

気  
の  
錬  
磨

Maestro Hiroshi Tada  
**KI NO RENMA**

EL ARTE JAPONÉS DE LA RESPIRACIÓN

50 ejercicios  
para recuperar  
la vitalidad



Maestro Hiroshi Tada  
**KI NO RENMA**  
EL ARTE JAPONÉS DE LA RESPIRACIÓN

Recupera tu aliento vital a través del arte japonés de la respiración.

En la tradición japonesa, el ki es la energía vital que habita en el mundo y fluye en cada uno de nosotros, en nuestro cuerpo y mente. En el torbellino de la vida cotidiana, a menudo descuidamos esta respiración invisible en detrimento de nuestra salud. ¡Es hora de recuperar nuestro aliento!

Con casi un siglo de edad, el maestro japonés Hiroshi Tada nos revela las claves del ki no renma, una beneficiosa técnica de respiración que ha forjado a partir de sus más de sesenta años de práctica del aikido.

Además de las recomendaciones y consejos del maestro Tada, *Ki no renma. El arte japonés de la respiración* incluye 50 ejercicios ilustrados que combinan **respiración, meditación, movimientos y visualización**.

- Un libro que reúne todos los conocimientos teóricos y prácticos para descubrir el arte del ki no renma, un método de respiración beneficioso para todo tipo de personas.
- Hiroshi Tada es uno de los maestros japoneses de aikido afincados en Europa más prestigioso y reconocido por los aficionados a las artes marciales.
- Casi 3 de cada 100 personas en España practican algún tipo de artes marciales y se interesan por todo lo vinculado con estas prácticas.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN  
AGRADECIMIENTOS  
EL MAESTRO HIROSHI TADA

### CAPÍTULO 1 COMPRENDER EL *KI NO RENMA*

- ¿QUÉ ES EL *KI NO RENMA*?
- INFLUENCIAS Y TRADICIONES DE ASIA ORIENTAL
  - PECULIARIDADES JAPONESAS 25
- GIMNASIA PARA ESTIRAR LA PUNTA DE LOS DEDOS Y PARA INICIARSE EN EL *KI*

### CAPÍTULO 2 COMPRENDER LA VÍA DEL *BUDO*

- ACERCA DEL *DO*
  - *TORIFUNE* Y *FURUTAMA*
  - EXPERIENCIA DEL AYUNO
- CONCENTRACIÓN E INCLINACIÓN DEL ESPÍRITU

### CAPÍTULO 3 EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

#### CAPÍTULO 4 ELIMINAR LAS TENSIONES

- UNA TRADICIÓN JAPONESA
  - LA GIMNASIA NOGUCHI
- EJERCICIOS PARA REDUCIR LAS TENSIONES

#### CAPÍTULO 5 DESCUBRIR LA MEDITACIÓN

- ¿QUÉ ES UN MÉTODO DE MEDITACIÓN?
- ALGUNAS TRADICIONES JAPONESAS Y ORIENTALES VINCULADAS A LA MEDITACIÓN
  - MEDITACIONES ESTÁTICAS Y EN MOVIMIENTO
    - EN LA PRÁCTICA
      - EL DIARIO MEDITATIVO DEL DÍA
      - PARA CONCLUIR LA MEDITACIÓN
      - A PROPÓSITO DEL *FLOW* Y LA ZONA
- PUNTOS A LOS QUE HAY QUE PRESTAR ATENCIÓN EN LA MEDITACIÓN

#### CAPÍTULO 6 ENTRENAR LA INTUICIÓN

#### CAPÍTULO 7 PEQUEÑO PROGRAMA DIARIO

- POR LA MAÑANA
- PROGRAMA DEL RESTO DEL DÍA

#### CAPÍTULO 8 UNIFICAR EL ESPÍRITU

DOS GRANDES MAESTROS QUE HAY QUE CONOCER

CONCLUSIÓN

## El Maestro Hiroshi Tada

Nacido en Tokio el 14 de diciembre de 1929, es diplomado en derecho por la Universidad de Waseda. A partir de 1950 se convirtió en alumno directo de Morihei Ueshiba. Ese mismo año también comenzó como alumno directo de Tempu Nakamura, fundador del método Shinshin toitsuho («Método de la unificación del cuerpo y el espíritu»), e ingresó en el dojo Ichikukai de la asociación Grupo de practicantes del zen y de la purificación *misogi*, heredero de las enseñanzas de Tesshu Yamaoka.

Tras la obtención de su diploma universitario, se especializó en la historia de las artes marciales japonesas y en el estudio del aikido. Creó clubes de aikido en las universidades japonesas. En 1957 se convirtió en profesor de aikido de la Aikikai en Tokio. En 1964 se instaló en Italia para fundar la Aikikai d'Italia en Roma. En 1978, esta pasó a ser, por decreto presidencial núm. 526, la Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese – Aikikai d'Italia, Ente Morale D.P.R. 526.

En 2015, 45 años más tarde, organizó de nuevo cursos de aikido en París. En la actualidad, Hiroshi Tada es el docente principal emérito de Aikikai d'Italia. También es *shihan* en el Hombu dojo de la Fundación Aikikai y noveno dan de aikido. En 1994 recibió el premio al mérito y por su contribución a las artes marciales en Japón, y fue distinguido, el 21 de diciembre de 2018, con la orden Cavaliere dell'Ordine della Stella d'Italia.



## Introducción

Me complace poder publicar un libro sobre el *ki no renma*, el fortalecimiento del *ki*.

En este libro ofrezco al lector todos mis conocimientos teóricos y prácticos para descubrir este arte del fortalecimiento del *ki*, que forma parte desde siempre de la historia y la cultura tradicionales japonesas. Lo aprendí estando en contacto con el gran Maestro Morihei Ueshiba, fundador de la disciplina del aikido, y con el Maestro Tempu Nakamura, fundador del Shinshin toitsuho, un método para la unificación del cuerpo y el espíritu.

A todo ello, también he añadido mis comentarios y consejos adquiridos durante mis 60 años de práctica de aikido.

Inicié el *ki no renma* debido a las necesidades del aikido. No obstante, estos ejercicios son buenos para todo el mundo, por lo que animo también a las personas que no practican el aikido a realizarlos.

Espero de todo corazón que el descubrimiento de esta vía aporte al lector cosas buenas en su vida diaria.

**Hiroshi Tada**

## ¿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*:

«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.

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.

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.

## COMPRENDER EL *KI NO RENMA*

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*).

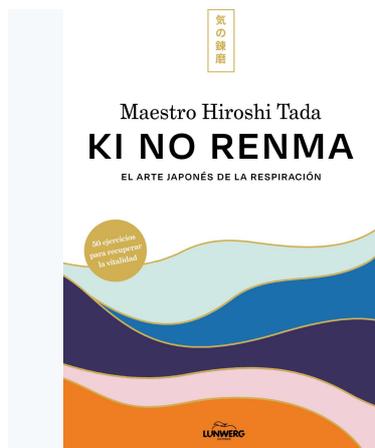
Implanté este método en un dojo de Roma, cuando llegué a Italia en 1964 para instalarme en la ciudad. Insistí especialmente en este entrenamiento en el primer curso internacional de verano de la Aikikai d'Italia en el Lido di Venezia en 1968.

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.

# LIBROS CÚPULA



## Ficha técnica del libro

### KI NO RENMA

El arte japonés de la respiración

Maestro Hisoshi Tada

Lunwerg Editores, 2024

15 x 22 cm.

180 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 19 de junio de 2024

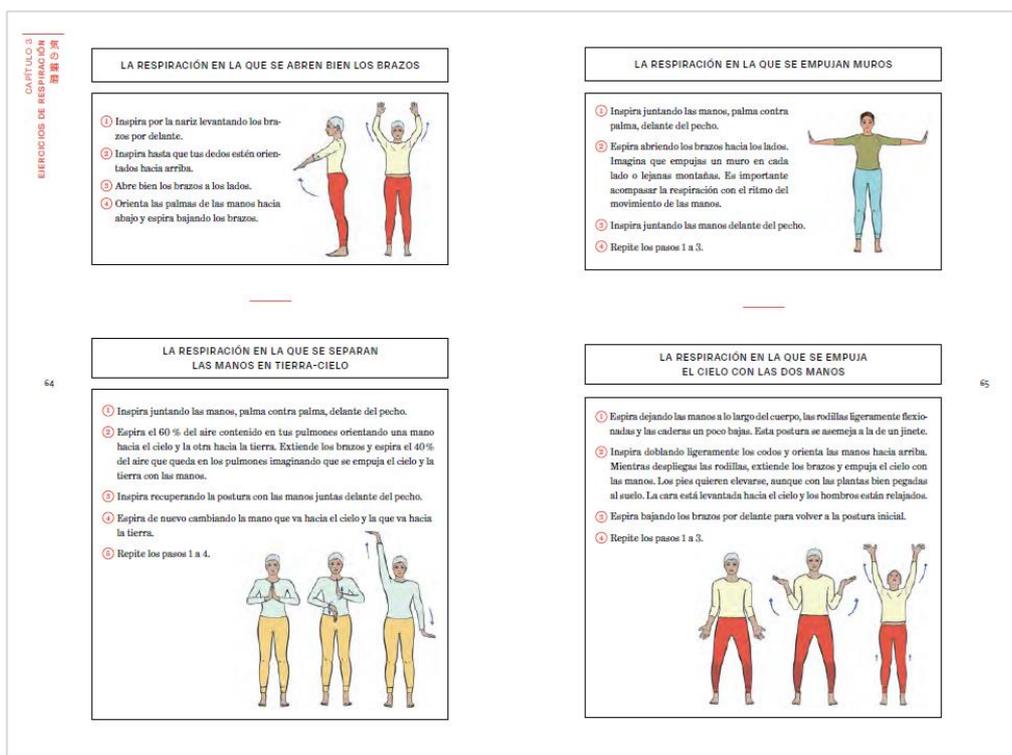
Para más información a prensa:

Lola Escudero. Comunicación Lunwerg

Tel: 619 212 722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

## PÁGINAS INTERIORES DEL LIBRO



# LIBROS CÚPULA

## Los diferentes métodos de respiración

Existen dos maneras de respirar: la torácica y la ventral. En este libro practicamos la respiración ventral.

En principio, la ventral se hace en un estado relajado y con toda sutura. La inspiración y la espiración se efectúan por la nariz. Si se tiene la nariz taponada por un resfriado, se puede respirar lentamente por la boca frunciendo los labios.

El método de respiración es sumamente sutil. Hay que prestar mucha atención a no forzar nunca la inspiración: si se fuerza demasiado, la sangre puede subir a la cabeza. Este mismo riesgo existe si se tiene un arrebatado de ira o se hace un esfuerzo demasiado intenso.

Hay tres tipos de respiración ventral:

- ① La respiración física, o gimnasia del cuerpo.
- ② La respiración a la que se añade una idea, una contemplación, una acción sobre el espíritu.
- ③ La respiración que concede importancia al vínculo con la vida del universo.

58

## Antes de empezar

Para optimizar la práctica de estos ejercicios de respiración es importante seguir algunos consejos:

- Hay que habituarse a los métodos de respiración comenzando por el más accesible, y no forzar.
- Hay que tratar de introducir físicamente el máximo de aire en los pulmones y, por lo tanto, se deben relajar suficientemente las costillas.
- Durante la práctica, el estado de espíritu debe ser apacible, pero lleno de vivacidad.
- Hay que aprender a concentrar la atención en el ritmo de la respiración, las sensaciones en las diferentes partes del cuerpo y su desplazamiento, así como a sentir a través del cuerpo la corriente y la unión del *ki*.
- El método de respiración debe centrarse en el hecho de sentir la circulación y la concentración del *ki*.

## LA RESPIRACIÓN VENTRAL

- ① Adopta una de estas tres posturas básicas:  
A. Tumbado sobre la espalda, las piernas extendidas y relajadas.



- B. Sentado en una silla, la columna vertebral extendida, relajado.



- C. Sentado en la postura *seiza* (piernas dobladas, de rodillas), *zazen* (piernas cruzadas, espalda recta) o en postura de yoga en el suelo o en una colchoneta. Para la postura *zazen*, utiliza un *zafu* (cojín) para que las rodillas toquen el suelo y así puedas sentarte cómodamente.



- ② Pon las dos manos en el abdomen, un poco por encima del ombligo.
- ③ Espira abriendo ligeramente la boca con los labios fruncidos. El abdomen se retrae ligeramente.
- ④ Inspira por la nariz. Sientes el abdomen inflarse ligeramente bajo tus manos. La proporción de inspiración y espiración es de 1/1, luego 1/2, 1/3 y 1/4.
- ⑤ Espira todo el aire en silencio, de forma relajada, abriendo ligeramente la boca con los labios fruncidos. Siente que el abdomen se retrae ligeramente bajo tus manos.
- ⑥ Continúa con esta respiración.

59

## CONSEJOS PARA LA RESPIRACIÓN

- Respirar en un estado de espíritu positivo y relajado, con suavidad y conciencia.
- No ser impaciente para observar los efectos.
- No preocuparse del abdomen que se infla o se retrae.
- No ejercer fuerza sobre los abdominales sin haberse acostumbrado antes a esta respiración.

## Respirar haciendo ejercicios de estiramiento

### ESTIRAMIENTO EN POSICIÓN SENTADA

- ① En posición sentada, junta las piernas y estíralas.  
• Inspira. Mientras espiras, inclina la parte superior del cuerpo hacia delante, pon el pecho sobre las rodillas y aprieta la planta de los pies con las dos manos. Haz algunas respiraciones en esta postura.  
• Inspirando, vuelve a la postura inicial.  
• Repite estos pasos varias veces.



- ② En posición sentada, separa bien las piernas.  
• Espirando, inclina la parte superior del cuerpo hacia la izquierda, apoya el pecho en la rodilla izquierda. Haz algunas respiraciones.  
• Haz lo mismo para el lado derecho.  
• Inclina la parte superior del cuerpo hacia delante, extiende el brazo izquierdo y el derecho hacia la izquierda pasando por encima de la cabeza. Haz lo mismo para el lado derecho.

- ③ Espira e inclina el cuerpo hacia delante quedándote bien de frente. Extiende los brazos lo más lejos posible. Apoya el mentón en el suelo, si puedes. Haz algunas respiraciones.



- ④ En posición sentada, junta las plantas de los pies.  
• Apoya la cara externa de los muslos en el suelo e inclina la parte superior del cuerpo hacia delante.  
• Extiende la pierna izquierda hacia delante y dobla la rodilla derecha, después apoya la planta del pie derecho sobre la base del muslo izquierdo.  
• Espirando, apoya la rodilla derecha en el suelo e inclina la parte superior del cuerpo hacia delante. Haz varias respiraciones en esta postura.  
• Haz lo mismo cambiando de pie.



162

### ESTIRAMIENTO EN POSICIÓN ACOSTADA

- ① Boca abajo, extiende las piernas y apoya las manos a cada lado de los hombros.
- ② Espira y, al inspirar, desplaza la mirada del suelo hacia delante, después hacia el techo. Mientras haces esto, levanta la parte superior del cuerpo y curva el pecho hacia atrás. Levanta el mentón y mira el techo. Los brazos solo sostienen la parte superior del cuerpo siguiendo el movimiento. Haz algunas respiraciones en esta postura. Envía el aire que espiras a la parte inferior de la columna vertebral.
- ③ Espirando lentamente, vuelve a la postura inicial.
- ④ Repite estos pasos 7 veces.
- ⑤ Desde la postura boca abajo, dobla las rodillas, levanta la punta de los pies. Estirando los brazos, apoya las caderas en los talones y extiende la espalda.



163

### EL PUENTE

No hagas este ejercicio si no te sientes cómodo.

- ① Túmbate boca arriba. Pega los talones a las nalgas. Dispón la punta de las manos debajo de los hombros y apoya las manos en el suelo.
- ② Inspira y, al espirar, levanta el cuerpo para formar un arco. Los brazos y las piernas sostienen el cuerpo. Intenta levantar el cuerpo al máximo para hacer un bonito arco. Haz algunas respiraciones en esta postura.
- ③ Dobra los muslos y los codos y vuelve lentamente a la postura inicial.