

武

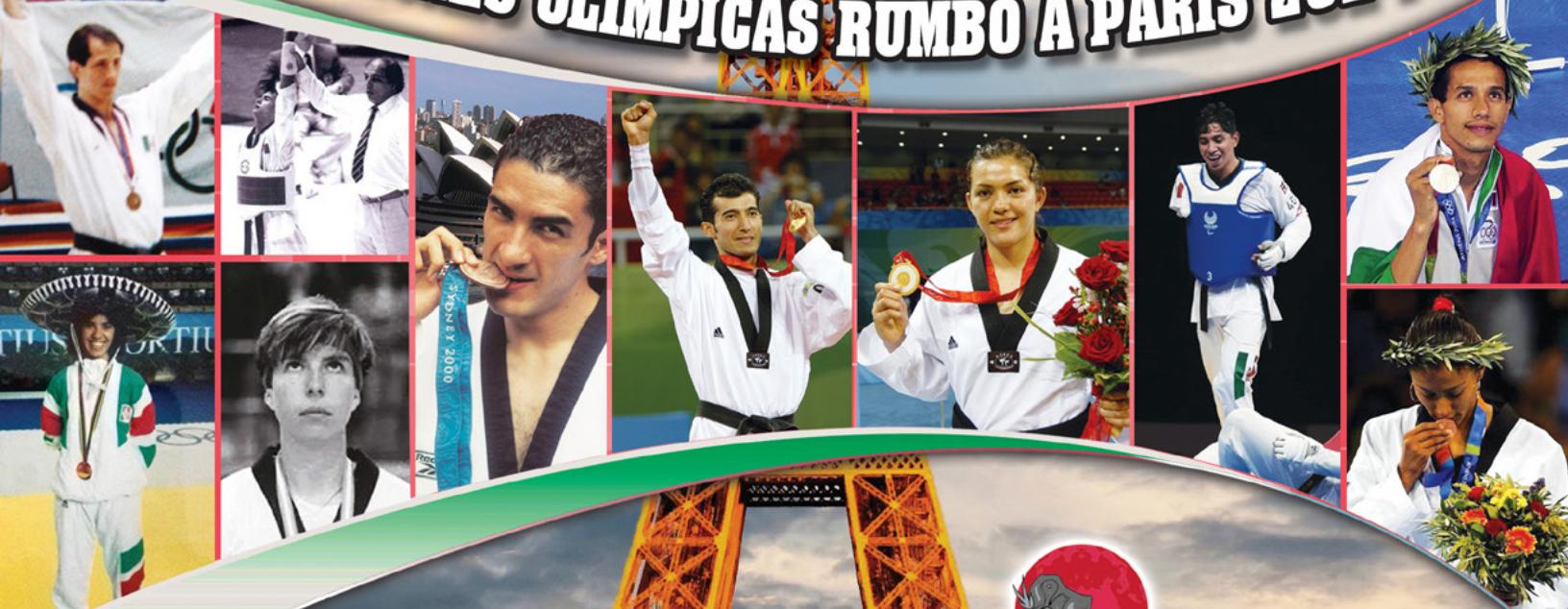
# KATANA

La Espada del Guerrero

VOLUMEN 1



REFLEXIONES OLÍMPICAS RUMBO A PARIS 2024



► Ganar Sin Pelear



► Yahagi Sensei en México



► Secretos para una  
Escuela de Éxito





Museo de Louvre, París, Francia

武 KATANA  
La Espada del Guerrero

# ÍNDICE

**DIRECTOR GENERAL**  
**Alonso Rosado Sánchez**

**EDITOR**  
**Alonso Rosado Franco**

**DISEÑO**  
**Alonso Rosado Franco**

EKECHEIRIA	Pag.4
HACIA PARIS 2024	Pag.6
OLIMPIA, LA GUERRA Y LA PAZ	Pag.10
MANUEL JURADO	Pag.16
ENRIQUE TORROELLA	Pag.20
MÓNICA TORRES	Pag.24
DOLORES KNOLLE	Pag.28
VÍCTOR ESTRADA	Pag.32
UN SAMURAI EN CDMX	Pag.36
SECRETOS DE UNA ESCUELA DE ÉXITO	Pag.40
MAWATTE, TRANSFORMAR LA PELEA	Pag.44
FRANK DUX EN OMPP	Pag.58

[www.revistakatana.com](http://www.revistakatana.com)  
alonsor@me.com



# EDITORIAL ÉKÉCHEIRIA

Es un gusto dirigirme a ustedes con motivo de una nueva edición de Revista KATANA, la cual ha seguido fiel a su misión de difundir y mostrar a todos un rostro positivo y humano de las Artes Marciales desde su primera aparición hace más de 3 décadas. Habiendo enfrentado toda la Humanidad una dura prueba con el Fenómeno de la Pandemia, nos encontramos ahora más conscientes y más sensibles a problemas a los que antes mostrábamos total indiferencia. Nos hemos vuelto más cuidadosos con el entorno y mostramos una mayor empatía con el prójimo. Las escuelas de artes marciales comienzan poco a poco a renacer cobrando conciencia del papel tan importante que juegan como un medio de enaltecimiento del cuerpo, la mente y el espíritu; donde es tan importante la relación con personas afines a esta búsqueda de crecimiento. Nada

expresa mejor este sentimiento global de pertenecer a una sola especie que el Olimpismo. Desde su concepción hace cerca de 2,500 años el Espíritu de los Juegos Olímpicos busca mostrar lo mejor de la humanidad en términos de excelencia atlética y resiliencia. Amamos vitorear a Héroes que encarnan el ideal imperecedero: “Mas Rápido, Más Alto, Más Fuerte” (Citius, Altius, Fortius) es el poderoso mantra que el Barón **Pierre de Coubertin** estableció como lema en la Creación del *Comité Olímpico Internacional* en la Sorbona, Francia, en 1894 al rescatar el Ideal de los Juegos Olímpicos como legado inmortal de la Raza Humana. *Ékécheiria* es otro poderoso *mantra* que se encendió en la antigua Grecia junto al Fuego que ardía en el Monte Olimpo durante la Celebración de los Juegos Olímpicos. *Ékécheiria* se traduce como *La Tregua Olímpica* y aseguraba que los participantes en

las Olimpiadas podían viajar en condiciones de seguridad hacia Olimpia, para participar en las Justas pese a los conflictos entre las ciudades griegas. Era sin duda un Período de *Paz Olímpica* como también se le nombraba, donde los problemas y los conflictos se dejaban de lado para el *espíritu olímpico* pudiera brillar en todo su esplendor. Pues bien, nunca como ahora *Ékécheiria* ha vuelto a cobrar relevancia con esta Gran Tregua que presentaron los Juegos Olímpicos en relación a la Dura Batalla que la Humanidad se encuentra librando contra el Covid-19 y que nos ha enseñado el valor de la unidad y colaboración internacional para enfrentar a un enemigo en común. Tras una dura pausa en la que los atletas tuvieron que replantear sus entrenamientos, en solitario al principio y bajo duras condiciones de práctica controlada y de convalecencia por contagio en muchos casos, la Nación

de Japón tomó la valiente decisión de obsequiar al Mundo unos Juegos Olímpicos pese a todos los peligros y retos que esto implicó, recorándonos que el ser parte de una comunidad, de un mismo planeta, y experimentar todos juntos la experiencia de la vida es simplemente un privilegio. Debemos Seguir Adelante con nuestros ideales, con nuestras batallas personales y colectivas para poder renacer y triunfar... es la gran lección que estos juegos de Tokio 2020 nos dejó y por lo que nunca los olvidaremos. En lo que respecta a las Artes Marciales, concretamente al Judo y al Taekwondo, pudimos disfrutar de grandes encuentros y novedades en cuanto al reglamento de competencia, con todo y la polémica que esto conlleva. En el caso del Karate, fuimos testigos de su primera incursión en el tatami olímpico y vitoreamos al frente de nuestras pantallas globales la gran calidad de los exponentes del Arte

de la Mano Vacía, pese a que México no tuvo representación en la máxima justa deportiva por diversos motivos, incluyendo variables políticas y de fogeo de los atletas.

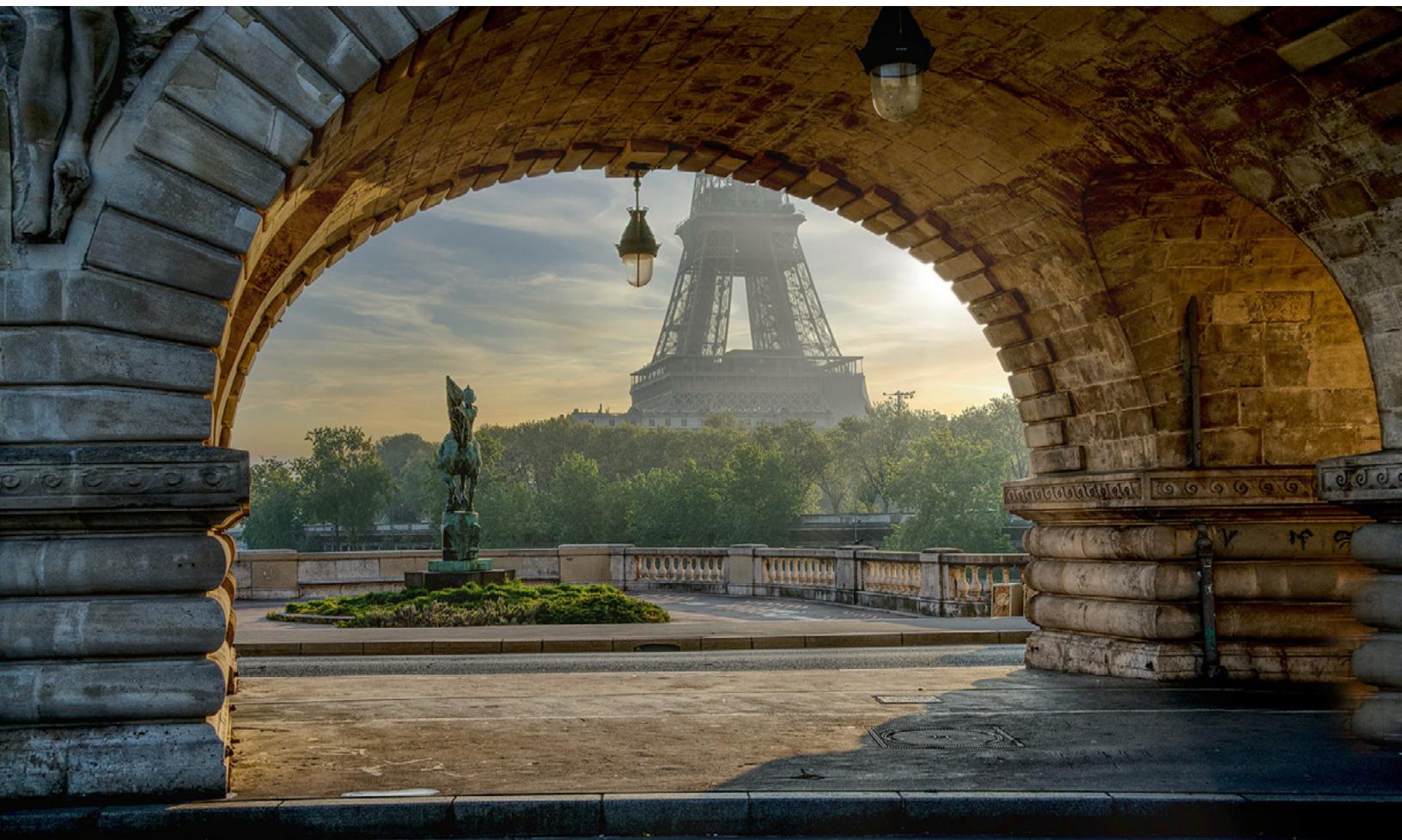
Es en torno al Espíritu Olímpico que dedicamos dos Volúmenes Especiales de Revista KATANA, siendo este el primero,

donde se plasma el testimonio y las reflexiones de atletas olímpicos de Taekwondo que han ganado medallas para nuestro país desde aquella edición de los Juegos Olímpicos de Seúl '88 donde México inició su cosecha de Medallas. Cuando parecía que esta sería la primera ocasión en que nos iríamos con las manos vacías, llegó la medalla de Oro para nuestra nación por parte del Taekwondo en los Juegos Paralímpicos, debiendo simbolizar para todos el valor del espíritu humano por sobre cualquier obstáculo y límite, enseñándonos que el principal límite a vencer se encuentra en nues-

tra propia mente.

Agradezco profundamente a todos los Medallistas Olímpicos de Taekwondo y a los entrenadores que nos concedieron entrevistas y enviaron colaboraciones para apoyar la presente edición de Revista KATANA. De la misma forma manifiesto mi reconocimiento a todos nuestros amigos que enriquecieron el proyecto con importantes artículos que hacen de esta una apuesta editorial de cara a los nuevos tiempos, adaptados a una nueva era donde la tecnología digital apoya la difusión de los valores imperecederos del Arte Marcial y el Olimpismo. Es Hora de Regresar a las áreas de entrenamiento, el Duelo ha terminado. Sigamos cuidándonos a nosotros mismos y a nuestros semejantes. Es Momento de Volver a Crecer y a Creer, es tiempo de Ékécheiria...

**Alonso Rosado Franco**  
Editor Revista KATANA





# EL DEPORTE EN MÉXICO RUMBO A PARIS 2024

Por Gustavo Sancirprián Marroquín

**E**l término “corte de caja” usado en contabilidad cada vez es más usado en diferentes ámbitos de la vida social, hoy lo usaremos para poder entender qué pasa en el deporte nacional y qué podemos esperar en los próximos juegos olímpicos Paris 2024. Así que intentaré hacer un corte de caja del deporte mexicano a poco más de tres años de distancia .

## 1.- Como nos ha ido?

Lo que sucedió en Tokio 2020 (realmente 2021) fue que México ocupó el lugar 84 esto con base en las 4 medallas de bronce que ganaron sus atletas. Asistieron 163 deportistas mexicanos que, por cierto, esta fue la delegación Mexicana con mayor número de participantes a juegos Olímpicos de todos los tiempos.

Se lograron:

7 cuartos lugares

3 quintos

6 sextos

El dato anterior es muy importante para un análisis más detallado y certero, aunque es poco atractivo para el público en general y para los medios de comunicación en particular.

## 2.- Con que contamos?

Ya desde hace más de 20 años México ha sobresalido

en campeonatos mundiales y Olímpicos en 5 deportes:

- Taekwondo
- Clavados
- Tiro Con Arco
- Levantamiento de Pesas
- Marcha

Hay más deportes que no terminan de cuajar en resultados mundiales:

Gimnasia, Tiro deportivo, Lucha, Esgrima.

Pero en los 5 mencionados, hemos obtenido medallas incluso por varias generaciones de deportistas, y si analizamos más a fondo el cómo y el porqué de esas medallas, casi siempre están presentes los mismos elementos:

- Sacrificio personal de cada atleta (no confundir con el esfuerzo propio de los entrenamientos)
- Apoyo económico y logístico familiar incondicional.
- Constancia en realizar sus sueños a pesar de personas que les impiden seguir; a veces son los entrenadores, dirigentes o compañeros.

## 3.- Cuanto tiempo nos queda?

Debido a Pandemia, los juegos olímpicos de Tokio se recorrieron un año dando lugar a que el siguiente ciclo Olímpico se recortara a 3 años; es decir entrando el 2022 iniciamos la carrera hacia Paris 2024 con los

Juegos Centroamericanos y del Caribe 2022 donde empezaremos a vislumbrar los posibles representantes del país y su real nivel competitivo.

La segunda parada son los Juegos Panamericanos 2023, aquí se verá el real nivel deportivo del país y las posibilidades de medallas olímpicas para Paris 2024.

Cada vez hay menos sorpresas en las medallas y sus pronósticos de resultados, porque con una buena base científica y estadística la mayoría de los países pueden predecir el rendimiento deportivo de cada atleta.

#### 4.- Por qué no ganamos?

Existen diferentes factores que influyen de manera negativa en la obtención de logros deportivos de nivel mundial y que hoy en día no son ningún secreto.

- a) El desorden Administrativo y la falta de planeación estratégica que prevalece en la mayoría de las federaciones deportivas del país .
- b) La Pandemia afectó rotundamente el cumplimiento de objetivos en los planes de entrenamiento y limitó las áreas destinadas al entrenamiento.
- c) La disminución de presupuesto que se ha dado en este gobierno (4T) y que ha afectado directamente los planes competitivos; se ha dejado de participar en competencias fundamentales, campeonatos internacionales, donde es clave medirse con los mejores del mundo.
- d) El deporte no es prioridad de Estado.
- e) 5.-Que Hay que Hacer?

-Profesionalizar procesos administrativos y al personal de cada Federación deportiva.

-No depender al 100% del presupuesto del Estado (CONADE). Existen Federaciones ejemplares que son autosuficientes económicamente y están teniendo avances espectaculares:

Tenis, Triatlón, Golf y Futbol

-Que todos los involucrados hagan su labor como auténticos campeones mundiales.

La preparación de los Atletas debe ser de excelencia obvio; pero también la de los entrenadores, los árbitros y todo el cuerpo técnico del país se deben preocupar por participar con su federación mundial en cursos, actualizaciones, conferencias y, por supuesto, siempre debe haber árbitros mexicanos en campeonatos mundiales y juegos olímpicos.

Los dirigentes y federativos deben tener una preparación técnica y profesional, así como una elocuencia tal que puedan convencer a los medios de comunicación, a los políticos y a los empresarios. Es necesario hacer una labor de verdad de equipo.

Una medalla Olímpica no es logro de un deportista, sino de un equipo y una familia.

Nuestros Atletas necesitan confianza, seguridad, concentración para trabajar en lo suyo.

Ser medallista Olímpico no es cosa fácil; así que como dicen por acá en mi México;

A Darle!!!

#### Gustavo Sanciprián Marroquín

Lic. Educación Física

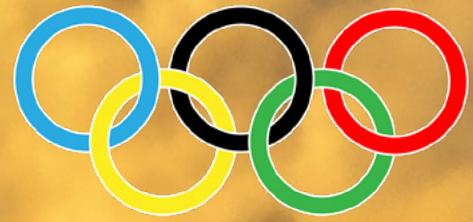
8Dan Taekwondo

Ex Director Centro Nacional de formación y de-

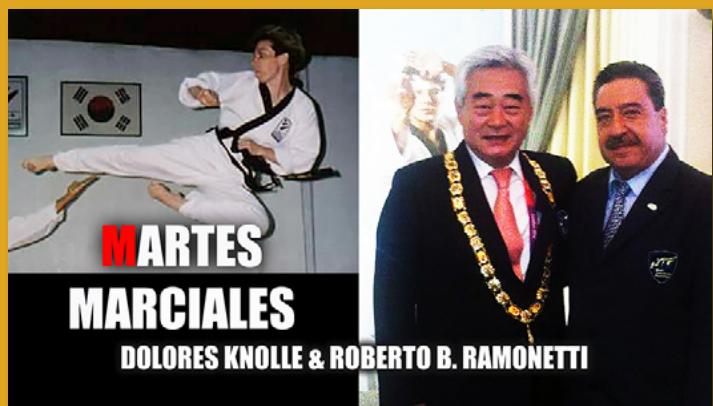
tección de talentos deportivos de Alto Rendimiento

**CNAR-CONADE.**





# ENTREVISTAS EN VIDEO CON MEDALLISTAS OLÍMPICOS: EDICION ESPECIAL KATANA I





# OLIMPIA LA GUERRA Y LA PAZ

Por Sensei Alonso Rosado Sánchez

*"Se irguió preparado Ajax Telamónio, poderosa torre, y luego Odiseo, fecundo en ardides y rico en ingenio. Ciñeron el cinto, llegaron al centro del campo, trabaron sus robustos brazos recios como vigas que une el arquitecto para que resistan la furia del viento que habrá de batir el palacio".*

**E**l principio de esta lucha, descrita por Homero en su inmortal Ilíada, nos habla del amor que los griegos antiguos sentían por el deporte y de su admiración hacia quienes lo practicaban. Debido a ello, en el año 776 antes de Jesucristo, acordaron que cada cuatro años celebrarían en la Ciudad de Olimpia juegos atléticos,

llamados **Olimpiadas**, en las que representantes de cada Estado griego acudirían para poner a prueba su fuerza y destreza compitiendo amistosamente entre sí. Los griegos hicieron una promesa: durante la celebración de los juegos, cesarían las guerras que eran frecuentes entre ellos, y todos los que quisieran venir a presenciarlos

desde ciudades distantes, podrían hacer el viaje sin ser molestados por el camino.

Los atletas que tomarían parte en las competencias debían llegar a un poblado que se llamaba Élide y que estaba a 57 Km. de Olimpia, con 30 días de anticipación.

El reglamento Olímpico, cuyo cumplimiento estricto vigilaban nueve jueces, ordenaba que durante esos 30 días los atletas continuaran su entrenamiento y se alimentaran todos de la misma manera, con pan de cebada, puré de trigo, higos secos, nueces y queso fresco.

Cuando se cumplía aquel plazo, los atletas emprendían a pie el camino a Olimpia.

Mientras tanto, allá reinaba una gran agitación. Viajando por barco, a pie, en mulas o en carros tirados por caballos o bueyes, los griegos de todos los confines del país comenzaban a llegar.

Cuando, después de dos días de marcha, los atletas arribaban a Olimpia, el pueblo jubiloso los recibía con ovaciones y aplausos.

La fiesta ya podía empezar.

En el estadio abarrotado de espectadores, los atletas juraban, ante una enorme y bellísima estatua del dios Zeus, que competirían lealmente y respetarían los reglamentos.

Los jueces también juraban que darían sus fallos imparcialmente y castigarían con multa o expulsión de los juegos a cualquier infractor. En medio del más completo silencio, un representante de la ciudad y de las autoridades Olímpicas levantaba la mano derecha y decía: "Declaro inaugurados estos Juegos Olímpicos. Quedan bajo la sagrada

protección de los dioses".

Entonces, de las gargantas de los miles de espectadores surgía un grito de entusiasmo y los juegos daban principio.

A las mujeres les estaba prohibido, bajo pena de muerte, presenciarlos. Sólo una vez una mujer se atrevió a desafiar la prohibición. En la 98 Olimpiada que tuvo lugar en el año 388 A.C., la madre de uno de los participantes, llamada *Calipatera*, se presentó en los juegos disfrazada de entrenador. Cuando su hijo triunfó, fue tal su alegría que corrió hacia el joven para felicitarlo. Entonces se descubrió que era mujer. Sólo el hecho de que su padre Diágoras y sus hermanos habían sobresalido en los Juegos Olímpicos y que ahora su hijo también era triunfador, la salvó de ser ejecutada.

Las pruebas en las que concursaban los atletas era las siguientes:

*Carrera de 192 metros*, en la que el atleta llevaba un equipo como el que se usaba en las batallas: casco, espinilleras y un grande y redondo escudo de bronce. Esta carrera era considerada la mejor preparación para la guerra.

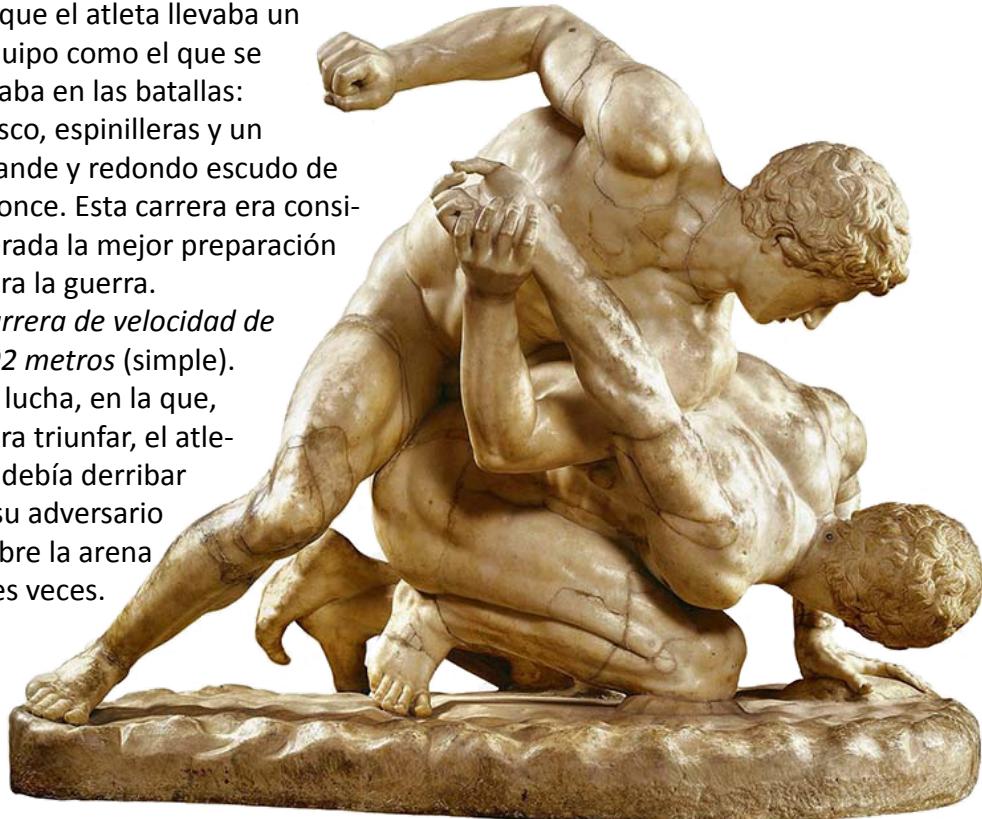
*Carrera de velocidad de 192 metros (simple)*.

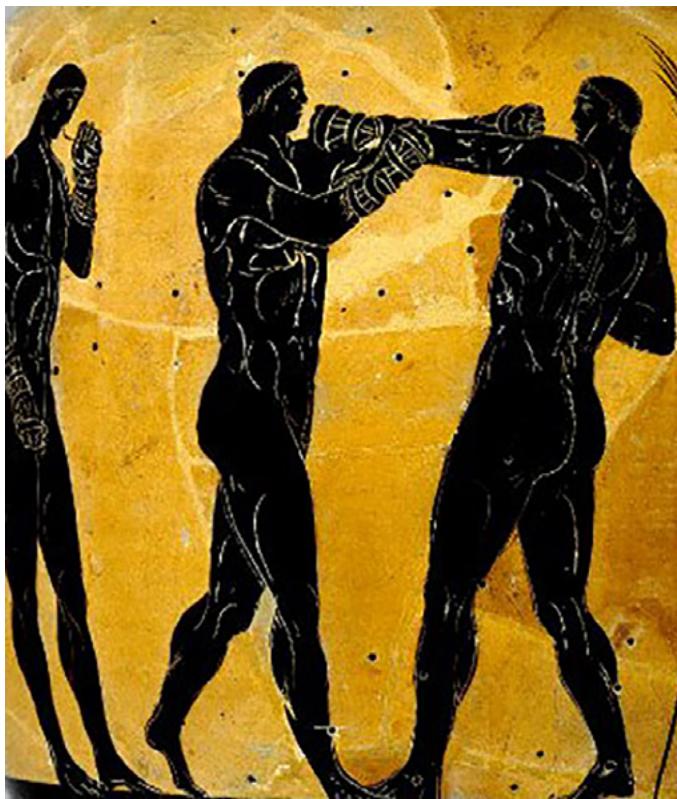
La lucha, en la que, para triunfar, el atleta debía derribar a su adversario sobre la arena tres veces.

*El pugilato*, en el que los concursantes, con tiras de cuero atadas alrededor de los nudillos y ante-brazos, arremetían uno contra otro hasta que uno de ellos se rendía o caía.

*El Pancracio*, prueba terrible que combinaba la lucha libre y el pugilato. La idea que inspiró esta competencia consistía en que si en tiempo de guerra el hombre perdía sus armas, tenía que saber defenderse con los pies y las manos.

*El Pentatlón*. Era un conjunto de 5 disciplinas: carrera, salto, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina y lucha. Los que entrenaban para esta prueba poseían un cuerpo especialmente armonioso. El poeta Baquídides describió así a un vencedor del Pentatlón: "Autómedes brillaba entre los demás atletas como la luna llena hace palidecer a las estrellas; de tal belleza era su cuerpo cuando, aplaudido por el público jubiloso,





en las Olimpiadas, los capacitaba soberbiamente para combatir en la guerra.

Fueron muchas las ocasiones en las que, gracias a ese entrenamiento, vencieron a ejércitos enemigos que los aventajaban en número y pertrechos. Por ejemplo; en septiembre del año 490 A.C., el rey persa Darío I envió un poderoso contingente de 20,000 soldados para subyugar a Grecia, que acampó

lanzaba el disco o la jabalina muy alto en el cielo o, cuando al final, en la lucha libre, mostraba su rapidez y habilidad".

Finalmente, existía la *Carrera de Cuadrigas*; es decir, carros de guerra de dos ruedas tirados por cuatro caballos.

Los triunfadores de los Juegos Olímpicos recibían como premio, en el templo de Zeus, una sencilla corona trenzada con ramas de Olivo.

El prestigio de esos vencedores era enorme en toda Grecia.

Cuando regresaban a sus ciudades todo el pueblo salía a recibirlos, como si se tratara de reyes. En ocasiones, parte de la muralla de la ciudad era derribada para indicar que una ciudad en la que habitaba un atleta tan distinguido no necesitaba de ninguna otra protección.

El entrenamiento físico que los griegos practicaban para competir

en la llanura de Maratón, a 32 kilómetros de Atenas.

Los griegos sólo pudieron oponerles 10,000 guerreros atenienses 1,000 guerreros plateos, todo bajo el mando de los generales Calímaco y Milcíades.

Cuando llegó el momento del encuentro, los griegos se desplegaron en línea de combate y comenzaron

a bajar de la colina en la que se habían situado.

Cuando estuvieron al alcance de las flechas persas, el centro de la línea, compuesta por lanceros, cargó corriendo contra los sorprendidos persas, quienes no podían creer que aquellos guerreros, llevando su pesado equipo de combate, pudieran correr una distancia tan grande sin sofocarse.

Los soldados que estaban en las alas o extremos del pequeño ejército griego, corrieron aún más rápido y rebasaron al centro. Los persas, creyendo que el centro era débil, lo atacaron; pero entonces las alas del contingente griego, en un movimiento perfectamente calculado, se cerraron como las pinzas de un cangrejo sobre los persas.

La victoria griega fue completa. Los persas tuvieron 6,400 muertos, los griegos solamente 192.

Después de la victoria, el soldado griego Filípides, se despojó de sus armas y emprendió veloz carrera hacia Atenas para anunciar a sus habitantes la buena nueva.

Corrió sin descansar aproximadamente 42 kilómetros. Cuando



llegó hasta donde se encontraban los atenienses, ansiosos de saber el resultado de la batalla, gritó: "Regocíjense, hemos vencido" y, en seguida, cayó muerto por el esfuerzo realizado.

Es para conmemorar esa hazaña, que en las Olimpiadas modernas se lleva a cabo la carrera de maratón, de 42 kilómetros.

Los siglos pasaron, con sus períodos de guerra y paz, pero los griegos continuaron llevando a cabo sus Olimpiadas cada 4 años.

Entonces, en el año 146 A.C., aque-llos perdieron su libertad, subyugados por los romanos.

Después de que el cristianismo fue proclamado religión nacional del Imperio Romano, el emperador Teodosio I, en el año 394 D.C. prohibió los juegos por considerarlos paganos. Los griegos, haciendo un esfuerzo supremo, lograron organizarlos por una última vez, en el año 393 D.C. Después, en Olimpia, las estatuas de los héroes fueron derribadas de sus pedestales, los templos saqueados y destruidas las hermosas esculturas de los dioses, hechas de metal, fundidas. La hierba cubrió el estadio y el hipódromo, los árboles crecieron sobre los edificios y, al final, el sitio en que durante tantos siglos la juventud griega había celebrado la fiesta de la salud, la fuerza y la alegría, quedó oculto bajo la negra tierra. Olimpia había desaparecido.

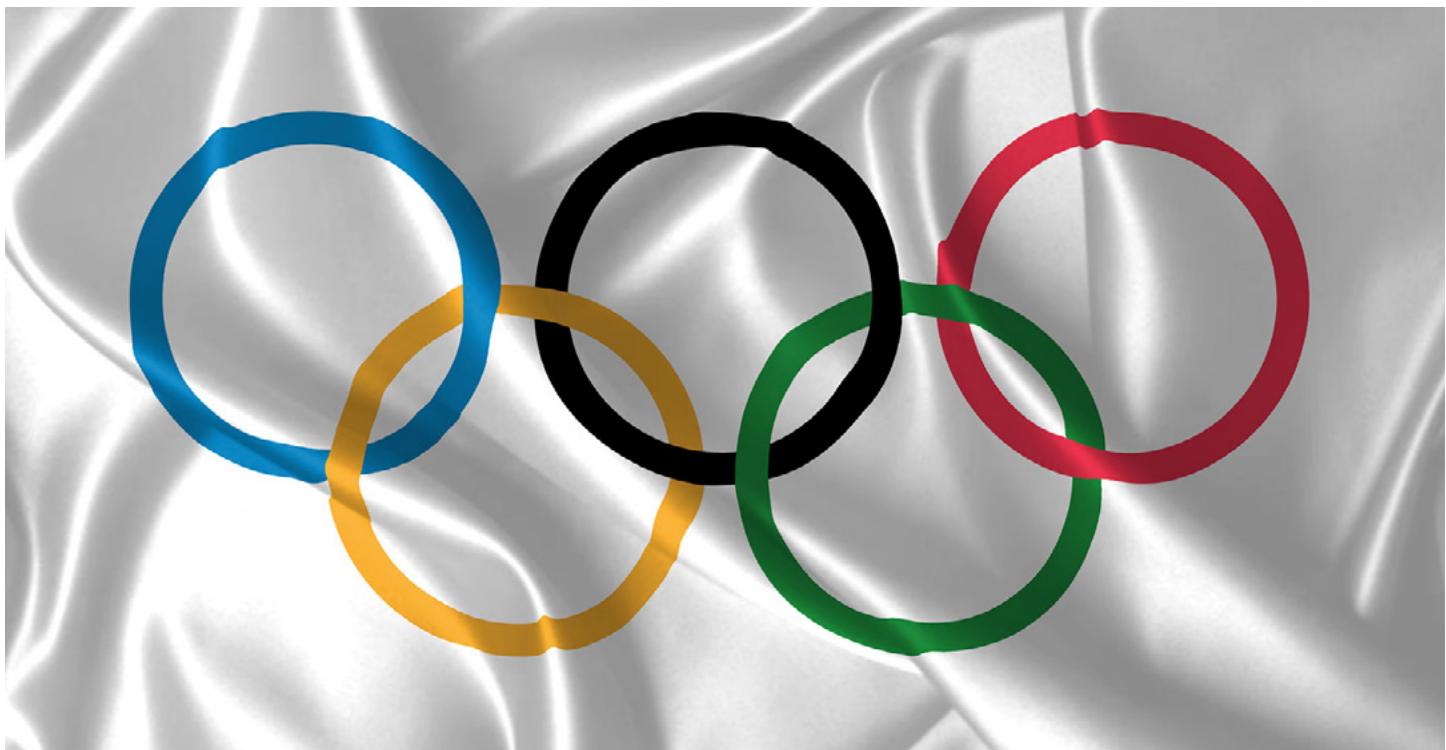
1,500 años después, el 25 de noviembre de 1892, se presentó en la Universidad de la Sorbona, en París, un joven que practicaba la cultura física y era estudioso de la historia, la literatura y la pedagogía. En aquella mañana de otoño,



pronunció un apasionado discurso en el que dijo que, para promover la salud en el género humano y la fraternidad entre los pueblos de la tierra, era necesario revivir los Juegos Olímpicos.

Después, él solo, con la ayuda esporádica de algunos amigos y con escasos medios económicos, empezó a trabajar para realizar su plan. Se enfrentó a la incompre-

sión, a los celos, a la indiferencia y a los prejuicios raciales de muchos: pero tuvo éxito. El 5 de abril de 1896 y gracias a su incansable labor, en Atenas, Grecia, fueron inaugurados los primeros Juegos Olímpicos de los tiempos modernos. Él mismo escogió para la apertura el vibrante canto de Schiller, "Himno a la Alegría", a la que puso música el gran Beethoven en su



### Novena Sinfonía.

El joven que logró todo esto, y ya ocupa un lugar escogido en la historia de la humanidad, fue el barón francés Pierre de Coubertin.

Desde entonces, como en la antigüedad, las Olimpiadas vienen celebrándose cada 4 años. Unicamente las dos guerras mundiales impidieron que se organizaran en 1916, 1940 y 1944.

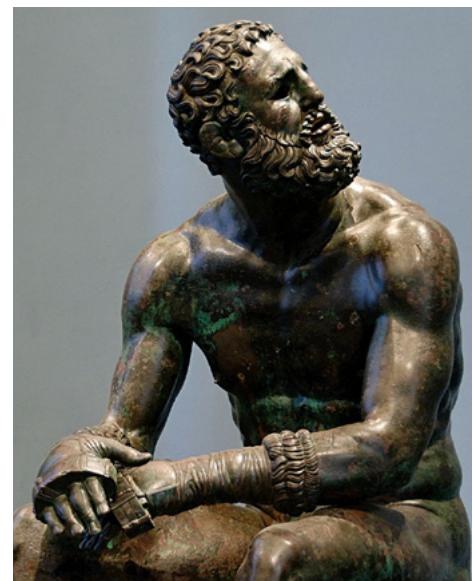
En 1964, en la XVIII Olimpiada que tuvo lugar en Tokio, Japón, hicieron su aparición las Artes Marciales del Oriente, cuando el admirable holandés Anton Geesink obtuvo la victoria sobre el valiente japonés Kaminaga, en las finales de Judo. En 1968, México fue la sede de los XIX Juegos Olímpicos. En esa ocasión miles de emocionados espectadores dejaron escapar un grito de entusiasmo, que después se convirtió en ovación ensordecedora, cuando apareció en el estadio Olímpico una joven de piel morena, Norma Enriqueta Basilio,

quien con paso elástico y portando la antorcha Olímpica, subió las gradas que la condujeron hasta el pebetero donde, con gallardo alemán, encendió el fuego que indicaba el principio de los juegos.

Durante su desarrollo, obtuvieron medalla de oro los mexicanos Ricardo Delgado en boxeo, peso mosca, y Antonio Roldán, en peso pluma. En natación, Felipe Muñoz, en los 200 metros, nada de pecho, obtuvo la victoria al establecer la marca de 2 minutos, 28.7 segundos.

En el año 2021 se llevaron a cabo los Juegos Olímpicos de Tokyo 2020 donde hizo su primera incursión el Karate Do, en el mismo recinto en que hiciera su debut el Judo en 1964. En 1988 el Taekwondo apareció por primera en JO. Si dejamos en libertad a nuestra fantasía, podremos imaginar en cada Olimpiada que los antiguos dioses de Grecia salen de su morada en el Olimpo y, con paso majes-

tuoso, acuden también a presenciar los Juegos de la Fraternidad. Tal vez durante cada ceremonia de Inauguración, en cada nueva edición de las Olimpiadas, éstas dejen escapar algún rumor sordo. Podría tratarse de truenos... pero también podría ser la voz tonante del gran Zeus, quien, extendiendo su diestra, dijera: "Que empiecen los juegos, que gane el mejor".





Derecha: Anton Gessink y Akio Kaminaga se saludan sobre el podium, durante la premiación de Judo en los Juegos Olímpicos de Tokio 1964, año en que hizo su primera aparición el Judo en el mítico Budokan, casa del Arte Marcial en la Tierra del Sol Naciente, mismo epicentro donde hizo su primera aparición el Karate en las Olimpiadas de Tokio 2020. (Abajo) Imagen con las medallistas de Kata.





**MANUEL JURADO:**  
DIVAGACIONES sobre Arte Marcial, deporte y  
Juegos Olímpicos.

**DIVAGACIONES SOBRE Arte Marcial, deporte y Juegos Olímpicos.**

Pienso que en el arte marcial no se compite, literal y figurativamente se combate; en el deporte sí, y está bien.

Creo que nuestros queridos amigos que son comentaristas de la TV de sus países tendrán problemas para justificar el actual taekwondo olímpico.

El TKD al principio fue impresionante, recuerdo la final en Seúl. categoría pesada COREA VS ALEMANIA, DOS TAEKWONDOINS IMPRESIONANTES; en lugar de que la gente gritara provocó un silencio de tensión y emoción y luego aplausos, eso era arte marcial, era arte.

Y ahora veo en los Juegos Olímpicos Rusia vs Toga en la misma categoría Heavy y prefiero no comentar. Lo entiendo como un deporte nuevo que nada tiene que ver con el arte marcial que le dio origen.

“TOKYO 2020”, en el 21

Competir en JUEGOS OLÍMPICOS

“PARA JUGAR NO HAY EDAD NI SE NECESITA MADUREZ, PARA COMPETIR SI”.

COMPETIR

verbo intransitivo

1. Luchar entre sí [varias personas, animales o cosas que aspiran a un mismo objetivo o a la superioridad en algo].

“los corredores compiten por la medalla de oro”.

**JUEGO:**

nombre masculino

-Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.

**OLIMPICO;**

olímpico, olímpica

1. De la olimpiada o que tiene relación con ella.

“deporte olímpico”.

2. Del monte Olimpo o que tiene relación con este lugar mitológico donde moraban los dioses griegos. “Zeus es un dios olímpico.”

Detrás de una gran competencia, debe haber un / una gran soñad@r, práctic@, realista y llen@ de motivación,

Si detrás de cada competencia solo hay ciencia ó tecnología que quieren romper récords, experimentando en genética alimentaria, biomecánica, etc .. posiblemente esté utilizando al atleta como parte de ese experimento, Ahí si ya no. Las y los atletas son seres humanos, no máquinas.

Cuando la competencia toma otros tonos de superioridad y supremacía en ciencia, tecnología, cultura inclusive, política, ya estamos hablando de otra cosa.

\* Una cosa es QUERER GANAR UNA MEDALLA y otra, estar presionado a ganarla.

\* Entrenamiento mental de alto Rendimiento

Inscribirse a una competencia debe ser por voluntad propia.

Los Juegos Olímpicos son la fiesta deportiva más grande del planeta, son un foro impresionante, si triunfas o fracasas se va a saber en todo el planeta y si no estás preparado para impresiones de ese tamaño, mejor ni meterse. Lo divertido de los juegos olímpicos es la competencia y convivencia; y triunfar o fracasar se debe asumir con HUMILDAD, DIGNIDAD y HONOR.

En mi opinión , con ver el primer round de cualquier combate del taekwondo olímpico, ya viste todas las competencias de Tokio 2020 (salvo honrosas excepciones), para mi manera de apreciar fue monótono, aburrido, anti estético, grotesco.

Esgrima, gimnasia, voleibol, básquetbol, tiro con arco , ciclismo, triatlón, eso es lo que más he visto, y todos los atletas con enjundia al igual que en Taekwondo, pero es el reglamento de este último deporte lo que lo se está echando a perder.

Entiendo Y APLAUDO los esfuerzos y el estoicismo de todos para llevar a cabo los Juegos Olímpicos en medio de una terrible pandemia.

Siempre que va haber juegos olímpicos o campeonatos mundiales tengo la esperanza de ver un bonito y dinámico deporte, pero veo que los responsables de hacer los reglamentos de competencia y los protocolos, están diseñando un deporte con mucho equipo que ocupar y ¿la esencia del arte Marcial ? una ridícula caricatura deportiva.

Hablo sobre el reglamento, nada

que ver con los y las taekwondoínes, para ellos y ellas mi admiración y respeto. Estar ahí ya los hace OLÍMPICOS para siempre.

Será que me estaba esperando saborear un agua de limón, y el vaso lo serví con agua de melón.

**CERRAR CON BROCHE DE ORO.**

Sí se logra estar en unos Juegos Olímpicos, hay que tener la capacidad integral (física, emocional y mental) para competir hasta el final con la misma actitud que se usó para llegar hasta ahí. "Dar todo".

Felicidades a todas y todos los que hicieron posible estos hermosos Juegos Olímpicos .

Los disfruté muchísimo!!

Gracias, Gracias, Gracias!!!

Medallista Olímpico una vez, medallista Olímpico siempre,

**Manuel Jurado.**  
**StrongerTogether!!**



**MANUEL JURADO:**

**"En mi opinión con ver el primer round de cualquier combate del Taekwondo Olímpico, ya viste todas las competencias de TOKYO 2020..."**



**Arriba:** Manuel Jurado en el Podium de Seúl 1988, convirtiéndose en el Primer Mexicano en Obtener una Medalla Olímpica de Tae Kwon Do.  
**Abajo:** Manuel Jurado y el inolvidable Carl Lewis.

**ENRIQUE TORROELLA:**  
“Con mucha tristeza  
terminó la participación  
en TKD de nuestros mexicanos  
en TOKYO 2020...”





**Enrique Torroella rodeado de preseas y recuerdos.**

**“Siempre lo he dicho, para ser campeón se necesita no solo preparación física. Es igualmente importante o quizás más importante, la preparación mental.”**

**Enrique Torroella “Corazón de León”, Medallista Olímpico Seúl '88.**

Con mucha tristeza terminó la participación en Juegos Olímpicos de nuestros mexicanos en taekwondo: Briseida Acosta y Carlos Sansores. Inmediatamente se me vino a la mente la importancia de la preparación mental. Siempre lo he dicho, para ser campeón se necesita

no solo preparación física. Es igualmente importante, o quizás hasta más importante, la preparación mental.

Un campeón de nivel olímpico además del don y el talento con el que se nace para practicar algún deporte en específico, tiene que tener metas a corto, mediano y largo plazo. Metas reales, metas alcanzables. Deben de contar con un entrenador o

maestro como guía y un apoyo familiar preferentemente quien te cobije en momentos difíciles y te impulse a seguir adelante, sobre todo en aquellas situaciones más duras. Alguien que te impulse a seguir adelante por ese mismo amor incondicional que una familia brinda.

De igual modo se requiere de un preparador físico que te exija, impulse y ponga tu cuerpo al

100% (velocidad, fuerza, resistencia), pero lo más importante: una preparación mental al máximo apoyada de un psicólogo deportivo que te ayude a controlar y canalizar miedos, ansia y frustración.

Yo recuerdo mi preparación primero para selectivo olímpico y buscar mi boleto a JO. La cual fue multidisciplinaria.

Mi preparación mental consistía en visualizarme constantemente ganando combates y resolviendo las diferentes circunstancias que se me pudieran presentar.

Una vez cumplida esa meta, recuerdo perfectamente las palabras de mi padre “hijo, nos vamos a quitar el chip de selectivo, y nos vamos a poner el de Juegos Olímpicos, y vamos a estar en el pódium”. Inmediatamente después de eso, todo mi entrenamiento, pero sobre todo mi entrenamiento mental, estaba en visualizarme ganando una medalla olímpica, me veía parado sobre el podio olímpico.

Así como te preparas físicamente, la mente también debe entrenarse. Recuerdo que mientras yo entrenaba, llegaba un momento en que mi cuerpo cansado me pedía ya parar, pero en ese justo instante

pensaba “a ver, mientras tu ya estas cansado tus oponentes siguen entrenando, ¿en verdad quieres parar ahora? ¿Quién manda, tu cuerpo o tu mente?”

Y entonces decidía hacer un esfuerzo extra y dar más.

Mi participación en Seúl '88 empieza difícil desde el momento que se hacen las gráficas y me informan que me toca contra Turquía; un competidor más alto, más grande de edad y más experimentado que yo. Por supuesto que eso impone y se siente un “miedo”, que quien diga que nunca le ha dado, miente. Un miedo a no dar el ancho, a no lograr el objetivo, es un miedo al fracaso, miedo a fallarle a mi país, a mi gente. Durante tres o cuatro días antes de mi participación me estuve preparando psicológicamente para superar ese miedo y transformarlo en una energía positiva para mí, en algo que me hiciera dar mi mejor esfuerzo, y pensaba “Mi país no me mandó a representarlo para perder; No puedo defraudar a toda la gente que me ha apoyado, empezando por mi familia, y el turco no me va a robar mi sueño”

Hay que recordar que en Seúl '88 no había repechaje, perdías a la primera y quedabas fuera.

Las probabilidades de ganar no estaban a mi favor, además si lograba pasar la primera ronda, en la segunda enfrentaría a Irán. Es bien conocido para todos que Turquía e Irán son potencias en TKD desde entonces y hasta la fecha.

De lograr superarlos, en semi final enfrentaría a Corea, país anfitrión, cuna del TKD, de sobra está decir que enfrentar a Corea EN Corea en JJO era de dar pavor.

Contra Turquía tuve un combate muy difícil, solo pensaba “no me vas a quitar mi sueño olímpico”. Logré superarlo por ventaja, con un marcador 3-3 (antes no había round de oro). Esa victoria me dio confianza para enfrentar a Irán. El competidor iraní era muy bueno, combate difícil, pero logré vencerlo con puntuación de 1-0.

Me tocaba ahora ir contra Corea en la semifinal. En ese momento ya tenía segura la medalla de bronce, pero yo me había preparado para la de oro. Di mi 100% en el combate, pero fui superado por la técnica y la velocidad del coreano, uno de los mejores taekwondoínes en esa categoría de la época.

Aún en la derrota salí con la frente en alto, porque dejé mi corazón en el área.

## 武 KATANA

Al terminar ese combate, un coreano desde la tribuna, quien hablaba español y era cercano a la delegación de taekwondo en las villas me dijo: "Enrique Torroella tú amas el taekwondo, amas a tu país y tienes "corazón de león" porque saliste a defender tu bandera."

Con ésta anécdota lo que quiero transmitir es que siempre se siente miedo en un escenario tan imponente, pero con la actitud acertada y, sobretodo, la mentalidad de campeón, TODO se puede lograr.



**Enrique Torroella, evocando cada instante de Seúl '88**



**DRA. MÓNICA TORRES AMARILLAS:  
“ÉPOCA DE HEROÍSMO. Entre Sobreviencia  
y Medallas...”**

**PRIMERA MUJER MEDALLISTA de TAEKWONDO OLÍMPICO  
Bimedallista Olímpica Seul '88 / Barcelona '92**



**ÉPOCA DE HEROÍSMO:****Entre Sobrevivencia y Medallas.**

Los Juegos Olímpicos, además de una justa deportiva, son una muestra de coraje, en los que los atletas de todas las modalidades deportivas llevan un mensaje de lucha y sobrevivencia: sobrevivir a las pérdidas, al dolor, al temor, a la pandemia, a la soledad, al recuerdo de los que se adelantaron. Que cada representante mexicano lo grite y lo llore, que lo sangre, porque eso nos ha costado. Y no nos vamos a extinguir, hay más luz en nuestro ser que la oscuridad de cualquier virus.

En cada área de combate o competencia, pista, cancha, piscina, hay que dejar el corazón por los nuestros, hay que colocar los sueños y trascender hacia quienes necesitan ahora la inspiración, por los que día a día se sienten solos en sus proyectos, desempleados o en pobreza, desamparados, cuestionados y sin puertas abiertas.

Que en ese intenso deseo de tocar el cielo y su gloria, nuestras hermanas y hermanos que nos representaron en Tokio 2020, y nos representarán en París 2024, sepan que libramos juntos una guerra contra el destino. En estos años nuestro espíritu está hecho de la esencia de nuestro pueblo, por ellos ha sido todo este tiempo.



PIC•COLLAGE

Ojalá que en cada esfuerzo, concentración, golpe, acierto, anotación, sientes que estamos esperando tu ejemplo y nos demuestres que todavía es posible triunfar, cuidarnos, amarnos y ser mejores.

Me gustaría mencionar nombres y recordar hazañas, pero hoy incluso estoy dispuesta a olvidar los logros que humildemente pude conseguir, por ver cómo su espíritu hablará por nuestra raza mexicana. Los necesitamos aquí y allá, siempre fuertes, pioneros de una nueva forma de enfrentar la vida con coraje, compromiso y en su entrega solidaria.

Estamos todas y todos pendientes de sus logros, con el corazón abierto les deseamos la mejor participación, con ese mismo cariño les recibiremos, más allá de los resultados. Ahora desterramos el encono, la negatividad, y cualquier complejo personal que no nos permita ser iguales. Dios les bendiga a ustedes y sus familias. Ustedes son nuestras medallas y estamos orgullosos. Escriban la historia. La comunidad deportiva hacemos el compromiso de no olvidarles y olvidarnos. Desde estas líneas abrazo a todas y todos los que construyen mejores personas desde el deporte. Toca luchar de otras formas.

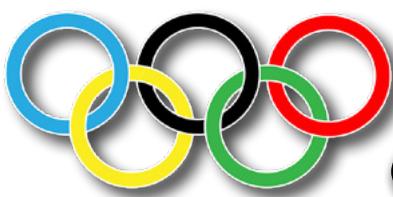


*“Que en ese intenso deseo de tocar el cielo y su gloria, nuestras hermanas y hermanos que nos representaron en Tokio 2020, y nos representarán en París 2024, sepan que libraremos juntos una guerra contra el destino. En estos años nuestro espíritu está hecho de la esencia de nuestro pueblo, por ellos ha sido todo este tiempo.*

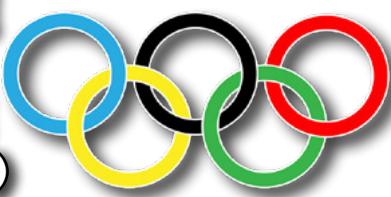
**Doctora Mónica Torres Amarillas**



**Mónica Torres**  
**Bimedallista**  
**Olímpica**  
**Seúl '88**  
**Barcelona '92**



# SEGUIR ADELANTE



Por DOLORES KNOLLE  
(Medallista Olímpica Barcelona '92)

Legó Tokio 2020 + 1, finalmente el sueño de miles de atletas se vió consumado; para algunos fue una experiencia inolvidable, para otros lo que pudo ser y reflexionar, tener que comenzar de nuevo el arduo camino con la mirada al siguiente ciclo Olímpico. Para unos el aprendizaje y la experiencia de lo vivido y lo que vendrá, para otros el adiós y el retiro de entrenamientos, concentraciones y competencias, regresar de la mejor manera a formar parte de una sociedad en movimiento fuera del deporte; todo lo que empieza tiene que acabar.

Pero la experiencia de vivir la máxima justa deportiva Tokio 2020 + 1, aunque sin público presente, está ahí, de una manera atípica por la pandemia de Covid 19 que ha afectado a todos a nivel mundial y de la cual sabemos será parte de nuestra vida de ahora en adelante y tendremos que vivir en la nueva normalidad y más aún si la humanidad no sigue los protocolos de salud como el uso del cubrebocas, la sana dis-

tancia, vacunarse, entre otros, este virus continuará su camino contagiando y provocando pérdidas, que hasta el día de hoy ya son demasiadas alrededor del mundo.

Como atleta de alto rendimiento se sueña por un sin fin de años con la posibilidad de representar a tu país internacionalmente en aquel deporte que has practicado durante tantos tiempo; quizás desde niño o que comenzó en la juventud, quizás comenzó como una práctica deportiva de recreación o simplemente un ejercicio físico, en ocasiones impuesto por tus padres para calmar tu euforia y disciplinarte; esa actividad deportiva que poco a poco con la práctica, la disciplina, dedicación, y constancia entre otros, se fue moldeando y se convertía en una pasión y, por qué no, en una forma de vida. Intentar llegar al sueño de tantos atletas, los tan anhelados Juegos Olímpicos, la máxima justa deportiva a nivel mundial, no solo es el deseo personal de competir, de dar tu mayor esfuerzo y llegar a lo que todos consideran el triunfo: la

medalla de primer, segundo o tercer lugar; va más allá de eso, es ir forjando poco a poco el carácter, la madurez, la mentalidad y actitud con la experiencia de años que se necesitan para poder llegar a dicha justa; pero no es fácil ya que existen muchos retos, sinsabores que no solo dependen de ti, si no de un sin fin de actores que toman parte en este escenario: Instituciones, dirigentes deportivos, grupos, entrenadores, médicos, y un colectivo de individuos que forman parte de ese camino. Al estar ahí, vivir la experiencia al 100, enfocarte, concentrarte en tu objetivo, absorber todo el ambiente sin perder la meta hasta el día de poner a prueba tu actitud, tu fortaleza mental y preparación. El día de tu competencia, lo que habías soñado ya es una realidad y ahora hay que ponerlo en marcha. Muchas cosas pueden suceder ese día pero el atleta va con hambre de triunfar y dar lo mejor de sí. Al final del día no ver el resultado esperado es muy fácil juzgar, criticar o comparar cuando no se llena la expectativa del



Dolores Knolle, en el Podium Olímpico de Barcelona '92



## 武 KATANA

triunfo; el mismo atleta se sentirá decepcionado de sí mismo con la duda de su capacidad y de buscar respuestas de qué fue lo que sucedió, y no será hasta que pase un tiempo y se esté en calma que vendrá la reflexión y algunas de las respuestas a los cuestionamientos. El público puede ser muy cruel dando sus opiniones como expertos, pero es una realidad que no lo han vivido en carne propia, por que no se han subido a una plataforma de 10 m

o pisado un área de combate, caminado 10, 20 o 50 km o corrido bajo el rayo del sol durante 42 km, creen que es sencillo porque quizás se ve sencillo, no conocen todas las implicaciones que se viven y se sienten durante el proceso para llegar a ese momento, en ocasiones difíciles de afrontar pero no imposibles, ya que el atleta se ha preparado para ello; pero cualquiera en la vida puede tener un mal día, un ataque de nervios o ansiedad, el no sentirse capaz,

acompañado o apoyado, sentirse solo, dirán que es parte de su preparación; pero son seres humanos como todos que sienten y vibran, que ríen y lloran. pero al ser atletas no se les permite darse ese lujo ya que hay una expectativa por parte de la afición de resultados. Seamos empáticos, reconozcamos y veamos lo positivo, lo que podemos aprender de estas experiencias, ya sea siendo los protagonistas de la historia o los espectadores.



*Dolores Knolle cuando niña bajo la dirección del Maestro José Luis Olivares en la entonces escuela de MDK Satélite.*



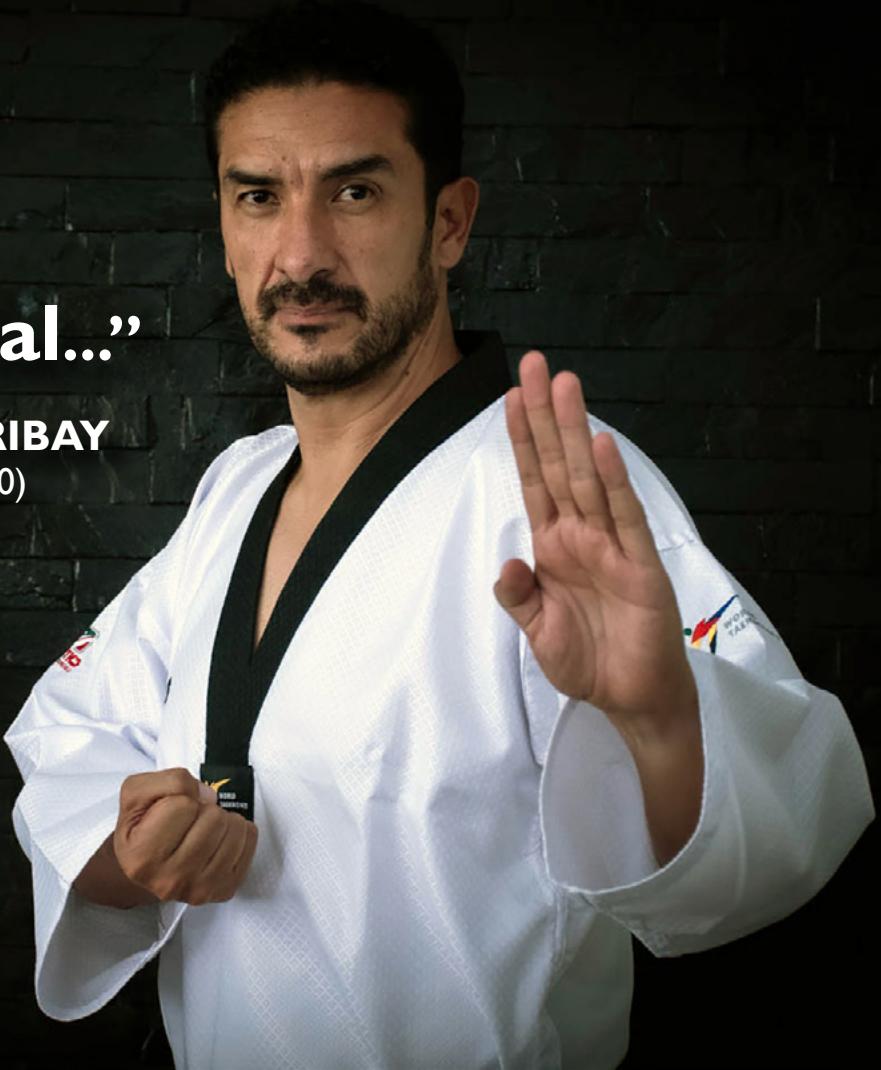
*“Seamos empáticos, reconozcamos y veamos lo positivo, lo que podemos aprender de estas experiencias, ya sea siendo los protagonistas de la historia o los espectadores.”*

**Dolores Knolle**

# “YO Nací como Artista Marcial...”

**VÍCTOR ESTRADA GARIBAY**

(Medallista Olímpico Sydney 2000)



*Foto Melina Serrano*

Yo nací como Artista Marcial, lo cual me llena de orgullo. Es fácil criticar a la distancia. Son muchos factores los que entran en Juego. Lo que sí se es que hoy en día es una Federación mucho más apoyada que en los 90's cuando iniciamos en la Federación con el Licenciado Jesús Moreno donde teníamos un presupuesto de 100 o 120 mil pesos al año que apenas alcanzaba para pagarle la mensualidad a la secretaría. Hoy en día hablamos de varios millones de pesos que se dan actualmente a la Federación Mexicana de Taekwondo, no solamente para el primer equipo, sino para el equipo juvenil y equipo de cadetes, que no solamente redundan en las becas, no solamente en el apoyo

al equipo multidisciplinario, llámense entrenadores, cuerpo médico, etcétera. También conlleva viajes internacionales, fogueo; hoy tenemos los famosos *Grand Prix*, porque tienen que ir a hacer puntos, pues es un sistema de clasificación nuevo; pagos de torneos Internacionales, hospedajes, etcétera. Es decir, el Taekwondo no puede decir que la falta de resultados se debe a la falta de apoyo, tampoco falta de infraestructura; porque hoy se tiene un gimnasio exclusivo para el Taekwondo. En los 90's teníamos que andar pidiendo permiso para que nos prestaran la cancha de *handball*, la de *Box*. Yo recuerdo que para los Juegos Olímpicos de Barcelona '92 teníamos que irnos caminando para ir a un gimnasio

pequeñito en el Deportivo Israelita, calculo que de unos 10 por 10. ¿Será falta de talento? Yo no creo. He escuchado a varios entrenadores decir que hay grandes talentos en lo que es de 2010 a 2016. Hubo grandes competidores como *Uriel Adriano Avigdor* que fue campeón del mundo; *Damian Villa*, *René Lizárraga*, *Carlos Navarro*, etc. En mujeres lo mismo: *Itzel Manjarrez*, *Briseida Acosta* (que siempre fue la sombra de *María Espinoza*). Ese resultado en Puebla hacía pensar que el camino estaba bien, que el equipo varonil estaba bien. Tuvimos mi medalla, luego la de *Óscar Salazar*, luego *Guillermo Pérez* y después vinieron 12 años en los que México no ha podido estar dentro de los medallistas olímpicos

en varoniles. Será un tema mental, de adaptación al tema de tecnológico, que si a una marca hay que pegarle más que a otra, pero eso no es tema de los atletas, es un tema de la Federación Mundial. Se dice que los europeos están muy bien adaptados a los petos *Daedo* y, bueno, curiosamente de las 4 categorías de hombres y 4 de mujeres, 8 en total, 6 fueron para Europa; y de los 2 restantes una fue para Tailandia y otra para Estados Unidos. ¿Eso de que nos habla? Pues de que Europa está muy bien adaptado al nuevo sistema desde el punto de vista técnico, mental, tecnológico.

En el caso de Briseida y de Carlos nos quedaron a deber, quedó a deber México. En el caso de Sansores cuando me tocó narrarlo

pues creanme que me mordí la lengua para no gritarle que ya no había nada que perder, pues iba abajo, y tenía que irse con todo y por todo y pues mismo caso de Briseida, bueno y además le salió una rival altísima, creo que de 1.92 Mts. Briseida, si mal no recuerdo mide 1.72 /1.73 y María debe medir menos 1.71; es lo que le pasó cuando peleó contra la China. En el momento que peleas contra una nueva estructura física, a un nuevo *somatotipo* para este nuevo Taekwondo, pues todo cambia. Por ejemplo, el marcador de Briseida vs la francesa, fue un marcador de 21 contra 3; es decir, no pudo resolver el combate en ningún momento. Estamos hablando de un *somatotipo* muy diferente que México va a necesitar. Sansores sí

tenía para haber pasado la primera pelea; no se como fue su preparación. Hay que hacer una auto-crítica a nivel de equipo multidisciplinario, de directivos, etcétera. Para París 2024 queda un ciclo de solamente 3 años, o 2 años para clasificar y prepararse. Ojalá para entonces tengamos un equipo que vuelva dar la cara por México. En Paralímpicos hay que destacar el trabajo de *Janet Alegria* con los muchachos, alguien que también estuvo en Juegos Olímpicos. Ahora bien los *Paralímpicos* son un pionero, una garra que nos enseña más allá del deporte; un tema de vida. Porque son un sector discriminado por la sociedad y que tienen que ganarse en la sociedad un lugar para seguir estudiando, para seguir adelante.

**Foto Melina Serrano**



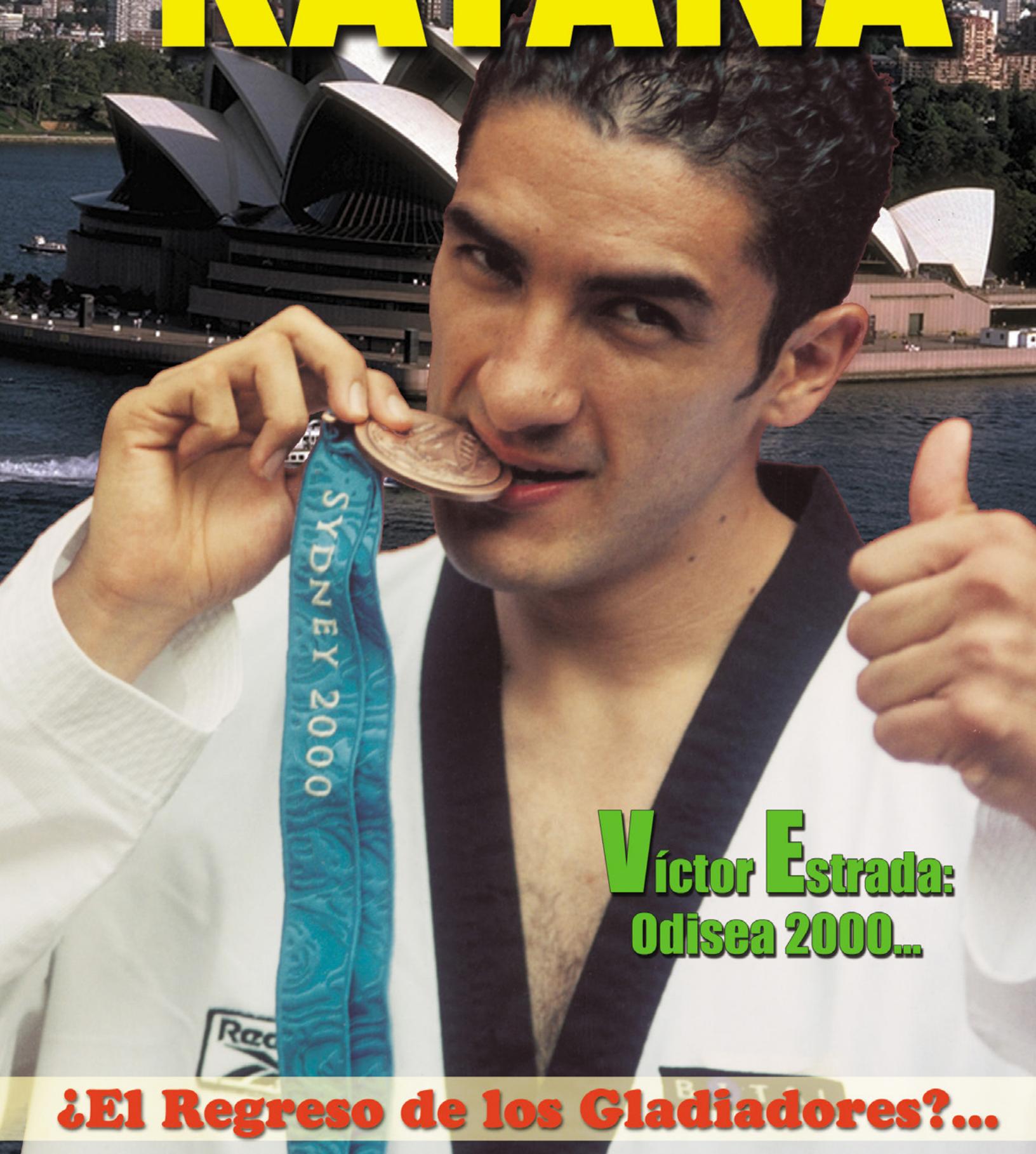


*"Hay que hacer una autocrítica a nivel de equipo multidisciplinario, de directivos, etcétera. Para París 2024 queda un ciclo de solamente 3 años, o 2 años para clasificar y prepararse. Ojalá para entonces tengamos un equipo que vuelva dar la cara por México."*

**Víctor Estrada Garibay**

*Izquierda: Imágenes de Víctor Estrada en Atenas 2004.  
Derecha: Portada de Revista KATANA en el año 2000.*

# KATANA



Víctor Estrada:  
Odisea 2000...

¿El Regreso de los Gladiadores?...

KUNIKAZU YAHAGI  
en SAMURAI  
en CDMX





*Y llegaron los mariachis... Primera visita de Kunikazu Yahagi Sensei a México.*

**E**l pasado Septiembre de 2021 Yahagi Sensei, un verdadero descendiente del linaje samurái de Hitachi Japón, visitó México trayendo consigo el legado de 400 años del arte de la espada japonesa “Iaido”.

Yahagi Sensei se inicio en las Artes Marciales a los 10 años de edad en Kendo. Ostenta el 8º Dan en Kobudo por la International Martial Arts Federation (IMAF) y el 7º Dan en Kendo por la All Japan Kendo Federation. Siendo el alumno más destacado de Terukata Kawabata pasó a ser el portador del RSR (Ryushin Shouchi Ryu) Iaido cuando éste se retiro de la enseñanza. Hoy Yahagi Sensei representa un auténtico vínculo entre el pasado y el presente de las artes japonesas de los Samurais y dedica su tiempo a viajar por el mundo esparciendo su legado.

Yahagi Sensei es una persona sencilla que disfruta de mantenerse aprendiendo constantemente, hoy en día cuenta también con el 2º Dan en Judo de la Asociación Japonesa Kodokan. Se define a si mismo como un entusiasta agradecido por haber escogido las artes marciales tradicionales como su camino.

**Ryushin Shouchi Ryu** (El camino del Sauce inquebrantable) es una agrupación que tiene sus raíces en el último clan Samurai de la era “Eiroku” del Japón (1558 – 1570).

Por 400 años los miembros de la RSR han preservado sus tradiciones y enriquecido el legado del Iaido (arte de desenvainar y corte con la espada) del último gran Samurai de la provincia



de Hitachi; Tose Yosazaemon (1540-1600) y hoy representan un tesoro histórico así como un vínculo entre el presente y el pasado del arte marcial del Iaido.

El *Samurai* llegó a la ciudad de México invitado por la comunidad ArtesMarciales.com integrada por distintos maestros de distintas artes marciales en México, España y Estados Unidos de habla hispana, quienes contaron con el patrocinio de revista Katana así como otras instituciones que con su trabajo y planeación de más de dos años (pre-pandemia) lograron consumar el evento.

Yahagi Sensei se mostró rápidamente muy interesado en la cultura ancestral mexicana; su primera petición fue conocer su gastronomía y su cultura ancestral, por lo que fue invitado por los organizadores a probar platos típicos, como los *chapulines* y *huitlacoche* entre otros, y visitar las pirámides de Teotihuacan.

Una vez en clase, el gran maestro se presentó a sí mismo utilizando una traductora simultánea al español y envió por escrito su mensaje a todos los asistentes:

“Bienvenidos: Soy Yahagi Sensei, el Soke de segunda generación de RYUSHIN SHOUCHI RYU.

Quiero agradecerles por participar en el seminario de hoy.”

Posteriormente explicó:

“En este estilo, estamos tratando de maximizar las habilidades de cada persona entrenando repetidamente la forma tradicional (KATA).

“Esta forma (KATA) proviene de TENSHINSHO JI-GENRYU, que fue fundada por SETOGUCHI BI-ZEN NO KAMI MASAMOTO durante el período de los Reinos Combatientes (alrededor de BC 1500) en Japón. En esta escuela, creamos una técnica para controlar al oponente usando varias armas. Su excelente técnica y método de operación se han transmitido de generación en generación hasta el día de hoy.

“Mi maestro, KAWABATA TERUTAKA, presentó



Instante del Seminario con Yahagi Sensei

el método "lai" de manejo de la espada con una técnica de TENSHINSHO JIGENRYU 27vo Soke Ueno GENSIN. Luego, se le permitió independizarse bajo el nombre de la escuela RYUSHIN JIGENRYU y se convirtió en el primer Soke de esta nueva escuela. Después de eso, yo heredé la familia *Yahagi Kunichi Soke* y cambié el nombre de nuestra escuela a RYUSHIN SHOUCHI RYU.

Mi maestro Kawabata siempre aconsejaba a sus discípulos:

*"KATA es el conocimiento para derrotar al oponente. Al entrenarlo y explorarlo, podrás adquirir la habilidad de vencer al oponente. No solo eso, mejorarás tu habilidad para controlarte a ti mismo. Con el tiempo, ganarás importantes virtudes como ser humano, pero lo importante es que no debes usar lo aprendido en batallas con armas, úsalo asertivamente para tú vida real. Mientras entrenamos, debemos tener esto en cuenta y ponerlo en práctica."*

Al evento asistieron 50 personas, ya que debido al control sanitario el grupo fue cerrado cuando se alcanzó el 30% de capacidad del espacio acordado. Participaron asistentes de toda la república destacando CDMX, Querétaro, Monterrey, Nueva York y Colombia.

Durante el evento Yahagi Sensei fue visitado por las cámaras de Canal 10 El Heraldo de México, con Fernanda Tapia y Revista Katana International.

Se acordó durante la visita el próximo seminario de Yahagi Sensei en México para Septiembre de 2022 en Ciudad de México.

**Por Daniel Yi Corona**



*Una sonrisa que vale por mil palabras...*



*Yahagi Sensei en Teotihuacan: Sabor a México...*



## 12 TIPS PARA NUESTRO DOYANG/DOJO EN TIEMPOS DE PANDEMIA (Parte 1)

**“Una era en donde cada vez tomará más fuerza el formato de enseñanza en línea y el uso de la tecnología”**

**Por Luis Solis  
Emprendedor Marcial**

**E**stimados maestros tengamos un Renacimiento durante la pandemia.,

Esta etapa dentro de nuestro dojang viene a revolucionar y adaptar una serie de acciones que nos ayudará a salir adelante y se quedarán para mejorarnos y renovarnos.

Una era en donde cada vez tomará más fuerza el formato de enseñanza en línea y el uso de la tecnología y nos obliga a entender al niño y adaptar nuestros programas para una mayor atracción sin perder la esencia de los mismos.

**“Tengamos un renacimiento durante la pandemia”**

**Les comarto 12 acciones que sin duda nos**

**ayudarán a impulsar nuestro Dojang durante la pandemia y se podrán quedar para siempre:**

- 1)Digitalizar programas, dando facilidades para tener acceso a tutoriales, ejercicios, actividades etc previamente grabados y en vivo, utilizando por ejemplo YouTube o página web.
- 2)Crear Canales de comunicación interactivos y efectivos tanto para alumnos como padres por ejemplo, WhatsApp o telegram.
- 3)Incluir tareas para realizar en casa y fomentar ser autodidacta.
- 4)Crear eventos internos, en línea o al aire libre en formatos de competencia o retos para mantener la motivación.



5) Brindar clases a domicilio

6) Impartir sesiones en grupos pequeños o uno a uno.

7) Promover objetivos claros durante la pandemia y que los alumnos y padres sean conscientes para una práctica con propósito.

8) Adaptación de clases híbridas, logrando un modelo que sea aprovechable tanto para quienes están presenciales como a distancia.

9) Transmisión de clase o eventos internos para padres a través de zoom o live streaming.

10) Prestar o rentar equipo de entrenamiento para la casa del alumno e incluso piso de taekwondo para crear pequeñas áreas de clase para cada alumno.

11) Clases por zoom divertidas, con alta carga física, retadoras, fluidas, con objetivos claros e integrar la parte de actitudes y valores.

12) Crear una atmósfera de seguridad para los padres y alumnos, con zonas de desinfección, controles, distanciamiento, reducción del número de personas etc.

Tomemos esta oportunidad para renovar, revisar y

mejorar cada área de nuestras academias desde nuestros programas, atención a tu comunidad, promoción y administración.

**Llevemos nuestra academia al siguiente nivel.**

[https://www.instagram.com/lsluis\\_solis](https://www.instagram.com/lsluis_solis)

<http://www.facebook.com/LSLuisSolis>





**El Conocimiento es Poder...**



GM DAI WON MOON  
CN 9º DAN  
LA LEYENDA...



52

Años de Taekwondo  
en MÉXICO



VIDEO DE ANIVERSARIO



REVISTA DE ANIVERSARIO



# Destrezas de un Verdadero Maestro:

## Mawatte - Transformar la Pelea

Por Nils Erik Volden

Todas las peleas comienzan mucho antes de que se vuelvan físicas. Un verdadero maestro de arte marcial sabe cómo leer los signos y cómo desviar la energía negativa. Al hacer lo correcto, la pelea se detendrá antes de que suceda. Esto significa que un verdadero maestro sabe además de cómo luchar y curar, también cómo detener una pelea antes de que comience (**Mawatte**).

Investiguemos esta importante habilidad llamada **Mawatte** para dar la vuelta a una situación o **Teisen** (alto el fuego). Todas las situaciones o crisis agudas personales comienzan con algo. Puede ser desempleo, pérdida de ingresos, cambio de situación de vida, ruptura con una novia, un insulto, problemas previos, celos, un comentario, experiencias previas, un comportamiento específico o lo que sea... Este "algo" crea una situación con cierto tipo de tensión y la persona involucrada desarrolla una experiencia de impotencia. Este es el primer paso hacia un conflicto. Un verdadero

maestro detectará la posibilidad de un conflicto y conectará el "algo" o **Nanika**. En otras palabras, para practicar **Teisen** necesitas detectar a **Nanika**. Esta experiencia crea la base para la sensación de impotencia; **Muroku**. La investigación psicológica muestra que experimentar impotencia crea

situaciones que hacen que la persona perciba que su vida e integridad están en peligro. Aunque no lo sea, pero la sensación está presente. Ya no puede hacer lo que quiere. En su mente experimenta que sus necesidades, metas y expectativas no se cumplen. Esto resulta en impotencia - **Muroku**.

### Sintomatología

#### Muroku (Impotencia)

##### Stage 1

Irritación – Frustración – Agresión

##### Stage 2

###### Externalizar

(a menudo personas Yang)

Ira - Rabia

###### Interiorizar

(A menudo personas Yin)

Autolesión

##### Stage 3

###### Externalizar

(a menudo personas Yang)

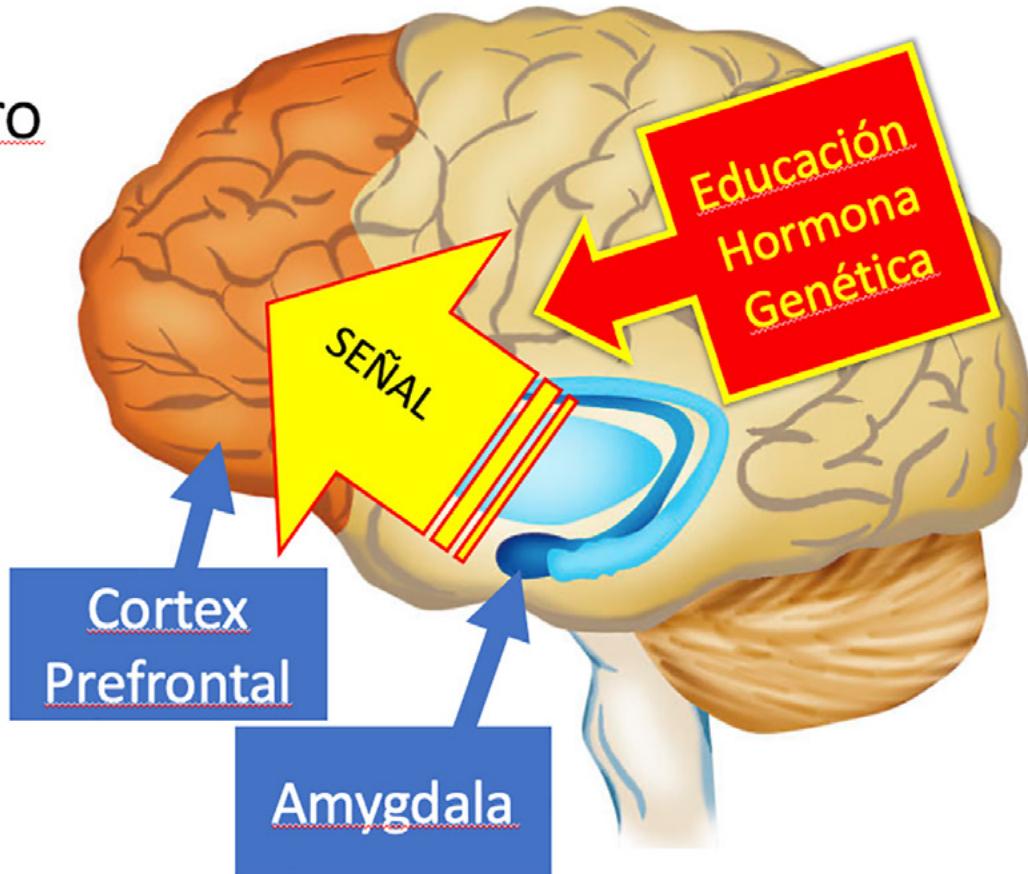
Violencia - Asesinato

###### Internalizar

(a menudo personas Yin)

Suicidio

# Cerebro



La indicación clásica de impotencia es el desarrollo de irritación y frustración. Si la experiencia de la impotencia no se detiene, la ausencia de *Teisen*, esto podría convertirse aún más en ira y rabia. En casos extremos podríamos encontrar que esta desesperación se convierte en violencia y en casos extremos en asesinato. Al mismo tiempo, una impotencia internalizada puede resultar en autolesiones o suicidio. Según la filosofía oriental, encontramos violencia en los casos **Yang** y autolesiones en los casos **Yin**. Aquí el verdadero maestro necesita categorizar a las personas en personas **Yin** y **Yang**. Las personas **Yin** son personas tranquilas, pasivas, tímidas e introvertidas, y las personas **Yang** ruidosas, activas y extrovertidas. La reacción más común en la impotencia es la irritabilidad y la agresión, haciendo de la impotencia la madre de todas las peleas.

## Imagen 1. Muroku

Un verdadero maestro sabe que todas las emociones y acciones tienen una naturaleza. Comprender esta naturaleza podría revelar la verdad. Como sabemos, la agresión es una expresión; una expresión de *Nanika*.

Esta es una persona que se expresa por si misma. Él no está realmente molesto contigo, trata de decirte algo, ¡y debes escuchar! Es por eso que necesitas ver detrás de la agresión y los insultos. Aquí muchos de nosotros fallamos. Enfrentamos la agresión con la agresión. Creemos que la sociedad requiere esta respuesta de nosotros. En las artes marciales aprendemos a nunca contraponer un movimiento con un movimiento. Necesitamos seguir el camino del *Qi*. Seguir el camino del *Qi* significa que abrazamos la energía que el oponente nos da y desviamos su dirección. Nunca enfrentamos **Yang** con **Yang**, o **Yin** con **Yin**. El poder radica en el **Yang en Yin** y el **Yin en Yang**. Mediante el uso de la dirección, podríamos evitar la escalada de una situación. Como ejemplo, el volumen de voz elevado utilizado durante la agresión es alto, ya que la persona quiere contar algo. El aumento de la importancia se expresa a través del **Yang**. Cuando algo es importante para la persona, lo proyecta en voz alta para asegurarse de que lo escuches. Si experimenta que no entiendes ni escuchas, seguirá subiendo el volu-

men; usa más **Yang**. Pronto el volumen fuerte cambia a los gritos – **Yang** extremo. El contenido en la narrativa de la persona no es lo más importante, pero el volumen podría usarse como un buen indicador de la expresión. Si intentas responder o mostrarle un comportamiento agresivo, él simplemente continuará aumentando su **Yang**. La cultura también puede influir en la expresión de la agresión, ya que algunas culturas tratan de mostrar la agresión más que otras.

Cuando una persona experimenta impotencia, es importante conocer algunas estructuras básicas en el cerebro y su función. Dentro de la psicología llamamos a esto psicología biológica. Hay muchas estructuras en el cerebro, y todas ellas están interconectadas; como todo lo demás. Aún así, es importante observar dos estructuras principales para comprender este tema: la corteza prefrontal y la amígdala. Nuestra corteza prefrontal domina nuestra cognición. Aquí es donde pensamos, donde estamos calculando, donde nos conectamos con nuestras experiencias previas y evaluamos. La amígdala es un área de



nuestro cerebro que detecta el peligro. Un suceso que es repentino, fuerte o poco común, hará que la amígdala reaccione. Para entender esto, podríamos usar algunos escenarios.

**#1. Ves una flor.** La amígdala no siente ningún peligro ya que la flor no es repentina, fuerte o poco común. Por lo tanto, la corteza prefrontal recibirá la información sobre la flor y se relacionará con ella.

**#2. Ves que algo se mueve rápidamente hacia ti.** La amígdala detectará el peligro ya que esto algo es repentino, fuerte o poco común. Mientras no tenga más información sobre ello, la amígdala comenzará un movimiento de flinch (retroceso) o reflejo. Su corteza prefrontal no tendrá la posibilidad de relacionarse con este algo antes de que la amígdala haya iniciado un mecanismo de defensa. La conexión entre la amígdala y la corteza prefrontal son importantes para comprender el reflejo de retroceso.

Las investigaciones muestran que los niños y adultos que viven en una vida de inseguridad y carecen de estabilidad, tienden a tener menos conexiones neuronales entre la amígdala y la corteza prefrontal. Esto hace que la capacidad de detenerse y reflexionar

sea limitada o deficiente. Lo mismo ocurre con las situaciones en las que vives bajo estrés extremo y tu sangre está llena de cortisol de tus glándulas suprarrenales. Por supuesto, algunas personas simplemente tienen rasgos genéticos de malas conexiones entre estas dos estructuras cerebrales. No importa la razón, la persona actuará sin pensar con claridad.

#### Imagen 2. Cerebro

La psicología biológica moderna utiliza escáneres cerebrales, y la investigación muestra que, si le hacemos a una persona una pregunta fácil, sabrá la respuesta una fracción de milisegundo antes de que se active la corteza prefrontal. Esto significa que, si sabes lo que estás haciendo, la amígdala activará tu cuerpo correctamente. Si esperas a que tu corteza prefrontal entre y encuentres un resultado, debes esperar. Esto podría ser un indicador del actuar sobre un sentimiento visceral. Cualquier verdadero maestro sabe que cuando entrena, necesita entrenar de manera realista y acomodar todos los aspectos del entrenamiento al mundo real. No puedes aprender a luchar sin luchar. Del mismo modo que no se puede aprender a practicar

*Mawatte* sin leer a la gente.

A veces entramos tarde en una situación. La persona se está calentando y está molesta por alguna razón. Cuando estamos en una situación necesitamos mantener la calma - Yin. La importancia de mantener la calma es visible a través de la curva de tensión óptima (CTO). Queremos que todas nuestras acciones sean óptimas, y para que esto suceda necesitamos prepararnos mentalmente y activarnos. Activo en este sentido no indica correr, gritar o golpear a una persona, sino más bien pensar y volverse mentalmente activo. Necesitas pasar de relajado a interesado en algo para entrar en el flujo: encontrar Qi. Si empiezas a sobre enfocarte, necesitas concentrarte en temas fáciles cuando empiezas a llegar al estrés. La intertransformación del enfoque interno Yin al enfoque externo Yang. Este es el punto en el que ya no puedes adaptarte a la situación externa. Empiezas a transformarte. Hans Selye llamó a esto para SAG – Síndrome de Adaptación General. El punto en el que tu adaptación a una situación comienza a fallar. Según la CTO necesitamos actuar cuando comenzamos con una concentración exagerada. Una señal

(Continúa en la página 48)

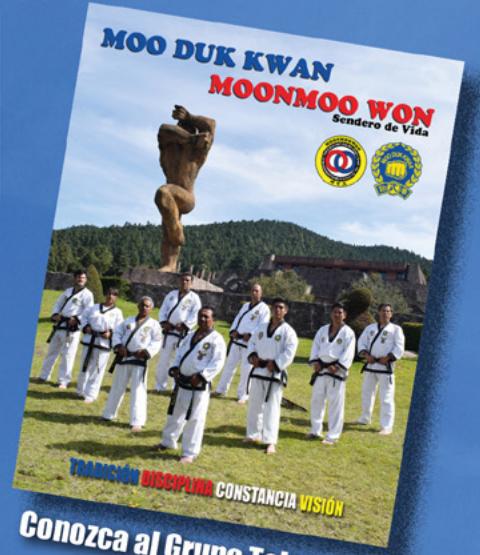
# MOO DUK KWAN

# MOONMOO WON

Sendero de Vida



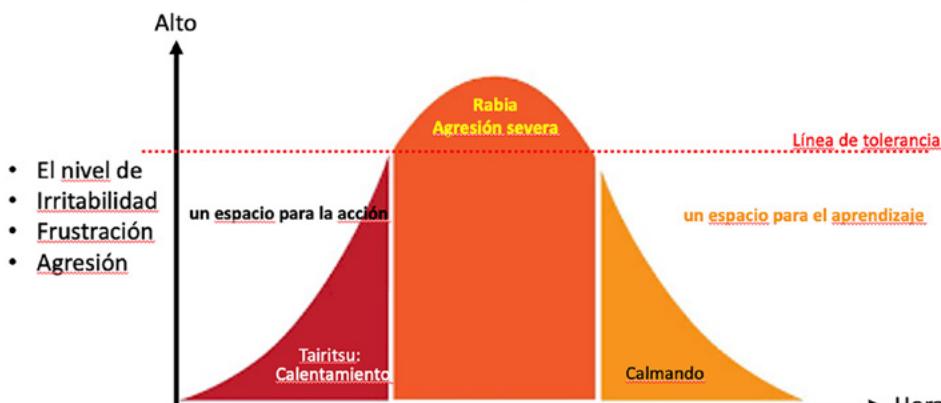
HAGA CLICK



Conozca al Grupo Toluca en  
su Revista Especial

**AUTÉNTICO TAE KWON DO DINASTÍA TOLUCA**

## La curva de conflicto (CC) (Lund)



común de llegar a este punto es que cualquier cosa te molesta e irrita. Algunas técnicas básicas son reducir nuestra frecuencia cardíaca con la respiración de combate y reconectar la corteza prefrontal con matemáticas fáciles. La respiración de combate es básicamente inhalar lentamente mientras se cuenta hasta 10 y luego se exhala lentamente contando hasta 10. Dado que tienes 5 latidos cardíacos por ciclo de respiración, obligas a tu corazón a disminuir la velocidad. Los primeros 30-60 segundos puedes sentirte extraño, pero luego te alcanzará la calma. Las matemáticas también calmarán la mente a través de la activación de la corteza prefrontal y te devolverán el control sobre la amígdala.

Es parte de la naturaleza que de vez en cuando nos enojemos. El problema es cuando se sale de control. *Tairitsu* es cuando una persona comienza a calentarse y a crear un conflicto. En occidente podríamos entender esto mejor a través de la curva de conflicto (CC) hecha por Lund en 2012. CC afirma que hay dos aspectos principales, primero el nivel de irritabilidad, frustración y agresión y segundo el tiempo que transcurre. A medida que la persona comienza a calentarse internamente, encontramos que su Yang aumenta o el nivel de irritabilidad, frustración y agresión se incrementa. El tiempo pasa y si la situación no se calma seguirá creciendo y aumentando de intensidad. Como un verdadero maestro sabe, el calor que continúa aumentando en un punto dado se transformará en fuego. Así como la

(Viene de la página 46)

de la rabia encontramos un espacio para el aprendizaje. Aquí podríamos hacer que la persona aprenda algo basado en lo que sucedió. Los CC nos muestran los beneficios de actuar a tiempo antes de que se desarrolle una situación para evitar complicaciones. Intervenir antes de que el calor se transforme en fuego.

### Imagen 3: La curva del conflicto

Todos los conflictos siguen un patrón distinto. Ser capaz de leer este patrón temprano da una herramienta para detener el desarrollo de la agresión. El primer paso de CC es la frustración, luego sigue, la defensa, la agresión y el autocontrol. Aquí tenemos un desarrollo de un Yang débil a un Yang fuerte, luego sigue una Inter transformación a Yin y el Yin se vuelve más fuerte nuevamente; según la 4ta Ley de Yin Yang. Al practicar la interacción de reducción de conflictos de acuerdo con CC, debemos identificar y abordar cada paso con cuidado. La batalla más importante es la identificación temprana en la fase de frustración.



## La ventana de tolerancia (Siegel)



Una persona entrenada podría leer los signos sutiles de una persona calentándose, un Yang creciendo. Cuanto antes les identifiques, más grande será tu espacio de acción. Al principio podrías razonar, pero poco después no. *Tairitsu* es inminente. ¡En la etapa de frustración necesitas buscar rápidamente el contacto con la persona y encontrar una solución! Quizás debes encontrar una solución que no te guste al 100%; ninguna solución será peor. Si entras en la situación tarde o no identificaste los primeros signos de la fase de frustración, lo más probable es que la persona esté en lo más profundo de la fase de defensa. Uno de los indicadores básicos es que el margen de acción se ha reducido considerablemente. Nuestra mejor arma en esta etapa es crear espacio a través de la reducción de la velocidad. Al abrir las posibilidades de acción, podríamos crear una ilusión de velocidad reducida. Además de calmarse y dar un espacio personal. Reducir la velocidad, para crear una ilusión de tiempo. Si la persona experimenta un excedente de tiempo, se calmará. En otras palabras, reducir el Yang con Yin. Enfrentar a un oponente en la etapa de defensa es importante para hacer visibles las posibilidades del oponente. Cuanta más visibilidad se logre dar a las posibilidades, mejor. Lo visible necesita ser corto y directo. Centrándose en una salida y sin culpa. Las soluciones que se presentan deben percibirse como posibilidades y no como amenazas. Por ejemplo, podrías decir: "Vamos a la casa para

dormir". Si dices: "¡Puedo golpearte fácilmente!" o "¡Te desafío a una pelea que perderás!", Podrías enfrentar una escalada en la fase de agresión. Aquí una persona puede enfurecerse, volverse violenta o hacer cualquier acto peligroso. En la etapa de agresión, el cerebro de una persona se vuelve negro. Lo más probable es que haga y hará lo que sea sin importar las consecuencias, ¡y esa es una persona muy peligrosa! Por lo tanto, debes mantenerte alejado de una persona con rabia. Es simplemente peligroso. Cuando esta fase pasa, encontramos que surge la fase del autocontrol. Esa es una experiencia completamente diferente. Una pregunta importante es: ¿Dónde queda la tolerancia al entrar en la fase de agresión? Es adecuado hablar de un modelo creado por Siegel llamado la *Ventana de tolerancia*. Esta es una teoría que explica la activación del cerebro. A medida que el cerebro se llena de temas y actividad, debemos recordar que todos tenemos un nivel máximo de *cuánto* puede procesar nuestro cerebro. Si superamos este nivel, tenemos una hiperactivación del cerebro o una activación fuera de la ventana de tolerancia. Todo bajo esta línea se llama ventana de tolerancia, esta es la zona de activación óptima según Ogden, Milton y Plain. Si una persona sale de esta zona, obtiene la hiperactivación. Como resultado, la persona desarrollará respuesta de lucha y huida; todo Yang. La persona se vuelve inquieta, agresiva, entra en rabia, se vuelve impulsiva, exagerada,

y su cerebro comienza a hacer cosas extrañas. Pararse frente a esta persona resultará en una pelea. Por lo tanto, un verdadero maestro siempre considerará la *Ventana de Tolerancia* en cualquier oponente. Solo por haberlo mencionado, si una persona NO es estimulada, encontramos el desarrollo de la hipoactivación – Yin y la respuesta es el congelamiento. Este es un sentimiento de vacío, disociación y distancia del mundo, pero también el escenario donde una persona simplemente se para allí y no hace nada. Solo para indicar la dirección, el 40% de todos los paramédicos no hacen lo que están capacitados para hacer en una emergencia real. Solo piense en un artista marcial común, que se acostumbra a entrenar kata solamente un par de veces a la semana. ¿Cómo actuará en una situación al rojo vivo?

### Imagen 4: La ventana de tolerancia

Este concepto es muy importante, y es por eso que vamos a mirar un poco más de cerca la desregulación emocional. La ventana de tolerancia fue, como se mencionó anteriormente, utilizada por primera vez por Dan Siegel. Describió la zona óptima de excitación. Aquí es donde nuestro cerebro funciona mejor, donde podemos recibir, procesar e integrar información e interactuar en nuestra vida cotidiana de la mejor manera. En definitiva, aquí es donde pensamos con calma, somos racionales, y no emocionalmente desequilibrados. Hay dos estados que





pueden ocurrir, podrías llamarlos Yang y Yin o hiper-excitación e hipo-excitación como Siegel señala. Estas etapas surgen cuando estamos bajo estrés extremo auto-experimentado. Permítanme explicar rápidamente las zonas. 1. La zona de hiperexcitación podría llamarse respuesta de lucha/huida. En esta etapa te sentirás ansioso e hiper-vigilante, asustado o lleno de pánico. Cuando el cerebro experimenta una presión extrema, llena nuestras venas con hormonas del estrés y activa el sistema nervioso simpático como mecanismo de defensa. Los indicadores físicos comunes son palpitaciones y aumento de la frecuencia respiratoria, temblores, boca seca, visión de túnel, reducción de la audición, pérdida temporal de memoria y *mariposas en el estómago*. En los momentos extremos en la zona de hiperexcitación pueden experimentarse síntomas de estrés postraumático como flashbacks y síntomas de congelación. 2. La zona de hipo-excitación también se conoce como la *respuesta de congelación*. Quizás, no ejerzamos nada de respuesta o la respuesta Yin sería mejor.

Una persona en esta etapa experimentará un entumecimiento emocional, no recordará nada, no hará nada, se sentirá totalmente vacía por dentro e incluso podría quedar psicológicamente paralizada; recuerde el ejemplo con los paramédicos. En este extremo es normal disociarse (desconectarse de sus pensamientos, sentimientos, recuerdos y / o sentido de identidad); Ve en negro (pérdida de memoria), y se siente despersonalizado (desconectado de si mismo). Una sensación de observarse desde el exterior. Una experiencia de pérdida total de control sobre los propios pensamientos y acciones). Esto es el momento para un verdadero maestro de entrar en Yin.

Cuando una persona sale de la Ventana de la Tolerancia y entra en la zona de hiper o hipo excitación, su corteza prefrontal se desconecta; el pensamiento racional se detiene. El cerebro entra en modo *Supervivencia* y es controlado por otras estructuras, como las regiones subcorticales (el cerebro reptiliano y el sistema límbico); empezamos a pensar caótica y agresivamente.

El tamaño de la Ventana de Tolerancia variará de persona a persona, dependiendo de múltiples factores como traumas, genética, cultura, experiencias, medio ambiente, etc.

Una técnica para permanecer dentro de la Ventana de Tolerancia normalmente se centra en controlar la respiración y, por lo tanto, ralentizar el corazón. Otra técnica de uso común es la atención plena. Concéntrate en la situación exacta tratando de verse a sí mismo desde el exterior y descubrir lo que otros ven. Algunos maestros enseñan a sus estudiantes a luchar, otros les enseñan a luchar cuando sólo es necesario. Un verdadero maestro enseña a sus estudiantes a evitar que la pelea suceda: Mawatte. La mejor pelea es la pelea que no necesitas pelear.

#### Imagen 5: Pulmón - Corazón

Dentro de la psicología, la agresión se considera una emoción secundaria. La agresión es más una expresión de dolor interno, desesperación e



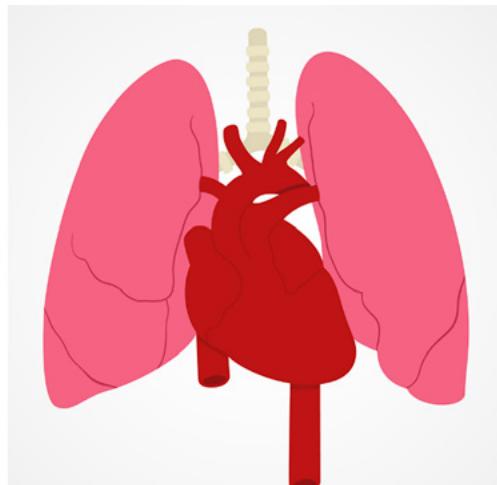
**UNIDAD Y LIDERAZGO EN EL ARTE MARCIAL  
POLINESIO DESDE 1984**



**Haga Click para ver la Entrevista...**

Lung

1



Heart

5

impotencia que una expresión de maldad. Esta persona se siente mal, y la agresión es una expresión de eso. Sabiendo esto, cuando conoces a una persona agresiva, debes actuar en consecuencia. Si sigues añadiendo presión, provocarás rabia, pero si transmites una sensación de seguridad, reducirás la agresión. Transmitir seguridad, empatía y la sola ausencia de ataque cambiará la situación. Cuando te enfrentas a personas agresivas, no debes dar consejos, solo dar presencia empática. ¡Solo estar allí es mejor que decirles qué hacer!

Seamos más prácticos. ¿Qué hacemos cuando nos enfrentamos a una persona que empieza a calentarse y se altera? El primer paso es siempre, sin excepción, considerar SSS. La primera S significa eScena; ¿Dónde estás? La segunda S significa Situación; ¿Qué pasa? La última S significa Seguridad; estás a salvo. Revisar esta lista te hará mentalizar tu lugar en una situación y te ayudará a tomar decisiones reflexivas buenas y seguras. La elección correcta de la acción podría ser salir de allí o mantenerse firme.

Imagen 6: SSS

La situación es ahora que te enfrentas a una persona alterada que se torna más molesta a medida que pasa el tiempo. El primer paso es averiguar qué está pasando. En términos más filosóficos, su objetivo es desenmascarar **Honne**, el verdadero sentimiento y deseos de una persona, e ignorar

**Tatamae**, lo que una persona muestra en público. **Honne** no siempre es lo aceptable en una sociedad y a menudo están ocultos para la mayoría de los demás, y **Tatamae** es lo que la sociedad espera de la persona. Un verdadero maestro buscará a **Honne** en estas situaciones.

Imagen 7: La verdadera persona

Para poder encontrar a **Honne**, necesitas (dar la impresión de que tú) tomas a la persona en serio. Si es un tema importante que debe abordarse de inmediato, hágalo, o dígale a la persona cuándo hablará de ello con él. El tema importante aquí es que necesita transmitir una *previsibilidad*. Cuando la persona experimenta previsibilidad, comenzará a calmarse y, de inmediato, la situación se volverá más segura. Otro método es distraer la atención de una situación caliente

SSS

- eScena
- Situación
- Seguridad

a otra cosa e ignorar parte de la situación. En lugar de hablar del tema difícil, simplemente encuentras algo más que podría ser de interés. Por ejemplo, "Mira, ¿no es eso un camión de bomberos que va en dirección a la escuela?" o "Es mejor que nos movamos, pronto comenzará a llover, ¿qué piensas?" Este método reactiva la corteza prefrontal y, por lo tanto, reduce la actividad en la amígdala. Un hecho que debemos tener en cuenta es que cuanto más cerca de la rabia está una persona, más difícil resulta cambiar la dirección de la atención. Nunca olvides que una persona en la fase de agresión tiene grandes dificultades con el razonamiento. Una cosa es lo que quieres decir, y otra historia es lo que la otra persona realmente te escucha decir. Recuerda que el lenguaje corporal y la entonación son más importantes que la palabra real. Es por eso que un verdadero maestro siempre tiene una idea clara sobre cómo pararse y moverse, y cómo transmitir la entonación correcta al oponente. Además de esto, existen algunas cosas que no se deben hacer cuando se habla de palabras. La investigación muestra que es 10 veces más efectivo en una situación al rojo decir: "Creo que podría ser difícil ..." en lugar de decir "¡Haz algo!" Si comienzas a dar órdenes, es posible que la persona no escuche, solo escuchará que quieres decidir, y eso es combustible para el fuego. Es por eso que necesitas incluir la empatía y la comprensión en tus palabras. Es difícil estar molesto con



una persona que te entiende y es amigable contigo.

Rara vez una persona quiere pelear. La mayoría de las personas en una situación de presión expresan que la tienen difícil. ¡No expresan que quieren pelear! Para decirlo en pocas palabras, él quiere ser entendido emocionalmente por ti. Que grite y use un vocabulario fuerte hacia ti es un signo de su sufrimiento. No te dejes provocar, ya que esto no está dirigido hacia ti personalmente. Como escribí, esta es solo una forma de expresarse. Esta persona que se encuentra al borde de la lucha contigo necesita BVGS: una **Buena Visión General de la Situación**, previsibilidad en su vida y seguridad. No necesita corrección ni confrontación. Esta persona tiene dolor, ayúdalo, no luches contra él.

El contenido de una conversación y cómo lo dices es un tema, y el otro tema es la forma en que hablas. La forma en que hablas está íntimamente relacionada con la forma en que seleccionas tus palabras y cómo las

dices. Esto podría resumirse como *habilidades verbales verdes*. Básicamente, las habilidades verbales verdes significan que disminuyes la velocidad, muestras interés en la persona, practicas la escucha activa y respondes de la manera más honesta posible. Honestidad no incluye temas sensibles, pero sí incluye temas obvios. Al mismo tiempo, debes evitar entrar en la argumentación y la moralización de la persona, no advertir a la persona y finalmente no ordenar a la persona que haga nada. Recuerda que este no es el momento de poner peor al oponente. Concéntrate en dar crecimiento a los positivo usando habilidades verbales verdes y evitando usar habilidades verbales rojas. Cuando estás en una situación caliente, la forma en que te expresas se volverá aún más importante que lo que realmente dices. *Mehrabian* postuló La regla de comunicación 7-38-55; El 7% son palabras, el 38% entonación y el 55% lenguaje corporal. Por ejemplo, si una persona te insulta y tu cara

se pone totalmente roja, entonces no puedes fingir que la persona no te lastimó. Él sabrá que mientes. Es mejor ser honesto y admitir que te sentiste herido, pero no darle más importancia al incidente. Esto para evitar que el rival tenga más motivos para seguir molesto.

#### Imagen 8: Regla de comunicación

Cuando un verdadero maestro se enfrenta a un oponente que dice cosas que necesita para mantenerse firme, la situación requiere incluir técnicas diferentes a las del oponente. Puede ser que la persona olvide hechos importantes, culpe a otros, razonale (encuentre excusas para su propio comportamiento) o use regresión (usando palabra como "me dijiste..."). Es de gran importancia que estas formas de hablar no te lleguen a ti. Son trampas mentales, trampas para conseguir una excusa para enfurecerse contigo. Ten en cuenta estas trampas y no entres en su juego. Si no entras, eventualmente se detendrán o comenzarán a calmarse. Es por eso que

# 武 KATANA

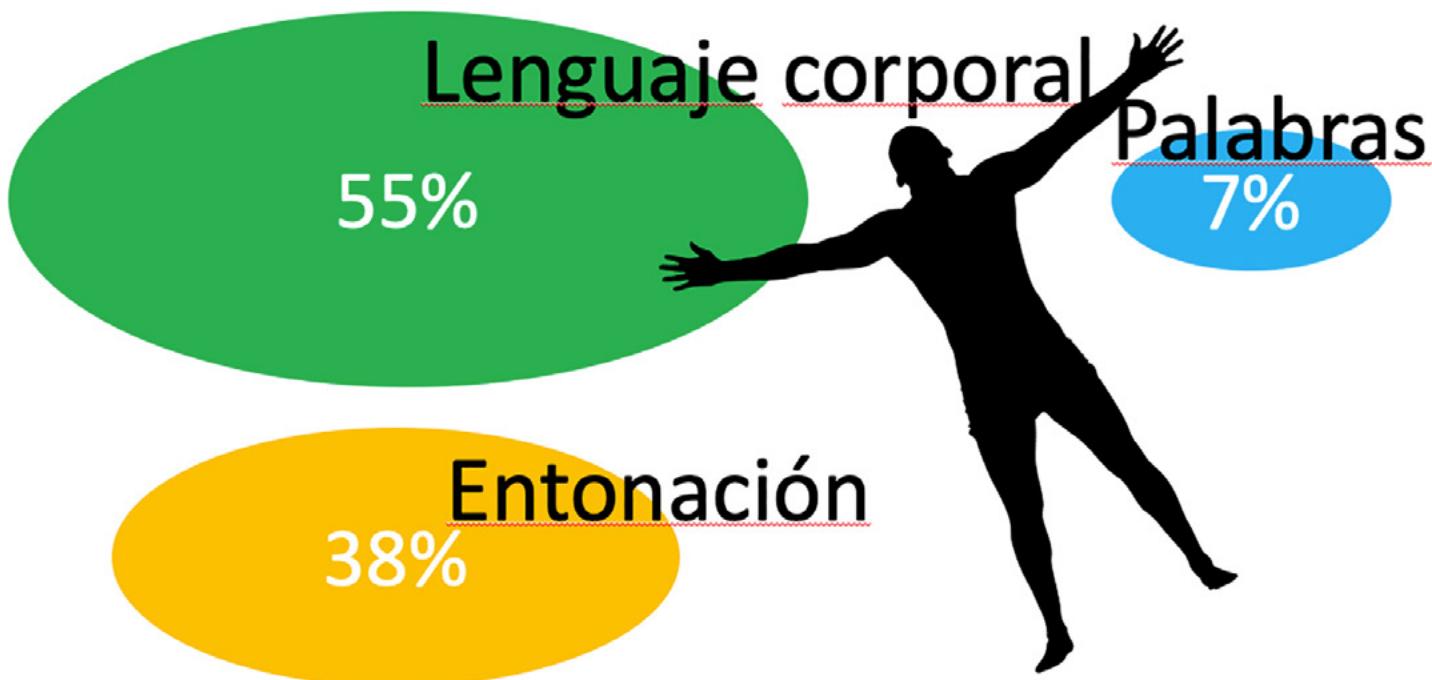
## La Espada del Guerrero



Lea sin costo  
la Revista Digital  
Especial de  
la Maestra  
Elvia Vásquez

**MAESTRA ELVIA VÁSQUEZ:**  
Una Historia de Éxito  
en OCOTLÁN, Oaxaca.

# 7-38-55 Regla de Comunicación (Mehrabian)



necesitas mantenerte neutral y, si es necesario, decir que te has expresado de una manera que te hizo interpretarte erróneamente. No hay nada de malo en aceptar posibles errores, y es mejor aceptar un poco más de lo que sientes que se te debe culpar.

Para mantenerse en la cima en estas situaciones, hay dos aspectos muy importantes que debes considerar continuamente. Primero, necesitas mentalizarte. Esta es una técnica donde tratas de verte a ti mismo desde el exterior y a los demás desde el interior; cómo eres realmente y qué piensan ellos. En segundo lugar, necesitas practicar la empatía. La empatía se define como sentir, comprender y responder a los sentimientos de los demás; cómo se sienten. Sabiendo esto, necesitas alimentar los buenos sentimientos y reducir los malos. Teóricamente esto es fácil y un paseo por el parque, ¡pero en la vida real no lo es! Las personas tienen sentimientos, tú eres una persona. En muchos sentidos, estás programado para actuar en consecuencia, pero no puedes, ya que empeoraría todo.

*Mawatte* tiene muchos falsetes. No es fácil jugar a este juego, pero es una

forma de evitar pelear. Existen algunas técnicas situacionales de auto-defensa cuando una persona se está calentando, llamada comunicación táctica. Nunca olvides que cuando tienes una situación necesitas decir algo. Entonces podría ser bueno tener algunas herramientas bajo tu manga. Para que las herramientas sean fáciles de encontrar, las numeraré.

**#1. En la etapa de frustración necesitas poner límites a la persona.** Cuando el oponente dice o hace algo en su etapa de frustración, simplemente intenta de una manera neutral poner un límite. Los límites solo funcionarán en la etapa de frustración y no en la etapa de defensa tardía y menos aún en la etapa de agresión. Recuerda que lo más probable es que te vuelvas emocional en este tipo de situaciones. Es básicamente imposible protegerse contra la absorción de parte de la tensión que se crea. En la etapa temprana, podría detener inclusive el desarrollo de la situación.

**#2. Sea claro cuando se comunica; pocas palabras y pausa.** Esto significa que solo debes usar unas pocas palabras bien seleccionadas. No hables como una radio. Piensa y

di lo que tienes que decir. Nada más. También es recomendable reducir la velocidad mediante el uso de una pausa cuando se habla. Esto hará que tus palabras penetren. Siempre que tengas algo importante que debas transmitir, haz una pausa antes y después. Decir muchas palabras o hablar rápido hará que tu mensaje no sea claro, y eso no es beneficioso para ti.

**#3. Sepa lo que la persona dirá y dígallo primero.** Cuando una situación es muy clara. Entonces debes confirmar esto al oponente. Si logras decirle al oponente algo relevante antes de que lo diga, no se alterará de la misma manera. La razón es que tú sentías lo mismo. Ejemplo: Una persona ha estado esperando mucho tiempo por algo, y está muy molesta cuando llega su turno. Entonces podrías decir: "Hoy ha sido un día extremadamente atiborrado y caótico en la oficina, pero finalmente llegó tu turno. Lamento mucho la espera, pero estaba totalmente fuera de mi control. ¿En qué puedo ayudarte?"

**#4. Preguntas abiertas.** Uno de los principales objetivos cuando se trata con personas alteradas es activar su corteza prefrontal. La mejor manera



de lograrlo es hacerlo pensar. Lo que piensa no es el tema crítico aquí. Ya que cuando la corteza prefrontal se activa arrastrará otros temas y problemas a su prosa. Una corteza prefrontal activada indicará en la mayoría de los casos que la curva de conflicto comienza a bajar. Otro efecto secundario es que la persona que pregunta guía el diálogo y, por lo tanto, tiene el poder. ¡El diálogo da confianza!

**#5 La técnica del loro.** Esta es una técnica efectiva que activa la corteza predestinal. Así como las preguntas abiertas son efectivas, reflejar al oponente funcionará de la misma manera. La mejor manera de entender la técnica del loro es a través de un ejemplo. Supongamos el oponente te dice algo fuerte. Entonces necesitas mantener la calma. Hazte posesión de la pregunta, formula una pregunta para él como respuesta a su pregunta y vuelve a preguntar a la persona con una voz neutral. Por ejemplo, si dice: "Te mataré y violaré a tu madre!!" Entonces podrías reflejar así: "¿Me vas a matar?" o "¿Vas a tener relaciones sexuales con una anciana?" Sabes que lo que dice es irracional, y que tu respuesta también es irracional, pero basada en su pregunta. La razón por la que dices esto es para activar la corteza prefrontal. Cuando una persona escucha sus propias palabras, experimentará que la otra persona ha escuchado y que ha recibido una respuesta. Dado que la respuesta es abierta y formulada a partir de su expresión, lo repensará. Es momento

de que vuelva a entrar la calma. No te interesa su respuesta, pero cuando reflejas palabras fuertes la gente tiende a activar la corteza prefrontal y con eso el oponente comenzará a calmarse.

**Detener una pelea que aún no ha sucedido, es la habilidad de un verdadero maestro.**

Evitar una pelea antes de que suceda es un arte. Pocos maestros entienden y practican esta técnica de **Mawatte**. Para convertirte en un verdadero artista marcial no puedes centrarte solo en cómo golpear, patear y defenderte. Los maestros mejor capacitados tam-

bién saben cómo curar a través de masajes, hierbas, acupuntura u otros sistemas médicos. Los verdaderos maestros enseñan a sus estudiantes sobre la psicología detrás de las peleas. Cuando un maestro aborda los aspectos psicológicos antes de que comience una pelea, puede desviar una pelea desde el principio. Así como los pacientes de un médico real no se enferman, el verdadero maestro no pelea. **Saber cómo pelear la pelea psicológica para evitar que suceda la física, es la pelea importante.** La mejor mentalidad para manejar esto es recordar que el oponente no es una persona difícil, sino una persona con dificultades. Todos los comportamientos tienen una cortina trasera y necesitas ver detrás de esta. Allí quedará expuesta la impotencia de los oponentes o *Muroku*. Exactamente allí, y solo allí, encontrarás la clave para detener la pelea.

**Dr. Nils Erik Volden**

Doctor en Acupuntura.

Fundador de Acudo Ryu.

Consejero de la Federación Mundial de Tácticas de Emergencia.

Diagramas: *Nils Erik Volden*.



# 武 KATANA

## La Espada del Guerrero

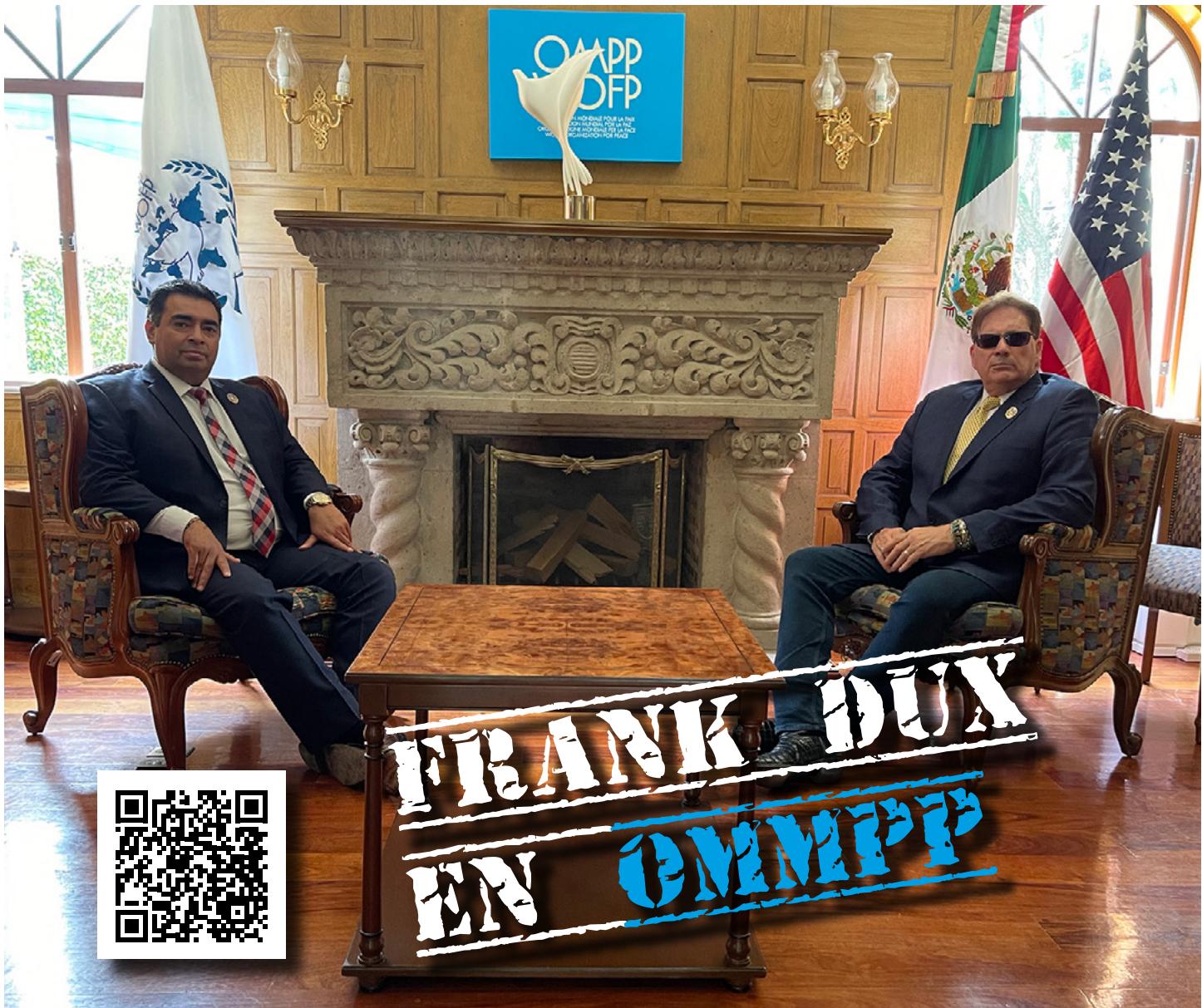


Lea sin costo  
la Revista Digital  
Especial de  
Shotokan Kase  
Ha International  
America

**SHIHANS: IGOR SADOVNIKOV /**  
**ROGELIO FLORES AGUILERA**

**ALIANZA Kase Ha International  
América / Kase Ha Euroasia /  
World Karate Do Shotokan Ryu  
Kase Ha Union**





## Lunes 9 de Agosto de 2021 Sede de la Organización Mundial Por La Paz

Entrevista Especial para la Revista Katana con el Doctor *Juan Samuel Delgado Cedillo*, Presidente de la Organización Mundial Por La Paz y *Kaiso Frank W. Dux*, Delegado de la OMPP por el Estado de Nevada, Estados Unidos.

**Profesor Alonso Rosado:** Amigos de Revista Katana es un honor estar presentando este video tan especial desde la sede de la Organización Mundial Por La Paz. Estamos con el Doctor Juan Samuel Delgado Cedillo, Presidente Global de la Organización Mundial Por La Paz. Nos encontramos con *Kaiso Frank Dux*. Él es toda una leyenda, todos lo conocemos a través de la película *Bloodsport* y a través de tantas y tantas contribuciones que ha hecho a las Artes Marciales. Comenzamos...

**Revista Katana:** Dr. Samuel, ¿Nos podría hablar brevemente acerca de la inducción que se llevó a cabo hoy para *Kaiso Frank Dux*, por favor? y ¿la relevancia del mismo?

**Doctor Samuel Delgado:** Así es, de hecho el día de hoy la Organización Mundial Por La Paz tiene el orgullo y el honor de haber nombrado a *Kaiso Frank Dux* Delegado para el Estado de Nevada, Estados Unidos, de la Organización Mundial Por La Paz, con lo cual podemos llevar a cabo programas humanitarios y de ayuda, ya no nada más en México y otros países, hoy podemos llevar a cabo programas humanitarios en todo lo que es el estado de Nevada a través del magnífico trabajo que está haciendo *Frank Dux*, en el estado de Nevada.

**RK:** Este nombramiento ¿Qué implicaciones tiene?, ¿Qué deberes conlleva para *Kaiso Frank Dux*?

**DSD:** Pues prácticamente lo único que estamos ha



Juan Manuel Delgado Cedillo, Frank Dux, Francisco Diaz.

ciendo es reconocer algo que él ya ha venido haciendo que es, haber trabajado sobre la humanidad, haber enseñado a muchos jóvenes a salir de la calle, haber llevado a cabo este magnífico deporte que es el sistema Dux Ryu para que pueda llevar a cabo una disciplina, no nada más el sistema artemarcialista Dux Ryu, sino lo importante que es el deporte y cómo podemos, a través del deporte, influenciar para que todos vivamos en un ambiente de paz.

**RK:** Doctor, ¿Cómo es que decidió enlazar la Organización Mundial Por La Paz con una figura tan relevante, como el Maestro Frank Dux?.

**DSD:** En la Organización Mundial Por La Paz no nada más estamos enlazando la figura de Kaiso Frank Dux en lo que es el Arte Marcial, la organización dentro de sus principios tiene diferentes actividades como son deporte, cultura, educación, bienestar; en esta ocasión tenemos el orgullo, el honor, de contar con la participación y con la aceptación por parte del consejo de Kaiso Frank Dux dentro del sistema deportivo. También llevamos programas no nada más en artes marciales, también tenemos programas en box, tenemos taekwondo, tenemos futbol, baseball, basquetbol, voleibol, frontón, squash, tenis, todo lo que es el deporte, porque a través del deporte se enseña disciplina y se enseña un mejor sistema de vida.

**RK:** Doctor, podría explicar brevemente para todo el auditorio de Revista Katana y la comunidad de las Artes Marciales ¿Cuál es la misión de la Organización Mundial Por La Paz que usted preside?.

**DSD:** Nuestro principal objetivo es preservar la vida humana a través de un ambiente de paz y de armonía,

todo esto a través de diferentes actividades, diferentes situaciones como es el deporte, la cultura, la educación, la salud, el bienestar social, el desarrollo. Principalmente a todos los admiradores y seguidores de la Revista Katana, pues simplemente, nada más es refrendar lo que viene haciendo el deporte a través de un gran personaje como ha sido Frank Dux, una Leyenda, y adicionalmente algo que ha venido inculcando es la disciplina. La Disciplina en diferentes formas, una forma de vida y como tenemos la misma... coincidimos en el mismo objetivo de que todos juntos podemos cambiar al mundo para hacer un mundo mejor, desde ahí hacemos estas alianzas.

**RK:** ¿En cuántos países tiene representación física La Organización Mundial por la Paz?

**DSD:** Actualmente, en la Organización Mundial Por La Paz solamente tenemos presencia en treinta y dos países, en cuatro continentes. Estamos en el centro del Continente africano, europeo, asiático y americano. A lo largo de esos continentes tenemos únicamente 32 oficinas reales, activas, donde llevamos a cabo programas.

Esas 32 oficinas están contemplándose desde la República Democrática Popular de Corea, China, la República de Sur Corea, La India, Nepal, Nueva Deli, Sudáfrica, Centroáfrica, Cabo Verde, Camerún, Costa de Marfil, Brasil, Uruguay, Argentina, Colombia, Costa Rica, Puerto Rico. Estamos en este largo trabajo de llevar la paz al mundo apenas en treinta y dos países.

**RK:** Kaiso Frank Dux... Un gran trayecto desde que comenzó su camino en las Artes Marciales. Un largo trayecto desde que la película *Contacto Sangriento* se convirtió en una obra cinematográfica de culto para



Instante en que el Dr. Samuel Delgado firma el nombramiento oficial del Maestro Frank Dux como Delegado de OMPP.



Un nombramiento trascendente para OMPP.

ciendo es reconocer algo que él ya ha venido haciendo, que es haber trabajado sobre la humanidad, haber enseñado a muchos jóvenes a salir de la calle, haber llevado a cabo este magnífico deporte que es el sistema *Dux Ryu* para que pueda realizarse una disciplina, no nada más el sistema artemarcialista *Dux Ryu*, sino lo importante que es el deporte y cómo podemos, a través del deporte, influenciar para que todos vivamos en un ambiente de paz.

**RK:** Doctor, ¿Cómo es que decidió enlazar la Organización Mundial Por La Paz con una figura tan relevante, como el Maestro Frank Dux?.

**DSD:** En la Organización Mundial Por La Paz no nada más estamos enlazando la figura de Kaiso Frank Dux en lo que es el Arte Marcial, la organización dentro de sus principios tiene diferentes actividades como son deporte, cultura, educación, bienestar; en esta ocasión tenemos el orgullo, el honor, de contar con la participación y con la aceptación por parte del consejo de Kaiso Frank Dux dentro del sistema deportivo. También llevamos programas no nada más en artes marciales, también tenemos programas en box, tenemos taekwondo, tenemos futbol, baseball, basquetbol, voleibol, frontón, squash, tenis, todo lo que es el deporte, porque a través del deporte se enseña disciplina y se enseña un mejor sistema de vida.

**RK:** Doctor, podría explicar brevemente para todo el auditorio de Revista Katana y la comunidad de las Artes Marciales ¿Cuál es la misión de la Organización Mundial Por La Paz que usted preside?.

**DSD:** Nuestro principal objetivo es preservar la vida humana a través de un ambiente de paz y de armonía,

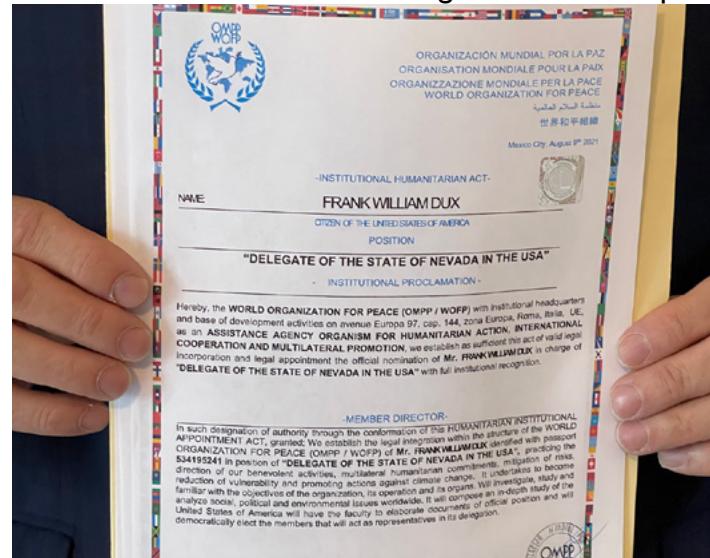
todo esto mediante diferentes actividades, diferentes situaciones como es el deporte, la cultura, la educación, la salud, el bienestar social, el desarrollo. Principalmente a todos los admiradores y seguidores de la Revista Katana, pues simplemente, nada más es refrendar lo que viene haciendo el deporte a través de un gran personaje como ha sido Frank Dux, una Leyenda, y, adicionalmente, algo que ha venido inculcando es la disciplina. La Disciplina en diferentes formas, una forma de vida y como tenemos la misma... coincidimos en el mismo objetivo de que todos juntos podemos cambiar al mundo para hacer un mundo mejor, desde ahí hacemos estas alianzas.

**RK:** ¿En cuántos países tiene representación física La Organización Mundial por la Paz?

**DSD:** Actualmente, en la Organización Mundial Por La Paz solamente tenemos presencia en treinta y dos países, en cuatro continentes. Estamos en el centro del Continente africano, europeo, asiático y americano. A lo largo de esos continentes tenemos únicamente 32 oficinas reales, activas, donde llevamos a cabo programas.

Esas 32 oficinas están contemplándose desde la República Democrática Popular de Corea, China, la República de Sur Corea, La India, Nepal, Nueva Deli, Sudáfrica, Centroáfrica, Cabo Verde, Camerún, Costa de Marfil, Brasil, Uruguay, Argentina, Colombia, Costa Rica, Puerto Rico. Estamos en este largo trabajo de llevar la paz al mundo apenas en treinta y dos países.

**RK:** Kaiso Frank Dux... Un gran trayecto desde que comenzó su camino en las Artes Marciales. Un largo trayecto desde que la película *Contacto Sangriento* se convirtió en una obra cinematográfica de culto para





Haz Click o Sigue  
el Código para  
ver la entrevista.

### ***Kaiso Frank W. Dux y Francisco Díaz. No dejes de ver la entrevista completa en la Sede de la Organización Mundial por la Paz OMPP.***

todos nosotros. ¿Qué pensamiento le viene a la mente el día de hoy al ser comisionado como Embajador, como Delegado por la Organización Mundial Por La Paz, por el Estado de Nevada?

**KFD:** Lo que me viene a la mente es: cuando salió la película de *Bloodsport* se me dio una elección: Un magnate, alguien verdaderamente rico, me ofreció abrir una escuela muy grande en Beverly Hills y al mismo tiempo una persona llamada *Enrique Flores* me pidió ayuda para traer las Artes Marciales a México. Ese fue un momento definitorio en mi vida. Tuve que elegir entre la opción de realmente ayudar a otros o comercializar mi arte para hacer a otros ricos financieramente.

Eso comprometía mis principios, porque significaba meter a muchas personas a una sola escuela o ir a donde en realidad necesitaba ir. Creo que mi respuesta habla por sí misma. Es así como he llegado a esta posición del día de hoy. Hemos hecho cambios tremendos en la vida de las personas y eso es algo que no se puede comprar. No puedes comprar la satisfacción que obtienes de ello.

Tú lo sabes, he tenido muchos altibajos en mi vida, muchas veces he estado arriba y muchas veces he estado abajo, pero lo que siempre me ha mantenido hacia adelante, lo que siempre me ha rescatado de la muerte, han sido mis buenas obras previas. Nunca he perdido con la gente a la que he ayudado y de muchas maneras al final ellos terminan ayudándome también. Creo que ahí es donde empieza la lucha por tener una paz mundial para todos nosotros.

Si puedo llevar ese mensaje y puedo impactar a otros en una manera muy sólida sé que va a volver a mí en algún punto, yo lo sé, pero lo hago sin ninguna expectativa, sé que llegara de maneras que simplemente no tengo idea, pero llena mi vida.

Podría morir el día de mañana sabiendo que tuve una vida plena y estar feliz con ello sin ningún remordimiento, ¿Qué más puede pedir un hombre?

**RK:** Kaiso, ¿Podría decirnos cuales son las siguientes iniciativas que van a tener en conjunto la Organización Mundial Por La Paz y Dux Ryu, Frank Dux, para comenzar a trabajar en este sentido?

**KFD:** Dux Ryu está evolucionando porque realmente son muchos sistemas, por eso es que lo llamamos *Dux Ryu Systems*. Tenemos Kajukembo, Karate, Ninjutsu, MMA, Kick Boxing, Kempo, todas estas cosas, todas, caben dentro de nuestra familia.

Nunca le pedimos a nadie que abandone lo que está haciendo o que deje su legado, al contrario, *Dux Ryu* se suma a lo que están haciendo. Nosotros traemos la ciencia de por qué funcionan las cosas, por qué NO funcionan, traemos un sentido de propósito y ahora también estamos evolucionando a una nueva era de lo terapéutico donde vamos a ayudar a combatir la depresión alrededor del mundo, la pobreza, la ignorancia, todo aquello que en realidad está establecido en la misión de la *Organización Mundial Por La Paz*, es algo natural, es una progresión natural el estar aquí.

**RK:** Me gustaría pedirles a ambos un mensaje para la comunidad de las artes marciales después de toda esta crisis que hemos vivido a nivel mundial y que en México ha impactado a las escuelas de Artes Marciales; muchas tuvieron que cerrar sus puertas, se están reconstruyendo, muchos tuvieron que abandonar la práctica con lo que esto conlleva y poco a poco se han ido involucrando nuevamente en el arte marcial.

¿Qué mensaje, Doctor Samuel, podría darles a todos ellos, a toda nuestra comunidad?

**DSD:** Desde mi punto de vista, la forma en la que nos ha pegado la pandemia causada por el COVID 2019, no nada más en el arte marcial sino en el deporte, yo creo que la diferencia es que el Arte Marcial se puede seguir practicando porque uno lo lleva en sí mismo.

Las actividades que han sido enseñadas por los instructores, por los Sensei, por Shihan, por el Maestro (Dux) son actividades que nosotros podemos llevar a cabo en nuestra casa, en nuestro patio, en un jardín, en un parque, lo importante de todo esto es seguir entrenando y no perder esa disciplina, no perder esta actividad y no dejar el deporte.

**KFD:** Totalmente concuerdo con lo que ha dicho Samuel, pero también tenemos que aprender de esta experiencia. Quiero que piensen acerca de esto: No fueron otros hombres, o la guerra, lo que nos ha dañado y cerrado negocios, es un simple germen, un virus. Para combatir esto tuvo que haber una cooperación de todos nosotros y también el pensar en los otros antes que en nosotros mismos; en mi país, por ejemplo, muchos acumularon agua y papel de baño; mostraron

su verdadero carácter como seres humanos. Y al revés, hubo otros que tenían muchos recursos y los estuvieron regalando, los estaban dando gratis.

Mi pensamiento es, en cuanto al mundo del arte marcial: Tienes que preguntarte a ti mismo ¿Cuál es tu compromiso en realidad? ¿Realmente estas comprometido con tu arte o estas comprometido con verte bien?, ¿Estas comprometido a ayudar otros o estas comprometido solamente a llenar tus bolsillos?, ¿Estas comprometido a ayudar a otros o a subirte a ti mismo?.

Así que mi esperanza sería, saliendo de esta, que todos dejen la política a un lado, porque la verdad es que, nunca va haber un arte marcial superior, pero lo que si habrá siempre son Artistas Marciales Superiores.

Gracias

**RK:** ¿Algo que deseen agregar para terminar?

**DSD:** Un saludos a todos los miembros de Katana, es un gusto y esperamos poder contar con ustedes, que se sumen, a este proyecto de la *Organización Mundial Por La Paz* en el que todos, TODOS, podemos hacer juntos un mundo mejor. Necesitamos siempre de la cooperación y de la colaboración de todos y cada uno de ustedes.

**KFD:** ¡¡No podría haberlo dicho mejor!!

**RK:** Muchas Gracias a ambos.

*GM Frank Dux y Francisco Díaz en la Sede de la Organización Mundial por la Paz, después de la Firma del Nombramiento.*



# 曾我物語圖會

柳重三

鎌倉殿信濃國浅間ノ嶽の  
麓ある三原野ふ将為りひ

けよと曾我兄弟の入へ

スハ時來ぬといひあるを

持場の人數少

少つ敵

工藤を縦り

こりひどく時

節やひまび

至りけん

便宜をえられバ

そぞくと

古郷こきょう

かうづれ

墨傳霧小

應

柳下亭

種員筆記

五郎

十郎



Grabado de Utagawa Hiroshige (1797-1858), el artista más importante de la Xilografía japonesa del período Edo.

# 武 KATANA

La Espada del Guerrero

