

SOCHIN, MÁS ALLÁ DEL KATA

TESINA

PARA LA OBTENCIÓN DE ROKUDAN



Autor: Daniel Tchev Baffioni
Tutor: Miguel Asensi Maicas
Valencia, año 2019

CERTIFICACIÓN

Certifico que esta tesina ha sido efectuada por Daniel Tchev Baffioni para que conste que todos los datos recogidos son su contribución al desarrollo de la misma.



Firmado: D. Miguel Asensi Maicas

AGRADECIMIENTOS

Dedico este trabajo a mi hija Alma, que a sus 7 años, además de la energía regalada con cada sonrisa, me ha acrecentado el significado de la palabra PROTECCIÓN; un concepto que trataremos en esta tesina y que será condimento base para la investigación de la misma en su relación con el kata Sochin.

También quiero dedicar esta tesina a Estela, mi mujer, que cada día me anima con su empatía a seguir esforzándome en la búsqueda del espectacular camino de la mano vacía.

He de agradecer con creces el incondicional apoyo recibido de Don José de Fátima Baeza López, quien sirve de lucero cuando las sombras aparecen, asesorando mis humildes pasos y dando soporte a mis inagotables dudas.

Agradezco también a Don Miguel Asensi Maicas su aceptación y plena disposición para ser mi tutor. Una fuente de experiencia que me ha aleccionado hasta el último momento.

Asimismo, quiero dar gracias a Don Marceliano Gómez Martínez, quien no dudó en darme consejo con su visión personal además de su aprobación en el enfoque innovador de esta tesina.

Y para finalizar, aunque no menos importante porque todos lo son, quiero ofrendar con mi corazón a cada uno de los alumnos, muchos de ellos convertidos en amigos, que año tras año, depositando su confianza en mí, me invitan a superarme para así poder mostrarles, compartir y disfrutar este maravilloso DO.

Gracias a todos.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. ORIGEN	5
3. DATOS BÁSICOS	7
4. SIGNIFICADO	9
5. EL KATA Y SU MISTICISMO	11
5.1. EL DIOS FUDO	11
5.2. MUSO GAMAE.....	14
5.3. LOS GUARDIANES NIO	17
5.4. ABHAYA MUDRA.....	19
5.5. CALMA ENERGÉTICA.....	21
5.6. EMBUSEN.....	23
5.7. BUNKAI SEGÚN INTERPRETACIÓN PERSONAL DEL AUTOR.....	24
5.8. EL SAGRADO NÚMERO 8	27
5.9. TRIGRAMAS	30
5.10. LA ESVÁSTICA.....	32
6. DISCUSIÓN FINAL.....	34
7. PALABRAS CLAVE	35
8. ICONOGRAFÍA	35
ANEXOS.....	36
BIBLIOGRAFÍA	36
CITAS DE MEDIOS AUDIOVISUALES Y ELECTRÓNICOS	36

1. INTRODUCCIÓN

Tras varios años de práctica, sentí que los katas estudiados no debían ser simples coreografías con un número de técnicas establecidas. Estaba convencido que dentro de ellos había algo más; una historia, un mensaje.

Mi curiosidad por saber si había otro mundo tras el horizonte marcado me hizo interesarme por su historia y evolución, pero sobretodo, por los motivos de su creación.

El *Tokui Kata* con el que me identifico es *SOCHIN* de la escuela Shotokan. Es por ello que esta tesina la quiero dedicar a un estudio de trastienda de este fascinante kata sin estancarme en los datos básicos de su historia, número de técnicas, ritmos, versiones, etc. los cuales enunciaré con ligeras pinceladas para entender mejor los motivos que pueden haber influido en su creación.

Este trabajo de investigación tiene partes sólidas que han sido contrastadas y otras que quedan suspendidas de la mano de las creencias y mitologías del pueblo, dando un carácter esotérico sin capacidad empírica.

A medida que buceaba en este proyecto, me venía a la memoria una cita del famoso escritor Antoine de Saint-Exupery que reza: *“Lo esencial es invisible a los ojos”*.

La intención de esta tesina es dar luz a esa parte oculta y aportar mi visión personal que ni cierta ni falsa, es un resultado particular de la información aportada.

2. ORIGEN

Existe cierta incertidumbre sobre el origen de este kata, aunque mayoritariamente se coincide que fue Seisho Aragaki (1840-1918*) su creador. Según cuenta la historia, el kata proviene de una línea China y que Aragaki llegó a estudiar a través de su maestro Wai Xinxian (o Wai Shinzan) el famoso Maestro de Fuzhou, pueblo de la provincia de Fukien en el sureste de China.

Aragaki, apodado *El Gato* y originario de Okinawa, tenía relación constante con las influencias provenientes de China debido especialmente a las alianzas existentes en aquellos tiempos entre ambos países y a la vez el ostentar la categoría de Chikudun Peichin, una casta formada por funcionarios eruditos que entre otras funciones tenía la de intérprete de la corte, por lo que debía viajar a aquel país en numerosas ocasiones gracias a su fluidez en el idioma. La clase Pechin también fue en parte responsable del desarrollo de la formación y del estilo tradicional de lucha okinawense llamado *TODE* o *TOTE* que daría paso a lo que posteriormente será el KARATE.

El maestro Aragaki tenía fama de severo y exigente en sus enseñanzas. Obligaba a repetir y repetir las técnicas y los katas. Ejemplo de ello es el caso del maestro Chitose Tsuyoshi, que durante el tiempo que estuvo con Aragaki, su primer kata (Seisan), lo trabajó durante siete años.

También fue un afamado maestro en las armas okinawenses y nos legó varios katas de bo y sai (Aragaki-No-Kun, Aragaki-No-Sai y Sesoku-No-Kun como ejemplos de los más conocidos).



Maestro Aragaki Seisho

Fig. 1

Entre sus legados, nos llegan los katas Sochin (representando a la Tierra), Unsu (alusión al Cielo) y Nijushiho (en referencia al Mar o al Agua). Con todos estos ingredientes, es fácil entender que este hombre de amplia cultura y tenacidad, no se contentara con crear katas como simples formas armónicas o conjuntos de técnicas, sino que detrás de cada uno se escondiera un mensaje educativo y espiritual para quienes quieran ahondar en ellos.

¿Pero cómo nos llega el kata Sochin con las formas que actualmente se conocen en la escuela Shotokan?

Sensei Aragaki lo estudió, desarrolló y dio a conocer a sus alumnos. Uno de estos alumnos fue Kenwa Mabuni (1889-1952), quién será más adelante pieza importantísima en el karate y precursor de la escuela Shito Ryu.

Mabuni a su vez, con el paso del tiempo modificó el kata Sochin adaptándolo a las formas que utiliza la escuela que fundó. Fue más adelante mientras Gichin Funakoshi (1868-1957) estaba en Japón, le pide a su hijo Yoshitaka (1906-1945) realizar un viaje a Okinawa con el fin de aportar nuevos trabajos y katas para ampliar los que ya tenía. Yoshitaka contacta con Mabuni para que le muestre sus trabajos, entre ellos el kata Sochin. Al tener posiciones más elevadas que los conceptos de su trabajo, Yoshitaka volvió a adaptarlo con posiciones bajas y muy potentes como su característico Fudo Dachi, de tal forma que su transformación será lo que hoy nos ha llegado como el Sochin de la escuela Shotokan.

Existe otra versión menos argumentada donde Yoshitaka lo adapta de un kata practicado por Kori Hisataka, fundador del Shorinji Ryu Kenkokan. Es un kata que mantiene la misma estructura pero que lo conocían por el nombre de Kudaka.

El resto de versiones sobre el origen de Sochin carecen de soporte y veracidad por la falta de transcripciones escritas en aquellos tiempos sobre el legado histórico.

(*) Algunos libros de historia marcan 1920 como año de su fallecimiento.



Conclusión:

- El carácter del maestro Aragaki nos hace pensar que sus creaciones podrían tener connotaciones más allá de un simple kata como forma de entrenamiento.

3. DATOS BÁSICOS

Un kata de 40 movimientos realizados en 24 pasos dentro de un tiempo aproximado de 1 minuto, con ritmos que combinan la tranquilidad con la explosividad.

Se trabajó en Tomari, perteneciente a la escuela de Shorin Ryu. Este es un estilo largo de Okinawa con posturas bajas y amplias. Le caracteriza la ligereza y velocidad de desplazamientos al frente y atrás, pensando en el combate de distancia, creando para enfatizarlo, series técnicas muy contundentes que anulan al adversario con total eficacia.

Pocas acrobacias y carente de saltos pero con posiciones de gran estabilidad que obligan a aferrarse al suelo, hacen del kata un ejemplo de fortaleza que viene reflejado con su posición característica Fudo Dachí conocida como la posición inamovible aunque también podemos verlo realizado con la variante de Sochin Dachí del cual hay quien piensa que podría provenir su nombre.

En sus giros nunca se retrocede. Siempre cambia de dirección avanzando hacia el enemigo, y nada mejor que utilizar Fudo dachí como posición necesaria para conseguir esa solidez.

Ese no retroceder del kata hace referencia al sentimiento de Fudoshin que invita a seguir adelante a pesar de los contratiempos que puedan acaecer (mente inamovible) que se contraponen al concepto Kuchibushi o mal practicante que con su falta de constancia siempre encuentra excusas para no entrenar, para no superarse.

Existen posturas que defienden que fudo y sochin se pueden considerar iguales, pese a que en fudo dachí, el pie avanzado apunta al frente y permite mejorar el giro de la cadera, en sochin dachí, este pie se retrae ligeramente al interior para cerrar la posición y reforzar la energía interior dando mayor potencia a las técnicas defensivas.

También en el libro del Maestro *Nakayama Masatoshi "Karate Superior 2. Fundamentos"* en el apartado "origen de la fuerza" aparece la posición de Fudo Dachí haciendo mención a la belleza de la danza tradicional japonesa (*Chôjirô Hananoe, maestro del Hananoe-ryû*).

Ritmo inicial pausado que se aviva a mitad de ejecución imprimiéndole una singular dosis de energía. Técnicas lentas y suaves que preceden a otras de gran vigorosidad. Contradicciones que alimentan el principio del Yin y del Yang, concepto básico en el Taoísmo chino y que influye en su origen. Un dato que acerca posturas hacia las creencias religiosas chinas

Respecto a su pronunciación, el sufijo *CHIN* se ha de pronunciar *CHEEN*, con la misma fuerza de acentuación que el sufijo *SO*. Cabe recordar que en japonés, todas las sílabas se acentúan.

Cada punto cardinal tiene un elemento que lo representa. Por ello, el kata se debería iniciar en dirección al norte, ya que la Tierra está relacionada con este punto cardinal y nuestro kata pretende con sus potentes posiciones enraizarse al suelo para formar parte de él, aunque hay tendencias de iniciarlo hacia el este, manteniendo el formulismo originario de China al igual que el kata Kanku.

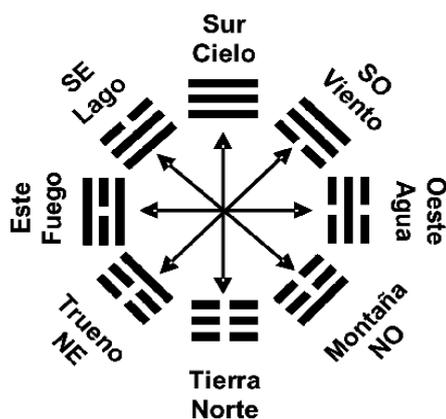


Fig. 2

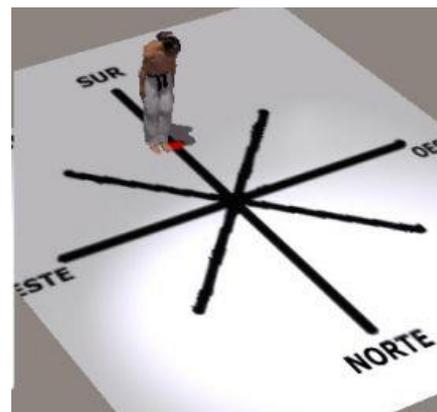


Fig. 3

Nota: paradójicamente, todas las imágenes encontradas en referencia a los puntos cardinales, los trigramas y su relación con los elementos, aparecen dibujados con el Norte en la parte inferior.



Conclusión:

- Un kata potente, sólido y que nunca retrocede. Propio de un valiente guerrero

4. SIGNIFICADO

壯

El vocablo SO significa fuerza, grandeza, robustez.

鎮

El vocablo CHIN nos transmite todo lo contrario: calma, tranquilidad. En Okinawa, tiene connotaciones a la tierra o al suelo.

Fig. 4

Por tanto, podría traducirse por múltiples significados: *avanzar a la batalla, fuerza tranquila, gran silencio, gran premio, raíz profunda*. En Shito Ryu aduce a un anciano combatiendo. En Shotokan se puede entender como *preservar la paz*.

De entre todas las traducciones, la que mejor podría representar este kata es *Calma Energética*, ofreciendo de nuevo las connotaciones existentes entre los opuestos del Yin y del Yang.

Las líneas similares a los Heians y Kankus le dan matices compartidos con su compañero y amigo Itosu, al igual que la similitud con el significado de HEIAN (*Mente en Calma*).

Estos significados apuestan por una estabilidad mental que busca paz en el interior del practicante.

Veremos más adelante como esta paz se traduce en preservar la paz gracias al sentido de protección que el kata quiere transmitir; y para preservar la paz, es prioritaria la necesidad de actuar con contundencia según la ideología imperante en aquellos tiempos. Estas son las contraposiciones de la *Calma Energética* que se reflejan en los pausados movimientos que preceden ataques contundentes.

Hachi + Ko = Hakko

Fig. 5

El maestro Funakoshi Gichin intentó “japoneizar” el nombre del kata para introducirlo en el pueblo nipón sin que arrastrara connotaciones chinas por la rivalidad existente entre dichas naciones, pero esta idea no cuajó. Lo quiso llamar Hakko, contracción de Hachi (ocho) y Ko (tormenta, áspero, salvaje, violento) y quedó traducido como

Las Ocho Tormentas, sugerido posiblemente por su Embusen que apunta en las ocho direcciones como si tuviera que salir airoso de ocho frentes abiertos en el campo de batalla. Recordemos que el espíritu militar mantenía la opción de desplazar, atacar o defender en cualquier dirección posible frente al enemigo, y éstas se estipularon en ocho, por lo que el kata SOCHIN nos ofrece un perfecto entrenamiento marcial enfocado al trabajo direccional.

Diagrama de las ocho direcciones:

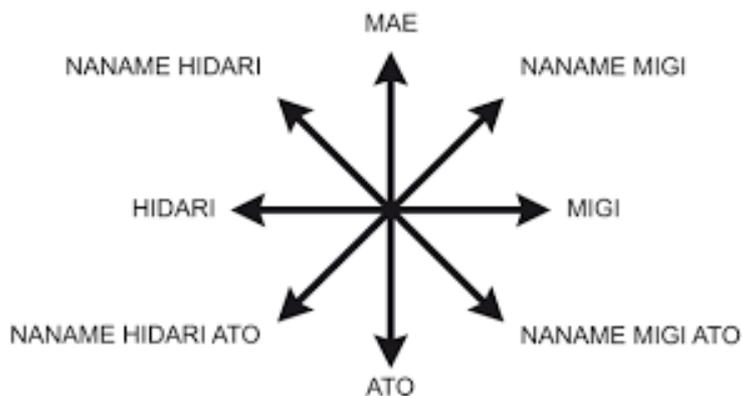


Fig. 6



Conclusión:

- La marcialidad de la época lleva a elaborar un kata útil en todos los flancos de ataque, sin que ello invite a iniciar la acción violenta, aunque deberá ser enérgico y despiadado en caso de estar obligado a utilizarla (técnicas contundentes tras pausas que pretenden la paz).

5. EL KATA Y SU MISTICISMO

5.1. EL DIOS FUDO

La posición primitiva de este kata es FUDO DACHI aunque es común verlo también con su variante SOCHIN DACHI (*) como posición representativa y que empezó a ser utilizada por instructores de la JKA en los años '80.

Dña. Mina Sakurai, profesora japonesa y guía personal en mi viaje a Japón, me aclaró que FU hace referencia al sentido de negación, mientras que DO no solo se refiere a camino como tal, sino a la sensación del movimiento. Por ello, FUDO se puede trasladar como estado de inmovilidad.

Fig. 8

El análisis de este término, nos invita a pensar que su origen semántico está relacionado con el Dios japonés FUDO MYO-O (不動明王) llamado también ACALA en sánscrito y conocido por “el inmutable”, quien fue reverenciado especialmente por los practicantes del budismo japonés.

A pesar de su aspecto fiero, este Dios es el protector del budismo. Posee una espada (kurikara) en su mano derecha que representa la sabiduría y la virtud. Con ella cortará la cabeza del mal y de la ignorancia. En su mano izquierda sostiene un *sageo* (cordel que utiliza para capturar los demonios que quieren apartar del buen camino a los practicantes del budismo. A la vez, este cordel le sirve para salvar a los indefensos de emociones y pasiones que puedan desviarlos del buen camino). Suele estar sentado sobre una gran y pesada roca plana, representando la paz y la inmovilidad.

Como hemos mencionado antes, el término FUDO expresa “inmóvil”, y es por eso que FUDO DACHI tiene el significado de “posición sólida”. Esta inmovilidad es referida a su vez en la cultura budista a la capacidad de mantenerse firme sin caer en tentaciones carnales.



Fig. 7

Las llamas que rodean a este Dios, representan sus grandes poderes que le ayudan a eliminar el mal. El azul oscuro de su cuerpo representa el autocontrol. Su pelo anudado con siete nudos y dejándolo caer por el lado izquierdo, le da una similitud a un funcionario o a un criado japonés que quiere simbolizar el estar al servicio del pueblo nipón. De su boca sobresalen dos dientes; uno apunta al cielo y el otro al suelo (concepto del yin-yang). El que se dirige al suelo (a la Tierra o mundo material) ofrece la compasión al hombre que sufre. El diente que apunta al cielo representa el esfuerzo de auto superación para ascender en busca de la Verdad.

También es guía de difuntos hacia la salvación y su conversión en Buda al séptimo día del fallecimiento.

Existen cinco Dioses de la sabiduría, llamados Myo-o que son los encargados de proteger el budismo de las amenazas y pecados. ACALA (Fudo Myo-o) es considerado el más importante. Se situaba en el centro, mientras los otros cuatro Dioses se colocaban en cada uno de los cuatro puntos cardinales.

Como anécdota, los ninjas le rezaban antes de sus misiones para que les protegiera y guiara. Cabe mencionar también que es el patrono de la Bujinkan, organización oficial compuesta por nueve escuelas del arte marcial tradicional “Budo” y dirigida por el sensei Masaaki Hatsumi, donde además de practicar este arte se hace estudio del “Fudoshin”, un estado de ecuanimidad o imperturbabilidad que significa “mente inmóvil” o “corazón inmóvil” (terminología relacionada con el nombre de este Dios y con la posición del kata. ¿Coincidencia?).

(*) *“Muchos practicantes de Shotokan denominan a una de las variantes de la posición FUDO DACHI como SOCHIN DACHI, dándole el carácter de una posición más. Si nos basamos en la traducción de esta variante (denominada en JKA Sochin Dachí), no estamos diciendo más que “nos coloquemos en la posición del kata SOCHIN”. De aquí podríamos preguntarnos ¿Cuál es la posición que se ejecuta en el kata SOCHIN?, evidentemente Fudo Dachí. Ejemplo: si un alumno recibe la orden de que realice Sochin Dachí, no se le está diciendo otra cosa más que realice la posición del kata SOCHIN, lógicamente sería lo mismo decirle que se colocase en Fudo Dachí. De aquí, por tanto podemos comprobar que no existen dos posiciones, sino que se trata de una variante de la posición original llamándola Sochin Dachí. El Maestro Hirokazu Kanazawa en su libro “Shotokan Karate internacional kata Vol. 1” en el desarrollo histórico, página 189 nos dice que el estilo Shotokan se caracteriza por esta posición tomada de su nombre SOCHIN DACHI o FUDO DACHI posición intermedia entre ZENKUTSU DACHI y KIBA DACHI”. Texto sacado de la tesina rokudan de Mikel Pérez Ballesteros bajo la supervisión de su tutor Chus García Díaz.*



Conclusión:

- Al Dios Fudo Myo-o, sentado sobre una roca, se le conoce como el inmutable, similar a la posición sólida de fudo dachi con su enraizamiento a la tierra.

5.2. MUSO GAMAE

Nuestros maestros nos han enseñado siempre a iniciar con una defensa cualquier serie técnica, basándose en el principio del segundo precepto del maestro G. Funakoshi que rezaba “*karate ni sente nashi*”, o lo que es lo mismo, “*en karate no existe un primer ataque*”. Una filosofía de comportamiento que evita la violencia como acto inicial en nuestra vida. Una forma de defender y proteger nuestro ser (físico, mental y espiritual) frente a posibles agresiones.

Iniciar un kata con una técnica defensiva, es cotidiano. Aparece en todos los katas básicos y en la mayoría de katas considerados superiores. Sin embargo, iniciar un kata con una posición de kamae (*) es algo más. Encierra una actitud, un sentimiento de aviso al contrario transformado en postura; un estado de alerta donde esperar una acción ofensiva y al mismo tiempo hacerle entender a nuestro ofensor que estamos dispuestos a asumir su violenta acometida y responder si fuera necesario, pero que no seremos nosotros quienes iniciemos dicha ofensa (concepto de Zanshin).

El primer movimiento de nuestro kata comienza con Muso Gamae. Iniciar Sochin con este kamae le confiere una solemnidad irrefutable, tanto física como mentalmente. Aporta protección, seguridad y autoconfianza ante el adversario. Muestra ante el posible ataque, una capacidad de respuesta que podría en más de una ocasión hacer desistir al adversario de sus propósitos.

Al igual que una casa se construye desde sus cimientos hasta su tejado, un kamae debe conservar una solidez en su base. Muso Gamae es la postura representativa de este kata, que se sustenta con una posición sólida e inmutable ofreciendo una estabilidad tanto física como mental así como una perfección estética de los ángulos que forman cada parte del cuerpo, invitando a la seguridad y protección del débil o del acosado. Es por ello que se le conoce como la postura incomparable.

Los japoneses son amantes de esa estética que cuida los ángulos llamados perfectos (45° o 90°) y los combinan de forma no casuística para conseguir una belleza visual que encierra un espíritu también perfecto. Podemos observar cómo el arte de podar el bonsái se basa en el KA DO o vía del arreglo floral, el cual respeta esos ángulos perfectos.

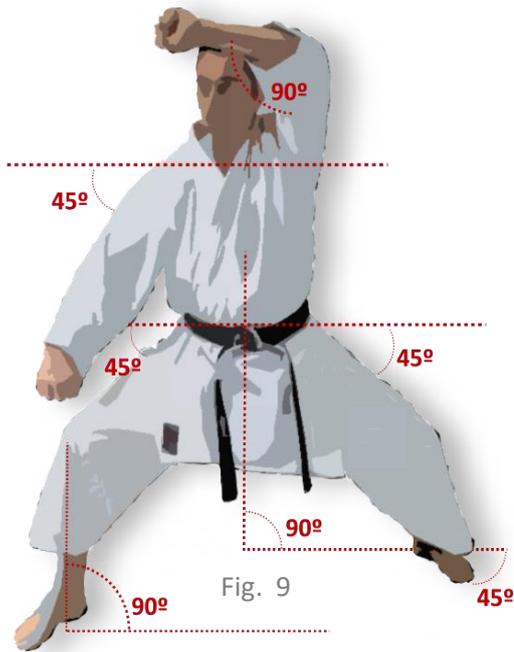


Fig. 9

Del mismo modo, MUSO GAMAÉ, compuesto por gedan uke y age uke en fudo dachi, mantiene ese espíritu con un tronco vertical a 90° del suelo, el *hara* bien asentado para mantener la fuerza y estabilidad, sus pies que mantienen una abertura de 45° uno respecto al otro, el codo izquierdo flexionado a 90° , el brazo derecho a 45° respecto al eje horizontal y formando un triángulo con el brazo izquierdo en dos niveles diferentes, jodan y gedan, opuestos como el Yin y el Yang. Una conexión entre el Cielo y la Tierra.

Esta posición se repetirá en cuatro ocasiones (en referencia al punto 5.8 que alude al número 8), al igual que coincidentemente cuatro ángulos de 90° (u ocho si son de 45°) son los necesarios para formar un círculo, símbolo de la perfección.

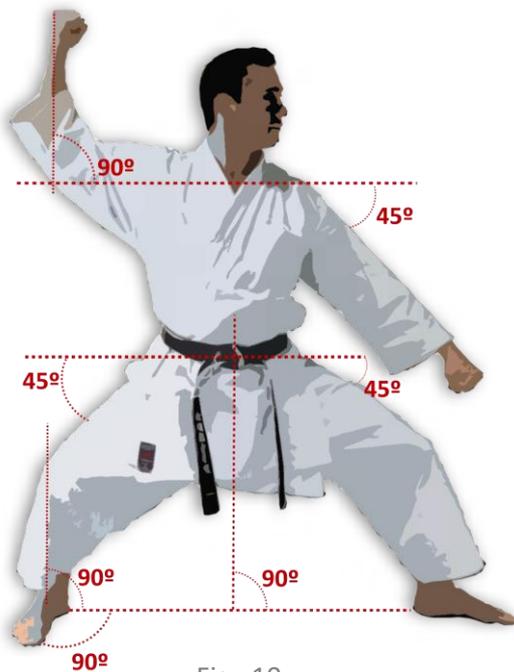


Fig. 10

Otra posición que mantiene estos parámetros de estética y aparece repetido en nuestro kata es MANJI DACHI, donde observamos cómo mantiene el sentido de la perfección con ambos brazos situados a niveles opuestos (gedan uke y jodan uchi uke), formando ángulos tallados a 45° y 90° sustentados sobre la base formada por el ko kutsu dachi que también ofrece ángulos ideales tal como muestra la imagen Fig. 10. Más adelante profundizaremos sobre esta posición y alguna curiosidad histórica.

Para finalizar este apartado, quisiera aportar un texto que me pareció muy interesante a la vez que bello:

“MUSO o MUNEN significa NO MENTE, NO EGO. Su tradición milenaria compara este estado a la claridad de la luna que, si bien es única, se refleja por todas partes donde hay agua de forma instantánea, simultánea, homogénea y sin discriminación alguna. Este concepto también hace referencia al estado del Ki ya que, según el grado de “munen” del karateca, su Ki se moverá a lo largo de un amplio espectro que discurre desde la mayor rigidez hacia la mayor fluidez, con múltiples estadios intermedios intercalados. También nos han transmitido que el cuerpo humano se asemeja a la tierra ya que también posee ríos subterráneos. Si tales ríos no son obstruidos o desviados, la circulación y difusión del Ki se produce de una manera homogénea y natural.”

Texto extraído del artículo LA DANZA DEL VACIO. El Arte de Apuntar al Propio Corazón. Guillermo A. Laich de Koller (7º Dan)

(*) Véase que Kamae se escribe con “K” cuando se utiliza como un término individual al inicio de palabra, sin embargo se convierte en “G” (Gamae) al unirse a otra palabra para formar un único concepto (Ejemplo, Muso Gamae).



Conclusión:

- La posición característica de SOCHIN encierra perfección. Se ha adoptado no por casualidad sino siguiendo un patrón de belleza angular y sentido de protección acorde a la pretensión del kata.

5.3. LOS GUARDIANES NIO

Dioses de origen hindú de los que se dice fueron protectores de Buda en su viaje por la India. De aspecto feroz y amenazante, al igual que el Dios FUDO MYO-O, su intención es alejar los demonios y malos espíritus allá donde estén. Es por esto que suelen aparecer en las puertas de entrada (Niomon) de algunos templos. Paradójicamente a la tradición pacifista del budismo, las actuaciones de estos guardianes justificaban el uso de la fuerza física para proteger valores éticos y morales, así como cualquier creencia contra el mal.

Uno de ellos, AGYO, también llamado NARAEN KONGO se coloca a la derecha de la entrada y tiene su boca abierta para pronunciar el sonido “a” que significa “Nacimiento”. Coincide que este es el primer sonido del alfabeto japonés; el inicio de las cosas, como lo es el inicio de su propio nombre AGYO.

El otro Dios guardián se llama UNGYO, conocido también por MISSHAKU KONGO. Está situado a la izquierda de la entrada y mantiene su boca cerrada mientras pronuncia el sonido “un”, “om” o “m” que significa “Muerte”. Este sonido con el que inicia su nombre, en contraposición con el anterior, es el último del alfabeto japonés. El final de las cosas.



Fig. 11

“Aum” es un término sánscrito espiritual que significa “lo Absoluto”. Este término encierra el primer y el último sonido del alfabeto “a” y “m”. Para realizarlo hay que abrir la boca con la “a” y luego cerrarla para la “m”, lo que nos indica que representa a todos los posibles resultados, desde alfa hasta omega, de lo abierto a lo cerrado, del nacimiento hasta la muerte.

Una de las representaciones más conocidas de estos guardianes es la que está situada en la puerta de entrada del templo budista Todaiji (Nandaimon) en Nara, Japón. Construido en madera en el año 745 dC, a fecha de hoy sigue siendo la construcción de madera más grande existente en todo el mundo, a pesar de haber sufrido por las guerras de la época, incendios en dos ocasiones que han reducido un tercio su tamaño original. Las estatuas NIO que flanquean la entrada datan de 1203 dC y con sus casi 8 metros de altura, protegen el templo de espíritus malignos (*). A destacar la posición de guardián protector que adopta AGYO idéntica al kamae representativo de SOCHIN.

Gichin Funakoshi escribió un libro titulado “Karate-do Kyohan” en cuya portada aparece AGYO en la misma postura.



Fig. 12

(*) Como curiosidad, en los santuarios sintoístas, estos guardianes son sustituidos por un par de estatuas de Komainu (perros-león) con el mismo propósito de protección.



Conclusión:

- El sentimiento de protección del kata se ve en los guardianes Nio a la puerta de los templos y su postura coincidente con la primera técnica realizada (Muso Gamae).

5.4. ABHAYA MUDRA

En el mundo del budismo y del hinduismo, un mudra es un gesto hecho generalmente con las muñecas, dedos y manos, considerado como sagrado por quienes lo realizan. Según sus practicantes, cada mudra posee cualidades específicas que favorecen al propio practicante. Sirven para canalizar la energía y orientarla hacia un objetivo espiritual.

En particular vamos a detenernos en una cuya mano derecha queda levantada con la palma hacia delante, la llamada Abhaya Mudra. El significado es mostrar protección y ausencia de temor ante lo desconocido o ante el enemigo.

Estas posiciones son comunes en diferentes religiones. En el Islam, por ejemplo, esta posición es utilizada como talismán para protegerse de las desgracias y del mal de ojo.



Fig. 13

Este mismo gesto existe en muchas de las representaciones de Jesús, al igual que en la posición utilizada para orar y mostrar respeto cuando se unen las palmas de ambas manos.

Podemos observarla en el mismo templo Todaiji donde anteriormente vimos los guardianes NIO. Dentro del templo, existe una majestuosa estatua de Buda hecha en bronce de 20 metros de altura. Su mano derecha está extendida con la palma hacia el frente en la posición del mudra que hemos descrito. Parece pedir calma al mismo tiempo que detiene al enemigo o a la maldad (protección).

Sabemos que uno de los principales mandamientos de estas religiones es la no violencia. Cada persona debe ejercitar su fuerza interior para poder vivir en paz, porque las personas fuertes de mente son pocas veces vulnerables o agredidas. Por este motivo, Abhaya Mudra plantea protección gracias a una fortaleza interior.

Si tuviéramos que asimilarla a una técnica de karate, bien podríamos llamarla Tate Shuto, la segunda técnica realizada en el kata Sochin y que marca la línea divisoria entre la calma (técnica realizada lentamente) y la tormenta (técnicas Ren Tsuki que se ejecutan a continuación con gran potencia). Una técnica que ofrece protección y a la vez fortaleza con su sólida posición Fudo dachi.

Ciertamente no debemos caer en el error de pensar que todos los katas que contienen la defensa Tate Shuto quieren dar a entender el sentido de protección, aunque en el caso que nos ocupa, la correlación existente apoya la vía de estudio de esta tesina.



Conclusión:

- Tate shuto bien podría representar la protección que los mudras indican, y Fudo dachi la fortaleza necesaria para mantener dicha protección.

5.5. CALMA ENERGÉTICA

En el apartado 4. comentamos que la traducción de este kata bien podría referirse a esa contraposición entre el Yin y el Yang... la calma energética.

Este concepto nos invita a pensar en formas de energía que podemos mover y manipular a través de las técnicas.

Como curiosidad, remontándonos en la historia de los katas, encontramos el llamado "Kunioshi no Kusanku". Un kata físico y energético que el maestro Matsumura transmitió posteriormente de forma no correcta al quedarse en un ejercicio meramente físico; el kata en su esencia inicial contenía gran poder energético e incluso servía para curar; algo que hoy día podría pareceros rozar el esoterismo.

Este dato corrobora la importancia de los katas y su relación con la energía, que con el paso del tiempo es posible haya sufrido numerosas variaciones, desvirtuando su propósito inicial por el cual fueron creados.

Uno de los principios del kata en general, tal como el Dr. Pablo Pereda narra en su libro "*El mágico mundo de Matsu Higa*", es preservar y guardar los puntos o zonas del cuerpo donde puede existir un vacío por el cual el practicante queda indefenso ante cualquier energía que nos rodea. La forma de evitarlo consiste en iniciar el kata protegiendo los principales *chakras*.

El antiguo kata Tsuruashi se iniciaba trabajando la parte más primitiva y animal; nos referimos al primer *chakra* representado en la imagen nº 14 (la Raíz), continuando su ejecución con la parte más evolucionada del ser humano que corresponde al último *chakra* (la Corona). Ambos *chakras* están estrechamente interrelacionados y de ahí su importancia de ser ejercitados conjuntamente. La finalización del ejercicio deberá contener un trabajo particular con otro *chakra* no menos importante situado en el Plexo Solar.

Casualidad o no, nuestro kata inicia cronológicamente sus tres primeras defensas con esta protección de los *chakras*, relacionando el nº 1 y 7 a través del Muso Gamae, y el correspondiente al Plexo Solar con el Tate Shuto, invitando una vez más a conjugar el concepto de protección (esta vez nos referimos claramente a una protección interna a través de la energía que los *chakras* mantienen).

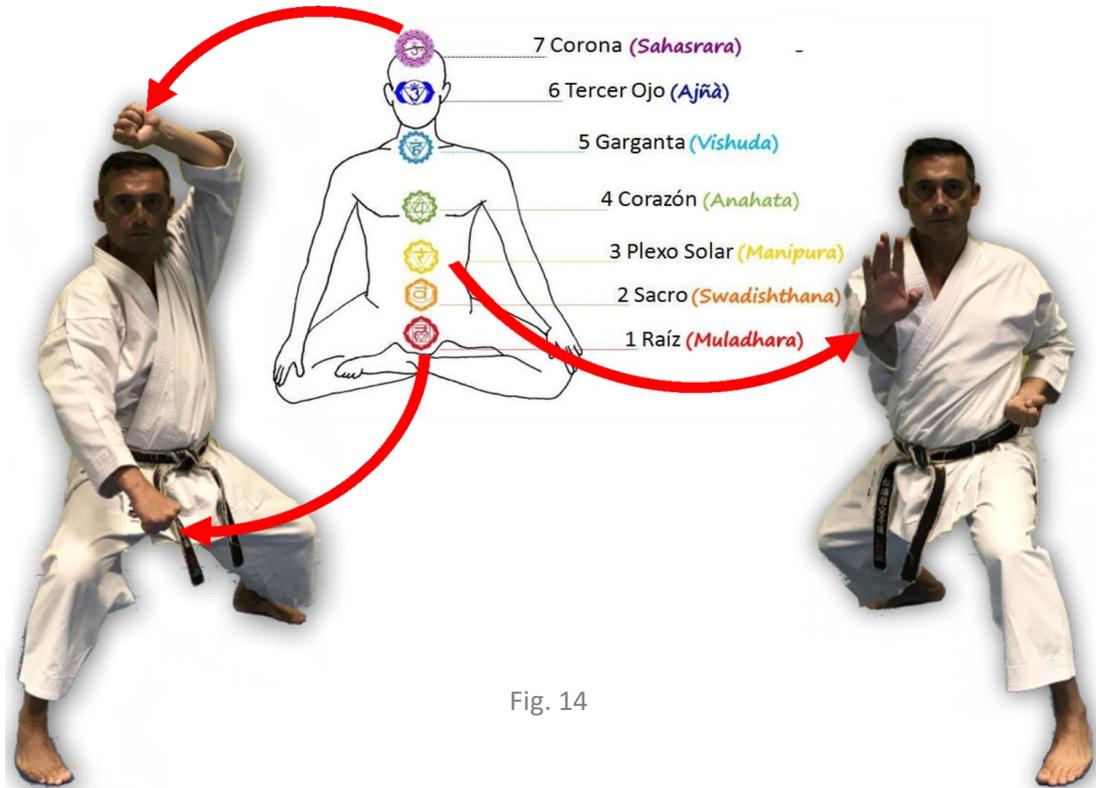


Fig. 14



Conclusión:

- También vemos que además de proporcionarnos protección física, este kata esconde referencias a otra protección más interior; la de los principales *chakras* y su relación con la energía que alude su traducción.

5.6. EMBUSEN



Mamoru

Fig. 15

En el apartado 4. Hemos visto que SOCHIN realiza un trabajo en las ocho direcciones. Si realizamos el kata sobre la arena lisa, al finalizar podremos observar que las líneas trazadas por nuestros pies se asemejan a un kanji llamado MAMORU, cuyo significado es el de protección en japonés.

No debemos extrañarnos sobre la coincidencia entre un embusen y el significado de un kanji. El maestro Matsu Higa, enseñaba ya por aquel entonces el llamado Kata de la Energía, que trataba de generar la energía interna y del ambiente, donde su embusen correspondía al ideograma “Kiai”.

Una vez más vemos que hay un posible mensaje oculto y que guarda relación con los guardianes NIO o con el propio Dios FUDO MYO-O, del mismo modo que guarda relación con su posible significado de “preservar la paz”. ¿Podríamos pensar que este kata tiene la finalidad de proteger al débil o proteger la verdad?.



Conclusión:

- Una nueva similitud surge entre el embusen del kata y el kanji “Mamoru” que representa la protección.

5.7. BUNKAI SEGÚN INTERPRETACIÓN PERSONAL DEL AUTOR

Sabemos bien que un bunkai es la aplicación de las técnicas que componen un kata. Éstos, quedan a la libre interpretación de quien los realiza, y aunque suele existir una serie de bunkais más ortodoxos, donde cada técnica expone un sentido real por la cual se creó en base a su efectividad, podemos ver otros que buscan vertientes de la defensa personal, técnicas que difieren de nuestro entender, coreografías llamativas y hasta incluso acrobacias.

Podremos estar en mayor o menor acuerdo con las múltiples versiones de bunkais, aunque desde mi parecer, todas deben ser respetadas.

Es ésta la razón por la que me atrevo a crear un bunkai totalmente diferente a las diversas tipologías, sin influencias en modas ni tampoco basándolo puramente aquello que se entiende como tradicional.

El bunkai que presento debe contener matices de protección a terceras personas en lugar de exclusivamente la propia integridad física de quien lo ejecuta. Debe aportar aplicaciones que referencien el espíritu del presente documento, y éste será el trabajo libre que presentaré junto con la exposición de la tesina.

Por aclarar un poco más, a continuación se explicará a modo de ejemplo algunas de las técnicas ejecutadas en esta personal aplicación para avanzar la idea del bunkai sugerido, que como ya se ha comentado, se desarrollará posteriormente de forma más amplia en la ejecución del trabajo libre:

- Muso Gamae. El majestuoso inicio del kata deberá transmitir un sentido de protección. Apoyaremos la mano izquierda en el hombro de la persona intimidada y nos situamos a su lado para transmitirle tranquilidad.



Fig. 16 a

- En Tate Shuto o también en Uchi Uke. Veremos como la cargada de estas defensas, la utilizaremos para apartar al débil y colocarlo a nuestra espalda, sujetándolo y dándole protección con el hikite a la vez que interponemos nuestro cuerpo contra el agresor. Particularmente, en la realización del Tate Shuto, aprovecharemos su desarrollo para pedir calma a ese individuo que continua manteniendo su amenaza.



Fig. 16 b

- Manji Uke. La cargada del Uchi Uke Jodan la usaremos al igual que en el caso anterior para abrazar a nuestro protegido y cogerlo con firmeza, desplazándolo del lugar de peligro y llevándolo atrás nuestro donde estará más seguro.



Fig. 16 c

- Osae Uke. Nos servirá para apartar la cabeza del defendido ante un ataque directo a su rostro, evitando así que sea golpeado.



Fig. 16 d



Conclusión:

- Vemos que el sentido práctico que le podemos dar a una técnica y todos los movimientos que la acompañan pueden ser amplios y variados. Esta forma de pensamiento, estudio y aplicación enriquece al Karate y lo engrandece siempre que se mantenga su espíritu y teniendo en cuenta no deformarlo hasta el punto de perder su esencia, lo cual desvirtuaría el camino a seguir.

5.8. EL SAGRADO NÚMERO 8

En el punto 3 se ha comentado que el kata tiene un total de 40 movimientos y 24 pasos. Estos números paradójicamente son múltiplos del 8, un símbolo que la historia lo ha tratado como sagrado ya que es considerado el número del equilibrio cósmico.



Fig. 17

El número 8 representa los 4 puntos cardinales y sus 4 intermedias. También son 8 los radios de la Rueda del Dharma Budista que mantiene una estructura similar al embusen de las 8 direcciones que utiliza el kata en su desplazamiento. Son los conocidos *asta-mangala* u 8 símbolos que representan las 8 partes del cuerpo de Buda.

El octógono es el mediador entre el cuadrado (la Tierra) y el círculo (el Cielo). Un equilibrio que sirve de lazo de unión entre ambos mundos. Una curiosidad al respecto es la corona octogonal que utilizaban reyes y emperadores para actuar como interlocutores entre los Dioses (el Cielo) y su pueblo (la Tierra). Y como dato anecdótico en referencia a estos mundos, podemos ver en numerosos escritos al Dios Odin montado en un caballo de 8 patas cuando viajaba entre el Cielo y la Tierra.

No debemos obviar la posición representativa de Sochin, Muso Gamae, cuyos brazos se extienden de forma opuesta hacia el Cielo y la Tierra, asemejando un nexo de conexión entre ambos.

Antiguamente, Japón era conocida por las “Gran ocho islas” aunque el número que lo forman es muy superior. Este número se suele encontrar en importantes textos sintoístas, ya que consideran esta cifra una expresión de lo infinito o lo innumerable (principio y fin de todas las cosas). Cabe recordar que el 8 en horizontal representa este mismo concepto.

Con esta base del principio y del fin, la referencia hacia el comienzo de algo nuevo es evidente. El octavo día de la semana representa el inicio de una nueva semana, así como en la escala musical, con el 8 se inicia una nueva octava.

Uno de los centros nacionales de educación espiritual más importante de Japón situado en Yokohama, tiene planta octogonal y es custodiado por 8 estatuas que representan a los 8 sabios más importantes.

Pitágoras pensaba que el número 8 representaba la justicia ya que se podía dividir siempre en dos partes iguales. De ahí que en el mundo del Tarot, la carta número 8 represente a La Justicia.

En China, según su tradición supersticiosa, el número 8 da buena suerte y es considerado mágico. Originariamente su astrología contempla 8 signos (las 8 casas); su gobierno está compuesto por 8 ministros imperiales y 8 son también las montañas cósmicas importantes en sus vidas.

Dejando aparte todas estas argumentaciones que podrían entrar en diversos escenarios de la casuística, en Japón también se le da una especial consideración de buena suerte y felicidad a este número ya que su representación es un kanji formado por dos líneas convergentes en su extremo superior formando una especie de pirámide que representa una sólida base reflejo de un buen desarrollo para llegar a alcanzar un objetivo en su cúspide (el triángulo es el símbolo que representa al equilibrio). Por semejanza con su caligrafía, se le emparenta con la montaña Fuji, que está considerada sagrada por tener esta misma forma, en busca de la preciada perfección nipona. También el número 8 está relacionado con la imagen de un abanico abierto, considerado como elemento que atrae la buena suerte.

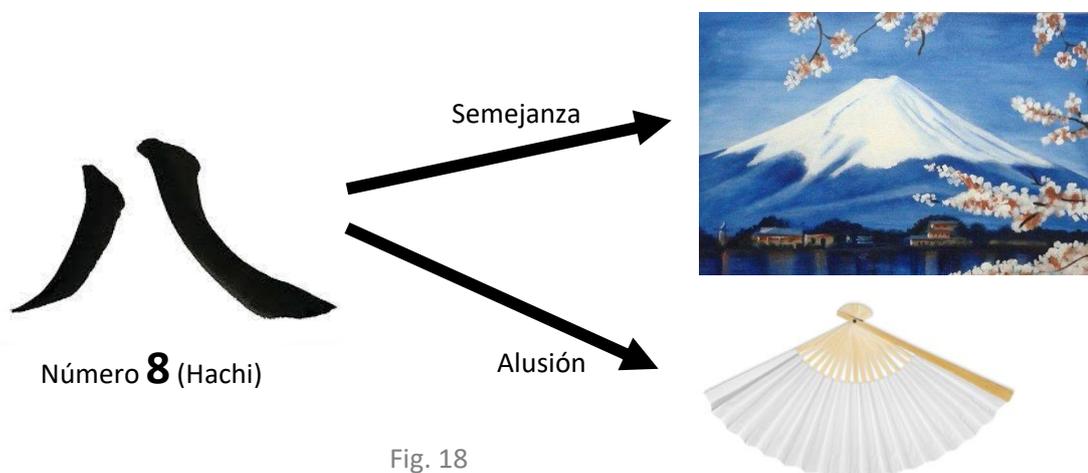


Fig. 18

Recordemos en el apartado 4. la mención sobre la intencionalidad del maestro G. Funakoshi para transformar el nombre de Sochin por el de Hakko (contracción de Hachi-Ko cuya traducción podría ser ocho tormentas), haciendo referencia una vez más a esta misteriosa cifra.

Podemos encontrar muchos katas que aluden a este número o a sus múltiplos: Happo sho (8 pasos), Papporen o Happoren (8 pasos a la vez), Jyuroku (16 pasos), Niseishi o Nijushijo (24 pasos), Seienchin (contiene 48 movimientos)... y por supuesto Sochin (40 movimientos en 24 pasos).

Para finalizar este apartado, enunciaremos que son 8 los trigramas fundamentales del I Ching y que por su relevancia, los trataremos en el siguiente punto.



Conclusión:

- El número 8 es un ideal de equilibrio y justicia que trae suerte y buenos augurios según creencias orientales.
- Posiblemente exista un vínculo entre el 8 y la conexión Cielo-Tierra (Dios protector-Hombre), haciendo referencia al sentido de protección de Sochin.

5.9. TRIGRAMAS

Existen unos símbolos básicos en la filosofía oriental llamados trigramas conocidos también con el nombre de *Pa Kua* o *Ba Kua* (八卦 “pa” significa ocho, y “Kua” alude al concepto de imagen, mutación o cambio). Estos símbolos vienen representados por un grupo de 3 líneas superpuestas una encima de otra, que a su vez pueden ser de trazo continuo (representando el Yang) o bien de trazo discontinuo (representando el Yin).

Los trigramas expresan las diversas relaciones específicas del ser humano con su vínculo entre el Cielo y la Tierra.

Antiguos sabios chinos observaron que existen 8 imágenes o fenómenos básicos en el Universo que representan las 8 formas del movimiento de la energía. Desarrollaron un sistema de símbolos a base de líneas para representar estas imágenes dando lugar al nacimiento de los trigramas. Cada trigrama tiene su imagen, cualidad y esencia y se corresponde con un momento en el ciclo anual; describen una energía, una forma de movimiento en el proceso de cambio universal y representan la forma de lo que acontece.

Su creador fue el emperador Fu Xi (5.000 a.C.), que duplicó los dos trazos (el continuo y el discontinuo) para crear 4 imágenes: el Yang Supremo, el Joven Yang, El Yin Supremo y el Joven Yin.

Al añadir el tercer trazo en tres niveles, (*Sancai*) forman los 8 trigramas, cuyas combinaciones representan las 8 fuerzas básicas de la Naturaleza: el Cielo, el Viento, el Lago, el Agua, el Fuego, la Montaña, el Trueno y la Tierra. Estas combinaciones son utilizadas entre otras, como símbolo de protección para las curas Feng Shui.

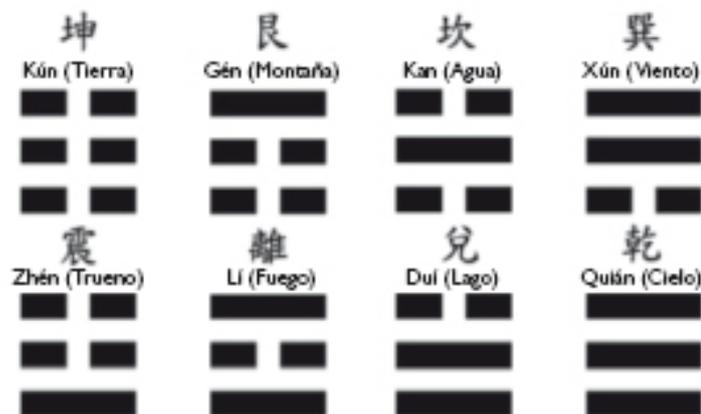


Fig. 19

Al colocar estos 8 trigramas en una tabla que contenga todas sus posibles combinaciones (8 trigramas en el eje de ordenadas y otros 8 en el eje de abscisas), forma la combinación de los 64 hexagramas del I Ching, coincidente con la suma de los 40 movimientos y los 24 pasos que contiene el kata Sochin, tal como hemos hecho referencia en el apartado 3. de la tesina. Otra casuística que queda a criterio del lector.

A título de curiosidad, si nos fijamos en el trigramma KUN, representante de la Tierra, vemos que está compuesto totalmente por trazos discontinuos, es decir, con poca luminosidad (poca tinta se necesita para trazarlos). Esta falta de luminosidad se atribuye al Norte y al otoño. De ahí la sugerencia para iniciar el kata en dirección al norte, tal como nuevamente apuntamos en el apartado 3.



Conclusión:

- Existe una relación directa entre los trigramas y el sentimiento de protección dentro del Feng Shui, así como una nueva coincidencia entre el volumen de combinaciones posibles y el número de movimientos y técnicas que contiene el kata.

5.10. LA ESVÁSTICA

Hemos nombrado anteriormente la posición MANJI DACHI llamada también posición de la esvástica por la similitud con la cruz gamada.

Esta posición hace referencia a un símbolo de carácter generalmente religioso muy anterior y que nada tiene que ver al utilizado por A. Hitler y del cual se basó para confeccionar el que sería el emblema de su partido nacionalsocialista.

Existen registros y objetos donde se puede apreciar claramente la figura de la esvástica. Culturas que datan entre el año 6.500 y 3.000 a.C. como la de Hassuna-Samarra, la Vinca o la del valle del Indo ya la utilizaban para ornamentar diversos utensilios. También se han hallado aproximaciones a este símbolo en Mezine (Ucrania) con fechas próximas al Paleolítico tardío (12.000 años a.C.).



Fig. 20



Fig. 21

Realmente, la palabra esvástica proviene del sánscrito, un antiguo idioma de la India, que originariamente se pronunciaba *svasti* o *suasti* (स्वस्ति), el cual está formado por la conjugación del adverbio *su* (bueno) y *asti* (tercera persona del singular del verbo ser o estar “el o ello es o está”). Su significado literal podría referirse al estado del “bienestar”. Solía usarse como fórmula de salud y deseos de felicidad.

Para el Hinduismo, la esvástica era el instrumento original que utilizaban los *brahmanes* para la ceremonia del Fuego Sagrado, y simboliza los fenómenos del Fuego, el Relámpago y el Rayo.

Dentro del Budismo, la esvástica simboliza la “Rueda de la Ley” (Dharmacharka) y suele ser el comienzo de cualquier manuscrito budista. Frecuentemente lo veremos en la entrada de los templos como símbolo benéfico y de protección. También se ha visto “tatuado” en el pecho de muchas estatuas de Buda simbolizando la eternidad. Es común encontrar este símbolo en los mapas, para indicar los templos budistas.



Fig. 22

Si nos trasladamos a China, este símbolo (卐) se denomina *wan* o *han*, y es la referencia del número 10.000 y representa a su vez la totalidad de los seres vivos en el mundo. Añadiéndole el sufijo *zi*, forma *wanzi* o *hanzi* (卐字) que significa “grafía”. En japonés derivará al término conocido como *manji* (卍) que literalmente significa “diez mil dioses”, aludiendo a la esencia del Dharma, la armonía universal y el equilibrio de los opuestos. Este símbolo dibujadas sus aspas hacia la izquierda representa el amor, la paz, la armonía y la misericordia (Omote Manji), mientras que si está orientada hacia la derecha, alude a la fuerza y la inteligencia (Ura Manji).

Como anécdota, el en siglo VII, la Emperatriz WU de la dinastía Tang, decretó que la esvástica se usara como símbolo alternativo del sol.



Conclusión:

- Ahora podemos entender mejor el motivo de su significado protector y la correlación con el kanji.

6. DISCUSIÓN FINAL

Esta tesina es fruto de inquietudes y curiosidades personales que me han llevado a investigar un campo lleno de incertidumbres y que con dificultad pueden ser sustentadas empíricamente pero que no por ello me han dejado de parecer interesantes.

Sabemos que hay otros katas donde algo se vislumbra tras haberlos estudiado. Por poner algunos ejemplos, Nijushiho podría emular con sus movimientos las olas del mar cuando golpean la dura roca y que suavemente se retiran para volver a golpearla (se podría buscar un significado en el combate real). Bassai Dai, que intenta romper la fortaleza psicológica del enemigo a base de defensas contundentes, intentando de esta forma que desista de su agresión para obtener así la victoria. También vemos que Kanku se asemejaría al saludo al sol, con las connotaciones religiosas que podría conllevar.

Al optar a rokudan, hubiera sido más sencillo haber presentado una ampliación de mi tesina realizada para godan, pero con todo respeto y sin querer menospreciar a compañeros míos que han decidido optar por dicha vía, y habiendo tantos temas para estudiar en el mundo del Karate, he querido elaborar este documento con un grado de innovación y creatividad, ya que el mundo donde vivimos, tal como lo conocemos es así gracias a personas que se han atrevido a innovar... a ser creativos.

Tampoco quiero dar a entender que lo expuesto son afirmaciones contundentes. Ha sido una investigación donde se han recopilado datos que he interconectado para darles un sentido, equivocado o no, sobre una posible relación entre el kata y algo más, aunque lo más fácil sería pensar que todo lo expuesto es pura coincidencia y que he intentado encontrar motivos o argumentos donde no los hay.

Desde luego no puedo pedir a quien lea este documento un ejercicio de fe. Tan respetable es una creencia como su negación y por tanto se deja abierta al criterio del lector, la vía de investigación para mantener viva la idea de esta tesina.

Acabo mi trabajo con una cita del Dr. Pablo Pereda: *“¡Concédale una oportunidad a la magia de oriente y sea feliz!”*.

7. PALABRAS CLAVE

- *Tokui Kata*. Kata predilecto.
- *JKA*. Japan Karate Association.
- *Hara*. Centro de gravedad. Punto de equilibrio de nuestra vida física, mental, emocional y espiritual.
- *Chakras*. Centros de energía situados en el cuerpo humano.
- *Sancai*. Tres Poderes, en referencia a los tres niveles de los trigramas.
- *Brahmanes*. Miembros de la casta sacerdotal hinduista y asesores del rey.

8. ICONOGRAFÍA

- Fig. 1 Retrato del maestro Aragaki Seisho.
- Fig. 2 Relación entre los elementos naturales y los puntos cardinales.
- Fig. 3 Embusen y dirección de inicio del kata Sochin.
- Fig. 4 Kanjis SO y CHIN.
- Fig. 5 Contracción de los kanjis que forman la palabra HAKKO.
- Fig. 6 Diagrama de las 8 direcciones para el desplazamiento.
- Fig. 7 Dios FUDO MYO-O.
- Fig. 8 Kanjis FU y DO por caligrafía profesora Mina Sakurai.
- Fig. 9 Ángulos de MUSO GAMAE.
- Fig. 10 Ángulos de MANJI DACHI.
- Fig. 11 GUARDIANES NIO.
- Fig. 12 Comparativa MUSO GAMAE y GUARDIANES NIO.
- Fig. 13 Buda del templo Todaiji en posición Abhaya Mudra.
- Fig. 14 Relación entre los 3 principales chakras y el kata Sochin.
- Fig. 15 Kanji MAMORU.
- Fig. 16 Imágenes explicativas del bunkai realizado.
- Fig. 17 Rueda del Dharma Budista.
- Fig. 18 Similitud entre el kanji hachi, la montaña Fuji y el abanico.
- Fig. 19 Trigramas y elementos representativos.
- Fig. 20 Plato de cultura Hassuna-Samarra.
- Fig. 21 Sellos de la cultura del valle del Indo.
- Fig. 22 Esvástica grabada en inmediaciones de templos budistas.

ANEXOS

BIBLIOGRAFÍA

- "Biblia del Karate - Bubishi". Charles E. Tuttle (1997). Traducido con comentarios de Patrick Mc Carthy.
- "Shotokan Karate internacional kata Vol. 1". Ikeda Shoten Co, Japan (1981). Hirokazu Kanazawa
- "Karate Superior 2. Fundamentos". Publicaciones Fher, S.A. (1979). Nakayama Masatoshi.
- "Introductory history to the schools of the Bujinkan". Soft cover (1993). Richardson Paul.
- «Historic Monuments of Ancient Nara». Web de UNESCO World Heritage Centre. Unesco.
- "Karate-Do Kyohan". Kodansha International (1973). Gichin Funakoshi
- "Best Karate. Unsu, Sochin, Nijushiho". Kodansha International (1987). Nakayama Masatoshi.
- "Didáctica y técnica del kárate". Publicaciones Fher, S.A. (1993). Nakayama Masatoshi.
- "Neuro Coach". Editorial Edaf (2014). J.J.Lupi.
- Tesina rokudan de Mikel Pérez Ballesteros bajo supervisión de Chus García Díaz.
- Artículo LA DANZA DEL VACIO. El Arte de Apuntar al Propio Corazón. De Guillermo A. Laich de Koller (7º Dan)
- "Karate: manual completo de katas". Ediciones Tutor, 2011. Hirokazu Kanazawa.
- "El mundo mágico de Matsu Higa". Gráficas Larrad (2004). Pablo Pereda.

CITAS DE MEDIOS AUDIOVISUALES Y ELECTRÓNICOS

La tesina se ha apoyado en numerosas páginas web escritas por técnicos deportivos, maestros de karate, historiadores y otras personalidades de notable consideración a los que se les puede dar un grado de confianza en sus textos publicados. Enuncio a continuación las más relevantes:

<https://karateyalgomas.com/2017/05/24/sochin-un-mismo-nombre-para-dos-katas-diferentes/>

<http://fkaratecv.es/wp-content/uploads/Mikel-P%C3%A9rez-Ballesteros.pdf>

<https://biblioteca.acropolis.org/simbolismo-de-el-numero-8/>

<http://cura.free.fr/02domi1.html>

<https://bushidojo.wordpress.com/tag/kamae/>