcial</u> .....	23
<b>7. Conclusió</b> .....	26
<b>8. Bibliografia</b> .....	28

## 0-INTRODUCCIÓ

En començar el meu treball tenia clar que el tema estaria relacionat amb el karate i la salut. Els motius pels quals cadascú ha començat a fer karate poden ser molt diversos, com ara els següents: preparació física, defensa personal, relació social, esport, entreteniment, salut... Amb independència de quina siga la causa inicial, si les analitzem una per una, veurem que totes elles estan relacionades en certa mesura amb la salut. Així, la preparació física ens ajuda a millorar-la, la defensa personal s'utilitza per protegir la nostra integritat corporal i per tant la nostra salut. Per una altra banda, les relacions socials d'integració que apareixen dins del grup, ens aporten una millora pel que fa al coneixement i a l'adaptació al medi en que ens trobem. L'esport és un mitjà per cultivar el cos i la ment i ens ajuda a millorar de manera saludable. El fet de poder-nos entretenir i passar-ho bé ens genera unes satisfaccions i una positivitat que, sense cap mena de dubte, ens fan sentir bé a nivell personal.

En el meu cas en concret, els motius pels quals vaig començar a fer karate no són els mateixos que em fan continuar en l'actualitat, encara que estan relacionats i es complementen, sempre és bo que hi haja alguns matisos que els facen variar i ho seguisquen fent en un futur. La meua experiència com alumne i com a professor m'ha fet observar que cada vegada hi ha gent més major que practica la nostra activitat durant més temps. Els últims anys, al meu Club, el número d'alumnes majors de 35 anys, no només ha augmentat sinó que aquests s'han consolidat com un grup d'alumnes estables.

Tot això, m'ha portat a replantejar-me la forma d'impartir les classes de karate ja que, encara que existeix una part tècnica més o menys predeterminada, els alumnes que en definitiva són els receptors d'aquesta informació són diferents.

A l'hora de triar l'objecte d'aquest treball no tenia clar si seria millor tractar el tema dels desplaçaments dins del nostre art, o el tema de la respiració. Després de comentar aquest dubte amb el meu tutor, aquest, amb molt bon criteri, em va convèncer sobre quina havia de ser la meua decisió: la respiració i, en concret, el kata Hangetsu.

La relació del kata Hangetsu amb el tema de la respiració en el karate em sembla evident. És l'únic kata de Shôtôkan on es treballen de forma explícita diferents tipus de respiració. Hangetsu és el kata que treballa de manera més clara les diverses maneres de respirar, en ell, les diferents tècniques de mans i peus acompanyen els seus moviments amb el ritme de la respiració. En aquest kata la respiració es coordina amb tècniques d'acció lenta que contrasten amb unes altres d'acció ràpida. Els dos tipus de tècniques es combinen amb les diferents formes de respirar. És un kata que ofereix moltes possibilitats per al treball i desenvolupament de la respiració i, de manera indirecta, permet treballar altres principis fonamentals del karate com són: la coordinació, l'assentament de les posicions, la velocitat, el kime...

**Considere que el treball de la respiració influeix i determina aquests principis fonamentals.**

Sempre ens han dit, quan hem començat a fer karate, que el nostre és un art que cultiva la ment, el cos i l'esperit. Això és el "DO" (camí de vida) i fa que el karate siga molt més que un esport, de manera que la seua pràctica deu d'anar enfocada a formar persones sanes i equilibrades, amb confiança en si mateixes. El karate, com art, ha de ser un mitjà per la millora personal. Així doncs, pense que el nostre art s'ha adapta perfectament a les edats i motivacions de cada persona.

Les motivacions que ens porten a practicar karate són diferents en cada persona, encara que en la gent de major edat prevalen els aspectes interns sobre els externs. Són més importants els desigs i les conviccions personals que els motius externs de reconeixement social. Encara que a tots ens sol agradar tenir un bon aspecte físic, açò no és el prioritari.

Un alumne jove, en general, pensa més en la immediatesa, en l' "ara i ací". Un alumne adult, encara que siga conscient que la única cosa segura és el present, valora més altres aspectes com la salut. Per un jove, per exemple, una lesió no és tan important si aquesta ve acompanyada d'un triomf. En canvi, per un adult – en general, insistisc – importa més estar bé que guanyar o no un encontre.

Pel que fa a la salut, en sentit general (cor, pulmó, fetge, ronyons, etc.), el karate és una ferramenta de primera magnitud que serveix per obtenir-la i mantenir-la. Des del meu punt de vista, el KARATE PER LA SALUT aconsegueix un paper fonamental en el manteniment del benestar. Encara que sempre és recomanable estudiar cada cas concret abans de practicar qualsevol tipus d'activitat.

«La razón por la que uno aprende karate o cualquier arte marcial es para desarrollarse y mejortarse a sí mismo. También está bien aprender karate con el propósito de mejorar la salud. Es correcto aprender karate para entrenar el estado de alerta y la velocidad de movimiento. Es bueno aprender karate con el proposito de entrenar y fortalecer brazos y piernas y por acondicionamiento físico. Está bien aprender karate para cultivar fortaleza y valor. También es correcto aprender karate para mejorar la compostura y ampliar la profundidad del carácter, capacidad y tolerancia. Puede ser para cultivar la virtudes de auto-control y modestia. No importa cual de los objetivos anteriores deseas obtener, tu objetivo es mejorarte a ti mismo, y el karate sirve para ese objetivo.»<sup>1</sup>

*Sensei Kase* insisteix en el fet que l'objectiu final del *karate* no és la tècnica sinó una cosa que va més enllà: el control de la pròpia energia. Va comparar la tècnica amb una clau d'arrencada, que no és una finalitat en ella mateixa sinó el mitjà per engegar el motor (intern). El mestre anima els seus alumnes a explorar els beneficis de la respiració i dels exercicis mentals, de forma que el cos pugua utilitzar-se d'una manera més econòmica per generar velocitat i potència, fins i tot a una edat en que normalment comença el declivi físic. El camí per aconseguir-ho passa pel cultiu d'un formidable *kiai* i d'un

<sup>1</sup> FUNAKOSHI, Gichin: *Karate-do kyokan*, Madrid, Editorial Eyras, 1987. Traducció d' OHSHIMA\_Tsutomu, pàg. 5.

poder de concentració profund – un exemple perfecte de sinergia de la ment, el cos i la respiració.<sup>2</sup>

Comentari: En karate, l'aire és l'energia que utilitzem. La respiració és la que situa l'energia en el *tanden* o zona abdominal propera a les caderes. La respiració és la "cola" que enganxa totes les accions del karate. L'ordre en l'execució del karate és: 1- respiració, 2- pressió, 3- desplaçament, 4- la tècnica.

El karate no té una edat de referència per començar a practicar-lo, tampoc per abandonar aquesta pràctica mai. Per això, tot i la quantitat de segles d'existència com a mètode de lluita i defensa que mostra, continua **ple de vida**.

El karate és un vehicle per la salut física i mental. Cadascuna de les seues etapes presenta unes característiques pròpies: el karate de competició a la nostra joventut, l'habilitat tècnica durant l'edat adulta-jove i, la cerca del 'karate intern' a mesura que anem madurant. Tot aquest procés em porta a pensar en el kata. És així com el kata aconsegueix el seu propòsit. Funakoshi solia dir que "kata" és per tota la vida. Entenc que el kata és: timing, kiai, kime, zanshin, coordinació, equilibri etc. En unes altres paraules, **Kata ho té tot**.

---

<sup>2</sup> Tercer curs WKSA (*World Karate Shotokan Academy*), Luxemburg, 24 de febrer de 1996.



## **1 –LA RESPIRACIÓ:**

En sentit ampli, podem definir la respiració com: la capacitat que té la majoria dels éssers vius per recollir aire, utilitzar-lo per al propi profit i expulsar els excedents i residus que l'intercanvi químic ha produït. Es tracta d'una de les funcions principals dels organismes vius, per mitjà de la qual es produeixen reaccions d'oxidació que alliberen l'energia que utilitzen les formes de vida per poder realitzar el seu metabolisme. Per l'home, l'aportació d'oxigen més important es realitza mitjançant l'anomenat aparell respiratori. Compostat per: les fosses nasals, la boca, la faringe, la laringe, els bronquis i els pulmons. L'aire és la font d'aliment principal de la vida. La respiració és el procés fisiològic pel qual el cos pren, del seu exterior, l'oxigen necessari i el distribueix a cadascuna de les cèl·lules de l'organisme. Es tracta d'un procés espontani, atès que els pulmons d'una persona sana s'expandeixen per prendre aire sense que intervinga la voluntat del propietari. Podem estar molts dies sense menjar i uns pocs dies sense prendre aigua però, no podem estar més d'alguns minuts sense respirar. Amb la respiració aconseguim tres funcions, dues indispensables per la vida i una quasi necessària: primer, intercanvis d'oxigen (O<sub>2</sub>) i diòxid de carboni (CO<sub>2</sub>), mitjançant l'aire que recollim i després expulsem. Segon, regulació de l'acidesa (PH) de la sang. Tercer, gràcies a l'aire que passa per les cordes vocals podem parlar.

## **2 –LA SALUT:**

Igual que he fet amb la definició de la respiració, si parem atenció al que ens diu la Real Acadèmia de la llengua espanyola, podem definir la salut com: l'estat en el qual un ésser orgànic pot exercir normalment totes les seues funcions. La salut és un estat de benestar físic, mental i social complet i, no únicament l'absència d'infeccions i enfermetats. Segons la definició de l'Organització Mundial de la Salut, també pot enunciar-se com el nivell d'eficàcia funcional o metabòlica d'un organisme, tant a nivell micro (cel·lular) com a nivell macro (social) i en harmonia amb el medi ambient. La salut és un concepte ampli i es pot avaluar de manera diferent segons el context. Es tracta principalment, d'una mesura de la capacitat de cada persona per fer o convertir-se. Són també, les condicions en que es troba un organisme en un moment determinat.

A nivell individual, podem distingir la salut física i la mental. La salut física, és la capacitat que té el cos per realitzar qualsevol tipus d'exercici on mostre que té resistència, força, agilitat, habilitat, coordinació i flexibilitat.

La salut mental es caracteritza per un estat psíquic equilibrat i per l'acceptació d'aquest per part de la persona.

### 3 - RELACIÓ ENTRE RESPIRACIÓ I SALUT:

Quan naixem, la respiració ens proporciona una forma ràpida d'avaluació de la nostra salut. La vida s'estableix a partir de quan comencem a respirar. Tot allò que està viu respira, realitza un intercanvi constant amb el medi. No sempre respirem igual, en la respiració s'estableix un ritme que és necessari aprendre a escoltar, podem apreciar que aquest ritme canvia en funció de l'activitat que estem realitzant, així prenem consciència de la nostra respiració.

La respiració és un mecanisme particular, pot ser automàtica o conscient. Quan és automàtica, sobrevivim, continuem vivint sense adonar-nos-en. Quan la respiració passa a ser conscient, ens adonem que estem vius, presents i conscients.

El cos necessita oxigen per tal de dur a terme les seues funcions naturals, per pensar, per resoldre problemes i fins i tot, per relaxar-se. Quan estem estereessats respirem amb rapidesa, prenem una menor quantitat d'aire cada vegada i per tant, ho fem més de pressa i amb una menor profunditat. Continuem prenent l'oxigen que necessitem però, d'aquesta manera, l'organisme consumeix més energia de la que necessitaria normalment.

La respiració és la nostra gran aliada. L'oxigen és l'element fonamental per fer funcionar el nostre cos, per nutrir els nostres músculs. Podríem comparar-lo amb la gasolina que necessita un cotxe per moures, és essencial. De la mateixa manera que els vehicles, quan major és la compressió del combustible als cilindres, major serà l'explosió i la potència que desenvolupe i també, en funció d'on vulguem arribar, omplirem el nostre dipòsit.

Pensem en un cotxe, segons quina siga la nostra destinació omplirem el dipòsit en una gasolinera propera o en una altra més llunyana si encara ens queda combustible suficient. La respiració funciona de la mateixa manera.

Per una altra banda, també considere que, de la mateixa manera com l'aigua, entre les seues diverses virtuts, depura i elimina les toxines; la respiració conscient ens ajuda a depurar, a estimular i a incentivar el nostre cos i la nostra ment. Ens ajuda a millorar la salut.

### 4 - LES RESPIRACIONS EN KARATE

La respiració en les arts marcial es és molt important, la seua correcta aplicació farà que el nostre cos funcione com un compressor, possibilitarà que els nostres moviments siguen més forts i ràpids. És bàsica per un millor desenvolupament intern i extern del karate.

Els karatekes no hem de respirar de manera uniforme, la respiració ha de canviar amb la situació. En les diverses formes de respirar sempre ha d'estar connectat tot el cos, amb independència de la tècnica que realitzem en cada moment. **La respiració és fonamental per l'equilibri.**

En un bloqueig i en general, sempre en el moment d'utilitzar qualsevol tècnica, respirar correctament és fonamental, ja que ens ajuda a entendre tant les tècniques com els temps i el ritme del kata i de totes les accions del karate. En karate, l'aire és l'energia que utilitzem.

Distingim dos tipus de respiració dins del karate: la diafragmàtica i la pulmonar. Les formes d'utilitzar-la les podríem classificar en:

- 1- inspiració lenta - espiració lenta
- 2- inspiració lenta – espiració ràpida
- 3- inspiració ràpida – espiració lenta
- 4- inspiració ràpida – espiració ràpida
- 5- combinacions de les 4 anteriors.



Comentari: conèixer aquestes formes de respirar és bàsic. Però una cosa és conèixer-les i una altra molt diferent i important és saber aplicar-les correctament. Com tot, requereix coneixement i pràctica.

Les respiracions fonamentals que estudiem en el karate són: Donto (la respiració normal que realitzem a la nostra vida quotidiana); Nogare (la respiració sense contracció abdominal); Ibuki (la respiració diafragmàtica amb contracció abdominal i sonora). Una mescla d'aquestes dues últimes és Ibuki Nogare, on es realitza una respiració diafragmàtica amb contracció abdominal però sense fer soroll. També existeix la respiració Ibuki Sankai, que es realitza de forma profunda i sonora, com un mitjà de concentració.

En karate, la manca de respiració a l'hora de realitzar les tècniques farà que falle la potència del nostre motor i que el cos vaja agarrotant-se a mesura que realitzem l'exercici, de manera que ens cansem i ens quedem sense alè. Això sol passar als kyus més baixos. Al principi, a un estudiant no li indiquem com ha de respirar, ho fa de manera natural, és la millor manera a més de la correcta. Quan l'estudiant està aprenent, els seus músculs estan relaxats i la qüestió de la respiració no sorgeix. Quan entra a la fase en que ha de concentrar-se fortament en els seus músculs, si no es preocupa per la respiració, concentrarà totes les seues energies físiques i mentals en la tensió, potencia i velocitat dels moviments. Saber respirar és una cosa que s'aprèn amb la pràctica, és a dir, a mesura que es va adquirint un major nivell en el karate. S'ha de tenir en compte que **una correcta respiració multiplicarà exponencialment la potència de la nostra tècnica**, canalitzant l'energia interna en favor nostre.

El kata *Hangetsu* és, dins de l'estil *Shotokan*, el kata on es treballen de forma més clara les possibilitats de respirar. És el kata didàctic de la respiració que tenim en l'estil *Shotokan*. En aquestes pàgines, a través de l'estudi d'aquest kata i d'algunes de les seues possibilitats de treball, intentaré ressaltar la seua importància i les finestres que ens obri per prosperar en el nostre camí del karate.

## 5 – KATA HANGETSU

### 5.1– Introducció

*Hangetsu*, es tradueix com “mitja lluna” com a conseqüència de la seua posició hangetsu-dachi i de la forma dels seus desplaçaments. El kata pren el seu nom d'aquesta posició principal: hangetsu-dachi. *Per Kanazawa, el nom ve dels desplaçaments semicirculars dels peus. Nakayama també defèn aquesta teoria, i la fa extensible als moviments semicirculars de les mans.*

La història del kata Hangetsu no és l'objectiu del meu treball. Encara que, no estarà de més indicar que és de l'estil *Shorei ryū (Naha-Te)*. Aquest kata és dels pocs de *Shôtōkan* que té el seu origen, concretament, en l'estil *Shorei ryū* de la regió de Naha. En aquest kata estan continguts els **principis del Goju ryū**, i és fruit dels intercanvis que el mestre Funakoshi realitzava amb mestres d'altres estils. Sembla ser que aquestes influències en Funakoshi venen de Soken Matsumora (*Shuri-te*), Kodatsu Iha (estudiant de Kosaku Matsumora del *Tomari-te*) i Seisho Aragaki (associats amb *Goju-Ryu*, un estil de *Naha-te*). Per tant, és possible que Funakoshi haja pres el kata *Seisan* d'aquests tres estils per produir el que avui coneixem com *Hangetsu*.

Hi ha diferents teories sobre qui va ser l'introduïdor d'aquest kata. Hi ha qui diu que va ser el mestre Sokon Matsumura qui el va aprendre durant un dels seus viatges a Xina; que prové de l'estil de Kung fu de la *Grulla Blanca*; que aquest kata és originari del *Naha te* del mestre Kanryo Higaona, el seu nom era *Seisan*. Tot i això, va ser introduït al *Shuri te* pel mestre Matsumura. Uns altres pensen que el va introduir un xinès anomenat Seisan a Okinawa el 1700. Manubi de *Shito Ryu* sugereix que *Seisan* és una derivació del lleó i del dragó de boxa a Xina. No dispose de la informació suficient per poder donar una major credibilitat a unes fonts o a unes altres, per això únicament m'he limitat a senyalar-ne algunes.

Funakoshi el va anomenar *Seishan*, un nom que encara conserva en altres estils. El seu nom anterior és *Seishan* o *Seisan (Naha-Te)*. (□□) a Okinawa i, significa *Tretze* (13). *Sei* es tradueix com deu i *san* com tres, això fa tretze. *Seisan* es pot considerar, probablement, el kata més antic que es troba en altres estils de karate, amb la possible excepció de *Sanchin*. El kata *Seisan* apareix en *Isshinryu*, *Shorin Ryu*, *Goju Ryu*, *Uechi-Ryu*, *Shito-Ryu* y *Shotokan*. El seu nom va estar modificat i va ser reanomenat com *Hangetsu* per Funakoshi. No es pot saber amb seguretat quan es va produir el canvi de nom. Encara que valdria la pena assenyalar el llibre, *Rentan Goshin Karate jutsu*, revisat i reeditat per Ryukyu Kempo a partir del llibre de Funakoshi: *Karate Jutsu*, escrit a Tokyo i publicat el març de 1925. Allí apareix el kata com *Seishan*, per tant el canvi de nom de *Seishan* per *Hangestsu* es va produir després de 1925. Encara que la data concreta no la coneixem.<sup>3</sup>

Pel que fa al significat de tretze, també existeixen diverses interpretacions. Hi ha qui sosté que el número tretze es refereix al número

---

<sup>3</sup> TERRAMOTO, John: *Gichin Funakoshi, Karate Jutsu: The original Teaching of Gichin Funakoshi*, Hard Cover.

original de passos del kata; uns altres pensen que es tracta del número de tècniques diferents que apareixen en el kata. Una altra teoria sobre el nom és que era una referència als 13 dies del cicle de la lluna i, Gichin Funakoshi, que ho sabia, li va canviar el nom pel del kata *mitja lluna /mes*.

Funakoshi va canviar el nom del kata a *Hangetsu*, que significa *mitja lluna* i descriu el moviment semicircular de les mans i dels peus, segons la manera en que es desplacen. A més de canviar-li el nom, l'estructura del kata també va ser modificada per tal d'adaptar-lo a l'estil *Shotokan*.

## **5.2 –Característiques:**

Abans de continuar, no estarà de més para atenció en el fet que el nom d'aquest kata i la seua característica principal venen de la posició *Hangetsu* *Dachi*, dels diferents tipus de respiració i de les tècniques per alliberar-nos de situacions en que ens agafen amb els braços.

El kata desplega tècniques que impliquen subjectar a l'agressor per atacar els seus punts vitals. Suggereix la idea d'una lluita en una distància curta, fent servir tant els punys com les cames i amb canvis de direcció constants. En aquest kata es desenvolupa el kimé lent i diverses formes de respirar, d'adherir-se, de subjectar-se al terra. Es treballa l'energia interna.

### **5.2.1 –Característiques de les tècniques que conté el kata:**

Embusen: té forma de creu.

Posicions: *hanguetsu dachi*, *kokutsu dachi*, *zenkutsu dachi*, *neko ashi dachi*.

Desplaçaments: *kae ashi*, *yori ashi*, *tsugi ashi*.

Defenses: *uchi uke*, *gedan shuto barai*, *chudan haito uke*, *age uke*, *teisho awase gedan uke*.

Atacs directes: *chudan tsuki*, *chudan yaku-zuki*, *gedan yaku zuky*, *morote ippon ken*.

Atacs indirectes: *tate uraken*, *gedan shuto uchi*.

Keris: *chudan mae gueri*, *mikazuki gueri*.

### **5.2.2 –Combinacions específiques:**

*Uchi uke*, *gyaku tsuki*.

*Uchi uke*, *ren tsuki*.

Gedan shuto, chudan haito uke.

Mae gueri, gedan barai, gyaku-zuky, age uke.

Haishu uke, mikazuki gueri, teisho awase gedan uke.

### 5.2.3 Altres conceptes continguts en el kata:

Esquivar i defendre.

Atraure i colpejar.

Atacar amb morote ippon ken en punts vitals.

Eludir un escombrat o un cop en la cama de darrere (engetsu kaeshi) i atacar amb la cama i el puny (uraken).

Eludir un escombrat i defensar un atac de puny amb la cama que hem retirat.

Desfer-nos d'una situació on tracten d'agafar-nos i colpejar mae gueri al mateix temps.

Alliberar-nos d'una situació on tracten d'agafar-nos per l'esquena, per damunt del nivell dels colzes (kaishu ryowan barai) i colpejar en els genitals (gedan shuto uchi).

### 5.2.4 -Tècniques que conté el kata:

El kata té 41 moviments o tècniques, a continuació passem a assenyalar-los:

	<b>Nom de la tècnica</b>	<b>(*) Tipus de tècnica</b>	<b>Posició</b>	<b>Nivell</b>	<b>Desplaçament</b>
1	uchi-uke	defensa	hangetsu-dachi	chudan	kae-ashi lent
2	gyaku-zuki	atac	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament lent
3	uchi-uke	defensa	hangetsu-dachi	chudan	kae-ashi lent
4	gyaku-zuki	atac	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament lent
5	uchi-uke	defensa	hangetsu-dachi	chudan	kae-ashi lent
6	gyaku-zuki	atac	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament lent
7	ippon-ken-kamae	preparació, soltar-se	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament lent
8	ippon-ken-morote-zuki	atac	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament lent
9	haisho-yama-kamae shuto-yama kamae	soltar-se, guàrdia	hangetsu-dachi	iodan	velocitat lenta sense desplaçament lento
10	morote gedan shuto barai	defensa i / o atac	hangetsu-dachi	gedan	sense desplaçament lent
11	uchi-uke / gedan-uke	defensa	hangetsu-dachi	chudan gedan	oshiro kae-ashi
12	tsukamite	soltar-se i control	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament lent
13	uchi-uke / gedan-uke	defensa	hangetsu-dachi	chudan gedan	kaei-ashi ràpid
15	uchi-uke / gedan-uke	defensa	hangetsu-dachi	chudan gedan	kae-ashi ràpid
16	tsukamite	soltar-se i control	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament lent
17	uchi-uke	defensa	hangetsu-dachi	chudan	yori-ashi ràpid
18	gyaku-zuki	atac	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament ràpid
19	tsuki (choku-zuki)	atac	hangetsu-dachi	chudan	Sense desplaçament ràpid
20	uchi-uke	defensa	hangetsu-dachi	chudan	yori-ashi ràpid
21	gyaku-zuki	atac	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament ràpid
22	tsuki (choku-zuki)	atac	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament ràpid

23	uchi-uke	defensa	hangetsu-dachi	chudan	yori-ashi ràpid
24	gyaku-zuki	atac	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament ràpid
25	tsuki (choku-zuki)	atac	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament ràpid
26	uraken-tate-mawashi- uchi	esquiva i blocatge	kokutsu-dachi	chudan	mawate velocitat lenta
27	sono mama	preparació i aproximació	kosa-dachi	--	tsugi-ashi lent
28	mae-geri / kamae gedan-barai	puntada i soltar-se	ashi-dachi	chudan --	kae-ashi ràpid
29	gedan-zuki gedan- barai	atac o defensa	hangetsu-dachi	gedan	kae-ashi ràpid
30	gyaku-zuki	atac	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament ràpid
31	age uke	defensa	hangetsu-dachi	iodan	sense desplaçament ràpid
32	uraken-tate-mawashi- uchi	esquiva y blocatge	kokutsu-dachi	chudan	mawate velocitat lenta
33	sono mama	preparació y aproximació	kosa-dachi	--	tsugi-ashi lent
34	mae-geri / kamae gedan-barai	puntada i soltar-se	ashi-dachi	chudan --	kae-ashi ràpid
35	gedan-zuki gedan- barai	atac o defensa	hangetsu-dachi	gedan	kae-ashi ràpid
36	gyaku-zuki	atac	hangetsu-dachi	chudan	sense desplaçament ràpid
37	age uke	defensa	hangetsu-dachi	iodan	sense desplaçament ràpid
38	uraken-tate-mawashi- uchi	esquiva i blocatge	kokutsu-dachi	--	velocitat lenta okuri ashi
39	mika zuki-geri	puntada	ashi-dachi	chudan	sense desplaçament ràpid
40	gyaku-zuki	atac	hangetsu-dachi	chudan gedan	sense desplaçament ràpid
41	teisho-awase-uke	blocatge	neko-ashi-dachi	gedan	yori-ashi lent

(\*) **Tipus de tècnica:** quan diem que una acció determinada és una defensa o un atac, estem fent una anàlisi simple ja que, una mateixa tècnica pot ser utilitzada, segons com s'aplique, per un atac, una defensa, una projecció...



### 5.3- Parts del kata:

El número de parts en les quals he dividit el kata respon a una interpretació personal d'aquest i, com a conseqüència del caràcter subjectiu de la interpretació, aquesta ens ofereix clares possibilitats per al seu qüestionament i debat.

Un del motius que m'ha portat a desenvolupar aquesta interpretació naix de la màgia del número tres. El número tres, en karate, és un número important. El tres i els seus múltiples: kata *Sanchin* (3), *Niyusiho* (24), *Goyushijusho* (54), *Sanseiryu* (36), *Superimpei* (108), etc... aquesta observació també és significativa per el kata *Hangetsu*, en aquest kata les tècniques apareixen en grups de tres i, hi ha tres parts diferenciades en la seua execució.

Excepte algunes tècniques concretes del kata (ippon-ken-kamae, ippon-ken-morote-zuki, jodan shuto gamae, morote gedan shuto barai, mikazuki-geri, gedan teiso awase-uke) totes es repeteixen tres vegades i van en grups de tres.

#### Parts del kata *Hangetsu*:

Una primera part on les tècniques i els desplaçaments es realitzen amb una respiració determinada i concentrada. S'ha de realitzar amb un control i amb una tensió dinàmica lenta i controlada de la respiració. Quan no hi ha desplaçament, les tècniques es realitzen també de forma lenta i concentrada. La concentració de tota l'energia en el *hara*, predomina en aquesta part (tècniques de la 1 a la 10).

En la segona part, el kata és més dinàmic en la seua execució i es produeixen combinacions de la respiració que s'adeqüen amb la velocitat, la tensió i el control muscular (tècniques de la 11 a la 25).

La tercera part es caracteritza per la combinació de desplaçament amb diferents velocitats d'execució, coordinats amb distintes formes de respiració (tècniques de la 26 a la 41).

La primera i la segona part es corresponen amb la part més antiga d'allò que en un principi era en kata *Seishan*. Tenen més relació amb la part original i amb el seu origen xinès. La tercera part, en canvi, és més pròpia de l'estil *Shotokan* com el coneixem actualment. alguns autors com Harry Cook sugereixen que Funakoshi va canviar aquesta part per tal que el kata fos més "japonès" i, així, distanciar el kata dels seus orígens xinesos amb la intenció de recollir i barrejar **els principis de *Shuri-te*, *Tomari-te* i *Naha-te***. diuen que Funakoshi no només va canviar algunes de les tècniques, sinó que també va eliminar-ne algunes amb la intenció de donar-li un estil més *Shotokan*.

## 6- EL TREBALL DE LA RESPIRACIÓ EN HANGETSU

A continuació exposaré tres maneres diferents de treballar a l'hora de realitzar el kata *Hangetsu*, basades en les tres modalitats de respiració diferents durant la seua execució. És important remarcar que els canvis que es donen entre les tres diferents formes de treball que exposaré, es refereixen únicament a la manera de respirar i que respecten sempre les tècniques i la seua velocitat d'execució en el kata.

Per definir d'alguna manera aquestes tres possibilitats, em referiré a elles com: salut (1), esportiva (2) i marcial. La part que hem definit amb el nom de salut és aquella en la qual, amb la respiració tractem d'aconseguir la màxima expansió i contracció de tot el cos. A la part esportiva tractem de donar una visió externa, més demostrativa i estètica. I en tercer lloc, la part que hem denominat marcial, ho és perquè està basada en la defensa personal.

Comentari: aquestes definicions les done en referència a possibles treballs que es poden realitzar amb el kata, i caldria deixar clar que aquestes tres formes estan relacionades i complementades entre si, sense oposar-se en cap moment. Amb això voldria subratllar que pel fet que una part siga esportiva, no vol dir que no siga al mateix temps saludable i / o marcial; més bé el contrari, cadascuna de les parts pot ser també, i de fet ho és, qualsevol de les altres dues. En definitiva: la fase saludable, la fase esportiva i la fase marcial coexisteixen dins del kata. De la mateixa manera, les formes de respirar en cadascuna de les possibilitats no són formes tancades ni establertes, sinó que són només algunes de les moltes possibilitats que ens dóna el treball de la respiració.

A continuació, recolzaré la meua exposició en les tres parts en que he dividit el kata anteriorment.

**A: Primera part. Les tècniques i els desplaçaments es realitzen amb una respiració lenta i concentrada (tècniques de la 1 a la 10).**

### A.1- SALUT:

Es tracta d'un treball més simple però no per això més fàcil. Cadascuna de les tècniques es treballa amb una inspiració o amb una espiració màxima. Parant atenció sobretot en l'assentament, la concentració, el timing...

S'inspira fins al màxim de forma lenta i concentrada mentre és realitza el desplaçament i la defensa en uchi uke i, s'espira, buidant tot l'aire, en gyaku-zuki.

S'inspira fins al màxim durant l'ipon-ken kamae i s'espira totalment amb l'ipon-ken morote zuki. De la mateixa manera s'inspira en el haisho yama-kamae i s'espira en el morote gedan shuto-barai.

## A.2- ESPORTIVA:

S'inspira al màxim durant el desplaçament de hangetsu-dachi, fent coincidir el final del desplaçament amb la total inspiració i, s'expira en dues exhalacions contínues mentre es realitza l'uchi uke i el gyaku zuki-shudan, fent coincidir el final de l'atac de puny amb la completa descàrrega de tot l'aire.

Es fa una inspiració molt llarga i contínua durant la realització del kamae, de l'ipon-ken i de l'ipon-ken morote zuki. Es fa una espiració llarga i contínua durant la realització de les dues tècniques: haisho yama-kamae i gedan shuto-barai.

## A.3- MARCIAL:

S'inspira totalment de forma prèvia, com una preparació per la realització del desplaçament i de les tècniques i, s'expira en dos temps ben definits: quan desplaçem amb ka tècnica de defensa uchi-uke i en l'atac amb gyaku-zuki, fins que buidem tot l'aire.

S'inspira prèviament per tal de preparar la realització del moviment i s'expira en dos temps ben definits: amb l'ipon-ken kamae i amb l'ipon-ken morote zuki. Tornem a inspirar totalment abans de realitzar les altres dues tècniques i s'expira de forma contínua i indiferenciada durant la realització de haisho yama-kamae i gedan shuto-barai.

**B: Segona part. Combinacions de tècniques, tant pel que fa a la velocitat d'execució com pel que fa a la forma de respirar durant la seua realització (tècniques de la 11 a la 25).**

### B.1- SALUT:

Aquesta part presenta una major complexitat perquè es tracta de tècniques combinades. A continuació, exposaré quina és la manera de respirar en cadascuna de les combinacions.

La tècnica 11 (T. 11), uchi-uke / gedan-uke, es realitza amb kiai i, en ella, el tipus de respiració es basa simplement, en una major contracció del cos. Això és una conseqüència de la tècnica anterior, la qual hem finalitzat amb una espiració total.

En les dues combinacions de tsukamité i uchi-uke / gedan-uke, s'inspira lentament i totalment des de la posició mentre es realitza el tsukamité i, s'expira de manera ràpida i completa, acompanyant el desplaçament i la tècnica mentre realitzem l'uchi-uke / gedan / uke (T. 12 a 15).

En la combinació següent, sense desplaçar en el tsukamité, s'inspira i s'expira en la mateixa tècnica. I en les dues combinacions que la segueixen: s'inspira de manera ràpida i completa quan desplaçem en uchi-uke i – com en tots els moviments d'aquest kata, amb un màxim assentament de la posició –

s'espira fins al màxim en dos temps ràpids i continus, durant el gyaku-zuki i el choku-zuki (T. 16 a 25).

## B.2- ESPORTIVA:

En aquesta fase demostrativa, les diferències amb la fase anterior ja no són ni tan evidents ni tan determinants. Es tracta de fer els moviments lents amb una mica més de plasticitat, en contrast amb els que es realitzen a màxima velocitat.

L'uchi-uke / gedan-uke es realitza amb kiai i, en aquesta tècnica, el tipus de respiració està basada en una contracció màxima del cos, en un intent d'espigar en un moment en el qual ja no deu quedar aire ja que, venim d'una tècnica anterior amb una espiració total. No hi ha canvis evidents pel que fa a la fase de salut (T. 11).

En les dues combinacions de tsukamité i uchi-uke / gedan-uke, inspirem lentament i totalment quan iniciem el tsukamité i finalitzem la tècnica comprimint l'aire que hem agafat per, després, espigar de forma ràpida i completa, acompanyant el desplaçament mentre fem la tècnica d'uchi-uke / gedan-uke (T. 12 a 15).

En la combinació següent, sense desplaçar, inspirem lentament i totalment quan iniciem el tsukamité i comprimim lentament i fins al màxim l'aire que tenim en el cos. Quan finalitzem el tsukamité, espirem l'aire que hem pres a la màxima velocitat possible mentre, desplaçem uchi-uke i realitzem les dues tècniques de zuki. En aquesta part, la exhalació es realitza en tres tècniques a màxima velocitat (T. 16 a 19).

Continuem amb dues combinacions en les quals, s'inspira de forma ràpida i completa abans de realitzar l'uchi-uke i, s'espiga a la màxima velocitat possible i de forma completa en tres temps: uchi-uke, gyaku-zuki i choku-zuki (T. 20 a 25).

## B.3- MARCIAL:

Com ja hem dit a la fase esportiva, en aquesta part del kata les diferències externes no són tan evidents, sobretot si les comparem amb les altres dues fases. En aquesta fase, la respiració es realitza pensant que ens trobem davant de possibles adversaris.

S'inspira de forma ràpida i completa, a manera de preparació, i s'espiga en l'uchi-uke / gedan-uke, amb kiai i amb una contracció de tot el cos (T. 11).

En les dues combinacions de tsukamité i uchi-uke / gedan-uke, es prepara el cos inspirant ràpida i totalment des de la posició, abans de realitzar el tsukamité. Quan realitzem el tsukamité, comprimim lentament l'aire que tenim al cos fins al màxim i espirem de forma ràpida i completa, acompanyant el desplaçament quan fem la tècnica d'uchi-uke / gedan-uke (T. 12 a 15).

En la combinació següent, sense desplaçar, inspirem ràpida i totalment abans de realitzar el tsukamité. Espirem l'aire durant la realització del tsukamité i, a continuació, inspirem fins al màxim ràpidament, com una preparació per realitzar el següent desplaçament en yori-ashi i les tècniques d'uchi-uke, gyaku-zuki i choku-zuki, les qual realitzarem espirant de manera molt ràpida en tres exhalacions. Ací cabria una altra possibilitat: espirar totalment quan fem l'uchi-uke i, a continuació, inspirar ràpidament. Com una preparació per realitzar els atacs amb gyaku-zuki i choku-zuki (T. 16 a 19).

En les dues últimes combinacions d'aquesta segona part, inspirem de forma ràpida i completa abans de realitzar l'uchi-uke i, espirem amb velocitat i de forma completa en tres temps: uchi-uke, gyaku-zuki i choku-zuki. Aquesta combinació es diferencia de la fase esportiva en que ací, allò més important no és la velocitat ja que, en funció de la interpretació que cadascú li done al kata, aquest pot variar la seua velocitat i la contundència de les seues tècniques. (T. 20 a 25).

**C: Tercera part. Es realitzen diferents tipus de desplaçaments, amb diferents velocitats d'execució i hi ha una major combinació de les diferents formes de respirar (tècniques de la 26 a la 41).**

#### C.1- SALUT:

Ací es tracta de desenvolupar el cos i que cada múscul es faça més fort. Buscant sempre, en les diverses combinacions, que en el moment final s'inspire i s'expulse tot l'aire fins que el cos arribe a expandir-se i a comprimir-se totalment, augmentant així la seua capacitat i la seua potència.

Durant l'uraken-tate-mawashi-uchi, s'inspira lentament i totalment mentre canviem de direcció amb el desplaçament. Durant el desplaçament intermedi, sense respirar, comprimim el cos encara més. Així, posteriorment, respirarem de forma ràpida i contínua durant la realització de les tècniques: mae-geri kamae, gedan-barai, gyaku-zuki, age uke. Respiració ràpida amb quatre exhalacions (T. 26 a 37).

L'uraken-tate-mawashi-uchi es realitza inspirant lentament i totalment mentre es canvia de direcció amb el desplaçament. A continuació, s'espira ràpidament i totalment en dues exhalacions: en el mika zuki-geri i en el gyaku-zuki amb kiai (T. 38 a 40).

S'inspira lentament i totalment en el kamae de teiho-awase-uke i s'espira lentament i de forma completa durant la realització del teiho-awase-uke (T.41).

## C.2- ESPORTIVA:

En aquesta fase buscarem un contrast màxim entre els moviments ràpids i lents.

L'uraken-tate-mawashi-uchi, s'ha de dur a terme inspirant lentament i totalment fins al moment de màxima elevació de la cama i, espirarem lentament i totalment en el moment en que assentem la posició en kokutzu-dachi. Inhalarem molt lentament en el tsugi-ashi i contraurem l'aire inspirat per, després, espirar a màxima velocitat durant la realització de les quatre tècniques: mae-geri kamae gedan-barai, gedan-barai, gyaku-zuki i age uke. Aquesta espiració es realitza en quatre exhalacions (T. 26 a 37).

En l'uraken-tate-mawashi-uchi, s'inspira lentament i totalment fins que assentem la posició en kokutzu-dachi, comprimint l'aire. A continuació, espirem ràpidament en dos temps per realitzar amb kiai les dues tècniques de mika zuki-geri i gyaku-zuki (T. 38 a 40).

Abans de l'últim moviment, inspirem lentament i totalment i espirem lentament i de forma completa, busquem el major assentament possible en la realització de teiho-awase-uke (T. 41).

## C.3- MARCIAL:

En aquesta fase, la respiració es realitzarà pensant que estem davant de possibles adversaris.

S'inspira lentament i totalment, com a preparació abans de realitzar l'uraken-tate-mawashi-uchi i, s'espira lentament i totalment, buscant un assentament màxim de la posició en kokutzu-dachi. A continuació, inhaled ràpidament abans de desplaçar i passem a tsugi-ashi comprimint lentament tot l'aire que hem pres. Després, espirem amb velocitat durant la realització de les quatre tècniques: mae-geri kamae gedan-barai, gedan-barai, gyaku-zuki, age uke. L'espiració es realitza en quatre exhalacions ràpides. Aquesta combinació es diferencia de la fase esportiva perquè ací allò que importa no és la màxima velocitat sinó que, més aviat, depèn de la interpretació que li done aquell que està executant el kata. Una interpretació que pot variar en la velocitat i en la contundència de les tècniques. (T. 26 a 37).

Abans de realitzar l'uraken-tate-mawashi-uchi, s'inspira lentament i totalment com a preparació i, durant la realització del desplaçament i la realització de l'uraken-tate-mawashi-uchi, s'espira lentament i totalment, buscant el màxim assentament de la posició kokutzu-dachi. S'inhalà ràpidament com a preparació, per passar a realitzar immediatament, amb espiració i amb kiai, les dues tècniques: mika zuki-geri i gyaku-zuki (T.38 a 40).

Finalment, inspirem ràpidament, com a preparació abans de desplaçar i, espirem lentament i de forma completa, per buscar el millor assentament possible en la realització de teiho-awase-uke (T.41).

"Ya que no existen ni han existido reglas precisas en lo que se refiere a los katas, no es difícil comprender que cambien, no solo con el tiempo, sino también de un instructor a otro. Lo más importante es que el karate utilizado, tanto en su forma deportiva como en educación física, debería ser lo suficientemente simple como para que todo el mundo pueda practicarlo sin excesivas dificultades, tanto los jóvenes como los viejos, los chicos y las chicas, los hombres y las mujeres."<sup>4</sup>

Comentari: Aquestes possibilitats de treball creixen en número si li afegim els diversos tipus de respiració fonamentals que tenim en karate: donto, nogare, ibuki, ibuki nogare, ibuki sankai. Si a més, ens permetem la llicència de canviar la velocitat d'execució de les tècniques, les possibilitats de treball augmenten encara més.




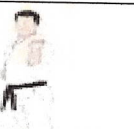

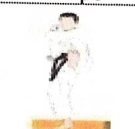








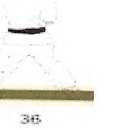
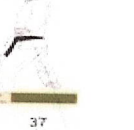



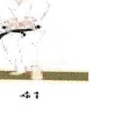

---

<sup>4</sup> FUNAKOSHI, Gichin: *Karate-do Mi camino*, Madrid, Editorial Eyras, 1989. Traducció de Luis Roiz, pàgs. 51 y 52.

























## 6.1- HANGETSU, RESPIRACIÓ SALUDABLE:















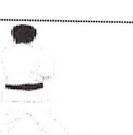


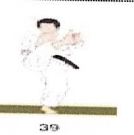



<p>YOI</p> <p>Inspiració i espiració</p>	<p>Inspiració lenta i total amb la tècnica</p>	<p>Espiració lenta i total amb la tècnica</p>	<p>Inspiració lenta i total amb la tècnica</p>
<p>4</p> <p>Espiració lenta i total amb la tècnica</p>	<p>5</p> <p>Inspiració lenta i total amb la tècnica</p>	<p>Espiració lenta i total amb la tècnica</p>	<p>7-B</p> <p>Inspiració lenta i total amb la tècnica</p>
<p>8-B</p> <p>Espiració lenta i total amb la tècnica</p>	<p>9-B</p> <p>Inspiració lenta i total amb la tècnica</p>	<p>10-B</p> <p>Espiració lenta i total amb la tècnica</p>	<p>11-B</p> <p>Kiai, contracció de tot el cos</p>
<p>12</p> <p>Inspiració lenta i total amb la tècnica</p>	<p>13</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica</p>	<p>14</p> <p>Inspiració lenta i total amb la tècnica</p>	<p>15</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica</p>
<p>16</p> <p>Inspiració i espiració</p>	<p>17</p> <p>Inspiració ràpida i total amb la tècnica</p>	<p>18</p> <p>Espiració ràpida i parcial amb la tècnica, 1º temps</p>	<p>19</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica, 2º temps</p>
<p>20</p> <p>Inspiració ràpida i total amb la tècnica</p>	<p>21</p> <p>Espiració ràpida i parcial amb la tècnica, 1º temps</p>	<p>22</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica, 2º temps</p>	<p>23</p> <p>Inspiració ràpida i total amb la tècnica</p>



 <p>24</p> <p>Espiració ràpida i parcial amb la tècnica, 1<sup>o</sup> temps</p>	 <p>25</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica, 2<sup>o</sup> temps</p>	 <p>26-A</p> <p>Inspiració lenta i gradual, 1<sup>o</sup> temps</p>	 <p>26-B</p> <p>Inspiració completa, 2<sup>o</sup> temps</p>
 <p>27</p> <p>Comprimim l'aire lentament</p>	 <p>28</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 1<sup>o</sup> temps</p>	 <p>29</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 2<sup>o</sup> temps</p>	 <p>30</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 3<sup>o</sup> temps</p>
 <p>31</p> <p>Exhalació ràpida i total, 4<sup>o</sup> temps</p>	 <p>32-A</p> <p>Inspiració lenta i gradual</p>	 <p>32-B</p> <p>Inspiració completa</p>	 <p>33</p> <p>Comprimim l'aire lentament</p>
 <p>34</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 1<sup>o</sup> temps</p>	 <p>35</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 2<sup>o</sup> temps</p>	 <p>36</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 3<sup>o</sup> temps</p>	 <p>37</p> <p>Exhalació ràpida i total, 4<sup>o</sup> temps</p>
 <p>38-A</p> <p>Inspiració lenta i completa</p>	 <p>39</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 1<sup>o</sup> temps</p>	 <p>40</p> <p>Exhalació ràpida i total, 2<sup>o</sup> temps</p>	 <p>41</p> <p>Inspiració i espiració total</p>
 <p>YOI</p> <p>Inspiració i espiració</p>			














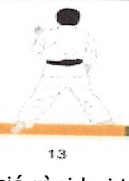
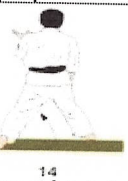

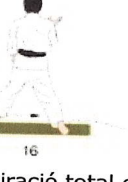



## 6.2- HANGETSU, RESPIRACIÓ ESPORTIVA:



















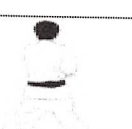



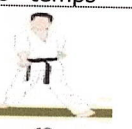


 <p>YOI</p> <p>Inspiració i espiració</p>	 <p>Inspiració lenta i total durant el desplaçament, espiració graduada amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>Espiració graduada, 2º temps, lenta i total amb la tècnica</p>	 <p>Inspiració lenta i total durant el desplaçament, espiració graduada amb la tècnica, 1º temps</p>
 <p>4</p> <p>Espiració gradual, 2º temps, lenta i total amb la tècnica</p>	 <p>5</p> <p>Inspiració lenta i total durant el desplaçament, espiració graduada amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>Espiració gradual, 2º temps, lenta i total amb la tècnica</p>	 <p>7-B</p> <p>Inspiració lenta i graduada amb la tècnica, 1º temps</p>
 <p>8-B</p> <p>Inspiració graduada, 2º temps, lenta i total amb la tècnica</p>	 <p>9-B</p> <p>Espiració lenta i graduada, 1º temps, amb la tècnica</p>	 <p>10-B</p> <p>Espiració graduada, 2º temps, lenta i total amb la tècnica</p>	 <p>11-B</p> <p>Kiai, contracció de tot el cos</p>
 <p>12</p> <p>Inspiració lenta i total amb la tècnica, comprimint tot l'aire</p>	 <p>13</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica</p>	 <p>14</p> <p>Inspiració lenta i total amb la tècnica, comprimint tot l'aire</p>	 <p>15</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica</p>
 <p>16</p> <p>Inspiració lenta i total amb la tècnica, comprimint tot l'aire</p>	 <p>17</p> <p>Espiració ràpida i parcial amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>18</p> <p>Espiració ràpida i parcial amb la tècnica, 2º temps</p>	 <p>19</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica, 3º temps</p>
 <p>20</p> <p>Inspiració ràpida i total de preparació. Espiració ràpida i parcial amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>21</p> <p>Espiració ràpida i parcial amb la tècnica, 2º temps</p>	 <p>22</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica, 3º temps</p>	 <p>23</p> <p>Inspiració ràpida i total de preparació. Espiració ràpida i parcial amb la tècnica, 1º temps</p>

 <p>24</p> <p>Espiració ràpida i parcial amb la tècnica, 2º temps</p>	 <p>25</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica, 3º temps</p>	 <p>26-A</p> <p>Inspiració lenta i completa</p>	 <p>26-B</p> <p>Espiració lenta i completa</p>
 <p>27</p> <p>Inspiració lenta i completa, comprimim l'aire</p>	 <p>28</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 1º temps</p>	 <p>29</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 2º temps</p>	 <p>30</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 3º temps</p>
 <p>31</p> <p>Exhalació ràpida i total, 4º temps</p>	 <p>32-A</p> <p>Inspiració lenta i completa</p>	 <p>32-B</p> <p>Espiració lenta i completa</p>	 <p>33</p> <p>Inspiració lenta i completa, comprimim l'aire</p>
 <p>34</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 1º temps</p>	 <p>35</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 2º temps</p>	 <p>35</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 3º temps</p>	 <p>37</p> <p>Exhalació ràpida i total, 4º temps</p>
 <p>38-A</p> <p>Inspiració lenta i completa, comprimim l'aire</p>	 <p>39</p> <p>Exhalació ràpida i graduada, 1º temps</p>	 <p>40</p> <p>Exhalació ràpida i total, 2º temps, kiai</p>	 <p>41</p> <p>Inspiració lenta i total de preparació. Espiració lenta i total amb la tècnica</p>
 <p>YOI</p> <p>Inspiració i espiració</p>			



### 6.3- HANGETSU, RESPIRACIÓ MARCIAL:

 <p>YOI</p> <p>Inspiració i espiració</p>	 <p>Inspiració lenta i total de preparació. Espiració lenta, gradual i definida amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>Espiració lenta i total amb la tècnica, 2º temps</p>	 <p>Inspiració lenta i total de preparació. Espiració lenta, gradual i definida amb la tècnica, 1º temps</p>
 <p>4</p> <p>Espiració lenta i total amb la tècnica, 2º temps</p>	 <p>5</p> <p>Inspiració lenta i total de preparació. Espiració lenta, gradual i definida amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>Espiració lenta y total amb la tècnica, 2º temps</p>	 <p>7-B</p> <p>Inspiració lenta i total de preparació. Espiració lenta, gradual y definida amb la tècnica, 1º temps</p>
 <p>8-B</p> <p>Espiració lenta i total amb la tècnica, 2º temps</p>	 <p>9-B</p> <p>Inspiració lenta i total de preparació. Espiració lenta, gradual i definida amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>10-B</p> <p>Espiració lenta i total amb la tècnica, 2º temps, inspiració ràpida i total de preparació</p>	 <p>11-B</p> <p>Espiració ràpida, kiai, contracció de tot el cos</p>
 <p>12</p> <p>Inspiració total de preparació, comprimim l'aire, respiració gradual amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>13</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica, 2º temps</p>	 <p>14</p> <p>Inspiració total de preparació, comprimim l'aire, respiració gradual amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>15</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica, 2º temps</p>
 <p>16</p> <p>Inspiració total de preparació, comprimim l'aire, inspiració total amb la tècnica.</p>	 <p>17</p> <p>Inspiració ràpida i total de preparació. Espiració ràpida, gradual i definida amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>18</p> <p>Espiració ràpida, gradual i definida amb la tècnica, 2º temps</p>	 <p>19</p> <p>Espiració ràpida i total amb la tècnica, 3º temps</p>

 <p>20 Inspiració ràpida i total de preparació. Espiració ràpida, gradual i definida amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>21 Espiració ràpida, gradual i definida amb la tècnica, 2º temps</p>	 <p>22 Espiració ràpida i total amb la tècnica, 3º temps</p>	 <p>23 Inspiració ràpida i total de preparació. Espiració ràpida, gradual i definida amb la tècnica, 1º temps</p>
 <p>24 Espiració ràpida, gradual i definida amb la tècnica, 2º temps</p>	 <p>25 Espiració ràpida i total amb la tècnica, 3º temps</p>	 <p>26-A Inspiració lenta i total de preparació. Espiració lenta, gradual i definida amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>26-B Espiració lenta i total amb la tècnica, 2º temps</p>
 <p>27 Inspiració lenta i total de preparació. Comprimim l'aire lentament</p>	 <p>28 Exhalació ràpida, gradual i definida, 1º temps</p>	 <p>29 Exhalació ràpida, gradual i definida, 2º temps</p>	 <p>30 Exhalació ràpida, gradual i definida, 3º temps</p>
 <p>31 Espiració ràpida i total amb la tècnica, 4º temps</p>	 <p>32-A Inspiració lenta i total de preparació. Espiració lenta, gradual i definida amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>32-B Espiració lenta i total amb la tècnica, 2º temps</p>	 <p>33 Inspiració lenta i total de preparació, comprimim l'aire lentament</p>
 <p>34 Exhalació ràpida, gradual i definida, 1º temps</p>	 <p>35 Exhalació ràpida, gradual i definida, 2º temps</p>	 <p>36 Exhalació ràpida, gradual i definida, 3º temps</p>	 <p>37 Espiració ràpida i total amb la tècnica, 4º temps</p>
 <p>38-A Inspiració lenta i total de preparació. Espiració lenta i completa amb la tècnica</p>	 <p>39 Inspiració ràpida i total de preparació. Espiració ràpida, gradual i definida amb la tècnica, 1º temps</p>	 <p>40 Espiració ràpida i total amb la tècnica, 2º temps, kiai</p>	 <p>41 Inspiració lenta i total de preparació, espiració lenta i total amb la tècnica</p>
 <p>YOI Inspiració i espiració</p>			

## 7- CONCLUSIÓ

Per acabar, m'agradaria exposar el meu punt de vista sobre el kata *Hangetsu*, el qual, pense que pot ser un bon camí en la recerca de la clau que ens permetrà obrir la porta que dóna accés a un dels bens més preuats per l'home, LA SALUT. Un camí que ha de recórrer tot aquell que s'inicia en el karate, siguen els seus motius els que siguen: defensa, relació social, preparació física... aquests motius ens acabaran conduint cap a la Salut.

Afortunadament, en el món i en l'època en que vivim, el concepte d'allò que entenem per salut va augmentant i enriquint-se (salut mental, laboral, ambiental...). Això m'ha portat a qüestionar-me, sense cap intenció de resultar pretensions ni d'ofendre a ningú: ¿Per què no pot ser també possible un plantejament similar a l'hora de realitzar els treballs en karate?

De la mateixa manera com el concepte de salut ha anat augmentant i enriquint-se, considere que ha de succeir el mateix, i és bo que siga així, en el karate. Així, en el treball amb els kates, encara que hi ha sempre una part determinada, serà positiu i bo pel karate que es realitzen i es cerquen noves maneres de treballar amb aquests. El fet de poder fer això amb els kates ens garanteix que el karate respira, que està viu. Depèn de tots aconseguir, a més, que el karate tinga bona salut. Pense que, per exemple, els treballs de respiració ens poden ajudar també a l'hora de practicar els kates *heian*.

La respiració és un pont que connecta la ment i el cos. Només una minuts respirant bé són suficients per restablir l'equilibri emocional i la sensació de plenitud. És segur que la utilització dels treballs de respiració ens ajudarà en el nostre camí del karate. La respiració és el "combustible", la respiració és la "cola" que uneix totes les accions del karate. La respiració és fonamental en la pressió, en el desplaçament, en la tècnica, en el timing, en l'equilibri...

Practicar correctament un art marcial implica una utilització correcta dels següents factors: desplaçament, respiració, coordinació, control del "ki" o energia interna, tàctica i estratègia. Quan dominem els dos primers d'aquests factors, la resta van encaixant de manera natural.

He observat que quan treballem la respiració als entrenaments de karate amb els alumnes adults, aquests, no només em diuen que els agrada, sinó que els fa sentir bé, senten i gaudeixen més allò que estan practicant. La respiració té el poder de canviar ràpidament l'estat d'ànim. Davant situacions d'estrès, d'ansietat, de perill... centrar-se en la respiració ajuda a la ment a respondre.

És normal que ens trobem amb un debat al voltant del tipus de respiració més recomanable a l'hora de realitzar el kates: saludable, esportiva o marcial. Com ja he assenyalat, aquestes tres formes no s'oposen entre elles i considere que és important practicar-les totes tres. Encara que sempre influirà en la nostra elecció, el tipus de recerca que portem a terme i els motius pels quals practiquem karate. Tot i això, la meua opinió personal em porta a pensar que, la forma final on ens deurien conduir tots aquests

treballs és la marcial ja que, en certa manera representa un retorn o, un major apropament als orígens del karate, el qual, en última instància, serà sempre un art marcial.

Comencem la vida amb una inspiració i l'acabem amb una espiració. La vida és una exhalació i depèn només de nosaltres donar-li el valor que es mereix.

## **Bibliografía:**

- 1- NAKAYAMA: *Karate superior. Fundamentos*, Bilbao, Ed. Fher, 1985.
- 2- NAKAYAMA: *Karate superior. Compendio*, Bilbao, Ed. Fher, 1981.
- 3- NAKAYAMA: *Karate superior. Jitte, Hangetsu, Empi*, Bilbao, Ed. Fher, 1983.
- 4- KASE: *18 katas superiores de Shotokan Ryu*, París, Ed. Sedirep. 1982
- 5- KASE: *Libro 5 Heian – 2 Tekki*, París, Ed. Sedirep. 1982
- 6- McCARTHI, Patrick: *Bubishi, la biblia del karate*, Madrid, Ed. Tutor, 2007.
- 7- FUNAKOSHI: *Karate-do kyokan*, Madrid, Ed. Eyras, 1987.
- 8- FUNAKOSHI: *Karate-do, mi camino*, Madrid, Ed. Eyras, 1989.
- 9- CAMPS: *Tratado completo de karate*, Barcelona, Ed. Alas, 1987.
- 10- CALAIS-GERMAIN: *La respiración. Anatomía para el movimiento*, vol. IV, Barcelona, Ed. La Liebre de Marzo, 2009.
- 11-PFLÜGER: *25 Shotokan katas*, Barcelona, Ed. Paidotribo, 2000
- 12- Pàgines d'Internet:
  - [es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia](http://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia)
  - [www.mailxmail.com/curso-mejora-salud-traves-respiracion](http://www.mailxmail.com/curso-mejora-salud-traves-respiracion)
  - [www.shotokankaratedo.es](http://www.shotokankaratedo.es)
  - [www.shotokanmag.com](http://www.shotokanmag.com)
  - [www.theshotokanway.com](http://www.theshotokanway.com)
  - [www.gimnasiookinawa.com](http://www.gimnasiookinawa.com)