

## Historia y Evolución de los Katas de Karate-do

*“Hay muchos movimientos en Karate. Cuando entrenas debes intentar entender el objetivo del movimiento y su aplicación. Tienes que tener en cuenta todos los posibles significados y aplicaciones del movimiento. Cada movimiento puede tener muchas aplicaciones.”*

Yasutsune Itosu, *Diez Enseñanzas*, 1908

En la mayoría de artes marciales orientales tradicionales los katas son el corazón del sistema. Contienen todas las técnicas y estrategias de lucha usadas en el estilo, y son un registro de las lecciones, a menudo aprendidas con mucho sacrificio, por su fundador y practicantes destacados. Karl Friday, un profesor americano del estilo tradicional japonés de esgrima Kashima Shinryu señala que ‘Fundamentalmente, el kata representa un método de entrenamiento en el que los alumnos ensayan combinaciones de técnicas de ataque y defensa, o secuencias de estas combinaciones, fijadas por sus profesores’.<sup>1</sup>

El papel y la importancia del kata en el entrenamiento de artes marciales es un tema delicado con muchos instructores y estudiantes modernos. Para muchos practicantes modernos de Karate y Judo, entrenar kata es una pérdida de tiempo valioso y energía que podría ser mejor empleada entrenando combate o con equipamiento diseñado para mejorar el impacto o la fuerza.

### El kata en la antigüedad

Para los primeros instructores chinos, okinawenses y japoneses los katas eran la esencia de su entrenamiento; creían que únicamente mediante constante repetición de los katas podrían dominarse todas las técnicas esenciales de lucha, y sólo a través del estudio del bunkai [aplicación del kata] se podía desarrollar habilidad para el combate real. Este enfoque tiene una historia larga, y referencias a métodos de entrenamiento parecidos al kata pueden encontrarse en los anales de muchas culturas antiguas. Por ejemplo en el antiguo Egipto se encuentran ‘danzas’ de entrenamiento militar. Se conoce que durante el tiempo del Reino Medio [siglos XXI-XVIII a.C.] los soldados realizaban danzas “para imitar combate simulado, marcando el compás con bumeranes mientras dos de ellos representaban una lucha con palos doblados para lanzar.”<sup>2</sup>

Los antiguos griegos realizaban la danza Pírrica que mostraba hombres con armadura ejecutando movimientos de ataque y defensa, y se dice que los ciudadanos de Atenas hicieron a Phrynichos comandante-jefe de su ejército por su habilidad en la danza Pírrica. Los espartanos también realizaban danzas que imitaban movimientos

de lucha y técnicas del Pancracio.<sup>3</sup>

Según el historiador chino Ssu Ma Ch'ien<sup>4</sup>, el Rey Chou Hsin [1154-1122 a.C.] era capaz de matar animales salvajes con sus puños y romper rocas y madera.<sup>5</sup>

Es razonable asumir que estas técnicas fueron organizadas en alguna forma de sistema similar a las formas externas del Boxeo Chino y el Karate. El Rey Wu de Chou [aproximadamente 1156-1116 a.C.] creó un método de entrenamiento conocido como Hsiang Wu [danza militar] el cual se enseñaba normalmente a jóvenes de unos quince años de edad. El *Libro de Odas* deja constancia de que 'Durante el tiempo del Rey Wen existían métodos de lucha que el Rey Wu posteriormente convirtió en danzas acompañadas de música. Se llamó Hsiang Wu'.

Durante un periodo de tiempo estas danzas militares llegaron a ser más complejas y sofisticadas. Está escrito que por el siglo VII a.C. había danzas específicas realizadas por soldados. Una de ellas, la "danza escudo" se realizaba con escudos y estandartes y tenía propósito defensivo. Se complementaba con la "danza de hacha de batalla", realizada por soldados que sostenían hachas y que era agresiva en sus movimientos. En el informe del vigésimo octavo año del Duque de Lu [666 a.C.] en el *Tso Chuan* [Comentario de Tso sobre los Anales de Primavera y Otoño] se nos cuenta que un príncipe de la casa real de Ch'u se enamoró de la enviudada reina del difunto rey Wen. Para ganar su favor construyó un pabellón al lado de su palacio e hizo que la danza 'wan'<sup>6</sup> se realizara en él. Al enterarse de esto la reina lloró, diciendo 'Cuando mi difunto señor hacía realizar esta danza era para mantener a sus guerreros entrenando para la batalla. Su excelencia, en lugar de dirigirla contra el enemigo, la dirige hacia alguien que todavía no ha muerto. ¡Qué diferencia!'

Obviamente estas 'danzas' no eran simples intentos artísticos; eran métodos de entrenamiento cuyo propósito era preparar guerreros para la guerra.<sup>7</sup>

El uso de estas 'danzas' parece haber continuado durante mucho tiempo. Durante la embajada holandesa a la corte china en 1794-95 los diplomáticos fueron entretenidos por lo que ellos describieron como una 'curiosa danza' ejecutada por los Shih Wei o guardaespaldas, hombres de estandarte Manchu seleccionados por su porte y nivel militar. Es posible que esta fuera la primera vez que ojos occidentales vieran lo que nosotros ahora llamaríamos un kata. A mediados del siglo diecinueve un viajero occidental en China, Thomas Meadows, parece haber visto a un soldado chino realizando un kata con armas. En su libro *Los Chinos y Sus Rebeliones* [1856] describe a un soldado chino que vio 'Otro hombre, que estaba armado con espada y escudo de rattan, sin estar tan manifiestamente enfadado, era mucho más enérgico y locuaz en sus improperios. Él lo acompañó con una selección de aquellas curiosas diabluras que el chino de espada y escudo ejecuta en el transcurso de sus ejercicios de desfile, - como saltar con su equipamiento en el aire y realizar un corte con la espada

y un fuerte grito desde ahí arriba; después y de repente agacharse bajo el refugio de su escudo – en una actitud que un europeo con duras articulaciones o pantalones ajustados trataría de imitar en vano – y haciendo un severo corte desde abajo a las piernas de un enemigo imaginario: después otra vez, colocando el escudo, todavía fijado a su brazo, en el suelo, poniendo su cabeza en el centro y dando una voltereta con él en la dirección de su [todavía] imaginario antagonista’.

En la mayoría de artes marciales orientales tradicionales los katas son el corazón del sistema. Contienen todas las técnicas y estrategias de lucha usadas en el estilo, y son un registro de las lecciones, a menudo aprendidas con mucho sacrificio, por su fundador y practicantes destacados. Si examinamos el antiguo arte indio del Kalari, artes japonesas como el Ken-jutsu y Jo-jutsu, los sistemas de Karate y Kobu-jutsu de Okinawa, y métodos de Boxeo Chino, observamos un método similar de enseñanza y entrenamiento. A un alumno se le enseña un kata o forma que él inicialmente practica como ejercicio individual, junto con métodos de entrenamiento suplementarios diseñados para incrementar su fuerza, resistencia, respiración y coordinación. Una vez se ha desarrollado un mínimo de habilidad, aprende a aplicar las técnicas del kata contra un compañero, a menudo su profesor o un estudiante avanzado de la escuela, para dar vida a las técnicas y preservar un sentido de realidad. De esta forma el alumno descubre dónde yacen sus propias virtudes y debilidades como también las limitaciones de las distintas técnicas. El maestro e historiador de Karate Hiroshi Kinjo afirma que en la obra más antigua existente sobre Boxeo Chino, el *Chi Hsiao Hsin Shu* del General Ch’i Chi Luang<sup>8</sup> “encontrarás una descripción de waza\* de dos hombres, pero no puedes encontrar ninguna descripción de cualquier demostración de un solo hombre. Este libro fue escrito más de un siglo después de que las Las Treinta y Seis Familias llegaran a Okinawa por lo que a mi juicio parece indicar que en el siglo XIV no existían katas de un solo hombre”.<sup>9</sup>

Sin embargo el General Chi Ch’i Kuang escribió “He seleccionado las treinta y dos mejores técnicas de boxeo de varios estilos, cada movimiento siguiendo uno después del otro” lo que parece sugerir que las técnicas se realizaban en una secuencia. Lo siguiente también apunta a la necesidad de entender la aplicación de las técnicas, “Después de aprender el arte, es necesario practicar con un oponente”.<sup>10</sup>

Un profesor moderno de Boxeo Chino, P’ng Chye Khim explica que “aunque el aprendiz puede que domine la mecánica y el espíritu del modelo Lohan (Lohan ch’uan) en solitario, a menos que pueda aplicar sus acciones como técnicas en defensa de su persona, no puede decirse que es un exponente Shaolin completamente entrenado”.<sup>11</sup>

---

Nota de la traducción al castellano:

\* Waza (Técnica / Habilidad / Arte / Realización).

Adam Hsu, un profesor de estilos del norte de Boxeo Chino se hace eco de los comentarios de Khim. Dice "Cuando los practicantes no pueden practicar sus sistema tal y como fue diseñado, significa que no pueden utilizarlo, al menos no de la forma que se pretendía. Lamentablemente... muchos instructores tienen este problema. Cuando estas personas practican formas se puede decir que, aunque todos los movimientos están ahí y en el orden correcto, ninguno de ellos es realmente correcto. Lo que falta es una comprensión del uso intencionado de los movimientos, y sin esta comprensión los movimientos están vacíos; el practicante no sabe lo que está haciendo... Sin el uso correcto, una forma de kung fu es una concha vacía. Y no importa cuán bonita sea, una concha vacía carece de sentido."<sup>12</sup> Un profesor de T'ai Chi Ch'uan llamado Jou Tsung Hwa simplemente dice "Conocer la forma individual sin conocer la aplicación es como comprar un par de zapatos nuevos en una tienda e irse a casa únicamente con la caja."<sup>13</sup>

Los mismos valores son expresados por profesores de Shorin Ryu de Okinawa. Toshihiro Oshiro, un estudiante avanzado de Matsubayashi Shorin Ryu fundado por Shoshin Nagamine explica que "El Karate tradicional de Okinawa es realmente una serie de técnicas circulares. El error que ha conducido a algunos estilos japoneses a utilizar técnicas rígidas en línea recta proviene del combate de competición y una falta de entendimiento por parte de algunos instructores sobre cómo se genera la potencia.

En Okinawa, nosotros aprendimos que hay dos formas de artes marciales. Una es real y enseña las aplicaciones reales para la lucha de cada movimiento. La otra forma es falsa, llamada *meikata* (danza), y enseña únicamente la forma de las técnicas, ocultando la aplicación real en la forma.

El nivel de muchos katas de Karate es en realidad mucho más elevado de lo que una persona normal advierte. Derribos, inmovilizaciones de articulaciones, y técnicas de codo a menudo parecen un golpe de puño, pero ocultan el significado real. Después de todo, hay mucho más en la lucha efectiva que sólo golpes lineales y paradas, y los creadores del Karate se dieron cuenta de eso."<sup>14</sup>

Los practicantes de Goju Ryu de Okinawa adoptan la misma postura. Teruo Chinen explica que "Aunque los patrones de los katas no cambian, sus interpretaciones (bunkai) sí. El bunkai sigue al kata y muestra...la función y significado de cada técnica. El bunkai cambia a medida que crece la comprensión y habilidad del estudiante en el kata."<sup>15</sup>

Desde un punto de vista tradicional okinawense simplemente practicar la forma de un kata no es suficiente, independientemente de lo bien ejecutadas que puedan estar las técnicas. En este nivel el kata es simplemente una representación atlética similar a la gimnasia o calistenia. La verdadera maestría del kata no se refleja

tanto en la realización externa de las técnicas sino más bien en la profundidad de entendimiento de los significados de esas técnicas y la habilidad para aplicarlas. El profesor de Shotokan y T'ai Chi Ch'uan Herman Kauz enseña “Para llegar a ser competente en cualquier arte marcial que esté estudiando, el alumno debe practicar con un compañero. En judo, las técnicas de caída y proyección, que al principio se aprenden sin un oponente, deben realizarse pronto de una forma más realista. Judo en el suelo, o lucha sobre la colchoneta, no puede aprenderse sin alguien a quien sujetar o de quien escapar. En las varias formas de boxeo de estilo duro, la forma de un alumno puede parecer atractiva y efectiva cuando la demuestra en práctica individual, pero si no ha trabajado con oponentes reales, el imprevisto contacto físico puede alterar su equilibrio y reducir el poder de su técnica. En T'ai Chi Ch'uan, hacer meramente la forma no desarrolla la habilidad para evitar el ataque de alguien. Debemos practicar empuje de manos durante algunos años si deseamos competencia en ataque y defensa.”<sup>16</sup>

Es significativo que la clase de entrenamiento dado a los agentes del SOE y OSS\* Aliados durante la Segunda Guerra Mundial estaba “centrado en entrenamiento basado en escenario”.<sup>17</sup>

Practicar y explorar el bunkai de un kata puede considerarse una forma de “entrenamiento basado en escenario” en el que el practicante desarrolla habilidades relevantes aplicando técnicas del kata en diferentes situaciones.

El enfoque occidental más tradicional de la educación y el aprendizaje es fundamentalmente similar a aquel de los artistas marciales orientales tradicionales. En una discusión de formas tradicionales y modernas de educación Roger Scruton señala que “Con la disciplina, hay una posibilidad de ser creativo; sin ella, no hay absolutamente ninguna”.<sup>18</sup>

Esto resume con exactitud el papel del kata y el bunkai en el desarrollo de un artista marcial realmente hábil desde el punto de vista clásico.

En Karate el análisis y aplicación del kata se conoce como ‘bunkai’, aunque algunos estilos utilizan otras expresiones como kata-kumite. El fundador del Shotokan, Gichin Funakoshi explicó que ‘el conocimiento de sólo la secuencia de una forma [kata] en Karate es inútil’ y que ‘el combate es una forma utilizada para aplicar técnicas ofensivas y defensivas practicadas en los katas, en condiciones más realistas, en las que mediante acuerdo entre los participantes uno aplica técnicas ofensivas y el otro defensivas’. Funakoshi también enseñó que ‘el combate no existe separado del kata... Cuando uno se vuelve entusiasta hacia el combate, hay una tendencia a que sus

---

\* Nota de la traducción al castellano:

- SOE (*Special Operations Executive*): Ejecutivo de Operaciones Especiales.  
- OSS (*Office of Strategic Services*): Oficina de Servicios Estratégicos.

katas se vuelvan malos. El Karate... debería practicarse con el kata como método principal y el combate como método de apoyo'.<sup>19</sup>

El alumno de Funakoshi Fusajiro Takagi hizo la misma observación cuando dijo 'sin práctica basada en la comprensión del significado del kata, la práctica de kata no tiene ningún valor'.<sup>20</sup>

Chojun Miyagi dice en su *Karate-Do Gaisetsu* [Un Esbozo del Karate-Do] 'En el entrenamiento de kumite las técnicas contenidas en los kaishugata se practican con el verdadero espíritu de las artes marciales en una atmósfera de 'pelea real', donde se espera que uno alcance los límites de su habilidad'.<sup>21</sup>

Al igual que Funakoshi, Miyagi consideraba el kata como algo primordial, y el combate como una manera de explorar los significados de las técnicas contenidas en los katas. El valor de los katas yace en el hecho de que preservan técnicas no permitidas en la clase de combate que normalmente se ve en las competiciones. Por ejemplo Chinte muestra ataques de nukite a los ojos, mientras que en Kururunfa el estudiante puede practicar patadas a las rodillas, inmovilizaciones de brazo y proyecciones. No obstante sin conocer ni practicar la aplicación, los katas pueden convertirse simplemente en ejercicios calisténicos, similares a la gimnasia, con poca o ninguna aplicación al combate.

Para un tradicionalista una parte importante del entrenamiento de kata significaba practicar las técnicas con un compañero para apreciar las sutilezas del kata, y para aprender aspectos importantes de la lucha como son el ma-ai [distancia correcta de pelea] y zanshin [alerta]. La práctica moderna vista en Karate, Taekwondo, etc. de simplemente realizar los movimientos al fino aire es, desde un punto de vista clásico, incompleto: es sólo la primera fase de aprendizaje de las técnicas y es un aspecto del kihon o fundamentos. Concentrarse únicamente en esta parte del kata es potencialmente peligroso para la integridad del sistema, ya que la tendencia va siempre hacia los aspectos visuales y se aleja de los prácticos. Antes de la fundación del shogunato Tokugawa a principios del siglo diecisiete la realidad de los katas tradicionales era conservada por la lucha real. Cualquier desviación hacia métodos poco realistas era refrenada por el conocimiento adquirido en combate. Sin embargo sin la espuela de la guerra hubo una tendencia hacia la introversión por parte de algunos sistemas, y como Karl Friday apunta una 'metodología centrada en la imitación y memorización podría fácilmente degenerar en estancamiento y formalismo vacío'.<sup>22</sup>

En realidad todas las artes tienen el potencial para concentrarse en el armazón externo en lugar de en el espíritu palpable, una debilidad que el filósofo taoísta chino Chuang Tzu observa en su relato sobre el Duque Huan, el soberano del estado de Ch'i del siglo VII a.C.

‘El Duque Huan estaba un día leyendo en su vestíbulo, cuando un carretero que estaba trabajando debajo, arrojó su martillo y cincel, y ascendiendo por los escalones dijo, ‘¿Qué palabras está estudiando su Alteza?’

‘Estoy estudiando las palabras de los Sabios’, respondió el Duque.

‘¿Los sabios están vivos?’ preguntó el carretero.

‘No’, contestó el Duque; ‘están muertos.’

‘Entonces las palabras que su Alteza está estudiando’, replicó el carretero, ‘son sólo los restos de los antiguos.’

‘¿¿Qué pretende, señor!’ gritó el Duque, ‘interfiriendo en lo que yo leo? Explíquese, o morirá.’

‘Permítame mostrarle un ejemplo’, dijo el carretero, ‘en mi propio oficio. Al hacer una rueda, si trabajas demasiado deprisa, los rayos no encajarán. Uno debe ir ni demasiado despacio ni demasiado deprisa. Debe haber coordinación de mente y mano. Las palabras no pueden expresar lo que es, pero hay algún arte misterioso en ello. Yo no puedo enseñárselo a mi hijo; tampoco puede él aprenderlo de mí. Por consiguiente, con setenta años, estoy todavía haciendo ruedas a mi edad. Si los antiguos, junto con lo que no pudieron impartir, están muertos y desaparecidos, entonces lo que su Alteza está estudiando deben ser los restos.’<sup>23</sup>

Los maestros de Karate de Okinawa eran conscientes de la necesidad de evitar el “formalismo vacío” al que se refiere Karl Friday. El gran maestro de Shorin Ryu Choshin Chibana señaló que “El Karate, tal y como se transmite, cambia cada pocos años. Esto es un fenómeno común. Esto sucede porque un profesor debe continuar aprendiendo y añade su personalidad a las enseñanzas. Hay un viejo dicho sobre las artes marciales en Okinawa que dice que el Karate es como una laguna. Para que la laguna pueda vivir, debe tener afluentes. Debe tener riachuelos que la alimenten y la rellenen. Si esto no se hace entonces la laguna se estanca y muere. Si el profesor de artes marciales no recibe inyección de nuevas ideas/métodos, entonces él también muere. Se estanca y, por aburrimiento, muere por causas antinaturales.”

El entrenamiento en kata siempre debería abordarse con lo que el maestro Zen Shunryu Suzuki<sup>24</sup> llama la ‘mente del principiante’; clara y abierta a nuevas posibilidades. Las personas con mentes rígidas puede que encuentren imposible entrenar de esta forma; si su ‘esquema mental’ demanda soluciones no ambiguas a los problemas, entonces se sentirán incómodos al enfrentarse a una situación de final abierto, donde existe un abanico de posibles respuestas, todas ‘correctas’ según el contexto. Un aspecto importante del entrenamiento Zen es hacer que el estudiante cuestione todas sus asunciones sobre la realidad de las situaciones que encuentra. Edward de Bono, el autor de un número de trabajos sobre ‘pensamiento lateral’ explica de esta manera en *Po: Más allá del Sí y del No* ‘Si mira a una situación sólo

desde dentro de su modo establecido de mirarla, no habrá ninguna fuerza de voluntad que vaya a llevarle hacia un nuevo modo de mirarla. Usted dibuja el límite y trabaja dentro de ese límite, y su respuesta también estará dentro de ese límite.’<sup>25</sup>

Uno de los objetivos del entrenamiento de kata en el sentido tradicional es que conduce al aprendiz a romper los límites impuestos por un entendimiento superficial de la aplicación de las técnicas. El maestro okinawense de Goju Ryu Morio Higaonna dice que ‘Pensar que el kata de Karate es la práctica de una persona peleando contra un oponente imaginario es un completo malentendido de la práctica de kata. Si uno comprende el kata de esta forma entonces la forma de practicarlo también será mal entendida. Es a causa de la creencia de que el kata es sólo para práctica individual que los katas han sufrido cambios a través de los años... Ninguno de los movimientos del kata está restringido a una sola aplicación – en una pelea real las variantes de cada aplicación son ilimitadas. Por lo tanto, si se practica el kata lo suficiente, en un combate real las técnicas del kata emergerán con naturalidad de forma práctica. Es por esto que dentro del Karate los katas son los aspectos más importantes del entrenamiento.’<sup>26</sup>

El fundador del Karate-do Wado Ryu Hironori Ohtsuka se hace eco de los comentarios de Higaonna sensei cuando dice ‘Las artes marciales tienen numerosas variedades de katas. Los predecesores, durante largos periodos de tiempo, crearon los katas a través de la experiencia, cambios e imaginación. Es evidente que estos katas deben ser entrenados y practicados suficientemente, pero uno no debe estar ‘estancado’ en ellos. Uno debe apartarse del kata para producir formas sin límites o de lo contrario se hace inútil. Es importante alterar la forma del kata entrenado sin dudar para producir otras incontables formas por el entrenamiento. Esencialmente es un hábito – creado durante largos periodos de entrenamiento. Por ser un hábito se hace realidad sin vacilación – por la mente subconsciente... cuando utiliza el kata de artes marciales, uno debe utilizarlo conforme al significado y objetivo que tiene, o de otro modo es inútil... Las artes marciales progresan desde el kata hasta el kumite, del kumite al combate y así sucesivamente. El kata es un aspecto fundamental de las artes marciales y por tanto es inflexiblemente importante. Nunca puede ser simplemente ‘forma’. Es esencial entrenar para la forma ‘viva’.’<sup>27</sup>

Muchos sistemas modernos de combate deportivo prácticamente ignoran el kata por completo, mientras que otros solamente siguen el ideal clásico de palabra, produciendo katas de gran atractivo visual pero poco valor para el combate. Esto se ve muy claramente cuando los practicantes de estos katas intentan explicar la aplicación de las técnicas que utilizan – o las explicaciones son extremadamente necias, basadas en ataques o defensas totalmente irreales, o el kata tiene que alterarse hasta llegar a ser irreconocible para hacerlas efectivas en combate. ¡Algunos ‘tradicionalistas’ tratan

de evitar la cuestión diciendo que en realidad las aplicaciones no son importantes! Como efecto están tácticamente aceptando que los katas que ellos practican han sido tan deformados que ya no poseen ningún papel en el combate. Continúan enseñando y entrenando kata por algún vago sentido de la tradición, pero realmente no saben lo que están haciendo en el sentido del combate. Es por esta razón que algunos artistas marciales rechazan tener nada que ver con los katas, creyendo como un amigo mío dijo una vez, que los katas en realidad enseñan malos hábitos que podrían hacer que salieras herido en una pelea. Joe Lewis, el conocido karate-ka y practicante de kick boxing americano expresó este punto de vista en Liverpool en 1978, mientras que Bruce Lee una vez comparó el intentar aprender a luchar mediante práctica de kata con intentar envolver agua en un paquete de papel de estraza. Para personas con estos pareceres los katas no son más que antigüedades, interesantes desde el punto de vista histórico, pero totalmente desvinculados a las realidades del combate moderno.

El fundador del Judo Jigoro Kano escribió 'Kata, que literalmente significa 'forma', es un sistema formal de ejercicios preestablecidos, que incluye golpes, cortes, patadas, apuñalamientos etc. de acuerdo a reglas bajo las cuales cada combatiente sabe de antemano exactamente lo que su oponente va a hacer. El entrenamiento en golpes, patadas, apuñalamientos y cortes se da en Kata pero no en Randori\*, porque si fueran utilizados en Randori puede que ocurrieran lesiones frecuentemente, pero cuando se enseñan en el Kata dichas lesiones son improbables porque todos los ataques y métodos de defensa están preestablecidos.'<sup>28</sup>

Aunque Kano era un educador progresista claramente consideraba el Judo como algo más que simplemente un deporte competitivo, y por ello los aspectos peligrosos de la defensa personal del arte necesitaban ser enseñados a través del kata. También los principios esenciales del Judo necesitan ser absorbidos a través del entrenamiento de kata. Kano escribió 'Si comparamos la relación entre Randori y Kata con el estudio de una oración entonces el Kata puede vincularse a la gramática y el Randori a la redacción... si uno practica únicamente redacción sin entender la gramática, entonces los errores pueden surgir fácilmente en la oración... De forma similar en la práctica de Judo, lo mejor sería que Kata y Randori se practicaran en líneas paralelas.'<sup>29</sup> Cuando Jigoro Kano y uno de sus alumnos más avanzados Kyuzo Mifune advirtieron 'deficiencias en katame' [lucha] en los estudiantes del Kodokan, recurrieron al entrenamiento de kata como medida correctiva. Kano escribió en su diario en abril de 1920 que él y Mifune 'estuvieron de acuerdo en intensificar el estudio de todos los katas y hacer de la instrucción de kata una función de enseñanza

---

Nota de la traducción al castellano:

\* Randori (Literalmente "Aceptar el Caos") es la práctica del combate libre en algunas artes marciales japonesas. Es el equivalente en Judo a lo que llamamos kumite en Karate.

regular en el Kodokan, en un régimen de dos veces por semana. Todos los alumnos formarán parte expresamente en la práctica de katame-uchi awase [Katame no kata].’

Sin embargo el Judo evolucionó alejándose de sus tradiciones marciales y se convirtió en un sistema japonés moderno de lucha deportiva, en el que el papel tradicional del kata fue de hecho abandonado. Neil Adams, un competidor de Judo de primera clase, tenía poca experiencia en kata de Judo, su único entrenamiento fue “un fin de semana intensivo de kata en toda su carrera en el Judo – y eso fue a principios de 1981 preparándome para el 4º Dan”. Adams explicó que “La competición ha sido, sin lugar a dudas, más importante para mí que los grados o los katas y mientras mi principal atención ha estado en las colchonetas de la competición internacional, lo demás ha sido de menor importancia. Pero a principios de 1985, sentí que debería concretar mi 5º Dan... así que de nuevo miré los katas. Creo que es importante mantener los katas como parte de los requisitos de grado [que es lo único que hará a la mayoría de Judo-kas hacerlos] porque es parte de la tradición del Judo. Yo creo que no aprendí nada haciéndolos, no al menos desde el punto de vista técnico, y siempre que no interfieran con la competición no creo que sea perjudicial para nadie aprenderlos.”<sup>30</sup>

Como la mayoría de Judo-kas modernos muchos karate-kas han rechazado totalmente el entrenamiento de kata y bunkai en favor de métodos de combate. Esto puede que sea porque practicar movimientos de kata sin referencia a la aplicación o función de las técnicas es a la larga una forma de entrenamiento estéril y muy aburrida. Advirtiendo la falta de relevancia de semejante entrenamiento con respecto al combate, ya sea real o deportivo, muchos practicantes de Karate al final abandonaron el kata como método útil de entrenamiento y se concentraron en varias formas de combate, lo cual tiene la virtud de producir claros ganadores y perdedores. Un destacado karate-ka competidor, Vic. Charles explica su enfoque del entrenamiento de Karate ‘La gente dice que yo no hacía mis katas. Pero yo siempre he mantenido que a mí no me gustan los katas. Siempre lo he dicho, así que no es algo nuevo. Esto entraba en conflicto con la creencia de las personas sobre la forma de abordar las artes marciales: debes hacer los katas... yo no estaba dispuesto a ir al gimnasio cada día y permanecer en una esquina haciendo técnica básica y pensar que eso me haría más explosivo para la competición. Tienes que cambiar tu enfoque a medida que cambias tú mismo.

Cuando la gente no me veía en el dojo pensaba que no estaba entrenando. Lo que no veían era que yo estaba corriendo por las mañanas, entrenando agilidad por las tardes, y haciendo combate por las noches. Y la prueba era que no había nada incorrecto en mi técnica cuando competía a alto nivel, o los resultados de mis combates.’<sup>31</sup>

Si el kata ha de tener valor para un artista marcial moderno es necesario identificar las necesidades del aprendiz, y el objetivo del método de entrenamiento que él o ella está siguiendo. Claramente los métodos diseñados para inculcar habilidades prácticas para la defensa personal puede que sean irrelevantes para el combate deportivo y viceversa. Si miramos al Judo donde el objetivo del entrenamiento es marcar puntos contra otro Judo-ka en un torneo, entonces el entrenamiento de kata probablemente no tiene mucha utilidad. Por otro lado si el objetivo es desarrollar defensas contra una variedad de ataques, incluyendo golpes de puño, patadas, y armas de distancia corta como cuchillos y botellas, entonces un estudio cuidadoso del kata es probablemente muy valioso. La misma situación puede encontrarse en Karate; aquellos que únicamente entrenan para el Karate deportivo donde el oponente sólo utilizará un rango limitado de técnicas de Karate de acuerdo a un conjunto de reglas arbitrarias encontrarán poco valor en el entrenamiento de kata, mientras que aquellos que entrenan para aprender métodos de defensa personal descubrirán muchas técnicas útiles en los katas.

Las exigencias de la competición de kata han causado que éstos evolucionen por caminos opuestos a los criterios tradicionales. Un ejemplo lo encontramos en la forma moderna de realizar Nijushiho/Niseishi comparándola con la versión más antigua; la forma moderna muestra dos patadas laterales a nivel alto que son muy impresionantes visualmente y técnicamente difíciles de realizar correctamente; en la forma más antigua simplemente se eleva la pierna, de forma que se bloquea con la espinilla, o se desvía un ataque. Los subsiguientes ataques de puño sólo tienen realmente sentido en la versión antigua, ya que las patadas laterales de la versión moderna habrían detenido a cualquier atacante que estuviera intentando acercarse. En muchos aspectos las competiciones modernas de kata son más bien exhibiciones de gimnasia en lugar de artes marciales: los katas se realizan meramente pensando en el efecto visual de los movimientos y de esta forma se introducen largas pausas carentes de significado y exóticos movimientos con las manos para impresionar a los jueces, y la respiración se exagera para dar un efecto de potencia.

El crecimiento del Karate de competición y el énfasis en el entrenamiento para el deporte ha distorsionado seriamente la visión tradicional del entrenamiento de kata, hasta el punto de que muchos practicantes avanzados de muchos sistemas ahora realmente consideran el practicar la aplicación de las técnicas de los katas de alguna manera perjudicial para el estudio del verdadero Karate; como si aprender cómo aplicar realmente las técnicas contenidas en los katas de alguna forma debilitara o distorsionara a los propios katas. Muchos practicantes de Karate muy avanzados parecen no tener claro el papel y la función del kata en Karate, y aunque todos dicen que el kata es importante no parece haber ningún acuerdo sobre por qué son

importantes.

El instructor de Shotokan Toyotaro Miyazaki explica que para entender realmente el kata tienes que ser consciente del contexto histórico y social que influyó el desarrollo de las técnicas. Él explica que algunas técnicas se pensaron para ser utilizadas en la oscuridad 'En algunos movimientos vamos al suelo y miramos hacia arriba; eso es en realidad mirar al cielo y ver la sombra de tu oponente. Si la gente simplemente se tira al suelo, no lo saben, y por lo tanto no se lo imaginan. Simplemente se tiran al suelo.'<sup>32</sup>

Hirokazu Kanazawa explica que parte del problema que algunos instructores de Shotokan tienen con el concepto de bunkai viene de que 'cuando Funakoshi Sensei estaba enseñando estos katas, lo hizo teniendo en mente estudiantes de instituto. Yo creo que él quiso enseñar los katas más como educación física: así que por esta razón, la forma de hacer los katas se mantuvo simple.'

Claramente el entrenamiento orientado para adolescentes no puede abordar los niveles de comprensión requeridos por karate-kas más maduros y experimentados. Kanazawa explica que 'el bunkai es muy importante para entender el kata. En el nivel de grado kyu enseñamos algunas partes del kata, pero no es muy complicado. La idea es conseguir que los estudiantes miren en el kata y vean lo que están haciendo. Si sólo practican el frío movimiento del kata, entonces el sentimiento no será el correcto.

También, los cinturones negros deberían intentar encontrar sus propios bunkai. No deberían esperar a que se les muestre todo; deberían descubrir cosas por ellos mismos... esto significa que tienen que entrenar sus katas muchas, muchas veces para poder descubrir significados. Al final, el kata surge de su interior. Cuando esto ocurra sus katas tendrán muy buen nivel.'

El motivo de practicar bunkai, según Kanazawa, es absorber los principios inherentes al kata. Él explica que el bunkai 'no debería ser sólo los movimientos exactos. Debería ser también los principios, la idea... en Shotokan vemos que se hacen los movimientos exactos, pero yo pienso que esto no es en realidad bunkai. Si lo haces de esta forma, no es natural.'<sup>33</sup>

A Andy Sherry 7º Dan JKA se le pidió que comentara sobre la relación de kata y bunkai con respecto a la defensa personal. Dijo 'Considero el kata un aspecto muy importante del Karate. Es un método de entrenamiento formalizado que ayuda a desarrollar la aplicación de técnicas poderosas en cualquier posición y dirección imaginable. Lo que las técnicas significan y la habilidad para aplicarlas son sin embargo dos cosas muy diferentes. Una vez que el estudiante ha adquirido un cierto nivel de competencia la mayoría de los movimientos del kata son auto-explicativos, y aquellos que son más oscuros se entienden casi de inmediato cuando alguien se los muestra. Una vez se han aprendido los movimientos se necesitan factores

completamente diferentes como son la sincronización, distancia, reacciones, agilidad, actitudes etc. Estos son los principios que se desarrollan en kumite. Yo creo que los competidores de kumite bien entrenados, potentes, ágiles y con espíritu, son aquellos que tienen más probabilidades de poder defenderse y esto no puede hacerse con bunkai solamente.<sup>34</sup> La expresión de Andy Sherry 'la mayoría de los movimientos del kata son auto-explicativos' tiende a querer decir en la práctica que son interpretados como si uno se estuviera defendiendo de un oponente que ataca con técnicas de Karate en larga o media distancia. En términos reales esto casi siempre significa que se ignora desarrollar aptitudes en técnicas de golpeo en distancia corta, lucha y pelea en el suelo, lo que podría ser peligroso si un oponente se acerca.

Un instructor Shotokan muy hábil y competidor internacional, Ronnie Christopher, dijo que algunos grandes instructores no enseñan bunkai porque 'simplemente no lo ven como una parte tan importante del Karate y prefieren desarrollar técnica básica de calidad en sus estudiantes'. Continúa diciendo 'Todos podemos separar el kata por partes. Todos nosotros podemos elaborar bunkai, o podemos preguntarle al Sr. Enoeda u otros grandes instructores – pero ¿es bueno tu Karate? Simplemente porque puedes recordar movimientos, ¿significa esto que eres un karate-ka muy bueno, que tus movimientos serían prácticos fuera y podrías defenderte? Yo creo que no. La única forma de poder alcanzar semejante posición es practicando la técnica básica incondicionalmente.<sup>35</sup>

Este ciertamente no es el punto de vista del maestro de Shotokan Teruyuki Okazaki que escribió en 1963 que entender el significado de las técnicas de los katas era algo de gran importancia porque 'Una vez se conoce el 'por qué', descubrirás que tu ejecución del kata tiene 'profundidad'. Esto es porque ahora tienes una razón, o propósito. Este propósito es lo más importante.'<sup>36</sup> Sin esta comprensión Okazaki cree que el kata 'carecerá de un cierto "algo".'

El Sr. Sherry y el instructor del Sr. Christopher, Keinosuke Enoeda, se hacen eco de los comentarios de Okazaki. Él explica 'Es muy importante que el estudiante entienda la aplicación de la técnica. Muchas veces los estudiantes no entienden los katas. No pueden ver el significado del movimiento. Ven lentos movimientos en general. Puede que piensen que el kata no tiene ningún propósito. La aplicación les muestra el propósito.'<sup>37</sup>

Un tradicionalista podría invertir la aproximación del Sr. Christopher y decir "simplemente porque puedes marcar unos cuantos puntos contra otro karate-ka en una pelea simulada bajo reglas que prohíben ataques a los puntos débiles del cuerpo, ignoran golpes en distancia corta y forcejeos, y desalientan el contacto fuerte, ¿significa esto que eres un karate-ka muy bueno, que tus movimientos serían prácticos fuera y podrías defenderte? Yo creo que no. La única manera de alcanzar tal posición

es practicar técnicas efectivas dirigidas a los puntos débiles de un oponente en todos los ámbitos, incluyendo la lucha en el suelo." Irónicamente un tradicionalista respondería la pregunta del Sr. Christopher "¿qué tan bueno es tu Karate?" mediante demostraciones de kata y bunkai.

Practicantes de boxeo Grulla Blanca de Fukien como también seguidores del Karate de Okinawa, especialmente Goju Ryu y Uechi Ryu, creen que la esencia del arte podría verse en la práctica del kata Sanchin. Estudiantes de Grulla Blanca de Fukien tienen un lema que dice que si quieres ver auténtica Grulla Blanca debes ver Sanchin.

Muchos practicantes modernos responderían la pregunta del Sr. Christopher mirando los resultados en competición del individuo en concreto; cuantas más competiciones ganadas, entonces claramente mejor es el Karate. Si el Sr. Christopher está en lo cierto y pueden adquirirse habilidades de autodefensa practicando técnicas básicas entonces la pregunta debe ser formulada: ¿cuál es la función del kata en el Karate moderno? Obviamente un uso del kata se ve en las competiciones de Karate donde se realizan como una clase de gimnasia de suelo, y se conceden puntos por la ejecución. Algunos instructores utilizan los katas como ejercicios de acondicionamiento para incrementar la resistencia, fuerza y flexibilidad, así que en ese sentido los katas son posiblemente útiles como complementos para el combate libre, una aproximación diametralmente opuesta a las enseñanzas de Gichin Funakoshi y Chojun Miyagi.

Cuando los métodos okinawenses de Karate fueron llevados a Japón en los años de 1920 y 1930 y enseñados en las universidades fueron muy rápidamente llevados a la línea de metodología de la enseñanza utilizada en Judo y Kendo, y se desarrolló una versión del Karate altamente enérgica y atlética que con el tiempo evolucionó al formato de competición visto hoy en día. Los antiguos métodos okinawenses de enseñanza se abandonaron en favor de ejercitarse en grandes grupos y una víctima fue la transmisión del bunkai. Hironori Ohtsuka, el fundador del Karate-do Wado-Ryu fue alumno de Gichin Funakoshi, Kenwa Mabuni y Choki Motobu. Se dice que sintió la necesidad de introducir métodos de combate en su entrenamiento porque sentía que la simple repetición de técnica básica y el entrenamiento de kata sobre el fino aire enfatizado por Gichin Funakoshi no eran suficientes para desarrollar habilidades para el combate. Encontró parte de su inspiración en los métodos de las escuelas de espada clásicas japonesas. Creó una serie de ejercicios de combate por parejas que enseñaban no sólo las técnicas de su estilo, sino que también ejemplificaban los principios subyacentes, así que en cierta manera los verdaderos katas de Wado Ryu son los diez ejercicios de kihon-kumite, aunque por supuesto los estilistas de Wado Ryu también practican una variedad de katas extraídos del Karate

tradicional de Okinawa.

Según el alumno de Chomo Hanashiro Hiroshi Kinjo [nacido en Shuri, Okinawa en 1919], la mayoría de "expertos" modernos de Karate tienen poca o ninguna comprensión de la naturaleza real del Karate tradicional: su pericia se centra sólo en el "fenómeno competitivo limitado por reglas" del Karate deportivo. Él cree que "desde que el Karate se introdujo en el continente [de Japón] los katas se han estilizado por las así llamadas tradiciones a las que pertenecen... estandarizados con propósitos competitivos, demasiado énfasis se coloca en simetría y ejecución, en lugar de comprensión y aplicación."

Kinjo observó que mientras que el concepto de "un golpe una muerte" es perfectamente válido cuando se aplica a la espada japonesa, la adopción de este concepto al Karate ha conducido a un profundo malentendido de las realidades de una "confrontación personal sin armas cuando uno es realmente apresado por un oponente. En la mayoría de ocasiones, en un esfuerzo por subyugar a un atacante, un defensor debe impactar un blanco secundario para poder alcanzar una zona anatómicamente más vulnerable que traumatizar, antes de arrastrar a esa persona al suelo, o, a la inversa ser arrastrado al suelo. Inmovilizaciones de articulaciones, estrangulaciones, forcejeos, mordiscos y sacar los ojos son también consideraciones no tratadas en kumite pero que representan las cuestiones en las que están basados los katas... el kumite no es representativo del Kata, por lo tanto no es Karate, sino más bien un juego sofisticado de marcar donde los atletas mejor entrenados permanecen dominantes."<sup>38</sup>

Si miramos al Shotokan podemos ver que el énfasis se coloca en desarrollar un kihon [técnica básica] preciso, que a su vez conduce al entrenamiento de combate. En realidad la práctica del kata era enfatizada únicamente como una variante de kihon, y las aplicaciones prácticas de las técnicas fueron ampliamente abandonadas. Durante una clase a la que asistí en 1996 impartida por Dave Hooper, miembro de la JKA y alumno de Osaka sensei, el Sr. Hooper explicó que su profesor le había contado que en el curso de instructores de la JKA a menudo sucedía el caso de que una clase 'avanzada' de kata se convertía en la realización de los katas básicos Heian para perfeccionar algún punto sobre la técnica. Obviamente el estudio de la mecánica del cuerpo había reemplazado el enfoque tradicional de aprender realmente a aplicar las técnicas: esta es la razón por la que algunos instructores avanzados de Shotokan han dicho que no existe tal cosa refiriéndose a katas 'avanzados'. Desde su perspectiva están en lo cierto, ya que los katas más 'básicos' desarrollarán la misma mecánica corporal que la forma más 'avanzada', y si las aplicaciones son irrelevantes un grupo de movimientos es tan bueno como el siguiente. Por supuesto deberíamos preguntar entonces por qué necesitan entrenar cualquier otra cosa más que los cinco katas

básicos de Heian si el objetivo del entrenamiento de kata es sólo desarrollar buena forma.

No obstante no todos los instructores Shotokan piensan de esta forma. El sensei Tetsuhiko Asai, instructor JKA de alto nivel advierte que a causa de la importancia colocada en la competición y el deporte los valores tradicionales están en riesgo. Nos advierte que 'Lo que se puede apreciar en las diferentes competiciones es que las pruebas de katas se han convertido en pruebas de gimnasia. Evidentemente porque los karate-kas están menos preocupados por entender el significado de sus movimientos y porque están demasiado aferrados a los valores estéticos.'<sup>39</sup>

Realmente si es verdad, como el Sr. Christopher y otros afirman, que algunos instructores no quieren perder el tiempo practicando aplicaciones de los katas, sino que prefieren emplearlo desarrollando buena técnica básica, ¿por qué no enfocan el entrenamiento para el combate de competición de la misma manera? En lugar de pasar tiempo practicando métodos de combate con un compañero, ¿por qué no emplearlo desarrollando buena técnica básica? La respuesta es obvia; el combate en todas sus variantes es una buena forma de mejorar las habilidades de lucha, y el bunkai también. Tradicionalmente la práctica de bunkai era el camino por el que desarrollar no sólo técnica base de buena calidad, sino también el método para integrar un amplio abanico de técnicas prácticas y efectivas en un todo unificado. Aquellos instructores que fallan al enseñar bunkai puede que estén de hecho haciendo un flaco favor a sus alumnos, y el tipo de Karate que desarrollan puede ser perfectamente adecuado a las condiciones de un torneo, pero podría ser lamentablemente inadecuado al enfrentarse a una situación real.

Si se ignora el bunkai entonces ¿por qué hacer kata? Sin el bunkai no hay nada en el kata que no pueda ser desarrollado igual de bien por el kihon o el kumite. El entrenamiento de kihon desarrollará las técnicas básicas y el entrenamiento de combate desarrollará la habilidad de pelear en un torneo. En realidad esta es la posición a la que muchos karate-kas modernos han llegado. Los katas no fueron pensados para enseñar a un karate-ka cómo pelear contra otro karate-ka, y aquellos que dicen que el kata no mejora la habilidad de un karate-ka en el combate de competición tienen razón, pero concluir entonces que los katas son una pérdida de tiempo es inconsecuente. Es como decir que un caballo de carreras es inútil porque no puede tirar muy bien del arado, o que un caballo de tiro es inútil porque no puede ganar una carrera. Habilidad en Karate tradicional y éxito en competición no son sinónimos, y el objetivo del Karate tradicional no es ganar un trofeo, sino ofrecer al practicante una oportunidad en la lucha si le atacan de verdad.

Dave Lowry empezó su entrenamiento en Yagyu Shinkage Ryu Ken-jutsu con el maestro Kotaro Ryokichi. Como todas las artes japonesas tradicionales de la

espada, el entrenamiento hace hincapié en el kata. 'El primer kata del estilo Yagyu Shinkage Ryu requería que avanzara dando pasos hacia delante cuatro veces, asestando un golpe por encima de la cabeza, después un corte de lado de izquierda a derecha, seguido por un corte invertido desde la derecha hacia la izquierda, y terminar clavando la espada hacia el pecho. El defensor en este kata se mueve gradualmente hacia atrás en respuesta a los ataques, bloqueando y redirigiendo al atacante, contraatacando el golpe final con un corte que rebanaría los brazos del atacante si las armas no fueran de madera. Mientras yo repetía la secuencia para memorizarla, Sensei simplemente topaba con mi hoja de roble, asumiendo el papel de defensor y sin colocar nada de la tremenda fuerza de sus caderas y hombros en las paradas. Cuando habíamos recorrido la longitud del suelo del dojo, intercambiamos los papeles y valsamos otra vez, esta vez atacando él, de nuevo sin fuerza, y yo defendiendo.

Tal y como empecé a aprenderlos, los katas del estilo de esgrima Yagyu no tenían la velocidad y fuerza de las técnicas individuales que ejecutaba diariamente. Pero con paciencia, Sensei incrementó el ritmo de los ejercicios por parejas. Sus bloqueos venían un poco más rápido, con más enfoque. Al atacar, su velocidad era incluso mayor. Apenas había terminado de hacer una parada antes de que el segundo corte estuviera encima de mí, forzándome a ir hacia atrás gradualmente. La diferencia entre cortar y defender contra un oponente imaginario... y entrar a una sesión con otro cuerpo que se movía y devolvía los golpes era enorme. Me encontré a mí mismo saltando en un esfuerzo por mantenerme a la altura de mi profesor mientras él retrocedía incluso con mayor rapidez apartándose del alcance de mi bokken. Cuando le alcanzaba, me encontraba descolocado para el siguiente golpe y el bokken del Sensei bajaba como un azote sobre mis brazos o muñecas. El viaje de regreso cruzando el suelo del dojo era igual de rápido, con Sensei lanzando cortes constantemente amenazantes. Donde una vez había sido capaz de hacer una posición fuerte y una parada encomiable, me encontré bateando con mi bokken y luchando para evitar ser golpeado.

Bajo la presión del kata, la atención se estrechaba. Mi mente se llenaba con los sonidos del dojo, golpe, arrastre, golpe, de nuestros pies al deslizar por las lisas tablas de madera; el agudo rugido de los bokkens encontrándose; el susurro de hakama; mis torpes pantalones – y el constante, abrumador siseo cuando Sensei exhalaba, siempre exhalaba, como un tigre aproximándose desde el bosque.<sup>40</sup>

Para los samurai japoneses la lucha constante que marcó la Sengoku Jidai o Era de Guerra (1490-1600) significó que las técnicas de todas las escuelas de bu-jutsu\* estaban constantemente siendo probadas en el campo de batalla bajo severas

---

Nota de la traducción al castellano:

\* Bu-jutsu: Artes Marciales. Literalmente "Técnicas de Guerra".

condiciones, pero una vez que la paz llegó a Japón tras la victoria de los Tokugawa en Sekigahara, las escuelas de bu-jutsu ya nunca más estuvieron sometidas al mismo entorno implacable. Karl Friday y Sumi Humitake señalan en su excelente obra sobre esgrima tradicional y los samurai que sin las restricciones impuestas por las necesidades de la lucha real los katas tienden a perder su sentido en términos tradicionales. "Bajo semejantes condiciones, los katas llegaron a asumir un amplio papel en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Para las nuevas generaciones de alumnos primero y profesores más tarde que nunca habían conocido el combate, la práctica de patrones se convirtió en su única exposición a las habilidades marciales. Como los instructores se fueron deslizándose más y más lejos del campo de batalla y la experiencia del duelo, y como la evaluación del progreso del alumno llegó a basarse sólo en la ejecución sobre práctica de patrones, llegó a ser cada vez más difícil determinar si los alumnos – o incluso sus profesores – realmente entendían o no los katas que estaban realizando. En algunas escuelas, la habilidad en la práctica de patrones se convirtió en un fin en y de sí misma. Los katas se hicieron más vistosos y estilizados, mientras los aprendices danzaban por su camino a través de ellos con poco intento de interiorizar nada que no fuera la forma exterior."<sup>41</sup>

## Modelo moderno

El instructor Shotokan Takayuki Mikami comenta los cambios en la técnica y los métodos de entrenamiento. "Incluso dentro del mismo estilo, el kata cambia. Los katas JKA cambiaron respecto a los katas de Okinawa. Originalmente las posiciones eran más elevadas y más estrechas. En Japón, las posiciones de los katas se hicieron más profundas y alargadas. Dentro de la JKA, había un firme propósito en hacer esto. La razón principal era el desarrollo físico. Las posiciones más bajas y profundas fortalecen las piernas en mayor grado. Así que esa es la razón por la que hicimos los cambios. Ciertamente, las formas originales se utilizaban para entrenar a los karate-ka para luchar. Pero ese propósito ya no se sostiene. Así que los cambios son a mejor porque adaptan el Karate al presente y aumentan el desarrollo físico del individuo."<sup>42</sup>

Aunque Mikami no comenta la razón que hubo detrás de la decisión de la JKA de abandonar el enfoque tradicional del entrenamiento de kata, es probable que una consideración importante fuese que el enfoque clásico requería mucho tiempo.<sup>43</sup> El instructor de Shorin Ryu de Okinawa Takayoshi Nagamine observa que 'Después de años de práctica, el estudiante empieza a coger movimientos del kata y a hacer aplicaciones prácticas... Por supuesto, de cualquier kata pueden haber muchas variantes en el bunkai. Corresponde al alumno avanzado explorar estas posibilidades.'<sup>44</sup>

A principios de los años 1950 el Shotokan se practicaba principalmente en las

universidades y los alumnos de las universidades japonesas simplemente no tenían el tiempo de explorar el bunkai de los katas para desarrollar habilidades de lucha. Como en los dojos universitarios de Kendo y Judo, los métodos de combate basados en espíritu competitivo reemplazaron el viejo enfoque centrado en kata. La decisión de relegar el papel principal de los katas como métodos de desarrollar habilidades en combate a la función secundaria de ejercicios gimnásticos para fortalecer las piernas indica hasta qué punto la JKA se había apartado tanto del modelo tradicional de Okinawa como de las ideas de Gichin Funakoshi.

Una vez que el entrenamiento de combate se convirtió en el método principal de inculcar habilidades de lucha, el papel y la importancia del kata cambió en el esquema de entrenamiento de la JKA. El campeón JKA de kata y kumite Yoshiharu Osaka cree que "si puedes hacer los katas Heian bien, entonces los katas avanzados son fáciles".<sup>45</sup>

Uno de los alumnos de Osaka, David Hooper, señaló que cuando Osaka coge una clase de katas avanzados en el honbu dojo\* de la JKA "pasa más de la mitad del tiempo... haciendo referencias a los cinco katas básicos de Heian. La parada alta giratoria hacia fuera en el kata Jion que acaba en la posición atrasada\*\*, por ejemplo, es fundamentalmente el mismo movimiento que la primera parada giratoria hacia abajo en Heian Shodan. Si los estudiantes no pueden hacer esta última, no debería sorprender que la primera parezca tan difícil."<sup>46</sup>

Mientras que la mecánica de los movimientos en los katas básicos de Heian y los katas más avanzados puede que sea fundamentalmente la misma, la posible aplicación de aquellos movimientos puede que refleje respuestas muy diferentes a un amplio rango de ataques. Reducir la práctica de kata al denominador común más bajo de desarrollar buena mecánica corporal es negar la necesidad de nada más que los cinco katas Heian o incluso simplemente Kanku-dai. Aquellos que promueven este enfoque necesitan explicar la razón de mantener un conjunto de veintiséis katas: practicar un gran número de katas sólo tiene sentido si esos katas son los vehículos para transmitir un amplio abanico de técnicas de defensa personal a través del bunkai. Si el propósito del kata es simplemente la educación física un número pequeño de rutinas de entrenamiento bastaría. Según Hirokazu Kanazawa cuando Itosu creó los cinco katas Pinan (Heian) derivó los movimientos de Kushanku (Kanku-dai),<sup>47</sup> así que se podría discutir que para grados dan Kanku-dai puede que sea el único kata que

---

Notas de la traducción al castellano:

\* Honbu Dojo (Dojo Central). El actual Dojo Central de la Asociación Japonesa de Karate (JKA), inaugurado en diciembre de 2000, se encuentra en Koraku, Bunkyo-ku, en el centro de Tokyo (Japón).

\*\* Los practicantes de habla inglesa tienden a describir las técnicas con sus propias palabras en lugar de utilizar los términos japoneses. Debe referirse a manji-uke ya que es la única técnica que se realiza en kokutsu-dachi en el kata Jion.

necesitan para practicar ya que incluye todas las técnicas que se encuentran en los cinco Heian, más aspectos de Bassai-dai y Tekki Shodan. Esta fue ciertamente la postura tomada por el estudiante de Itosu Kentsu Yabu, quien aconsejó a sus seguidores “Si tenéis tiempo de practicar Pinan, (Heian), practicad Kushanku (Kankudai) en su lugar.”<sup>48</sup>

Masatoshi Nakayama sugirió que los cinco Heian eran suficientes para desarrollar las habilidades necesarias para dominar el Karate. Él escribió “A través de la realización de los katas Heian, uno debería dominar los principios y habilidades que son indispensables en Karate.”<sup>49</sup>

De hecho Masatoshi Nakayama una vez dijo a un grupo de karate-kas americanos que Heian Shodan era el vehículo perfecto para incorporar nuevo conocimiento a las técnicas básicas.<sup>50</sup>

Los otros katas eran vistos como de valor en la arena deportiva ya que aportaban variedad al repertorio del competidor. Nakayama apuntó que aprender Bassai-dai y Kanku-dai es “importante... ya que son ambos seleccionados para las competiciones de la Asociación Japonesa de Karate.”<sup>51</sup>

Otro instructor Shotokan avanzado también otorga gran valor a los katas básicos. Teruyuki Okazaki cree que “Todas las técnicas y estrategias que necesitamos para la defensa personal y el kumite están contenidas en los katas fundamentales.”<sup>52</sup> Masahiko Tanaka expone que “El Maestro Funakoshi creía que quince katas son suficientes para el practicante de disciplinas de Karate. Para los otros katas es suficiente practicar sus aplicaciones.”<sup>53</sup>

El enfoque moderno de entrenamiento de kata al que se refería Takayuki Mikami fue transmitido a los estudiantes extranjeros de Shotokan. Frank Cope empezó a entrenar en Shotokan en Inglaterra en 1960. Él cree que entrenar bunkai es una “pérdida de tiempo”. Dice que el entrenamiento de kata “es un método de mejorar la forma básica... en realidad es simplemente una extensión del entrenamiento de kihon (técnica base), y ciertamente no es “kumite”... si quieres practicar el combate, haz más entrenamiento de kumite”. Cuando se le preguntó cuál era el motivo de entrenar kata respondió “es bueno para el espíritu, es bueno para la actitud... kata es kata. Va por cuenta propia, es un ejercicio... Yo creo que la práctica de kata es muy importante, es como un ejercicio de por vida, como el T'ai Chi supongo, sólo que más dinámico. Es un método de entrenamiento.”<sup>54</sup>

Algunos instructores avanzados de Shotokan piensan de forma diferente, y acogen un punto de vista más tradicional. Robin Rielly, un americano 6º Dan Shotokan, dice que “Sin la práctica de bunkai, no puede haber un entendimiento real de los movimientos, y el kata se convierte en un mero ejercicio gimnástico. Aquellos que desean entender verdaderamente el kata y realizarlo bien deben practicar las

aplicaciones de los movimientos... las posibilidades de interpretación de los movimientos del kata parecen ser ilimitadas, limitadas únicamente por la imaginación del practicante. Por eso los practicantes de Karate de alto grado hablan de "estudiar" el kata, no sólo ejecutarlo... Ser capaz de pasar por los movimientos de 20 katas es inútil si uno no tiene ninguna sensación o comprensión de alguno de los movimientos. Sería comparable a leer un libro en un idioma desconocido. Uno podría pronunciar todas las palabras, pero el significado sería incomprendible."<sup>55</sup>

El instructor de Rielly, Hidetaka Nishiyama dice "El problema hoy en día es que todo el mundo copia a su instructor y muy pocas personas entienden la correcta aplicación de los movimientos en el kata. El kata es sólo un símbolo externo que representa el interior. Así que debes entender lo que hay dentro, de lo contrario eres sólo una marioneta haciendo movimientos sin significado."<sup>56</sup>

Tetsuhiko Asai (nacido en 1935) 9º Dan explica que "Kata es kata. Es la tradición del Karate. Las aplicaciones del kata han sido siempre practicadas como parte de esa tradición. Cada estilo tiene su propia tradición, como Shotokan o Goju o estilos chinos. Practicar las aplicaciones del kata se llama Yakusoku kumite. Esta es una forma de obtener comprensión y sensibilidad hacia las técnicas de los katas. Practicar Yakusoku kumite con un compañero o más de un compañero siempre ha sido la tradición. Es un kumite preestablecido... tú sabes lo que vas a hacer y ellos saben lo que van a hacer, como una demostración. Por supuesto hay muchas variaciones sobre lo que puedes hacer. Pero, esta ha sido siempre la tradición con el kata. Yo tengo mis propias ideas sobre los significados, igual que otras personas tienen sus propias ideas. Es por esto que el kata cambia ligeramente algunas veces, debido a las diferentes interpretaciones de la aplicación por parte de las personas. Se practican los katas como ejercicio y las aplicaciones como Yakusoku kumite. Esta es la tradición."<sup>57</sup>

Fusajiro Takagi fue alumno de Gichin Funakoshi. Él explica que "Aunque hay muchas etapas dependiendo del nivel del practicante, la importancia debería colocarse en si el individuo entiende el significado contenido en los movimientos de los katas. Sin práctica basada en la comprensión del significado del kata, la práctica del kata no tiene ningún valor. Por supuesto, el nivel de comprensión variará naturalmente dependiendo del nivel del practicante, un shodan (1º Dan) tendrá un entendimiento de shodan; y un 8º Dan tendrá un entendimiento de 8º Dan. Una tendencia reciente es practicar katas que sean atractivos con propósitos de competición; sin embargo, la competición es sólo una parte de la práctica y no es el objetivo final del Karate. La importancia debería colocarse en el entendimiento preciso del significado del kata y en el dominio de los movimientos en consonancia con el significado a través de la práctica.

Además, el kata se formuló contra un adversario imaginario, así que, el significado cambia si el oponente cambia. Por eso el kata de Karate es ilimitado en variedad y su práctica nunca termina.”<sup>58</sup>

El karate-da americano y luchador de full contact Bill Wallace en su columna ‘Front Kicks’<sup>59</sup> (‘Patadas Frontales’) formuló la pregunta ‘¿Quieres bailar?’. Describe el tipo de kata ‘creativo, innovador’ que lleva ya un tiempo en el escenario americano y que está empezando a aparecer cada vez más en Gran Bretaña ‘La competición de kata de hoy se hace por belleza, no por la efectividad de las técnicas. Es un concurso de belleza para ver quién viste mejor, y quién puede hacer más volteretas o saltos mortales hacia atrás para impresionar a la multitud y ganar las formas musicales. Eso en realidad ya no son artes marciales. Es – como Jhoon Rhee ha dicho – un ballet marcial. Es un baile. Los competidores de kata salen y hacen volteretas y saltos hacia atrás, y quizá lancen un golpe de puño o una o dos patadas. A la gente le gusta ver eso, pero no tiene nada que ver con las artes marciales.

Estuve en las Islas Caimán recientemente, y estuve hablando con algunos niños que me preguntaron si yo podría hacer volteretas hacia atrás y cosas semejantes que habían visto en las películas de artes marciales. Dije ‘No. Cada vez que he intentado hacer un salto mortal hacia atrás, he aterrizado de morros en el suelo.’

La gente quiere ver los saltos mortales hacia atrás y las volteretas en el kata. Es elaborado, pero ya no es kata. Cuando los viejos instructores de Karate tradicional japonés ven esas cosas, simplemente se ríen. Probablemente piensan para sí mismos ‘Muy bien, pelea conmigo así. Venga. Haz una voltereta hacia atrás. En cuanto aterrices te voy a arrancar la cara.’

Esta clase de enfoque gimnástico ha hecho avances en muchos de los katas enseñados por sistemas considerados ‘tradicionales’. Por ejemplo la antigua versión del kata Unsu muestra un giro sobre la pierna de apoyo combinado con una patada de media luna\*, seguida de una acción de agacharse hacia el suelo. La versión más moderna, en la que el cuerpo se lanza al aire, es practicada por la mayoría de karatekas Shotokan. Es físicamente más exigente que la versión antigua pero menos práctica en aplicación. Podemos ver el mismo proceso en acción en Kanku-sho; la versión moderna incluye una acción de salto donde la planta del pie derecho golpea la palma izquierda extendida, seguida por el resto del cuerpo que deja el suelo y gira en el aire. Yo tengo un vídeo de un karate-ka avanzado de la JKA realizando ese mismo kata en los años 1950. En la vieja versión el karate-ka no abandona el suelo, sino que extiende la mano en kokutsu-dachi, la golpea con una patada de media luna, y después se deja caer al suelo como si se agachara para evitar un golpe o como para agarrar los tobillos

---

Nota de la traducción al castellano:

\* Mikazuki-geri (patada de media luna).

de un oponente para proyectarlo.

Hay un patrón definido; en cuanto se pierde el énfasis en la aplicación, otros criterios se hacen importantes, y el deporte y la teatralidad reemplazan los valores tradicionales. Podemos ver esto en su máximo esplendor en los así llamados katas 'creativos', pero la misma tendencia se encuentra en aquellos 'tradicionalistas' que rechazan tener nada que ver con el bunkai. Irónicamente la necesidad del enfoque clásico respecto al kata ha sido remarcada por un número de individuos quienes se considerarían a ellos mismos cualquier cosa excepto tradicionales. Un comentarista sobre el desarrollo moderno de competiciones 'sin técnicas prohibidas' y 'artes marciales mezcladas' ha señalado que 'para ser competitivo hoy en día, un luchador tiene que conocer golpes de puño, patadas, derribos, controles de pie, controles en el suelo, y luxaciones.'<sup>60</sup> Precisamente para preservar y enseñar esta clase de técnicas se diseñaron los katas. A medida que la competición deportiva se aproxima más a las condiciones encontradas en el combate real, se convierten en más relevantes los métodos desarrollados a través del entrenamiento de bunkai.

Debido a la importancia de desarrollar buena técnica y el mayor tamaño de las clases que hace el ejercitarse por números un método de enseñanza relativamente efectivo, la práctica del kata ha tendido a concentrarse en el desarrollo de la apariencia de los movimientos; la 'forma' externa del kata es ahora el criterio principal de habilidad. Esto a su vez ha conducido a un énfasis excesivo sobre la forma en sí misma, colocando poco o ningún valor sobre el contenido, o función. Si un karate-ka ejecutando Nijushi-ho/Niseishi apunta una patada lateral a la rodilla, a menudo será juzgado como inferior respecto a una versión que muestre una patada lateral a la cabeza, aunque de hecho la patada más baja casi con total seguridad será más efectiva en una pelea real. De este modo la práctica de kata a menudo queda estancada en lo que es esencialmente un nivel de principiante, e incluso personas con décadas de experiencia puede que estén entrenando de la misma forma que lo hacían cuando se alistaron en un dojo por primera vez. Esto significa que están poniendo la mayor parte de su energía en un enfoque que en la mayoría de sistemas clásicos está destinado principalmente a principiantes y grados bajos. Se podría discutir que para realizar verdaderamente un kata en el modo clásico debes entrenar con un compañero para dar significado a las técnicas. No hay ninguna duda de que la práctica individual puede resultar en excepcionales representaciones visuales, pero sin comprender las posibles aplicaciones de las técnicas el resultado es superficial y en última instancia estéril. Esto puede que sea inevitable, especialmente ya que aquellos que desean promocionar el Karate simplemente como un deporte no parecen estar interesados en los aspectos marciales, más allá de las meras apariencias. Una vez invité a una mujer karate-ka de alto grado, que ha ganado u obtenido medalla en torneos de kata a nivel

Europeo y mundial, a venir a mi dojo para enseñar kata y aplicaciones. Respondió que podría enseñar los movimientos de los katas pero no las aplicaciones, ya que realmente no sabía lo que significaban. Tras años de entrenamiento en métodos que se dice son la esencia de su arte, entendía poco más que cuando empezó a entrenar. Esto no es una crítica a la karate-ka implicada; ella simplemente refleja el hecho histórico de que en algunos estilos los katas son literalmente carentes de sentido porque han perdido el bunkai; una pérdida que se agrava por el hecho de que a muchos instructores avanzados parece no importarles, y están contentos de permitir que la situación permanezca inalterada.

El peligro inherente a este enfoque es que si las aplicaciones no se enseñan, o desarrollan, entonces siendo realistas no hay necesidad de mantener la forma tradicional. Si las aplicaciones no son importantes ¿por qué no bajar más las ya profundas posiciones hasta abrirse completamente de piernas, o reemplazar los movimientos de giro con saltos mortales hacia atrás o volteretas? Y ¿Por qué deberíamos apuntar las técnicas a puntos débiles específicos del cuerpo humano? ¿Por qué no simplemente seleccionar movimientos físicamente exigentes que sean valiosos como ejercicio y atractivos en una situación de competición? La respuesta es obvia; como artistas marciales deberíamos estar interesados en el efecto práctico de los movimientos que realizamos, y el contexto en el que se realizan, y si miramos al kata desde el punto de vista tradicional podemos descubrir una fuente muy valiosa de técnicas, y tácticas.

En 1989 Fusajiro Takagi, entonces Director Ejecutivo de la Federación Japonesa de Karate, y Secretario General de WUKO, escribió en *Karatedo Nippon Magazine* Vol. 6 [1989] que el Karate era un deporte moderno y no debería considerarse un arte marcial japonés. Aceptó que si "hay una tradición que el Karate debería preservar, esa debe ser el kata", pero por el tono general de este artículo, y otros que él ha escrito, es evidente que la idea del Karate como método de defensa personal se minimiza, mientras que la idea moderna de deporte competitivo, donde los atletas entrenan para pelear contra personas que hacen las mismas técnicas, se promociona. Jacques Delcourt, el Presidente de WUKO dijo en una entrevista que el primer objetivo de WUKO era "estar en las Olimpiadas" aunque paradójicamente también dice que "Nosotros no queremos que el Karate, como el Judo, sea sólo un deporte y se extinga. Eso significa mantener el Karate [tradicional] de Japón. No queremos seguir el camino del moderno Karate [deportivo]... Si vamos hacia el Karate moderno, entonces en unos cuantos años, el Karate irá cuesta abajo."<sup>61</sup>

De lo que el Sr. Delcourt parece no darse cuenta es que si obtiene reconocimiento olímpico, entonces está promoviendo el cambio a Karate deportivo ya que las Olimpiadas son el principal evento deportivo en el mundo. El Sr. Delcourt

parece estar confundido: si el objetivo es conservar la tradición, entonces olvidemos todo lo referente a las Olimpiadas, ya que es el enfoque deportivo lo que está corroyendo los métodos tradicionales. Si la arena deportiva es el camino hacia el futuro, entonces los katas tradicionales y el bunkai, la defensa personal etc. no son necesarios y deberían abandonarse. El objetivo debería ser concentrarse en marcar puntos en combate simulado; reemplazar los viejos katas por un conjunto de rutinas gimnásticas preestablecidas diseñadas para exhibir las habilidades atléticas y gimnásticas de los artistas como ya ha ocurrido en el Wu Shu chino<sup>62</sup>, y entonces tendremos una actividad a punto para el reconocimiento olímpico.

Para aquellos interesados en lo que podría llamarse “Budo Deportivo” los katas son en buena parte irrelevantes excepto como una clase de calistenia o gimnasia. Para aquellos interesados en una aproximación más tradicional las lecciones conservadas en el kata son un tesoro del pasado que no debería ser abandonado a la ligera. Las lecciones aprendidas del combate son los nuevos tesoros del presente, y el conocimiento adquirido de ambas fuentes debería ser valorado conjuntamente, enriqueciendo y expandiendo mutuamente las habilidades de lucha de todos los artistas marciales.

**Título original:** ‘*The History and Evolution of Karate-do Kata*’ publicado en *Classical Fighting Arts*.

**Autor:** Harry Cook.

**Traducción al castellano:** Víctor López Bondía (Con la autorización de Harry Cook).

---

<sup>1</sup> *Legacies of the Sword* [Legados de la Espada]

Karl F. Friday

*University of Hawai'i Press* [Editorial de la Universidad de Hawai] 1997 pág. 102

<sup>2</sup> *Sports and Games in the Ancient World* [Deportes y Juegos en el Mundo Antiguo]

V. Olivova, Bloomsbury Books, Londres 1986 pág. 56

<sup>3</sup> *The Greeks Their Life and Customs* [Los Griegos, su vida y costumbres]

E. Guhl y W. Koner, Senate 1994 págs. 273-274

<sup>4</sup> La familia Ssu Ma Ch'ien estaba envuelta en las artes marciales. Según Burton Watson en *Ssu-ma Ch'ien Grand Historian of China* [Ssu-ma Ch'ien Gran Historiador de China] *Columbia University Press* [Editorial de la Universidad de

Columbia] 1958 'La rama de la familia [Ssu-ma] en Chao era famosa como maestros herederos del arte de la esgrima.' pág. 42. En una nota en la pág. 203 se nos dice que los miembros de la familia pudieron haber sido 'maestros de las artes de la espada y el boxeo'.

<sup>5</sup> *Memoires Historiques de Se-Ma-Ts'ien* [Memorias Históricas de Se-Ma-Ts'ien] E. Chavannes, París 1895 Vol. # 1 pág. 119

<sup>6</sup> Se hace referencia a la danza Wan en el *Book of Odes* [Libro de Odas] [ver Odas 300, 301]. Según el *Mathews' Chinese-English Dictionary* [Diccionario Chino-Inglés de Mathew] *Harvard University Press* [Editorial de la Universidad de Harvard] 1972, pág. 1042 la danza Wan hace referencia a 'ciertas danzas antiguas con escudo y hachas de guerra'.

<sup>7</sup> Muchas danzas chinas fueron llevadas a Japón en los siglos VII y VIII donde fueron conservadas por la Corte Imperial. Conocidas como 'Bugaku' estas danzas reflejaban influencias tanto civiles como militares. En la danza conocida como 'Bairo', los bailarines actúan con espada, lanzas y escudos. En China la danza era originalmente representada antes de una batalla, siendo la calidad de la música y los movimientos indicativo de las posibilidades de victoria o derrota.

<sup>8</sup> El *Chi Hsiao Hsin Shu* (Nuevos Métodos Efectivos de Ciencia Militar) fue escrito en 1561. Ver Harry Cook, "Ch'i-Chi Kuang y el Chi Hsiao Hsin Shu" *Banzai International* 3: 49-51 (1987). Para una completa traducción de la sección sobre métodos de lucha con la mano vacía ver Douglas Wile *T'ai Chi's Ancestors: The Making of an Internal Martial Art* [Ancestros del T'ai Chi: La Creación de un Arte Marcial Interno] (Nueva York, Sweet Ch'i Press, 1999), 18-35.

<sup>9</sup> Hiroshi Kinjo, "Chronicles of Karate-do" [Crónicas de Karate-do] *Gekkan Karate-do* 9:30 (Septiembre, 1979).

<sup>10</sup> Mi traducción (Harry Cook).

<sup>11</sup> P'ng Chye Khim & Donn F. Draeger, *Shaolin: An Introduction to Lohan Fighting Techniques* [Shaolin: Una Introducción a las Técnicas de Lucha Lohan] (Rutland, Vermont, Charles E. Tuttle Co. Inc., 1979), 110.

<sup>12</sup> Richard Miller, "Usage: The Soul of Kung Fu" [Uso: El Alma del Kung Fu] *Black Belt* [Cinturón Negro] 21 (9):92 (Septiembre, 1983).

<sup>13</sup> Tom Phillips & Linda Stehlik, "Beyond Solo Form" [Más Allá de la Forma Individual] *Inside Kung-Fu* [Kung-Fu Interior] 11 (11):96 (Noviembre, 1984).

<sup>14</sup> Dra. Wendy Ann Weinstein, "Okinawa's Shorin-Ryu: How It Differs From Japanese Karate" [Shorin-Ryu de Okinawa: Lo que lo diferencia del Karate japonés] *Karate Kung-Fu Illustrated* 17 (8):30 (Agosto, 1986).

<sup>15</sup> Teruo Chinen, "Fundamental Karate-Do" (Spokane School of Karate-Do, 1974), 30-31.

Esta aproximación es típica de todos los sistemas de Karate y armas tradicionales de Okinawa. Por ejemplo profesores de Meibukan Goju Ryu enfatizan la práctica de yakusoku kumite (combate preestablecido), creyendo que "En jiyu-kumite (combate libre) el Karate se convierte en deporte". Los ejercicios de kumite utilizados por practicantes de Meibukan son "Técnicas de kumite tomadas de los Kaishu Kata clásicos".

M. Yagi, C. A. Wheeler, B.S. Vickerson, *Okinawan Karate-Do Goju-Ryu Meibu-Kan* (Prince Edward Island, Canada, Action Press, 1998), 117.

El maestro de Goju Ryu de Okinawa Morio Higaonna dice que a través del entrenamiento de kata y bunkai "puede que se preserven todos los *gokui*, los secretos del Karate".

Morio Higaonna, *Traditional Karatedo Okinawa Goju Ryu 3* (Tokyo, Minato Research and Publishing Ltd., 1989), 10.

<sup>16</sup> Herman Kauz, *The Martial Spirit* [El Espíritu Marcial] (Woodstock, Nueva York, The Overlook Press, 1977), 73.

<sup>17</sup> Col. Rex Applegate & Maj. Chuck Nelson, *The Close-Combat Files of Colonel Rex Applegate* [Los Archivos de Combate a Corta Distancia del Coronel Rex Applegate] (Boulder, Colorado, Paladin Press, 1998), 185.

<sup>18</sup> Roger Scruton, "What Mozart had and Tracey hasn't" [Lo que Mozart tuvo y Tracey no tiene] *Sunday Times News Review*, 20 de mayo de 2001, pág. 6.

<sup>19</sup> ***Karate-Do Kyohan***

Gichin Funakoshi traducción Tsutomu Ohshima  
Kodansha International Ltd. Tokyo 1973 págs. 39, 211

<sup>20</sup> Revista *Karate-Do Nippon* Vol. 2 Septiembre 1987 pág. 12

<sup>21</sup> *The History of Karate* [La Historia del Karate]  
Morio Higaonna, Dragon Books California 1996 pág. 88

<sup>22</sup> *Legacies of the Sword*

Karl F. Friday

*University of Hawai'i Press* [Editorial de la Universidad de Hawai] 1997 pág. 117  
Kurt Singer en su excelente *Mirror, Sword & Jewel* [Espejo, Espada y Joya] Japan Library 1997 señala la importancia de mantener el corazón de cualquier arte cuando advierte que "La forma en cualquier sitio fácilmente degenera en mero formalismo, el coraje en pelea, la lealtad en servidumbre, la calma en insensibilidad." pág. 160

<sup>23</sup> *Chuang Tzu* traducción Herbert A. Giles

Mandala Books Unwin Paperbacks, Londres 1980 pág. 140

<sup>24</sup> *Zen Mind, Beginner's Mind* [Mente Zen, Mente de Principiante]

Shunryu Suzuki, Weatherhill 1983.

Suzuki explica "El objetivo de la práctica es siempre mantener nuestra mente de principiante... En la mente del principiante hay muchas posibilidades; en la mente del experto hay pocas." pág. 21

<sup>25</sup> *Po: Beyond Yes and No* [Po: Más Allá del Sí y del No]

Edward de Bono, Penguin Books 1976 pág. 100

<sup>26</sup> *Traditional Karatedo Okinawa Goju Ryu* Vol. 3

Morio Higaonna, Minato Research and Publishing Co., Ltd. 1989 pág. 9

<sup>27</sup> *Wado Ryu Karate*

Hironori Ohtsuka traducción Shingo Ishida

Masters Publication Canada 1997 págs. 19-21

<sup>28</sup> *Judo [Jujutsu]*

Prof. Jigoro Kano, Maruzen Co. Ltd. Tokyo 1937 pág. 24

<sup>29</sup> ***Kodokan Judo***

Hirokichi Aida traducción E.J. Harrison W. Foulsham & Co. Ltd pág. 231

<sup>30</sup> ***A Life in Judo*** [Una Vida en el Judo]

Neil Adams

Willow Books London 1986 págs. 107-108

<sup>31</sup> ***Sport Karate*** [Karate Deportivo]

Vic. Charles Paul H. Crompton Ltd. Londres 1983 pág. 66

<sup>32</sup> Revista ***Karate Illustrated*** Vol. 14 # 10 Octubre 1983 pág. 24

<sup>33</sup> Revista ***Budo Dojo*** Invierno 1995 págs. 61-62

<sup>34</sup> Revista ***Traditional Karate*** Vol. 4 # 6 Febrero 1991 págs. 9-10

<sup>35</sup> ***Fighting Arts International*** # 77 pág. 12

<sup>36</sup> Revista ***Strength and Health*** [Fuerza y Salud] Septiembre 1963 pág. 36

<sup>37</sup> Revista ***Kick Illustrated*** [Patada Ilustrada] Marzo 1983 Vol. 4 # 3 pág. 20

<sup>38</sup> ***Irish Fighter*** Vol. 6 # 4 pág. 36

<sup>39</sup> Revista ***Fighting Arts International*** # 69 págs. 33-38

<sup>40</sup> ***Autumn Lightning: The Education of an American Samurai*** [Relámpago de Otoño: La Educación de un Samurai Americano]

Dave Lowry Shambhala 1985 págs. 78-79

<sup>41</sup> Karl F. Friday con Seki Humitake, ***Legacies of the Sword: The Kashima-Shinryu and Samurai Martial Culture*** [Legados de la Espada: El Kashima-Shinryu y la Cultura Marcial Samurai] (Honolulu, *University of Hawai'i Press*, 1997), 117-118.

<sup>42</sup> Harrison McGuane, "Takayuki Mikami: A Shotokan Master Looks Back" [Takayuki Mikami: Un Maestro Shotokan mira hacia atrás] *Inside Karate* 6 (1): 23 (Enero 1985).

<sup>43</sup> Hay también estéticas japonesas a tener en cuenta. Muchos japoneses tienen una creencia en la “forma” que parece ilógica a cualquiera acostumbrado a una manera de pensar analítica y empírica. Un clásico ejemplo de esto se encuentra en la obra de Robert Whiting *The Chrysanthemum and the Bat* [El Crisantemo y el Bate] (Tokyo, *The Permanent Press*, 1977), 41. Este trabajo, un fascinante estudio de la aproximación japonesa al béisbol, proporciona una interesante percepción de la mentalidad japonesa, y la forma japonesa de hacer las cosas. Whiting dice que la “obsesión por la forma tiene su origen en la creencia japonesa de que la forma es una realidad en sí misma. Hay una forma correcta e incorrecta de atacar a un oponente con la espada, de colocar flores en un jarrón, de construir un jardín... La forma correcta... ha sido descubierta y refinada... por los grandes maestros del pasado. Un buen jugador es aquel que puede fundir sus propios movimientos con la forma correcta; todo lo demás le seguirá con el tiempo.

En América, la excelencia se iguala con obtener resultados sin importar lo poco ortodoxa que sea la forma. En Japón es más importante cumplir con la forma fijada de hacer las cosas”.

Joe Joseph, corresponsal de *The Times* en Tokyo observa “en todos los campos de juego de las escuelas a lo largo y ancho del país... puedes ver miles de niños, vestidos con caros equipos blancos de tenis o immaculados conjuntos de béisbol, sirviendo pelotas imaginarias de tenis y golpeando pelotas fantasma de béisbol, durante horas y horas, hasta que pueden imitar perfectamente el ritmo del movimiento que aparece en el libro de texto. Es sólo cuando se introduce una pelota real cuando los atletas escolares encuentran un punto conflictivo”.

Joe Joseph, *The Japanese Strange But Not Strangers* [Los Japoneses: Extraños Pero No Desconocidos], (Londres, Viking an imprint of Penguin Books Ltd., 1993), 236.

<sup>44</sup> Matt McCormick, “Nagamine sobre Matsubayashi Shorin Ryu” *Kick Illustrated* 4 (11):34 (Noviembre, 1983).

<sup>45</sup> Anon, “JKA Champion Visits England” [Campeón JKA visita Inglaterra] *Combat* 3 (5): 31 (Feb., 1977).

<sup>46</sup> David Hooper, “Thoughts from Japan JKA Shotokan” [Reflexiones del Shotokan Japonés JKA] *Dragon Times* 14:9.

<sup>47</sup> Hirokazu Kanazawa, *Shotokan Karate International Kata Vol. 1* (Japón, 1981),

137.

<sup>48</sup> Charles J. Swift, “Channan The “Lost” Kata of Itosu?” [Channan, ¿el Kata “perdido” de Itosu?] *Dragon Times* 18:28.

<sup>49</sup> Masatoshi Nakayama, *Best Karate* [Karate Superior] Vol. 5 (Tokyo, Kodansha International Ltd., 1979), 14.

<sup>50</sup> Stephen St. Laurent, “The Essence of Kata As Taught By Master Masatoshi Nakayama” [La esencia del kata tal y como fue enseñado por el Maestro Masatoshi Nakayama] *Fighting Arts International* 57 Vol. 10 (3):35.

<sup>51</sup> Masatoshi Nakayama, *Best Karate* [Karate Superior] Vol. 6 (Tokyo, Kodansha International Ltd., 1979), 14.

<sup>52</sup> Dr. Farid B. Amin, “Master Teruyuki Okazaki Seminar” [Curso del Maestro Teruyuki Okazaki] *Shotokan Karate Magazine* 67:4 (Mayo 2001).

<sup>53</sup> Masahiko Tanaka, traducción Schlatt, *Karate-Do Perfecting Kumite* (Lauda Konigshofen, Germany Erhard Gotzelmann, 2001), 242.

<sup>54</sup> John Cheetham, “Frank Cope 6th Dan ‘A Pioneer of British Shotokan’” [Frank Cope 6º Dan ‘Pionero del Shotokan Británico’] *Shotokan Karate Magazine* 38 pág. 7.

<sup>55</sup> Robin Rielly, “Kata To Kumite The Role of Bunkai” [De kata a kumite, el papel del bunkai] *Shotokan Karate Magazine* 24 pág.17.

<sup>56</sup> Don Warrenner, “Nishiyama Hidetaka: A Karate-ka’s Karate-ka” [Nishiyama Hidetaka: Un karateka de karatekas] *Bugeisha* 3, pág. 51 (Verano 1997).

<sup>57</sup> John Cheetham, “Tetsuhiko Asai 9th Dan Chief Instructor to the J.K.A.” [Tetsuhiko Asai 9º Dan Instructor-Jefe de la J.K.A.] *Shotokan Karate Magazine* 39 pags. 5-6.

<sup>58</sup> Anon, “I Still Discover New Things” [Todavía descubro cosas nuevas] *Karate-Do Nippon* 2 pág. 12 (Septiembre 1987).

<sup>59</sup> Revista *Black Belt* [Cinturón Negro] Octubre 1992 Vol. 30 # 10

<sup>60</sup> Revista ***Black Belt*** [Cinturón Negro] Marzo 1999 Vol. 37 # 3 pág. 164

<sup>61</sup> Revista ***Black Belt*** [Cinturón Negro] Septiembre 1992

<sup>62</sup> ***International Wushu Competition Routines*** [Rutinas de Competición Internacional de Wushu] traducción Xie Shoude Hai Feng Publishing Co., Ltd. 1989.