

En el volumen 5 y 8 de la serie *Best Karate*, el maestro Nakayama Masatoshi ofrece unas importantes explicaciones sobre el significado y la práctica del katà. A continuación ofrecemos la traducción de ambos pasajes.

I. KATÀ

Los *Katà* del Karate-do son conjuntos lógicos de bloqueos (*Ukè waza*), golpes de puño directos (*tsuki waza*), golpes circulares (*uchi waza*) y técnicas de pie (*keri waza*) ordenados en determinadas secuencias.

Hoy en día se practican alrededor de 50 *katà* o “ejercicios formales” algunos de los cuales se han transmitido de generación en generación y otros han sido desarrollados más recientemente.

Se pueden dividir los *katà* en dos grandes categorías: un grupo lo forman los *katà* apropiados para el desarrollo físico, el fortalecimiento de los huesos y los músculos. Aunque parecen sencillos, requieren serenidad en su ejecución y muestran fuerza y dignidad cuando son ejecutados correctamente. En el otro grupo están los *katà* adecuados para el desarrollo de reflejos rápidos y de destreza para moverse velozmente. Los movimientos relampagueantes de estos *katà* sugieren el rápido vuelo de la golondrina: Todos los *katà* requieren y refuerzan el ritmo y la coordinación.

El entrenamiento del *katà* es tan espiritual cómo físico. En la ejecución del *katà*, el karateka ha de mostrar coraje y confianza, pero también humildad, gentileza y sentido del decoro, integrando así la mente y el cuerpo en una disciplina única. Tal y cómo el maestro Funakoshi Gichin solía recordar a sus alumnos: “*Sin cortesía se pierde el espíritu del Karate-do*”.

Una expresión de esta cortesía es la inclinación de cabeza que se hace al principio y al final de cada *katà*. La posición es *musubi dachi* (posición informal de atención), con los brazos relajados, las manos tocando ligeramente las piernas y los ojos fijos hacia adelante.

Desde el saludo al principio del *katà* hay que adoptar el *kamae* del primer movimiento del *katà* (*yoi*). Esta es una posición relajada, así que hay que eliminar la tensión, especialmente en los hombros y las rodillas y la respiración debe ser tranquila. El centro de la potencia y la concentración es el *Tanden*, el centro de gravedad. En esta posición, el karateka debe estar preparado para cualquier eventualidad, lleno de espíritu de combate.

El estado de relax pero en alerta también caracteriza el saludo del final del *katà* y se denomina *zanshin*. En el Karate-do, como en otras Artes Marciales, acabar el *katà* de manera perfecta es de la mayor importancia.

Todos los *katà* comienzan con una técnica de defensa y consisten en un número específico de movimientos que deben ser ejecutados en un orden determinado. Hay alguna variación en la complejidad de los movimientos y el tiempo requerido para completarlos, pero cada movimiento tiene su significado y función propios y no ha nada superfluo.

La ejecución del *katà* tiene lugar a lo largo del *Embusen* (línea de ejecución), la forma de la cual está fijada para cada *katà*.

Mientras ejecuta el *katà*, el karateka ha de imaginarse a sí mismo rodeado de oponentes y debe estar preparado para ejecutar técnicas defensivas y ofensivas en cualquier dirección.

El dominio del *katà* es un requisito para avanzar y pasar de grado, a un *kyu* o *dan* superior, en el orden que sigue:

8º.Kyu	Blanco	<i>Heian Shodan</i>
7º.Kyu	Amarillo	<i>Heian Nidan</i>
6º.Kyu	Naranja	<i>Heian Sandan</i>
5º.Kyu	Verde	<i>Heian Yondan</i>
4º.Kyu	Azul	<i>Heian Godan</i>
3º.Kyu	Marrón	<i>Tekki Shodan</i>
2º.Kyu		Un <i>katà</i> que no sea <i>Heian</i> o <i>Tekki</i>
1º.Kyu		Un <i>katà</i> que no sea ninguno de los anteriores
Shodan	Negro	Un <i>katà</i> que no sea ninguno de los anteriores
Nidan en adelante		<i>Katà</i> libre

El *Katà* libre se puede elegir entre: *Bassai, Kanku, Jitte, Hangetsu, Empi, Gankaku, Jion, Tekki, Nijushiho, Gojushiho, Unsu, Sochin, Meikyo, Chinte, Wankan* y otros.

PUNTOS IMPORTANTES

Dado que los efectos de la práctica son acumulativos, debe practicar cada día, aunque sólo sea durante unos minutos. Cuando ejecute un *katà* manténgase tranquilo y no se abalance a hacer los movimientos demasiado rápido. Esto significa que siempre debe ser consciente del “*timing*” correcto de cada movimiento. Si un *katà* en particular le parece difícil, dedíquele más atención y mantenga siempre en la mente la relación entre *kumite* y *katà*.

Puntos específicos de la ejecución son.

1. Orden correcto.

El número y la secuencia de los movimientos está predeterminado. Hay que hacerlos todos.

2. Principio y final.

El *katà* debe comenzar y acabar en el mismo punto del *Embusen*. Esto requiere práctica.

3. Significado de cada movimiento.

Cada movimiento, defensivo u ofensivo ha de ser claramente entendido y plenamente expresado. Esto también es cierto por lo que respecta al *katà* cómo un todo, cada uno tiene sus propias características.

4. Conciencia del objetivo.

El karateka debe saber cual es el objetivo y cuando debe ejecutar una técnica.

5. Ritmo y *timing*

El ritmo debe ser el apropiado a cada katà en concreto y el cuerpo debe estar flexible, nunca tenso o crispado. Hay que recordar los tres principios de: uso correcto de la fuerza, velocidad o lentitud en la ejecución de las técnicas, expansión y contracción de los músculos (*Shoto niyu kun*, principio n.19).

6. Respiración correcta

La respiración debe cambiar según cambian las situaciones, pero, básicamente, ha que inspirar cuando se bloquea y exhalar cuando se ejecuta una técnica "definitiva" y hay que inspirar y expirar cuando se ejecuten técnicas sucesivas.

En relación con la respiración está el *Kiai*, que se encuentra hacia la mitad o al final del *katà*, en el momento de máxima tensión. Si se exhala con fuerza y velocidad y se contrae el abdomen se obtiene más fuerza muscular.

HEIAN Y TEKKI

Los cinco katà *Heian* y los tres *Tekki* son Katà fundamentales.

A través de la práctica de los *Heian* deben dominarse los principios y habilidades indispensables en el Karate.

Con los *Tekki* hay que adquirir la dignidad y la fuerza de las técnicas de Karate, pero además y más importante, hay que dominar la fuerza motriz y dinámica que se obtiene con la práctica, pensada para fortalecer las caderas y las posiciones.

El *Embusen* de *Heian Shodan* i *Nidan* tiene forma de I. En *Heian Sandan* i *Godan* tiene forma de T. En *Heian Yondan* tiene forma de I pero con la línea vertical yendo más allá de la línea horizontal superior.

El *Embusen* de *Tekki* es una línea recta.

Best Karate, volumen 5 pp. 12-14
Maestro Masatoshi Nakayama

II. SECRETOS PARA LA MEJORA DE LA EJECUCIÓN DEL KATA

Más allá de la práctica regular y constante, en el entrenamiento del *Katà*, el punto importante es este: No solamente hay que dominar el gran número de técnicas practicadas individualmente en el *Katà*, sino que siempre hay que entender la relación entre las técnicas.

- Hay que terminar el movimiento del brazo y la pierna simultáneamente

Es importante coordinar los movimientos del brazo y la pierna con la respiración.

Mover los pies demasiado deprisa o hacer una técnica lenta conducirá a la derrota.

- No se debe cambiar la posición del codo en ningún bloqueo

Si el codo está demasiado lejos del cuerpo, no se puede concentrar la fuerza.

Si la posición del codo no es la correcta, no se puede ejecutar el bloqueo.

- Se debe abrir el puño después del bloqueo

Se atrapa la muñeca del adversario y se tira para destruir su equilibrio.

Abrir la mano tiene como finalidad acabar con el adversario atrapando su muñeca después de bloquear y destruir su equilibrio tirando de su brazo.

- Se bloquea con la muñeca contra la muñeca

Si no se domina este aspecto plenamente, será imposible realizar muchos de los aspectos especiales de los bloqueos.

Después de hacer contacto con la muñeca “se envuelve” la muñeca y se “empuja” hacia abajo.

- Se deben mantener juntos los talones de las manos cuando se retuerce la muñeca

Después del bloqueo en X -*Yuyi ukè*- (cómo en *Heian godan*) o del bloqueo lateral con las dos manos (cómo en *Gankaku*) se debe girar la muñeca, pero sólo la muñeca. Si la potencia se dispersa, es imposible superar al oponente.

- Se debe cambiar de dirección mientras se ejecuta la técnica (simultáneamente)

- Se debe elevar al máximo la rodilla en las patadas “aplastantes” (*fumikomi*)

Para una fuerte patada de este tipo, no se debe cambiar la altura de las caderas. Hay que levantar la rodilla al máximo.

El punto importante es elevar la rodilla muy alto y bajar el pie con fuerza rotando las caderas simultáneamente. En este sentido es importante recordar que si no se aprende bien *Heian Sandan* no se podrán dominar los bloqueos contra bastón como los que aparecen en *Jitte*.

- Debe comprobarse la fiabilidad de los bloqueos contra un bastón

Esto significa dominar las técnicas básicas de *Jitte* y ponerlas en práctica: posiciones fuertes y estables, rotación de la cadera, contracción de los costados del cuerpo, flexibilidad del codo y otras.

(Si los costados del cuerpo no están contraídos, no se puede aplicar potencia).

- Realizar de manera fiable la posición de pies cruzados (*kosa dachi*)

Esto significa fortalecer estas posiciones en *Heian Yondan*, *Kanku*, *Bassai* y otros *katà*. Una plomada tirada desde los glúteos no debería caer más atrás del talón del pie de apoyo. Si la espalda está inclinada la posición no será efectiva.

- Hay que conocer la trayectoria correcta del bloqueo

- Debe practicarse la patada lateral penetrante (*yoko kekomi*) y la de "látigo" (*keage*) con el método correcto

Patada penetrante (*kekomi*): que la rodilla esté perfectamente recta.

Patada de "látigo" (*keage*): describe una trayectoria corta, circular.

- Se debe golpear correctamente

Cuando se golpea y cuando se retira el puño el codo debe seguir el mismo recorrido. Deben contraerse los músculos en el instante de golpear y relajarlos después. Golpear no es cómo empujar y apartar un bastón. Es muy importante utilizar el efecto de látigo ("*snap*") del codo.

Best Karate, volumen 8, pp.126-141
Maestro Masatoshi Nakayama