

*El*  
SECRETO  
ARTE  
*de la*  
SALUD  
*& la*  
BUENA FORMA  
FÍSICA

Desvelado a partir de  
las enseñanzas de los maestros  
de las Artes Marciales

Claudio A. Iedwab & Roxanne L. Standefer

Presentado en versión electrónica por

askSensei.com



Gracias por su interés en **El Arte Secreto de la Salud & de la Buena Forma Física** - *Desvelado a partir de las enseñanzas de los Maestros de las Artes Marciales*. El Arte Marcial es el sistema original de ejercicio de mente/cuerpo, y siempre ha tenido mucho que ofrecer a los interesados en un programa integral de ejercicio activo y la calma meditación. La historia de los Artes Marciales modernas nos indica que los fundadores pensaron en la utilidad del entrenamiento para todos los individuos, sin importar la edad, sexo, o previo entrenamiento atlético. De una manera progresiva la práctica del Arte Marcial mejora la flexibilidad, la alineación corporal, la fuerza, el foco mental, la resistencia, y reduce la tensión en el cuerpo y en la mente. Sus antecedente filosóficos y espirituales son de particular interés en la sociedad actual, en donde la teoría de las terapias y los ejercicios corporales han sido tomado prestadas a partir del plan de estudios de las Artes Marciales. **El Arte Secreto de la Salud & de la Buena Forma Física** regresa a las fuentes originales de los ejercicios y las explicaciones claras de los métodos de entrenamiento y de las tradiciones del Arte Marcial. Esta presentación electrónica del **El Arte Secreto de la Salud & de la Buena Forma Física** es una realización de los autores y **askSensei.com**. Esperamos que usted goce de su lectura e invite a otros a saber más acerca del libro y a visitar nuestro sitio. **El Arte Secreto de la Salud & de la Buena Forma Física** está disponible en forma de libro impreso a través de su librería habitual y online, aunque le sugerimos que lo ordene directamente en Barnes & Noble en nuestro enlace ubicado en **askSensei.com**. Puede ser que también Ud. esté interesado en nuestra otra publicación **Martial Art Mind & Body**, y nuestro próximo libro para niños **The Peaceful Way**.

© 1999 Claudio A. Iedwab & Roxanne L. Standefer  
Artwork & Illustrations © 1999 Claudio A. Iedwab

*Advertencia:* La adopción y aplicación del material ofrecido en la versión electrónica de éste libro queda sometido a la discreción y a la absoluta responsabilidad del lector. Los Autores y la Editorial de éste libro no son responsables en ninguna forma, cualquiera que sea ésta, ante cualquier obligación o reparo, daño, pérdida o riesgo, personal o de otra manera, que pueda ocurrir de manera directa o indirecta por el uso del contenido de éste libro y/o las instrucciones dadas. No todos los ejercicios expuestos en él están diseñados para todos los individuos, y puesto que las actividades físicas descritas en sus páginas puede resultar demasiado vigorosas para la naturaleza de algunos lectores, es esencial que, para realizarlas de manera segura, se consulte a un médico previamente a su práctica.

## Capítulo 2

---

### *El Simple Acto de Respirar*

CADA respiración, desde la primera hasta la última, marca la medida cierta de nuestros días. Vivimos estableciendo continuamente un intercambio con el aire que nos rodea: nuestro organismo se nutre de oxígeno exterior y libera dióxido de carbono a través del proceso respiratorio.

La respiración es una función corporal inusitada. A diferencia de otros procesos vitales como el bombeo cardíaco o la filtración renal, por ejemplo, donde el cuerpo realiza sus funciones de forma autónoma y sin que intervenga un proceso consciente, en el acto de respirar sí podemos ejercer un control voluntario sobre el ritmo respiratorio y su volumen. Es posible suspender la respiración bajo el agua, exhalar cuando cantamos en tono largo y sostenido, o inhalar profundamente llenando nuestros pulmones con el aroma de los pinos; sin que permanezca bajo un control completo, el balance de la respiración permanece sujeto a una constante negociación.

¿Por qué, entonces tendemos a ignorar completamente nuestra respiración? Al menos que nos sintamos congestionados por un resfriado, o sin aliento tras ascender un buen tramo de escaleras, raramente prestamos atención a una de nuestra actividad más básica y esencial.

El artista marcial, no obstante, estudia ésta delicada materia como la base fundamental en su entrenamiento. La práctica de la respiración, atenta y consciente, constituye la regla para energetizar y utilizar eficazmente las facultades físicas pues, controlando sus exhalaciones se puede calmar la mente y relajar las respuestas emocionales.

Pese a que todos respiramos, no siempre lo hacemos correctamente. El sedentario estilo de vida moderna raramente nos fuerza a respirar

profunda o rápidamente, a no ser que nos sintamos estresados o furiosos. El simple hecho de correr hacia la parada del autobús puede dejar a la mayoría sin aliento, y es sólo entonces cuando se piensan frases del estilo: “¡Tengo que ponerme en buena forma!” Incluso a quienes mantienen una forma de vida más deportiva, el correr o caminar por calles congestionadas por la combustión de motores y el polvo de los edificios en construcción puede dañarles los pulmones y el sistema inmunológico.

*Tanto en la  
práctica del Zen  
como de las  
Artes Marciales  
es esencial  
concentrarse en  
la expiración.*

•

*Taisen Deshimaru  
1914–82*

Son varias las consideraciones importantes que se han de precisar en cuanto a nuestra respiración. Una hace referencia a la capacidad, al volumen actual de aire que puede entrar en los pulmones; otra es la facultad aeróbica del sistema. Lo fundamental de ambas es que determinan el grado de eficacia del intercambio gaseoso en los alvéolos, delgados sacos situados en la profundidad de los pulmones, cuya membranas permiten el paso de las moléculas de oxígeno y dióxido de carbono a través del torrente sanguíneo. Tal circulación representa la capacidad real respiratoria para energizar, llenar y renovar las fuerzas del cuerpo en su totalidad.

Desde el principio de su entrenamiento, el artista marcial aprende a inhalar y a exhalar de tal manera que el máximo intercambio gaseoso puede tener lugar a nivel celular. Obtener un gran control sobre el mecanismo respiratorio beneficia la ejecución técnica de los ejercicios marciales, el ritmo, la salud en general y la fortaleza física. A través de la respiración abdominal, los músculos se pueden contraer y relajar alternativamente para amplificar el potencial respiratorio con el soporte de todo el cuerpo. Asimismo, la expansión en la habilidad del enfoque mental, y de su vacío de igual forma, constituye un beneficio adicional de los ejercicios respiratorios.

En este proceso de control de la respiración, el énfasis debe situarse en la fase de exhalación que habrá de ser lenta, pues así no sólo se promueve el total vacío pulmonar de los productos de desecho sino que además se prolonga el tiempo en que el cuerpo permanece en tal estado. Numerosos estudios teóricos y prácticos han demostrado que la fortaleza física es mayor cuando, por ejemplo, se empuja, se lanza un puñetazo o una patada, mientras se exhala el aire de los pulmones, especialmente si se coordina adecuadamente con el momento justo de la acción. Pero también la capacidad de absorción de un golpe, o de mantenimiento del equilibrio, se incrementan mediante el control respiratorio, máxime si se acompaña con un poderoso grito abdominal, o

*kiai*, normalmente utilizado en el momento de máximo esfuerzo o impacto.

Cuando el temor o la ansiedad nos domina, tendemos a inhalar más rápido, así como por regla general contenemos el aliento tras un sobresalto. Sin embargo, la fuerza muscular se reduce drásticamente cuando contenemos la respiración y la consecuente formación de dióxido de carbono en la sangre y en el cerebro genera aun más ansiedad y fatiga. La hiperventilación y el incontrolado jadeo superficial en busca de aire pueden completar el cortocircuito en el ritmo de la mecánica respiratoria, provocando así una respuesta fisiológica similar a la causada por el pánico.

Por ello, el artista marcial aprende a respirar desde el abdomen de una manera similar a los practicantes de yoga, cantantes, actores e instrumentistas de viento: a esta forma de respiración también se la conoce como “diafragmática”. Es evidente que ambos adjetivos, “abdominal” o “diafragmática”, no describen de forma realista el proceso, pues, toda respiración se realiza con los pulmones, pero la imagen mental y la idea de centrar el aliento en el bajo abdomen de gran ayuda en el re-entrenamiento de la respuesta respiratoria.

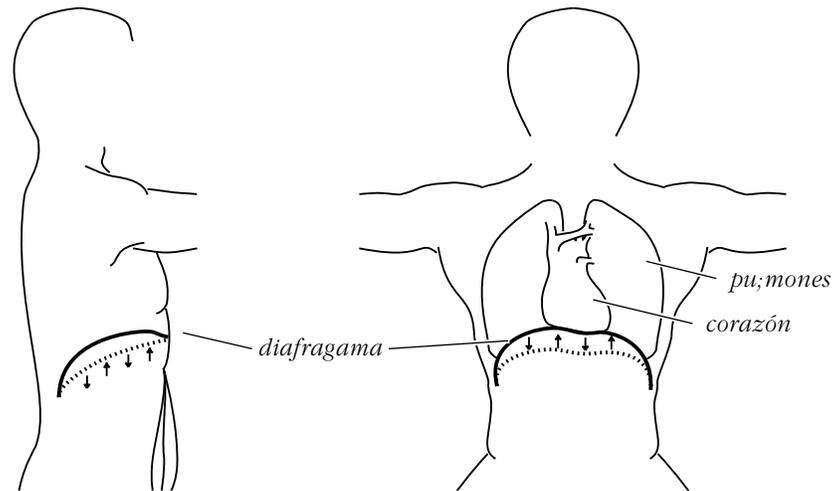
Los niños y los animales, en su estado natural de reposo, respiran con un notable movimiento del abdomen en vez del pecho, y sólo podemos especular sobre su causa. La ideal imagen del cuerpo ideal en Occidente exige un abdomen plano y un torso bien desarrollo; además, la moda de vestir ropas que ciñen la cintura y las caderas sólo ayuda a constreñir la respiración. Por otra parte, el trabajo de escritorio, las muchas horas que pasamos sentados ante el televisor o en el asiento del automóvil, han debilitado sin lugar a dudas nuestra postura corporal lo cual; unido a la menor demanda de oxígeno que precisan tales posiciones, no contribuye precisamente a aumentar la profundidad respiratoria (ni mental, si uno se pone a pensarlo).

Pese a que cuando inspiramos con fuerza penetra a través de la nariz y la boca un gran volumen de aire, sólo una pequeña parte llega a los alvéolos. Naturalmente, esto es aún más cierto si la respiración es superficial y los pulmones no se hinchan totalmente. La mayoría de la gente sólo respira con la parte superior de los pulmones, aun cuando se dedique a una actividad que exija una buena administración de oxígeno. La elevación y el descenso de los hombros es un factor visible que indica este tipo de respiración: la caja torácica busca espacio en donde expandirse y el resultado es este notable movimiento de los hombros. Como fácilmente puede deducirse, no es este el modo más

*Para endurecer  
el espíritu  
es esencial  
endurecer el  
abdomen.*

•

*Masutatsu Oyama  
1923–94*



recomendable para mejorar la capacidad pulmonar sino todo lo contrario, pues el intercambio de aire se confina a una pequeña porción en lo alto de los pulmones. Como respuesta a la demanda corporal de oxígeno, el índice de respiraciones (número de inhalaciones y exhalaciones por minuto) se eleva, aunque tal compensación no se acerque a la capacidad total disponible.

Los artistas marciales, por contra, trabajan para controlar conscientemente sus respiraciones y aumentar la capacidad pulmonar por medio del fortalecimiento y la respuesta localizada del diafragma con el objeto de expandir el tejido pulmonar hacia la cavidad abdominal. El diafragma es una hoja delgada y plana de tejido muscular que se extiende en forma de doble cúpula desde la zona frontal a la posterior del cuerpo separando completamente la cavidad torácica (que contiene el corazón y los pulmones) del abdomen (intestinos, estómago, hígado, etc.). Cuando inhalamos profundamente, el diafragma ejerce una suave presión sobre los órganos situados en el abdomen, empujando hacia abajo la cavidad pleural virtual alrededor de los pulmones. Las costillas inferiores oscilan exteriormente y hacia arriba, permitiendo la expansión del tejido pulmonar hacia abajo en el espacio creado. Muchos textos de fisiología describen el acto de inhalar como la parte del proceso de ventilación que requiere un esfuerzo muscular y un gasto de energía. Desde su punto de vista, la exhalación por el contrario se produce de manera automática unida a la relajación de los músculos implicados en la inhalación. Los artistas marciales y otros interesados en la herramienta del trabajo corporal y la mecánica respiratoria entrenan sus “instrumentos” para usarlos justo al revés: es decir, consideran la exhalación como una fase de trabajo o esfuerzo, y la inhalación como un restablecimiento de la presión atmosférica relativa.

Taisen Deshimaru, el eminente maestro Zen, enfatizó en su libro “*Zen y Artes Marciales*” la importancia capital de la exhalación lenta, controlada, y siempre desde el abdomen, para lo cual recomendaba vivamente la práctica de *zazen* (meditación sedente) entre los artistas marciales con el fin de convertir a esta forma de respiración en un acto inconsciente que pudiera ser realizada tanto mientras dormimos como cuando estamos físicamente activos. Además de sus efectos relajantes sobre la mente y de la liberación de tensiones en el torso, para el artista marcial resalta el hecho de que sólo puede atacar o golpear durante la exhalación, debiendo cubrir los puntos vulnerables durante la inhalación, momento en que nuestra debilidad siempre resulta accesible en cualquier defensa.

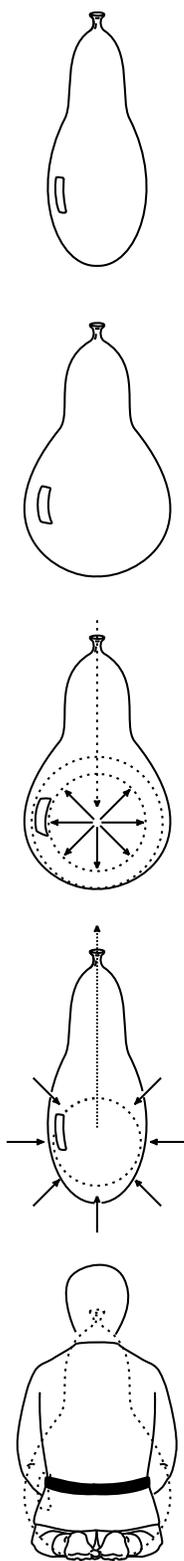
Esta inhalación puede resultar especialmente peligrosa para el artista marcial que no respira desde el abdomen o *hara*. Una toma de aliento demasiado “alta” en el cuerpo redirige la atención alejándola de un centro de gravedad bajo y estable, lo cual es cuanto precisa nuestro oponente para desestabilizar nuestro balance.

Recibir un golpe en el pecho o en el abdomen durante la inhalación puede producir el desastroso efecto de incapacitar las señales mecánicas de la respiración, lo que comúnmente conocemos como “sacar el aire de los pulmones”; mientras que exhalar, al tiempo que se ejecuta un golpe tensando los músculos abdominales, reduce este efecto y protege a los órganos vitales.

Golpear cuando el oponente inhala constituye una simple habilidad táctica de contraataque. Para aprender a leer esta circunstancia en los demás podemos basarnos en la observación de nuestra propia respiración, así como en el equilibrio y lenguaje corporal del adversario. Si concentramos cuidadosamente nuestra atención, una simple señal como el ensanche de las fosas nasales del contrario antes de un ataque nos informa por adelantado de su ritmo respiratorio, incluso revelar su carencia de oxígeno. Igualmente, el movimiento de los hombros o del pecho puede telegrafiar la intención de determinado golpe o, por la misma razón, representar el inicio de un falso ataque o técnico.

Como parte del estudio táctico, el estudiante de *Ninjutsu*, popularmente conocido como *ninja*, aprende a respirar silenciosamente y sin genera ningún movimientos corporales perceptible para poder ocultarse o pasar inadvertido, creando de esta manera la leyenda de su “invisibilidad”. El guerrero, combatiente o competidor aprende a sincopar el ritmo respiratorio para confundir al oponente, previniendo así su posible toma de ventaja sobre los puntos vulnerables.

Otros sistemas metabólicos del cuerpo humano resultan también influenciados por la respiración aun cuando no sean controlados directamente por ella. El sistema inmune linfático opera combatiendo



enfermedades invasoras y, pese a que sus mecanismos no se conocen completamente, su circulación ha demostrado verse afectada en profundidad por los procesos respiratorios. Algunos fisiólogos han defendido que la contracción de los músculos abdominales anula al sistema nervioso simpático, lo cual provoca la reducción de las reacciones comunes al estrés y al miedo (incremento de la frecuencia cardíaca y de la presión sanguínea), permitiendo en cierta medida el control de las respuestas emocionales. El plexo solar, parte del centro nervioso autónomo o simpático, también se ve afectado por la respiración abdominal. Esta red controla los procesos digestivos y de eliminación a través de las funciones hepática y renal, gobernando así la circulación y la capacidad de los pequeños vasos y capilares.

El *yoga* posee un enorme legado de creencias y prácticas de desintoxicación y purificación del cuerpo, la mente, y el espíritu, a través de técnicas respiratorias. El *Qi Gong* (o *Chi Kung*), el *Tai Chi Chuan*, y el *Shiatsu* son otros de los sistemas de curación orientales que enseñan cómo la respiración constituye la base fundamental para prevenir enfermedades o tratarlas en su caso desde cientos, incluso miles, de años. Pero también existen numerosas terapias modernas cimentadas sobre el movimiento corporal, como las técnicas Feldenkrais, Alexander, Trager Mentastics, o Roling, que han accedido a estos antiguos sistemas terapéuticos coordinando la respiración con la acción física.

¿Qué es entonces esta respiración abdominal o diafragmática? ¿Qué se siente cuando se realiza y cómo se logra? Muchos profesores aluden a ella describiendo el proceso físico que entraña; o sea, dejar que el abdomen se eleve (cuando nos encontramos en posición horizontal) o se extienda (en posición vertical) manteniendo el pecho inmóvil. Sin embargo, la mayoría de los principiantes encuentran grandes dificultades para llevar a la práctica estas sugerencias, pues llenan primero los picos pulmonares y luego tratan de “sacar la panza”.

Aprender a manejar el diafragma conscientemente es la llave para éste tipo de respiración. Si imaginamos la cavidad corporal como un jarro que se llena de aire en vez de agua, nos será fácil visualizar el vertido de aire directamente al fondo y, en consecuencia, la elevación del nivel hasta que el jarro se colme. Nos resultará de mayor ayuda la imagen mental (por otro lado anatómicamente más precisa) de un globo con un fondo flácido que se infla en su base y se expande en forma esférica en todas direcciones. Esta expansión es ligeramente controlada por la tensión abdominal y por el mantenimiento es controlada ligeramente por la tensión abdominal

y por correcto alineamiento de la pelvis, la columna y la cabeza. Si además sentimos cómo ésta expansión se desarrolla también en la zona lumbar, lograremos situar en posición adecuada la cavidad abdominal, siendo éste uno de los principales valores terapéuticos en el uso de los ejercicios respiratorios para quienes trabajan con la mecánica corporal.

Dicho esto, el siguiente paso es analizar cómo se infla el “globo” a través de los conductos oral y nasal. La apertura y cerrado de la boca, manteniendo los dientes apretados, o la posición de la lengua sobre el paladar, afectará a la presión del aire y a las condiciones en que circulará, hacia dentro o hacia afuera, en los pulmones.

La respiración pasiva y tranquila a través de la nariz, que habitualmente sólo compromete al área superior de los pulmones, se percibe por la elevación del pecho y de los hombros. Sin embargo, si echamos cerrando levemente el paladar contra el fondo de la nariz y la garganta, se crea una resistencia al aire que fortalecerá el diafragma y nos permitirá controlar el volumen y el movimiento del aire: para ello sólo tenemos que pensar en cómo tragamos aire o cerramos el fondo de la nariz cuando nos sumergimos en el agua; luego, relajando la contracción abdominal, inhalamos abriendo y aflojando la glotis, lo cual permitirá la expansión de los pulmones hacia abajo y del abdomen hacia afuera que, a lo sumo, seolo debería ser visible el movimiento de las costillas flotantes durante la inhalación y la exhalación.

En la estela de la meditación *zazen*, el artista marcial debe concentrarse sobre la respiración dosificando el ritmo lento de la exhalación. En la posición *seiza* (arrodillado y sentado sobre los talones, con la columna erguida, los hombros y la cabeza libres de tensión, y los brazos relajados en reposo), el estudiante profundiza en la consciencia mental de los ritmos respiratorios, y de la expansión y contracción abdominal para acomodar el proceso de ventilación. Este ejercicio es practicado por regla general tanto al principio como al final de las clases de Artes Marciales con el fin de lograr unos instantes de calma interior y compostura personal que prepare mentalmente al estudiante para el entrenamiento o simplemente como epílogo del mismo. La concentración sobre la respiración produce siempre un efecto apaciguante.

No obstante, la razón principal para practicar estas técnicas de respiración basadas en *zazen*, especialmente para los estudiantes novatos de Artes Marciales, es entrenar la mecánica respiratoria, primero consciente y luego inconscientemente, de manera que durante las fases más energéticas del entrenamiento puedan continuar respirando suave y eficazmente sin prestar demasiada atención al proceso. Para niveles más altos de conocimientos marciales, la respiración (y en su caso la meditación) *zazen* genera otros beneficios que se expondrán con mayor detalle en los capítulos posteriores.

Existen diferentes maneras de respirar que dependerá de la posición y de la actividad física en cada instante. En las Artes Marciales, al igual que en la respiración *zazen*, el énfasis debe ponerse como norma general en la exhalación abdominal, aun cuando en la práctica marcial no haya un único patrón respiratorio. Particularmente en la fase más vigorosa de l entrenamiento, la toma y expiración de aire puede ser rápida o lenta, silenciosa o ruidosa, tensa o relajada, en función de los requisitos técnicos del ejercicio que se esté realizando. Lo importante es el control voluntario de la respiración como eje del movimiento, en lugar de que su respuesta limite lo que el cuerpo y la mente deseen realizar. Lo cual no significa que la técnica no deba fluir desde la respiración, pues tal es el fundamento del movimiento suave o duro en cualquier actividad. El artista marcial se entrena en el logro del equilibrio entre la las exigencias fisiológicas del organismo y la intención del espíritu y la mente para utilizar de forma eficaz la energía corporal y sus recursos dinámicos en la consecución de su objetivo.

Así como naturalmente emitimos un gruñido o gemido al levantar un objeto pesado, de igual manera el artista marcial enfoca la exhalación

### *Examen Zen*

**D**IVERSOS experimentos realizados con monjes Zen han documentado los efectos fisiológicos de la respiración *zazen* sobre la circulación sanguínea, la ventilación, el metabolismo y las ondas cerebrales. En tales experimentos se emplearon diferentes aparatos neumográficos para comparar la respiración torácica con la abdominal, así como la bolsa Douglas, para analizar el intercambio gaseoso, y se realizaron encefalogramas para observar en un monitor la actividad cerebral.

Enseguida quedó claro que la mayoría de las pruebas realizadas con practicantes muy experimentados y veteranos, por tanto, en el entrenamiento de la respiración abdominal y en la meditación, arrojaron los resultados más consistentes, evidenciando un mayor control sobre los procesos corporales, incluso cuando fueron sometidos a distracciones o interrupciones. En general estos exámenes mostraron que, una vez establecida la respiración *zazen*, el número de respiros por minuto bajaba drásticamente, junto con el consumo de oxígeno, más allá de los niveles normales. Al mismo tiempo, en contra de los esperable, no se observó cambio alguno en la concentración de

oxígeno de la sangre y sí que el intercambio de oxígeno y del dióxido de carbono comenzaba a ser más eficiente debido al incremento del volumen pulmonar y de los cambios metabólicos.

Los informes también resaltaron la capacidad aparente de la regulación respiratoria para impartir un control fisiológico y psicológico sobre las respuestas emocionales debido a la relación entre el sistema nervioso autónomo y el control central de los procesos mentales.

Otros estudios han corroborado los resultados positivos de la meditación *zazen* como técnica terapéutica para el tratamiento de una gran variedad de desórdenes físicos y psicológicos.

#### Fuentes:

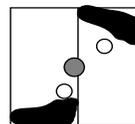
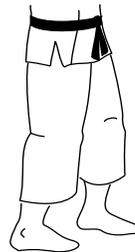
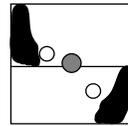
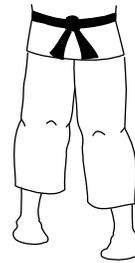
- *Oriental Breathing Therapy*  
Takashi Nakamura
- *Psychological Studies on Zen*  
Yoshiharu Akishige
- *Zen Training, Methods and Philosophy*  
Katsuki Sekida
- *Zen Meditation and Psychotherapy*  
Tomio Hirai, M.D.

del aire con un sonido vocal en el *kiai*. En japonés, ésta palabra significa “energía”, *ki*, y “unión”, *ai*, de donde se deduce que se trata de algo más que una simple manifestación física de un grito. Para el artista marcial, la expresión “grito del espíritu” acaso describa mejor la fuente y el significado del *kiai*: una exteriorización expresiva y expansiva de la energía interna personal en unión con el cuerpo y su entorno. Se cree que la respiración es el centro de ésta energía cuya naturaleza es tanto espiritual como física.

En la filosofía oriental se considera que la energía intrínseca del cuerpo se halla centrada en el *hara* o *tandem* (área localizada justo debajo y atrás de la zona umbilical). Es esencial que el *kiai* se forme a partir de la expulsión del aire desde el zona pulmonar más profunda y que sea controlado por los músculos abdominales. El *kiai* adoptará diversas formas (que analizaremos más adelante con mayor profundidad) dependiendo de la técnica que se vaya a realizar o de la fluidez del momento en que deba ser ejecutada, ya sea al tirar, empujar, entrar o girar. Así, el *kiai* breve, acompañado de una exhalación aguda y corta, es el que habitualmente emiten los artistas marciales para acompañar sus golpes, bloqueos, y patadas.

La práctica de la respiración *sanchin*, asociada a los estilos okinawenses *Goju-ryu* y *Uechi-ryu* de *Karate-do* (cuyos orígenes se remontan al estilo de *Kempo* chino *pan-gai-noon*, que a su vez desciende, según se afirma, de las enseñanzas originales de Bodhidharma a los monjes Shaolin), suele emplearse para el desarrollo de técnicas para empuje y arrastre. El aire y la energía se “reúnen” en el *hara* para luego expelerse lenta y guturalmente a través de una sutil apertura de la glotis y el paladar, permitiendo el control fluído del aire. El entrenamiento de esta particular técnica de respiración en *sanchin* fomenta una gran potencia física, debida además al énfasis que es preciso poner en la firmeza de la postura de los pies y el cuerpo, para su ejecución, con la energía fluyendo verticalmente desde la tierra como si se tratara de un árbol erguido en medio de la tormenta. La tensión dinámica de brazos y piernas forma una zona de presión isométrica alrededor de la cavidad abdominal, permitiendo fortalecer todo el cuerpo y usar e incrementar esa fuerza de una manera muy controlada.

Para las técnicas de golpeo o agarre, los estudiantes suelen ser invitados a visualizar la energía “fluyendo como el agua por una



Posición de los pies en *sanchin-dachi* (postura de tres puntos) para prácticas respiratorias, mostrando su vista frontal y lateral.

manguera”, en conjunción con la exhalación del aire, o a “respirar a través de las manos”. Los ejercicios respiratorios, manteniendo el foco de la consciencia sobre la contracción abdominal, y la exhalación controlada del aire durante la realización de las técnicas son fundamentales para la práctica diaria de las Artes Marciales.

Así, tras unos minutos en la posición de *seiza* al inicio de una típica clase en el *dojo* o simplemente del trabajo individual, el artista marcial realizará una serie de ejercicios de pre-calentamiento, cuyo propósito es la elevación de la temperatura corporal de manera que los músculos y los tejidos conectivos se elongen y contraigan sin daño alguno. La respiración profunda puede incrementar el metabolismo y activar la reserva energética del sistema químico corporal. Desde esta perspectiva, es muy importante que la actitud mental y el ritmo respiratorio propios de la meditación *zazen* puedan trasladarse al pre-calentamiento donde se sincronizarán la respiración y la actividad física. Así, los estiramientos suaves de las extremidades, las rotaciones de las articulaciones y la columna, etc., se ejecutarán con una exhalación lenta, prestando atención a no detener la salida del aire. Si se realizan correctamente, con el ritmo y la profundidad respiratorias adecuadas, se obtendrá un agradable y fluido movimiento del cuerpo, brindando de este modo al estudiante una buena transición hacia los ejercicios más fuertes y exigentes que habrá de realizar a continuación.

Los ejercicios básicos, o *kihon*, pueden abarcar una amplia gama de técnicas combinadas que se repiten rítmicamente como rutinas de aprendizaje para incrementar la potencia, la precisión, la fuerza y la resistencia física. Tanto en *Gorindo*, *Karate-do*, *Taekwondo*, y otras Artes Marciales, la práctica de los ejercicios *kihon* puede realizarse con o sin desplazamiento por el *tatami* o la superficie de entrenamiento. En el caso de las Artes Marciales de agarre y proyección del oponente, como el *Aikido*, el *Judo*, o el *Ju Jitsu*, los patrones de entrenamiento con compañeros pueden parecer en cierta medida diferentes, pero el objetivo de los ejercicios *kihon* es idéntico: descomponer las diversas técnicas en sus partes para luego reconstruirlas bajo las numerosas series de repeticiones.

Entrenar *Kihon* es un método excelente para mejorar la capacidad vital, la eficacia cardiovascular, el rendimiento físico y la coordinación en general. El paralelo más cercano en relación a la educación física convencional puede hallarse en las clases de aeróbic ofrecidas hoy en día por casi todos los gimnasios del mundo. Es más, la tendencia actual de muchos de los modelos de entrenamiento para mejorar la condición física, incluido el aeróbic, es incorporar técnicas de Artes Marciales, e incluso boxeo, dentro de sus clases. Ante esta circunstancia, pese a la satisfacción que los profesionales de las Artes Marciales sienten por el

reconocimiento progresivo de los sistemas que han utilizado desde hace tantos años, existe una gran preocupación referida al escaso interés puesto por los monitores en la correcta preparación y en la precisión técnica para evitar, de ese modo, eventuales lesiones. Aunque estas clases y métodos de entrenamiento popularizan las Artes Marciales en cuanto a su aportación decisiva sobre la mejora del estado físico en su conjunto, eliminan por completo su componente mental y espiritual, así como su enraizamiento en las prácticas respiratorias, ofreciendo a los participantes sólo una pequeña parte del “paquete” integral.

La práctica de los ejercicios *Kihon* posibilita un buen trabajo aeróbico en el cual la mente permanece siempre ocupada: concentrándose en la mejor técnica, descomponiendo las partes de cada ejercicio y recombiniéndolas luego, buscando la fluidez del movimiento en íntima relación con la respiración. Para entrenamientos más avanzados, se diseñan intensas y largas sesiones de práctica donde se busca perfeccionar la resistencia física, la concentración y la confianza en las técnicas correctas que conservan la energía. Y es aquí cuando el cuerpo pasa de la respiración aeróbica (donde el oxígeno es usado directamente) a la anaeróbica, en la cual la formación de ácido láctico en el tejido muscular, y su acumulación, se expresa como una sensación de intensa fatiga, tanto muscular como mental. Cualquier modelo de entrenamiento de esta naturaleza se dirige al cruce de efectos entre respiración aeróbica y anaeróbica.

Una buena instrucción unida a un adecuado entrenamiento puede incrementar el tiempo empleado en operar aeróbicamente, y reducir de forma considerable la incomodidad del metabolismo anaeróbico. A pesar de que los efectos físicos del cuerpo al “cambiar de engranajes” son totalmente reales, la reacción hacia ellos y su influencia en el disfrute y deseo de continuar entrenando, o más directamente, la *percepción* de la capacidad corporal por seguir desarrollando dicha tarea, es profundamente mental.

El artista marcial trabaja para reconocer y controlar este efecto cuerpo-mente, usándolo en beneficio propio. El entendimiento y

*Ahora y siempre es  
preciso recluirse en las  
profundidades de las  
montañas y los valles  
escondidos para restaurar  
el lazo con la fuente de la  
vida. Inhalar y dejarse  
elevar hasta los confines  
del Universo; exhalar y  
traer al cosmos de vuelta  
a su interior. De  
inmediato, respirar  
profundo toda la  
fecundidad y vibración de  
la tierra, para finalmente,  
fusionar la respiración  
del cielo y de la tierra con  
la de uno mismo,  
convirtiéndose así, en el  
Aliento de Vida.*



*Morihei Ueshiba  
1883–1969*

control de la respiración es *fundamental* para extender los límites de la resistencia física, al igual que la eliminación de la ansiedad inducida por la “espera del segundo aliento”, creando así las condiciones justas de su “llegada”.

La respiración suministra combustible al consumo metabólico del cuerpo, afectando la producción de adrenalina y endorfinas. Estas influencias químicas y hormonales producen una sensación de bienestar y alivio del dolor, así como oleadas de energía y poder. El artista marcial intenta acceder al potencial virtualmente ilimitado del cuerpo y del espíritu, cuya máxima expresión vemos reflejada, por ejemplo, cuando una madre intenta liberar a su hijo atrapado bajo un árbol muy pesado o similar al de ese superviviente de un accidente aéreo que logra caminar cientos de kilómetros en busca de auxilio. Pese a que nuestras capacidades físicas parecen muy limitadas, frecuentemente es la resolución por sobrevivir y la capacidad de concentrar las propias energías para el logro de una determinada tarea lo que nos diferencia a unos de otros.

El aprendizaje de los recursos físicos intrínsecos del cuerpo y su uso óptimo, unido al control del intelecto, la voluntad y la pasión, constituyen los objetivos del entrenamiento para el artista marcial. Mediante el conocimiento del equilibrio preciso y el estudio del flujo y reflujo de estas energías, el artista marcial puede avanzar en esta

dirección, al tiempo que aprenderá a “dejarse ir”, fluidamente, permitiendo que la energía vuelva a él como en un circuito de retroalimentación. Este equilibrio *yin-yang* entre el control y el caos es uno de los factores que convierten a las Artes Marciales en un reto apasionante como actividad y camino de vida.

El entrenamiento en los *kata* (serie formal de movimientos preestablecidos) representa el siguiente paso en la integración del fluir natural entre movimiento físico y respiración. Elementos como la rapidez y la lentitud, empujar o tirar, agarrar y saltar, están presentes en esta forma de meditación en movimiento. Inicialmente, los *kata* se perciben como una herramienta de enseñanza, pero su papel se expande cuando el estu-

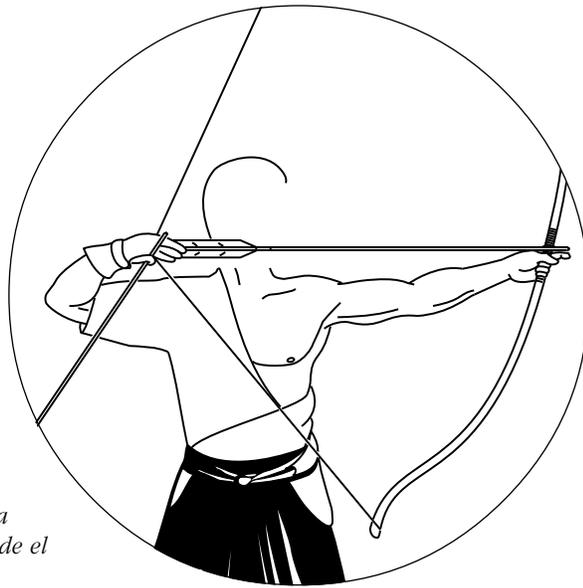
### *Yin & Yang Zen*

ESTE bien conocido gráfico representa el juego de equilibrio entre los pares esenciales que son a la vez fuerzas opuestas y complementarias: cada parte contiene algunos componentes de la contraria, generando así un eterno reflujo cíclico de cualidades y actividades entre cada elemento del par.



*Parejas descriptivos de yin y yang*

<i>empujar/tirar</i>	<i>salado/dulce</i>
<i>duro/blando</i>	<i>control/caos</i>
<i>claridad/oscuridad</i>	<i>activo/pasivo</i>
<i>interior/exterior</i>	<i>blanco/negro</i>
<i>ascendente/descendente</i>	<i>pesado/ligero</i>



*El foco de la atención y la concentración provienen desde el centro de la respiración.*

dante progresa y así son considerados, en general, como la más alta forma de expresión en las Artes Marciales, pues ciertamente es en los *kata* donde se congregan mente, cuerpo y espíritu. La repetición incesante de los *kata*, que podríamos describir como la práctica de “pulir el diamante”, permite al estudiante superar las limitaciones físicas y mentales del entrenamiento para respirar con el espíritu del arte.

El artista marcial usa las técnicas respiratorias de la meditación en momentos extremos. Por medio de la concentración en los diferentes niveles de la respiración, el cerebro adquiere la capacidad de enfoque para obtener la calma mental o simplemente favorecer la claridad de ideas. Las respiraciones profundas pueden servir para energizar y relajarse al mismo tiempo. Por medio de estas técnicas, es posible reducir la sensación de ansiedad que normalmente experimenta cualquier organismo inestable o estresado, así como controlar los efectos de la adrenalina y otros subproductos del metabolismo orgánico, conformando de esta manera un beneficioso marco vital que permite al cuerpo desarrollarse en óptimas condiciones y con una actitud positiva, cuya consecuencia inmediata será el realce considerable de la sensación de bienestar y alegría interior. Aprender a relajarse permite liberar la energía en el cuerpo y en la mente. El viejo dicho que recomienda “respirar diez veces profundamente” para controlar un arranque de ira u otras emociones virulentas se basa precisamente en esta idea.

A través del entrenamiento, el artista marcial busca tornarse más “presente” en cada momento. La conquista de la consciencia y la entrega plena a las experiencias aquí y ahora conforman los fundamentos filosóficos fundamentales para el artista marcial. Comunicarse y expresarse con los sentidos físicos nos conduce nuevamente a cómo

“inspiramos” o absorbemos nuestro medio vital, y al continuo retorno de energía hacia él.

*Prana* es la palabra en sánscrito para denominar la energía producida por el movimiento y la fluidez de las cosas vivientes en el universo, y frecuentemente se la asocia con el agua y la tierra, en sus vibrantes y vívidas características. Respirar entre el rocío generado por el rompimiento de las olas, o de una cascada, o inmersos en perfume de la verde frescura de los bosques, campos y junglas, siempre ha brindado regocijo y salud al espíritu humano. Ya se explique por la compleja interacción de moléculas de oxígeno, hidrógeno, nitrógeno y carbono que constituyen la base de las formas vivientes, o por la unión con el *ki*, metafísicamente hablando, este es el efecto en esencia define nuestras vidas como humanos. La simple base de estos sistemas que nos permiten vivir debería maravillarnos a la vez que despertar nuestra humildad, así como la delicadeza del equilibrio preciso por la supervivencia merecer nuestro más profundo respeto.

Incluso los árboles respiran. Y esto no es sólo es una forma poética de aludir a las vastas masas de bosques y selvas como los pulmones del planeta. La deforestación causada por la humanidad constituye una seria amenaza para el equilibrio del ecosistema y la calidad del aire que

### *Actitudes Respiratorias*

La espiración en las Artes Marciales es una singular simbiosis entre “reír” y “toser”, ambos mecanismos son empleados para limpiar y activar totalmente a la persona desde adentro hacia afuera.

	REÍR	TOSER
Inhalación	Corta	Larga
Exhalación	Larga	Corta
El cuerpo	Exteriorización de los miembros (aplauso y estampida en el suelo).	Doblarse al frente, elevando la espalda, contrayendo los músculos abdominales (internalización).
Beneficios	Activación del sistema circulatorio. Induce relajación.	Limpia el aparato respiratorio. Promueve contracción.
Actitud	Abierta	Cerrada
Sentidos	Abiertos	Cerrados
Aplicación	Golpear, saltar, girar.	Agarrar, anclarse, tirar.

respiramos. El abastecimiento de oxígeno de esta “Nave Espacial” llamada Tierra se concentra en una fina y delicada película dispuesta alrededor de un planeta compuesto de agua, rocas y materia orgánica. Sin embargo, tenemos la sensación de que la atmósfera que nos envuelve es enorme, aun cuando sabemos que a poco más de tres mil metros de altura el aire deviene notablemente tenue, lo cual dificulta la respiración y su ajuste ante las diferentes concentraciones de los elementos presentes en el aire y en el torrente sanguíneo, provocando importantes indisposiciones orgánicas.

Los problemas respiratorios en el mundo moderno se asocian fundamentalmente al incremento de la polución en el medio urbano, no sólo por las partículas de aire impuro que inhalamos sino también por el desequilibrio existente entre los gases industriales y la cada vez mayor falta de oxígeno producido por las plantas y los árboles en este artificial entorno de asfalto. El artista marcial no sólo procura evitar el aire polucionado sino que busca también oportunidades para llenar sus pulmones y su espíritu con aire limpio, oxigenado y energético. Esto resulta tan vital para el correcto funcionamiento del organismo como la elección del agua o la comida. Proteger el abastecimiento de aire puro, tanto en términos individuales como colectivos, representa la defensa personal primordial.

Muchos artistas marciales practican al aire libre en un entorno natural: es obvio que para la práctica de ciertas Artes Marciales con armas como el *Kyudo*, *Kendo*, *Iaido*, o el uso de palo y bastones en *Kobudo*, *Aikido*, *Gorindo*, y *Kali*, se precisa del “cielo ilimitado”; pero en todos los casos, lo que el artista marcial estudia en estas circunstancias son los efectos fisiológicos, psíquicos y filosóficos de la respiración profunda del aire puro y su energía. Extender el alcance del control personal por medio de la “exhalación” trabajando con las manos vacías, y luego con armas o herramientas, resulta fundamental en estas escuelas marciales, pues sólo así se obtendrá la fuerza, finura y fluidez adecuadas para su práctica. Otras artes japonesas emplean utensilios más pequeños para su ejercicio, como en el caso de la caligrafía, la pintura o la Ceremonia del Té, pero también son enseñadas como una extensión de la mente y la respiración. La respiración *zazen* se emplea para preparar la mente y los reflejos de forma que luego cada movimiento surja y fluya en al práctica desde la exhalación. El trazo del pincel sobre el papel, o de la brocha sobre el té, no es diferente del corte de la afilada espada del samurai: todos responden a simples respiraciones del artista.

El conocimiento y las actitudes acerca de la respiración representan una de las principales áreas de divergencia cultural e histórica entre el pensamiento occidental y oriental. Así, por ejemplo, la ciencia en Occidente precisó de mucho tiempo para reconocer que los gérmenes



Fu: viento,  
o respiración

patógenos podían invadir el cuerpo por vía de la inhalación y, como consecuencia, se desentendió del control consciente de los mecanismos respiratorios y de su conexión con la salud individual. Los estudios médicos sobre ventilación y respiración humanas parecen confinados al análisis clínico del organismo y sus enfermedades. Las modernas técnicas terapéuticas de resucitación, reanimación y respiración artificial son concebidas como meras intervenciones de urgencia para mantener la vida, sin embargo son escasísimos los análisis realizados en las sociedades occidentales sobre la importancia del entrenamiento y desarrollo de la función respiratoria entendida como una herramienta fundamental del cuerpo o como una extensión de la mente y del espíritu. Tal vez, históricamente, los fundamentos religiosos de nuestros patrones sociales y artísticos no permitieron que el “sagrado espíritu” se asociara con un proceso tan humano, mundano y profano como es la respiración. Incluso aún cuando el “corazón” si ha sido “autorizado” a personificar emociones y voluntad, rara vez es percibido en su simple y verdadera función de bomba de oxígeno para la combustión metabólica. Cómo habitan nuestros pensamientos conscientes y nuestros recuerdos inconscientes la maquinaria física, continúa siendo uno de los misteriosos paradigmas de Occidente. Por el contrario, las filosofías, religiones, medicinas y sistemas educativos orientales conciben la respiración como un proceso físico de impulso vital, que sitúan en un lugar de extraordinaria importancia, un punto de partida realmente, en el estudio, enseñanza, expresión y entendimiento de los Caminos más importantes. Tener un buen *hara* no implica sólo un asentamiento íntegro del carácter sino también una declaración de salud y buen estado físico. Emocionalmente, el artista marcial observa los resultados de las diferentes circunstancias que afectan las respuestas respiratorias inconscientes. Por medio de *zazen* y el entrenamiento de las Artes Marciales, el estudiante puede aprender a revertir estos papeles logrando que los patrones respiratorios influyan en los pensamientos, y creen nuevas situaciones. Ajustar la propia actitud puede reducirse así a exhalar completamente lo viejo y a ofrecer la bienvenida a lo nuevo.

“Vida y muerte” conforman el paradigma filosófico de la influencia edel samurai en las Artes Marciales. Cada ciclo respiratorio es una unidad de día-noche en el organismo, una unidad *yin-yang* celular de vida. Desde los puntos de vista psicológico y filosófico, la experiencia de “vivir el momento” puede definirse como el lapso de una respiración, una “mini-vida”. Esta influencia del Zen en el carácter de las Artes Marciales y en aquellos que estudian el Camino ayuda al organismo y a la persona a la obtención completa de los valores de la vida. Si gozamos de cada una de nuestras respiraciones lograremos que la vida se prolonge, fructífera y saludable, concretando así el último objetivo de los artistas marciales.

## Poniendo la Pelota en el Estante

### Ejercicio Respiratorio Gorindo Nº. 1

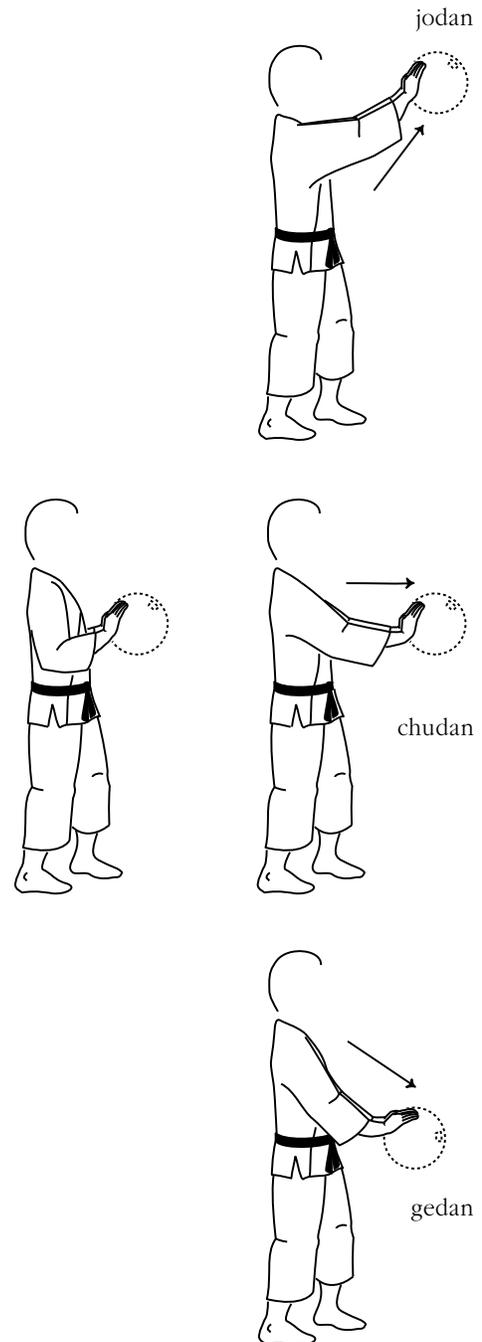
**Básico:** Relajadamente, comience en la posición de parado, con los pies separados a una anchura de los hombros y las rodillas libre de tensión. Dé un paso al frente con el pie derecho hasta formar la posición *sachin-dachi* (posición de los “tres puntos” descrita en las páginas anteriores). Sienta los talones apuntando levemente hacia afuera; la pelvis presionando hacia abajo y proyectada hacia arriba, las rodillas gentilmente (sin incomodidad) empujan hacia adentro, mientras se concentran los abdominales y lumbares; las rodillas empujan suavemente (sin incomodidad) hacia adentro.

Inhale mientras eleva las manos enfrente del plexo solar, guardando los codos recogidos cerca del cuerpo y asegurándose de que los hombros se mantengan bajos y relajados. Realice una breve pausa para equilibrar la relajación y la tensión corporal. Comience exhalando con una muy leve presión de aire en la garganta, con la lengua ligeramente apoyada en el paladar, y lentamente dirija las manos hacia arriba y afuera de su cuerpo hasta el nivel de la cara, *jodan*.

Sienta la contracción abdominal, los hombros relajados y la pelvis presionando hacia abajo al final de la exhalación. Ahora haga una pausa. Mantenga el alineamiento del cuerpo y traiga las manos de regreso al plexo solar mientras inhala. La siguiente exhalación se produce mientras las manos empujan directamente hacia adelante, desde y al nivel del plexo solar, *chudan*. Recoja de nuevo las manos mientras inhala, luego exhale empujando hacia abajo y hacia afuera de su cuerpo hacia el nivel del *bara* (justo debajo del ombligo), *gedan*. Retorne las manos con una inhalación al plexo solar, relajándose cuando exhala mientras las manos caen a ambos lados del cuerpo.

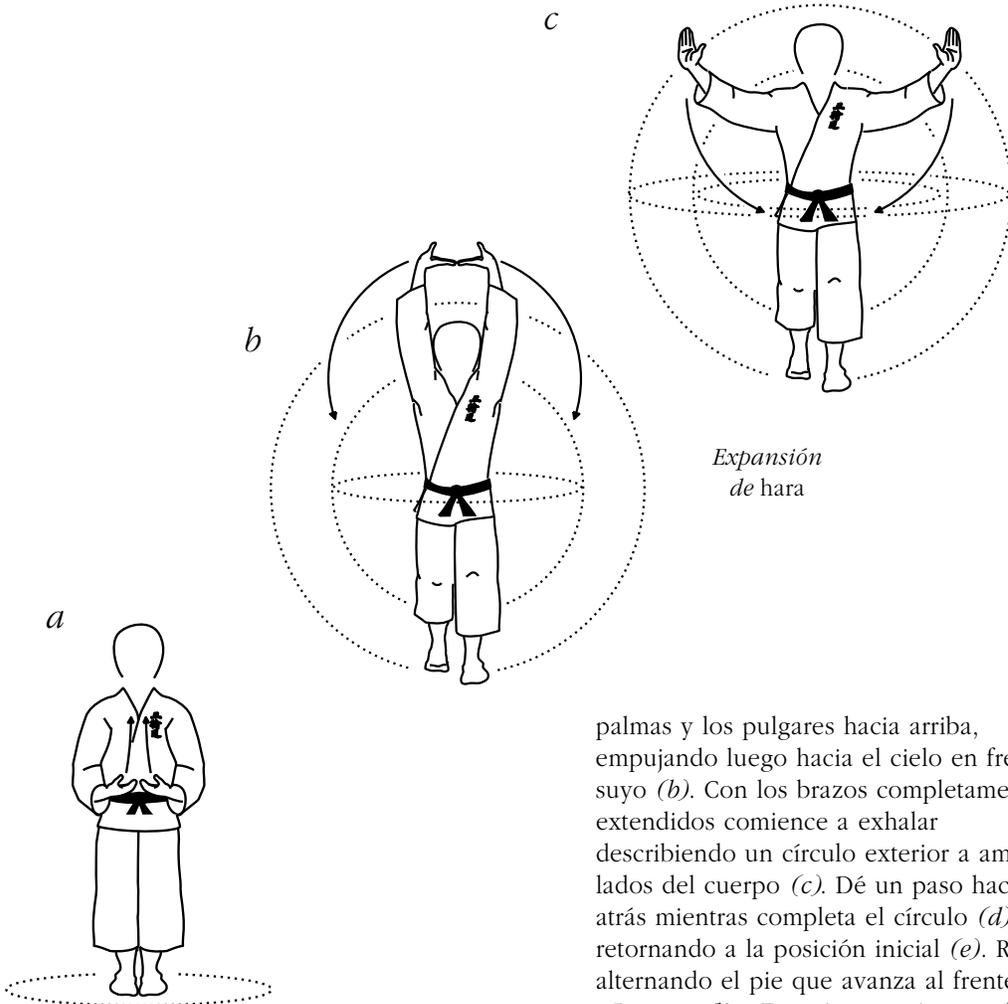
La segunda mitad del ejercicio consiste en repetir estos movimientos dando otro paso con el pie izquierdo al frente.

**Intermedio:** Dé un paso al frente al mismo tiempo que inhala y eleva las manos. Regrese a la posición inicial exhalando, mientras descenden las manos hasta caer a ambos lados del cuerpo. En este caso puede ejercerse una presión mayor contra el cierre del paladar.



*Repartiendo los Pétalos al Viento*

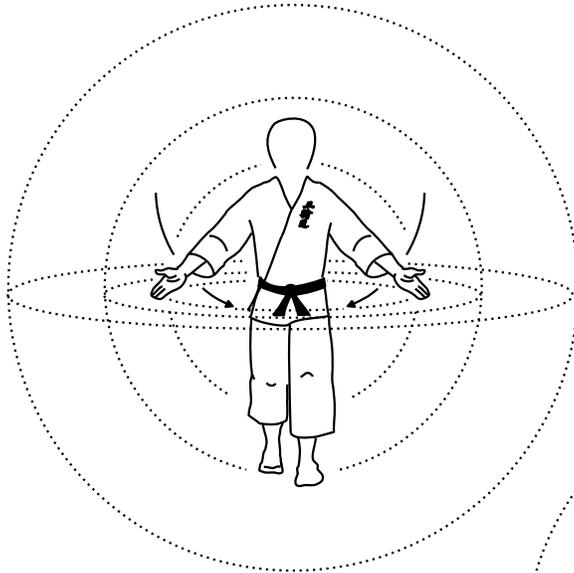
*Ejercicio Respiratorio Gorindo Nº. 2*



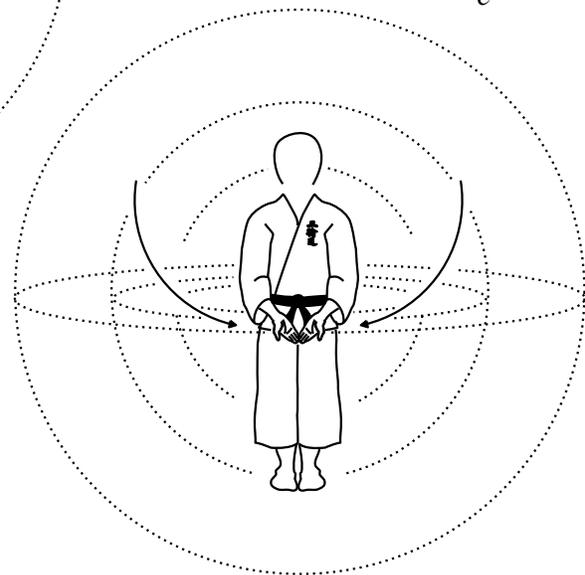
**Básico:** Sitúese en la posición de parado con los pies juntos y las palmas de las manos hacia arriba de modo que las puntas de los dedos queden juntas y enfrente suyo, como acunando su *hara* o centro del *ki* justo debajo de su ombligo (*a*). Con un suave movimiento de balanceo, dé un paso al frente mientras al inhalar mueve sus manos hacia arriba y hacia el centro de su cuerpo. Cuando sus manos pasen a la altura del rostro, rótelas manteniendo las

palmas y los pulgares hacia arriba, empujando luego hacia el cielo en frente suyo (*b*). Con los brazos completamente extendidos comience a exhalar describiendo un círculo exterior a ambos lados del cuerpo (*c*). Dé un paso hacia atrás mientras completa el círculo (*d*) retornando a la posición inicial (*e*). Repita alternando el pie que avanza al frente.

**Intermedio:** Empuje y tense ambos brazos con una presión isométrica al cerrar el círculo cuando retornan las manos al centro. Trate de sentir que describe una esfera con el cuerpo, la respiración y la mente. Preste especial cuidado en dirigir la vista al frente y hacia arriba durante la extensión, pero sin echar la cabeza hacia atrás. El movimiento inicial de paso equilibrado al frente (que descriptivamente podríamos denominar también como “paso de acunar”) comienza primero con un desplazamiento del talón para luego



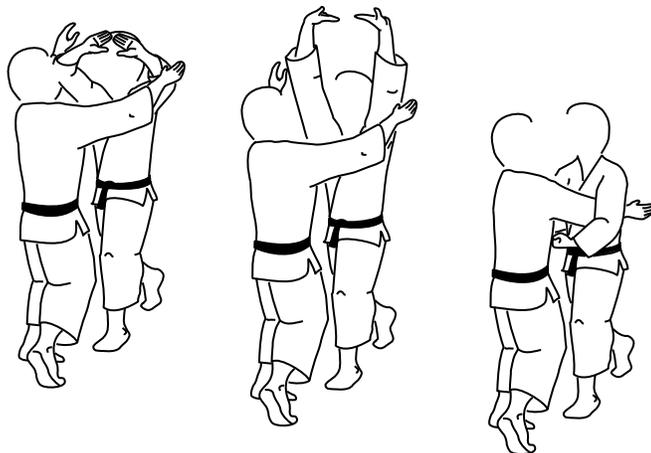
d



e

trasladar el peso corporal a la bola del pie adelantado, mientras el talón del pie atrasado se levanta del suelo. Retorne y revierte el proceso sin detenerse.

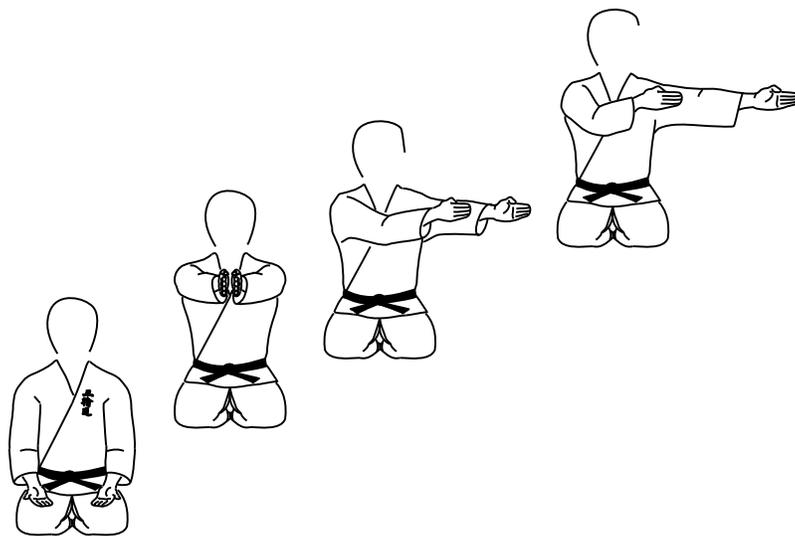
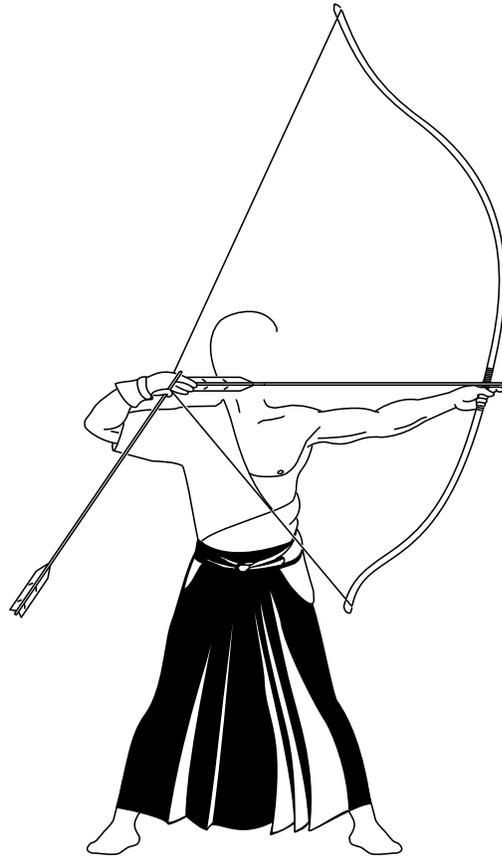
**Comentarios:** Este ejercicio es útil para recobrar el aliento después de una actividad vigorosa o agotadora. Dentro del programa de nuestra escuela *Gorindo* también se enseña al estudiante su aplicación para la defensa personal, pues esta técnica incluye, como puede apreciarse en el dibujo adjunto, la realización de una fuerte rotura ejecutada durante la exhalación del aire, pudiendo usarse como defensa contra un agarre de ambas muñecas, o como en el caso de la ilustración, contra un estrangulamiento frontal.



## *El Arco del Arquero (de pie o arrodillado)*

### *Ejercicio Respiratorio Gorindo Nº. 3*

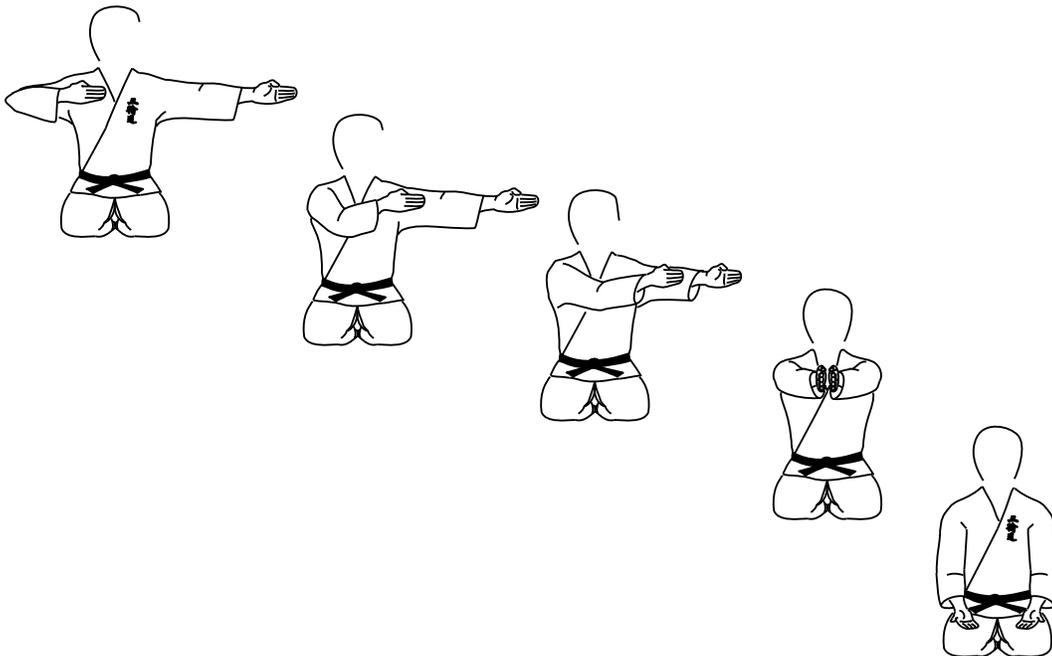
**Básico:** Comience sentado en *seiza*, con los brazos y los hombros relajados, y las palmas de las manos hacia arriba. Al inhalar eleve las manos lentamente hasta situarlas enfrente suyo manteniendo los hombros bajos, y deje que el abdomen se relaje y expanda. Gire la cabeza y los brazos hacia la izquierda, describiendo un círculo al mover los ojos junto con las manos, exhale lentamente y contraiga totalmente su abdomen mientras completa la apertura del arco. Al “soltar la cuerda” libere la tensión abdominal, relajando la garganta y permitiendo la inspiración profunda de aire desde la base de sus pulmones como si Ud. fuese la proyección del blanco que atrae la flecha. Contenga el aire con un barrido de los brazos al retornar al centro. Comience a exhalar de nuevo cuando las manos se juntan al frente de su pecho y permita así que sus manos regresen lentamente sobre las piernas. Respire normalmente una o dos veces, repitiendo a continuación el ejercicio hacia el otro lado.



---

**Intermedio:** La mecánica del movimiento es similar al anterior como ejercicio físico y mental; el cambio reside en la dinámica respiratoria.

Eleve las manos al frente. Continúe inhalando mientras lleva sus manos a un lado. Cuando la mano que “tensa la cuerda del arco” comienza a cruzar (sin levantarse) el pecho en expansión, realice una pausa leve o retención del aliento sin ninguna presión. Mientras la flecha es “liberada”, siga el retorno de las manos con una exhalación descendente en el abdomen. Recuerde que la visualización de la inhalación y exhalación ocurre no sólo completando el área de visión en frente suyo sino que también describe un semicírculo detrás suyo. Al repetir los movimientos con el otro lado de su cuerpo, Ud. creará una imagen mental de círculos concéntricos con su persona como centro del blanco.



## *Secretos de las Artes Marciales*

---

- Desde el inicio de su entrenamiento, el artista marcial aprende a inhalar y a exhalar de manera que el máximo intercambio gaseoso puede producirse a nivel celular. El logro de un gran control sobre el mecanismo respiratorio beneficia la ejecución técnica, el ritmo de los movimientos, la salud en general y la fortaleza física en las Artes Marciales.
- Debe hacerse hincapié en la exhalación lenta, que promueve el total vacío pulmonar de los productos de desecho, prolongando el tiempo en el que el cuerpo se encuentra en tal situación.
- Los artistas marciales, por otro lado, trabajan para controlar sus respiraciones y aumentar la capacidad pulmonar por medio del fortalecimiento y la respuesta localizada del diafragma.
- Es esencial que el *kiai* se forme a partir de la expulsión del aire desde el área pulmonar más profunda, y bajo el control de los músculos abdominales.
- Es importante que la actitud mental y el ritmo respiratorio de la meditación *zazen* se trasladen también al precalentamiento, siendo aquí en donde la coordinación de la respiración y la actividad física se establecen y sincronizan.
- A pesar de que los efectos físicos del cuerpo al “cambiar los engranajes” son totalmente reales, la reacción hacia ellos e influencia en el disfrute y deseo de continuar entrenando, o más directamente la percepción en la capacidad corporal por proseguir con dicha tarea es ampliamente mental. El artista marcial trabaja para reconocer y controlar éste efecto cuerpo-mente, usándolo en su propia ventaja.
- La repetición incesante de los kata, que podríamos describir como la práctica de “pulir el diamante”, permite al estudiante superar las limitaciones físicas y mentales del entrenamiento para respirar con el espíritu del arte.
- A través de la concentración en los niveles respiratorios el cerebro adquiere el foco preciso con que obtener la calma mental, así como también su inspiración artística.
- El artista marcial no sólo pone especial cuidado en evitar aire contaminado, sino que también busca la oportunidades para llenar sus pulmones y espíritu con aire limpio, oxigenado y energético.

*Para contactar con los Autores*

Para obtener más información sobre Gorindo “el Arte Marcial Amigable” y otras publicaciones, programas o datos de los autores puede visitar nuestro sitio web: [www.askSensei.com](http://www.askSensei.com) o comunicar con nosotros por e-mail: [info@askSensei.com](mailto:info@askSensei.com).