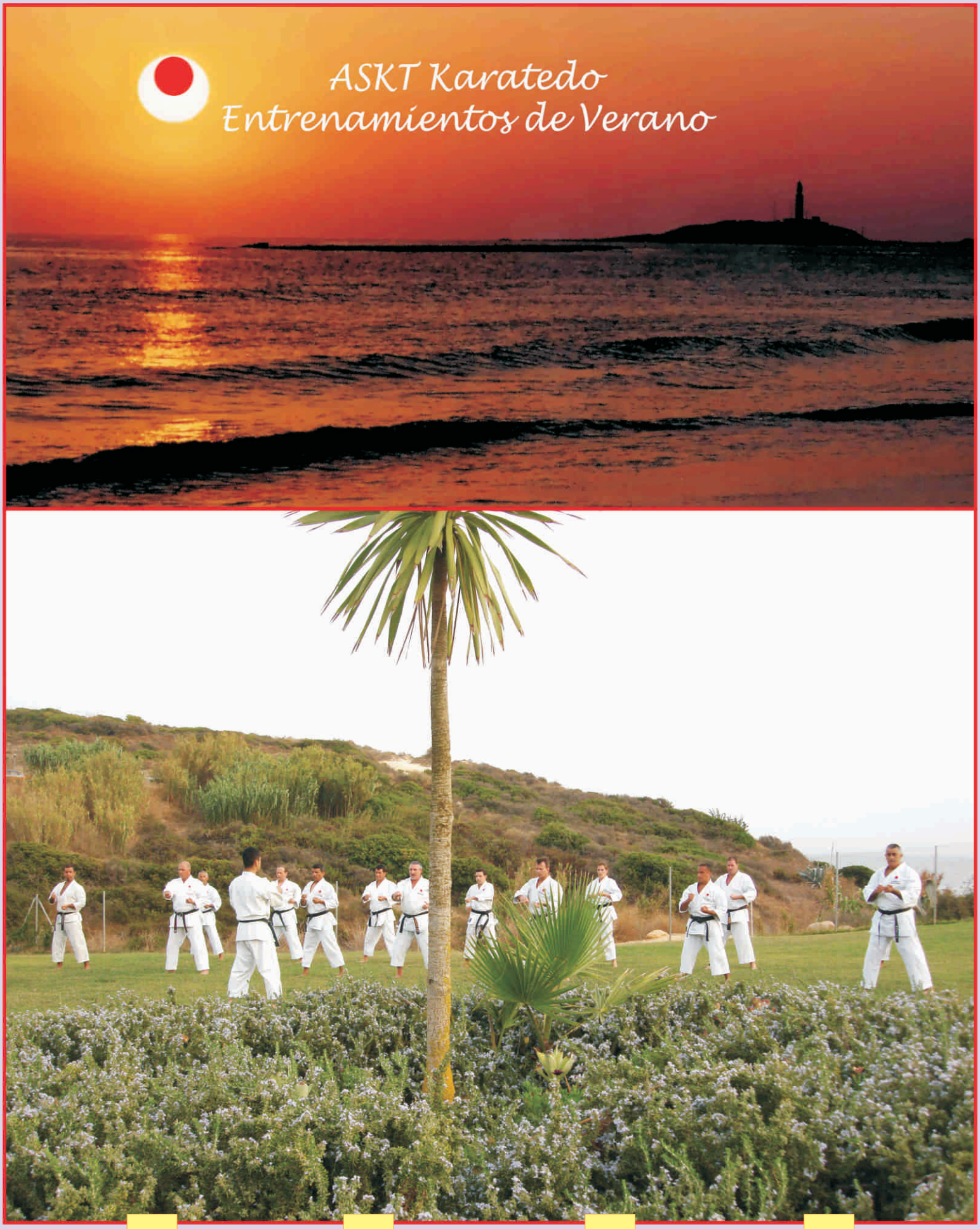
ASKT KarateDo Magazine

Boletín informativo 日本空手協会

Año 3 Agosto
Nº 29 2012

Asociación Shotokan Karatedo España



Entrenamiento con Akita Sensei

El viernes 17 de agosto de 2012 nos reunimos un grupo de Instructores de Karatedo para hacer un entrenamiento al aire libre. El sitio elegido fue junto a la playa de La Fuente del Gallo de Conil de la Frontera, un idílico lugar con una gran zona de césped, ideal para la práctica del Karatedo. Disfrutamos de lo lindo haciendo lo que nos gusta, entrenar. El entrenamiento fue dirigido por el Sensei Shinji Akita 5º Dan JKA. Akita Sensei pasa sus vacaciones junto a su mujer Stefanie en la provincia de Cádiz, concretamente en El Puerto de Santa María. Es asistente de Hideo Ochi Shihan en Alemania, donde actualmente tiene su residencia. Una magistral clase de Kihón, Gohón Kumité y Kata Bassai Dai culminada con una magnífica sesión de estiramientos y shiatsu dirigida por el sensei Luis Enrique Muñoz. Tras el entreno, ya anocheciendo, nos relajamos con un estupendo chapuzón en la piscina y luego compartimos mesa y mantel en una magnífica barbacoa. Para recordar y repetir.

Hace algunos años cayó en mis manos un artículo de un instructor de karate, alumno y asistente de Nishiyama Shihan. Su nombre Avi Rocah. En dicho artículo hablaba del timing o sincronización física para poder colocar nuestras técnicas sobre el contrario. Este artículo me hizo pensar mucho sobre el cómo y cuándo debíamos lanzar nuestras técnicas entre las del oponente, o incluso antes y/o después de las suyas. Después de bastantes años durante los cuales experimenté aquellas enseñanzas que extraje de aquél artículo y que aun hoy día sigo estudiando y experimentando, no dejo de pensar lo importante que es saber "captar" ese momento en el que debemos lanzar nuestra técnica para que logre alcanzar su objetivo, es decir nuestro oponente.

De los katas aprendemos los principios del movimiento del cuerpo y del combate. Por ejemplo aprendemos a movernos adelante, atrás, afuera, adentro, derecha e izquierda, etc. siempre como un todo en lugar de mover los miembros independientemente. Es prácticamente imposible captar una oportunidad si movemos cada miembro independientemente o si hay movimientos innecesarios en nuestra técnica. Con el kata aprendemos a sincronizar la energía mental con la física y la interna. Aprendemos a contraer y expansionar y las secuencias de los movimientos de las articulaciones. Primero el ***Ki*** seguido de la respiración, luego vendrá, los músculos y la técnica. Los katas nos enseñan continuamente que si hay espacio o tiempo entre nuestras técnicas habrá una oportunidad para que el contrario nos contraataque. De estas enseñanzas debemos aprender lo primero de todo, que el bloqueo y contra ataque son solo una cuenta, una sola acción. El bloqueo no llega a ser un movimiento único a menos que lo usemos como un bloqueo-ataque, por ejemplo a una articulación.

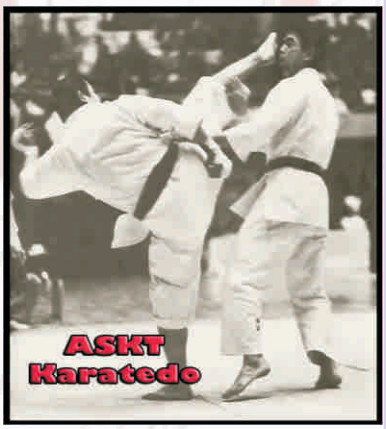
Lo cierto es que hay pocos elementos que se necesiten entender en la ejecución de un buen timing. Pero sí es preciso estudiar y aprender a la perfección cuatro conceptos primordiales para poder entender el perfecto timing. Estos cuatro conceptos son ***Kyo, Jitsu, Maai*** y ***Ritmo.***

Jitsu: Cuando el oponente está en una buena postura, sólida y fuerte, tienen las emociones estables y tienen un espíritu fuerte, esto se llama ***Jitsu*** (se traduce como técnica o completo). Atacar a un experto en estas circunstancias es un verdadero suicidio.

Kyo: Cuando una de las anteriores condiciones (posición estable y fuerte, estabilidad, etc) cambian aparece la oportunidad. Esto se llama ***Kyo*** (que se traduce como oportunidad). El ***Kyo*** se puede dividir en dos… ***Kyo físico***, es cuando el oponente da muestras de estar inhalando aire, mientras cambia su centro de gravedad, se desplaza o incluso mientras ataca. Cuando el contario se mueve, hay un instante, una oportunidad para atacar. ***Kyo mental:*** Cuando el oponente vacila, duda, cuando está asustado o tienen el espíritu débil o cuando su mente está obstruida y tensa. Cuando él se preocupa solo de su ataque, cuando se centra en una sola técnica, su mente está en otro lugar y no se puede adaptar con facilidad a las circunstancias del momento, es decir a tu ataque. Esto es oportunidad…***Kyo***.

Maai: Distancia correcta. Aunque no es un concepto directamente implicado en el timing si tienen muchísima importancia en la consecución de un ataque o contra perfectos. En ataque, o contra, el timing y maai deben ir de la mano, deben ser solo uno. La técnica debe ser fuerte y el timing y distancia deben ser apropiados. De lo contrario fallaremos y esto se convertirá en una oportunidad (***Kyo***) a favor del oponente.

Ritmo: Si sabes imponer tu ritmo en un combate serás el vencedor. No se trata de bailar o saltar alrededor del oponente. Tu contrario está frente a ti, dispuesto a alcanzarte, ajusta tu respiración, tu ritmo, tus movimientos, tu espíritu, sin dejarte llevar, llevando la iniciativa, tanto en ataque o defensiva, pero sé tú quien diriges y conduces el combate. Si tratas de ajustar tu ritmo al suyo, caerás en su trampa y serás suyo. Usa tu respiración para fijar el ritmo de tu oponente, usa tu ***Ki*** (espíritu, energía interna) para dar presión mental al contrario y obligarle a actuar como tú quieres. Tu ***Ki*** debe estar golpeando a tu adversario constantemente. Solo cuando entiendas el ***ritmo*** y solo entonces, podrás pillar a tu oponente "fuera de juego", lo que significa que romperás su ritmo y estarás haciéndole bailar a tu ritmo. El será tuyo.



Lo cierto es que para explicar profundamente tan solo estos cuatro conceptos necesitaríamos algunos cientos de folios más y muchísimo más tiempo, pero espero que sepáis aprovechar y estudiar estos conceptos fundamentales del Karate que expongo aquí para trabajar en pareja, en cualquiera de sus facetas… desde Gohon Kumite hasta Shiai Kumite, incluyendo Jiju Ippon Kumite y Jiju Kumite.

Antonio Durán Fernández

Sicología

Articulo publicado en Internet

Karatecas tienen otro cerebro, dice un estudio

La fuerza de sus golpes no viene del cuerpo, sino de una mente especial.

● Medios Regionales

Un karateca no sólo es un hombre que sabe pelear. Un karateca no sólo es un deportista que se introdujo milenarias técnicas de combate. Es, además de todo eso, un ser humano con un cerebro distinto.

Así lo ha determinado un estudio que se publicó en la revista Cerebral Cortex. En ese estudio se afirma que los karatecas, específicamente los cinturones negros, tienen un cerebro estructurado de una forma especial. La materia blanca que hay en el cráneo la organizan de otro modo. POr eso son seres poderosos.

Según el estudio, la mente de los karatecas hace que tengan una fuerza física superior. No es algo que dependa del desarrollo del cuerpo o de los músculos.

UPI

LA PRECISIÓN DE LOS KARATECAS NACE EN EL CEREBRO.

La fuerza la obtienen por una coordinación que nace en las neuronas. Una ensamblaje especial que ocurre en el cerebelo y en la corteza motora primaria.

La gracia, según señaló el experto Ed Roberts, uno de los investigadores, es que "los karatecas que tienen cinturón negro son capaces de coordinar sus movimientos en un nivel muy superior al resto". Y aclara: "esta capacidad parece estar relacionada con un ajuste fino de las conexiones neuronales en el cerebro, lo que les permite sincronizar los movimientos de brazos y tronco con mucha precisión".

Para llegar a esta conclusión se llevó a cabo una investigación en el Imperial College London. Le ordenaron a diez personas musculosas, fuertísicmas, golpear una madera. Y luego le ordenaron a diez karatecas hacer lo mismo. No hubo dudas: la fuerza de los karatecas es superior debido a que sus neuronas se coordinan perfectamente.

Los científicos, en todo caso, aún son cautos. Todavía son preliminares los estudios que vinculan el cerebro con el comportamiento. Pero ya hay un adelanto: los karatecas tienen un cerebro más fuerte.

★ ZEN

● Se sabe que el verdadero afán del karate es la paz. El equilibrio entre el cuerpo y la mente. El karate jamás propicia la violencia o el ataque. Lo dijo Funakoshi, uno de sus cultores máximos: "En el karate no hay un primer ataque; pero sí un segundo". Por eso, también, la mente de estas personas tiene una gran solidez.

PRÓXIMOS EVENTOS:

- Liga Nacional Karatedo Shotokan Cadete-Junior-Senior
  29 de Septiembre de 2012.
- JKA International Joint Training Camp (Fall)
  11 - 14 Octubre 2012 Sohonbu Dojo (Tokio).
- Stágio de Outono JKA Portugal - Naka Tatsuya Sensei, Peté Pacheco Sensei, Antonio Pula Sensei - 3-4 Nov. 2012 (Lisboa).
- Campeonato de Europa ESKA (2012 European Shotokan Cup).
  7-9 Diciembre de 2012 - Belgrado (Serbia).

Consiga su Toalla ASKT

la frase:

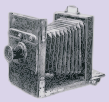
Cuanto mayor es la dificultad, mayor es la gloria por haberla superado.

Epicuro

Síguenos en **facebook**
Asociación Shotokan Karate Tradicional España
http://www.facebook.com/groups/155923257817681/?ref=ts

Portal Web:	Correo:
www.askt.es	askt@ono.com
www.clubkiaido.com	adeki@wanadoo.es

Fotografía para el recuerdo



Julio de 1988. La Universidad Deportiva de la Junta de Andalucía (Unisport), se estrenaba con estas jornadas dedicadas al Karate donde entre otros Instructores estaban Guy Sauvin, Director Técnico de la Federación Francesa de Karate y Tomby Morris Jefe Arbitral de la Federación Mundial de Karate. En esta fotografía junto a los Maestros, nuestro recordado amigo Paco Carballo, Columba Mota, Juan Carmona, Javier Trillo, Juan Luis Muñoz y Fernando Rivera.

EL TÍO DE LOS GUILLÉS Grafic.co
TAGOYA
JKA Karatedo - Barbate
BARBATE Semana Gastronómica del Atun
Sport center adeki
C.D. KARATE-DO CEDISUR CHICLANA
E.K. RIO SAN PEDRO PUERTO REAL