

# Hojo Undo:

## Los entrenamientos olvidados del Karate Tradicional

Michael Clarcke



Kenshinkan dôjô 2013

## **Hojo Undo: entrenando con aparatos.**

En una época en la que algunos ven el entrenamiento de Karate como una carrera y otros como un pasatiempo familiar, muchos de los métodos más antiguos y tradicionales han dejado de utilizarse, pero en los dôjôs de Okinawa, y en unos pocos dôjôs a lo largo del mundo, donde los karateka siguen adheridos a la tradición, todavía perduran esos viejos métodos de entrenamiento que desafían a los artistas marciales. Uno de estos métodos es el hojo undo, que se traduciría por: “*entrenamiento suplementario*”. Dentro de esta categoría se encuentra el kigu undo o entrenamiento con herramientas o implementos diseñados para probar la tenacidad y el aguante físico y mental del karateka. En una confrontación de cualquier tipo, la debilidad se pondrá en evidencia y de esta forma es mejor descubrir esas debilidades mientras trabajamos con las herramientas del hojo undo, en vez de esperar hasta que nos encontremos en una situación comprometida.

## **Hojo undo: las raíces de Okinawa**

Excepto el makiwara, muy pocos de los elementos que configuran el hojo undo tradicional pasaron de Okinawa a Japón en los primeros años del siglo XX. En aquel entonces, el arte de Okinawa comenzaba a expandirse más allá de sus costas, dando sus primeros pasos hacia el fenómeno mundial en el que se ha convertido en nuestros días. Aunque la mayoría de las personas conoce su nombre, pocos valoran el Karate por experiencia propia y solamente un reducido número puede afirmar entenderlo. Esto se debe al hecho de que captar la verdadera profundidad del Karate lleva, a menudo, toda una vida.

Llamado en ocasiones: “*acondicionamiento*”, hojo undo juega un papel importante en el conjunto de la educación del karateka. Aunque la mayor parte del Karate se practica de mejor forma con un compañero de entrenamiento, las herramientas que se presentan en este artículo también proporcionan resistencia e impacto a los estudiantes y, con el tiempo, ayudarán a mejorar el nivel de aquellos que siguen este tipo de entrenamiento.

El aumento de la masa muscular, respiración y coordinación del cuerpo, así como una mayor fuerza física son sólo algunos de los beneficios inherentes a la práctica de hojo undo. Estas razones por sí solas hacen que merezca la pena su práctica y estudio.

El Karate de Okinawa se basa en cuatro puntos principales: aptitud, fuerza, estrategia y aplicación. El hojo undo constituye el principio del segundo punto.



Makiwara

### **Hojo Undo: *Makiwara***

Quizá la herramienta más popular del panteón del hojo undo sea el makiwara, un sólido poste afirmado al suelo, o a un muro, de no más de diez centímetros de ancho y acolchado en la parte superior para ajustar ahí el puño, que va a golpearlo repetidamente. Ese aparato se usa mucho dondequiera que se reúnan a practicar unos karatekas. Además del *seiken* (puño frontal), donde sólo golpean los nudillos de los dedos índice y corazón, también se trabajan en el makiwara: *uraken* (reverso del puño), *empi* (codo), *shuto* (canto externo de la mano) y *haito* (canto interno de la mano).

Comenzando lentamente, y sin aplicar la fuerza máxima, los golpes se van incrementando tanto en número como en potencia, hasta

golpear con nuestros golpes más fuertes. Ningún otro compañero soportará la cantidad de impactos que, eventualmente, aprenderemos a descargar con el makiwara.



Chi ishi

### **Hojo Undo: *Chi ishi***

El chiisi es, en mi opinión, la mejor herramienta para el acondicionamiento global del cuerpo y para la coordinación entre éste y la respiración. Con esta herramienta se puede mejorar la fuerza de todo el cuerpo, desde los dedos de las manos a los de los pies. Simplemente al levantar el chiisi, el agarre empleado fortalece los dedos, muñecas y brazos. Los diversos ejercicios que se hacen con el chiisi buscan grupos musculares específicos en brazos, hombros y torso, y el continuo bajar a shiko dachi fortalece las piernas. Con el tiempo este aparato ayudará a crear resistencia física y mental así como armonía entre el cuerpo, la respiración y nuestros movimientos. De hecho, controlar esta herramienta es difícil, si no imposible, si no se logra esa armonía que he apuntado. Nos acercamos al valor de este tipo de entrenamiento al comprender que dicha armonía proviene del espíritu (intención) del karateka.



Nigiri game

### **Hojo Undo: Nigiri game**

Los *nigiri game* (jarras de agarre) se usan principalmente para fortalecer el poder del agarre del karateka. El Karate moderno, enseñado por instructores comerciales, ha derivado en un arte de golpeo que da excesiva importancia a las técnicas de puño y pierna, utilizando el boxeo para salir airoso de los problemas. El Karate de Okinawa siempre ha incluido agarres y estrangulaciones, así como ataques, en su contexto técnico. El *kumite* (combate) se contempla como una última opción en caso de conflicto y debería realizarse con la menor actividad posible; el boxeo sólo serviría para prolongar el combate y cuanto más se extienda éste mayores posibilidades existen de sufrir daños. Un agarre fuerte a la garganta o a las zonas blandas de brazos y piernas, son formas de concentrar la voluntad del agresor de una forma que no podemos conseguir con un ataque de puño o pierna. Lejos de ser obsoleto, desarrollar un potente agarre proporciona una herramienta más para reducir la violencia de forma rápida y decisiva, una máxima ésta que se encuentra en el corazón del Karate tradicional.



Michael Clarcke. Ude kitae

### Hojo Undo: *Ude kitae*

Este aparato se compone de nada más que un poste redondo anclado firmemente al suelo. Es opcional liar una cuerda alrededor del área de impacto, como también los es ponerle “brazos” o incluso “piernas”, para mejorar esta práctica que no requiere de un compañero. El aparato se usa en su forma más sencilla para templar las superficies de los brazos y piernas con las que se bloquea, así como algunas partes del cuerpo con las que se golpea, como *shuto uchi* (borde exterior de la mano), *shotei uchi* (palma abierta), y *tetsui uchi* (golpe de martillo). Si se le añaden miembros al poste, se pueden usar para atrapar, agarrar y practicar luxaciones, combinándolas con los ya mencionados golpes. Sobre todo, el *ude kitae* es un compañero ideal para aquellos que quieran probar sus técnicas en “alguien” que desee recibir todos los impactos.

## Hojo Undo: *Kongoken*

De todos los utensilios que se usan en el Karate tradicional, el *kongoken* es diferente en cuanto que no fue importado de China, como lo han sido muchas ideas y aparatos de entrenamiento, sino de las islas del Pacífico, en concreto de Hawai. El famoso profesor de Karate Chojun Miyagi visitó Hawai en 1934 y en su visita vio a los luchadores trabajar con un pesado aro de hierro, casi tan grande como una persona. Tan impresionado quedó con su uso que volvió a su casa con un *kongoken* cuando abandonó las islas en 1935, e inmediatamente introdujo su uso en el programa de entrenamiento de hojo undo de sus estudiantes. Se utiliza de varias maneras: para trabajar el agarre, para conseguir nivel de empuje con la cadera, o “*koshi*”, para desarrollar tamaño y fuerza en la musculatura pectoral y de los brazos, etc. Al igual que con otras herramientas de levantamiento, el agarre se desarrolla para convertirse en un arma devastadora.



Kongo ken

## Beneficios de Hojo Undo

La llave para conseguir beneficios del hojo undo o kigu undo es un entrenamiento diligente durante un largo periodo de tiempo. Deben prevalecer la paciencia y el sentido común cuando se trata de pesos y superficies duras, que serán implacables con aquellos que adolezcan de ambas. Hay que ser pacientes si se pretende desarrollar las habilidades y la potencia pues su evolución será lenta

y al hacerlo se aprenderá a ir más allá del límite físico y mental hasta niveles que nunca se creyeron posibles. Al hacerlo se ganará confianza al ir conociendo nuestros límites y también nuestro potencial.

Este entrenamiento no es solamente una práctica de pesos pasada de moda, perteneciente a una época anterior a la de los gimnasios actuales y spas para la salud, hojo undo es una parte integral de la educación del Arte del Karate.

En esencia, hojo undo es una oportunidad para conectar el extenuante esfuerzo físico con una mente calmada y determinada, y la habilidad para conseguir todo ello bajo presión. Entendido así, hojo undo es un arma muy poderosa.

**Adaptación:** Kenshinkan dôjô 2013