



HANKO RYU
SHITO RYU KARATE DO

系東流 空手道

KARATE DO

El Karate Do (空手道), es un arte marcial de origen japonés, cuyo nombre se puede traducir como “senda filosófica de la superación personal a través de la técnica de la mano vacía”. Con mano vacía se refiere a que las técnicas empleadas no utilizan armas. El Karate Do es un camino de superación personal y como tal hay que despojarse de los malos pensamientos, acciones y actitudes, de nuestro ego; pensando siempre en una práctica limpia, honorable y sana.

El Karate Do se compone de tres grandes pilares: **Kihon, Kata y Kumite**:

- El kihon consiste en la práctica diaria y regular de los fundamentos o técnicas básicas. Diariamente deben ser reforzados los fundamentos de tal manera que las técnicas lleguen a ser un reflejo para el practicante. Solo con la práctica constante se puede llegar a la perfección.
- El kata, cuyo significado es “forma” debe entenderse como “combate contra enemigos imaginarios”. Las katas siguen un patrón preestablecido en el cual el practicante realiza movimientos de defensa, ataque y desplazamientos como si estuviera enzarzado en una contienda real. La kata es además la manera de transmitir y preservar la técnica y conocimientos, su uso y propósito y la mejor manera de ponerla en práctica.
- El kumite es la aplicación de las técnicas en un combate real, ya sea por pasos, en común acuerdo, regulado o libre. Esto último constituye el principal medio de participación en campeonatos y torneos.

La práctica del Karate Do no se refiere tan sólo al desarrollo técnico y táctico, al acondicionamiento físico, al estudio de los katas y al combate real o deportivo. También debe ir de la mano del desarrollo de la parte humana y la parte espiritual, el crecimiento como personas y ciudadanos ejemplares que unidos por el bien común benefician a la sociedad.

Para lograr esto, el Karate Do posee principios y objetivos comunes para el crecimiento de sus alumnos: respeto, justicia, armonía y esfuerzo son los primordiales.

KATA (Esencia del Karate Do)

Kata (形) significa: figura, forma y patrón.

Los Kata son patrones detallados de movimientos practicados ya sea solo o en parejas. Cada uno es un sistema de lucha completo, siendo los movimientos y posturas del kata una guía de referencia viva para la forma y estructura correctas de las técnicas utilizadas dentro de ese sistema. Consisten en una secuencia fija de movimientos de kárate organizados en una lucha preestablecida contra oponentes imaginarios. El movimiento corporal en los Kata incluye puñetazos, patadas, dar pasos, girar, caer al suelo y saltar. El Kata es una demostración, en la que cada técnica es potencialmente un golpe mortal (Ikken Hisatsu), prestando especial atención a la forma y el tiempo (ritmo). A medida que el karateka crece, se pone más énfasis en los beneficios para la salud de la práctica de kata, promoviendo la aptitud física y manteniendo el cuerpo suave, flexible y ágil.

Se debe visualizar los ataques enemigos y sus respuestas como si realmente ocurrieran. El estudio del significado de los movimientos se denomina "Bunkai", que significa "análisis del kata" o "aplicación del kata".

El objetivo principal de realizar kata es probar diferentes combinaciones de técnicas en un entorno de



HANKO RYU SHITO RYU KARATE DO

práctica seguro para, en última instancia, descubrir cómo derrotar a tu oponente.

El Kata es lo más importante en Karate Do, pues es la concentración de todas las técnicas que aprendemos. Los Kata deben aprenderse una a una, tanto en su TÉCNICA como en su ESPÍRITU: “EL QUE NO SABE KATA, NO SABE KARATE DO”.

SHITO RYU

El Shitō-ryū (糸東流) es el estilo de Karate Do desarrollado por el maestro Kenwa Mabuni, es una combinación de estilos de los maestros "Yasutsune Itosu" y "Kanryo Higaonna", el cual intenta unir las diversas raíces del karate. Por una parte, el Shitō-ryū tiene la fuerza física y posturas largamente poderosas derivadas del Shuri-te, como el Shorin-ryū y el Shotokan (松濤館), por otra parte el Shitō-ryū tiene movimientos circulares y movimientos en ocho direcciones, poder de aliento, características fuertes y suaves del Naha-te y del Tomari-te (泊手), como el Gōjū-ryū (剛柔流). El Shitō-ryū es extremadamente rápido, pero aun así puede ser artístico y poderoso. Además, el Shitō-ryū formaliza y enfatiza las cinco reglas de defensa, desarrolladas por Mabuni Kenwa, las cuales son conocidas como Uke no go gen soku (受けの五原則).

En el estilo existen katas del Shuri-te, del Naha-te y del Tomari-te. Se utilizan fundamentalmente posiciones naturales, ni muy altas, ni muy bajas; no obstante, es frecuente realizarlas más bajas en las defensas que en los ataques, hecho que queda claramente reflejado en sus Katas. Las distintas posiciones se usan en todas las direcciones, coordinando, en el desplazamiento, la acción de la cadera y el resto del cuerpo con la ejecución de la técnica.

Las técnicas de defensa suelen ser de mano abierta, con un recorrido corto y en su ejecución tienen normalmente salida en diagonal, también hay técnicas de bloqueo a mano cerrada, pero estas últimas simplemente buscan evitar el contacto del rival mediante el contacto brusco fuerza contra fuerza. Los ataques y contraataques suelen ser de puño cerrado con recorrido corto y rápido, realizándose generalmente con avances rectos. Las técnicas de mano y pierna suelen usarse dirigidas a chudan y gedan, aunque en los entrenamientos debido a la influencia del karate como deporte de combate se trabajan también jodan, y en salto (tobi).

Se suele trabajar mucho en parejas, realizando aplicaciones de kumite buscando el control del adversario durante el proceso de la técnica hasta su culminación en un contraataque, manteniendo incluso el control en el suelo. También se trabaja en el autocontrol en situaciones poco corrientes o de peligro, trabajando los reflejos, la agilidad (tanto física como mental) y la rapidez en inmovilizar al adversario lo más rápido posible, o bien el inutilizarle de una manera temporal del uso de sus sentidos o articulaciones golpeando o presionando los llamados puntos vulnerables o los puntos vitales, los cuales permiten adormecer una extremidad, ayudar en el desarrollo de una inmovilización o luxación, dejar inconsciente al oponente, o bien alterar el funcionamiento de diversos sistemas del cuerpo como el nervioso, el linfático, el sanguíneo o el respiratorio.

Sensei Carlos Camacho Soto
Julio 2024