

**TESINA para 5º DAN**  
**KARATE-DO**

**TEN – NO – KATA**  
**(En lo Sencillo reside lo Avanzado)**

Autor: Francisco Javier Jiménez Hoyos

**Examen aprobado en La Roda (Albacete) el 20 de Junio de 2.009**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.

HISTORIA DEL TEN-NO-KATA

ESTUDIO DE LOS MOVIMIENTOS.

ANÁLISIS DE LOS FACTORES TÉCNICOS-TÁCTICOS QUE INTERVIENEN EN LA PRÁCTICA DEL TEN-NO-KATA.

- 1.- Técnica
- 2.- Posiciones
- 3.- Desplazamientos
- 4.- Kamae
- 5.- Distancia
- 6.- Timing
- 7.- Cadera

OTROS ASPECTOS QUE INTERVIENEN EN LA PRÁCTICA DEL KARATE

- 1-Concentración
- 2-Visualización
- 3-Energía
- 4-Respiración

CONCLUSIÓN

BIBLIOGRAFÍA

## INTRODUCCIÓN

Arte es la virtud, disposición y habilidad para hacer algo. Y la práctica correcta de Karate-Dô debe ser considerada un ARTE. Y para ello, aquel que la realiza debe hallarse involucrado con todo su ser en la perfecta realización de su tarea. A mi entender, la búsqueda de la excelencia en la práctica de nuestro arte sólo es posible cuando se llega a comprender que las ejecuciones técnicas más brillantes son aquellas que logran el perfecto equilibrio entre la terna “Shin-Gi-Tai”. Que como todos conocemos son: *Shin* (elementos espirituales) como la actitud, intención, voluntad, perseverancia, etc. *Gi* (componentes técnicos o instrumentales), es decir, el repertorio técnico-táctico. Y por último, *Tai* (elemento corporal) que actúa como facilitador y potenciador de los dos puntos anteriores. Por ello, podemos decir que: “la maestría no se manifiesta de forma exclusiva en las técnicas o destrezas más espectaculares o complejas, sino que, cuando “Shin-Gi-Tai” trabajan armónicamente, podremos obtener unos resultados de nivel avanzado en cualquier técnica o acción. Y aunque los tres elementos son indisociables no hay que olvidar que la actitud correcta durante la práctica también propicia el estado de “Mushin” o vacuidad cuyo sinónimo es en término “Kara” de Karate-Dô. En dicho estado de *vacío*, o de *pensar sin pensar*, es cuando nosotros podemos actuar de una forma espontánea e intuitiva.

He escogido este trabajo del desarrollo del Ten-No-Kata porque tal y como denota el subtítulo pienso que “en lo sencillo reside lo avanzado”. Por lo que, a lo largo de mi examen trataré de mostrar que los años de práctica correcta posibilitan que un trabajo, en apariencia sencillo, nos puede proporcionar unos resultados avanzados. Aunque, como iremos viendo en adelante existen otra serie de factores que serán determinantes para conseguir la excelencia en nuestras acciones.

## HISTORIA DEL TEN-NO-KATA

Según explicaba el sensei Taiji Kase durante la segunda guerra mundial altos mandos de la Nakano Gekko, escuela de inteligencia militar, solicitaron a diferentes maestros de artes marciales que les mostraran un método de adiestramiento rápido y eficaz para el combate sin armas, para así poder escoger el que mas les convenciera. Ya que en dicha escuela se adiestraba a los oficiales en técnicas de espionaje y supervivencia. Además se les inculcaba el código Bushido, por el que, entre otras reglas, debían luchar hasta la muerte por el Emperador y llegado el caso suicidarse antes que rendirse al enemigo, una

imperdonable indignidad que manchaba para siempre el honor de la familia. Por motivos que desconozco los encargados de realizar la demostración de Karate fueron Yoshitaka Funakoshi y Shigeru Egami. Y según palabras del maestro Kase, tras las deliberaciones oportunas los oficiales instructores de la Nakano escogieron el Karate. Porque según ellos el Judo, el Aikido y otros artes requerían mucho tiempo de aprendizaje para su propósito. Sin embargo, la demostración de Ten-No-Kata que Yoshitaka y Egami realizaron gustó mucho por su aparente simplicidad y eficacia. Y sobre todo, les convenció la forma en que ambos karatekas dejaron fuera de combate a varios soldados que recibieron la orden de atacar a los maestros sin miramientos para poner a prueba sus habilidades.

De todo esto, es fácilmente deducible que: Las principales ventajas que los militares pudieron encontrar en el Ten-No-Kata es que personas sin experiencia previa en artes marciales podrían obtener una instrucción básica y eficaz. De una forma más rápida que el sistema tradicional que está muy basado en los resultados a largo plazo. Pero, claro está, todo ello supeditado a la premisa de que los oficiales fueran capaces de someterse a un periodo de práctica intensiva y dirigida con un enfoque muy claro y preciso. Sabiendo que en lo práctico dicha forma de Ten No Kata es más bien una forma de Kumite convencional que está compuesto por ataques y defensas básicos que pueden ser practicados de forma individual. Y, a su vez, es un tipo de trabajo particularmente apropiado para el ejercicio por parejas o en grupo. Es de resaltar, el hecho, de que la primera parte de este Kata ((Omote)) esta formada por los ataques básicos de puño. No comenzando por defensas como es habitual en los Katas convencionales. Y quizá, este hecho influyera, porque los militares buscaban más bien un método ofensivo que meramente defensivo. Es por este motivo, que parecen evidentes los motivos por los que el sensei Yoshitaka escogió este tipo de trabajo. Y no por ejemplo la aplicación del bunkai de algún Kata que seguramente hubiera sido menos adecuado para convencer a los militares de lo “operativo” que el Karate puede llegar a ser.

Por otro lado, en el “*Diccionario de Karate Shôtôkan*” su autor Schlatt explica que las tres formas de *Taikyoku-No-Kata* junto a las diez formas de *Ten-No-Kata* fueron desarrolladas por Yoshitaka Funakoshi con el beneplácito de Funakoshi padre. El cual delegaba en él algunos aspectos técnicos del arte. Este método de entrenamiento se incluía también en las universidades de Waseda, Senshu y otras. Y se ha seguido utilizando hasta hoy día en las clases de diferentes grupos de Shôtôkan y Shôtôkai. Aunque también, hubo grupos como el de KIOKAI (JKA) liderado por difunto

Masatoshi Nakayama que no aprobaban, o al menos de forma oficial, este tipo de trabajo por no considerarlo original de Gichin Funakoshi. Y en su contra alegaban que era una creación de Yoshitaka Funakoshi asistido por Genshin Hironishi.

## **ESTUDIO DE LOS MOVIMIENTOS DEL TEN-NO-KATA**

El Ten-No-Kata se compone de dos partes: Omote (frontal) y Ura (inverso). Y entre ambas partes forman diez formas de trabajo o secuencias técnicas.

A) Ten-No-Kata (Omote): consiste en dos grupos de golpes básicos: Oi-zuki y Gyaku-zuki. La posición que se puede adoptar puede ser zenkutsu-dachi o fudo-dachi. En total estas técnicas son realizadas ocho veces y normalmente sin compañero.

B) Ten-No-Kata (Ura): consiste en seis grupos de técnicas pares “defensa y contraataque”. En total se realizan doce movimientos, una defensa a nivel Gedan (inferior), dos defensas se ejecutarán a nivel Chudan (medio) y tres a nivel Jodan (superior), esta especialmente diseñado para realizarlo por parejas o en grupo. Las posiciones que se adoptan serán zenkutsu-dachi, fudô-dachi y kokutsu-dachi en chudan shuto-uke.

Las defensas que se describen son realizadas por el interior del miembro atacante, excepto en el Uchi-komi Uke que se ejecuta por el exterior del mismo; aunque también pueden ser realizadas por el exterior del miembro atacante. Todo ello irá en función de si queremos trabajar por su lado débil o bien por su lado fuerte. Lo cual se halla en relación directa con la situación de Kamae corporal en la que se enfrentan ambos contendientes: ai gamae (situación cerrada) ambos con la misma pierna adelantada, o gyaku gamae (situación abierta) también conocida como en posición de espejo porque los oponentes se encontrarían con distinta pierna adelantada.

Normalmente cada movimiento se ejecuta dos veces-primero izquierda y luego derecha- concentrando toda la energía tanto en la defensa como en el ataque. Al principio el defensor debe practicar su defensa y su contraataque como dos técnicas separadas y a medida que se adquiere más habilidad se ejecutarán en una sola acción, realizando las dos técnicas en la misma unidad de tiempo.

# **ANÁLISIS DE LOS FACTORES TÉCNICOS-TÁCTICOS QUE INTERVIENEN EN LA PRÁCTICA DEL TEN-NO-KATA.**

## **1.-Técnica**

El Ten-No-Kata (Omote) se estructura en dos tipos de ataques, el primero según su altura: Chudan o Jodan y el segundo según el brazo ejecutor: Oi-zuki o Gyaku Zuki.

En el Ten-No-Kata (Ura) las técnicas utilizadas o defensas se pueden clasificar o distinguir según su altura: Gedan: Gedan Barai

Chudan: Uchi Ude Uke, Shuto Uke

Jodan: Jodan Age Uke, Shuto Barai Uke y Uchi Komi Uke

Ante todo se busca dotar de eficacia a las técnicas que se ejecutan, y para ello se priorizaran los siguientes elementos:

- Velocidad: realización de la técnica en el espacio de tiempo más corto posible, limitando el tiempo de reacción del oponente
- Potencia: se trata de transmitir a la técnica la mayor energía posible en el menor tiempo posible.
- Resistencia: cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga y así mantener la velocidad y potencia durante el tiempo necesario.

## **2.- Posiciones**

Las técnicas de puño del Ten-No-Kata (Omote) son realizadas en Zenkutsu-dachi. En esta posición el peso recae en mayor proporción en la pierna adelantada, las plantas de ambos pies permanecerán en contacto con el suelo y no sólo para proporcionar estabilidad y equilibrio sino para que con ese buen asentamiento se genere un aporte extra de energía a la técnica, con la pierna de atrás estirada se crea un empuje hacia adelante que vendrá proporcionado por la presión que ejerce el talón al contactar con el suelo. En los niveles avanzados es frecuente utilizar Fudô-Dachi en lugar de Zenkutsu-Dachi. En cualquier caso ambas posibilidades son correctas.

En Ten-No-Kata (Ura) se utilizan dos posiciones:

- Fudo-Dachi: también conocida como posición sólida, es similar a Kiba-Dachi con el peso repartido entre las dos piernas y centro de gravedad medio, se ejerce tensión en

las rodillas hacia el exterior, mirando el pie de la pierna adelantada hacia delante y el de la pierna atrasada ligeramente en diagonal. Esta posición nos permite un desplazamiento fluido, la tensión ejercida en rodillas y abductores nos da un aporte energético en la ejecución técnica, esta posición facilita la realización de cualquier técnica de pierna, se puede pivotar sobre los talones para enfocar cualquier diagonal en un supuesto ataque. Punto importante en la ejecución de esta posición es el enrizamiento al suelo sin que se produzca desconexión de las plantas de los pies con el suelo durante el desplazamiento, y en el momento de impacto de la defensa con el brazo del atacante se baja el centro de gravedad de la posición para hacer más fuerte esa conexión con el suelo, que nos proporcionará un aporte extra de energía.

.- Kokutsu-Dachi: Esta posición se utiliza con la defensa Shuto-Uke, es una posición principalmente defensiva, el 70% del peso radica en la pierna de atrás y 30% restante en la de delante, los talones están alineados; un punto destacado a la hora de ejecutar esta posición es que el pie adelantado está posado en el suelo sobre los dedos y el talón ligeramente en contacto con el suelo para facilitar el desplazamiento o ejecución de técnica de pierna.

### 3.- Desplazamientos.

El desplazamiento nos permite obtener la distancia adecuada para la realización de las técnicas y conseguir situaciones de ventaja frente al oponente

En Ten-No-Kata (Omote) el desplazamiento consiste en adelantar la pierna desde la posición de yoi, izquierda o derecha según corresponda.

En Ten-No-Kata (Ura) el desplazamiento consiste en atrasar la pierna desde la posición de yoi.

Al ejecutar el Ten-No-Kata (Ura) por parejas los desplazamientos adquieren vital importancia y entra a formar parte de la ejecución el desplazamiento de Yori-Ashi, éste es un desplazamiento veloz para una distancia corta que proporciona el empuje necesario para que la técnica de contraataque llegue a su objetivo si la distancia fuese inadecuada. El recorrido de ambos pies es prácticamente simultáneo.

Otro desplazamiento o acción táctica que es susceptible de aplicación en niveles avanzados es el Tai Sabaki, que consiste en apartar el cuerpo de la trayectoria del ataque del oponente.

#### 4.- Kamaes

El kamae no solo es una forma de situar nuestros miembros, se engloban aspectos tales como: la intención, la concentración, la postura, el desplazamiento....

En el Ten-No-Kata el kamae adoptado es un Gedan-Gamae, en el que los dos brazos parten desde la zona Gedan. Con años de práctica el Karateka debe ir trabajando los kamaes y descubriendo las funciones que pueden tener, a señalar:

- como protección corporal, dificultando los ataques del adversario
- como facilitador de acciones de ataque o defensa
- como distracción en el adversario cuando el Kamae es activo.

Una posible forma de trabajar el Ten-No-Kata incidiendo en los kamaes sería adoptando el más adecuado a la trayectoria que recorre la defensa.

#### 5.- Distancia

Es destacable señalar que de poco sirve ser técnicamente correcto si no se tiene un buen conocimiento y dominio de la distancia con el adversario: “maai”. En la consecución de la buena distancia intervienen los desplazamientos.

Una buena realización del Ten-No-Kata ((Ura)) necesita de la correcta utilización de la distancia para que la defensa y posterior contraataque sean efectivos. Si la distancia no es la adecuada utilizaremos un desplazamiento para adecuarla.

#### 6.- Timing

El timing o sentido de la oportunidad es un concepto relevante para la correcta realización de las defensas en el Ten-No-Kata, se trata de ver el ataque desde el momento inicial y no esperar a que el mismo llegue al final de su recorrido. El entrenamiento consistirá en aprender a observar el ataque en diferentes fases:

- a.- en su inicio o comienzo.
- b.- en el primer cuarto de trayecto
- c.- en el segundo cuarto de trayecto
- d.- en el tercer cuarto, este se considera como momento ideal para defender
- e.- llegada de la técnica

La defensa debe realizarse en los tres cuartos y no al final de la técnica donde ésta es 100% efectiva.

Según contaba el maestro Kase en una ocasión uno de sus seniors Tadao Okuyama, y asistente de Yoshitaka, le dijo: *“Siéntate y observa la lluvia y descubrirás algo crucial*

*para tu progreso*". Y tras largo tiempo de observación comenzó a discernir la precipitación de las gotas de lluvia. Pudiendo incluso aislar y seguir el recorrido de una sola gota. Dicha experiencia nos enseña que nosotros debemos seguir el recorrido y evolución de las técnicas del oponente de ese mismo modo. Este tipo de trabajo es la aplicación del concepto llamado Mi-kiri. Que significa cortar con la mirada las distintas fases de una acción para de ese modo poder anularla o evitarla.

## 7.- Cadera

Como regla general la cadera gira o rota en la misma dirección de la técnica "jyun kaiten", este giro es el utilizado en el Ten-No-Kata a la hora de realizar las defensas. Por otro lado existe la posibilidad de trabajar con rotación contraria al sentido de la técnica "gyaku kaiten", la elección de un tipo de rotación u otra viene determinada por la mayor o menor distancia con el adversario u otras circunstancias.

En mi opinión en los niveles iniciales es necesario incidir en el correcto funcionamiento y amplitud de giro de la cadera, pero conforme se evoluciona se debe incidir y asociar dicho giro con la presión hacia al suelo ejercida a través de las plantas de los pies por todo el cuerpo. Consiguiendo así un mayor aporte energético y dotando a la técnica de mayor eficacia y potencia.

## **OTROS ASPECTOS QUE INTERVIENEN EN LA PRÁCTICA DEL KARATE**

### 1- Concentración

La concentración es un proceso psíquico que consiste en centrar toda nuestra atención sobre un objetivo, objeto o actividad que se está realizando, dejando a un lado todos los problemas o situaciones que puedan interferir en su consecución. Es el concepto Mushin del Zen que comenté en la introducción.

La concentración mental se utiliza en casi todos los deportes donde ayuda al deportista a enfocar las acciones que ejecuta.

De todos es sabida la importancia que tiene la concentración en todas las Artes Marciales, la práctica de las mismas fortalece y desarrolla su capacidad. En nuestro Arte esta concentración se inculca y se practica desde el primer día que uno entra al tatami y se entrena a diario con el Mokuso inicial. Esta concentración inicial esta encaminada a que el Karateka controle sus pensamientos negativos y los aparte a un lado, conduciendo nuestra mente al "*Aquí y Ahora*", centrándonos en el entrenamiento a realizar y sin que nada ni nadie interfiera en el mismo.

Por el contrario el Mokuso a realizar al finalizar el entrenamiento está enfocado para calmar nuestro cuerpo y espíritu, preparándonos para el descanso.

La concentración se debe mantener en todo el entrenamiento, tanto en la fase de ejecución como en la explicativa, así es como verdaderamente la sesión será positiva y enriquecedora. Una máxima muy descriptiva de este apartado es la citada por el maestro de Zen Taisen Deshimaru en su libro “Zen y artes marciales” la cual dice: *“En el deporte existe el factor tiempo; en el arte marcial solamente el instante”*.

## 2- Visualización

La visualización es una técnica psicológica para alcanzar una condición emocional deseada a través de imaginar una situación concreta.

Considero este aspecto esencial en la práctica del Karate, como componente inherente a todo entrenamiento de Kata y Kihon. Aquí es donde más relevancia adquiere este término, ya que tenemos que ser capaces de imaginar los ataques de los adversarios e ir dando sentido a nuestros movimientos y dotarlos de eficacia. Si este componente no formara parte de nuestro entrenamiento nuestros movimientos serían series coordinadas de ejercicios gimnásticos, cuyo fin sería la mejora de la condición física y una buena estética del movimiento.

No sólo en el tatami se trabaja esta visualización, también en nuestra casa, trabajo, paseando.....quién no ha estado en su trabajo visualizando la ejecución de un Kata. Y es que la clave para la práctica de la visualización de forma consciente es la imaginación.

## 3- Energía

Si algo tienen en común las Artes Marciales es el intento de dominar el Ki (energía), todos los artistas marciales buscan el control de esta energía a través de diversos métodos y vías.

En Karate se enseña a utilizar el Ki para dirigir nuestras acciones físicas y que éstas generen movimientos fuertes; también a ser capaz de percibir el Ki que genera nuestro adversario.

En los niveles avanzados adquiere vital importancia aquellos aspectos cuya finalidad es incrementar la energía de nuestras acciones de forma económica y eficaz. Algunos métodos o formas de generar o adquirir energía pueden ser las siguientes:

- Enraizamiento (presión de nuestras plantas de los pies contra el suelo como si fueran raíces de un árbol). Toda la energía generada por la presión ejercida se distribuye

desde el hara, para que posteriormente pueda ser dirigida mediante la técnica hacia el objetivo.

- Aprovechamiento de la energía que genera nuestro adversario, como sucede entre el choque que se produce al defender un ataque.

- Fumikomi-ashi (fuerte pisotón o presión hacia el suelo), en este caso tras la defensa realizaremos un desplazamiento con fuerte pisotón al suelo, lo que generará un incremento de energía en nuestro hara, y desde aquí proyectaremos nuestra técnica de pierna.

- Trabajando la respiración como fuente de energía, esto se practica siendo consciente en todo momento de las dos fases respiratorias y aplicando las mismas a las ejecuciones técnicas.

#### 4.-Respiración

Otro factor que incide en la eficacia de las técnicas es la respiración. Esta comprende tres estadios o fases:

a.- abdominal: consiste en almacenar aire en esta zona.

b.- pectoral: se llena la zona pulmonar.

c.- clavicular: se llena la zona alta de los pulmones.

En los niveles iniciales o intermedios de aprendizaje se trabaja y se enseña a utilizar la fase de espiración en el momento de golpear ya que se concentran los músculos ventrales y abdominales del cuerpo. Por tanto en el momento del impacto se produce la espiración respiratoria llevándose a cabo por la boca.

Pero en niveles avanzados de entrenamiento debemos ser capaces de dotar de la misma eficacia y potencia a la técnica realizando la inspiración respiratoria, no solo es posible conseguir que un golpe sea penetrante en espiración sino también inspirando.

En otro estadio más avanzado se trabajaría dos movimientos en una sola fase respiratoria, el entrenamiento consistiría en realizar defensa y contraataque en un sólo golpe de espiración o en un solo golpe de inspiración.

El fin de la consideración de la respiración como parte vital y energética de las técnicas de Karate y su entrenamiento, está en llegar a conseguir un nivel que vaya más allá de la ejecución técnica.

## CONCLUSIÓN

El Karate-Dô, como todo arte que se precie, precisa de destreza para alcanzar el nivel de maestría. Pero, además, en nuestro caso no nos situamos frente a un lienzo o una partitura. Sino que tenemos que interactuar con un adversario, que en el mejor de los casos será un compañero; y en el peor un agresor. Es por ello que las verdaderas diferencias de nivel las marcan las actitudes y aptitudes que cada grado debe conllevar. Y que sólo podrán ser alcanzadas a través de una práctica sincera, reflexiva y exigente, sin caer en la desidia o la soberbia. Pues sin práctica, reflexión, investigación y de nuevo práctica, no puede haber progreso. Y es aquí, donde el Ten-No-Kata adquiere un papel fundamental porque esta forma básica de entrenamiento o de kumite convencional constituye una estructura sencilla que aúna lo externo (técnicas...) y lo interno (intención, visualización, respiración, energía...) y todo ello junto al elemento corporal forman la terna indisociable conocida como Shin-Gi-Tai. Y cuanto más desarrollemos e interrelacionemos los tres elementos mayor será la calidad de nuestras acciones.

Y de la misma manera que los segundos forman los minutos y estos las horas, que a su vez forman los días..., podemos decir que: *“lo avanzado está compuesto de aspectos básicos que son llevados a su nivel más alto”*.

Para finalizar, quiero terminar este trabajo con algunas de las máximas que han inspirado mi práctica durante los últimos años.

***Kantan na mono yoku kachi o seisu***

“El equilibrio entre la victoria y la derrota a menudo depende de los aspectos más sencillos”

(Gichin Funakoshi)

***Shin-gi-tai***

“Espíritu-técnica-cuerpo”

La buena técnica vence sobre la pura fuerza, pero el espíritu lo domina todo.

***Mukin shôri***

“El camino al éxito no tiene ningún atajo”

(Masahiko Tanaka)

***Ichi byô shi***

“En una respiración”

“En el mismo instante”

(Miyamoto Musashi)

## **BIBLIOGRAFÍA.**

- Libros u otro material de donde se han extraído citas, información e inspiración para este trabajo.

- Shotokan Karate. Its History and Evolution. By Rabdall G. Hasell.
- Diccionario de Karate Shotokan. Autor: Schatt
- Karate-Do Kyohan. Autor: Gichin Funakoshi
- Karate Nyumon. Autor: Gichin Funakoshi
- Karate Jutsu. Autor: Gichin Funakoshi
- Tote Jutsu. Autor: Gichin Funakoshi
- Zen y artes marciales. Autor: Taisen Deshimaru
- Go Rin No Sho. Autor: Miyamoto Musashi
- Publicaciones y escritos así como conversaciones con mi sensei Martín Fernández.
- Diferentes transcripciones de las entrevistas al sensei Taiji Kase. Y explicaciones de viva voz de él mismo y de sus seguidores.

Francisco Javier Jiménez Hoyos

En Albacete a 11 de abril de 2009