

KARATE-DO

El **kárate**, **karate** o **karate-do** (空手道 *karatedo*), "el camino de la mano vacía" es un arte marcial de origen japonés. Surge oficialmente en el año 1933, a partir de los sistemas de combate existentes en Okinawa y se populariza en el Japón gracias, entre otros, a Gichin Funakoshi y Kenwa Mabuni. Se caracteriza por el empleo de golpes de puño y patadas, aunque no restringe su repertorio sólo a ellos. La persona que practica éste arte se le llama *karateca* o *karateka*.

Historia

La mano de Ryukyu

De acuerdo a la leyenda, el kárate se origina con las prácticas físicas desarrolladas por el maestro Bodhidharma (達磨 *Daruma Taishi*) para los monjes del templo Shaolín, en China. Sin embargo, poca certeza hay respecto a estas afirmaciones y a la existencia del mismo Bodhidharma.

Si bien no hay registros que lo confirmen, se sabe de la existencia de un sistema de combate en el reino de Ryukyu (actualmente Okinawa) denominado simplemente *Te* o *Ti* (手 *mano*) en japonés y ryukyense, respectivamente. Las primeras referencias de la influencia de otras artes datan de fines del siglo XIV, con la llegada de expertos chinos en *quánfǎ* o *kempo* (拳法), gracias a los vínculos comerciales existentes entre el continente y el reino de Ryukyu.

El énfasis en el uso de técnicas de lucha sin armas se debe a las prohibiciones al porte de armas que afectaron al reino de Ryukyu en el siglo XV, impuestas por el rey Shoshin y luego en el siglo XVII, debido a la invasión del clan Satsuma.

La era Meiji

Durante el siglo XIX, se encontraban establecidos ciertos estilos, de acuerdo a una división regional. Así, las principales variantes del *Te* practicadas en Okinawa eran *Naha-Te*, *Shuri-Te* y *Tomari-Te*, entre otras. Cada una de ellas contaba con características particulares, tanto en las técnicas como en los métodos de práctica. En este período, tres figuras se encargan de sistematizar y revivir la práctica del karate: Kanryo Higaonna (*Naha-Te*), Sokon Matsumura (*Shuri-Te*) y Kosaku Matsumora (*Tomari-Te*).

En 1872, el emperador Meiji establece el clan Ryukyu como sus representantes en el territorio. Siete años más tarde, el gobierno Meiji dicta la abolición del clan Ryukyu y crea la prefectura de Okinawa.

Los términos empleados en esa era para denominar, de manera general, a estos estilos fueron *Te* o *Ti* (手 literalmente, "la mano"), *Okinawa-Te* (沖縄手 literalmente, "la mano de Okinawa") y *Tote*, *Tode* o *Todi* (唐手 literalmente, "la mano de la dinastía Tang"; sin embargo, la traducción correcta sería "la mano de China").

La mano vacía

En 1901, las escuelas de la prefectura de Okinawa adoptan el *todi* como parte del programa de educación física. En esta época, Anko Itosu (糸洲安恒 *Itosu Ankō*) cambió la pronunciación de 唐手 desde *todi* a *karate*. Entre 1904 y 1905, Chomo Hanashiro empieza a emplear por primera vez los kanji 空手 en lugar de 唐手. En 1933, el capítulo Okinawa de *Dai Nihon Butokukai* reconoce al kárate (空手 *karate*) como arte marcial.

Vestimenta

El uniforme de práctica empleado en el kárate es el keikogi o karategi, compuesto por una chaqueta, pantalones y un cinturón o faja. En el karate se utiliza el karategi, que esta compuesto por 3 elementos: el GI o chaqueta, el OBI o cinturón, y el pantalón; el color de esto se debe ser blanco, ya que dicho color refleja pureza en los practicantes, y es un elemento indispensable para la practica de la disciplina.

Cinturones



9° kyu	Blanco
8° kyu	Amarillo
7° kyu	Naranja
6° kyu	Verde
5° y 4° kyu	Azul
3° a 1° kyu	Marrón
1° Dan a 5° Dan	Negro
6° Dan a 9° Dan	Blanco y Rojo
10° Dan	Rojo

Cinturón de Karate

Grados de los cinturones

Los cinturones son siete, y se empieza con el *blanco* para los principiantes. Con el aprendizaje progresivo de las técnicas se va subiendo de nivel y va cambiando el color del cinturón. Al *blanco* le siguen (por orden de menor a mayor), el *amarillo*, el *naranja*, el *verde*, el *azul*, el *marrón* y finalmente el *negro*. Una vez se es cinturón negro, se sigue aumentando progresivamente en grados (llamados *danes*). Existe hasta el 10° dan. Aunque Tradicionalmente era solamente hasta el 5° Dan, esto por varias razones, una es la que se asocia con los 5 anillos de Miyamoto Musashi, algunas escuelas aun mantienen hasta el 5° Dan, generalmente las mas Tradicionales o que tienen una relación directa con Gichin Funakoshi, tales como por ejemplo Shotokai y Shotokan of America(SKA), ya que según la escala del maestro Funakoshi el Grado más alto era el 5° Dan. de hecho Funakoshi era 5° Dan.

Entre cada color existe otro cinturón que es la mezcla entre su cinturón anterior y el que le sigue, el nombre de estos cinturones se pronuncia diciendo primero el color del cinturón anterior y luego el color al que se pasa posteriormente; se les da a los alumnos que tienen poca edad (aproximadamente hasta los 13 años) porque aprenden más lento, así que se les examina de estos cinturones intermedios para evitar su aburrimiento al tener que esperar para pasar de un cinturón a otro. Los cinturones son los siguientes: *blanco-amarillo*, *amarillo-naranja*, *naranja-verde*, *verde-azul* y *azul-marrón*. Después de este último se pasa al marrón y seguido de éste, se pasa directamente al negro.

Tradicionalmente sólo existían dos cinturones: blanco para el *soninza* (alumno) y negro para el *sensei* (maestro). Existían otros cinturones, pero no globalmente aceptados: blanco-negro en función del dan, rojo para los grandes maestros, etc.

Posteriormente se establecieron los *kyus* o cinturones de nivel inferior. Estos son equivalentes a los actuales cinturones de color y nombrarlos como tal es la actitud correcta, teniendo en cuenta que la numeración es en orden inverso (de décimo a primer *kyu*). Los *danes* o cinturones de nivel superior se representan con el color negro, aunque para grados altos (de 6° a 9° Dan) también puede llevarse un cinturón a franjas rojas y blancas, y los 10° Dan también pueden llevar un cinturón rojo. La numeración es ascendente, de primer a décimo dan. Esta numeración varía según la escuela, siendo lo habitual en la actualidad diez grados, pero manteniéndose en escuelas tradicionales un sistema de cinco *danes*.

Objetivo

La máxima del maestro Gichin Funakoshi fue *Karate ni sente nashi*, que significa que en el karate no existe primer ataque, entendiéndose en ella que un practicante de Karate nunca debe albergar una actitud belicosa, considerándose el karate un medio para la evolución personal a través de técnicas físicas. El karate se caracteriza por procedimientos y normas de respeto y etiqueta, debido a su origen en el espíritu del Bushido japonés.

El karate es también un gran sistema de defensa personal que ayuda a canalizar la impulsividad de la persona a través de la gran actividad física que se realiza. Es un inmejorable sistema para el desarrollo físico, pues pone en juego todos los sistemas del cuerpo y los amplía al tiempo que favorece todos sus funcionamientos; aunque lo principal es que desarrolla la personalidad y el carácter de quien lo practica, siendo éste su verdadero objetivo.

La práctica de este arte tiene un impacto positivo en el bienestar psicológico de sus practicantes.⁵ Su carácter de práctica de grupo ayuda a que la gente se relacione de mejor manera, a los niños que son algo tímidos le ayuda a desenvolverse y a los más inquietos les ayuda a canalizar sus energías.

Parábola

Existe una historia que refleja el sentido del karate. Es una parábola acerca del Do (camino) y un hombre insignificante.

Un karateka preguntaba a su Sensei: ¿Cuál es la diferencia entre un hombre del Do y un hombre insignificante?

El Sensei respondió: "Cuando el hombre insignificante recibe el primer Dan, corre rápidamente a su casa gritando a todos el hecho. Después de recibir su segundo Dan, escala el techo de su casa, y lo grita a todos. Al obtener el tercer Dan, recorrerá la ciudad contándoselo a cuantas personas encuentre."

*El Sensei continuó: "Un hombre del Do que recibe su primer Dan, inclinará su cabeza en señal de gratitud; después de recibir su segundo Dan, inclinará su cabeza y sus hombros; y al llegar al tercer Dan, se inclinará hasta la cintura, y en la calle, caminará junto a la pared, para pasar desapercibido. **Cuanto más grande sea la experiencia, habilidad y potencia, mayor será también su prudencia y humildad**".*

Fundamentos del Karate Do

El *Karate-Do* es un camino de superación personal y como tal hay que despojarse (al menos dentro del Dojo) de los malos pensamientos y las malas actitudes, pensando siempre en una práctica limpia y sana.

La práctica del Karate no se refiere tan sólo al desarrollo técnico de los movimientos, el ejercicio físico, el estudio de los katas y la pelea. También debe ir de la mano del desarrollo teórico la parte humana y la parte espiritual, el crecimiento como personas y ciudadanos ejemplares que unidos por el bien común benefician a la sociedad.

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

La ética del *Karate-Do* posee principios fundamentales que conforman al código del Bushido, y estos son:

La Rectitud: Ser capaz de tomar una decisión sin vacilar. Ser justo y objetivo en toda circunstancia.

El Coraje: afrontar el reto de tomar decisiones.

La Bondad: ser magnánimo, paciente y tolerante.

La Cortesía: el respeto y las buenas maneras del comportamiento.

El Desprendimiento: actuar desinteresadamente, sin egoísmos y generosamente.

La Sinceridad: decir siempre la verdad, defender ésta y ser fiel a la palabra dada.

El Honor: aprecio y defensa de la dignidad propia.

La Modestia: no ser soberbio ni vanidoso.

La Lealtad: no traicionar a nadie, ni a uno mismo, ser fiel a las propias convicciones.

El Autodominio: tener control sobre los actos, emociones y palabras.

La Amistad: entregarse en un todo, saber compartir y ayudar.

La Integridad: tratar a todos por igual, defender la verdad y ser fiel a los compromisos.

Generosidad: dar sin pedir nada a cambio.

Imparcialidad: emitir juicios de acuerdo a la verdad.

Paciencia: es tolerar lo intolerable.

Serenidad: control de los impulsos ante conflictos y dificultades.

Autoconfianza: creer en uno mismo.

KUMITE

Ésta es una lucha en la cual las técnicas básicas se ejecutan con las “manos vacías” (mano desarmada) y adquieren un significado verdadero en el enfrentamiento contra un oponente verdadero. La corrección y la minuciosidad en la ejecución de las técnicas son la base del kumite. Esta tarea no es fácil, especialmente para los principiantes. Solamente después de algún tiempo los practicantes se darán cuenta de que el kumite es la clase de la lucha contra un oponente, el cual apunta la “automejora. Así, es tan necesario hacer el máximo esfuerzo físico tanto como el mental, lo cual permitirá mantener una constante concentración con el fin de ejecutar cada técnica con la eficacia y la fuerza apropiadas. Esto se realiza para lograr bloquear la reacción eficaz de los oponentes.

Tipos de Kumite

Dependiendo del grado de experiencia, las confrontaciones se realizan de varias maneras. Distinguímos tres categorías:

- Básica: distancia fija y técnicas anunciadas de kihon ippon kumite
- Semi-libre: distancia libre, al principio, anunciando la técnica de ataque a ejecutar - juyu ippon kumite
- Libre: los competidores pueden utilizar cualquier técnica sin advertencia. Sin embargo, deben estar en el control completo de sus golpes para no lastimar al oponente - jiyu kumite.

SIGNIFICADO DE LA PALABRA OSS!

La palabra Oss, de origen japonés se ha convertido en la palabra más conocida en el mundo del Karate, entendido y usado entre sus practicantes de diferentes nacionalidades, este término no sólo se utiliza para saludar todos los días, sino también en lugar de expresiones como "Gracias", "Mucho gusto", "Adiós", "Entendido" y "Entiendo".

Debe ser pronunciado del abdomen bajo con una reverencia correctamente ejecutada en señal de respeto, simpatía y confianza a la otra persona.

La palabra Oss es una transcripción fonética, de hecho está escrito con dos caracteres chinos. El primer carácter significa "**Empujando**", simbolizando el espíritu de lucha, la importancia del esfuerzo enfrentando todos los obstáculos, alejándolos con una actitud positiva y sin cambio.

El segundo carácter significa "**Sufrimiento**", expresa el valor y el espíritu de perseverancia; sufriendo dolores, resistiendo depresión con paciencia y sin darse por vencido, siempre manteniendo el espíritu en alto.

