



KARATE-DÔ: REFLEXIONES PARA LA PRÁCTICA.

Artículo publicado por la revista internacional Cinturón Negro en febrero del 2.000

Revista Año XII nº 121

Autor: Martín Fernández Rincón

Este artículo es más bien una reflexión en voz alta sobre la forma correcta de abordar la práctica del Karate-dô o cualquier arte del *Budô*¹ de la forma tradicional. Y para ello, nada mejor que aclarar algunos puntos esenciales en dicha práctica. Además, es deseo del autor que estas líneas sirvan para considerar seriamente los valores y actitud en la práctica que diferencian a las artes del *Budô* del deporte en general, sin menosprecio de los beneficios del mismo.

Para ello este artículo desarrollará los siguientes apartados:

1. *Dôjô versus Gimnasio.-*
2. *La actitud del estudiante de Karate-dô.-*
3. *“Reigisabo” el protocolo o ceremonial del Budô.-*
4. *Justificación de la utilización de términos y voces Japonesas en el Karate-dô.*
5. *Términos y Voces básicas en el Karate-dô.*

Nota del autor.

1. Dôjô frente a Gimnasio.-

En la actualidad cuando un estudiante de *Karate-dô* se dispone a ir a entrenar dice –voy al “gimnasio”; pero esta palabra “gimnasio” se entiende de forma diferente a si dijera: –voy al “*dôjô*”. Pues en japonés “*dôjô*” es el lugar en donde se realiza la Vía, es decir, donde una persona estudia la técnica de un arte, a la vez que forja su carácter, controla y canaliza sus emociones e instintos y evoluciona como ser humano. Todo ello utilizando como instrumento la técnica del arte que se haya escogido.

Sin embargo, cuando una persona dice: –voy al “gimnasio” generalmente implica actividades o actitudes lúdicas, recreativas o hedonistas y en el mejor de los casos buscan una mejora de la salud o de la forma física. Por tanto, una vez reflexionado sobre estos dos términos <gimnasio-*dôjô*>, el estudiante de *Karate-dô* u otro arte puede preguntarse por cual de ellos decantarse. Para un “budo-ka” o artista marcial la elección será clara, pues, cualquier beneficio realmente enriquecedor que pueda obtenerse mediante las actividades de “gimnasio”, puede ser obtenido con creces a través de la práctica de un arte como el *Karate-dô*. No obstante, el camino a la inversa no es posible, ya que, cualquier arte del *Budô*, aporta beneficios y entra en campos en los cuales el deporte no tiene cabida.

2. La actitud del estudiante de Karate-dô.-

Cuando un estudiante de *Karate-dô* llega al *dôjô* debería tener claro que allí no sólo va a ejercitarse físicamente, pues, además del cuerpo en el entrenamiento, debe incluirse la mente y el espíritu. Estos tres factores son indisolubles y deben entrenarse de una forma integral, para ello es necesaria la total atención y concentración en nuestros actos; máxime cuando de ellos puede depender nuestra vida o integridad física. Es

¹ Budô: Es la Vía del guerrero, pero también, y aunque parezca paradójico es la Vía de la No-Violencia, pues el carácter *Bu* significa: detener la lanza o cesar la violencia.

como los maestros japoneses llaman el “*Shingitai*”. El *shingitai* se refiere, a las tres cualidades que deben manifestar los *danes* y *kyus*²: *shin* (el espíritu, el carácter), *gi* (técnica en el arte practicado), *tai* (elementos corporales). Otra interpretación sería: *shin* (cielo), *gi* (tierra) y *tai* (hombre); reunir los tres elementos.

Aclaración: cuando realizamos un *gedan-barai* es evidente que es una acción física, pero, lo realmente importante no es la acción muscular sino la actitud e intención con la cual ejecutamos la técnica; ya que ésta sólo será efectiva si realmente está involucrado todo nuestro ser ¿cómo puede ser esto posible?. Reflexionar, sobre cómo es posible desarrollar técnicas eficaces, -si durante la práctica: nos distraemos y hablamos con los compañeros; si pensamos y ocupamos nuestra mente en cosas ajenas a la práctica; si esperamos con ansia las pausas o descansos y además las desperdiciamos para hablar; si nos preocupamos por cuanto falta para acabar; si tememos que nos toque un compañero que trabaja muy fuerte; si pensamos -exteriorizándolo o no, “uff otra vez este kata”; si dudamos de la metodología del *Sensei* (el que ha vivido -maestro) y, en definitiva, cualquier tipo de pensamiento o acción que nos aleja y distrae del sentido original de la práctica del *budó*.

Por consiguiente, los estudiantes deberían adoptar las siguientes normas:

- Evitar las distracciones e interrupciones sin motivo justificado.
- Realizar rápido y sin comentarios superfluos los cambios de compañero, con el fin de no romper la armonía y el flujo energético.
- Retirarse a un lado del *tatami* (tapiz), si se encuentran mal; incorporándose cuando se encuentren mejor.
- Esperar a las pausas (*yame*) o a los descansos (*naore*); para preguntar las dudas al *Sensei*.
- Solicitar la autorización del *sensei* para entrar y salir de la clase.

El estudiante sincero en todo momento practicará con los cinco sentidos puestos en cada gesto, en cada acción o en cada una de las técnicas que realice; con la idea de que fuera la última vez que practica el arte y quisiese saborear cada momento, cada instante, cada gesto. De igual manera, en los ejercicios por parejas o con compañeros dará lo mejor de sí mismo, enfatizando la entrega y decisión en sus defensas y ataques; buscando la armonía y el progreso mutuo.

*Para ello, un *karate-ka* o practicante del *budó* deberá evitar las siguientes conductas o actitudes.-*

- Practicar sin motivación y sin intentar superarse día a día.
- Hablar, distraerse o no estar atento durante la práctica.
- Correr el riesgo de lesionarse o dañar a los compañeros por satisfacer su ego, por ira, rabia, temor, etc.
- Que el grado o éxitos deportivos se le suban a la cabeza.
- Sentirse superior o más cualificado que otros compañeros.
- Hacerse notar, vanagloriarse o jactarse de proezas, etc.
- Tratar de imponer criterios personales, incluso a sabiendas que no son los del *Sensei*.
- Cuestionar o discutir las enseñanzas del *Sensei* o jactarse de ello públicamente.
- Subestimar a los demás para enaltecerse él.
- Crear enemistades entre los compañeros o entre las personas.
- Hablar mal o criticar a otros artes del *budó* o a sus practicantes.
- Cuestionar los conocimientos o destreza del *Sensei*, de los *Sempai* o de otros compañeros.
- Opinar o criticar sobre los grados o cinturones otorgados por el *Sensei* a los demás estudiantes.
- Abusar de la confianza del *Sensei* o de los demás compañeros.
- Ser violento, egoísta, orgulloso, engreído o mal intencionado.

² Danes y Kyus: Grados por encima y debajo del cinturón negro respectivamente.

En definitiva, sería muy deseable que los estudiantes se entregaran al máximo en las clases, como si su vida dependiera de ello; pero siempre con el control físico y emocional que da el sentido común. Además, en todo momento velarán por mantener a raya las debilidades, defectos o tentaciones que cotidianamente nos acechan esperando ver una apertura en nuestro *kamae* (guardia)..... metafóricamente hablando.

Otro aspecto, y el más importante de todos según el Maestro *Gichin Funakoshi*: es que el *Karate-dô* puede y debe practicarse durante todo el día y esto es posible siendo plenamente conscientes de nuestros actos en todo momento. Por ejemplo: entrenando nuestra respiración; con la postura corporal correcta; con la actitud hacia los demás; con la atención al entorno, y en síntesis abordando los problemas cotidianos con espíritu de *Karate-dô*.

3. “Reigisaho” el protocolo o ceremonial del Budô.-

A veces, debido al trato diario, amistad mal entendida, exceso de confianza; o simplemente por desconocimiento, el *Reigisabo* o normas de conducta en el *dôjô* es mal entendido y peor utilizado. Son ejemplos claros de esto: el no saber comportarse en un *tatami*, relajar los modales, no guardar la compostura adecuada, la falta de puntualidad en la clase y la falta de seriedad y responsabilidad en la práctica. Estas malas actitudes degeneran en una falta de respeto y consideración hacia el *Sensei*, hacia los compañeros y hacia sí mismo. Siendo situaciones poco deseables que pueden derivar en dejadez, informalidad y adulteración de los valores del *budô*. Por ello, los alumnos deben entender que, aunque a veces el *Sensei* no les llame la atención directa o explícitamente, esto no quiere decir que el comportamiento incorrecto del estudiante pase inadvertido o no le importe al *Sensei*. Por ello, los *Sempais* o estudiantes más avanzados deben guiar, aconsejar y corregir a los *Kobai* (principiantes) para que éstos no se confundan de actitud. Además, se debe enseñar a los neófitos que después de muchos años de práctica es normal que los más veteranos obtengan pequeños beneficios o licencias para con el *Sensei*, aunque esto conlleva también un gran compromiso hacia él y obligaciones hacia la práctica.

La forma correcta de dirigirse a un *Sensei* es inclinarse respetuosamente al realizar el saludo (*rei*), el cual él nos devolverá solícitamente. Cuando él pregunta si han entendido una explicación, para responder afirmativamente se pronuncia el vocablo *OSS*, el cual es una especie de muletilla que sirve para: afirmar, saludar, animar, motivar, como agradecimiento, etc.

Otro componente importante en el *reigisabo* o ceremonial del *budô*, son los saludos (*rei*); los cuales lejos de ser normas de sumisión o sometimiento de los estudiantes menos avanzados, son sin embargo unas excelentes normas de cortesía, respeto o agradecimiento y también actúan fomentando y favoreciendo la atención y actitud adecuada.

Cuando un estudiante llega al umbral de entrada al *dôjô* (*tatami*) y la clase aún no ha comenzado, es decir, siendo puntual, debe saludar hacia el “*kamiza*” lugar de honor destinado a las fotografías de los fundadores del arte o estilo a símbolos y banderas, etc. Este saludo es una muestra de agradecimiento hacia los fundadores del arte y a su vez nos recuerda la humildad y sencillez del estudiante. Si la clase ya ha comenzado nos situaremos en un lugar en donde el *Sensei* pueda vernos sentados en *seiza* o en pie si es la costumbre y esperaremos su autorización para después realizar el saludo al *kamiza* y al *Sensei*. Tras esto, nos colocaremos en el lugar del *dôjô* en el que menos se interrumpa y procederemos a calentar en silencio y sin interferir en la clase. Una vez terminemos de calentar nos dirigiremos al *Sensei* con el preceptivo saludo y nos incorporaremos a la clase.

Existen otros aspectos tales como la jerarquía “*Sensei-Sempai-Kobai*”, *Sempai* viene a significar “*hermano mayor en el Karate-dô*” y su misión es colaborar con el *Sensei* ayudando y aconsejando a los más principiantes en la práctica del arte. *Kobai*, es indicativo de los alumnos principiantes o de menor grado.

Los *Sempai* son de mayor rango según su antigüedad y/o grado, aunque puede darse el caso, de que un *Sempai* deje de examinarse de “dan” por causas ajenas a su voluntad o bien por motivos justificados. En este

caso si el *Sempai* continúa con una práctica sincera y exigente tendrá más rango que otros estudiantes con menos tiempo de práctica que hayan promocionado más rápido. Y la misma que sus contemporáneos o compañeros de promoción. De todas formas, éste es un asunto delicado y en caso de dudas el *Sensei* tras reflexionar dará su criterio.

La disposición en los saludos o ceremonial:

Al comienzo y final de la clase el *Sensei* se sitúa dando la espalda al *kamiza*, el *Sempai* de mayor rango frente al *kamiza* y a la izquierda del *Sensei*, los demás estudiantes a continuación del *Sempai* situados de mayor a menor grado. El *Sempai* de mayor rango es el encargado de dirigir los saludos o ceremonial, de velar por la organización de las filas y de la disciplina general. En ausencia del “*Sempai* mayor” su lugar será ocupado por el siguiente en la jerarquía.

Frente al *Kamiza* -en el lado opuesto- se halla el *SHIMOZA* lugar reservado a los estudiantes desde donde éstos saludan al *Sensei*.

A la izquierda del *Kamiza* se encuentra el *SHIMOSEKI* o lado de los alumnos de menor categoría y a la derecha el *JOSEKI* destinado a los alumnos de más alto grado, es decir, los alumnos para saludar se situarán de mayor a menor grado desde el *JOSEKI* hasta el *SHIMOSEKI*.

En cuanto a la actitud en los saludos (rei):

El saludo debe ser sincero, pues de lo contrario sería mejor no hacerlo. Aunque sincero y humilde el saludo no ha de estar desprovisto de la máxima atención, ya que en el *budó* nunca se baja el nivel de alerta. También, es una buena costumbre que al terminar un ejercicio con un compañero/s y a la vez que realizamos el saludo le demos las gracias verbalmente.

Otro aspecto importante a resaltar, es que si un *Sempai* se encuentra dando la clase por delegación del *sensei* y en ausencia de éste; en el supuesto que un *Sempai* de mayor rango se incorporara a la clase lo haría como un practicante más, o bien se pondría en un lado de la sala practicando sin interferir en la clase. Otra cuestión, es que el *Sempai* o profesor en funciones considere más apropiado ofrecer al *Sempai* de mayor rango la dirección de la clase, bien por propia decisión o por conocimiento de las preferencias del *Sensei*. “Pero ésta no es una regla fija u obligación”.

4. Justificación de la utilización de términos y voces Japonesas en el Karate-dô.

Qué practicante de Karate-dô -no ha pensado en alguna ocasión: -¿porqué, siendo occidentales, usamos los términos y voces Japonesas en las clases de Karate-dô?. Pues bien, en mi opinión este hecho puede tener varias razones, la primera sería por preservar la tradición y seguir manteniendo el orden establecido por los maestros de antaño. Si bien esta justificación puede que no convenza a todos por igual. El segundo motivo podría ser que, al utilizar términos desconocidos por los alumnos, el profesor adquiere un misticismo y/o superioridad mal entendida fruto de utilizar una jerga o lenguaje desconocido para el principiante. Algo así ocurre en algunos gremios profesionales, que al poseer un argot propio pueden mostrarse inaccesibles o simplemente proteger su información. Sin embargo, quien adoptara esta conducta caería por su propio peso. Y un tercer argumento, para mí el más real y convincente, es que el hecho de utilizar el vocabulario y voces Japonesas en *Karate-dô* permite que las expresiones, términos y voces de este arte tengan un carácter universal y puedan ser comprendidas y utilizadas por todos igualmente; máxime cuando gran parte de estas palabras o voces tienen significado de origen simbólico.

Aclaración: Si a un Japonés no practicante de Karate-dô le dijéramos que nos definiera la palabra bassai-dai, kime, bunkai, etc., a buen seguro que no sabría qué decirnos o nos diría algo absurdo para nosotros y que no tendría nada que ver con el Karate-dô.

Por tanto, la utilización de los términos Japoneses tradicionales en la práctica del Karate-dô en particular, y de las artes marciales en general, posibilita que Karate-kas de cualquier nacionalidad puedan entenderse y practicar en armonía sin fronteras idiomáticas. De la misma manera, permite a un *Sensei* dirigirse a un grupo de practicantes de diferentes nacionalidades, y mediante una palabra en Japonés hacerse entender por todos. Esto es posible porque la palabra en Japonés actúa en el oyente como un “símbolo”, del cual los receptores conocen la definición o significado en su propio idioma; de no ser así el *Sensei* tendría que decir y explicar “la palabra o concepto” en tantos idiomas como diferentes nacionalidades pudieran existir en un curso internacional.

5. Términos y Voces básicas en el Karate-dô.

Voces utilizadas en los saludos o ceremonial de Karate-dô.-

Mokuso: Concentración, meditación.

Mokuso Yame: Fin de la concentración.

Oss: expresión fonética, formada por dos caracteres. El primero *osu* significa literalmente “empujar” o “controlar”. El segundo carácter *shinobu* tiene el significado literal de "paciencia, aguantar, sufrir".

Otagai ni rei: Saludo mutuo (entre los alumnos)

Ritsu rei: Saludo de pie

Sensei ni rei: Saludo al Maestro.

Sempai ni rei: Saludo al/los Sempai/s.

Somen ni rei: Saludo al frente (kamiza).

Tate: Ponerse en pie.

Zarei: Saludo desde Seiza (sentado sobre los talones).

Términos más usuales en la práctica de Karate-dô.-

Bunkai: Aplicación de las técnicas y movimientos de un Kata.

Hajime: Empezar.

Kamae: Actitud y postura de alerta o guardia.

Kata: Forma, conjunto de técnicas codificadas.

Kihon: Fundamentos técnicos.

Kihon-kumite: Ejercicios de combate preestablecidos entre dos karate-kas.

Kumite: Encuentro, combate.

Mawate: giro, cambio de dirección.

Naore: Recuperar la posición original, pausa o descanso.

Yame: Parar.

Yoi: Listos, preparados.

Zanshin: Vigilancia, es la idea de mantener un estado de máxima atención hasta que realmente cesa la acción, o no existe peligro.

Nota del autor.

El anterior escrito no tiene otra función que la de aclarar algunos aspectos básicos en la práctica del *Karate-dô* y por extensión o comprensión del *Budô* en general. Por tanto, no pretende establecer un *Dogma de Fe*, aunque sí espero: que estas líneas orienten en el camino correcto a aquellos que se inician en la práctica del

Budô, o bien que recuerde la actitud adecuada a aquellos que con el paso de los años se hallen extraviados, o que sirva de ayuda a aquellos profesores que se inician en la enseñanza del Karate-dô.

Sin más, espero que estos sencillos párrafos, os hagan reflexionar, pues sólo -la reflexión acompañada de la práctica nos hará comprender la riqueza y profundidad de cualquier Arte del Budô.