



BUJINKAN NINJA DOJO

* BUJINKAN NINJA *	* COLLADO DOJO *	
GIMNASIO: ALMERÍA	MES: MARZO	Nº: 47

REFLEXIONES

“Hagamos lo que hagamos, siempre debemos preguntarnos cuál es el motivo, a menudo oculto, que nos impulsa a realizar una acción”

“No lamentos ser ignorado sino ser ignorante”

Cada uno de vosotros que estéis leyendo este artículo en estos momentos, habréis empezado a hacer Ninjutsu por razones diferentes. Algunos seréis conscientes de esas razones y otros no podréis entreverlas, quizás, porque estén ocultas en un subconsciente que muchas veces sirve de cortina a nuestros miedos. Sin embargo esto dejará de tener importancia para el que persevera en la búsqueda de sí mismo a través del “Arte Marcial”.

“No busquéis el camino en los otros, en un lugar lejano, el camino está bajo vuestros pies...”

Por otro lado es muy posible que algunos o puede que muchos de vosotros ni siquiera os hayáis planteado que este es el verdadero fin de un “Arte Marcial”, o que incluso lo veáis como algo ridículo. En principio esto no tiene ninguna importancia siempre y cuando seáis honestos con vosotros mismos y con los demás practicantes.

En cualquier caso habéis elegido el Ninjutsu entre el abanico de “artes marciales” que se ofertan, por lo tanto sed consecuentes con vosotros mismos y con vuestros “sensei” si es que decidís seguir esta vía.

Sin embargo por encima de toda consideración personal que cada uno tendréis que resolver en esa soledad compartida del artista marcial, en definitiva del que busca, habéis elegido un “Arte Marcial”; por lo tanto - y este es el propósito de este artículo - creo que no debemos perder de vista esta consideración que no por obvia deja de ser importante. Habéis elegido un “Arte Marcial” digo y como todo arte marcial tiene una estructura y jerarquía determinada, basada en el respeto al que va por delante de vosotros intentando abrir camino, es decir, vuestro sensei o “senseis”. Esto requiere una consideración personal y profunda en cuanto que buscamos un “Arte Marcial”, la posición de aparente poder o lucro del que la imparte, o la propia necesidad de saber.

“Lo difícil no es encontrar un maestro, sino llegar a ser discípulo”

Para aquellos que tengáis conocimientos de la lengua inglesa hay una expresión que para mí define de una manera gráfica el término sensei y es *Trail-Blazer* (“el que abre la senda”). Este respeto hacia el sensei nace de la convicción personal y sincera de que esa o esas personas lo merecen, de otra manera sería frustrante el seguir las indicaciones de alguien a quién no respetamos -y ya tenemos suficiente experiencia en la vida real en ese sentido-. Por lo tanto creo imprescindible apuntar que un “arte marcial” no es un partido político, un club o una sociedad anónima en la que sus miembros luchan

por ostentar un poder en el futuro que les permita seguir los designios de esa organización. Un “arte marcial” no tiene otra razón de ser que la motivación sincera de sus practicantes por mejorar como individuos, que a su vez han elegido a alguien ? que les ayude en su tarea y que tradicionalmente debían hacerse merecedores de esa o esas personas antes de ser aceptados como alumnos.

“Cada uno tenemos el maestro que nos merecemos”

“El maestro llega cuando el discípulo está preparado para recibirle”

Creo que es hora de que cada uno de nosotros reflexionemos en la medida en que nuestros egos y nuestra ignorancia nos lo permita, y decidamos si realmente nuestro camino pasa por hacer un “arte marcial” o quizás nos hayamos equivocado y lo que busquemos es una religión, un partido político o una organización donde nuestro ego pueda destacar sobre los demás.

“Que tu obsesión no te impida ver el bosque que hay tras el árbol”

No quiero entrar a juzgar las decisiones de nadie, sí vuestra honestidad porque de ella dependen otras personas, en definitiva si decidís practicar, practicad, esta es la única regla de un “Arte Marcial”, pero no intentéis manipular o desvirtuar algo para hacerlo a vuestra medida, por no tener el valor de hacer frente a vuestras intenciones o necesidades reales que inconscientemente rechazáis, considerándolas por lo tanto ilícitas. Sed por ello consecuentes o si no seréis los artífices de vuestro propio sufrimiento proyectado sin quererlo en los demás en forma de envidia, rencor o cualquier otro sentimiento negativo.

“Jamás podremos derrotar realmente a un adversario exterior si antes no nos hemos vencido a nosotros mismos”

Por último creo que no debemos olvidar que discípulo o sensei todos somos seres humanos, por lo tanto, susceptibles de cometer errores; ser cegados por nuestros egos, miedos, frustraciones e ignorancia. No obstante nada de esto tendrá importancia si realmente estamos buscando con humildad esa perfección al final de la vía que hayamos elegido. Pensad que el que va primero, el “Trail-Blazer” lleva una gran responsabilidad a su espalda y por ello tiene más probabilidades de cometer errores en su soledad, errores que además resaltan más que los de los demás ya que el se ha expuesto a nosotros, mientras que nosotros nos podemos ocultar en el grupo y regocijarnos en ello si nos conviene.

“Son nuestros propios defectos precisamente los que nos hacen contemplar con complacencia los de los demás”

Todo este artículo es un pequeño resumen de la sabiduría que a lo largo de los siglos los artistas marciales tradicionales han dejado como legado a sus discípulos y que os recuerdo en estas líneas para que no olvidéis que todo lo que está ocurriendo no es nada nuevo sino que ya ha ocurrido muchas veces antes en esa gran rueda del destino de la que tanto cuesta saber. Por lo tanto, sed humildes.

“El bambú que más crece, se dobla más bajo”

“Cuando miro a mi alrededor, constato que todo el mundo comercia con el arte y que incluso los mismos hombres son considerados como mercancía “ (Miyamoto Musashi)

Francisco J. Regueiro

ATEMI NO KEIKO

Uno de los trabajos más específicos dentro del Ninjutsu, es el endurecimiento de las armas naturales (manos, codos, piernas...). La Escuela SHINDEN FUDO RYU se especializó particularmente en este aspecto.

La forma de entrenar el endurecimiento en la naturaleza era sencilla: golpeando los troncos de los árboles con pies y manos (KERI WAZA, TSUKI WAZA), arrancando la corteza de los árboles (SHAKKO KEN), ejecutando técnicas de lanzamiento (NAGE WAZA) o de luxación (KANSETSU WAZA), sobre árboles, ramas, rocas... Al tiempo que el cuerpo se transformaba en un arma poderosa (TAI KEN), este entrenamiento servía para perfeccionar las técnicas básicas y ejecutarlas a plena potencia y con gran precisión. Como prueba final del grado de perfeccionamiento que se adquiría, se practicaban espectaculares rompimientos sobre tablas de madera, piedras.....

Acondicionar nuestras “**armas naturales**”, no es trabajo de un día o de una semana, sino que es un entrenamiento a practicar durante prácticamente toda nuestra vida.

Por otra parte, debe ser un trabajo **progresivo** y **constante**, empezando a golpear de una forma suave y con un corto número de repeticiones y gradualmente ir aumentando la potencia y el tiempo de duración de cada ejercicio.

La superficie ideal de golpeo es una superficie lisa, lo suficientemente blanda como para que exista una cierta absorción de los impactos, y lo suficientemente dura como para que la ejecución de los ejercicios puedan estar completamente **controlados** (cada técnica se realiza como si fuera única y decisiva) y podamos endurecer adecuadamente las zonas de contacto.

Al contrario de lo que muchos pensamos, el endurecimiento no es un proceso externo, manifestado por unos nudillos deformados y sangrantes, que muchas veces conduce a problemas con las articulaciones, sino a un endurecimiento más interno, de tal manera que se vaya formando un tejido bastante duro por debajo de la piel, y esto sólo se consigue comenzando de una forma muy, muy suave.

De esta forma conseguiremos ir acondicionando nuestros nudillos del dedo índice y medio (TSUKI, FUDOKEN), los cantos de las manos (SUTO, HAITO), las palmas (TEISHO KEN), las puntas de los dedos (SHAKKO KEN), los pies (ZEMPO, YOKO, MAWASHI y USHIRO GERI)....

Formas de practicar el Atemi No Keiko:

El **makiwara** es el compañero inseparable de muchos practicantes. Este aparato no es más que una tabla de madera, con una cuerda de esparto fuertemente enrollada. Normalmente se recubre con una tela fuerte, de forma que el esparto no despelleje la piel de los nudillos. El makiwara, generalmente se coloca a la altura del pecho para trabajar técnicas de puño, y a la altura de la cintura (o incluso de la rodilla) para trabajar técnicas de pierna, y no es totalmente rígido, sino que en cada golpe debe ceder un poquito. Es un instrumento ideal para aprender a golpear, pues no sólo conseguiremos endurecer la superficie de contacto, sino que también fortaleceremos muñecas y tobillos, y lo que es más importante, conoceremos el efecto de golpear a plena potencia sobre una superficie, completamente diferente de cuando se golpea al aire (KIHON).

Si no tenemos makiwara, podemos practicar como en los entrenamientos habituales en la naturaleza (sobre los troncos de los árboles, piedras...) o empleando neumáticos de automóviles de la misma forma.

Otra forma de practicar el endurecimiento es la forma pasiva, por ejemplo durante el calentamiento al principio del entrenamiento (JUNAN TAISHO KYUHO). Las flexiones sobre los nudillos, punta de los dedos, canto y dorso de las manos, es un entrenamiento no exclusivamente para potenciar la fuerza, sino también para fortalecer nuestras armas naturales y mejorar así la eficacia de técnicas como TSUKI, KITENKEN, SHAKKO KEN...

En otras ocasiones se trabaja el endurecimiento de una forma más específica, bien de forma individual, golpeando sobre el tatami como si éste fuera el makiwara, o bien en parejas, trabajando técnicas simultáneas, como GEDAN KAKE UKE (defensa baja interior), GEDAN UKE (defensa baja exterior), SOTO UDE UKE

(defensa media interior), UCHI UDE UKE (defensa media exterior), endureciendo así los cantos de los antebrazos (canto radial y canto cubital). Otra forma de trabajar por parejas es trabajando alternativamente, primero tori (quien ejecuta la acción) trabaja tsuki sobre los músculos pectorales o el abdomen de uke (quien recibe la técnica), o tori trabaja ZEMPO GERI SOKU YAKU (patada frontal con la planta del pie), YOKO GERI (patada lateral) o MAWASHI GERI (patada circular) sobre el abdomen, el pecho o las piernas de uke.

Por último, dos formas más de endurecimiento: una, utilizando un shinai o algún otro tipo de material flexible, y empujar presionando sobre los antebrazos, abdomen y piernas; otra, y esta forma la conocéis muchos de vosotros, es el endurecimiento específico de la espalda y hombros, y es trabajando kaiten sobre el suelo desnudo.

César

¡NINPO IKKAN!

(“EL NINJUTSU ES EL PRINCIPIO Y EL FIN”)