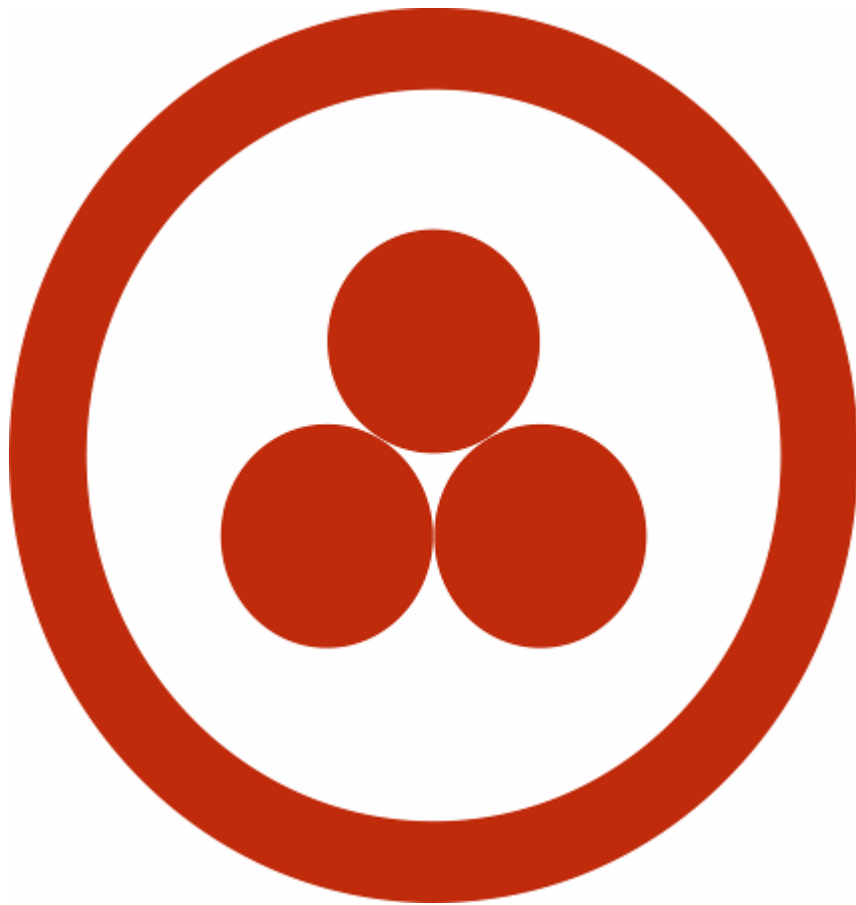




Una visión de Karate-dô



(Sistema Kenshinkan dôjô)



Gassuku

Karate-dô Tradicional



Kenshinkan dôjô

19 y 20 de Febrero de 2010



Filosofía de la práctica

La práctica de un Budô comporta principios físicos, mentales y espirituales. En el Karate-do, como una forma de Budô que es, estas tres dimensiones configuran su sentido y razón de ser.

Desde hace treinta y cinco años, el núcleo de nuestra Escuela profundiza en el estudio y la enseñanza del Karate-dô. Esta enseñanza se transmite como una forma de Arte, una fuente de Cultura y una base para alcanzar una mejor salud.

Nuestra filosofía en relación a estas artes tan antiguas está nucleada en el principio Sogô Budô. Sogô Budô es un concepto que aúna todas las formas de Budô, las entiende coexionadas, unidas y compatibles. Esto es así porque su finalidad es idéntica. Los conceptos de unas pueden extrapolarse a las demás. Esta sintonía refuerza el trabajo de nuestro Budô, ampliando el entendimiento que podamos tener de su práctica.

Nuestro sistema

Nuestro sistema de Karate-dô está fundamentado en el trabajo y desarrollo de cuatro pilares:

- Waza: Shotokan Ryû, Asai-ha, Okinawa Goju Ryû Karate-dô.
- Kansetsu waza (trabajo de control articular).
- Okinawa Kobudô.
- Terapia manual (shiatsu, masaje, automasaje).

Historia

Cuando hablamos de la historia del Karate-dô, queremos hacer un balance desde los albores de las primeras formas de lucha, hasta el momento presente.



Este viaje nos podría conducir a través de los cinco continentes; no obstante esto, focalizaremos los hechos en el Continente Asiático, para de esta manera valorar cómo han ido gestándose las artes marciales en países tales como: India, China, el Sudeste Asiático, Corea y Japón.

Numerosas tradiciones hicieron posible que el Karate-dô llegara a ser lo que es en la actualidad. Creemos que esto merece un análisis, el cual llevaremos a cabo el viernes tarde, en el horario previsto.

Keikô (práctica)

Zazen

Generalmente, la práctica del Karate-dô comienza con mokusô: una breve meditación en posición seiza. Esta práctica está basada en el Zen. Por esta razón, vamos a llamar a este período de toma de conciencia: zazen. La postura, la respiración y el proceso mental son una triada que han de ir conjuntadas en la práctica de esta técnica.

Taisô

El taisô (calentamiento del cuerpo) que corresponde al Karate-dô tiene sus características especiales. Las articulaciones, el sistema ligamentario, y el muscular, se trabajan de manera intensa. En ocasiones se emplean aceites, que son aplicados durante la práctica en las partes más comprometidas del cuerpo. La respiración es también un elemento fundamental a considerar. Estudiaremos su proceso y las distintas formas de entenderla, según el Karate-dô.

El taisô tradicional es un trabajo incluido en el propio keiko, siendo una parte sustancial del arte, no una actividad separada de éste. Un taisô completo incluye: ashi (desplazamientos), kakie (agarre de manos), kote kitae (endurecimiento), ukemi (caídas), etc.



Waza

El trabajo de waza (técnica) lo vamos a desarrollar siguiendo el esquema de nuestra Escuela, Kenshinkan dôjô; de esta manera, recorreremos: tsuki, uchi, geri y uke waza e investigaremos sobre las posibilidades de su aplicación.

En nuestro sistema, utilizamos el kihon kumite y el Ju kumite con mucha intensidad y frecuencia. Uke waza tiene multitud de enfoques (kansetsu, nage, atemi, etc.); geri waza incluye todas las distancias (ma-ai); uchi waza es, por su versatilidad, de una riqueza asombrosa.

Kata

El Kata es el elemento más estudiado en nuestro esquema de trabajo. En nuestra Escuela practicamos numerosas formas (kata), de distintas tradiciones: Shotokan Ryu, Asai ha, Okinawa Goju Ryu, etc. Las comparativas, análisis y opciones del bunkai son un pilar para engrandecer nuestra visión del Karate-do. Estos son algunos ejemplos:

Heian en diferentes esquemas: Omote, Ura, Go, Go-Ura.

Junrô kata: katas básicos de Asai ha (estilo Shotokan de Asai Sensei).

Gekisai Kata: Katas básicos de Okinawa Goju Ryu Karate-dô.

Tekki: en diferentes esquemas.

Sanchin kata: esquema chino, okinawense, japonés.

Tenshō kata.

Shotokan Kyokai kata: Enpi, Sochin, Nijushiho.

Shotokan Asai ha: Meykio Nidan

Okinawa Goju Ryu: Seyunchin, Saifa.

Kobudô



El arte del Kobudô es consustancial al Karate-dô más tradicional.
Presentaremos el trabajo adicional para:

Rokusaku bo
Tonfa
Sai
Nunchaku

Hojo Undo

Chisi: Trabajo con pesos, utilizando una mancuerna.

Nigiri gamae: Trabajo con pesos, utilizando dos vasijas de arroz.

Makiwara: Poste de madera con forro de paja de arroz trenzada, utilizado para trabajar potencia de brazos y piernas.

Ishisashi: Piedras para utilizar como pesas.

Tan: Barra con pesos.

Tetsu Geta: Sandalias de hierro.

Tou: Baras trenzadas de bambú para trabajar con los dedos.

Jaribako: Cubo con arena (o piedras) para trabajar con nukite.

Kongoken: Cilindro de hierro.

Makiage kigu: Muñequeras con peso (también tobilleras).

Tetsuarei: Pesa (o piedra) unida con una cuerda a una barra para trabajar los brazos.

Masaje

Shiatsu: Terapia manual de presión.

Automasaje: autoterapia con digitopresión.



Horarios

Viernes tarde (18.00)

Charla: Historia del Karate-dô

Lugar: dôjô

Sábado mañana (10.00)

Zazen

Taisô

Keikô

Sábado tarde (17.30)

Zazen

Taisô

Keikô



Condiciones

Días: 19 y 20 de Febrero de 2010

Lugar: Kenshinkan dôjô. Badajoz. C/Antonio Álvarez,
4-B.

Nivel: A partir de 1er. kyu (cinturón marrón).

Plazas: 15 plazas adjudicadas por orden de matrícula.

Material: Se entregará material escrito. Traed libreta
para anotar.

Diploma: Para todos los participantes.

Zazen: traed zafu o manta.

Cuota de matrícula: 30 euros (reservad en el dôjô o
por email antes del 31 de Enero de 2010).

Nota:

Todas las Ideas, Proyectos, Iniciativas y Reflexiones son
bien recibidas.

Si has profundizado en el espíritu de tu Karate-dô, y
quieres compartir tus reflexiones con nosotros,
tendremos tiempo para escucharte.



Profesores:

Pedro Martín González

http://www.kenshinkanbadajoz.com/pedro_karate.pdf

Emilio Puig Amores

<http://www.kenshinkanbadajoz.com/emilio.html>

Practican y estudian Karate-dô desde hace más de treinta años.

Ambos enseñan Karate-dô en el dôjô Kenshinkan de Badajoz, donde, además, imparten sus enseñanzas en otras formas de Arte Marcial.

Poseen la Licencia de Menkyô Kyoshi (permiso de enseñanza) en una de las Escuelas de Bujutsu más reconocidas de Japón (Tenshin Shoden Katori Shintô Ryû).

En veinticinco años de enseñanza han formado a más de sesenta cinturones negros en distintas formas de Budô (Karate-dô, Aikidô, Kobudô), algunos de los cuales ejercen en la actualidad como docentes.

www.kenshinkanbadajoz.com