

心技体

Caligrafía Shingitai: Shihan Fumio Demura

Shingitai

Nº 5 - ENERO 2010

*Karate-Do es bueno para Todo
La práctica de Zazen es el secreto del Zen
Felicidad y Karate-Do
Relajación y Tensión en Karate
Sí*

KARATE-DO ES BUENO PARA TODO

¿Porque faltaste?...preguntaba el Sensei cuando un alumno había faltado.

- Estaba muy cansado respondía el alumno, a lo que Sensei respondía Karate-Do es bueno para el cansancio.

- Me dolía la cabeza, se excusaba otro, Sensei respondía Karate-Do es bueno para el dolor de cabeza.

- Estaba deprimido, explicaba un tercero, Sensei respondía Karate-Do es bueno para sobrellevar la pena.

Así no había mal que la práctica del Karate-Do no sanara. Y tenía razón. Ya sea que busquemos respuestas en nuestra biología, o en nuestra mente, la práctica de Karate-Do nos hace bien.

Por mas que busco, no logro encontrar cual es el lado negativo de la practica sincera de Karate Do.

Ya Mokutso nos saca de lo cotidiano para adentrarnos en la relación YO – Karate-Do, y eso nos permite permanecer en otro mundo, donde hay espacio para equivocarnos y corregirnos, y también reírnos de nosotros mismos. En un ambiente de cortesía, respeto y alegría.

La visión que hemos ido desarrollando en el Dojo es que se trata de un punto de encuentro de personas distintas, donde podamos sentirnos cómodos, desarrollar nuestras capacidades y podamos fortalecernos.



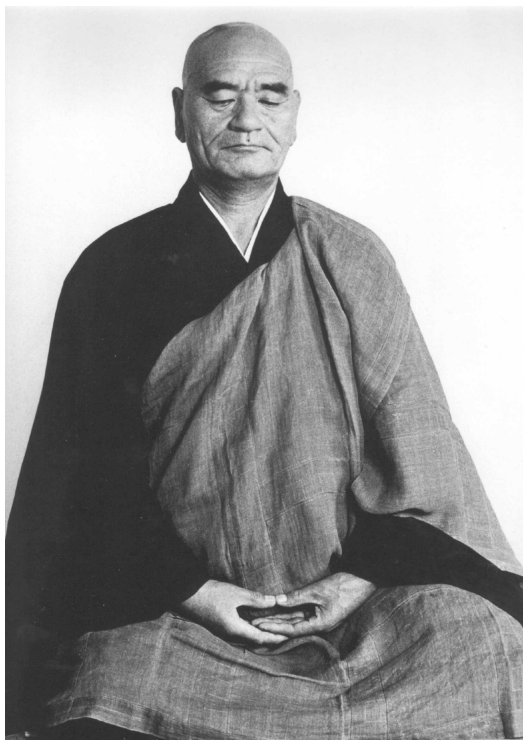
Cuando hablamos de la “FAMILIA GENBU-KAI” interpretamos que una familia tiene abuelitos y nietos, fuertes y débiles. Quizás un fuerte puede ser un campeón en un torneo y un débil un campeón en relación a su propio crecimiento. Lo importante es que ambos se fortalezcan. Hay espacio para los fuertes y los débiles. Es una familia.

Nuevamente, **KARATE-DO ES BUENO PARA TODO.**

Mario Magri O.
Genbu-Kai Punta Arenas

LA PRACTICA DE ZAZEN ES EL SECRETO DEL ZEN

- Taisen Deshimaru -



Zazen es difícil, lo sé. Pero si se ejercita cotidianamente es muy eficaz para la liberación de la conciencia y el desarrollo de la intuición.

Zazen no solamente genera gran energía, también es la postura del despertar. Durante la práctica no hay que intentar lograr lo que sea. "Sin objeto", es únicamente concentración en la postura, la respiración y la actitud del espíritu.

La posición.

Sentado en el centro del zafu (cojín redondo), se cruzan las piernas en loto o medio loto. Si no es posible se cruzan simplemente cuidando de no poner un pie sobre el muslo. No obstante, conviene apoyarse firmemente en el suelo con las rodillas. En la posición de loto los pies oprimen en cada muslo zonas que comprenden los principales puntos de acupuntura correspondientes a los meridianos del hígado, la vesícula y el riñón. Antiguamente los samuráis estimulaban estos centros de energía, de forma natural, por la presión de los muslos sobre el caballo.

Pelvis caída hacia adelante, al nivel de la quinta vértebra lumbar (según mi maestro, es como si el ano mirara al sol), columna vertebral arqueada, espalda recta. Se toca la tierra con las rodillas y el cielo con la cabeza. Mentón hundido, nuca erguida, vientre distendido, nariz en línea vertical con el ombligo; se es como un arco tenso cuya flecha sería el espíritu.

Una vez en posición se colocan los puños cerrados (apretando el pulgar) sobre los muslos, cerca de las rodillas, y se balancea la espalda muy recta a derecha e izquierda siete u ocho veces

reduciendo lentamente el movimiento hasta encontrar la vertical de equilibrio. Se saluda (gassho) entonces, es decir, se juntan las manos delante de sí, palma con palma, a la altura de los hombros; los brazos, doblados, permanecen horizontales. No queda más que poner la mano izquierda sobre la derecha con las palmas mirando al cielo y contra el abdomen. Los pulgares en contacto por su extremidad, horizontales por una ligera tensión, no dibujan hondonada o montaña. Los hombros caen naturalmente retirados hacia atrás. La punta de la lengua roza el velo del paladar. La mirada se posa a un metro de distancia, pero está volcada hacia el interior. Los ojos semicerrados no miran nada, intuitivamente se “ve” todo.

La respiración.

La respiración zen no se puede comparar con ninguna otra, es muy antigua. En sánscrito se llamó “anapanasati” y solamente puede surgir de una postura correcta.

Antes de todo se trata de establecer un ritmo lento, fuerte y natural, basado en una expiración suave, larga y profunda. El aire se expulsa lenta y silenciosamente por la nariz, mientras que la presión debida a la expiración baja con fuerza el vientre. Se “oprimen los intestinos” provocando así un saludable masaje de los órganos internos.

Al final de la expiración, la inspiración se hace naturalmente.

Los maestros comparan la respiración Zen al mugido de la vaca o al grito del recién nacido. Este hálito es el “om”, la

simiente, el pneuma (espíritu), fuente de vida.



Actitud del espíritu.

La respiración adecuada brota de una posición correcta. De igual modo la actitud del espíritu fluye naturalmente de una profunda concentración en la posición física y en la respiración.

Sentados en zazen dejamos correr las imágenes y pensamientos que atraviesan el inconsciente como nubes por un cielo límpido. Sin oponernos, sin agarrarnos a ellas, como sombras delante de un espejo las emanaciones del subconsciente pasan, tornan y se desvanecen. Y se llega al inconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de todo pensar (hishiryo), pureza verdadera.

El ejercicio correcto nos hace vivir largamente, apaciblemente, con

intensidad. Neutralizamos los shocks nerviosos, dominamos los instintos y las pasiones, controlamos la actividad mental. La circulación cerebral mejora notablemente. El córtex descansa y el flujo consciente de pensamientos cesa. La sangre afluye a las capas profundas que, mejor irrigadas, se despiertan de un semisueño; su actividad produce una sensación de bienestar, serenidad y paz parecida al sueño profundo pero en pleno despertar. El sistema nervioso se relaja, el cerebro “primitivo” entra en plena actividad. Plenamente receptivos y atentos, pensamos con cada una de las células de nuestro cuerpo.

Inconscientemente, toda dualidad, toda contradicción, desaparecen.

Los pueblos llamados primitivos han conservado un cerebro profundo muy activo. La civilización occidental ha educado y refinado el intelecto al tiempo que perdía fuerza, intuición y sabiduría, ligadas al núcleo interno del cerebro. Por eso el Zen es un tesoro inestimable para el hombre de hoy, para el que aún tiene ojos para ver y oídos para oír.

Por la práctica regular del zazen nos es dado convertirnos en hombres nuevos volviendo al origen de la vida.

Podemos acceder a la condición normal del cuerpo y del espíritu (que son uno) captando la existencia en su raíz.



Zen es muy simple y al mismo tiempo bastante difícil de comprender. Es cuestión de esfuerzo y repetición, como la vida. Simplemente sentados, sin objeto ni espíritu de provecho. Si la posición, respiración y actitud de vuestro espíritu están en armonía, comprenderéis el verdadero Zen, captaréis la naturaleza de Buda.

Maestro Taisen Deshimaru
La práctica del Zen

Felicidad y Karate-Do

En el camarín de nuestro Dojo en Santiago a veces surgen conversaciones y temas que no dejan de ser interesantes. Todos nos enfrascamos en ellos. Las conclusiones y teorías son bastante variadas y dispares.

Ésta vez se habló de la Felicidad, tema tan complejo que no le va a la zaga a la teoría de la relatividad de Einstein (por cierto lo digo en broma).

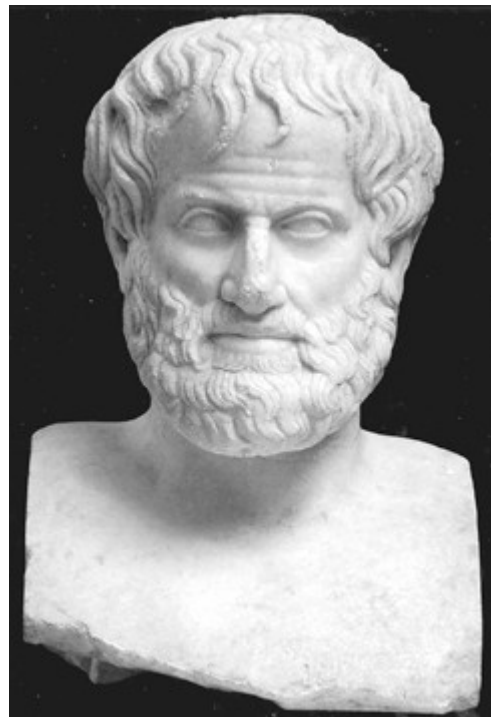
Es tan complejo establecer una definición, explicar o vivir la experiencia que el solo intentarlo es una tarea ardua, como diría un maestro Zen a su alumno “no puedo decirte que sabor tienen las fresas, para ello debes probarlas”.

La felicidad es un concepto racionalizado y absolutamente subjetivo, finalmente podría ser un sentimiento y por ende propio de la especie humana, su búsqueda puede llegar a ser mortificante, contrariamente los animales no tienen la inquietud ni las ansias de buscarla y menos de encontrarla, ellos funcionan en el “aquí y ahora”, quizás por ello son tan efectivos en la lucha y preservación de la especie, y caramba que han dado muestras de ello.

Permítaseme citar a algunos grandes maestros que han abordado este asunto, Aristóteles, Buda, Confucio y el actual Dalai Lama, por citar a unos pocos, ellos se refieren a la felicidad en los siguientes términos:

En el último libro de Lou Marinoff, El ABC de la felicidad, se estudian tres de

las mentes más importantes de todos los tiempos: Buda, Aristóteles y Confucio, cuyos preceptos vendrían a ser una receta perfecta para desarrollarnos como seres humanos, como personas, siendo capaces de generarnos felicidad propia.



El filósofo heleno [Aristóteles](#), nacido en el año 348 A.C., defendía una vida racional como primer paso para alcanzar la felicidad, guiando nuestros actos hacia canales virtuosos, cultivando nuestra mente, descubriendo qué sabemos hacer bien para dedicarnos luego a esa misma virtud, produciendo así actos positivos que nos ayudan a realizarnos como personas



Para [Buda](#), la felicidad no se encuentra en el exterior del ser humano, ni en los éxitos laborales, amorosos o sociales, sino solamente en nuestro interior. Para poder ampliarla, y conocerla, una buena técnica es la meditación, gracias a la cual podríamos conseguir entrar en contacto con nuestro corazón, y desarrollar no sólo la paz interior, sino la compasión a ese sufrimiento ajeno que tanto observamos a nuestro alrededor.

Pero [Confucio](#), afirmó que una de las claves fundamentales de la felicidad es servir a nuestros semejantes, de una forma desinteresada, ayudando siempre que podamos, pero no olvidándonos de nosotros.



La felicidad, que es el estado tan deseado por todos los hombres y sin embargo generalmente desconocido; parece ser el estado permanente del Dalai Lama, figura máxima del budismo tibetano, actualmente en el exilio, que parece ser feliz y puede transmitir esa felicidad a los que lo rodean.

Ese estado de gracia que manifiesta con humildad, compasión, altruismo y bondad, expresa la intención de señalar el camino para alcanzar la felicidad.

Para transitar esta senda propone el arte de la reflexión para evitar dejarse llevar por los apasionamientos y el odio,

adoptando una actitud de comprensión del otro y aceptación del sufrimiento como parte de la vida.

Este líder espiritual de los tibetanos, cree que básicamente todos los hombres son buenos por naturaleza y que pueden ser felices aumentando su autoestima y ayudando a sus semejantes.

Cuando nos comunicamos con los otros, la barrera que nos separa se disipa si tomamos conciencia que son iguales a nosotros mismos, seres humanos, si dejamos de lado las diferencias individuales que son secundarias.

La actitud y las palabras del Dalai Lama nos muestran que él ha aprendido a vivir plenamente, con un grado de serenidad y aceptación difícil de ver en otros hombres.

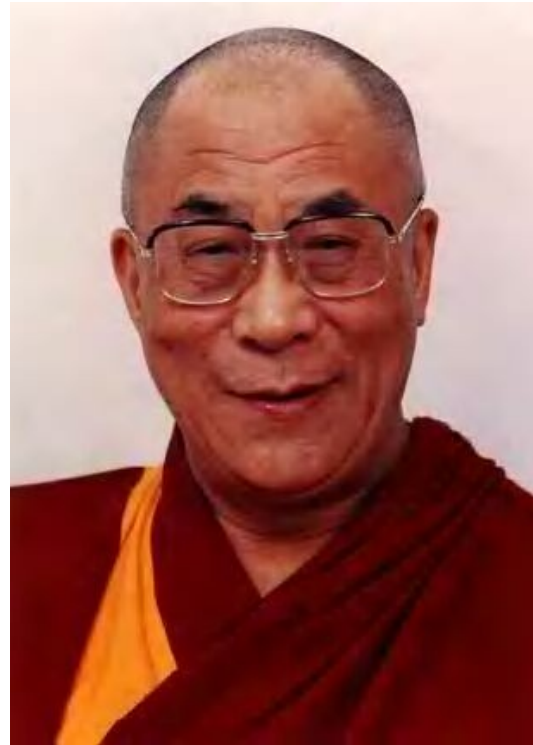
El origen de los problemas de las personas individuales es muy complejo y difícil de explicar, tal como lo desea la cultura occidental.

Sin embargo, aunque alcanzar la felicidad duradera no sea nada fácil, puede lograrse, sobre la base de ciertas convicciones esenciales, como el valor de la bondad, de la compasión, la amabilidad y el sentimiento comunitario entre los hombres.

No se trata de seguir los preceptos de una religión sino simplemente en el sano razonamiento y en la experiencia.

Para alcanzar la felicidad es indispensable el entrenamiento de la mente no intelectual sino psicológica o espiritual.

La disciplina interna puede transformar actitudes y modos de ver la vida. Esta disciplina consiste en identificar todos aquellos factores que nos conducen al sufrimiento y aquellos que nos conducen a la felicidad.



Eliminando gradualmente los factores que llevan al sufrimiento y cultivando aquellos que conducen a la felicidad nos abre el camino para lograrla.

La felicidad que expresa el Dalai Lama, quien se considera un hombre que ha alcanzado un cierto grado de felicidad personal, se manifiesta como el deseo de abrirse a los demás creando un clima de afinidad y buena voluntad.

Muchos filósofos están de acuerdo en que el propósito de la vida es buscar la felicidad y este no es para nada un objetivo egoísta, al contrario, porque son las personas más desdichadas las más propensas a centrarse en sí mismas, y las más incapaces de ayudar a otros, en tanto que las más felices pueden ser gracias a esta condición, más sociables, más cariñosas y más compasivas.

Cuando estamos depresivos y malhumorados difícilmente tenemos un

trato cordial con los demás. Somos más intolerantes, más sensibles a la crítica, y estamos menos dispuestos a ayudar.

El proceso de búsqueda de la felicidad produce beneficios tanto en el individuo como en su familia y en la sociedad.

Se puede comprobar que la gente que sufre graves pérdidas y también las que reciben grandes beneficios, como ganarse la lotería, por ejemplo, después de un tiempo se siente igual que antes. Esto nos confirma que la felicidad es más un estado mental que el producto de factores externos.

En psicología este fenómeno se lo conoce como capacidad de adaptación y todos lo hemos experimentado alguna vez al comprar un auto nuevo, una casa o al vivir cualquier otro acontecimiento.

Nuestra felicidad cotidiana está muy relacionada con nuestras perspectivas y nuestra forma de ver el mundo.

La condición de la vida es la de no estar nunca totalmente satisfecho y esta limitación no nos permite alcanzar la felicidad, porque estamos centrados en la satisfacción de los deseos.

Si fuéramos personas sin apetencias, tal vez no existiría el movimiento, ni la evolución, ni la creatividad y seríamos simples entelequias o momias vivientes y no habría desafíos, ni búsquedas ni deseo alguno.

El hombre se ha tenido que servir de la naturaleza para sobrevivir y pudo lograr vencer muchas dificultades con su ingenio.

Pero la raza humana ha construido de esa manera un mundo demasiado complicado para lograr mucho más que

su supervivencia y ha reducido su destino al consumo.

El consumismo es un monstruo que se alimenta de todo tipo de cosas que al hombre nunca le alcanzan, porque ni bien las posee vuelve a desear otras.

Esa cadena finalmente se corta cuando choca con la realidad de algo que no puede obtener y es cuando se siente deprimido, frustrado y desilusionado, dependiendo su estado de ánimo de la satisfacción de sus deseos.

El Dalai Lama nos dice que el estado de ánimo es muy importante para ser feliz y que la auténtica felicidad no se puede confundir con el placer; sino que se relaciona con el estado mental que se logra, cuando una persona se libera y no experimenta más el sufrimiento.

Podemos ser felices cuando obtenemos lo que queremos pero pronto nos acostumbramos a la nueva situación y recuperamos nuestro estado anterior; porque el ser humano tiene la capacidad de adaptarse a las situaciones nuevas para volver a su estado habitual.

Lo mismo pasa cuando nos sucede alguna tragedia; al principio estaremos tristes pero finalmente volveremos a sentirnos igual que antes.

El propósito de pensar en positivo puede cambiar nuestro estado de ánimo en forma inmediata. Es más, consiste en proponerse uno mismo el bienestar y la felicidad desde que nos levantamos a la mañana para notar un cambio drástico en nuestras vidas.

El Dalai Lama sostiene que una fuente interna de felicidad es la autoestima.

La dignidad personal basada en lo material alguna vez se termina y es necesario que la propia autoestima se base en otros atributos personales como la empatía, la calidez y la capacidad de dar afecto.

Es importante discriminar esta diferencia cuando tomamos decisiones porque a veces la decisión correcta puede no ser placentera.

Pero si buscamos felicidad estable y no placeres momentáneos solamente, nos será más fácil renunciar a los placeres que nos resultan nocivos.

Para llegar a este nivel de conciencia se necesita reconocer nuestros pensamientos negativos y los positivos y conocer los beneficios de las emociones y conductas positivas y las dificultades y sufrimientos que nos deparan nuestras emociones y comportamientos negativos.

El Dalai Lama se considera una persona definitivamente feliz, teniendo en cuenta que también él tiene condiciones en su vida que lo podrían hacer infeliz. Aún vive en el exilio y no ha conseguido liberar a

su patria de la dominación China, situación que a muchos los podría sumir en la amargura. Sin embargo él manifiesta ser completamente feliz.

Se trata de conocer cual es el camino hacia la felicidad y cual el del sufrimiento y elegir ser feliz. Solamente de esa manera la felicidad es posible.

La paz de la mente, la serenidad y la forma de ver las cosas no es indiferencia, al contrario nos da la posibilidad de la comprensión, la compasión y la bondad.

El odio no nos permite disfrutar de lo que tenemos y nos puede enfermar; y la avaricia no se puede satisfacer nunca.

* * *

Quizás puede parecer que Karate-Do y el camino a la felicidad no tienen ninguna relación, pero si leemos todo lo anterior, encontraremos aspectos, principios y enseñanzas que se asimilan perfectamente a nuestra disciplina.

Finalmente podemos concluir que lo que cuenta es la "actitud" y el "despojo de ego" para buscar y andar el Do en todo lugar y circunstancia de la vida

RELAJACIÓN Y TENSIÓN EN KARATE

Es indudable que para que las técnicas de karate sean útiles, deben ser ejecutadas con la máxima potencia posible y al mismo tiempo, para ser prácticas, deben ser realizadas con la velocidad necesaria. Aunque parezca contradictorio, estas dos cualidades vienen dadas por dos efectos de naturaleza diferente. Es decir, la fuerza viene de la tensión muscular y la velocidad proviene de la relajación. Cualquier técnica ejecutada con demasiada tensión muscular carecerá de velocidad, mientras que una técnica desarrollada con mucha relajación estará falta de fuerza. ¿Cómo conseguir unificar las "causas" tensión y relajación, para obtener los "efectos" deseados, velocidad y potencia?.

Verdaderamente, en un combate no existen o no deben existir causas para tensar el cuerpo en ningún momento, excepto en el instante de un contacto, bien sea recibido o dado. Incluso en el mismo instante de golpear, la tensión de nuestro cuerpo debe ser la máxima en el mínimo de tiempo, es decir, relajar rápidamente después de haber golpeado, con lo que ahorraremos un gasto de energía muscular al tiempo que preparamos al cuerpo, dándole descanso para otra rápida contracción del músculo. Es muy normal ver cómo todos los principiantes tensan sus músculos de una forma incorrecta, desperdiciando una energía de forma inútil y, peor aún, contraen su cuerpo durante toda la ejecución del movimiento, lo que resta efectividad al mismo. A continuación se



da una lista de los errores más comunes que suelen hacer los principiantes e inexpertos, al contraer sus músculos en el momento incorrecto.

a) En el principio del movimiento: En esta fase los errores más típicos, son: apretar los dientes, tensar el cuello, subir los hombros hasta las orejas y bajar la mandíbula apretándola contra el pecho. Todo comienzo de cualquier movimiento debe ser de una manera explosiva y se debe ejecutar sin ningún tipo de señal exterior, preliminares o movimientos inútiles.

b) En la mitad del movimiento: Tal vez los errores en esta fase se deban al método de enseñar la técnica. Muchos instructores enseñan las técnicas separadas en partes o segmentos, lo cual induce al practicante a detenerse en medio de la ejecución de la técnica; por ejemplo en el Mae Geri o patada frontal. El pie se levanta y la rodilla es preparada para golpear. Para el practicante, este es un lugar o una fase donde el movimiento es detenido, por lo que más tarde él mismo realizará una pausa, lo cual le ocasionará una pérdida de velocidad en

la patada. Así, pues, aquí el experto tensará sus brazos, hombros y cuello para mantener su rodilla arriba, lo que le cansará mucho más y le privará de la fluidez necesaria que necesita este movimiento continuado. Es importante comprender las fases del golpe, pero no hasta el límite de que éstas nos hagan ejecutar la patada a "trozos".



c) El tensar los hombros, brazos y cuello mientras que se patea: Es fácil al observar a un principiante, ver cómo todo su cuerpo se tensa en el momento de patear. Durante la ejecución de las patadas, la parte superior del cuerpo se debe relajar y únicamente contraer las piernas (músculos que trabajan) y el abdomen, al mismo tiempo que mantenemos las manos arriba, frente al cuerpo, listas para bloquear o para cualquier contraataque, en cualquier momento.

d) Tensando demasiado tiempo los músculos en el momento del contacto del golpe: la tensión puesta en el final del puñetazo, de la patada, o del bloqueo,

debe durar décimas de segundo. En el último momento se debe tensar los músculos correctos rápida y completamente y entonces, después de esto, relajarlos tan rápido y de una forma tan completa como anteriormente se habían contraído.

e) Poniendo demasiada tensión cuando se permanece en una postura: Alguna persona cuando adoptan una postura o posición, permanecen de tal forma que parece que llevan todo el peso del mundo en su cuerpo. Aunque la tensión muscular de varios elementos es necesaria para adoptar una buena postura, el inexperto tensa la gran mayoría de los músculos de su cuerpo sin saber que si contrajera muchos menos de la mitad, lo estaría haciendo mejor. Como resultado de esto, en el combate parecen blancos estáticos, como lo puedan ser las mismísimas estatuas. Uno se debe sentir relajado, ligero, movable, sin tensión, suelto. Sí por el contrario estamos rígidos, forzados, estáticos, duros y tensos, cuando tengamos que golpear o defender, lo primero que nuestro cuerpo hace es relajarse para actuar, por lo que perdemos mucho tiempo y suele ser demasiado tarde cuando intentamos reaccionar. Se deben examinar todas las posturas, para que el estudiante aprenda a relajar y contraer única y exclusivamente los músculos y articulaciones que le sean necesarias, ni una más ni una menos. El sistema muscular debe estar entrenado hasta el límite de que los movimientos sean automáticos y los músculos que tengan que actuar se tensen, de la misma manera que los que se tengan que relajar se relajen, de forma automática.

No sólo una persona puede reaccionar o moverse de una forma más rápida, si está relajado, sino que también lo hará con mucho menos esfuerzo. Este es el verdadero motivo por el cual una persona entrenada y con conocimientos, es decir, un experto, puede entrenar varias horas seguidas sin llegar a cansarse o mejor dicho, a agotarse, pues trabaja con el mínimo esfuerzo, elimina los movimientos y la tensión innecesaria.

Existen dos tipos de músculos en cada movimiento. Los agonistas son los músculos que se contraen y los causantes de que se ejecute el movimiento. Los antagonistas son los músculos que se deben relajar para permitir a los agonistas realizar su trabajo sin oponer ningún tipo de fuerza. Por ejemplo, en una patada frontal (Mae Geri), los músculos de la parte frontal o delantera de la pierna se contraen para provocar el estiramiento de la rodilla y la extensión del movimiento. Estos son los agonistas, los que trabajan. Pero para que esto se lleve a cabo de la manera correcta, los músculos de la parte trasera o posterior de la pierna y músculo se deben relajar, pues cuando éstos se contraen causan que la pierna se recoja o doble. Así, pues, unos sirven para extensión y otros para la recogida. Es natural que si se busca el mejor efecto, no se tensen los músculos agonistas y antagonistas al mismo tiempo. Si así se hace, lo único que puede pasar es que se obtendrá más fatiga (si se trabaja en resistencia, ejem. 100 Mae Geri) o menos velocidad, si es esta cualidad la que buscamos.

No es necesario decir que una parte importantísima por no llamarla obligatoria, que hay que tensar, es

aquella con la que se va a golpear, es decir puño, pie, antebrazo, etc., pues para desarrollar y generar potencia es tan importante como tensar y concentrar las caderas y el estómago.

Por medio de esto el cuerpo será una unidad sólida sólo en el instante del contacto, en lugar de ser varias partes sueltas y sin guía.

Es por ello y de esta manera, que cuando se golpea a un blanco se debe tratar de proyectar todo el peso del cuerpo en ese golpe y no solamente golpear con la fuerza del brazo o la pierna, que es infinitamente menor que la del peso del cuerpo. Así, pues, un luchador más ligero, si sabe aplicar toda su fuerza corporal en la superficie de su puño, podrá pegar mucho más fuerte que un karateka de mayor peso y envergadura. El secreto está en saber usar el potencial de uno mismo. Por este motivo, el peso del cuerpo debe moverse hacia el blanco en el momento justo del impacto con nuestro objetivo. Por la misma razón, debemos aprender a mover la cadera y a aplicar su fuerza en todos los golpes y defensas que ejecutemos, dándonos ésta un mayor nivel de fuerza al realizar las técnicas.

El tensar el cuerpo, el (Kime), debe ser una actitud y una fuerza tanto física como mental. Si nuestros pensamientos no están concentrados o enfocados junto a nuestra habilidad y fuerza física, la técnica no será todo lo potente y poderosa que pudiera ser. La debilidad mental, sea causada por el miedo, incertidumbre o simplemente carencia de la debida atención, pueden restar efectividad a cualquier técnica, de la

misma manera que lo puede hacer una ejecución errónea del movimiento.

Los principiantes deben fijarse en los expertos y aprender de ellos qué músculos son necesarios y cuales no lo son; el entrenar conociendo esto es un modo de hacer más corto el camino hacia el progreso en las Artes Marciales.

Autor: HIROKAZU KANAZAWA

10º Dan Shotokan



Si

Si eres capaz de conservar la calma cuando todos a tu alrededor pierden la suya y recriminan tu fortaleza.

Si eres capaz de mantener la confianza en ti mismo, cuando todos dudan de tu valor y no obstante tienes la entereza suficiente para ser igualmente misericordioso con las dudas de quienes te rodean.

Si eres capaz de esperar y no sufrir con el desaliento de la espera o siendo tú engañado no transas con la mentira, o siendo tú odiado al resentimiento no das cabida, y aún así, no haces ostentación de tu bondad ni tampoco de tu buen juicio.

Si eres capaz de soñar y no convertirte en prisionero de esos sueños

Si eres capaz de pensar y no transformar esos pensamientos en designios

Si eres capaz de enfrentar tanto los triunfos como los fracasos y tratar a ambos como lo que realmente son: dos impostores

Si eres capaz de escuchar la verdad que tú mismo has expuesto con entusiasmo – falseada y corrompida – por hombres ruines y perversos, con el propósito de hacer de ella una trampa para incautos o contemplar quebrantado todo aquello por lo que diste tu preciosa vida y volver a levantarte con estropeadas y gastadas herramientas.

Si eres capaz de reunir todos tus aciertos y arriesgarlos de una sola vez en un golpe intrépido de azar y perderlos, para luego, con aguerrido corazón – sin mencionar las pérdidas – volver a comenzar desde el principio.

Si eres capaz de mantenerte en la batalla impetuosa, con el pensamiento alerta, el corazón anhelante y los músculos en tensión para decididamente emplearlos, cuando todo en ti parece que se derrumba, excepto la voluntad que no deja de repetirte que sigas adelante.

Si eres capaz de dialogar tranquilamente con multitudes y conservar intacta tu virtud o caminar junto a reyes sin perder -para nada- el rasgo común.

Si ni tus enemigos, ni tus amigos más queridos son capaces de herirte.

Si eres bondadoso con todos, pero nunca en demasía para que, así, nadie te pueda mal interpretar.

Si puedes saciar los momentos inexorables de la vida con el valor de sesenta segundos de contienda sin igual ¡Tuya es la Tierra y todo lo que habita en ella!
y aún más , ¡Tu serás un hombre, Hijo mío!

Rudyard Kipling

Datos biográficos del autor :

A los 42 años de edad, Rudyard Kipling se convirtió en el autor que a más temprana edad recibió el premio Nobel de Literatura, año 1907. Nació en Bombay en 1865 y falleció en Londres el año 1936. Vivió en la India, en aquella época colonia del imperio Británico.

Algunas de sus obras :

El libro de las tierras vírgenes

Kim de la India

Cuatro plumas

Gunga Din , etc.



Patricio Aldunate Tamburrini (7° Kyu)

“Dojo – Genbu-Kai – Santiago”

Tomado de el original.

23.10 2009