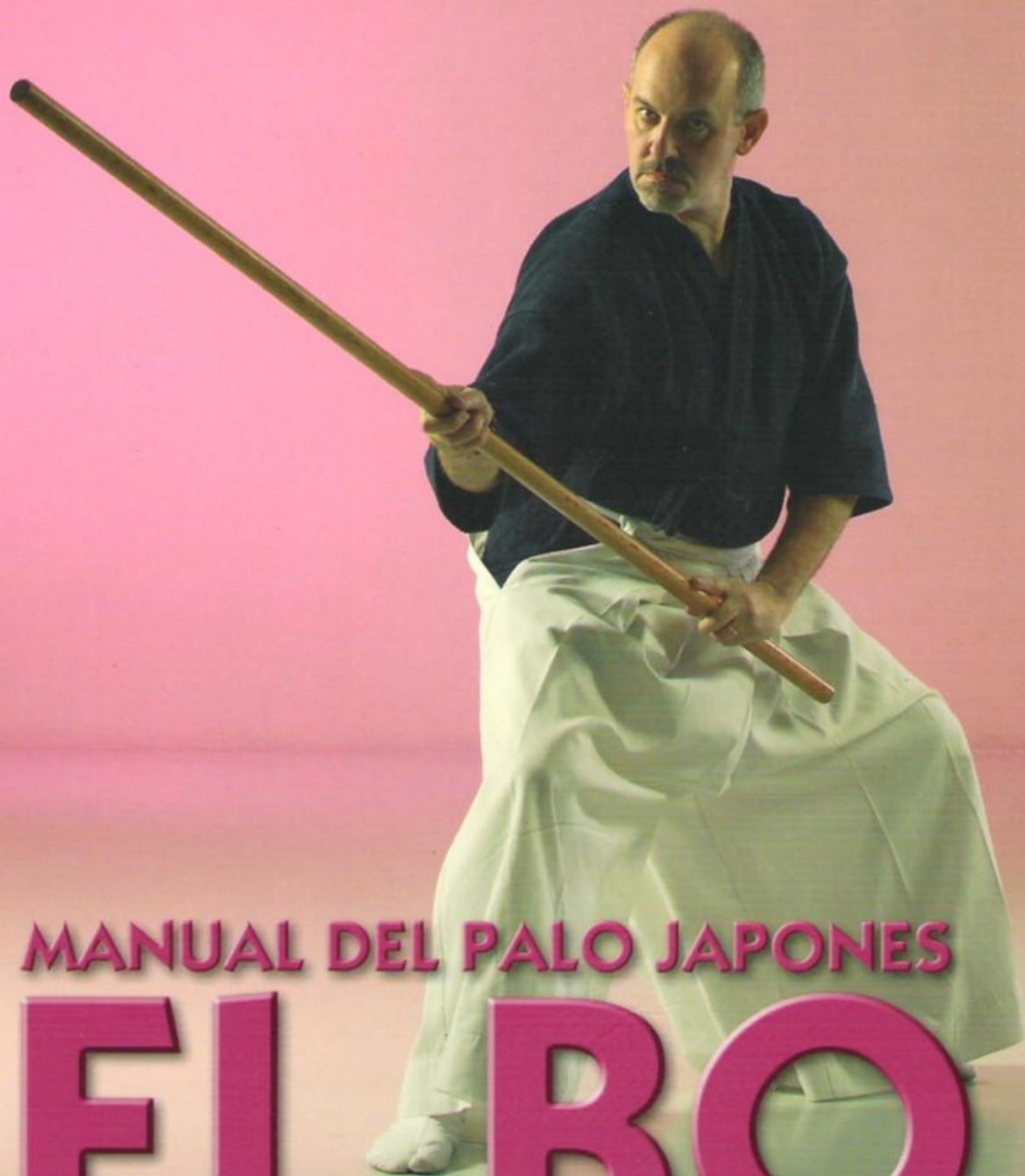




J.L. Isidro Casas
KOBUDO Y AIKIDO



MANUAL DEL PALO JAPONES

EL BO



EL BO

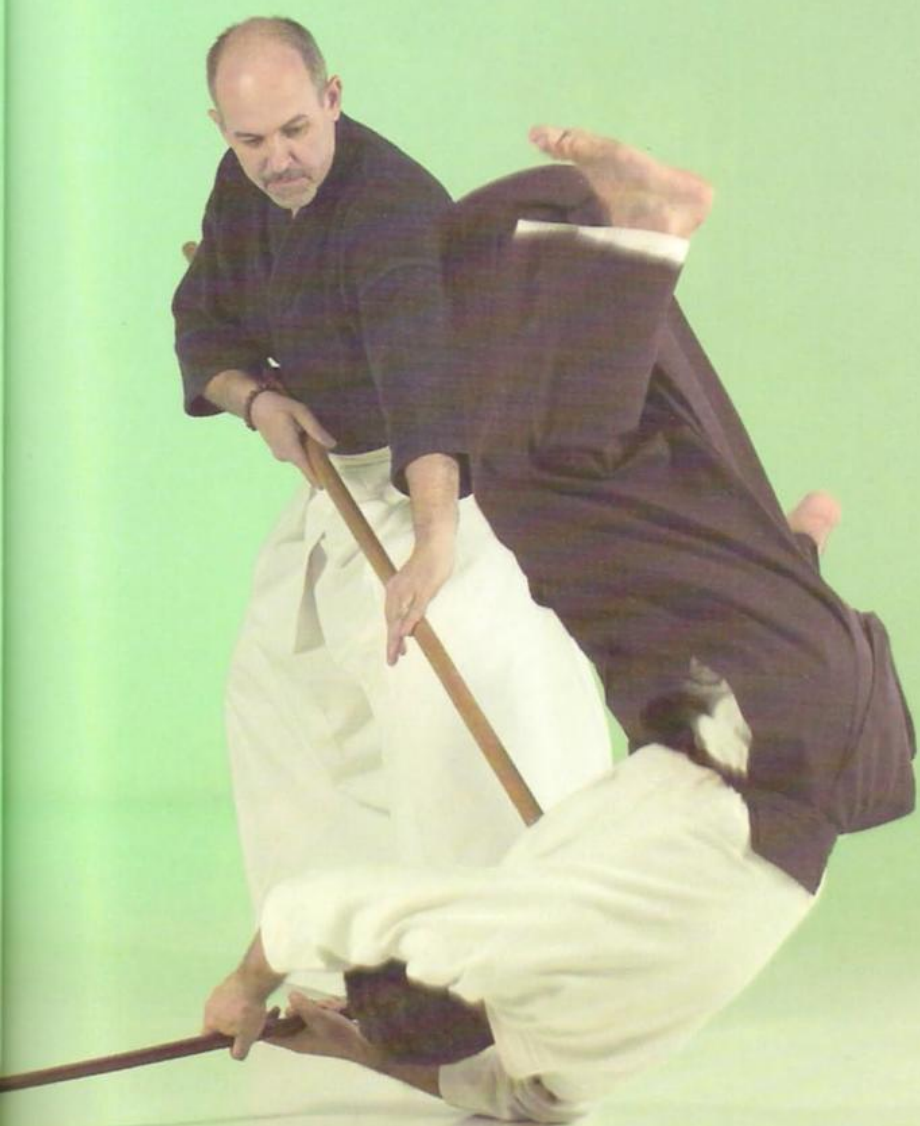
El Palo largo Japonés

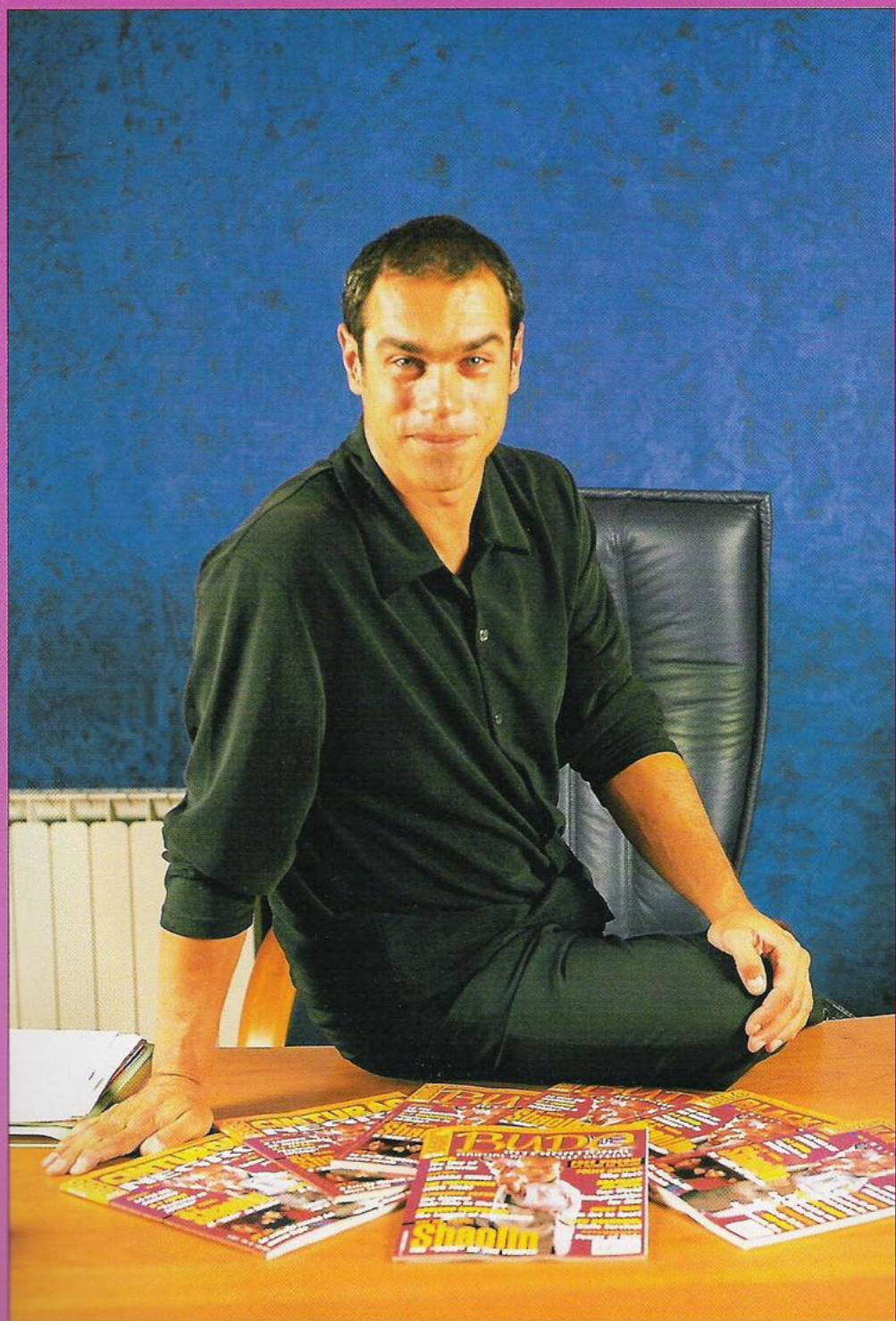
José Luis Isidro Casas



INDICE

PROLOGO	7
UN POCO DE HISTORIA PARA LA REFLEXION	9
EL TRABAJO DE BO EN AIKIDO	13
EL BO EN KOBUDO	19
REGLAS PARA EL MANEJO DEL BO	23
BREVE GLOSARIO	27
UKEMI WAZA: LAS CAÍDAS CON BO	32
KAMAE NO BO	33
ATEMI NO BO WAZA	44
MAKI UCHI	45
YODAN TSUKI	46
TSUTO UKE	47
KOKYU UCHI	48
SHOTO NAGASHI	49
HARAI	50
GEDAN TSUKI	51
YODAN TSUKI	52
KATA: SHODAN NO BO	54
KATA: NIDAN NO BO	60
KATA: SANDAN NO BO	66
KATA: YODAN NO BO	74
BO NO WAZA	82
IRIMI-NAGE	83
SHIONAGE	86
IKKYO URA	92
IKKYO OMOTE	94
NIKYO	96
UDEKIME-NAGE	100
SOTOKAITEN-NAGE	104
KOKYU-NAGE	108





PROLOGO

Tengo el placer de volver a presentar un libro del Maestro José Luis Isidro. Estamos ante un trabajo didáctico y completo, un interesante manual de estudio del Palo japonés, el Bo. Se trata de un libro multidisciplinar, pues el Bo es un arma que comparte tradición tanto en el Kobudo como en el Aikido. Pero, sobre todo, y tras su lectura, uno entiende que el autor no olvidó lo elemental: Esto es, que "un palo es un palo" y disculpenme la obviedad, pero hartos están uno de ver cómo se ritualizan las cosas en las Artes japonesas y se olvida lo esencial. En este sentido, éste es un trabajo refrescante, pues combina la sabiduría tradicional con una impecable técnica marcial.

El Bo en la tradición japonesa ha sido trabajado en todas sus posibilidades desde la antigüedad; el autor, en este trabajo, no se limita exclusivamente a las "formas" con las que un estilo como el Aikido podría enfocar su uso. Está sin duda presente, y no podría ser de otra manera, la estrategia marcial del Arte de Ueshiba, pero Isidro además ha buceado en las fuentes de la tradición japonesa en general, para regalarnos con un muy completo estudio del arma más simple por excelencia, y tal vez por ello, la más comprometida.

El Bo es algo más grueso y pesado que sus "primos" chinos, pero posee una magnífica combinación de robustez y maniobrabilidad. El palo no se adorna de la virtud o complejidad tecnológica de la katana; sin embargo, en su humilde simplicidad, sirvió históricamente para vencer a ésta como nos recuerda el autor, ¡y no en manos de un cualquiera, sino del mismísimo Musashi! El Maestro Isidro y sus alumnos lo manejan con envidiable soltura y poderío, y en sus manos se convierte en un arma verdaderamente soberbia.

En este libro tendrán los interesados la posibilidad de estudiar su manejo desde el comienzo; desde sus distintas formas de agarre, golpeo y defensa, hasta sus principales combinaciones tácticas. Las Kata que incluye, ayudarán a los estudiantes a desarrollar su habilidad y control del arma, pero además aportarán a los más sinceros adeptos que las entrenen, un dominio profundo de sus movimientos en sincronización con ella. El libro incluye un breve glosario japonés que aclara los principales términos usados en el estudio de este arma. Un magnífico manual del Maestro Isidro, que nos vuelve a sorprender con su impecable conocimiento de la tradición marcial de Japón.

Alfredo Tucci

Director de la revista "Cinturón Negro"



UN POCO DE HISTORIA PARA LA REFLEXION

El legendario Samurai Miyamoto Musashi, un Shuegyo-Sha (samurai errante), sin duda alguna el más famoso de la historia de Japón, fue derrotado en una ocasión por un Samurai no menos importante de la época. Este peculiar Samurai era un gran experto en diversas armas y, al igual que Musashi, jamás había perdido un combate. Su destreza con el Bo era sumamente extraordinaria y con él ganaba todos sus combates. Este sorprendente Maestro se llamaba Muso Gonnoshuke.

Muso Gonnoshuke reto a Musashi, y, como era costumbre en Musashi, llegó con retraso a la cita en que debía enfrentarse en duelo a muerte. Muso Gonnoshuke, en el momento del duelo lanzó un terrible golpe, pero antes de darse cuenta se encontró con el filo del sable de Musashi a pocos milímetros de su rostro. Musashi le perdonó la vida.

Muso Gonnoshuke cayó en una profunda depresión y se retiró como ermitaño a las Islas Kyusho, donde durante años, viviendo como un auténtico ermitaño, se dedicó al entrenamiento con el único fin de llegar a derrotar a Miyamoto Musashi.

Tras años de entrenamiento y de recrear millones de veces en su mente el combate en el que Miyamoto Musashi le había derrotado, tuvo una visión y encontró la solución. Sustituyó el bastón de 1,80 por uno más corto (1,20), consiguiendo nuevas técnicas más veloces y fluidas, sin perder la eficacia y contundencia en sus demoledores ataques. Así nació el Jo-Jutsu.

Muso Gonnoshuke retó nuevamente a Musashi. Esta vez Musashi fue derrotado y su contrincante le perdonó la vida tal y como Musashi hizo en el primer enfrentamiento.

Se dice que llegaron a ser grandes amigos y que ambos fueron de forma recíproca alumno y Maestro del otro.

Después de tales acontecimientos, Musashi aprendió esgrima occidental de los holandeses y portugueses, dado que éstos poseían la destreza y el Arte de luchar con dos armas a la vez. Musashi observó y estudio tales Artes para más tarde fundar su escuela de los dos sables, Nito-Ichi.

En la actualidad ambos Maestros nos siguen dando una gran lección de humildad y maestría de la buena con sus enseñanzas y



vivencias, demostrando que la evolución de un Arte no tiene fin, ya que no termina con la muerte del Maestro fundador, ni siquiera, para aquellos que el "ego" cegador les embota la mente de creídos Maestros que lo creen saber todo y se consideran superiores al resto de los mortales. El deber de cualquier budoka o alumno que se precie, debe ser seguir evolucionando donde el Maestro lo dejó. De no ser así, nos convertimos en mediocres, ya que nos llenamos de nuestro propio ego y nos convertimos en los más necios y vulnerables.

Aquellos que limiten su aprendizaje o adiestramiento en lo que un comerciante disfrazado de Maestro les imponga sin más razonamiento que el porque sí, será autolimitado a la ignorancia perpetua y a la involución, impuesta como penitencia por su sometimiento voluntario ante un ídolo de hielo que se deshace con el primer rayo de luz.

Muso Gonnoshuke ignoró en su época que ese manejo técnico que le dio al Jo, igualmente se lo podría haber dado al Bo. Simplemente era cuestión de estrategia. La diferencia de ambos bastones radica en su longitud y en el medio donde se vaya a utilizar. De haber dado al Bo el manejo que posteriormente dio al Jo, hubiera gozado de ventaja, ya que el combate se realizaba en campo abierto sin obstáculo alguno que entorpeciera el manejo del Bo.

En la actualidad el manejo que se da en muchas escuelas es lo mismo en el Jo que el Bo. La diferencia está en el lugar donde se ejecute la práctica, aunque la mayor diferencia radica exclusivamente en nuestra mente, pues más cierto es que no existe diferencia alguna. Si gozamos de espacios amplios es mucho más gratificante y estético el Bo, además gozaremos de un mayor Ma-Ai, del que podremos disfrutar como ventaja, ese arte de la ventaja del que tanto hablaba Miyamoto Musashi. Si, por lo contrario, los espacios para su manejo son reducidos, trabajamos con el Jo. Trabajo técnico que no tiene nada que ver con el que se desarrolla en las tradicionales escuelas de Kobudo. Y como podéis ver, seguimos hablando de estrategia, la estrategia de la ventaja.

El bastón corto (Jo), como el bastón largo (Bo), no son patrimonio de Oriente. Este tipo de arma fue también desarrollado en Occidente, ya que existen escuelas muy peculiares y no menos extraordinarias que las orientales, como las británicas, portuguesas, canarias, etc.

Dada la evolución del bastón largo (Bo), se ha desarrollado un manejo veloz, fluido, potente, eficaz y muy estético, que sin duda alguna dejará maravillados a muchos amantes del Bo que desconocen este maravilloso trabajo que difícilmente se puede plasmar en un libro, pues como dice el refranero "más vale una imagen que mil palabras".

"El conocimiento, como la amistad y el amor, se encuentra a nuestro alcance; pocos son los que lo consiguen identificar".

José L. Isidro





EL TRABAJO DE BO EN AIKIDO

Cuando hablamos del Bo, nos referimos al bastón Largo de origen japonés, de 1,80 cm. de longitud aproximadamente.

El llamado bastón del peregrino, en algunos casos y manejado por manos expertas puede ser sumamente peligroso y contundente. El buen manejo del Bo nos permite cambiar de defensa a ataque en fracciones de segundo, pudiendo lanzar infinidad de golpes a cualquier parte del cuerpo de nuestro adversario. El manejo de este arma puede ser sumamente fluido al igual que el trabajo de Jo; o estático y rígido, como es el caso del Kobudo.

En la época feudal de Japón hubo expertos que idearon diversas formas de manejo de dicho instrumento, haciendo del Bo un arma poderosa y versátil, de tal manera que podían hacer frente a un guerrero samurai, armado con su sable y salir victoriosos de dicho enfrentamiento.

En Bo-Jutsu tenemos diversas formas de trabajo, que distinguimos con diferentes nombres o denominaciones, siempre desde el punto de vista y el campo marcial que comprende el Aikido.

Denominamos "Bo-Dori", cuando Uke ataca a Tori con un Bo y Tori se defiende a manos vacías. Este trabajo contempla formas diversas de ataque.

La traducción literal de Bo es bastón largo y Dori apresar o controlar, por lo tanto, Uke ataca a Tori con el Bo y Tori, manteniendo la distancia apropiada, aplicará la técnica de defensa apropiada a Uke. Es importante mantener la calma y que Tori no se mueva antes de que Uke lance su ataque, ya que si Tori se anticipa, Uke impactará su golpe irremediabilmente sobre él.

Tori debe ser consciente que el radio de acción de un adversario armado con un Jo es mucho mayor, por lo tanto deberá aumentar la distancia y ajustar el concepto Ma-Ai. Tori deberá estar en máxima alerta y una vez que Uke lance su golpe mediante un buen Tai-Sabaki, entrara a por Uke, agarrando el Bo y procurando controlar la mayor superficie del mismo. Aplicará la técnica correspondiente, ya sea de inmovilización o de proyección, aprovechando su propia energía.

Aiki-Bo es otra de las formas de trabajo o entrenamiento con el Jo. Denominamos Aiki-Bo, cuando Tori ataca a Uke con el Jo, Uke intenta agarrar o controlar el bastón por un extremo y Tori aplica su técnica sin soltar ni abandonar el bastón. Tori no entrará en el juego de forcejear con el Bo, sino que lo entenderá como una prolongación



de sus brazos, aplicando sus técnicas como si de agarres a sus brazos se tratara. Al igual que en la forma de trabajo anteriormente tratada, Tori deberá controlar la mayor superficie del Jo posible.

A diferencia de otros estilos, el estilo Kenkido incorpora el Bo-Jutsu, otra forma de trabajo donde aprenderemos un gran número de ataques y defensas, las cuales combinándolas y aplicándolas al combate de Bo contra Bo e incluso contra Bokken y otras armas.

Con este trabajo tan particular, empezaremos aprendiendo las diferentes formas de ataque y defensa. Una vez aprendidas continuaremos con las cinco Katas básicas que se incorporan en este estilo y que nos abrirán el camino para el combate.

Mediante el trabajo de Bo, el estudiante asimila con una mayor compresión y efectividad los diversos conceptos de Kokyu, Ma-Ai, De- Ai, Tai-Sabaki y Te-Sabaki.

Una vez aprendidas las cinco Katas, el estudiante pasará a la práctica del Kumi-Bo, o combate entre dos adversarios armados con Bo, o lo que es lo mismo, hacer Aikido con el Bo, desarrollando todas las técnicas de Aikido que ejecutamos en la práctica habitual a manos vacías con el bastón. Y esto, poco o nada tiene que ver en la realidad con el Bo-Jutsu de escuelas ajenas al Aikido, demostrando que el Aikido tiene autonomía propia sin necesidad de tener que recurrir a técnicas de otras Ryu de Bo-Jutsu.

Si preguntáramos a la gran mayoría de instructores de Aikido, sobre la importancia que tiene el Bo en la práctica del Aikido, la gran mayoría respondería que ninguna. Dirían que en Aikido no se utiliza el Bo, sino el Jo. Nada más lejos de la verdad, pues se manejan ambos bastones.

Parece ser que no hay prácticamente ninguna información sobre el tema, y muchos se preguntarán ¿estas enseñanzas sobre el manejo del Bo pertenecen a Morihei Ueshiba o se han sacado de otro lugar ajeno al Aikido de O-Sensei?

Pues sí, estas enseñanzas proceden de Morihei Ueshiba. Recordemos que Hikitsuchi M. Sensei, 10 Dan de Aikido entregado por M. Ueshiba en vida, recibió de manos del mismo O-Sensei el pergamino (Makimono) que le permitía enseñar el Bo-Jutsu Masakatsu como máximo representante del Bo después del propio O-Sensei.

Desgraciadamente, estas enseñanzas no fueron promulgadas por O-Sensei en sus diversas etapas y por ello existe tanto

desconocimiento sobre tan fabulosa arma. Si os adentráis en su manejo de la mano de alguien que este capacitado en tal materia descubriréis un nuevo horizonte apasionante.

Igualmente ocurre con el Jo y el Bokken, aunque son armas que portan la gran mayoría de los estudiantes de Aikido diariamente a sus clases y que apenas un 1%, realmente es instruido en el manejo de tan nobles armas.

Lo que se desconoce, jamás se podrá enseñar, aunque sin saber, son muchos los que se aventuran a transmitir su ignorancia como hecho probado de un conocimiento que en la vida tuvieron.

No obstante, el que existiera y exista un método o estilo de manejo del Bo en Aikido, dictado por su fundador, no significa (como afirman muchos puristas e involucionistas) que no pueda existir evolución en esta materia y, por consiguiente, encasillarnos por obligatoriedad impuesta al no progreso.

Recordemos que el Aikido es un Arte de creación y evolución, y así lo concibió O-Sensei para el bien de la Humanidad.

O-Sensei recorrió un camino para que nosotros lo continuáramos, y no para que nos parásemos donde él lo dejó. De haber seguido viviendo, él mismo hubiera seguido evolucionando. De seguir el código de no-evolución, estaríamos todavía en la Era de piedra y ese no es el fin primordial del Aikido.

Así pues, seguir evolucionando y aprended a manejar el Bo y evolucionaréis vosotros y vuestro Aikido. No permitáis que nadie os limite e imponga lo que debéis aprender o no. El saber no ocupa lugar, transformaros en esponjas y absorber todo conocimiento que se ponga a vuestro alcance. Sólo así conseguiréis ser mejores personas y por supuesto, grandes Budokas.

*"El saber no ocupa lugar,
pero el ego y la tosquedad no dejan espacio libre"*
José L. Isidro

Kihon Waza

El encadenamiento de técnicas, o serie de movimientos realizados por dos participantes uno frente a otro, a modo de espejo, efectuando ambos los mismos movimientos, constituyendo así el ataque y la defensa.



Estos encadenamientos obligan a que se trabajen y memoricen las técnicas de base permanentemente sobre una forma mucho más dinámica y fluida, siendo de gran importancia para el estudio de la distancia (Ma-Ai) y el momento preciso (De-Ai)

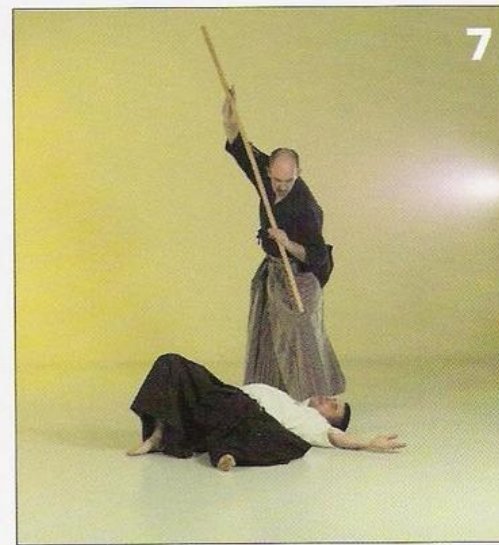
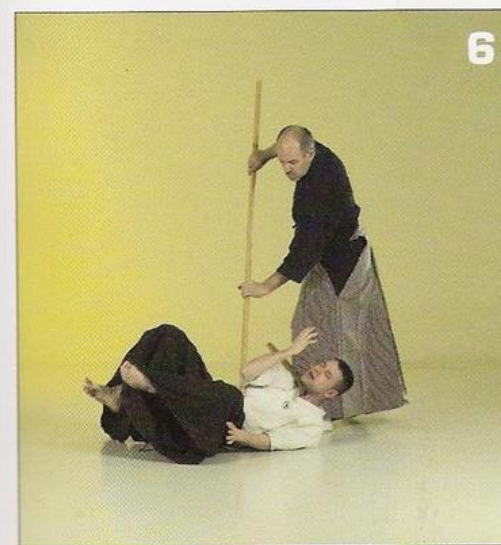
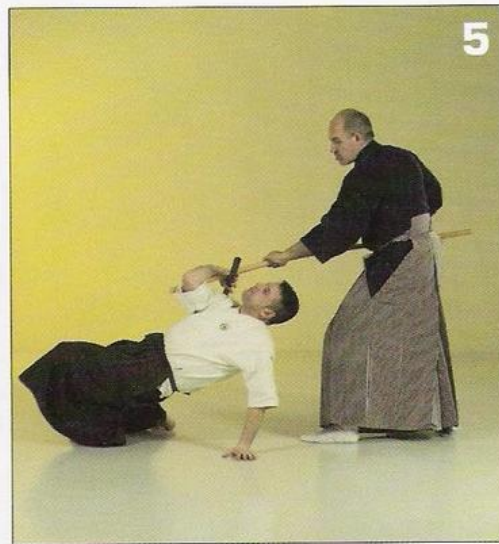
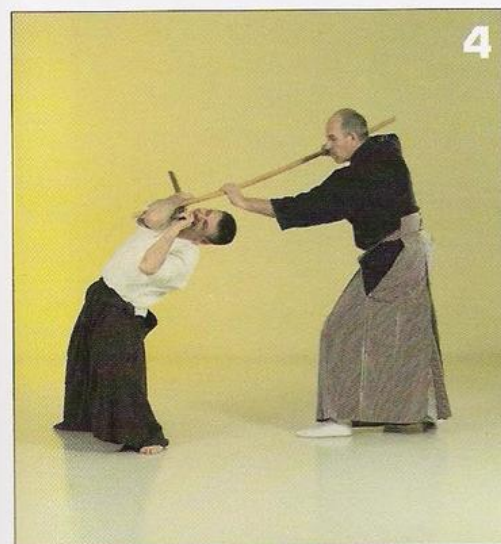
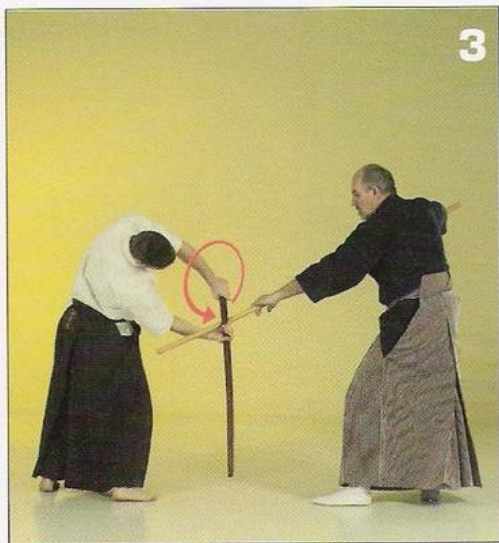
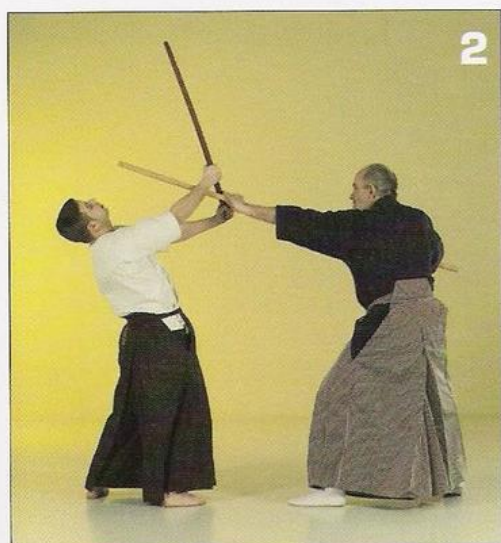
El objetivo no es golpear sobre los bastones, sino atacar y volverse a encontrar al mismo tiempo en posición de defensa, y siempre corrigiendo la posición y la distancia con relación al compañero.

Será agradable para el practicante realizar los movimientos a velocidad real, intentando tomar la iniciativa de los ataques para obligar al compañero a reaccionar correctamente a estas iniciativas corrigiendo a través de sus desplazamientos el Ma-Ai, a fin de llegar siempre al momento preciso del impacto. De la misma forma realizaremos con nuestro Bo en acto de defensa contra el ataque de Uke las mismas técnicas que desarrollamos a manos vacías, como Ikkyo, Sankyo, Shionage, etc. Recordemos que el Bo es simplemente una prolongación de nuestros brazos y la diferencia está únicamente en nuestra mente.

***"Si tienes miedo en exceso y estás inseguro de ti mismo,
es porque entre tu mente y cuerpo no existe el equilibrio"***

José L. Isidro







EL BO EN KOBUDO

Existen dos formas de practicar Ki-hon, la primera solo, es decir, Ki-hon Tandoku; la segunda con un oponente armado con Bo u otra arma, Ki-hon Sotai.

Cuando se practique Ki-hon individualmente, se debe atender a varios puntos clave:

- * Respetar el correcto número de pasos.
- * Esforzarse por trabajar de una manera simple, excluyendo todo gesto del cuerpo y del arma.
- * Anticipar el arma al movimiento del cuerpo.
- * Prestar particular atención a la postura del cuerpo (Shisei).
- * Efectuar cada Ki-hon como si éste fuera el primero y el último de nuestra existencia.

Atemis

Existe una gran variedad de técnicas ofensivas, aunque básicamente podemos clasificarlas en dos apartados:

1. Ataques directos (Tsuki).
2. Ataques circulares (Uchi).

El uso de una técnica Tsuki o Uchi va a depender de la función que queramos desarrollar: pinchar o cortar y su elección depende de varios factores: técnicos, tácticos, físicos, espaciales, etc.

La práctica del bastón largo (Bo) forma parte de las armas integradas dentro del Kobudo japonés. Su antecesor es la lanza y todos aquellos que hayan tenido la oportunidad de ver el manejo del Bo habrán podido observar la semejanza existente entre las técnicas de este arma con la lanza, sobre todo en las directas dónde el bastón proyecta el golpe de ensartar y atravesar al oponente, como si de la propia lanza se tratara.

El Bo puede variar de peso, grosor o longitud, según la preferencia o características físicas del practicante. Así pues, puede usarse un Bo u otro, atendiendo a diferentes razones o conceptos de práctica. Es decir, si el practicante busca tener una sensación de velocidad y movilidad, será mejor en este caso un Bo más ligero y flexible. Si por el contrario desea buscar conceptos de peso y potencia, será mucho más conveniente un Bo más grueso y rígido.



El bastón más usado en las escuelas japonesas tiene una longitud de 1,80 que se diferencia del bastón de algunas escuelas chinas, donde la longitud se ajusta más a la altura del practicante, midiendo éste la distancia que abarca desde el suelo hasta la altura de sus ojos.

Aunque no existen grandes diferencias técnicas entre el bastón chino y el japonés, es evidente que si existen en cuanto a discernimientos en su manejo, destacando por ejemplo la movilidad, velocidad y flexibilidad del manejo del bastón chino; éste último, con más semejanza en la práctica del Aikido por su fluidez y velocidad, que difiere con la sobriedad, rigidez y precisión del bastón japonés, donde prevalecen técnicas menos vistosas pero no de menos contundencia, como es primordial en el Karate; habiéndose "limpiado" todo movimiento superfluo y quedando, por tanto, sólo aquellos movimientos, a su manera de entender.

Tengamos presente que el Bo, en este caso, no es sólo una herramienta al servicio del que lo maneja. Más allá de cualquier Arte Marcial, estilo o escuela, se debe buscar la verdad e intentar descubrir con que estilo perfeccionamos más nuestras actitudes.

Nacimiento y desarrollo del Do

En Japón, la "tierra del Sol Naciente", se han encontrado unos bastones de piedra pertenecientes a Eras muy remotas, a los que hoy se les denomina con el apodo de Ishi-Jo. La utilidad de estos bastones debió ser más para la labranza, como herramienta para la agricultura que para golpear a un enemigo, ya que su exagerado peso no se podía comparar con la ligereza de una bien afilada espada de un Bushi.

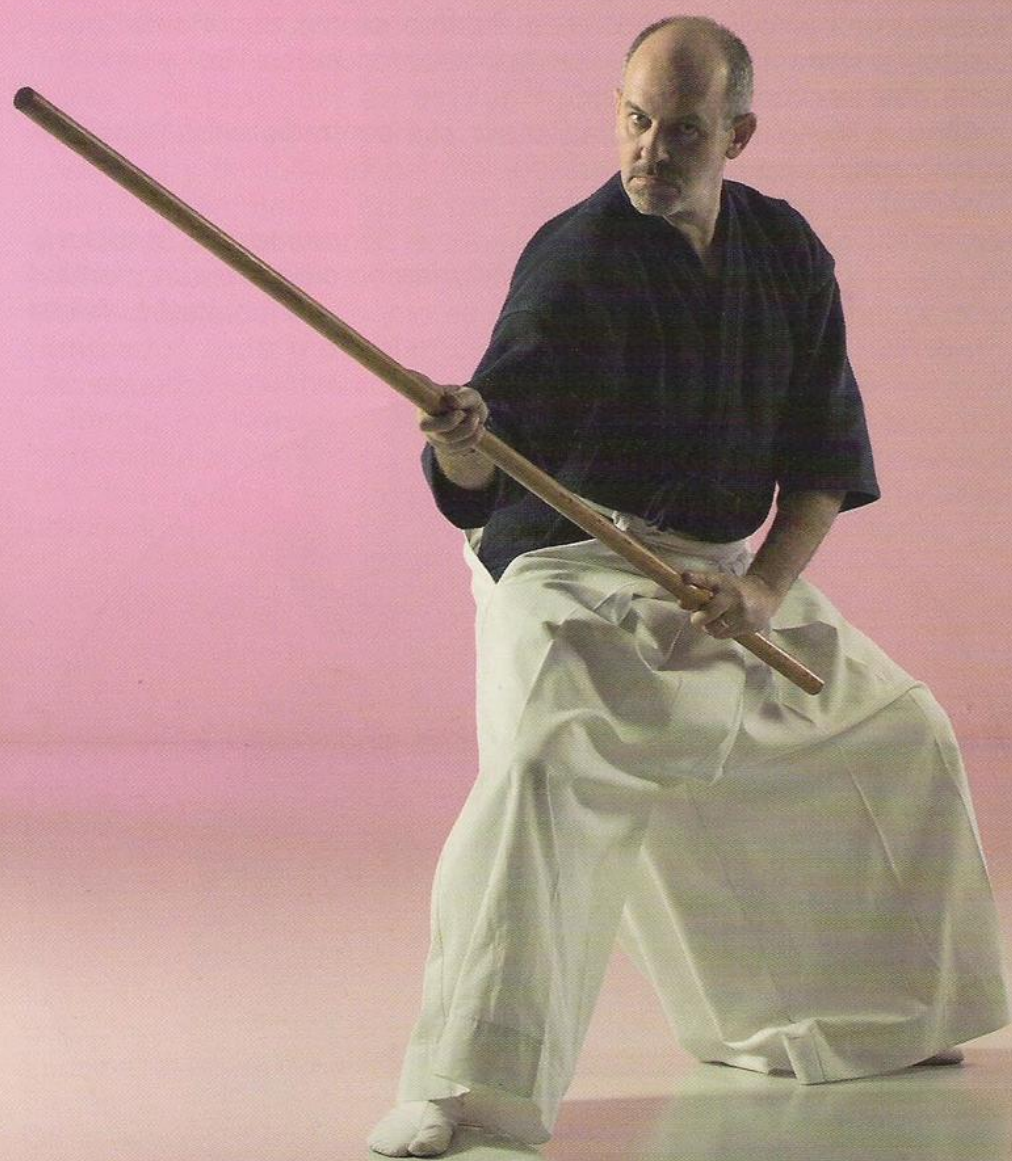
Aunque el Ishi-Jo no fuera utilizado para combatir, debido a su excesivo peso, siempre podía haber la posibilidad remota de que fuera un bastón de entrenamiento. El aikidoka Fujusawa utilizaba con gran frecuencia un bastón metálico para obtener fuerza y habilidad. Igualmente, en ciertas escuelas de Iai-Do, se utilizan Suburi-Kokken de hierro para conseguir mayor destreza en el manejo del sable. En escuelas de Karate se utilizan lastres de plomo en tobillos y muñecas para conseguir el mismo fin, por lo tanto es comprensible que el Ishi-Jo pudiera haber sido un bastón para conseguir los mismos objetivos de velocidad, fuerza y destreza en el manejo del Bo como arma para el combate.

Del Bo o bastón largo se puede afirmar que recibió influencias desde China, ya que el bastón chino "Paan" y el "Bo" japonés guardan una estrecha analogía en cuanto a su longitud y peso, y lo que es mucho más importante a ambos se les denomina con el mismo ideograma (Kanji), que en japonés pronuncian "Bo" y en chino (cantónés) se pronuncia "Paan".

Aunque bien son diferenciados por sus contradictorios principios en su manejo, como es bien sabido.

*"El pasado es la historia
y las historias no siempre son ciertas"*
José L. Isidro







REGLAS PARA EL MANEJO DEL BO

Para un mejor manejo responsable del Bo tenemos que atender a esta serie de principios o puntos claves que van a estar presentes en todas las técnicas. Todos estos fundamentos, así como la terminología que aparecen, son una manera particular de entender el manejo de este singular arma.

El deslizamiento es, quizás, el principio más importante a nuestra manera de entender el manejo del Bo, ya que aporta por un lado, variabilidad en el movimiento del Bo, lo cual nos lleva a poder realizar técnicas sumamente variadas. Por otro, el deslizamiento desempeña la función de cargar el Bo de energía antes del golpe, además de sentir el momento adecuado de acumulación dentro de un ritmo impreso, evitando que usemos en exceso nuestra musculatura y sea siempre nuestro centro quien proyecte la energía del golpe dirigiéndola a través de nuestras caderas. Sumamente importante será relajar todo nuestro cuerpo. Un cuerpo rígido podrá ser muy contundente, pero al mismo tiempo será torpe y lento en sus movimientos, así como muy predecible en sus ataques.

Para que el deslizamiento sea correcto, debemos atender a lo siguiente: las manos deben estar constantemente en contacto con el Bo, por lo que si vamos a cambiar de un movimiento a otro, debemos hacerlo deslizando las manos por el Bo. Esto no significa que las dos manos tengan que estar constantemente en contacto con él. En muchas técnicas se aplica el ataque con una sola mano, dando el efecto látigo al arma, al tiempo que aumentamos la velocidad y la energía que proyecta el ataque.

En los cambios las palmas de las manos deben estar bien abiertas y relajadas, al igual que nuestros dedos. No debe dejarse la palma ahuecada, ya que esto nos haría perder el pleno contacto con el arma y por extensión dejar de tener una relación sensible con ella. El Bo debe convertirse en una extensión de nuestros brazos, ya que lo único que cambia respecto al trabajo a manos vacías es el Ma-Ai, esa mágica ecuación que engloba el espacio, el tiempo y la distancia. Ecuación que cuando se consigue la maestría para resolverla, la técnica marcial se convierte en inevitable y perfecta.



Formas de Agarres

Hay dos formas básicas de sujetar el Bo y son las mismas que para empuñar un sable japonés:

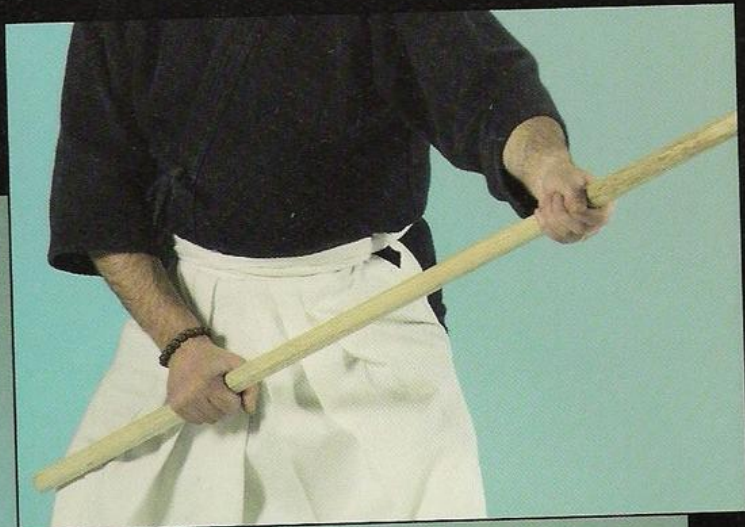
1. Yunte: cuando la mano dominante lo empuña con la palma de la mano hacia abajo y el pulgar apunta al frente.

2. Sakate: cuando la mano dominante lo empuña con la palma de la mano hacia arriba y el pulgar hacia nuestro frente o en otros casos apuntando hacia nuestro cuerpo.

Recordemos que nos referimos únicamente a la mano dominante, es decir, aquella que se encuentre más adelantada.

*"Siente a través de tu cuerpo y mente y acertarás,
déjate llevar por lo que con tus ojos ven y te equivocarás".*

José L. Isidro



YUNTE





SAKATE



BREVE GLOSARIO

AGE: "Levantar" de abajo hacia arriba.

AGE UCHI: Golpe ascendente circular.

AGE UKE: Bloqueo defensivo, ejecutado de abajo hacia arriba.

AI: "Amor, armonía". Concepto fundamental de todas las Artes Marciales. Tomado en su sentido filosófico es la identidad primigenia de todos los seres humanos y de la naturaleza. Es la fuerza vital que rige todo el Universo, que mantiene en él la armonía y que actúa siempre en círculo, nunca en línea recta. En un sentido más amplio es la simpatía, la comprensión mutua que une a los individuos entre sí y les permite comprenderse incluso sin palabras. Esta mutua comprensión permite entonces a cada cual aceptar y admitir al otro tal como es. En términos generales es el amor de todos los seres.

UNION, REUNION: Es la actitud armoniosa de uno o varios individuos que se encuentran en una situación de conflicto, de oposición o de acuerdo.

AIKIDO: **Ai:** unión, armonía; **Ki:** soplo vital, energía; **Do:** vía. "Vía de la armonía" (o unión) con la energía universal. Arte Marcial desarrollado por Morihei Ueshiba.

AIKIDOKA: Practicante de Aikido.

ATEMI: "Golpe al cuerpo" (de -ateru- golpear, y -mi- cuerpo). Los atemis son golpes que impactan en los puntos vitales del adversario con el fin de paralizarle.

ATEMI-WAZA: Grupo de movimientos básicos de ataques que se ejecutan desde cualquier posición.

AWASE: Anudarse.

BO: Palo largo redondo (de alrededor de 180 cm.). Tallado en madera dura. El Arte del manejo de este arma se llama Bo-Jutsu.

BO-JUTSU: Arte de manejar el palo largo.

BUGEI: "Arte de combate" tal como era practicado por los antiguos samurai y enfocado principalmente a la eficacia de los golpes dados por armas. Este Arte guerrero incluye las leyes de comportamiento de los samurai frente a sus adversarios, según el código del Bushido. Se llaman Bugei todas las técnicas extraídas del Jutsu. El Bugei tomó el nombre de Budo a finales del Siglo XIX, cuando este Arte fue transformado en disciplina física y espiritual. Es el equivalente al Bu-Jutsu o "técnica guerrera".

BUSHI: "Guerrero". Se designaba así a los guerreros que formaban parte de las familias de tradición guerrera, por oposición a familias nobles.

BUSHIDO: "Vía de los guerreros". Código de honor y de comportamiento social.

CHOKU-TSUKI: Golpe directo de frente.

CHUDAN: "Nivel medio", a la altura del pecho.

CHUDAN NO KAMAE: Postura de guardia media, con el Bo sostenido con las dos manos delante de sí, y el extremo dirigido hacia el pecho del adversario.

FURI-UCHI: (Variante de Age Uchi). Golpe dado diagonalmente, de abajo arriba con el Bo.

GAESHI: (Kaeshi) "Contraataque".

GEDAN: "Nivel bajo".

GEDAN BARAI: (Gedan Uke) Movimiento de barrido del Bo a ras del suelo.

GEDAN NO KAMAE: Guardia baja, con el Bo sostenido ante sí y la punta bajada.

GOKYO: Serie de técnicas.

GURUMA: "Rueda". Movimiento giratorio del Bo en sentido vertical.

GYAKUTE: "Mano contraria". Las manos están colocadas de forma inversa a su posición natural. Los índices se orientan hacia dentro.

GYAKUTE UCHI: Movimiento circular en forma de remo.

GYAKUTE TSUKI: Ataque directo con agarre del Bo contrario.

HAKAMA: Especie de pantalones largos, abierto por los lados, que forma parte del traje tradicional de ceremonia de los japoneses y de ciertas mujeres sacerdotisas de los santuarios. Hoy en día la usan los practicantes de Artes Marciales. La Hakama lleva un gran pliegue detrás y cinco delante. Las Hakama son de diferentes colores según las disciplinas y, en ciertas escuelas, según los grados.

HARAI: "Barrido".

HASSO NO KAMAE: Forma de sostener en la mano el Bo verticalmente y sobre el lado derecho (o izquierdo).

HONTE: Base de la mano.

ISHI: "Primer".

ISHI-JO: Primer bastón.

JO: Bastón corto (de alrededor de 128 cm.), de sección circular, tallado en madera y utilizado en la práctica del Jo-Jutsu y utilizado por algunas Artes Marciales como el Aikido.

JODAN: Nivel superior, a la altura de la cabeza o por encima de ella.

JODAN NO KAMAE: Posición alta del Bo, sostenido por encima de la cabeza, antes de golpear de arriba abajo frontal o lateralmente.

JODAN UCHI: Golpe oblicuo al lateral de la cabeza del adversario con el Bo.

JUTSU: "Verdadero", "técnica". Es un Arte, una ciencia o técnica que, fundándose en la tradición de una escuela (Ryu), no se puede aprender más que tras largos años de entrenamiento y de práctica. Este término se aplica a todas las Artes Marciales que están destinadas a la guerra.

KAMAE: Guardia, actitud de combate.

KATA: "Forma". "Encadenamientos". Los Katas son "combates imaginarios" constituidos por movimientos básicos de técnicas ejecutados a diferentes ritmos. Se estudian con el fin de comprender bien su naturaleza y se practican tanto para perfeccionar las técnicas como por estética.

KATA DE ATEMIS: Kata de movimientos sesgantes y directos que se realizan de forma continua sin romper la fluidez de los mismos.

KATATE: Técnica del manejo del Bo con una sola mano y giro con la muñeca para dejar pasar.

KATATE JODAN GAESHI: Defensa absorbente en Gyakute.

KENSEI: Amenaza.

KESA: Revés.

KESA UKE: Defensa desde el lado contrario

KI: El Ki es uno de los conceptos más importantes de la vida, el de la energía vital. El concepto de Ki se encuentra en la base de todas las actividades japonesas, cualesquiera que sean, y por tanto, en lo más profundo de todas las Artes Marciales. Es la energía original, fundamental, la manifestación de la energía sutil que penetra todo el Universo y reúne todas las manifestaciones, visibles e invisibles. Es la energía creadora, el soplo "divino" en cada uno de los seres, pero también es la atención activa, la concentración, la fuerza mental. El Ki, por tanto, es una potenciación de las energías universales.

KIHON: Movimiento básico o fundamental de las técnicas de un Arte Marcial. Estudio de uno o varios movimientos fundamentales de una técnica, repetido hasta que el movimiento se convierta en casi instintivo, todo ello poniendo atención a la perfección de los gestos.

KUMI-BO: Estilo de combate con el Bo.

KURI: Guiar.

KURI TSUKE: Defensa que bloquea y conduce al mismo tiempo.

MA-AI: Es la ecuación distancia- espacio - tiempo que separa a dos combatientes.

Existen tres distancias: **Ma-ai:** distancia media; **To-MA:** distancia larga; **Chika-ma:** distancia corta.

MAKI: Enrollamiento.

MAKI UCHI: Ataque circular enrollando el Bo.

MAKI UKE: Defensa enrollando el Bo.

MOROTE: A dos manos.

MOROTE NO KAMAE: Guardia de postura media, con el Bo sostenido con las dos manos y situado delante del cuerpo verticalmente o ligeramente inclinado.

MOROTE UKE: Defensa con el Bo vertical con las dos manos.

MUSHOTOKU: No desear alcanzar un fin y no desear provecho o recompensa por una acción, sentimiento que debe guiar al que actúa en la práctica de las Artes Marciales. Sólo aquel cuyo pensamiento está purificado puede alcanzar este estado último de la vida. Es la no conciencia, la no-meditación que sitúa al espíritu en absoluta disponibilidad.

NAGASHI: Dejar pasar, absorber.

NAGINATA: Especie de alabarda de mango largo de madera (de 2 a 3 m) en la que la punta de hierro encorvada, de un solo filo, puede medir de 30 a 100 cm. de largo.

NI: "Segundo".

NIGIRI: Forma de cerrar el puño o sujetar el Bo.

OMOTE: "Positivo", "arriba", "superficie", "de frente".

La forma positiva de toda técnica defensiva, la no-resistencia dejando que la fuerza del adversario se vuelva contra él, y que debe originar un movimiento simultáneo de contraataque.

PAAN: Bo chino.

ROKU-SHAKU-BO: Bo de 190 cm.

SAN: "Tercero".

SANKA: Movimiento en triángulo.

SHAO-LIN: Templo chino.

SHIKAKE: Defensa envolvente hacia el exterior.

SHIZEI: Actitud del cuerpo.

SHIZEN TAI: Postura natural del cuerpo.

SHOMEN: Golpe directo a la cabeza.

SHOMEN UCHI: Ataque vertical descendente.

SOTAI: Con un compañero. Estudio y entrenamiento de uno o varios movimientos, ejecutados con un compañero.

SOTO: "Exterior".

SOTO NAGASHI: Dejar pasar defendiendo por el exterior.

TAISO: Serie de ejercicios que consisten en entrenarse solo. Gimnasia que concede gran importancia a la respiración controlada y a la concentración mental, para armonizar las funciones corporales y las energías espirituales.

TAISO-BO: Serie de ejercicios realizados con un Bo.

TANDEN: Punto situado a dos dedos por debajo del ombligo. Es el centro espiritual del hombre, de donde se cree que parten todas las fuerzas psíquicas y corporales, y sobre el que es necesario concentrarse para hacer actuar el Ki.

TANDOKU: Entrenamiento individual.

TORI: Atacante.

TSUKE: Hacer palanca, controlar y guiar.

TSUKI: Golpear entrando.

UCHI: Movimiento circular.

UKE: El que defiende.

UKES: Defensas.

URA: "Opuesta", "negativo", "hacia atrás" (lo contrario de OMOTE).

USHIRO: Posterior, por detrás.

USHIRO TSUKI: Ataque hacia atrás.

WAKI NO KAMAE: Guardia lateral sosteniendo horizontalmente el Bo para golpear lateralmente.

YOKO: Lateral del cuerpo.

YOKO GURUMA: Movimiento de rueda lateral.

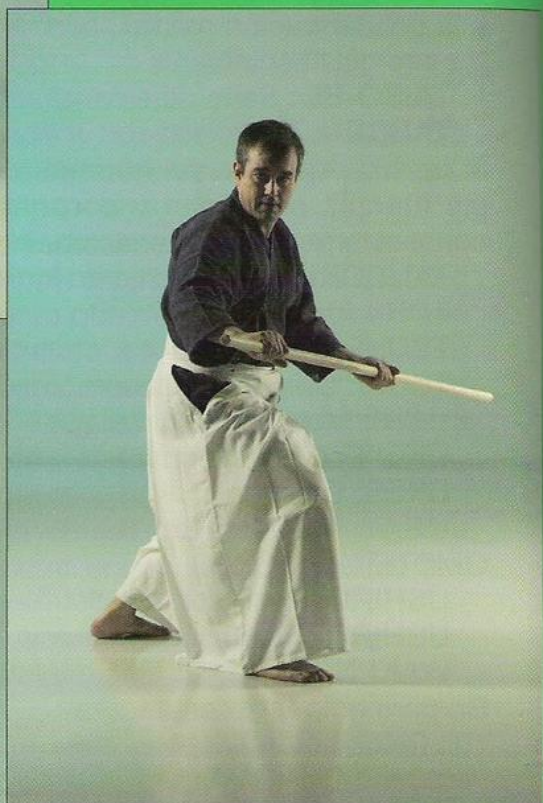
YOKO GYAKUTE UCHI: Movimiento de rueda lateral con agarre contrario.

YOKO GYAKUTE UKE: Defensa circular con agarre del Bo contrario.

YOKOMEN: Golpe oblicuo con idea de sesgar.

ZANCHIN: Espíritu de alerta.

UKEMI WAZA
Las caídas con BO



Las guardias con BO =

1



構元



2

KAMAE NO BO

構



3

KAMAE NO BO



4

KAMAE NO BO





5

KAMAE NO BO

構





6

KAMAE NO BO



7

KAMAE NO BO

構



8

構

KAMAE NO BO



9

KAMAE NO BO



構

10

KAMAE NO BO



鐵 心



ATEMI NO BO WAZA

MAKI UCHI

1



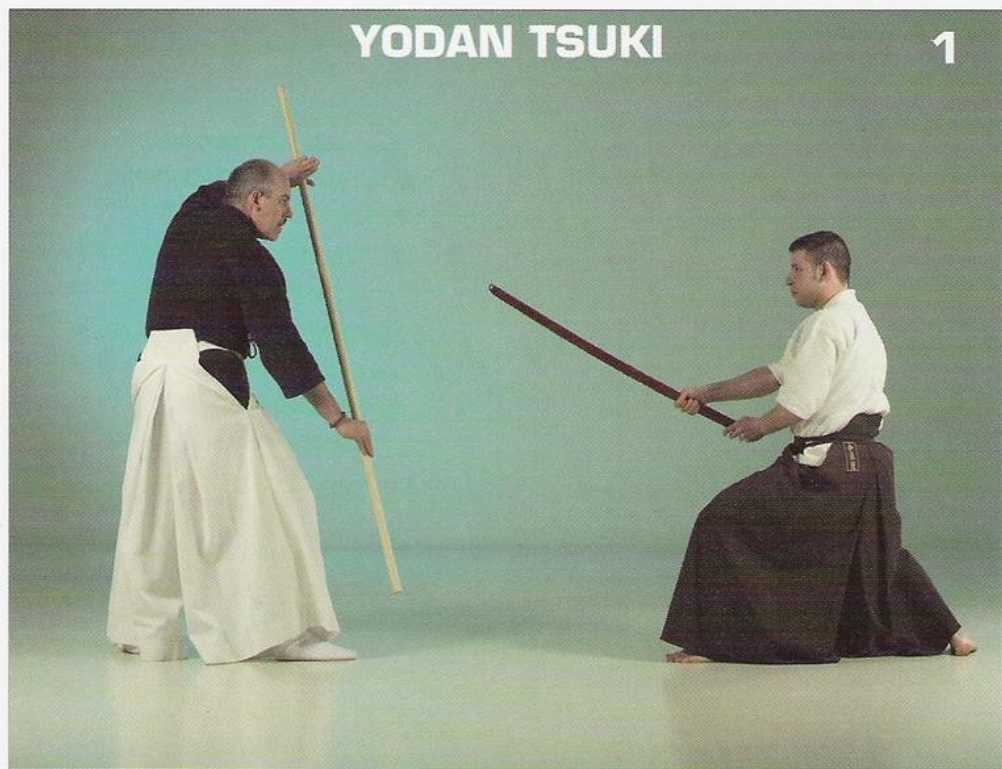
2



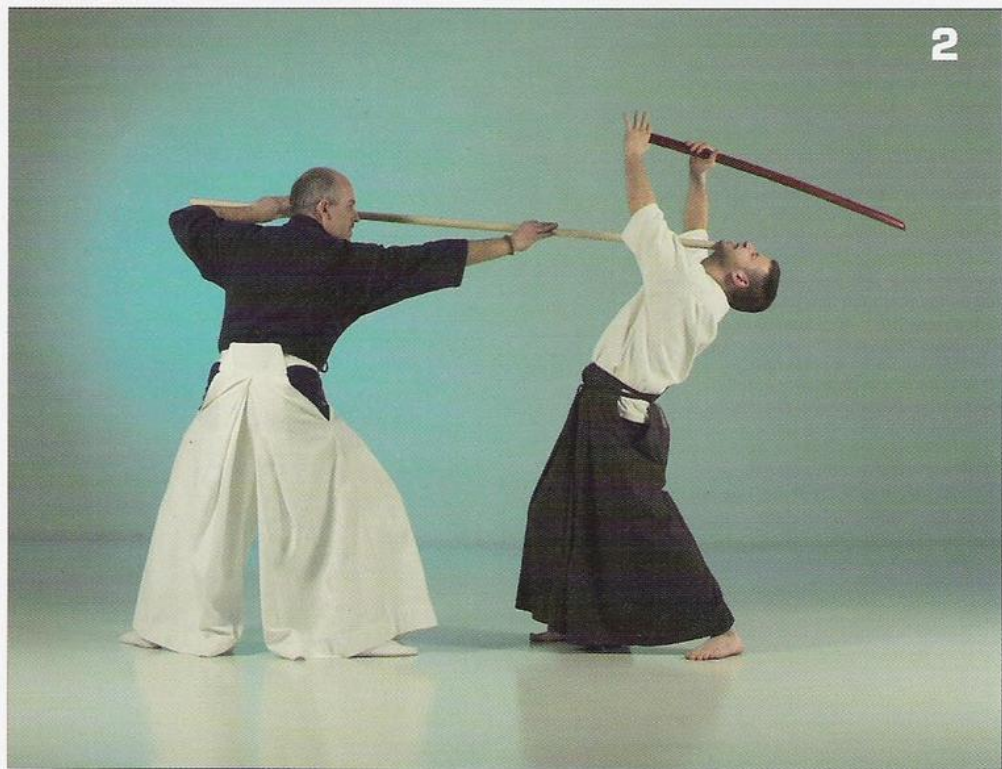


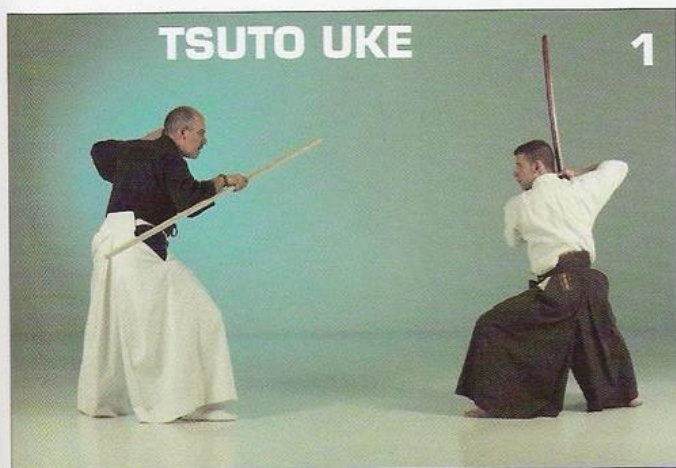
YODAN TSUKI

1



2

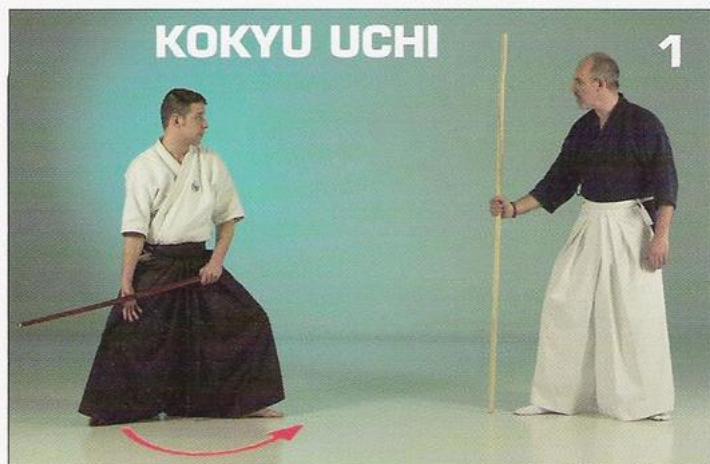




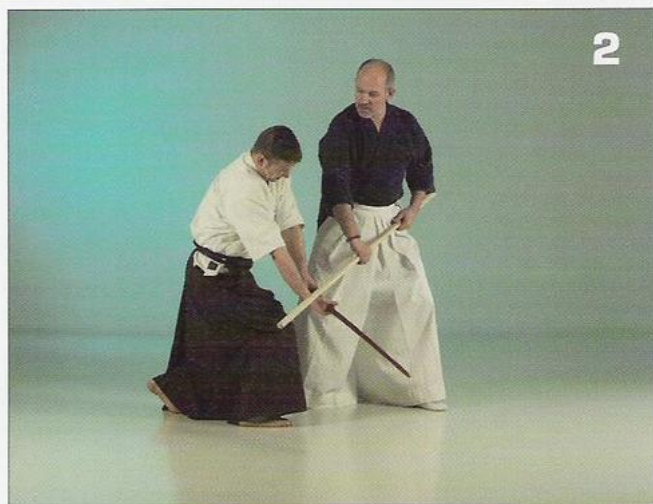


KOKYU UCHI

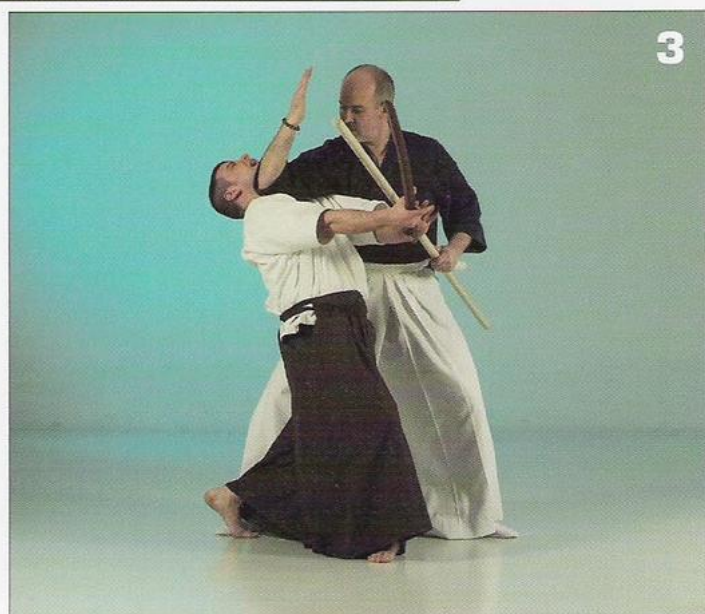
1



2

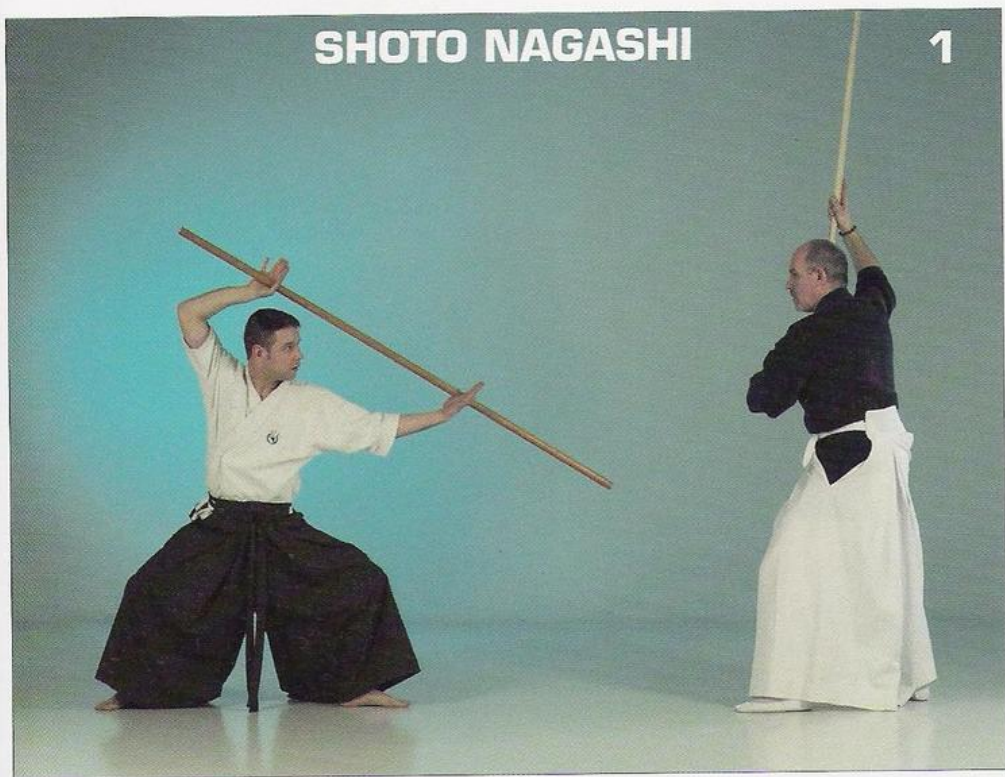


3

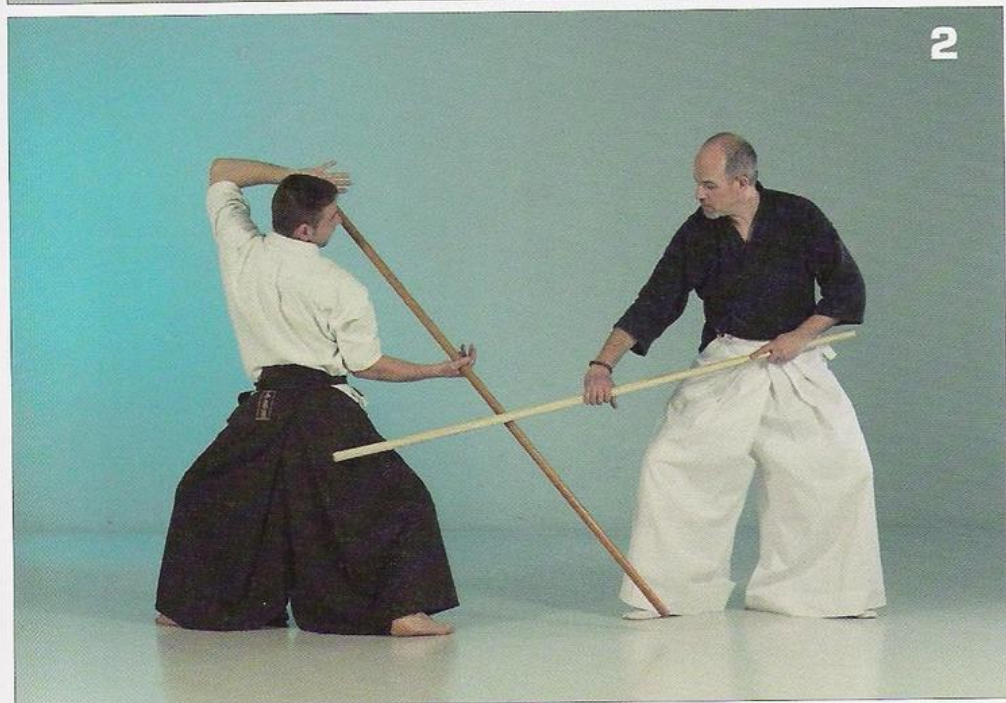


SHOTO NAGASHI

1



2



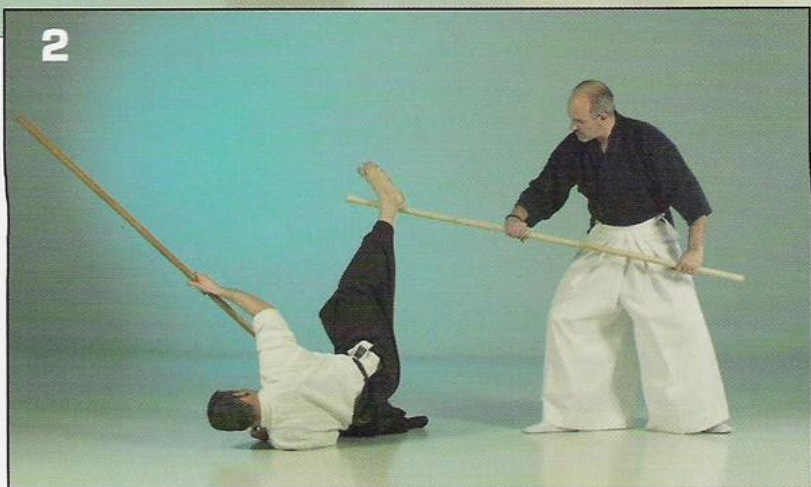


1

HARAI



2

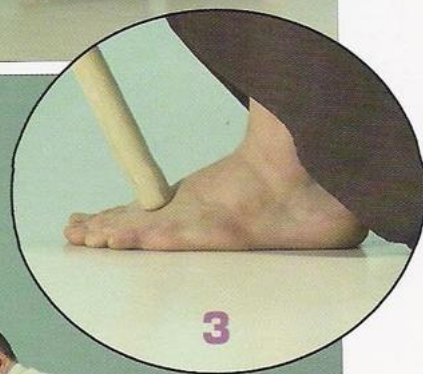


GEDAN TSUKI

1



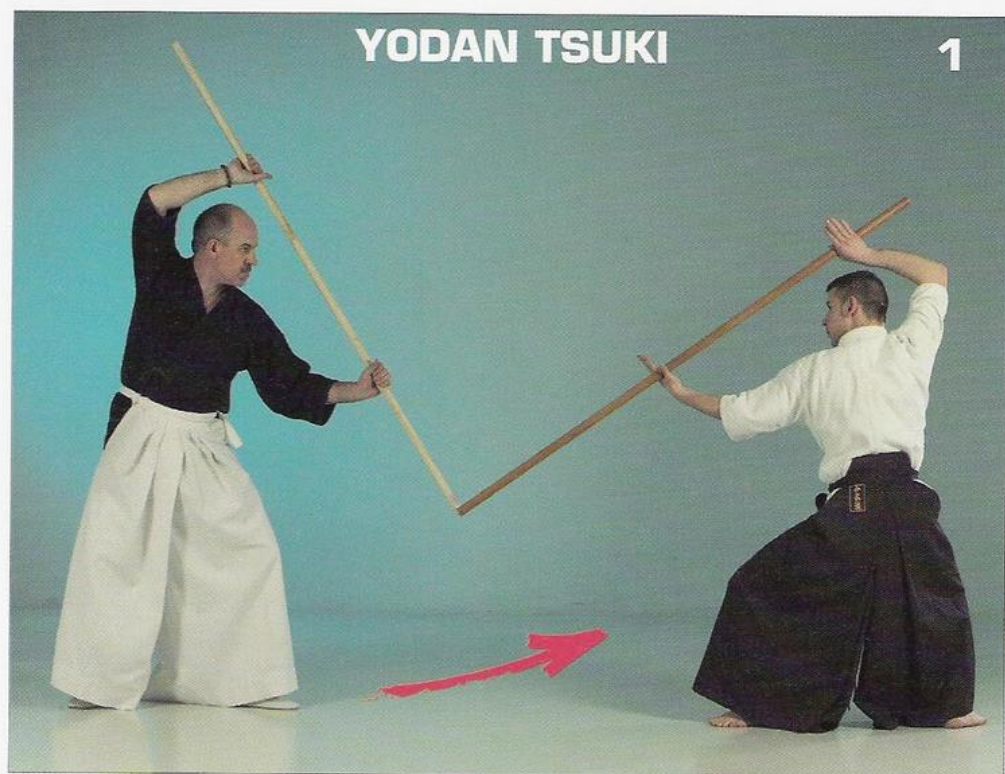
2





YODAN TSUKI

1



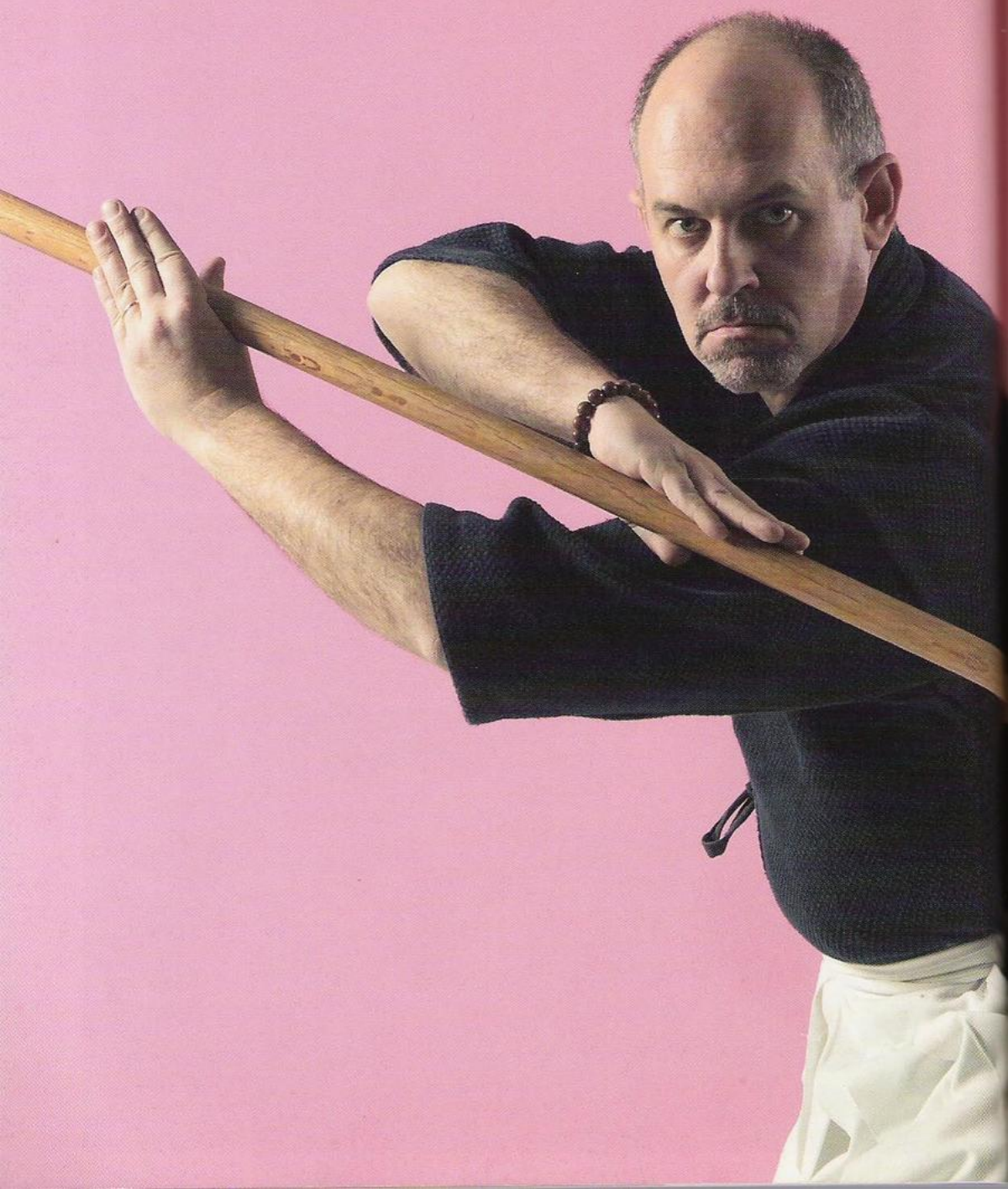
2



道

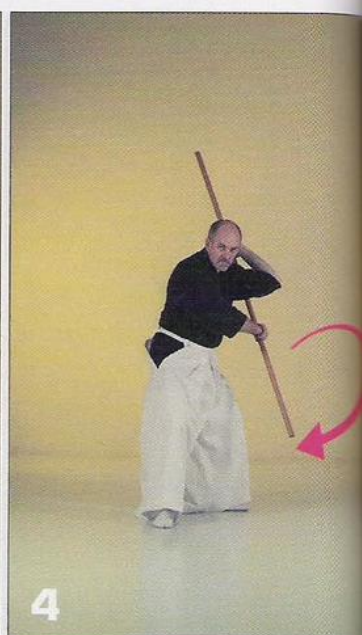
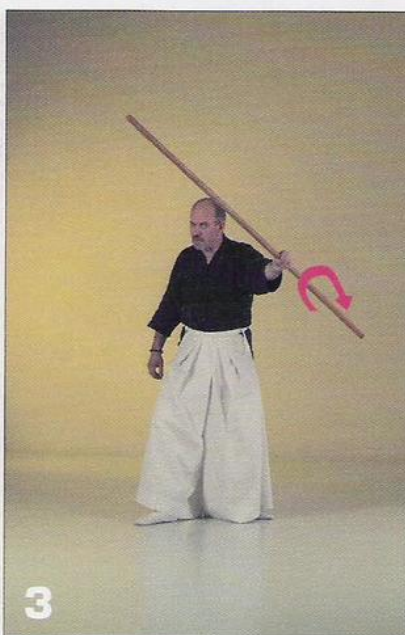
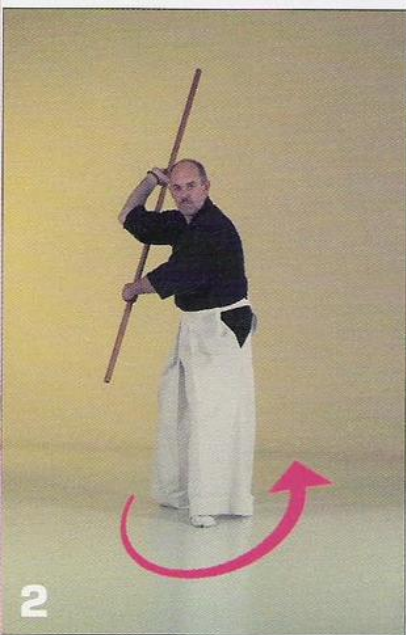


KATA SHODAN NO BO

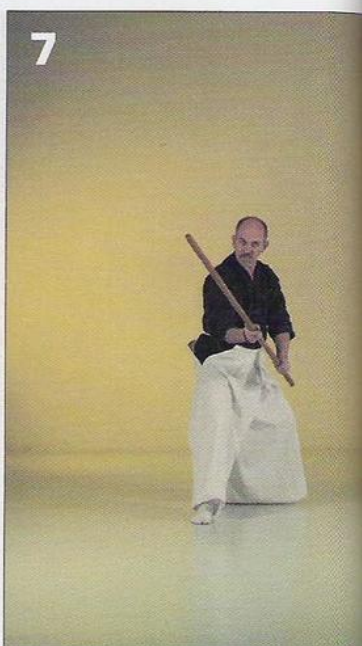
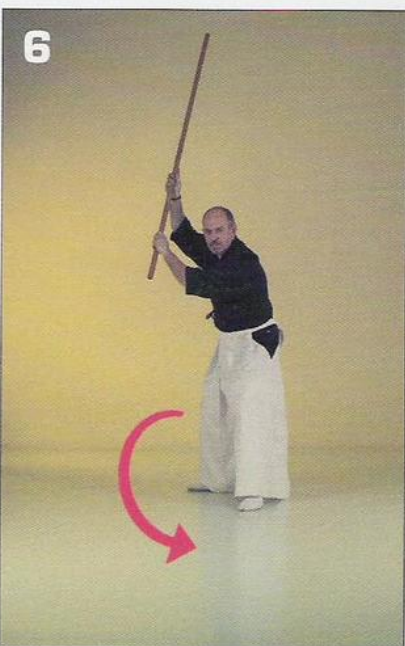
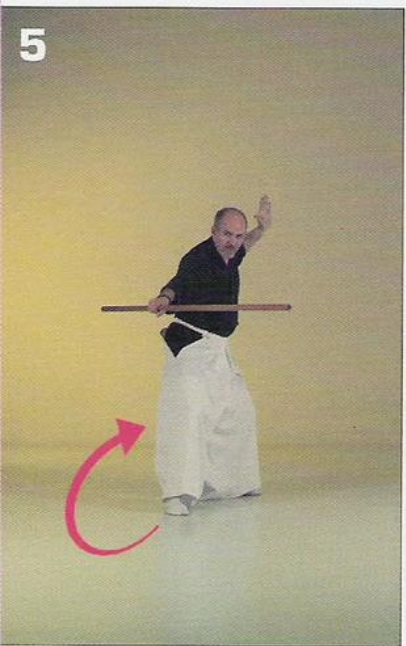


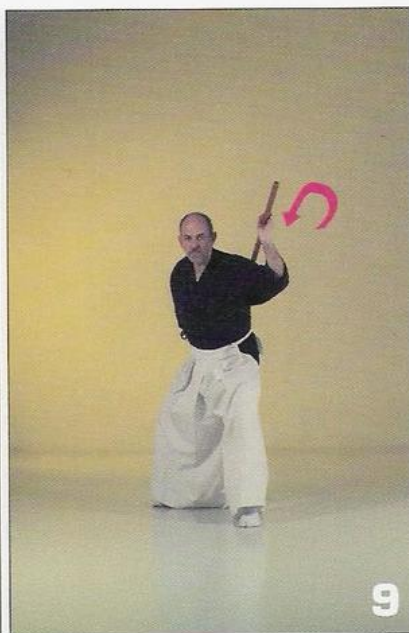
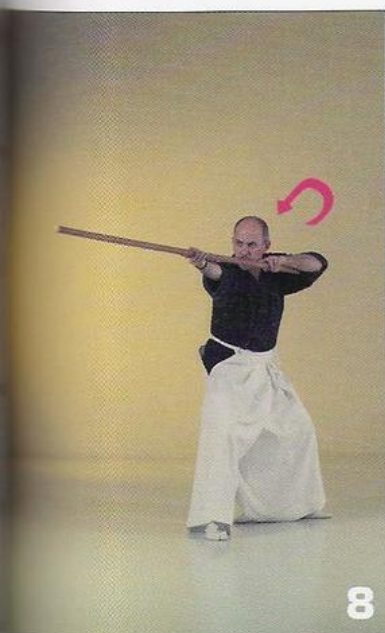
SHODAN NO BO



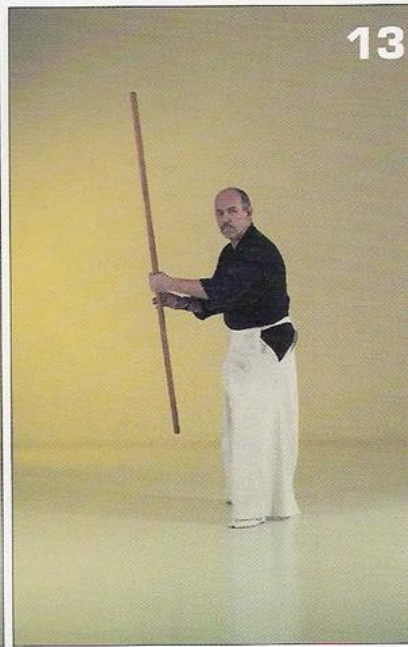
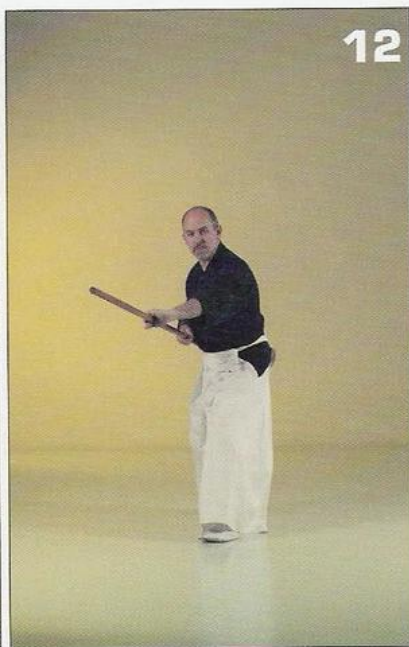
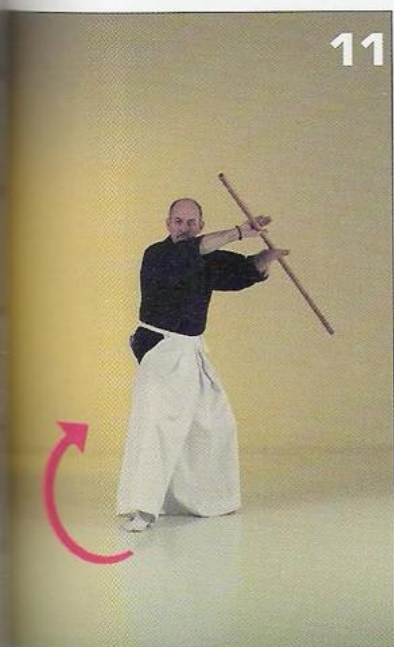


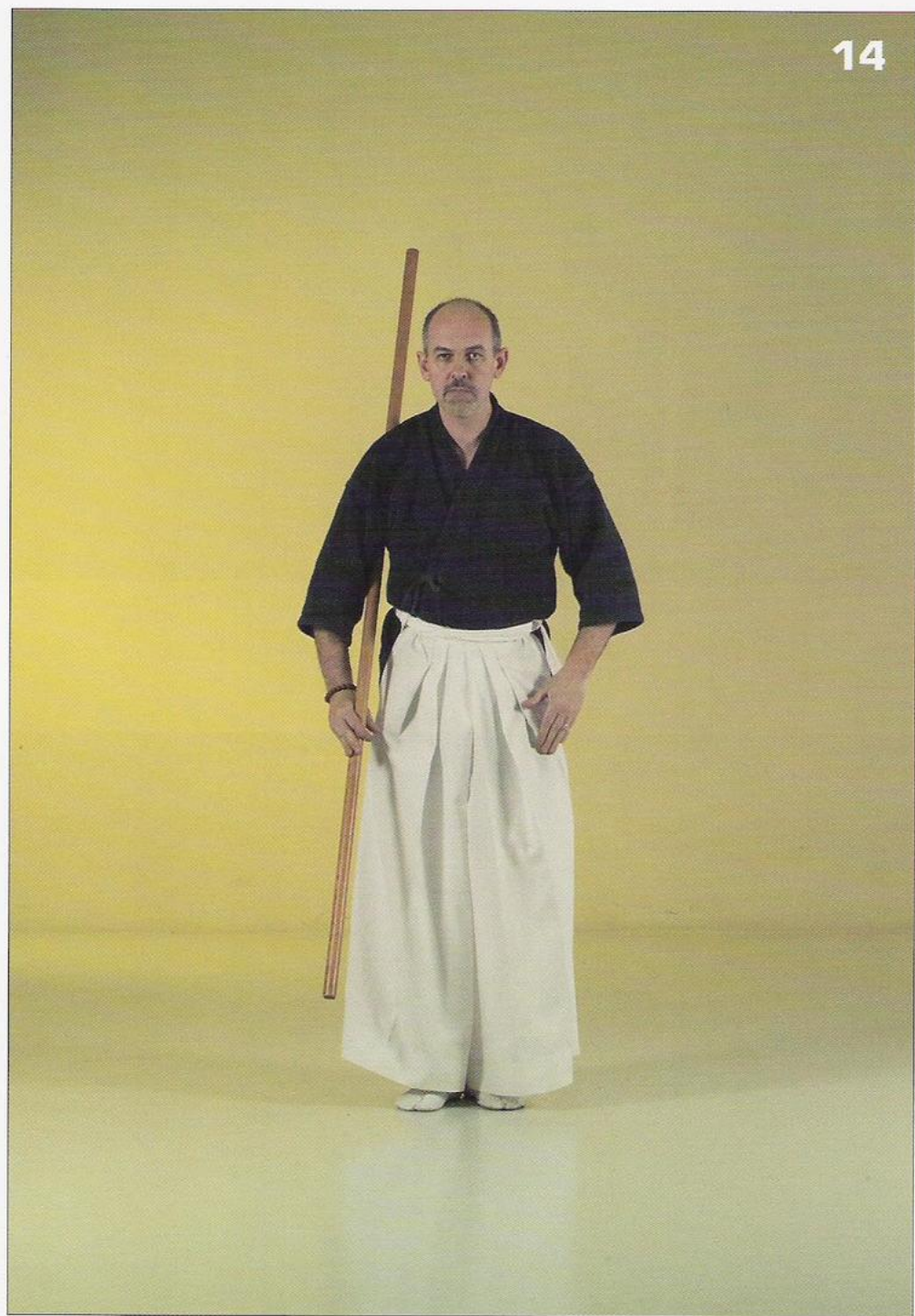
SHODAN NO BO





SHODAN NO BO



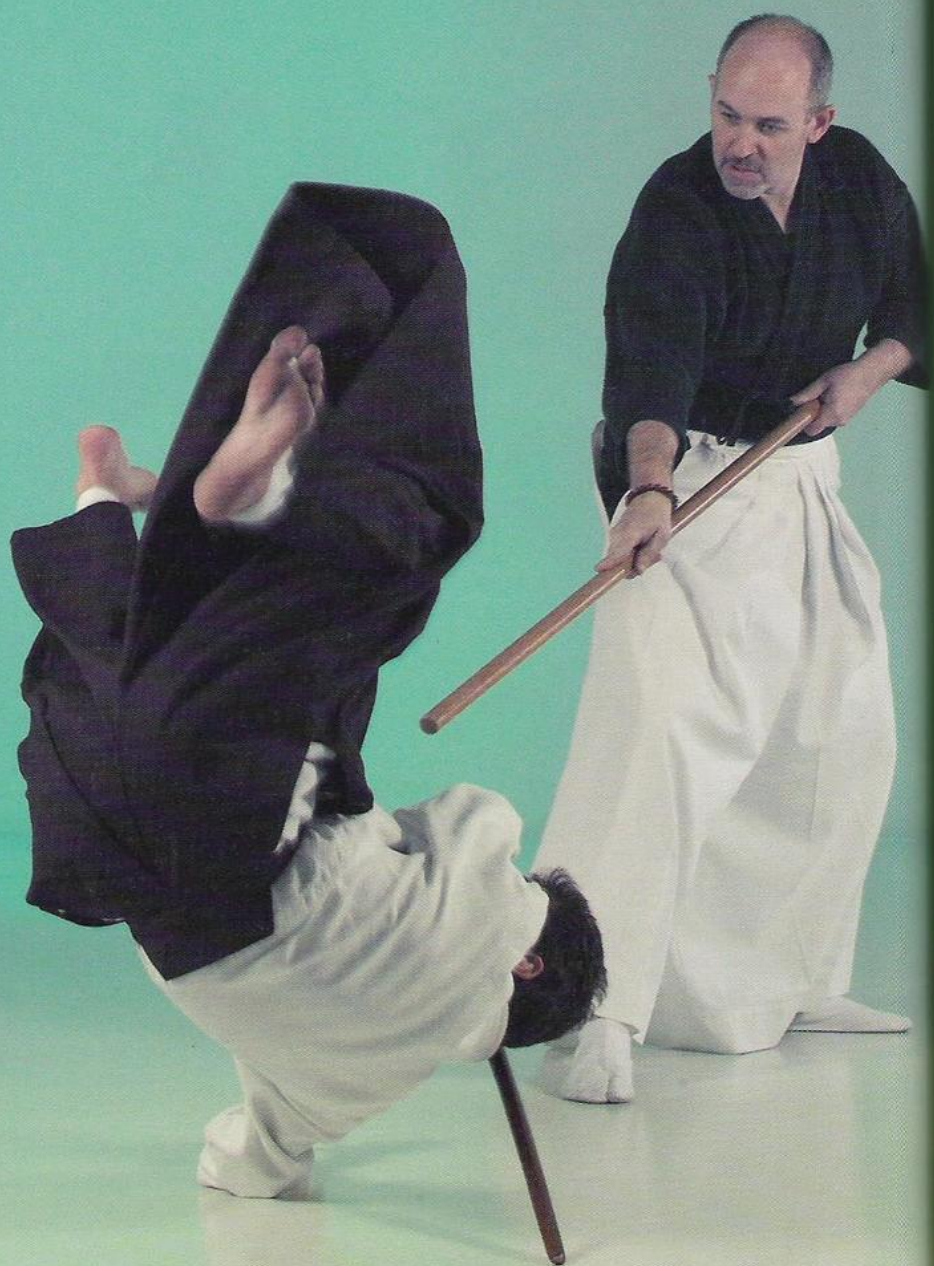


SHODAN NO BO

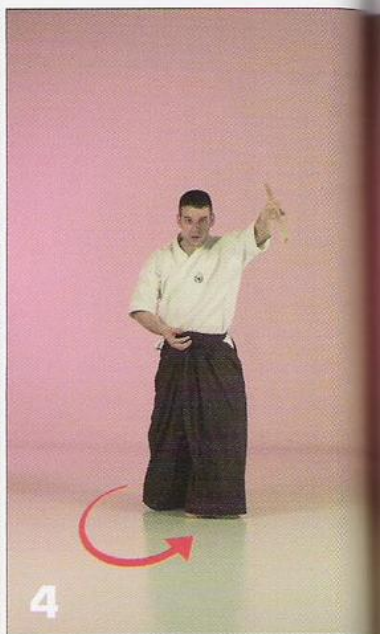
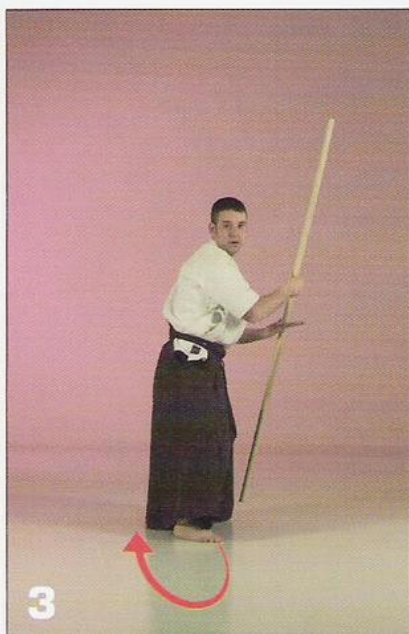




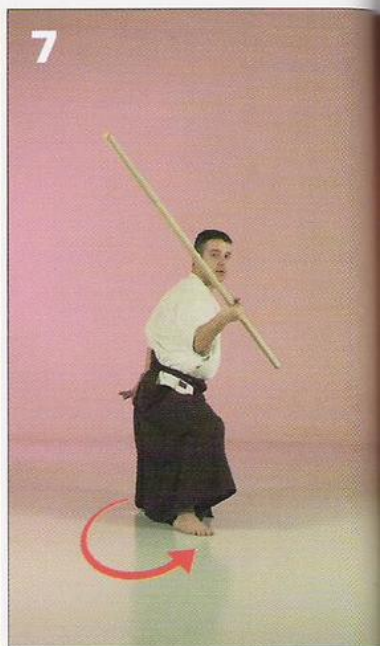
KATA NIDAN NO BO

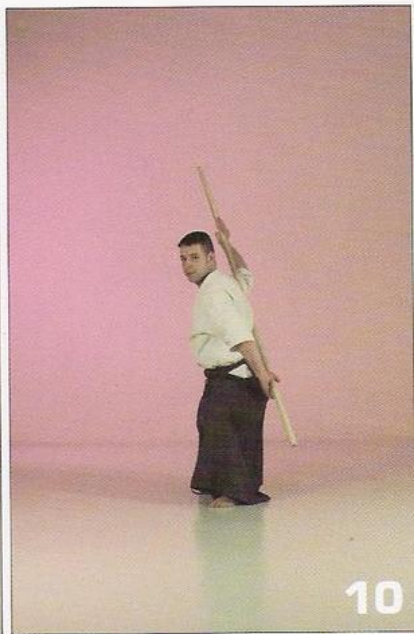
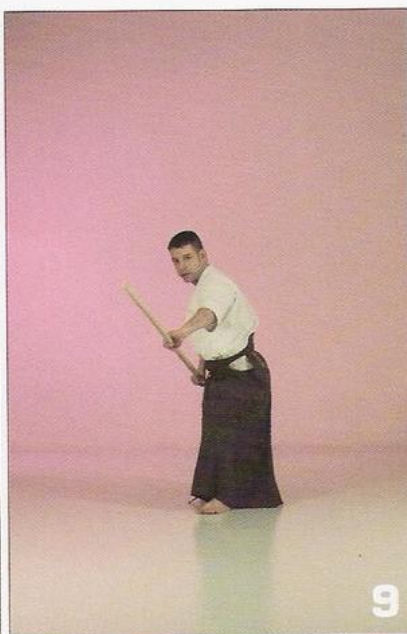
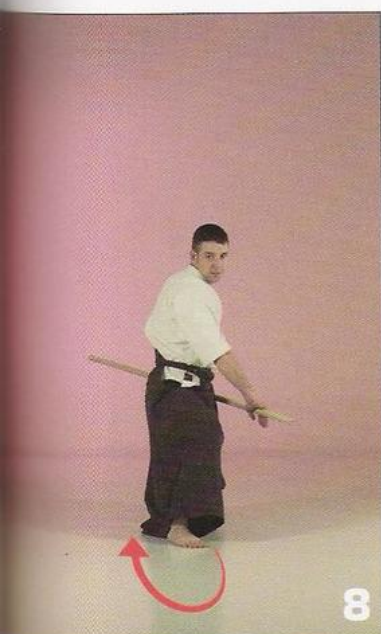




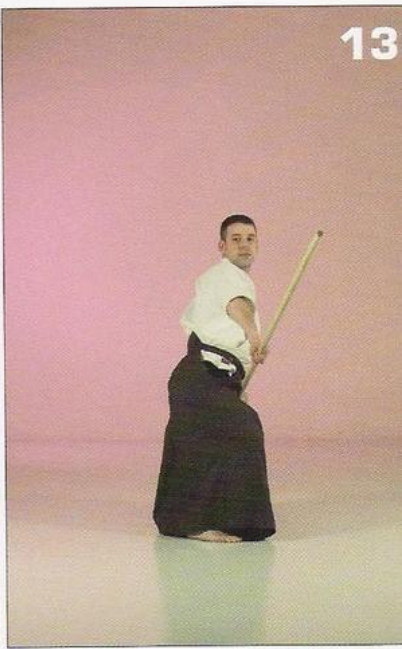
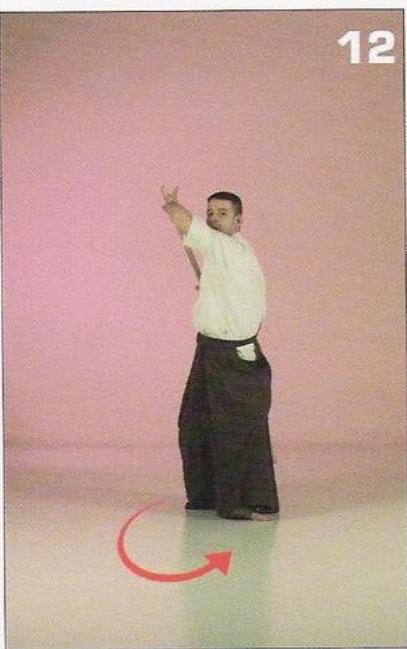
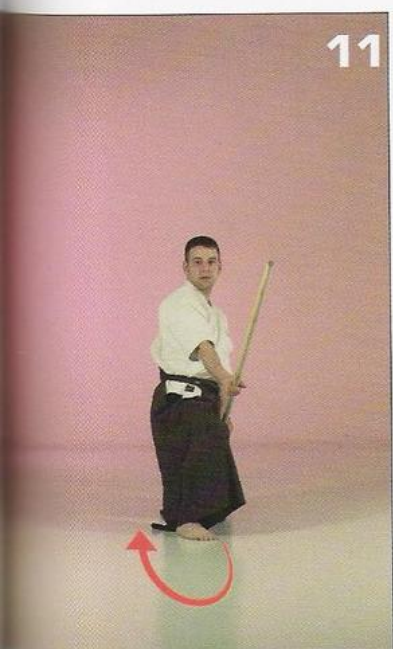


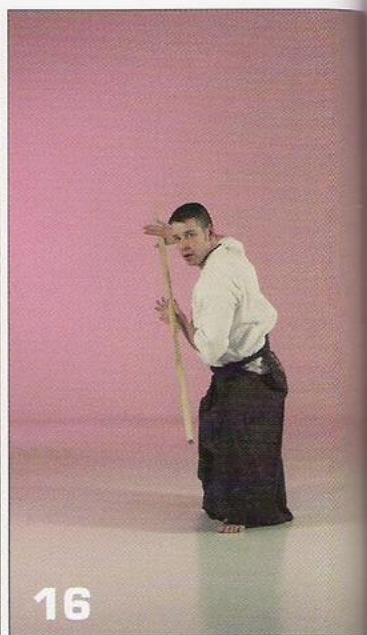
NIDAN NO BO



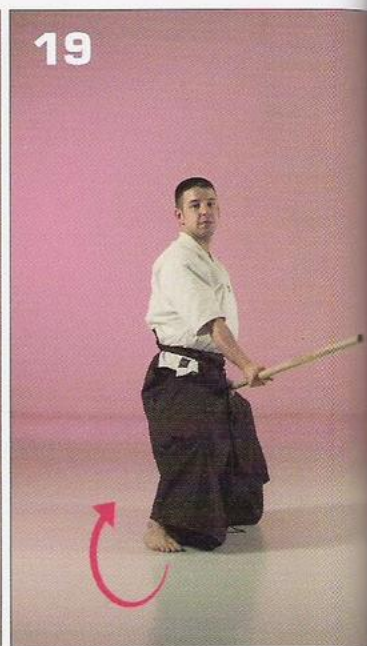
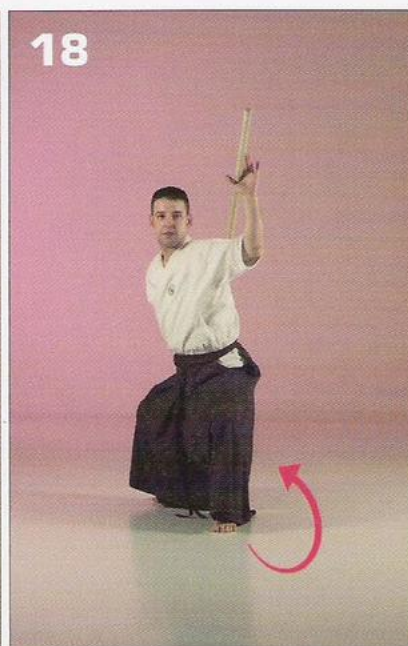


NIDAN NO BO





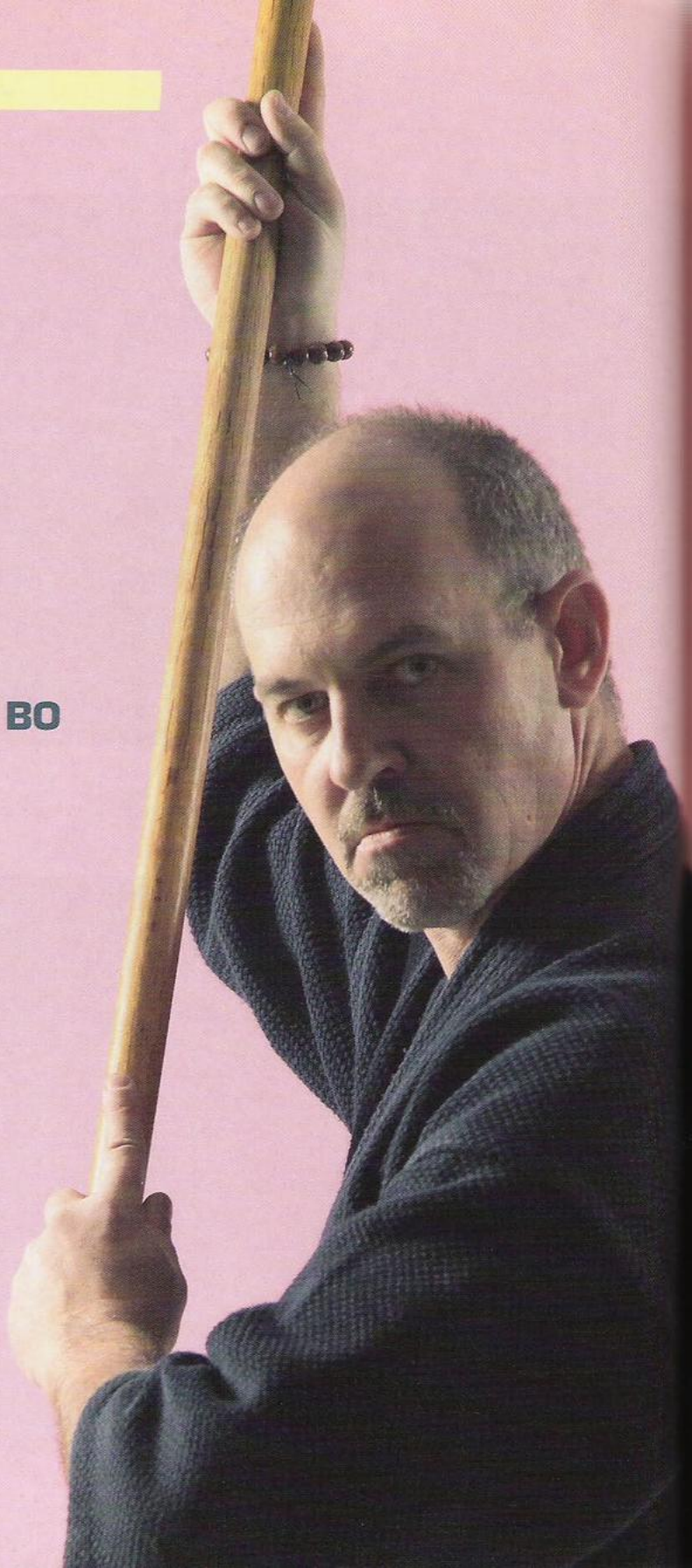
NIDAN NO BO



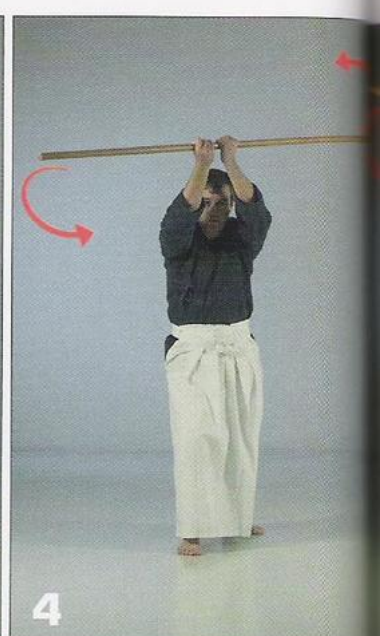
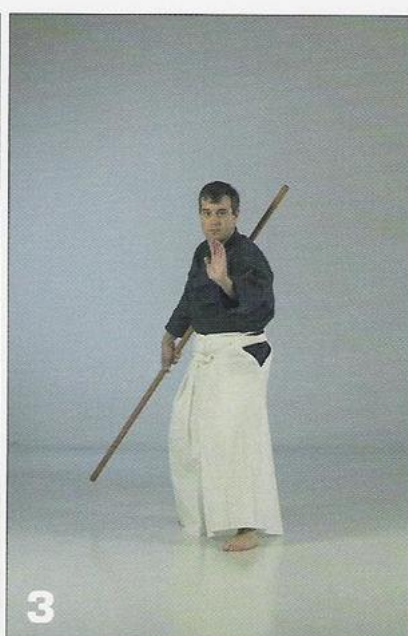
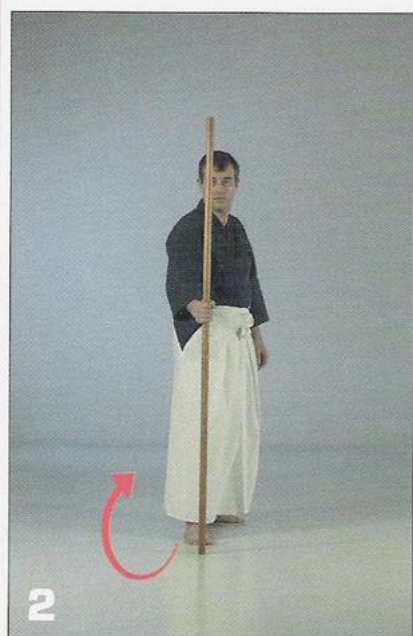




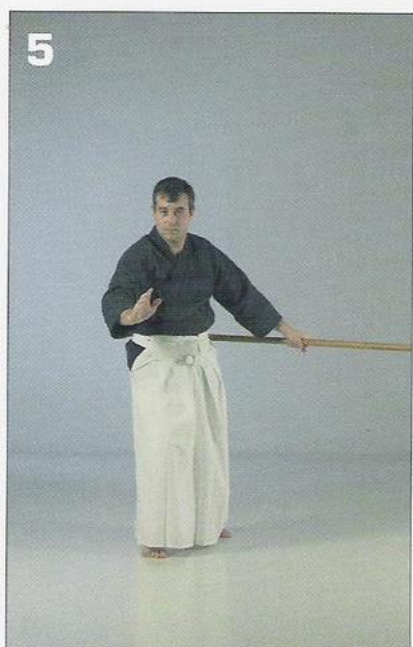
**KATA
SANDAN NO BO**

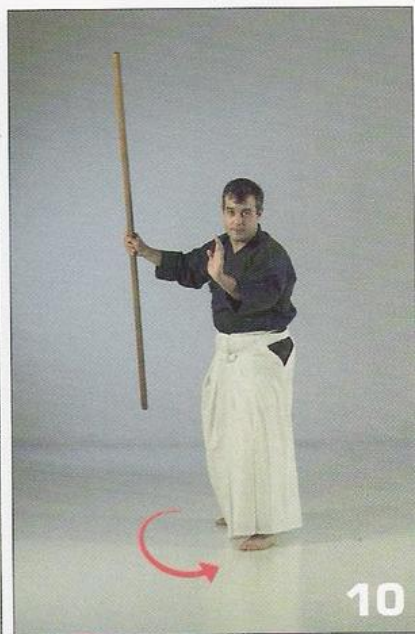
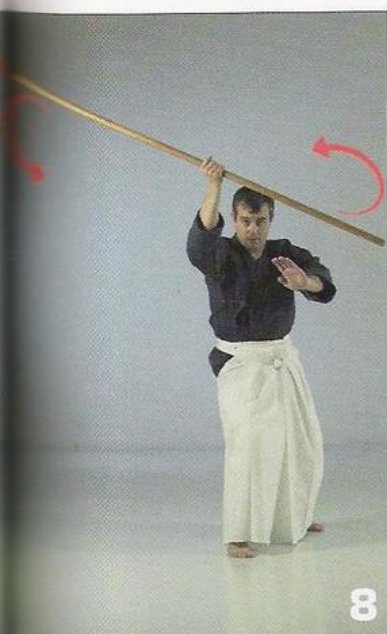






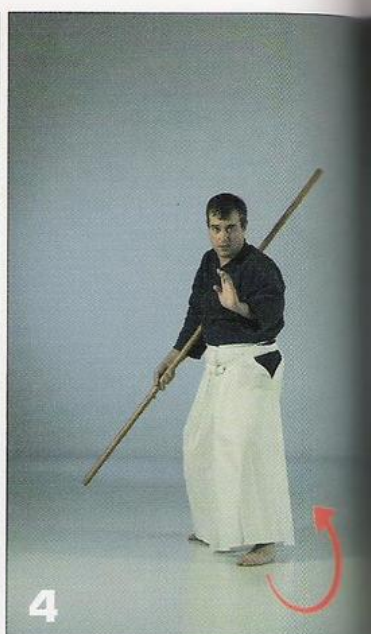
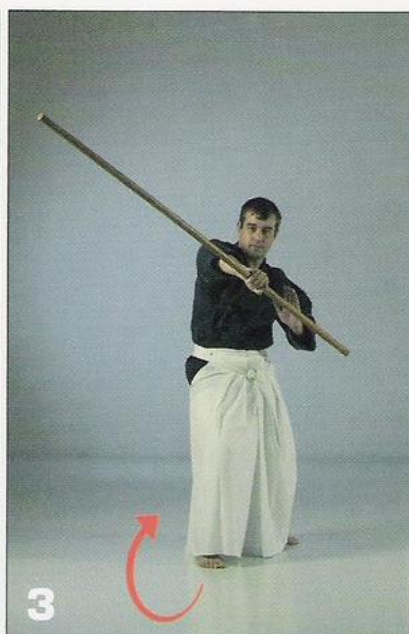
SANDAN NO BO

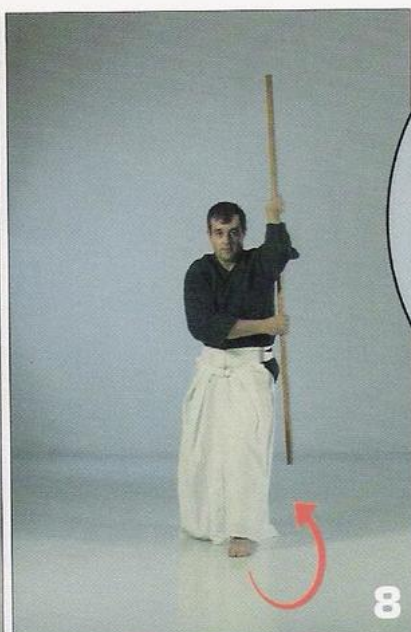
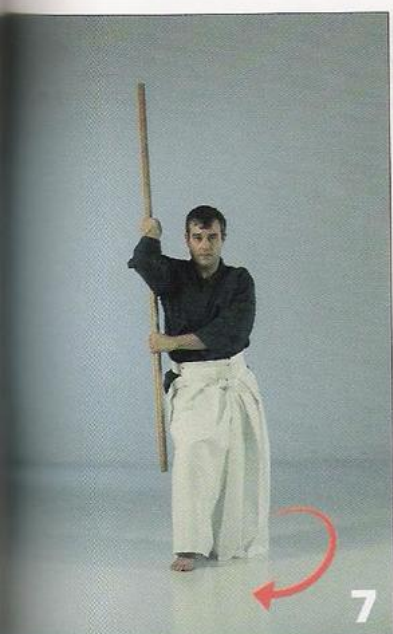




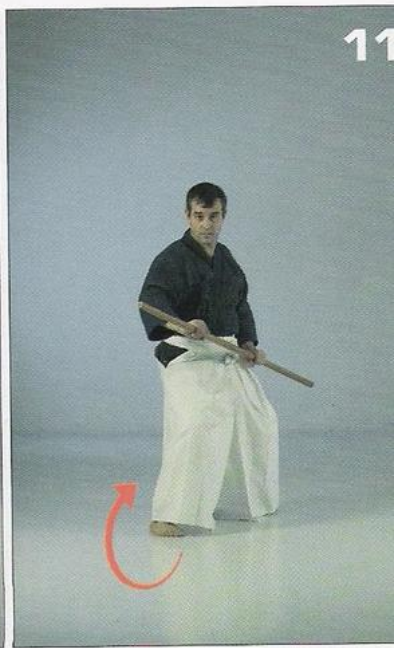
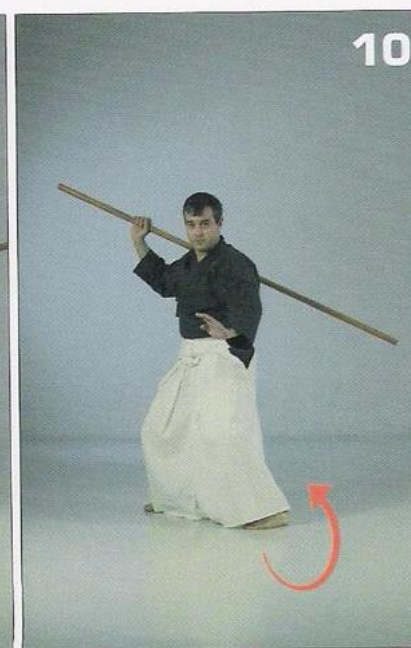
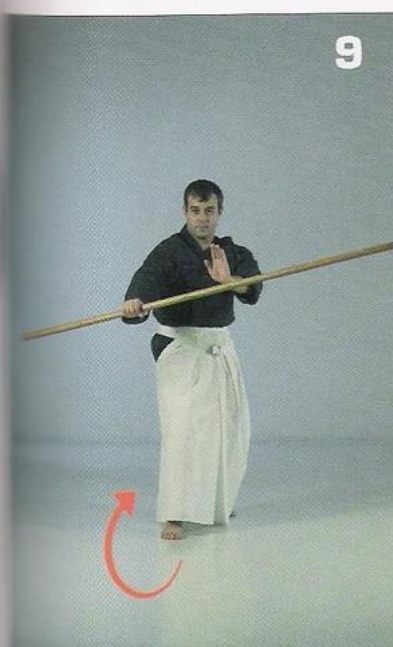
SANDAN NO BO

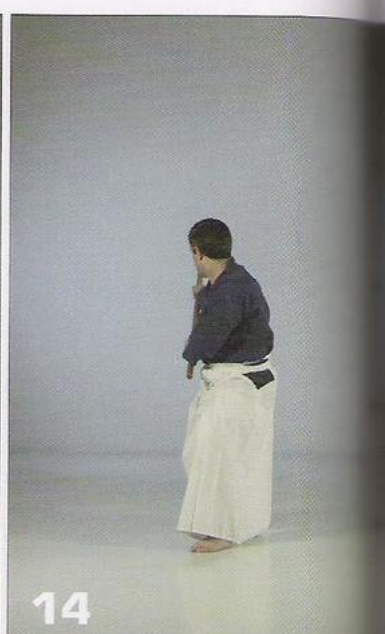
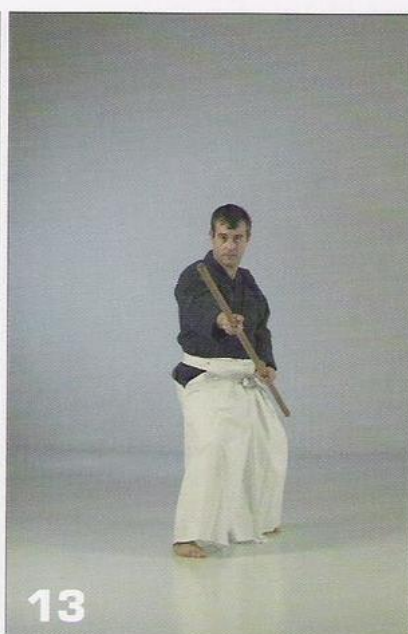
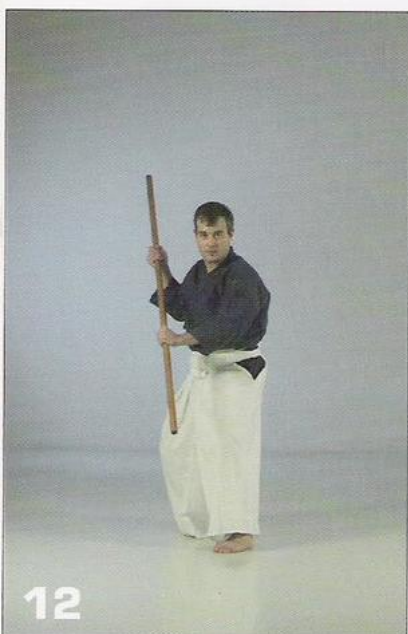




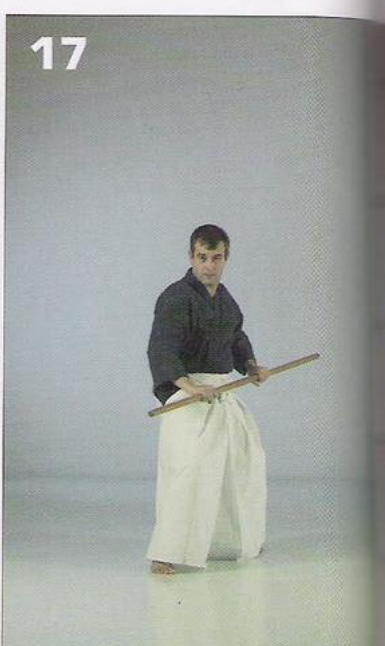
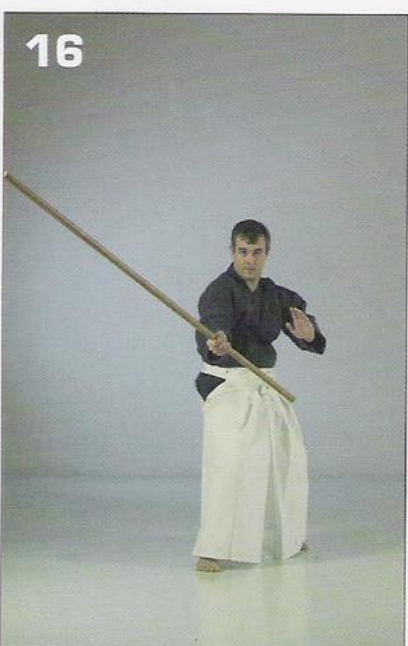


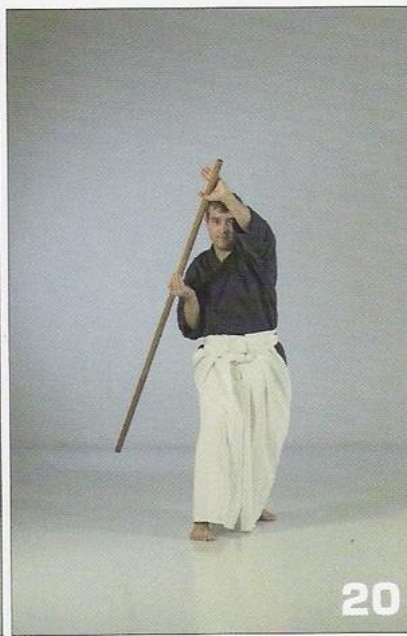
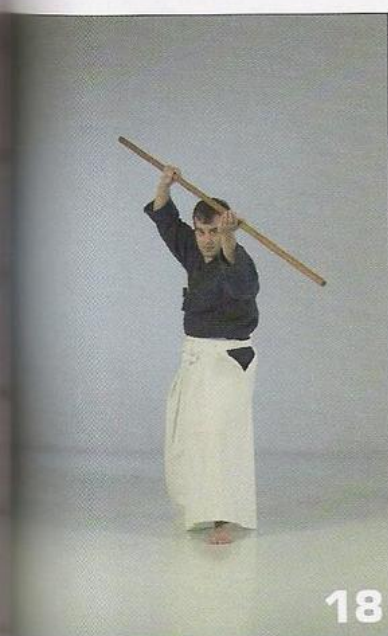
SANDAN NO BO





SANDAN NO BO





SANDAN NO BO

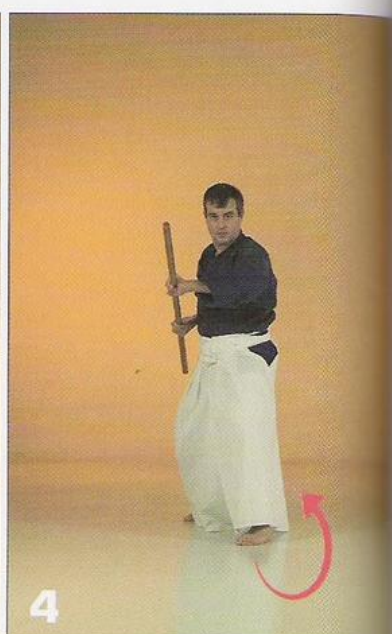
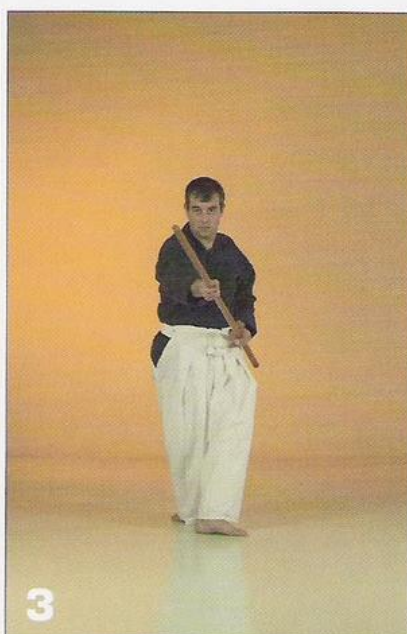




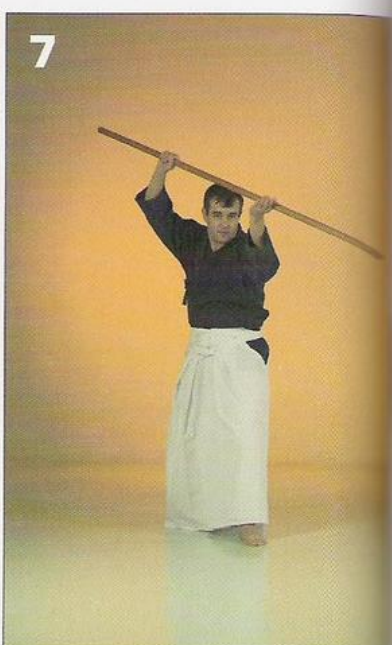
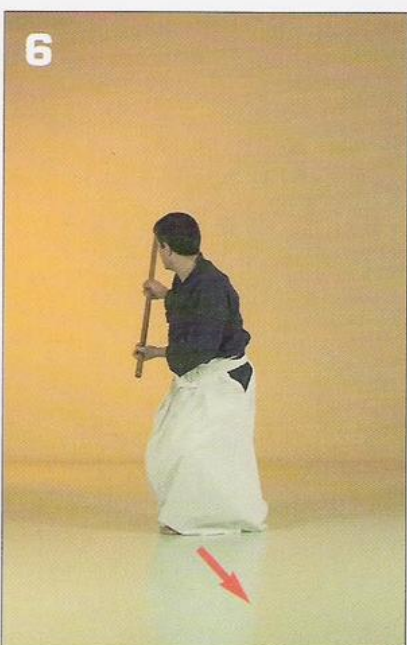
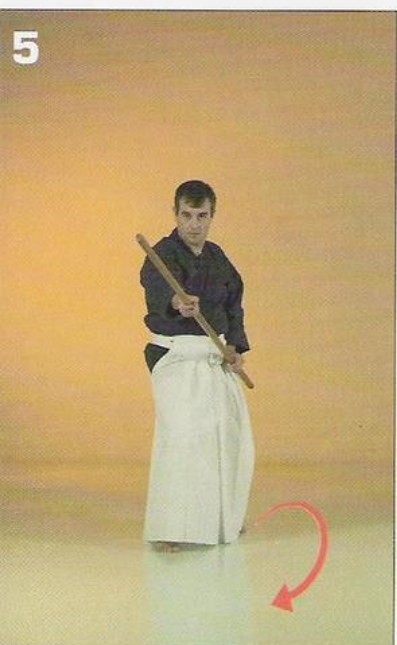
KATA YODAN NO BO

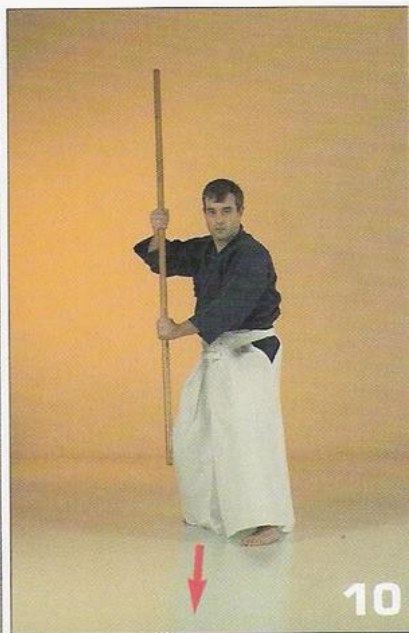
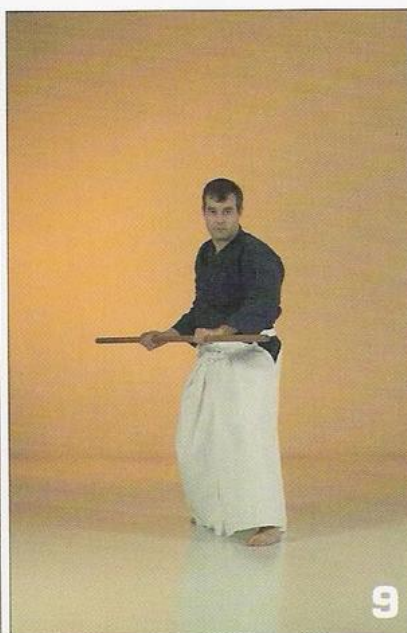
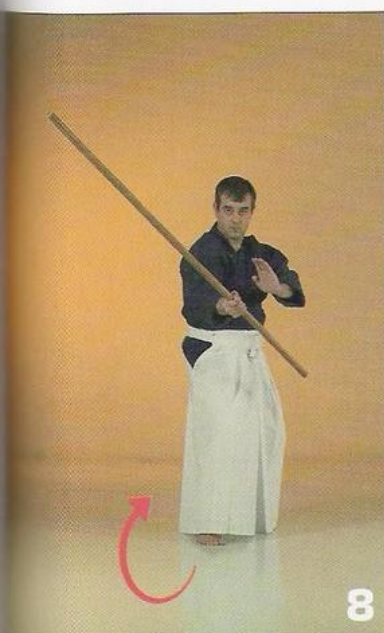




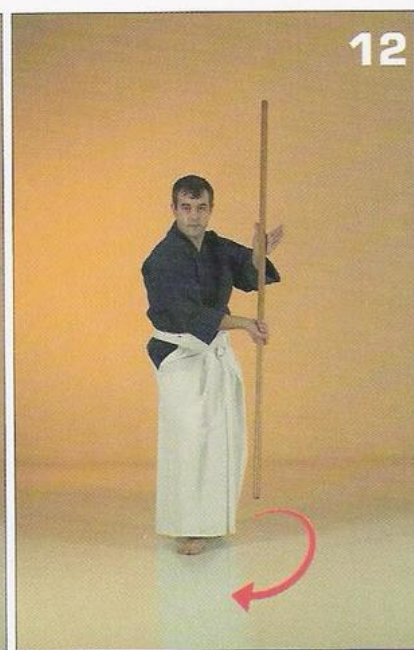
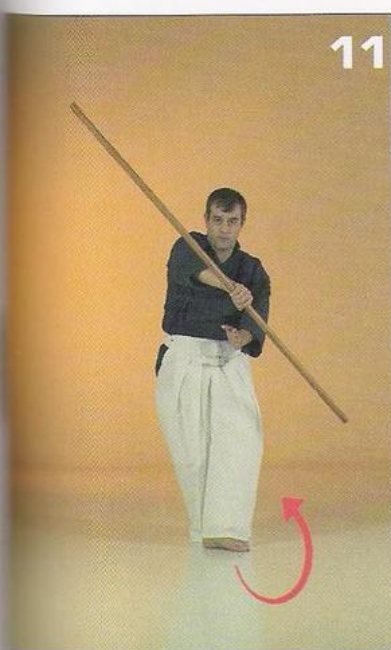


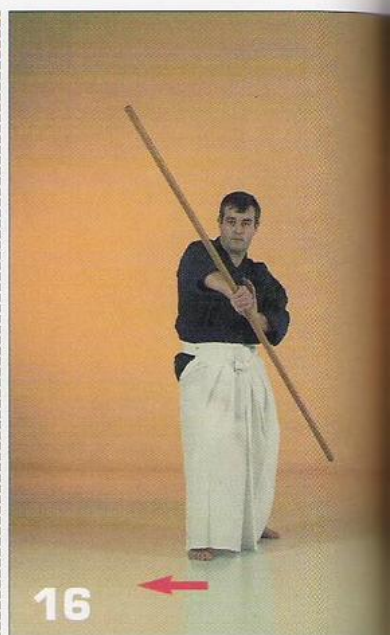
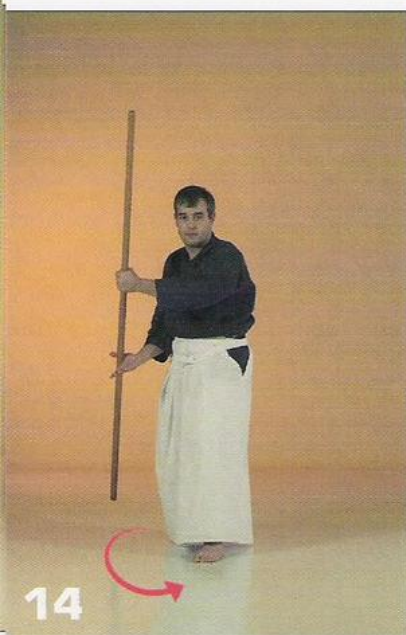
YODAN NO BO



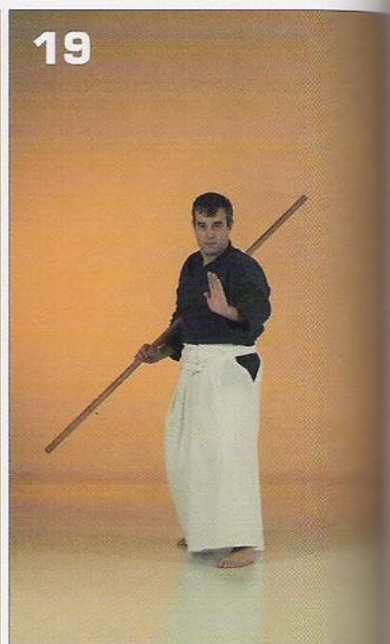
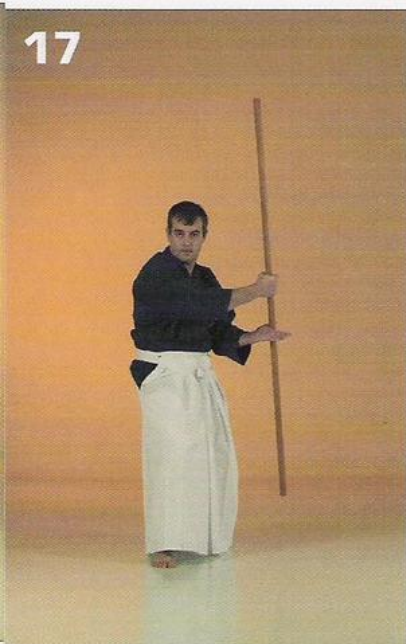


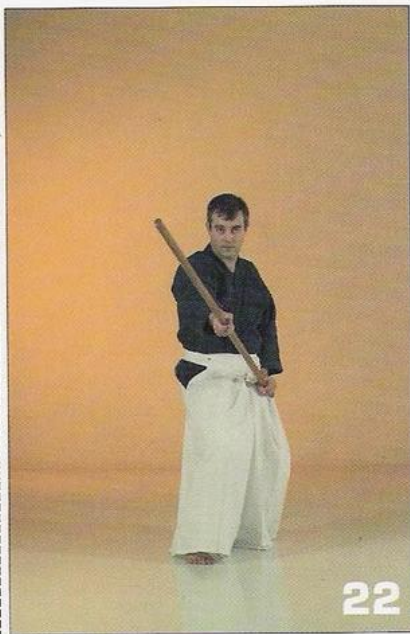
YODAN NO BO



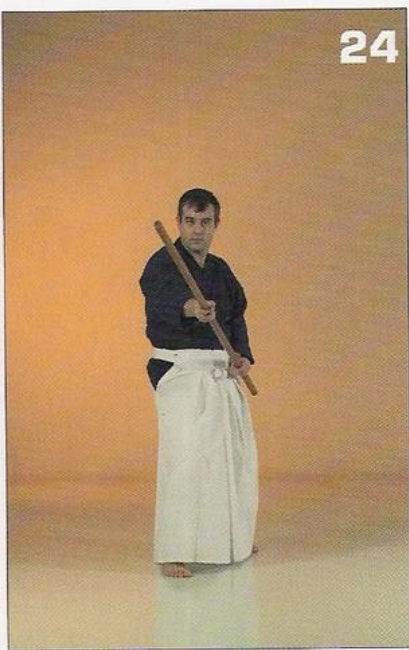
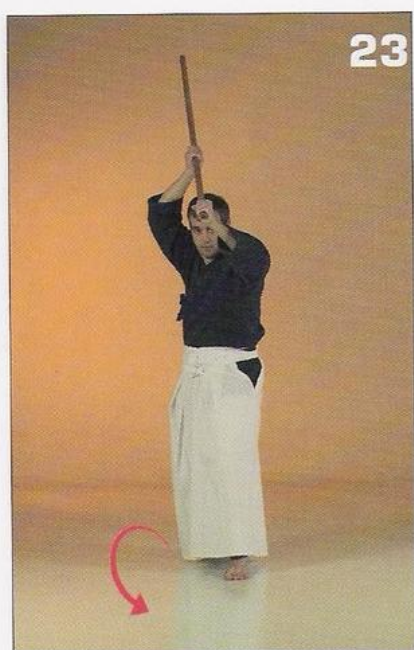


YODAN NO BO





YODAN NO BO

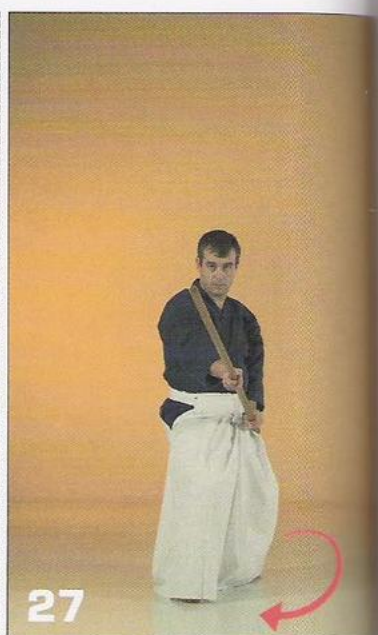




25

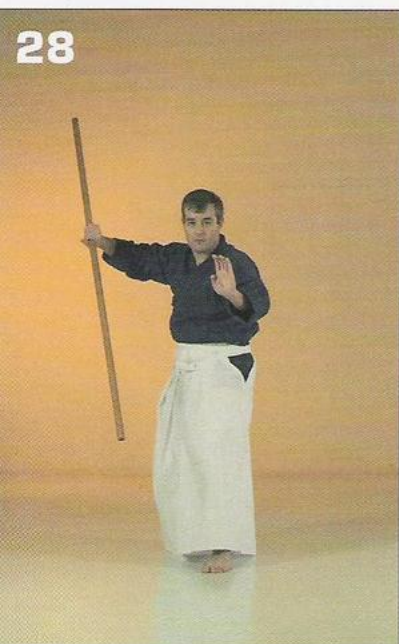


26

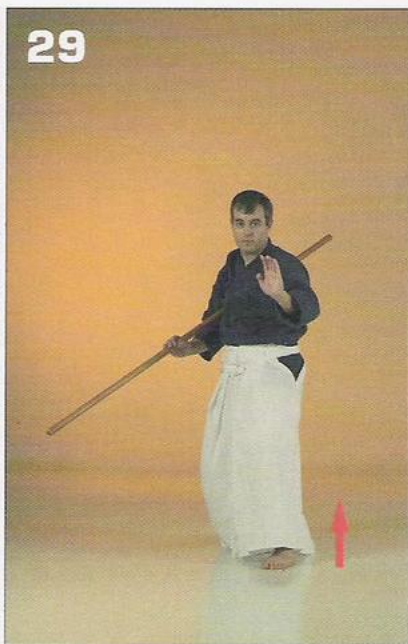


27

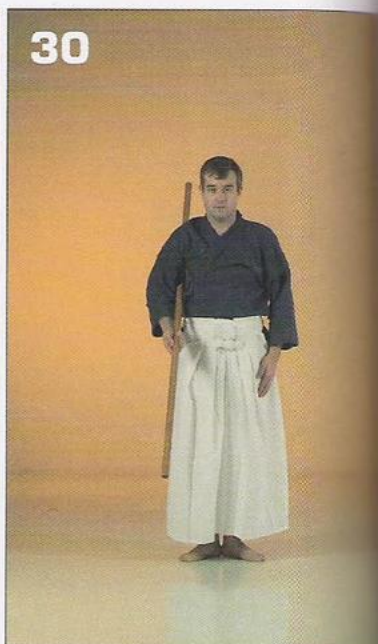
YODAN NO BO



28



29



30

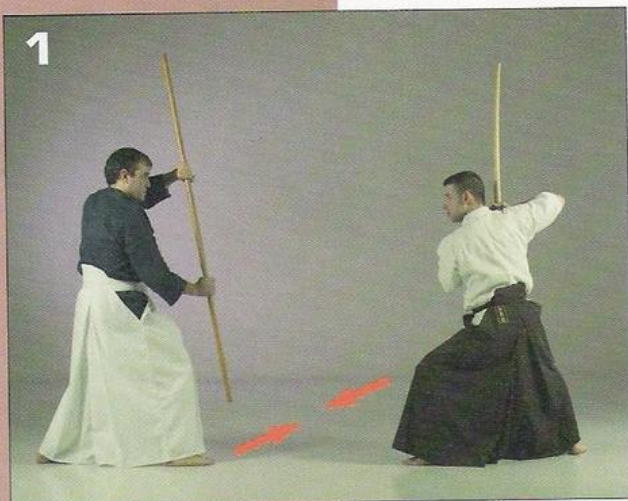
鐵 心



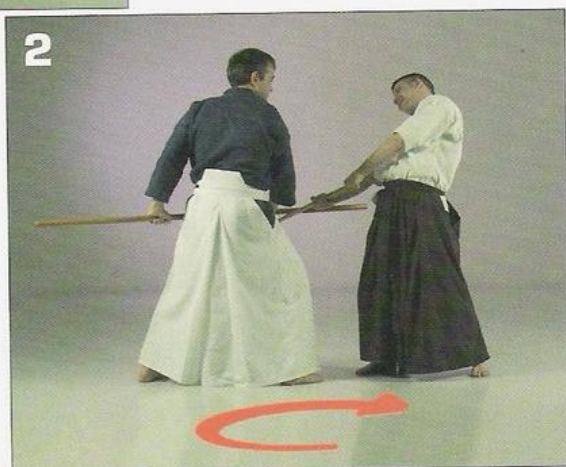
BO NO WAZA

IRIMI-NAGE
SHIONAGE
IKKYO URA
IKKYO OMOTE
NIKYO
UDEKIME-NAGE
SOTOKAITEN-NAGE
KOKYU-NAGE



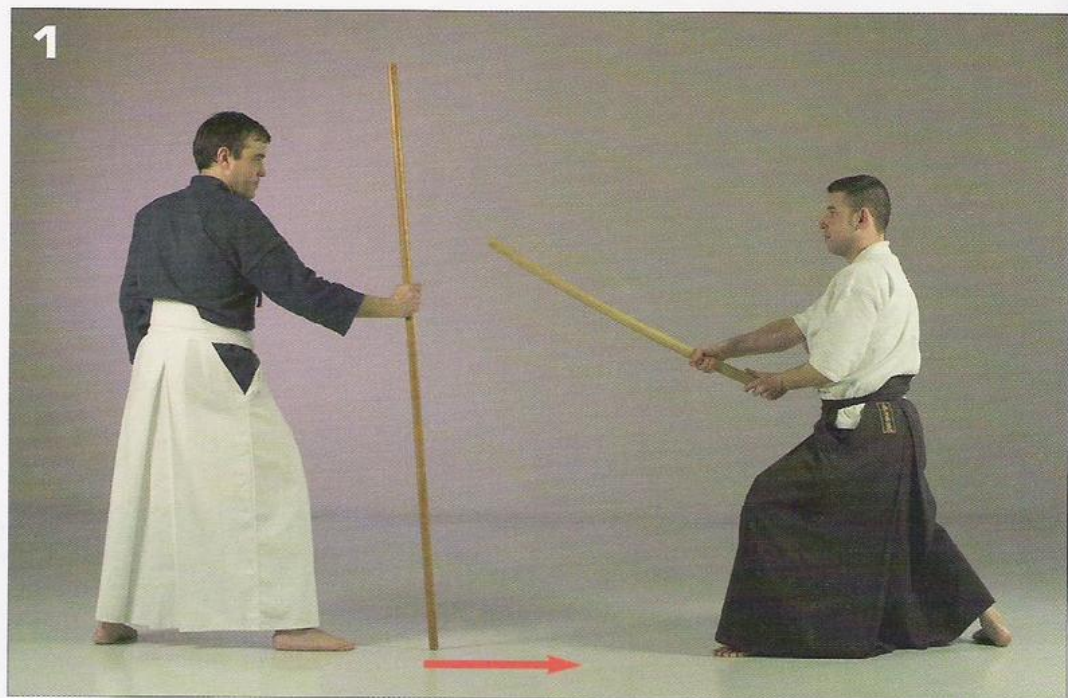


1. Irimi-nage





1



2



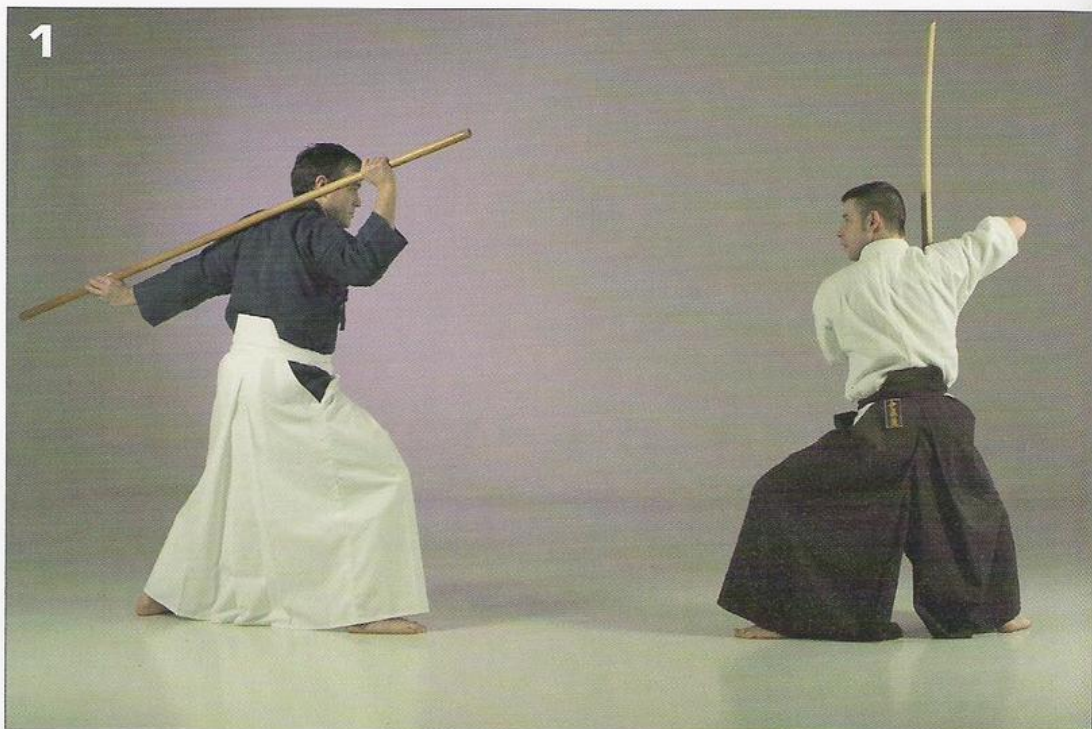
2. Irimi-nage

3





1



2



3. Irimi-nage

3



Shionage

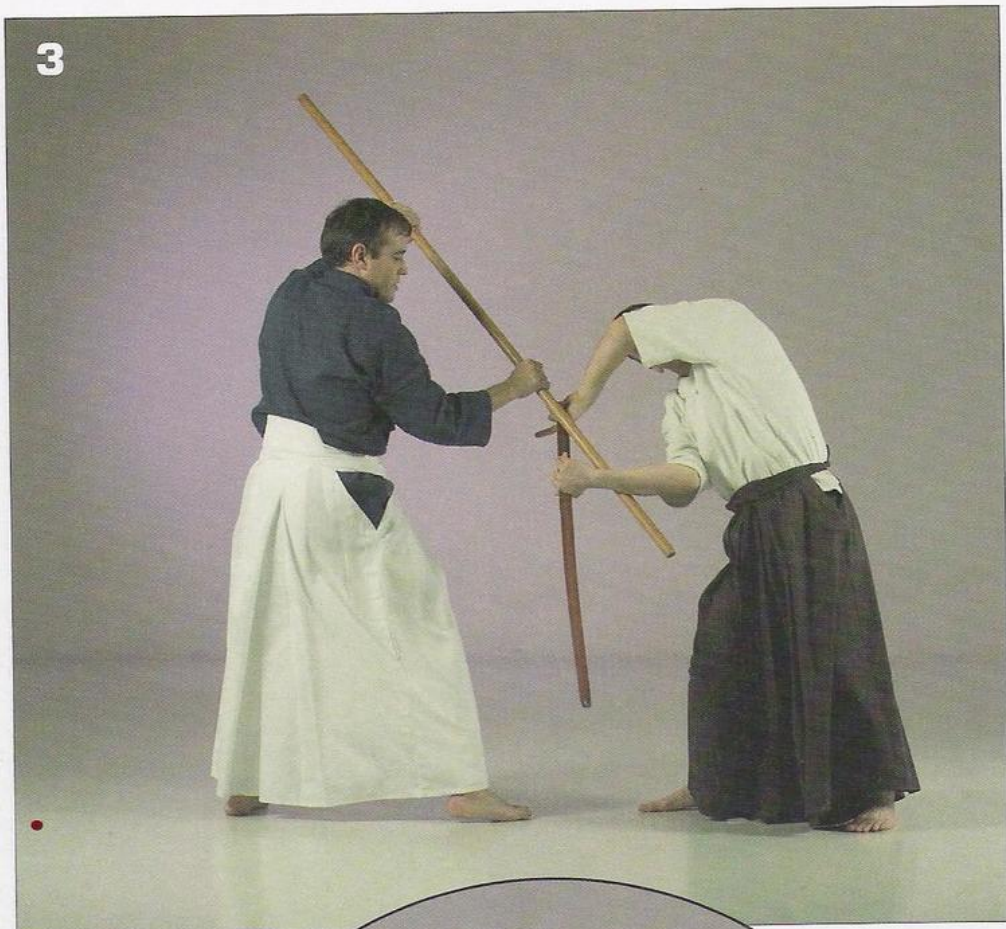


1

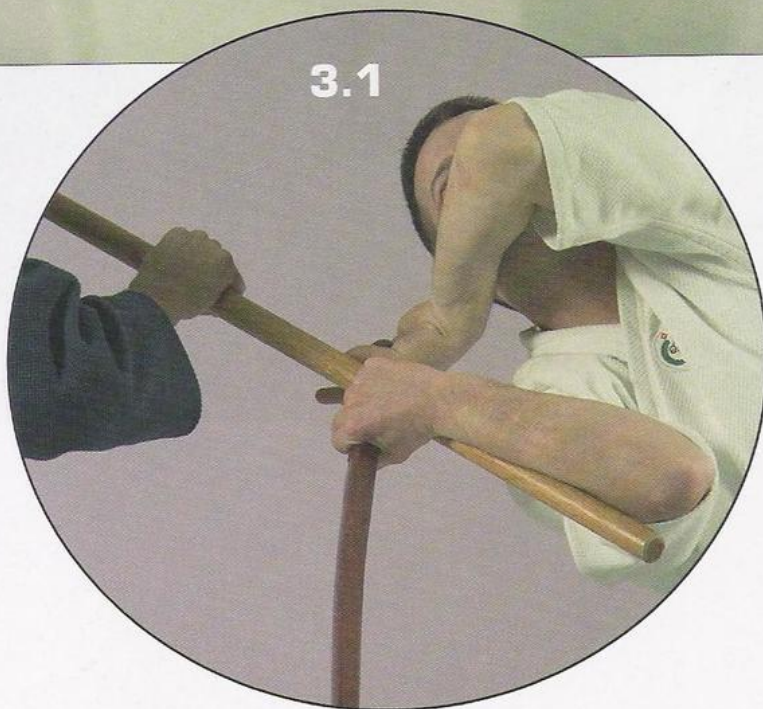
2



3



3.1



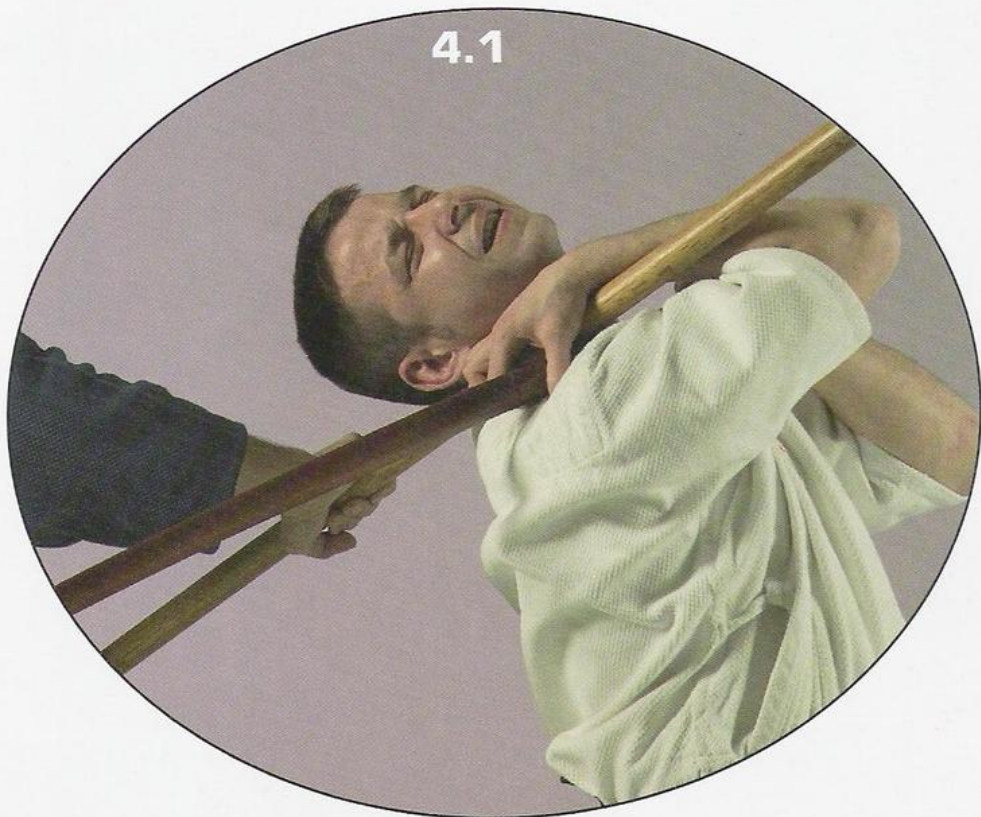


4

Shionage



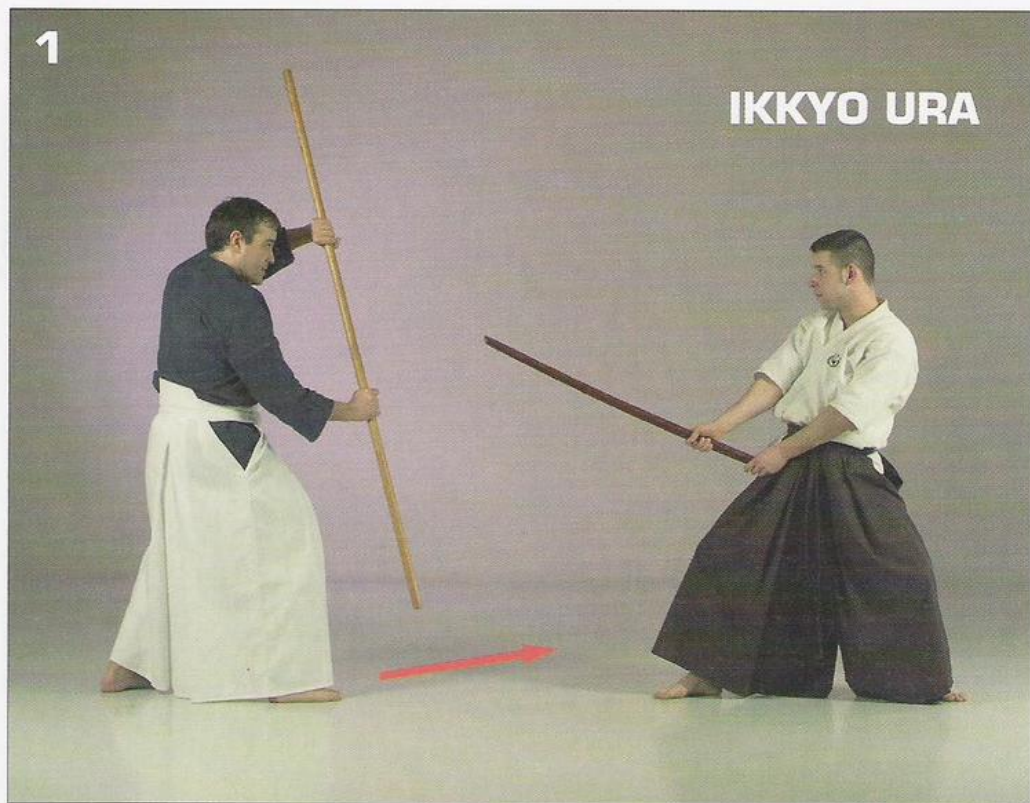
4.1





1

IKKYO URA



2



3



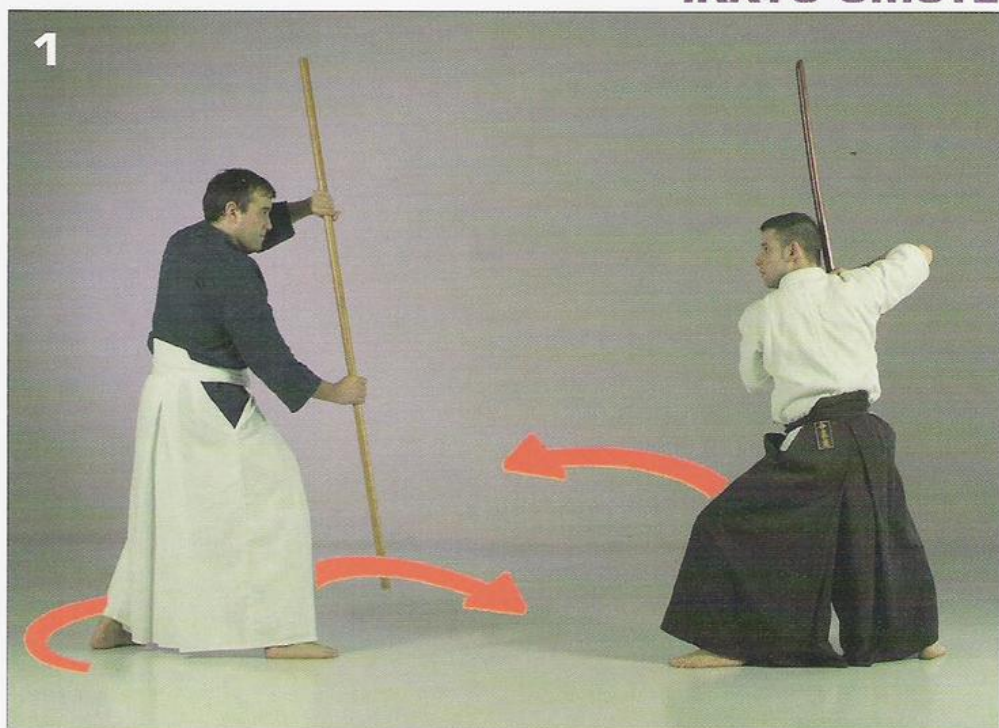
4





IKKYO OMOTE

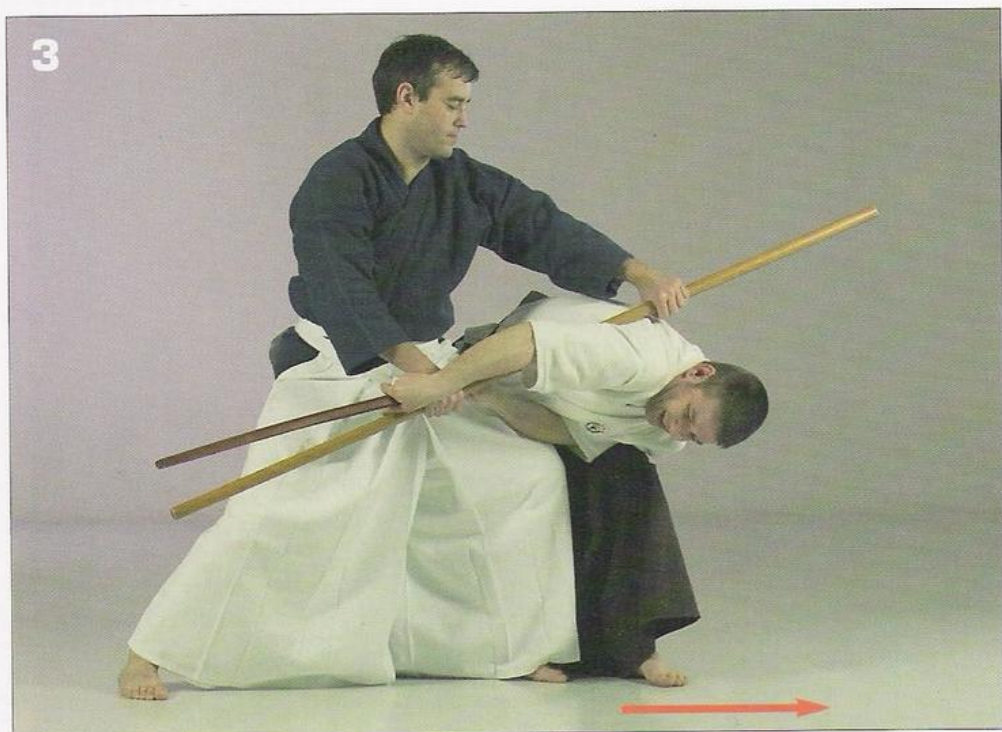
1



2



3



4





NIKYO

1



2



3



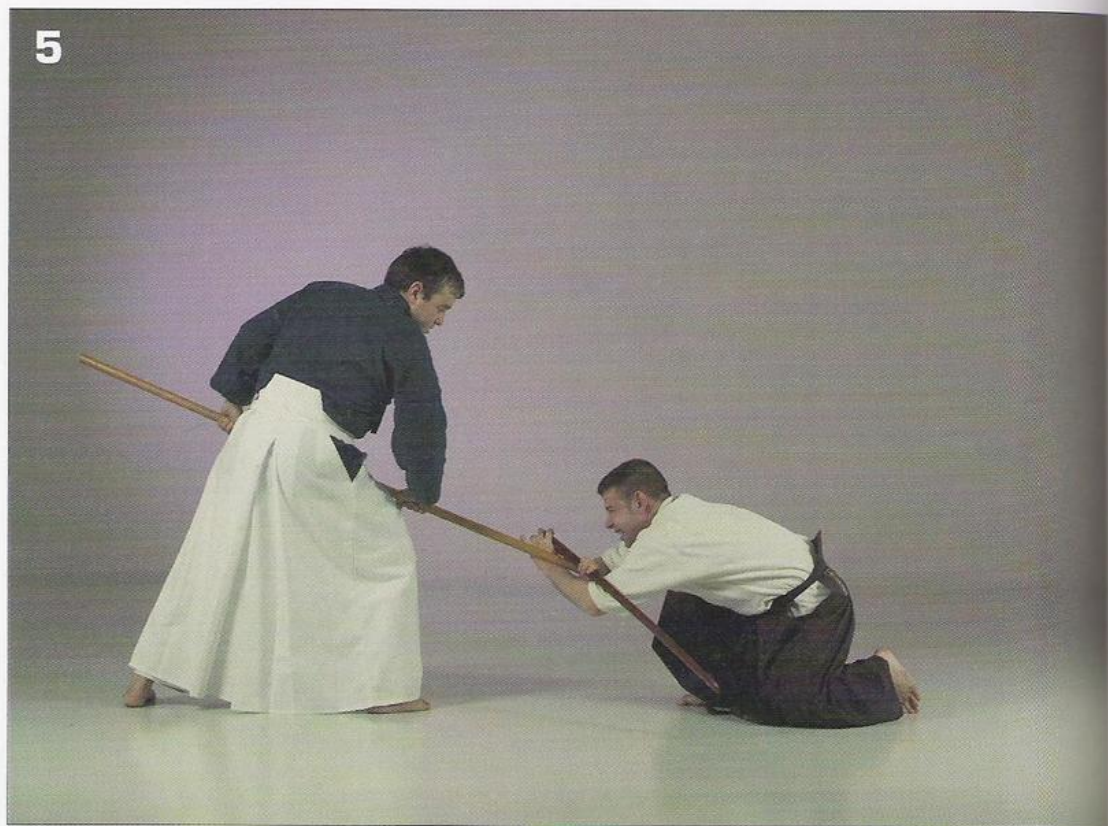
4



4.1

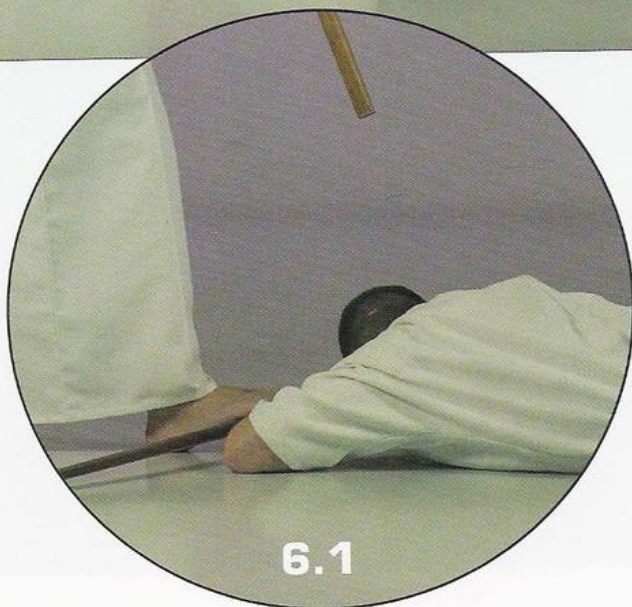


5



NIKYO

6



6.1

UDEKIME-NAGE

1



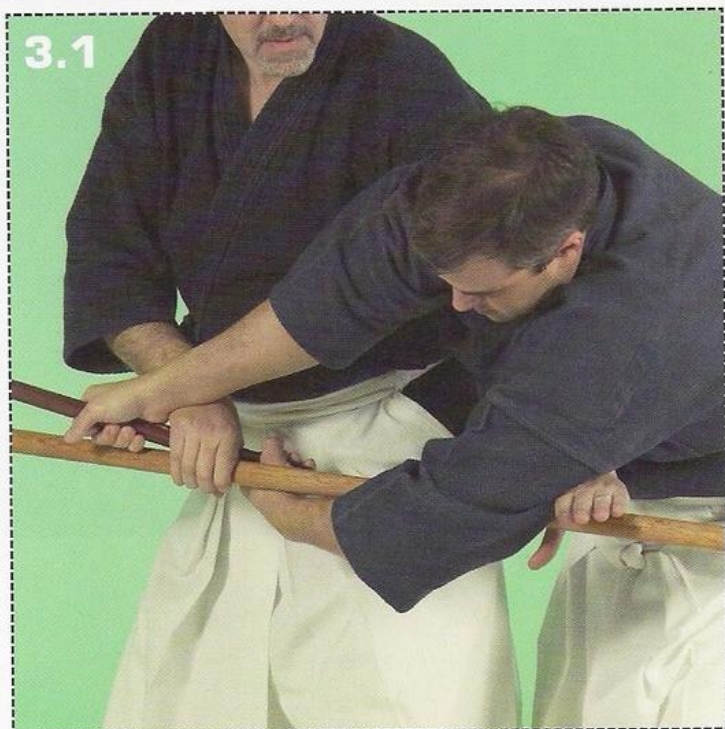
2



3



3.1





UDEKIME-NAGE

4



忍耐



SOTO-KAITEN-NAGE

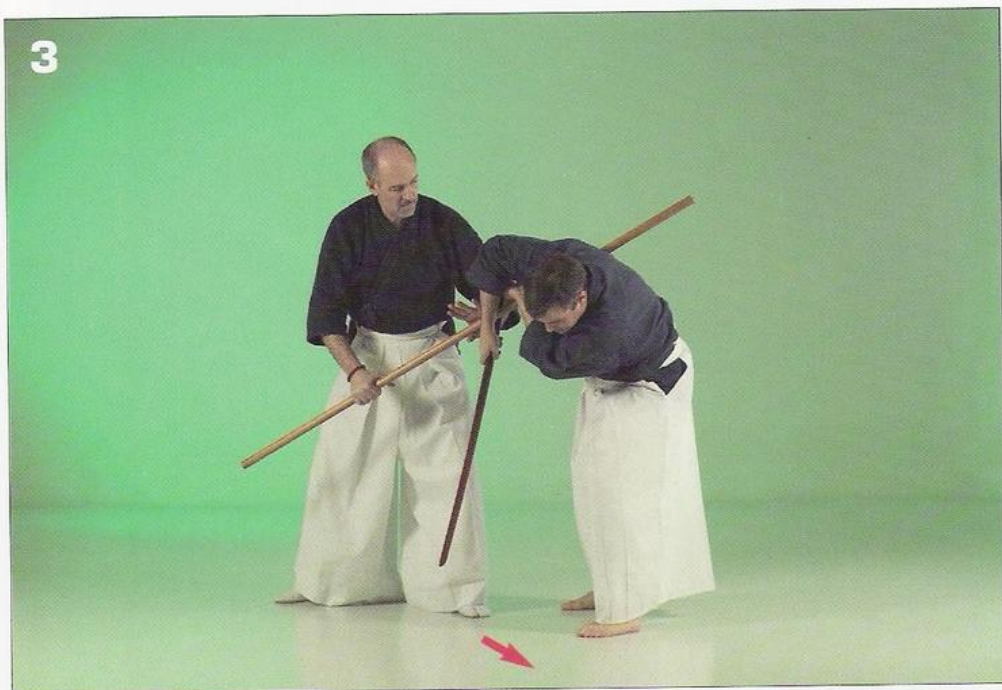
1



2



3



3.1



4



6

5





SOTO-KAITEN-NAGE





KOKYU-NAGE

1



2



3



4

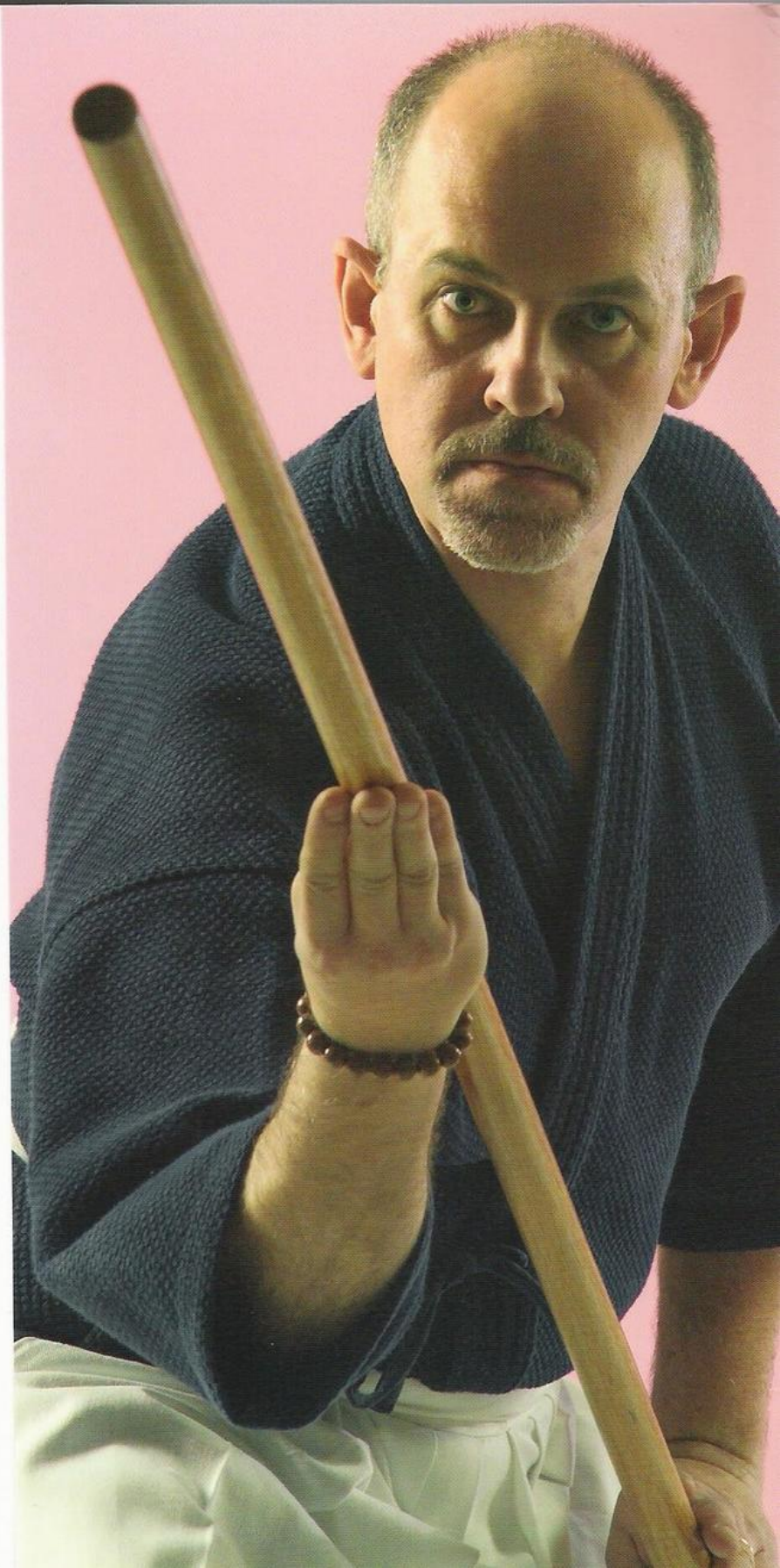




5







MANUAL DEL PALO JAPONES

EL BO

En este libro tendrán los interesados la posibilidad de estudiar el manejo de El Bo desde el comienzo; desde sus distintas formas de agarre, golpeo y defensa, hasta sus principales combinaciones tácticas. Las Kata que incluye, ayudarán a los estudiantes a desarrollar su habilidad y control del arma, pero además aportarán a los más sinceros adeptos que las entrenen, un dominio profundo de sus movimientos en sincronización con ella.

El libro incluye un breve glosario japonés que aclara los principales términos usados en el estudio de este arma. Un magnífico manual del Maestro Isidro, que nos vuelve a sorprender con su impecable conocimiento de la tradición marcial de Japón.

Alfredo Tucci,
es Director Gerente de
Cinturón Negro

84-96492-38-9



9 788496 492387

CINTURON NEGRO **BUDO**
INTERNATIONAL