

# LA PERCEPCIÓN DEL CUERPO EN ORIENTE, VISTO DESDE LA PRÁCTICA DE LAS ARTES MARCIALES EN JAPÓN

Héctor Darío Aguirre Arvizu

*Posgrado en Antropología Física, Escuela Nacional de Antropología e Historia*

## RESUMEN

Las ideas en torno al cuerpo tienen ciertas particularidades en los países de Oriente. La filosofía, la religión y ciertas prácticas, como la meditación, influyen en que las acciones en las artes marciales, consideradas aquí como prácticas corporales, sean concebidas de manera completamente distinta respecto de Occidente. En el caso de Japón, destacan filosofías como el budismo, el zen y sintoísmo, lo que, aunado a un periodo de guerra de casi mil años, ha conformado una idea en torno a la vida y el cuerpo, la cual genera tanto concepciones como prácticas del tipo de las artes marciales, consideradas un crisol donde se pueden leer estas ideas y observar sus cambios en la historia, ya sea que se les considere como técnicas de ataque y/o defensa, como medios de expresión espiritual, o como técnicas de desarrollo humano. El propósito de este trabajo es describir los antecedentes de lo que denominamos artes marciales y tratar de explicar cómo, al ser llevadas a contextos culturales distintos, los participantes pueden experimentar alguna dificultad para expresar el sentido de los movimientos y la propia percepción del cuerpo.

**PALABRAS CLAVE:** artes marciales, práctica corporal, percepción del cuerpo, experiencia corporal.

## ABSTRACT

The ideas about the body have certain peculiarities in the Eastern countries. Philosophy, religion and certain practices, such as meditation, influence the actions in the martial arts, considered here as bodily practices, and they are thought completely differently in the East over the West. In the case of Japan, philosophies such as Buddhism, Zen and Shinto, coupled with a period of war for almost a thousand

years, has formed an idea about the life and body, which generates both concepts and practices like martial arts considered as a melting pot where these ideas can be read and their changes through history saw, whether it be considered as techniques of attack and/or defense, as a means of spiritual expression, or as technical human development. The purpose of this paper is to describe the history of what we call martial arts and try to explain how, to be carried to different cultural contexts, participants may experience some difficulty in expressing both the sense of movements and the perception of the body.

KEYWORDS: martial arts, body practice, body perception, body experience.

## INTRODUCCIÓN

El cómo se percibe el cuerpo es un campo de investigación que se ha abierto camino en la antropología física de modo gradual. En algunos momentos, tomando el concepto de imagen corporal tal y como se entiende en psicología; en otros, creando caminos de exploración como el “estudio del cuerpo propio” y la “corporeidad” con grandes tintes de la sociología. Con la antropometría se ha justificado, en algunos momentos, el estudio de las diferencias de percepción del cuerpo con respecto a las medidas objetivas, como un medio de apoyo de la psiquiatría y de la psicología desde el punto de vista de la patología. La percepción del cuerpo es parte de la imagen corporal, no sólo en un sentido personal e individual sino también colectivo.

Las percepciones del cuerpo no están unificadas en lo que conocemos como Oriente, ya que hay una gran variedad de ellas, aunque con muchos aspectos comunes. Exploraremos algunas de esas percepciones correspondientes a Japón, relacionadas con las artes marciales, aunque no completamente aisladas de las percepciones chinas.

A partir de una revisión bibliográfica y de la observación participante en diversos dojos y algunas técnicas (específicamente karate-do, karate goyu ryu, aikido y judo), podemos considerar que la percepción del cuerpo en las artes marciales se puede expresar mediante algunas metáforas que comparten las diferentes disciplinas provenientes de Japón, mismas que están influenciadas por sus orígenes chinos e incluso coreanos, e interrelacionadas con las de otros países de Asia, como la

India, pero que en este trabajo revisaremos más o menos aisladamente, con algunas referencias al origen chino de las artes marciales.

Es conveniente aclarar que en el presente trabajo la práctica corporal es entendida como una acción específica realizada por un individuo o grupo de personas para modificar el cuerpo con un fin específico, ya sea para adaptarlo a un estilo de trabajo, a una serie de funciones específicas, para lograr algún tipo de identidad o ajustar el cuerpo a una condición o ideal.

Específicamente Muñiz (2010: 20-21) anota lo siguiente:

[las prácticas corporales son] los usos intencionales, individuales y colectivos del cuerpo (amputaciones, mutilaciones, modificaciones, transformaciones, maquillaje –cosmético y ritual–, tatuajes, perforaciones, intervenciones quirúrgicas, tortura, guerras, violencia, muerte); prácticas y disciplinas corporales que se superponen a sus imágenes, aquellas que ofrecen variaciones físicas de lo humano (peso, color de piel, órganos sexuales, color de cabello y de ojos). De ahí que las “prácticas corporales” en tanto usos y disciplinas se constituyen, como señala Morin, en el “nudo gordiano del problema”, es decir, en el epicentro de nuestros estudios; en dicha exploración están comprendidas imágenes y representaciones, sensaciones y vivencias, tanto como los procesos de construcción y deconstrucción de las subjetividades y las identidades de los sujetos (los corchetes son del autor del presente texto).

Las artes marciales buscan que el practicante modifique su cuerpo para realizar habilidades de combate consideradas de orden superior, ya sea de coordinación, de expresión de fuerza, de flexibilidad, de velocidad, de golpeo u otro tipo, como el autocontrol emocional y del dolor, que atraviesan por un entrenamiento y realización de actividades propias de cada especialidad.

La práctica corporal tiene su semejanza con el concepto de “técnica corporal” expresado por Mauss (1979), que es una serie de movimientos socialmente valiosos para un grupo, para obtener una eficacia práctica o simbólica, y que son enseñados en un ambiente específico por un “personaje de prestigio”. Mauss abogaba por el registro en cine de todas las formas de movimiento humano para hacer un catálogo de técnicas corporales.

Sin embargo, al usar la expresión “práctica corporal” denotamos la intencionalidad de la modificación del cuerpo para lograr un fin específico de movimiento.

Por otra parte, al realizar prácticas corporales se tiene un fenómeno adjunto que es la “percepción del cuerpo” que, en nuestra opinión, se puede dar en varios niveles:

- a) Formado por dos aspectos: cinestésico, cuando se siente, literal y fisiológicamente, la ubicación del cuerpo en el espacio y se es capaz, a partir de esa propiedad sensitiva, de modificar y corregir constantemente todo movimiento, ya sea para ajustarlo a un objetivo, como golpear en una parte específica del cuerpo de un competidor con una mano o un pie, o eliminar las tensiones y movimientos innecesarios para el logro de una técnica adecuada o perfecta, según el criterio de cada especialidad en las artes marciales; y el cenestésico, cuando se puede tomar conciencia de la propia existencia al sentir los órganos internos. Laín (1989: 137-153) ha denotado estas dimensiones como fundamentales en la conciencia de ser e identidad. Rico (1990: 57) ha indicado que “no encontramos impedimento alguno para sostener que la sensación es una cierta clase de ‘darse cuenta’ y ¿no es precisamente el ‘darse cuenta’ la nota peculiar de la conciencia?”, de tal manera que atender la dimensión de sentir el cuerpo lleva a la conciencia de ser. De modo curioso, la dimensión cinestésica ha sido relegada por Le Breton (2007) a una nota al pie de página, cuando se explaya con las percepciones más conocidas (visuales, auditivas, táctiles, gustativas y olfatorias).
- b) Visualización del cuerpo, ya sea en primera persona cuando se observa uno desde los ojos propios para apreciar las distintas posiciones de los segmentos del cuerpo o su forma, o en tercera persona, como al vernos en reflexiones de espejos o agua. La apreciación visual es la dimensión más destacada en los estudios sobre percepción del cuerpo. Y Le Breton (2007) ha indicado sobremanera la importancia de esta dimensión, mientras que Viqueira (2008) se centra sobre la influencia cultural en el desarrollo de esta forma de percepción
- c) Lograr una conceptualización de lo que “es” el cuerpo y la propia persona, una función de identidad, a partir de las sensaciones y percepciones cinestésicas y visuales, es posible mediante la “idea del cuerpo”, un elemento conceptual, abstracto, que de alguna manera está desligado de la propia sensación. Por ejemplo, expresar

“me siento inútil” por no poder realizar determinados movimientos habla de la idea de inmovilidad basada en la no movilidad corporal, pero no de las sensaciones corporales específicas.

Por otra parte, el uso del término “metáfora” se justifica, entendiendo que es una forma alternativa de denotar la realidad sin mencionarla directamente y sin hacer deferencia a una concreción objetiva o medible. Es más una expresión de cierta cualidad que permite aprehender la realidad de un modo más fácil para cierto grupo cultural. Es frecuente el estudio de las metáforas con que los diversos grupos humanos expresan sus concepciones de la realidad. La metáfora es una traslación de un sentido recto a otro figurado, debido a una comparación tácita.

De hecho, desde la filosofía, la sociología y la antropología ya se han estudiado las formas de la realidad expresadas por los grupos en metáforas, como es el caso de Turner (1994), Baz (1996), Ramírez (2005) y Pedraza (2010) en su modalidad de alegoría. Aguilar Ros (2009: 7) señala que:

Los estudios de Mauss orientaron el interés de la antropología hacia el cuerpo como metáfora generadora en la sociedad, con particular énfasis en los rituales que a través del cuerpo muestran aspectos específicos de ésta, como el estatus, la edad, el género, la identidad étnica y/o la afiliación religiosa.

En nuestro caso, proponemos las metáforas como una serie de abstracciones desde la práctica y conocimiento de las artes marciales con fines descriptivos. Las metáforas en sí, mostradas más adelante, no necesariamente son conceptos de los practicantes de artes marciales, sino que son conceptualizaciones del autor como una propuesta de categorizar ciertas conductas observadas en la práctica. Es ampliamente debatible el hacerlo de este modo. Se anotan las metáforas con que se considera se vive el cuerpo en las artes marciales de origen japonés. El cuerpo se expresa a través de metáforas y tal vez, parafraseando a Ramírez (2005) y a Baz (1996), el cuerpo llegue a ser una metáfora.

Las metáforas del cuerpo observadas en las distintas prácticas (figura 1) son las siguientes:

- Como objeto de disciplina, para ser sometido, controlado, de modo que no se manifiesten las emociones como el miedo, la duda o el dolor, y que se muestre la más absoluta obediencia, expresada en sacrificios personales, donde se puede “soportar” el dolor.

- El cuerpo es un arma, ya sea en su totalidad o alguna parte específica, como las manos o las piernas, según la especialidad.
- Es un simple objeto (o tal vez “soma”) que puede ser dañado y se buscan los puntos débiles del contrario, esos que lo debilitan o destruyen. En algunos casos se busca cómo aliviar el cuerpo.
- Es un reflejo de un mundo vital, una cosmogonía muy particular.
- Como encarnación y parte de una espiritualidad, de modo que el cuerpo es un microuniverso, expresión de esa espiritualidad.
- Se trata de un recurso que se puede cultivar para un mejor “desarrollo humano”.



Figura 1. Metáforas propuestas a partir de la observación de diversas artes marciales.



Figura 2. Influencias en las artes marciales japonesas, más allá de la propia técnica.

Estas concepciones del cuerpo han sido influidas en Japón por las religiones predominantes: el budismo, el zen y el sintoísmo, aunque también el taoísmo y el confucianismo como filosofías, y por el militarismo y la guerra que imperaron en Japón por varios siglos con diferentes intensidades (figura 2).

Al exponer las ideas del cuerpo se usará constantemente un lenguaje llano y propio de cada especialidad y, cuando así sea justificable, uno de tipo más técnico, con el fin de explicar en términos occidentales y antropofísicos (biomecánicos o deportivos) las expresiones de las artes marciales.

#### ORÍGENES DE LAS ARTES MARCIALES TRADICIONALES

El término “artes marciales” se refiere a aquella forma de aplicación de las acciones guerreras en las que la lucha se lleva a cabo cuerpo a cuerpo y en las que, por lo menos potencialmente, el desempeño del practicante lo puede convertir en un maestro supremo o en un artista al dominar a cualquier enemigo. Se usa, por antonomasia, en las aplicaciones militares desarrolladas en China y Japón durante siglos, no obstante que todos los pueblos tienen una historia de guerra más o menos desarrollada en cruentas batallas. Por ejemplo, no se entiende por arte marcial, en su concepción actual, lo que hacían los griegos, espartanos o romanos para conquistar, ni lo que hicieron sus enemigos para defenderse inútilmente. No se habla de arte de guerra para culturas que no sean las indicadas.

El desarrollo logrado por los chinos en el campo de la filosofía y de la guerra dieron como resultado el *wu shu* (arte marcial), más conocido en Occidente como kung fu, con sus diversas modalidades, entre ellas las “suaves” y las “duras”. Aquí se maneja una idea del cuerpo como un sistema de energía, el *chi*, que circula por “canales” o más precisamente “vasos” a un cierto ritmo y con cierta calidad, y que en caso de haber “excesos” de ella en cierto “vaso”, se puede “trasvasar” a otro que tenga “carencia”. Por ello, se puede decir que se trata de un modelo hidráulico. Se basa en la observación de la naturaleza; considera la existencia de cinco elementos básicos que expresan un ciclo de control y uno de generación, y que es utilizado como modelo teórico en la acupuntura. La idea de los cinco elementos como base de un sistema filosófico surgió en una zona de la China actual en donde existen, incluso, cinco estaciones del año. De

hecho, medicina, ciencia y religión no eran algo separado sino unificado (Kuвано 2010). Este sistema cosmogónico propone la existencia de dos energías opuestas y complementarias, el *yin* y el *yang*, que constituyen todo lo existente, lo material e inmaterial. Son dos opuestos complementarios que generan las propiedades de los objetos, siempre entendiendo que existe una relación de mutua dependencia en el movimiento.

De las artes marciales “suaves” podemos decir que emplean movimientos más bien lentos, con un alto grado de concentración y conciencia en cómo se realiza, pero en particular en cómo se “despliega” o mueve el *chi*, un tipo de energía “contenida” en todo ser vivo y que debe ser activada por el movimiento para lograr una expresión de la salud de modo más pleno, llegando incluso a recuperarse de enfermedades. Se dice que el *chi* estancado, o incluso su movimiento desordenado, son la causa de las enfermedades.<sup>1</sup>

Por otra parte, las artes marciales de combate o “duras” emplean de modo diferente esta energía, y de hecho no se habla de manifestar el *chi* en la fluidez interna, sino en la proyección de esa energía en el oponente durante el combate, con movimientos que se describen envueltos en un tamiz de alegorías relacionadas a ejemplos de cómo se pretende mover el practicante, sacados de la observación de los movimientos de animales considerados superiores al ser humano, incluidos los fantásticos, como el fénix y el dragón, o pertenecientes a objetos de la naturaleza, como “moverse como el agua” o “como el fuego”. Todas estas formas buscan el manejo del “ki fuerte” según Ratti y Westbrook (2000), que sería la proyección de la fuerza hacia el exterior, aunque en algunos casos se trataría de una “energía” superior, lograda por la realización de ciertas prácticas corporales y mentales, no de fuerza física.

Este tipo de artes marciales o *wu shu* tuvo gran influencia en Japón. Prácticamente todo arte guerrero japonés tiene origen chino, así como casi toda la cultura (Mikiso 2011). Sin embargo, su propio desenvolvimiento histórico le ha dado un conjunto de cualidades particulares. El desarrollo de las artes marciales en Japón, como se postula en el presente texto, se debe en gran parte a las influencias religiosas y filosóficas y a la larga etapa de guerras internas que vivió ese país durante el feudalismo.

<sup>1</sup> Se puede pensar que la enfermedad es expresión del movimiento desordenado, y este desorden es lo que produce el estancamiento de la energía.



La influencia de las artes marciales chinas en las japonesas se puede demostrar de varias formas, por ejemplo, en el hecho de que Hirayama Shiryu<sup>2</sup> (Hirayama 2010) escribió su *Tratado sobre el sable (Kencho)* (entre 1789 y 1803, en pleno dominio Tokugawa en el feudalismo), haciendo referencia casi exclusivamente a autores chinos.

#### EL PAPEL DE LA RELIGIÓN Y DE LA FILOSOFÍA

La religión influyó en la formación de los guerreros de modo particular, dándole un carácter distintivo que no se encuentra en otras milicias. Esto ha hecho que la práctica de las artes marciales casi se convierta en una religión, pues se le considera una actividad que debe realizarse como por mandato divino inquebrantable, además de que se le ha llenado de una serie de ritualismos.

En Japón han predominado por siglos el sintoísmo y el budismo, una de cuyas formas es el zen. Las filosofías taoísta y confucianista han sido de gran influencia desde el siglo V, también han sido fundamentales en la cultura japonesa (Mikiso 2011), y con ello han modificado la práctica guerrera (Ratti y Westbrook 2000).

El sintoísmo es la religión autóctona de Japón, se le enseña a los varones primogénitos, la participación de las mujeres es mínima. Su filosofía es holista y animista, enseña que el ser humano es parte de la naturaleza, no su observador o dueño. Cuenta con múltiples expresiones de ritualismo, no es para adorar sino para reconocer lo sagrado del mundo que está presente en todas las cosas (*kami*, espíritus nobles y sagrados), y ha influido para que las artes marciales sean ceremoniosas, incluso a extremos que al practicante extranjero le puede parecer una exageración, como en el caso del aikido. Se transmite más por los actos de la cultura que por enseñanza religiosa:

En los aspectos personales “Shinto” implica la fe en el *kami*, los ritos practicados conforme a la voluntad del *kami* y una vida espiritual alcanzada a través de la veneración y la comunicación con el *kami*... Es una amalgama de actitudes, ideas y comportamientos que a lo largo de más de dos milenios se han ido convirtiendo en una parte integral del camino del pueblo japonés. Por tanto, el Sintoísmo es tanto

<sup>2</sup> Aquí se sigue la tradición japonesa de anotar primero el apellido de la persona y luego su nombre.

una fe personal en el kami como un modo de vida comunitario que se ajusta a la voluntad del kami (Ono 2008: 21).

El sintoísmo fue la religión adoptada por la familia imperial en los primeros siglos de nuestra era, debido a intereses políticos, justificando de este modo su derecho a gobernar, considerándose descendiente de la diosa Sol (Amaterasu Omikami), y se ha convertido en la religión base del nacionalismo actual (Mikiso 2011).

En el budismo, por otro lado, se concibe al mundo como algo superior, un ser superior en sí al que de alguna manera se alcanza, en una conexión particular, por medio de ciertas prácticas meditativas que implican sacrificios. De acuerdo con esta religión, el ser humano tiene que reconocer que es parte del mundo y entender su “budeidad”, que es una forma de concebir que el ser humano nace bueno, en el sentido moral, y que es posible activar esa cualidad con prácticas corporales y mentales para alcanzar la iluminación. El camino para llegar a la iluminación es similar al proceso de entrenamiento militar. A ella se puede acceder, ya sea en el entrenamiento constante o en la propia batalla. La iluminación es un estado que podemos reconocer como hipnótico, el cual lleva a algo llamado en psicología “experiencias trascendentes”. Las formas de apego a la propia práctica presentes en los monjes, en particular los zen, son similares a las presentes en los samuráis fieles a su señor y a su disciplina práctica, ya sea en el uso de un arma, en particular el manejo de la espada y el uso del arco (las más desarrolladas en la época feudal), o del propio cuerpo desarmado. El budismo tuvo dos corrientes principales: la mahayana y la hinayana (esta última es más conocida como “budismo”). La primera de ellas es la que más influyó en el proceso de formación del zen (Nukariya 2005).

La filosofía zen, también marcada con un ritualismo debido a la meditación, ha tenido gran influencia en las artes marciales japonesas. Esta práctica religiosa implica una concepción del mundo con un actuar específico que involucra al cuerpo y a la mente, a lo emocional y a lo contemplativo. Este tipo de filosofía enfatiza el cambio, el crecimiento de la persona en el control de sus emociones y pensamientos, de modo que se buscan mejores estados. Ello implica que el cuerpo sea educado de ciertas formas específicas, incluido el sacrificio en pos de un ideal.

El zen tiene su origen en la India. La palabra “zen” deriva de un término que significa “meditación”. Fue introducido en Japón en el siglo VII aunque fue hasta 1191 que el monje Eisái lo estableció en todo el país, y se afianzó en 1206 cuando el emperador Tsuchi-Mikado lo ascendió al rango *sojo*, considerado el más alto en el sacerdocio budista. Los generales del periodo Hojo (1205-1332) favorecieron a los monjes zen, fundando diversos templos e invitando a maestros chinos para que enseñaran en Japón, utilizando vestimentas de monje (Nukariya 2005).

Históricamente el zen es tan antiguo o incluso más que el budismo y su práctica meditativa casi no ha cambiado en la historia. A pesar de su antigüedad sus ideas son tan actuales como las del budismo de nuestro tiempo. En esta filosofía-religión se hace una referencia a ciertas escrituras sagradas, pero al mismo tiempo se denuncia su falsedad como camino a la iluminación, siendo el único adecuado el de la práctica meditativa y la educación de la mente y, por ello, una práctica constante con el cuerpo. Aunque las religiones budistas consideran a sus fundadores como seres sobrenaturales, en el zen el Buda es un “predecesor”, por lo tanto alguien que empezó antes y que puede ser alcanzado por la acción. A pesar de tener una suprema deidad, el zen no es una idolatría, rayando su ideal, a veces, en posición iconoclasta. En el zen la profunda visión religiosa se refleja incluso en acciones aparentemente insulsas, como aventar un abanico o golpear con un bastón en el piso, acciones realizadas en momentos precisos de querer expresar un pensamiento o idea sin emplear palabras.

Nukariya (2005) opina que el zen fue una religión y filosofía adecuada para la casta samurái, debido a que ésta y los monjes tenían muchos aspectos en común:

- Los monjes zen y los samuráis se sometían a una rígida disciplina, pasando inclusive privaciones sin quejarse.
- Ambas clases de personajes tenían prohibido enriquecerse por medios innobles. Preferían morir de hambre que adquirir recursos de modos indignos.
- Los dos grupos se consideraban viriles y de porte majestuoso.
- Tenían además una disposición al sacrificio total, llegando a la muerte si fuera necesario, unos por sus ideales y otros por su señor. Se sabe que los monjes del monte Hiei eran capaces de saltar al fuego e inmolarse sin la más mínima vacilación (Ratti y Westbrook 2000); los samurái estaban dispuestos al más alto sacrificio, lucha-

ban incluso en el mayor de los cansancios y no se permitían ser considerados cobardes, lo cual iba en contra de su honor.

- Podemos agregar que tenían una práctica estricta en meditación los unos y en ejercicios de guerra los otros, además de caracterizarse por soportar y sobrepasar el dolor; esto se consideraba la cualidad del “honor”.

Al incluirse el zen como práctica cotidiana entre los samurái, la meditación llegó a ser parte integral del entrenamiento, al menos en un sector de los guerreros.

El taoísmo como concepción religiosa se aprecia más en la práctica cotidiana de las artes marciales, especialmente en la forma de entender la aplicación de la fuerza al golpear o canalizar el movimiento y cuando se aprende a movilizar el cuerpo de acuerdo con la idea de los contrarios complementarios, más conocida como *yin-yang*.

El confucianismo, con su influencia moral, está inserto en su totalidad en la forma de jerarquización de las organizaciones tanto militares como no militares en Japón. En opinión de Mikiso (2011), la historia de Japón anterior al confucionismo ya estaba marcada por una fuerte jerarquía que diferenciaba a los poderosos de los súbditos, y la filosofía fue adoptada por la clase noble, por así convenir a sus intereses:

Con la introducción de las ideas de Confucio durante los siglos V y VI, se vio reforzada la idea de mantener un orden social estratificado; de ahí que el énfasis confuciano por conservar la división entre clases “superiores” e “inferiores” y mantener unas relaciones adecuadas para asegurar la armonía social (que obligaba a las personas de rango “inferior” a comportarse de acuerdo con su posición dentro de los ámbitos familiar y social) haya quedado tan arraigado en las costumbres japonesas. Este imperativo social se vio reforzado, a finales del siglo XII, con la aparición de una nueva fuerza dominante: los samuráis, que pusieron el sistema jerárquico a golpe de espada (Mikiso 2011: 16).

Esta filosofía produjo un mayor compromiso del guerrero con su organización. Recordemos que esta filosofía es de tipo moral, y era básicamente la enseñanza de las clases dominantes para mantener un orden organizacional y material.

En realidad, las diferentes religiones y filosofías influyeron de manera prioritaria en diversas etapas de la historia japonesa; en la formación del militarismo, debido al hilo conductor de los intereses de las diversas

clases gobernantes que se sucedían e imponían unas a otras. Y lo hacían en tanto que permitían explicar procesos socioeconómicos difíciles de entender o justificaban posturas de dominio (Cleary 2009).

## EL MILITARISMO EN JAPÓN

Algunos autores (Cleary 2009; Ratti y Westbrook y 2000; Torras/f) opinan que las artes marciales japonesas obtuvieron su carácter por el prolongado periodo de guerra que en Japón duró varios cientos de años.

Para Turnbull (2006) las guerras continuas existieron desde hace más de dos mil años, pero hasta que los nobles utilizaron a los militares para el control social se reforzó y se conformó la clase samurái. Este autor señala que en el año 860 ya estaban integradas las principales características de los samuráis japoneses: a) existían como fuerza militar organizada y profesional, b) el gobierno depositaba en ellos su confianza para ordenar los territorios, c) montaban a caballo diestramente, d) utilizaban el arco de modo hábil, e) manejaban espadas de hoja curva adoptadas de los “bárbaros” *emishi* del norte de Japón, y f) transmitían sus bienes, cargos y tradiciones a sus hijos. Esas características fueron integrándose a los grupos de militares aislados en un proceso sociohistórico que duró varios siglos. Poco a poco los samuráis se adueñaron del poder político.

Por lo menos desde el año 906 se enfatiza una actividad militar más notoria que antes, se realizaban guerras internas entre diversos clanes, las cuales se incrementaban con los años. De hecho, la guerra fue constante incluso antes, cuando la clase “noble” formó el sistema de gobierno imperial desde el siglo V. Para el año 1100 ya existía propiamente la casta de los samuráis, grupo especializado en el combate o el arte del *bujutsu*. La palabra con que son más conocidos es de origen chino: *samurahi* o *samurái* con su connotación de “servir”. El samurái es entonces, en su origen, un servidor que atiende las necesidades de guerra de un señor noble. Nitobe (2005) propone que significa “guardias o acompañantes”. Cuando nos referimos a un “guerrero” o “militar”, sería más adecuado usar el término japonés *bushi*, “hombre de guerra” o más literalmente “caballeros que combaten”.

En particular, la familia Fujiwara fue imponiéndose primero a otros clanes por medio de diversas luchas, y posteriormente a la familia impe-

rial por medio de alianzas matrimoniales y dominando territorios libres de impuestos. En tanto los Fujiwara ejercían su poder en el centro del país (siglo X), otros jefes militares ejercían su influencia en la periferia al adquirir *shoen* (terrenos originalmente de la aristocracia).

A finales del siglo X, los clanes Taira y Minamoto, que en realidad pertenecían al mismo clan Fujiwara (Mikiso 2011), luchaban entre ellos por el poder político a lo largo de varias generaciones, llegando incluso a situaciones contradictorias, como que una parte de cada clan estaba a favor de un señor noble, y los contrarios que pertenecían a ambos clanes apoyaban a otro señor. La pertenencia a una familia samurái empezó a ser tan valiosa como las habilidades a caballo, con el arco o con la espada.

En esa época la intervención de los monjes no era precisamente espiritual. Lucharon contra la aristocracia para imponer abades de uno u otro bando. Por ejemplo, los budistas del templo del monte Hiei eran los guardianes espirituales de la ciudad de Kioto. Tenían una ubicación particular en el barrio norte de la ciudad, de acuerdo con la concepción cosmogónica del *feng shui*, un tipo de geomancia. Durante los siglos X a XVI fueron los enemigos del templo Nara. Pero también había rivalidad entre los monjes Kofukuji y los Todaiji (Nara), y entre los templos Enryakuji y Miidera, y no vacilaban en tomar las armas para hacer valer lo que consideraban sus derechos (Turnbull 2006).

Las guerras continuaron en el periodo feudal, llegando a su pináculo y fin con el gobierno del clan Tokugawa (1600-1867), cuyo ejército permanente estaba formado por unas 400 000 familias (Torra s/f), unos dos millones de personas a finales de dicha era. El centro del control político estaba en manos del *Shogun*, quien dirigía los demás territorios por medio de señores de provincia (*Daimio*), los cuales recababan impuestos y mantenían el orden. El emperador, viviendo en Kioto, era en la práctica un prisionero y, al mismo tiempo, un personaje emblemático de la nobleza y por ello protegido (Mikiso 2011; Turnbull 2006).

Existía un fuerte control jerárquico de los superiores militares sobre los inferiores, por lo que imperaba la idea de la sumisión y el sacrificio por el señor. Estas características han permanecido en Japón bajo diversas manifestaciones, entre ellas la organización de las empresas que se ha hecho cada vez más jerárquica y estricta, con una casi total sumisión del empleado al proceso de trabajo.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Entre otras razones porque si las empresas no fueran productivas, la economía del país entero sucumbiría al no contar con los recursos para mover todo el sistema.

Los guerreros en su totalidad pertenecían a la clase de los *buke*, teniendo privilegios superiores a la población regular, casi siempre campesina, artesana o de pequeño comercio. Los militares de alto rango gozaban de privilegios muy superiores a la demeritada clase noble. Muchos plebeyos (*heimin*) aspiraban a pertenecer a la clase militar e incluso los comerciantes pagaban grandes cantidades por tener la posibilidad de portar el escudo de armas de algún clan en sus ropas:

Quando el estatus deseado no era accesible, cualquier cosa que se le pareciese, por remotamente que fuera, servía para satisfacer la mayoría de las aspiraciones. Todas las asociaciones de plebeyos, tanto si eran de agricultores, comerciantes o artesanos (incluso el clero), estaban organizadas según el modelo vertical de la clase militar, un modelo que conectaba la antigua estructura del clan al periodo contemporáneo, dotándolo así de un aura de antigüedad que, en Japón (al igual que en muchos otros países), lo divinizaba (Ratti y Westbrook 2000: 39).

Cada guerrero realizaba un “rito de paso”, una ceremonia en la que juraba lealtad, y con ello perdía su independencia. El procedimiento consistía en anotar con su propia sangre el juramento en un pergamino mojado, para después comérselo (Torra s/f). El origen de esta ceremonia se encuentra en la religión indígena japonesa del sintoísmo.

#### DESARROLLO DE LAS ARTES MARCIALES EN JAPÓN

El desarrollo de las artes marciales presentó varias fases: desde que los guerreros eran simples hordas en los siglos II y III, pasando por su constitución como grupos más o menos organizados (siglos V y VI). Después de constituirse en uno o varios grupos, se les solicitaba sus servicios formal y frecuentemente (siglos VII a IX), con lo que lograron formar una bien organizada casta con poder político (siglo X), conformándose, incluso, en el verdadero gobierno feudal (siglos XI a XIX). Esta última etapa estaba formada por dos más: en la primera hubo muchas luchas intestinas entre los diferentes clanes; en la segunda, prácticamente no hubo guerras, ésta fue la era Tokugawa, de férreo gobierno en la paz.

Curiosamente, el desarrollo más formal del conocimiento y expresión refinada de las artes marciales se dio en la última etapa del feudalismo, en la que había tiempo para pensar sobre la guerra, las estrategias y el uso

de las armas, ya que se mantuvo una paz relativa que duró tres siglos, y terminó con una ceremonia en 1867, y a partir de este año la práctica de las artes marciales dejó de ser un asunto estrictamente militar. Los grandes maestros realizaron cambios en su forma de enseñar, y se incluyeron a más civiles. Buscaron también contratos con el nuevo ejército y las policías locales para sobrevivir y difundir sus conocimientos. Sin embargo, su rigor de enseñanza y aprendizaje no mermó. Había además un interés en formar cierto prestigio ante el emperador, a quien los gobiernos militares habían mantenido al margen de los procesos sociales, pero en la restauración Meiji (1868-1912) recuperó poder.

Las nuevas técnicas se adaptaron ajustándose a la jerarquización del sistema samurái. Diversos civiles aprendieron bastante bien las artes marciales, creando y desarrollando nuevas formas. Por ejemplo, Morihei Ueshiba (1883-1969), creador del aikido, aunque provenía de familias samuráis, él mismo no lo era. Logró aprender y sintetizar múltiples técnicas, las cuales fue perfeccionando a lo largo del tiempo.

La práctica de las artes marciales en Japón siempre ha sido influida por las ideas tradicionales de sometimiento del samurái a su señor. En el fondo de la práctica actual hay un remanente del sometimiento al superior y del cuerpo propio al sacrificio que, después de un tiempo, da al practicante algún logro: saber que lo puede hacer, sentir dominio sobre el cuerpo, adquirir prestigio, tener capacidad de control o dominación sobre otros en la comunidad, esto último a través de la adquisición de un respeto por consenso.

Las técnicas específicas de entrenamiento, en particular de la fuerza, la flexibilidad y la resistencia, están completamente dominadas por la idea de “someter” al cuerpo, de controlarlo, de no permitir la sensación de dolor, de poder hacer con él incluso lo imposible. Hay también detrás una idea del mundo, una cosmogonía, ya que hay una concepción filosófica sobre cómo es el orden del universo, de la naturaleza, que se refleja en las relaciones sociales, pero también en el cuerpo propio.

#### CARACTERÍSTICAS MENTALES DEL JAPONÉS

La mentalidad del japonés y en particular del samurái se formaron en un proceso condicionado por la economía, la historia y las costumbres.



Mikiso (2011: 18) considera que fueron varios los factores que contribuyeron a ella:

- a) El fuerte nacionalismo desde el periodo Heiano (794-1185), donde emergió el “aprendizaje nacional” –*kokugaku*–, y que fue reforzado en la etapa Tokugawa, cuando se expulsó a los extranjeros, en particular a los católicos, con una consecuente cerrazón a las influencias ajenas y que, curiosamente: “Este nacionalismo creció con la apertura del país a Occidente, ya que promovió un movimiento de afirmación de la autonomía japonesa frente a la invasión del mundo occidental. Más tarde, dicho nacionalismo se convirtió en el militarismo e imperialismo frente a los países vecinos.”
- b) Un sentido de identidad de grupo, desde la familia, pasando por el clan, la comunidad, la provincia, hasta la nación, renunciando a los intereses individuales; de allí “la idealización de valores como la sumisión, la obediencia, el sacrificio, la responsabilidad, el deber, etcétera.”
- c) Las religiones indicadas en otros apartados.
- d) Un factor interesante: la formación histórica del código de los guerreros, el *bushido* (literalmente “modos militares del caballero”), que es el “código de los principios morales que se requería que cumplieran los guerreros y en el que éstos eran instruidos” (Nitobe 2005: 15). Este código tuvo una formación histórica y sus orígenes están en China, de modo que:

Los samuráis defendían la actuación directa y la decisión, por lo que el código de los guerreros, con sus valores espartanos, funcionaban como contrapunto al refinamiento de los aristócratas cortesanos, así como al cada vez más libre y hedonista modo de vida de los habitantes de las ciudades, que nacieron en la era Tokugawa. En consecuencia, el sistema de valores japonés, como el de otras sociedades, evolucionó de una manera polifacética (Mikiso 2011: 20).

El *bushido* se fue imponiendo como forma de ser, llegando a expresiones de refinamiento, con elementos éticos y corporales: “Si hay algo por hacer, hay ciertamente un modo mejor de hacerlo, y el mejor modo es tanto el más económico como el más elegante” (Nitobe 2005: 53). Ello habla, en términos actuales, de una forma de ergonomía interna, el aho-

ro de la energía con el fin de obtener la forma más eficiente de acción con un mínimo gasto energético (en el sentido biomecánico y calórico).

- e) El sometimiento a la disciplina de lo que Nitobe (2005) llama un sistema “ultraespartano” de “entrenamiento de los nervios” que era el sistema militar, en el cual los niños eran educados en una pedagogía del horror: dejándolos sin comer, abandonándolos en sitios peligrosos debiendo regresar a su casa, o exponiéndolos a decapitaciones públicas en las que debían acercarse a las cabezas y tenían que dejar prueba de su presencia.

Curiosamente, el desarrollo de los militares, siendo unos de procedencia noble y otro puramente samurái, marcaba diferencias en la forma de pensar y de tratar el cuerpo, lo que invariablemente afectó a la práctica posterior.

#### EL CUERPO EN LAS ARTES MARCIALES

El orden expresado en el *bushido* entre universo-sociedad-cuerpo implica ideas del cuerpo y prácticas corporales específicas. Al hablar de estas metáforas del cuerpo es importante indicar que desde la antropología poco se ha trabajado el cuerpo en las artes marciales. En España, Martínez Guirao (2010, 2011) ha estudiado el taekwondo, arte marcial coreano; Ordoñez Arnau (2005), el aikido.

#### **Como objeto de disciplina y para ser sometido (el esclavo)**

Entender el cuerpo así es un medio para dar continuidad al proceso de sometimiento que originalmente hacían los samurái a su amo. Ahora el alumno se somete al maestro en todos los aspectos posibles. Esta forma de entender la relación se maneja como un tipo de respeto, y no seguir las indicaciones del maestro, como una “falta de respeto”. El alumno pasa por pruebas de iniciación, que pueden incluir cierto grado de denigración o no. Como anécdota menciono que en la práctica de aikido, cuando recibí mi nuevo *gi*<sup>4</sup> –el traje que se usa–, todos mis compañeros se formaron para que cada uno me derribara, esto para mostrar que no tenía miedo de caer y rodar. Luego todos se me encimaron y me inmovilizaron por

<sup>4</sup> Léase “gui”.

completo, por lo que casi no podía respirar. Algo similar ocurre con los derribamientos en el dojo, lugar donde se practica el judo, cuando el compañero adquiere su *gi*.

Sin embargo, no todo tiene que ser tan suave; en ocasiones al nuevo se le obliga a realizar ejercicio extremo, las más de las veces fuera de su capacidad, y se le insiste en terminar, por ejemplo, doscientas abdominales u otras tantas lagartijas. El cuerpo como elemento para ser sometido, controlado, por ejemplo, al realizar un ejercicio no debe doler, o en todo caso el practicante debe “aguantar” el dolor y evitar expresiones que lo manifiesten, porque de lo contrario, se le considera una persona débil, lo que no es posible dentro del proceso de ser “valiente”, poderoso, capaz e incluso fiel al maestro o *sensei*. Kurita Shihan, último alumno que aprendió bajo la tutela directa del creador del aikido, dice que uno debe permanecer en *seiza* (posición de sentado con la espalda recta, las nalgas sobre los talones y los pies extendidos) por lo menos dos horas, como prueba de poseer “energía”, lo cual se logra con gran dificultad en Occidente por no tener la costumbre de sentarse de esta forma (Aguirre 2010).

Tenemos también el ejemplo de la práctica de la flexibilidad, que se realiza empleando inclusive técnicas antiguas de concepción mecánica, por ejemplo, con sistemas de cuerdas que jalan las piernas hasta separarlas al máximo posible, supuestamente con el objetivo de que adquieran un máximo rango de movimiento y flexibilidad, llegando a extenderlas como ideal a ciento ochenta grados. El principio teórico que sustenta este tipo de prácticas es que el músculo debe “romperse” para después recuperarse, no importando si la técnica es dolorosa (figura 3).

La mayoría de las escuelas de artes marciales indican la necesidad de ejercer una fuerza suficiente para afectar al oponente con los golpes, ya sean patadas o puñetazos. Las técnicas para desarrollar resistencia a los golpes consisten en golpear el cuerpo con objetos duros o golpear a éstos con puños, antebrazos, codos, brazos o con las piernas. El entrenamiento se realiza más bien con una pedagogía intuitiva, fundamentada en la experiencia del maestro, pues en la mayoría de los casos no se cuenta con una preparación sobre técnicas pedagógicas para la enseñanza de habilidades motrices, entrenamiento deportivo ni sobre la motivación psicológica moderna.



*Figura 3.* Flexibilidad extrema en artes marciales. Para extender las piernas a 180° se emplean aparatos que fuerzan los músculos de las piernas y las articulaciones de la cadera (tomado de <<http://www.artesguerreras.es/Extensor-de-piernas>>).

### **El cuerpo como arma**

En esta forma de entendimiento el cuerpo sustituye a las armas. De hecho, esta concepción surgió en China, cuando a los campesinos se les prohibió emplear cualquier tipo de arma, por lo que usaron herramientas para defenderse. Pero después éstas también fueron prohibidas, de manera que sólo tenían su cuerpo como defensa. En el caso de los samurái, el uso de armas era casi exclusivo de ellos, y se fue refinando para lograr movimientos más ágiles, llegando a perder su funcionalidad ante el descubrimiento de técnicas eficaces sin ellas.

El cuerpo entrenado como arma da la idea de seguridad a muchos practicantes, lo que lleva a mejorar lo que ahora conocemos como autoestima. Se contempla la posibilidad de la defensa personal de ataques imprevistos, con armas o sin ellas, y de realizar un contraataque adecuado. El saber defenderse da al practicante una seguridad que no puede lograr de otra forma. En el sentido de arma se han diseñado infinidad de tipos de ataque con las manos, los codos, la cabeza, los pies y las rodillas (Gluck 2003).

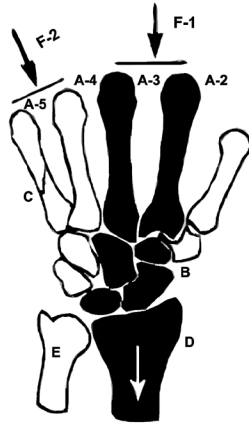


Figura 4. Biomecánica del golpe en karate. Se observa por dónde debe viajar el golpe en los huesos de la mano y antebrazo para evitar daño personal e infligir daño al oponente (tomado de <<http://tsdlonginotti.blogspot.mx/2007/07/golpee-con-el-puo-sin-lastimarse.html>>).

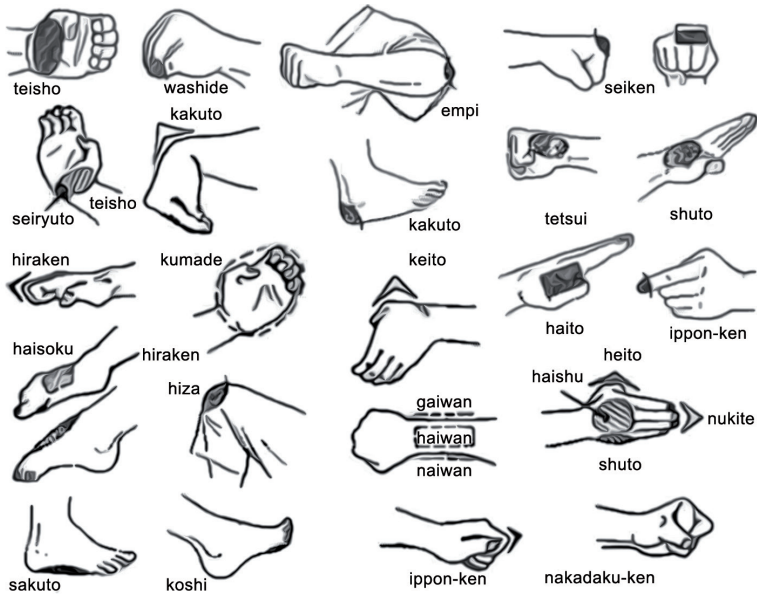


Figura 5. Distintos puntos de golpe con el puño en el karate (tomado de <<http://eldojodekurei.blogspot.mx/2012/06/karate-forever-parte-4-pongo-tsuki.html>>).

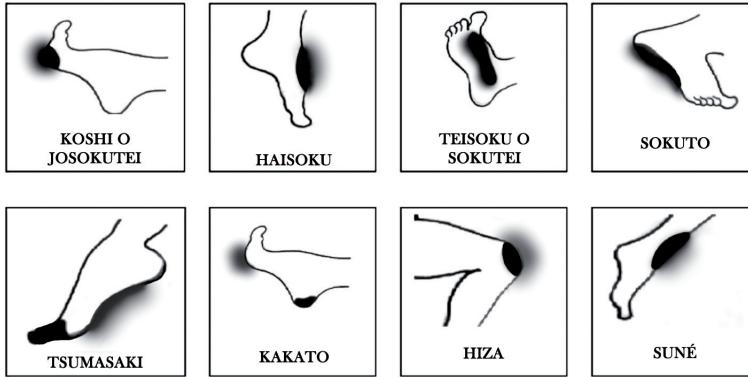
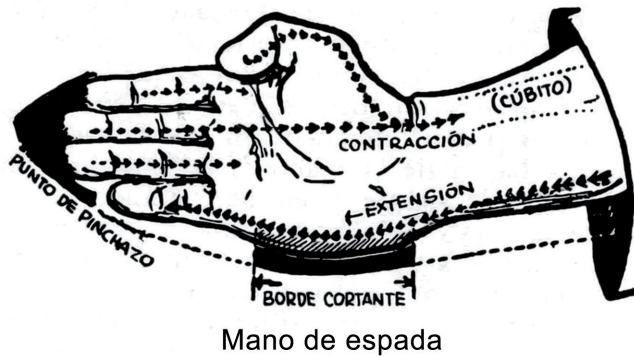


Figura 6. Distintas formas de golpear con pies y rodilla en el karate (tomado de <<http://kenshinja.blogspot.mx/2012/11/karate-do-tecnicas-de-pierna.html>>).



Mano de espada

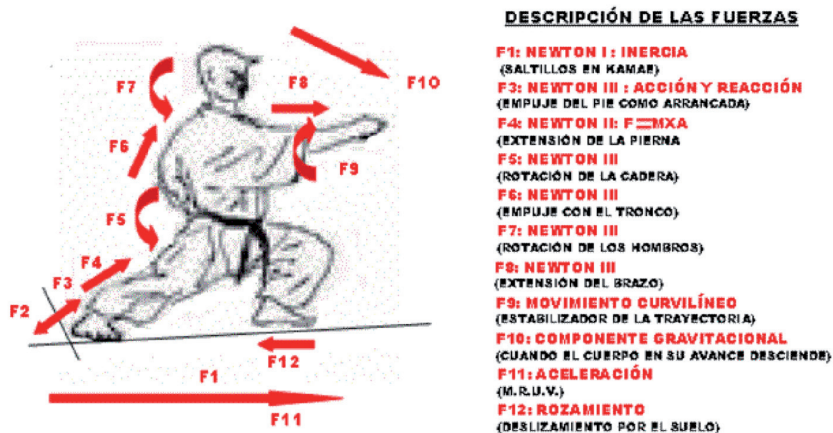
Figura 7. Biomecánica que indica la proyección eficiente de un golpe de karate. El golpe no se realiza con la mano sino con todo el cuerpo organizando los huesos (tomado de <<http://www.efdeportes.com/efd100/fisica.htm>>).

La participación de la cadera se hace patente, ya que usarla es la mejor forma de generar fuerza hacia el exterior del cuerpo. El hecho de que se ejerciera una práctica constante de cada especialidad, hasta llevarla a niveles de desempeño máximo, implicaba un mejor conocimiento del cuerpo, sustentado en la combinación de las ideas del cuerpo propuestas por las religiones y las filosofías. De aquí emana el profundo conocimiento práctico de la acción de la cadera, el cual es fundamental y está ligado con

la expresión del *ki* o energía (diferente del *chi*). El uso ágil de la cadera produce energía biomecánicamente explicable, es tal su importancia que la práctica de conocer el “verdadero centro”, el *hara*, se le llamó en Japón *haragei* (Ratti y Westbrook 2000).

Los modos de entrenar al cuerpo como arma incluye su “fortalecimiento” en general, que significa adquirir resistencia en el sentido deportivo, pero también resistencia a los golpes, y por ello se le golpea constantemente. Por ejemplo, los músculos se golpean con palos u otro objetos para hacerlos más fuertes o de manera directa con piezas de madera muy dura, árboles o paredes, o con muñecos pesados.

Entrenar las manos en el karate implica golpear mucho y de muchas formas, organizando la mano de modos específicos. Se recomienda, por ejemplo, alargar los dedos, juntarlos y golpear arena o arroz para penetrar en él. La mano alargada debe ser acostumbrada pensando en que la “energía” viene del antebrazo y se proyecta a lo largo del hueso cúbito hacia las falanges del dedo meñique y que sale por la punta del mismo (figura 4). Lograrlo de modo fácil es un arte (figuras 5 a 8).



**CADENA CINEMÁTICA EN LA CORRELACIÓN DE FUERZAS**

$$\vec{F}_1 + \vec{F}_3 + \vec{F}_4 + \vec{F}_5 + \vec{F}_6 + \vec{F}_7 + \vec{F}_8 + \vec{F}_9 + \vec{F}_{10} + \vec{F}_{11} - \vec{F}_{12} =$$

Figura 8. Colocación de la mano para un golpe de tajo o espada en karate. Obsérvese que la zona tenar debe extenderse mientras que desde el dedo medio y el pulgar se realiza una contracción. Ello manda la fuerza en los hueso radio y cúbito, respectivamente (Gluck 2003: 40).

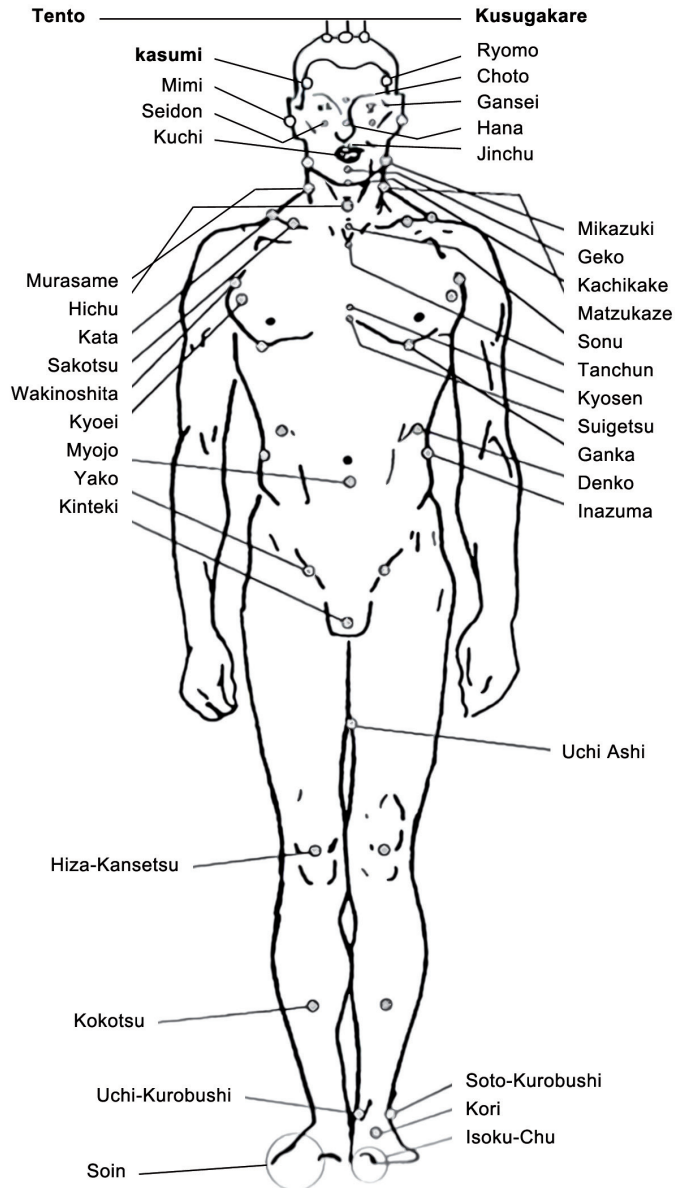


Figura 9. Puntos vitales del cuerpo según la concepción en las artes marciales influidas por la acupuntura y su filosofía (tomado de < <http://www.galeon.com/jlgarcia/academia/taijitsu/kyusho.htm>>).



### **Como un simple objeto que puede ser dañado (la invasión)**

Desde siempre, en las artes marciales se ha buscado cómo dañar de modo específico al enemigo. Dentro de la concepción artemarcialista china se expresaron los puntos acupunturales como medios tanto para lastimar el cuerpo como para su recuperación. Tocar ciertos puntos produciría un desbalance energético que repercute en la debilidad del sistema musculoesquelético, y por ello se han generado múltiples prácticas de protección. Se busca que el *chi* del enemigo se distorsione, se vuelva negativo, no esté presente o desaparezca. A este tipo de prácticas se les considera “maléficas” y misteriosas.

En la concepción japonesa se habla de *ki*, energía, y lo que se busca es fortalecer el propio *ki*, haciendo de este modo, por comparación, que el del oponente sea menor. Para esto existen técnicas específicas (Ruglioni 2006). El desarrollo del *ki* como idea de fortaleza respecto a los otros es básico en las artes marciales, en particular para el aikido y el judo, en algunos casos en el karate. Pero también se desarrolla la habilidad de golpear en los puntos más débiles del enemigo u oponente. Existen diversas ilustraciones que muestran estos sitios (figura 9). Algunos son correspondientes con ciertos puntos acupunturales que se considera debilitan al oponente o hacen que su energía circule en sentidos no adecuados. Pero otros diagramas muestran puntos fisiológicos que al ser golpeados provocan un franco daño en quien los recibe. Los puntos corresponden a nervios que producen contracciones fuertes o dolor, y son usados para afectar al contrincante en la pelea.

### **Como reflejo de un mundo vital, una cosmogonía (el cuerpo vital)**

En este entendimiento, se afirma que “lo inferior es como lo superior” y “lo de abajo como lo de arriba”. Es una metáfora de analogía entre la organización de los diferentes niveles de la realidad. En ocasiones se hace énfasis en el estudio de la astronomía para saber localizar las debilidades del otro o las fortalezas de uno. El saber dónde se ubican determinadas estrellas daría al practicante la clave de cómo debe moverse para armonizar su cuerpo con el otro, con el fin de ganar en la batalla. Pero la cosmogonía no está nada más en relación con la naturaleza, sino también con las organizaciones humanas. En el *Nei jing*, libro de principios filosóficos de

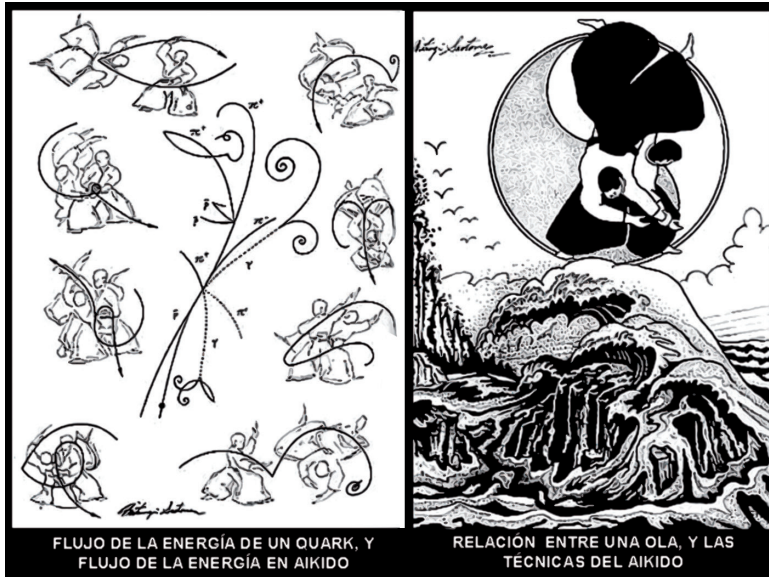


Figura 10. Imagen que compara los movimientos circulares del aikido. Lado izquierdo, los movimientos de los quarks registrados por medio de aceleradores de partículas. Lado derecho, comparación con los movimientos de las olas (tomado de <http://www.santiagobudokan.cl/clases/clases-de-aikido/>).

la acupuntura (de uso amplio en Japón), se indica cómo los elementos pertenecen a los ciclos de control y generación, manteniendo relaciones jerárquicas propias de un imperio:

Cada Elemento (Emperador) mantiene relaciones definidas por el ciclo de creación y de control con los otros cuatro. Con el que lo engendra (Madre), con aquel que él engendra (Ministro), con aquel que lo domina (Consejero) y con el que él domina (Enemigo vencido).<sup>5</sup>

De esa manera se reflejan relaciones entre los órganos y sus funciones unos con otros, expresando jerarquía de organizaciones humanas de gobierno. También se aprecia, en las enseñanzas, que se busca una integración con la naturaleza, de modo que se comprenda que el ser humano es un ser parte de la misma, no ajeno al devenir de ella, y que fluye y puede fluir como el agua, el fuego u otro elemento.

<sup>5</sup> [en línea] <http://www.taijiquan.info/filosofia.htm> [consulta: mayo de 2012].

Lo mismo se maneja en las empresas japonesas que lograron sobrevivir a la caída del feudalismo, debido a que se reorganizaron con el sistema jerárquico samurái, bien conocido por toda la población. Es aquí donde el confucianismo ha sido usado como una forma para mantener el orden social.<sup>6</sup>

### **Como encarnación de una espiritualidad (el cuerpo iluminado)**

Uno de los objetivos principales de muchas artes marciales, al menos de modo explícito, es llegar a un nivel de superioridad respecto a otros seres humanos. El hecho de practicar un arte marcial no hace al practicante mejor que quienes no practican, pero es común que el artemarcialista piense así. Sin embargo, el ascenso en niveles de existencia se logra cuando el practicante elimina todo tipo de emociones que le alteren, elimina el odio, el rencor y el enojo. Es capaz de afrontar al enemigo vacío de sentimientos, tanto negativos como positivos, simplemente se encuentra en un estado neutro. Ya no es violento y por ello las artes marciales, con su aspecto de constante golpeteo, se utilizan para que algunos individuos francamente agresivos por temperamento u otras razones se controlen por lo menos en alguna medida. En ese sentido, se considera que la descarga de tensión ayuda al autocontrol.

Un siguiente paso en el trabajo del artemarcialista sería que no se generaran las emociones que llevan a la violencia, más allá de descargar las tensiones cuando se han generado. Hay un desempeño superior que ocurre cuando el practicante ha madurado biológica y emocionalmente y ya no puede usar la fuerza física para combatir, sino que necesita emplear otro tipo de fuerza, considerada más sutil, más relacionada con el concepto de *ki*. Se despliega entonces la energía interna del cuerpo, considerada de tipo superior.

Algunas artes marciales, como el aikido, explícitamente buscan la expresión del movimiento con *ki* desde los primeros días de práctica. Una idea difícil de entender debido a las diferencias culturales en nuestro país, pero incluso entre los propios japoneses.

<sup>6</sup> De modo peculiar, Cleary (2009) indica que los propios samuráis no pudieron sobrevivir a los embates del capitalismo de fines del siglo XIX y principios del XX; sin embargo, sus principios son admirados en el deporte y la empresa (Schimincke 2010).

Menciona Endo *shihan*, un gran maestro de aikido, que cuando visitó Europa, uno de los practicantes le dijo que todos los *shihan* (altos maestros) que habían visitado el dojo indicaban que había que hacer todo movimiento sin tensión muscular y, sin embargo, sólo él, Endo *shihan*, realmente hacía todos los movimientos sin tensión (anónimo, sin fecha).

El desempeño superior se logra cuando se han eliminado las tensiones que no se necesitan para realizar la práctica, ya sea de proyección de “*ki* fuerte” (golpear) o “*ki* suave” (proceso de conducción del atacante). Además, según indican los maestros, el alumno aprende a apoyarse en los huesos y a no usar los músculos para el apoyo en sí, sino solamente para la colocación de los mismos (Herrigel 2010) (figura 10).



Figura 11. Ideograma que significa “energía” o *ki*. Esta energía vendría a ser unificadora del universo, está contenida en todo lo existente y es necesario mantenerla en movimiento (tomado de <<http://budova.wordpress.com/2008/11/19/ejercicios-de-preparacion-de-aikido/>>).

Además está el nivel de iluminación que sólo unos cuantos han logrado, pero que para muchos es un ideal. Recomiendan practicar moviendo el *ki*. El *bushido* o forma de ser del caballero vendría a ser el ideal de cómo lograr una superioridad a través de la práctica del respeto, la valentía y la lealtad.

### **Como parte de un proceso de desarrollo humano (el hombre integral)**

Esta metáfora tiene dos vertientes: por una parte, se ha pretendido que el practicar artes marciales ayuda a las personas con temperamento violento a controlarse y también a que autorregulen en sus expresiones agresivas.

Al respecto se han hecho investigaciones con diversas artes marciales, y hay evidencia de que realmente se logra que el practicante disminuya su agresividad. Por otra parte, se considera que el practicante, ya más en el plano anecdótico, mejora en diversos aspectos, como en la disciplina para la escuela o el trabajo, así como lograr calma en diversos campos de su vida. Westbrook y Ratti (2001) proponen que el aikido implica un desarrollo superior en los planos físico y psicológico.

En el caso del aikido que practica Kurita *shihan*, lo propone explícitamente ya no como un arte marcial sino como un medio de desarrollo humano (Aguirre 2010; Escobar 2009), en el entendido de que hace que la persona mantenga sus funciones motrices activas, tenga mayor flexibilidad, adquiera disciplina y respeto (aunque no acepta que enseña cultura japonesa) y pueda desempeñarse de modo óptimo en el movimiento incluso a edades avanzadas (él tiene 72 años y es capaz de sentarse en *seiza* durante varias horas y pararse y caminar sin manifestar dolencias o procesos de adaptación lenta a la marcha, con una movilidad total). En muchos casos el concepto de “desarrollo humano” es usado más bien como un término vago o con el que se supone todos están de acuerdo en un imaginario social.

### **Dificultades para aprender en Occidente por diferencias culturales**

Las dificultades para el aprendizaje de los conceptos y técnicas en las artes marciales están relacionadas con las diferencias culturales en varios niveles. Por ejemplo, el concepto de *ki* es difícil de aprehender debido a que no tenemos conexión con el modo de vida de los artemarcialistas japoneses (figura 11). De hecho, no es posible entender lo que afirman debido a problemas de traducción; por ejemplo, cuando se traduce del japonés al español no se hace de la mejor manera, ya que la grafía que representa cada concepto en *kanji* (ideograma) tiene múltiples interpretaciones, dependiendo del contexto en que se use. Una grafía combinada con otras significa conceptos muy diferentes, llegando a ser inclusive contrarios a su ubicación individual o en relación con otro concepto. Entendemos, entonces, que los conceptos expresados en grafías cambian mucho su significado dependiendo de cómo se combinen. Además, está el detalle de que los diversos proponentes de artes marciales provienen de subculturas diferentes en Japón, lo que provoca diferencias de interpretación.

Como ejemplo, Ueshiba, creador del aikido, hablaba un dialecto, en tanto que su último *uchideshi* (practicante que vivía con el creador del aikido), Kurita *shihan*, manejaba otro, y cuando servía de escriba los conceptos se dispersaban de alguna manera. Por un lado, eso le sirvió para reflexionar y volver a preguntar para precisar los conceptos, pero al mismo tiempo es un indicio de que éstos no eran fáciles de transmitir de modo verbal ni si quiera para los japoneses (Aguirre 2010).

Existe además la idea, proveniente del budismo zen, de que nada se puede aprender o transmitir con las palabras, que todo debe ser enseñado por medio del ejemplo y aprendido por medio de la práctica personal. Ello lleva al problema pedagógico de la creación de las condiciones necesarias para que el otro aprenda, una situación que va más allá del simple entrenamiento deportivo. La transmisión de conceptos de modo verbal, en principio, limitará la práctica “correcta”.

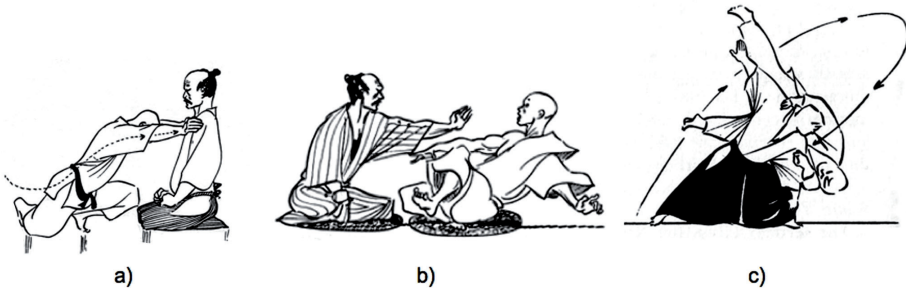
La transmisión y aprendizaje del concepto de *ki* no es fácil. Por ejemplo, involucra la acción del *hara*, que significa literalmente “vientre”; sin embargo, por pocos es sabido que el *hara*, en la práctica, es más que el bajo vientre e involucra otras partes del cuerpo, como indica Ordoñez Arnau (2005: 7):

El *hara* 腹 se sitúa en el bajo abdomen, conectando el *kikai* tandem 気海丹田 por delante, el *koshi* 腰 por detrás, y llegando hasta la musculatura perineal por abajo. Un error muy común es pensar que el *hara* 腹 es sólo el *kikai* tandem 気海丹田.

De modo práctico, el *hara* involucra toda la cadera, pero con la capacidad de sentir las diferentes partes que la constituyen: los huesos, los músculos en zonas interiores del cuerpo a los que no se accede tocándolos y los intestinos mismos, aunque en el movimiento la sensación cinestésica es fundamental, y por ello la ubicación de las diferentes partes, unas en relación con las otras (figura 12).

Otro problema de entendimiento y práctica de las artes marciales es el hecho de que pensamos en términos de cuerpo y mente como dos aspectos separados. En cambio en Oriente, particularmente en Japón, no existe tal diferencia o, en todo caso, se entienden las relaciones de modo diferente.

Además está el aspecto de la vivencia del cuerpo. El hecho de que el samurái realizara una práctica constante de entrenamiento, entendiendo su cuerpo como un ser parte de una totalidad, al que había que cuidar



*Figura 12.* Manejo de la energía concentrada y por ello procedente de la cadera: es imposible mover a quien centra su *ki* en el abdomen. Quién empuja desde su centro mueve a cualquiera. Es posible proyectar el *ki* desde la cadera formando giros (Ratti y Westbrook 2000; Westbrook y Ratti 2001).

y entrenar constantemente, se reflejaba en un aprendizaje constante de habilidades. Al realizar prácticas “internas”, los samuráis se conectaban con la dimensión cinestésica del cuerpo, es decir, con un aprendizaje muy fino de la ubicación del cuerpo en el espacio y de las sensaciones propioceptivas y cenestésicas.

En México tenemos una cultura diferente, a pesar de que hay elementos en común; por ejemplo, una larga tradición de sometimiento con orígenes prehispánicos del pueblo hacia los gobernantes, que marca ciertas conductas específicas, pero donde el respeto se ve como algo que se hace temporalmente, en lo que el sometido logra obtener poder para estar sobre otros. Hay, de alguna manera, una relación sadomasoquista, que se expresa en la forma de la práctica de las artes marciales cuando el alumno se somete al maestro a todas sus peticiones y pruebas con el fin de “aprender”.

También tenemos en nuestro país que no hay una gran ni continua tradición de guerra. Todo lo que se logró en la época prehispánica se perdió, subsistiendo apenas en forma de danzas guerreras con los concheros, sin garantía de que sean grupos que realmente tengan una tradición de al menos mil años ni se hayan heredado prácticas corporales prehispánicas. La influencia española no ha dejado rastros visibles, a primera vista, de técnicas guerreras específicas que hayan formado una tradición propiamente mexicana o que influyan en el arte militar o de técnicas de artes marciales modernas.

Como país occidental vivimos en la prisa, es decir, en el constante proceso de acelerar los movimientos en todos los campos y todos los sentidos, de modo que estamos más en la búsqueda de lo rápido, lo instantáneo, esto impide de alguna manera el logro de la habilidad corporal por la conciencia. Nitobe (2005) diría que se impide el logro de la elegancia.

#### CONSIDERACIONES FINALES

El conocimiento del cuerpo en las artes marciales implica el aprendizaje del trabajo técnico de “cómo se hacen” los movimientos, los golpes, las defensas, etcétera, pero también el conocimiento de las filosofías subyacentes. Los niveles de desarrollo logrado son limitados en tanto no se conocen los ideales originales del cuerpo y su integración con la mente. Difícilmente se llega a un nivel espiritual sin una práctica constante o si los practicantes se centran solamente en golpear. Las prácticas corporales pueden imitarse, pero no completamente en tanto los elementos culturales sean diferentes.

Ello lleva a reflexionar sobre los usos del cuerpo, en particular el infligir dolor, un elemento que cuenta con diversas aplicaciones culturales, como ha indicado Le Breton (1999): como medio de prueba de control personal, elemento que ayuda a educar en un contexto y para un fin, como aspecto deseable en la práctica deportiva o como elemento ritual. Sin embargo, el campo más trabajado en la antropología del dolor corresponde al de la enfermedad (Barragán 2005). Habría que establecer nuevas categorías en las que se ampliaran los conceptos.

Sin pretender ser maniqueísta, observamos que hay aspectos dicotómicos: el cuerpo-arma, para ser disciplinado y sometido, dañado cuando se ataca, pero al mismo tiempo hay procesos cosmogónicos de concepciones holistas y elementos como la espiritualidad y el desarrollo humano en un estilo no muy comprendido.

Se han indicado algunas influencias en la práctica de las artes marciales, algunas de las prácticas corporales más conocidas se pueden conceptualizar por medio de metáforas, y en este sentido falta establecer el campo teórico para incluirlas en la antropología de modo más explícito.



## REFERENCIAS

AGUILAR ROS, A.

- 2009    Cuerpos múltiples: añoranzas naturalistas y dispersión de significados, *Desacatos*, 30: 7-12.

AGUIRRE, H. D.

- 2010    Diario de campo. Notas sobre las enseñanzas en la práctica de aikido, México.

ANÓNIMO

- sin fecha [en línea] Entrevista con Sheishiro Endo, Aikido Cordoba.com <<http://www.aikidocordoba.com/anaquel/endo.pdf>> [consulta: septiembre de 2010].

BAZ, M.

- 1996    *Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza*, Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco, México.

CLEARY, T.

- 2009    *La mente del samurái. Una antología del Bushido*, Edaf, Madrid.

ESCOBAR, J. A.

- 2009    *The way of aiki. A path for unity, confluence and harmony. Between tradition and the Future*, Trafford Victoria.

GLUCK, J.

- 2003    *Combate zen*, Diana, México.

HERRIGEL, E.

- 2010    [en línea] El zen en el tiro con arco, Textos Monásticos <[textosmonasticos.files.wordpress.com/2010/01/tiroconarco.pdf](http://textosmonasticos.files.wordpress.com/2010/01/tiroconarco.pdf)> [consulta: agosto de 2011].

HIRAYAMA, SH.

- 2010    Tratado sobre el sable (*Kencho*), Christopher Hellman (ed.), *La mente del samurái. Enseñanzas de los maestros guerreros del Japón. Textos clásicos sobre la disciplina mental y la victoria*, Kairós, Barcelona: 37-53.

KUWANO, M.

- 2010 [en línea] La unidad de cuerpo-mente desde la perspectiva de la encrucijada entre Filosofía y Medicina. Antropología del cuidar en el marco del pensamiento oriental, *Lletres de Filosofia i Humanitats*, II: 49-79, <<http://www.librosintinta.in/busca/filosofia/pdf/start-90/>> [consulta: junio de 2011].

LAÍN, P.

- 1989 *El cuerpo humano, teoría actual*, Espasa-Calpe, Madrid.

LE BRETON, D.

- 1999 *Antropología del dolor*, Seix Barral, Barcelona.  
2007 *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, Nueva Visión, Buenos Aires.

MARTÍNEZ GUIRAO, J. E.

- 2010 *El cuerpo en las artes marciales. Confluencias y divergencias entre Oriente y Occidente*, Icaria, Barcelona.  
2011 Una aproximación antropológica al cuerpo como arma en las artes marciales. El caso del taekwondo, *Revista de Antropología Experimental*, 11 (texto 8): 113-125.

MAUSS, M.

- 1979 *Sociología y antropología*, Tecnos, Madrid.

MIKISO, H.

- 2011 *Breve historia de Japón*, Alianza, Madrid.

MUÑIZ, E.

- 2010 Las prácticas corporales. De la instrumentalidad a la complejidad, Elsa Muñiz (coord.), *Disciplinas y prácticas corporales. Una mirada a las sociedades contemporáneas*, Antrhopos-Universidad Autónoma Metropolitana-Azcapotzalco, México: 17-50.

NITOBE, I.

- 2005 *Bushido. El alma del Japón*, Saga, México.

NUKARIYA, K.

- 2005 *La religión de los samurái*, Paidós, Barcelona.

- ONO, S.  
2008 *Sintoísmo. El camino de los kami*, Satori, Gijón.
- ORDOÑEZ ARNAU, J. E.  
2005 [en línea] El cuerpo y las artes marciales, *Dilema*, 12 (1): 125-137, <<http://es.scribd.com/doc/58766988/El-Cuerpo-y-Las-Artes-Marciales>> [consulta: julio de 2011].
- PEDRAZA, Z.  
2010 Alegorías del cuerpo: discurso, representación y experiencia, Elsa Muñiz (coord.), *Disciplinas y prácticas corporales. Una mirada a las sociedades contemporáneas*, Anthopos-Universidad Autónoma Metropolitana-Azcapotzalco, México: 51-71.
- RAMÍREZ, J.  
2005 *El estrés como metáfora. Estudio antropológico con un grupo de operadoras telefónicas*, tesis, Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social, México.
- RATTI, O. Y A. WESTBROOK  
2000 *Secretos de los samurái. Estudio de las artes marciales del Japón feudal*, Paidotribo, Badalona.
- RICO, A.  
1990 *Las fronteras del cuerpo. Crítica de la corporeidad*, Joaquín Mortiz, México.
- RUGLIONI, G.  
2006 *Ki aikido, unificación de la mente y el cuerpo*, Paidotribo, Barcelona.
- SCHMINCKE, D.  
2010 *El ejecutivo samurái. Los principios de los antiguos samuráis para la empresa del siglo XXI*, Edaf, S. L., Madrid.
- TORRA, C.  
sin fecha [en línea] *La senda del guerrero*, Escuela Tradicional de Yawarajutsu (*Esport*, 7), <[www.yawarajutsu.com/index\\_archivos/lasendadelguerrero.pdf](http://www.yawarajutsu.com/index_archivos/lasendadelguerrero.pdf)> [consulta: julio de 2011].

TURNBULL, S.

2006 *Samuráis. La historia de los grandes guerreros de Japón*, Diana, México.

TURNER, B.

1994 [en línea] Los avances recientes en la teoría del cuerpo, *Reis*, 68: 11-39, <[dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/768110.pdf](http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/768110.pdf)> [consulta: abril de 2009].

VIQUEIRA, C.

2008 *Percepción y cultura. Un enfoque ecológico*, Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social, México.

WESTBROOK, A. Y O. RATTI

2001 *Aikido y la esfera dinámica*, Obelisco, Barcelona.