



## Shotokan karate Budo Kai Nalon

José Ramón Álvarez Ruiz-Huidobro, 7º Dan Instructor jefe de Shotokan Karate Budo Kai Nalon

### Como fueron tus inicios en la práctica, cuéntanos un poco tu historia

Comencé a practicar un extraño arte llamado karate allá por 1984 aconsejado por un amigo mío que ya se había iniciado en el mismo. Estábamos dando una vuelta y me dijo ¿sabes que empecé a practicar Karate? A lo que yo respondí: kara . . . qué? La palabra karate era nueva en aquel momento para la mayoría de los españoles. Y le pregunté lógicamente ¿en qué consiste esa práctica? Explicándome él que consistía en un método de defensa personal en el que se utilizaban brazos, piernas y el cuerpo en general, sin llegar yo a comprender demasiado el contexto de esa práctica. Por lo que él me invitó a presenciar una clase tras consultar a su maestro (sensei), en aquellos momentos Iromichi

松  
涛  
館  
空  
手  
武  
道  
会  
ナ  
ロ  
ン

Kohata (Gensei Ryu), quien daba clase en La Felguera, Asturias en ese momento y uno de los pioneros del karate en Asturias y en España. Al presenciar yo la clase me quedé sorprendido de la dinámica, fluidez, coordinación a la vez que sensación de fuerza, concentración y eficacia en las técnicas. Acostumbrado a lo típico de la época (el judo, el boxeo), aquello, además de novedoso “parecía” superior. Influenciado también, como todo adolescente del momento, por las películas de Bruce Lee, que de forma magistral daba la sensación que el arte marcial oriental ponía en tus manos un sistema que da la posibilidad de neutralizar a un agresor supuestamente superior en fuerza y envergadura. Si a esto le añadimos el aspecto místico y filosófico, estaba claro que ese arte era algo ideal para ser practicado por personas que en principio éramos más débiles físicamente, a la par que nos daba la posibilidad de ir evolucionando y mejorando con el tiempo. Así que a la usanza Quijotesca me embarqué en un arte que me permitiría defenderme de “los malos” utilizando las técnicas de mano vacía (Kara te do) el arte de “los buenos”.

Una vez inmerso en la forma de vida del karate y superada esa fase inicial donde todo lo ves desde el punto de vista del que desconoce el verdadero sentido de por qué se practica, creo que a la par que transcurren los años te das cuenta de que aunque practiques todo lo que tú quieras, técnicamente siempre podrás mejorar y los “enemigos” van a ser casi siempre imaginarios. Puede que en alguna ocasión y de forma excepcional hayamos tenido la opción de decidir si queremos hacer daño a alguien para evitar ser agredidos y hasta qué punto estamos dispuestos a ello.

Los años van transcurriendo y por supuesto hay una evolución técnica de paso de grados, adquisición de progresiva de habilidades y conocimientos a través la práctica, de cursos con distintos maestros y enriquecimiento personal por medio de la convivencia con ellos.

Pero creo que lo más importante de todo es mantener el entusiasmo que por primera vez nos impulsó a la práctica, aún a pesar del paso de los años (veo a mucha gente de mi época quemada, desilusionada). Ese es un punto clave en karate do. Ser capaces de visualizar Karate do, como un método para la salud física, mental y emocional, para el bien estar, excelente método de defensa personal, disciplina educativa, como terapia para algunas disfunciones psíquicas y motoras, para la integración social etc. Creo que es mucho lo que nos ofrece, que lo que se percibe desde fuera, osea, “patadas y puñetazos”. Ah se me olvidaba, y además tenemos el aspecto competitivo que es el aspecto lúdico de karate do.

Uno de los problemas del karate es que se ha mitificado tanto que ahora no somos capaces de poner los pies en el suelo y ver la dimensión más humana del karate. Tanto profesores como los medios de difusión e instituciones han proyectado a la sociedad una imagen en gran parte falsa o altamente distorsionada de karate. Es decir, por un lado, Hollywood ha dado una imagen de los karatekas de poco menos que seres invencibles y con

una carga excesiva de violencia. Por otro lado las Federaciones deportivas han dado una imagen únicamente de deporte de competición lo que a su vez traslada una imagen de arte poco eficaz para la autodefensa. De hecho, hoy en día, en los foros de Internet el karate está en los puestos de cola ante la opinión pública al respecto como arte de defensa. Por lo tanto pongamos el karate en el lugar que le corresponde, es decir, ni tan arriba, ni tan abajo.

Yo os animo a practicar karate, pero cada uno tiene que saber qué es lo que busca. Creo que el verdadero karate es para personas con inteligencia, sensibilidad, empatía, decisión, generosidad, coherencia, lealtad, personalidad, honestidad, sinceridad y en definitiva humanidad. La técnica, saber muchos katas, la eficacia, ganar o perder campeonatos, creedme, es totalmente anecdótico y desgraciadamente hay mucha gente que lo saca de contexto en aras de su propio ego, no de las necesidades psicofísicas y pedagógicas reales del conjunto de sus alumnos.

No hagamos un arte para “brutos con dos patas”. No confundamos eficacia con brutalidad, el espíritu de superación con la soberbia, el liderazgo con el egocentrismo y el adoctrinamiento, los éxitos con la vanidad, etc. Hagamos un karate para personas que desean crecer y evolucionar.

Un abrazo para todos

### Cuanto tiempo hace que practicas

Empecé con 16 años tengo 59, luego si no me fallan las cuentas salen 43 años. Parece que fue ayer, lo cierto es que da vértigo, ¡como pasa la vida! Pero el balance es muy positivo, ya que he sido capaz de encauzar y compatibilizar mi vida familiar, mi vida social y mi profesión con el karate en mi primera etapa y más tarde he decidido hacer del karate mi profesión a tiempo completo, con los riesgos que ello comporta. Desde que decidí hacer de mi vocación mi profesión, no puedo quejarme. Hasta la fecha de hoy he podido vivir de la enseñanza del karate, ningún día he pasado sin comer, he podido pagar mis facturas etc. Eso sí vida austera, ahora que tan de moda está la palabra austeridad por lo de la crisis. Pero con muchas satisfacciones personales: he consolidado mi escuela de karate, formando no sólo a mis alumnos cercanos, sino a personas de karate del ámbito nacional, he consolidado mi proyecto de karate "Metodología Integral Karate Kata" distribuyendo mi libro en el ámbito nacional e internacional y dando muchos seminarios sobre la metodología de trabajo surgida a raíz del libro. Sobre todo he hecho amistades que han sabido estar ahí en tiempos difíciles. También es cierto que otros solo han estado mientras que podían obtener algo y después se han esfumado. Ya un amigo mío me avisó de esto hace años el me decía: Los profesores de karate somos como los "clínex" de usar y tirar, veo que tenía razón pero en sólo en parte. Mi conciencia está tranquila pues siempre he puesto por delante los intereses de mi escuela y mis alumnos antes que los intereses corporativos. Pero hay gente que te vende por "treinta monedas de plata" o incluso menos. No obstante eso forma parte de la vida y además me ha hecho más fuerte y me he hecho "ponerme las pilas" una y otra vez.

### Quiénes han sido tus referentes

Mis referentes han sido muchos, como indiqué con anterioridad, el maestro japonés Iromichi Kohata y el maestro José Luis Prieto como maestro occidental, en mis comienzos, en mi etapa de Gensei Ryu. En mi paso al Shotokan fueron los maestros Joaquín y Javier Fernández Vázquez como instructores directos en la Escuela Astur de karate, donde además conocí muy buenos karatecas. Resaltar también las enseñanzas e influencia personal del maestro Antonio Oliva Seba en lo referente a la táctica en el combate, en la que es especialista a nivel mundial en el ámbito del karate deportivo. Como maestros japoneses me ha influenciado notablemente la filosofía, su forma de ver y hacer karate y el espíritu del maestro Taiji Kase. También he disfrutado y aprendido mucho con diferentes maestros como Osaka, Aoki, Shirai, Kawazoe, Kanazawa, etc en los cursos internacionales aquí en España en mi primera etapa de Shotokan, (hasta la obtención del 4º Dan). En mi segunda etapa he mejorado mucho mi formación con el maestro Marce Gómez de Valencia y a la vez he sido autodidacta buscando paralelamente mi propia visión de karate do. Otros maestros importantes: Ramón Fernández Cid Castaño, Seigo Fujita, Dirk Heene, Lavorato.

### Quiénes es tu maestro o maestros preferidos y por qué?

Más que favorito yo diría el que más ha sido capaz de motivarme e ilusionarme, a la hora de transmitir karate, me quedo con Taiji Kase. Pues aunque cada uno tiene algo que aportar, Shihan Kase te invitaba a descubrir tu karate a través del suyo propio, no ha imitar a la perfección a alguien, cosa que hoy en día es muy común.

### Qué puntos crees que son los más importantes en nuestro arte marcial

Como arte marcial podríamos resaltar como elementos importantes:

El autocontrol (serenidad, calma, concepto de vacuidad mental, control de las emociones), lo cual nos da paso a una mayor capacidad de percepción, la velocidad de reacción, la potencia, la precisión, la economía de movimiento, la perfecta adaptación a nuestras capacidades y limitaciones, la capacidad de toma de decisión, la capacidad de disuasión, proporcionalidad en las respuestas ante agresiones, y sobre todo la interiorización del concepto "karate nishite nashi".

### Qué es para ti el karate do

Una forma de ir viviendo día a día si perder "el norte", es decir, sin zozobrar, sin derrumbarme ante las embestidas del destino y valorando aquello que tengo, familia, salud, techo, comida, amistades, etc. Lo mejor que nos ofrece la vida, curiosamente, es gratis. Además es un arte de autodefensa y un arte de caballeros.

### Has escrito un libro que ha tenido éxito una gran aceptación incluso en otros países, hablemos de él

Este libro se llama "Metodología Integral Karate Kata" y ha sido fruto de la combinación de dos cosas.

Por un lado la necesidad de elaborar tipos de trabajo para nuestros alumnos que sin "salirse del tiesto", es decir sin desvincularse de la técnica fundamental y sus principios, aporte una visión diferente y contribuya al desarrollo de unas habilidades que conecten un poco más con una hipotética realidad, a la vez que hacer una práctica más variada en trabajos, conceptos y contenidos, lo que lo hará más ameno. Dándole sentido común, coherencia y dotándolo además una estructuración bien diseñada de cara a la didáctica y metodología por niveles de trabajo. Esta inquietud ha surgido al observar que tanto yo como muchos profesionales hemos vivido el hecho de tener alumnos que han abandonado la práctica, por ver en el karate un arte con mucha energía, pero según en qué contexto, poco aplicable. Me refiero a estos chavales entre los 13 y 18 o 19 años que se nos han ido al Muai Tai, Kick Boxing, Krav Maga, Boxeo, etc. Por ver el karate un poco "ñoño" en ese sentido poco realista. Todo lo que tienen estos artes lo tiene el Karate tradicional, lo que ocurre es que se han abandonado muchas ideas y formas de entrenamiento. Por lo que a veces solo se ofrece, por un lado el aspecto deportivo o bien se hace el trabajo tradicionalista dentro de unos planes muy cartesianos y sin salirse ni un milímetro del enfoque y estructura marcada por los Gurús de cada estilo, asociación, etc, lo cual no es que esté

mal, sino incompleto, según mi punto de vista y a veces esto deriva en que nuestros alumnos se planteen interrogantes a los que no somos capaces de dar respuesta.

Por otro lado, el duro trabajo combinado con la casualidad. Lo cierto es que nunca pensé en hacer un libro, simplemente, a mí siempre me ha gustado mucho diseñar y elaborar trabajos en mí día a día en la enseñanza y documentarlo más tarde con texto y dibujos. Con el paso del tiempo fui consciente que había un importante volumen de trabajo reflejado en un montón de folios impresos (más de 800) y celosamente guardado en formato digital en mi ordenador y pensé que a la vez que me servían para mis clases y como punto de partida para nuevos trabajos, podrían, ¿por qué no?, constituir la materia para un libro que quizás serviría para ayudar a otros en su labor de enseñar. El gran interrogante sería si esos trabajos que gustaban a mis alumnos directos, podrían gustar a otros karatecas y profesores del karate. Me puse manos a la obra, revisé de nuevo todo el trabajo de cara a darle una mejor estructura, completé y mejoré partes que consideraba mejorables, de cara a hacer ya algo más serio como un libro y este proceso aún duró tres años más. Después de acabar, perfeccionar, traducir al inglés y maquetar todo el trabajo, decidí financiarlo yo mismo, con lo que se fueron casi todos nuestros ahorros. Esta es la historia de cómo surgió este libro.

El balance final es positivo pues esta obra se ha distribuido en España, Chile, Perú, México, República Dominicana, Estados Unidos, Cuba, Inglaterra, Irlanda, Francia, Bélgica, Alemania, Italia, Portugal, Australia, Abu Dabi, Qatar. Y su valoración ha sido muy buena.

A partir de la venta del libro ha surgido demanda de cursos de formación de esta metodología en España y también en el extranjero. Y cada poco tengo contactos que preguntan por ello. Tengo mucha ilusión por este proyecto, aunque sé que va a ser muy difícil conectar y coincidir con las diversas formas de pensar de karatecas de todo el mundo. Estamos en la tarea.

### Que es más relevante para tí: Kihon Kata o Kumite

Creo que las tres opciones son necesarias e imprescindibles para una buena formación de karate de base y hay que practicarlas durante **toda la vida**. Ahora bien, dicho esto, quiero puntualizar dos cosas:

Según los años de práctica y experiencia deberemos de bajar un poco, no abandonar por supuesto, el porcentaje de kihon y kata y compensar un poco el porcentaje de otro tipo de entrenamientos de parejas.

### Importante reflexión referente al kumite, pregunto, ¿Qué entendemos por kumite?

Estoy seguro que en general hemos sido polarizados hacia una única visión de kumite que es el Shiai kumite (versión deportiva) o el Jiju Kumite que es una extrapolación del Shiai, con un componente mucho más técnico y marcial, pero al fin y al cabo fuertemente influenciado por el Shiai. Creo sinceramente que hacer este único planteamiento es un error en la enseñanza. Como todos sabemos la traducción literal de kumite es Kumi = encuentro, te = mano, con lo que tenemos encuentro de manos, es decir, confrontación, enfrentamiento. Pero el hecho mismo de la confrontación no implica necesariamente el medir habilidades con otro karateca o budoka. Creo que en Shiai kumite y el Jiju kumite, hay una perversión de la idea “Karate nisente nashi” como principio filosófico inmutable que emana del karate do, es decir, en karate no hay primera mano o ataque, resaltando su aspecto eminentemente defensivo, con este razonamiento quiero resaltar la diferencia entre:

- a) Defenderse de una agresión (en general), en definitiva autodefensa.  
karate budo: *voy a defender mi integridad física o mi vida.*
- b) Medirse, competir en habilidades, con otro karateca, deportista etc con los condicionantes del reglamento.  
karate deporte: *vamos a combatir, pelear, medirnos.*

Quiero dejar claro que para defenderse de alguna manera también hay que medirse, pero de la forma que sea más resolutiva, eficaz, conveniente y adaptada a las capacidades de cada persona. Entonces dentro de esta propuesta de trabajo no existen:

Técnicas prohibidas, se puede atacar a cualquier parte del cuerpo, no hay límite de espacio 8 x 8, no hay tiempo, el oponente no está necesariamente por el frente, no nos atacará con técnicas codificadas, no hay árbitros, no hay categorías por pesos, edades o sexo, no hay ganador ni perdedor, etc.

Son dos ámbitos totalmente diferentes y en consecuencia desarrollan habilidades diferentes. Además debemos de pensar que en el antiguo karate (Okinawa te) el kumite consistía en realizar las aplicaciones prácticas de las técnicas de los kata (bunkai). No olvidemos que el karate surgió ante una necesidad de defensa y el deporte ante una necesidad lúdica.

Este es el gran punto de inflexión por el que muchos practicantes abandonan también la práctica, llegado el momento de su examen de Shodan, Nidan, San dan, al no ser capaces de superar la fase de Kumite. No sé porque extraños intereses se ha contaminado el exámen de Karate Budo con este tipo de kumite. Estoy convencido de que debemos dotar a nuestros alumnos de unas habilidades que les permitan rechazar una agresión, donde estén implícitos los principios del kumite:

### Tácticos

- 1) Principio defensivo: Go no sen, defender y contraatacar
- 2) Principio de anticipación: Sen no sen, adelantarse y atacar ante un movimiento de agresión ya comenzado.  
Deai, adelantarse a la intención del contrario es decir en la fase en que percibimos su intención, aunque aún no haya iniciado su acción. Este último concepto es un poco más complejo.

Físicos

Percepción, Velocidad de reacción, resistencia, movilidad, etc.

Estos principios se pueden desarrollar sin necesidad de acudir al Shiai ni al Jiju, por ser estas dos formas de trabajo, muy lesivas para la práctica y por otro lado frustrantes para la mayoría. Afirmo que los estamentos federativos se han equivocado en estos planteamientos. Porque fijaros que importante es ese tipo de kumite que a partir de tercer Dan no se exige, que cosa más rara. Si fuese realmente importante se exigiría durante toda la vida. Lo que han intentado y conseguido hacer, es vincular los exámenes Karate Budo con el Karate deportivo incluyéndolo en las normativas de examen, para de alguna manera, “obligar” al colectivo de karatekas a realizar ese tipo de kumite y así tener asegurada la captación de deportistas para las competiciones. Creo que lo que han hecho, que entiendo que como federaciones deportivas quieran promocionar el deporte, es necesario para los intereses del karate de competición, pero creo que lo han hecho por el camino equivocado, pues han hecho pasar a todo el mundo por el aro de la competición, cuando una mayoría de karatekas solo busca formación en Budo. Es como si en el examen para obtener el carnet de conducir te exigiesen en una de las pruebas a pilotar un formula uno, conducir y circular correctamente por la vía pública es una cosa y ganar una prueba de fórmula uno, es otra totalmente diferente.

Es cuanto menos curioso y preocupante que instituciones como las Federaciones Deportivas que gestionan deporte, aunque supuestamente y de hecho también gestionan graduaciones y titulaciones de karate en el sentido genérico de la palabra, hayan diseñado una política que dirige el karate en general, pero bajo la estricta mirada y control del karate deportivo, estando todo condicionado por la idea de la competición, ya sea de kata o de kumite. Con esta medida han conseguido descabalar a mucha gente de la práctica de Karate, quemándolos por no ajustarse a un perfil de deportista de alto rendimiento. Después nos quejamos porque hay pocas licencias.

Los dirigentes de las mismas pretenden que todos los grupos de karate estén bajo el paraguas federativo para aportar riqueza económica para el sostenimiento de un sistema que por otro lado solo tiene en cuenta las expectativas del pensamiento competitivo deportivo sin tener consideración alguna otras alternativas. Esta también es una de las causas por las que muchos técnicos se han desvinculado de las Federaciones deportivas, afiliándose a distintos grupos o asociaciones que atiendan mejor sus demandas y expectativas. No todo es deporte, aunque el deporte es una opción, hay que diferenciar y colocar cada cosa en su sitio y más ahora que el karate va a ser deporte olímpico.

#### ¿Crees que la práctica de nuestro arte marcial es para todo el mundo?

Por supuesto, pero cada profesor debe de tener muy claro cual es su enfoque y proyecto personal de trabajo. Saber exponerlo y explicarlo sin ambigüedades ni engaños a nuestros potenciales alumnos/clientes y si encaja con sus necesidades y expectativas adelante, si no es así, derivarlo hacia otro centro donde se ajusten más a lo que el busca.

El problema es que mucha gente cuando va a inscribirse en una escuela de karate, dojo o gimnasio, etc. ni tiene muy claro lo que va a hacer, ni nadie le explica los diferentes enfoques en la enseñanza del karate, los objetivos, los procedimientos, etc. Simplemente se apunta y es un cliente más y esto a la larga no funciona.

#### ¿Que opinas del Karate en edades tempranas?

Si me lo preguntas desde el punto de vista de los padres/madres que desean que sus hijos realicen una actividad deportiva, fuera del entorno escolar, te contesto rotundamente que sí. Con la diferencia como tu bien sabes, que esta actividad además de tener el componente lúdico, físico y técnico, también tiene el aspecto de disciplina educativa y arte de autodefensa (a la larga). Es altamente beneficioso para la formación de los niños, ayudando a mejorar en general su carácter y a controlar y canalizar sus impulsos. Esto lo diferencia realmente de otras actividades donde la disciplina apenas existe o bien queda relegada a un segundo plano, es decir el foco de la actividad esta más centrado en la obtención de éxitos deportivos y en la exaltación del éxito individual, creando la figura que yo llamo “niño superstar”, fiel espejo de lo que la sociedad de consumo quiere imponernos, es decir presumir, alardear, aparentar, tener, acaparar, etc.

## Por último unas palabras para nuestro Dojo y el público en general

En primer lugar agradecer a Enrique como sensei del Dojo Unsui de Gijón y a sus alumnos, por la oportunidad que me brindan de expresar mi opinión e inquietudes al respecto de esta práctica que tanto él como yo venimos realizando desde hace ya muchos años, toda una vida. Quiero también animarles a seguir en la vía del karate do como filosofía, forma de vida y porque no como arte de autodefensa, parte esta última, que quizás no sea la más importante.

También aprovecho para lanzar un mensaje a los potenciales padres/madres de alumnos que deseen que su hij@s se inicien en karate. El consejo que les doy es que en función de lo que ellos consideren mejor para sus hij@s busquen y escojan. Pero que antes tengan claro que no todos los enfoques son lo mismo, ni persiguen los mismos fines. Sean analíticos, vean páginas de karate en Internet donde se explican los orígenes y la evolución del karate, que sepan la diferencia entre en enfoque tradicional y el deportivo, etc. y un poco en que consiste esta actividad. No les envíen simplemente a una actividad donde el niño@ les deje tranquilos durante una hora y esté ubicada al lado de casa. Y que tengan mucho cuidado con los que les digan que son expertos en “todo”. Además les animo a que de vez en cuando vean las clases que reciben sus hij@s y comprueben si el profesor es coherente en sus actos con lo que dice.

Para todo aquel adulto que desee comenzar en karate, aconsejarle que busque un centro que tenga experiencia acreditada en formación de karate con adultos. Y que sepa transmitir una práctica correcta, eficiente y no lesiva para la salud, a la par que perciba la mejora y evolución técnica personal.

Para acabar agradecer la paciencia que habéis tenido que derrochar al leer esta entrevista, se que me he extendido más de la cuenta, pero es debido a mi preocupación por transmitir a la sociedad mi forma de percibir y vivir el Karate do, como profesor de karate a tiempo total. Es mi profesión, es mi vocación, es mi vida.

Un abrazo para todos. Oss!