

KARATE KIDO



Homenaje a su fundador, el maestro Johann Von Katona, quien en los años 60, decidió formar una línea orientada especialmente en la formación interior de los practicantes de las artes marciales.

Su historia en las artes orientales, karate, judo, yoga, fue en Europa; escenario que en su época vivía de guerra tras guerra, lo que lo motivó a la búsqueda de un país con bases pacíficas, libertad y paz.

Su fuerte convicción en lograr un trabajo interior, lo guió a la creación de una escuela de karate que se alejara de la competencia entre estudiantes, con el máximo propósito de cultivar la consciencia. Trabajo que en perfecto linaje transmitió el SENSEIS

HÉCTOR NODARI, y hoy me toca a mí tan hermosa misión, que con todo el amor, dedicación y pasión, sigo los pasos de mi padre.

Para abordar esta vía, do o camino, como se suele denominar, utilizó todas las técnicas que aprendió del karate y las unió a las bases filosóficas profundas y bien orientadas del yoga, donde el principal objetivo es sosegar la mente, buscar su quietud y calma, armonizar las energías vitales y un profundo manejo del cuerpo. Esta trilogía de mente, energía y cuerpo es la vía propia del karate kido.

Como arte marcial, el karate kido, consta de 18 katas, dos de los cuales se destinan al dominio de las armas típicas de la época de Okinawa, el sai y el bo, todos cuentan con un máximo respeto en las formas tradicionales de su práctica.

Karate, que etimológicamente significa “mano vacía” kido, ki: energía y Do: camino, por lo que la práctica continua y perseverante del karate kido, nos guía a una vía, do o camino energético de la mano vacía.

El practicante inicialmente aprende las técnicas comunes del karate, pero su intención no está basado o fundado en ganarle a otros o a su compañero, va aprendiendo poco a poco a trabajar su cuerpo, realizando las prácticas de las formas, los katas y los bunkai (análisis entre compañeros), centrado en su cuerpo, ganando conciencia corporal, poniendo la atención en su propio espacio corporal, dejando de lado los pensamientos que nos invaden y nos contaminan. Ya que estas formas tienen varias posiciones de piernas, utilizando golpes de mano, piernas, rodilla, codo, defensas o bloqueos, avance, retroceso, lateralizaciones, lanzamientos, giros, saltos, y combinaciones entre ellos en todas las posibilidades del espacio.

A medida que avanza en su graduación y obtiene mayor desarrollo de la técnica, aprende a realizar el golpe o movimiento con su máxima energía posible, lo que se denomina “kime”, lo cual requiere de una máxima concentración ya que el golpe se detiene en forma

muy precisa a unos pocos centímetros de su compañero. Para poder desarrollar esta máxima potencia o energía en el punto justo, requiere del dominio de la respiración, ya que debe realizar una liberación o grito que denominamos “kiai”, por lo que el practicante a la par que aprende a dominar y tomar conciencia física, le va sumando atención en la respiración, favoreciendo un elevado estado de consciencia física y respiratoria.

La práctica repetida una y mil veces de los movimientos, desarrolla el hábito y destreza de realizarlo en un estado que se denomina “mushin” o básicamente denominado “no mente”: esto se debe a que el cerebelo aumenta su capacidad de propiocepción y libera a la neocorteza, zona de los pensamientos que se pone como inactiva, logrando un estado meditativo, donde las ondas cerebrales pasan de beta a alfa, con todos los beneficios que eso trae aparejado, una mente más creativa, más lúcida, más atenta, más concentrada.

La práctica del karatekido, se desarrolla en un clima de armonía con el compañero, ya que juntos aprenden y evolucionan, no hay competencia entre ellos, no hay estrés, no hay rivalidad. Todo lo contrario, hay compañerismo, cordialidad, respeto, armonía, calidez y amor por el prójimo.

Un día de práctica del karate kido, se empieza con el trabajo de todas las articulaciones, realizando una preparación del cuerpo con estiramientos, que requieren ir poniendo la atención en la respiración y lograr relajar los músculos y articulaciones, manteniéndolas con gran movilidad y evitando la rigidez del cuerpo, pasado este tiempo de preparación del cuerpo, practicamos técnicas básicas del karate, los katas, y los buncai, todo en un máximo respeto, manteniendo la tradición en los saludos, en la vestimenta y los rituales, que tienen una gran característica e importancia, ya que el alumno aprende a respetar la tradición del arte por el arte mismo y por lo que él realiza y hace, y no por miedo o castigo.

En la escuela, existe una leyenda o base más que representativa de lo que venimos hablando y fue escrito por el propio fundador de la escuela *“las artes marciales no son para el más fuerte, el más rápido o el más hábil, sino para aquel cuyo espíritu es exento de vanidad, de orgullo y de fines egoístas”*

ALEJANDRO VON KATONA

5 DAN KARATE KIDO

Video

https://www.youtube.com/watch?v=ifULvGyX_HM