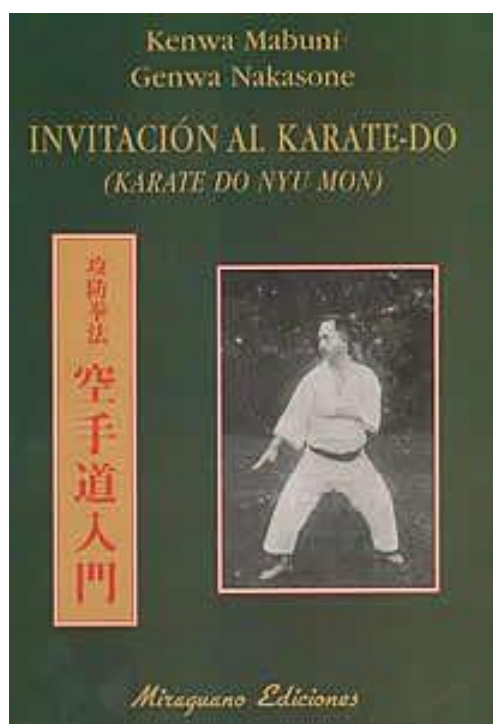


Diego Seijo Chapela- trabajo karate 2017



1. INTRODUCCIÓN

El libro que voy a resumir lo escribieron Kenwa Mabuni, el fundador de nuestro estilo, Shito Ryu, y Genwa Nakasone.

La tercera parte del libro trata de la actitud y conocimientos previos a la práctica del karate-do.

2.RESUMEN DE LOS CAPÍTULOS

El capítulo 6 trata de que Mabuni no está de acuerdo con que Daruma Boddidharma inventó el karate. Hay un libro que defiende esta hipótesis. También comenta que el karate es el primero de las artes marciales. A continuación dice las relaciones entre el karate, el sumo y el jiu jitsu que antes se hacía a vida o muerte y ahora está muy reglamentado. Después habla de las relaciones entre el kenpo chino y el kenpo japonés y dice que el kenpo de Okinawa no se llegó a llamar "karate" hasta hace 200 años.

El capítulo 7 habla de las escuelas de karate y dice que las escuelas más importantes son Goyu Ryu y Shito ryu. También dice que Miyagi aprendió de Higaonna y también comenta que Mabuni aprendió de Higaonna pero también de Itozu. Mabuni piensa que las escuelas Shorin Ryu y Shorei Ryu tienen un origen muy confuso y acusan a Funakoshi por defender esta teoría.

El capítulo 8 habla de los nombres de los kata y dice que antes los Pinan se llamaban Chan Nan. Después Mabuni clasifica los kata por los del maestro Itozu, los de higaonna y los de la escuela Aragaki. A continuación dice que es importantísimo la respiración, y pone varios modos de respiración y dice que el kata del karate es una forma viva.

El capítulo 9 habla del kumite destacando la distancia y el kiai y dice hay dos kiais, kiai mental y kiai físico, y si juntamos estos dos kiais obtendremos el verdadero kiai. Después Mabuni pone tres grados de kumite: Tanshiki kumite, Fukushiki kumite y Sinken kumite. A continuación habla de los protectores para kumite y comenta aun no se sabe que avance del kumite obtenemos con los protectores.

El capítulo 10 dice que en karate nunca se debe empezar atacando y los karatekas siempre tenemos que evitar las peleas. Después dice dos formas de esquivar a tu adversario: Kawasi y sabaki. Mabuni dijo que ninguna técnica de karate es invencible pero, a continuación, dijo que cualquier técnica bien ejecutada puede ser invencible. También dice que el número de técnicas posibles en karate es ilimitado.

A continuación dice que en karate no hay una posición determinada de combate y también dice que un viejo maestro decía que se pasaba por tres etapas en el proceso de aprendizaje: inferior, media y superior.

3.LO QUE APRENDÍ DEL LIBRO

La mayoría de las cosas que ponía en el libro eran nuevas para mi como por ejemplo:

- que el karate fue la primera arte marcial.
- que las escuelas Shorin Ryu y Shorei Ryu tienen un origen confuso.
- que hay muchas formas de respiración.
- que hay dos kiai, kiai mental y kiai físico.
- que el número de técnicas en karate es ilimitado.

4.LO QUE MÁS ME GUSTÓ DEL LIBRO

Que Mabuni explicaba todo muy bien porque lo entendía todo y que era muy interesante, a veces, muy sorprendente porque ponía cosas que no sabía pero lo que más me sorprendió de verdad es que hubiera tantas formas de respiración y os las voy a explicar:

A) Choo Ton- Choo To: inspiración y espiración largas.

B) Cho Ton- Tan To: inspiración larga y espiración corta.

C) Tan Ton- Cho To: inspiración corta y espiración larga.

D) Tan Ton- Tan To: inspiración y espiración cortas.

E) Hakei- Ton Do: combina dos de las anteriores técnicas.

5.RECOMENDACIONES

Voy a leer el libro entero para aprender más de lo que se del libro y os lo recomiendo a todos porque seguro que aprendéis bastante más de lo que sabéis y que no es tan difícil de leer como pensaba.