

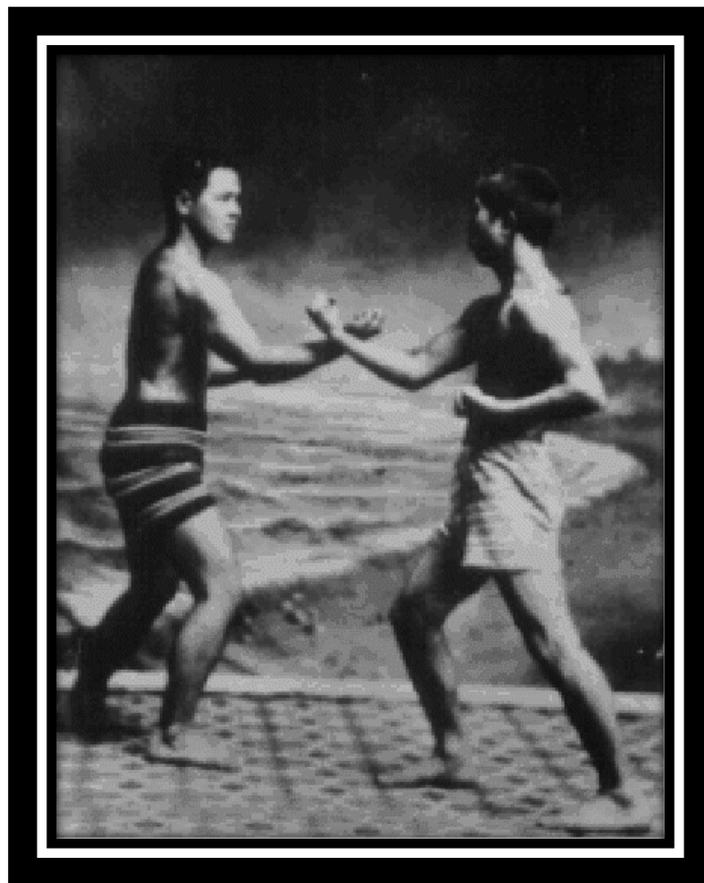
**Inspirando y espirando según "Go" y "Ju".**

*por Chojun Miyagi.*



**Kenshinkan dôjô 2013**

No sé cuando se cambió, pero “Karate” ahora se escribe con caracteres que significan “Mano Vacía” en lugar de “Mano China”. De todos modos me alegra ver que hoy en día el Karate es popular en todo Japón como un Arte Marcial único de Okinawa, incluso reconocido por el Dai Nippon Butokukai (*Asociación de Artes de Lucha y Moral del Gran Japón*) como una de las Artes de combate japonesas. Aunque, sin duda, estoy seguro de que las raíces del Karate están en China.

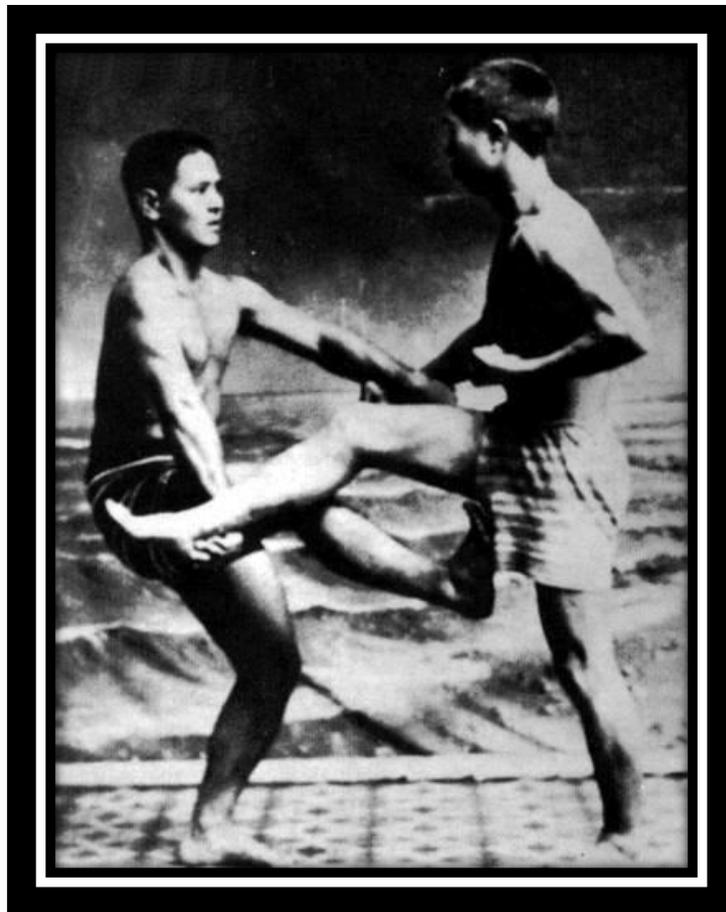


**Chojun Miyagi y Kyoda Juhatsu a principios del siglo XX**

Creo que el Karate prototipo debió modificarse de varias maneras en mi hogar, Okinawa, y que podemos ver su evolución y las influencias que tuvo en él nuestra Cultura. Así, quizá, no deja de ser

razonable cambiar el significado de “*Mano China*” por “*Mano Vacía*.” De todos modos, en esta ocasión me gustaría expresar mi opinión personal acerca del Karate.

He escuchado, aunque no es seguro, que existe en India un Arte Marcial llamado “*Tres Manos*”. No sé el nombre original en idioma hindú. “*Tres Manos*” es la traducción directa del Sánscrito al Chino. Supongo que quizá ese Arte Marcial llegó a China procedente de la India de manos de Darma durante la dinastía del Emperador Wu, llegando a ser el origen del Templo Shaolin.



Miyagi y Kyoda. Bunkai Saifa Kata

Fue para mi muy interesante observar a un joven filipino practicar Artes Marciales en mi viaje a Hawai del año pasado. Me impresionó y agradó encontrar que existen similitudes entre las Artes Marciales

que practicaba aquel joven y nuestro Karate. Lamentablemente, perdí el cuaderno en el que anoté el nombre del joven y el de su Arte Marcial. Supongo que estará en algún lugar, así que aún hay una posibilidad de que os diga ambos nombres, si finalmente lo encuentro.

Creo que el Kung fu de Shaolin es una fusión sistematizada y reciente de Artes Marciales clásicas chinas e indias, que existían previamente. Esta opinión aún no ha sido probada. Requerimos más investigación sobre esta hipótesis.

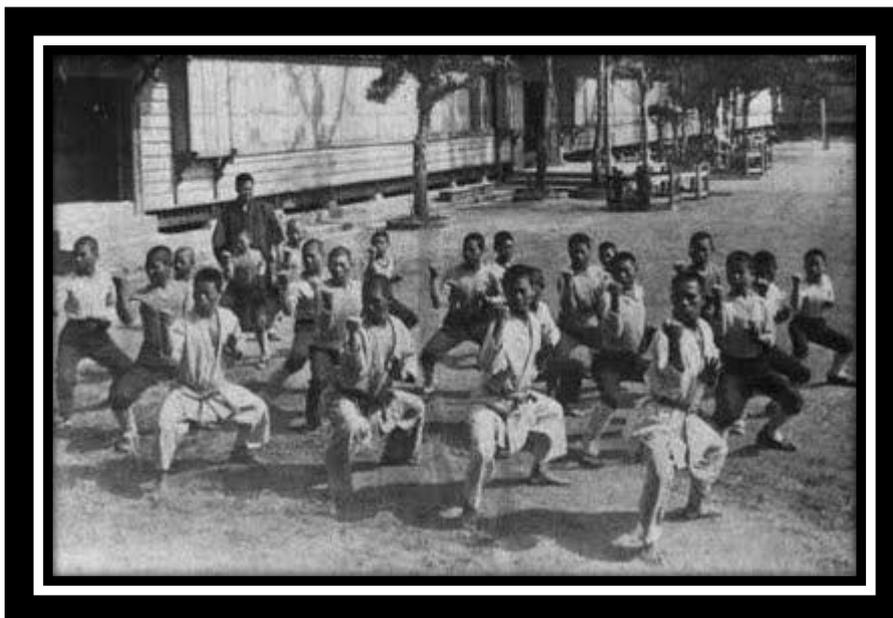


**Miyagi Sensei dirigiendo un keiko**

Llevo practicando Karate largo tiempo, pero aún no he dominado el núcleo, o la verdad, del Karate. Siento como si caminara en soledad en la oscuridad de un largo camino. Cuanto más lejos voy, más largo se hace este camino y es eso mismo lo que lo hace interesante. Si vamos hacia delante para encontrar la verdad del Karate con toda la fuerza de nuestro cuerpo y mente, seremos recompensados poco a poco, día a día. La verdad está cerca, pero es difícil de alcanzar.

Mi amigo, el señor Jingyu me enseñó la siguiente máxima: *“La última fórmula a la verdad es la No-fórmula. Si deseas dominar la No-fórmula has de dominar una fórmula. Si dominas una fórmula y la No-*

*fórmula al mismo tiempo, trasciendes la vida y la muerte.”* Supongo que la fórmula última a la verdad es el Tao, el Camino. No comprendo bien esta máxima, aunque a veces siento que sí lo hago. Pienso que tenemos que dominar *“una fórmula y la No-fórmula”*, entonces podemos estudiar Karate en profundidad y encontrar su verdad más oculta.



**Miyagi Sensei dirigiendo Seiyunchin Kata**

En cuanto a los estilos de Karate, escuché que hay de dos tipos, el del norte y el del sur. Respecto a las técnicas, el estilo del sur se especializa en el trabajo con las extremidades superiores, esto es, técnicas de brazo y mano, conteniendo rasgos suaves y tranquilos. Es defensivo en su modo de combatir. Los estilos del norte se especializan en el trabajo con las extremidades inferiores, es decir, en las técnicas de pierna y rodilla, teniendo rasgos duros y activos. En su aspecto marcial, es una forma agresiva. El primero avanza cuando golpea y retrocede para bloquear. El segundo avanza para patear y avanza otra vez para lanzar a un oponente. Por supuesto ambos tipos golpean con manos y pies y también proyectan, pero el punto de vista de cada uno es diferente.

Ahora me gustaría hablaros de “*Heishu*”, o “*Heishu Kata*”, y “*Kaishu*”, o “*Kaishu Kata*”, para dar algo de información a aquellos que estudian Karate.

“*Heishu*” implica katas fundamentales. Antes de empezar el camino del Karate, has de desarrollar tu cuerpo y mente haciendo el ejercicio Sanchin de Goju ryû.

Lo explicaré con detalle. Cuando estás de pie firmemente en una posición estable, las manos colocadas adecuadamente, respirando con armonía, puedes sentir el éxtasis de Sanchin.

Esto es todavía una sola versión de Sanchin.

También tenemos una versión activa de Sanchin que tiene otro nombre: “*Peppuren*”. Normalmente llamamos Sanchin a ambas versiones.

El *tanden* (un punto situado algo debajo del ombligo), la nuca y los glúteos son los tres focos principales en los que has de concentra tu atención durante el ejercicio de Sanchin.

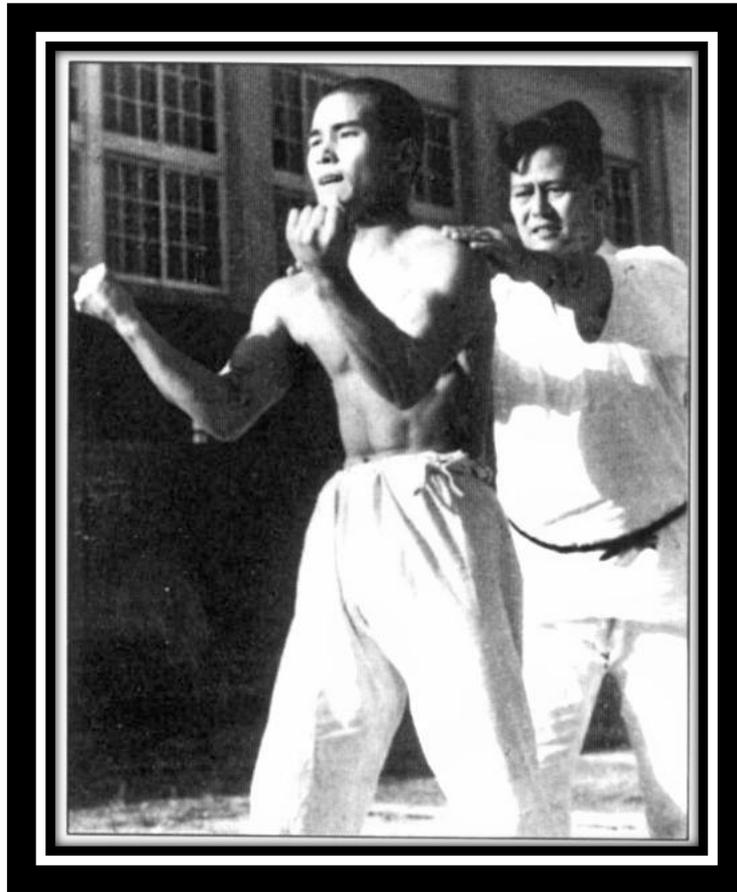
### Unas breves instrucciones sobre Sanchin

Mete un poco hacia adentro la barbilla. Levanta la parte de atrás de tu cabeza. Céntrate en el *tanden* para cargar energía. Los glúteos han de estar hacia adentro. Estos tres puntos de atención no están separados originalmente entre ellos, sino que tienen una relación inseparable. Además de estos, hay otro punto en el que centrarse: el entrecejo.

He escuchado que los principios del Zen y otras Artes de meditación son los mismos que los de Sanchin.

Cuando observo el Karate-dô de Okinawa, pienso que tendemos a poner poca atención a los “*Heishu Kata*”, como Sanchin. ¿Qué opináis de esto? Así, incluso si veo tu mejor ejecución de “*Kaishu Kata*”, no estaría satisfecho ya que sentiría que falta algo para la perfección por carecer de la base sólida y fundamental que proporciona Sanchin. Escuchando mi opinión sobre “*Heishu Kata*” o

Sanchin, el señor Jingyu, un amigo mío, me contó una historia que relato a continuación. El “Yo” de la historia es el señor Jingyu, no soy yo mismo.



**Shime con Sanchin kata**

*“Aunque mi conocimiento sobre ello es limitado, escuché lo siguiente sobre las pinturas del Sur de China, llamadas de la dinastía Zong del Sur, y de las del Norte, conocidas como Ka, correspondientes a la dinastía Zong del norte.*

*Las características de las pinturas de Li Si Xun, a quien se considera fundador del estilo de pintura del norte, son sus trazos fuertes y vitales. Siento la fuerza y la crudeza del acero cuando veo expresada su técnica favorita de pintura llamada: “corte de hachas grandes y pequeñas”. Por otro lado, los trazos suaves son característicos de Wang Wei, el fundador del estilo de pintura del sur. Su modo de pintar es llamado “Estilo Clásico*

*de Jugar con los Hilos". Dicen que Wang Wei es vegetariano, que nunca come carne, por lo que su trabajo refleja un aura de tranquilidad y pureza. No es exagerado el elogio que de él hace el señor Dong Qi Chang llamándolo "Rey de la Pintura".*

*De acuerdo a ciertos libros, la diferencia entre ambos estilos se deriva del medio natural diferente que suponen el Valle del Río Amarillo, en el norte, y el Valle del Yangtze, en el sur.*

*También, de acuerdo a un hombre que viajó por China durante mucho tiempo, la diferencia entre la pintura del norte y del sur se deriva del específico y diferente carácter de cada uno de los ambientes. Resumiendo, el estilo del sur implica: idealismo, luz, flexibilidad, dulzura y suavidad. Por el contrario, la pintura del norte es: fuerte, solemne, dinámica e implica magnificencia.*

*Si aplicamos esto a las Artes de combate chinas, coinciden unas con otras.*

*Creo que esto es indicio de algo."*

El escritor (Miyagi Chojun) estuvo de acuerdo con el señor Jingyu y continuó la historia de este modo:

*"Creo que la relación entre "Heishu" y "Kaishu" en Karate-dô es similar a la relación entre el estilo cuadrado de escribir letras chinas y el estilo en cursiva de esta Caligrafía: el Camino de la Escritura. "Heishu" es el estilo cuadrado mientras "Kaishu" es el modo cursivo. El estilo cuadrado es calmado, mientras el cursivo es activo y dinámico. Así, obviamente, podemos ver cual es tiene las bases. También está claro que hemos de ir paso a paso más allá de esas bases."*

De nuevo, estuve completamente de acuerdo con él. Creo que todas las Artes se originan en las mismas raíces y tienen un mismo Camino.

Para finalizar este ensayo, os transcribiré una frase sacada del famoso libro "Bubishi" o "Wubeizhi" escrito por Mao Yuan-Yi al final de la Era Ming, en el que comenta las Artes Marciales tomando como ejemplos la Caligrafía y el Arte de la Equitación: "Si dominas cómo trazar los ideogramas chinos, puedo enseñarte todas las técnicas de la Caligrafía. Si dominas como ensillar, puedo enseñarte todas las técnicas de la Equitación."

**Anotación:**

Este artículo apareció primeramente en “*Bunka Okinawa*”, volumen 6 nº3, con fecha 15 de agosto de 1942, reapareciendo como Apéndice del libro “*Chugoku Okinawa Karate Kobudô nô Genryû*” escrito por Masahiro Nakamoto y publicado el 1 de abril de 1985, por Bunbukan.

**Adaptación:** Kenshinkan dôjô 2013.