

# Revista **BUDO**MARCIAL

EDICION Nº 8 OCTUBRE 2024

Kupso: Los puntos débiles  
del Taekwondo

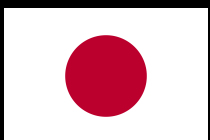
*Judo en Quitirrisi*

Salón de la fama:  
Sifu Javier Brenes

## KARATEGRAFÍA



Taichi: Defensa personal  
para tu salud



**Editor**

Robert Rodríguez

**Periodista Argentina**

Javier Orue

**Columnistas**

Alejandro Cordero

Allan Solano

**Corresponsal México**

Freddy Scott

**Diseño Gráfico**

Floribet Picado



**Robert Rodríguez Delgado**  
**Director Revista Budo Marcial**

La primera revista marcial de Costa Rica, conocida como “Revista Budo Marcial,” se lanzó con el objetivo de promover las artes marciales en el país. Esta publicación en su formato digital, destaca la diversidad de disciplinas marciales, la formación y la cultura relacionada con estas prácticas.

Además incluye entrevistas, reportajes y eventos locales e internacionales. Nuestra revista cuenta con un grupo de expertos que abordan diferentes temas sobre técnicas, historia y filosofía marcial.

La revista busca ser un punto de encuentro para entusiastas, practicantes y profesionales, fomentando el crecimiento y la visibilidad de las artes marciales de Costa Rica.

Nuestro interés es crecer juntos con estas bellas disciplinas, es por esta razón que nos encontramos a un click de distancia.

*¡Únete a nosotros  
en esta aventura  
marcial!*

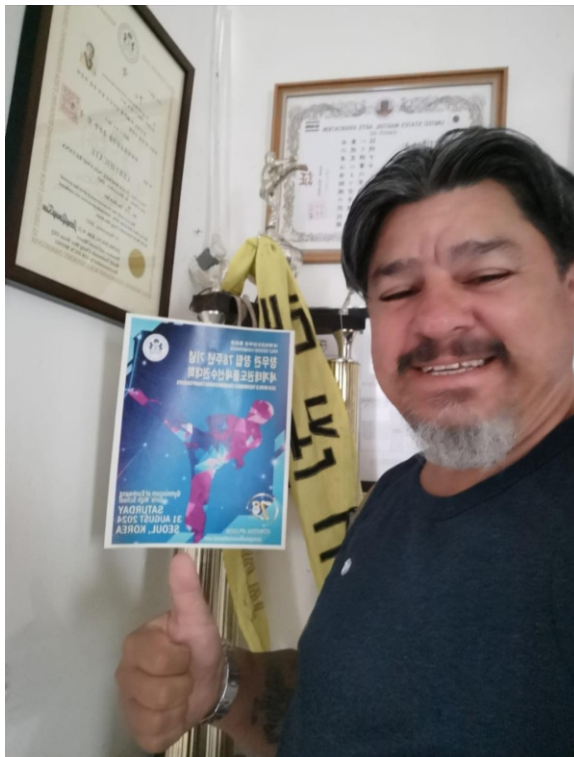


# Reseña Marcial

**GM. JUAN SOLANO**  
**CHANG MOO KWAN TAEKWONDO.**



Máster Solano obtuvo el 2do lugar para nuestro país logrando así un gran honor para nuestro país Revista Budo Marcial le mandamos un caluroso saludo y desearle muchos éxitos en el futuro.



GM. Juan Solano Retana Instructor Internacional de la escuela, World Taekwondo Chang Moo Kwang de Korea, es el primer costarricense, en participar en el mundial del 78 Aniversario de la Chang Moo Kwang de Korea.



**행운을 빌어요**  
(HAENG-UN-EUL BIL-EOYO)

## CENTRO DE ARTES MARCIALES



El Centro de Artes Marciales se encuentra ubicado en San Francisco de Dos Ríos. En dicho centro se imparten diversas disciplinas como Taekwondo, Karate, Jiu-Jitsu, Kung-Fu, etc.

El centro cuenta con grandes instalaciones, diversidad de horarios de lunes a domingos, donde se trabaja en programas preventivos, seminarios y talleres. Además ofrece acondicionamiento físico para personas con discapacidad y adultos mayores.

**Para cualquier información, pueden contactar al Maestro Alberto Montero al Whatsapp 7006-9929**

## Salón de la Fama

## Sifu Javier

## Brenes Ruiz



Sifu Javier Brenes

Revista Budo Marcial dedica este mes la biografía marcial del Sifu Javier Brenes Ruiz, presidente de la escuela Baji Quan de Kung Fu, para nuestro país. El maestro Brenes, es un reconocido instructor de Kung Fu ostenta el grado de séptimo Duan de la Internacional Kung Fu Baji Quan, y el tercer Duan en Wing Chun, familia Wong Shun Leung.

Alumna escuela  
Baji Quan

Baji Quan Kung Fu

Además de ser instructor de armas tradicionales chinas, Sifu Brenes cuenta a su cargo varias escuelas, donde da instrucción de defensa personal, individual, y grupos de seguridad. También el maestro enseña a personas con necesidades especiales.



Sifu Brenes

Máster Brenes empezó el camino de las artes marciales en el año 87, de la mano del sensei de karate Roberto Cascante, y con el Kung Fu con el maestro Gerardo Zuñiga; en su carrera marcial también practicó Thajukido Job Defense y Krav Maga con los profesores, Jaime Ortiz, y Bryan Rodriguez respectivamente.





Maestro Brenes ha recibido seminarios y reconocimientos a lo largo de su trayectoria, en eventos nacionales e internacionales.

### Selección Wu Hsing Tao

Filial Costa Rica Campeonato Mundial 2022 MEXICO



Aunque su estilo es el Bají Quan, también tiene a su cargo la Federación Internacional de Sanda Kung Fu del cual es el presidente de esta organización para Costa Rica.

Máster Javier Brenes es instructor de personas con discapacidad en el que enseña de forma gratuita, dedicando mucho amor y cuidado logrando excelentes resultados.

Máster nos comentó de su larga trayectoria como estudiante, profesor y amigo de sus alumnos, donde han participado en campeonatos internacionales y nacionales además de ser el autor del libro "La historia del Bají Quan."

Si desea información sobre las diferentes escuelas del sifu Javier Brenes pueden contactar al teléfono #7220-0520





## Judo en Quitirrisi

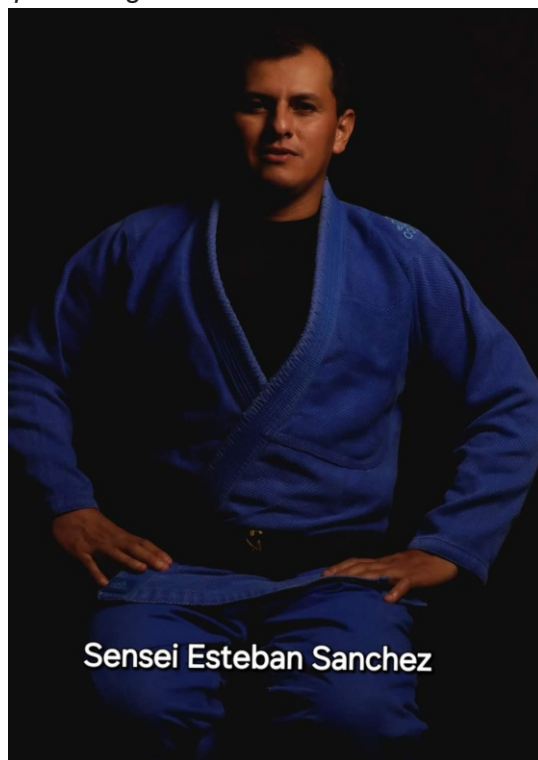
El pasado primero de septiembre se llevó a cabo el fogueo de Judo Quitirrisi. El fin fue recaudar fondos para el equipo de Judo y puedan participar, y representar a la comunidad indígena de Quitirrisi en distintos eventos nacionales.



En este evento estuvieron presentes ciento ochenta atletas, dónde se dieron cita seis dojos diferentes, participando en diferentes categorías.



Se repartieron medallas y trofeos entre los competidores, judo Quitirrisi cuenta con alrededor de cincuenta y cinco atletas, dónde entrenan niños, jóvenes y adultos, las clases se imparten los lunes y jueves de 6pm a 8pm en el gimnasio de Quitirrisi.



Sensei Esteban Sanchez

La academia de Judo se inicio el 4 de julio del año 2022. El sensei Esteban Sanchez imparte las clases gratuitamente, ya que su contrato económico con el sensei Sanchez venció hace más de un año, por lo cuál sensei decidió dar sus servicios de manera gratuita, esto con el fin de no perder el proceso que se había formado, y continuar con la visión de fomentar el deporte en la zona del territorio indígena dónde el deporte, es muy escaso.







El fogueo estuvo cargado de muchas emociones, tanto padres como atletas, dieron vida a este hermoso evento entre ellos la participación del medallista de oro el niño, Horacio Santiago, aunque tiene una condición de autismo no le impide ser un campeón. Nos comentó la senpai Karina Aguilera, del orgullo del más pequeñito del grupo el niño Felipe Villalobos; así también los judokas Bryan Jiménez y Jaziel Mena, quienes representaron al Cantón de Mora en los pasados juegos deportivos nacionales.



Medallista de oro  
Horacio Santiago

Además del gimnasio comunal sensei presta las instalaciones de su casa dónde asisten los judokas a un entendimiento físico ya que el maestro cuenta con un mini gimnasio.



Felipe Villalobos  
El judoka más chico



Bryan Jiménez y Jaziel Mena  
Competidores juegos nacionales 2024



Los senpais, Karina Aguilera y David Sanchez ambos cintas marrones, son los asistentes del sensei Sanchez en la conducción de los entrenamientos del dojo.



*Si alguna empresa, organización, o persona física, desea colaborar para que esta noble causa no termine, sino todo lo contrario siga creciendo este arte marcial, pueden hacer una donación voluntaria al sinpe 61986195 del sensei Esteban Sanchez Guerrero o en el gimnasio comunal del Cantón de Mora, Territorio indígena de Quitirrisi.*

*Les deseamos muchos éxitos.*

**¡GAMBATTE KUDASSAI!**







Shihan Nostom Torres  
6 Dan Okinawa Kobudo  
7 Dan Karate Uechi Ryu



Shihan Thierry Booms  
7 Dan Okinawa Kobudo  
6 Dan Karate Shotokan

# KOBUDO GASSHUKU



**March 20 to 23**

**2025**

**Cali - Colombia**

**E.mail: [kazokukai.international@gmail.com](mailto:kazokukai.international@gmail.com)**

**Tel: +(57) 3024859913 / +(57) 3015624624**



I CAMPEONATO OKK  
**KOBUDO**  
TRADICIONAL DE OKINAWA

**Domingo 22 de Marzo**



## 1ra Copa Kazoku-kai Internacional

Estimados/as Senseis y amigos/as la Okinawa Kobudo Kazoku-kai, le estamos escribiendo para extender nuestra sincera invitación para que se una a nosotros en el 3er Gasshuku (seminario) Internacional de Kobudo y a la 1ra Copa Kazoku-kai internacional.

El Gasshuku se llevará a cabo del 20 al 23 de marzo del 2025 en Cali, Colombia.

El sábado 22, se realizará la 1ra copa Kazoku-kai internacional.

Su presencia en el Gasshuku y en la competencia sería muy apreciada. Como lo harían su experiencia e ideas profesionales del tema. Creemos que su participación contribuirá en gran medida al éxito del evento y al intercambio de conocimiento que tendrá lugar. Por favor, háganos saber si puede asistir.

### Listado de katas y categorías:

1ra Copa Kazoku-kai Internacional				
Categorías	Armas	Kata		Sexo
Hasta 7 años		Bo No Kihon Shushi No Kon Choun No Kon Oshiro no kon Shushi No Kon (Sho)		Mixta
8 hasta 15 años	Bo - Sai	Bo No Kihon Shushi No Kon Choun No Kon Oshiro no kon Sakugawa No Kon Shushi No Kon (Sho- Dai) Sakugawa No Kon (Sho - Dai) Shirataru no Kun	Nicho Sai Yaka no Sai Chatan Yara No Sai	Mixta
16 hasta 18 años	Bo - Sai	Bo No Kihon Shushi No Kon Choun No Kon Oshiro no kon Sakugawa No Kon Shushi No Kon (Sho- Dai) Sakugawa No Kon (Sho - Dai) Shirataru no Kun Tsuken (Chikin) no Kon Yonegawa (Yuniga) No Kon Kubo no Kon	Nicho Sai Sancho Sai Chikin (Tsuken) Shitahaku No Sai Hama Higa No Sai	mixta
Más 19 años	Bo - Sai	Bo No Kihon	Nicho Sai	Femenino masculino
		Shushi No Kon Choun No Kon Oshiro no kon Sakugawa No Kon Shushi No Kon (Sho- Dai) Sakugawa No Kon (Sho - Dai) Shirataru no Kun Tsuken (Chikin) no Kon Yonegawa (Yuniga) No Kon Shishi (Soeishi) No Kon Urasoe (Urashi) No Kon Chinen Shikiyanaka No Kon Sueyoshi-no-kun Kubo no Kon Yara no Kon Ufutun no Kon Tokumine no Kon	Sancho Sai Shinbaru No Sai Tawata No Sai Kugushiku (Kojo) No Sai Sai Jigen no sai	

## Curso de Regla y arbitraje Online (dirigido por el Sensei Jesús Eduardo)

Fecha	Hora	Contenido
9 de noviembre		Bo Jutsu - Las diferencias entre las escuelas principales de Kobudo.
14 de diciembre		Sai Jutsu - Las diferencias entre las escuelas principales de Kobudo.
11 de enero		Otros puntos a tener en cuenta.

La 1ra copa Kazoku-kai internacional, está abierta a todos los interesados de diversos estilos de Kobudo y que los katas aparezcan en el listado. Los katas se pueden repetir.

El reglamento que se utilizara es el reconocido por las organizaciones de Okinawa y se realizara por banderas. (El reglamento será adjuntado)

La puntuación por lugares.

1. Lugar 5 puntos
2. Lugar 3 puntos
3. Lugar 2 puntos

Se reconocerá a todos los participantes con un certificado de participación. Del 1ro al 3er lugar con medallas y los equipos que ganen de 1er a 3er Lugar obtendrán un trofeo.

El costo de la competencia será de 60 mil pesos.

Los que participen en el Gasshuku y realicen el pago pertinente tiene derecho a participar en la Competencia sin pago adicional.

Los Sensei que presenten 10 competidores en la copa de Kobudo están libre de su pago para el Gasshuku.

Mas información: +57 302 4859916, +57 301 5624624

e.mail: [kazokukai.international@gmail.com](mailto:kazokukai.international@gmail.com), [kazokukai.secretary@gmail.com](mailto:kazokukai.secretary@gmail.com)



義心門



# COPA YISINMUN INTERNACIONAL 2024

20 DE OCTUBRE

9:00 am

Gimnasio de la Escuela  
Central de San Sebastián,  
San José

REGLAMENTACIÓN  
WKF / FECOKA

+ información

8367-5439

## Tai Chi: defensa personal para tu salud

Todos hemos visto el hermoso arte marcial del Tai Chi, un estilo interno de Kung Fu, que cada vez es más popular en los parques, en actividades recreativas, y en exhibiciones, con practicantes de todas las edades. Al ser un ejercicio de bajo impacto que no requiere ningún equipamiento especial, se puede practicar en espacios cerrados o al aire libre, en forma individual o colectiva. Incluso puede hacerse en una silla. Y esto lo convierte en apto para cualquier persona.

Ya no es solamente una conjetura afirmar que este arte tradicional chino tiene múltiples de beneficios para la salud, hay decenas de estudios científicos en prestigiosas universidades que lo confirman.

En este artículo nos centraremos en esos beneficios que trae la práctica constante del Tai Chi.



### 1. Prevención de caídas.

Según varios estudios, quienes practican Tai Chi, sufren hasta un 50% menos de caídas que quienes no lo hacen. Esto es muy importante si tomamos en cuenta que aproximadamente uno de cada cuatro adultos mayores de 65 años se cae cada año, y las caídas son la principal causa de muerte por lesiones entre las personas mayores. Además las caídas pueden provocar lesiones que limitan a una persona de su independencia.

Cuando practicás este arte, te estirás y adoptás diferentes posturas que fortalecen el equilibrio, así tu cuerpo aprende a ser más estable en un rango más amplio, aprendiendo a controlar el centro de gravedad.

### 2. Mantiene ejercitada la mente

La práctica puede ayudar con el aprendizaje, la memoria y otras funciones mentales. En el caso de los adultos mayores, los estudios demuestran que el Tai Chi puede prevenir o ralentizar la progresión hacia enfermedades que conllevan a la demencia senil.

Al estar enfocado en las posturas, en la respiración, en la coordinación en general, la mente se ejercita de diferentes modos, y el aprendizaje y repeticiones de las “formas” o secuencia de movimientos, mantiene la mente activa.

### 3. Ayuda a la salud mental

La respiración profunda y los movimientos meditativos que forman parte de la práctica, ayudan a despejar la mente, aliviar el estrés y mejorar el bienestar psicológico general. Las investigaciones indican que el Tai Chi también puede ayudar a reducir los síntomas de ansiedad y depresión, así como los trastornos del estado de ánimo y a aumentar la autoestima. El Tai Chi también se conoce como una “meditación en movimiento”, que te enfoca en el presente, en tu respiración y tu cuerpo, lo que ayuda a dejar en pausa otros aspectos de la vida.

### 4. Reduce la presión arterial

Hay varios estudios que dicen que el Tai Chi puede reducir la presión arterial. La práctica te relaja de una forma que hace que la presión sanguínea baje, y la frecuencia cardíaca sea más lenta.

Otras investigaciones también vinculan este arte marcial con la reducción de los niveles de colesterol e inflamación, y se ha descubierto que incluso la práctica sentado ayuda en la recuperación después de un derrame cerebral.



### 5. Alivia el dolor

El Tai Chi puede aliviar varios tipos de dolor crónico, incluido el causado por la artrosis y la fibromialgia. El American College of Rheumatology y la Arthritis Foundation lo recomiendan para tratar la artrosis de rodilla y de cadera. Un análisis de personas con artrosis de la rodilla descubrió que tenían significativamente menos dolor y mejor función física después de practicar Tai Chi. El Tai Chi ayuda a mejorar la coordinación y la fuerza muscular y del torso, lo cual mejora la estabilidad de las articulaciones y reduce el dolor.

### 6. Mejora la función pulmonar

La combinación de movimiento y respiración abdominal puede ayudar a aumentar la eficacia de la respiración y el ingreso de oxígeno. Lo que también contribuye a un aumento del qi (chi) o energía vital.

### 7. Ayuda a combatir el insomnio

Se han realizado algunos estudios que indican que personas que practican Tai Chi pueden sumar minutos significativos de sueño. Y para personas que les cuesta mucho dormir, este tiempo puede ser una diferencia importante.

### 8. Refuerza el sistema inmunológico

Algunos expertos creen que esto se debe a que el Tai Chi reduce el estrés y mejora el sueño, dos ingredientes esenciales para un sistema inmune sano, lo que podría aumentar el número total de células inmunitarias del organismo, lo que ayuda a evitar las infecciones.

### 9. Ayuda a personas con Parkinson

Hay estudios que indican que la práctica del Tai Chi ha tenido efectos positivos en personas con este padecimiento, y que puede ayudar a frenar la progresión de esta enfermedad, además de reducir la necesidad de medicación a largo plazo. También existen muchos testimonios de practicantes y maestros de este arte marcial que afirman haber sido testigos de mejoras significativas relativas al padecimiento. El Tai Chi mejora la postura, la fuerza muscular de piernas y muslos, la alineación corporal y el equilibrio. Además, relaja y da más control sobre la respiración. Para pacientes con parkinson, que es una enfermedad predominantemente motora, este ejercicio colabora en mejorar su calidad de vida.

Como podemos ver, más allá de centrarnos en la vieja polémica de si el Tai Chi es funcional desde el punto de vista marcial, lo importante es que trabaja como un excelente sistema de defensa personal contra diferentes patologías y padecimientos, y eso nos puede sumar años de vida.

Alejandro Cordero  
Budo Marcial  
Corresponsal

Fuentes:

- Michelle Crouch, AARP, 2024.
- National Institutes of Health. USA, 2016.
- Tai chi and postural stability in patients with Parkinson's disease. Li F, Harmer P, Fitzgerald K, et al. N Engl J Med. 2012 Feb 9;366(6):511-9. doi: 10.1056/NEJMoa1107911. PMID: 22316445
- A randomized trial of tai chi for fibromyalgia. Wang C, Schmid CH, Rones R, et al. N Engl J Med. 2010 Aug 19;363(8):743-54. doi: 10.1056/NEJMoa0912611. PMID: 20818876





**COMBAT**

**Whatsapp**  
71875577



# Taller de Taekwondo ITF

*El domingo 22 de septiembre, se llevó a cabo un grandioso seminario de principios básicos de Taekwondo, para su actualización de técnicas y avances de grados.*



*Se contempló la adecuada ejecución de las veinticuatro formas, vocabulario, métodos de competición y capacidad funcional para destrezas físicas y cognitivas.*



*El evento que se realizó en el Centro de Artes Marciales ubicado en San Francisco de Dos Rios, fue impartido por el Máster Alberto Montero Fonseca, cinturón negro 7º dan Taekwondo ITF y el Profesor Mario Mata Quesada, cinturón negro 4º dan Taekwondo ITF.*

*Ambos maestros en conjunto han venido uniendo valiosos esfuerzos por medio de este tipo de actividades para fomentar los valores del Taekwondo.*



*Así también el taller dio énfasis al desarrollo integral de los alumnos de diferentes academias, robusteciendo a la vez el nivel pedagógico que requieren los profesores asociados. Este seminario fue de suma importancia ya que participaron desde niños, jóvenes y adultos de diferentes categorías, permitiendo así convivir familiar de las artes marciales. ¡Nuestra revista les desea muchos éxitos!*



**Colaboración del profesor  
Mario Mata Quesada  
4º Dan Taekwondo ITF.**

## KARATEGRAFIA DE

## Rolando Arturo Pacheco Hernández

por Allan Solano

**1. Nombre completo:**

Rolando Arturo Pacheco Hernández.

**2. Grado de karate:**

Nidan.

**3. Historia en el karate:**

Inicié mi práctica en el arte marcial a los 19 años con el Shihan Freddy Serrano. En el estilo Shingikai encontré una filosofía tradicional y espiritual que encajó perfectamente con lo que necesitaba, sin saberlo en ese momento, ya que comencé el entrenamiento por casualidad. Al principio, el entrenamiento era tan demandante que no duraba ni 5 minutos, y pasó un mes antes de que el maestro me aceptara oficialmente como su alumno.

Tuve la oportunidad de complementar el karate con la práctica del Aikido durante siete años y del Sambo Spetsnaz (Sistema de combate ruso) durante varios años más. Además, pude entrenar con grandes maestros de judo y jiu-jitsu como Gabriel Guillen.

**4. Estilo y escuela de karate:**

Estilo: Karate Do Shingikai, el estilo pionero en Costa Rica desde 1966, traído por el maestro Sunichi Kobayashi.

**5. Logros y reconocimientos:**

He asistido a varios seminarios de Aikido tanto dentro como fuera del país. Tuve el privilegio de abrir un dojo cuando era cinturón azul y de enseñar karate en diversas escuelas y colegios del país. Actualmente, doy clases de karate en el Franco junto a mi maestro Freddy Serrano, y también imparto clases en el dojo Yamato Kan.

**6. Influencias y modelos a seguir:**

Mis influencias para iniciarme en el arte marcial fueron Bruce Lee, Jet Li y Jackie Chan, por su dedicación y disciplina en las artes marciales. Dentro de la práctica del karate, mis mayores influencias han sido mis tres maestros:

El maestro Kobayashi, por su calidad humana, paciencia y dedicación en todos los aspectos de la vida.

Mi maestro Octavio Campos, el costarricense más longevo en la práctica del karate, que con su ejemplo ha demostrado los beneficios a largo plazo del karate.

Mi maestro y amigo, el Shihan Freddy, quien con su dedicación y esfuerzo ha logrado cosas que parecían imposibles.

**7. Experiencias y anécdotas:**

He tenido muchas experiencias significativas, pero una de las más memorables fue el examen del Shihan Octavio para séptimo Dan junto con el Shihan Freddy Serrano, quien en ese momento iba a examen de 3er Dan.

El examen fue realizado por el maestro Kobayashi y ha sido el examen más exigente que



he presenciado en mi vida. Tuve el honor de ser invitado como testigo, y quedé impresionado con el estado físico y mental del maestro Octavio, que tenía 72 años en ese entonces. El examen duró aproximadamente tres horas y fue una demostración de técnica y unión de mente, cuerpo y espíritu.

Entre los maestros de karate que admiro, están Gichin Funakoshi, Chojun Miyagi, Choki Motobu, Chibana Chojin, Soke Matsumura, Anko Itosu, Chojin Chibana y Taji Kase.

#### *8. Consejos y lecciones aprendidas:*

Llego a cada entrenamiento con "Soshin" o mente de principiante. Mantener siempre el espíritu de principiante y darlo todo en cada entrenamiento es esencial. Como dijo Marco Aurelio: "Cada uno no vive más que el presente, el instante fugaz. El resto de la vida ya se ha vivido o es incierto."

Y nunca olvidar que cuanto más aprendemos, más nos damos cuenta de lo que aún nos falta por aprender.

#### *9. Objetivos y aspiraciones:*

Mi objetivo en karate es mantener siempre la mente de principiante y entrenar hasta el último día de mi vida, independientemente del grado que alcance.



## Explorando el Zanshin (残心)

Por Allan Solano

El término Zanshin (残心), que literalmente se traduce como "espíritu que permanece" o "conciencia que persiste", es un concepto fundamental en las artes marciales japonesas, especialmente en disciplinas como el Karate y el Budo. Aunque en la actualidad muchos lo asocian simplemente con la idea de estar alerta, su significado es mucho más profundo y vasto.

### ¿Qué es el Zanshin?

En su esencia, Zanshin describe un estado de vigilancia continua, incluso después de haber ejecutado una técnica. Va más allá de mantener una postura o mostrar una expresión intimidante. De hecho, un verdadero Zanshin no tiene que ver con mostrar una "cara de póker" o gestos de intensidad física. La sobrecarga emocional o gestual en una pelea puede abrir lo que se conoce como Suki (隙), que es una brecha que un oponente podría explotar.

El Zanshin genuino implica varios aspectos que trabajan juntos:

1. **Shisei** (姿勢) – La postura correcta y equilibrada.
2. **Metsuke** (目付け) – El enfoque adecuado de la mirada.
3. **Ma-ai** (間合い) – Control de la distancia en combate.
4. **Kiai** (気合) – La expresión de la energía interna.
5. **Ki Musubi** (気結び) – La conexión energética entre tu ser y el oponente.

En las primeras etapas del aprendizaje, el practicante generalmente empieza a imitar estos elementos. Puede exagerar el contacto visual o la postura, pero a medida que se progresa en la práctica, estas acciones se vuelven más naturales y fluidas. Por ejemplo, Metsuke no significa solo observar al oponente, sino aprender a percibir sus intenciones antes de que se conviertan en acciones tangibles.

### ¿Cómo se desarrolla el Zanshin?

El camino para desarrollar Zanshin es gradual y toma tiempo. No es algo que se logre de inmediato, sino que se perfecciona con años de entrenamiento y experiencia. Al principio, se pone especial atención en aspectos externos, como mantener una buena postura y vigilar al oponente. Sin embargo, con el tiempo, se va profundizando en elementos más internos y sutiles.

Algunos de los elementos avanzados del Zanshin incluyen:

**Kime** (決め) – La capacidad de ejecutar una técnica con una concentración total y definitiva.

**Riai** (理合い) – La comprensión profunda de la lógica detrás de una técnica.

**Kanken** (勘見) – La capacidad de anticipar o intuir lo que hará el oponente.

A medida que el practicante avanza, empieza a moverse con más soltura y sin tensiones innecesarias. El contacto visual deja de ser un mero desafío visual para convertirse en una forma de leer al oponente. Este tipo de Zanshin es tan completo que da la impresión de que no existe una debilidad o abertura en la postura o la mente del practicante.

### Estrategias para mejorar el Zanshin

Mejorar el Zanshin es un proceso constante que requiere práctica y concentración en cada aspecto del entrenamiento. Aquí algunas estrategias clave que puedes seguir:

Mantén una postura relajada, pero alerta: La tensión excesiva puede volverse contraproducente. La idea es tener una postura sólida, pero al mismo tiempo flexible y sin rigidez. Esto permite una mejor movilidad y una respuesta rápida ante cualquier ataque.





Desarrolla una conciencia espacial: No te limites a observar solo al oponente que tienes delante. Aprende a estar consciente de tu entorno completo, incluso después de haber terminado una técnica. Esto no solo te hace más eficiente en combate, sino que también te ayuda a anticipar lo inesperado.

*Fortalece tu Kiai:* Un Kiai bien ejecutado no es solo un grito, sino la manifestación externa de tu energía interna. Esta concentración de energía refuerza tu Zanshin al completar una técnica.

*Perfecciona tu Ki Musubi:* Conectar tu energía con la de tu oponente es uno de los aspectos más avanzados del Zanshin. Esto te permite sentir sus intenciones antes de que las ejecute, dándote una ventaja estratégica.

### **La importancia del Zanshin**

El Zanshin es esencial en todos los aspectos de la práctica del Karate. No solo te mantiene seguro tras realizar una técnica, sino que también refleja tu nivel de conciencia y enfoque. Un practicante que domina el Zanshin es capaz de mantenerse calmado bajo presión y responder eficazmente a cualquier cambio en la situación.

Fuera del dojo, Zanshin se traduce en una mayor conciencia y capacidad de concentración en la vida cotidiana. Te ayuda a anticipar y gestionar problemas antes de que se conviertan en algo mayor. Es una habilidad que va más allá del combate, ayudándote a mantener la claridad mental y la calma en todo momento.

### **Conclusión**

Dominar el Zanshin es un proceso que requiere tiempo, dedicación y, sobre todo, paciencia. Es un concepto que no tiene un punto de llegada definitivo, sino que se sigue perfeccionando a lo largo de la vida. Poco a poco, te darás cuenta de que el Zanshin no solo mejora tu desempeño en el dojo, sino que también te ayuda a vivir con mayor presencia y enfoque, manteniéndote atento a lo que realmente importa en cada momento.



# kupso: Los puntos débiles del cuerpo

POR JAVIER ORUE

A los puntos débiles del cuerpo se los denominan puntos vitales (de latín vita = vida). Entonces, hay puntos vitales donde encontramos vías neuronales, vasos sanguíneos, órganos y huesos. Estos puntos débiles tienen muchos nombres, también se les conoce como puntos Kupso (coreanos) o puntos Atemi (japoneses). Un golpe dirigido y poderoso en algún punto vital puede causar dolor e incapacitar instantáneamente a un oponente, mientras que una ligera presión sobre puntos específicos eficientes puede tener un efecto calmante. Este último se utiliza en la acupuntura y acupresión, la rama de la medicina china en la que se logra un efecto de curación o de alivio del dolor y de cicatrización con la presión de los dedos.

## Kupso

En Tae Kwon Do estamos hablando de Kupso. Exactamente traducido significa Kup = urgente, y So = lugar, punto. Traducido libremente, Kupso significa vulnerabilidad, una parte sensible de la anatomía humana que puede dañarse con un golpe, una patada, una palanca o un lanzamiento. Entonces se trata de defenderse en partes sensibles del cuerpo con un solo golpe. Es ideal especialmente para mujeres, para lograr un gran efecto con poco esfuerzo.

En el caso específico de un Taekwondista, necesita conocer estos puntos vitales para defenderse y atacar de manera efectiva. Un ataque indiscriminado es ineficiente, un desperdicio de energía y tiempo. Especialmente con múltiples oponentes, de lo contrario has perdido. Todo va muy rápido y solo tienes una oportunidad, porque el primer buen objetivo gana. La velocidad y la precisión son por lo tanto elementales y mucho más importantes que la potencia muscular pura y la masa corporal.

$F = M \times A$

Es decir, fuerza = masa multiplicada por la aceleración. Eso significa que tienes más potencia si posees mucha masa o si tienes una gran aceleración. Bueno, no podemos aumentar nuestro peso corporal en una situación de defensa personal en un segundo, pero podemos vencer y patear rápido. Entonces, cuando somos rápidos, automáticamente tenemos más poder, y quien golpea con precisión, obtiene más efecto.

## Patadas vs. Golpes

Las patadas son particularmente potentes porque la pierna tiene una masa mayor que el brazo, y la longitud de la pierna y la rotación del cuerpo nos dan un camino más largo, por lo que hay más tiempo para acelerar, lo que lo hace mucho más efectivo. Pero con el pie es más difícil golpear con precisión milimétrica. Para golpear la cabeza necesitas un buen estiramiento y la pierna es más pesada y, por lo tanto, más lenta. Aquí tiene muchas ventajas, puede apuntar más fácilmente, su



mano es más pequeña, puede golpear su cabeza más fácilmente, su brazo es más ligero y por lo tanto más rápido y seguro. Las patadas son mucho más difíciles y requieren mucho más entrenamiento. Pero si puedes, tienes grandes ventajas. Porque una patada es muy fuerte y la pierna más larga, por lo que atacas desde la distancia con técnicas de pie. Mejor aun si usas técnicas de mano, rodillas y codos. Entonces, debes conocer las armas del cuerpo exactamente para usarlas sabiamente. El grito de batalla, Kihap, es también una parte esencial en la ejecución de una técnica: el aire escapa abruptamente, toda la musculatura es tensa y se libera adrenalina.

## Las armas del cuerpo

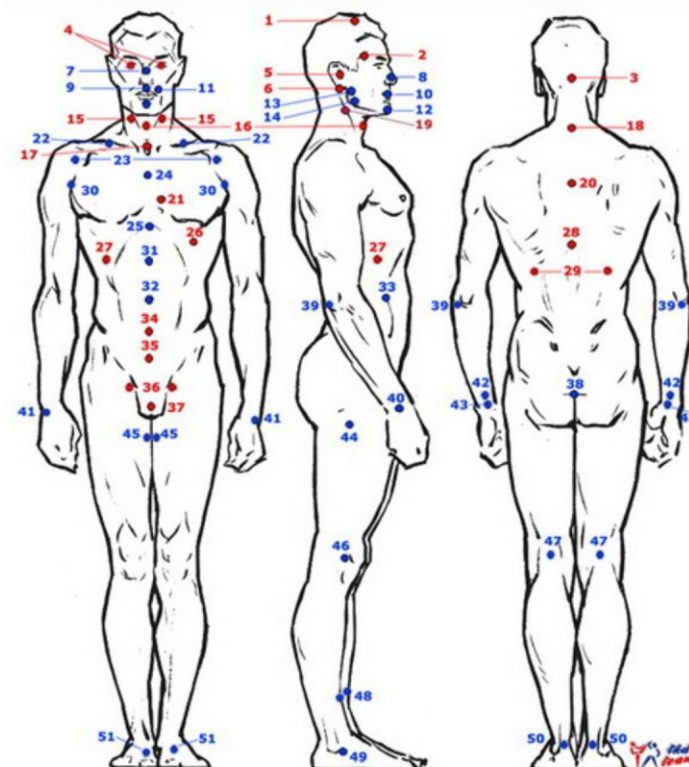
El siguiente dibujo, **Figura 1**, muestra las áreas de la mano, el pie, los codos y las rodillas que utilizamos para defendernos. Algunos lugares son más sensibles que otros. Aquí siempre depende de qué objetivo sea atacado. ¿El objetivo es suave o duro? ¿Es el objetivo a golpear pequeño o grande? Por ejemplo, una punzada de dos dedos solo tiene sentido en los ojos. De lo contrario, uno no tiene un gran desarrollo de poder en tales técnicas y rompería sus dedos con un fuerte golpe a un material duro. Para los golpes duros, a su vez, otros cuerpos son adecuados.



Por ejemplo, la parte inferior del talón, el borde externo de la mano y también el puño en el exterior, pero también el codo y la rodilla. Luego, hay técnicas que son sensibles pero que son extremadamente efectivas después de un entrenamiento especial como el entrenamiento de prueba de rotura y el endurecimiento en tablas, concreto aireado, coco y balones medicinales. Debajo está el borde interior de la mano y la parte posterior del talón, pero también la bola de los pies y los dos nudillos. A través del entrenamiento de TaeKwon Do puedes conocer todas las técnicas y descubrir rápidamente cuál es lo mejor para ti. Todos pueden perfeccionar sus propias técnicas a lo largo del tiempo.

Los puntos vitales se pueden dividir en dos grupos: (Figura 2)

- Puntos clave. **Color rojo:** atacar estos puntos puede causar daños permanentes o daños que pueden conducir a la muerte.
- Puntos secundarios. **Color azul:** atacar estos puntos puede causar dolor severo o discapacidad temporal. Estos no son potencialmente mortales.



## Autodefensa: El origen de los métodos tácticos

Aunque hoy están de moda y vemos surgir más y más escuelas especializadas, fue en la década del cuarenta, especialmente el periodo que cubrió la Segunda Guerra Mundial, el cenit de los métodos hoy conocidos como tácticos. Testeados frente al enemigo, fueron de gran importancia para todo aquel que buscó un sistema de combate realista para su auto protección.

### ¿Cómo surgieron?

No fue exclusivo de un país en especial, sino que fue el reflejo de la época. Les paso unos ejemplos:

Fue durante la segunda guerra mundial, que el hoy considerado héroe de guerra y veterano de la policía, el Coronel Rex Applegate fuera comisionado por los altos mandos de las fuerzas armadas de Estados Unidos para que recolecte toda la información posible acerca del combate cuerpo a cuerpo con y sin armas con la finalidad de crear un programa formativo para comandos, servicios de inteligencia, y demás tropas que lucharían en Europa frente al eje. Argentina no estuvo ausente a este movimiento. Durante 1940, el General de Brigada Santos Rossi, en aquellos tiempos director de la escuela de Sub Oficiales “Sargento Cabral”, al iniciar su práctica de Judo vio los positivo de su desarrollo dentro de las fuerzas armadas, por lo que le solicita al instructor Alfredo García Arzúa que inicie un programa propio para el trabajo militar. García Arzúa, primer cinturón negro argentino de Judo, ya venía con experiencia docente en la policía, por lo que supo llevar a cabo lo encomendado. Su labor fue valorada por el resto del ejercito como el Coronel Ambrosio Vago, Director de la Escuela Mecánica del Ejercito, en la escuela de pilotos, y en el Liceo Militar bajo la dirección del General de Brigada Ernesto Florit. Inglaterra por su lado, bajo la

denominación de DEFENDU, el Coronel Edward Fairbairn crea un método de combate aplicado a nivel militar y policial en base a sus experiencias en el frente bélico, las calles de Inglaterra y Shanghái y sus conocimientos en Ju Jutsu y métodos chinos.

### Su concepción militar

El termino combate sugiere fuerzas armadas. Casi todos comprenden que en su labor no tienen tiempo para filosofías, esoterismo, ni florituras. Lisa y llanamente deben ir al grano. Tiempo atrás vi un documental realizado en 1940, donde un famoso boxeador enseñaba a los soldados *“como pelear”*. En las imágenes en blanco y negro veíamos al pugilista arriba de una plataforma ordenando: Jab, Cross, a un grupo de cien hombres, todos utilizando guantes de boxeo. Eran las primeras expresiones en la materia... uno pensaba: debieron aprender en base a la prueba y error lo que veían si les sería útil o no... ¿En qué les servirían el uso de guantes de box en pleno desembarco en las playas de Normandía?

Esta búsqueda para encontrar una manera realista de defenderse además de conseguir una identidad propia, se basa en un constante chequeo de lo visto en pleno combate en las líneas enemigas. Toda esa experiencia, va de a poco supliendo *“la prueba y error”*. Los militares son un grupo separado de divisiones y unidades. Cada una con su propia metodología de trabajo. Esa diversidad produce y autoriza una variedad de programas. Los soldados, ante todo, son tiradores, lo cual es su prioridad, y a partir de ahí, entrenan en combate con y sin armas bajo diferentes hipótesis de conflictos, buscando saber resolver en segundos toda clase de situaciones con el mayor resultado.

### ¿Cómo se maneja la policía?

Su trabajo se basa en retención y traslado, nada de golpes y/o matar. Lo positivo es que cuentan con numerosos instructores experimentados en artes marciales para formarlos. Lo negativo, paradójicamente: que muchos de ellos no saben así y todo apartarse de la etiqueta y comodidad del combate de dojo. Otro caso, es que muchas veces, cuentan con poco tiempo de trabajo con el futuro policía, lo cual termina brindándole una deficiente formación.

### Anivel civil

Un moderno sistema de combate o escuela debe consistir en dos partes: el instructor y el programa del curso. A continuación le paso unos detalles a tener en cuenta:

- ✓ Estrategias que enfatizan en situaciones callejeras;
- ✓ Posiciones de combate y trabajo de pasos que maximicen tu movilidad;
- ✓ Técnicas aplicables con facilidad. Desde puñetazos a proyecciones;
- ✓ Nada de lucha en suelo, sino el cómo evitar llegar ahí. Y si llegaste, como salir;
- ✓ Conceptos modernos de preparación física aplicada;
- ✓ Entrenar calzado;
- ✓ Nada de uniformes orientales, sino tu ropa usual;
- ✓ Normas legales de autodefensa;
- ✓ Simulaciones de combate;
- ✓ Contar con un docente experimentado en la materia: Si eres policía, que tu profesor lo sea o haya sido. Si eres militar, igual...
- ✓ Consiente análisis de cada técnica y su correspondiente aplicación y situación practica.







**LA PRIMER  
CLASE  
GRATIS**

# SHUDOKAN KARATE-JUTSU

**CLASES GRUPALES  
E INDIVIDUALES**


**ALLAN SOLANO 2º DAN**

- NIÑOS Y ADULTOS
- PRINCIPIANTES Y AVANZADOS

## ENFOQUE

- DEFENSA PERSONAL
- DESARROLLO PERSONAL

**INSCRÍBETE HOY**

 **6121-9578**

 **PEXTSTEP**  
DANCE STUDIO

**100 MTS NORTE DE LA  
ESTACIÓN DEU BOMBEROS**

簡  
神  
流  
空  
手  
術

**ENCUENTRA TU FUERZA**

**INTERIOR**

# **TORNEO DE JIU JITSU**



**ORLANDO MADRIGAL**

## **COPA GABRIEL GUILLEN**

**17 DE NOVIEMBRE**



**INVITAMOS A TODA LA COMUNIDAD DEL  
JIU JITSU A VENIR A PARTICIPAR EN ESTA  
ACTIVIDAD DEPORTIVA Y SER PARTE DE UN  
SOLO EQUIPO.**

**CONTACTO: 86353257 SENSEI JOHAN CASCANTE V.**



# ACADEMIAS



LA ESCUELA DE TAEKWONDO TRADICIONAL "INTERNACIONAL OF WORLD TAEKWON-DO CHANG MOO KWAN OF KOREA" TIENE COMO A SU REPRESENTANTE AL MASTER JUAN SOLANO (7 DAN, INSTRUCTOR CERTIFICADO DE COREA.

**PARA MAS INFORMACIÓN :**

 **8508-1110**



## DOJO MIYAMOTO MUSASHI

UBICADOS EN GUADALUPE,  
GOICOECHEA.

OFRECE CLASES DE KARATE-DO  
ESTILO SHITORYU LOS DÍAS LUNES,  
MIÉRCOLES Y VIERNES DE 6:00  
P.M. A 7:30 P.M.

**PARA MAS INFORMACIÓN :**

 **8346-1725**  
**MANUEL MONDRAGON**



"Nunca mucho, cuesta poco"

## ESCUELA DE TAEKWON-DO I.T.F.

OFRECE CLASES LOS LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES DE 5:00 P.M. A 6:30 P.M.,  
SÁBADOS A PARTIR DE 1:15 P.M Y LOS DOMINGOS A LAS 12:15 P.M.

UBICADOS EN EL CENTRO DE ARTES MARCIALES EN SAN FRANCISCO DE DOS  
RÍOS.

CUENTA CON EXCELENTE EQUIPO PARA ENTRENAMIENTO Y CUATRO  
INSTRUCTORES DEBIDAMENTE CERTIFICADOS POR LA ASOCIACIÓN DEPORTIVA  
CENTRO DE TAEKWON-DO I.T.F.

**PARA MAS INFORMACIÓN :**

 **7006-9929**  
**ALBERTO MONTERO**



# KARATE TRADICIONAL DE OKINAWA "SHORIN"

LA ESCUELA "SHIDOKAI" DEL ESTILO SHORIN-RYU FUE FUNDADA POR EL HASHI MIGUEL A. CORAGLIO EN EL AÑO 2006.

EL ESTILO DE LA ESCUELA SHIDOKAI ES BASTANTE RICO EN TÉCNICAS DE POSICIONES NATURALES, BASADOS EN BLOQUEOS FUERTES Y DESPLAZAMIENTOS CIRCULARES A LA VEZ QUE ESTUDIA TODOS LOS MOVIMIENTOS DE SUS KATAS PARA LA DEFENSA PERSONAL.

LA ESCUELA "SHIDOKAI" CUENTA CON ESCUELAS EN ARGENTINA, CHILE, COSTA RICA Y ESTADOS UNIDOS

**PARA MAS INFORMACIÓN :**

 **8579-6501**



# SHIDOKAI OKINAWAN SHORIN-RYU KARATE - DO

NUAEVA FILIAL SHIDOKAI KARATE - DO COSTA RICA

ACTUALMENTE EN GUADALUPE Y RIO FRIO

\*\*\*PROXIMAMENTE EN CARTAGO\*\*\*

A CARGO DEL SEMPAI: BRYAN ARRONIS

AVALADOS POR: LA OKINAWA SHIRIN - RYU SHIDOKAI EN CHILE

**PARA MAS INFORMACIÓN :**

 **8751-7256**







PARA MAS INFORMACIÓN :

**Sensei Sergio Guillen Caravaca**

 **88901628**



PARA MAS INFORMACIÓN :

**Cantón de Mora  
Deyler Araya**

 **86353257**



PARA MAS INFORMACIÓN :

 **71028012**





# ESCUELA DE KARATE DO TRADICIONAL

ESTILO SHOTOKAN  
30 AÑOS DE EXPERIENCIA

Sensei Jorge Hernandez  
6 Dan Internacional  
Clases de 3 años en adelante hombres y mujeres.  
Guadalupe Goicoechea

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **8923-7012**



## TIENDA MARCIAL

8603 3935



7187 5577

**COMBAT**

**TIENDA COMBAT**  
UBICADA EN EL CENTRO  
DE GUADALUPE,  
GOICOECHEA.  
LE OFRECE SUS  
ARTÍCULO PARA ARTES  
MARCIALES.

AHORA CON SU NUEVA AREA DE EXCIBICIÓN.  
75 M. ESTE DE CNFL.

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **7187-5577**  
**8603-3935**



VISITE SU TIENDA DE EQUIPO DE  
ARTES MARCIALES KIMURA.  
UBICADOS EN ALAJUELA

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **6110-8115**

SI DESEA QUE SU ACADEMIA, EVENTO O SU LOGO SEA ANUNCIADO EN LAS PRÓXIMAS  
EDICIONES PUEDE CONTACTARNOS AL WHATSAPP 8579-6501



# ¿Quieres patrocinar este bello esfuerzo de difusión de las artes marciales?

Si deseas formar parte de este

esfuerzo: Revista

Budo Marcial,

puedes donar

por medio de sinpe

al número

8579 - 6501





COLABORAN EN LA REVISTA BUDO MARCIAL:

DIRECTOR: ROBERT RODRIGUEZ  
JAVIER ORUE EDITOR ARGENTINA  
ALEJANDRO CORDERO COLUMNISTA

ALLAN SOLANO COLUMNISTA  
FREDDY SCOTT CORRESPONSAL MÉXICO  
FLORIBET PICADO DISEÑO GRÁFICO

SI DESEA QUE SU ACADEMIA, EVENTO O SU LOGO SEA ANUNCIADO EN LAS PRÓXIMAS EDICIONES PUEDE CONTACTARNOS AL WHATSAPP 8579-6501