

ARTES MARCIALES

De la tradición antigua al deporte moderno



Judo
(Foto cortesía de Photo Kishimoto)

Introducción

La mayoría de las artes marciales de Japón, o *budo*, tiene historias que se remontan a la era protohistórica. *Yabusame*, o tiro al arco montado a caballo, se remonta al siglo VII. Con el auge de la clase guerrera a finales del siglo XII, los *bushi* o samuráis (miembros de la clase guerrera) se entrenaban en disciplinas tales como el *kenjutsu* (arte de la espada), *iaijutsu* (arte de desenvainar la espada), *jujutsu* (combate sin armas), *kyujutsu* (tiro al arco japonés), *sojutsu* (el arte de la lanza), *bajutsu* (habilidad en el manejo del caballo) y *suijutsu* (natación). Estas disciplinas formaron estilos o escuelas, que continuaron incluso después de que los

dominios feudales del país fuesen pacificados durante el periodo Edo (1603–1867).

Con la abolición del sistema de clases la Restauración de Meisociales del periodo Edo, poco después de ji en 1868, la clase guerrera, que había dominado a los campesinos, los artesanos y los comerciantes (el sistema *shi-no-ko-sho*), desapareció; y con la adopción de armas militares modernas, la actividad de algunas de estas artes marciales declinó. En 1895, después de la guerra sinojaponesa, una organización nacional llamada *Dai Nippon Budo Kai* (Gran Asociación de Artes Marciales de Japón) centralizó las artes marciales y supervisó su introducción en el sistema educativo, lo que llevó al renacimiento de muchas de las mismas.

Después de la Segunda Guerra Mundial,

Karate

Un experto karateca parte planchas de madera con la mano. (Foto cortesía de AFLO)



Las autoridades de la ocupación prohibieron las artes marciales durante cinco años, porque aquellas que habían sido restablecidas antes de la guerra se creía que habían fomentado el espíritu de disciplina estricta y nacionalismo que dio origen al crecimiento del militarismo. La prohibición se levantó en 1950, y se realizaron esfuerzos para potenciar sus aspectos positivos, tratándolos como deportes en lugar de artes marciales.

Judo

El judo, que significa “el camino moderado”, tiene su origen en un arte más antiguo llamado *jujutsu*, que generalmente evitaba el empleo de las armas. Las escuelas de Tenshin Shinyo y Kito se convirtieron en la base del judo Kodokan moderno, como lo organizó Kano Jigoro (1860–1938), que cambió el nombre del deporte y pasó a usar el de su primer gimnasio (*dojo*). Kano formuló un sistema de entrenamiento basado en los principios atléticos modernos, y modificó los reglamentos para permitir tirar al oponente y forcejear con él sobre las esteras.

El *judo-gi* vestido por los judokas se parece al uniforme de los karatekas, a excepción de su parte superior que está hecha con un material más pesado. Aunque en algunas técnicas del *karate* también se puede forcejear y sujetar al oponente, este deporte no debe confundirse con el *judo*, que no permite golpear y dar patadas al contrario.



El judo es un arte marcial japonés que tiene aficionados en todo el mundo

Tal vez el *judo*, más que ningún otro deporte japonés, haya sido el que más popularidad internacional ha ganado. La Federación Internacional de Judo fue establecida en 1952, y Tokio fue la ciudad elegida como anfitriona del primer Campeonato del Mundo de Judo que se celebró en 1956. Después de su presentación como deporte masculino en las Olimpiadas de Tokio de 1964, las mujeres también pueden competir en la actualidad en esta disciplina. Actualmente, el judo es practicado por más de 40 millones de personas en el mundo.

Aikido

El *aikido* tiene sus orígenes en el *aiki jujutsu* de la escuela Daito de *jujutsu*, fundada por Minamoto Yoshimitsu (1045–1127). A Ueshida Morihei (1883–1969) se le reconoce el mérito de haber desarrollado el *aikido* hasta alcanzar su forma actual.

Aunque el *aikido* pueda parecer similar al *judo* en algunos aspectos, los contendientes no cogen los cuellos ni a las mangas del uniforme del contrario, sino que más bien se mantienen separados entre sí. Las técnicas del *aikido* buscan simplemente sacar ventaja de las debilidades del oponente en las muñecas y en las articulaciones.

Los que practican el *aikido* no toman parte en torneos competitivos. Sus técnicas se concentran principalmente en la defensa propia, lo que explica su popularidad entre las mujeres y aquellos que se dedican al cumplimiento de la ley.

Karate

El *karate*, que significa “el camino de la mano vacía”, fue desarrollado hace más de 1.000 años en China. Fue introducido en la isla





de Okinawa (antiguamente un reino independiente) hace muchos siglos como una forma de defensa sin emplear armas. Este arte marcial tardó tiempo en llegar a Japón, y fue introducido por Funakoshi Gichin en los años 20.

En el *karate*, cada parte del cuerpo puede convertirse en un arma para luchar. Pero igual de importantes son las técnicas defensivas empleadas para esquivar o bloquear los golpes y las patadas del oponente.

Un aspecto del entrenamiento consiste en golpear repetidamente un *makiwara*, es decir, un poste cubierto de paja, para endurecer la piel que cubre los nudillos, las muñecas, los talones y otras zonas. Los karatekas más avanzados demuestran a menudo su habilidad rompiendo tablas o tejas, pero esto no es lo más recomendado para los principiantes.

En las competiciones autorizadas, los karatekas se ponen un equipo protector y toman precauciones para evitar posibles lesiones. Evitan los golpes dirigidos a la cabeza y controlan sus patadas y sus puñetazos. En los combates de prueba, lo que se llama *kumitejiai*, van ganando puntos al tocar a los oponentes con sus manos y sus pies. *Kata*, una serie de movimientos rituales, se emplea para juzgar el estilo y la concentración.

Mientras enseñan los puntos más importantes del arte, los instructores de *karate* también ponen mucha atención a la

actitud del estudiante y al código de conducta.

En los últimos años ha aumentado el número de mujeres que practican *karate*. Junto con artes marciales chinas y coreanas, con las que mantiene muchas similitudes, el *karate* se ha hecho muy popular en todo el mundo. Se dice que el número de aficionados al *karate* en el mundo alcanza los 130 millones. Comenzando con los Juegos Olímpicos 2020, el *karate* será un deporte Olímpico oficial.

Kendo

Entre los samuráis, la espada era una de las armas más importantes de las artes marciales. Tal vez por esta tradición el *kendo* (esgrima con un sable de bambú) da tanta importancia al comportamiento ritualizado en el *dojo*, y las sesiones de prácticas tienden a ser muy estrictas.

Con el establecimiento de la Federación Japonesa de Kendo, en 1952, el *kendo* renació como deporte y fue introducido en el currículo de las escuelas de enseñanza secundaria elemental y superior.

El sable empleado en el *kendo*, llamado *shinai*, está hecho con 4 tiras largas de bambú. Es muy ligero y ha sido diseñado para evitar lesiones graves durante las sesiones de práctica.

Los que practican el *kendo* se ponen un equipo de protección que los cubre desde la cabeza hasta la cintura. Los puntos en las competiciones se logran golpeando la



Kendo (esgrima japonés)
 (Foto cortesía de AFLO)

cabeza, el tronco o las muñecas del oponente, o dirigiendo y tocando la garganta con la punta del sable. El primero en obtener dos de los tres puntos en disputa es el ganador.

Kyudo

El *kyudo* (tiro al arco japonés) fue desarrollado durante el periodo feudal del Japón como un arte de lucha. Con la fundación de la Federación de Kyudo Japonesa, en 1949, la disciplina tuvo un nuevo comienzo como deporte.

En una competición, cada competidor dispara generalmente flechas contra un objetivo situado a una distancia de 28 o 60 metros. El arco, que tiene unos 2,21 metros de longitud, está hecho de madera y bambú pegados. Al igual que otros estilos de tiro al arco, el competidor que hace blanco con el mayor número de flechas es el ganador. La diferencia entre el tiro al arco occidental y el *kyudo* está en que este último enfatiza la importancia del estilo. En algunas competiciones se tiene en cuenta el estilo del competidor.

El tiro al arco montado a caballo, *yabusame*, tiene su origen en el periodo Kamakura (1185–1333). En la actualidad, el *yabusame* se practica en el templo Tsurugaoka Hachimangu de Kamakura (a aproximadamente una hora de Tokio en tren), además de otros lugares.