

Nº 3

Febrero 2011

*Revista de Artes Marciales*

渋  
味

*S  
h  
i  
b  
u  
m  
i*



# 合気道



~ *Shibumi* ~

Nº 3  
Febrero 2011

Editorial -----	3
Actitud -----	4
Entrevista: Jorge Guillén -----	6
Iwata: El nombre de la tradición -----	10
BJJ: El arte marcial del junco -----	14
Próximo número -----	16



**Edita:**

Cai-Club  
Dirección: C/Palmeras 16, Club Financiero San Miguel.  
Teléfono: 644262120  
E-mail: info@cai-club.com  
Web: www.cai-club.com

**Redacción:**

José Antonio Mérida  
Jorge Fernández Riscardoni  
Fernando Fernández Sánchez  
Eduardo Vergara Aguilar  
Sonia Mariel Mancilla  
Sandra Balvín Paredes


**Fotografía:**

Rodrigo Mayayo (Artículo BJJ)  
Cai-Club

**Agradecimientos:**

Al maestro Jorge Guillén Quesada,  
4º Dan Aikikai: Doomo Arigatou  
Gozaimazu.

# Editorial

A black and white illustration of a bamboo plant with several stalks and leaves. To the right of the bamboo is a keychain with three interlocking rings and a square base. Below the keychain is a square seal with Chinese characters. At the top of the page, there are four large Chinese characters: 關, 帝, 尊, 廟. The background is dark with some faint, illegible text.

Lo hemos conseguido. CAI CLUB se ha consolidado como referencia de Centro de Artes Marciales en nuestra comarca. Y ha sido un esfuerzo de todos. Durante estos dos primeros años se ha hecho un trabajo importante en muchos aspectos, desde acondicionar y mejorar nuestras instalaciones, hasta buscar el mejor equipo humano que este al frente de las distintas actividades que ofrecemos. Han sido también muchísimas las colaboraciones de nuestros alumnos y amigos que han ayudado enormemente a CAI CLUB a promocionarse. Al grupo de personas que están detrás de esta revista, a aquellos que organizan entrenamientos libres fuera de horarios, a los que nos ayudan a mejorar las instalaciones, a los que vienen a achicar agua cuando diluvia, a los que animan a los desanimados, a los que curan a los lesionados, a los que invitan a los nuevos, a los que nos presentan a sus allegados, a los que aportan nuevas ideas, a los que comprometen a terceros para que salgamos en la TV, radio o prensa, a los que nos organizan las barbacoas, a los que organizan campeonatos, a todos de todo corazón muchísimas gracias

◆ José Antonio Mérida

# Actitud

◆ Jorge Fernández Riscardoni

**L**AS personas que practicamos las Artes Marciales, ya sean de un estilo u otro, lo hacen por diversos motivos; como hobby, o bien por mantenerse en forma, o porque les gusta la cultura oriental y es una forma de acercarse a ella, también por el combate y con ello las competiciones y, entre los casos menos frecuentes, están los que tienen a las Artes Marciales como forma de vida.

Hoy en día cada vez tenemos más información sobre las artes marciales y la gran diversidad que existe, ya sean tradicionales o científicas. Con esto me quiero referir que las artes marciales tradicionales no han sufrido modificaciones desde sus orígenes o, por lo menos, ha tenido una modificación leve. Sin embargo, las que yo personalmente llamo científicas son aquellas en la que un maestro en con-

creto haciendo uso de sus conocimientos en una o más artes marciales las modifica y crea una nueva con un nombre que normalmente suele hacer referencia a las artes marciales de las ha bebido. Esto se ha venido realizando desde épocas antiguas como ocurrió en China desde las épocas de las dinastías. Aunque he sido siempre fiel a mis orígenes, me he interesado por conocer cómo funcionan las demás Artes Marciales y he llegado a la conclusión de que todas parten de los mismos conceptos, aunque con diferente metodología de enseñanza y práctica, pero el principio primario, básico y para mí más importante a la hora de su práctica es la actitud.

Sobre una pelea real nos deberíamos hacer las siguientes preguntas: ¿Es necesaria?, ¿cuál es mi motivación ante esta pelea?, ¿qué oportuni-

dad tendría de ganar?, ¿cuáles serían las consecuencias? Seguramente surgirían más cuestiones, ya que no se trata de una competición ni de un entrenamiento, sino de algo real donde en la mayoría de los casos se pierde más que se gana.

En un combate tendremos que conocer el propósito y motivación, el Doctor Yang Yin Ming en una de sus obras escribe: «La humildad no es el comportamiento de un cobarde, sino todo lo contrario, es la expresión del valor, la sabiduría, la calma y la tolerancia. Si luchas por proteger tu dignidad la lucha no tiene valor, pero si te ves obligado a proteger tu vida o la de tu familia entonces debes pelear con valentía y ganar». También conocer las consecuencias de una pelea (si nos repercutirá con una venganza, que hemos querido demostrar, seremos un



cobarde si la rechazamos o un valiente), o si sabemos hasta donde podemos llegar y si conocemos a nuestro adversario, o una cosa tan lógica y que a veces no nos paramos a pensar como es el conocer el lugar de la pelea por si en el caso de que nos hubiera falta podríamos conseguir cualquier objeto como arma o tener una escapatoria fácil, como se menciona en una de las citas de 'El Arte de la Guerra' de Sun Tzu, huir nos es signo de cobardía, sino que te puede dar otra posibilidad de poder luchar y de una forma mejor.

Desde el momento en el que se empieza a entrenar, o cuando competimos, o tenemos que defendernos ante una agresión en la calle, debemos tener una actitud que se encuentra influenciada por los siguientes factores:

- Valentía, es el factor más impor-

tante para ganar una pelea, antes de combatir debes tener claro por qué lo haces y, una vez decidido, ser directo y no dudar.

- Confianza, para ser valiente debemos de tener confianza en nuestra habilidad luchadora.

- Calma y firmeza, no nos debemos exaltar antes de un combate, debemos de mantener la calma así nuestras técnicas y estrategia serán firmes.

- Decidido, una vez dispuesto a pelear deberemos de estar preparado

---

**«Antes de combatir debes tener claro el motivo por el que lo haces y, una vez decidido, ser directo y no dudar»**

---

mental y emocionalmente para actuar con decisión y ganar la pelea.

- Agilidad, tanto de pensamiento como de movimientos y técnicas, para que esta funcione deberemos de tener calma y firmeza.

- Vivo, deberemos estar atentos a todos los movimientos de nuestro adversario y responder a cada cambio.

- Astuto, en el libro de las 36 Estrategias Chinas está escrito «sheng dong ji xi» («fingir ir hacia el este» mientras se ataca por el oeste) o, como también dice Sun Tzu, «el general que sabe cuando atacar, hace que su enemigo no sepa cuándo defenderse».

El guerrero en el combate va a buscar la muerte, pero la busca para que ella no la encuentre a él, no es presa de la muerte sino que se convierte en su cazador. ●



## «El Aikido es una buena base y un buen apoyo para la vida misma»

Jorge Guillén Quesada: 5<sup>o</sup> Dan Aikikai

### ◆Cai-Club

**H**A logrado algunos de los mayores desafíos del Aikido: evolucionar hacia una visión propia, interiorizar las técnicas y transmitir lo aprendido durante años. Jorge Guillén comenzó a practicar Aikido en el 87 en un club de Granada. Recuerda los comienzos y muestra una sonrisa enorme que le despoja en un segundo del aspecto recio debido, en gran medida, a una constitución física a prueba de todo. No tiene reparos en que fue una película de Steven Seagal la que le

despertó la curiosidad. Quería un arte marcial en el que no tuviera que «dar saltos ni recibir puñetazos». «Pensaba que la cabeza no está para que te den golpes», bromea. Quizá fueran ese deseo de buscar la sencillez y de evitar riesgos innecesarios lo que le llevó a idear un tipo de caída que cada vez adoptan más maestros en sus clases.

### ¿El Aikido es sólo una actividad física o da cabida a otros elementos?

Tiene su componente físico, pero de hecho no está considerado como un de-

porte en algunos sitios. Es más bien algo filosófico, una forma de trabajo, de relación y de comunicación. El maestro Tissier dice que es un medio de comunicación, una forma de relacionarse con otras personas. De hecho lo puede trabajar tanto un niño como una persona adulta (mediana). Una de las pruebas es que en la Federación Española de Judo la mayoría de los judocas son niños, mientras que en aikido la mayoría de los aikidocas son personas de 20 años para arriba. La media está en unos treinta y tantos. Sirve para niños y

para mayores. unos cursos con Tissier.

### ¿Puede tener una aplicación en la violencia de género o el acoso escolar?

El aikido tiene muchas posibilidades, tanto en defensa personal para mujeres como para niños. Cuando le doy clases a niños yo no les enseñaba a hacer técnicas contra personas, sino a que no les cojan, a que no te atrapen, cómo salirse de cualquier tipo de ataque o de agarre y que salgan corriendo. No es lógico que un niño haga una técnica a una persona mayor, sin embargo sí es más fácil que se escape.

También tiene otras aplicaciones militares, policía, guardia civil, es otra forma de controlar sin hacer daño. No deja marcas porque realmente no golpeas y te puede sacar de muchos apuros.

**Entonces ¿no debería enseñarse a alguien que pudiera hacer un mal uso?**

No sólo aikido, cualquier arte marcial mal utilizada. Realmente no depende del arte marcial, sino de la persona y a veces se puede limitar con quién no quieres compartir el tatami. Normalmente, quien no conecta con el Aikido se suelen ir por ellos solos porque buscan cosas que no encuentran. De hecho, con el 'boom' de las películas de Steven Seagal vienen al gimnasio quienes quieren pegarle a otra gente y se dan cuenta de que eso no es y se van.

**¿Qué marca la diferencia entre el Aikido y otras artes marciales?**

Quizá la filosofía de que no haya competición. Muchos de nosotros hemos estado en Japón y tengo amigos que son yudocas o karatecas y no van a Japón. Son deportes de contacto y lucha cuya finalidad es ganar y a veces se pierde esa parte

«El Aikido tiene muchas posibilidades en defensa personal de mujeres y niños»

filosófica que hace que tenga otro sentido diferente. El Aikido te involucra mucho en la cultura

japonesa y hay mucha gente que ha llegado a través de la cultura japonesa. Nosotros lo hemos hecho al revés, a través del Aikido hemos podido conocer esa cultura.

**¿Por qué hay diferentes**

«O'Sensei decía que el Aikido era una piedra con muchas caras y que cada uno se veía reflejado en una»

**formas en el aikido?**

Hay maestros, sobre todo O'Sensei, decía que el aikido era una piedra con muchas caras y que cada uno se veía reflejado en una cara. Al igual que no todos somos iguales, hay

«Una vez que se ha aprendido la técnica, hay que procurar que sea natural, sin grandes movimientos»

personas que ven el aikido de una manera y otros de otra. Tenemos alumnos y aunque cada uno enseñamos el mismo Aikido nos vemos reflejados en cada alumno una forma diferente. Alumnos de O'Sensei: Shioda hizo un tipo militar, Tomiki hizo un tipo de competición, Kohei un aikido de la respiración

**¿Qué destacaría de la línea de Aikido que usted practica?**

Sobre todo que es natural. Hay que aprender la técnica e intentar hacerla bien, pero una vez que la conoces procura que sea natural, no hacer ni grandes movimientos ni grandes aperturas, como la vida. Siempre digo que no debe ser forzado porque





cuando forcemos las cosas no merece la pena.

### ¿Que podemos encontrar en el Aikido?

Muchos amigos, buenas vibraciones, conocer a la gente a través de su práctica. Cuando veo a mis alumnos hacer aikido, también los conozco por su personalidad, por su forma de practicar veo si les pasa algo. Como lo que decía Freud que si te fijabas en la forma de colgar un sombrero de esa persona veías a esa persona. Según su forma de moverse, de atacar y defenderse se puede ver como es una persona. El Aikido, además, se puede aplicar cualquier cosa de la vida. Cuando hay problemas, enfrentarlos o dejarlos pasar. Es una base, un apoyo bueno para la vida misma.

### ¿Es habitual ver en una clase cómo los que más saben se practican con los que llevan menos tiempo?

De ahí viene lo de Sempai, que es el alumno más avanzado, y el Kohei, iniciado. El superior te ayuda y te lleva en el camino. En las clases lo normal es que haya gente de todos los niveles, con y sin hakama. También es una ayuda para el profesor. El profesor puede bajar de nivel hasta donde vea conveniente según las clases. Cuando era principiante, a veces me aburría mucho porque sólo había principiantes y no dábamos pie con bola. Al principio lo ideal es que te pongas con alguien que

«Se puede ver cómo es una persona por su forma de moverse y de atacar»

sepa algo más que tú. De forma que vayas aprendiendo de ellos y ellos de ti porque cuando te pones con alguien que no sabe la cosa se complica y surgen aplicaciones técnicas de defensa personal porque no sabes cómo va a reaccionar el nuevo.

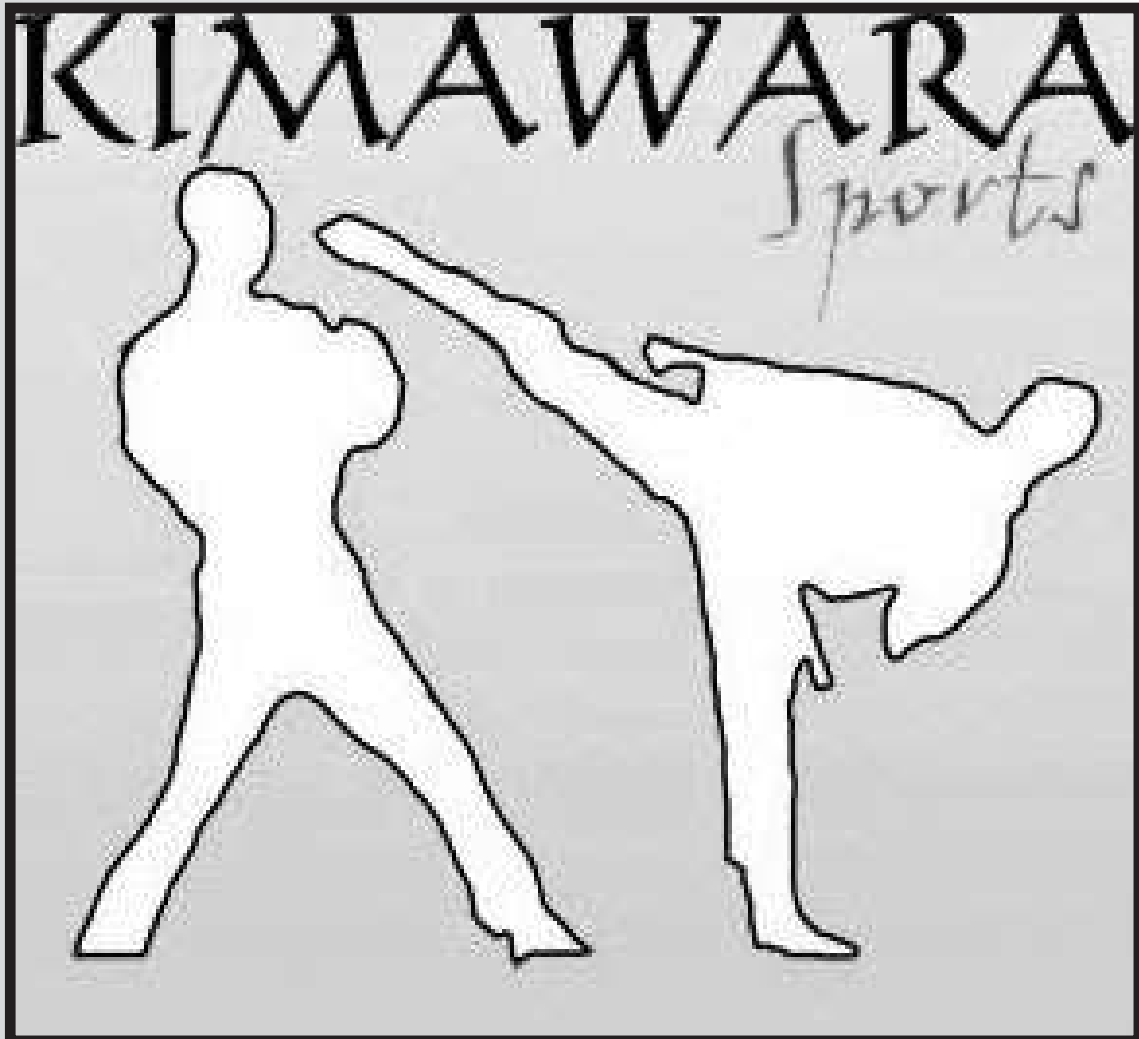
### Hay quienes se asustan al asistir a su clase y ver las caídas...

Eso es evolución. Al igual que cuando vemos otros deportes que nos parecen impresionantes tiene su proceso y su manera de aprenderlo. Los compañeros que hacen ese tipo de caídas llevan muchos años, conocen el sistema para llegar a ese punto. Al final hay gente que le parece que no es verdad, simplemente porque no lo conocen.

### ¿Qué le aportan los cursos como el impartido en Cai-Club?

Es de los pocos cursos que voy porque no me dedico profesionalmente a ello. El primer curso que di fue en La Línea, que era donde tenía Mérida el gimnasio. Era un honor y un placer salir de Granada y más que enseñar compartir con la gente lo que tú haces y que cojan lo que les guste. He estado viniendo cada año aquí y es muy especial. El trato es excelente y es un placer venir. ●

## Artes marciales y de contacto



C/ Benito Pérez Galdós, 19  
Algeciras (Cádiz)  
Teléfono: 680 848 047



El nombre de la tradición

◆Sandra Balvín

**I**WATA Shokai se aproxima con paso firme y tranquilo al siglo de existencia. La firma fundada por Mankich Iwata en 1916 ha sobrevivido a una Guerra Mundial y al fluir de un tiempo que no siempre ha sido favorable al Budo en Japón. Es, sin duda, el establecimiento más reconocido por aikidocas de todo el mundo. Ha trabajado para los nombres que han contribuido de forma definitiva a la evolución del Aikido, como Christian Tissier o Yasuno Sensei. La presidenta de la empresa, Ayako Ishiwata, deja caer una sonrisa amable sobre el suelo de madera de la tienda cuando escucha hablar de Yasuno Sensei. «Es que para mí todavía es un muchacho joven que empezaba su camino para ser maestro», comenta en un japonés salpicado de palabras inglesas.

Ayako San es la segunda de las tres hijas del fundador. Tomó las riendas del negocio tras el fallecimiento de su hermana mayor y una nueva generación, Emi Iwata, que entra y sale de la trastienda mientras, se prepara para suceder a su tía abuela. Es una empresa familiar. Se trata de una empresa en el sentido más amplio de la pa-

labra, entendida como una aventura que comienza a partir de una mezcla de casualidad e ideas y que no deja de crecer. Mankich Iwata aceptó una propuesta y la propuesta se ha convertido en una firma que, pese a mantener su carácter familiar, con apenas una decena de empleados, ha internacionalizado su oferta.

Es Ayako San quien cuenta la historia con ayuda de Rieko San, que atiende a los clientes a diario. Reciben a 'Shibumi' un domingo tranquilo y con lluvia a ráfagas en Tokio. La tienda está cerrada, es el único día libre, pero Ayako San tiene una historia de la que se siente orgullosa y que desea compartir con quienes quieran oírla.

El punto de partida de Iwata no fue el Aikido, sino el judo. Un joven Mankich Iwata trabajaba entonces para Kano Jigoro en el Kodokan, quien le propuso hacerse cargo de suministrar equipación para los judocas. Iwata aceptó en encargo. Fue el inicio de una relación comercial que marcó el principio de un ne-

Ha confeccionado las hakamas desde sus inicios siguiendo las indicaciones de los maestros del Aikikai

gocio próspero, Judo Gi Company, que sentó las bases de la actual Iwata Shokai. Iwata Mankich realizó aportaciones propias a la equipación de judo, que, según explica su hija, no contaba con uniformes específicos con anterioridad. Fue suya la idea de colocar trabillas a los pantalones. «Parece algo trivial, pero es algo que ahora utiliza todo el mundo», aclara la actual presidenta mientras se acerca a una de las estanterías para coger un pantalón de judo y mostrar el invento de su padre. Apunta que también fue él quien diseñó el cinturón a franjas rojas y blancas que sólo pueden llevar los profesores que ostentan el sexto dan de judo. Explica que el cinturón requiere aún en la actualidad una elaboración completamente artesanal y muestra con las manos cómo se cosen una a una las franjas que lo componen.

El establecimiento comenzaba a consolidarse cuando la II Guerra Mundial hirió de gravedad al Budo en Japón. El Gobierno prohibió la práctica de las artes marciales, a excepción del Aikido por considerarse defensiva, y no de combate. Pero Iwata no trabajaba aún para los aikidocas y tuvo que cesar su actividad durante casi cinco años. Ayako San recuerda que durante un tiempo se mudaron



a la prefectura de Ibragi porque «Tokio era peligroso debido a las bombas» hasta que reanudaron su labor en la capital. Mantuvieron el local en Suidobashi, cerca del Kodokan, y abrieron el actual, situado en la periferia del barrio de Shinjuku. La proximidad de la nueva sede al Hombu Dojo, cuna del Aikido, marcó la historia de Iwata.

La empresa estaba entonces, a principios de los cincuenta, bajo la presidencia de Tsuru Iwata, la hija mayor del fundador. Ayako San insiste en que fue la casualidad la que llevó a uno de los alumnos de O-Sensei a preguntar si fabricaban ropa para Aikido. La palabra «no» no formaba parte del vocabulario de la familia Iwata y el Hombu Dojo tuvo el material encargado en el plazo establecido.

Ayako San señala el furoshiki – un gran pañuelo que se utiliza para llevar cosas en forma de hatillo -con los kanjis de Aikido que se encuentra en la pared frente a ella, sobre el cajón de los bokken. «Mi hermana», explica, «cogía los pedidos, los envolvía en un furoshiki, se lo echaba a la espalda y caminaba hasta el Aikikai, donde se lo entregaba a la mujer de O-Sensei, que desataba el furoshiki».

La manera de referirse a O-Sensei deja entrever una relación más allá de lo comercial entre ambas familias. La dueña de Iwata cierra los ojos para viajar hacia atrás y recordar la época en la que O-Sensei, Mo-

rihei Ueshiba, impartía clases en el Hombu Dojo, donde vivía acompañado de su esposa y de su hijo, Hisomaru. «Nuestro negocio era muy pequeño y el dojo también era muy pequeño, como una casa, no el edificio en el que se ha convertido tras su remodelación en 1968».

### **Nuevos tiempos**

Iwata se ha expandido al ritmo en el que lo ha hecho el Aikido. Sus hakamas son, probablemente, uno de sus productos más conocidos. Ayako San asegura que el secreto está en escuchar. Sostiene que la firma ha contado a su favor con una baza muy importante: su proximidad con el Hombu Dojo. El contacto diario con profesores y alumnos de Aikido, especialmente del Aikikai, es, Según Ayako San, el factor que les permite mejorar continuamente tanto las hakamas como el resto del equipo de entrenamiento. «Son ellos los que nos dicen los que está bien y lo que se puede mejorar», afirma. «Cada uno tiene sus preferencias, pero todo se tiene en cuenta y se van mejorando los modelos con sus aportaciones, nunca paramos».

Hay hakamas de todos los tamaños, negras o azuladas, de algodón o poliéster, más ligeras o más pesadas... Parecen apilarse en las estanterías si ningún tipo de orden, pero Rieko San sabe exactamente adonde dirigirse una vez que ha tomado las medidas del cliente. Le mide la cintura con un cinturón negro, la longitud de las piernas, hace

ademán de pensar durante un segundo e inmediatamente vuelve con la hakama más adecuada.

«Tenemos en cuenta todas las sugerencias y al final todas las opiniones están concentradas aquí», apunta Rieko mientras se señala el regazo simulando la forma de una hakama. La actividad de Iwata se ha convertido así en una composición siempre inacabada, en espera siempre de poder añadir una última nota que haga cada variación mejor que la anterior.

Iwata Shokai ha subido ya el siguiente peldaño. La oferta de sus productos por Internet ha derribado fronteras. La innovación es otro de sus rasgos distintivos. Todo el equipo presta atención a la evolución del Aikido y para ello cuenta con la ventaja del trato directo con sus clientes de siempre. Han introducido accesorios, como bolsos para el kimono, conscientes de que cada vez son más las mujeres que practican aikido. «Las ideas van surgiendo porque estamos muy pendientes a todo lo que hablan cuando nos visitan y a todos los detalles, es muy fácil tener ideas porque te las dan ellos», asegura Rieko San.

Finaliza una conversación que podría haberse prolongado durante horas si no fuera por las limitaciones del tiempo. Iwata Shokai ha sido testigo inmediato y cómplice de la evolución del Aikido. «Mientras siga adelante, nosotros también lo haremos», subraya Ayako San». ●

## ○ CÓMO LLEGAR

Llegar hasta Iwata Shokai puede ser tremendamente fácil o extremadamente complicado, dependiendo de nuestro sentido de la orientación y de nuestro dominio del japonés. Unas indicaciones claras pueden ahorrar muchas vueltas innecesarias a quienes adolezcan de las dos cosas. Es preciso coger la línea de tren Yamanote Line - una de las dos de color verde - hasta la parada de Shin Okubo. Quienes se hospeden en la zona de Shinjuku y Shibuya, que es lo más habitual, están de suerte, ya que está a una y cuatro paradas, respectivamente. Una vez en Shin Okubo, salimos por la única salida de la estación. Veremos un gran mural bajo un puente, así que cruzamos hasta el

mural y giramos a la derecha. Seguimos caminando por esa acera e Iwata está en una de las calles perpendiculares que quedan a nuestra izquierda. Sólo tenemos que fijarnos en la numeración que hay al principio de cada calle (por ejemplo, 20-50). Buscamos la que corresponde al 36. Tomamos esa calle, veremos algunos parkings privados y poco después encontraremos la tienda. En cualquier caso, los que no tengan problemas de presupuesto pueden coger un taxi y dar la siguiente dirección: 2-2-36 Hyakunincho Shinjuku-ku. En cualquier caso, el paseo merece la pena y la tienda está a poco más de un cuarto de hora caminando del Hombu Dojo.



## ○ LA ANÉCDOTA

Ayako Ishiwata y Rieko hacen todo lo posible por facilitar la entrevista, a pesar de que es su día libre y de que el tiempo corre en contra

. Rieko ayuda con el inglés, pero la presidenta de Iwata es tan expresiva que sus gestos compensan el escaso japonés de la entrevistadora. «¿De qué parte de España eres?», pregunta. Contesto vagamente que del sur. Entonces insiste. Entonces le digo

que de Cádiz, dibujo un mapa en el aire y señalo dónde está Algeciras. Le escribo en katakana el nombre de la ciudad que alberga el Cai-Club. «¡Aaaaaaaaah, A-ru-ge-ci-ra-su», exclama. Muestra una sonrisa enorme y cuenta que durante su último viaje a España cogió el ferry en Algeciras para ir a Ceuta y de allí a Marruecos. Conoce a fondo España, su gastronomía y asegura que volverá tan pronto como pueda.

# FB

## Centro de Fisioterapia

Fisioterapia general y servicios especializados en fisioterapia deportiva y pioneros en fisioterapia neurológica infantil.

C/ Susana Marcos  
Ed. Bahía del Rosario, bl.2, bajo C  
Algeciras (Cádiz)  
Teléfono: 956 091 076

# **FISIOBAHIA**



## **CENTRO DE FISIOTERAPIA**

# Jiu Jitsu Brasileño: El arte marcial del junco



## La paradoja de la suavidad

«Sé flexible como el junco, no tieso como un ciprés»

TALMUD

◆ Eduardo Vergara Aguilar

**L**A búsqueda del ser humano puede ser infinita, aunque el resultado de su indagación, en ocasiones, sea frustrante. Las respuestas que no llegan y preguntas lanzadas en los momentos

menos oportunos interrumpen ese equilibrio que necesitamos para disfrutar de algo tan sencillo como es el mero pensar.

A lo largo de mis años practicando las Artes Marciales he

descubierto que el buen uso de las mismas ha fortalecido mi interior, ya no sólo desde el punto de vista físico, sino desde el ámbito mental y sobretodo, sin entrar en materia de creencias, el plano espiritual.

Las Artes Marciales son el claro ejemplo de la interacción de los tres planos físico-psicológico-espiritual; todo aquel que se dedique al entrenamiento siguiendo este triángulo se encontrará cada vez mejor consigo mismo y con el mundo que le rodea. Su cuerpo se fortalecerá, su mente estará más relajada y su interior se encontrará en armonía con el universo.

Me voy a centrar en una disciplina marcial, que si bien soy neófito en su práctica, he descubierto unos puntos de unión con todo lo anterior. Quiero dejar presente, antes de seguir, que cualquier disciplina puede llevar al practicante por los mismos pasos que yo he seguido. Voy a hablar del jiu jitsu brasileño.

En el breve tiempo que lo he practicado me ha llevado a una reflexión tal que la he denominado 'La Paradoja de la Suavidad'. Un profano del jiu-jitsu podría defender que es una arte marcial de tipo duro, donde puede percibirse una fuerza física excesiva en las llaves y una tensión en el propio combate. Podríamos decir que tiene razón e incluso cuando empezara a practicarlo tendría esta sensación

de esfuerzo físico que le llevaría a la extenuación. Pero poco a poco se daría cuenta que no hay rigidez en sus técnicas, ni esfuerzo en su ejecución sino todo lo contrario. Donde antes había rigidez ahora hay flexibilidad y donde antes había tensión ahora hay suavidad. Los practicantes de jiu-jitsu brasileño son la metáfora del junco, ante la adversidad se doblan pero sin llegar a romperse. Se entrelazan, rotan, giran frente al vendaval pero cuando todo pasa vuel-

**Los practicantes de BJJ son la metáfora del junco, ante la adversidad se doblan, pero sin llegar a romperse**

ven a su posición original. Esto es lo verdaderamente paradójico, es la suavidad lo que realmente les hace mortales.

Todo esto, en el momento que eres consciente de ello, comienza un proceso de transformación en el propio sujeto. Debido al tipo de combate que se da, tu cuerpo va mejorando físicamente en todo los sentidos. Ganas resistencia, flexibilidad y fuerza. Pero tu mente abre un campo

de percepción nuevo, ganas anticipación, relajación y descubres hasta dónde puedes llegar e incluso superar las supuestas barreras con las que nos encontramos. Sin embargo, y para mí lo más importante, está la hegemonía interior que te da. Tras una sesión, terminas derrotado, dolorido, pero en tu interior se da una tranquilidad que he encontrado en pocas disciplinas.

Por suerte, en los dojos que la he practicado he encontrado maestros y compañeros que han añadido un elemento más a esta gran disciplina, haciéndola aún más interesante. Dicho elemento es la nobleza. Los combates son una amalgama de aprendizaje físico-mental-espiritual. Físico, porque mejoras tu cuerpo. Mental, puesto que visualizas lo que está ocurriendo a tu alrededor y lo que puede pasar. Espiritual, ya que tu compañero te aconseja y enseña allí donde has fallado. Y la enseñanza no es más que una proyección de la propia nobleza. Aquel que enseña con el corazón es aquel que busca lo mejor para sus alumnos. Y es eso lo que he hallado en su ejecución.●

# Próximo nº

Ha habido cambios en Shibumi. Los cambios en la revista son un fiel reflejo de la evolución del club, cuya oferta se amplía cada vez más. La revista ha abierto sus páginas a otras artes marciales. Unos abandonan el trabajo editorial en Shibumi, esperamos que temporalmente, para dedicarse de lleno a dotar las clases de nuevos contenidos. Cai Club concibe las Artes Marciales como un ente vivo que evoluciona y se enriquece con las aportaciones, no sólo de los grandes maestros, sino también de los propios alumnos. Otros miembros del club están dispuestos a hacer un hueco en sus múltiples actividades para colaborar con artículos, fotografías, ilustraciones e ideas que permiten renovar la publicación de forma paulatina. El número tres es aún el principio de lo que está por venir. Una vez más, todos estáis invitados a participar en un proyecto que cobra sentido cuando llega a vosotros, los lectores. Nuestro más sincero agradecimiento.

◆Cai Club

