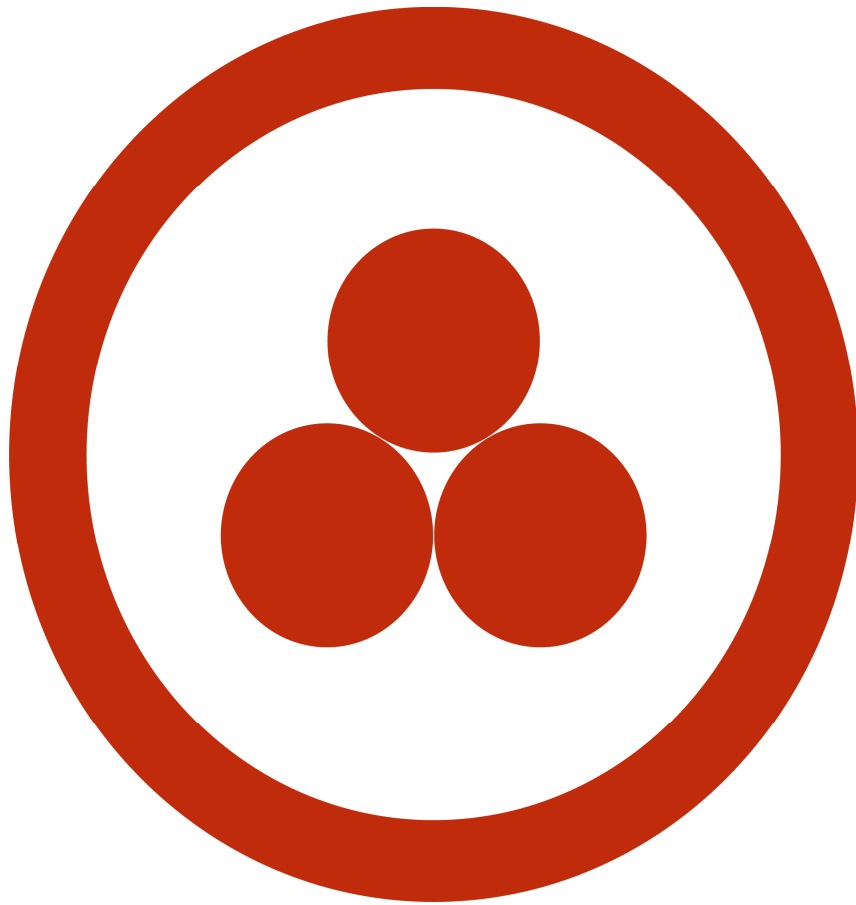




8° Gassuku  
Karate-dô y Kobudô



**Kenshinkan dôjô**  
**25 de Febrero de 2012**



## **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 final 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 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 un desarrollo plural que incluye distintos enfoques, líneas de trabajo e investigación, tales como:

- Shotokan Ryû Kyokai
- Shotokan Asai-Ha
- Shotokan Kase Ha
- Okinawa Goju Ryû Karate-dô.
- Okinawa Kobudô.
- Shiatsu
- Masaje.



## Historia

Cuando hablamos de la historia del Karate-dô, hacemos un balance desde los primeros vestigios 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 por nuestra parte un estudio serio y riguroso, un análisis comparativo y una exposición que se ajuste, en la medida de lo posible, al rigor histórico.

## Keikô

### Zazen

Generalmente, la práctica del Karate-dô comienza con mokusô: una breve meditación en posición seiza basada en el Zen. Zazen es, en esencia, la práctica del Zen. La postura y la respiración son el binomio que soporta esta práctica.

### Taisô

Cada forma de Budô o Bujutsu tiene su propio Taisô (acondicionamiento del cuerpo). El Taisô que corresponde al Karate-dô tiene también sus características especiales. Los sistemas ligamentario, articular y muscular, se acondicionan utilizando elementos propios de la práctica, incorporándose así al Keikô. En ocasiones se emplean distintos aceites, que son aplicados durante la práctica del Arte 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.

## **Waza**

El trabajo de waza (técnica) lo vamos a desarrollar siguiendo el esquema de nuestra Escuela. Estudiaremos: tsuki, uchi, geri y uke waza, e investigaremos sobre todas las posibilidades de su aplicación.



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

En nuestro sistema, utilizamos un planteamiento diverso a través de:

Tsuki waza: técnicas directas

Uke waza: con multitud de enfoques (kansetsu, nage, atemi, etc.)

Geri waza: incluyendo todas las distancias, o ma-ai.

Uchi waza: por su versatilidad, de una riqueza técnica asombrosa.

Kansetsu waza: consustancial al Karatejutsu tradicional.

Kyushojutsu: el trabajo de los puntos vitales.

Nage waza



Shime waza

Kakie

Etc.

## **Kata**

El Kata es el elemento más estudiado en nuestro esquema de trabajo. En nuestra Escuela practicamos numerosas formas (kata) pertenecientes a distintas tradiciones: Shotokan Ryu Kyokai, Asai Ha, Kase Ha, Okinawa Goju Ryu, etc.

Las comparativas, análisis y opciones del Bunkai y Oyo Bunkai son un pilar para engrandecer nuestra visión del Karate-do.



**Morio Higaona Sensei 10º dan Okinawa Goju Ryu Karate-dô**



## Kobudô

El Arte del Kobudô o Kobujutsu 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).

**Tetsuarei:** 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.



## Terapia y Masaje

Terapia manual de presión. Shiatsu.

Automasaje después de la práctica del Budô.

Masaje

Localización anatómica para Kyushojutsu.







## Horarios

Sábado mañana (10.00)

**Zazen**

**Taisô**

**Karate-dô Keikô**

**Kobujutsu**

**Hojo Undo**

**Kyushojutsu**

**Historia**

Sábado tarde (17.30)

**Zazen**

**Taisô**

**Karate-dô Keikô**

**Kobujutsu**

**Hojo Undo**

**Kyushojutsu**

**Historia**



## **Condiciones**

Día: 25 de Febrero de 2012

Lugar: Kenshinkan dôjô. Badajoz.

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

Plazas: 20 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: 25 euros. Reservad en el dôjô o por email antes del 15 de Febrero de 2012.

## **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.



**Profesor:**

**Pedro Martín González**

[http://blog.kenshinkanbadajoz.com/?page\\_id=132](http://blog.kenshinkanbadajoz.com/?page_id=132)



Gassuku 2005



Gassuku 2011

[www.kenshinkanbadajoz.com](http://www.kenshinkanbadajoz.com)  
[www.blog.kenshinkanbadajoz.com](http://www.blog.kenshinkanbadajoz.com)