

EL CAMINO

THE WAY

Martial Arts Magazine

OCTUBRE 2023 - N° 28



**MASTER
KOHEI IWAO**

**Trayendo las
Artes del Samurai
a Tu Vida**

By SM Guy E. Larke

**JUDO PARA LA VIDA
Prof. Marcelo Ehrlich**

**LA MUERTE DE BRUCE LEE:
Revisión Histórica (P7)**

**LAS ARTES MARCIALES
Y YO (CAP. 22)
Prof. Carlos Damasco**

**ECONOMIA TSD
Elias Pulgar**

**CELULOIDE:
ONE PIECE
Master J. Ricardo Félix**

**DOCENTES 2023
Sbn Javier Acosta**

**HISTORIAS DEL DOJO
Sensei G. Balves**

**MOO PAL DAN KHUM
JA SBN Mary Cayte Reiland**

**EL MATE y EL KARATE
KSN Renso Perez**

**QUE VALOR TIENE
EL ARTE MARCIAL
EN GENERAL
SBN Ramón Navarro**

**EMPEZAR A ENSEÑAR (C1)
Sensei Cecilia Salbuchi**

EL CAMINO

THE WAY
Martial Arts Magazine



El Camino Martial Arts Magazine, nace con el objetivo de promover las artes marciales y llegar al mayor número de personas de modo digital, acorde a los tiempos y tecnologías. Esperemos sea de tu agrado y nos acompañes en este hermoso universo marcial, con el cariño de siempre:
Dirección Gráfica:
Mario Segnini Fursa.
Dirección Comercial:
Mario Segnini Fursa.
Dirección Editorial:
Javier Acosta Serrano.
Editor En Jefe (Versión en Inglés):
SM Guy E. Larke.
Las opiniones vertidas en esta revista son responsabilidad de cada persona que se publica y promueve; es realizada y distribuida con No.23-10 desde Montevideo Uruguay para el mes de Octubre. Gracias.

INDICE:

- | | |
|---|---|
| 02 - EMPEZAR A ENSEÑAR (C1)
SENSEI Cecilia Salbuchi | 20 - EL MATE y EL KARATE
KSN Renso Perez |
| 04 - CELULOIDE: ONE PIECE
MASTER Jesús Ricardo Félix | 21 - TANG SOO DO URUGUAY
SBN Mario Segnini |
| 05 - CENTRO TRADICIONAL DE
ARTES MARCIALES MÉXICO | 24 - QUE VALOR TIENE EL ARTE
MARCIAL EN GENERAL...
SBN Ramón Navarro |
| 06 - DOCENTES 2023
SBN Javier Acosta | 26 - LA MUERTE DE BRUCE LEE:
SU REVISION HISTORICA parte 6
JAVIER ORUE |
| 08 - JUDO PARA LA VIDA
PROF. Marcelo Ehrlich | 30 - HISTORIAS DEL DOJO
SENSEI Gerardo Balves |
| 11 - TSD ECONOMIA
Elias Pulgar | |
| 12 - MOO PAL DAN KHUM
SBN Mary Cayte Reiland | |
| 14 - MAESTRO KOHEI IWAO...
SMaster Guy E. Larke | |
| 18 - LAS AM Y YO (CAP. 22)
PROF. Carlos Damasco | |



Empezar a Enseñar (Capítulo 1)

Sensei Cecilia Salbuchi

Esta será una serie de artículos orientada al joven maestro que desea iniciar su propio dojo o lugar de enseñanza. Abrir un espacio de práctica como responsable del mismo es un desafío importante que no todo cinturón negro acepta, ni debería hacerlo con liviandad.

Debe existir vocación docente y un liderazgo incipiente, y debe haber un deseo de trabajar sobre estos dos aspectos para mejorarlos en aras de convertirnos en el mejor maestro posible para nuestros alumnos. Quienes emprendan este camino deben tener una vocación de servir al otro y al arte en sí. Nos convertimos en un eslabón en la transmisión de conocimiento de una tradición, que debemos guardar, respetar y difundir; a la par que es necesario que se nos haga carne la idea de que nuestra misión es empoderar a quienes acudan a nuestro dojo.

Un estudiante que viene al dojo normalmente lo hace desde una posición de necesidad de adquirir un conocimiento determinado, desde una carencia, desde un deseo de mejorar. Hemos de

recibirlo con gratitud y humildad, ya que entre muchas opciones que hoy hay disponibles nos eligió a nosotros. Y no sólo eso... la mayoría de las veces el alumno muestra su costado mas vulnerable para que el maestro lo ayude a pulirse.

El alumno debe ser tratado siempre con respeto, y ese respeto volverá a nosotros. Lo que demos, vuelve. Lo que hagamos, será imitado. En el momento en que nos paramos delante de una clase, una responsabilidad enorme descende sobre nuestros hombros.

Si entrenamos, estudiamos y seguimos avanzando en nuestro camino personal, el alumno lo verá y copiará eso. ¡Nada mas inspirador que entrar en un dojo con un maestro que transpira el karategi a la par que sus estudiantes! Por el contrario, si insistimos en que nuestros alumnos hagan lo que nosotros no hacemos, eventualmente se darán cuenta del engaño y seguirán por otro camino.

Si tratamos a la gente con respeto y educación, eso mismo imitarán

nuestros alumnos. Si todo el grupo comparte códigos de conducta, cuando ingrese un estudiante con malos modos simplemente se adaptará y mejorará sus formas, o simplemente se irá del lugar.

Por un largo tiempo pueden venirnos dudas sobre si estamos listos para tamaña tarea, si nuestra técnica alcanza para comenzar a impartir clases, o si podremos manejar a alumnos con diferentes problemáticas. Y la respuesta se te rebelará día a día, desafío a desafío.

Para un karateka enseñar es renovar el compromiso con su línea, pero también es perpetuar la práctica. Ahora hay un renovado empuje para seguir progresando, para buscar nuevas respuestas, nuevos modos de ver algún viejo problema ya resuelto.

El dōjō ¿cuál es su importancia?

El término dōjō (道場) significa “lugar en donde se transita el Do”, siendo el “Do” el camino (en este caso Karate Do), y cuyo origen es el budismo Zen. Se define como un espacio rectangular o cuadrado con un frente (Shomen) en donde se puede colocar un Kamidana, que es un pequeño altar budista o sintoísta.

El sueño de todo maestro es poder construir un dojo tradicional al mejor estilo japonés, con sus cuadros, altar, elementos de práctica, piso de madera y espejos. Pero no siempre es posible, ni tampoco es el único medio de lograr nuestro fin. Hemos aprendido a adaptarnos y a reconocer que cualquier espacio puede convertirse en dōjō siempre



que exista un maestro y sus alumnos dispuestos a mantener viva la llama del karate.

Sin embargo, podemos ir progresivamente buscando crear el ambiente especial que un dōjō como el mencionado genera. El dōjō, sea el espacio que sea, tenga los ornamentos que tenga, debería ayudar a sacarnos del mundo cotidiano por un momento y meternos de lleno en Karate. Necesita ser un lugar en donde no pase la hora, ni haya una nacionalidad. Completamente fuera de este mundo.

Hay muchas cosas que nos ayudan a lograr este efecto, algunas más fáciles de construir y otras menos. Un ejemplo de ello es el hecho de que todos vestimos igual: nuestro uniforme es una prenda de vestir que se usa pura y exclusivamente para esta actividad. Nos saca de la cotidianidad.

Otro elemento que considero crucial son las imágenes de los maestros. Sé que no todo el mundo tiene la oportunidad de contar con un espacio en donde colgar cuadros... pero al menos en un examen es necesario que lleven la imagen del o de los maestros principales.

Cuando saludamos al Shomen y

tenemos la oportunidad de ver a los maestros que nos legaron su arte, apreciamos que no estamos solos en la tarea encomendada. Somos parte de algo mas grande, que trasciende el tiempo mismo. Deberíamos apreciar nuestro lugar en la historia y educar a nuestros alumnos para que ellos tampoco se sientan solos cuando llegue el momento de separarnos. Otro factor que puede ser muy interesante son los elementos. Lo hay tradicionales (nigiri game, chiisi, makiwara, etc) y modernos (bolsa de golpeo, focos y escudos, bandas elásticas, pesas, etc). Muchos de estos elementos pueden ser contruidos por uno mismo, y otros es mas conveniente comprarlos en casas de deportes. No es necesario tenerlos todos para empezar y requieren de espacios para almacenarlos.

El tatami suele ser tema de preocupación. Los dojos

tradicionales de Okinawa tienen, en su mayoría, un hermoso piso de madera. Pero para practicar algún derribe, o ante la posibilidad de una caída accidental, resultan muy convenientes los modernos pisos de goma eva o de polietileno. Pueden llegar a ser bastante costosos económicamente hablando y no son obligatorios para iniciar un grupo.

Los espejos pueden resultar muy importantes para entrenar y corregirse uno mismo, así como para enseñarle a un alumno a corregirse. Suelen tener una altura aproximada de 1.50mts y se cuelgan a unos 30cms del piso. La idea es poder verse reflejado de los pies a la cabeza para poder observar cuidadosamente todo el cuerpo mientras ejecutamos alguna técnica.

Finalmente, un ornamento que no todos los dojos poseen: el nafuda kake 名札掛け, que es en donde van colgados los nombres de los practicantes de ese dojo. Los nombres de los miembros van ordenados según jerarquía, una suerte de reflejo de como hay que comportarse en la formación del dojo (los avanzados adelante, los novicios detrás).





CELULOIDE: ONE PIECE Maestro Jesús Ricardo Félix

No sé cuándo comenzó ni mucho menos hasta donde va llegar pero lo cierto es que el auge que está teniendo el anime alrededor del mundo es digno de analizarse. Series como Naruto, Death Note u One Punch Man son prueba del terreno que ha ido ganando el formato con el paso del tiempo. Incluso el estigma que prevalecía sobre los fanáticos del anime se ha ido diluyendo, y es que hoy en día no se necesita ser “friki” u “otaku” para consumir los productos del llamado anime. Formatos como el manga (el comic japonés) no puede presumir del mismo auge aunque también ha ido creciendo y ha dado pie a varios de los animes aquí mencionados. Ya sea que se trate de una moda pasajera o un éxito en ascenso las plataformas como Netflix, se han metido de lleno en la lucha por apropiarse de algunas de los animes más populares. Es por eso que en este fin de semana hablaremos sobre la más reciente apuesta dentro de este popular género: One Piece.

One piece es una serie de televisión basada en el manga homónimo del japonés Eiichirō Oda, autor galardonado por producir la mayor cantidad de copias en el mundo sobre el mismo comic.

La serie se estrenó apenas el pasado 31 de agosto llegando a recibir buenas críticas de parte de la audiencia y demandando al poco tiempo la producción de una segunda temporada. Usualmente cuando un manga exitoso, es llevado a la pantalla sus seguidores desaprueban el resultado final, no es el caso de One piece, pues al parecer sus lectores ya le han dado el visto bueno. Debido a

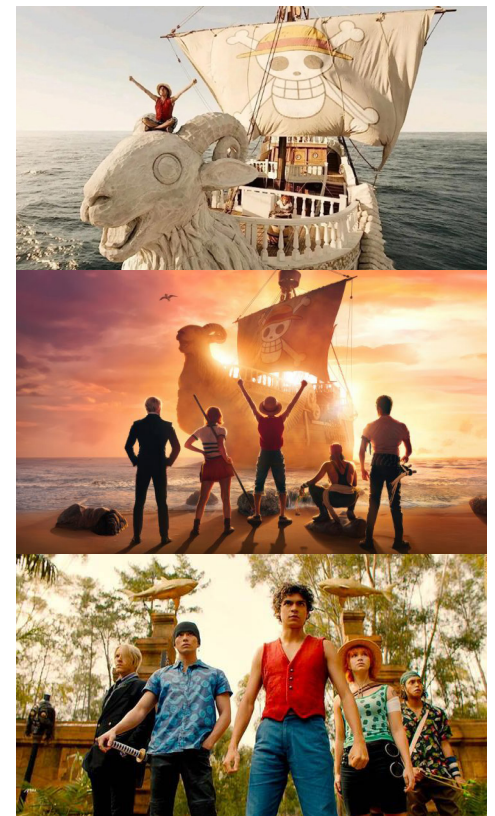
la extensa cantidad de episodios de la historia original, tal vez podríamos de hablar de un homenaje o acaso una adaptación planeada para atraer al consumidor occidental.

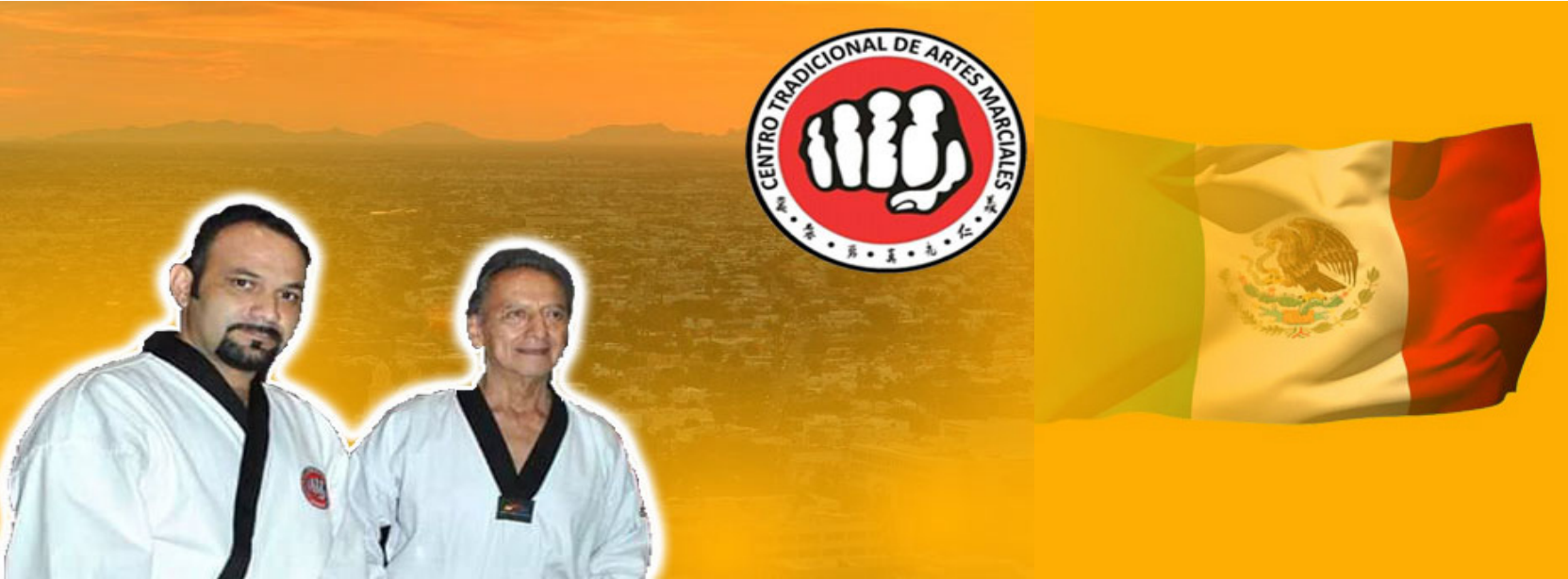
La primera característica que distingue a la producción es que reúne a un equipo multicultural con directores de origen africano, británico, canadiense, norteamericano. Después un elenco conformado por actores mexicanos, británicos, australianos, jamaquinos, estadounidenses y japoneses. Esto va acorde a la propuesta original ya que en la obra de Eiichirō Oda los personajes tienen rasgos provenientes de todas partes del mundo.

La producción narra las aventuras de un grupo de piratas conocidos como Los piratas del sombrero de paja, liderados por su capitán Monkey D. Luffy, interpretado por Iñaki Godoy. El mito refiere que Eiichirō Oda al ver al actor mexicano le dijo: “yo te dibuje”. La actriz norteamericana Emily Rudd le da vida a la enigmática Nami, la navegante del equipo, el japonés Mackenyu personifica al espadachín Roronoa Zoro, que sueña con ser el mejor peleador del mundo. El jamaquino Jacob Romero Gibson le da vida a Usopp, un mentiroso compulsivo que tiene espíritu aventurero, y por último el actor español Taz Skylar personifica a Sanji, un cocinero que se la da de galán, mismo que sueña con encontrar el mar All Blue. Juntos navegan en busca del One Piece un mítico tesoro que supuestamente convertiría a Luffy en el rey de los piratas.

Tomando en cuenta el fracaso de animes tan exitosos como Dragon ball, al tratar de ser llevados a la pantalla uno se pregunta ¿Qué es lo que hace que One piece supere a series como Stranger Things y Wednesday? Para empezar porque logra adaptarse al formato de live action sin perder la esencia del concepto original. Segundo porque, como ya se mencionó, el talento del que se apoya para darle vida proviene de todas partes del mundo. Tercero porque a pesar de que mantiene un tono fantasioso, que en ocasiones puede ser considerado infantil, también combina acción y algo de drama para atraer audiencia de otras edades. Cuarto porque los villanos imaginados por su creador son potenciados con altas dosis de carisma y rareza, que le da un toque extra en el resultado final.

En conclusión creo que la serie se ha ganado el derecho a una segunda temporada en base a una propuesta sólida con toques de originalidad y rareza que a la vez se apeg a la obra original de Eiichirō Oda.





El Centro Tradicional De Artes Marciales

Nace de la idea de no establecer un solo sistema como único y el estudio y enseñanza de la enorme variedad de artes marciales alrededor de la tierra, el estudio, la práctica, la historia, la técnica, la filosofía y sobre todo la apertura ordenada son las bases fundamentales de esta construcción, la cual se comienza a fraguar por el año de 2012, con el interés de Sbn Javier Acosta y el apoyo total de su Kjn Eduardo Martínez V. este último una leyenda mundial de las artes marciales.

Acompañado a lo largo de los años, por maestros de Ju jitsu Japonés, WingShun, Aikido, Karate, Tkd, Kick Boxing, Muay Thai y Tang Soo Do y habiendo practicado algunos de ellos por espacios prolongados y otros por periodos cortos, la duda se genera, se alinean las ideas y se forma este centro de estudios que hoy día, ofrece a sus alumnos, las diversas variables de la escuela Moo Duk Kwan, así como Aikido, Defensa Personal, Kick Boxing y un híbrido similar a las MMA, que dirige y estudia Ksn Donovan Aguirre, en los estudios de las armas Ksn Dr. Daniel Rodríguez y en el apoyo de organización las

Ksn Melba Valenzuela y Ksn Taira Aguirre, todos ellos con la libertad de buscar y traer a es este proyecto las ideas y conceptos de aquellos que orbitan al mismo pero están en tribunas distintas, ya hace algunos años el CTAM ha rebasado fronteras y tiene relaciones de enseñanza con diversos países, así como su primer escuela filial en Las Tunas Cuba que dirige Ksn Alexei Pérez quien además es parte fundamental del estudio de las artes marciales, contamos con profesores avalados por el CTAM en Uruguay y Argentina para Kick Boxing y Moo Duk Kwan Taekwondo, hoy Sbn Javier Acosta, participa como asesor técnico de distintas organización alrededor del mundo en materia de enseñanza para la discapacidad física, gracias a su trayectoria como maestro voluntario en fundación teletón México, además, dirige la editorial de El Camino Podcast y hasta el día de hoy sigue fiel a su gran maestro Kjn Eduardo Martinez quien es parte de la promoción del Taekwondo Hall Of Fame 2019 y ostenta el grado más alto en México, así como un Dan Bon Directo de Kjn Hwang Kee.

El centro tradicional de artes marciales es el mayor logro de Sbn Javier Acosta y cada uno de sus miembros, es tangible y crece

solido cada día. Hoy junto a Sbn Mario Segnini de Uruguay, se estudia y practica fraternalmente el aprendizaje y la masificación de las artes marciales por medio de las tecnologías, es quien hoy recorre el do acompañando a Sbn Acosta y aprendiendo a la par en pro de sus alumnos, como ven, lo importante no es ser un gigante, es caminar con gigantes...

SBN Javier Acosta Serrano





Docentes-2023

Los acelerados cambios sociales nos hacen a veces sentir lentos, cansados y hasta en piloto automático, pero detenerse no tiene sentido, estacionarse es solo descanso rápido y pensar en el pasado, va a volver a la generación que hoy produce e intenta retirarse próximamente loca, pero que tiene que ver esto con las artes marciales, bueno hasta hoy las artes marciales son enseñadas en su mayoría de versiones por personas y muchos de ellos mayores de 40 años, con esto, repito es inaudito seguir con las inamovibles bases tradicionales sin adaptar el método de enseñanza, que a su vez puede redefinir las mismas bases, con esto la eterna lucha entre el bohemio que ni vivió a principios de y que no quiere avanzar al hoy, se han puesto a pensar en lo difícil que se ha vuelto conseguir alumnos? Mas aun conservarlos? Es bastante riesgoso en estos tiempos al menos para un servidor, pretender dar una clase como se hacía hace 7 años por decir un número, hoy el impacto positivo en los alumnos se puede dar de mil maneras, pero a su vez perderle

fácilmente por los estímulos tan acelerados a los que se exponen las nuevas generaciones, deber de buen profesor es ver la manera de evolucionar en la educación a la par de las tecnologías, si bien algunos se rehúsan, otros que queremos tener la tarea más divertida por no decir sencilla, recuerden que lo sencillo viene de las habilidades que tenga el maestro para enseñar, si es habilidoso y hace buen uso de la tecnología la lleva de ganar, bastará con ser congruente y ético. Pero que pasara en 30 años más? Pasará lo que tenga que pasar, la misma escritura se pierde en las arenas del tiempo, que escudo tienen los profesores de marciales como para no perderse? Puede ser que para ese entonces todo se vuelva virtual y no tengas ni idea de quien esta detrás de esa pantalla que adormece al mundo, la pantalla de lo real y no real de lo virtual, hasta esta nota es virtual y ni se si sea real...

Grandes maestros fundaron nuestro oficio hace miles de años, otros tantos lo dignificaron en su momento y llegó el punto en que la sociedad incluídos los docentes lo colocaron muy por debajo de

su verdadero valor y que pasa? Rendirse? No, rendirse es no hacer lo que hicieron los evolucionistas de antes, esos que por años dijeron así está bien no muevas, cuando ellos movieron a diestra y siniestra, para nada me siento la voz de criticar lo construido pero si para decir que nada es inamovible y todo es cuestionable, al menos para mí.

Funakoshi

Mabuni

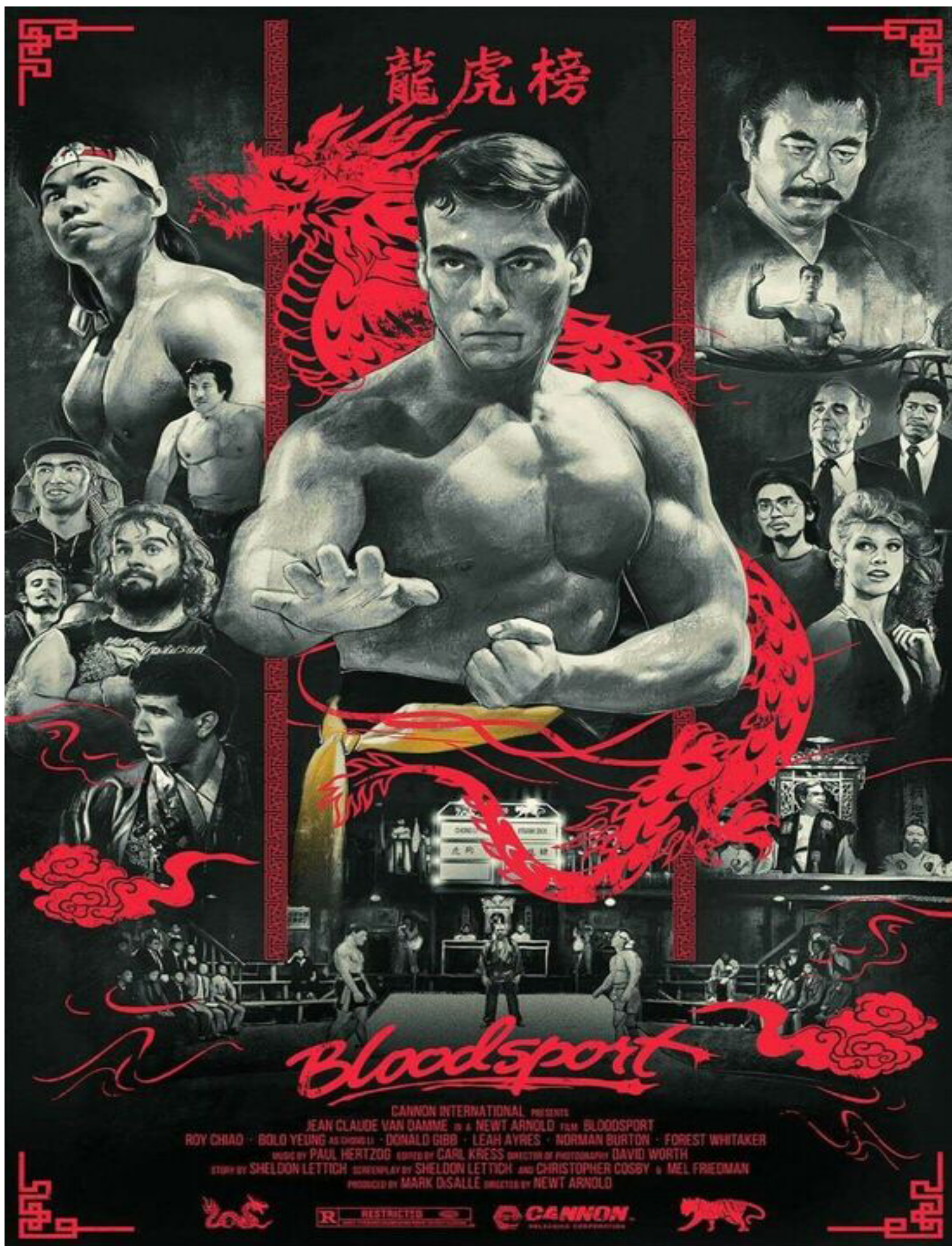
Hwang Kee

Han pasado a ser casi olvidados por el mundo y hoy en día, se pronuncian sus nombres rápido y hasta con tono de error, por ahí no falta el que cambia letras y da lo mismo, las artes marciales son patrimonio de la humanidad y más allá de nombres, es una disciplina que forma carácter, que controla miedos y aleja malos hábitos, da lo mismo en ocasiones los nombres, es honor para nosotros recordarlos con gratitud pero no hacer alabanzas, pues con tanta ayuda de Google o YouTube, deberíamos considerar hacer de estos últimos Greats Grands Masters.

Es cuanto.

Sbn Javier Acosta
CTAM WORLD





CANNON INTERNATIONAL PRESENTS
JEAN CLAUDE VAN DAMME in a NEWT ARNOLD FILM BLOODSPORT
ROY CHAO · BOLO YEUNG AS CHONG LI · DONALD GIBB · LEAH AYRES · NORMAN BURTON · FOREST WHITAKER
MUSIC BY PAUL HERTZOG EDITED BY CARL KRESS DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY DAVID WORTH
STORY BY SHELTON LETTICH SCREENPLAY BY SHELTON LETTICH AND CHRISTOPHER COSBY & MEL FRIEDMAN
PRODUCED BY MARK DISALLE DIRECTED BY NEWT ARNOLD





Hola amigos lectores de la revista de Artes Marciales “El Camino”.

La nota del mes trata el tema: El alumno nuevo!

Cuando se presenta una persona diciendo que desea aprender Judo: Muchas veces no sabe bien lo que quiere, no tiene una real idea sobre Judo o Artes Marciales. Es por eso que debemos brindarle una buena información e invitarlo a observar una clase (ya que tendrá una idea de que se trata), si luego de observar la clase, continúa con la idea de comenzar, lo invito a experimentar una clase, para que sienta los movimientos, el ambiente, si se siente cómodo con la disciplina, etc. Si quiere continuar, ya formando parte del grupo, se ve la necesidad de adquirir un Judogi (la vestimenta para la práctica), le comienzo a enviar material para que vaya formando una carpeta de estudio y consulta, recopilación de datos personales en cuanto a la parte de salud, limitaciones físicas, lesiones, medicación, enfermedades crónicas, etc.

Y por supuesto que es muy importante, la diferente franja etaria. Si son niños, vendrán con alguno de los padres, que serán los interesados en recibir toda la información y los niños estarán haciendo Judo, a veces sin haberlo elegido ellos, casi siempre por consejo de otros padres cuyos hijos están en clase de Judo.

Si son adolescentes, ya vienen con una idea formada y aconsejada por otros amigos, que ya están practicando. Se dan cuenta enseguida como van haciendo amigos dentro del grupo de Judokas, en la clase, en campeonatos, en los viajes, etc.

Si son adultos, ya vienen buscando más la parte de defensa personal, la actividad física, la parte filosófica, el sentirse bien, no buscan la competición deportiva.

En los grupos de niños y jóvenes se les va direccionando hacia una competición deportiva, muy bien organizada por la Federación nacional de cada país. Van aprendiendo a interactuar con niños de otros clubes y de otros países, y entender la competencia como algo natural dentro de la práctica. El desarrollo de un campeonato, está garantizado por la parte técnico-deportiva de la Federación, que aporta los Tatamis (colchonetas) para armar las áreas de competición, las balanzas para el pesaje, las computadoras para seguir



todo el desarrollo de planillas de competición, las cámaras (VAR) que estarán documentando todos los combates (para garantizar la administración de la justicia) y el área médica para cualquier eventualidad, el aporte humano (Director de competencia, árbitros, oficiales de mesa y pesajes, delegados, médicos, trofeos, medallas, etc).

Existe una categoría en niños de temprana edad, que lo que realmente importa es hacer la experiencia, donde todos llevan premio y es como una fiesta. Cuando son un poco más grandes, compiten por edad, peso y color de cinturón.

Se busca en todos los casos, la buena técnica, la disciplina, el respeto mutuo y la amistad. En Uruguay tenemos campeonatos (femeninos y masculinos), infantiles, juveniles, seniors y veteranos, se clasifican obteniendo medallas en cada categoría y trofeos generales por instituciones. Se asiste a campeonatos internacionales amistosos y oficiales que otorgan puntaje para poder asistir a Campeonatos Sudamericanos, Panamericanos, Juegos Sudamericanos y Panamericanos, Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos.

El Judoka obtiene su grado o categoría (color) de Cinturón, mediante examen o a veces por gran mérito deportivo. En Uruguay, el Profesor de cada Institución puede graduar hasta Cinturón Marrón (amarillo, naranja, verde, azul y marrón) y el exámen para los Cinturones Negros, se rinde ante mesa examinadora de la Federación Nacional. En todos los casos, hay un Manual de requisitos teórico-práctico por graduación y tiempo de maduración en cada cinturón.

Retomando el tema de los alumnos nuevos, cuando se trata de adultos, tenemos el caso:

(A) de alguien que nunca hizo Artes Marciales y comienza de cero.

(B) de alguien que hizo Judo hace muchos años y quiere retomar la práctica.

(C) de alguien que practica otras disciplinas marciales o deportes de combate/sistemas de combate y quiere aprender Judo para complementar o para desarrollar otros conocimientos.

Para la persona del grupo (A), tenemos que evaluarla físicamente, ver sus limitaciones motoras, su flexibilidad, etc y comenzar de cero, si tuviéramos un grupo de principiantes y otro de avanzados, sería lo ideal, pero en nuestro medio es muy difícil. Tener paciencia todos, que unos no se aburran y que otros puedan aprender. Nombrar siempre un alumno diferente que también le pueda ir enseñando cada día algo específico y de a poco irá encajando en el grupo.

Cada uno a su ritmo, de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones! Hacerle ver la similitud de lo que aprende con lo que hacemos en nuestra vida diaria, y como mejorará ésta, con los principios del Judo.

Para las personas del grupo (B), los que retoman la práctica luego de años de no hacer Judo, hay que actualizarlos física y mentalmente, querrán hacer las cosas como cuando eran jóvenes, pero el físico no les acompañará y habrá que cuidarlos para que no se lesionen o lesionen a otros, dosificar el entrenamiento, porque si no, sentirán la exigencia y ya faltarán la próxima clase! Hacerles ver que el Judo ha cambiado desde que ellos lo hacían, ahora todo es más científico, mejor organizado y estructurado para la enseñanza. Los profesores y entrenadores, mejor preparados y la tecnología es una ayuda invaluable.

Los que vienen del grupo (C), tenemos gente que quiere complementar



sus conocimientos técnicos con los de Judo, otros que buscan como poder combatir nuestras técnicas, otros que buscan la enseñanza del Judo como Camino. Para este grupo C, no todos los Profesores de Judo están capacitados para brindar la enseñanza. Tengo que tener conocimientos de otros Artes Marciales/deportes de combate/sistemas de combate, debo pensar como ellos, estar en la frecuencia de estas personas y ver cómo ayudarlas, como guiarlas.

Ya no se trata de un Judo deportivo, sino del Judo Tradicional o marcial, adaptado a las diferentes acciones de la defensa personal, adaptado a la realidad, contra ataques armados, desarmados, como liberarse de agarres, evitar y aprovechar cuando tratan de golpearnos, como golpear en forma contundente y continuar con acciones de control o a la inversa, como lanzar al rival y terminar con el ataque, ... cómo evitar el conflicto.

La idea es una mente diferente a la de la competencia deportiva. Todos los caminos son buenos, un poco diferentes y debemos caminarlos con nuestros propios pies! Una cosa es el deporte, otra la coreografía y otra la realidad. En el deporte, hay tiempo para todo, en la realidad, solo tenemos el instante!

Nos vemos en el Dojo y en El Camino!

Prof. Marcelo Ehrlich



ECONOMIA

Tang Soo Do

Por Elias Pulgar Olguin



Costo económico a Israel shock podría ser similar al del covid-19.

Saludos a nuestros lectores en todo el mundo no podíamos dejar de ver el panoramamundial, muchas escuelas, oficinas y obras de construcción están vacías, o abren unas pocas horas al días. Las empresas israelíes están convulsionadas.

Desde pequeños restaurantes hasta empresas de alta tecnología y un importante yacimiento de gas administrado por Chevron Corp., las empresas israelíes están siendo convulsionadas por la guerra contra Hamás. Muchos comparan los cierres que han golpeado la economía de US\$520 mil millones con la pandemia de covid-19, con escuelas, oficinas y sitios de construcción que se vacían o abren solo unas pocas horas al día. Israel movilizó una cifra récord de 350.000 reservistas antes de su ofensiva terrestre en Gaza, agotando aproximadamente el 8% de su fuerza laboral.

Los llamados a filas militares y el congelamiento económico parcial han desencadenado una repentina caída de la actividad y trastornaron

todo, desde la banca hasta la agricultura. Le están costando al gobierno el equivalente a US\$2.500 millones al mes, según Mizrahi-Tefahot, un importante prestamista israelí. El banco central advirtió que el impacto empeorará cuanto más dure el conflicto.

El costo financiero ya es severo. Las acciones israelíes son las de peor desempeño del mundo desde que estallaron los combates. El principal índice de Tel Aviv ha bajado un 15% en términos de dólares, lo que equivale a casi US\$25.000 millones. El shékel se ha desplomado a su nivel más débil desde 2012 –a pesar de que el banco central anunció un paquete sin precedentes de US\$45.000 millones para defenderlo– y se encamina a su peor desempeño anual en este siglo. El costo de cubrirse contra mayores pérdidas se ha disparado. Para Naama Zedakihu, propietaria de dos restaurantes en Modi'in, una ciudad entre Jerusalén y Tel Aviv, la crisis la ha dejado pensando en despedir temporalmente a sus 70 empleados. "Intenté abrir los restaurantes por primera vez después de dos semanas

y media, pero están vacíos, así que cerraré temprano", dijo el 24 de octubre. "Las entregas no son suficientes para sostener el negocio". El alcance geográfico y la duración del conflicto determinarán el alcance de su impacto económico a largo plazo. El primer ministro Benjamín Netanyahu advirtió el sábado sobre una campaña militar "larga y difícil" cuando Israel inició su tan esperada incursión en Gaza. JPMorgan Chase & Co. predice que la economía israelí se contraerá un 11% este trimestre sobre una base anualizada.

Saludos Cordiales
Tang Soo !





Lectores de Tang Soo, ¡feliz octubre! Hace unos meses, hablé de los conceptos básicos del Tai Chi. Este mes, me gustaría profundizar más en Moo Pal Dan Khum, los ocho ejercicios de respiración del guerrero que mencioné hace unos meses. El próximo mes nos aventuraremos a Bogotá, Colombia, y KJN Saavedra me pidió que hiciera un seminario sobre Moo Pal Dan Khum, así que estuve revisando todos mis materiales y me pareció apropiado que este fuera el tema del artículo de este mes.

Como dije antes, cada uno de los ocho ejercicios tiene como objetivo llevar energía a una parte específica de tu cuerpo. Hoy, discutiremos los ocho ejercicios, qué partes del cuerpo deben mejorar y cada movimiento.

Levantando las manos hacia el cielo

El primero de Moo Pal Dan Khum está destinado a regular el triple meridiano más cálido. Este meridiano afecta nuestro sistema inmunológico y nuestra capacidad para manejar el estrés, desencadenando nuestra respuesta de lucha o huida.

Tenga en cuenta que debe inhalar o exhalar con cada movimiento indicativo de cada punto de la siguiente manera.

Párate en Choon Bee Jaseh. Mueva las caderas hacia adelante, permita que las manos se abran y se muevan hacia los lados del cuerpo. Mueva las caderas ligeramente hacia atrás y permita que las manos se muevan hacia la parte delantera del cuerpo, frente al abdomen, de izquierda a derecha para la primera repetición.

Levante las manos hacia adelante y por encima de la cabeza. Cuando las manos pasen al nivel de los ojos, sígalas con los ojos e inclínese ligeramente hacia atrás con las manos por encima de la cabeza, inhalando durante todo el movimiento de elevación. Mantén la posición todo el tiempo que te resulte cómodo, luego haz un círculo con las manos desde la posición por encima de la cabeza hacia los lados y hacia abajo, delante del abdomen, con las palmas una frente a la otra a unas veinte pulgadas de distancia. En este punto deberías sentir una sensación de hormigueo o vibración en las palmas. Repita invirtiendo las manos. Repetición final, entrelaza los dedos cuando se crucen por delante del abdomen.

El arquero

El segundo ejercicio está destinado a ayudar a los pulmones. El estiramiento del arquero abre el corazón y los pulmones, permitiendo un mayor flujo de aire y libera la tensión en el pecho y la parte superior de la espalda.

Párate en Choon Bee Jaseh. Mueva las caderas hacia adelante, permita que las manos se abran y se muevan hacia los lados del cuerpo. Mueva las caderas ligeramente hacia atrás, cruzando los brazos al frente, de izquierda a derecha. Mueva la mano izquierda hacia los lados y la derecha hacia atrás como si estuviera tirando de un arco. Tu atención debe estar en tu brazo izquierdo. Conteniendo la respiración, gira la cintura manteniendo coordinados los ojos, la mano izquierda y la cadera.

Conteniendo la respiración, mueva la mano izquierda paralela a la derecha, con las palmas hacia abajo. Presione hacia abajo, abriendo las palmas y gire las manos con los dedos apuntando hacia adelante. Repita invirtiendo las manos.

Presionando cielo y tierra

El tercer ejercicio tiene como objetivo ayudar al bazo y al estómago liberando la tensión en las costillas y la zona lumbar.

Párate en Choon Bee Jaseh. Mueva las caderas hacia adelante, permita que las manos se abran y se muevan hacia los lados del cuerpo. Mueva las caderas ligeramente hacia atrás, cruzando los brazos al frente, de izquierda a derecha. Centre las caderas y levante el brazo derecho, presionando la palma hacia el cielo mientras la palma izquierda presiona hacia la tierra. Deje que la mano derecha baje hacia el hombro izquierdo mientras la mano izquierda se mueve hacia la cadera derecha. Repita invirtiendo las manos.

Golpeando con ojos feroces

El cuarto ejercicio tiene como objetivo ayudar al hígado y la vesícula biliar desbloqueando la tensión en el abdomen y las caderas.

Párate en Choon Bee Jaseh. Mueva las caderas hacia adelante, permita que las manos se abran y se muevan hacia los lados del cuerpo. Mueva las caderas ligeramente hacia atrás, cruzando los brazos al frente, de izquierda a derecha. Da un paso hacia la izquierda en posición de caballo, llevando ambas manos hacia las caderas. Comience a golpear lentamente la mano derecha. Tire de la mano derecha hasta la mitad hacia atrás mientras extiende la mano izquierda hasta la mitad. Presione las palmas hacia el cielo, los dedos uno hacia el otro, mire ligeramente hacia arriba. Baje las manos con un movimiento circular que termine con las palmas una frente a la

otra a unas veinte pulgadas de distancia. Repta invirtiendo las manos.

Doblarse como el bambú

El quinto ejercicio tiene como objetivo estimular los meridianos yin. Hay cinco meridianos yin: el corazón, el bazo, los pulmones, los riñones y el hígado. El ejercicio eliminará la energía estancada de todos los órganos. Agacharse masajea los riñones restringiendo y luego reanudando el flujo de energía. Este ejercicio también estira la parte superior de las piernas.

Párate en Choon Bee Jaseh. Mueva las caderas hacia adelante, permita que las manos se abran y se muevan hacia los lados del cuerpo. Mueva las caderas ligeramente hacia atrás y permita que las manos se muevan hacia la parte delantera del cuerpo, frente al abdomen, de izquierda a derecha. Levante los brazos hacia arriba por la línea central sobre la cabeza. Cuando los brazos pasen por los ojos, siga las manos con los ojos. Continúe levantando los brazos hasta que lleguen al punto directamente sobre su cabeza y luego estírese hacia atrás. Centrar las caderas y bajar los brazos flexionando la cintura llegando a los dedos de los pies estirando las piernas. Mantenga esta posición durante unas cuantas respiraciones. Partiendo de la cintura, levante los brazos hacia arriba por la línea central sobre la cabeza. Centre las caderas y baje las manos con un movimiento circular que termine con las palmas una frente a la otra a unas veinte pulgadas de distancia.

El tigre mueve la cola

El sexto ejercicio está destinado a ayudar al corazón y al intestino delgado. Al girar el camión, llevas energía del corazón a los pulmones, donde puede disiparse. Esto ayuda con la acidez de estómago.

Párate en Choon Bee Jaseh. Mueva las caderas hacia adelante, permita que las manos se abran y se muevan hacia los lados del cuerpo. Mueva las caderas ligeramente hacia atrás y permita que las manos se muevan hacia la parte delantera del cuerpo, frente

al abdomen, de izquierda a derecha. Da un paso hacia la izquierda en posición de caballo, llevando ambas manos hacia las caderas y con las palmas abiertas. Desliza las manos por el cuerpo hasta que descansen por encima de las rodillas. Inclínate ligeramente hacia adelante. Bloquea el brazo derecho empujando contra la pierna para girar el cuerpo hacia la izquierda. Mire por encima de su hombro izquierdo. Relájese de regreso al centro. Bloquee el brazo izquierdo empujando contra la pierna para girar el cuerpo hacia la derecha. Mire por encima de su hombro derecho. Relájese de regreso al centro. Mira hacia abajo, arquea la columna hacia arriba como un gato. Mira hacia arriba, levanta el pecho y arquea la columna hacia abajo. Cambie el peso a la pierna derecha, estire la pierna izquierda, presione la rodilla hacia el talón, con los dedos del pie izquierdo alejados del suelo. Cambie el peso a la pierna izquierda, estire la pierna derecha, presione la rodilla hacia el talón, con los dedos del pie derecho levantados del suelo. Centro de espaldas a la postura del caballo. Enderezar la espalda, extender los brazos hacia los lados, con las palmas abiertas. Lleve las palmas hacia adelante frente al abdomen, una frente a la otra, a unas veinte pulgadas de distancia.

Saca las garras y extiende las alas.

Este ejercicio, en lugar de ayudar a un órgano o meridiano, te conecta con la tierra.

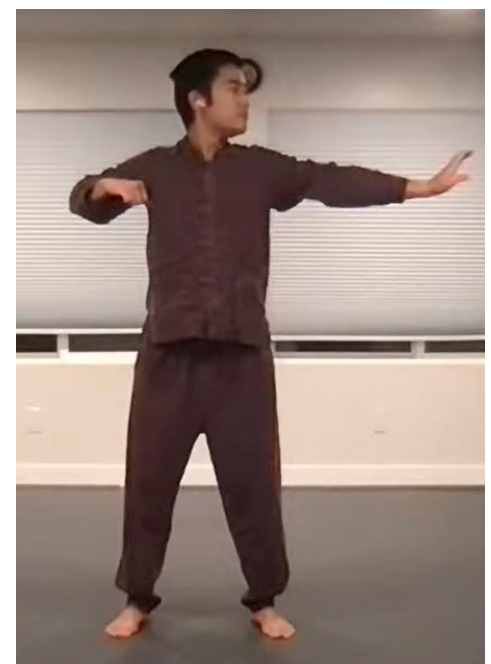
Párate en Choon Bee Jaseh. Mueva las caderas hacia adelante, permita que las manos se abran y se muevan hacia los lados del cuerpo. Mueva las caderas ligeramente hacia atrás y permita que las manos se muevan hacia la parte delantera del cuerpo, frente al abdomen, de izquierda a derecha. Da un paso hacia la izquierda en posición de caballo, llevando ambas manos hacia las caderas en preparación para empujar. Empuje lentamente con ambas palmas. Junte las palmas de las manos en puños hacia los lados de la cintura. Coloque las palmas a veinte centímetros una de la otra frente al abdomen.

Rebotar el cuerpo para la salud

Este ejercicio librerá al cuerpo de las enfermedades y estimulará la curación del sistema inmunológico.

Párate en Choon Bee Jaseh. Mueva las caderas hacia adelante, permita que las manos se abran y se muevan hacia los lados del cuerpo. Mueva las caderas ligeramente hacia atrás y permita que las manos se muevan hacia la parte delantera del cuerpo, frente al abdomen, de izquierda a derecha. Pase ambas manos por el cuerpo y detrás de la cintura hacia el área de los riñones. Arquea la espalda y mira hacia arriba. Inhala y exhala nuevamente para otra repetición. Hacia arriba y baje las manos hacia los lados. Levántese hacia arriba y hacia abajo sobre las puntas de los pies, dejándose caer sobre los talones repetidamente. Mantenga el cuerpo completamente relajado y permítale moverse con naturalidad.

Obviamente, existen muchas variaciones diferentes de estos ejercicios. La forma en que estudiamos es lo más parecido que podemos encontrar a la forma más tradicional coreana. Lo he dicho antes y lo diré de nuevo: ningún estilo está mal y ningún estilo es mejor que otro. Mientras seamos fieles a nosotros mismos y abiertos a las enseñanzas de los demás, tenemos el potencial de ser mejores. ¡Hasta el mes que viene, cúdense y Tang Soo!



Maestro Kohei Iwao...

¡Trayendo las artes del samurái a tu vida!

Por el Sr. Maestro Guy Edward Larke



Las artes de los samuráis han capturado los corazones del mundo durante décadas. Decir que son sinónimo de la identidad de Japón sería quedarse corto. Pero, como sabemos, la realidad y la fantasía son a menudo dos cosas muy diferentes. Incluso en el antiguo Japón, los ideales del conflicto samurái cara a cara desaparecieron rápidamente con la llegada del rápido desarrollo de las armas de fuego. De ahí surgió el desarrollo del Kendo, que reemplazó al Kenjutsu y similares. Si los siglos XVIII y XIX vieron el fin del guerrero samurái tradicional, los siglos XX y XXI vieron una reinvención de lo que realmente se enseñaba y cómo se difundía ese conocimiento. La década de 1960 hasta mediados de la de 1970 pudo haber parecido ser el renacimiento de las artes marciales para el mundo occidental, pero duró poco. Las tendencias y sensibilidades iban y venían a una velocidad aterradora. Las artes marciales se volvieron demasiado comunes y se convirtieron en un lindo pasatiempo infantil en contraposición a las disciplinas que entrenaban a uno mismo. Mucha gente intentó combinar las mejores partes de lo antiguo y lo nuevo. Ingrese Tetsundo Tanabe, quien no solo quería lograr ese objetivo

sino también romper las barreras culturales y raciales que nos impiden convertirnos en ciudadanos globales. Ideó un deporte marcial utilizando una tecnología única que realmente permitía a jóvenes y mayores disfrutar de la emoción del sparring sin riesgo de lesiones. Su arte se llamó Sports Chanbara. Chanbara es un nombre para películas y dramas de samuráis de antaño. Sin embargo, todo pionero necesita unas cuantas personas buenas que allanen el camino para el futuro. Esta entrevista es uno de los mejores portavoces de Sports Chanbara... Kohei Iwao.

"Chanbara" es un sustantivo común para los juegos de espadas en Japón.

¿Qué es Chanbara?

Spochan es una abreviatura de Sports Chanbara.

¿Cómo lo descubriste?

En 1998 obtener información en Internet no era tan común como lo es hoy. Aprendí sobre Sports Chanbara en una guía que se vende en una librería.

¿Con quién estudiaste?

Un amigo con el que solía estudiar Aikido.

¿Qué habilidades ~ armas aprendiste?

He aprendido sobre las 13 armas deportivas diferentes de Chanbara. Se ha puesto especial énfasis en Choken y Nito.

¿Puedes enumerarlos por favor?

Hay muchas armas y divisiones. Entre ellos:

Kodachi (espada corta)

Choken-Free (espada larga con una mano libre)

Choken-Ryote (espada larga con dos manos)

Nito, Tate Kodachi (espada corta y escudo)

Tate Choken (escudo y espada larga)

Tanto (daga)

Tate Tanto (escudo y daga)

Bo (bastón largo)

Jo (personal medio)

Y Yari/Nagamaki (lanza afilada)

¿Cuándo decidiste hacer de esto el trabajo de tu vida?



La razón de mi fascinación por este deporte es que se basa en la tradición japonesa, pero ofrece una gran libertad y profundidad. Las habilidades de este deporte se basan en el antiguo uso japonés de la espada como samurái. Sin embargo, a pesar de esta tradición, el deporte ofrece una gran libertad en la forma en que cada jugador se mueve, lo que le permite ser creativo a su manera. El deporte es tan accesible que un principiante puede ponerse equipo de protección y experimentar un partido en una hora, pero cuanto más practicas, más profundas se vuelven las técnicas y nunca te aburrirás.

¿Competiste?

Sí, he competido en el Campeonato Mundial y otras competiciones por mi cuenta hasta alrededor de 2012. He sido semi-gran campeón en el Campeonato Universitario All-Japan y subcampeón en la división NITO del Campeonato Mundial.

¿Cuándo te diste cuenta de que este arte se convertiría en tu vida?

Nunca hubo un momento definido en el que decidí hacer de Sports Chanbara el trabajo de mi vida. Después de graduarme de la universidad, dejé Tokio y pasé un año y medio en Kyushu, donde no fui muy activo en Sports Chanbara. Sin embargo, cuando regresé a Tokio, el equipo deportivo Chanbara de la Universidad de Tokio que había fundado estaba a punto de disolverse, y me di cuenta de que los equipos individuales no podrían sobrevivir por sí solos sin alguien que pudiera dejar los equipos individuales y crear un entorno para que los estudiantes universitarios sigan practicando Sports Chanbara. A partir de ahí, comenzaron mis actividades para desarrollar jugadores universitarios de Sports Chanbara en todo Japón.

¿Cuándo empezaste a trabajar por el deporte?

Cuando tenía 25 años, comencé a promover Sports Chanbara en universidades distintas a la mía, la Universidad de Tokio. Al principio nadie me tomó en serio como un outsider. Sin embargo, después de uno o dos años, decenas de estudiantes universitarios comenzaron a reunirse. Ver los resultados me convenció de que valía la pena dedicarle mi vida a este deporte.

¿Qué hace que Sports Chanbara sea tan único?

Esto se superpone con lo que ya he respondido, pero este deporte tiene universalidad y al mismo tiempo está arraigado en la tradición japonesa. La universalidad del deporte es que las reglas se han simplificado al máximo para convertirlo en un deporte basado en el hábito de golpearse con algo en la mano, un hábito que ha sido adquirido comúnmente por humanos en todo el mundo. El equipamiento ligero y sencillo permite la práctica de este deporte a personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, y se puede decir que tiene una universalidad comprensible para toda la humanidad.



¿Qué países tienen Sports Chanbara?

Esta es nuestra lista de miembros nacionales https://www.internationalportschanbara.net/pdf/international_member.pdf

¿Cómo puede alguien estudiar para ser instructor?

Cualquiera que desee convertirse en instructor certificado debe contactarnos primero a través de Facebook. Organizaremos un seminario adecuado para usted. <https://www.internationalportschanbara.net/question.html>

¿Cuáles son tus objetivos para el futuro?

En cuanto a las perspectivas de futuro, nuestro objetivo es, por supuesto, que se nos adopte como evento olímpico. Sin embargo, no nos limitamos a eso, sino que pretendemos difundir Sports Chanbara a países que aún no son miembros de ninguna organización de Sports Chanbara, y esperamos aumentar el número de países miembros de 40 a 80 dentro de 10 años.

El maestro senior Guy Edward Larke ha pasado la mayor parte de su vida enamorado de las artes marciales de Asia y de las culturas asiáticas en general. Esto lo llevó a mudarse a Corea del Sur hace 20 años, donde continuó estudiando, investigando y escribiendo sobre las diversas disciplinas que dieron forma a su vida. Además de enseñar artes marciales en Corea, EE. UU., Malasia y Dinamarca, ha escrito más de 800 artículos en más de 20 revistas. Llamó a la síntesis de su peregrinaje Kisa-Do Muye (Artes Marciales del Camino de los Caballeros). Se puede encontrar a Larke en Facebook o por correo electrónico en kisadomuye@gmail.com.





Las Artes Marciales y Yo (Cap. 22) Profesor Carlos Damasco

El tiempo no se detiene, la vida pasa, las Artes Marciales cambian, nosotros también. Hace Cincuenta años cuando comencé a practicar Karate, había cosas distintas, a pesar de la humildad que se pregonaba, considerábamos que lo practicábamos en nuestro estilo era lo mejor, éramos muy cerrados.

Los de otros estilos pensaban igual y había un gran rivalidad. En ese momento no se me ocurría algo que no fuera el Karate que yo practicaba (Kyokushinkai). Por suerte cambié mi mentalidad hace muchos años. Esto empezó a cambiar cuando a raíz de una doble fractura de Tibia y Peroné, de pierna izquierda, tuve una larga inactividad de mas de un año.

Engordé y pensé que el Karate se había terminado para mi. Atrás habían quedado cuatro años de práctica. Así mismo, cerca de mi casa, comenzaron a dar Taekwondo W.T.F. (hoy W.T.), me anoté con el propósito de hacer algo, pero sin mucha esperanza de continuar.

Pero el Taekwondo me atrapó y empecé a comprender que era un A. Marcial estupendo. Sin desmerecer lo que yo practcaba. Encontré un Mundo mas amplio marcialmente hablando, de lo que yo conocía. Eso ma abrió la cabeza y me sirvió en ese momento y aún hoy, para tratar de ver y entender que si, se pueden practicar varias A. Marciales, para poder desarrollarme física y espiritualmente, tratando de ser mejor persona y practicante.

Lo principal respetar todas las Artes, Estilos y Practicantes.

Para mi sentir, ese el mejor camino a recorrer. Aprendí que más allá de Estilos,



hay mejores competidores y mejores practicantes técnicos que yo. Lo importante es creer que lo que hago es lo mejor para mí, no para otros y apostar a dar lo mejor y sentirme conforme conmigo mismo.

Esta competencia es solamente mía. También siento que soy un eterno alumno, porque hoy mismo practico Hapkido, empecé a los sesenta años y ya hacen seis años. Soy instructor de Taekwondo, me encanta enseñar, pero cada vez que doy una clase, aprendo más de lo que enseño.

Porque para enseñar no solo hay que saber, si no también escuchar a los alumnos y eso me da un conocimiento muy valioso. Mi base Marcial a través de los años el Taekwondo W.T., sin embargo durante muchos años, practiqué Boxeo, un excelente arte de combate. Me enriqueció mucho el Boxeo y tuve la oportunidad de hacer el Curso de Instructor avalado por la Federación Uruguaya de Boxeo.

He incorporado técnicas de mano en mis clases y mejoré la calidad técnica de mis alumnos.

Tengo una gran amistad con Maestros de I.T.F., de jóvenes fuimos compañeros de Dojang, ellos pasaron a practicar a I.T.F. y yo seguí en W.T., Sin embargo con el tiempo practiqué I.T.F., inclusive rendí para Segundo Dan y hoy cada mes nos juntamos a compartir clases, cada uno con su estilo.

Lo importante es la Amistad, el compañerismo, el saber que todo en el A. Marcial es válido y el respeto es la base fundamental. Tenemos que dejar el Ego de lado y siempre estar dispuestos a saber aprender y saber enseñar.

He tenido la posibilidad de participar en muchos Seminarios, tanto en Uruguay como en el exterior dictados por grandes Maestros, entre ellos el Gran Maestro Alexandre Gómez, Octavo Dan de Hapkido y Taekwondo, solo por nombrar alguno de ellos.

Éstos Seminarios siempre me han servido para profundizar mi conocimiento Marcial.

Por último destaco que participé de un Curso de Defensa Personal (para cinturones Negros) con una duración de un Año. El mismo me brindó mejores herramientas para seguir acumulando conocimientos.

Sigo pensando que lo importante es el camino y sigo dispuesto a transitarlo en la medida que mi cuerpo me lo permita; el Espíritu está intacto.

Hasta la próxima!!!





Profesionalización de las Artes Marciales

Si bien la experiencia como practicante y quizá en su momento competidor en un deporte, permite a cualquier persona transferir esas valiosas experiencias, es un deber personal profesionalizarse si la vida nos ha dado la oportunidad de ser entrenadores.

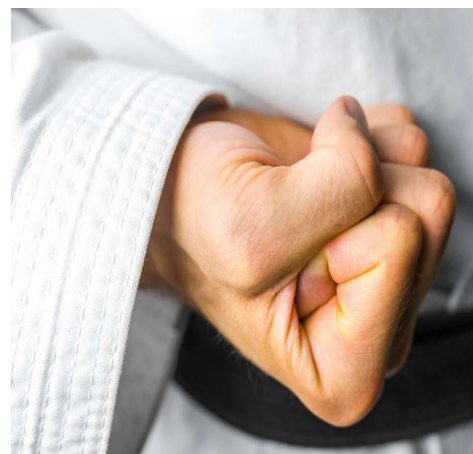
El entrenador empírico e improvisado debe pasar a uno con conocimiento científico que garantice dos cosas, la primera, una actividad física o deportiva segura que minimice lo más posible el riesgo de lesiones y la segunda, que resalte las habilidades del practicante hasta llevarlo a alcanzar sus metas, que puede ser la competencia de alto rendimiento, la práctica lúdica, el mantenimiento de una vida sana o, como en nuestro caso, también una eficaz forma de defensa personal.

Tradicionalmente empleo y arte se han considerado antagónicos ya que en el ADN del artista hay implícito un elemento de libertad y de creatividad que se contrapone con el componente mercantil que implica trabajar o crear para otros.

En esta obra hemos querido demostrar que el artista puede vivir de su trabajo manteniendo su independencia y su espacio creativo, para lo cual sólo necesitará adquirir una serie de competencias y habilidades que deberá conocer al mismo tiempo que recibe una formación para perfeccionar su faceta artística.

Podemos encontrar el camino para ayudar a los estudiantes a desarrollar una mentalidad emprendedora; es decir, una actitud, una visión, una metodología o una filosofía que les ayude a desarrollar una carrera exitosa en la que sus habilidades artísticas y sus habilidades profesionales se compaginen de tal manera que no interfieran la una en la otra, pero que al mismo tiempo les permitan obtener resultados que ofrezcan un beneficio para la sociedad.

En este sentido, las instituciones de educación superior deben ofrecer a sus estudiantes cursos y métodos pedagógicos sobre emprendimiento y competencias comunicativas que les permitan experimentar en el mundo laboral, así como recibir asesoramiento individualizado sobre salidas profesionales que les

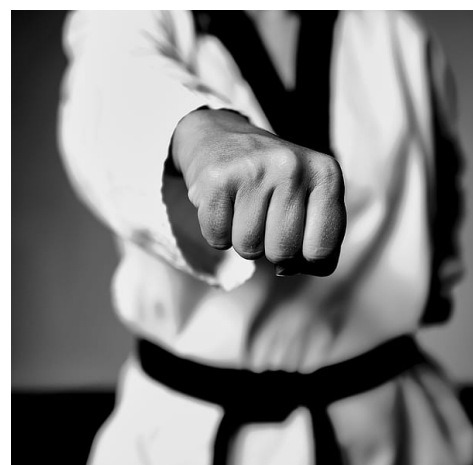


permitan hacer de su vocación una profesión.

El ejemplo más visual de esto es la franquicia UFC y sus similares televisados, vendido como espectáculo al público amante de las artes marciales, y aunque algunos exponentes se han desviado un poco del camino Marcial tradicional, hablando puntualmente de profesionalización, creo que es el ejemplo más claro de ello.

Sin dejar atrás a los grandes maestros que viven de enseñar artes marciales regados a lo largo y ancho del planeta, grandes exponentes muy respetados que se profesionalizaron a través de métodos tradicionales y así difunden su conocimiento de manera más armoniosa y sin necesidad de estar rodeados de luces, cámaras, opiniones y sangre.

Mismo método, diferentes finalidades, los resultados están a la vista





Tang Soo Do Uruguay

¿Por qué Tang Soo Do?

Has llegado hasta aquí, y eso significa entonces que has abierto tu mundo de posibilidades respecto de las artes marciales, ya no son esas “pocas que conocías”.

Hoy tienes la oportunidad de ofrecer en tu reconocida institución una propuesta innovadora y original, hasta ahora inexistente en Uruguay.

Al mismo tiempo ofrecer valores y enseñanzas milenarias a través de un arte como el TSD, el cual lleva centenares de años transmitiendo filosofía de vida de generación en generación.

Llegas a nuestro encuentro en un momento donde se combinan dos de los mejores ingredientes que una organización puede ofrecerte, juventud: llevamos operando aproximadamente cuatro años en Uruguay con un crecimiento sostenido, y experiencia: al TSD uruguayo lo conforma un equipo de instructores que promedian más de quince años de estar al frente de escuelas de artes marciales, trabajar junto a otras instituciones y apostando a la capacitación permanente tanto dentro de las artes marciales, como en diversas áreas (primeros auxilios, educación, nutrición y más).

Nuestro compromiso:

Sin lugar a dudas el mundo es un lugar diferente al que tú y yo recordamos de nuestra infancia, más aún a aquel mundo que dio origen a las artes marciales. Es necesario entonces asumir el reto y hacernos cargo del papel que nos toca en la sociedad a la hora de transmitir nuestras enseñanzas. Hoy se hablan de algunos conceptos que creemos claves:

Bullying - La realidad escolar y otros ámbitos es un hecho y a ese foco va dirigida nuestra atención en lo que a los más pequeños refiere

Defensa personal - Claro que a la hora de pensar en actividades cotidianas, desde salir de nuestros hogares, a las diversas situaciones que también allí dentro se puede suscitar es justo pensar en herramientas para poder resolver éstas situaciones.

Deporte - Dejar al margen las gran variedad dispositivos que nos ofrecen “entretenimiento”, las horas de trabajo interminables, en fin, la rutina. Puede significar un reto, pero hemos decidido decirle NO al sedentarismo.

Meditación - Beneficio exclusivo de los practicantes de Tang Soo Do. No ha sido puesto en esta lista por azar, representa todo aquello que como

seres humanos nos hace únicos, encontrarnos con nuestro sentir, emociones, quienes somos, perseguir armonía y lograr auto-control en el más amplio sentido del concepto.

Valores - Podríamos mencionarte un sinfín de artículos en esta lista, pero cierto es que la base fundamental de las artes marciales, son los valores, actuar como refuerzo y en algunos casos como fuente de inspiración. - Respeto - Confianza - Autocontrol - Si pudiéramos resumir todo esto en un sueño, hablaríamos entonces de integración en el más amplio sentido, personas de todas las edades, géneros, credos practicando en armonía para llevar la sociedad actual a otro nivel, donde la convivencia y la paz sea el común denominador. Pero aclaramos, te necesitamos en el proceso, a ti, a TODOS. Contacto: SBN Mario Segnini: +598 98 731 076







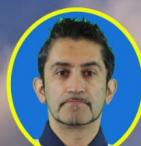
COLOMBIA

30 DE NOVIEMBRE AL 3 DE DICIEMBRE 2023

2DO CAMPEONATO MUNDIAL Y CONGRESO INTERNACIONAL



SBN
JUAN CARLOS SAAVEDRA
ALEMANIA



KJN
PATRICIO SAAVEDRA
USA



SBN
MARY CAYTE REILAND
USA



SBN
MARIO SEGNINI
URUGUAY



SBN
JESUS REYES
MEXICO



SBN
EDGAR QUIROZ
PANAMA

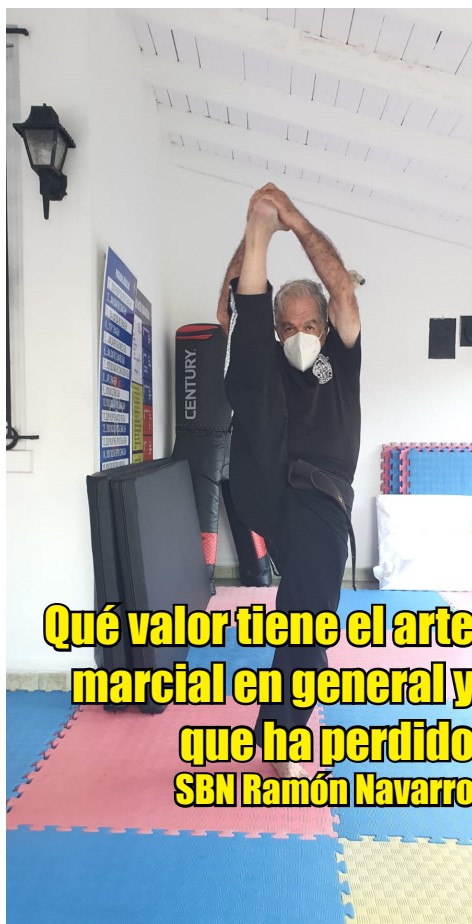


SBN
OSCAR GONZALEZ
COLOMBIA



2ND WORLD CHAMPIONSHIP AND INTERNATIONAL CONGRESS
NOVEMBER 30 TO DECEMBER 3 2023





¿Qué valor tiene el arte marcial en general y que ha perdido?

Bienvenidos todos a esta nueva edición y espero estén todos bien. Yo Ramón Navarro Maestro de HapKiDo Song Moo Kwan bueno nos hacemos conocer más como Song Moo Kwan HapKiDo expandimos membrecías y representaciones internacionales para nuestro estilo de HapKiDo por medio de la International Song Moo Kwan HapKiDo Federation así que sea parte de este crecimiento para su país comprometiéndose a hacer ciertas cosas que para saberlas escriba al WhatsApp +507 67808222 de SabomNim Ramón Navarro, director técnico de la federación.

¿Qué valor tiene el arte marcial? Primeramente, desarrolla el carácter, brinda control de su peso y el estrés, relaja el cuerpo y da tranquilidad a la mente lo que mejora su salud mas al pasar los años brinda relajación como flexibilidad a demás de que aprenderá a defenderse.

Adicional no olvidemos que hoy en día se le enseña a niños, adolescentes, y a adultos como a personas mayores que lo pueden aprender sin importar la edad bueno depende de que arte marcial es el que va

a aprender pues aunque una persona de 45 años o más empieza en artes de lucha como JuDo, Jujutsu que son de Japón o el modo brasileño el Jujitsu puede ser de riesgo físico pero si se aprenden con buena guía lo puede aprender así como Karate, TaeKwondo, TangSooDo, AiKiDo, HapKido o KungFu que ayudara a sentir el desarrollo de su habilidad física entre otras. A los adolescentes le dará seguridad, valores, paciencia, respeto a la autoridad, a conocerse entre otras y a los niños les mejorará el balance, la coordinación, como trabajar en grupo y con metas a corto, mediano y largo plazo entre otras cosas.

La mayoría de las artes marciales enfoca en estas escuelas lo del deporte o sea competencias lo que es bueno a menos que solo se enfoque ese maestro en trabajar ese aspecto del arte marcial que causa que el estudiante o los estudiantes se pierdan muchas otras cosas que forman lo que es el arte marcial. También hay escuelas que dicen enseñan ese arte marcial tradicionalmente pero no entrenan el combate y necesitan trabajar el combate, aunque no vayan a competencias.

Me salgo del tema por si alguno lee este articulo sepa de lo que se debe tratar esto. ¿Esto qué? El que no son todos, pero hay supuestos maestros que se inventan rangos y dicen son y son. ¿Qué sucede en estos casos? Que puede ser que, aunque sepan bien el arte marcial que le enseña a usted o sus hijos – las niñas o adultas lo pueden aprender también – y cuando le hagan



examen y le den su nuevo rango este rango no tenga valides. Para evitar esto averigue que tiempo tiene este instructor o maestro de años en experiencia. Si tiene pocos años vea otras cosas antes de enrolarse en esa escuela como conseguir ver una clase, el modo del trato de ese instructor o maestro. Maestro es del rango mínimo de 4to Dan.

Casi todas las artes marciales son o tienen esto en lo parecido que son en base a las cintas de colores o la de negro para los rangos o sea para manifestar el conocimiento de ese estudiante. Ya sabemos que los rangos de cintas de colores al pasarlas todas es el equivalente de la Cinta Negra. ¿Qué es un Cinta Negra? No es nada mas que un estudiante que a dominado la base de ese arte marcial o sea una cinta blanca que nunca se a rendido y seguirá entrenando hasta mayor edad de ser posible ya que en realidad esto es una forma de vida. ¿Qué es un instructor? No es el que enseña exactamente, pero es una persona que fuera mínimo un 2Do Dan - los rangos Dan es como se les llama a los rangos de cinta Negra y en este ejemplo seria lograr por segunda vez una Cinta Negra que en realidad fuera un asistente instructor, pero se acepta pueda enseñar. Todo debe ser evaluativo en el arte marcial sea cual fuera este y existen escuelas con lo que fuera las enseñanzas antiguas. Que es esto, bueno puede ser un modo riguroso de enseñar. La verdad nunca debe ser exagerado lo que se enseña. Si a usted le parece no se debe aprender de esa manera realmente es decisión suya y si esa es la única escuela de arte marcial



en su área busque otra, pero no puede ser que quieras aprender en una Academia que enseña con mucha docilidad. ¿Por qué? Por que si a usted le pasa algo y tenga que defenderse digamos en la calle no te trataran dócilmente. Si en el combate te golpean no esperes que tu compañero te pida disculpa. Esto es porque la intención no debe ser que tu compañero quiera pegarte solo que si te golpearon es por que no dominas bien las defensas o lo que se conoce como el bloqueo.

Se dice que lo que esa escuela enseña es defensa personal, pero eso indicaría no pegarle a tu agresor y si lo enfocan de ese modo no debe hacerse así, pero se puede especificar que atacar es lo que se esta aprendiendo ni anunciarlo así tampoco ya que al defenderse uno después de cumplir con tu defensa o bloqueo deveras contra atacar.

Cuando en general digamos en Karate que se usan las Kata o formas para cada rango o sea para pasar de examen al próximo rango no usan lo que se conoce como romper las diversas aplicaciones en ellas por decir no están enseñando defensa personal o autodefensa ya que esto seria poder controlar al contrincante o enemigo pues en realidad lo que enseñan es el combate, Randori en JuDo, Kumite en Karate, en coreano es Daeryun.

Se puede decir que defensa personal en arte marcial seria que se divide en dos ramas desde el tronco a la raíz y serian que se aprenden combinaciones para aplicar en el combate y la otra rama es la de defensa personal en la que se aprende como dominar al contrincante en medio de la pelea con una traba o un control. Esto es arte marcial ha se incluyen armas las que serán según lo favorito del maestro y las que son originales de ese arte a menos que sean lo que llaman KoBuDo japones o de Okinagua bueno lo que realmente quiero decir es que todas las armas deben aprenderse desde la cinta negra o sea el primer Dan y no en los grados de colores. Creo que un maestro puede permitir que un estudiante avance rápido solo si se ve la dedicación, compromiso, respeto y domine lo aprendido para avanzar de rango sea haciendo examen en grupo o individualmente hasta en privado ya que el estudiante podrá aprovechar el crecimiento, pero también el maestro debe aguantar a un estudiante, aunque se sepa todo si le falta algo con lo que cumplir como asistencia entre otras cosas.

Si creo en excepciones como la de que un maestro que tenga una edad en la que le parezca ya no piense deba subir de rango y la organización a la que pertenece le diga que si no sigue subiendo examen no lo apoyaran mas y ese maestro le diga a sus estudiantes que siempre él al estudiante paso de rango le dio su o el certificado de él o de su escuela mas la de la organización pero aunque vayan o no a competencias ellos saben que en la academia practican el combate y ya no estarán bajo una organización el solo les dará certificado suyo pues es sincero y si los estudiantes

aceptan y saben que su maestro es 4to o 5to Dan reconocido bueno que funcione de esa manera lo único en inconveniente seria que los rangos no estariás afiliados a una organización y no diré mi real opinión sobre esto en este momento.

Lo que diré es que estando afiliado es probable sea mas conveniente mas si ese estudiante viaja digamos de trabajo o estudios. Los estudiantes que han llegado al 1er o 2do Dan no deben poner una escuela o empezar a dar clase y si ese estudiante no puede venir a las clases pero no quiere digamos esta viviendo distante y sus horarios no le permite ir a la escuela a la que pertenece y no desea cambiarse de arte o escuela y abre un grupo sea donde sea o sea abre una escuela en un local y es serio o sea sigue directrices para no llamarle reglamentos como enseñar el curriculum de su maestro u organización y organiza para que la directiva de exámenes les haga en presencia examen a sus estudiantes etc. él abra una Academia y él pueda expandir haciendo crecer ese estilo que en general es de su maestro o del fundador de su estilo o arte marcial.

Bueno hasta aquí llego y antes de despedirme repito nuevamente que como director técnico del Song Moo HapKiDo fundado por el Maestro de Maestros el KwanjangNim Sr. Park, SongIL estoy dirigiendo la expansión de nuestro sistema por medio de la International Song Moo Kwan HapKiDo Federation y para formar parte de este crecimiento escriba al WhatsApp +507 67808222 con el Maestro o SabomNim Ramon Navarro y aclaremos todas sus dudas y trabajemos juntos este desarrollo.





LA MUERTE DE BRUCE LEE: SU REVISIÓN HISTÓRICA (7TA Y ULTIMA PARTE)

Según Wall, Bruce Lee llegó a las tres de la tarde y, después de pasar un tiempo con Betty, comió una comida ligera. A juzgar por la autopsia, Lee tenía un pastel de papas para el postre. Entonces, comenzó a quejarse de un dolor de cabeza insoportable y adormecedor. (La sensación de constricción en la cabeza es uno de los efectos más comunes de comer hachís).

Betty Ting-pei no tenía aspirinas, pero si una píldora de efecto similar que su médico le había recetado para el malestar menstrual. Esta droga, Equagesic se compone en parte de aspirina y en parte del tranquilizante Miltown. Según cuenta de Betty Ting-pei, Bruce Lee tomó solo una tableta. Se suponía que Lee se encontraría esa noche con Raymond Chow, pero a medida que el dolor de cabeza empeoraba, llamó para pedirle a Chow que fuera al piso de Betty Ting-pei.

Cuando llegó Chow, alrededor de las 9:30, comenzó la reunión; pero se tuvo que romper cuando el dolor de cabeza de Lee se volvió tan intenso que exclamó: "Tengo que acostarme". Chow conversó durante otros veinte minutos con la actriz; luego ambos entraron en el dormitorio para ver cómo estaba Lee. Descubrieron que no podía ser despertado. Chow, con la memoria de la reciente crisis, fresca en su mente, buscó asistencia médica de inmediato. Llamó a varios médicos hasta que llegó el médico de Betty Ting-pei, Chu Pho-hwe, quien accedió a subir al apartamento de inmediato.

(Que Raymond Chow no convocara al médico regular de Bruce Lee. Don Langford, quien vivía en las inmediaciones y que había salvado la vida de Bruce Lee durante una incautación del mismo tipo, probablemente se explica por el temor al escándalo). El doctor de Pei pasó diez minutos tratando de revivir a Lee; luego se dio por vencido y convocó a una ambulancia. A las 11:24, la ambulancia 24 de los servicios de bomberos de Hong Kong llevó a Lee a la clínica de emergencia del hospital Queen Elizabeth. El jefe de la tripulación de ambulancia de tres hombres, un hombre experimentado, declaró posteriormente que había examinado a Lee cuando llegó al apartamento. No había encontrado signos de vida.

Por lo tanto, en lugar de llevar a Lee al hospital más cercano, había llevado el cadáver al hospital del gobierno. De todos modos, cuando el personal del hospital reconoció quiénes habían sido llevados a su sala de traumas, se pusieron en acción. Durante media hora completa, buscaron por todos los medios imaginables para resucitar al hombre muerto.

Finalmente, no había nada más que hacer que dar la noticia a la esposa de Lee, a quien se había hecho creer que había alguna esperanza de que su esposo sobreviviera. La historia del encubrimiento que se realizó después de la muerte de Bruce Lee nunca se ha contado. No fue tan siniestro como muchos han creído ni tan inocente como se podría haber esperado. La primera declaración falsa y engañosa sobre la muerte fue un anuncio de que la gran estrella había muerto caminando en su jardín acompañado por su esposa. (La razón de la mentira fue probablemente el hecho de que Enter the Dragon estaba justo en el momento de lanzamiento y la publicidad de adulterio podría haber puesto en peligro una propiedad por valor de cientos de millones de dólares). El conductor de ambulancia vendió su historia a la prensa, informó a un sorprendido Hong Kong en la mañana del funeral de Bruce Lee que había muerto en el apartamento se su amante, la actriz Betty Ting-pei.

Betty Ting-pei, por su parte, trató de salir de esta situación dolorosa (y peligrosa) al insistir en que había estado fuera toda la tarde de compras con su madre. Esta historia fue rápidamente contradicha por un vecino, quien también informó que

Bruce Lee había estado visitando el apartamento de la actriz durante tres meses, permaneciendo a veces hasta ocho horas, con su Mercedes rojo estacionado visiblemente frente al edificio.

En este punto, el gobierno, que había estado trabajando vigorosamente entre bastidores para determinar lo que realmente había sucedido, anunció los resultados de una autopsia realizada con mucho cuidado, que se había realizado varios días después de la muerte. El informe reveló que la principal causa de muerte era la inflamación del cerebro.

El cerebro de Lee se había "hinchado como una esponja", aumentando de peso de 1, 400 a 1, 575 gramos. El informe señaló que la resina de cannabis se había encontrado en pequeñas cantidades en el estómago y el intestino delgado, así como el residuo de la tableta de Equagesic. No se descubrió evidencia de enfermedad o lesión traumática. Bruce Lee no había muerto de muerte natural. El lanzamiento de los hallazgos de la autopsia arrojó combustible nuevo a las llamas de la especulación. Pronto, la prensa imprimió todas esas fantasías sobre la muerte de Bruce Lee que aún son creídas por millones de personas en todo el mundo.

Hay una fantasía, de hecho, para cada temperamento, cada disposición. Aquellos que creen en el "Oriente misterioso", le dirán que Bruce Lee fue asesinado por una "palma vibrante", un golpe especial que la víctima puede no notar y que no produce su efecto durante días, semanas, meses o años. (Curiosamente, el propio Bruce Lee afirmó ser capaz de asestar este golpe).

Aquellos dispuestos a atribuir todas las muertes misteriosas a las maquinaciones de la Mafia argumentan que Bruce Lee fue asesinado por las Tríadas, cuyo poder supuestamente había desafiado. (Este es el tema de la película póstuma Juego de la muerte.)

La gente en el negocio del cine apunta con el dedo acusador a Run Run Shaw, el jefe del estudio rival en Hong Kong, que en realidad estaba negociando para alejar a Lee de Raymond Chow cuando el actor murió.

Incluso hay quienes culpan de la muerte de Bruce Lee a Chow, argumentando que Lee repetidamente humilló a su jefe, tanto que cuando Lee murió, la esposa de Chow comentó que la muerte ocurrió justo a tiempo para salvar el último pedazo de orgullo de su marido. (Lee se burlaría de Chow públicamente y le diría: "¡No eres nada, te hice!").

Sin embargo, otras teorías atribuyen la muerte de Bruce Lee al uso de afrodisíacos, influencias malignas en su casa ("feng shui"), o incluso el error de usar la palabra muerte en el título de su última película. Lo que nadie quiere conceder es la gran posibilidad de que Lee haya muerto por una sobredosis de su propia cabeza.

Semanas después de la muerte de Bruce Lee, se convocó una investigación del gobierno para investigar el asunto. El gobierno no fue de ninguna manera una parte desinteresada en la investigación. Varias cuestiones importantes dependían del hallazgo. Por un lado, Bruce Lee era un héroe juvenil. Cada movimiento que hizo Lee fue imitado por miles de jóvenes. Si el uso del hachís por parte del actor se convirtió en un problema importante, Hong Kong pronto se verá afectado por una epidemia de hachís.

En segundo lugar, estaba el asunto del seguro. En enero de 1973, Bruce Lee había tomado una póliza por \$ 500,000. Si American International Assurance pudiera probar que había mentido cuando declaró en la solicitud que nunca había usado drogas ilegales o si podía probar que había muerto como resultado de consumir drogas ilegales, la viuda y sus hijos serían privados de sus beneficios del Seguro. Finalmente, en aras del orgullo cívico era deseable poner esta impactante muerte en la mejor luz posible, para que la gente no creyera que Hong Kong era un lugar perverso donde les ocurren cosas terribles incluso a sus ciudadanos más grandes. Al mismo tiempo que el gobierno estaba trabajando para poner fin a



este horrible escándalo, también le preocupaba proceder con la mayor franqueza y no exponerse a los cargos de falsificar las pruebas o de suprimir los hechos. Afortunadamente, los hechos eran muy ambiguos. Podrían interpretarse de varias maneras. Si la investigación del forense elige la interpretación más inocente, el caso podría concluirse sin consecuencias perjudiciales. Así que se adoptó la estrategia de traer de Londres a un patólogo forense de gran experiencia que simpatizaría con las preocupaciones del gobierno y cuyo testimonio, teniendo tal peso, podría ejercer una influencia decisiva en el veredicto final.

Para asegurar que este experto no se sorprenda o no esté preparado para cualquier cosa que salga a la luz durante la investigación, "se convocará una audiencia privada, antes de la audiencia pública", en la que todas las autoridades médicas, especialmente las que probablemente insistirán en que la muerte estaba relacionada con las drogas, sería invitado a dar su testimonio por adelantado. Cuando el médico personal de Bruce Lee, el Dr. Don Langford, objetó que esto contaminaría su evidencia, se le dijo que, dado que la investigación no era un procedimiento adverso sino una búsqueda desinteresada de la verdad, no podía haber daño en este pequeño adelanto.

Por supuesto, cuando llegara el momento de la audiencia pública, cada testigo declararía de una manera que daba la impresión de que no tenía conocimiento de lo que los otros testigos estaban llamando por teléfono.

La figura que preside este ensayo para la investigación, realizada en el Hospital Queen Elizabeth una semana antes de la audiencia pública, fue el respetado experto recomendado por Scotland Yard, R. O. Teare, profesor de patología forense en la Universidad de Londres. El juez de instrucción, C. K. Egbert Tung, quien dirigió la investigación y fue responsable ante el jurado de tres hombres por llegar al veredicto final, fue un abogado, no un médico con amplias calificaciones científicas. Llevar a cabo una investigación de este tipo o incluso comprender el testimonio técnico, que tenía que ser explicado literalmente y, en ocasiones, traducido al chino cuando el forense tomaba notas a mano, era una empresa extremadamente formidable.

Aun así, el forense había sido un patólogo forense altamente capacitado, sin embargo, habría tenido que realizar un gran trabajo para él, porque el caso de Bruce Lee conllevaba algunos temas muy controvertidos, así como asuntos en los que nunca se han realizado investigaciones.

Nadie, por ejemplo, quiso decir que Bruce Lee simplemente había muerto de envenenamiento por hachís, porque los casos fatales de este tipo son extremadamente raros y ninguna de las grabaciones registradas es de absoluta certeza. Lo que los médicos de Lee, el Dr. Langford y el especialista en cerebro, el Dr. Peter Wu, quisieron sugerir la posibilidad de que Lee hubiera desarrollado una alergia o fuera hipersensible al hachís, ya sea solo o en combinación con otros medicamentos, como la aspirina en el Equagesic. (La aspirina en combinación con ciertos productos químicos produce un efecto de poder total en el cerebro conocido coloquialmente como "Mickey Finn".)

El profesor Teare, por otro lado, se oponía totalmente a permitir que cualquier referencia a hachís aparezca en el hallazgo, argumentando que no había precedentes que justificaran tal veredicto. El profesor estaba claramente equivocado. En 1970, por ejemplo, un joven atleta murió en Amberes en una habitación donde había estado fumando hachís. El patólogo altamente respetado, el Dr. Aubin Heyndrickx, quien realizó la autopsia, hizo un esfuerzo exhaustivo para determinar si el hachís había sido o no la causa de la muerte. Finalmente, a través de una gran multiplicación de la cantidad habitual de pruebas, fue capaz de descartar cualquier otra causa imaginable, dejando al hachís como la causa presunta.

La evidencia más sólida que reuní para la muerte por envenenamiento por hachís fue proporcionada por el Dr. Francis Mas, psicofarmacólogo y psicólogo de la



Tri-City Herald

*** MONDAY, SEPTEMBER 17, 1973 SECOND PAGE ONE

Bruce Lee used marijuana, had convulsions, says widow

HONG KONG (AP) — The American widow of Chinese-American film star Bruce Lee testified today that he occasionally used marijuana and that he had a history of convulsions for which he took special medication.

Mrs. Lee testified that Lee also collapsed last May while filming at a Hong Kong studio. After he regained consciousness, she said, she heard him tell his doctor that he occasionally used cannabis and had used some that day. But the doctor said he did not think cannabis had anything to do with the collapse, she testified.

Mrs. Lee said her husband occasionally had pains resulting from a 1968 back injury and took a painkiller called Diloxent. She said after his collapse in May he sometimes appeared to be quite tired, but otherwise he appeared to be "very healthy."

Lee, an expert in the Chinese boxing known as kung fu, collapsed at the apartment of actress Betty Ting Pei during a conference, lay down to rest and died without regaining consciousness. During an earlier session of the inquest, Coroner C.K.E. Tung told the jury that an autopsy revealed traces of cannabis (marijuana) residue in Lee's stomach and small intestines.

He had no financial problems. But he always was in a hurry to do things, to get things done — like finishing the film he was working on.

"He was not worried about his health, even after his collapse, because the doctors told him that was caused by overwork and being overtired. The doctors told him that except for his fatigue he was as fit inside and outside as an 18-year-old boy."

She added that Lee appeared to be in excellent health and "happy and in good spirits" when he left home shortly after noon on July 20 for the conference with producer Raymond Chow and Miss Ting.

The coroner indicated that the inquest might continue for several more days. He said one witness still to be heard was a British forensic expert, Prof. R.D. Teare, who is due Tuesday from England.



facultad del Colegio Médico Albert Einstein en Nueva York. O. Mas realizó su pasantía en Casablanca en 1966. Fue asignado a la sala de emergencias y a la unidad de cuidados intensivos del Hospital Averroes.

En un sábado por la noche no era infrecuente que se trajera a un paciente que sufría de excesos en el hachís. En general, estas personas se recuperaron después de una noche de sueño. De vez en cuando, sin embargo, tal caso exhibiría precisamente los síntomas observados en Bruce Lee, incluidos el coma, el edema cerebral y el colapso respiratorio. Antes de que los médicos pudieran revertir el proceso, el paciente moriría.

O. Mas observó uno de esos casos personalmente y se les habló de otro. La única causa de estas convulsiones fatales que el personal médico pudo descubrir fue que las víctimas habían consumido hachís que estaban muy frescos o bien se habían preparado de una manera que aumentaba su potencia. Que Bruce Lee consumiera hachís de potencia excepcionalmente alta es bastante probable en vista de la procedencia del fármaco. El hachís nepalí es el más poderoso del mundo porque se produce mediante un proceso único. En lugar de tamizar las partes superiores de las plantas, como se hace en Marruecos, el Líbano y Afganistán, una técnica que permite que el producto se adultere con materia vegetal inactiva, los nepaleses esperan hasta que el sol haga que las hojas de sus imponentes plantas suden puro resina. Luego frotan esta resina con sus propias manos y la comprimen en prensas de scrP. El producto resultante es un concentrado puro de los 400 ingredientes que contienen hachís. Si el cliente puede ordenar lo mejor, el llamado Royal Hashish, omitirá un medicamento que a menudo produce efectos violentos, incluidos numerosos síntomas neurológicos.

Laurence Chemlak, el único extranjero que ha estudiado y fotografiado de cerca la producción de Royal Hashish, describe los efectos de esta preparación en Los Grandes Libros de Hashish, Volumen I, como "tan potente que era casi letal". El principal testigo, el profesor Teare, dejó de desacreditar la idea de que Bruce Lee podría haber perecido por la toxicidad del hachís, se quedó con la tarea de explicar cómo, de hecho, Bruce Lee murió. Es extraño decir que empleó precisamente el mismo concepto invocado por los médicos rivales: la idea de hipersensibilidad. En lugar de inferir que Bruce Lee era hipersensible a uno o más de los 400 ingredientes del hachís, el profesor Teare argumentó que Lee había reaccionado en exceso a los tres ingredientes de Equagesic. En este punto, el prejuicio del profesor debería haber sido evidente para cualquier médico forense médicamente calificado y justo; porque si la literatura médica contiene pocos casos de envenenamiento por hachís, no contiene hipersensibilidad fatal a una tableta de Equage sic. No uno de los numerosos diagnósticos.

Los neurólogos, los patólogos forenses o los psicofarmacólogos a quienes entrevisté en relación con este caso no tuvieron la más mínima duda en rechazar la hipótesis del profesor Teare por insostenible e incluso ridícula. El forense de Hong Kong, sin embargo, por razones más conocidas de él mismo, adoptó esta explicación como el resultado final de la corte, atribuyendo la muerte de Bruce Lee a la "hipersensibilidad a los ingredientes de Equagesic". La investigación encontró, por lo tanto, que Bruce Lee, uno de los mejores hombres condicionados en la tierra, había muerto de una aspirina.

Hoy, casi diez años después de su muerte (la fecha de este artículo), Bruce Lee parece inmortal. Se ha unido a la compañía de esos raros héroes del pop que no solo impresiona su imagen indeleblemente en la conciencia del mundo entero, que se convierten en fuerzas, poderes, presencias, que influyen en las vidas y fantasías de millones de personas no contadas. No hace falta decir que para producir un impacto tan inmenso, un hombre con pudrición solo debe tener capacidad, pero también debe poseer un instinto incomparable para golpear solo ese nervio en la conciencia de la masa que está esperando para vibrar. En el caso de Bruce Lee, este nervio contiene muchas hebras, cuya distinción se ve mejor al comparar el efecto que tiene en Oriente con el de Occidente.

El oriental Bruce Lee -por decirlo sin rodeos- le dio orgullo a 400 millones de hombres de China. Dio a sus compatriotas, en su momento de entrada al gran torneo mundial cuyas reglas han sido establecidas por las potencias occidentales, un héroe que encarnaba el héroe occidental de agresividad a un grado tan extraordinario que podía derrotar a los occidentales y sus imitadores japoneses en su propio juego sangriento.

Para el occidental, por otro lado, Bruce Lee ofrece una escapada de fantasía de los sentimientos de terror e impotencia engendrados por vivir en nuestras pesadillas, la jungla urbana, acosada por la violencia. Tanto el hombre oriental como el occidental sufren la sensación de no sentirse representados. Ambos claman por la restitución de su sentido perdido de virilidad. La función de Bruce Lee fue reafirmar y exaltar la esencia masculina realizando una y otra vez, con carisma cada vez mayor.

El ritual primitivo del combate normal. No es de extrañar, por lo tanto, que Bruce Lee exista para millones de personas como una figura de culto, que es adorado, precisamente como los antiguos adoraban a Hércules y Aquiles, como un semidiós. No es necesario que Lee comprenda bien que se habría sentido encantado con su fama póstuma. Durante toda su vida luchó por trascender y convertirse en más que un hombre. Ahora se encuentra exaltado en el panteón pop, indiscutiblemente la figura más mágica producida por la cultura popular desde los grandes días de los años sesenta.

Sí, el Dragón se habría quitado la idea de la inmortalidad. Habría saludado al mundo con su loco graznido de triunfo de aves selváticas.

AGRADECIMIENTO ESPECIAL AL PERIODISTA ESPECIALIZADO
JAVIER ORUE POR COMPARTIRNOS ESTA SERIE



HISTORIAS DEL DOJO Sensei Gerardo Balves



EL KARATE ES PARA TODOS

Vivimos en un mundo que discrimina todo... al niño, a la mujer, al adulto mayor, al delgado y al obeso, a quien tiene capacidades diferentes, al color, al lugar donde nacimos y un sinfín de variedades inimaginables... Pero en el karate lo único que de verdad importa es que quien se decida a practicar, lo haga de corazón. He aquí por qué nadie debe sentirse discriminado y todos tienen su lugar y encontraran sus beneficios.

El karate y la mujer

La mayoría de las mujeres piensan que practicar Karate-do es sinónimo de brutalidad y pérdida de femineidad. Esto es totalmente erróneo, en primera instancia debido a una mala información de los medios masivos de comunicación, que nada conocen de la cultura oriental, por otra parte, algunos malos practicantes se encargan de asustar a alguna ocasional mujer que decide practicar karate-do, haciendo alarde de su superioridad física diciendo: "el karate-do es solo para hombres".

En la cultura china, japonesa, etc., existe algo llamado: "Ying-Yang" esto se interpreta como: "la ley de los opuestos que coexisten y se complementan entre sí", esta es una ley natural con la cual convivimos toda nuestra vida: el día y la noche, el frío y el calor, lo dulce y lo amargo son algunos ejemplos de esto.

El karate-do es un arte concebido respetando "las leyes naturales", por lo tanto, no se puede ser siempre duro, (como se cree que es karate-do) también es necesario ser blando, a lo fuerte corresponde lo suave y viceversa. La mujer que practica karate-do desarrolla (entre muchas otras cosas) una mayor fuerza física, sin que signifique perder los atributos naturales femeninos, por el contrario, los potencia, como puede ser la delicadeza o hasta la misma famosa intuición femenina. Volviendo un poco atrás el hombre y la mujer son "Ying-Yang" básicamente opuestos, pero a su vez se necesitan el uno al otro, los dos pueden equilibrar entre Ying-Yang, practicando karate-do, y así lograr armonía. Con un entrenamiento básico de dos a tres veces por semana y en un período de aproximadamente seis meses la mujer que practica karate-do, experimenta cambios importantes a nivel físico, obteniendo un cuerpo más estilizado, fuerte y saludable, además de afianzar una personalidad íntegra y segura delante de cualquier eventualidad cotidiana como las que lamentablemente nos aquejan en los últimos tiempos.

El karate y el niño

El término Karate-Do lo entendemos mejor al hacer la traducción del japonés: "Kara" significa "vacía", "Te" significa "mano" y "Do" significa "sendero filosófico". Karate-Do es pues, el Sendero de la Mano Vacía, "defensa sin armas".

Este noble Arte Marcial, al igual que otros como el Kendo, Judo y el Iaido, es practicado tanto por hombres, mujeres, adolescentes, niños y niñas de todas las edades.

La práctica de esta disciplina oriental, por niños y niñas complementa el aprendizaje que reciben en las escuelas y la formación de que son objeto en sus hogares. El lograr lanzar Tsuki (puños) y Keri (patadas) no sólo sirve para aprender una forma de defensa, tan necesaria hoy en día por los tiempos en que estamos viviendo. El desarrollo corporal y la coordinación física que el niño adquiere es tan sólo parte de los múltiples beneficios que ofrece el Karate-Do.

El niño al iniciar sus clases de Karate-Do y al terminarlas, el empezar una Kata (forma) o Kihon Kumite (combate), se debe inclinar simbolizando el respeto que le merece su prójimo. Este respeto y cortesía es tanto para el Sensei (Maestro), como para

con los demás niños y niñas que practican en el Dojo (lugar de práctica de Artes Marciales), al igual que para con el propio Dojo. Del aprendizaje de Kihon (básico) pasan a aprender katas, que no son más que secuencias ya establecidas de Ukes (bloqueos), Tsukis (puñetazos) y Keri (patadas).

A medida que el joven progresa en sus prácticas, asimismo, aumenta el grado de dificultad de las Katas, lo que hace que se esfuerce más, poniendo empeño en su concentración mental y física hasta que por su constancia logre dominar las nuevas técnicas. Lo mismo ocurre en las prácticas de Kihon Kumite (combate), en la que el oponente que esté al frente pueda que tenga mayor habilidad y destreza física, haciendo que el niño tenga que persistir en sus sesiones de entrenamiento para poder mejorar su Karate...

El ganar o perder no es lo importante, sino más bien, el hábito de constancia que pudiera desarrollar el joven con el propósito de mejorarse a sí mismo a través del Karate-Do. Todo lo anterior aplica de igual manera en todos los aspectos de la vida de los jóvenes, ya que el respeto, esfuerzo, ganar o perder, etc. Son aspectos de la vida que el practicante puede utilizar en su entorno familiar, así como en su vida escolar, en donde debe perseverar para poder triunfar y rebasar todos los obstáculos a que pueda enfrentarse en su futuro.

Las prácticas de Karate-Do se desenvuelven en un ambiente sano con jóvenes de edades similares, buscando y aprendiendo a desarrollar su potencial individual, al igual que el trabajo en equipo.

Los logros y desalientos a que llegan estos pequeños karatekas en sus prácticas semanales, y en sus competencias, no son más que reflejos de lo que les espera en este mundo de desafíos constantes.

Como hemos dicho con anterioridad, el Karate-Do es practicado por hombres, mujeres, adolescentes, niños y niñas; estos últimos son quienes necesitan en todo momento mantenerse alejados de los peligros de las sociedades modernas, cuyos vicios tanto daño les hacen a nuestras juventudes.

"El Karate-Do y los niños" es sinónimo de...cortesía, respeto, disciplina, desarrollo físico, confianza en sí mismo....

¡Mucho, mucho más que un deporte!

El Karate y la Discapacidad

Si bien es difícil precisar su origen exacto, existe cierto acuerdo que considera al karate como una adaptación japonesa a las influencias chinas derivadas del kung-fu. A través de la popularización lograda por el cine y la televisión, así como por la intensa influencia cultural nipona, el karate es probablemente el arte marcial más conocido, en el cual se postula la posibilidad de vencer al oponente con un único impacto.

Esta repercusión ha llevado a que los torneos mundiales y los Juegos Olímpicos sean el centro de atracción de la actividad de los karatekas. Sin embargo, como ocurre con otros deportes individuales y colectivos, el karate ha accedido a otros caminos de notable rendimiento, como ocurre con la rehabilitación de pacientes con distintos niveles de discapacidad.

De este modo, se han elaborado variantes del karate que pueden practicarse desde una silla de rueda. Se recuerda aún el impacto mundial que provocó la presentación de los karatekas con discapacidad motriz en los Juegos Paraolímpicos anexos a las Olimpiadas de Barcelona en 1992. El creador de esta estrategia, el doctor Pereda, logró adaptarlo incluso a individuos con limitaciones psicofísicas relevantes y constituye un recurso para planificar la rehabilitación de numerosos pacientes con paraparesias de distintas causas. Esta versión del karate, conocida con el nombre de garyu-ryul, comparte con su disciplina de origen su condición de deporte y de herramienta de defensa personal, con la alternativa de optimizar de forma simultánea el desarrollo motor y físico, por un lado, y la templanza de la personalidad, por el otro.

En el caso de los pacientes con limitaciones por discapacidad, la realización de prácticas grupales de karate podría elevar también el bienestar individual y la autoestima, cumpliendo de esta manera una misión asociada a la rehabilitación física.

EL Karate en la tercera edad

En los últimos años, el aumento de la esperanza de vida está propiciando la aparición de actividades, aparatos, medicamentos e incluso aplicaciones (apps) que tratan de mejorar la calidad de vida de las personas mayores. En este sentido, un estudio reciente destaca la práctica de actividad física como medio de alcanzar un envejecimiento saludable. Por otro lado, es habitual oír que el karate es una forma de vida y que puede ser practicado tanto por pequeños como por mayores. De hecho, los grandes maestros han practicado karate durante toda su vida y nos han impresionado con sus demostraciones de flexibilidad, potencia, equilibrio y agilidad. Sin embargo, pocos estudios científicos han estudiado los posibles efectos de la práctica del karate sobre la salud y el bienestar en la tercera edad.

Hace unos meses se publicó un estudio (Jansen & Dahmen-Zimmer, 2012) en el que participaron personas entre 67 y 93 años que vivían en una residencia para ancianos. Los investigadores dividieron a los residentes en 4 grupos y cada grupo realizó unas 16 sesiones de una hora de un tipo de entrenamiento: físico, cognitivo, karate y no-entrenamiento. Los resultados mostraron que el grupo que practicó karate mejoró significativamente su bienestar emocional, por encima de los otros 3 grupos. Sin embargo, ninguno de los 4 grupos consiguió mejoras en las funciones cognitivas, posiblemente debido a la breve duración del tratamiento. Estos resultados sugieren que la práctica de karate podría prescribirse para mantener y mejorar la salud psicológica de personas con edades avanzadas.

Mientras muchas empresas diseñan aparatos, videojuegos y aplicaciones para móvil, tratando de mantener las capacidades

cognitivas de las personas mayores, parece que estamos olvidando la posibilidad de utilizar un arte centenario que podría frenar el deterioro neuronal propio del envejecimiento. Además, el karate tiene la ventaja de trabajar al mismo tiempo las capacidades físicas y las cognitivas. Por ejemplo, se podría mejorar el equilibrio con un ejercicio de kihon, la memoria con un kata o la reacción a estímulos visuales a través del kumite (utilizando protecciones adecuadas para evitar lesiones). ¿Os imagináis a un grupo de octogenarios realizando el kata Tensho en un parque? Estarían trabajando simultáneamente respiración, tonificación muscular, control postural, equilibrio, memoria motriz, ...

Desde lo que yo conozco, existen bastantes gimnasios y clubes con karatecas mayores de 60 años, que son integrados en un grupo de adultos. Pero, además, si se desarrollasen programas específicos para la tercera edad, se podría abrir un campo laboral para el profesorado de karate y dar cabida a personas que no se atreven a entrenar con compañeros más jóvenes. Este programa debería adaptarse a ese colectivo, trabajando específicamente aquellos aspectos más vinculados con la salud física como el equilibrio, la flexibilidad, la resistencia cardiovascular o la fuerza, y al mismo tiempo mejorar los procesos cognitivos a través de actividades que impliquen reacción a estímulos, memoria motriz, toma de decisiones, etc.

En conclusión, podemos recomendar la práctica de karate en personas mayores como medio para mejorar su calidad de vida a nivel físico, psicológico y social.

EL KARATE Y LOS BENEFICIOS GENERALES DE SU ENTRENAMIENTO

El karate- do en sus inicios se gestó como un arte marcial (con el paso de los años se ha catalogado también como deporte), por ende, sus objetivos iniciales apuntaban a la búsqueda de la paz interior, y con quienes nos rodean. Un estado de tranquilidad y de paz espiritual como constante en cada practicante.

El karate- do por años ha sido considerado una actividad peligrosa, de alto impacto para las articulaciones (se verían afectadas por una supuesta violencia en las practicas) y, su práctica se ha reducido a la población infanto juvenil, cuando la población adulta es quizás quien más necesita de sus beneficios espirituales y psicosociales. Este arte marcial, desde sus inicios, ha tenido principios éticos y morales que rigen el comportamiento de quienes los practican.

El karate- do, como todo arte marcial, busca el perfeccionamiento del carácter, por ende, la paz interior y con quienes nos rodean. Esta premisa resulta interesante si consideramos que los últimos estudios revelan que 1 de cada 4 chilenos considera vivir en un estado permanente de stress, lo cual significa que en Chile el 30 % de las licencias médicas correspondan a esta patología.

La población adulta chilena es considerablemente sedentaria, lo cual nos ha significado tener como causa número 1 de muerte, las enfermedades cardíacas, además de un aumento alarmante de enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes tipo II, etc.)

Estas patologías, sumadas al stress del diario vivir, convierten a nuestra población en un grupo de alto riesgo el cual puede sufrir trastornos físicos o psicológicos en cualquier minuto. El cuerpo se transforma en una bomba de tiempo.

El karate - do presenta beneficios que para muchos adultos son desconocidos, los cuales ayudan y potencian la salud física y mental de quienes lo practican. En primera instancia se encuentran los fisiológicos que responden directamente al organismo. Entre los más importantes encontramos:

1. Aumento de la capacidad cardio vascular y mejoramiento de la circulación e irrigación sanguínea, con el paso de los años, la flexibilidad natural que poseen los vasos sanguíneos disminuye, así como también disminuye el caudal arterial, por ende, se dificulta el paso del riego sanguíneo. El ejercicio físico y la práctica deportiva puede retrasar entre 10 y 15 años el comienzo del declive de estos síntomas, por ende, poseen un corazón más potente que es capaz de bombear mayores volúmenes de sangre en cada latido.

2. Mejoras en el sistema muscular, la fuerza es una capacidad que se mantiene bastante bien hasta los 45 – 50 años aproximadamente, pero a partir de entonces se produce una pérdida progresiva como consecuencia principalmente de la atrofia de las fibras musculares de contracción rápida (son aquellas que se activan únicamente en situaciones en las que es necesario desarrollar importantes niveles de fuerza). Dado que en la vida diaria estas situaciones no son habituales, estas fibras se van atrofiando hasta quedar inutilizadas. Cuanto menor es la actividad física, mayor es la atrofia muscular, pudiéndose llegar a situaciones en las que la movilidad es extremadamente reducida. La práctica deportiva reduce de manera considerable la pérdida de fuerza observada en personas adultas. Por otra parte, personas adultas e incluso de tercera edad, que inician en programas de actividad física pueden lograr grandes mejoras que impliquen cambios sustanciales en su calidad de vida. Algunos estudios realizados en personas de 80 y 90 años han demostrado mejoras, después de ocho a diez semanas de entrenamiento de fuerza, del 170% en los niveles de fuerza máxima y del 50% en la velocidad caminando. El karate- do, en sus prácticas constantes trabaja el desarrollo y mantención la fuerza con ejercicios adecuados a cada nivel del practicante.

3. Mejoramiento en el sistema óseo, el paso de los años conlleva en mayor o menor grado una pérdida de mineralización ósea. Este fenómeno se conoce como osteoporosis, hace que los huesos se vuelvan más porosos y frágiles, aumentando así el riesgo de fractura. Desde los 30 a 40 años, los procesos de desmineralización ocurren a un ritmo más rápido, lo cual da lugar a una pérdida de masa ósea, que en las mujeres es más pronunciada a partir de la menopausia. Al mismo tiempo, las vértebras se aplastan y producen una reducción en la talla corporal y una deformación que puede provocar posturas anómalas. Una dieta

rica en calcio y la practica regular del ejercicio físico, especialmente del karate- do, reducen la perdida de mineralización ósea y potenciando la firmeza de los huesos y articulaciones, lo cual se refleja en practicantes de avanzada edad quienes son capaces de ejecutar katas (formas) demostrando posturas erguidas, con técnicas fuertes y potentes, y utilizando articulaciones que, para el común de las personas de su misma edad, les sería imposible realizar.

4. Mejoras importantes en el sistema nervioso, el envejecimiento se acompaña de una reducción en la capacidad de procesar información lo que se traduce en una mayor lentitud de reflejos y una menor capacidad de memoria. Además, con el paso de los años, el sistema nervioso también ve reducida su capacidad de activar la musculatura. El ejercicio físico, y específicamente la práctica de karate- do, puede reducir considerablemente la perdida de la capacidad del sistema nervioso e incluso ha demostrado su efectividad en cuanto a la recuperación de la coordinación y la fuerza, con una práctica constante y dirigida.

Si observamos estos elementos, podemos observar que responden a la perfección a la mayoría de los factores de riesgo en adultos, presentándose, así como una alternativa saludable de prevención y mejora en la calidad de vida.

Ahora, entre los factores psicológicos y sociales podemos encontrar:

1. Autocontrol y autodisciplina emocional, esto se relaciona a lo mencionado anteriormente. La búsqueda de la perfección en el carácter, la estimulación de valores como la rectitud, el esfuerzo la constancia y el respeto por los demás, valores que conllevan a una mejora en la salud mental.

2. La búsqueda constante de la paz interior y de la tranquilidad espiritual tanto dentro como fuera del lugar de entrenamiento otorga a los practicantes de karate un estado constante de paz y armonía en sus vidas que les permite desenvolverse de forma más armónica en sus vidas diarias.

3. Aumento de la autoestima y seguridad en sí mismo, la constante práctica , el enfrentarse a diferentes retos, superarlos e ir en búsqueda de metas más altas, producen en los practicantes una mayor estima de si mismos ,reafirma sus capacidades y enseña potencialidades quizás antes desconocidas,

4. Canalización de la agresividad, la liberación controlada de energía de forma constante dentro de las practicas, otorga a los karatekas estados anímicos estables y armónicos

5. Aumento de la capacidad de concentración, dentro de las practicas es necesario un estado de concentración constante, lo cual beneficia tanto dentro como fuera del dojo a los practicantes. Estos son capaces de desarrollar sus actividades diarias de forma más eficientes y optimas ya que el entrenamiento constante de la concentración en ciertas actividades, forma conexiones neuronales que proporcionan respuestas de mayor rapidez y eficiencia, a pesar de encontrarse en situaciones estresantes o dificultosas

El karate- do, ya sea como arte marcial o como deporte favorece el desarrollo del ser humano, de forma íntegra. Entrega herramientas que no solo se pueden utilizar dentro del lugar de práctica, sino que son aplicables a la vida cotidiana, aportando así a una vida de mejor calidad y una mejor relación con quienes nos rodean. La práctica constante en los adultos, les dará el equilibrio emocional, produciendo un efecto antiestrés, además del autocontrol y fortalecimiento corporal inimaginable.

Gerardo Balves

8vo Dan Kobayashi ryu Kyudokan

Coordinador del Grupo internacional de Dojos Kyudo Mugen Kyudokan

<https://www.facebook.com/gerardo.balves>

https://www.youtube.com/channel/UC8TXst7ffSWG4Vo3_Q5oRYA/featured





Síguenos por Facebook o YouTube



LIVE

@7mxradio

@radioculturalcharrua



 **YouTube**
Live

/El Camino Artes Marciales
/Radio Cultural Charrúa

Suscríbete



“El Efímero Observador”

es una obra de carácter filosófico reflexivo, su autor expone temas tan controversiales como comunes, llevándolos a los puntos extremos, y siempre buscando un sano balance individual en el pensamiento, nada de dogmas, muera el radicalismo y sin hipocresías ni contratos, una mirada a la cotidianidad de cada uno de los que habitamos el planeta y los desgastados conceptos y costumbres en espera de ser destruidos a martillazos.

BIOGRAFÍA:

Nace en la ciudad de Hermosillo, en el año de 1976, hijo de Juan Manuel Acosta y Yolanda Serrano (+), se desarrolla en un contexto de educación tradicional su relación social temprana se da de un modo ciertamente distinto, apegado a tener amigos de la tercera edad, siempre cuestionando los cambios sociales que se veían en sus contemporáneos, así como los prejuicios y juicios de valor que se daban en una época avasallada por el capitalismo y el consumismo en México.

Un niño con mucha imaginación, e incluso inventor de sucesos inexistentes, alguien que con base en odiseas fantásticas captaba los mensajes que sus maestros le daban, algunas veces duros, otros tantos con risas de por medio.

Casado con Melba Valenzuela desde 1998, con quien procreó cuatro hijos, estudioso de la sociedad y su comportamiento, lector insaciable y amante del equilibrio de pensamiento, voluntario en distintas causas de carácter social, maestro de artes marciales, seminarista y competidor internacional en Perú, Argentina, Uruguay, etcétera. Hoy debuta como escritor y continúa en sus causas sociales desde su propia

trinchera, el centro tradicional de artes marciales.

ENDOSOS:

“Recomiendo la lectura de este libro, que nos recuerda los valores que se están perdiendo en la actualidad, las formas de enseñanza, los factores que influyen en la personalidad de uno y las buenas costumbres. El orden en tu vida como piedra fundamental, encontrar tu lugar en el mundo, encontrarte con tu ser interno y siempre buscar la verdad”.

Mario Marcelo Segnini Fursa

Profesor de artes marciales

Diseñador Gráfico, Panelista de Radio y Emprendedor.

Montevideo, Uruguay.

“Siempre que hablamos de enseñanza, nos es fácil pensar en colegios, secundarios, universidades, pero... ¿Qué tal si el camino que recorremos en nuestras vidas está signado por muchos ingredientes más que esos? Has de leer esta obra entonces, y reencontrarte con información que duerme en tu mente. Te invito a reconocer y cambiar viejos patrones”.

John Suárez

Profesor de artes marciales

Emprendedor,

Entrenador en

Neuroventas,

Aprendiz de la vida.

Montevideo Uruguay.

“El Efímero Observador”, una lectura recomendada en estos tiempos donde la brecha generacional pareciera hacerse más y más grande. Hallarse con uno mismo, la importancia de mantener fuertes los valores y raíces de cada ser. Observar, describir, entender y nunca juzgar.

Daniel Rodríguez García

Médico Especialista en Rehabilitación
Maestro en Artes Marciales

amazon

