

## HISTORIA DEL DRAGON

Un día muy lejano un alumno que buscaba, ser cada día mejor combatiente, encontró a su Sensei meditando, y cuando el sensei termino de de meditar le pregunto "Sensei como puedo ser mejor y el sensei le dijo, ¡VENCE A TU DRAGON!

Entonces el alumno se puso a pensar que puede ser un dragón, bueno por lo que se es un animal en forma de dinosaurio que tiene alas y echa fuego por la nariz pero eso ya no existe si es que algún día existieron.

ENTONCES DIJO BUENO SI NO ES UN DRAGON COMO EL QUE PIENSO PUEDE SER UN ANIMAL PODEROSO.

Ya se como un cocodrilo entonces, tomo su cuchillo, y se fue a los ríos a buscarlo.

De momento ve uno se lanza al rio y empieza una lucha feroz por la supervivencia el cocodrilo intenta ahogarlo pero el con su gran fuerza física lo acuchilla una y otra vez hasta que el cocodrilo se muere. Toma su cuchillo y le quita la piel. Se la lleva cargando de regreso y se la pone a los pies de su sensei. Le dice AQUÍ ESTA MI DRAGON. El sensei baja la vista y dice muy bien pero yo aquí veo un cocodrilo no un dragón, ve y vence a tu dragón.

El alumno todo triste se va pensativo, bueno no es un cocodrilo ¿que podrá ser? Sigue pensando y de momento dice ajajaja ya se que animal es poderoso y fuerte al que todos le tienen miedo por supuesto el LEON.

Entonces toma su espada y cuchillo, recorre la selva hasta que encuentra un poderoso león, el león ruge grrrrrrr y le ataca, él con mucho miedo se enfrenta al león pelean muy duro el león lo rasguña, él siente que va a perder, de momento, su espíritu sobresale y mata al poderoso león.

Le quita la piel y se la lleva a su sensei se la pones a sus pies y le dice con una mirada de mucho orgullo.

"Sensei aquí esta mi dragón" el sensei ve al león muerto mira a su alumno con suma tristeza y le dice "VE Y VENCE A TU DRAGON".

El alumno se va muy triste no comprende porque su sensei lo miro con tanta tristeza. Se va caminando a la montaña todo triste las lagrimas quieren salir de sus ojos camina y camina hasta que la noche lo cubre se sienta y ve la ciudad abajo, la luna lo cuida su corazón llora mucho, se pone a meditar toda la noche, el DIA amanece el sigue meditando cuando el abre sus ojos y ve el hermoso amanecer, una sonrisa brilla en su rostro y baja caminado hasta su sensei  
Y le dice "sensei ya vencí a mi dragón"

El dragón es todo lo malo que nos impide ser mejor la flojera, el miedo, los temores, la inseguridad, el orgullo, no poner atención en clases, etc. al vencer uno su dragón empieza a salir el sol al amanecer.

También hay dragones de poder buenos, estamos hablando del dragón malo que todos tenemos adentro y tenemos que vencernos a nosotros mismos , no poner pretextos ni culpar a los demás por nuestros errores ni faltas saber reconocer cuando nos equivocamos y seguir siempre adelante como un gran guerrero de Tlalocan

Recuerda un guerrero Tlalocan siempre sale adelante y nuestras palabras mágicas son "yo puedo" y "un poquito mas".

A un guerrero Tlalocan nunca se le cierran las puertas busca la solución y si no la encuentra la inventa

Y TU ERES UN GRAN GUERRERO TLALOCAN

ATT

PSICO. P. PABLO DELGADO OREA

IMAGEN DE LOBO 5° DAN JKA

## I. Introducción

La enseñanza del karate se puede dividir en dos aspectos básicos:

- a) espiritual
- b) física

La física son los golpes, patadas, posiciones, defensas y ataques lo cual nos sirve para defendernos y tener una buena condición física. La espiritual nos sirve para seguir adelante ser fuertes de mente y tener fuerza de voluntad (espíritu).

Este aspecto se subdivide en dos partes:

La filosofía de la parte física nos dice que estamos vacíos de armas, que cada dedo lo vamos a convertir en una daga o cuchillo, cada golpe de codo o rodilla en un mazo cada patada en un látigo y cada golpe de mano en una lanza o espada.

La segunda parte de esta rama es la filosofía espiritual que nos dice que estamos vacíos de conocimientos y que hay tres tipos de personas: la que se equivoca y se vuelve a equivocar, la que se equivoca, se fija, corrige y no se vuelve a equivocar y por último, la persona que se fija en las otras dos y no se equivoca.

También se dice que debe haber equilibrio entre las dos ramas básicas del karate, por eso en una entrega de cintas, cuando uno se voltea a ponerse la nueva cinta, se hinca con el pie derecho hacia arriba y el pie izquierdo en el suelo lo cual significa el equilibrio entre el mundo espiritual y el mundo material y la cinta queda en medio, pues viéndola desde el mundo material no es más que un pedazo de tela, pero viéndola desde el mundo espiritual, significa tu esfuerzo y otra meta que has superado.

## II. Diferencias físicas y no físicas en las katas.

La kata del karate-do es un arreglo lógico de técnicas de bloqueo, golpes y patadas con cierta secuencia. El sistema shotokan practica 26 katas más el taikyoku.

El entrenamiento de las katas se puede dividir en dos grandes categorías. El primer grupo incluye las katas taikyoku, heians y tekki shodan, son para el desarrollo físico fortalecimiento de huesos y músculos. Son difíciles de perfeccionar. Requieren compostura para que su desempeño y se exhibe fuerza y dignidad cuando se realizan correctamente.

El otro grupo incluye las katas avanzadas que son apropiadas para el desarrollo de movimientos rápidos y combinaciones para usar con reflejos rápidos. Los movimientos de estas katas sugieren los movimientos rápidos que se usan en la pelea.

Todas las katas requieren y desarrollan un sentido del ritmo y coordinación. El entrenamiento de una kata es espiritual a la vez que físico, al desarrollar sus katas el alumno debe exhibir valentía y confianza pero también humildad y gentileza, integrando así cuerpo y mente.

## III. Diferencias físicas y no físicas en el kumite

Go-no-sen.- Tomando la iniciativa más tarde.

Lo esencial para el Go-no-sen es el espíritu superando a tu oponente con espíritu y auto-confianza, pueden inducirlo a la acción y derrotarlo. El espíritu es el elemento necesario en la victoria y en desarrollar el sexto sentido crucial para distanciarse y leer las intenciones de tu oponente.

Sen-no-sen.- Midiendo la iniciativa con antelación.

- 1) Tai-no-sen: atacar fuertemente, penetrando, no dando a tu oponente oportunidad de defenderse y anotar. En este caso, el espíritu es primario y la técnica secundaria. Se usa contra un oponente más débil.
- 2) Yo-no-sen: el ataque se basa en un constante cambio de posiciones y tomando ventaja de las circunstancias, en tanto que la defensa viene de una postura única. En este caso, las técnicas son primarias y el espíritu secundario. Se usa contra un oponente fuerte.

Kan ni hatsu o iresu.-

"Sin espacio para una hebra de pelo"

Cuando uno aplaude el sonido generado es instantáneo, no hay espacio entre la acción y el sonido. En kumite, el practicante y su respuesta al ataque debe estar tan conectado que no haya espacio posible entre el ataque y su contraataque. Si hay duda entre ellos aun "espacio suficiente para una hebra de pelo", ese espacio llevará finalmente a la derrota. Cuando no existe espacio, el atacante y el defensor se vuelven uno y no hay oportunidad para la derrota. Esta respuesta instantánea requiere la maestría, tanto de Ri como de Waza.

Ri.- Concentración y control de la mente, ser consciente inconscientemente, cuando el estado mental este libre para reaccionar a cualquier estímulo que se le presente, reflejo.

Waza.- Técnicas correctas y efectivas adquiridas a través de entrenamiento riguroso y repetitivo.

Hay cuatro bloqueos mentales que reducen la efectividad del combate:

Bloqueo # 1: Temeroso a tomar riesgos (esperar, no planear el ataque) El factor constante al combatir es la duda por no atacar.

Solución: (Sin pena no hay gloria) Ataca con sinceridad, corazón y espíritu, no con tibieza, para mantener a tu oponente a la defensiva, asustado, ocupado, confundido... Mas ataques, mas puntos.

Bloqueo #2: Pensar demasiado confunde la mente.

La persona que piensa mucho, inventa excusas y se confunde de manera que no hace nada.

Solución: (piensa menos, confúndete menos) Usa solo las técnicas básicas favoritas para que no tengas que pensar lo que vas a hacer o usar.

Bloqueo #3: Dudar de ti mismo (falta de autoconfianza)

La cualidad más sencilla a observar en tu oponente es la expresión corporal.

Solución: (rechaza lo negativo piensa positivamente). A veces el espíritu ganara a técnicas superiores. Más entrenamiento de ataques, significa más oportunidades para posibles puntos.

Bloqueo #4: Duda (mal hábito de reacción lenta)

La duda es diferente de esperar; significa helarse cuando el tiempo y la distancia son los correctos.

Solución: (no lo congeles, solo ataca). Necesitas desarrollar más entrenamiento de bloque de golpes, para desarrollar técnicas anti-duda.

#### IV. Simbolismos de los elementos del karate

El dojo es un ambiente seguro diseñado para tener acceso a nosotros mismos: nuestros miedos, ansiedades, reactividad, hábitos y también a nuestra violencia y superar todo esto.

Las diferentes cintas significan:

Cinta blanca: Actitud.- La actitud lo es todo

Cinta amarilla: Compromiso.- Sin objetivos, no hay gloria

Cinta naranja: Cortesía.- Para recibir respeto, da respeto

Cinta verde: Determinación.- Nunca, nunca renunciés

Cinta verde avanzada: Trabajo en equipo.- No existe el "yo" en el trabajo de equipo

Cinta morada: Calidad.- Los detalles hacen la perfección

Cinta marrón 1: Persistencia.- El agua y el viento devoran montañas

Cinta marrón 2: Integridad.- Se honesto, o todo será una mentira

Cinta marrón 3: Liderazgo.- El ejemplo inspira

Cinta negra: Aspiración.- Sueña y elévate.

### **Influencia del Karate en el Alumno**

Una persona saludable es la que tiene un cuerpo que funciona bien, se acepta a si misma, a los demás y a la naturaleza, se relaciona bien con todos, es productiva y le gusta aprender, puede afrontar la vida con respeto, alegría y buen humor. La vida solo se puede disfrutar cuando estamos sanos física, mental y emocionalmente.

Proteger y conservar la salud es responsabilidad de cada uno de nosotros, ¿como?, alimentándonos nutritivamente, cuidando nuestra higiene, la de nuestro ambiente, actuando con seguridad para evitar accidentes y enfermedades, descansando lo suficiente para tener energía, evitando la violencia y el consumo de drogas y alcohol, relacionándonos adecuada y respetuosamente con las demás personas y por supuesto haciendo ejercicios físicos.

Cuando hacemos ejercicio, podemos dormir y descansar mejor y así permitir a nuestro cuerpo recuperarse para que al día siguiente, despertemos con ganas de aprender, divertirnos y vivir mejor.

Pero por si solo el ejercicio físico no nos lleva a lograr el equilibrio que necesitamos para alcanzar la salud completa tanto física como mental y social, por lo que necesitamos de una disciplina que nos haga desarrollarnos como seres humanos.

El Karate es un medio ideal para alcanzar el equilibrio entre cuerpo y espíritu, como elementos inseparables y que nos lleva a la "salud total". Implica fortalecer al ser humano en su parte física por medio de ejercicios y a su mente aprendiendo a fortalecer y perfeccionar el carácter. De esta forma cuerpo y espíritu aprenden uno del otro y su conocimiento puede ser aplicado a la vida.

El Karate no es tan solo un deporte o un arte de combate. Su primer objetivo es forjar el espíritu y el cuerpo desarrollando la capacidad física, la auto-confianza, la auto-disciplina, el equilibrio mental y tranquilidad espiritual, basado en un código de conducta que enfatiza el respeto y la no-violencia.

Cuando uno se inicia en el Karate únicamente lo ve como un juego o un deporte o como una forma de "aprender a defenderse" o "saber pelear", pero difícilmente lo vemos como una forma de vida que nos va a llevar a entendernos y ser mejores seres humanos. A través del tiempo y entrenamiento nos damos cuenta del real valor de la práctica del Karate.

#### Beneficios Físicos

En el aspecto físico, el Karate proporciona control y conocimiento del cuerpo, equilibrio y estabilidad.

Ayuda a flexibilizar y endurecer los músculos. Los distintos movimientos como patadas, golpes, defensas, saltos, giros, esquives, desplazamientos ponen a trabajar tanto la fuerza como la velocidad y resistencia. A lo largo del tiempo se incrementa el "tono muscular", lo que permite que los músculos reaccionen mas rápido) y con mas potencia a cualquier orden del cerebro.

Se educa al cuerpo a coordinar la contracción y la relajación. Los ejercicios nos hacen desarrollar y educar al cuerpo y a sentir músculos que usualmente no trabajamos. Se incrementa la dureza y

densidad de los huesos. Se trabaja sobre todas las articulaciones, a fin de aflojarlas para lograr mayor amplitud de movimientos logrando un cuerpo más ágil y rápido.

Mediante los ejercicios de respiración se aumenta la capacidad pulmonar y la eficiencia con la que el cuerpo utiliza el oxígeno, también ayudan al ritmo cardíaco y a aumentar la capacidad pulmonar. El funcionamiento del aparato digestivo es mucho mejor ya que al mejorar la circulación sanguínea se obtiene una mejora notable en el funcionamiento de los órganos tales como estómago, intestino, corazón, etc.

La adecuada respiración nos sirve para la activación de la energía interna del cuerpo y para estimular los Puntos Vitales que se manejan en la Acupuntura.

La actividad física que resulta del entrenamiento en el Karate repercute en el sistema nervioso, al producir sustancias, entre ellas las endorfinas, que hacen sentir a la persona más vital, alerta y enérgica.

### Beneficios Mentales y Sociales

El Karate nos ayuda a desarrollar nuestra capacidad de atención y observación.

Específicamente al practicar las katas la capacidad de atención se desarrolla permitiéndonos cumplir con mayor facilidad el aprendizaje escolar o cualquier actividad laboral.

La participación en actividades de grupo nos permite relacionarnos armónicamente con los demás, socializar mejor, llevar una relación familiar más sana. Se fomenta el sentido de la colaboración, respeto, lealtad y tolerancia. Se enseña a respetar diferentes puntos de vista, asumir responsabilidades, el cumplimiento de normas y reglas, el respeto a nuestros mayores y los deberes cívicos, éticos y morales.

El Karate nos hace ser mejores ciudadanos, concientizándonos de la importancia de nuestro medio ambiente y el respeto por la naturaleza.

Nos forja el carácter y la voluntad para afrontar los retos con mayor entereza y la capacidad de no darse por vencido ante las cosas que no se realizan como nosotros queremos, así mismo, nos da la habilidad de esforzarnos al máximo para lograr cumplir las metas que nos proponemos en la vida. La disciplina que nos inculca el karate nos ayuda a aceptar y superar mejor las derrotas y los triunfos.

La confianza que se va adquiriendo con la práctica del Karate, hace que se incremente nuestro autoconocimiento y autoestima, nos enseña a ser más independientes para afrontar fracasos, tolerar la frustración y nos ayuda a la reflexión, haciéndonos seres humanos más productivos y felices.

### Beneficios Espirituales

Al igual que el cuerpo se va fortaleciendo con el Karate, también nuestro espíritu se fortalece. El hecho de librar una batalla con nosotros mismos por perfeccionar una kata o una técnica, nos ayuda a mejorarla, pero también hace que nuestro espíritu "mejore".

En el Karate se "trabaja" el espíritu, enseñando que antes de mover el cuerpo, primero se debe mover la mente.

El Karate nos enseña que a pesar del cansancio, la desilusión y la fatiga, si nos esforzamos podemos conquistar cualquier meta que nos propongamos. Se infunde valor, decisión y el deseo de superación ayudándonos a crecer como seres humanos.

A través del tiempo y conforme se avanza en la práctica del Karate, nos damos cuenta que lo más importante son los principios espirituales que nos deja. Se eliminan pensamientos negativos y nos da energía y la entereza que permite ver el mundo de una manera diferente.

El Karate nos da satisfacciones incomparables, que solo brinda la convicción del deber cumplido, para demostrar a nosotros mismos, de lo que realmente somos capaces de realizar.

No importa la religión o creencias que tengamos, las enseñanzas que deja la práctica del Karate nos hacen ser seres más espirituales, integrados a la naturaleza y a la comunidad, complementando nuestra existencia y fortaleciendo nuestros valores.

Nos hace vivir una espiritualidad basada en el principio del respeto a todo lo que existe en nuestro entorno, dándonos equilibrio y la armonía. El fin último que se persigue es la plenitud y la paz interior.

Una persona saludable es aquella que tiene armonía física, mental, social y espiritual y el Karate es una forma ideal de lograrlo ya que exige un avance equitativo en cada una de sus partes: Cuerpo, Espíritu y Sociedad.

Cuerpo y espíritu, como elementos inseparables, implica fortalecer al ser humano por medio de ejercicios físicos que ponen en funcionamiento permanente cada una de sus partes y en la mente aprendiendo del desarrollo y perfeccionamiento del carácter.

De esta forma cuerpo y espíritu aprenden uno del otro en la medida en que transforman uno al otro. Así mismo, la sociedad es modificada por el individuo al mismo tiempo que lo modifica, el alumno de Karate debe entender que el conocimiento que adquiere en el Dojo es para aplicarlo en su vida, en su ambiente para transformar la realidad y construir un mundo nuevo.

## *Sugerencias Para Mejorar el Karate en Mexico*

La práctica del Karate generalmente se realiza como una disciplina adicional a otras actividades como la escuela o el trabajo. Es por esto que se requiere de sistemas de enseñanza y estrategias que permitan motivar a los futuros alumnos para que se inicien en esta disciplina y para reforzar el deseo de continuar a través del tiempo practicando el Karate.

En muchos casos se inicia como un deporte para ejercitarse solo físicamente y al paso de algún tiempo los alumnos desisten de su práctica por no encontrar resultados inmediatos ni el verdadero significado que tiene, así como, la importancia que les puede brindar para su vida.

Incluyo algunas ideas que podrían ser de utilidad para mejorar la enseñanza y promoción del Karate de México, muchas de ellas son realizadas ya por ejemplo en Tlalocan y estoy seguro que en otras escuelas, pero es importante mencionarlas como aspectos que se deben tomar en cuenta.

- Inculcar la credibilidad en los aspectos espirituales que el Karate brinda.
- Contar con un espacio "Dojo" adecuado, amplio, ventilado, que permita sentir una atmosfera de tranquilidad y espiritualidad para hacer atractiva la practica del Karate y que los alumnos siempre lleven en la mente ese espacio como "su espacio".
- Permitir a los estudiantes avanzar a su propio ritmo, ayudándoles a fijar sus metas personales.
- Mantener informados a los alumnos acerca de los objetivos que tienen que lograr en sus entrenamientos y motivarlos cuando logran alcanzarlos.
- Fomentar la participación de los niños pequeños, haciéndoles las clases amenas y divertidas, introduciéndolos en el maravilloso mundo de las artes marciales, aprendiendo la disciplina a través del juego.
- Siendo una disciplina de superación y fortalecimiento espiritual, recomendaría que al inicio de la clase, se hiciera una corta meditación, concentrándose en las técnicas y ejercicios que se harán posteriormente, al igual que un calentamiento y estiramientos antes de practicar las técnicas y combates.
- Fomentar el apoyo de alumnos mas avanzados que ayuden a los principiantes, creo que este sistema es de gran utilidad ya que tanto el alumno aventajado como el que inicia, se benefician de esta practica, además que optimiza el tiempo del Sensei.
- Organización frecuente de actividades fuera de las clases normales, como campamentos, seminarios, eventos de convivencia, etc. donde se fomente la interrelación entre los alumnos y su Sensei.
- Fomentar el trabajo en equipo tanto en clases como en actividades fuera del centro de entrenamiento.
- Siendo que el Karate tiene una historia muy interesante que toda persona que lo practique debería de saber, sugiero incluir en el entrenamiento, pláticas sobre como inició esta disciplina, así como, de los principales maestros iniciadores, su filosofía y el porque y como se ha desarrollado a través del tiempo.

- Incluir un programa de clases, pláticas o sesiones con otros Senseis que compartan sus experiencias en la práctica del Karate.
- Incluir sesiones amenas de discusión tanto de la teoría, así como aspectos filosóficos, de acuerdo a la edad de los alumnos.
- Incluir la enseñanza de armas en todos los niveles de acuerdo al avance y habilidades de los alumnos.
- Fomentar siempre un ambiente cordial, de superación constante y de camaradería, donde si bien existe la competencia, se establezcan lazos de unión y respeto entre el grupo de alumnos.
- Tener en cada centro de entrenamiento el equipo necesario para la practica del Karate, para que los alumnos los puedan utilizar en caso de no contar con ello. Concientizando a los alumnos sobre el cuidado del mismo, haciéndoles ver que pertenece a todos y todos deben cuidarlos.
- Enseñar las normas básicas y el reglamento de competencias, de acuerdo a las edades y avance de los alumnos, pero iniciar este aprendizaje desde un principio.
- Conocimiento por parte de los alumnos de las diferentes técnicas que se utilizan en el Karate.
- Utilización de videograbaciones de las clases y entrenamientos para que los alumnos tengan la oportunidad de evaluarse y detectar sus fallas y aciertos.
- Enlaces vía video con clases de Senseis en Japón u otros países, donde muchos grupos alrededor del mundo puedan seguir el entrenamiento de otros maestros a nivel internacional.
- Establecer incentivos como viajes a Japón o patrocinios para competencias fuera de la ciudad para los alumnos que demuestren interés, disciplina o que se hayan destacado por algún esfuerzo especial.
- Traer a México Senseis japoneses para que compartan sus conocimientos entre los alumnos.
- En los grupos de adolescentes fortalecer aspectos como alejarse de las drogas y malas influencias, a través de la filosofía del Karate.
- Promocionar en escuelas y universidades la practica del Karate, explicando que a diferencia de los que muchos suponen, de la practica del Karate en los niños no provoca en ellos violencia, ni lesiones de ninguna naturaleza.
- Promocionar la practica del Karate entre las niñas y mujeres, con una campaña donde se enfatice que a diferencia de lo que mucha gente piensa que el "Karate es solo para hombres" y que es sinónimo de "violencia" o "masculino" y que se pierde feminidad, las mujeres se benefician en su practica.
- Hacer conciencia entre los alumnos, que el Karate no es solamente entrenar como un sistema de autodefensa, cayendo en el aspecto físico-superficial, en donde el alumno siente que va solo un gimnasio a practicar una actividad más.



- Fomentar el conocimiento por parte de los alumnos sobre temas de primeros auxilios.
- Establecer un programa de becas para alumnos de bajos recursos económicos.
- Siendo que el Karate fomenta la disciplina y el orden, considero importante establecer la puntualidad en todos los eventos que se organizan, desde las clases en las escuelas como en los torneos.
- Buscar patrocinios de empresas para la organización de torneos, seminarios, eventos, viajes de incentivos.
- Buscar el apoyo de la Secretaria de Educación en la difusión del Karate en las escuelas públicas. Establecer centros de entrenamiento en las primarias y secundarias que ayuden al desarrollo de los niños.
- Fomentar la practica del Karate en escuelas particulares como parte de sus materias o extracurriculares por las tardes.
- Conocer más acerca de las actividades de la Federación Mexicana de Karate y de las Asociaciones Internacionales. Presencia de la Federación y de sus escuelas afiliadas en Internet.
- Platicas a padres de familia sobre los beneficios del Karate en sus hijos y difusión del Karate mediante la organización de exhibiciones y conferencias.
- Reforzar la buena imagen del Karate, dando a conocer las escuelas "serias" y con reconocimiento, ya que existen muchas que únicamente se aprovechan de su enseñanza como medio de obtener dinero sin preocuparse del verdadero sentido de esta disciplina.