



BOLETIN INFORMATIVO

ANDES RYU KARATE

CONTINUACIÓN BOLETIN N° 1.

Santiago de Chile, Clasificador 151. Mayo de 1972.

EDITORIAL

El artículo 4, inciso “ e” de los Estatutos de ANDES RYU, dice lo siguiente: “Publicación de boletines informativos”, para difundir la práctica del karate, crear y fomentar los vínculos de amistad y camaradería.

Realmente era una necesidad imperiosa contar con un boletín informativo mensual, ya que esta Escuela cuenta con filiales en las principales ciudades del país.

El contenido de los boletines será el siguiente: Historia del Karate y Artes Marciales en general. Programas de entrenamiento. Explicaciones de técnicas básicas. Noticiero internacional. Vocabulario de términos japoneses. Promociones. Quién es quién en Karate. Programa de exámenes. Noticias y datos de interés. Taoismo y Doctrina Zen.

Esperamos que los karatekas sepan valorar el sacrificio que demanda publicar este boletín, que vinculará más estrechamente a la gran familia de ANDES RYU.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente daremos a conocer un extracto de los boletines que se publicarán desde mayo de 1972 a Julio de 1978, boletines que no fue posible continuar con su publicación dadas las condiciones imperantes en el país.

ESCUELA ZENDORYU KARATE CHILE 2014.



BOLETIN INFORMATIVO

ANDES RYU KARATE

CONTINUACIÓN BOLETIN N° 1.

Santiago de Chile, Clasificador 151. Mayo de 1972.

LOS DIEZ MEJORES KARATEKAS DEL JAPON, AÑO 1971.

1. Takeshi Oishi, Yondan, 29 años, estilo SHOTOKAN. Técnicas favoritas: chudan y jodan - zuki. Gyaku – zuki, Mae – geri.
2. Koji Wada, San Dan, 21 años, estilo SHOTOKAN. Técnicas favoritas: mucha rapidez Yoko-geri y variación de zuki.
3. Norihido Iida, Yondan, 28 años, estilo SHOTOKAN. Técnicas favoritas: mawashi - geri y mae - geri. Seiken - zuki.
4. Shigeru Takada, Shodan , 21 años, estilo SHITO - RYU. Técnicas favoritas: jodan zuki.
5. Kazuyuki Hasegawa, Nidan, 22 años, estilo KYOKUSHIN – KAI. Técnicas favoritas: mawashi - geri, chudan - geri, ashi - barai con gedan - zuki.
6. Shunsuke Yanagida, Rokudan, 28 años, estilo Wado - Kai. Técnicas favoritas: mawashi - geri y gyaku - zuki.
7. Masahiko Tanaka, godan, 29 años, estilo SHOTOKAN. Técnicas favoritas: mucha rapidez, mawashi - geri, jodan y chudan - zuki.
8. Terutomo Yamazaki, Sandan, 22 años, estilo KYOKUSHIN – KAI. Técnicas favoritas mawashi - geri, ashi- barai y gedan - zuki.
9. Kazuake Hino, Sandan, 22 años, estilo SHITO – RYU. Técnicas favoritas: jodan - zuki, chudan - zuki, mae - geri.
10. Akio Makamura, Yondan, 25 años, estilo SHITO – RYU. Técnicas favoritas: chudan y jodan - zuki.



CONTINUACIÓN BOLETIN N° 1.

ANDES RYU KARATE

N° 1

Santiago de Chile, Clasificador 151. Mayo de 1972.

LA RESPIRACIÓN.

La forma correcta de respirar es muy importante en Karate. Lograr la tensión o relajamiento en un momento dado, es una verdadera maestría en el Karate. La inhalación favorece el RELAJAMIENTO. La EXHALACIÓN nos ayuda a tensar los músculos. Para nosotros, en el momento de mayor potencia, al golpear o desviar un ataque, es de suma importancia botar MEDIA CAPACIDAD de aire en forma explosiva.

Desde el punto de vista médico, es perjudicial para la salud, mantener el aire en los pulmones en el momento de máximo esfuerzo físico.

KIAI.

El Kiai es un grito corto, explosivo, que sale del Hara, que nos ayuda a lograr mayor efectividad en el momento de nuestro ataque o bloqueo. Desde el punto de vista psicológico, asusta al atacante, afectando su equilibrio psíquico, paralizándolo momentáneamente. El KIAI debe ser corto y claro. Los más conocidos son "E- itt" , EI, AIT, HIT, HUI, YO YIYEI, ZIP, TA, HEITZ, KI, TO, TU.

HARA.

Hara significa abdomen. Para nosotros es el punto de equilibrio psico - físico. Pensamos que la fuerza de cada técnica sale del Hara.

EQUILIBRIO.

El que pierde su equilibrio es débil. No puede defenderse ni atacar con efectividad y ya está medio vencido. Debemos mantener nuestro equilibrio y concentrarnos en el punto Uno del Hara.

Hay un antiguo proverbio chino que dice: **Antes de aprender a vencer a los demás, tienes que aprender a pararte correctamente.**

FUMIO DEMURA, Maestro en Karate, explica que hay tres formas de progresar: **1° básico, 2° básico y 3° más básico.**



CONTINUACIÓN BOLETIN N° 1.

ANDES RYU KARATE

N° 1

Santiago de Chile, Clasificador 151. Mayo de 1972.

TÉRMINOS JAPONESES

- AGE** : hacia arriba.
- ATEMI** : golpe en punto vital.
- BARAI** : barrido.
- GADANBARAI**: barrido hacia abajo.
- SOTOBARAI** : barrido de afuera hacia adentro.
- DACHI** : posición.
- DAN** : grado.
- GE** : bajo.
- CHU** : medio.
- JO** : alto.
- DOJO** : sala de entrenamiento.
- EMPI** : codo.
- FUMIKOMI** : pisotear.
- GERI** : patada.
- GYAKU** : acción contraria.
- GYAKUZUKI**: puñetazo, pie contrario adelantado.
- HAISHU** : dorso de la mano.



CONTINUACIÓN BOLETIN N° 1.

ANDES RYU KARATE

N° 1

Santiago de Chile, Clasificador 151. Mayo de 1972.

TÉRMINOS JAPONESES

HEISOKU : dorso del pie.

HIKITE : reacción, tirón de la mano.

KAKATO : talón.

KARATE : mano vacía, sin armas.

KEIKOGI : traje de entrenamiento.

KATA : forma.

KEAGE : percutiente.

KEKOMI : penetrante.

KIBADACHI: posición ecuestre.

KIHON : ejercicio en el vacío.

¿QUE ES EL ZEN?

El Zen puede ser considerado como una síntesis del budismo, habiendo nacido en China para volverse luego específicamente japonés.

Zen, es una abreviación del término Zen - N (transcripción del Dyana: contemplación). “Es una transmisión de una naturaleza especial, fuera de toda enseñanza y que no se apoya en palabra alguna. Esta transmisión se realiza por el pensamiento, sistema por el cuál uno llega a captar la fuente de la propia idea. No obstante, el filósofo Zen afirma: “La verdadera práctica consiste en no practicar nada “. “ Cuando no se reflexiona sobre el mundo exterior, es decir, ni sobre el bien ni sobre el mal, el pensamiento se produce, y es esto lo que se llama el pensamiento de la nada sin inclinación alguna. Sin embargo, no debemos creer que, en tal estado, el pensamiento permanece inactivo: por el contrario, éste queda libre de toda dualidad y se puede ejercitar con la totalidad de su fuerza, penetrando en el mismo corazón de las cosas (continuará).



CONTINUACIÓN BOLETIN N° 1.

ANDES RYU KARATE

N° 1

Santiago de Chile, Clasificador 151. Mayo de 1972.

BIOGRAFÍA.

Una mañana soleada del mes de Mayo de 1922, llegó a Tokyo un hombre pequeño, de sólo 5 pies de estatura y con un peso de 130 libras. Tenía 51 años. Se llamaba GICHIN FUNAKOSHI y estaba destinado a ser el padre del Karate japonés. Funakoshi, nació en Naha en 1871. A la edad de 13 años empezó a estudiar Karate en la escuela primaria. Los estilos más importantes en esa época eran Naha - Te y Shuri - Te. Funakoshi, estaba asociado al estilo Shuri - te, pero hizo un profundo estudio de los estilos Uechi - Ryu, Goyu - Ryu y Shito - Ryu.

El primer sensei de Funakoshi, fué Yasutsune "Anko" Itosu, más tarde estudió con Matsumura. Llegó a tener gran fama y fue instructor del rey de Okinawa. Ocupó el cargo de presidente del Shobukai, la asociación de artes marciales de Okinawa.

En Japón fundó el SHOTOKAN, que es actualmente la escuela que cuenta con más adeptos en Japón (más de 120.000 miembros en Japón) y en el mundo entero.

Funakoshi, falleció en 1957 a la edad de 86 años. En el famoso templo de Engakuji en Kita - Kamura, existe un monumento de Funakoshi con la siguiente inscripción: **"No hay técnicas ofensivas en Karate"**.

FRANCIA, CAMPEÓN MUNDIAL DE KARATE.

Francia, ganó el campeonato mundial de karate al lograr tres victorias, empatar una vez y perder una ante Italia. Japón, perdió el título mundial cuando su equipo fue eliminado por el de Gran Bretaña (21-4-72).

PROMOCIONES: en Santiago: grado Sechikyu (7° Kyu) Srs. Esteban Castro, Juan Olivares, Jaime Concha, Alfredo Orellana. Grado Rokukyu (6° Kyu) Srs. Raúl Jiménez, Gabriel Figueroa, José Guajardo. Grado Gokyu (5° Kyu) Srs. Pedro Pérez, Eduardo Troncoso, Jorge Villagrán. Grado Yonkyu 4° Kyu, Sr. Luis San Martín. Grado Sankyu (3° Kyu) Sr. Anibal Fierro.



CONTINUACIÓN BOLETIN N° 1.

ANDES RYU KARATE

N° 1

Santiago de Chile, Clasificador 151. Mayo de 1972.

MUY IMPORTANTE

EL QUE CONOCE A SU PROJIMO, ES INSTRUIDO.

EL QUE SE CONOCE A SI MISMO, ES SABIO

EL QUE VENCE A LOS DEMÁS, TIENE FUERZA MUSCULAR.

EL QUE SE DOMINA A SI MISMO, ES FUERTE.

EL QUE ESTA EN PAZ CONSIGO MISMO, ES AFORTUNADO

EL QUE NO PIERDE SU CENTRO (HARA), ESE PERDURA.

LAOTSE.



CONTINUACIÓN BOLETIN N° 1.

ANDES RYU KARATE

N° 1

Santiago de Chile, Clasificador 151. Mayo de 1972.

DATOS TÉCNICOS:

ZENKUTSU - DACHI.

Distribución de peso: el pie delantero 60% del peso y 40% pie trasero.

Separación lateral: un ancho de hombros o cadera.

Separación hacia atrás: dos anchos de hombros.

Postura del cuerpo: perpendicular al suelo. Cadera y hombros directamente al frente ó en un ángulo de 45 grados. La cara, siempre al frente. El pie delantero ligeramente dirigido hacia dentro. La vertical de la rodilla debe caer dentro del pie. El pie trasero, dirigido, en lo posible, hacia delante, en la misma dirección que el delantero. Ambos pies, firmemente apoyados en el suelo. Tensar tobillos y rodillas. La vertical de la rodilla, no debe caer fuera de los dedos del pie.

KOKUTSU – DACHI.

Distribución de peso: el pie trasero 70% del peso y 30% el delantero.

Separación entre el pie delantero y trasero: dos anchos de hombros. El pie delantero, dirigido directamente al frente. El pie trasero, dirigido hacia fuera, ligeramente hacia dentro. Los talones en una línea. La vertical de la rodilla, trasera, debe caer lado interior del pie. Tobillo y rodilla trasera en tensión. La planta del pie delantero, toca suavemente el suelo. Los hombros a 45 grados hacia atrás. Posición ideal para hacer desvíos o bloqueos.

KIVA – DACHI.

Separación entre los pies: dos anchos de hombro. Pies paralelos.

Distribución del peso: 50% cada pie.

La vertical de las rodillas, debe caer al lado dedo gordo de los pies.

Tronco vertical, posición ideal para Empi - uchi y Uraken uchi.



CONTINUACIÓN BOLETIN N° 1.

ANDES RYU KARATE

N° 1

Santiago de Chile, Clasificador 151. Mayo de 1972.

ALGUNOS CONSEJOS PRACTICOS:

La pelea callejera es seria y no admite errores. La riña callejera es más cercana y rápida que la lucha en el gimnasio y es más importante en la calle ganar la iniciativa.

DOMINIO DE SI MISMO:

Hay que conservar la sangre fría. Únicamente la serenidad de ánimo permite reaccionar de modo eficaz, ya que un hombre encolerizado pierde todos sus recursos. Ante todo el Karate es una severa autodisciplina.

CALENTAMIENTO PREVIO:

No comenzar el adiestramiento en frío, pues esto puede provocar distensiones en los músculos. Dedicar, por lo menos, unos quince o veinte minutos a calentar los músculos y dar flexibilidad a las articulaciones.

USO DE LA DINAMICA DEL CUERPO:

El poder generado por la rotación de la cadera es transmitida a la columna, luego a los músculos del pecho y hombros, finalmente al brazo y al puño. En el momento del golpe o desvío, hay que tensar todos los músculos del cuerpo (Kime) botando aire (Kiai). La mente también debe estar concentrada en la acción.

CUANDO SE CONSIGUE LA PERFECCIÓN, el cuerpo y las extremidades actúan independientemente y sin interferencia de la mente. La habilidad técnica se automatiza y no depende de los esfuerzos conscientes.

Ismael Silva Morales

Sede Santiago

Esberto Maza Lagos.

Sede San Pedro de la Paz