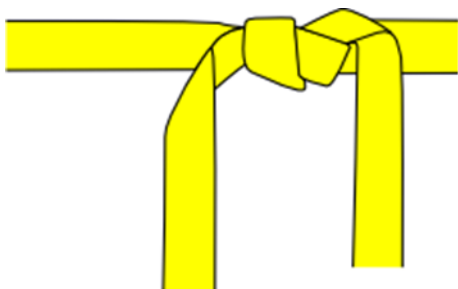


8º Kyu o hachikyu -CINTURON AMARILLO: Kiiko no 「黄色の」



- Simboliza la luz, el despertar, el amanecer, el arte, la luminosidad, la energía, el descubrimiento, el realismo, la duda.
- Es iniciar la búsqueda de lo que se encuentra oculto.
- Es el que empieza a conocer los fundamentos del arte.
- Es el sol naciente que irradia energía sobre los seres vivos e inanimados, del grano en germinación, del trigo floreciente, el cual echa raíces y crece.
- El color amarillo en Japón es el color del emperador. Antiguamente el sol de la bandera del país era amarillo como símbolo de su soberano, y hoy en día es símbolo de notoriedad.

Conocimientos básicos

¿Qué significa Kata?

Kata (型 / 形) significa forma. Se puede definir como una serie de técnicas (en defensa y ataque, de puño y pierna) realizadas con un orden preestablecido contra adversarios imaginarios.

¿Para qué sirve el trabajo del Kata?

Sirve para desarrollar los elementos fundamentales del Karate, ya que son el centro o la base principal del Karate en su esencia, y todas las técnicas están incluidas en ellas, aunque no sean evidentes a primera vista.

¿Cuáles son los puntos más importantes en la realización del Kata?

- Kime – Fuerza.
- Ki – Energía Interna.

- Kiai – Grito de Concentración.
- Kihaku - Vivencia.
- Chakugan - Mirada.
- Zanshin - Sensación de alerta.
- Enbusen – Línea de realización.
- Hyoshi - Ritmo.
- zen – respiración

Exteriorización de los principios que contiene el Kata, dependiendo de cada estilo del mismo.

¿Que es el Enbusen y para qué sirve?

El Enbusen (演武線) es la línea de ejecución del Kata, que sirve para desarrollar el mismo con el ritmo y la velocidad adecuados. También es la línea o diagrama que sirve para el entrenamiento de las técnicas (Waza) en diferentes direcciones, manteniendo siempre una cierta estructura.

La traducción de la palabra kata es "forma" y se adapta perfectamente a su significado puesto que esta es su intención. Los movimientos del kata reproducen una forma de ataque o de defensa, su conjunto representa la "forma de desenvolverse frente a un combate imaginario y su finalidad es la formación técnica del alumno. Agrupados en básicos y superiores representan los diferentes escalones por los que debe avanzarse, no debiendo recorrerlos a la carrera. Los katas básicos tienen una clara finalidad pedagógica, buscando la corrección técnica y el fortalecimiento físico del cuerpo.

Los katas superiores conllevando una madurez técnica, añaden a ésta un sinnúmero de desplazamientos y combinaciones que desarrollan reflejos, habilidad y equilibrio. Todos ellos se desarrollan siguiendo unos moldes rígidos de realización, dentro de un orden establecido, en el que tanto la exactitud de la técnica como la línea del desplazamiento (enbusen) debe de ser fija y constante de forma que el primer y el último movimiento coincidan sobre el mismo punto.

Su práctica proporciona elasticidad armonía y ritmo, a la vez que velocidad y potencia. Pero no debe señalarse solamente su utilidad física, puesto que en ellos es vital tomar una actitud mental correcta, con total identificación con el kata que se desarrolla, viviendo sus movimientos e interpretando sus diversas fases. La coordinación mental en los "Kiai" (grito abdominal), como culminación de una técnica definitiva, es aún más importante que la realización física de la misma.

No abandonar nunca su entrenamiento es una garantía de progreso en artes marciales.

La China conoce desde la antigüedad un sistema didáctico que se expresa con "forma y no forma". Encuentra un lugar en todas las experiencias humanas donde haya un aprendizaje. Por ejemplo: un muchacho que tiene que aprender a escribir tendrá que educar su mano a los signos gráficos, aprender las reglas gramaticales, sintácticas y después, estudiar a los clásicos; todo ello constituye

la forma. Pero inmediatamente después de haber iniciado el estudio de la forma, debe ejercitarse libremente en la creación de un propio estilo (de grafismo, de composición y de expresión), y eso es la no forma. En el Japón se dice también " poner dentro de un modelo" para llegar a sacar fuera una expresión, que es propia del individuo, que refleja su personalidad.

El aprendizaje primario no es así. Consiste en realizar experiencias directamente, partiendo de las propias facultades cognitivas, pero no puede llegar muy lejos. Lo que entendemos por aprendizaje de segundo grado es atesorar experiencia de aquellos que nos han precedido, creando con el tiempo una larga cadena vertical que suma el caudal de las experiencias individuales (tradición). Pondremos dos ejemplos.

Si quiero "inventar" las matemáticas, puedo hacerlo observando la realidad y utilizando los dedos. Por genial que sea mi mente, podré llegar a efectuar operaciones simples, tal vez intuir la utilidad de las relaciones más completas (elevar a potencia o extraer la raíz cuadrada) y, tal vez, llegaré a una simple ecuación. Pero un muchacho de las clases superiores llegará más lejos que yo estudiando (y ejercitándose) sobre la "forma" de los grandes matemáticos del pasado.

Inventemos una leyenda: una tribu primitiva vive en un territorio cazando conejos y utiliza pequeños bastones para hacerlos salir de la madriguera. Después el clima cambia, los conejos desaparecen y aparecen grandes rebaños de bisontes. La habilidad en el empleo de los bastoncillos resulta obsoleta y la tribu se ve condenada al hambre. Pero hay alguien que no se rinde; desesperado, intuye que los animales son una gran fuente de alimento y se sitúa en una colina para estudiarlos. Observa que el jaguar se aproxima en dirección contraria al viento a los animales más viejos y débiles, o a las crías aisladas, y los ataca con las uñas y con los dientes, capaces de desgarrar. Y el hombre lo prueba, recubierto por una piel de jaguar y utilizando astillas de sílex. Y, tras múltiples intentos, lo logra (aprendizaje primario). Regresa con los suyos y les explica lo que ha hecho. Pero la gente no puede comprenderlo y se burla de él. Y si insiste, la autoridad de la tribu acabará por expulsarlo. Y nuestro héroe vive solo, pero come, mientras los demás se debilitan y mueren. Hasta que un joven emprendedor se une a él y le pide que le enseñe a cazar el bison. Entonces nace la necesidad de la enseñanza de segundo grado y la experiencia ha de pasar del experto al aprendiz. Pero el primero no puede, no logra transmitir rápidamente su intuición de base, los detalles de su larga observación, las mil pequeñas cosas que en él se han ido acumulando con los años. Entonces inventa una danza en la que, recubiertos con las pieles de jaguar, sujetando los sílex, los jóvenes repiten los movimientos de aproximación al animal. Esto representa una buena preparación, sobre todo si, a través del contacto personal, logra representar el espíritu de la caza, y no sólo los movimientos externos. Ha nacido el principio de kata.

Este kata que en nuestras escuelas está representado por los libros de reglas y de ejercicios de forma, sumados a las lecciones de un profesor experto que comunica la relación íntima que ha alcanzado con el arte del que se ocupa; que en la artesanía significa "estar en el taller", viviendo en estrecho contacto humano con el que sabe más (el maestro). Ciertamente, al lado de todo esto se precisa el libre ejercicio, en el que el alumno se encuentra con las verdaderas dificultades. Especialmente en el karate descubrirá que el kata contenía la forma

de todo el saber (también ma, hioshi, yomi, kime) y que, gracias a él, se encuentra libre el camino.

Pero la máxima valoración del kata consiste en la directa transmisión de hombre a hombre, no ciertamente en lecciones colectivas con centenares de alumnos (kata superficial), esta forma de actuar moderna, que lleva a la incomprensión y a una rápida degradación de las experiencias del pasado.

En el karate, la forma técnica está contenida en kyhon, que son la forma mínima de los niveles del kata. Después se encuentran aquellos ejercicios complejos que contienen también técnica, pero que están destinados a transmitir los elementos más secretos del arte. Un primer nivel de enseñanza del kata comunica los elementos magistralmente expresados por Hirokatsu Kanazawa en Basic Karate Katas:

- yoi-no-kishin: el espíritu de estar dispuesto, la actitud de la voluntad y de la mente en el acto de enfrentarse a un adversario.
- in-yo: el activo y el pasivo, que sitúa la mente en las formas de defensa y de ataque.
- chikara-no-kyokaku: el uso de la fuerza, el grado de potencia física necesaria en las posiciones y en las técnicas.
- waza-no-kankyu: la velocidad del movimiento en los desplazamientos y en las técnicas.
- tai-no-shinshuku: el grado de expansión y contracción del cuerpo en cada fase del combate.
- kokyu: la respiración relacionada con la posición y el movimiento.
- tyakugan: las finalidades exteriores; correlación entre la mente y la acción.
- kiai: el grito para encontrar coordinación entre la emisión de la energía interna, la voluntad y el movimiento.
- ketai-no-hoji: la correcta posición que es total; se refleja en el cuerpo, en la mente y en el centro de la conciencia.
- zanshin: la actitud de la mirada, sin la cual no es correcta la concentración y que debe mantenerse desde yoi ("empezar"), a enoy ("relajarse").

Examinando las explicaciones de kanazawa., podemos reconstruir su estructura de análisis, yoi-no-kishin es una actitud preliminar, cuya importancia conocen todos los agonistas. Los nueve puntos sucesivos se encuentran emparentados en grupos de tres: in-yo, tai-no-shinshuku y kokyu son tres niveles de dualismo de base (in-yo o inn-yang, en chino, son el activo y el pasivo, el masculino y el femenino, lo claro y lo oscuro). El primero se refiere a la mente que gobierna la táctica, e segundo al cuerpo que se cuida de la técnica; el tercero a la respiración que suministra la energía. Comprender in-yo en todas las expresiones del ser que quiere decir estar en armonía con el ritmo del universo. El segundo grupo, formado por el chikara-no-kyokaku, kankyu y tyakugan, apunta directamente a la eficacia, a la energía, velocidad y coordinación del ser. Es la forma de hacer externa que admira el público entre las demostraciones de habilidad, o sea, en el combate y en los shiwari (pruebas de rompimientos). Se trata de un descenso al mundo al mundo práctico en el que hemos de vivir, sin el que no existiría el karate. El tercer grupo expresa un nivel superior, el que sitúa al ser humano entre

el cielo y la tierra: kiai, keitai-no-hoji y zanshin, llevan a la síntesis de los otros dos grupos, valorando las inmensas facultades no analizadas del ser humano tendientes hacia la evolución. La nergía, la posición y la correcta actitud mental forman en un cierto sentido, el karate superior, alcanzando las más altas cimas espirituales que, muchas veces, se expresan en nobles ascensos filosóficos como el Yoga y el Zen.

El esquema de Kanawawa es clásico. Tres es el número de la creación en el taoísmo "(...) de la Nada vino el Uno, que generó el Dos (in-yo) y juntos dieron lugar al Tres de este nacieron las diez mil cosas (el infinito múltiple). Tres veces tres es el multiplicarse después de la Creación, diez es el número perfecto que simboliza la creación ya cumplida, es decir, el Universo. Y es esta correspondencia entre el macrocosmos y el microcosmos del practicante lo que siempre ha buscado la filosofía oriental: "Lo que está en lo alto es como lo que se encuentra en lo bajo" (Tablas esmeraldinas de Hermes Trimegisto). Pero Kanawawa pertenece a la generación que enseña a clases muchas veces demasiado numerosas y este esquema, respecto a la complejidad del kata, es elemental. Constituye, simplemente, un método de estudio para iniciar y captar con el cuerpo conceptos complejos, como ma, kyoshi, etcétera. En la enseñanza i-shinden-shin "directamente de tí a mí", existen profundidades insondables que permiten a la personalidad del instructor educar al alumno en una forma de ser que la ciencia aún no ha logrado medir, ni la palabra puede describir. Para el instructor es una forma de sobrevivir, tras su muerte, en el alumno; para este último es un don inestimable.

Estas condiciones abren camino a la transmisión, por lo que se dice: Funakoshi es el alumno de Itosu, entendiendo que una parte del viejo sobrevivía en el más joven. Pero también en Occidente, Giotto era alumno de Gimabue, e ilustres cirujanos afirman con orgullo que son alumnos de médicos extraordinarios.

Examen para hachi (8 º) kyu



Estos exámenes solo podrán ser llevados a cabo por cinturones negro 1er DAN en adelante con curso de examinadores de la federación colombiana de karate do.

OBJETIVO. DEMOSTRAR FIRMEZA Y EQUILIBRIO EN LAS POSICIONES.

I. Kata

Taikyoku shodan

Heian shodan

II. Kion

1. - Sale en zenkutsu dachi gedan barai Avanza en zenkutsu dachi oi zuki chudan
-Retrocede en senkutsu dachi age uke.

2. -Sale en zenkutsu dachi gedan barai Avanza en soto uke
-Retrocede en kokutsu dachi shuto uke.
3. -Sale en zenkutsu dachi gedan barai Avanza en uchi uke
-Retrocede en zenkutsu dachi gedan barai.
4. -Sale en zenkutsu dachi gedan barai Avanza en zenkutsu dachi mae
geri chudan
-gira y avanza igual.
5. -Sale en kiba dachi lateral Avanza en kiba dachi yoko geri chudan keage
lado izquierdo y derecho.
6. -Sale en kiba dachi lateral Avanza en kiba dachi yoko geri chudan
kekomi lado izquierdo y derecho.

III. Kumite

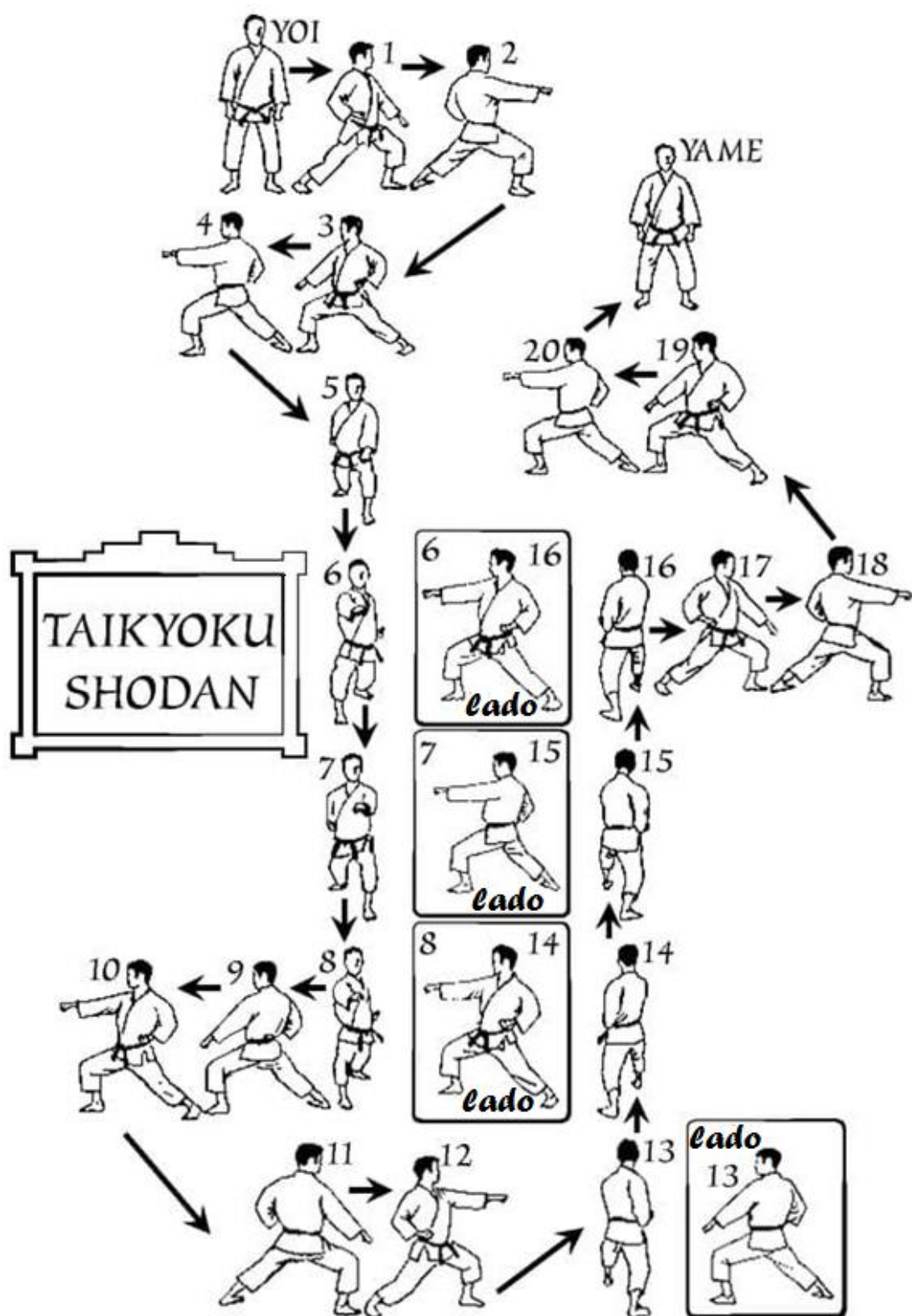
Gohon kumite jodan o chudan (de acuerdo al examinador).

Los avances que realice el examinado puede a discreción del examinador hacerse (3) o (5) veces

Kata

Taikyoku Shodan (Primera causa, primer nivel)

Taikyoku Shodan , a menudo simplemente referido como " [kihon](#) " es el primero de la serie, e involucra solo dos movimientos básicos: el [gedan barai](#) o bloque bajo, y chudan (medio) [oi zuki](#) (a veces "oi tsuki"), o golpe de estocada . Todas las posturas, excepto al principio y al final, son [zenkutsu dachi](#) (postura hacia adelante). Hay 20 pasos para este kata y solo se gira hacia el embusen.



LA MENTE EN PAZ

HEIAN SHODAN

