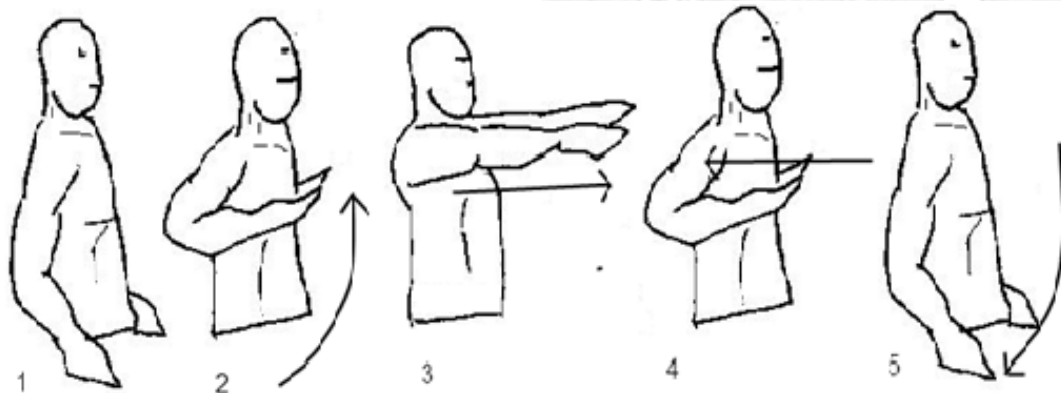


# 2010

## KARATE SECRETO, HUBO UNA VEZ EN OKINAWA.



Por: José Salvador Peraza.



Prohibida su reproducción parcial o total o su distribución por cualquier medio digital o electrónico.

## INDICE.

### Contenido.

#### **ASPECTOS TEORICOS DEL KARATE. 5**

¿Qué significa la palabra karate?

¿Qué es karate?

Karate en sus orígenes

Las armas en karate

¿Y el karategi?

La rutina: la acción repetitiva que lleva a la perfección.

El camino: do.

En la mente del guerrero debe haber paz.

La ley de la causa y el efecto

Ley del máximo esfuerzo.

La respiración

Mente tranquila.

Pero y entonces ¿porqué practicar karate?

#### **FUNDAMENTOS FILOSOFICOS DEL KARATE. 16**

#### **SER MUY FUERTE. 19**

#### **LA PRÁCTICA. 23**

Calentamiento.

Postura.

Resistencia

Potencia.

Agarre.

Salto.

Makiwara.

Otros ejercicios de condicionamiento.

#### **TÉCNICAS DE KARATE 41**

El puño de karate

La mano de espada/mano de lanza

Los dedos en karate.

La articulación entre la falange proximal y la media de los dedos.

La técnica de barrido.

Patadas con la punta de los dedos o con el talón del pie.

#### **ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PELEA. 49**

#### **LANZAMIENTO DE MONEDA 52**

#### **BASTONCITO PEQUEÑO (YAWARA/KUBOTAN) 53**

## INTRODUCCIÓN.

El presente documento es trabajo que busca recoger la esencia de lo que en algunos dojos solo nos logran mencionar una vez en la vida y nunca volvemos a oír hablar de ello.

El karate realmente sirve para defenderse muchos lo hemos comprobado, pero para otros quizás ha sido un misterio porque en una pelea perdieron si “sabían karate” y el rival no; pues aquí se presenta el arte de la lucha en partes: una parte teórica donde se establece lo que es karate, su significado y sus orígenes así como aspectos que están alrededor de una arte marcial: el uniforme, técnicas sucias, aspectos legales, el do y el jutsu, la respiración, la rutina el uso de armas, el máximo esfuerzo y la mente tranquila son algunos de los conceptos que se abordan con definiciones sencillas asequibles tanto para el lector que conoce de karate como el que no.

La segunda parte trata de la práctica, inicia con los ejercicios para un moderado calentamiento, continúa con otros ejercicios de resistencia, flexibilidad y fortalecimiento así como algunos tipos de condicionamiento tradicionales y la posibilidad de adecuarlos a nuestras condiciones modernas de vida. Está también un apartado de ejercicios técnicos especialmente de condicionamiento para Capturas, saltos, golpes directos de puño y de mano de espada y lanza.

Por último este artículo, contiene un apartado estratégico, donde se presentan algunos consejos sobre cómo llevar la pelea desde antes de que esta inicie hasta que termine.

Los apéndices que se incluyen están relacionados con el uso de objetos de la vida cotidiana que pueden servir como armas: monedas y bastoncitos pequeños.

KARATE, HUBO UNA VEZ EN OKINAWA.

**Cualquier técnica o práctica de cualquier ejercicio que en este ebook aparecen, se realiza bajo el propio riesgo. El autor no se responsabiliza de alguna lesión derivada de la práctica de los ejercicios que aquí se encuentran. Consulte a su médico antes de comenzar a hacer cualquier actividad física que requiera esfuerzo.**

## ASPECTOS TEORICOS DEL KARATE.

### ¿QUE SIGNIFICA LA PALABRA KARATE?

**Hubo una vez en Okinawa**, en 1936, donde varios maestros de karate, e invitados se reunieron en la región de Naha, para acordar el término más apropiado para llamar al arte de combate sin armas.

Se comenta en esa reunión que en los tiempos antiguos el karate solo era llamado "TE", es decir mano. También era llamado "TOTE", que quiere decir mano de la dinastía Tang (de China), estableciéndose estos términos para marcar la frontera entre las técnicas autóctonas de la isla (TE) y aquellas traídas desde china (TOTE). Aunque esta frontera fuera solo en términos de lenguaje pues las artes marciales Chinas influyeron a las artes marciales de Okinawa siempre de alguna u otra forma.

Para ese tiempo, se comenta en la misma reunión, algunos maestros ya tenían hasta 20 años de estar usando otro término: KARATE, que podía significar lo mismo que TOTE o también mano vacía, un significado más profundo si así se le quiere ver: la mano representa el cuerpo, desnudo, sin protecciones artificiales y lo vacío, hacía referencia a dos cosas: Por un lado el no usar armas, ser para el combate cuerpo a cuerpo y a puño limpio; pero no solo eso, sino también la vacuidad del espíritu, que debe existir durante la lucha.

Cuando el karate entró en Japón, se llamaba todavía "mano china", pero gradualmente entre los japoneses fue tomando mayor fuerza el término "mano vacía" y se le agregó el termino DO, que significa camino o senda, tal y como se había hecho con el jujitsu (judo), aikijutsu (aikido) y kenjutsu (kendo); quedó entonces el nombre KARATE DO (camino de la mano vacía).

### ¿QUE ES KARATE?

Habiéndose acercado el lector a un significado más o menos preciso del término karate y karate do, se hace necesario que se forme una idea de lo que es el karate.

**Hubo una vez en Okinawa**, Gichin Funakoshi, un maestro de escuela de Okinawa, que dejó su trabajo, su familia y sus amistades para viajar a Japón a promocionar el arte marcial de su isla. En la isla grande, el periódico Tokyo Nichinichi lo citaba de la siguiente manera: "El objetivo más importante en karate es la defensa. Tomar la iniciativa ha sido por mucho tiempo prohibido y en karate decimos que no existe el primer ataque (golpe). Este arte de combate existe para cultivar un alma gentil, y no debe ser mal utilizado en una situación de combate. Además no se necesita ningún arma. Pienso que karate es el arte de combate más práctico y civilizado. Además karate es efectivo para entrenar el cuerpo, ya que los miembros son ejercitados de una manera coordinada. Mi opinión es que no existe duda que le ayudará a vivir una larga y sana vida."

Este mismo maestro escribió algunos libros de Karate y en uno de ellos acerca de lo que es el karate escribe "En Okinawa, un misterioso y milagroso Arte Marcial ha llegado a nosotros desde el pasado. Se dice que quien domina sus técnicas puede defenderse fácilmente sin necesidad de utilizar arma alguna y puede realizar hechos notables: romper gruesas tablas con el puño o tejas del techo de una habitación de una patada; con su *shuto* (mano en espada) puede matar a un toro de un solo golpe; puede agujerear el costado de un caballo con la mano abierta; puede cruzar una habitación agarrando las vigas con los dedos; aplastar un tallo de bambú verde con su mano desnuda; esquivar una sogá de cáñamo de una torcedura, o agujerear rocas blandas con sus manos.

Algunos consideran estos aspectos de este Arte Marcial como la esencia del Karate-do. Pero semejantes hechos sólo son una pequeña parte del Karate..... y es erróneo pensar que en Karate-do no hay nada más que esto. De hecho, el verdadero Karate-do da más importancia a lo espiritual que a lo físico. El verdadero Karate-do es esto: en la vida diaria, el cuerpo y la mente de uno deben ser entrenados y desarrollados en un espíritu de humildad; y en los momentos críticos se debe estar totalmente dedicado a la causa de la justicia".

De lo anterior ya es posible hacerse una idea de lo profundo que es este arte marcial y de lo devastador que puede llegar a ser. No solo trata de técnicas y proezas de fuerza y habilidad sobrenatural sino también de la formación de una personalidad correcta, de un espíritu tranquilo, de un estado de vacuidad, ecuanimidad. Quien se abre paso por la senda del karate debe estar consciente de que sus pasos deben ser dados dentro de lo honesto, lo respetuoso, lo disciplinado, lo constante y no regresar atrás una vez habiendo dado el primer paso.

Uno de los practicantes de karate, que más contundencia ha demostrado en el combate fue Masutatsu Oyama, en uno de sus libros afirma acerca del karate, que si bien es cierto que karate permite a un hombre romper ladrillos, tablas o piedras con las manos únicamente o derrotar a uno o varios oponentes incluso si estos están armados. Agrega que karate es además una manera de disciplinar el cuerpo, para mejorar el espíritu, de manera que puede alcanzarse la unidad de ambos, en términos generales, además de formar un cuerpo fuerte, rápido y coordinado, también agudiza el estado de alerta y comprensión de la persona que lo practica, impartiendo tranquilidad y confianza profunda en las habilidades alcanzadas para enfrentarse al mundo (sin llegar a la presunción e insolencia).

**Hubo una vez en Okinawa**, un joven viajó a china aprender artes marciales, pasó 13 años y regresó a su isla natal con todo un bagaje de técnicas y formas que enriquecieron el karate, además de una serie de ejercicios con todo tipo de aparatos artesanales y de oficios varios que fueron adaptados para el forjarse un cuerpo de hierro.



En la fotografía aparece un grupo de karatekas practicando ejercicios con diversos instrumentos, practica denominada Hojo undo.

Foto de <http://www.alljapankarate.com>

El pionero del karate en Europa H.D. Plee escribió en el libro "Karate: Beginner to Black Belt": *"Uno no debe perder visión del hecho de que el Karate es una lucha de 'todo incluido'. Todo está permitido... Por eso el Karate se basa en golpes realizados con la mano, el pie, la cabeza o la rodilla. Igual de permisibles son las estrangulaciones, técnicas de proyección e inmovilizaciones. Esta es una de las cosas fascinantes sobre el Karate; esta sensación de dominio de técnicas efectivas trae una sensación interna de paz y calma..."*

## EL KARATE EN SUS ORIGENES.

**Hubo una vez en Okinawa** en que las personas viajaban por los caminos solo con la protección de sus puños, el fenómeno que sobrevino a las dos prohibiciones de armas fue el mejoramiento constante de las practicas marciales de mano vacía de la isla, que se dio muchas veces en encuentros violentos donde se ponían a prueba estas técnicas. Es posible que el karate solo haya alcanzado su perfeccionamiento debido a estas prohibiciones, pues la verdadera necesidad es la que realmente da origen a la creatividad e invención.

**Hubo una vez en Okinawa** lo que se denominaba kake dameshi.

El kake-dameshi o combate en el que ambos están de acuerdo se celebraba por regla general en las calles poco transitadas, de noche o sobre una enorme piedra, en Naha, y tenían la característica que nombraban un "árbitro", éste intervenía cuando consideraba que había un vencedor y daba consejos al que consideraba perdedor. En este tipo de combate todo estaba permitido, era un combate real, pero su objetivo final no era destrozar o humillar al otro, lo importante era medir tus propias capacidades así como tus defectos sin olvidar los puntos fuertes y débiles del otro a través de una situación concreta de combate. Era un tipo de prueba en la que los dos debían aprovecharse, es decir este combate era tan duro como pudiese ser, pero no dejaba de ser un entrenamiento y a los ojos de los protagonistas no tenía ningún carácter competitivo.

Para que fuera provechoso los dos debían ir con una fuerte determinación, sin miedo a lastimarse o herirse, era la regla del "juego" como he dicho anteriormente la regla ética era no querer brillar uno solo, al contrario no se le consideraba un adversario sino un compañero sin el cual no se podía progresar. Si mi compañero no progresa yo tampoco.

Uno de los más representativos practicantes de karate que pulían sus técnicas aplicándolas en este tipo de encuentro es Choki Motobu, del que cuenta la historia tuvo varios encuentros de los que se puede destacar uno frente a un boxeador, al cual derribó en el segundo asalto de un golpe a la sien.

Otro encuentro famoso fue el de Yatsosune Itosu contra un tal Tomoyose, al cual derrotó literalmente de un par de patadas, después de una discusión acerca de la efectividad del karate de de Naha y el de Shuri.

Por último, el maestro Kishimoto, quien sembrara una de las semillas que darían origen al Gensei ryu actual, nunca aprendió de un maestro, su karate lo desarrolló a base de combates reales en este tipo de encuentros, donde probaba sus técnicas, recopilando las que le eran útiles y desechando las que no le servían.

Habiéndose introducido en el mundo de nuestro karate, el lector tendrá impaciencia por comenzar a ver ejercicios y técnicas; pero tenga en consideración que de nada servirá comenzar con los ejercicios si no sabe que es lo que se hace. Karate es más que una disciplina gimnástica, es más que meros puños, es más que ser fuerte, es toda una forma de vida que te lleva eventualmente a enfrentar el devenir de la vida en sus diferentes facciones y momentos.

## **LAS ARMAS EN KARATE.**

¿Se usan armas en karate? Pues religiosamente no, pero en la antigüedad el karate y el kobudo no eran practicados por distintas personas: maestros de karate eran maestros o practicantes de kobudo, y no había una idea cerrada de mejorarse.....sí exacto, muchas veces el ir a una escuela de determinado estilo y tal como diría Bruce Lee nos estiliza y creemos que podemos adaptar las circunstancias del combate a nuestro estilo, eso está muy pero muy errado. La verdad que quien participa en una pelea no puede estar atento a tener los pies hacia adelante o a tener un puño en la cadera, o no usar una posición o una técnica por no ser parte de nuestro estilo, eso es cuestión de forma y es muy cierto que si nos acostumbramos a practicar de esa manera, también peharemos de esa manera y si usted ha tenido la oportunidad de tener una pelea real, sabrá que de nada le dará ventaja el adoptar esos hábitos de forma. Para terminar esto de las armas se agrega la idea de que en el kobudo se imprime una idea que nutre el karate y es el hecho de usar lo que tenemos disponible, a nuestro alcance para defendernos, para salir victoriosos de una situación de peligro.

**Hubo una vez en Okinawa** un maestro de karate, que por su destreza fue apodado "tote" su apellido era Sakugawa, creó un kata de palo largo que aun se practica hoy en día llamado Sakugawa no kon (el termino kon es lo mismo que bo pero en chino).

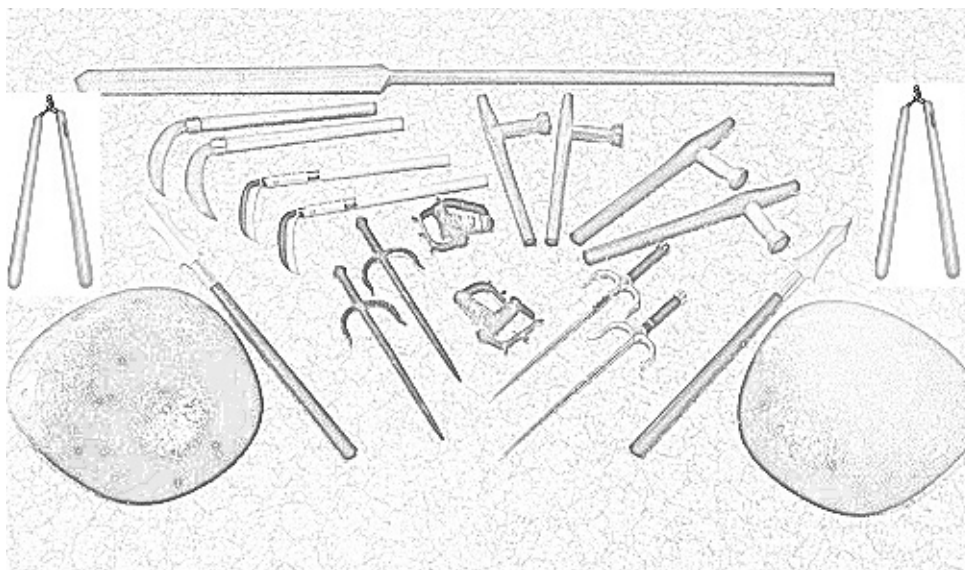


Por otro lado, el karate puede ser útil para defenderse de individuos provistos de armas blancas, al menos si se es un experto en las técnicas de karate, estas pueden salvarnos la vida, y si el rival emplea armas contra nosotros desarmados, porque pelear limpio, he mencionado antes que la pelea limpia solo existe en las novelas, película y comics del héroe de corte occidental, en la vida real el que pelea limpio siempre pierde.

**Hubo una vez en Okinawa**, un prisionero escapó de la cárcel y cogió la espada del guardia. Lo persiguieron, pero buscó refugio en una cabina de policía, blandiendo la espada de forma que nadie podía acercarse a él. Choki Motobu, que estaba por los alrededores, apareció en escena y lanzó su abrigo a la cabeza del criminal antes de derribarlo al suelo de un golpe de puño al estómago. El prisionero fue llevado de nuevo a prisión.

En otra ocasión, este mismo maestro de karate fue retado por un carnicero. Todo el mundo estaba estupefacto y gritaron al hombre por esta falta de respeto. Se marchó, pero volvió un minuto más tarde con un cuchillo de carnicero y lo clavó con fuerza en el tatami, de nuevo retando a Motobu a pelear. Motobu dijo que muy bien, que pelearía, pero deberían ir fuera. "*Muy bien*", dijo el carnicero, cogiendo el cuchillo y dándose la vuelta para salir. En cuanto dio la espalda Motobu le asestó violentamente una patada en la columna, derribándolo al suelo donde se quedó paralizado. Tuvieron que levantarlo y llevarlo a casa.

Algunas armas que florecieron o fueron importadas desde China en la época de oro del karate en el archipiélago Ryu Kyu:



## ¿Y EL KARATEGUI?

El karategui es el uniforme con el que se practica karate en la actualidad, en realidad es una formalidad, prácticamente es un judogi (uniforme de judo) que se ha adaptado al karate.

¿Necesario? Para nada, karate está en la mente no en la ropa con la que se entrena. Este escritor comenzó entrenando con un pants y camiseta, luego la felicidad lo invadió cuando la mama le consiguió un uniforme de manta, vaya no era blanco como el de los demás, y la cinta pues parecía

pita para amarrar pollos, pues mi mama igual la había hecho en una maquina de coser viejísima, teniendo como único modelo lo que yo le había descrito. Pero lo único para lo que me servía ese uniforme a los 11 años era para parecerme a los demás, lo bueno o malo de mi entrenamiento no era parte de ese uniforme.

**Hubo una vez en Okinawa** un maestro que viajó a Japón por el año de 1922 a exhibir su noble arte en un evento que había sido promocionado por el fundador del judo, respetable y famoso por aquel entonces (y todavía hoy debería serlo) el maestro Jigoro Kano.

Pues justo antes de salir, el maestro Funakoshi estaba vestido con un pantalón corto y una camiseta. De cara a un selecto público el maestro Kano ofreció un reluciente y blanco judogi a Funakoshi cuyas palabras ante el ofrecimiento de Kano fueron mas o menos: "En Okinawa acostumbramos a vestirnos de esta manera cuando entrenamos, es muy normal." Además del judogi, se le llevó un cinturón negro, y así fue hecha la presentación.

Lo claro de este suceso es que a 1922 y en Okinawa, karate era practicado con cuerpo y mente, no con ropa y moda.....que mi karategi es blanco, que el mío es negro, que el mío es sin mangas como el de Goku o que el mío es rojo, pues soy de kempo.....hay no pero el mío es un Armani.....etc.

En las fotos que se presentan a continuación, es posible ver algunos atuendos utilizados por los habitantes de Okinawa para hacer karate.



Foto de [www.perso.wanadoo.fr](http://www.perso.wanadoo.fr)

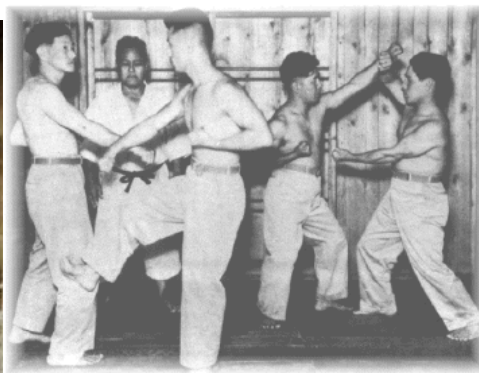


Foto de <http://www.eastcoast.co.za>



Foto de <http://www.alljapankarate.com>

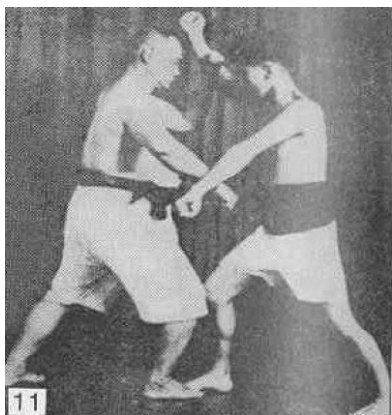


Foto tomada de Watashi no Karate Jutsu. Maestro Choki Motobu.

## LA RUTINA: LA ACCIÓN REPETITIVA QUE LLEVA A LA PERFECCIÓN.

La rutina debe ser vista desde ahora como esa manera repetitiva de mejorar a diario. En cuanto a los ejercicios las rutinas no pueden causar cansancio mental porque tras ese rutinario golpe de puño que se hace 100 veces, hay una constante atención a que el 2 sea mejor que el 1, que el 50 sea mejor que el 49, por esa razón en la medida que mas hagamos nuestras rutinas de karate, mas vamos a mejorar nuestra técnica y menos nos cansaremos si estamos atentos a la mejora en cada repetición.

Solo alcanzaremos la perfección practicando, una y otra y otra vez mas los ejercicios aquí descritos y otros que por nuestra cuenta encontremos fáciles y propios para nuestras vidas, cuerpos y ritmos.

**Hubo una vez en Okinawa**, un personaje muy influyente en la política de la isla del karate, su único alumno registrado históricamente el maestro Gichin Funakoshi, cuenta en sus memorias que la practica solamente consistía en kata (forma) una y otra vez el mismo kata, tanto que lo llevo al perfeccionamiento de los kata naifanchi y kushanku, lejos de hacerlo aborrecer las formas siguió esa forma de enseñanza y cuando enseñó en Japón, prácticamente dedicaba 2 horas al entreno de makiwara (poste flexible con una cuerda enrollada) y al kata únicamente. La misma rutina, en cada clase, hacer lo mismo una y otra vez significa perfeccionar tu arte un poco mas.

## EL CAMINO: DO.

Seguramente el término “do” lo han escuchado más de algún lado: judo, aikido, kendo y por ultimo karate do. Resulta que ese término hace referencia a “el camino”, esa senda que se debe de seguir a lo largo de la vida y en lo que el ser humano debe perfeccionarse, es más profundo si uno lo quiere ver profundo y místico y complicado pero solo es esa rutina que eventualmente nos conduce a la transformación y evolución hasta la perfección en determinada cosa: hacer café, preparar el té, escribir, correr o pelear incluso. Por eso el do.

Antes del do, en el camino de la guerra solo existía el jitsu o jutsu, que significa literalmente “técnica” o “método” y se veía enfocado a la efectividad en el combate, al no fallar y vencer siempre. Al ser introducidos aspectos del budismo chino y del shintoísmo japonés, fueron forjadas las bases del denominado “camino”. Pero eventualmente, de cara a la efectividad en el combate, el jutsu es importante, la búsqueda de la victoria es necesaria para el luchador.

## EN LA MENTE DEL GUERRERO DEBE HABER PAZ.

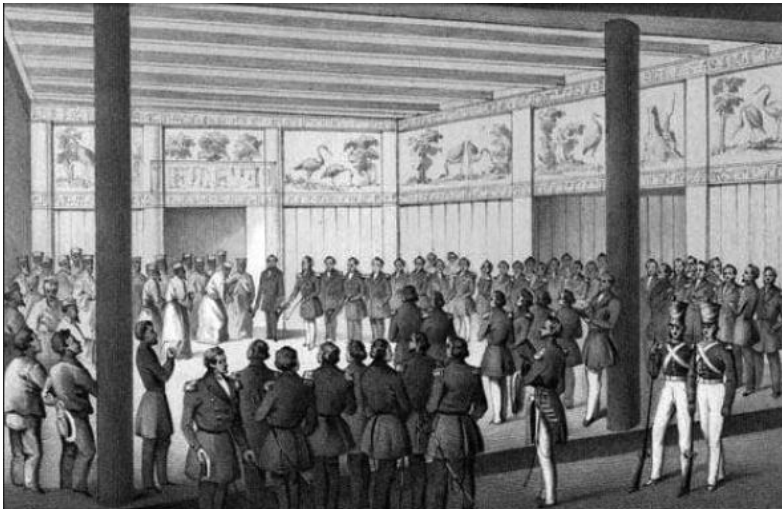
Otra de las constantes enseñanzas filosóficas de las modernas artes marciales es “vencer sin combatir”, ya quisiéramos eso todos porque sería magnífico que no fuéremos por la vida dando tumbos y golpes a diestra y siniestra y que ante cualquier situación la astucia fuera grande y no tuviéramos que enfrentarnos a alguien en una lucha cuerpo a cuerpo en la que pudieran haber heridos.

**Hubo una vez en Okinawa que** El propio castillo de Shuri, que era la capital real, tuvo que ceder ante la presión de 2 cañones y 400 marinos norteamericanos al mando del comodoro Perry, allá por el siglo XVIII, y seguramente en ese evento estuvieron al lado de la realeza isleña grandes maestros de karate ¿hubo pelea? NO, debemos saber mantener nuestros puños abajo y solamente que la integridad física nuestra o de los nuestros esté en verdadero peligro debemos usar nuestro karate, eso sí, con toda la contundencia posible, sin dar lugar a respuesta, hasta anular al rival. De ahí lo importante de no tener que sacar el karate a menos que sea estrictamente necesario.

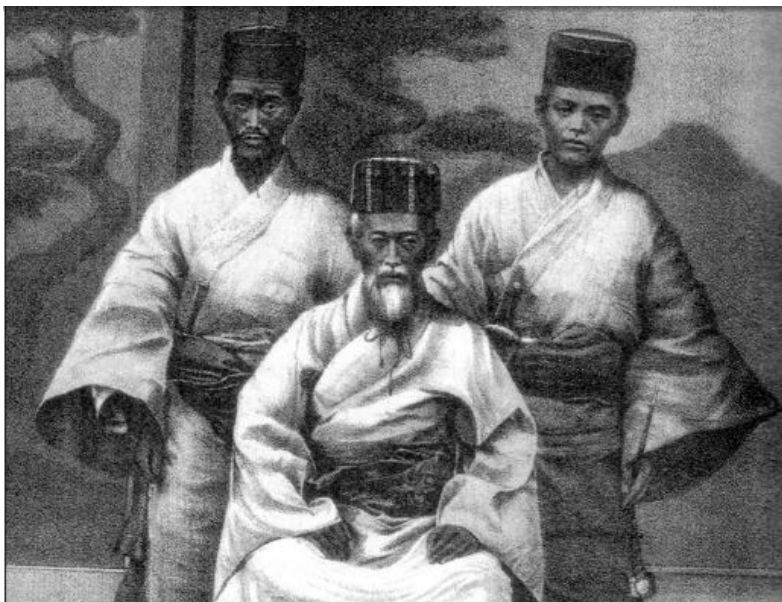
Daguerrotipos del interior del castillo de Shuri con la comitiva de la nobleza de Okinawa y el ejército norteamericano.



Los dos bandos en las afueras del castillo de Shuri. Por un lado los Norteamericanos y por el otro los habitantes de Okinawa.



En el interior del castillo las dos comitivas se acercaban de manera más o menos fría.



Según el autor del libro "Shotokan Secret's" esta fotografía es nada más que de izquierda a derecha: Sokon Matsumura, Sho Taimu y Yatasosune Itosu. Lo cual tiene sentido al ser Matsumura el oficial de la guardia real e Itosu su discípulo.

## LA LEY DE LA CAUSA Y EL EFECTO.

Las consecuencias legales de marimbear (es decir lastimar a alguien a puños golpes) pueden ser de cárcel, y su por desgracia tu golpeas a alguien y ese alguien a consecuencia de tu golpe pierde el equilibrio y da la desgracia que al caer golpea su cabeza y muere.....perderás todo para ir a la cárcel, una nueva vida asomará en tu ser y no será nada grato llevarla.

Mantén siempre en mente que al intercambiar puños con alguien no será por amistad o placer, será en un acto repudiable, lleno de violencia en donde tú o tú rival pueden salir muertos o gravemente heridos. Además ganarás a un enemigo de por vida y eso no sería conveniente para nadie.



Por otra parte, es posible que después de una pelea tu salgas bien librado, "era defensa propia" "solo actuaba para protegerme".....está bien, pero es posible que hayas dejado a un hijo sin padre o que hayas causado gran daño en la vida de un hombre, piénsalo "vale la pena pelear" "¿es posible bajar mis manos y contener este espíritu aguerrido, vencerlo valientemente para no pelear.

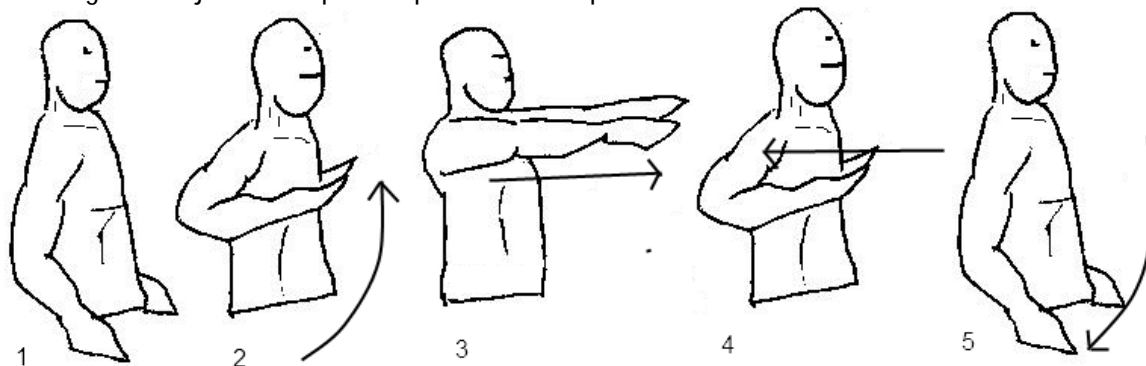
## LEY DEL MÁXIMO ESFUERZO.

Existe una regla simple, al menos de comprensión pero no de aplicación: pero si lo vemos detenidamente podemos afirmar que si ponemos el máximo empeño en una empresa es muy probable que obtengas los mejores resultados. De igual manera en el karate el mayor esfuerzo te traerá mejores resultados. Si solo entrenas serás fuerte pero si entrenas mucho, ten la seguridad que serás **muy** fuerte.

## LA RESPIRACIÓN.

En las artes de combate la respiración es muy importante, pues por medio de ella es posible llevar oxígeno a las células musculares para que el cansancio, la fatiga, no te destruyan antes que el adversario; y qué decir del efecto hipnótico: después de un golpe fuerte, espirar muy fuerte prácticamente le resta atención al dolor por concentrarse en el esfuerzo de la espiración.

Con el siguiente ejercicio es posible practicar la respiración en coordinación con el movimiento.



La persona erguida (1), levanta sus brazos mientras inspira profundamente (2), luego estira sus brazos mientras exhala (3) para recogerlos nuevamente e inspirar (4), por último los brazos se llevan abajo espirando (5). Repetir el ciclo completo por lo menos unas 10 veces.

## MENTE TRANQUILA.

Dos peleadores están de frente, es una oscura noche de luna, el pasto les llega hasta las rodillas y las luciérnagas bailan alrededor de ellos. El uno, escucha su corazón, siente cada una de las gotas de sudor que recorre en su cuerpo, sabe que puede ganar o perder, el pasto le acaricia sus piernas y además está atento a todos los movimientos de su rival.

El otro guerrero está tranquilo, solo ha aceptado su derrota y está preparado para ello, sea una lesión o la muerte. No piensa en nada ya, no siente nada, su mente está tranquila, solo permanece en el momento que ocurre y no hay más.

Tomado de "Diario De Un Guerrero Urbano".

La mente del primer caso es como un estanque de agua que se mueve, turbulento, levanta lodo del fondo de este y no es posible ver el fondo, tampoco es posible verse en el reflejo del mismo. Caso contrario es el del segundo guerrero, en ese instante su mente es como un estanque en quietud, donde es posible ver tanto el fondo de este como el reflejo de uno mismo sobre su superficie.

Si nuestra mente permanece tranquila, será posible ver hacia adentro de nosotros mismos sin siquiera pensarlo, la defensa y el ataque fluirán de manera natural y efectiva y no solo eso sino que también cada intención de nuestro oponente se reflejara justo antes de que el la quiera ejecutar y la respuesta será anticipadamente exitosa.

## **PERO Y ENTONCES ¿PORQUÉ PRACTICAR KARATE?**

Pues muchas veces el hecho de sentirte seguro, fuerte, habilidoso, te hará menos propenso a que te molesten, imagínate entrando a tu escuela o universidad, a tu trabajo, con un par de bíceps enormes a quienes has puesto por nombre rocky y rambo, imagínate sentado en el asiento de un colectivo sabiendo que con tus manos eres capaz de partir un coco maduro o que has desarrollado una postura muy fuerte que te da suficiente estabilidad al andar por la calle.

Por otro, la vida tuya puede depender de cuan bueno seas defendiéndote y más si habitas uno de estos países de América latina donde la violencia es el pan diario de cada día. No lo sabes y aunque desgracia podría suceder.....el autor mismo de este e-book fue herido pues en sus mejores condiciones físicas sufrió un intento de robo y cuando la vida estuvo en juego fueron las técnicas de karate las que ayudaron a salvar su vida.....claro fue un acto imprudente de cuando tenía apenas 19 años, nunca debí haber respondido por un equivalente a 10 dólares más o menos , pero así fue y la herida no fue nada grave.....uno no sabe, NUNCA TE OPONGAS A UN ASALTO, SOLO PONES EN PELIGRO TU VIDA POR ALGO DE DINERO QUE MIENTRAS ESTES VIVO, PODRÁS VOLVER A HACER CUANTO TU QUIERAS.

Practica karate porque te gusta esforzarte y vencerte cada día a ti mismo, ayer hiciste 30 flexiones de brazo, hoy haces 31 y a ese ritmo iras venciendo tu, desde donde no puedes hasta donde si puedes, desde las 30 flexiones hasta las 50, las 100 o las mil en un día.....por esa razón es que quieres practicar karate, por esa razón es que quieres practicar el verdadero karate.

### **10 RAZONES POR LAS QUE PUEDES COMENZAR A APRENDER KARATE.**

Para mejorar tu aspecto físico.

Para mejorar tu salud.

Para fortalecer tu voluntad,

Para mejorar tu carácter,

Para calmar tu espíritu,

Para ejercitar tu mente,

Para sentirte seguro de ti mismo frente a la vida,

Para sentirte y verte más joven,

Para superar a ti mismo y ser mejor cada día,

Para defenderte y defender a los tuyos de cualquier agresión.

## FUNDAMENTOS FILOSOFICOS DEL KARATE.

Se presenta a continuación lo que el maestro Matsumura denomina "**LAS SIETE VIRTUDES DE LAS ARTES MARCIALES**", las cuales aparecen en una carta que le envía a su discípulo Kuwae en 1882 .

- (1) **Bu** prohíbe la violencia intencional
- (2) **Bu** gobierna las acciones del guerrero
- (3) **Bu** edifica
- (4) **Bu** promueve la virtud
- (5) **Bu** promueve la paz entre la gente
- (6) **Bu** produce la armonía en la sociedad
- (7) **Bu** causa la prosperidad

Además se incluyen los **10 PRECEPTOS DE YATSOSUNE ITOSU**, quien fue alumno de Matsumura, dichos preceptos fueron escritos de cara a la búsqueda de este maestro (junto a otros) de introducir el karate en las escuelas de Okinawa en 1908:

El Karate no encuentra su origen en el Budismo o el Confucianismo. En tiempos antiguos dos estilos, llamados estilo Shorin y estilo Shorei, llegaron desde China. Consideramos que ambos tienen distintas ventajas y no deberían ser alterados ni combinados, deberían dejarse como están. Dejo los siguientes preceptos:

1. El objetivo del Karate no es sólo entrenar el cuerpo. Si entrenas Karate al final adquirirás el espíritu para ser capaz de sacrificar por tu soberano o nación. Nunca pelees por asuntos insignificantes; no pelees con rufianes o villanos. Evita a tales personas tan a menudo como sea posible.
2. Entrenar Karate hará tus músculos poderosos y tu cuerpo fuerte. Como resultado desarrollarás un espíritu valiente. Si entrenas Karate desde la niñez descubrirás que eres capaz de realizar una gran contribución a la sociedad, incluso como soldado. Por ejemplo, el Duque de Wellington dijo tras su victoria sobre Napoleón I, "*Nuestra victoria se debe a que cuando estábamos en la escuela hicimos ejercicio y jugábamos a juegos de disciplina.*"



3. No puedes dominar el Karate fácilmente, o en un espacio corto de tiempo. El proceso es como una manada de vacas pastando en un campo. No importa lo lento que se mueva la manada, con el tiempo alcanzará el final. Incluso si se mueve lentamente podría cubrir 100 millas. Si entrenas una o dos horas cada día, tu cuerpo cambiará tras 3 ó 4 años, llegarás al corazón del Karate.
4. El punto más importante en Karate es "Ken-soku" (puño-pie), así que utiliza el makiwara para desarrollar estas armas. Mantén los hombros bajos, expande el pecho y desarrolla tu poder. Arraiga tu posición al suelo. Lo que tienes que hacer es de 100 a 200 zuki cada día.
5. En la posición erguida de Karate debes mantener la espalda recta y los hombros bajos mientras mantienes las piernas fuertes y entonces enfocar tu atención sobre el tanden (bajo vientre).
6. Hay muchos movimientos en Karate. Cuando entrenas debes intentar entender el propósito del movimiento y su aplicación. Debes tener en cuenta todos los posibles significados y aplicaciones del movimiento. Cada movimiento puede tener muchas aplicaciones.
7. Cuando entrenas Karate debes estudiar por adelantado si la aplicación de cada movimiento es más útil para entrenar o para la defensa.
8. Cuando entrenas Karate deberías entrenar como si estuvieras en el campo de batalla luchando con el enemigo. Deberías mantener los hombros bajos y afianzarte en la posición. Cuando bloqueas o golpeas deberías imaginar al enemigo. Haciéndolo así gradualmente dominarás cómo pelear en una batalla real.
9. Tu entrenamiento debe ser acorde a la fuerza de tu cuerpo. Si tu entrenamiento es demasiado para tus condiciones, no es bueno para ti. Tu cara se volverá roja, como también tus ojos, y te dañarás a ti mismo.
10. Las personas que entrenan Karate normalmente disfrutan una larga vida. Esto es porque el entrenamiento fortalece los músculos, mejora los órganos digestivos, y fortalece el sistema circulatorio de la sangre. Creo que desde ahora el Karate debería ser introducido en el currículum de las Escuelas Elementales y haciéndolo así podríamos producir hombres capaces de derrotar a diez enemigos sin la ayuda de nadie.

Si conserva estos preceptos en las Escuelas Elementales en 10 años el Karate habrá prevalecido, no sólo en Okinawa, sino en todo Japón. El Karate sería también capaz de contribuir a la sociedad militar.

Ankoh Itosu

Meiji 41

## **20 PRECEPTOS DEL MAESTRO GICHIN FUNAKOSHI.**

Hay quienes afirman que estos principios se parecen mucho a los originales del monasterio de shaolin (los que estaban antes de su última destrucción), y esto puede ser posible ya que el padre de Funakoshi era sinólogo, es decir un estudioso de la cultura China.

1. El karate empieza y acaba con cortesía.
2. No hay primer ataque en karate.
3. El karate es un auxiliar de la justicia.
4. Conócete primero a ti mismo, luego conoce a los demás.
5. La técnica es inferior a la intuición / espíritu.
6. Permanece en la actitud de vaciar tu mente.
7. El infortunio siempre viene detrás de la negligencia.
8. No pienses que el entrenamiento del karate es sólo en el dojo.
9. La práctica del karate es para toda la vida; no hay límite.
10. Pon tu vida diaria en el karate y encontrarás misterios escondidos.
11. El karate es como el agua caliente; sin constante calor se enfría.
12. No pienses en vencer, más bien piensa en no perder.
13. La victoria depende en tu habilidad para distinguir los puntos vulnerables de los invulnerables.
14. La lucha depende de cómo maniobres las posiciones cubiertas y las descubiertas.
15. Piensa que las manos y los pies son espadas.
16. Cuando te despiertes, piensa que hay un millón de enemigos. Tu comportamiento los invitará a provocarte problemas.
17. Los principiantes deben perfeccionar la postura y la actitud; posiciones naturales para los avanzados.
18. La práctica de la kata es una cosa, la lucha real es otra.

19. No olvidar entrenar la dureza y la relajación de la fuerza; estirar y contraer el cuerpo; la lentitud y velocidad de las técnicas. Aplicarlas en cada circunstancia correctamente.

20. Piensa siempre y encuentra formas para vivir estos preceptos cada día.

## DOJO KUN

Es una serie de preceptos que suelen estar colgados y escritos en Kanji (Ideogramas Japoneses) en la pared del Dojo. Se dice que son posteriores a la Segunda Guerra Mundial (Gichin Funakoshi no los menciona en su autobiografía). En muchos casos se perpetúa la tradición de los preceptos del Bushidō que ayudaban a mantener una vía del pensamiento al practicante. Además se les relaciona con la esencia de Niju kun, los veinte principios escritos por Funakoshi.

Buscaré la perfección del carácter.  
Defenderé los caminos de la verdad.  
Fomentaré el espíritu de esfuerzo.  
Respetaré los principios de etiqueta.  
Controlaré mis impulsos.

## SER MUY FUERTE.

Hay una serie de principios que deben permanecer en la mente de un practicante de karate en la vida diaria y entrenar bajo esos principios, vivir bajo esos principios, estos son:

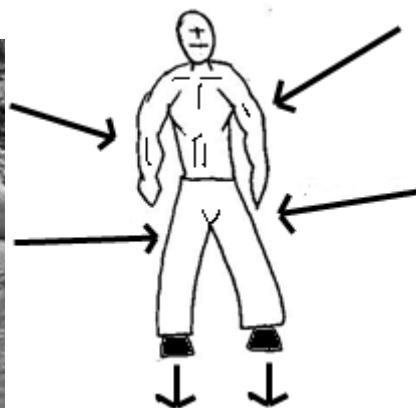
- La estabilidad de la roca.
- La fuerza del tigre.
- La velocidad de la serpiente.
- El equilibrio de la grulla.
- La fluidez del agua.

¿Alguna vez has visto una enorme **roca** al lado del camino, imponente, casi inamovible? Majestuosa y solida, da la impresión de que nadie la podría quitar, y si lo intentas te darás cuenta que no es tan fácil moverla.....exacto así debería ser quien practique el karate, y ese principio debería de ser el primero a considerar al practicar. El entrenamiento de una postura fuerte es lo que debe hacerse diariamente, construir unas piernas fuertes es la base para construir un cuerpo fuerte. Una analogía a este principio sería el de una construcción, donde los fundamentos serian la postura, entre mas fortalecidas estén las bases de la construcción, más solidez tendrá el edificio. Además, serán más las edificaciones adicionales y peso que podrá resistir nuestra obra. Habitualmente es fácil ir adoptando rasgos en nuestras posturas que nos ayudarán a fortalecerla:

- Principios de la postura:
- Mandíbula retraída.
- Hombros abajo.
- Pecho adentro.
- Espalda recta.
- Cadera metida.
- Pies agarrando el suelo.

Sentir que todo el peso del cuerpo y de cualquier cosa que impacte sobre él será dirigido por la estructura esquelética hacia el suelo.

Un consejo práctico es que en diferentes circunstancias en las que se requiere mantener la estabilidad; la dureza del abdomen, la fuerza de las caderas y el agarre que los pies hagan del suelo, serán cruciales para no caer.

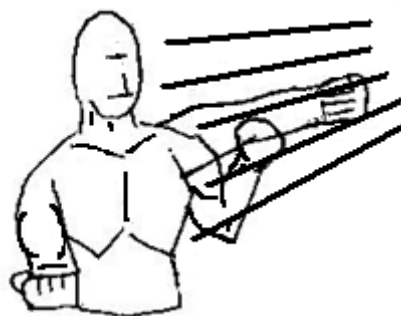
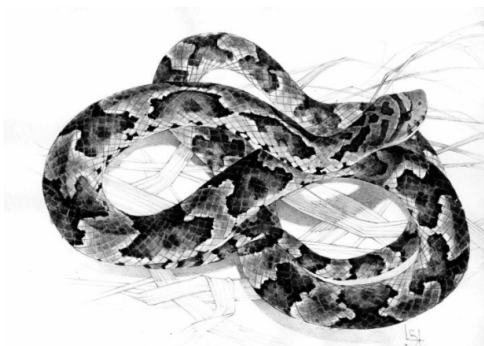


Nuestro modelo dirigiendo todas las energías externas al centro de la tierra con su cuerpo.

Volviendo al cuerpo; más musculo, más fuerza....y que animal más icónico para representar la fuerza que el **tigre**. No se habla de ser fuerte como un verdadero tigre pero si de entre los hombres, sobresalir de la fuerza promedio y pasar los límites racionales de fuerza, para esto la musculación es importante pero también el tipo de ejercicios para la misma: los ejercicios isométricos deben de acompañar a los ejercicios de pesas y tensión dinámica, pues no seria conveniente un cuerpo fuerte pero lento o un cuerpo musculoso pero débil.



Jajajaja, nuestro modelo.....sin palabras.



¿Cuántos golpes contaste?

Después esta la velocidad de la **serpiente**, está comprobado que una personada entrenada puede ser más veloz que muchas serpientes, pero recordemos que la serpiente es un símbolo, que está ahí, para recordarnos que cada técnica debe de realizarse con la mayor velocidad posible.

No basta con ser fuerte, algunos estilos le dan más importancia a la velocidad y en parte pueden tener razón debido a que en la vida real, después de huracanes, se han encontrado pajas (pajillas de plástico) incrustadas en la corteza de los arboles, siendo así de flexibles la velocidad a la que son movidas las ha hecho perforar la dura corteza, no quiero decir que pueden penetrar arboles con sus dedos, pero al menos si es posible atacar puntos específicos del cuerpo con los dedos sin dañarse y después de un adecuado condicionamiento de estos cuando se hace un máximo aprovechamiento de la velocidad.

Tanto la fuerza como la velocidad dan lugar a la potencia al sumarlas en la ejecución de la técnica, y a más potencia más daño.

Por otra parte y a la par de la roca, el equilibrio es fundamental, pues el combate se realiza en movimiento y aunque es posible mantenerse inamovible en algunas circunstancias, será necesario cambiar el peso del cuerpo sobre una u otra pierna, como lo hace la **grulla** al caminar lentamente y de manera elegante sin estar tambaleándose. Las patadas altas y acrobáticas riñen en gran

medida con este principio, es mas; en el karate antiguo las patadas solo se realizaban a nivel bajo, así que no pretendas por el momento ser un pateador de las alturas.



Equilibrado?

Un consejo útil para entrenar el equilibrio es concentrarse en el ombligo, bueno unos 5 cm debajo de este, eso ayuda a detener un poco el tambaleo en ciertas posiciones. De fundamental valor es también, en las artes en la que predomina la lucha, el desequilibrar al oponente para poder proyectarlo a una posición de desventaja.



Fluyendo como lo hace el agua.



Por último nunca dejes de fluir como el agua que corre, recuerda que el agua estancada se encharca, se ensucia y si consideramos que somos 60% de agua, estructuralmente, es indispensable que fluyamos constantemente, sin estancarnos y esto tanto en la vida como en el combate, hay aquí un elemento que es crucial al considerar los deportes de combate: fluir constantemente es no dejar de moverse y no dejar de moverse es resistir y resistir es resistencia,

si exacto, no solo hablamos de continuidad en el movimiento, sino permanecer en esa continuidad y aquí es donde la condición física toma especial importancia, todos los ejercicios aeróbicos son importantes en la práctica de este principio

El ser fuerte entonces recapitulamos que es saber estar de pie o en una posición ventajosa con respecto al rival y saber mantener esa posición de ventaja de cara al continuo movimiento y fluir de una pelea. Además de utilizar la potencia que se traduce en contundencia a la hora de ejecutar la técnica y ojo porque no se ha hablado aun de la técnica.

## LA PRÁCTICA.

Algunos ejercicios recomendables para desarrollarse bajo estos principios son:

## CALENTAMIENTO.

El calentamiento es ese conjunto de movimientos iniciales que nos preparan para el ejercicio, lubricando las articulaciones, llenando ese espacio entre hueso y hueso de un líquido llamado líquido sinovial, o haciéndolo más ligero, pues es un líquido que permanece en la articulación.

Unos breves estiramientos en frío son más efectivos para lograr una estabilidad duradera, pero ¡ten cuidado! En frío es más fácil lesionarse por lo que deberás seguir las reglase de oro de los estiramientos:

- Adopta la posición más cómoda para ejecutar tu estiramiento.
- Ve de lo más cómodo a lo más incomodo, sin forzar mucho ni hacer rebotes.
- Vuelve lentamente a la comodidad de la posición.

## Ejercicios:

Estirarse como al levantarse.



Estirar tronco y extremidades inferiores, en ambos es imprescindible no doblar bajo ninguna circunstancias las rodillas, si no llegas no te preocupes, algún día con mucha practica y dejando de comer mucha carne lo logrará.



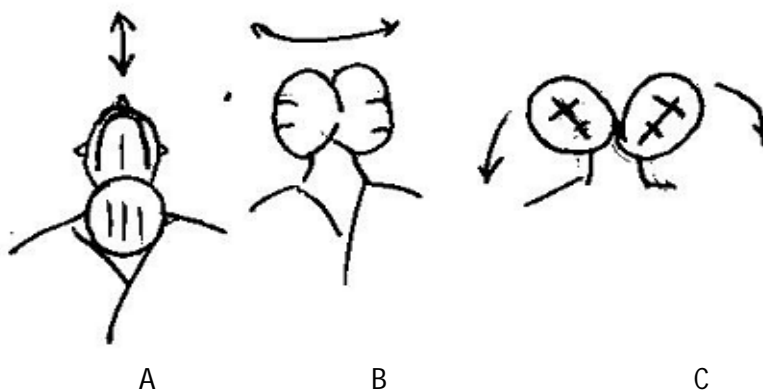
Es un error común hacer movimientos como de rebote, esto puede causar serias lesiones a los músculos que se estiran por lo que hay que evitar esa manía.



Posterior a los estiramientos es posible comenzar con algunos movimientos preparatorios:

Movimientos repetitivos y continuos de las diferentes articulaciones pueden ayudar a este fin:

Movimientos de cabeza:





En la figura A, como diciendo que sí.

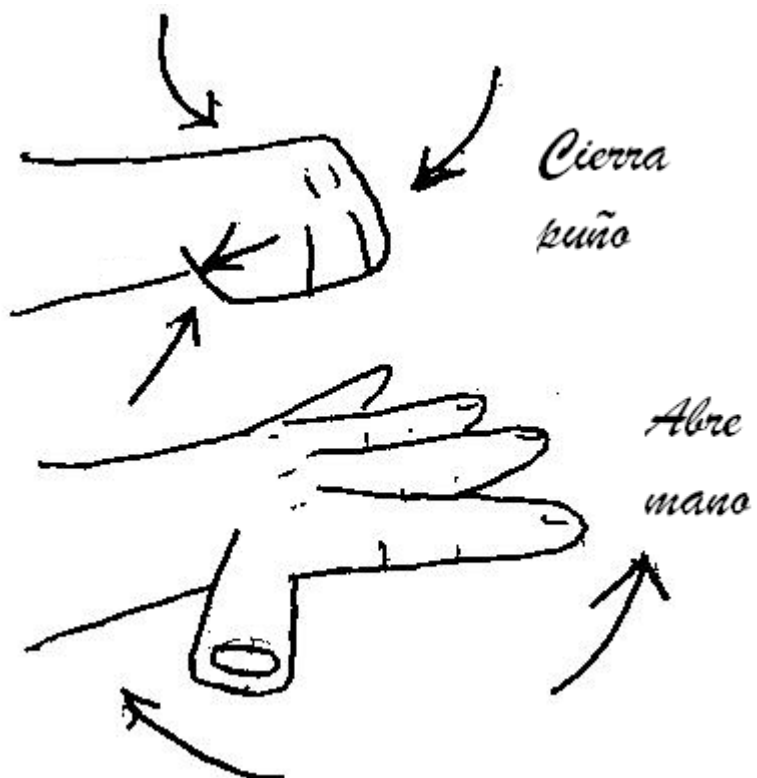
En la B, como diciendo que no.

En la C, llevando las orejas a los hombros.

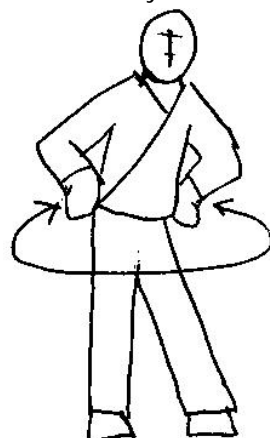
Abrir y cerrar los brazos.



Abrir y cerrar la mano una y otra vez con los miembros superiores al frente, arriba, abajo y a los lados.



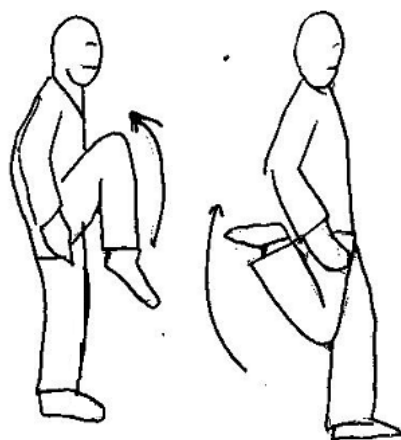
Movimientos circulares de cintura, hacia uno y otro lado.



Flexiones laterales a nivel de la cintura.



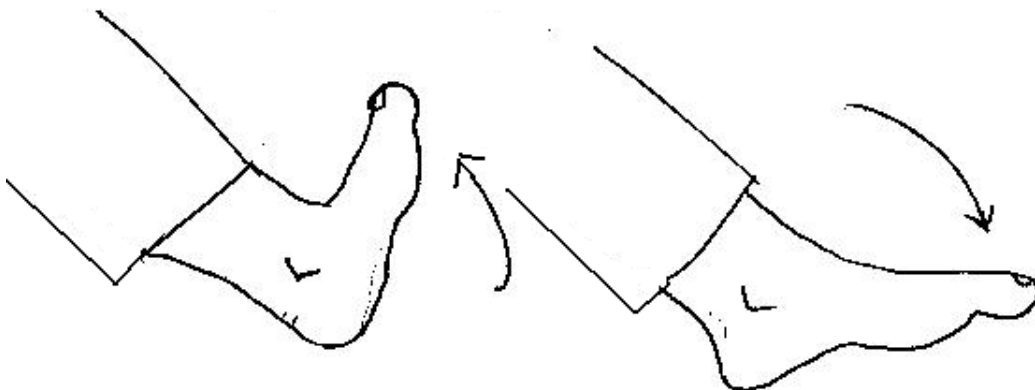
Llevar las rodillas al pecho de manera alternada y luego los talones en dirección hacia los glúteos también alternándolos.



Elevación de piernas.



Movimientos de dorsiflexión y flexión plantar.



Dependiendo del clima así será el número de repeticiones desde 10 hasta 30 o 50 de cada uno de los ejercicios. ¿Cuál es el indicador de que estoy listo? Escucha tu cuerpo, el te lo dirá, por medio de una sensación "quiero más".

## POSTURA.

Un experto en artes marciales chinas, llamado Doc Fai Wong, le confiere vital importancia al entrenamiento de las posiciones destacando que el entrenamiento de las posturas aumenta la fuerza de los músculos de las piernas, cuando estas son fuertes la estabilidad y equilibrio se aumentan y esto facilita la potencia técnica.

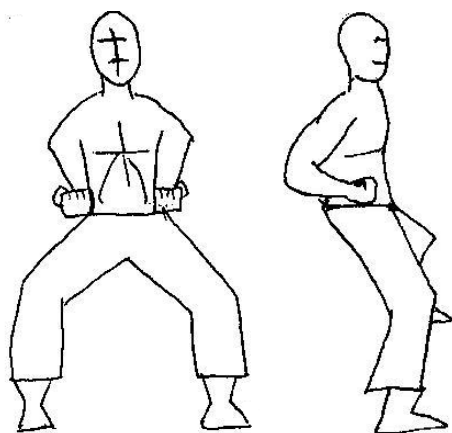
Además destaca los beneficios didácticos de la práctica de las posturas:

Entrenar la paciencia y perseverancia del practicante. Puede ser desesperante para aquellos que no están completamente preparados para iniciar en las artes marciales y servirá de filtro para saber quién será el que persevere y quien dejara pronto el camino.

Dominar el trabajo de los desplazamientos. Antes de caminar hay que saber andar y una vez sabes estar bien arraigado al suelo, tus desplazamientos serán también arraigados y sólidos cada uno de tus pasos.

Desarrollar la energía interna. Enraizamiento. El sentimiento que se genera internamente al practicar las posiciones te ira corrigiendo el entrenamiento de manera casi automática, el mismo cuerpo es el que te habla: espalda recta, mete la mandíbula, aferrarse al piso etc.

Postura de jinete.

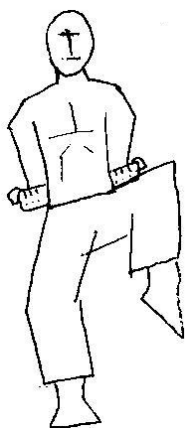


En esta postura, solo se deberá abrir las piernas el doble de la anchura de hombros y luego descender como si fuéramos a sentarnos, es necesario que una pequeña incomodidad aparezca en los miembros inferiores.

Recuerda no inclinarte hacia adelante y mantener los principios de la postura.

Esta es la primera postura que deberías practicar.

Postura de la garza.



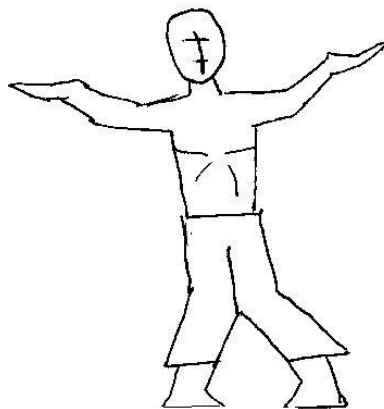
En esta postura, el equilibrio será puesto a prueba.

Es necesario que eleves bien la pierna de arriba y te aferres con el único pie de apoyo. Es útil, durante el entrenamiento de la misma pensar en el bajo vientre, es decir unos tres o cinco centímetros por debajo del ombligo, eso os dará estabilidad.

### Postura del águila.

En esta postura ejercitas otros músculos, tus muslos se unen desde las rodillas y son las piernas las que se separa a la altura de los hombros.

No olvidar nunca los principios del mantenimiento de la postura descritos arriba.

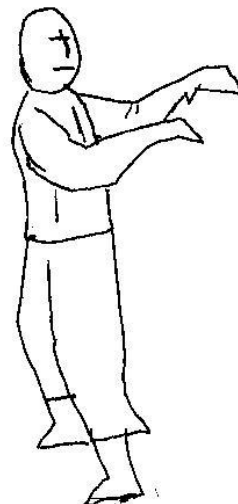


### Postura de la serpiente.

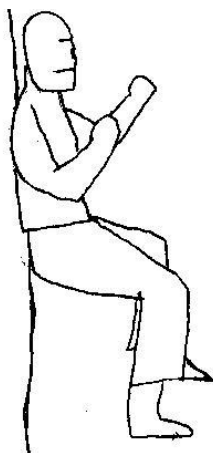
Como serpiente que rota, así se hace el movimiento del cuerpo.

Este ejercicio además de fortalecer la postura desde la cintura y la espalda también mejorar la habilidad de las capturas.

Recordar hacerlo a ambos lados.

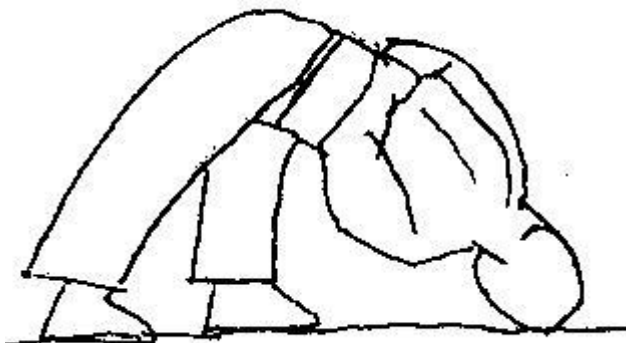


### La silla de hierro.



Duro ejercicio, apoyado en la pared, solo te dejas caer como si hubiera una silla y quedas con respaldo pero sin asiento.

El trípode.

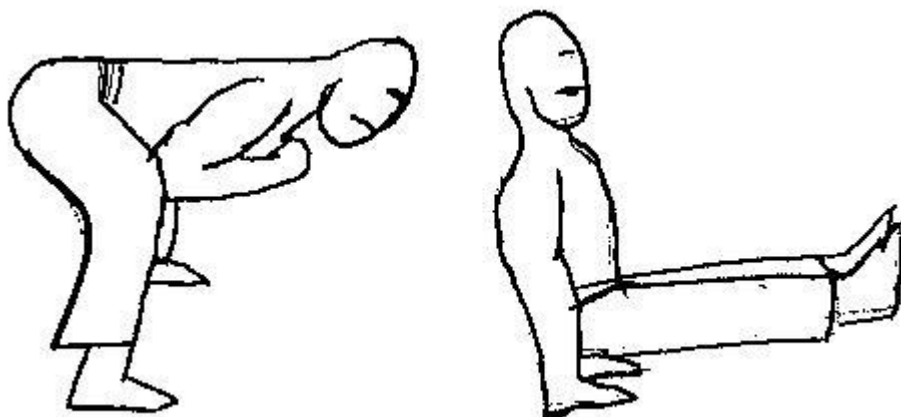


Otro de los ejercicios duros.

Para este ejercicio es necesario que hayas ejercitado algo de fuerza y potencia para espalda y cuello pues requiere de un gran esfuerzo.

Es más yo no lo recomendaría para alguien que comienza a ejercitarse.

La tortuga y sentado en el aire.



Estos dos ejercicios también son fuertes pero muy útiles para desarrollar una postura fuerte de manera integral, pues entrenan tanto tren superior como inferior.

Comienza manteniendo cada una de estas posturas 1 minuto, luego 2, luego 3 y así sucesivamente por lo menos la de jinete debería de perfeccionarse hasta 15 minutos y la de sentado en el aire apoyando la espalda contra la pared unos 5 minutos.

## RESISTENCIA.

Bruce Lee y M Uyehara, en el libro "El Método de Combate de Bruce Lee, entrenamiento básico" escriben unos párrafos bien precisos acerca de la resistencia en el combate:

### Ejercicios de resistencia.

Aunque mantengas una actitud apropiada, no será suficiente para evitar una pelea.

Aunque tengas un corazón como fortaleza, no existe seguridad de salvar tu vida.  
 Puedes haber dedicado años al entrenamiento en el arte que tanto amas.  
 Pero si te quedas sin aliento en un entrenamiento,  
 Ello prueba que la condición de tu estado físico es tal que  
 Necesitas mucha más resistencia física,  
 Corre dos, tres o más millas cada día,  
 Hasta que tu cuerpo pueda soportar más presión.  
 Entonces llegará un día en que verás la luz, mirarás al cielo y luego comprenderás que:  
 «La habilidad en la técnica está bien, Pero no es suficiente para demostrar tu fortaleza.»

Lo anterior fundamenta una imperiosa necesidad de forjarse un cuerpo que sea resistente al movimiento, un cuerpo no se canse, un cuerpo que sea capaz de satisfacer las demandas metabólicas de sus músculos y huesos y para ello son los ejercicios aeróbicos los que se necesita realizar.

Correr, saltar cuerda, marionetas o salto de tijera, caminatas, natación, bicicleta etc. Son ejercicios apropiados para este fin, siendo algunos mas prácticos pues no requieren ningún instrumento para su realización sea correr, caminar o hacer saltos de marioneta y en el caso de los saltos de marioneta tienen la ventaja de poder hacerse en interiores en caso de lluvia, de igual forma si posees una bicicleta estacionaria o una banda sin fin.

Saltar la cuerda y subir y bajar gradas requieren solo un mínimo de condiciones, pues unas gradas (si eres práctico con dos gradas será suficiente) y una cuerda serán lo que necesitarás.

Para el caso de hacer bicicleta o natación van a requerir la presencia de una piscina y de una bicicleta, pero todo lo que hagas dependerá de lo que tengas a la mano y de las condiciones ambientales de donde te ejercites.

A veces el cambio de ritmo por momentos ayuda en gran medida estos ejercicios, es decir, no mantener un mismo ritmo en cualquiera de ellos, si corremos vamos trotando, luego aceleramos la velocidad por 10 segundos y luego volvemos al ritmo anterior, igual con la cuerda o con la bici etc.

En el caso de correr, especial beneficio tiene hacerlo en una cuesta o por ejemplo en el caso de subir gradas, una vez que estas ya se conocen bien (para no caerse) es posible subirlas corriendo y bajarlas caminando (bajarlas puede ser más nocivo si se resbala).

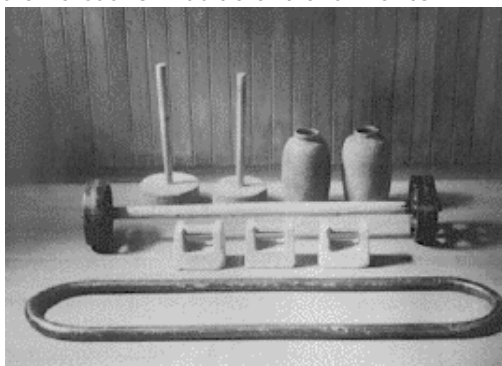
La pregunta es ¿Cuánto debo ejercitar la resistencia? Para iniciar es necesario alcanzar los 10 minutos, luego a los 20 y quizás por los 30 minutos diarios serán suficientes para el que comienza en la práctica del karate, ten siempre presente los preceptos de los antiguos maestros de karate, en este caso sobre el exceso de ejercicio: Si consumes tu fuerza en exceso en el entrenamiento de Karate, esto hará que pierdas la energía de tu bajo abdomen y será perjudicial para tu cuerpo. Tu cara y tus ojos se volverán rojos. Se cuidadoso para controlar tu entrenamiento.

## POTENCIA.

Primero que la técnica sea buena es primordial, la ejecución correcta de la técnica garantiza la potencia en gran medida.

Luego vienen los ejercicios isométricos es decir aquellos que se realizan contra una resistencia imposible de vencer. El ejemplo clásico es el empujar una pared usando los musculos que queremos ejercitar, por 5 a 8 segundos y relajación, por 3 o cinco veces.

Y la isotónica que el levantamiento de pesas típico, en karate, se solian usar una serie de instrumentos peculiares para diversas formas de entrenamiento:



Pero en nuestro mundo, si no contamos con facilidades para hacer o comprar estos materiales podemos adoptar la esencia de estos: USA LO QUE TENGAS PARA ENTRENARTE, APROVECHA AL MAXIMO LOS RECURSOS:



Los troncos o piedras con la debida precaución pueden servir como pesas, para el entrenamiento de la fuerza.





Los llamados Ishi sashi o "candado e piedra de Okinawa, pueden fácilmente sustituirse por piedras de las lisas que se hallan el mar, que pueden ser de diferentes tamaños.



Las jarras para entrenar el agarre con los dedos "nigiri game" pueden también sustituirse por garrafas de agua envasada por ejemplo.



## AGARRE.

De especial importancia en el karate es el agarre, pues muchas de las técnicas efectivas de este son precedidas por un agarre fuerte, solido de metal.....de ahí la importancia de entrenarlo sin menosprecio:

Método de entrenamiento de agarre:

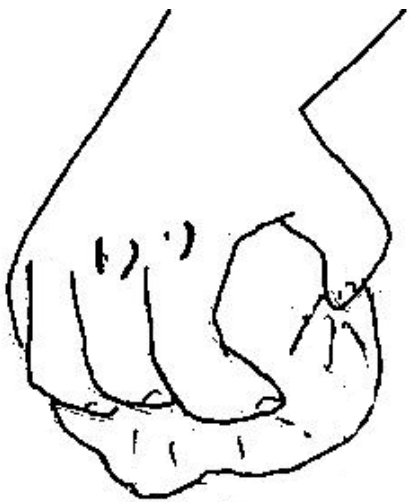
La siguiente fue una historia que escuche de pequeño en un dojo de karate y era para distinguir entre poder y sabiduría.

De dos hermanos, uno era un experto en artes marciales, muy fuerte y muy versado en estrategias y tácticas del combate cuerpo a cuerpo, pues el otro solo quería ser como su hermano y un día le pidió: Hermano, quiero muy fuerte como tú, enséñame. Pues el hermano le enseñó con la condición de que nunca preguntara, solo hiciera (típico en las historias sobre oriente).

Pues el entrenamiento comenzó, día tras día el hermano que ahora era maestro sacaba muchas páginas de papel y se las daba a su hermano que era discípulo para que este las apuñalara con una mano y con la otra. Cuando todo el papel estaba apuñado, había que desapuñarlo delicadamente y volver a comenzar. Por 10 años fue solo eso hasta dos horas al día, una vez, el hermano que era el que aprendía le preguntó a su hermano maestro ¿porqué no me enseñas algo más? La respuesta del hermano maestro fue haz roto tu promesa de no preguntar tu entrenamiento ha terminado.

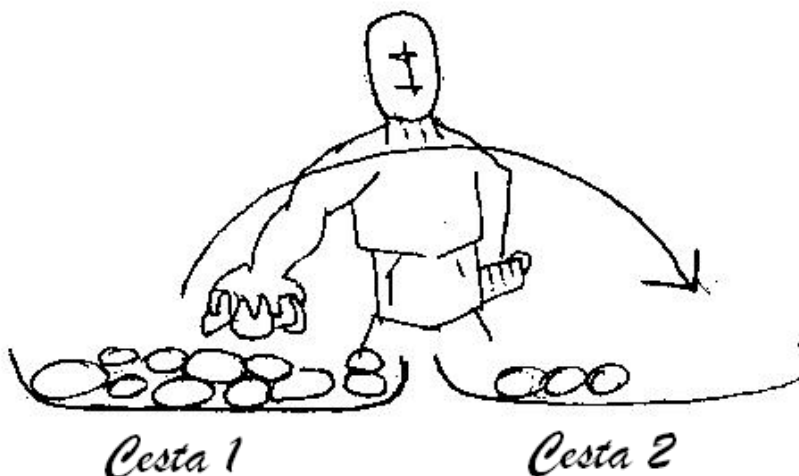
A los días el hermano mayor que había sido maestro estaba sin camisa y le pidió a su hermano menor que había sido discípulo que le rascara la espalda pues le picaba, este acudió y suavemente rascó a su hermano, la espalda de este sangró rápidamente y eso provoco un susto en el que rascaba. Tranquilo, hermano discípulo, una vez tú me pediste ser muy fuerte y ahora lo eres, recuerdas que nunca me pediste que te enseñara otra cosa.

Bueno la historia termina ahí, de ella se puede sacar la diferencia entre el entrenamiento de la fuerza y la técnica, la diferencia entre ser muy fuerte y saber pelear y tantas otras cosas. Pero lo que me llamó la atención fue el método de entrenamiento aburrido pero practico, que tal si lo probamos.



Ahora bien el agarre puede ser una técnica de transición para ejecutar otra más contundente; por ejemplo: agarramos la mano del rival, lo atraemos hacia uno y lo recibimos con un puñetazo a la cara. O bien puede ser una técnica completa de contundencia, siempre y cuando se apliquen todos los principios del agarre del templo de shaolin: **agarrar, apretar, atraer y retraer**. En cualquiera de los casos lo importante es que el agarre sea solido.

Otra forma de entrenamiento de karate, que es típica del estilo Uechi ryu, consiste en tener dos cestas, una al lado de otra y una llena de piedras de ríos de tamaños digamos "manuales". Pues el entrenamiento consiste en tomar el mayor numero de piedras de la cesta que está llena con una mano, apretando con los dedos y pasándolas hacia la cesta que está vacía, hasta completar la operación, luego hacerlo con la otra mano de la ahora cesta llena a la que quedó vacía.



El ultimo método es el de retorcer toallas o ropa mojada hasta dejarla casi seca, pues la ropa podría dañarse así que debería ser ropa vieja, en un extremo de la prenda mojada una mano, en el otro extremo, la otra; luego retorcer en direcciones contrarias cambiar de manos y volver a retorcer, una y otra vez hasta el cansancio.

Para poder utilizar los dedos en un agarre es importante tenerlos listos, como verdaderas pinzas y/o tenazas, deben apretar y ser capaces de destruir lo que presionan. Para esto deben estar preparados y esa preparación puede ser tediosa y aburrida pero trae resultados en algunos meses. Algunos de los métodos para condicionar los dedos para el agarre son las dos que siguen a continuación.



En estos ejercicios la punta de los dedos índice y medio se presionan contra la punta de los dedos pulgares, presión que no debe ser sobre excedida, de otra forma los dedos pueden deformarse o lesionarse, por lo que hay que ser muy, pero muy cuidadoso (en el entrenamiento Shaolin, este ejercicio se denomina cerradura de dedos).

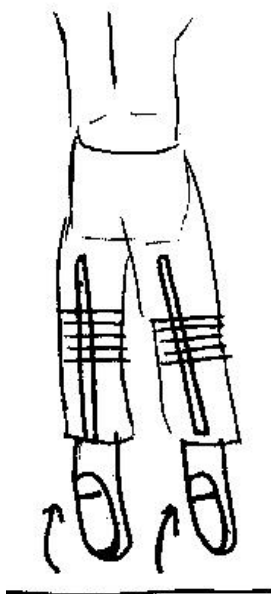
La ventaja de estos movimientos es que por su naturaleza pueden practicarse fuera de la rutina diaria de ejercicios, es decir, puedes hacer por ejemplo 10 repeticiones diarias con cada dedo, pero no tomas ese tiempo de tu practica regular, sino que puedes hacerlo en el bus, en el carro, en la oficina etc.



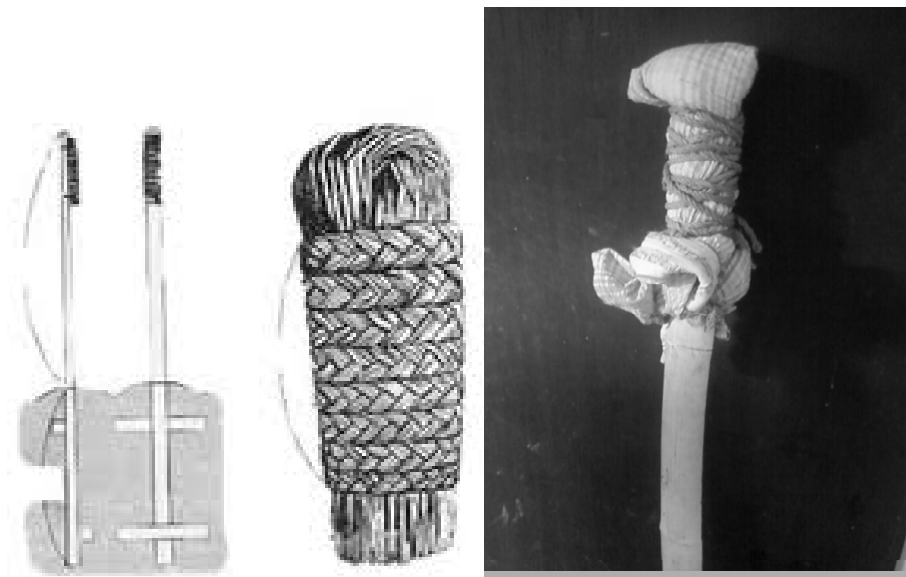
En las anteriores prácticas no se trabaja la punta de los dedos sino que las yemas, pero la mecánica es la misma, presionar. Como el lector podrá notar, estos movimientos parecen como de pellizcos (ejercicio llamado en el estilo shaolin como pellizcando flores).

## SALTOS.

En los métodos del templo de shaolin, el entrenamiento del salto es indispensable, especialmente en los más chiquitos. Un forma típica de obtener un buen salto es colocándose varas por detrás de la rodilla, amarradas, de tal forma que no sea posible flexionarlas. Con esto el ejercicio consistirá en hacer saltos lo más alto posible sin doblar las rodillas para coger impulso.



## MAKIWARA.



El makiwara es un aparato que facilita el desarrollo del kime, un concepto fundamental para los golpes de karate.

En realidad solo es una tabla, rodeada de una superficie amortiguador que se cubre con una superficie de golpeo (cuerda); puede estar fijada en suelo, colgando o puede ser sostenida por algún compañero de entrenamiento mientras se golpea.

*Gaspar J. Barrón* describe muy acertadamente el término Kime y además lo presenta junto al kiai y ki para una mayor comprensión:

### Kime

El término **Kime** alude al aprovechamiento y la concentración de la energía física y mental en el momento en que el karateka que golpea o defiende impacta contra su oponente. Literalmente, su significado es el de "decidir", y hace referencia a la capacidad para atacar o defenderse sin titubeos y, lo que es más importante, terminar el ataque o la defensa con rapidez de decisión y convicción. Cuando se lanza un golpe, por ejemplo un tsuki -golpe directo con el puño- son varias las fases de relajación/tensión máxima por las que atraviesa nuestro sistema locomotor, responsable del movimiento. Veámoslas y entenderemos algo mejor cómo se puede conseguir y en qué consiste el **Kime**:

En un primer momento, previo al lanzamiento de la técnica -sea ésta de ataque o defensa- hay una relajación de la musculatura implicada en la ejecución. Esto es fundamental para asegurar la explosividad de los movimientos y evitar la fatiga previa que impediría una ejecución correcta.

El cerebro manda la orden de ataque, con lo que el movimiento se desencadena a partir de una contracción muscular máxima de los músculos implicados en el movimiento. Esta contracción ha de ser explosiva, o sea, ha de producirse en un intervalo de tiempo mínimo -unas décimas de

segundo-. En este punto hay que tener en cuenta cuál es la musculatura directamente implicada en la técnica a realizar e identificar los músculos agonistas -los que hacen posible el movimiento; en el caso de un tsuki o golpe directo, el tríceps-, los antagonistas -los que se oponen al movimiento; en el caso del lanzamiento de un puño, el antagonista es el bíceps, que ha de estar relajado para no restar velocidad y efectividad a la técnica- y los sinergistas, que colaboran con los agonistas en la realización del movimiento -en el ejemplo que nos ocupa, los sinergistas son los músculos del pecho y el dorsal que ayudan al movimiento de lanzar el puño-.

Una vez el puño se ha lanzado, la musculatura del brazo se relaja. Esto hace posible una velocidad máxima para el brazo, que redundará en un aprovechamiento más efectivo de la técnica.

Una vez alcance su destino, la máxima extensión del brazo coincide con una contracción máxima de la musculatura implicada. Ésta ha de durar el tiempo suficiente como para permitir que la energía del golpe se transmita a nuestro oponente, ya que no olvidemos que al golpear contra algo con una fuerza determinada ese algo nos devuelve una fuerza igual pero de sentido inverso a la que hemos aplicado. Por consiguiente, si una vez aplicada la técnica la tensión cesa en ese mismo momento, parte de la energía del golpe se perderá, mientras que si se mantiene la contracción máxima durante unos instantes se logra un doble efecto de la técnica y la transmisión completa del **Kime**.

No hay que olvidar que, para un perfecto aprovechamiento del **Kime**, es necesario llevar el brazo contrario al hikite, de modo que coincide el momento de aplicación del **Kime** con la llegada del puño contrario al hikite. Analicemos ahora un par de términos relacionados con el de **Kime**: **Ki** y **Kiai**.

## Ki

Bien podríamos haber empezado este apartado explicando el concepto de **Ki**, íntimamente relacionado con el de **Kime** y de no menos importancia. El **Ki** o energía interna es algo que todos poseemos y que nos hace estar vivos. En el mundo oriental, se entiende como la energía que mueve todas las cosas y puede ser dirigido hacia el exterior en las artes marciales para mejorar el ataque o la defensa, o hacia el interior para mejorar la salud, los procesos de recuperación, o disminuir el estrés. Un entrenamiento duro y adecuado elevará el **Ki** o energía interna. El verdadero poder del budoka, sea cual sea el arte marcial practicado, surge de la conjunción entre mente, cuerpo y **Ki**. Llegar a controlarlo puede llevar toda la vida, y eso aun cuando no es científicamente demostrable a día de hoy que exista. ¿Qué factores pueden hacer disminuir el **Ki**? La mala alimentación, la contaminación ambiental, el uso de drogas -de cualquier tipo-... No debemos dejar de lado la opinión de aquéllos que piensan que el **Ki** no existe, y que todo lo que se atribuye a este concepto abstracto podría ser explicado mediante leyes biofísicas, psicológicas y de biomecánica. Estas posturas empiristas me parecen totalmente respetables, máxime cuando el concepto de **Ki**, en nuestra sociedad occidental actual, puede ser percibido como algo anacrónico. En cualquier caso, ¿por qué despojar a las artes marciales, siempre teñidas de un innegable halo de espiritualidad, de tan atractivo elemento?

## Kiai

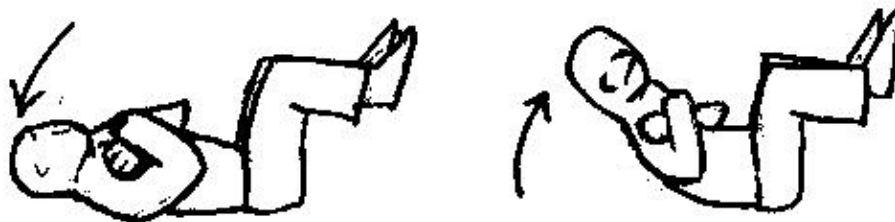
Otro concepto íntimamente ligado al de **Kime** es el de **Kiai**. Éste consiste en la exteriorización del **Ki** mediante un grito -no gutural, sino que procede del interior-. ¿Quién no ha contemplado alguna vez a algún budoka esgrimir un grito potente y seco en la aplicación de una técnica?. Efectivamente, el **Kiai** es una exhalación de aire en el momento de la acción que aumenta el **Kime**, a la vez que genera un efecto intimidatorio en el oponente.

*Gaspar J. Barrón. Significado del término Kime y otros relacionados.*

<http://www.karatetotal.com/articulos/kime.htm> (Tomado el 23 de agosto de 2010)

## OTROS EJERCICIOS DE CONDICIONAMIENTO.

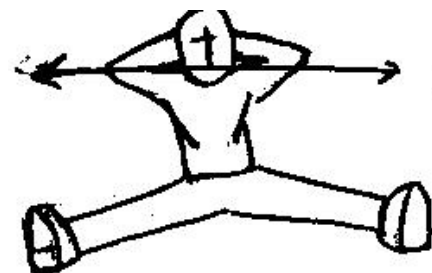
Ejercicios para el abdomen superior (3 series de 12):



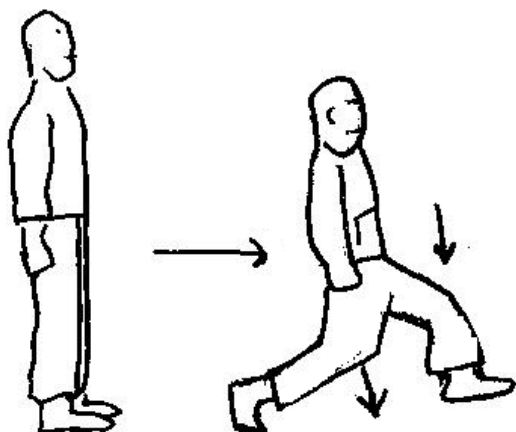
Ejercicios para el abdomen inferior (3 series de 12)



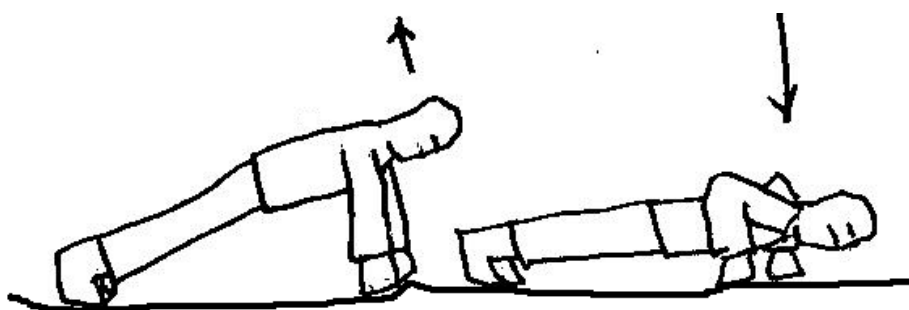
Ejercicio suave de oblicuos (3 series de 25)



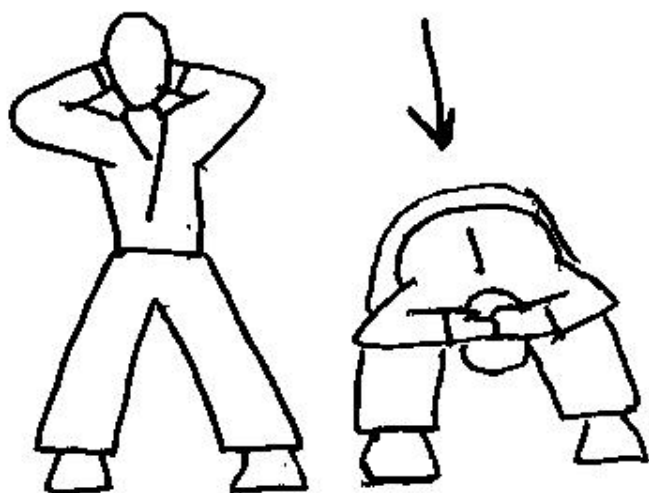
### Ejercicios para piernas.



### Ejercicios para brazos y tren superior.



### Ejercicios para tronco.





## TECNICAS DE KARATE.

Sobre las técnicas generales de karate existen tratados completos que incluyen bloqueos y desvíos, golpes de mano, de codo, de rodilla y de pies, hasta de cabeza. Libros que detallan las formas de karate y las explican y comparan detenidamente, otros que profundizan la historia y los grandes maestros de este noble arte, pero a continuación se detallan algunas técnicas de karate que pueden no estar explícitas en las formas o katas, Es decir que técnicamente en el siguiente apartado se propone de manera preferente el karate que pasa muchas veces desapercibido en los dojos y en los libros, ese que solo mira la luz después de mucho entrenamiento por intuición o que en algunas anécdotas pasa sin ser casi notado, el que nunca queremos aplicar y solo imaginamos "así puede ser".

### El puño de karate.

El golpe de puño es de los mas contundentes en karate. En las peleas reales siempre hay golpes o al menos intentos de golpes de puño. Además de la forma clásica de apuñar la mano, la isla del karate aportó una manera de facilitar que lo que haga contacto con el blanco sea más porcentaje de nudillo y menos de dedos ¿o no se han fijado que al cerrar el puño de manera típica el dedo índice y medio quedan como salidos y habría que inclinar el puño, flexionando la muñeca si queremos que los nudillos lleguen al blanco en plenitud, esta acción podría generarnos lesiones en esa parte del cuerpo.

La forma en que Okinawa propone el cierre del puño es dejando el dedo índice sin flexionar su articulación distal (la que está entre la falange intermedia y proximal), de esta forma nace en la mano del peleador el verdadero puño del carnero.

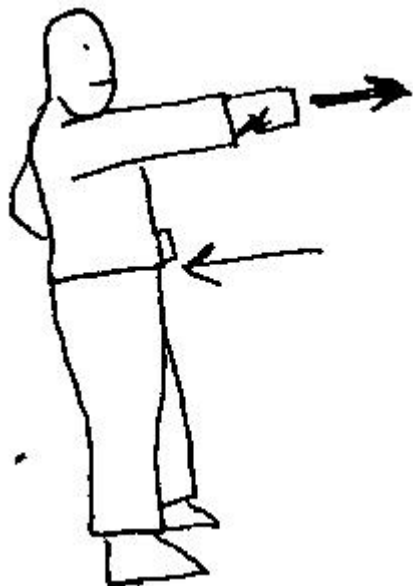


Puño típico.



El verdadero puño de carnero de Okinawa.

La mano en esta forma es decisiva cuando logra llegar a la nariz o a la mandíbula.



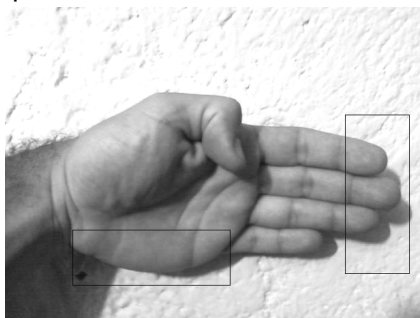
Si bien es cierto que el daño lo provoca la mano que se proyecta a frente, también no es menos importante el tirón que se realiza con la otra mano, el rival de esta forma es atraído con una mano en un agarre y recibido con el golpe de puño directo.

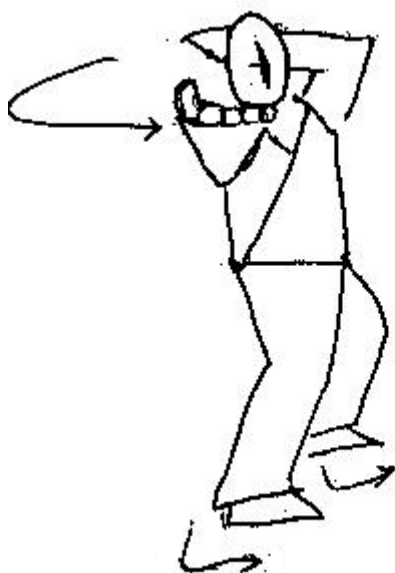
## La mano de espada/mano de lanza.

La mano de espada y mano de lanza se agrupan en esta sección pues aunque la forma de la mano sea la misma, las áreas con las que se busca el impacto y en donde se busca impactar también lo serán.

Por ejemplo en la mano de espada circular, el objetivo es la zona lateral del cuello y el área con la que se intenta golpear es el canto de la mano; por otro lado si lo que se busca es la tráquea en impacto directo perpendicular, se utilizará la mano de lanza impactando con la punta de los dedos.

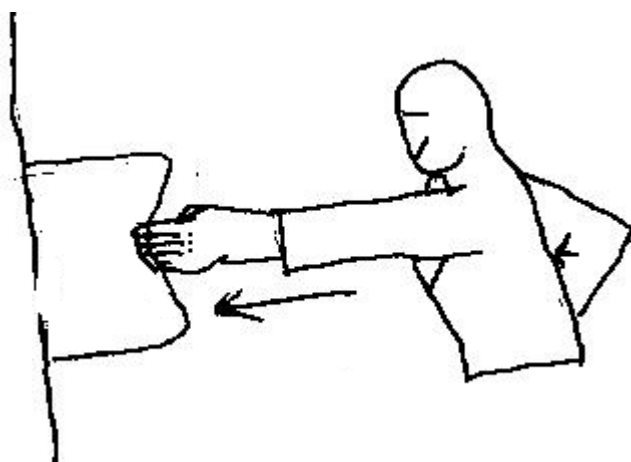
Claro está, la técnica de mano de espada requiere menos condicionamiento de la mano que la de mano de lanza, la cual tal vez requerirá muchos años de adiestramiento.





Notese que en el golpe de mano de espada circular, la mano se lleva oscilando con ímpetu hacia el balnco, que debe ser una parte lateral del cuerpo del contendiente.

Para darle mayor certeza, el cuerpo hasta puede girar sobre las bolas del pie justo antes del impacto.



En este golpe de mano de espada de entrenamiento, se hace cada técnica hacia un almohadón mas o menos rígido, de tal manera que los dedos encuentren cierta resistencia y poco a poco se vayan endureciendo de cara a la tensión a la que son sometidos.

Un principio fisiológico importante de traer a este documento es que los huesos entre mas sometidos a tensión están, más resistentes se irán remodelando con el pasar de los meses.

## Los dedos en karate.

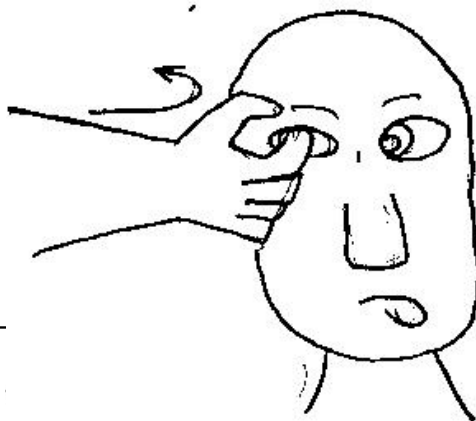
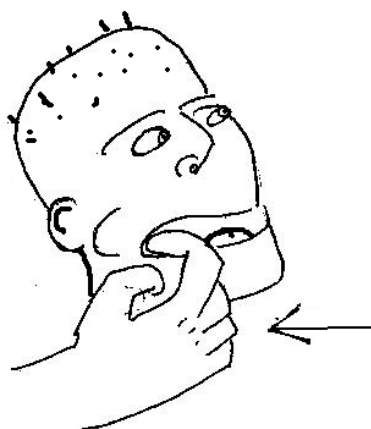
Cuando los dedos están bien preparados pueden ser como pequeño cuchillos en tu mano y causar molestias aflictivas durante el combate.

Dedo de gancho.



Temibles posiciones de mano, parecen débiles pero por ejemplo en la boca de tu rival provocará intenso dolor y ni siquiera pensar lo que pueda provocar en un ojo. Y la garra de águila, especial para capturas de los miembros del que pelea en contra nuestra y dañarlos seriamente.

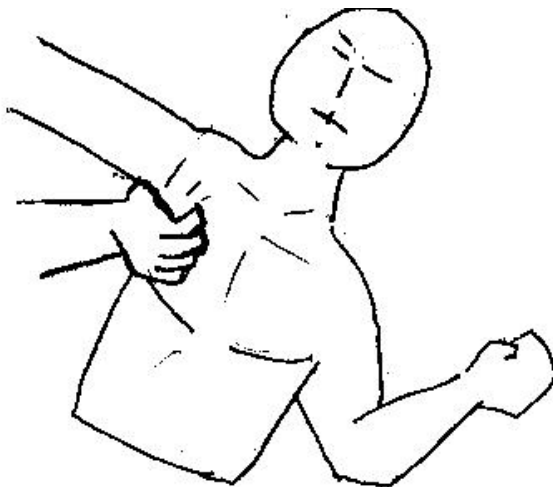
**Hubo una vez en Okinawa**, que el famoso maestro Chotoku Kyan, controló a un tipo grande, tirando de la comisura de la boca con su dedo índice enganchado a ella.



Comisura de la  
boca y ojos.

Agarre de músculos y/o tendones, agarre de garganta, agarre de pelo, agarre de oreja, fractura de dedos.

En este ejemplo, la mano ha conseguido tomar el musculo pectoral mayor, desde uno de sus orígenes y desde esa posición es posible apretarlo y tirar de el para que haya mucho dolor y hasta parálisis o lesión.



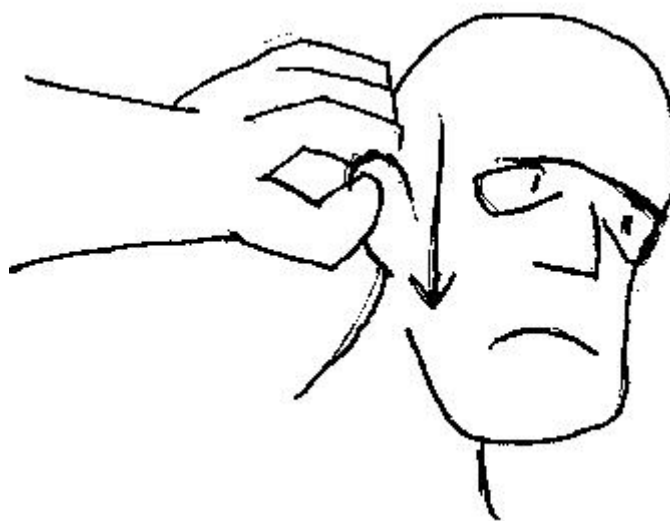
Tráquea



Arterias carótidas, venos yugulares y hasta musculo esternocleidomastoideo.



Cuando el pelo del rival lo amerita, será muy fácil tomarlo de allí .



La oreja debe tirarse hacia abajo si la misión es o arrancarla o dejarla colgando.



Esto es un problema, especialmente para el que tiene los dedos en desventaja, pues solo es necesario doblarlos en sentido contrario al natural para que la mano quede neutralizada.

## La articulación entre la falange proximal y la media de los dedos. (ippon ken)



Considere el lector que la articulación proyectada puede ser la el dedo pulgar o la del dedo medio, sabiendo que en todos los casos esta técnica se debe usar para impactar, si hay un buen régimen de condicionamiento previo o para presionar puntos dolorosos en el cuerpo.

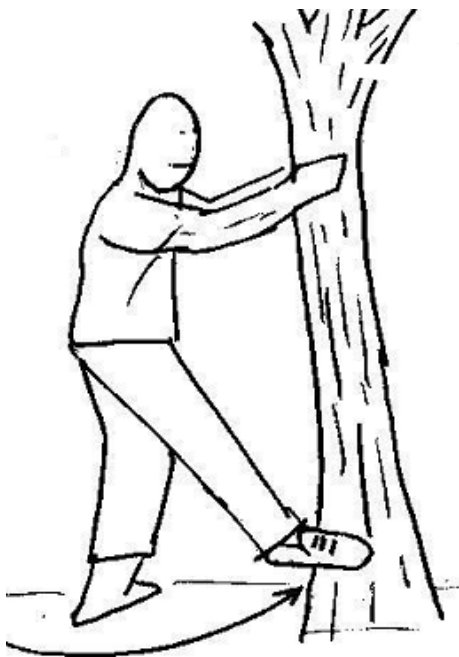
**Hubo una vez en Okinawa**, en la que el mismo maestro de arriba kyan, detuvo a tres delincuentes de caminos que le quisieron robar unas gallinas, pues aventó las gallinas a los dos que parecían estar armados y al otro le atacó su ojo con una de estas técnicas de articulación sobresaliente.

**Hubo una vez en Okinawa** nuestro ya mencionado maestro Motobu, quien entrenaba con esta técnica llamada ippon ken, de cara al makiwara, afirmando que en cortas distancias el puño de carnero podía no ser efectivo, mas si el ippon ken. El fundador del estilo wado, mencionaba que los impactos de Motobu al makiwara con ippon ken eran muy fuertes.

## La técnica de barrido.

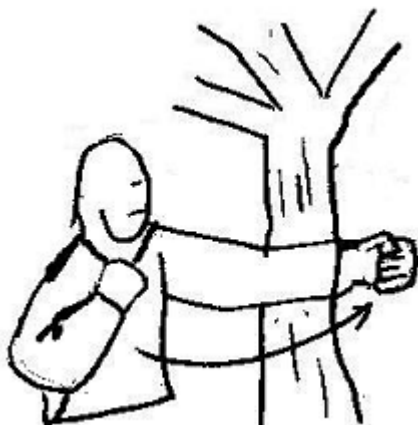
Las técnicas de barridos buscan desequilibrar a su oponente, pueden ser utiles si son capaces de completar ese acometido. Una de las formas de entrenamiento es la que muestra la figura de abajo.

Nota: el golpeo de arboles solamente puede realizarse una vez que se es mayor de edad y se ha construido un cuerpo fuerte y resistente y nunca, pero nunca olvidar la respiración, deben entrenarse por lo menos 1 año en la postura de jinete a diario para comenzar el barrido con árboles.



Recordar siempre: la respiración va con el movimiento, inspira prepara, espira golpea.

Adicional al barrido de piernas, se presenta el condicionamiento para el antebrazo fuerte.

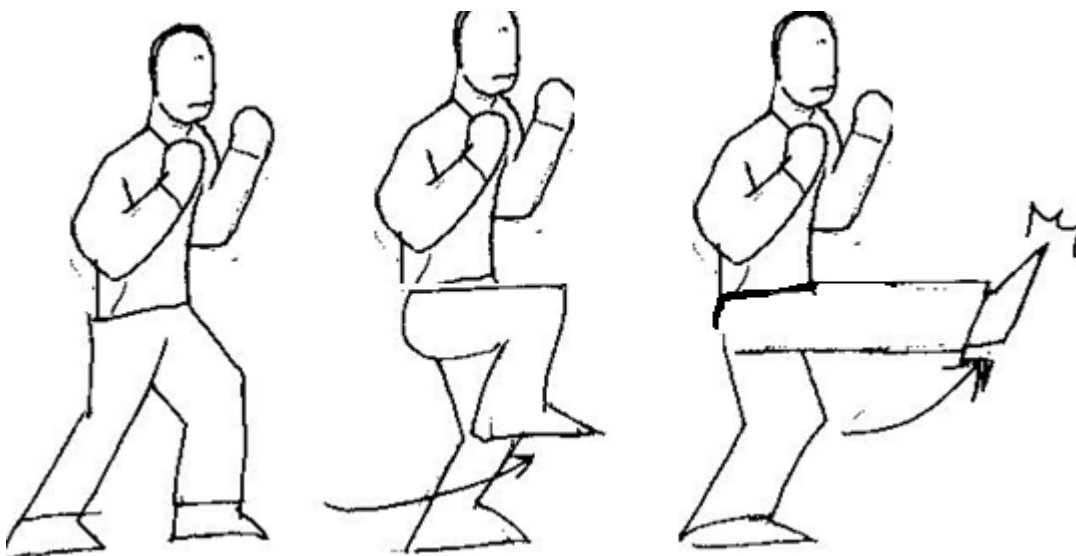
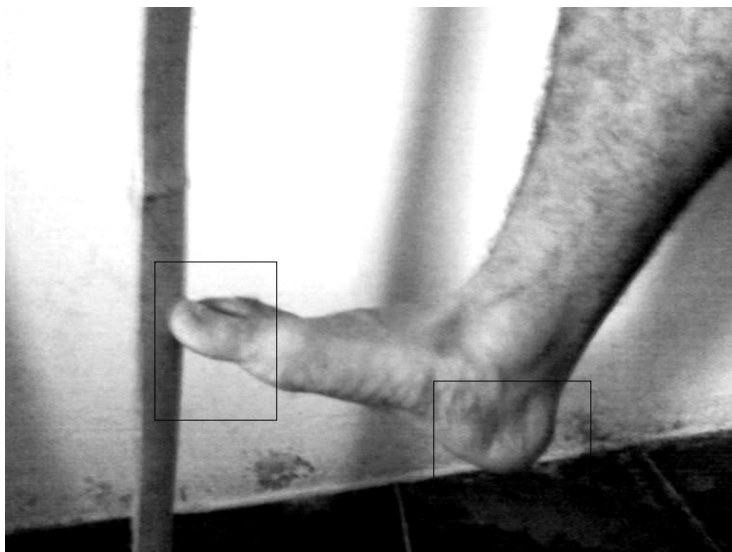


Con este método es posible condicionar la parte posterolateral del brazo así como la posteromedial, nunca los bordes pues por ahí pasan importantes nervios.

## Patadas con la punta de los dedos o con el talón del pie.

En ingles la famosa toe kick, en japonés tsumazaki geri (mas o menos) es una patada que requiere de dedos de los pies muy fuertes. **Hubo una vez en Okinawa**, en que los juegos de los chicos y grandes en la playa era ver quien golpeaba más fuerte, con la punta de los dedos del pie, las piedras de mar, el que las hacía llegar más lejos ganaba.





Observe el sentido que lleva la patada, es ascendente y de esa manera puede llegar a los testículos para aplastarlos o lastimar la rotula en la rodilla.

### **ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PELEA.**

Recordar primero que en una pelea, el vencedor puede ser acusado de lesiones en perjuicio del vencido y el vencido puede resultar muerto si las lesiones son muy severas. En conclusión a ello, la mejor manera de salir victorioso de una pelea es no pelear e incluso es posible hacer que cediendo

a las peticiones de nuestro rival, lo llevemos por donde queremos de tal forma que termine haciendo lo que nosotros queremos.

Hay veces, sin embargo, que esto no es real y pues habrá que pelear, si así lo decides ten en consideración el daño que puedes causar o sufrir y las consecuencias de ese daño, como decía mi abuela paterna: la cárcel o el cementerio.

Otra consideración de importancia es la oportunidad, si la pelea es inminente y la agresión esta por darse, debes ser tu el que ataque primero, de manera contundente, efectiva y sin parar hasta haber derrotado al rival. Si esperas a que su ímpetu tome inercia (agarre envión pues) será más difícil detenerlo. En términos esenciales el primer ataque no lo haces tú, sino el rival al intentar agredirte, tu respuesta será la agresión pero como ultima defensa. Eso me recuerda los ataques preventivos dentro de la estrategia militar en la defensa mundial.

Usa lo que tengas a tú alrededor para defenderte o atacar: las llaves pueden ser usadas apoyadas una en otra para punzar un ojo, u otra parte menos frágil, las piedras pueden ser lanzadas, las monedas también, la tierra el polvo o la arena puede enviarse directo a los ojos y cegar al oponente, sillas, tazas, lapiceros, hasta el zapato puede colocarse en la manos al enfrentar a alguien con cuchillo. Las sombrillas con punta son excelente arma y al final pasando por todo lo que se puede usar para golpear, defenderse o cegar al oponente, hasta un poco de saliva en la cara puede distraer su avance.

La distancia entre uno y el oponente va a dictar la técnica más apropiada a usar:

Fuera de alcance es la distancia más segura, en esta distancia ninguno de los contendientes puede alcanzar a su rival con alguna técnica. En esta distancia además hay tres opciones:

Correr, podría ser la más acertada si no vale la pena pelear o si el rival posee un arma o es mucho más grande que tu.

Esperar a tu rival, dando vueltas alrededor de él, estudiando su guardia y las transiciones que de esta hace, esperando que sea él quien ataque para frustrarlo en cada uno de sus intentos, apartándote de su línea de ofensiva.

Esperar a que sea tu rival el que deje al descubierto una parte de su cuerpo, baje su guardia o caiga en un engaño (finta) para iniciar tu ataque.

La distancia larga permite el uso de patadas en su máxima expresión, de preferencia con contacto de cualquier parte del pie, dependiendo de cuál sea la patada usada. Las técnicas de piernas pueden ir hacia la cara pero el ejecutor queda en desequilibrio al usar patadas altas, aunque una patada en la cara puede ser decisiva. Por otra parte las patadas bajas, por ejemplo a la rodilla, muslos o piernas pueden ser desequilibrantes para quien las recibe y pueden lesionar al rival si este no levanta su pierna para recibirla.

La distancia media que permite el uso de técnicas de mano, cerrada o abierta, todo tipo de puñetazos, a la cara y cabeza de preferencia y al cuerpo (hígado o plexo solar). En este rango, una patada de barrido a las piernas puede desequilibrar al oponente o mejor aun una patada alta que

busque la cabeza impactará con la tibia, que es mucho más contundente que el pie si está condicionada.

En la corta distancia por lo general sucede lo que denomina entrelazamiento de luchadores, clinching o enganche, es decir que los oponentes se aferran el uno al otro buscando la posición más ventajosa y aquí es donde hay que distinguir dos opciones posibles según el rumbo que queramos darle a la pelea: primera opción seguir con el golpeo, para esto es útil toma al rival de la cabeza o cuello y aquí es donde codos, rodilla y cabeza pueden entrar en juego. Si por otro lado buscas la proyección, lo que se intentará es tomar al rival con ambos brazos por su torso, su cintura o sus muslos para llevarlo al suelo.

El suelo es la última distancia de combate, donde pueden usarse patadas, si el rival está de pie y uno en el suelo; puños, codos, rodillas y todo tipo de técnicas de karate.

Si caes al suelo busca estar arriba y si has quedado abajo busca neutralizar al que está arriba primero desequilibrándolo y tratando de salir de esa posición desventajosa y segundo y si no es posible quitártelo de encima inmovilizarlo abrazándolo o enganchando tus brazos con los de él. Si te das vuelta puedes ser objeto de una estrangulación, por lo que debes hacerlo con tu mano más fuerte pegada al cuello, esta será tu defensa. Si esta ya ha comenzado busca el dedo más chiquito de la mano que te estrangula y rómpelo rápidamente.

¿Quien dijo técnicas sucias? Cuando la vida es la que se juega lo que vale es sobrevivir y no se habla de honorabilidad, no te pongas a pensar que esto se vale o esto no se vale, eso solo es producto de los torneos de artes marciales comerciales, en los que se protege demasiado a los competidores y con razón. Si tu vida está en juego no dudes en lastimar testículos, pechos, ojos o garganta.

Aprender a recibir golpes es importante, hay quienes, cuando ya sienten el primer golpe en el estomago o ven que por la cabeza les escurre sangre deciden para la pelea.....demasiado tarde, podrían estar frente a un salvaje impetuoso que tomará tu salud y la convertirá en lesión. Soportar el dolor es importante, ser valiente, el espíritu dice que no duele aunque el cuerpo quiera llorar.

La mandíbula y el hígado son buenos objetivos para lastimar a alguien y dejarlo momentáneamente fuera de combate.

El pelo de un oponente puede servir para controlarlo pues esta conectado a su cabeza y la cabeza irá donde tu lleves el pelo (si de puros jaloneos).

Si lastimas las piernas del rival, sus rodillas o muslos el tendrá sus movimientos de piernas limitados.

No busques una guardia específica, se espontaneo, no es a boxear que vas, es una agresión la que viene, responde o adelántate pero no enfrentes, si te pones en guardia será fácil atacarte, ninguna guardia es perfecta.

Una vez comenzada tu investida, no des lugar a respuesta, se contundente y actúa con decisión.

Es importante saber cuándo correr, si la pelea ha iniciado puede que no se detenga, por lo que si se puede correr antes es mejor.

Tener las manos en la bolsa puede ser un arma de doble filo: puede darte una apariencia de frivolidad y confianza producto de que tengas algo en la bolsa (al agresor puede resultarle desconfianza) igual efecto causa cuando andas la camisa de fuera (pero eso es desorden), el problema es que si el agresor está decidido no habrá camisa de fuera que valga o mano en la bolsa que te proteja, al contrario, la mano en la bolsa supondría desventaja. En Okinawa la mano que se escondía solía portar un sai (que es como un tridente manual o de bolsillo).

Nunca desestime el trabajo de posturas y guardias, esto es lo más básico pero a la vez lo más avanzado al momento de combatir.

Si hay que asumir una guardia que sea alta, pues la cara es más propensa a recibir nocivos golpes sin poder hacer mas pues no podemos al fortalecer la mandíbula o los dientes o la nariz.

Es imprescindible saber cómo finalizar una pelea: esto es por Knock-out (fuera de combate) sea por un golpe, una torsión, una estrangulación o una inmovilización.

## APENDICE A: LANZAMIENTO DE MONEDA.

El lanzamiento de monedas podría catalogarse en las artes marciales orientales como parte del shuriken jutsu, practicado por los ninjas.

A diferencia de las películas, los objetos arrojados no son como para finalizar una pelea o una confrontación, en realidad son armas secundarias o tácticas, es decir que su función es crear una distracción que nos permita salir del rango de ataque del individuo agresor o aprovechar ese momento para atacarlo de forma contundente. En pocas palabras las monedas pueden lanzarse como distracción y salvo un afortunado evento podrán disuadir a un atacante. Solo te darán una pequeña oportunidad que como peleador debes saber aprovechar para atacar o huir.

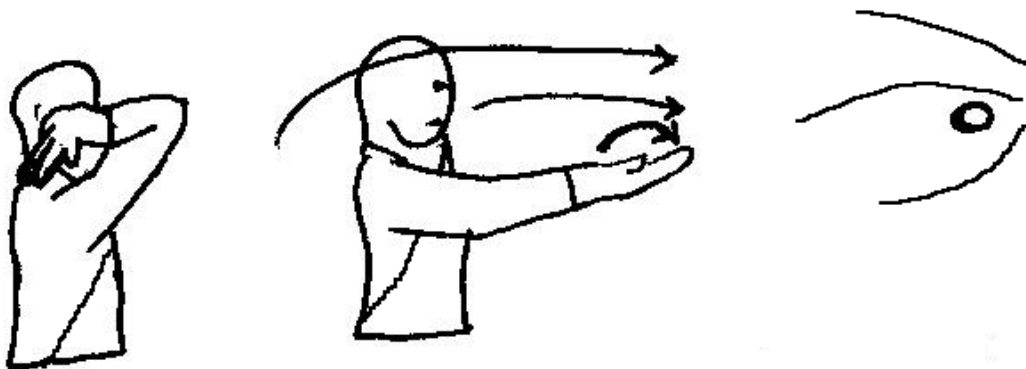
A continuación se presentan algunas maneras de lanzar monedas, lógicamente el objetivo primordial de estas debe ser la cara del oponente, pues en otra parte podrían no causar ningún efecto. Además se presenta una forma muy práctica de entrenar.



Esta es una de las formas de tomar la moneda para su lanzamiento, de acuerdo a la manera de lanzarla así deberá tomarse, lo importante es perfeccionar la técnica de lanzamiento sea cual sea la manera de agarre y la manera de hacerlo.

Lo recomendable es una moneda del tamaño de las de 25 ctvs. De dólar (en mi país les dicen coras).

La técnica para tirar monedas es simple: se toma la moneda con los dedos índice y medio extendidos, se sube la mano de esa forma por encima del hombro y se extiende el miembro superior dejándola mano y los dedos que sostenían la moneda apuntando al blanco, es decir la cara del oponente. Es como en el basket ball, en la técnica de tiro, la mano queda apuntando al aro y así la pelota describe un aro directo a la cesta. Considerando esta comparación, practicando practicando al blanco le irán acertando, cada vez más seguido.



Y ¿Cómo practicar? Fácil, dibuja una cabeza en una pared, o pon la foto grande de tu enemigo.....jaja es solo una broma, en la vida un artista marcial no debería tener enemigos. Pues solo se debe tirar la moneda a diferentes distancias y hacer que caiga en la cara que tienes en la pared eso es todo muchas veces al día y serás un experto en lanzar monedas.

## APÉNDICE B: BASTONCITO PEQUEÑO (YAWARA/KUBOTAN).

Este tipo de bastoncito al parecer tiene su origen en el "tanto" o cuchillo japonés, que comenzó a usarse sin desenfundar para no dañar seriamente al rival. En realidad un instrumento tan sencillo como lo es un bastoncito de 15 cm más o menos, puede ser de utilidad frente a un atacante desarmado. La diferencia de términos se refiere a que el yawara posee una cuerda que permite su sujeción mientras que el kubotan no.

Yawaras.



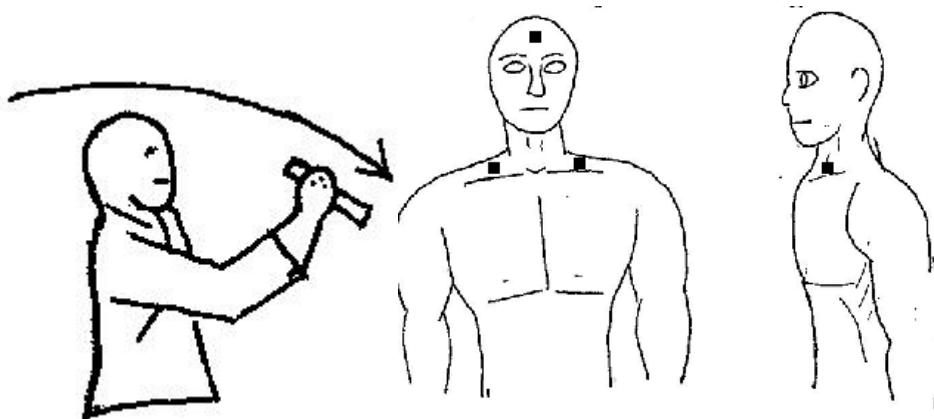
Kubotan.



Para seguir con la dinámica de este ebook, no se propone el compilado de todas la técnicas de yawara o kubotan, sino solo algunos usos prácticos en situaciones de peligro y algunas maneras de entrenar.

Golpes básicos y principales objetivos.

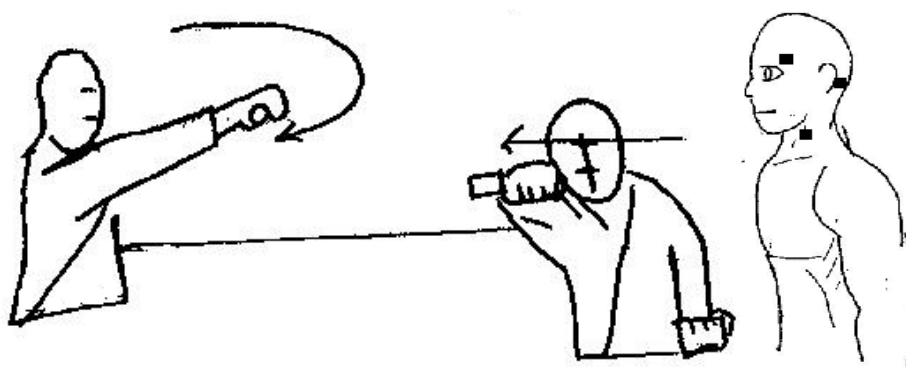
Descendente.



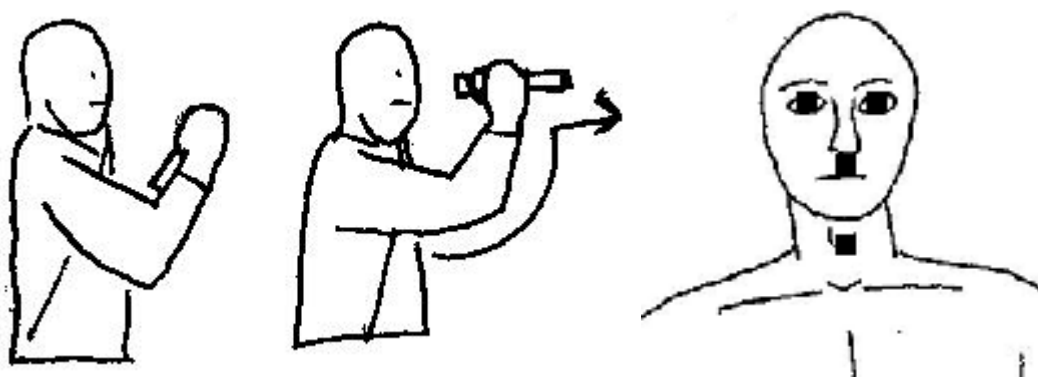
Circular hacia adentro.



Circular hacia afuera.



Golpe escondido. En este golpe la mano tiene oculto el yawara, para súbitamente pronarla apuñando el instrumento de golpeo y punzar el ojo del rival.



El ebook que se presenta intenta ir más allá de lo que los tradicionales libros de karate muestran en su contenido: didácticos, documentales y bien ordenaditos, el lector casi siempre lee sobre kihon, kata y kumite o sobre leyendas e historia.....grandes maestros y series de interminables y parecidos ejercicios.

Acá usted encontrará un pequeño pero completo manual de lucha para la pelea real desde la perspectiva del karate, algunos aspectos teóricos si aparecen de manera muy breve pero sobre todo elementos de condicionamiento y técnicas que no se practican en los dojos y apenas son mencionadas en el karate de hoy.

Además de dos anexos que sorprenderán al lector principalmente la utilidad práctica de las armas presentadas.