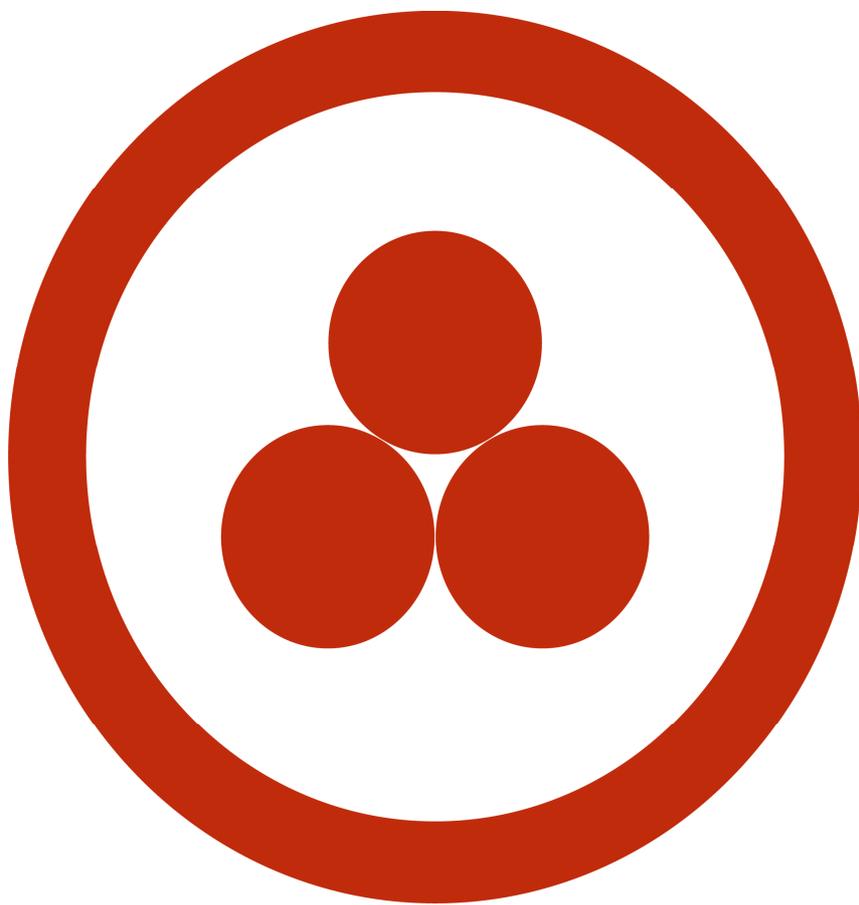




Una visión de Karate-dô



(Sistema Kenshinkan dôjô)



7º Gassuku

Karate-dô Tradicional



Kamidana de la Asociación Japonesa de Karate (J.K.A.)

Kenshinkan dôjô
26 de Febrero de 2011



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 tres pilares:

- Shotokan Ryû Kyokai, Shotokan Asai-ha, Okinawa Goju Ryû Karate-dô.
- Okinawa Kobudô.
- Shiatsu, masaje, automasaje.

Historia

Cuando hablamos de la historia del Karate-dô, hacemos un balance desde 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, del cual hablaremos en el seminario.

Keikô

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

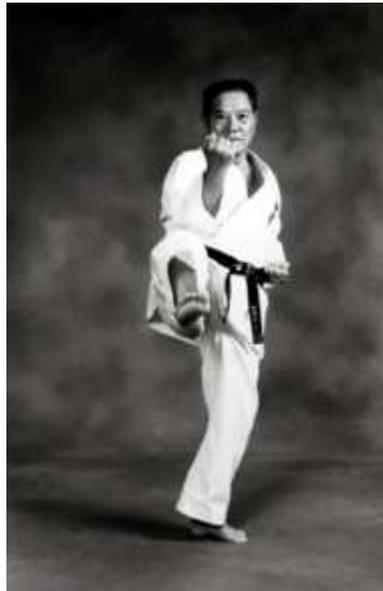
El taisô (calentamiento del cuerpo) que corresponde al Karate-dô tiene sus características especiales. Las articulaciones, el sistema ligamentario, y el muscular, se trabajan de manera intensa. En ocasiones se emplean aceites, que son aplicados durante la práctica en las partes más comprometidas del 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 kitate (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.



Jyoen Nakazato Sensei. Shorinji Ryu Karate-do. Mae geri.

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 o ma-ai.

Uchi waza es, por su versatilidad, de una riqueza técnica 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 Kyokai, 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:

Shotokan Kyokai kata: Enpi, Sochin, Nijushiho, Chinte, Unsu.

Shotokan Asai ha: Junro Kata, Meykio Nidan, Hachimon.

Okinawa Goju Ryu: Sanchin, Tenshō, Seyunchin, Saifa.



Morio Higaona Sensei 10^º dan Okinawa Goju Ryu Karate-dō



Kobudô

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

Tambo
Rokusaku bo
Tonfa
Sai
Nunchaku



Hiroshi Akanime Sensei, 7º dan, practicando Kobudo con Timbe.



Hojo Undo

Chisi: Trabajo con pesos.

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: Varas 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).

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



Shinzo Chinen, 8º dan y Tsutomu Nakahodo, 8º dan, trabajando Hojo Undo.



Masaje

Terapia manual de presión.

Automasaje después de la práctica del Budô.





Horarios

Sábado mañana (10.00)

Zazen

Taisô

Keikô

Sábado tarde (17.30)

Zazen

Taisô

Keikô



Condiciones

Día: 26 de Febrero de 2011

Lugar: Kenshinkan dôjô. Badajoz.

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

Plazas: 16 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: 20 euros. Reservad en el dôjô o por email antes del 15 de Febrero de 2011.

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, te invitamos a hacerlo.



Profesores:

Pedro Martín González

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

Emilio Puig Amores

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



Participantes en el Gassuku de Karate-dô del año 2005

www.kenshinkanbadajoz.com