



# BUJINKAN VALLADOLID

武神館道場忍術武道体術

* BUJINKAN NINJA * COLLADO DOJO *		
GIMNASIO: ALMERÍA	MES: NOVIEMBRE	Nº: 45

## LA REVISTA DE LA ASOCIACION

La revista que tenéis en vuestras manos es uno de los vínculos existentes entre los miembros de la Asociación de Nin Jutsu Bujinkan y un medio en el que cada uno de nosotros puede expresar sus ideas, preocupaciones o simplemente proporcionar información que considere de utilidad en todos los temas referentes al Budo en general y al Nin Jutsu en particular. Pero esta finalidad de la revista como elemento de comunicación entre todos los miembros de la Asociación y como vía mediante la cual hacer llegar a los demás nuestras inquietudes resulta difícil de conseguir en estos momentos por un motivo bien simple, la escasa participación que hemos tenido la mayoría de nosotros en la elaboración de la misma.

Hasta la fecha yo mismo no he participado de una forma activa en la misma, y creo que ha llegado el momento de modificar esta situación. Las líneas que siguen a continuación de esta introducción, referentes al *gatame* surgen como una inquietud personal sobre el tema y quiero ponerlas en vuestro conocimiento. Sobre este particular he comentado mi punto de vista con algunos compañeros pero finalmente he considerado que resulta más fácil y más cómodo escribir estas líneas que ir contando a todo el mundo la misma película.

Por eso os animo desde aquí a que expongáis a través de este medio todas aquellas inquietudes que tengan algo que ver con nuestro arte marcial.

## GATAME

Las técnicas de control son parte integrante de todas las escuelas y están presentes en la mayoría de las técnicas que practicamos asiduamente. El término *gatame waza* engloba todas las técnicas de control en las que de un modo u otro logramos la inmovilización de nuestro adversario, ya sea mediante presión, luxación o estrangulación.

El *gatame* o control es la culminación de una técnica y representa en muchas ocasiones el elemento más efectivo de la misma, aunque también probablemente sea el menos vistoso. Es en cierto sentido la faceta más olvidada o dejada de lado en nuestros entrenamientos cotidianos, quizá debido a su menor espectacularidad, pero seguro que nunca debido a su falta de efectividad.

El análisis del *Gatame* puede ser abordado desde diversos puntos de vista: estratégico, físico, energético, mental, de autocontrol, etc., aspectos que pasaremos a analizar brevemente a continuación.



**Dibujado por Aitor Albillos.**

## **ESTRATÉGICO:**

El gatame aparece como la culminación de cualquier técnica en la que hemos logrado derribar a nuestro adversario y procedemos a su inmovilización. La primera decisión a tomar en un combate una vez hemos conseguido derribar a nuestro adversario es, o bien evadirnos y renunciar a seguir la pelea o por el contrario intentar finalizar la misma controlando a nuestro oponente con el fin, en ambos casos, de mantener la situación bajo control. Cualquiera de las dos opciones lo único que pretende es que el enfrentamiento no se prolongue indefinidamente, a no ser que optemos por eliminar de un modo definitivo y contundente el problema, quedando esta opción como último recurso.

Dependerá de la situación en la que nos encontremos y del adversario o número de ellos el elegir entre una de las dos opciones, evasión o control.

Uno de los momentos más importantes desde el punto de vista estratégico a la hora de efectuar un gatame es el momento de la finalización del mismo, puesto que en ningún momento podemos permitirnos perder el control de la situación, debiendo elegir con cuidado el instante más adecuado para poner fin al control que estamos llevando a cabo y la mejor manera de hacerlo.

## **FÍSICO:**

El gatame es un control que basamos en la presión (koshi) o en la luxación, cuando no en ambos al unísono, y con el que conseguimos inmovilizar al adversario de forma temporal.

El control físico puede ir desde la luxación de una sola articulación hasta la posición más complicada que podamos imaginar en la que el control tiene lugar a través de la presión y/o luxación de varios puntos simultáneamente.

## **MENTAL:**

Pero el control que efectuamos no se limita únicamente al aspecto físico como podría parecer en un primer momento, sino que también resulta fundamental la componente mental del mismo.

Una persona que se siente controlada y que no tiene capacidad de elegir libremente ningún movimiento, puede reaccionar o bien sometiéndose y dejando escapar su ira progresivamente o, por el contrario, aumentando su malestar conforme la situación se prolonga en el tiempo.

Es necesario comprender las reacciones que generamos en nuestro adversario una vez lo tenemos bajo control, pues dependiendo de su carácter y del tipo de situación de haya dado lugar al enfrentamiento, la humillación a la que le estamos sometiendo, sobre todo si hay testigos, puede dar lugar a las reacciones extremas antes señaladas y que tenemos que prever para el momento en que demos fin a la situación de control que mantenemos sobre el.

## **ENERGÉTICO:**

Podríamos decir que este es un factor que se encuentra oculto dentro del gatame y que, aunque sea más difícil de captar, resulta fundamental en el desarrollo de este tipo de técnicas.

Si efectuamos un análisis detallado de las posiciones en las que se efectúan los controles, vemos que de forma general provocan, en la práctica totalidad de los casos, una ruptura del flujo de energía dentro de los canales energéticos del sujeto que es controlado, mientras que el que efectúa el control está en una posición mucho más favorable desde el punto de vista de la canalización energética.

El mantenimiento de este tipo de situación conduce a un debilitamiento más rápido y acusado de aquel que es controlado y, por el contrario, a un reforzamiento y recuperación igual de rápidos del controlador, no sólo por las posiciones adoptadas desde el punto de vista físico, en

las que la respiración del controlador se ve favorecida mientras que la del controlado se ve manifiestamente perjudicada en la práctica totalidad de los casos, sino también desde el punto de vista energético, en el que mientras que uno puede controlar su energía interna, el otro no puede hacerlo. Es más, cabe la posibilidad de que la ruptura que provocamos en los canales energéticos de nuestro adversario nos permita robarle su energía, reforzando nuestra posición y contribuyendo a provocar la sumisión del mismo, no sólo desde el punto de vista físico, sino también mental.

### **AUTOCONTROL:**

Este es el factor del *gatame* que ha dado lugar a esta reflexión que como habéis comprobado ha ido derivando por otros caminos.

Cuando utilizo el concepto de autocontrol me estoy refiriendo al hecho de cómo podemos ser capaces de aprovechar al máximo los mecanismos de aprendizaje que están a nuestra disposición durante los entrenamientos, y en el campo del *gatame* disponemos de la única herramienta graduable a voluntad dentro de las técnicas que aplicamos con asiduidad.

Cuando utilizamos técnicas de golpeo, con o sin armas, no disponemos del control de las mismas del que tenemos con el *gatame*. Cualquiera de esas técnicas aplicadas a plena potencia han de ser trabajadas al aire, sin contactar con *uke*, y nunca podremos conocer, solo imaginar, los efectos reales que tendría la aplicación de la misma.

Por otro lado, cuando las técnicas de golpeo las efectuamos controlando, la situación se invierte, puesto que al no efectuar realmente el golpe, contribuimos a la mejora de una parte de la técnica, la precisión, pero no desarrollamos la técnica al completo. Esta situación es idéntica en todas las técnicas de golpeo, sean de puño o pierna, con o sin armas.

Cuando efectuamos técnicas de proyección o lanzamiento el control sobre las mismas aumenta pero sigue sin ser gradual y este tipo de técnicas no pueden dejarse a medias y rectificarse a nuestro antojo.

En cambio, con las técnicas de control todos estos obstáculos pueden ser superados puesto que podemos regular en cada una de ellas de modo preciso el efecto que producimos sobre *uke*, tanto en intensidad (potencia) como la localización (precisión) con lo que podemos aprovechar estas técnicas para mejorar tanto los aspectos reseñados como nuestro autocontrol, y esta mejora nos servirá para todo tipo de técnicas, sean del tipo que sean, puesto que en todas ellas mantendremos una actitud mental que nos permitirá el control efectivo de la misma.

El efectuar los *gatame* de forma realista (*shinken gata*) mejorará nuestra precisión y el control de los *kyusho* tanto para la presión (*koshi*) como para el golpeo (*koppo*).

El llevar a cabo una técnica de control de un modo efectivo y realista no es únicamente una cuestión de técnica, o de fuerza o de control, sino que en ella se engloban todos estos conceptos y aún otros como hemos ido señalando. Si durante un combate tenemos la suficiente habilidad, o incluso a veces la suerte de derribar a un adversario en teoría más fuerte que nosotros, no podemos dejar escapar esta oportunidad por la realización de una técnica de control sin efectividad, sin fuerza, en definitiva, mal efectuada.

Por eso considero que se debe dar más importancia en los entrenamientos a este aspecto, y somos cada uno de nosotros los responsables de sacar el máximo partido a cada nueva técnica a la que nos enfrentamos, siendo además conscientes de todos los aspectos que engloba este tipo de técnicas. Esto redundaría no solo en un mejor conocimiento del *gatame*, sino también en el resto de aspectos que nos interesan como artistas marciales para nuestro desarrollo como tales.

**Juan Pablo Rodríguez Prieto**



Regreso del Tai Kai de Barcelona (1997)

## **Ninjutsu, una forma de entender la vida**

Cualquier persona que lleve entrenando durante un periodo de tiempo lo suficientemente largo, habrá oído comentar que el NinJutsu es más que una mera actividad física, es una forma de vida. Este concepto es algo fácil de entender pero muy difícil de asimilar y de poner en práctica cada día.

La gran cantidad de cursos que se han ido realizando a lo largo de estos últimos años muestran que el NinJutsu es algo más que un “deporte” para mantenerse en forma. Así, que además de la infinidad de técnicas corporales y con armas recogidas en las nueve escuelas de la Bujinkan, el NinJutsu abarca disciplinas como el Ninpo Mikkyo (técnicas de control mental y canalización de la energía), Heiho (estrategia), Gotompo (entrenamientos en contacto con la Naturaleza), Henso Jutsu (el arte de la caracterización y disfraz), Medicina, Geografía,... Pero no basta conocer todas estas facetas para llegar a dominar este arte, sino que hace falta sentir el arte y hacer propia su filosofía.

Uno de los posibles significados que se puede extraer de los ideogramas que dan forma a la palabra NinJutsu es el “arte de saber resistir”, o lo que es lo mismo la supervivencia entendida en su sentido más amplio. En realidad, las escuelas de NinJutsu del Japón feudal nacieron y se desarrollaron con esa finalidad cargada de pragmatismo: la supervivencia de una parte de la población en un ambiente hostil. Para ello se recurría a todos los medios e instrumentos disponibles.

Uno podría pensar que la situación actual difiere mucho de la del Japón medieval y que todos estos anticuados medios de supervivencia no tienen actualmente ninguna vigencia. Sin embargo, todas las técnicas de estrategia así como la filosofía y concepción de la vida y del ser humano como un individuo completo pueden ser de gran ayuda hoy en día.

Es verdad, que al menos en el tipo de sociedad y país donde vivimos, no tenemos que luchar día a día para salvaguardar nuestra vida o integridad física. Sin embargo sí que debemos luchar cada

día por mantener nuestra integridad como INDIVIDUOS y personas HUMANAS en una sociedad cada vez más deshumanizada, tecnificada y egoísta.  
Aquí es donde podemos ayudarnos del NinJutsu para conseguir sobrevivir.

Todo esto no es algo que se aprenda en un cursillo ni en miles de cursillos de fin de semana, ni es algo que haya que aprenderse a través de unos apuntes. Se trata de sentimientos y de formas de ver la vida. Son cosas que no se enseñan de una forma tan clara y patente como una técnica de luxación o un movimiento de dakentai. Sin embargo, es algo que está en todo momento allí, se encuentra en el comportamiento y en la forma de ser, hay que buscarlo en pequeños detalles que casi pasan desapercibidos. Me estoy refiriendo a muestras de entrega, desprendimiento, constancia, generosidad, preocupación por los demás y muchas cosas. Deberíamos comenzar a molestarnos en reconocer, valorar y por qué no aprender estos valores. Con esto conseguiremos aprender algo más, que nos puede ser de gran utilidad en todos los aspectos de nuestra vida.

Con todo esto, únicamente quiero expresaros y compartir un sentimiento, una forma de ver las cosas. No se trata de la forma correcta o verdadera de ver el NinJutsu, cada uno puede seguir practicando NinJutsu para satisfacer lo que busca de él, ya sea un ejercicio físico para mantenerse en forma, una defensa personal o incluso una forma de pasar el tiempo libre y de hacer amigos. Lo que sí que gustaría es despertar una inquietud en alguno de vosotros y mostraros otra perspectiva de ver el arte.

Se suele decir que es a través de los momentos difíciles, cuando uno se hace más fuerte y se da cuenta de lo que verdad vale la pena. Yo que creo que tras todos los problemas acaecidos durante este año, mucha gente ha demostrado que el NinJutsu es algo más que un “deporte” o mera actividad física y que al menos es algo por lo que merece la pena luchar y conservar en nuestras vidas.

***Santiago Arribas Picón***

**¡NINPO IKKAN!**