

REVISTA BUDO MARCIAL

EDICION Nº 5 JULIO 2024

SENSEI SILVIA BERRIOS

**CAMPEONA
DEL
KARATE
KYOKUSHIN**

KYOKUSHIN

**EL KIAI EN
LAS ARTES
MARCIALES**

SHIHAN

SERGIO SALAS

BUJINKAN

NINJUTSU TAIKAI

EVENTO DEL AÑO

JI PANG -EE SOOL

**LA DEFENSA DEL
BASTON COREANO**

BASTON

EXTENDIBLE

KARATEGRAFIA

**LA TRADICIÓN
DEL KARATE**

SALON DE LA FAMA

ROBERTO MCLEAN



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

ARTES MARCIALES EN ACCION

Sintonice su programa radial
“ ARTES MARCIALES EN ACCIÓN”
todos los jueves de 5:00 p.m.
a 6:00 p.m. por Radio
Costa Rica.

Un Grupo de expertos lo
llevarán a conocer diversos
temas de interés sobre
nuestras artes marciales.
Disponible en vivo en
diferentes plataformas
digitales.



JI PANG -EE SOOL: EL BASTON COREANO DE COMBATE

Autores: [Oscar Tajés - Javier Orue](#)

*Cedidos sus derechos en exclusivo a Revista Budo Marcial



Es de noche. Caminas por una calle solitaria. Eres un artista marcial, así que caminas con confianza, sabiendo que tienes la disciplina para evitar el peligro cuando puedes y las habilidades para prevalecer cuando no puedes. Justo delante de ti, se cruza un hombre mayor que camina con la ayuda de su bastón: "Espero que sepa que es un objetivo potencial de un asaltante", te dices a ti mismo. Cuando este llega a la esquina, un joven salta de las sombras y saca un cuchillo para intimidarlo. El asaltante y la víctima desconocen tu presencia, pero antes de que puedas acercarte lo suficiente como para rescatarlo, la situación te toma por sorpresa: En menos de dos segundos después que el asaltante haya sacado el cuchillo, el anciano lo elude, levanta su bastón y golpea la mano del delincuente que sostiene el arma. La fisura de la madera se marca sobre el hueso, siendo el resultante el grito de dolor, seguido por el sonido del cuchillo golpeando el pavimento. A los tres segundos, el asaltante está de espaldas a la hoja. El anciano se inclina, y la punta afilada de la curva de su bastón golpeó contra la garganta del asaltante. Creyendo que el criminal está incapacitado, el anciano retrocede y va en busca de ayuda. Pero el malhechor no se rinde y trata de capturar el tobillo

del hombre, pero este como toda respuesta usa el bastón como un bate de baseball y como se "bateara a una pelota, rompe las costillas del ladrón. El anciano a continuación se aleja. El agresor, con la muñeca destrozada, una costilla rota y un dolor insoportable, elige no seguirlo. Todo el ataque y la correspondiente respuesta, duraron seis segundos.

Aunque este escenario es ficticio, no quita que sea realista. El bastón es una herramienta antigua para estabilizar las piernas temblorosas, pero cada vez más practicantes comprenden qué tan efectivo puede ser como arma, y los Maestros como Oscar Tajés cada vez están más interesados en difundir su técnica.

UN ARMA EFECTIVA Y PRACTICA

El Gran Maestro Tajés captó el potencial del bastón en sus reiterados viajes de entrenamiento a Corea. Con el tiempo, perfeccionó su técnica. Ahora se concentra en enseñar a las personas que no son necesariamente artistas marciales cinturones negros en cómo usar esta nueva arma. "Lo que lo hace tan positivo al bastón, es que es la única arma que puedes llevar sin problemas", dice convencido, "Es totalmente legal, a diferencia de un nunchaku o un cuchillo. ¡Y te da un brazo que mide poco más de un metro de largo!". A diferencia del arma de artes marciales típica que puede tener una o dos funciones en combate, el bastón tiene al menos cinco: la



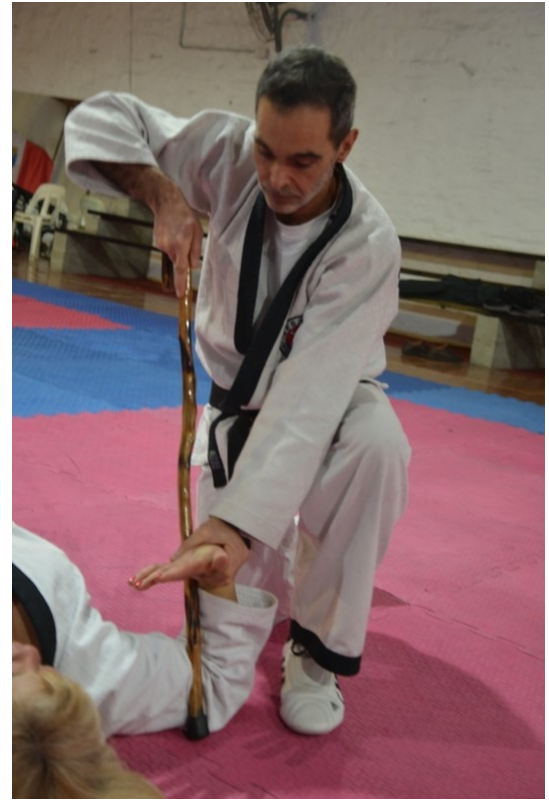
JI PANG -EE SOOL: EL BASTON COREANO DE COMBATE

Autores: [Oscar Tajés](#) - [Javier Orue](#)

*Cedidos sus derechos en exclusivo a Revista Budo Marcial

punta del asta y la curva se pueden usar para pinchar, la curva se puede usar para atrapar o sostener, y el tronco se puede usar como una palanca.

La historia nos cuenta que el bastón probablemente fue usado por primera vez por un anciano de la era neandertal quien tomó una rama de árbol caída para tener un mejor equilibrio. Las primeras personas que usaron un bastón frente a un ladrón fueron probablemente pastores. Por la era egipcia y más tarde la romana, el bastón ya fue reconocido como arma, así como una herramienta para los pastores. El origen del bastón como arma asiática de artes marciales es incierto. Incluso su aparición en pantalla grande fue gracias a las películas del Maestro de Hapkido Bong Soo Han, durante sus escenas de peleas. Sin embargo, el bastón se ha quedado en el armario del armamento de artes marciales. Después de todo, no es tan llamativo como el Kama o tan popular como el nunchaku. Agregue a eso el factor de vergüenza de ser visto en la calle con uno, y tiene lo que podría llamarse un arma huérfana. El Gran Maestro Oscar Tajés cree que es una verdadera lástima. "He usado todas las armas", dice, "y esta es definitivamente el más fácil de portar y efectiva de utilizar"



MULTITUD DE METODOS

“En manos de un experto, el bastón permite múltiples variantes tácticas ofensivas y defensivas”, sostiene el GM Oscar Tajés. Puede suministrar un golpe agudo utilizando la punta del eje. Puede presionar con la punta del bastón a una persona sensible para que emita una advertencia dolorosa, y con un poco de fuerza adicional puede romper huesos. Cuando se usa para pinchar un punto vital como el plexo solar o los riñones, puede dejar caer fácilmente sobre rodillas a nuestro oponente. Puedes usar el eje de la caña como palanca para guiar a un oponente hacia donde quieres, o como un dispositivo de bloqueo para detener el empuje de un cuchillo, como una superficie dura para aplastar un área vital o como un implemento que no se dobla para reforzar tu cuerpo durante un asimiento de estrangulamiento u otro movimiento de agarre. Por supuesto, lo que hace que la caña sea excepcionalmente efectiva, es su capacidad para enganchar y sostener. Puedes envolver al ladrón alrededor del cuello de tu oponente, manteniéndolo controlado mientras le das algunas patadas a las costillas, dice el Maestro Tajés.

A medida que Master Tajés se esfuerza por difundir el valor del uso del bastón como herramienta para nuestra defensa personal, está empezando a correrse el velo del misterio que ha rodeado su uso para el combate. El bastón finalmente se aprecia como la herramienta formidable y el accesorio elegante que es. ayuda. Pero el malhechor no se rinde y trata de capturar el tobillo

SENSEI SILVIA BERRIOS

CAMPEONA DEL KARATE

La sensei Silvia Berrios es campeona del estilo de karate kyokushin, no solo cuenta con una amplia formación, si no también es la directora técnica; y representante para la Kyokushin Kenbukai Costa Rica.



La sensei Berrios ha participado en numerosos torneos y seminarios, a nivel nacional e internacional. En Japón recibió seminarios con los shihans Masahiro Kaneko, y el Shihan Shoji Ryosuke. Sensei Silvia Berrios quedo campeona centroamericana de kumite en el 2020, tercer lugar categoría femenino avanzados, Copa Kaneko en Chile, y primer lugar Panamericano, en Panamá.



Actualmente sensei Berrios ostenta el cinturón negro 4to Dan, obtenido en el 2023 en Penco, Chile. En el 2019 recibe su graduación de tercer Dan en Saitama, Tokio, Japón. Anteriormente recibió su segundo Dan, y primer Dan en Panamá y Costa Rica, en los años 2014 y 2011 respectivamente.



Sensei nos comento del gran evento Kenbukai, Wild Nature International que se llevara cabo los días 15,16 de febrero del 2025 en el polideportivo de Cartago.





La escuela Kyokushin Kenbukai Costa Rica ofrece clases para niños, desde los 4 años de edad, adolescentes y adultos. Cuentan con distintas sedes en el territorio nacional, Curridabat, Desamparados, Perez Zeledon, Santa Ana, Cartago, Heredia, y barrio Tournon.

Si desea información horarios y sedes pueden contactar a los números 88770257 y al 71080626. Deseamos muchos éxitos a la sensei Silvia instructores y alumnos.

GAMBATTE KUDASSA!!



Postura **NABI KOKKI**



Luxación

SONMOK KOKKI

Son Mok Kokki es una técnica de Hapkido que se centra en la manipulación de las articulaciones del brazo. Se utiliza para desequilibrar al oponente y controlar su movimiento mediante la aplicación de presión y torsión en puntos específicos de la articulación. Esta técnica puede ser efectiva para someter al oponente sin causarle lesiones graves

Bastón extensible

Autor: Javier Orué

Asesor: Maestro Oscar Tajés

Derechos cedidos a la Revista Budo Marcial

También conocido como Bastón Táctico y Retraíble, no tiene un origen definido. El más considerado es que surgió en Estados Unidos por la década del ochenta. Surge como resultado de un largo debate y análisis sobre las ventajas y desventajas de portar un arma de impacto para la policía y el Servicio Secreto (Puntualmente a los encargados de la protección del presidente).

Hasta ese momento, los bastones rígidos de madera eran de uso cotidiano en las fuerzas de seguridad y policiales, siendo criticados por cuatro causas fundamentales:

Derechos Humanos: Las imágenes de policías arremetiendo sin control contra manifestantes pasivos y las golpizas propinadas a sujetos detenidos, se habían transformado en un aspecto cotidiano donde el arma terminó siendo tan satanizada como los mismos policías que se excedían en su uso.

Excesiva fuerza de impacto: Al ser armas rígidas, la fuerza de impacto provoca lesiones más graves de lo necesario en muchos casos.

Incomodidad al llevarlo: La aparatosidad del bastón obligaba al funcionario policial a tener que sacarlo de su cinturón al montarse en la patrulla, lo cual no garantizaba que se lo volviera a poner en el correa al bajarse. Por su misma forma, era incómodo llevarla en el cinturón durante combates en distancias muy cercanas (forcejeos, lucha en el piso, etc.). Con el tiempo se creó el mal hábito de dejarla en el asiento de la patrulla o peor... en el baúl del auto. El resultado: el arma estaba en cualquier sitio menos al alcance del policía.

Dificultad en el entrenamiento: La Tonfa Policial surge como una alternativa al bastón tradicional que permitía, además de golpear, controlar de forma más efectiva a sujetos agresivos mediante la aplicación de palancas. No obstante, aunque existen excelentes sistemas de entrenamiento la curva de aprendizaje del arma era más larga y requería de práctica constante para lograr un desempeño satisfactorio.



Hasta ese momento el bastón, (arma de impacto), sólo estaba al alcance de policías, quienes podían llevarla a la vista tranquilamente. Funcionarios vestidos de civil, escoltas, y civiles no contaban con un dispositivo suficientemente discreto como para llevarlo por la calle. Es así como aparece el bastón telescópico o extensible de la mano de compañías especializadas.

Algunas ventajas del bastón táctico:

- A veces con sólo expandir el bastón se logra abortar un ataque.
- Su uso intuitivo y su sencillez de uso dado su balance.
- Se lo puede ocultar muy fácilmente entre la ropa.
- Su muy fácil mantenimiento.
- Su capacidad de hacer daño si se usa adecuadamente.
- Su enorme versatilidad tanto para bloquear, como golpear e inmovilizar.



LA ESCUELA CHANG MOO KWAN DE TAEKWONDO



La escuela Chang Moo Kwan de Taekwondo es dirigida por el Máster Juan Solano Retana. Dicha escuela, cuenta con la representación y certificados, desde Corea.

Máster Solano lleva una ardua labor en que el Taekwondo, sea reconocido por la UNESCO; como patrimonio de la humanidad.... Máster Solano considera que el Taekwondo debería ser uno solo sin divisiones ni fronteras.

El maestro Solano ofrece clases individuales, grupales, empresarial, a nivel policial y seguridad privada en defensa personal.

Para información sobre sus clases pueden contactar al número 8508-111



SALON DE LA FAMA SENSEI ROBERTO MCLEAN



Mc.Lean, Carlos Salas, Dr. Obon, Sunishi, _____, Marcelo Johnson, Manuel Mora, Edwin Chan, _____.

Roberto Enrique Mclean Pérez.

Por Diana Mclean

Nació en San José el día 24 de septiembre de 1943, inicio su carrera deportiva muy joven, destacando en el basquetbol en Puerto Limón, provincia en la que vivió casi toda su infancia; siendo uno de los primeros afrodescendientes en jugar en el equipo del Club Miramar y más tarde en el del Colegio el Seminario. En el mundo de las Artes Marciales se inició con el maestro Orlando Madrigal, practicando Judo.

Ya para el año 1970, se acercó al mundo del Karate-do; disciplina que fue su pasión y que aprendió del recordado y querido Hanshi Sunishi Kobayashi siendo subcampeón nacional en 1972, también participó en el Campeonato Mundial de Karate, ese mismo año, en Paris. Con Kobadashi obtiene el cinturón negro, hasta el segundo Dan. Luego en junio de 1975; tras arduos entrenamientos y mucho esfuerzo, viaja a New York, donde después de ganar una medalla de oro en kumite, es evaluado por el Profesor Nakamura, quien le otorga el permiso necesario para fundar por primera vez la Academia Kyokushin-kan Costa Rica, la cual llamó: Centro Costarricense de Karate-do, iniciando lecciones en el Centro Cultural Norteamericano y más tarde en la Academia, que se ubicó en el Paseo Colon, luego de ello, la academia ganó el torneo Centroamericano, en 1977, gracias a los primeros lugares obtenidos por los costarricenses: Luis Oreamuno y Armando Orue, ambos alumnos de Mc. Lean, un año más tarde, 1978 Roberto

es nombrado Karateka del año, reconocimiento que se negó a recibir debido a los prejuicios raciales de la época y a que tal evento se realizó en el Club Unión; lugar en donde la entrada a personas negras, como se autodenominaba Mc. Lean, no era permitida.

Roberto Mc. Lean, fue el primer presidente de la Federación Costarricense de Karate-do, a mediados de los años 80, trabajando arduamente por el desarrollo y la difusión del Karate-do en Costa Rica y logrando que, en 1985, se realizara en Costa Rica el Primer Campeonato Panamericano y del Caribe, de Karate-do en nuestro país, ello gracias al apoyo de la Universidad Nacional de Costa Rica, lugar en donde durante muchos años dio clases de Karate-do y más tarde se desató como académico.

Mc Lean, atendía grupos de Karate-do, que le esperaban semanalmente en Limón, para lo cual solo era posible desplazarse en tren; los exámenes de Dan, los realizó en Estados Unidos y en Japón, hasta el séptimo dan, fundó con quien consideraba como hermanos: Hanshi Manuel Mora, Sensei Carlos Salas, Hanshi Marcelo Jonhson y Shijan Edwin Chan, la academia Budokan. Siendo que, en el 2010, obtiene el 10 dan, honorario por medio de la Organización Tode Kai Karate.



Centro Costarricense de Karate-do.

Roberto, además fue productor de documentales, presidente de dos Comisiones de Creative Commons de la Unesco, Doctor en Derecho con Postgrado en Derecho Comercial y empresarial y Administración de Justicia, Notario Público, Director de Cátedra en la Universidad Florencio del Castillo, decano en la Universidad de San José, Coordinador de la Facultad de Medicina de la Universidad Iberoamericana, también obtuvo una maestría en filosofía oriental con énfasis en deportes orientales. En vida escribió varios artículos sobre artes marciales, filosofía, derecho, educación y medio ambiente, participó en obras de teatro y de cine a nivel nacional e internacional. Falleció el 19 de enero del 2011, dejando un legado de dedicación y amor entre quienes lo conocimos.



New York

ACLARATORIA

WU HSIN TAO COSTA RICA.

El Taisifu Javier Ricardo Brenes Ruiz es el representante, del Gran Máster Alejandro Gabriel Sabio. Recientemente presidente y director, de la IKSF; Internacional Kung Fu Sanda Federación, a la vez el Taisifu Brenes es miembro de la familia Wang Costa Rica.





**La judoca costarricense
Diana Brenes, ganó
medalla de oro el
Abidjan África Open,
de Costa de Marfil,
África.**

**Para ganar medalla de oro, Brenes
disputo tres combates, el primero ante
Aicha Cisse de Costa de Marfil, Demos
Memneloum de Chad y Zita Onella
Biami, de Camerún, categoría 70 kilos.**

**Brenes busca convertirse en la primera
judoca costarricense en clasificar en
unos juegos olímpicos. educación y amor
entre quienes lo conocimos.**



GAMBATTE KUDASSAI...

Bujinkan Costa Rica

TAIKAI

Centroamericano
2024



Expositor:

Daishihan Carlos Bautista

Kumogakure Ryu
Ninjutsu y armas
ocultas

5, 6 y 7 de Julio

Ubicación:

Gimnasio Yanuario Quesada

Más Información al
8794 8518

(Shihan Sergio Salas)



LA ESCUELA BUJINKAN DE NIN-JITSU

Tuvimos acceso al Shihan Sergio Salas representante de la escuela Bujinkan de Costa Rica y nos respondió unas preguntas de su estilo.

1) Saludos Shihan Salas cuéntenos dónde está ubicado el Hombu Dojo.

R/ El Hombu Dojo se encuentra ubicado en Escazu 600 metros norte del Jardín del Brujo.

2) Coméntenos del gran evento TAIKAI a realizarse este mes de julio.

R/ El evento se llevará a cabo en el gimnasio de la escuela, Yanuario Quesada que nos facilitó el espacio para tan importante actividad. El expositor será el Dai Shihan Carlos Bautista de México, el cual va a Japón 2 o 3 veces al año a entrenar con los actuales Sokes de la Bujinkan.al.

Shihan cuenta con amplia experiencia, como instructor policial y militar en México. También contaremos con la presencia, de los maestros de cada país Centroamericano, El Salvador, Honduras, Guatemala, Panamá entre ellos estará su servidor representando a Costa Rica.

Este evento coincide con el aniversario número veinte, de la fundación de la Bujinkan en Costa Rica. En esta actividad estudiaremos una de las escuelas

de NIN-JITSU de la Bujinkan, Kumogakure Ryu Ninjutsu, así como el estudio de las armas ocultas. Un tema apasionante, el estudio de dichas armas donde pueden ser útiles, en estos días dónde debemos ser versátiles, y creativos en la defensa personal es por eso que se realiza el evento TAIKAI los días 5,6 y 7 de julio de este año.



3) Shihan regálenos un poco de la historia de la escuela Bujinkan Nin jitsu en nuestro país.

R/ Bujinkan en Costa Rica Dojo, fue el primer dojo en el país inaugurado en el año 2004 por tu servidor, respaldado por el Dai Shihan, Fausto Antonio Garcia, de México,(en ese año el maestro Garcia había recibido su quinto Dan) gracias a su apoyo y guía se logró este sueño, de fundar y expandir este arte marcial por todo el país.





4) Shihan Salas tiene usted experiencia en otro arte marcial ? Y como se inicio en el arte del Ninjutsu.

R/ Por supuesto que si desde niño, empecé a practicar artes marciales. Soy de Ciudad Quesada, San Carlos, en los años 80s y 90s y siendo una zona rural era muy difícil, ahí llegaban buenos maestros; y no tan buenos, así todo lo que se pudiera aprender era bien recibido desde boxeo, karate, kung fu, judo etc inclusive muay thai y puedo decir que en aquel entonces ya se empezaba a conocer el MMA.

Mi primer maestro de Ninjutsu fue un maestro de Panamá, Koga Ryu Ninpo. Se llamaba José Luis Perez Guzmán que afirmaba ser alumno de un alumno, de Seiko Fujita, entrené con él algún tiempo y me otorgó el SHODAN. De esta especialidad, abrí una escuela en Ciudad Quesada, dónde se enseñaba este estilo, pero obviamente sentía que algo faltaba y me enfoqué en buscar la esencia de este arte marcial, fue cuando llegó a mis manos material de la Bujinkan y del sensei Hatsumi, por medio de la revista española Dojo, y de la Black Belt Magazine.

Era un sueño en aquel entonces salir de Costa Rica y conocer gente de dicha escuela: pero los sueños cuando se desean de corazón se pueden lograr; prueba de ello fue un alumno mio quien viajo a Puebla, México de vacaciones y me había dicho que iba a pasar cerca de un dojo Bujinkan.

Se llevó consigo unas fotos físicas, de lo que nosotros entrenabamos aquí, y bueno el maestro las vio; le dio mi contacto y de ahí nos empezó a mandar material de estudio y nosotros a entrenar duro.

Agradezco a mis alumnos que me asistían de "Ukes" deje de enseñar Koga Ryu y me dedique a la escuela Bujinkan.

Actualmente tengo 35 años de experiencia, y 20 años enseñando Bujinkan Budo Taijutsu y Ninjutsu.



5) Vemos que tiene un linaje directo con el Soke Masaaki Hatsumi desde Japón cuéntenos su punto de vista de Soke como maestro y como persona.

R/ Lo que puedo decir de todo corazón es que el ejemplo, de Soke Hatsumi ha sido beneficioso, para la humanidad ya que su actitud es muy abierta y también es muy observador de la naturaleza humana, lo cuál le ha permitido desarrollarse y conectarse, con la gente haciendo que este arte fluya naturalmente hacia los demás. Un gran ser humano, un gran ejemplo de camino a seguir, vivir sin aferrarnos a sentimientos que nos impidan ver la realidad, y avanzar en nuestras vidas, tanto en en las artes marciales, como en lo personal ser seres humanos útiles para sus familias, y seres queridos. Soke Hatsumi nos dio un regalo, un

legado de más de 1.500 años que aún es válido en el presente. No solamente en confrontaciones físicas, sino también en el entendimiento de las personas la psicología humana y nuestra relación con la naturaleza.



6) Shihan en muchas ocasiones este servidor ha visto por diferentes plataformas digitales. Lo difícil que es rendir examen para cambio de grado a nivel de Danes , con el Soke Hatsumi compartanos algo de su propia experiencia.

*R/ Las evaluaciones de grado Dan un instructor puede dar grados, hasta un grado por debajo de él es lo más normal, para la prueba de quinto Dan solo existen dos maneras de hacerlo, ya sea en Japón o de la mano de un Dai Shihan autorizado por el hombu dojo de este último. Fue permitido por Soke al ver las dificultades mundiales de muchos practicantes, y a la incapacidad de poder adquirir recursos suficientes, para viajar a Japón a principios del 2010, sino me equivoco; Soke autoriza a realizar pruebas fuera de Japón. En el año 2013 se realiza el **TAIKAI CENTROAMERICANO**, donde se tiene la presencia del Dai Shihan Luis Bernal (pionero en centroamérica de Bujinkan) en El Salvador. Mi maestro me envía a hacer el examen; ese momento es histórico ya que es la primera vez en centroamerica que se realiza un examen para godan en nuestra región.*



Fuimos 7 personas (como nota curiosa estaba, tan nervioso que no me fije dónde me senté, me di cuenta muy tarde que me había sentado de primero en la fila.) Por lo tanto me toco ir de primero. Al final puedo decir sin pena que al realizar la prueba, tenía tanto estrés y emociones que no pude evitar, dejar de salir un par de lagrimas de emoción. A mi izquierda estaba, Carlos Castro , pionero de Bujinkan en Honduras que estaba igualmente emocionado pero teníamos que tener compostura.

Con respecto a las graduaciones superiores, se necesitan las recomendaciones de al menos tres Dai Shihan, y contar con la experiencia comprobada de haber estado entrenando, y desarrollando arte por un tiempo considerable. Para el grado Dai Shihan se necesita lo mismo anterior, y haber estado en 15vo Dan por al menos 5 años. Luego están los Menkyo Kaiden (licencia para enseñar) que son certificaciones de cada una de las escuelas. Obtener uno demuestra que haz dominado todo el sistema y técnicas de la escuela.



GRACIAS SHIHAN SERGIO SALAS DESEAMOS MUCHOS ÉXITOS A SU ESCUELA !!GAMBATTE KUDASSAI!!

氣
合

EL KIAI EN LAS ARTES MARCIALES

氣
合

PRIMERA PARTE

El KIAI es un concepto fundamental dentro de las artes marciales originarias de Japón. La palabra “kiai” se compone de dos caracteres o kanji: “ki” que significa energía o espíritu, y “Ai” que significa unión o convergencia. En su conjunto, la expresión del kiai es la “unificación del espíritu.”



Al emitir el grito fuerte y enfocado se genera una liberación, de energía, que ayuda a canalizar el espíritu y la determinación, hacia un objetivo específico. Este impulso adicional puede ser utilizado tanto ofensiva, como defensivamente durante el combate o practica.

Este grito de batalla bocalizado es utilizado en diferentes disciplinas marciales, en todo el mundo, como en karate, kendo, taekwondo, judo, kung fu, aikido y muchas otras.

Además de su uso en prácticas marciales, el kiai también se emplea en algunas formas de meditación espirituales.

El kiai tiene múltiples propósitos y beneficios en las artes marciales. Uno de ellos es aumentar la concentración y la energía del practicante.



Además el kiai es utilizado para intimidar al oponente, ya que el fuerte grito puede desconcertar y desestabilizar al contrincante creando una apertura para el ataque.



También puede ser una forma de comunicación entre compañeros durante, entrenamientos o competiciones, facilitando la coordinación y trabajo en equipo.



También nos ayuda a fortalecer los músculos abdominales y los órganos internos, ya que requieren de una fuerza y control muscular considerable.

Es importante tener en cuenta que el kiai no es solo un grito fuerte y descontrolado, sino que se debe hacer de manera adecuada. Para hacerlo correctamente, se debe combinar una respiración profunda con una contracción abdominal rápida, un grito focalizado en el abdomen o "HARA" en japonés. Es fundamental practicar y aprender correctamente la técnica del kiai, bajo la supervisión de un instructor experimentado, ya que un mal uso puede llegar a resultar perjudicial en vez de beneficioso para la salud.



A nivel físico, el kiai tiene beneficios en la respiración y el control del cuerpo. Al ejecutar un grito poderoso, se lleva a cabo, una exhalación rápida y fuerte permitiendo liberar el aire acumulado en los pulmones y oxigenar el cuerpo de manera más eficiente.



En conclusión, el KIAI es un elemento crucial en las artes marciales. Además su función práctica y táctica del kiai ayuda a fortalecer la determinación, la concentración, de los practicantes de las artes marciales.



TAEKWONDO en Familia



Inicio
Sábado
25 de Mayo 2024

Tel. 7006 9929
Polideportivo Sn. Francisco Dos Ríos

Seguimos Creciendo TKD San Fra...
Muy pronto impartiremos lecciones

TOTALMENTE GRATUITAS

KARATEGRAFIA

POR ALLAN SOLANO.



1. Nombre completo: Rolando Duarte Solano

2. Grado de karate: Shodan

3. Historia en el karate: Rolando comenzó su práctica en Estados Unidos a los 8 años debido a su fascinación por las películas de artes marciales. En la edad adulta, continuó practicando karate porque le ayuda a entenderse y mejorarse a sí mismo. Ha entrenado en diversos estilos como full contact, Karate "americano" Shotokan, Shito Ryu, y actualmente practica Shorin Ryu.

4. Estilo y escuela de karate: Rolando practica el estilo Shorin Ryu Shidokan de la línea de Seikichi Iha, radicado en Estados Unidos.

5. Logros y reconocimientos: Ha asistido a seminarios en Estados Unidos y Costa Rica, y compitió una vez en un torneo regional en el estado de Nueva Jersey, donde quedó en tercer lugar en kumite y segundo en Kata.

6. Influencias y modelos a seguir: Las influencias de Rolando incluyen a Bruce Lee por su técnica y disciplina, el personaje de David Carradine en Kung Fu por su paciencia y espiritualidad, y el sensei Seikichi Iha por su calidad humana y los valores que transmite con el karate. También menciona a Gerardo Balves por su claridad al explicar la realidad del karate.

7. Experiencias y anécdotas: Las experiencias más enriquecedoras de Rolando incluyen los seminarios a los que asistió en Estados Unidos, donde pudo interactuar con personas de todo el mundo. Una anécdota interesante es que el sensei de un sensei que tuvo en Estados Unidos de Shotokan fue la inspiración para el personaje de Daniel Larusso en la película Karate Kid. Además, la experiencia más memorable fue cómo llegó a practicar Shorin Ryu, gracias a una oferta de su sensei después de entrenar un mes en Costa Rica.

8. Consejos y lecciones aprendidas: El consejo de Rolando es disfrutar del karate como un estilo de vida que ayuda a mantenerse física y mentalmente sano, y a ser una mejor persona. Como dice el sensei Iha, el karate



también permite hacer amigos.

9. Objetivos y aspiraciones: Las metas de Rolando incluyen seguir aprendiendo y compartiendo lo que sabe con amigos y alumnos. Este año 2024, tiene planeado viajar a Canadá y Estados Unidos para conocer en persona al sensei Iha. A largo plazo, su objetivo es entrenar en Okinawa.

INFORMATIVO MARCIAL

Andrés Molina ParaTaekwondo.



El parateakwondista costarricense Andres Molina logró calificarse a los juegos Paralímpicos de París 2024.

Es la segunda ocasión que Andres participa en las justas Paralímpicas ,ya que logró superar el quinto lugar en Tokio 2020 desde acá le deseamos mucha suerte.

GAMBATTE KUDASSAI!!

温故知新 On Ko Chi Shin

“Estudia lo viejo, entiende lo nuevo”

POR ALLAN SOLANO

•La Tradición del Karate

El Karate es un arte marcial que ha evolucionado a través de una rica tradición de conocimientos multidisciplinares. La eficacia marcial ha sido siempre su razón de ser, y sin esta eficacia, el Karate no habría perdurado a lo largo de los siglos. Sin embargo, la verdadera esencia del Karate va más allá de la mera técnica; incluye influencias filosóficas y religiosas como el Budismo, Taoísmo, Confucianismo y el Shinto. Estas corrientes impregnan el espíritu del Karate, haciendo que sea tanto una filosofía de vida como una disciplina marcial.



•Evolución del Karate

El gran maestro Itosu Anko fue un innovador clave en la historia del Karate.

Transformó y simplificó las técnicas y katas para adaptarlas a las necesidades de la época, introduciendo el Karate en las escuelas de Okinawa con objetivos políticos claros: preparar a la juventud para servir al Imperio de Japón. Esta adaptación fue crucial para la supervivencia y propagación del Karate, permitiendo que se convirtiera en una herramienta tanto de educación física como de formación del carácter.

Itosu no fue el único innovador. Kanbun Uechi y Kanryo Higaonna, entre otros, viajaron a China para aprender y profundizar en las raíces del Karate. Este movimiento hacia la innovación ha continuado, con maestros actuales que también buscan en China las bases de su arte, asegurando que



Kanbun Uechi.

Kanryo Higaonna

•Innovación y Tradición

La verdadera evolución en el Karate implica mejorar sobre la base de lo anterior, estableciendo nuevos parámetros y objetivos en función de los descubrimientos y necesidades actuales. La capacidad de innovar dentro de la tradición asegura que el Karate siga siendo relevante y efectivo. Esto no significa abandonar las tradiciones, sino adaptarlas y mejorarlas.

La influencia del Karate japonés, con sus profundas conexiones con otros Budos, y el Karate okinawense, que intenta mantener su identidad única, son ejemplos de cómo diferentes enfoques pueden coexistir y enriquecerse mutuamente. La introducción del Karate en Japón por maestros como Funakoshi, Mabuni, y otros, y su integración con otras artes marciales japonesas, demuestra la importancia de la adaptabilidad y la apertura a nuevas ideas. de vida como una disciplina marcial.

•La Importancia de Conectar Pasado y Futuro



En el mundo de las artes marciales, el viaje del practicante va más allá de la mera técnica. Se trata de encontrar una expresión personal, una mezcla única de habilidad técnica e interpretación individual. Esta búsqueda no rechaza las formas establecidas, sino que busca refinarlas y adaptarlas.

Comprender el linaje y las tradiciones transmitidas a lo largo de generaciones es invaluable. Sin embargo, seguir ciegamente la tradición puede llevar a la estancación. La verdadera protección de la tradición implica innovación y progreso paralelo. De lo contrario, dentro de cien años, estaremos haciendo exactamente lo mismo.

•Aprender y adaptar

El arte del Karate reside en la capacidad de cada practicante para adaptar y evolucionar, honrando la tradición mientras se busca la innovación. Los grandes maestros que veneramos hoy fueron innovadores que adaptaron lo aprendido a sus propias experiencias y visiones. Este ciclo de aprendizaje e innovación asegura que las artes marciales sigan siendo dinámicas y relevantes. Crear algo nuevo no significa carecer de autenticidad o respeto por la tradición. Significa honrarla contribuyendo a su crecimiento. Las técnicas y filosofías atemporales funcionan, pero siempre hay margen para mejoras y adaptaciones.

•Reflexiones Finales

El Karate que conocemos hoy es el resultado de un proceso continuo de evolución e innovación. Desde Itosu y su adaptación del Karate para la juventud de Okinawa, hasta los maestros actuales que buscan en China las raíces de sus técnicas, el Karate ha sido siempre una disciplina dinámica. Es crucial aprender del pasado para entender y mejorar en el presente y futuro.

温故知新 On Ko Chi Shin — “Estudia lo viejo, entiende lo nuevo.” Esta frase nos recuerda que la evolución en el Karate es un proceso continuo de aprendizaje y adaptación, asegurando que las artes marciales sigan siendo relevantes y efectivas en el mundo contemporáneo. Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de continuar este legado, aprendiendo del pasado y adaptándonos a los desafíos y oportunidades del presente.

GRAND MASTER CLASS

GM NICOLAS GIULIANI

Organiza: ITF Integrity Costa Rica | Sabado y Domingo 13 y 14 julio, 2024 | 9AM a 4PM

8995-2664 | presidencia@tkditficr.org

¡Únete a la Grand Master Class de Taekwon-Do ITFI!

Te invitamos a participar en una Grand Master Class única, impartida por el **Gran Maestro Nicolás Giuliani, presidente de la Federación Internacional de Taekwon-Do Integrity** con sede en Argentina. Este evento exclusivo se llevará a cabo el sábado 13 y domingo 14 de julio, de 9:00 a.m. a 4:00 p.m., en San Francisco de Heredia.

¿Por qué asistir?

- **Aprende de los mejores:** El GM Nicolás Giuliani es una autoridad en el Taekwon-Do ITF y compartirá su vasto conocimiento y experiencia.
- **Desarrollo personal y técnico:** Aprovecha esta oportunidad única para mejorar tus habilidades y profundizar en el aprendizaje de este bello arte marcial.
- **Certificado de participación:** Cada asistente recibirá un certificado oficial que reconocerá su esfuerzo y dedicación.
- **Beneficios adicionales:** Se ofrecerá hidratación durante la GMaster Class y café con repostería por la tarde.

Inversión:

1. **€15.000** para los cinturones de colores (los cinturones rojos podrán también participar el domingo).
2. **€25.000** para los cinturones negros (estos podrán participar ambos días).

Organiza: ITF Integrity Costa Rica, gracias a la iniciativa de su presidente, Bo Sabon Nim Eduardo Herrera, comprometido con la misión de ofrecer seminarios y talleres de alta calidad para el continuo desarrollo de los taekwondistas en Costa Rica.

Nuestro objetivo es fomentar el crecimiento del Taekwon-Do en el país y asegurar una excelente formación y calidad deportiva.

Cordialmente invitados todos nuestros queridos amigos de diversas organizaciones que hay en Costa Rica, esperamos verlos será un gusto compartir con todos.

¡No te pierdas esta gran oportunidad de crecer y aprender junto a otros apasionados del Taekwon-Do! @seguidores

Inscripción: presidencia@tkditficr.org

Contactos: 8995 2664 BSN Eduardo Herrera

7106-2976 BSN Alejandro Villalobos secretario

¿Tienes un emprendimiento?

Repuestos
OSPA.SA
SERVICIO EXPRESS
2253-3405 / 2280-2017
repuestosospa@ice.co.cr

8842-1709

8603 3935

7187 5577
COMBAT

**¡ANUNCIATE
CON NOSOTROS!**

**TENEMOS NUEVO NÚMERO
OFICINA: 2101-7929**

MEJORAMOS, PARA USTEDES,
JE OFICINA DE SEGUROS
SINCE 2020

¿Andas buscando seguro para tu casa?

Es probable que piense que nunca se le va a incendiar su casa o que verá afectado su patrimonio por una fuerza de la naturaleza. Sin embargo, es una probabilidad de la que nadie está exento.

Proteja su casa de cualquier imprevisto

- Incendio
- Temblor, terremoto, inundaciones, deslizamientos
- Desastres naturales

Juan Etson Solano Mora
CORREDOR DE SEGUROS
LICENCIA SUGESE 20-1771



¿Necesitas **AYUDA** para comprar tu casa o depa?

CONTACTÁME
Juan Rafael Solano Retana
Corredor de Bienes Raíces
Licencia No. 2520
Tel. (506) 8508-1110
juanrasolanor@gmail.com

TAEKWONDO TRADICIONAL

CLASES PARA
- Niños
- Adolescentes
- Adultos

SENSEI MASTER SOLANO
DIRECTOR DE
CHANG MOO KWAN CR

WWW.BAKENECO-DOJO.COM

ARTES MARCIALES - en Acción -

Somos el Programa que fomenta el deseo de la SUPERACIÓN

en Directo
Jueves 5pm a 6pm

RADIO Prensa Nacional de Costa Rica

CONTACTO

+506 61693857

martitaarce1977@gmail.com
Inst.icsa@gmail.com

Instituto ICSA

ICSA INSTITUTO

KIMURA
MARTIAL ARTS EQUIPMENT

TEL: 61108115



CLASES DE KUNG FU SHAOLIN

JÓVENES Y ADULTOS

VENÍ A CONOCERNOS

Salón comunal Delicias de Garza

83525433

**MARTES
Y
JUEVES
6PM**

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**






**ESCUELA PUÑO DE
DRAGON ESTILO LIBRE**
ESTILO TOTALMENTE MARCIAL
DE DEFENSA PERSONAL.

OFRECE CLASES: LOS MIÉRCOLES
Y VIERNES A PARTIR DE LAS 5:00 P.M.
CON CLASES OPCIONALES
LOS SÁBADOS Y DOMINGOS.

UBICADOS EN EL
POLIDEPORTIVO DE
SAN FRANCISCO DE DOS RIOS

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **8735-6951**
7006-9929



**ESCUELA TRADICIONAL CHINA
DEL NORTE HEBEI GUANDONG**

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **7220-0520**



CENTRO DE CULTURA
YAN XIANG
COSTA RICA

Centro de cultura Yan Xiáng Costa Rica,
escuela de Kung Fu y Tai Chi.

Sede Concepción de Tres Ríos, Cartago
Horarios:

Kung fu:lunes, miércoles y viernes 7p.m

Taichi: lunes y viernes 6p.m y sábados
9a.m.

Kung fu niños: miércoles 5:30p.m.

Sábados 10a.m.

Dirección: Concepción de Tres Ríos del
colegio Franco costarricense 200 m
este y 25 m norte, calle Naranja, frente a
Ferretería el Naranja.

Contacto:[87572185](tel:87572185)

Sede Nicoya:

Martes y jueves 6pm

Salón comunal de Delicias de Garza,
Nosara.

Contacto [83525433](tel:83525433)

Impartimos clases de Kung Fu Shaolin
para niños, jóvenes y adultos y Tai Chi
Quan estilo Yan para jóvenes, adultos y
adultos mayores.



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,

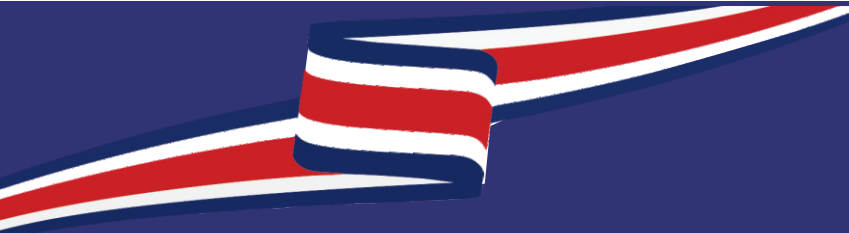
puedes donar

por medio de sinpe

al número

8579 - 6501





COLABORAN EN LA REVISTA BUDO MARCIAL:

AUTOR: ROBERT RODRIGUEZ

CORRESPONSAL ARGENTINA: JAVIER ORVE

EDITOR: FLORIBETH PICADO

CO-AUTOR: ALEJANDRO CORDERO

CORRESPONSAL MEXICO: FREDDY SCOTT

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