

氣
の
錬
磨

Maestro Hiroshi Tada

KI NO RENMA

EL ARTE JAPONÉS DE LA RESPIRACIÓN

50 ejercicios
para recuperar
la vitalidad

氣
の
錬
磨

Maestro Hiroshi Tada

KI NO RENMA

EL ARTE JAPONÉS DE LA RESPIRACIÓN

Traducción de
Fabián Chueca Crespo


LUNWERG
EDITORES

Índice

INTRODUCCIÓN	9
AGRADECIMIENTOS	11
EL MAESTRO HIROSHI TADA	13
CAPÍTULO 1 COMPRENDER EL <i>KI NO RENMA</i>	15
▪ ¿QUÉ ES EL <i>KI NO RENMA</i> ?	16
▪ INFLUENCIAS Y TRADICIONES DE ASIA ORIENTAL	19
▪ PECULIARIDADES JAPONESAS	25
▪ GIMNASIA PARA ESTIRAR LA PUNTA DE LOS DEDOS Y PARA INICIARSE EN EL <i>KI</i>	28
CAPÍTULO 2 COMPRENDER LA VÍA DEL <i>BUDO</i>	35
▪ ACERCA DEL <i>DO</i>	36
▪ <i>TORIFUNE</i> Y <i>FURUTAMA</i>	44
▪ EXPERIENCIA DEL AYUNO	46
▪ CONCENTRACIÓN E INCLINACIÓN DEL ESPÍRITU	50
CAPÍTULO 3 EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	55
CAPÍTULO 4 ELIMINAR LAS TENSIONES	95
▪ UNA TRADICIÓN JAPONESA	96
▪ LA GIMNASIA NOGUCHI	96
▪ EJERCICIOS PARA REDUCIR LAS TENSIONES	97
CAPÍTULO 5 DESCUBRIR LA MEDITACIÓN	107
▪ ¿QUÉ ES UN MÉTODO DE MEDITACIÓN?	108
▪ ALGUNAS TRADICIONES JAPONESAS Y ORIENTALES VINCULADAS A LA MEDITACIÓN	109
▪ MEDITACIONES ESTÁTICAS Y EN MOVIMIENTO	111
▪ EN LA PRÁCTICA	112
▪ EL DIARIO MEDITATIVO DEL DÍA	126

▪ PARA CONCLUIR LA MEDITACIÓN	128
▪ A PROPÓSITO DEL <i>FLOW</i> Y LA ZONA	129
▪ PUNTOS A LOS QUE HAY QUE PRESTAR ATENCIÓN EN LA MEDITACIÓN	130
CAPÍTULO 6 ENTRENAR LA INTUICIÓN	133
CAPÍTULO 7 PEQUEÑO PROGRAMA DIARIO	147
▪ POR LA MAÑANA	148
▪ PROGRAMA DEL RESTO DEL DÍA	167
CAPÍTULO 8 UNIFICAR EL ESPÍRITU	171
DOS GRANDES MAESTROS QUE HAY QUE CONOCER	177
CONCLUSIÓN	179

気
の
錬
磨

Capítulo 1

COMPRENDER EL
ki no renma

誠をば更に誠に練りあげて
顕幽一如の真諦を知れ

«Forjar la verdad una y otra vez,
para conocer la verdad absoluta donde
los mundos visible e invisible son uno.»

Maestro Morihei Ueshiba

¿QUÉ ES EL KI NO RENMA?

Un nombre que tiene sentido

La expresión *ki no renma* está compuesta por dos palabras japonesas: «*ki*» 気 y «*renma*» 錬磨, y la partícula «*no*» の. El término *ki* tiene varios significados:

1. Lo que llena el espacio entre la tierra y el cielo y que se considera el elemento básico que constituye el universo.
2. Lo que está en el origen de la creación de todas las cosas. La fuerza motriz de la vida. La fuente de la vitalidad. El espíritu.
3. En términos generales, el *ki* tiene el mismo significado que el *prana* en yoga.

En Japón, la palabra *ki* se emplea habitualmente para expresar un estado de espíritu, un ambiente o algo que pertenece al mundo invisible. En relación con el *ki*, Takuro Kishine, investigador interdisciplinar y profesor emérito de la Universidad de Kioto, escribe en su libro *El mundo invisible del espíritu*:¹

«El *ki* es la energía de las ondas vibratorias de los electrones. No solo tiene la función de unificar el cuerpo y el espíritu, y por consiguiente la carne y el alma, sino que también está profundamente vinculado, a través de la meditación, a la formación de los pensamientos misteriosos de Oriente, como el budismo, y tiene una relación sumamente sólida con la teoría cuántica.»

En cuanto al término *renma*, está compuesto por dos caracteres chinos. El primero, «ren» 錬, significa «forjar, moldear, trabajar». El segundo, «ma» 磨, significa «pulir, hacer brillar». Se trata, pues, de trabajar en profundidad, en detalle, con dedicación, ya sea en el ámbito de la mente, de una competencia artística o de los estudios.

El objetivo del *ki no renma* es alcanzar un gran dominio de la utilización del cuerpo y del espíritu, elevar y reforzar la fuerza vital a partir de las enseñanzas filosóficas que se practican desde hace más de dos mil años adaptándolas a nuestras necesidades de hoy. También consiste en vivir de forma positiva respetando las artes, la cultura, el amor y la paz.

1. *Mienai kokoro no sekai* de Takuro Kishine.

La palabra «artes» debe tomarse aquí en el sentido japonés del término, el de «vía de las artes», como el aikido, la danza tradicional japonesa, la caligrafía o la ceremonia del té.

Una síntesis de varias filosofías y experiencias

El *ki no renma* es una síntesis de varios elementos:

- técnicas de tiro con arco *Hekiryu chikurinha banpa* transmitidas en mi familia y que mi padre me enseñó cuando yo era niño;
- las enseñanzas del Maestro Morihei Ueshiba, fundador del aikido, a quien he seguido desde la edad de 20 años;
- las enseñanzas del Maestro Tempu Nakamura, fundador del método Shinshin toitsuho,
- y, por último, las enseñanzas del Maestro Masakazu Hino del dojo zen Ichikukai y de la purificación *misogi*.

A todo ello se suma lo que he sentido y experimentado durante los ayunos o en mi práctica del aikido en Japón y en Europa.

¿Cuál es el objetivo del *ki no renma*?

Para comprender el *ki no renma* es necesario haber adquirido previamente algunos conocimientos sobre cultura oriental, sobre el *ki*, así como algunas bases en materia de respiración y meditación. Antaño, los japoneses comprendían todas estas nociones, pero los tiempos han cambiado, el mundo ha evolucionado, e incluso en el archipiélago son cada vez más las personas que las han olvidado. Así lo he observado cuando he impartido cursos de aikido en los clubes universitarios o en los dojos de Tokio.

17

Esta es la razón por la que, aun a riesgo de que pueda parecer pretencioso, he creado este programa: el *ki no renma* agrupa todas las enseñanzas indispensables para practicar el aikido, pero también para llevar una vida meditativa satisfactoria.

Como ya he dicho, el *ki no renma* es necesario para practicar el aikido, pero aquellos que no ejerciten el aikido también podrán seguirlo, ¡y obtener no pocos beneficios!

El *bujutsu* es la vía de las artes marciales japonesas. Abundan las obras que hablan de ella, y coinciden en que todo el mundo debe emprender «el trabajo absolutamente formidable y casi misterioso del cuerpo y el espíritu». En otras palabras, como seres humanos, tenemos el deber y el objetivo de alcanzar el mejor estado de nosotros mismos a través de la meditación y de las prácticas que se acercan a ella.

En nuestros días hay personas que siguen percibiendo la meditación como una práctica compleja y poco accesible. Sin embargo, es cada vez más popular y se ha adoptado en ámbitos muy distintos: en el deporte para ganar en concentración, en las escuelas para reducir las tensiones y hasta en el marco de la empresa para el bienestar de los empleados. Algunos especialistas del cerebro llegan a afirmar que la meditación tiene beneficios probados científicamente. Desde mi punto de vista, considero muy positivo que esta disciplina que se nos ha transmitido desde la Antigüedad se practique en el mundo actual.

La armonía del espíritu y el cuerpo

Si tuviéramos que elegir una imagen para describir el método de entrenamiento del *ki no renma*, podríamos escoger la de una corriente de energía semejante al impulso de un curso de agua que nace en un lago y se convierte en río. El aspecto físico del entrenamiento se hará de forma natural en armonía con esa corriente. El objetivo es conseguir que lo invisible, es decir el *ki*, y el espíritu se encuentren en armonía de manera natural y se fusionen en uno con lo visible, es decir, el cuerpo. Esto recibe el nombre de «armonía del *ki*, el espíritu y el cuerpo» (気心体の一致, *kishintai no icchi*).

18

Implanté este método en un dojo de Roma, cuando llegué a Italia en 1964 para instalarme en la ciudad. Insistí especialmente en este entrenamiento en el primer curso internacional de verano de la Aikikai d'Italia en el Lido di Venezia en 1968. Los participantes se entrenaban al unísono de 6 a 9 de la mañana. Esto era necesario para poder ejercitar juntos el *ki no renma* y las técnicas de aikido.

En aquel momento ignoraba si los practicantes occidentales de la Aikikai estaban en condiciones de comprender y practicar siguiendo las enseñanzas del maestro fundador, Morihei Ueshiba. Al terminar el curso, estos compartieron conmigo sus impresiones. El *ki no renma* les había permitido captar la muy estrecha relación que existe entre espíritu y técnica, así como el estado mental en el que hay que estar, algo que les había costado percibir en sus cursos habituales.

Desde entonces, cada año, hasta 2019, he enseñado el *ki no renma* a practicantes italianos y europeos. También en Japón, el *ki no renma* se integró con naturalidad en la práctica durante los cursos de aikido que impartí en la universidad, así como en los demás dojos, y ha dado buenos resultados.

INFLUENCIAS Y TRADICIONES DE ASIA ORIENTAL

El *ki no renma* está muy influido por las tradiciones que llegaron de Asia Oriental y que se han desarrollado en suelo japonés desde hace varios siglos. En el mapa del mundo, al norte de la India y de Nepal se yergue la majestuosa cadena montañosa del Himalaya. Toda la zona al este de estas montañas está sujeta a períodos de monzón y a los tifones.

En Asia Oriental, la abundante lluvia que cae durante el monzón ha favorecido el desarrollo de numerosos bosques y de una agricultura próspera. Sus habitantes no han intentado luchar contra esta naturaleza que, de vez en cuando, exhibe una fuerza impresionante, sino que han creado una cultura de convivencia con ella. Según los científicos, cuando el Hombre vive de este modo en comunión con la naturaleza, sus sentimientos y emociones se basan en esta, y la idea de que Dios, el Hombre y la naturaleza son una misma cosa comienza a germinar. Así nació este pensamiento oriental característico: «El Cielo y el Hombre son uno». El «Cielo» designa a Dios y la naturaleza.

En este entorno propicio para la vida meditativa han aparecido pensadores geniales que han creado corrientes de pensamiento en las que el Hombre convive con la naturaleza. De ahí nació una civilización del monismo que considera que el mundo está constituido por una única sustancia.

Situado en el Extremo Oriente, Japón es un país insular del océano Pacífico, rodeado de violentas corrientes marinas. Se ha librado de las invasiones integrando muy pronto los avances tecnológicos y filosóficos desarrollados en el continente asiático, en particular en lo que se refiere a la escritura y los caracteres chinos. La mayoría de estos elementos culturales se importaron a Japón pasando por la península de Corea, sobre todo por la isla de Tsushima. Esta isla, de la que es originaria mi familia, está situada a 100 kilómetros de la isla de Kyushu y a solo 48 kilómetros del extremo meridional de la costa de Corea del Sur. A esta distancia es posible ver un país desde el otro. La corriente de Kuroshio, a veces muy agitada, no siempre facilitaba la travesía entre ambos, pero esto no ha impedido los numerosos intercambios entre Corea y Japón desde la Antigüedad.

En la escuela primaria se enseña la historia de Japón a partir del período *Jomon*. *Jomon* significa literalmente «motivos de cuerdas», y hace referencia a los motivos que figuraban en la cerámica de barro representativa de esta época que comenzó en el año 15000 a. C. y se prolongó hasta el 4000 a. C. En el período *Jomon* había muchos bosques caducifolios. Los hombres vivían principalmente de la recolección: recogían bellotas, bayas, setas y frutos de los árboles.

Pescaban peces y cazaban animales. Es posible que ya en esta época se hubieran producido avances en materia de plantaciones de castaños y de pesca de altura que requerían la invención de herramientas específicas. La actividad cultural no era tan primitiva como se suponía, y el hecho de que no se haya descubierto ningún resto óseo que dé fe de asesinatos o muertes brutales indica el estado anímico en el que vivían estas personas. En mi opinión, considero que también es palpable en la expresión misteriosa, interesante y rica de la cerámica de barro Jomon. Este período fue asombrosamente largo, ya que duró más de diez mil años.

El período Yayoi sucedió al Jomon, prolongándose hasta el siglo III de nuestra era. Gracias a la influencia cultural del continente asiático, el archipiélago japonés adopta en ese momento la cultura del arroz. A medida que esta se desarrollaba, se ponen en marcha grandes obras de deforestación o de conversión de las llanuras salvajes en campos. Los habitantes comenzaron a colaborar para preservar su modo de vida. La vida se organiza en aldeas y aparecen poderosos clanes. Los resultados de las excavaciones arqueológicas evidencian intercambios activos en el seno de los grupos del archipiélago.

A partir del siglo III, y hasta el VII, se pasa al período Kofun, durante el cual se construirán gigantescos túmulos. Los intercambios con el continente se intensifican. Por otro lado, diferentes fuerzas comienzan a unificarse prácticamente en todo Japón y un gran poder se establece en la región de Kinki. En esta época se sentaron las bases de un país sometido al poder del emperador.

20

Los caracteres chinos llegan a Japón

Entre los elementos culturales procedentes del continente asiático, la introducción de los caracteres chinos fue el que ejerció la mayor influencia en la cultura japonesa. Este sistema de escritura fue creado en la China antigua y su origen se remonta al siglo X a. C. Se trata de unos símbolos que representan ideas o cosas de manera más o menos abstracta: se habla entonces de «ideogramas». En japonés, hoy se les llama «kanji».

EL IDEOGRAMA PARA LA PALABRA «MONTAÑA»

