

**KARATE DO:
LA POSIBILIDAD DE ELEGIR**



**KARATE
SHOTOKAN**

Índice

1. La posibilidad de elegir	3
2. Aproximación teórica al concepto de violencia	3
3. Dificultades	4
3.1. Nuestro derecho a réplica y autodefensa.....	4
3.2 Karate Do: historia y principios	4
3.3. La intencionalidad en el entrenamiento	5
3.4. El ahorro de energía en la base del psiquismo	7
3.5. La justificación.....	7
3.6. Nuestra propia experiencia como dificultad.	8
4. Sospechas, coherencia e incoherencia en nuestras respuestas	8
5. Atención y reversibilidad	9
6. Ejercicio práctico.....	9

1. La posibilidad de elegir

Este estudio se encuentra enmarcado fuera del ámbito del deporte, siempre en el emplazamiento de la respuesta y no de la iniciativa ofensiva.

La pregunta: ¿Puede el karateca sustraerse de la respuesta violenta? La cuestión surge después muchos años en la práctica del Karate, desde la perspectiva de mis 57 años y con la mirada transformada por las comprensiones que da haber hecho dos disciplinas: el Karate y la mental. A su vez, tenemos también el punto de vista de un karateca joven (28 años) con un paisaje de formación diferente pero que no es impedimento para la conexión emotiva e intersubjetiva que rompe las barreras de la comunicación intergeneracional.

El interés: La demostración de que sí es posible. Por añadido, además producirse un cambio interno también se puede producir un cambio en la estructura centenaria de un arte de lucha en pro de una evolución del ser humano hacia la no violencia.

Este trabajo es una reflexión sobre nuestras propias experiencias, y nos ha servido para esclarecer el motivo de nuestros comportamientos a lo largo de nuestra vida.

2. Aproximación teórica al concepto de violencia

A pesar que el trabajo se centra en la posibilidad de elegir y la decisión de la no-violencia en la respuesta al mundo, se hace preciso establecer una aproximación teórica al concepto de violencia pues, en último término, ésta se hallará en copresencia a la hora de establecer nuestras respuestas a los impulsos apercibidos. Así, de acuerdo con la descripción del término, es posible derivar del concepto de violencia la expresión de una relación de poder por la que un sujeto trata de someter a otro con objeto de imponerse a éste y ejercer una situación de superioridad para la consecución de su fin.

La percepción comúnmente extendida respecto a la violencia tiende a prejuzgar su uso como pernicioso, rechazable y, generalmente, censurable. Esta perspectiva afianza sus cimientos en el proceso civilizador del ser humano, tendente a rehusar de la violencia -en cuanto que medio- en beneficio de recurrir a otras alternativas menos dañinas o lesivas para alcanzar los fines propuestos. Si bien es cierto que esta postura puede satisfacer el juzgar determinados fenómenos como violentos, existen otras ópticas que justifican el empleo de la violencia para alcanzar ciertos propósitos. En cambio, es preciso aclarar que estas posiciones teóricas no deben reducirse a la manida expresión '*el fin justifica los medios*' pues en cierto modo más bien debería serle correspondido el enunciado '*determinados fines justifican ciertos medios concretos*'. Es en este marco dónde emanan dos conceptos que permiten articular la lógica de estas aserciones: el derecho a réplica y la autodefensa¹; atribuidos a nuestro querido maestro Silo. (H. Van Doren, 1972).

- El derecho a réplica se concreta como toda violencia física defensiva legítimamente aplicable por un sujeto cuya propia vida peligra por la acción de un tercero. Éste es válido cuando

¹ Van Doren, H. (1972) *Siloismo: Doctrina práctica y vocabulario*. Aconcagua

es proporcional a la intensidad del acto que se sufre, debiendo operar necesariamente en el instante en que se desarrolla la acción del agresor.

- La autodefensa, por su parte, aparece como una extensión futura del tiempo en el que se enmarca el derecho a réplica, es decir, cuando éste se alarga a una segura agresión futura (por acción u omisión) por la que el inminente perjudicado tiene derecho a desbaratar la acción del criminal siempre que no sea puesta en peligro, según el caso, la vida o integridad física del agresor por un acto que en el momento de ejercer la autodefensa no se ha materializado.

3. Dificultades

Los temas que a continuación exponemos los podemos considerar como dificultades en base a la complejidad que entraña no hacer uso de ellos como acto reflejo, pues consideramos que se imponen al acto reflexivo. Se ha de tener un propósito muy bien definido, y una certeza absoluta de que es el camino evolutivo.

Caer en cuenta es el primer paso de un camino largo.

3.1. Nuestro derecho a réplica y autodefensa.

La dificultad radica en que estos dos conceptos se graban como derechos y que éstos quedan a un criterio muy subjetivo. Puede llevar a la confusión y con ello que nos lleve a hacer un mal uso de estos conceptos, ya que la línea del manejo del tiempo de respuesta y la proporcionalidad de la misma es muy delgada y se puede ver influida por el nivel de atención en el que nos encontremos en el momento del conflicto.

3.2 Karate Do: historia y principios

Encontramos una dificultad en la propia historia del Karate, en el surgimiento en base a una intención que explicamos a continuación.

De acuerdo con la literatura existente, la práctica del Karate Do remonta sus inicios en torno a los siglos XV durante el reinado de Shō Shin, periodo caracterizado por la paz y el progreso económico debido, entre otras razones, a la centralización del poder, el aperturismo comercial y la prohibición del uso de armas a las clases populares. Sin embargo, la extensión de la paz se vio transformada por el sometimiento a partir del siglo XVII de la población por parte de los ejércitos y señores feudales en un contexto de austeridad y totalitarismo diferente al anterior. Ante la necesidad de seguridad y protección de los estamentos más desfavorecidos del avasallamiento, el pillaje y las

incursiones guerrilleras, llevaron al desarrollo de disciplinas que permitiesen a la ciudadanía la defensa de sus intereses ante el yugo de los feudos y los guerreros samuráis. Sin embargo, la concepción actual, especialmente en occidente, del origen del Karate Do parte de lo que en términos generales corresponde al Karate moderno debido a su enseñanza a los soldados del ejército de Japón en el marco de la II Guerra Mundial como un recurso más para el combate contra los Aliados.

Tras la rendición japonesa y el sometimiento del país a las condiciones de la Declaración de Potsdam, el intercambio cultural entre Estados Unidos y Japón, especialmente entre los soldados, permitió la popularización de este arte marcial y su salto a Occidente, granjeando un importante éxito, y la transición del Karate Do desde el arte marcial al deporte. Este hecho, sumado a la diferencia de valores éticos y morales, el carácter y las tradiciones entre Oriente y Occidente, provocó cambios notables en su práctica y filosofía degenerando los pilares originales y transformando por completo sus principios originales hacia la competición; cuestión que, sumado al auge en Hollywood de películas de acción violentas en el que las artes marciales desempeñaban un importante papel, favoreció a la construcción del mito y de concepciones desacertadas respecto del Karate.

Retornando a la etimología del concepto, su nombre se da en base a los vocablos Kara (vacío) y te (mano) que, en suma de Do (camino), sería traducido como 'el camino de la mano vacía'. Este nombre guarda conexión con el origen de su nacimiento, es decir, el periodo histórico en el que las armas les fueron prohibidas a las clases populares. Una correspondencia teórica que además emana de los principios rectores que rigen el comportamiento y actitudes que debe ejercer todo practicante del Karate Do; un trasfondo filosófico-moral que se recoge en '*Los 20 principios rectores del Karate*' establecidos por Gichin Funakoshi.

En cualquier caso, es preciso aclarar que el Karate Do, pese a tratar de orientar su fin poder defenderse de agresiones físicas violentas, éste no se resume no-violento. De hecho, el Karate Do prepara a los pupilos para un mundo violento y justifica, en algunos casos, el uso de ésta.

3.3. La intencionalidad en el entrenamiento

El entrenamiento con tono, permanencia y pulcritud puede hacer grandes transformaciones a lo largo de los años de práctica, añadimos también la fe en el maestro y en la propia disciplina del Karate.

En contraste a nuestros trabajos de disciplinas, el Karate tiene una estructura de enseñanza muy jerarquizada y piramidal en la que el acatamiento de las instrucciones del maestro y el estatus de los alumnos más veteranos son una condición innegociable. Se puede dar el caso de caer en un ámbito amable y de respeto, como nos sucedió a mi compañero y a mí, pero también se puede caer en manos de maestros desequilibrados y de compañeros crueles. Esto puede marcar el desarrollo psicológico del karateca y puede desencadenar en comportamientos muy violentos dentro del Karate, por suerte esto es excepción.

Al tratarse de un arte de lucha centenario y no de una práctica que viene dada de las modas y tendencias, de una sociedad exitista y con la urgencia del rédito inmediato, el desarrollo físico y mental dotan al karateca de una armonía y equilibrio no habituales en otras disciplinas. Siempre hay excepciones pero lo habitual es que el propio Karate reconduzca comportamientos y tendencias no apropiadas para la práctica del mismo.

La repetición automática sin cuestionamientos a lo largo de años, fue nuestro camino hacia la perfección, sigue la lógica del aprendizaje. Aparece una nueva técnica, se aprende, se desarrolla y se aplica, esta técnica no se aprende aisladamente, concomitantemente se aprenden otras que se van dando sentido entre ellas, además de desplazamientos y posturas que simultaneando con las técnicas van dotando de la armonía necesaria para que se pueda considerar al Karate un arte.

Podemos observar que en el principio se atiende, al aparecer otras técnicas se divide, después se manejan e integran, el método ADMI para nosotros es el *kihon*², base y fundamento del aprendizaje.

Por repetición conseguimos la respuesta refleja para las combinaciones cortas, como el acto de defensa y contraataque, la sucesión de estas combinaciones cortas llevan a conformar el *kata*³.

Para el mayor aprovechamiento de la energía del cuerpo la respiración tiene una importancia que pasa desapercibida a la vista, el manejo de esta proporciona energía extra para estar siempre lucido realizando numerosos encadenamientos de secuencias. Otro detalle está en el grito *kiai*⁴ que no es ni más ni menos que una catarsis, proporcionando la liberación de las tensiones innecesaria para continuar, a la vez que amedrenta al contrario. Por último el detalle que cierra el círculo, se trata del “*kime*”, en realidad es el vacío de aire que se realiza intencionadamente haciéndolo coincidir al momento del impacto, ya sea en una defensa o en un ataque, este vacío dota al karateca de una gran estabilidad y fortaleza, pero este *kime*⁵ tarda en aprenderse, en realidad es un trabajo acumulativo que en un momento de encaje se graba cenestésicamente y kinestésicamente, que ya nunca se pierde.

En el trabajo de entrenamiento del kata entra la kinestesia, la sucesión de movimientos y puntos de equilibrio quedan también grabados en la memoria muscular, se produce un manejo muy sutil del espacio de representación en las que el tiempo y el espacio siempre están acompasados para el manejo de las distancias, es posible llegar a encadenar numerosos movimientos en combinaciones coherentemente asociadas.

Como ejemplo claro está el acto de defender, retroceder y contraatacar avanzando, asociando diferentes técnicas por contigüidad a velocidades que a ojos de un profano parecen de película.

No es complicado entender la velocidad de respuesta, la precisión y la economía de energía que se consigue con la práctica continuada del karate, así como lo mecánico de la respuesta. Se puede

2 Combinación de técnicas ejecutadas a manera de ejercicio.

3 Representación de un combate contra uno o varios enemigos imaginarios.

4 Grito agudo exhalado durante la ejecución de un ataque.

5 Energía, fuerza o potencia aplicada en la finalización de una técnica.

entender que si no se pone atención al acto involutivo de la respuesta violenta lo normal es que el karateca como acto reflejo responda ante una agresión con lo aprendido durante años. A este acto reflejo le falta la reflexión del ¿para qué? ya que el ¿Por qué? lo tenemos claro, por la grabación permanente en el entrenamiento.

¿Se podría decir que la respuesta refleja de un karateca es un acto involuntario? ¿Se podría decir que no tiene intencionalidad?

Creemos que si la hay, la velocidad de respuesta puede dar esa impresión, pero tenemos claro que la intención esta puesta en el entrenamiento, entrenamos para esto mismo para dar una respuesta veloz y eficaz, no hay nada de instintivo en un contraataque, se podría dar solo en el acto de retroceder y protegernos, pero todo lo que viene después es pura intención.

Se puede llegar a entender después de lo expuesto que tenemos una grabación cenestésica muy potente y que para que no aflore esa grabación tendríamos que poner otra más interesante, mas evolutiva.

3.4. El ahorro de energía en la base del psiquismo

Es probable que llegados a este punto haya surgido la duda de, si el resultado final se desentraña igual optando por la forma violenta y no-violenta del Karate, ¿por qué elegir la forma violenta? Una explicación sencilla parte de la economía de la acción y del resultado. Optar por la alternativa de la no-violencia entraña, por lo general, la necesidad de un riesgo mayor un estado de forma igual o superior al del rival, tener un propósito firme, con una buena carga emotiva, equilibrio entre los centros de respuesta, atención continua para así poder interceptar las acometidas del oponente y de la situación en la que se encuentra el combate (emplazamiento, participantes, armas...). Ante ello si puedes hacer uso de estas estas facultades, puedes inclinarte fácilmente para dar fin al peligro al que se encuentra sometido acabando con su contrincante con apenas unos movimientos -en algunos casos hasta en uno sólo-.

3.5. La justificación

Comprendemos que el acto de justificar es necesario para que la conciencia descansa en su trabajo de encontrar respuesta a cualquier acto.

El Karate fue concebido como una disciplina defensiva, entonces ¿Solo deberíamos defendernos? ¿Por qué se da el acto del contraataque?, aparece la economía del esfuerzo, cuanto

antes termine la pelea, más eficaz se manifiesta lo aprendido y menos energía consumo. A través de la precisión obtenida en el entrenamiento de la técnica, el karateca está en disposición de terminar rápidamente con el agresor, cuanto menos energía invierta en cada oponente, más oponentes podrá contrarrestar o antes podrá distanciarme del peligro percibido.

Ahora bien, aunque podamos justificar el contraataque como el derecho a réplica expuesto anteriormente, continuar aplicando violencia sobre un oponente que ya está desarmado pasa a ser una autodefensa ilegítima y un acto violento compulsivo. Esperamos que esto quede bien plasmado en la grabación realizada con el título “bunkai reflejo, violento”.

3.6. Nuestra propia experiencia como dificultad.

Las grabaciones mnémicas del registro de éxito usando el karate, aclaro ¿Cómo podemos olvidarnos de la sensación de victoria que a lo largo de diferentes experiencias violentas nos ha dejado el uso del Karate?

4. Sospechas, coherencia e incoherencia en nuestras respuestas

Por experiencia podemos decir que como karatecas tenemos la posibilidad de representar a grandes rasgos la pelea en el espacio de representación antes de que esta se produzca, esto quiere decir que tenemos un cierto dominio de la situación aunque no sea libre de la compulsión violenta pues la futurización no se escapa del acto violento, lo que sí puede controlar es la proporcionalidad de la respuesta.

Desde el punto de vista de mi paisaje de formación muy distinto al de mi compañero reflexiono sobre las primeras tomas de contacto en la alternativa no violenta, me llegan las primeras comprensiones, ante la cuestión de ¿Qué pasaba cuando decidía no contrarrestar violencia con violencia? Evocando a memoria y siendo honesto puedo decir que conociendo mis posibilidades se generaba en mí un cierto desprecio por el oponente, le ponía en un nivel inferior y decidía que no estaba a la altura de mi respuesta, aquello tan manido de “no tiene ni media hostia”, le perdonaba la vida, le conmutaba la pena por haberse atrevido a meterse conmigo. Esto no es interesante, no es evolutivo, pero era mi alternativa a la respuesta violenta.

Teniendo en copresencia el concepto de proporcionalidad de la respuesta violenta, alcanzamos un cierto nivel, pero nos gustaría proponer y demostrar que se puede subir más el nivel de conciencia, incluso en situaciones de inminente peligro, con el consiguiente riesgo para nuestra integridad física, ¿merece la pena? creemos que sí.

Somos dos karatecas con mucha diferencia de edad, dos generaciones, pero que ante un ataque respondemos de igual forma, mecánicamente, así nos enseñaron y así se supone que debemos enseñar. Pero hay algo que nos pone en alerta, la duda de si esta respuesta es evolutiva ¿qué podríamos aportar a esa evolución? Se nos ocurre que demostrarle al agresor la inutilidad de la violencia e incluso lo contraproducente para el mismo que es el propio acto violento.

¿Qué ocurre cuando el agresor no consigue agredir? Cuando la violencia, ya sea un acto compensatorio o catártico no encuentra su fin, lo que aparece es la frustración y el fracaso, entonces desde ese punto se puede iniciar un camino de ascenso necesario para no caer en la repetición y en el sufrimiento que produce la incoherencia de la violencia

5. Atención y reversibilidad

¿Cómo podemos cambiar nuestra respuesta refleja por respuestas reflexivas y evolutivas? Atendemos a la traducción de los impulsos percibidos, preferiblemente justo antes del conflicto, pero si no es posible, si podemos percibir lo que nos ha dejado grabado la respuesta coherente o incoherente.

Comprendemos en base a la experiencia en el karate, que con el entrenamiento es posible adiestrarse para dar una respuesta refleja en un tiempo ínfimo, también lo podemos hacer con la reversibilidad, si puedo ser rápido defendiendo y contraatacando, también lo puedo ser observando como el impulso llega, como lo perciben mis sentidos, como estructura mi conciencia, que manda mi memoria, como actúa mi paisaje de formación, como asocio, como grabo, que mando a los centros de respuesta y que percibo, partiendo de las comprensiones registradas en disciplina. Camina por la senda del karate y salvaras al violento de si mismo.

6. Ejercicio práctico

La explicación práctica del trabajo presente se circunscribe en torno a la aplicación técnica (bunkai), en un combate simulado, del *kata Bassai Dai*⁶ empleando tres vertientes prácticas, la forma refleja proporcionada la forma compulsiva violenta y la forma reflexiva y atenta.

La elección de un *kata* y no varios sobre el que desarrollar dos aplicaciones propone afianzar un denominador común entre ambas con el objeto de demostrar la posibilidad de elegir entre las formas violenta y no violenta de su aplicación. Así, el contraste de ambas ejecuciones permite una ejemplificación visual idónea para entender que la ejecución de cada movimiento puede ser violenta o no-violenta.

⁶ Su traducción comprende: 'penetrar en la gran fortaleza' entendiéndose ésta como la guardia del rival.

El kata comienza con la mano izquierda envolviendo el puño derecho, significativamente esto quiere decir que la inteligencia contiene la fuerza, en el sentido de contención no de continente.

En origen, *Bassai Dai* aparenta ser, en cuanto a la ejecución de sus movimientos, un *kata* eminentemente violento, máxime tras el conocimiento de la traducción de su significado (penetrar en la gran fortaleza). Sin embargo, pese a esta percepción tras el contacto inicial de éste, una descomposición pormenorizada de sus movimientos permite extraer su opción no-violenta.

En lo que al contenido práctico del video respecta, éste advierte una división en tres partes:

1. *Kata Bassai Dai*: dónde se muestra la secuencia individual de movimientos (desplazamientos, ataques, defensas...) que componen el kata y sobre los que posteriormente se aplicarán en el *bunkai*.

2. Forma refleja y compulsiva: en la que, ya aplicados los movimientos en la simulación de un combate real, se observan dos practicantes; uno, que siempre inicia la acción y que personifica el rival que pretende atentar

Contra la integridad del otro oponente, y otro, que recibe la acción defendiendo y atacando a aquel en lo que debe entenderse como la elección de la forma violenta como respuesta.

3. Forma reflexiva y atenta: en la que, al igual que en el caso anterior, el primer practicante siempre inicia la acción y personifica el rival que pretende atentar contra la integridad del otro oponente, pero con la salvedad de que en este caso quien recibe la acción opta por la no-violencia y actúa defendiendo y evadiendo los ataques del rival sin ejercer ningún ataque en la aplicación.