

Federación de Kárate y D.A. de la Comunidad Valenciana

**HANGETSU:
CAMINO DE LA
LA RESPIRACIÓN
Y PUERTA
HACIA LA SALUD**

TESINA

Autor: Joan Francesc Vidal Malonda

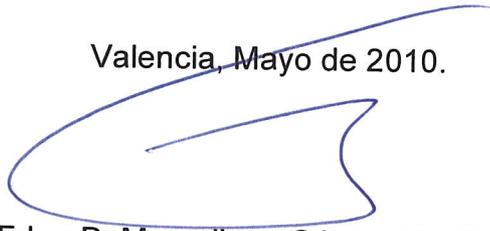
MAYO 2010

D. MARCELIANO GÓMEZ MARTÍNEZ, Cinturón Negro 7º Dan,
Entrenador Nacional Nº: 118, actuando como Director de la presente Tesina,

CERTIFICO:

Que he efectuado el seguimiento del desarrollo y término, de la elaboración de la tesina "**Hangetsu: camino de la respiración y puerta hacia la salud**", presentada y elaborada por D. Joan Francesc Vidal Malonda, para el examen de Cinturón Negro 5º Dan, en la Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.

Valencia, Mayo de 2010.

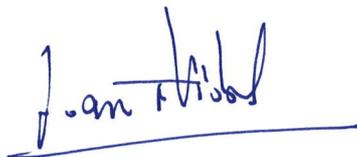


Fdo.: D. Marceliano Gómez Martínez.

CERTIFICO:

Que esta tesina, ha sido efectuada por JOAN FRANCESC VIDAL MALONDA, y para que conste que todos los datos recogidos, son su contribución al desarrollo de la misma.

Gandia, Mayo de 2010.

A handwritten signature in blue ink, reading "Joan Francesc Vidal Malonda", written over a horizontal line.

Fdo.: Joan Francesc Vidal Malonda.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a Marceliano Gómez, por haber aceptado ser director de esta tesina, pero fundamentalmente por sus cualidades como maestro. Al ser una persona con muchos conocimientos, abierta y cercana.

Gracias también a Engracia, Marisa y Pilar por hacer los trámites administrativos fáciles.

Agradecer a mi alumna Rosa Estruch por ayudarme a conseguir mi deseo de poder presentar esta tesina en valenciano.

A todos los maestros de karate que he tenido, pero en especial a José María Illan y a Jordi Caballero, ambos me enseñaron además de conocimientos de karate, otros valores e inquietudes que siguen presentes junto con la amistad y respeto que nos une.

A Armando Martí por su amistad que se va acrecentando a lo largo de los años y por su sorprendente capacidad de trabajo.

A mi sobrino Juan Luis García, Adrián Melis y José Peiró por estar siempre a mi lado en el camino del karate.

A mis alumnos, los de ahora y los que lo han sido, juntos hemos aprendido y compartido mucho, y espero que por mucho tiempo continuemos superándonos.

Agradecimiento especial a mi mujer Rosana cuando la conocí yo ya practicaba karate y gracias a su apoyo y tolerancia continuo disfrutando de esta actividad que tanto me gusta.

A mi hijo Joan Marc que siendo tan pequeño es muy grande para mi.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 0. Introducción | 3 |
| 1. La respiración | 6 |
| 2. La salud | 6 |
| 3. Relación entre respiración y salud | 7 |
| 4. Las respiraciones en karate | 8 |
| 5. Kata <i>Hangetsu</i> | |
| 5.1. <u>Introducción</u> | 10 |
| 5.2. <u>Características</u> | 11 |
| 5.2.1. Características de las técnicas que contiene | 11 |
| 5.2.2. Combinaciones específicas | 12 |
| 5.2.3. Otros conceptos contenidos en el kata | 12 |
| 5.2.4. Técnicas que contiene | 13 |
| 5.3. <u>Partes del kata</u> | 15 |
| 6. Trabajo de respiración en <i>Hangetsu</i> | 16 |
| A. <u>Primera parte</u> | |
| A.1. Salud | 16 |
| A.2. Deportiva | 17 |
| A.3. Marcial | 17 |
| B. <u>Segunda parte</u> | |
| B.1. Salud | 17 |
| B.2. Deportiva | 18 |
| B.3. Marcial | 19 |
| C. <u>Tercera parte</u> | |
| C.1. Salud | 19 |
| C.2. Deportiva | 20 |
| C.3. Marcial | 20 |
| 6.1. <u><i>Hangetsu</i>, respiración saludable</u> | 22 |
| 6.2. <u><i>Hangetsu</i>, respiración deportiva</u> | 24 |
| 6.3. <u><i>Hangetsu</i>, respiración marcial</u> | 26 |
| 7. Conclusión | 28 |
| 8. Bibliografía | 30 |

0-INTRODUCCIÓN.

Al empezar mi trabajo tenía claro que el tema estaría relacionado con el karate y la salud. Los motivos por los que uno empieza a hacer karate son diversos, en general podrían ser uno o varios de los siguientes: preparación física, defensa personal, relación social, deporte, entretenimiento, salud... Independientemente de cuál haya sido la causa inicial, si analizamos cada una de ellas, todas en cierta manera están relacionadas con la última. Esto es: la salud. La preparación física ayuda a mejorarla; la defensa personal se utiliza para defender la integridad de la misma. La relación social favorece la integración en un grupo y mejora el conocimiento y adaptación al medio en que nos encontramos; el deporte cultiva el cuerpo y la mente y nos ayuda a mejorar de forma saludable. El hecho de podernos entretener y pasarlo bien genera unas satisfacciones y una positividad que, sin duda, nos sientan bien a nivel personal.

En mi caso concreto, los motivos por los que empecé a hacer karate no son los mismos por los que continúo en la actualidad, aun estando relacionados y complementados, es bueno que existan matices que los hagan variar y que lo sigan haciendo en un futuro. Mi experiencia como alumno y como profesor me ha hecho observar que cada vez hay más gente mayor que practica nuestra actividad durante más tiempo. En los últimos años, en mi Club, el número de alumnos de edad madura (a partir de 35 años) no sólo ha aumentado sino que se han consolidado como alumnos estables.

Todo esto, me ha llevado a replantearme la forma de impartir las clases de karate porque, aun habiendo una parte técnica más o menos determinada, los alumnos, que en definitiva son los receptores de la información son diferentes.

En el momento de elegir el objeto de este trabajo no tenía claro si tratar el tema de los desplazamientos en nuestro arte, o el de la respiración. Tras comentar la duda con mi tutor, éste, con muy buen criterio, me convenció sobre mi decisión: La respiración y en concreto el kata *Hangetsu*.

La relación del kata *Hangetsu* con el tema de la respiración en el karate me parece evidente. Es el único Kata de *Shôtôkan* en el que se trabajan de forma explícita diferentes tipos de respiración. *Hangetsu* es el kata que trabaja de forma más clara las distintas maneras de respirar, en él, las técnicas de las manos y los pies acompañan sus movimientos al ritmo de la respiración. En este kata la respiración se coordina con técnicas de acción lenta que contrastan con otras de acción rápida. Los dos tipos de técnicas se combinan con las diferentes formas de respirar. Es un kata que ofrece muchas posibilidades para el trabajo y desarrollo de la respiración y, de forma indirecta, permite trabajar otros principios fundamentales del karate como son: la coordinación, el asentamiento de las posiciones, la velocidad, el kime... **Considero que el trabajo de la respiración influye y determina estos principios fundamentales.**

Siempre nos han dicho, a los que empezamos a hacer karate, que el nuestro es un arte que cultiva la mente, el cuerpo y el espíritu. Esto es el "DO" (camino de vida) y hace que el karate sea mucho más que un deporte, de manera que su práctica debe ir enfocada a formar personas sanas y equilibradas, con confianza en si mismas. El karate, como arte, debe ser un medio para la mejora personal. Así pues, pienso que nuestro arte se adapta perfectamente a las edades y motivaciones de cada persona.

Las motivaciones por las que decidimos practicar karate son diferentes en cada uno aunque, en la gente de mayor edad, prevalecen los aspectos internos sobre los externos. Importan más los deseos y las convicciones personales que los motivos externos de reconocimiento social. Aunque a todos nos suele gustar tener un buen aspecto físico, esto no es lo prioritario.

Un alumno joven, en general, piensa más en la inmediatez, en el "aquí y ahora". Un alumno adulto, aun sabiendo que lo único seguro es el presente, valora más otros aspectos como la salud. Para un joven, por ejemplo, una lesión no es tan importante si viene acompañada de un triunfo. En cambio, para un adulto – insisto, en general - importa más estar bien que ganar o no un encuentro.

En cuanto a la salud, en sentido general (corazón, pulmón, hígado, riñones, etc.), el karate es una herramienta de primera magnitud que sirve para obtenerla y mantenerla. Desde mi punto de vista, el KARATE PARA LA SALUD cumple un papel fundamental en el mantenimiento del bienestar. Aunque siempre es recomendable estudiar cada caso concreto antes de practicar cualquier tipo de actividad.

« La razón por la que uno aprende karate o cualquier arte marcial es para desarrollarse y mejorarse a sí mismo. También está bien aprender karate con el propósito de mejorar la salud. Es correcto aprender karate para entrenar el estado de alerta y la velocidad de movimiento. Es bueno aprender karate con el propósito de entrenar y fortalecer brazos y piernas y por acondicionamiento físico. Está bien aprender karate para cultivar fortaleza y valor. También es correcto aprender karate para mejorar la compostura y ampliar la profundidad del carácter, capacidad y tolerancia. Puede ser para cultivar las virtudes de auto-control y modestia. No importa cuál de los objetivos anteriores desees obtener, tu objetivo es mejorarte a ti mismo, y el karate sirve para ese objetivo.»¹

Sensei Kase insiste en que el objetivo final del Karate no es la técnica sino algo que va más allá: el control de la propia energía. Así, comparó la técnica con una llave de arranque, que no es un fin en sí misma sino el medio para encender el motor (interno). El maestro anima a sus alumnos a explorar los beneficios de la respiración y los ejercicios mentales, de forma que el cuerpo pueda usarse de manera más económica para generar velocidad y potencia,

1 FUNAKOSHI, Gichin: *Karate-do kyokan*, Madrid, Editorial Eyra, 1987.
Traducción de OHSHIMA_Tsutomu, pag. 5.

incluso a una edad en la que normalmente empieza el declive físico. El camino para conseguirlo pasa por el cultivo de un tremendo kiai y profundos poderes de concentración - un perfecto ejemplo de sinergia de mente, cuerpo y respiración.²

Comentario: En karate, el aire es la energía que utilizamos. La respiración es la que sitúa la energía en el *tanden* o zona abdominal cercana a las caderas. La respiración es el "pegamento" que une todas las acciones del karate. El orden en la ejecución del karate es: 1- respiración, 2- presión, 3- desplazamiento, 4- la técnica.

El Karate no tiene una edad de referencia para empezar a practicarlo, tampoco para abandonar esta práctica nunca. Por ello, a pesar de sus muchos siglos de existencia como método de lucha y defensa, sigue estando **lleno de vida**.

El karate es un vehículo para la salud física y mental. Cada etapa tiene sus características: el karate de competición en nuestra juventud, la habilidad técnica en nuestra edad adulta-joven y, la búsqueda del 'karate interno' a medida que maduramos. Todo este proceso me lleva a pensar en el kata. Es así como el kata logra su propósito. Funakoshi solía decir que "kata" era para toda la vida. Entiendo que el kata es: kiai, kime, zanshin, coordinación, equilibrio, etc. En otras palabras, el **Kata lo tiene todo**.

² Tercer curso WKSA (*World Karate Shotokan Academy*) en Luxemburgo (24 de febrero de 1996).

1-LA RESPIRACIÓN.

En un sentido amplio, podemos definir respiración como: la capacidad que tiene la mayoría de seres vivos para recoger aire, utilizarlo en provecho propio y expulsar los excedentes y residuos que el intercambio químico produce. Se trata de una de las funciones principales de los organismos vivos, por medio de la cual se producen reacciones de oxidación que liberan la energía que utilizan las formas de vida para poder realizar su metabolismo. En el hombre, el más importante aporte de oxígeno se realiza por medio del llamado aparato respiratorio. Compuesto por: las fosas nasales, la boca, la faringe, la laringe, los bronquios y los pulmones. El aire es el principal alimento de la vida. La respiración es el proceso fisiológico por el cual el cuerpo toma del exterior, el oxígeno necesario y lo distribuye a cada célula del organismo. Se trata de un proceso espontáneo, dado que los pulmones de una persona sana se expanden para tomar aire sin que medie la voluntad de su propietario. Podemos estar muchos días sin comer y unos pocos sin tomar agua pero, no podemos estar más de algunos minutos sin respirar. Se da por sentado que, como se trata de un proceso fisiológico, sabemos respirar. Con la respiración conseguimos tres funciones, dos indispensables para la vida y una casi necesaria: primero, intercambios de oxígeno (O₂) y dióxido de carbono (CO₂), mediante el aire que recogemos y luego expulsamos. Segundo, regulación de la acidez (PH) de la sangre. Tercero, gracias al aire que pasa por las cuerdas vocales podemos hablar.

2-LA SALUD.

Igual que hice con la definición de respiración, atendiendo a lo que nos dice la Real Academia de la lengua, se define la salud como: el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud, también puede enunciarse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo, tanto en el nivel micro (celular) como en el macro (social) y en armonía con el medio ambiente. La salud es un concepto amplio y según el contexto, se evalúa de forma diferente. Se trata principalmente, de una medida de la capacidad que tiene cada persona para hacer o convertirse. Son también, las condiciones en que se encuentra un organismo en un momento determinado.

A nivel individual, podemos distinguir la salud física y la mental. La salud física, es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, coordinación y flexibilidad.

La salud mental se caracteriza por el equilibrado estado psíquico de una persona y por su aceptación.

3-RELACION ENTRE RESPIRACION Y SALUD.

Al nacer, la respiración proporciona una forma rápida de evaluar nuestra salud. Nuestra vida se establece a partir de cuando empezamos a respirar. Todo lo que está vivo respira, realiza un intercambio constante con el medio. No siempre respiramos igual, en la respiración se establece un ritmo que es necesario aprender a escuchar, podemos apreciar que ese ritmo cambia en función de la actividad que realizamos, así tomamos conciencia de la respiración.

La respiración es un mecanismo particular, puede ser automático o consciente. Cuando es automático, sobrevivimos, continuamos viviendo sin darnos cuenta. Cuando la respiración pasa a ser consciente, nos damos cuenta que estamos vivos, presentes y conscientes.

El cuerpo necesita oxígeno para llevar a cabo sus funciones naturales, para pensar, para resolver problemas e incluso para relajarse. Cuando estamos estresados respiramos con rapidez, tomamos aire en menor cantidad pero más deprisa y con menor profundidad. Seguimos tomando el oxígeno que necesitamos pero, de este modo, el organismo consume más energía de la que necesitaría normalmente.

La respiración es nuestra gran aliada. El oxígeno es el elemento fundamental para hacer funcionar nuestro cuerpo, para nutrir nuestros músculos. Podríamos compararlo con la gasolina que necesita un coche para poder moverse, es esencial. Al igual que los vehículos, cuanto mayor es la compresión del combustible en los cilindros, mayor será la explosión y potencia que desarrolle y también, en función de donde queramos llegar, llenaremos nuestro depósito. Pensemos en un coche, según nuestro destino llenaremos el depósito en la gasolinera cercana o en otra más lejana si todavía nos queda suficiente combustible. La respiración funciona del mismo modo.

Por otra parte, también considero que, del mismo modo como el agua, dentro de sus muchas virtudes, depura y elimina las toxinas; la respiración consciente nos ayuda a depurar, a estimular e incentivar nuestro cuerpo y nuestra mente. Nos ayuda a mejorar la salud.

4- LAS RESPIRACIONES EN KARATE.

La respiración en las artes marciales es muy importante, pues su correcta aplicación hará que nuestro cuerpo funcione como un compresor, convirtiendo nuestros movimientos en más fuertes y veloces. Es básica para un mejor desarrollo interno y externo del karate.

Los karatekas no debemos respirar de una manera uniforme, la respiración debe cambiar con la situación. En las diversas formas de respirar siempre tiene que estar conectado todo el cuerpo, independientemente de la técnica que se realice en cada momento. La respiración es fundamental para el equilibrio.

En el bloqueo y en general, siempre en el momento de utilizar cualquier técnica, respirar correctamente es fundamental, ya que nos ayuda a entender tanto las técnicas como los tiempos y el ritmo del kata y de toda acción del karate. En karate, el aire es la energía que utilizamos.

Distinguimos entre dos tipos de respiración dentro del karate: la diafragmática y la pulmonar. Atendiendo a las formas de usarla las podríamos clasificar en:

- 1- inspiración lenta-espriación lenta
- 2- inspiración lenta-espriación rápida
- 3- inspiración rápida-espriación lenta
- 4- inspiración rápida-espriación rápida
- 5- combinaciones de las 4 anteriores.

Comentario: conocer estas formas de respirar es básico. Pero una cosa es conocerlas y otra muy diferente e importante es saber aplicarlas correctamente. Como todo, requiere conocimiento y práctica.

Las respiraciones fundamentales que estudiamos en el Karate son: *Donto* (la respiración normal que realizamos en nuestra vida cotidiana); *Nogare* (la respiración sin contracción abdominal); *Ibuki* (la respiración diafragmática con contracción abdominal y sonora). Una mezcla de estas dos últimas es *Ibuki Nogare*, donde se realiza una respiración diafragmática con contracción abdominal pero sin hacer ruido. También existe la respiración *Ibuki Sankai*, que se realiza de forma profunda y sonora, como medio de concentración.

En karate, la falta de respiración al realizar las técnicas hará que falle la potencia de nuestro motor y que el cuerpo se vaya agarrotando a medida que

realizamos el ejercicio, cansándonos y quedándonos sin aliento. Esto suele suceder en los *kyus* más bajos. Al principio, a un estudiante no se le indica cómo tiene que respirar, lo hace de manera natural, es la mejor forma además de la correcta. Cuando el estudiante está aprendiendo, sus músculos están relajados y la cuestión de la respiración no surge. Cuando entra en la fase en que tiene que concentrarse fuertemente en sus músculos, si no se preocupa por su respiración, concentrará todas sus energías físicas y mentales en la tensión, potencia y velocidad de los movimientos. Saber respirar es algo que se aprende con la práctica, es decir, a medida que se va adquiriendo un mayor nivel en el karate. Hay que tener en cuenta que **una correcta respiración multiplicará de forma exponencial la potencia de nuestra técnica, canalizando la energía interna en nuestro favor.**

El kata *Hangetsu* es, en el estilo *Shotokan*, el kata donde se trabajan de forma más clara las posibilidades de respirar. Es el kata didáctico de la respiración que tenemos en el estilo *Shotokan*. En estas páginas, a través del estudio de este kata y de algunas de sus posibilidades de trabajo, intentaré resaltar su importancia y las ventanas que nos abre para prosperar en nuestro camino del karate.

5-KATA HANGETSU.

5.1- Introducción.

Hangetsu, se traduce como "media luna" debido a su posición hangetsu-dachi y a la forma de sus desplazamientos. El kata toma su nombre de esta posición principal: hangetsu-dachi. *Para Kanazawa el nombre viene de los desplazamientos semicirculares de los pies. Nakayama también defiende esta teoría, haciéndola extensible a los movimientos semicirculares de las manos.*

La historia del kata *Hangetsu* no es el objetivo de mi trabajo. Aunque, no estará de más indicar que es del estilo *Shorei ryû (Naha-Te)*. Este Kata es de los pocos de *Shôtôkan* que tiene su origen, concretamente, en el estilo *Shorei ryû* de la región de Naha. En este Kata están contenidos los principios del *Goju ryû*, y es fruto de los intercambios que el maestro Funakoshi realizaba con maestros de otros estilos. Parece ser que estas influencias en Funakoshi fueron Soken Matsumura (*Shuri-te*), Kodatsu Iha (estudiante de Kosaku Matsumora del *Tomari-te*) y Seisho Aragaki (asociados con *Goju-Ryu*, un estilo de *Naha-te*). Por tanto, es posible que Funakoshi haya tomado el kata *Seisan* de estos tres estilos para producir lo que conocemos hoy como *Hangetsu*.

Hay discrepancias sobre quien fue el introductor de este kata. Hay quien dice que fue el maestro Sokon Matsumura quien lo aprendió durante uno de sus viajes a China; que proviene del estilo de Kung fu de la *Grulla Blanca*; que este kata es originario del *Naha te* del maestro Kanryo Higaona, su nombre era *Seisan*. No obstante fue introducido al *Shuri te* por el maestro Matsumura. Otros piensan que lo introdujo un chino llamado Seisan en Okinawa en el 1700. Mabuni de *Shito Ryu* sugiere que *Seisan* es una derivación del león y el dragón de boxeo en China. No dispongo de suficiente información para dar más credibilidad a unas fuentes que a otras, simplemente me limito a señalar algunas de ellas.

Funakoshi lo nombró *Seishan*, nombre que aun conserva en otros estilos. Su nombre anterior es *Seishan* o *Seisan (Naha-Te)*. (十三) en Okinawa y, significa *Trece* (13). *Sei* se traduce como diez y *san* como tres, esto es trece. *Seisan* se puede considerar, probablemente, el kata más antiguo que se encuentra en otros estilos de karate, con la posible excepción de *Sanchin*. El Kata *Seisan* aparece en *Isshinryu*, *Shorin Ryu*, *Goju Ryu*, *Uechi-Ryu*, *Shito-Ryu* y *Shotokan*. Su nombre fue modificado y fue renombrado como *Hangetsu* por Funakoshi. No se sabe con seguridad cuando se produjo el cambio de nombre. Aunque cabría señalar que en el libro, *Rentan Goshin Karate jutsu*, revisado y reeditado por Ryukyu Kenpo a partir del libro de Funakoshi: *Karate Jutsu*, escrito en Tokio y publicado en marzo de 1925. Allí se nombra el kata

como *Seishan*, por lo tanto el cambio del nombre de *Seishan* por *Hangetsu* se produjo después de 1925. Aunque la fecha concreta no se conoce.³

Respecto al significado de trece, también hay diversas interpretaciones. Hay quienes sostienen que el número 13 se refiere al número original de los pasos del kata; otros creen que se trata del número de diferentes técnicas en el kata. Otra teoría sobre el nombre es que era una referencia a los 13 días del ciclo de la luna y, sabiendo esto, Gichin Funakoshi cambió su nombre por el del *Kata media luna / mes*.

Funakoshi cambió el nombre del kata a *Hangetsu*, que significa *media luna* y describe el movimiento semicircular de las manos y los pies, según la forma de desplazarlos. Además, de cambiarle el nombre, también fue modificada la estructura del kata al ser adoptado por el estilo Shotokan.

5.2- Características:

Resaltar que el nombre de este kata y su mayor característica viene de la posición Hangetsu Dachi, los diferentes tipos de respiración y las técnicas para librarnos de los agarres de brazo.

Desarrolla técnicas que implican sujetar al atacante para atacar puntos vitales, sugiere la idea de pelear en distancia corta utilizando tanto puño como pierna y contiene constantes cambios de dirección. Con este kata se desarrolla el kimé lento y diversas formas de respirar, de adherirse, de sujetarse sólidamente al suelo. Se trabaja la energía interna

5.2.1- Características de las técnicas que contiene.

Embusen: tiene forma de cruz.

Posiciones: hangetsu dachi, kokutsu dachi, neko ashi dachi.

Desplazamientos: Kae ashi, yori ashi, tsugi ashi.

Defensas: Uchi uke, gedan shuto barai, chudan haito uke, age uke, teisho awase gedan uke.

Ataques directos: Chudan tsuki, chudan yaku- zuki, gedan yaku zuki, morote ippon ken.

³ TERRAMOTO, John: *Gichin Funakoshi, Karate Jutsu: The Original Teachings of Gichin Funakoshi*, Hard Cover.

Ataques indirectos: Tate uraken, gedan shuto uchi.

Keris: Chudan mae gueri, mikazuki gueri.

5.2.2-Combinaciones específicas.

Uchi uke, gyaku tsuki.Uchi uke, ren tsuki.

Gedan shuto, chudan haito uke.

Mae gueri, gedan barai, gyaku- zuki, age uke.

Haishu uke, mikazuki gueri, gyaku-zuki.

5.2.3-Otros conceptos contenidos en el kata.

Esquivar y defender.

Atraer y golpear.

Atacar con morote ippon ken a puntos vitales.

Liberarse de un agarre efectuado por la espalda por encima del nivel de los codos y golpear a los genitales.

Eludir un barrido o golpe a la pierna atrasada y atacar con la pierna y puño.

Eludir un barrido y defender un ataque de puño con la pierna que hemos retirado.

Deshacer un agarre y golpear mae gueri simultáneamente.

5.2.4- Técnicas que contiene:

El kata tiene 41 movimientos o técnicas, vamos a señalarlos.

| | Nombre de la Técnica | (*) Tipo de Técnica | Posición | Nivel | Desplazamiento |
|----|---------------------------------------|-----------------------|----------------|-----------------|--|
| 1 | Uchi-uke | Defensa | Hangetsu-dachi | Chudan | Kae-ashi Lento |
| 2 | Gyaku-zuki | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento lento |
| 3 | Uchi-uke | Defensa | Hangetsu-dachi | Chudan | Kae-ashi Lento |
| 4 | Gyaku-zuki | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento lento |
| 5 | Uchi-uke | Defensa | Hangetsu-dachi | Chudan | Kae-ashi Lento |
| 6 | Gyaku-zuki | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento lento |
| 7 | Ippon-ken-kamae | Preparación, soltarse | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento lento |
| 8 | Ippon-ken-Morote-zuki | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento lento |
| 9 | Haisho-yama-gamae Shuto-yama-gamae | Soltarse, guardia | Hangetsu-dachi | Yodan | Velocidad lenta sin desplazamiento lento |
| 10 | Morote gedan shuto barai | Defensa y/o ataque | Hangetsu-dachi | Gedan | Sin desplazamiento lento |
| 11 | Uchi-uke / Gedan-uke | Defensa | Hangetsu-dachi | Chudan Gedan | Oshiro kae-ashi |
| 12 | Tsukamite | Soltarse y control | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento lento |
| 13 | Uchi-uke / Gedan-uke | Defensa | Hangetsu-dachi | Chudan Gedan | Kae-ashi Rápido |
| 14 | Tsukamite | Soltarse y control | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento lento |
| 15 | uchi-uke / Gedan-uke | Defensa | Hangetsu-dachi | Chudan Gedan | Kae-ashi Rápido |
| 16 | Tsukamite | Soltarse y control | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento lento |
| 17 | Uchi-uke | Defensa | Hangetsu-dachi | Chudan | Yori-ashi Rápido |
| 18 | Gyaku-zuki | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento rápido |
| 19 | Tsuki (Choku-zuki) | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento Rápido |
| 20 | Uchi-uke | Defensa | Hangetsu-dachi | Chudan | Yori-ashi Rápido |
| 21 | Gyaku-zuki | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento Rápido |
| 22 | Tsuki (Choku-zuki) | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento Rápido |

| | | | | | |
|----|---------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|
| 23 | Uchi-uke | Defensa | Hangetsu-dachi | Chudan | Yori-ashi Rápido |
| 24 | Gyaku-zuki | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento Rápido |
| 25 | Tsuki (Choku-zuki) | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento Rápido |
| 26 | Uraken-Tate- mawashi-uchi | Esquiva y bloqueo | Kokutsu-dachi | Chudan | Mawate velocidad lenta |
| 27 | Sono mama | Preparación y aproximación | Kosa-dachi | -- | Tsugi-ashi lento |
| 28 | Mae-geri / Kamae gedan-barai | Patada y soltarse | Ashi-dachi | Chudan -- | Kae-ashi rápido |
| 29 | Gedan-zuki Gedan- barai | Ataque o defensa | Hangetsu-dachi | Gedan | Kae-ashi Rápido |
| 30 | Gyaku-zuki | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento rápido |
| 31 | Age uke | Defensa | Hangetsu-dachi | Yodan | Sin desplazamiento Rápido |
| 32 | Uraken-Tate- mawashi-uchi | Esquiva y bloqueo | Kokutsu-dachi | Chudan | Mawate velocidad lenta |
| 33 | Sono mama | Preparación y aproximación | Kosa-dachi | -- | Tsugi-ashi lento |
| 34 | Mae-geri / Kamae gedan-barai | Patada y soltarse | Ashi-dachi | Chudan -- | Kae-ashi Rápido |
| 35 | Gedan-zuki Gedan- barai | Ataque o defensa | Hangetsu-dachi | Gedan | Kae-ashi rápido |
| 36 | Gyaku-zuki | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan | Sin desplazamiento Rápido |
| 37 | Age uke | Defensa | Hangetsu-dachi | Yodan | Sin desplazamiento Rápido |
| 38 | Uraken-Tate- mawashi-uchi | Esquiva y bloqueo | Kokutsu-dachi | -- | velocidad lenta Okuri ashi |
| 39 | Mika zuki-geri | Patada | Ashi-dachi | Chudan | Sin desplazamiento Rápido |
| 40 | Gyaku-zuki | Ataque | Hangetsu-dachi | Chudan gedan | Sin desplazamiento Rápido |
| 41 | Teisho-awase-uke | Bloqueo | Neko-ashi-dachi | Gedan | Yori-ashi lento |

(*) Tipo de técnica: cuando decimos que determinada acción es una defensa o un ataque, estamos haciendo un análisis simple, pues una misma técnica puede ser utilizada, según como se aplique, para un ataque, una defensa, una proyección...

5.3- Partes del kata

El número de partes en que he dividido el kata responde a una interpretación personal del mismo y debido a su carácter subjetivo, ofrece claras posibilidades para su debate o cuestionamiento.

Uno de los motivos que me ha llevado a desarrollar esta interpretación surge de la magia del número tres. El número tres, en karate, es un número importante. El tres y sus múltiplos: kata *Sanchin* (3), *Niyusihō* (24) *Goyushijūshō* (54), *Sanseiryū* (36), *Superimpei* (108), etc...Ésta observación también es significativa para el kata *Hangetsu*, en él las técnicas aparecen en grupos de tres, y hay tres partes diferenciadas en la ejecución del kata.

Salvo algunas técnicas concretas del kata (ippon-ken-kamae, ippon-ken-morote-zuki, jodan shuto gamae, morote gedan shuto barai, mae gueri, gedan barai, gyaku-zuki, age uke, mikazuki-geri, gedan teiso awase-uke) todas se repiten tres veces y van en grupos de tres.

Partes del kata Hangetsu.

Una primera parte donde las técnicas y desplazamientos se realizan con una respiración determinada y concentrada. Se lleva a cabo con un control y una tensión dinámica lenta y controlada de la respiración. Cuando no hay desplazamiento, las técnicas se realizan también de forma lenta y concentrada. La concentración de toda la energía en el *hara*, predomina en esta parte (técnicas de la 1 a la 10).

En la segunda parte, el kata es más dinámico en su ejecución y se producen combinaciones de la respiración que se adecuan con la velocidad, la tensión y el control muscular (técnicas de la 11 a la 25).

La tercera parte se caracteriza por la combinación de desplazamientos con diferentes velocidades de ejecución, coordinados con distintas formas de respiración (técnicas de la 26 a la 41).

La primera y la segunda parte se corresponden con la parte más antigua de lo que en un principio era el kata *Seishan*. Tienen más relación con la parte original y con sus orígenes chinos. La tercera parte, en cambio, es más propia del estilo *Shotokan* como lo conocemos actualmente. Algunos autores como Harry Cook sugieren que Funakoshi cambió esta parte para que el Kata fuese más "japonés" y, así, distanciar el Kata de su origen chino para recoger y mezclar **los principios de Shuri-te, Tomari-te y Naha-te**. Dicen que Funakoshi no solo cambió algunas de las técnicas, sino que hubo otras que eliminó del Kata con la intención de darle un toque más *Shotokan*.

6- TRABAJO DE RESPIRACION EN *HANGETSU*.

A continuación expondré tres maneras diferentes de trabajar a la hora de realizar el kata *Hangetsu*, basadas en tres modalidades diferentes de respiración durante su ejecución. Cabe remarcar que los cambios en las diferentes formas expuestas, se referirán únicamente a la manera de respirar, respetando en el trabajo tanto las técnicas como su velocidad de ejecución en el kata.

Para definir de algún modo estas tres posibilidades, me referiré a ellas como: **salud (1)**, **deportiva (2)** y **marcial (3)**. La parte definida como salud es aquella en la cual, con la respiración tratamos de conseguir la máxima expansión y contracción de todo el cuerpo. En la parte deportiva trato de dar una visión externa, más demostrativa y estética. Y en tercer lugar, la parte que denomino marcial, lo es porque esta basada en la defensa personal.

Comentario: estas definiciones las doy en referencia a posibles trabajos que se pueden realizar en el kata, dejando bien claro que estas tres formas están relacionadas y complementadas entre sí, en absoluto son opuestas. Con esto quiero subrayar que por el hecho de que una parte sea deportiva, no significa que no sea al mismo tiempo saludable y/o marcial; más bien al contrario, cada parte también puede ser, y de hecho es, cualquiera de las otras dos. En definitiva: **la fase saludable, la fase deportiva y la fase marcial coexisten dentro del kata**. De igual manera, las formas de respirar en cada una de las posibilidades no son formas cerradas ni establecidas, sino que son solo algunas posibilidades de las muchas que nos da el trabajo de la respiración.

Para apoyarme, en mi exposición utilizaré como referencia las tres partes en las que anteriormente dividí el kata.

A: Primera parte. Las técnicas y los desplazamientos se realizan con una respiración lenta y concentrada (técnicas de la 1 a la 10).

A.1- SALUD:

Se trata de un trabajo más simple pero no por ello fácil. Cada técnica se trabaja con una inspiración o una espiración máxima. Haciendo hincapié en el asentamiento, concentración, timing...

Se inspira al máximo de forma lenta y concentrada mientras se realiza el desplazamiento y la defensa de uchi uke y se espira, vaciando todo el aire, en el gyaku-zuki.

Se inspira al máximo en el ipon-ken kamae y se espira totalmente en el ipon-ken morote zuki. Del mismo modo se inspira en el haisho yama-kamae y se espira en el morote gedan shuto-barai.

A.2- DEPORTIVA:

Se inspira al máximo en el desplazamiento de hangetsu-dachi, haciendo coincidir el final del desplazamiento con la total inspiración y, se espira en dos exhalaciones continuas cuando se realizan el uchi uke y el gyaku-zuki shudan, coincidiendo la finalización del ataque de puño con la descarga completa de todo el aire.

Se hace una inspiración muy larga y continua durante la realización del kamae, del ipon-ken y del ipon-ken morote zuki. Se hace una expiración larga y continua en la realización de las técnicas: haisho yama-kamae y gedan shuto-barai.

A.3- MARCIAL:

Se inspira previa y totalmente como preparación a la realización del desplazamiento y las técnicas y se espira en dos tiempos bien definidos: al desplazar en la técnica de defensa de uchi-uke y en el ataque de gyaku-zuki hasta vaciar todo el aire.

Se inspira previamente como preparación a la realización del movimiento y se espira en dos tiempos bien definidos: en el ipon-ken kamae y en el ipon-ken morote zuki. Se vuelve a inspirar totalmente antes de realizar las otras dos técnicas y se espira de forma continua y indiferenciada durante la realización de haisho yama-kamae y gedan shuto-barai.

B: Segunda parte. Se dan combinaciones de técnicas, tanto en su velocidad de ejecución como en la forma de respirar durante su realización (técnicas de la 11 a la 25).

B.1- SALUD:

Al tratarse de técnicas combinadas, esta parte es más compleja. A continuación expondré el modo de respirar en cada una de las combinaciones.

La técnica 11 (T. 11), uchi-uke / gedan-uke, se realiza con kiai y en ella el tipo de respiración se basa simplemente, en una mayor contracción del cuerpo. Esto es una consecuencia de la técnica anterior que presentaba una espiración total.

En las dos combinaciones de tsukamité y uchi-uke / gedan-uke, se inspira lenta y totalmente desde la posición mientras se realiza el tsukamité y se espira de forma rápida y completa acompañando el desplazamiento y la técnica al realizar el uchi-uke / gedan-uke (T. 12 a 15).

En la combinación siguiente, sin desplazar en el tsukamité, se inspira y espira en la misma técnica. Y en las dos combinaciones que la siguen, se inspira de forma rápida y completa al desplazar en el uchi-uke y -como en todos los movimientos de este kata, con el máximo asentamiento de la posición- se espira al máximo en dos tiempos rápidos y continuos durante el gyaku-zuki y el choku-zuki (T. 16 a 25).

B.2- DEPORTIVA:

En esta fase demostrativa, las diferencias con la fase anterior ya no son ni tan evidentes, ni tan determinantes. Se trata de hacer los movimientos lentos un poco más plásticos, en contraste con los que se realizan a máxima velocidad.

El uchi-uke / gedan-uke se realiza con kiai y, en esta técnica, el tipo de respiración se basa en una contracción máxima del cuerpo y en un intento espirar desde donde ya no debe quedar aire, ya que el cuerpo viene de la técnica anterior con una espiración total. No hay cambios evidentes respecto a la fase de salud (T.11).

En las dos combinaciones de tsukamité y uchi-uke / gedan-uke, se inspira lenta y totalmente cuando iniciamos el tsukamité y se comprime el aire que hemos tomado al finalizar la técnica, para espirar de forma rápida y completa acompañando al desplazamiento al hacer la técnica de uchi-uke / gedan-uke (T. 12 a 15).

En la combinación siguiente, sin desplazar, se inspira lenta y totalmente cuando iniciamos el tsukamité y se comprime lentamente y al máximo el aire que tenemos en el cuerpo. Al finalizar el tsukamité espiramos el aire que hemos tomado con la máxima velocidad posible mientras, desplazamos uchi-uke y realizamos las dos técnicas de zuki. En esta parte, la exhalación se realiza a máxima velocidad en tres técnicas (T.16 -19).

Continuamos con dos combinaciones en las que, se inspira de forma rápida y completa antes de realizar el uchi-uke y, se espira a la máxima velocidad y de forma completa en tres tiempos: en el uchi-uke, en el gyaku-zuki y en el choku-zuki (T. 20 a 25).

B.3- MARCIAL:

Como dije en la fase deportiva, en esta parte del kata las diferencias externas no son tan evidentes en comparación con las otras dos fases. En la fase marcial, la respiración se realizará pensando que estamos delante de posibles adversarios.

Se inspira de forma rápida y completa como preparación y se espira en el uchi-uke / gedan-uke, con kiai y contrayendo todo el cuerpo (T.11).

En las dos combinaciones de tsukamité y uchi-uke / gedan-uke, se prepara el cuerpo inspirando lenta y totalmente en la posición, antes de realizar el tsukamité. Cuando se realiza el tsukamité, se comprime lentamente al máximo el aire que tenemos en el cuerpo y se espira de forma rápida y completa, acompañando el desplazamiento al hacer la técnica de uchi-uke / gedan-uke (T. 12 a 15).

En la combinación siguiente, sin desplazar, se inspira lenta y totalmente antes de realizar el tsukamité. Se espira el aire durante la realización del tsukamité y, a continuación, se inspira al máximo rápidamente, como preparación para realizar el desplazamiento en yori-ashi y las técnicas de uchi-uke, gyaku-zuki y choku-zuki espirando de forma muy rápida en tres exhalaciones. Aquí cabe otra posibilidad: espirar totalmente cuando se hace el uchi-uke e, inmediatamente después, inspirar rápidamente, como preparación para realizar los ataques con gyaku-zuki y choku-zuki (T.16 a19).

En las dos últimas combinaciones de esta segunda parte, se inspira de forma rápida y completa antes de realizar el uchi-uke y, se espira con velocidad y de forma completa en tres tiempos: en el uchi-uke, yakuzuki y choku-zuki. Esta combinación se diferencia de la fase deportiva en que aquí no prima la máxima velocidad sino que, en función de la interpretación del ejecutante, el kata puede variar la velocidad y la contundencia de las técnicas. Así, cabe también la posibilidad de espirar totalmente cuando se hace el uchi-uke e, inmediatamente después, inspirar rápido como preparación para realizar los ataques de gyaku-zuki y choku-zuki (T. 20 a 25).

C: Tercera parte. Se realizan diferentes tipos de desplazamientos con diferentes velocidades de ejecución y hay una mayor combinación de las diferentes formas de respirar (técnicas de la 26 a la 41).

C.1- SALUD:

Se trata de desarrollar el cuerpo y que cada músculo se haga más fuerte. Buscando siempre, en las diversas combinaciones, que en el momento

final se inspire y se expulse todo el aire hasta que el cuerpo se expanda y se comprima totalmente, aumentado así su capacidad y su potencia.

Durante el uraken-tate-mawashi-uchi, se inspira lenta y totalmente mientras se cambia de dirección con el desplazamiento. Durante el desplazamiento intermedio, sin respirar, se comprime más el cuerpo. Así, posteriormente, se espira de forma rápida y continua durante la realización de las técnicas: mae-geri kamae, gedan-barai, gedan-barai, gyaku-zuki, age uke. Respiración rápida en cuatro exhalaciones (T. 26 a 37).

El uraken-tate-mawashi-uchi se realiza inspirando lenta y totalmente mientras se cambia de dirección con el desplazamiento. A continuación se espira rápida y totalmente en dos exhalaciones: en el mika zuki-geri y en el gyaku-zuki con kiai (T. 38 a 40).

Se inspira lenta y totalmente en el kamae del teiho-awase-uke y se espira lentamente y de forma completa durante la realización del teiho-awase-uke (T. 41).

C.2- DEPORTIVA:

En esta fase se buscará el máximo contraste entre los movimientos rápidos y lentos.

El uraken-tate-mawashi-uchi, se lleva a cabo inspirando lenta y totalmente hasta el momento de máxima elevación de la pierna y, se espira lenta y totalmente en el momento de asentamiento de la posición en kokutzu-dachi. Se inhala muy lentamente en el tsugi-ashi y se contrae el aire inspirado, se espira a velocidad máxima durante la realización de las cuatro técnicas: mae-geri kamae gedan-barai, gedan-barai, gyaku-zuki, age uke. Esta espiración se realiza en cuatro exhalaciones (T. 26 a 37).

En el uraken-tate-mawashi-uchi, se inspira lenta y totalmente hasta el asentamiento de la posición en kokutzu-dachi, comprimiendo el aire. A continuación, se espira rápidamente en dos tiempos para realizar con kiai las dos técnicas de mika zuki-geri y gyaku-zuki (T. 38 a 40).

Previamente al último movimiento, se inspira lenta y totalmente y se espira lenta y de forma completa, buscando el mayor asentamiento posible en la realización de teiho-awase-uke (T. 41).

C.3- MARCIAL:

En esta fase, la respiración se realizará pensando que estamos delante de posibles adversarios.

Se inspira lenta y totalmente, como preparación antes de realizar el uraken-tate-mawashi-uchi y, durante la realización del desplazamiento y la ejecución del uraken-tate-mawashi-uchi, se espira lenta y totalmente, buscando el máximo asentamiento de la posición en kokutzu-dachi. A continuación, se inhala rápidamente antes de desplazar y comprimiendo lentamente el aire que hemos tomado, pasamos a tsugi-ashi y espiramos con velocidad durante la realización de las cuatro técnicas: mae-geri kamae gedan-barai, gedan-barai, gyaku-zuki, age uke. La espiración se realiza en cuatro exhalaciones rápidas. Esta combinación se diferencia de la fase deportiva porque aquí no prima la máxima velocidad, sino que se ciñe más a la interpretación del que ejecuta el kata que puede variar la velocidad y contundencia de las técnicas. Existe la posibilidad de que, después de espirar totalmente, al realizar el gedan-barai, se inspire muy rápidamente como preparación para espirar en dos tiempos al realizar el gyaku-zuki y el age uke (T. 26 a 37).

Antes de realizar el uraken-tate-mawashi-uchi, se inspira lenta y totalmente como preparación y, durante la realización del desplazamiento y la realización del uraken-tate-mawashi-uchi, se espira lenta y totalmente, buscando el máximo asentamiento de la posición en kokutzu-dachi. Se inhala rápidamente como preparación para pasar a realizar inmediatamente, con espiración y con kiai, las dos técnicas: mika zuki-geri y gyaku-zuki (T. 38 a 40).

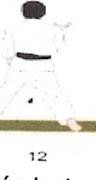
Finalmente, se inspira rápidamente, como preparación antes de desplazar, y se espira lenta y de forma completa, buscando el mayor asentamiento posible en la realización del teiho-awase-uke (T. 41).

"Ya que no existen ni han existido reglas precisas en lo que se refiere a los katas, no es difícil comprender que cambien, no solo con el tiempo, sino también de un instructor a otro. Lo más importante es que el karate utilizado, tanto en su forma deportiva como en educación física, debería ser lo suficientemente simple como para que todo el mundo pueda practicarlo sin excesivas dificultades, tanto los jóvenes como los viejos, los chicos y las chicas, los hombres y las mujeres."⁴

Comentario: Estas posibilidades de trabajo se hacen más numerosas si le añadimos los diversos tipos de respiración fundamentales que tenemos en karate: donto, nogare, ibuki, ibuki nogare, ibuki sankai. Si además nos permitimos la licencia de cambiar la velocidad de ejecución de las técnicas, las posibilidades de trabajo aumentan aun más.

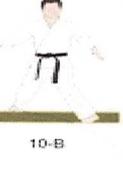
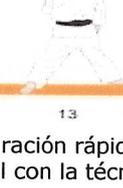
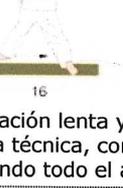
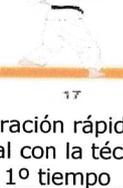
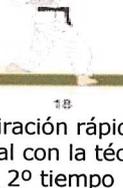
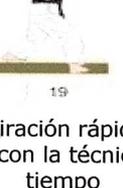
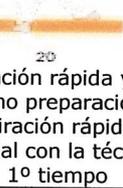
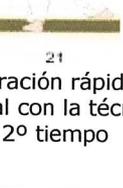
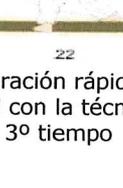
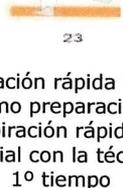
4 FUNAKOSHI, Gichin: *Karate-do Mi camino*, Madrid, Editorial Eyras, 1989. Traducción de Luis Roiz, pags. 51 y 52.

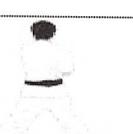
6.1-HANGETSU RESPIRACION SALUDABLE

| | | | |
|---|---|--|--|
|  <p>YOI</p> |  <p>3</p> |  <p>4</p> |  <p>5</p> |
| Inspiración y espiración | Inspiración lenta y total con la técnica | Espiración lenta y total con la técnica | Inspiración lenta y total con la técnica |
|  <p>4</p> |  <p>5</p> |  <p>6</p> |  <p>7-B</p> |
| Espiración lenta y total con la técnica | Inspiración lenta y total con la técnica | Espiración lenta y total con la técnica | Inspiración lenta y total con la técnica |
|  <p>8-B</p> |  <p>9-B</p> |  <p>10-B</p> |  <p>11-B</p> |
| Espiración lenta y total con la técnica | Inspiración lenta y total con la técnica | Espiración lenta y total con la técnica | Kiai, contracción de todo el cuerpo |
|  <p>12</p> |  <p>13</p> |  <p>14</p> |  <p>15</p> |
| Inspiración lenta y total con la técnica | Espiración rápida y total con la técnica | Inspiración lenta y total con la técnica | Espiración rápida y total con la técnica |
|  <p>16</p> |  <p>17</p> |  <p>18</p> |  <p>19</p> |
| Inspiración y espiración | Inspiración rápida y total con la técnica | Espiración rápida y parcial con la técnica, 1º tiempo | Espiración rápida y total con la técnica, 2º tiempo |
|  <p>20</p> |  <p>21</p> |  <p>22</p> |  <p>23</p> |
| Inspiración rápida y total con la técnica | Espiración rápida y parcial con la técnica. 1º tiempo | Espiración rápida y total con la técnica, 2º tiempo | Inspiración rápida y total con la técnica |

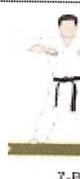
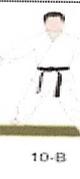
| | | | |
|--|--|---|---|
|  <p>24</p> <p>Espiración rápida y parcial con la técnica. 1º tiempo</p> |  <p>25</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica. 2º tiempo</p> |  <p>26-A</p> <p>Inspiración lenta y gradual, 1º tiempo</p> |  <p>26-B</p> <p>Inspiración completa, 2º tiempo</p> |
|  <p>27</p> <p>Se comprime el aire lentamente</p> |  <p>28</p> <p>Exhalación rápida y graduada 1º tiempo</p> |  <p>29</p> <p>Exhalación rápida y graduada 2º tiempo</p> |  <p>30</p> <p>Exhalación rápida y graduada 3º tiempo</p> |
|  <p>31</p> <p>Exhalación rápida y total 4º tiempo</p> |  <p>32-A</p> <p>Inspiración lenta y gradual</p> |  <p>32-B</p> <p>Inspiración completa</p> |  <p>33</p> <p>Se comprime el aire lentamente</p> |
|  <p>34</p> <p>Exhalación rápida y graduada 1º tiempo</p> |  <p>35</p> <p>Exhalación rápida y graduada 2º tiempo</p> |  <p>36</p> <p>Exhalación rápida y graduada 3º tiempo</p> |  <p>37</p> <p>Exhalación rápida y total 4º tiempo</p> |
|  <p>38-A</p> <p>Inspiración lenta y completa</p> |  <p>39</p> <p>Exhalación rápida y graduada 1º tiempo</p> |  <p>40</p> <p>Exhalación rápida y total 2º tiempo</p> |  <p>41</p> <p>Inspiración y Espiración total</p> |
|  <p>YOI</p> <p>Inspiración y espiración</p> | | | |

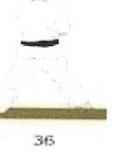
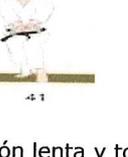
6.2- HANGETSU RESPIRACION DEPORTIVA

| | | | |
|--|--|--|--|
|  <p>YOI</p> <p>Inspiración y espiración</p> |  <p>Inspiración lenta y total en el desplazamiento, espiración graduada con la técnica 1º tiempo</p> |  <p>Espiración graduada 2º tiempo lenta y total con la técnica</p> |  <p>Inspiración lenta y total en el desplazamiento, espiración graduada con la técnica 1º tiempo</p> |
|  <p>4</p> <p>Espiración gradual 2º tiempo lenta y total con la técnica</p> |  <p>5</p> <p>Inspiración lenta y total en el desplazamiento, espiración graduada con la técnica 1º tiempo</p> |  <p>Espiración gradual 2º tiempo lenta y total con la técnica</p> |  <p>7-B</p> <p>Inspiración lenta y graduada con la técnica 1º tiempo</p> |
|  <p>8-B</p> <p>Inspiración graduada 2º tiempo lenta y total con la técnica</p> |  <p>9-B</p> <p>Espiración lenta y graduada 1º tiempo con la técnica</p> |  <p>10-B</p> <p>Espiración graduada 2º tiempo lenta y total con la técnica</p> |  <p>Kiai, contracción de todo el cuerpo</p> |
|  <p>12</p> <p>Inspiración lenta y total con la técnica, comprimiendo todo el aire</p> |  <p>13</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica</p> |  <p>14</p> <p>Inspiración lenta y total con la técnica, comprimiendo todo el aire</p> |  <p>15</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica</p> |
|  <p>16</p> <p>Inspiración lenta y total con la técnica, comprimiendo todo el aire</p> |  <p>17</p> <p>Espiración rápida y parcial con la técnica, 1º tiempo</p> |  <p>18</p> <p>Espiración rápida y parcial con la técnica, 2º tiempo</p> |  <p>19</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica, 3º tiempo</p> |
|  <p>20</p> <p>Inspiración rápida y total como preparación. Espiración rápida y parcial con la técnica 1º tiempo</p> |  <p>21</p> <p>Espiración rápida y parcial con la técnica, 2º tiempo</p> |  <p>22</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica, 3º tiempo</p> |  <p>23</p> <p>Inspiración rápida y total como preparación. Espiración rápida y parcial con la técnica 1º tiempo</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
|  <p>24</p> <p>Espiración rápida y parcial con la técnica, 2º tiempo</p> |  <p>25</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica, 3º tiempo</p> |  <p>26-A</p> <p>Inspiración lenta y completa</p> |  <p>26-B</p> <p>Espiración lenta y completa</p> |
|  <p>27</p> <p>Inspiración lenta y completa. Se comprime el aire</p> |  <p>28</p> <p>Exhalación rápida y graduada 1º tiempo</p> |  <p>29</p> <p>Exhalación rápida y graduada 2º tiempo</p> |  <p>30</p> <p>Exhalación rápida y graduada 3º tiempo</p> |
|  <p>31</p> <p>Exhalación rápida y total 4º tiempo</p> |  <p>32-A</p> <p>Inspiración lenta y completa</p> |  <p>32-B</p> <p>Espiración lenta y completa</p> |  <p>33</p> <p>Inspiración lenta y completa. Se comprime el aire</p> |
|  <p>34</p> <p>Exhalación rápida y graduada 1º tiempo</p> |  <p>35</p> <p>Exhalación rápida y graduada 2º tiempo</p> |  <p>35</p> <p>Exhalación rápida y graduada 3º tiempo</p> |  <p>37</p> <p>Exhalación rápida y total 4º tiempo</p> |
|  <p>38-A</p> <p>Inspiración lenta y completa. Se comprime el aire</p> |  <p>39</p> <p>Exhalación rápida y graduada 1º tiempo</p> |  <p>40</p> <p>Exhalación rápida y total 2º tiempo. Kiai</p> |  <p>41</p> <p>Inspiración lenta y total como preparación. Espiración lenta y total con la técnica</p> |
|  <p>YOI</p> <p>Inspiración y espiración</p> | | | |

6.3- HANGETSU RESPIRACION MARCIAL

| | | | |
|--|--|--|---|
|  <p>YOI</p> <p>Inspiración y espiración</p> |  <p>Inspiración lenta y total como preparación. Espiración lenta, gradual y definida con la técnica 1º tiempo</p> |  <p>Espiración lenta y total con la técnica. 2º tiempo</p> |  <p>Inspiración lenta y total como preparación. Espiración lenta, gradual y definida con la técnica 1º tiempo</p> |
|  <p>4</p> <p>Espiración lenta y total con la técnica. 2º tiempo</p> |  <p>5</p> <p>Inspiración lenta y total como preparación. Espiración lenta, gradual y definida con la técnica 1º tiempo</p> |  <p>Espiración lenta y total con la técnica. 2º tiempo</p> |  <p>7-B</p> <p>Inspiración lenta y total como preparación. Espiración lenta, gradual y definida con la técnica 1º tiempo</p> |
|  <p>8-B</p> <p>Espiración lenta y total con la técnica. 2º tiempo</p> |  <p>9-B</p> <p>Inspiración lenta y total como preparación. Espiración lenta, gradual y definida con la técnica 1º tiempo</p> |  <p>10-B</p> <p>Espiración lenta y total con la técnica. 2º tiempo. Inspiración rápida y total como preparación</p> |  <p>11-B</p> <p>Espiración rápida. Kiai, contracción de todo el cuerpo</p> |
|  <p>12</p> <p>Inspiración total como preparación. Se comprime el aire Se espira gradual con la técnica 1º tiempo.</p> |  <p>13</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica, 2º tiempo</p> |  <p>14</p> <p>Inspiración total como preparación. Se comprime el aire Se espira gradual con la técnica 1º tiempo.</p> |  <p>15</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica, 2º tiempo</p> |
|  <p>16</p> <p>Inspiración total como preparación. Se comprime el aire Inspiración total con la técnica.</p> |  <p>17</p> <p>Inspiración rápida y total como preparación. Espiración rápida, gradual y definida con la técnica 1º tiempo</p> |  <p>18</p> <p>Espiración rápida, gradual y definida con la técnica, 2º tiempo</p> |  <p>19</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica, 3º tiempo</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
|  <p>20</p> <p>Inspiración rápida y total como preparación. Espiración rápida, gradual y definida con la técnica 1º tiempo</p> |  <p>21</p> <p>Espiración rápida, gradual y definida con la técnica, 2º tiempo</p> |  <p>22</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica, 3º tiempo</p> |  <p>23</p> <p>Inspiración rápida y total como preparación. Espiración rápida, gradual y definida con la técnica 1º tiempo</p> |
|  <p>24</p> <p>Espiración rápida, gradual y definida con la técnica, 2º tiempo</p> |  <p>25</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica, 3º tiempo</p> |  <p>26-A</p> <p>Inspiración lenta y total como preparación. Espiración lenta, gradual y definida con la técnica 1º tiempo</p> |  <p>26-B</p> <p>Espiración lenta y total con la técnica. 2º tiempo</p> |
|  <p>27</p> <p>Inspiración lenta y total como preparación. Se comprime el aire lentamente</p> |  <p>28</p> <p>Exhalación rápida y gradual y definida, 1º tiempo</p> |  <p>29</p> <p>Exhalación rápida y gradual y definida, 2º tiempo</p> |  <p>30</p> <p>Exhalación rápida y gradual y definida, 3º tiempo</p> |
|  <p>31</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica, 4º tiempo</p> |  <p>32-A</p> <p>Inspiración lenta y total como preparación. Espiración lenta, gradual y definida con la técnica 1º tiempo</p> |  <p>32-B</p> <p>Espiración lenta y total con la técnica. 2º tiempo</p> |  <p>33</p> <p>Inspiración lenta y total como preparación. Se comprime el aire lentamente</p> |
|  <p>34</p> <p>Exhalación rápida y gradual y definida, 1º tiempo</p> |  <p>35</p> <p>Exhalación rápida y gradual y definida, 2º tiempo</p> |  <p>36</p> <p>Exhalación rápida y gradual y definida, 3º tiempo</p> |  <p>37</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica, 4º tiempo</p> |
|  <p>38-A</p> <p>Inspiración lenta y total como preparación. Espiración lenta, y completa con la técnica</p> |  <p>39</p> <p>Inspiración rápida y total como preparación. Espiración rápida, gradual y definida con la técnica 1º tiempo</p> |  <p>40</p> <p>Espiración rápida y total con la técnica, 2º tiempo. Kiai</p> |  <p>41</p> <p>Inspiración lenta y total como preparación. Espiración lenta y total con la técnica</p> |
|  <p>YOI</p> <p>Inspiración y espiración</p> | | | |

7 – CONCLUSIÓN

Para finalizar, me gustaría exponer mi punto de vista sobre el kata *Hangetsu*, el cual, pienso que puede ser un buen camino en la búsqueda de la llave que nos permita abrir la puerta de ese bien preciado que el hombre ha pretendido siempre y que es LA SALUD. Un camino que recorre todo aquel que se inicia en el karate, ya sea por defensa, por relación social, por preparación física, o por los motivos que sean, pero que nos lleva al punto de la Salud.

Afortunadamente, en la época y en el mundo en que vivimos, el concepto de lo que entendemos por salud va aumentando y enriqueciéndose (salud mental, laboral, ambiental...). Esto me ha llevado a cuestionarme, sin intención de ser pretencioso ni de ofender a nadie: ¿Por qué no ha de ser también posible un planteamiento similar a la hora de realizar los trabajos en karate?

Al igual que el concepto de salud ha ido aumentando y enriqueciéndose, considero que lo mismo debe suceder, y es bueno que suceda, en karate. Así, en el trabajo con los katas, aun habiendo una parte determinada, es positivo y bueno para el karate que se realicen y se busquen nuevos modos de trabajar en ellos. El hecho de poder hacer esto con los katas es una garantía de que el karate respira, que esta vivo. De todos depende conseguir, además, que el karate tenga buena salud. Pienso que por ejemplo, los trabajos de respiración nos pueden servir también a la hora de practicar los katas *heian*.

La respiración es un puente de conexión entre la mente y el cuerpo. Unos minutos respirando bien bastan para restablecer el equilibrio emocional y la sensación de plenitud. Es seguro que la utilización de los trabajos de respiración nos ayudará en nuestro camino del karate. La respiración es el "combustible", la respiración es el "pegamento" que une todas las acciones del karate. La respiración es fundamental en la presión, en el desplazamiento, en la técnica, en el timing, en el equilibrio...

Practicar correctamente un arte marcial implica el manejo correcto de estos factores: desplazamiento, respiración, coordinación, control del "Ki" o energía interna, táctica y estrategia. Cuando se dominan los dos primeros de estos factores, el resto van encajando de modo natural.

He observado que al trabajar la respiración en los entrenamientos de karate con los alumnos ya adultos, estos no solo me dicen que les gusta, sino que les hace sentir bien, sienten y disfrutan más lo que están practicando. La respiración tiene el poder de cambiar rápidamente el estado de ánimo. Ante situaciones de estrés, ansiedad, peligro... centrarse en la respiración ayuda a la mente a responder.

Es normal que exista un debate alrededor del tipo de respiración aconsejable a la hora de realizar los katas: saludable, deportiva o marcial.

Como ya he señalado, estas tres formas no son opuestas. Considero que es importante que se practiquen las tres. Influirá en nuestra elección, el tipo de búsqueda y los motivos por los cuales practicamos karate. Aun así, en mi opinión, la forma final a donde nos deben llevar todos estos trabajos es la marcial ya que, en cierta manera representaría un retorno, o un mayor acercamiento a los orígenes del karate, el cual, en última instancia, será siempre un arte marcial.

Empezamos la vida con una inspiración y la terminamos con una espiración. La vida es un soplo y depende solo de nosotros darle su merecido valor.

Bibliografía

- 1- NAKAYAMA: *Karate superior. Fundamentos*, Bilbao, Ed. Fher, 1985.
- 2- NAKAYAMA: *Karate superior. Compendio*, Bilbao, Ed. Fher, 1981.
- 3- NAKAYAMA: *Karate superior. Jitte, Hangetsu, Empi*, Bilbao, Ed. Fher, 1983.
- 4- KASE: *18 katas superiores de Shotokan Ryu*, París, Ed. Sedirep.1982
- 5- KASE: *Libro 5 Heian – 2 Tekki*, París, Ed. Sedirep. París. 1982
- 6- McCARTHI, Patrick: *Bubishi, la biblia del karate*, Madrid, Ed. Tutor, 2007.
- 7- FUNAKOSHI: *Karate-do kyokan*, Madrid, Ed. Eyras, 1987.
- 8- FUNAKOSHI: *Karate-do, mi camino*, Madrid, Ed. Eyras, 1989.
- 9- CAMPS: *Tratado completo de karate*, Barcelona, Ed. Alas, 1987.
- 10- CALAIS-GERMAIN: *La respiración. Anatomía para el movimiento*, vol. IV, Barcelona, Ed. La Liebre de Marzo, 2009.
- 11-PFLÜGER: *25 Shotokan katas*, Barcelona, Ed. Paidotribo, 2000
- 12- Páginas de Internet:
 - es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia
 - www.mailxmail.com/curso-mejora-salud-traves-respiracion
 - www.shotokankaratedo.es
 - www.shotokanmag.com
 - www.theshotokanway.com
 - www.gimnasiookinawa.com