



Lomas Universidad

Karate Do - Goju Ryu

**Su historia, su presente y los beneficios que trajo
la práctica de este arte marcial a mi vida.**

Tesis para obtener el grado de cinta negra.

Presenta:

Dirk Edgardo Rose Domínguez

Sensei: **Yavin Antonio Cárdenas Amador**
Escuela: Lomas Universidad

Dedicatoria

A Dios

Quien por sus misteriosos caminos me llevó a tomar el camino del Goju Ryu.

A mi padre, madre y hermanos

Por los valores inculcados mismos que incluyen la disciplina y perseverancia para llegar al inicio, en este caso, el camino del Goju Kan Karate Do

A mi esposa e hijos

Quienes estuvieron siempre apoyándome en este camino logrando que la distancia fuera, más que un obstáculo, una razón más para seguir adelante.

Agradecimientos

Con un agradecimiento profundo a cada una de las personas que han participado, directa o indirectamente en mi formación como practicante del Karate Do Goju Ryu.

Especialmente a:

Mi esposa: Gabriela Virginia Ceballos Martínez

Mis Hijos: Dirk Sebastián Rose Ceballos

Carmina Rose Ceballos

Sensei Yavin Antonio Cárdenas Amador

Sensei Lili Montserrat Cárdenas Amador

Dr. Vidal Camuñas Loza

Ing. Gabriel Moreno

Ángel Gabriel Moreno

Fernando Medrano

Gerardo Colmenares Villavazo

Paulina Berdon

Paulina Vázquez

Luis Estrada

Arlene Miroslava Arévalo Miranda y Karen Aide Arévalo Miranda

Marlenne Valentina Adrián Hernández

José Alberto Ortiz Valderrama

Eduardo Domínguez Cabezas

David Modad

Y a todas aquellas personas que han cruzado conmigo y de quienes estoy seguro aprendí algo bueno en esta senda del Karate Do.



¡GRACIAS!

Capítulo 1	
1.1 ¿Cómo he llegado a ser un practicante del Goju Kan Karate Do?	9
1.2 ¿Por qué decidí practicar Karate?	10
1.3 El estilo de Karate Do que practico	11
Capítulo 2 El karate y su historia	13
2.1 ¿Cuál es la historia del Karate?	14
2.1.1 Naha-Te	20
2.2 Shuri-Te	21
2.3 Tomari-Te	22
2.4 La ocupación Aliada en Okinawa	28
2.5 El Karate después de la 2da Guerra mundial	30
2.6 El Bubishi	34
2.7 ¿Qué más se sabe del Bubishi	35
2.8 Los estilos del Karate Do	38
2.9 Organizaciones Internacionales de Karate	39
Capítulo 3 El Karate Do en México y en Jalisco	43
3.1 El Inicio del Karate Do en México	44
3.2 Llegada del Goju Ryu a México	45
3.3 Llegada del Karate Do Goju Ryu Goju Kan al estado de Jalisco	46
3.4 Objetivos generales de la Organización Goju Kan	47
3.5 Valores de la Organización Goju Kan	48
Capítulo 4 Goju Ryu – Goju Kan Lo que se tiene que aprender	49
4.1 La estructura del programa Técnico	50
4.2 Grados Dan en Goju Ryu	51
4.3 El alcance de la Organización Goju Kan	51
4.4 Los katas en Goju Kan	53
4.5 Los katas de los estilos principales de Karate	73
4.6 El escudo de la organización Goju Kan	74
4.7 Términos generales empleados en Goju Ryu	75
Capítulo 5 Beneficios del Karate Do en la edad adulta	79
5.1 Beneficios en la práctica del Goju Kan	80
5.2 ¿Qué beneficios trajo el Goju Kan Karate Do en mi vida?	87
5.3 ¿Cuál es la razón de la pérdida de masa muscular al sobrepasar los 50 años?	91
5.4 La flexibilidad en la gente mayor (Más de 50 años)	92
Capítulo 6 Los retos para Karate Do Goju Ryu – Goju Kan	95
6.1 Que retos visualizo para Karate Do Goju Ryu – Goju Kan	96
6.2 Propuestas de mejora	99
6.3 Palabras finales	106
Introducción	7
Resumen	6

Resumen

La práctica y disciplina del Goju Ryu - Goju Kan Karate Do hoy en día, en mi caso, no solo ha sido parte de una actividad física y/o deportiva enfocada a la búsqueda de la salud o la búsqueda de una buena condición física; El Goju Kan Karate Do, ha demostrado ser una disciplina que incluso hoy en día se ha integrado como una parte más de mi vida y que hoy mismo, contribuye a definirme como persona.

El presente trabajo no solo busca cubrir un requisito para la acreditación y obtención física del conocido cinturón negro, el cual como parte de un hito establece el inicio en el camino y perfeccionamiento personal en el aprendizaje y desarrollo de esta arte marcial japonesa, busco dar testimonio de la importancia y beneficios que el Goju Ryu - Goju Kan Karate Do ha dado y dará en el transcurso de mi vida.

También pretendo contribuir de manera constructiva en la generación de un mejor entendimiento acerca de lo que es el Goju Ryu - Goju Kan Karate Do, cómo lo visualizo y entiendo, sus valores, su historia, su evolución, así como los retos presentes y futuros en este dinámico y complejo mundo.

Introducción

La historia del Karate Do, específicamente el estilo Goju Ryu, así como su actualidad son temas que he abordado en el presente trabajo.

Parto de la historia del Karate, como nació desde aquellas épocas donde el comercio con, el reino de Ryu Kyu en china contribuyo a través de la transmisión del kung fu a lo que hoy en día se conoce como Karate Do.

El presente trabajo no solo recorre la historia del Karate también considera la llegada a de este arte Marcial a México, sin olvidar aquellos eventos históricos que de alguna forma han creado los hitos que hacen del Karate Do Goju Ryu una parte importante de la historia de la humanidad y su desarrollo.

También hablo de los beneficios que la práctica de este arte marcial otorga, específicamente en las personas en edad adulta.

En el presente no se hace de lado a la Organización Goju Kan, su historia y sus retos, aquellos que día a día hacen, fortalecen y establecen la razón de ser de la organización, sus practicantes.

Capítulo 1

Mi inicio en el camino del Karate Do - Goju Ryu - Goju Kan

1.1 ¿Cómo he llegado a ser un practicante del Goju Kan Karate Do?

La manera en que he llegado a ser practicante de Goju Kan Karate Do ha sido curiosa y quizás el resultado de una extraña forma en que la vida me ha convencido de ser parte de esta arte marcial. La historia inicia en el momento de haber integrado a mis hijos Dirk *Sebastián* y *Carmina* a Goju Kan Karate Do, misma que se dio a través de la invitación de sus nuevos amigos y *Susana Villegas Guzmán †* quien convenció a mi esposa, de que mis hijos se integraran al Goju Kan Karate Do. Lomas Universidad

Mi llegada al estado de Jalisco, específicamente al municipio de Zapopan fue en enero del 2013 debido un cambio de empleo, 3 años 8 meses después mi familia pudo concretar el cambio desde la Ciudad de México al municipio de Zapopan, específicamente a la Venta del Astillero, ubicación donde se encuentra nuestro hogar. Una vez que mis hijos llegaron a su nuevo hogar no tardaron mucho tiempo en conocer a



Susana Villegas Guzman (QEPD †)

Axel, Geovanni y Sarah, hijos de *Susana Villegas Guzmán (QEPD †)* quienes ya practicaban y formaban parte de la organización Goju Kan, semanas después invitarían a mis hijos a ser parte de Goju Kan, sucursal Lomas Universidad, donde conocieron al sensei *Yavin Cárdenas Amador* quien los acogió e inicio su camino en el Karate Do.

Fue durante un periodo de 2 años los cuales junto con mi esposa apoyamos y participamos en cada uno de los eventos organizados por la organización Goju Kan; Sin embargo, la vida y nuestras decisiones establecen caminos difíciles de entender, mi esposa regreso a la Ciudad de México por motivos de trabajo y en ese momento decidimos, por convenir más, que nuestros hijos regresaran con ella.

Al verme con tiempo libre decidí ingresar a Goju Kan en el año 2018, bajo el pretexto de solo iniciar una rutina de ejercicios que me permitiera bajar peso y por ende

reducir los elevados niveles de triglicéridos, en ese entonces con 46 años de vida así como los malos hábitos de una sedentaria vida laboral, mi salud ya estaba cobrando factura, en ese entonces decidí iniciar mi camino en el Karate Goju Ryu, siendo ese mismo año en el que presente mi primer examen de grado a cinta amarilla en el mes de Diciembre, específicamente el sábado 8.

Un hecho curioso que en su momento le agrego un momento de estrés fue básicamente que recibí mi karategui literalmente un día antes del examen, recuerdo bien, un viernes, de esta forma estrenar mi cinta blanca el mismo día de mi examen.

1.1 ¿Por qué decidí practicar Karate?

Después de 2 años de haber sido participe en la formación del karate Goju Ryu de Dirk Sebastián y Carmina, ya me había dado cuenta de las bondades de este arte marcial, así como de las virtudes y valores de la organización de Goju Kan y tras haber iniciado las clases en el dojo Lomas Universidad, el 3 de septiembre del 2018 decidí iniciar mi camino en el arte marcial, quizás sin tener una meta inicial clara de lo que quería hacer realmente o si solo quería bajar de peso o aprovechar aquel tiempo libre que había quedado en el momento en que mi esposa e hijos habían regresado a ciudad de México.

Entre las principales razones por las que finalmente me decidí en el camino del Goju Ryu Karate son las siguientes:


- En Goju Ryu -Goju Kan no solo se practican actividades de acondicionamiento físico.
- Iniciar el camino del karate Do con una disciplina fuertemente asociada a valores.
- Conocer más a profundidad el Goju Ryu - Goju Kan su historia y su filosofía.
- El ser parte de una disciplina donde el compañerismo y el respeto es importante.
- El cuidado y profesionalismo de los integrantes de la organización Goju Kan hacia sus alumnos.

Pasaron los meses rápidamente ya estábamos en el mes de diciembre del 2018, para ese entonces el Sensei *Yavin Cárdenas* me había invitado a participar en el examen de grado e incluso desde noviembre para mi buena fortuna ya había aprendido el kata “*Umpo Jodan*” así como los elementos básicos marcados en el programa técnico de cinta blanca.

1.1 El estilo de Karate Do que practico

En alguna ocasión durante una de las clases de mis hijos le hice la siguiente pregunta al *Sensei Yavin Cárdenas*, ¿Qué estilo era el que estaban practicando?, aún no me había percatado de que la respuesta había estado frente a mi mucho tiempo antes, ¡en los escudos de los karateguis!, algún día superare ese momento; Recuerdo bien, El Sensei me proporciono una respuesta simple y amable, básicamente me comento que era un estilo que provenía de una pequeña localidad de Japón. Días más tarde, observando el escudo la respuesta a mi pregunta llego, mis hijos y un servidor practicamos el estilo de **Karate Do - Goju Ryu**.

Goju Kan - Karate Do es la organización de Karate Do donde practico el estilo de **Goju Ryu**.

 Pero vamos por partes, iniciemos por el significado de **Goju Ryu**, el Sensei *Chojun Miyagi* quien fundo este estilo a finales de la década de 1920, significa “Duro y suave” y el cual sigue los ocho preceptos del Kempo chino tradicional, mismos que se hallan plasmados y descriptos en un antiguo documento llamado “Bubishi”. En 1933 se registra formalmente como Goju Ryu esto dentro de la *Asociación de Artes Marciales Japonesas Butoku-Kai* ([IIOGKF México - \(http://iogkfmexico.com.mx\)](http://iogkfmexico.com.mx))

GojuKan ゴジュカン

館

Básicamente significa la casa del **Goju** “*duro y suave*” donde “Kan” se puede entender como “casa”, podríamos decir la casa del estilo “duro y suave”



Capítulo 2

El karate y su historia

2.1 ¿Cuál es la historia del Karate?

Podemos encontrar algunas otras referencias sobre el nacimiento de las artes marciales una de ellas la encontramos en Egipto

En el Imperio Medio (Hablamos de la región media de Egipto) la lucha se había convertido ya en un deporte de exhibición en todo tipo de actos, tanto religiosos como seculares, junto a la danza o el combate con bastones.



Muchos modelos de imágenes tridimensionales, mostrando luchadores, han sobrevivido en las tumbas de Beni Hasan. Los artistas pintaron las imágenes con diferentes tonalidades, para permitir al espectador apreciar el sentido de sus movimientos. En las excavaciones realizadas en las zonas arqueológicas egipcias se ha encontrado que al menos nueve de estas tumbas incluyen escenas de lucha libre: la tumba de Amenemhat (59 parejas de luchadores)



Sehetepibra Amenemhat, o Amenemhat I, es el faraón que funda la dinastía XII de Egipto; reinó de c. 1990 a 1961 a. C. Manetón le denomina Ammanemes, según

Sexto Julio Africano o Ammenemes de Eusebio de Cesarea, aunque solo lo cita como padre de Sesoncosis Baqet Ili (220 parejas de luchadores); Kheti (122 parejas de luchadores); Baqet I (6 parejas de luchadores).

El interior de estas tumbas muestra, además, escenas de la vida militar y no es posible determinar si los luchadores son o no profesionales, artistas aficionados o soldados, lo cual es más que probable pues a estos se les adiestraba en la lucha como una parte más de su formación militar. La tumba del visir Ptahhotep, perteneciente a la quinta dinastía de Saqara, muestra a varios jóvenes practicando la lucha; uno de estos jóvenes el hijo del propio Ptahhotep.

En los muros de esta tumba aparecen otras seis parejas más de luchadores. Todos ellos parecen ser los mismos jóvenes demostrando diferentes movimientos de lucha en una secuencia de movimiento continua.



De esta forma podemos ver que las artes marciales no son nuevas hoy en día se cuenta con evidencias mismas que existen desde hace más de 2000 años antes de Cristo. ([Egyptian Games and Sports: Joyce Tyldesley. Shire Publications](#))

En lo que respecta a las artes marciales de origen oriental, se establece un comienzo a partir de la visita de Gautama, mejor conocido como Buda (500 a.C. aprox.) quien viajó desde India a China, donde él “bendice” a los maestros(monjes)

con el conocimiento del Qí, principio activo de la cultura china tradicional que forma parte de todo ser vivo y que podría traducirse como "flujo vital de energía". Este los invitó a reflexionar en una nueva manera de movimientos armónicos donde el Qí circulara correctamente a través del cuerpo y se manifestara al exterior con belleza, suavidad, facilidad y potencia. A partir del conocimiento de la energía inicia uno de los desarrollos más antiguos de las artes corporales como herramienta marcial. (Arte marcial (https://es.wikipedia.org/wiki/Arte_marcial))

La historia del Karate hoy en día la podemos separar en dos partes, la primera, la historia antigua del Karate y posteriormente la historia moderna, desarrollada después de la segunda guerra mundial.

El Karate tiene sus orígenes, en el arte marcial del kung Fu, específicamente, se mencionan las ramas del Kung Fu "White Crane", La grulla, e "Incensé shop", Wing Chung y Hsim I ramas provenientes del sur de china. (Karate Nerd en China (Ep. 5) - https://www.youtube.com/watch?v=Q1p5lnZqB_4)

Históricamente, durante la era del reinado de Ryu Kyu, hoy en día parte de Okinawa, el cual, durante 2 siglos, tuvo un gran intercambio comercial e influencia de las costumbres y tradiciones de la población sureña china en la vida cotidiana de este Reyno, que al ser absorbido por Japón se convierte en lo que actualmente es Okinawa.

El reino Ryu Kyu figuraría como elemento clave en el comercio marítimo con Asia Suroriental y Oriental.

Para las actividades marítimas del reino era importante la relación de tributaje hacia la Dinastía Ming, relación comenzada por Chuzan en 1372 y disfrutada por los tres reinos Okinawenses precedentes.



Es durante estos años, alrededor de 1372, donde se formalizan las primeras colonias chinas dentro de las islas de Ryu Kyu, por ende, la transmisión de conocimientos de las artes marciales chinas se marca en estos años, específicamente en la región de Tomari, con la llegada de las **36** familias (Bin Yin), en lo que hoy se conoce como el Parque de Matsuyama, es en ese lugar donde nace el **Tomari-Te**. ([KARATE NERD IN OKINAWA | Season 2 \(Ep. 4\) — Jesse Enkamp - https://www.youtube.com/watch?v=OJOZFyZg3zc](https://www.youtube.com/watch?v=OJOZFyZg3zc))



Continuando con la historia de Ryu Kyu, sabemos que China proveía de barcos al Reyno de Ryū kyū para sus actividades comerciales, permitía a un número limitado de ryukyenses estudiar en la Academia Imperial en Pekín, y reconocía formalmente la autoridad del rey de Chuzan, permitiendo al reino comerciar oficialmente en los puertos Ming. Los barcos ryukyenses, de este modo, comerciaban en puertos por toda la región, haciendo escala en puertos

en Corea, China, Siam, Malaca, el Java, el Sumatra, la Annam (Vietnam), el Pattani, y Palembang, entre otros de la región. (Okamoto, Hiromichi. "Política Externa y Comercio Marítimo en el Temprano Período Ming, Centrándose en el Reino Ryūkyū." Acta Asiatica vol. 95 (2008), p. 35.) Nanzan y Hokuzan también entraron en las relaciones tributarias con la China de los Ming, en 1380 y 1383 respectivamente. (Okamoto, Hiromichi. "Política Externa y Comercio Marítimo en el Temprano Período Ming, Centrándose en el Reino Ryūkyū." Acta Asiatica vol. 95 (2008), p. 36. Okamoto, p. 36. Sakamaki, Shunzō. "Ryukyu y Asia Suroriental." Diario de Estudios Asiáticos. vol. 23 no. 3 (mayo 1964), pp. 382–4.)

El Reino de Ryūkyū fue un reino independiente que gobernó la mayoría de las Islas Ryūkyū desde el siglo XIV al siglo XIX.

Los reyes ryukyenses unificaron la Isla de Okinawa y extendieron el reino a las Islas Amami e Islas Yaeyama junto a Taiwán.

A pesar de su pequeño tamaño, el reino jugó un papel central en las redes de comercio marítimo del este y del sureste de Asia en la época medieval*



(Reino de Ryūkyū - Wikipedia, la enciclopedia libre) (Matsuda, Mitsugu (2001) - https://es.wikipedia.org/wiki/Reino_de_Ry%C5%ABky%C5%AB)

El Reyno de Ryu Kyu alrededor de 1609 es conquistado por el señor de Satsuma, en el sur de Kyushu convirtiéndose en una región aliada con Japón, en el año de 1624. El Señor Satsuma anexa las islas de Amami y en 1872 el gobierno de japon, de forma unilateral declara las islas pertenecientes a Ryu Kyu como parte de Han; Derivándose que, en el año de 1874, año en que el último tributo fue dado desde Naha a los chinos.

Finalmente, en 1879 Japón reemplaza al Han de Ryu Kyu por la prefectura de Okinawa, anexándose formalmente el conjunto de islas pertenecientes al Reyno de Ryu Kyu ([The Government of the Kingdom of Ryukyu, 1609-1872 ISBN 4-946539-16-6-https://openlibrary.org/works/OL20842778W/THE_GOVERNMENT_OF_THE_KINGDOM_OF_RYUKYU_1609~1872?edition=](https://openlibrary.org/works/OL20842778W/THE_GOVERNMENT_OF_THE_KINGDOM_OF_RYUKYU_1609~1872?edition=))

Con la fusión de las “colonias” chinas en las zonas de Tomari, Shuri y Naha, se inicia también la fusión de las culturas locales con la cultura china siendo este el inicio del nacimiento de lo que alguna vez se conoció como el Naha-Te, donde el termino **Te** proveniente de la evolución y traducción de la palabra **To-de** (mano china) al japonés, mismo termino que se anexa a la región de cada poblado donde se enseñaba y evolucionaba las artes marciales chinas. Por ejemplo, Naha-**Te**, Shuri-**Te**, Tomari-**Te**. de estos ejemplos podemos encontrar:

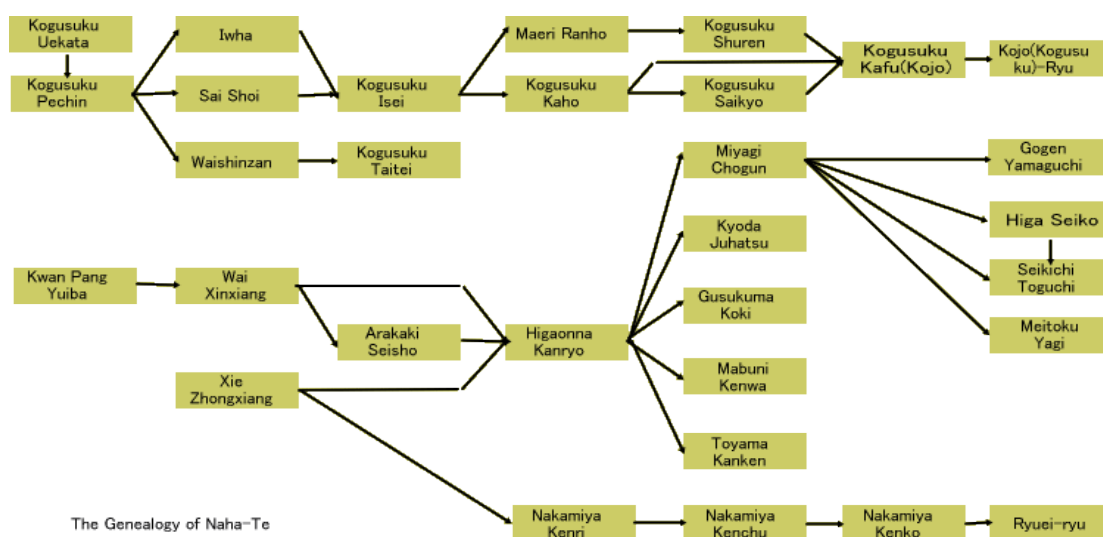


Fotografía historia de Goju Ryu: Escuela de Karate Goju Ryu

2.1 Naha-Te

Es un estilo de karate proveniente de Okinawa, Fue hecho famoso por Kanryo Higaonna, uno de los grandes maestros o Saikoo Shihan del karate antiguo.

Naha-Te se basó principalmente en los sistemas de la grulla blanca de Fujian del sur de China, que se introdujeron a Okinawa a principios del siglo 19 a través de Kumemura (Kuninda), el suburbio chino en Naha, y continuaron desarrollándose y evolucionando hasta que finalmente fue formalizado por Higaonna Kanryō en la década de 1880.



Generaciones de Naha-Te(<https://karatedo.hakuakai-matsubushidojo.com>)

2.2 Shuri-Te (Shorin Ryu)

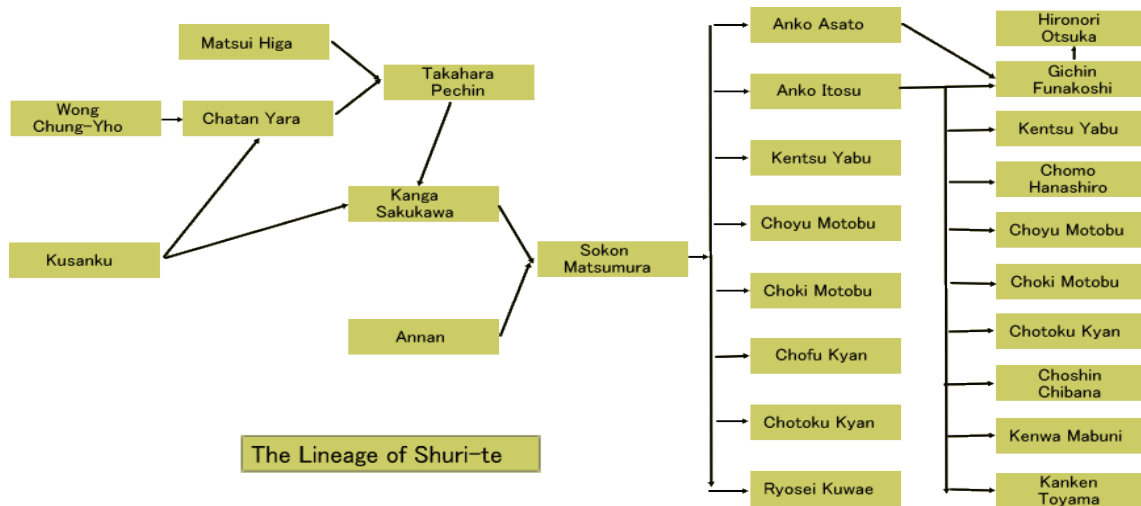
Es un estilo de lucha de Okinawa, parte fundamental del karate, cuyo fundador es Maestro Itosu, creador del estilo Shuri-Te.

Es importante notar que el Shuri-Te incluía tácticas y estrategias utilizadas por los guardaespaldas del rey de Okinawa, y que pueden ser vistas aún hoy día

Es un término anterior a la Segunda Guerra Mundial para un tipo de arte marcial autóctono del área alrededor de Shuri. (Shuri-Te - Wikipedia - <https://es.wikipedia.org/wiki/Shuri-Te>).

Shuri-Te es el nombre del tipo particular de arte marcial de Okinawa que se desarrolló en Shuri, la antigua capital de Okinawa (antes Ryu Kyu).

Uno de los primeros maestros de Okinawa, Sakugawa (1733-1815) es acreditado como uno de los importadores iniciales de artes marciales chinas a Okinawa, en particular a Shuri, donde comenzó el desarrollo del Shuri-Te, en Okinawa.



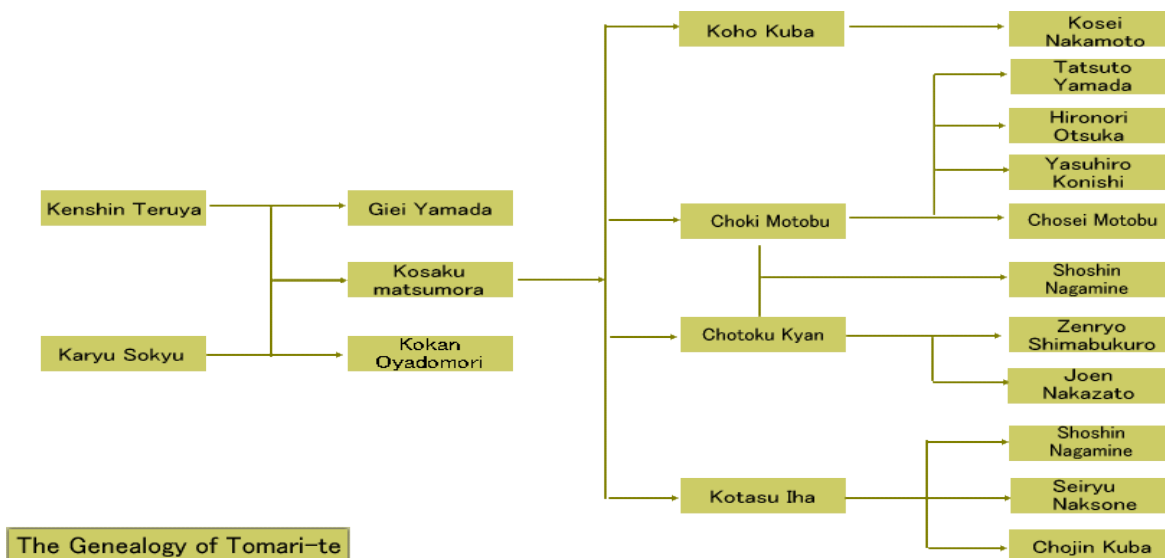
Generaciones de Shuri-Te (<https://karatedo.hakuakai-matsubushidojo.com>)

2.3 Tomari-Te

Se refiere a una tradición de artes marciales originaria del pueblo de Tomari, Okinawa. Basado en un estilo de lucha subterráneo con las manos vacías nativo de Okinawa, Tomari-Te surgió en gran parte a través de la influencia de diplomáticos chinos y otros personajes expertos en Quan fa, como Wang Ji, Anan y Ason, esto a finales del siglo XVII. Junto con **Naha-Te** y Shuri-Te, Tomari-Te pertenece a una familia de artes marciales que se definieron colectivamente como Tode-jutsu o Tode ([Tomari-Te - https://karatedo.hakuakai-matsubushidojo.com/tomarite.html](https://karatedo.hakuakai-matsubushidojo.com/tomarite.html))

El practicante más antiguo que se conoce en el estilo de Tomari-Te, también de Shuri-Te, es Shinjo Choken, miembro la corte real de Okinawa hacia finales del siglo XVI, principios del XVII.

Más tarde destaca Kanga “Tode” Sakugawa (1733-1815) Otro conocido Maestro fue Matsumora Kosaku



Generaciones de Tomari-Te (<https://karatedo.hakuakai-matsubushidojo.com>)

Como se habrán dado cuenta en los últimos párrafos, ya nos encontramos entre los años de 1730 y 1850, donde sus fundadores han creado y consolidado las correspondientes técnicas del Naha-Te, Shuri-Te y Tomari-Te como la práctica del To-de; Llega entonces, la era Meiji en donde las técnicas anteriores ya empleaban movimientos circulares y lineales, así como ya se habían establecido técnicas de combate a distancia corta, media y larga.

Es en este período en donde tres maestros se encargaron de sistematizar y revivir la práctica del karate: Anko Itosu (Shuri-Te), Kanryo Higaonna (Naha-Te), y Kosaku Matsumura (Tomari-Te). Con el fin de integrarse al sistema educativo escolar militar japonés.

En 1872 el emperador Meiji otorgó la isla de Okinawa al clan samurái Satsuma, y nombra a sus miembros como sus únicos representantes en el territorio.

En 1879 el gobierno Meiji dicta: la abolición de la familia real 'Sho' de las islas Ryu kyu, el exilio del rey Sho Tai, y crea la Prefectura de Okinawa.

Los términos empleados en esa época para denominar de manera general a estos estilos nativos fueron **Te** o **Ti** (手 literalmente, "la mano"), Okinawa-Te (沖繩手 literalmente, "la mano de Okinawa") y términos que, a principios del siglo XX, fueron asimilados dentro del término genérico de Kárate.

(Karate - <https://es.wikipedia.org/wiki/Karate>)

En el año 1917 en el Butoku-den de Kioto, se realizaron demostraciones de lo que hoy en día conocemos como karate, estas demostraciones fueron realizadas por Gichin Funakoshi. Es de esta forma que el Karate se hace público.

En 1922, el maestro Gichin Funakoshi, padre del estilo Shoto kan, fue invitado a Tokio Japón, por el creador del Judo, Jigoro Kano, para realizar una exhibición. En ese entonces Gishin Funakoshi no tenía ni había definido un uniforme, pues en Okinawa se acostumbraba a entrenar en pantalón corto y camiseta.

Cuando Kano fue a buscar a Funakoshi para la presentación y lo vio vestido así, le sugirió que utilizara otra cosa para la presentación, explicándole que en Japón eran muy cuidadosos con la formalidad y su indumentaria no sería bien vista por lo presentes.

El Maestro Funakoshi quedó fascinado con la prenda y la utilizó. La demostración fue un éxito. Los japoneses estaban muy impresionados con las nuevas artes marciales que el Sensei Funakoshi había traído consigo. Ese mismo día se extendieron invitaciones a él a permanecer en Japón y enseñar karate

(Karategui - <https://www.ecured.cu/Karategui>)

Después de la exposición, el Maestro Funakoshi regresó a Okinawa con su traje nuevo. Cuando lo vieron en Okinawa, usando su nuevo karategui, otros maestros lo adoptaron de inmediato, al igual que el sistema de grados con cinturones de colores heredados del judo.

Los primeros Judogis consistían en una chaqueta larga, pero de mangas cortas (apenas llegaba a cubrir los codos y en otros modelos no alcanzaba a cubrirlos), pantalones cortos por encima o al mismo nivel de la rodilla pero tomemos en cuenta que en el año de 1907 se oficializa un nuevo yudogui con características específicas para todos los practicantes, estas características consistían en mangas largas (para mejorar y tener un agarre más rígido para controlar los brazos), chaqueta gruesa y pantalones largos (para proteger las rodillas) a nivel de los tobillos, de color blanco de forma indiscutible; De esta forma, se formalizó la vestimenta del judo en Japón y en el mundo.

En el año de 1921 Se realizaron algunas demostraciones de karate en Japón, en donde, el Sensei Chojun Miyagi fue seleccionado para realizar una demostración donde estuvo presente el príncipe heredero Hirohito, quien quedó entusiasmado con el arte marcial de Okinawa.

Repitió esto en 1925 para el príncipe Chichibu. Se comenzó a visualizar el futuro de las artes de lucha de Okinawa, y en 1926, a la edad de 38 años, estableció el karate de Okinawa Kenkyu-Kai “Club de Investigación de Karate de Okinawa”, junto con Chomo Hanashiro (Shuri-te), Kenwa Mabuni Shito Ryu) y Motobu Choyo (Tomari-te), pasando los próximos 3 años entrenando en fundamentos, kata, acondicionamiento físico y filosofía. ([CHOJUN MIYAG - KANRYO HIGAONNA - Aproximación a la HISTORIA DEL KARATE DO \(1library.co\)\)](#))



<http://okinawadojo.blogspot.com/2008/04/120-aos-del-nacimiento-de-chojun-miyagi.html>

En 1929 Chojun Miyagi es invitado a Japón a una convención de todas las artes marciales japonesas.

Jigoro Kano (el fundador del Judo) comenzó a visitar Okinawa en 1927 y quedó tan impresionado con el toudijutsu del Sensei Chojun Miyagi, Jigoro Kano estaba especialmente impresionado con las técnicas de agarre, bloqueo y lanzamiento y el uso correcto de la respiración, Kano lo invitó, junto con el Sensei Mabuni, a Japón entre los años de 1930 y 1932 para la realización de las demostraciones en varios torneos.

En 1930 se dio el nombre formal al estilo. **GO** significa "duro", y **JU** significa "suave". Dado que el estilo era una combinación de estos conceptos recibió el nombre de "Goju Ryu".

Llamó a su arte Goju-Ryu, que significa Duro y suave, siguiendo los ocho preceptos del Kempo chino tradicional que se hallan en el documento llamado "Bubishi".

1. La mente es una misma con el cielo y la tierra.
2. El ritmo circulatorio del cuerpo es similar al ciclo del sol y de la luna.
3. El modo de inspirar y espirar es dureza y suavidad.
4. actúa de acuerdo con el tiempo y el cambio.
5. Las técnicas se ejecutan de forma inconsciente.
6. Los pies deben avanzar y retroceder, separarse y juntarse.
7. A los ojos no se les escapa el más mínimo movimiento.
8. Los oídos escuchan bien en todas las direcciones.

(IOGKF México (iogkfmexico.com.mx))

En 1933 fue registrado oficialmente con ese nombre en la Dai Nihon Butokukai (Asociación Japonesa de Artes Marciales), reconocido desde entonces oficialmente como un arte marcial japonés.

Al mismo tiempo Miyagi recibe el título honorífico de Kyoshi.

Ese mismo año presenta un artículo titulado "Fundamentos del Karate-Do". Al año siguiente es nombrado director de la sección de Okinawa de la Butoku-Kai.



En 1936 vuelve a China para continuar sus estudios, esta vez en Shanghái. A su regreso crea los katas Gekisai Dai Ichi y Gekisai Dai Ni, en colaboración con el maestro Shōshin Nagamine del estilo Shorin Ryu, con el fin de preservar y caracterizar a los estilos de karate de Okinawa, diferenciándolos de los estilos japoneses, para ser enseñados en las escuelas primarias de la isla. ([Chōjun Miyagi - Wikipedia, la enciclopedia libre- https://es.wikipedia.org/wiki/Ch%C5%8Djun_Miyagi#Goju_Ryu](https://es.wikipedia.org/wiki/Ch%C5%8Djun_Miyagi#Goju_Ryu))

Fue durante estas demostraciones donde no solo se formaliza el Karate como palabra para representar a las tradicionales artes marciales generadas en Okinawa, como lo son el NahaTe, OkinawaTe, ShuriTe TomariTe...etc.

En mayo de 1937, el príncipe Moriwasa Nashimoto reconoció a Miyagi la capacidad de organizar el Dai Nippon Butoku Kai Karate Jukkyoshi, (Asociación de Karate y Maestros de Artes Marciales de Japón).

En 1940 creó los nuevos katas Gekisai Dai Ichi y Dai Ni. Donde la Kata Gekisai Dai Ichi finalizaba con un paso hacia adelante, al contrario del resto; Es el único kata que lo hace.

2.4 La ocupación aliada de Okinawa

Fue una época muy turbulenta en la historia del karate. Muchas vidas se perdieron, incluyendo a uno de los hijos de Sensei Miyagi y su estudiante mayor, Jinan Shinzato. Se vio obligado a olvidar gran parte



Okinawa 1945

de su entrenamiento mientras su patria fue reconstruida después de la guerra.

En 1946, el Sensei Chojun Miyagi fue nombrado director de la Asociación Civil Okinawa de Educación Física, y reanudó su entrenamiento, enseñando a la Academia de Policía y abriendo un dojo de jardín, conocido como el Dojo Jardín. Chojun Miyagi dedicó toda su vida al karate, ya que enseñó durante muchos años.

Fue responsable de estructurar el Naha-te, más tarde llamado Goju-Ryu, en una disciplina sistematizada que se podría enseñarse a la sociedad en general.



Este sistema de enseñanza formulado por él permitió que el karate se enseñara en las escuelas en beneficio de los jóvenes, y para llegar a un gran número de personas

en todo el mundo, de hecho, hasta entonces no se utilizó ningún método de enseñanza grupal (a pesar de la popularización introducida por Higaonna e Itotsu). En se entonces y bajo la previsión del futuro del Karate ha definido e introducido:

- "shi-ho kumite" (uno contra varios oponentes, el original "san dan gis", "daruma taiso")
- "Fukyo Kata "(kata adaptación para la educación física),
- " Heisho kata "(respiración kata: Tensho),
- " kaishu kata "y" kakie ohyo " técnicas de endurecimiento del cuerpo y las manos
- Ejercicios de relajación.

Chojun Miyagi recibió el título de Kyoshi. Seiko Higa y Jinan Shinzato recibieron el título de Renshi. Muchos otros maestros también recibieron títulos de Renshi, siendo Miyagi el único okinawense en obtener el título de Kiyoshi.

(CHOJUN MIYAG - KANRYO HIGAONNA - Aproximación a la HISTORIA DEL KARATE DO (1library.co) - <https://1library.co/article/chojun-miyag-kanryo-higaonna-aproximaci%C3%B3n-historia-del-karate.good380q>)



El primer dojo de la posguerra se construyó en la ciudad de Itoman en 1947, donde enseñó Seiko Higa. En 1952, los estudiantes de último año de Miyagi crearon la Goju-Ryu Shinkokai para promover el Goju-Ryu, la cual eventualmente se convirtió en la Okinawa Karate-do Goju-Kai.



Sensei Seiko Hoga en clase en su dojo, Itoman Okinawa

Después de la guerra, la salud de

Miyagi comenzó a deteriorarse. En octubre de 1953 Miyagi murió de un infarto. ([El Goju-Ryu y sus características – Mundo Karate -https://mundokarate.com/2020/11/13/el-goju-ryu-y-sus-caracteristicas/](https://mundokarate.com/2020/11/13/el-goju-ryu-y-sus-caracteristicas/))

2.5 El Karate Después de la 2da Guerra mundial

Y es después de la Segunda Guerra Mundial cuando el karate inicia su expansión por occidente, esta expansión generada por los soldados norteamericanos que lucharon en Japón y aprendieron el arte del karate.

En 1946, Robert Trías, un veterano de la Marina de los Estados Unidos que regresaba, comenzó a dar clases privadas en Phoenix, Arizona. Otros maestros de karate en Estados Unidos fueron Ed Parker, un nativo hawaiano y veterano de la Guardia Costera que obtuvo un cinturón negro en 1953, George Mattson quien comenzó a estudiar mientras estaba estacionado en Okinawa en 1956) y Peter Urban, veterano de la Marina, comenzó a entrenar mientras radicaba en Yokosuka en 1954.

([Karate in the United States - Wikipedia -](https://en.wikipedia.org/wiki/Karate_in_the_United_States#:~:text=Karate%20in%20the%20United%20States%20was%20first,the%20United%20States%20and%20established%20their%20own%20dojos)

https://en.wikipedia.org/wiki/Karate_in_the_United_States#:~:text=Karate%20in%20the%20United%20States%20was%20first,the%20United%20States%20and%20established%20their%20own%20dojos)

Antes de 1946, la mayoría de los maestros de karate fuera de Japón estaban en el Territorio de Hawái (En ese entonces Hawái aun no era parte de los Estados Unidos de Norte América). Muchos de esos maestros enseñaron Kempo, solo a asiáticos y lugareños, uno de esos maestros fue James Mitose.

En Europa el karate llegó primero a Francia en el año de 1948 y luego se fue expandiendo por el resto de los países europeos.

Fue a través de Mitose que un estilo de Kempo (Kosho Shorei Ryu) se introdujo en el mundo a través de William Chow, uno de sus cinturones negros, quien luego lo modificó y entrenó a Adriano Emperado, Ed Parker, Ralph Castro entre otros.

En la década de 1950 y luego, principios de los 60, otros maestros de karate asiáticos comenzaron a llegar a Estados Unidos para buscar fortuna y ayudar en la popularización del arte. Incluyeron a Hidetaka Nishiyama, Teruyuki Okazaki, Takayuki Mikami, Tsutomu Ohshima, Richard Kim, Takayuki Kubota y Kazumi Tabata.

Varios coreanos también llegaron a Estados Unidos en esos días para introducir la versión coreana de las artes marciales (aún no conocida por el término taekwondo). Entre ellos se encontraban Jhoon Rhee, Henry Cho, Kim Soo y Jack Hwang.

A pesar de la presencia de estos instructores asiáticos, el karate fue difundido principalmente en los primeros años por maestros nacidos en Estados Unidos. Incluyeron a Robert Trias (llamado el "Padre del Karate Americano"), Don Nagle, Ed Parker, Mattson y Urban, además de pioneros como Harold Long, Steve Armstrong, Allen Steen, Ernest Lieb, Pat Burleson, Chuck Norris y Joe Lewis.

(Karate in the United States - Wikipedia -

https://en.wikipedia.org/wiki/Karate_in_the_United_States#:~:text=Karate%20in%20the%20United%20States%20Karate%20was%20first,the%20United%20States%20and%20established%20their%20own%20dojos)

En el año de 1968 se organiza la primera competencia profesional de Karate, en Estados Unidos.

Este primer Campeonato de Karate Profesional, 1968 es televisado, y en donde se enfrentaron entre otros, tres iconos y leyendas de las artes marciales: Joe Lewis



PRIMER CAMPEONATO DE KARATE PROFESIONAL 1968

(campeón de Karate y Full

Contact y estrella de cine ya fallecido), David Moon a quien en México se le conoce como Dai Won Moon (quien introduce el Tae Kwon Do a México) y Bob Wall (Campeón de Karate y estrella de cine, el cual hizo de villano en las películas de Bruce Lee).



Bob Wall with Bruce Lee



Lou Angel



Skipper Mullins



Joe Lewis



J.P. Burlison



David Moon



Fred Wren



Robert Trias



Allen Steen



Jim Harrison

(PRIMER CAMPEONATO DE KARATE PROFESIONAL 1968 -

<https://www.youtube.com/watch?v=YEa4xEPFdYg&t=319s>

The First Karate Championship Live TV Broadcast - Martial Arts World News Magazine -

<https://martialartsworldnews.com/cool-martial-arts-stuff/the-first-karate-championship-live-tv-broadcast/>)

En 1970 se organiza en Tokio el primer campeonato del mundo, mismo que se sigue organizando en diferentes ciudades del mundo, hasta el día de hoy.

(Historia del Karate – Do Directo - <https://kodirecto.com/artes-marciales/karate/historia-del-karate/>)

Finalmente, me permito incorporar, tomando de IOGKF México (iogkfmexico.com.mx) el linaje del Karate-Do a través de su historia, el cual explica en una sola imagen el linaje histórico de Goju Ryu de Okinawa.



沖縄剛柔流の系譜 /Lineage of Okinawan Goju-Ryu



剛柔流流祖 宮城長順先生 (1888年~1953年)
流祖 宮城長順先生は剛柔流空手道は世界に誇る最大の伝統文化であり「世界遺産」といえる。

En la actualidad se tiene contemplado como futuro sucesor de Morio Higaonna al Sensei Tetsuji Nakamura; Sin embargo, se tendrá que esperar hasta que el tiempo y sus acciones correspondientes para conocer al sucesor del actual máximo representante de Goju Ryu. ([IOGKF México - http://iogkfmexico.com.mx](http://iogkfmexico.com.mx))

2.6 El Bubishi

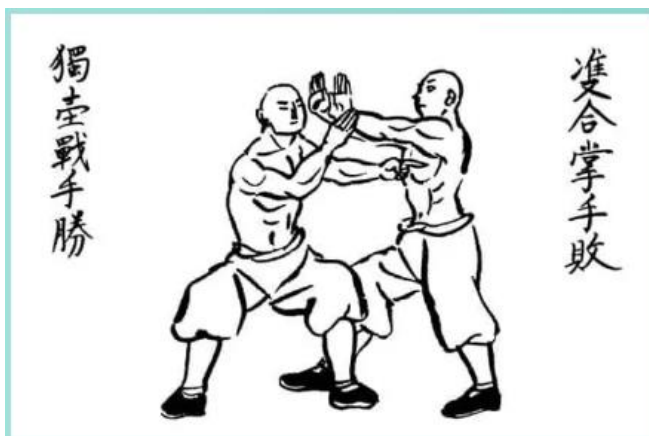
El Bubishi, mejor conocido como la biblia del Karate contiene los principios básicos para la práctica sistémica e integral de las artes marciales, en este caso el karate. Este Libro que estrictamente, por su nombre cuya traducción literal y estricta significa “Manual de preparación militar”.

El Bubishi contiene los elementos básicos de pelea, anatomía, puntos nerviosos, incluye también el estudio de plantas medicinales, así como principios morales y filosóficos que debe seguir uno que transita por el camino de las artes marciales, nuevamente, en este caso el karate.

(El Bubishi: “La Biblia del Karate” - KARATE y algo más ... –

[https://karatevalgomas.com/2018/04/20/el-bubishi-la-biblia-del-](https://karatevalgomas.com/2018/04/20/el-bubishi-la-biblia-del-karate/#:~:text=Bubishi%20significa%20%E2%80%9Cmanual%20de%20preparaci%C3%B3n%20militar%E2%80%9D%20%28bu%20%3D,debe%20seguir%20uno%20que%20transita%20por%20%E2%80%9Ccla%20senda%20%E2%80%9D)

[karate/#:~:text=Bubishi%20significa%20%E2%80%9Cmanual%20de%20preparaci%C3%B3n%20militar%E2%80%9D%20%28bu%20%3D,debe%20seguir%20uno%20que%20transita%20por%20%E2%80%9Ccla%20senda%20%E2%80%9D](https://karatevalgomas.com/2018/04/20/el-bubishi-la-biblia-del-karate/#:~:text=Bubishi%20significa%20%E2%80%9Cmanual%20de%20preparaci%C3%B3n%20militar%E2%80%9D%20%28bu%20%3D,debe%20seguir%20uno%20que%20transita%20por%20%E2%80%9Ccla%20senda%20%E2%80%9D)



El Bubishi ofrece una buena visión del karate tradicional, en este libro se demuestra que el karate está bien equilibrado entre las técnicas de golpeo y las técnicas de derribo y agarre.

El Bubishi es una recopilación de 32 artículos sobre el Kung Fu chino de la grulla blanca de Fujian y el Kung Fu chino de los monjes. Los artículos discuten una amplia gama de temas, incluyendo:

- Historia del Kung Fu de la Grulla Blanca.
- Filosofía.
- Comparación entre el Kung Fu de la Grulla Blanca y el Kung Fu del Puño del Monje.
- Medicina clásica china y recetas de varias hierbas medicinales, ungüentos y píldoras.
- Puntos vitales (también llamados «puntos de presión»), y técnicas de agarre y golpeo que implican puntos vitales.
- Técnicas de lucha y defensa personal, incluyendo el agarre y la huida.
- Métodos de entrenamiento y acondicionamiento.

(Bubishi, la biblia del Karate - Meditación y Psicología -

<https://meditacionypsicologia.com/libros/bubishi-la-biblia-del-karate/>)

2.7 ¿Qué más se sabe del Bubishi?

Cuenta una de las historias, que en el año de 1762 un barco de Okinawa que se dirigía a la localidad Satsuma se desvió de su curso durante una tormenta, llegando así a la Isla Shikoku. En ese entonces se solicitó a un académico, Tobe Ryoen, que documentara los hechos, generándose un reporte denominado “El Incidente de Oshima”. En el reporte se narra una conversación con un oficial, que hace referencia a un chino llamado Kusankun, a quien se describe como un maestro del kempo (kumiai-jutsu es el término usado en la narración).



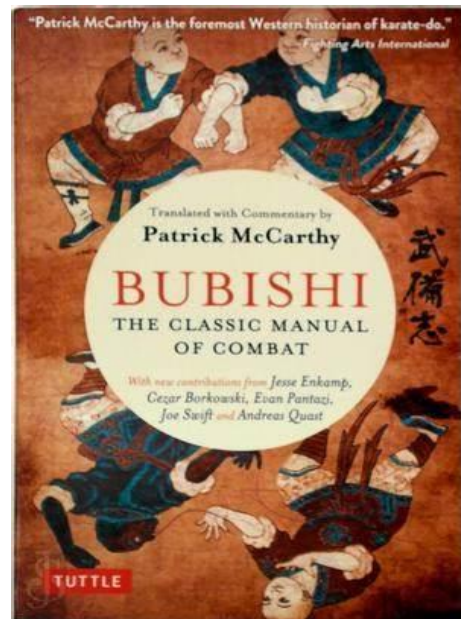
En dicho reporte se relata se generó un altercado entre dos personas de las cuales una de ella, la más pequeña, había derrotado a la persona con mayor tamaño.

Tras haber presenciado y atestiguado que una persona de menor tamaño pudiera vencer a otra más grande al engancharlo con sus piernas y derribarlo.

Según la tradición oral Kusanku posteriormente fue el profesor de un gran maestro de Okinawa llamado Sakugawa, a quien se le llegó a llamar

“Toudi” Sakugawa. Toudi es como se leía en Okinawa los símbolos chinos para karate. (El Bubishi: “La Biblia del Karate” - KARATE y algo más ... –

<https://karateyalgomas.com/2018/04/20/el-bubishi-la-biblia-del-karate/#:~:text=Bubishi%20significa%20E2%80%9Cmanual%20de%20preparaci%C3%B3n%20militar%20%80%9D%20%28bu%20%3D,debe%20seguir%20uno%20que%20transita%20por%20E2%80%9C%20Senda%20%80%9D>)



En la actualidad podemos ver y conocer el Bubishi y su traducción, al inglés gracias a Patrick McCarthy quien ha investigado la historia del karate y en especial forma la historia del Bubishi.



2.8 Los estilos del Karate Do

En la actualidad podemos ver que existen una amplia variedad de estilos y técnicas dentro del mundo del Karate Do.

Las principales escuelas del Karate y las más difundidas a nivel mundial son:

- SHOTOKAN
- GOJU RYU
- SHITO RYU
- WADO RYU
- KYOKUSHINKAI
- KENYU RYU
- UECHI RYU
- SHORIN RYU



(Estilos de Karate | Todas las escuelas de karate - <https://www.kimonosport.com/2019/12/03/estilos-de-karate/>)

Sin embargo; Solo 4 estilos son reconocidos, por razones históricas, como los pilares de origen del Karate Do: **Goju Ryu, Shotokan, Shito Ryu y Wado Ryu.**

Esto se debe a que las principales ramas del Karate Do se dieron, de manera generacional, permítanme compartir el siguiente gráfico con el que visualizaran los fundadores de estos cuatro estilos.



2.9 Organizaciones Internacionales de Karate

World Karate Federation (WKF)

La Federación Mundial de Karate (WKF), tiene sus orígenes en la década de los años de 1950, cuando los s japoneses de la **Japan Karate Association** (JKA), se decidieron introducir el Karate Do a Europa.

En el año 1965, se funda la Unión Europea de Kárate (UEK). Donde Jacques Delcourt. Quien fuera presidente y parte fundamental en la creación de la UEK es el gran referente, uno de los países que realizó muchos esfuerzos por trasladar el deporte a toda Europa.

En el año 1966, se realiza el primer Campeonato Europeo de Karate en París. Reuniendo alrededor de 300 competidores. Posteriormente y debido al gran número de lesionados durante el evento se vio la necesidad de crear y formar todo un proceso de arbitraje y formación de jueces, con el objetivo de prevenir en los deportistas lesiones, así como promover un deporte seguro.

En 1970, nace la Unión Internacional de Karate (IKU). Nuevamente al mando el presidente Jacques Delcourt. Más adelante, IKU sería disuelta, para dar lugar a una nueva organización entre EKU y FAJKO = WUKO (Unión Mundial de Organizaciones de Karate do).

20 años después ya en 1990, WUKO se unificó con la Federación Internacional de Karate Tradicional (ITKF) fundándose la WKF. (WKF, federación internacional de kárate: qué es, origen e historia, fu - Solo Artes Marciales -<https://soloartesModuleiales.com/blogs/news/wkf-federacion-internacional-de-karate-que-es-origen-e-historia-funcion-actual>)

Según datos de la World Karate Federation (WKF), esta disciplina actualmente es practicada por más de 100 millones de personas en el mundo y existen 188 federaciones nacionales. ([World karate Federation | WKF - https://www.wkf.net/](https://www.wkf.net/))

International Okinawa Goju Ryu Karate Do Federation (IOGKF)

Adicionalmente hoy en día se cuenta con la **IOGKF** (International Okinawa Goju Ryu Karate Do Federation) organización que se encarga de establecer, promover y vigilar la evolución del Goju Ryu, esto a nivel mundial.

Hoy en día, IOGKF International tiene más de 60,000 miembros en más de 55 países diferentes. Sensei Tetsuji Nakamura, bajo la guía del fundador de IOGKF, el Maestro Morio Higaonna, dirige la Federación y protege el tesoro cultural que es el Goju-ryu Karate-do de Okinawa para las generaciones futuras. ([IOGKF México - http://iogkfmexico.com.mx](http://iogkfmexico.com.mx))

International GojuKai Karate Do Association (IKGA)

IKGA es la asociación internacional formada por el difunto Gran Maestro Gogen Yamaguchi para ayudar a traer Goju Ryu Karate Do al mundo. Bajo su liderazgo, IKGA floreció con miles de miembros en todo el mundo. (International GojuKai Karate Do Association (IKGA) - <http://gojukaikaratedo.com/>)

Japan Karate Association (JKA)

Fundada en 1948, la Asociación Japonesa de Karate (JKA) fue muy apreciada por sus actividades sociales, y recibió la aprobación del Ministerio de Educación de Japón como una "Asociación General Incorporada" en 1957. Desde entonces hasta ahora, hemos dedicado nuestro esfuerzo a heredar y desarrollar esta insustituible cultura de artes marciales nacida en Japón. En consecuencia, el 21 de marzo de

2012, fuimos aprobados como "Asociación Incorporada de Interés Público" por el primer ministro Japones.

La Asociación de Karate de Japón (JKA) tiene como objetivo promover la mejora de sus habilidades y autodisciplina mediante la investigación y la instrucción de Karate Do, contribuyendo así a la mejora del bienestar de las personas y cultivar un espíritu de artes marciales sólido. También encarga de establecer, promover y vigilar la evolución de Karate Do, esto a nivel mundial. ([Japan Karate Association \(JKA\)](https://www.jka.or.jp/en/) - <https://www.jka.or.jp/en/>)



JKA 日本空手協会
JAPAN KARATE ASSOCIATION



INTERNATIONAL OKINAWAN GOJU-RYU KARATE-DO FEDERATION



A nivel Nacional, en México existen las siguientes organizaciones mismas que regulan, validan y dan seguimiento a las diversas escuelas de Karate, La organización Goju Kan se encuentra registrada y validada por las siguientes organizaciones y cuyos hologramas los podremos visualizar en cada uno de los certificados de grado de cinta.



FEMEKA – Federación Mexicana de Karate y Artes afines



Asociación de Karate Do y Artes Marciales Afines del Estado de Jalisco A.C.



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE)

Capítulo 3

El Karate Do en México, y en Jalisco

3.1 El Inicio del Karate Do en México

La introducción del Karate-Do en México comenzó en 1959, cuando la Asociación México-Japón organizó un evento para la inauguración del Club Japonés.

La embajada japonesa en México solicita a Nobuyoshi Murata realizar una exhibición de sus habilidades en Karate-Do estilo Shito Ryu, ya que contaba con el grado de cinta negra 2do Dan. Nobuyoshi, un joven trabajador de 27 años que llegó a México en el año de 1958 a la farmacéutica Takeda. El día de la presentación, el 31 de enero de 1959 los asistentes al evento quedan asombrados por lo realizado por el joven japonés.

El primer grupo de practicantes de Karate-Do en México es conformado por: Manuel Mondragón y Kalb, Antonio Márquez, Ángel Tabizón, Félix Fernández, Iván Gómez, Raúl Enríquez, y Raúl Cardoso. Con el tiempo el grupo creció y se formó la segunda generación de practicantes en México de este arte marcial; Juan Farías, Carlos Vila, Héctor Aguirre, Arturo García, Julián Huitrón, Alejandro Frías, Sergio Puente, Raúl Tovar, Ricardo Farías, David Barcen, Luis Gálvez, entre otros. Con este incremento en el número de personas ya no tenían el espacio suficiente en el pequeño departamento, por lo cual uno de los alumnos cedió un lugar en la avenida insurgentes para mejorar la situación del espacio. El lugar fue llamado Asociación Mexicana de Karate.

Avanzando en el tiempo los primeros en recibir el grado de cinta negra 1er Dan en el territorio mexicano de manos de Nobuyoshi Murata fueron los alumnos Manuel Mondragón y Kalb y Carlos Vila.

El estilo de karate Shito Ryu se mantuvo por un tiempo como la escuela principal en el país gracias a invitaciones que el Sensei Nobuyoshi Murata realizaba a otras grandes personalidades de este estilo como lo fue Kenei Mabuni 10mo Dan en 1963, Hiroshi Matsuura en 1962, Kunio Murayama en 1970, y ya en 1972, Manzo Iwata entre otros muchos maestros en Shito Ryu que visitaron el territorio mexicano.

(¿CÓMO INICIO EL Karate-Do EN MÉXICO? - Monstruos del Deporte. -

<https://www.monstruosdeldeporte.com/historia-del-karate-en-mexico/>)

3.2 Llegada del Goju Ryu a México

Las raíces iniciales del **Goju Ryu en México**, cuyo uno de los fundadores y asesores técnicos fue el Sensei Toshiro Sasaki Fujino, quien fuera conocido y apreciado por su peculiar manera de ser y dar clases.



Desde su llegada a México en el sexenio del expresidente José López Portillo (1976-1982), cuando fue designado como encargado de las artes marciales en el Instituto Nacional del Deporte.

Además de dedicarse a sus clases en la Ciudad de México, acostumbraba a viajar a diferentes estados de la República Mexicana para ofrecer seminarios, realizar exámenes y ser el anfitrión o invitado de honor de torneos locales, estatales y nacionales.

Como representante de Yuishinkan Karate Do - Goju Ryu para Latinoamérica, impartió seminarios junto a Soke Shigeru Nagoya, para el fortalecimiento y difusión de este estilo de arte marcial creado en Okinawa por el gran maestro Chōjun Miyagi.

3.3 Llegada del Karate Do Goju Ryu Goju Kan al estado de Jalisco

La Organización Goju Ryu – Goju-Kan nace en el año de 1994(1993) en el Estado de Jalisco, sus fundadores el Lic. Albino Galván Martínez y el L.E.F. Gerardo Guillermo Raygoza Castellanos.


En un principio, dentro de la organización Goju Ryu - Goju Kan el



asesor técnico fue el Sensei Thoshiro Sasaki Fujino, quien fue el responsable de introducir el Goju Ryu en México y Latinoamérica, posteriormente ya con el pasar el tiempo y por convenir más a los intereses propios de la organización Goju kan, los asesores que hoy en día nos ayudan y apoyan en el crecimiento y evolución del karate Goju Ryu - Goju Kan son el Sensei Kansho Minoru Igueta y Sensei Hiroshi Igueta. ([Escuela GOJU KAN - Quienes Somos - https://gojukan.mx/QuienesSomos.html](https://gojukan.mx/QuienesSomos.html))



En la actualidad la Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco cuenta con 33 sucursales y se presenta como la organización de karate más grande en México.

(¿COMO SER KARATEKA?  #KarateKid - YouTube -<https://www.youtube.com/watch?v=PS3gTEpA9b8>)

3.4 Objetivos generales de la Organización Goju Kan

- Promover una comunidad integral a través de la enseñanza del Karate-Do, que genere oportunidades y mejores condiciones de vida para todas las personas.
- Difundir la práctica del Karate-Do a través de escuelas afiliadas, seminarios y medios de comunicación, que permitan al alumno desarrollar su potencial físico, mental y espiritual.
- Mejorar la conducta, actitud y aptitudes del practicante, a través de la disciplina, el desarrollo de las técnicas y los valores fundados en este arte marcial.
- Desarrollar las capacidades físicas y neurológicas del alumno a través del ejercicio.
- Instruir al alumno a enfrentar todo tipo de situaciones o circunstancias sin fomentar la violencia, permaneciendo en un estado de equilibrio y armonía.
- Mantener el posicionamiento de nuestra Organización, a través de la atención personalizada y un Servicio Integral de excelencia, en cada una de las escuelas establecidas.
- Mantener la Mejora continua en la calidad del Servicio Integral de excelencia que se brinda, y asegurar que la capacitación y participación de los integrantes son atendidas, satisfechas y superadas con un valor agregado, asegurando la óptima relación maestro – alumno en el proceso de la enseñanza - aprendizaje.

(Escuela GOJU KAN - Quienes Somos - <https://gojukan.mx/QuienesSomos.html>)

3.5 Valores de la Organización Goju Kan

- Dios: independientemente de la ideología de cada persona, en el Karate-Do la formación espiritual es necesaria; la cual consiste en reconocer a un Ser Supremo como dador de vida y creador de todo lo existente.
- Familia: como la principal fortaleza de la sociedad; donde se forman los primeros lazos afectivos, se aprenden los primeros valores culturales y se percibe la primera visión de nuestra realidad.
- Estudio: fortalece el conocimiento de la persona y favorece en el logro de los objetivos particulares.
- Trabajo: como la fuente principal de los servicios que proporciona una sociedad, y que le permite desarrollarse en beneficio de esta.
- Karate-Do: a través de esta disciplina se aprenden nuevos valores, nuevos hábitos y compromisos en favor de los demás.

(Escuela GOJU KAN - Quienes Somos - <https://gojukan.mx/QuienesSomos.html>)



Tomado de <http://gojukan.mx>

Capítulo 4

Goju Ryu – Goju Kan Lo que se tiene que aprender para iniciar la senda del Karate

4.1 La estructura del programa técnico del Karate Do Goju Ryu- Goju Kan

La estructura de organización Goju Kan Karate-Do establece que uno como practicante, puede obtener su cinturón negro en un lapso que va entre tres y medio a cuatro años o si es necesario un poco más, esto dependiendo de diversas variables como son, tiempo dedicado a la práctica del Karate, aprendizaje de los elementos establecidos en el programa técnico de Goju Kan para cada uno de los grados establecido la Organización Goju Kan Karate Do, México.

Básicamente y antes de entrar a detalle en cada uno de los grados previos al cinturón negro tenemos:

Cinta blanca	10º Kyu
Cinta Blanca Avanzada	10º Kyu
Cinta Amarilla	9º Kyu
Cinta Naranja	8º y 7º Kyu
Cinta Azul	6º y 5º Kyu
Cinta Verde	4º Kyu
Cinta Café	3º Kyu
Cinta Marrón	2º y 1º Kyu)
Cinta Negra	SHODAN-HO



Para obtener el grado de cinturón negro, Shodan-Ho, adicionalmente, habrá que cumplir, dependiendo de la edad, con la generación de una Tesis, esto aplica para los mayores de 13 años o en el caso de ser menor de 13 años, se deberá desarrollar un escrito de no más de 5 cuartillas donde se plasmen los beneficios obtenidos gracias a la práctica del Karate Do.

4.2 Grados Dan en Goju Ryu

Los grados Dan son específicamente grados otorgados a los que ya han conseguido la cinta negra, estos grados ya establecen el conocimiento avanzado del estudio, aprendizaje y practica del Karate Do.

Grado Dan	Nombre Dan
1er Dan	Shodan
2do Dan	Nidan
3er Dan	Sandan
4to Dan	Yondan
5to Dan	Godan
6to Dan	Dan Rokudan
7mo Dan	Nanadan
8vo Dan	Hachidan
9no Dan	Kyudan
10mo Dan	Jyudan

4.3 El alcance de la Organización Goju Kan

La organización Goju Kan ha definido eventos semestrales por año, los cuales consisten en dos exámenes de grado, así como dos torneos estatales; Organizados de manera interna.

Para los grados avanzados también se han desarrollado una serie de eventos como lo es el evento de “Selección de cintas negras” el cual establece competencias bimestrales donde el kumite y el kata son elementos para desarrollar durante cada uno de los torneos.

La organización de Goju Kan participa en eventos selectivos que les permiten a sus practicantes competir en eventos de selectivos nacionales con los cuales al lograr

calificar pueden aspirar a ser competidores en eventos tales como son los juegos panamericanos entre otros eventos internacionales.

Adicionalmente la Organización Goju Kan participa en eventos específicos de Karate a nivel internacional eventos en los cuales se ha demostrado la calidad competitiva y los resultados del esfuerzo de cada uno de sus practicantes. Mencionare, la competencia LPK (Liga Profesional de Karate), El Open anual en las Vegas, incluso se podría competir en eventos de Karate en Europa, esto bajo consideraciones especificas e incluso con la restricción de que el competidor tenga que solventar sus gastos.



Selección Goju Kan en el Open de las Vegas 2019

4.4 Los Katas en Goju Kan

Ahora bien, para cada grado se deberán no solo cumplir la adquisición y demostración de los movimientos y técnicas empleadas por nuestro estilo, también se debe demostrar el aprendizaje de las Katas correspondientes a cada cinta se establece en los programas técnicos de la Organización Goju Kan.

Cinta	Kata
Cinta blanca	UMPO JODAN/Chudan/ Gedan No aplica para menores de 5 años
Cinta Blanca Avanzada	UMPO JODAN/Chudan/ Gedan Aplica para mayores de 5 años
Cinta Amarilla	GEKISAI DAI ICHI / GEKISAI DAI NI
Cinta Naranja	UNSU / UNSHU
Cinta Azul	SAIFA.
Cinta Verde	SANSERU
Cinta Café	SEYUNCHIN/SEIENCHIN
Cinta Marrón	SEYUNCHIN/SEIENCHIN SANCHIN TENSHO:
Cinta Negra	SANCHIN SHISOCHIN

(Escuela GOJU KAN – Descargas <https://gojukan.mx/Descargas.html>)

No hay que dejar a lado la preparación física que se debe realizar de manera disciplinada y constante, promoverá no solo una buena salud física, también una buena salud mental.

Es importante mencionar que el practicante de karate debe estar consciente que la fortaleza física y mental que se desarrolla en cada uno de los dojos de la organización Goju Kan es parte fundamental de su formación, que demuestre no solo conocimiento en este arte marcial también deberá mostrar las habilidades, fortalezas y destrezas necesarias que todo artista marcial debe desarrollar.



Observemos que la organización Goju Kan tiene como diferenciador de otras escuelas de Karate Do, la adición del kata UNSU / UNSHU, misma que fue enseñada por el Sensei Toshiro Sasaki Fujino, cuya versión dada por él es definida como una versión simplificada y sin los brincos espectaculares que se observan en el kata Unsu/Unshu de Shotokan



En la imagen del kata Unsu, grabada al Sensei Uehara Ko, en ese entonces, su alumno Miyahira Tamotsu.

(Unsu Old Video - YouTube - <https://www.youtube.com/watch?v=WfpWxPt5nuA>)

Este kata también conocido como **Wushou, Unshou, Unsu. (mano en la nube)**

UN - mano

SU - nube

La historia indica que su origen es incierto, sin embargo, hemos podido encontrar algunas referencias de su origen, como lo es la forma del kung fu “Díshù quan”.

(From Kung Fu to Karate - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=uC9rdW06X2M&t=607s>)

Se ha definido que su creador fue el Sensei Seisho Arakaki quien lo creo o modifico de formas aprendidas en China, también se basó en danzas folclóricas chinas que representan una tormenta.



Este kata fue enseñado por el maestro Aragaki al maestro Kenwa Mabuni, por lo que la escuela Shito Ryu practica una forma bastante fidedigna o cercana a la forma original.

Esta kata básicamente fue diseñada para grados avanzados de ahí su grado de complejidad. (UNSU. Shotokan (karateelgacela.com) –

https://www.karateelgacela.com/karate_html/kata_stkan_unshu.html#:~:text=UNSHU%3DMano%20de%20Nube%20Su%20origen%20antiguo%20es%20incierto.,%C2%A0baso%20en%20danzas%20folcl%C3%B3ricas%20que%20representan%20una%20tormenta)

En el estilo Goju Ryu, este kata se modificó para darle mayor accesibilidad a los practicantes, sobre todo a los de edad avanzada. De esta manera la versión transmitida por el Sensei Toshiro Sasaki Fujino, nos muestra un kata sin brincos espectaculares. [YUISHINKAN HANSHI TOSHIRO SASAKI - YouTube -https://www.youtube.com/watch?v=7B4ELG0yB2A](https://www.youtube.com/watch?v=7B4ELG0yB2A)



Para la Organización Goju Kan el kata Unsu (“Puño de nube”, “Mano en las nubes”): está enfocada a las técnicas de pateo a distancia larga, no pertenece a la línea oficial de Goju-Ryu; Sin embargo, es un excelente complemento para las técnicas características de la escuela que son a distancia media y corta.

(Escuela GOJU KAN - Descargas <https://gojukan.mx/Descargas.html>)

En la Organización Goju Kan se tienen definidas las katas establecidos por el estilo de Goju Ryu; Sin embargo, como he mencionado previamente Goju Kan se diferencia de otras escuelas de Goju Ryu adicionando el Kata Unsu/Unshu y recordemos como se establece en el programa técnico de cinta naranja: “Kata enfocada a las técnicas de pateo a distancia larga, reitero este kata no pertenece a la línea oficial de Goju-Ryu; Sin embargo, es un excelente complemento para las técnicas características de la escuela que son a distancia media y corta”.

(Escuela GOJU KAN - Descargas -

[https://gojukan.mx/images/descargas/ProgramasTecnicos/Programa T%C3%A9cnico Cinta Naranja.pdf](https://gojukan.mx/images/descargas/ProgramasTecnicos/Programa_T%C3%A9cnico_Cinta_Naranja.pdf))

Adicionalmente y como podrán haberse dado cuenta los practicantes de Goju Kan, también se incorpora como kata inicial el kata **Umbo Jodan** / Shudan / Gedan que son los ejercicios de preparación para Kata (forma) a través de las tres secuencias **UMPO**, trazando una “I” en el piso, aplicando las tres defensas básicas.

Pasemos entonces a revisar las Katas que se enseñan en Goju Ryu - Goju Kan

Gekisai Dai Ichi (Introducción a destruir, 1)

Creador: Miyagi Sensei

Kanji: 撃碎第一

También miembro del Comité Especial de Karate-Do, Miyagi Sensei desarrolló fukyugata ni en 1940, que es parte del programa actual de Goju Ryu bajo el nombre de Gekisai Dai Ichi.

Este kata termina con un paso adelante que simboliza el avance del país durante la guerra en Japón en ese momento. El kata implica técnicas de "ataque" y "aplastamiento" para pulverizar al oponente.

Kata



Gekisai Dai Ni (Introducción a destruir, número 2)

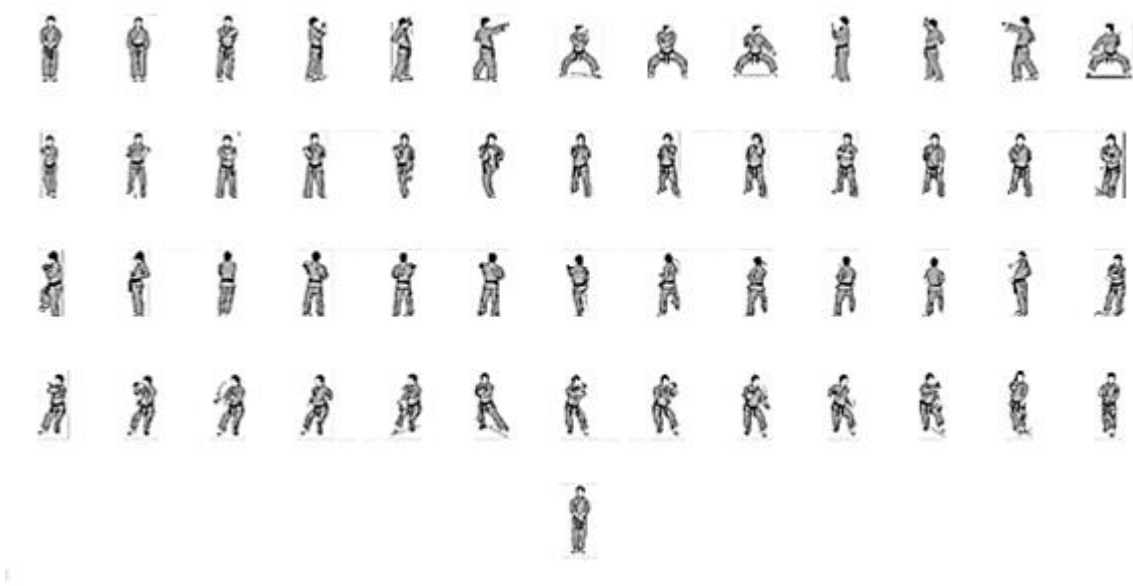
Creador: Miyagi Sensei

Kanji: 撃碎第二

Este Kata fue creado al mismo tiempo que Gekisai Dai Ichi. Ambos Kata fueron creados por Sensei Chojun Miyagi como un medio para fortalecer y preparar el cuerpo para un futuro entrenamiento riguroso. También introduce técnicas de mano abierta y los movimientos Neko Ashi Dachi que son muy importantes en muchos katas avanzados de Goju Ryu.



Kata



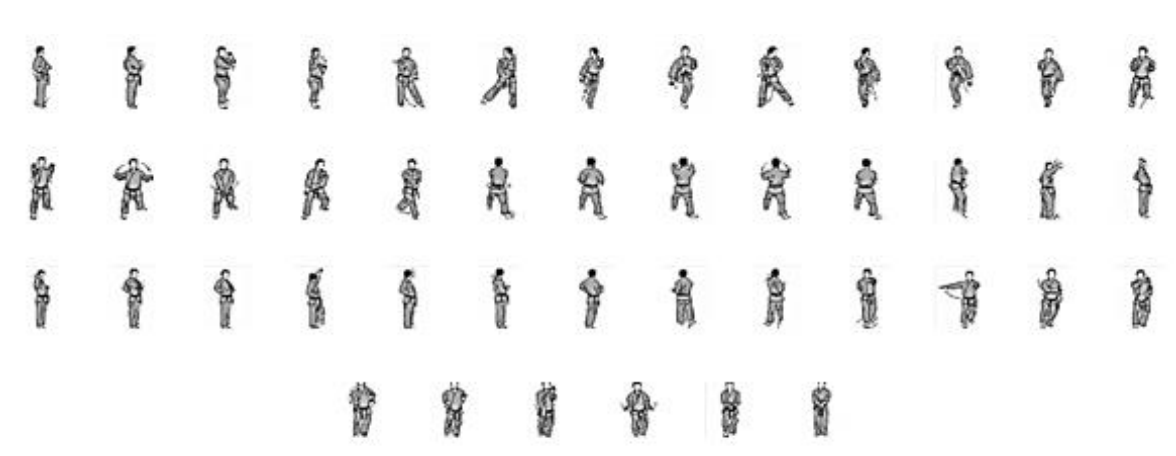
Saifa (Destruir golpeando/pulverizando)

Creador: Kanryo Higaonna Sensei

Kanji: 碎破

Para desgarrar y destruir, también conocido como 'Moverse como el viento'. Saifa es el primero de los katas tradicionales de origen chino que se enseñan en Goju Ryu. A Kanryo Higaonna Sensei se le enseñó este kata, junto con el otro kata, mientras estudiaba en China de 1863 a 1881 bajo la dirección de Ryu Ryu Ko (Xie Zhong Xiang). Saifa hace uso de técnicas de escape y habilidades de cambio corporal.

Kata



Seiunchin (Para controlar y tirar de la batalla)

Creador: Kata China. Probablemente originario del sistema Hsing-I

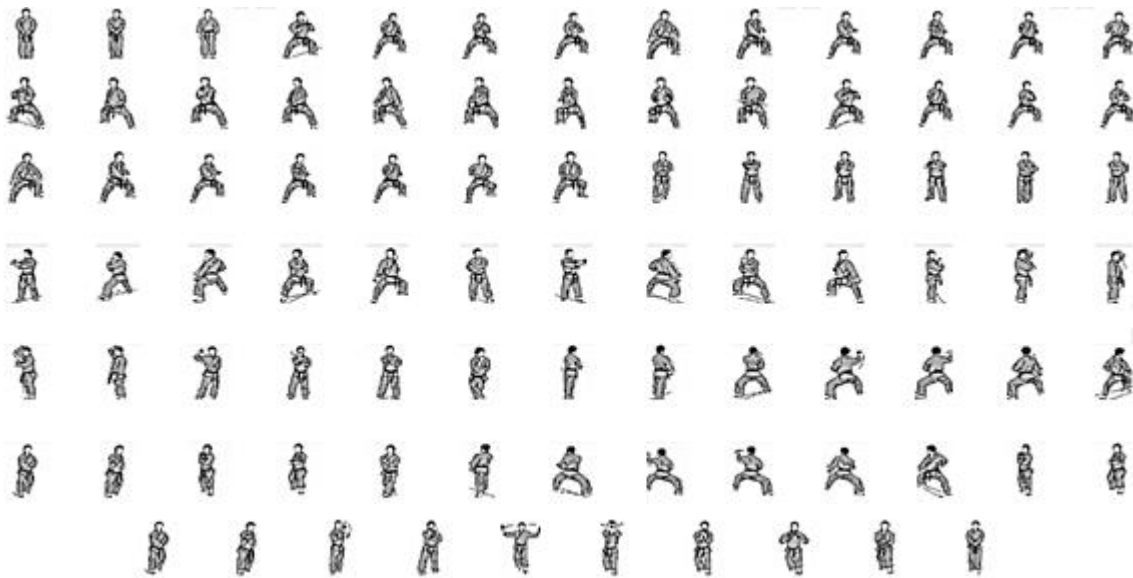
Kanji: 制引戦

Derivado de una forma del Kung Fu chino, forma considerada antigua, probablemente originario del sistema HSing-I.

XingYiQuan (hsingichuan), BaGuaZhang (pakuachang) y TaiChiChuan (TaiJiQuan) se clasifican como Artes Marciales Internas Taoístas. Incorporan una amplia gama de entrenamientos. Se desconocen los orígenes de este kata, considerada una de las más antigua de las formas de arte combativo sistematizadas chinas. Yueh atribuyó a un taoísta errante como su maestro que no tenía un nombre rastreable. Y la historia de la evolución del arte es incompleta en el mejor de los casos, aunque ciertamente es anterior al marco de tiempo de Yueh. Algunos estudiosos creen que el arte debe fecharse al menos desde la dinastía Liang (550 d.C.)

Seiunchin implica el uso de técnicas para desequilibrar, lanzar y agarrar cuando se agarra alrededor del cuello y el área de la muñeca. Es este entendimiento el que imparte las intenciones originales del kata de Naha-te antes de la alineación deportiva del karate moderno (es decir, agarrar en lugar de golpear de pie). La sutileza del ashi barai representa barridos de pies.

Kata



Shisochin (Batalla de cuatro direcciones)

Creador: Kanryo Higaonna por Ryu Ryu Ko

Kanji: 四向戦

También llamado 'Destruir en cuatro direcciones', enseñado a Kanryo Higaonna por Ryu Ryu Ko. Shisochin fue uno de los katas favoritos de Chojun Miyagi en sus últimos años.

Hace hincapié en la manipulación articular y las técnicas de bloqueo. Se cree que este kata tiene significados filosóficos más profundos representados en la medicina china, por ejemplo, madera, fuego, metal y agua, con el hombre representando la tierra.

Kata



Sanseru (36 Manos/Técnicas)

Creador: Feng Yiquan

Kanji: 三十六手

Este kata hace uso de ataques conjuntos y defensa contra ataques de patadas. El nombre se refiere a un método sistemático de ciertas agrupaciones de puntos de acupresión vitales.



Feng Yiquan, que vivió durante

la dinastía Ming (1522-67) desarrolló este método particular de usar variaciones de "36" puntos prohibidos para derrotar a sus oponentes. Sanseru se encuentra en los estilos Crane, Tiger y Monk Boxing. Al igual que otras Katas podemos encontrar sus orígenes y referencias en la forma del Kung Fu conocida como "Huzhao pái"

(From Kung Fu to Karate - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=uC9rdW06X2M&t=607s>)

Kata



Sepai (18 Manos/Técnicas)

Creador: Se encuentra en el estilo de kung fu de Monk Boxing

Kanji: 十八手

La sugerencia más aparente y significativa en el nombramiento de Sepai es nuevamente del desarrollo de las artes marciales y el uso de puntos de presión de ataque. 18 es una mitad de 36 que sugiere que tal vez un conjunto alternativo de ataques y defensas de técnicas y estrategias preferidas del Sanseru (36) original. Este kata utiliza muchos movimientos que requieren coordinación entre las caderas y las manos. Sepai se encuentra en Monk Boxing.

Kata



Kururunfa (Aguantando largo y golpeando de repente)

Creador: Kanryo Higaonna por Ryu Ryu Ko

Kanji: 久留頓破

Del estilo Mantis Religiosa, este kata utiliza muchos movimientos Neko Ashi y también se refiere a "destruir con técnicas antiguas de mantis". Enseñado a Kanryo Higaonna por Ryu Ryu Ko en China.

Las transiciones de postura son rápidas y explosivas, mientras que las técnicas de las manos se emplean utilizando "muchimi" o un movimiento pesado y pegajoso.

- Esta Kata fue enseñada a Kanryo Higaonna por el maestro chino Ryuryu Kose, lo aprendió en Fuzhou (China) donde aprendió la forma de Ryu Ryu Ko.
- Se cree que fue traída a Okinawa por Go Ken Ki y enseñada a Hanashiro Chomo y a Chojun Miyagi solamente, después estos dos hombres se encargarían de transmitirla.

Kenwa Mabuni, creador de Shito Ryu, lo aprende de Miyagi, no del maestro de Kumemura, que solo enseñó cuatro katas con un diseño similar de movimientos y nombres que evocan números místicos (Sanchin, Sanseru, Sesan y Suparumpei).

(KURURUNFA. Goju Ryu (karateelgacela.com) - https://www.karateelgacela.com/karate_html/kata_gojuryu_kururunfa.html)

Kata



Sesan (13 Manos/Técnicas)

Creador: Origen en el boxeo chino: Dragón, León y Puño de Monje.

Kanji: 十三手

La forma básica de este kata contiene 8 técnicas defensivas y 5 de ataque. Trece es también un número que representa la buena suerte y la prosperidad en la numerología china. Se cree que Sesan es uno de los katas Goju Ryu más antiguos de Okinawa.



Simboliza la diferencia entre Go (duro) y Ju (blando). Sesan se practica en los siguientes estilos de boxeo chino: Dragón, León y Puño de Monje. Como referencia de su origen chino encontramos la forma “Wuzu quan”

(From Kung Fu to Karate - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=uC9rdW06X2M&t=607s>)

Kata



Suparinpei (108 Manos/Técnicas)

Creador: Origen en el boxeo chino: Dragón, Tigre y Puño de Monje.

Kanji: 壹百零八手

Combinando los elementos representados en los significados de sanseru y sepai, se sugiere que el número "108" tiene orígenes en el budismo y puede representar los "108 pecados del hombre".



En el Año Nuevo Chino, las campanas del templo suenan

108 veces para "ahuyentar los males del hombre". Este es el Kata, el más avanzado en Goju Ryu también conocido como Máster Kata, que contiene el mayor número de técnicas y variaciones. Suparinpei se encuentra en los estilos del boxeo chino: Dragón, Tigre y Puño de Monje.

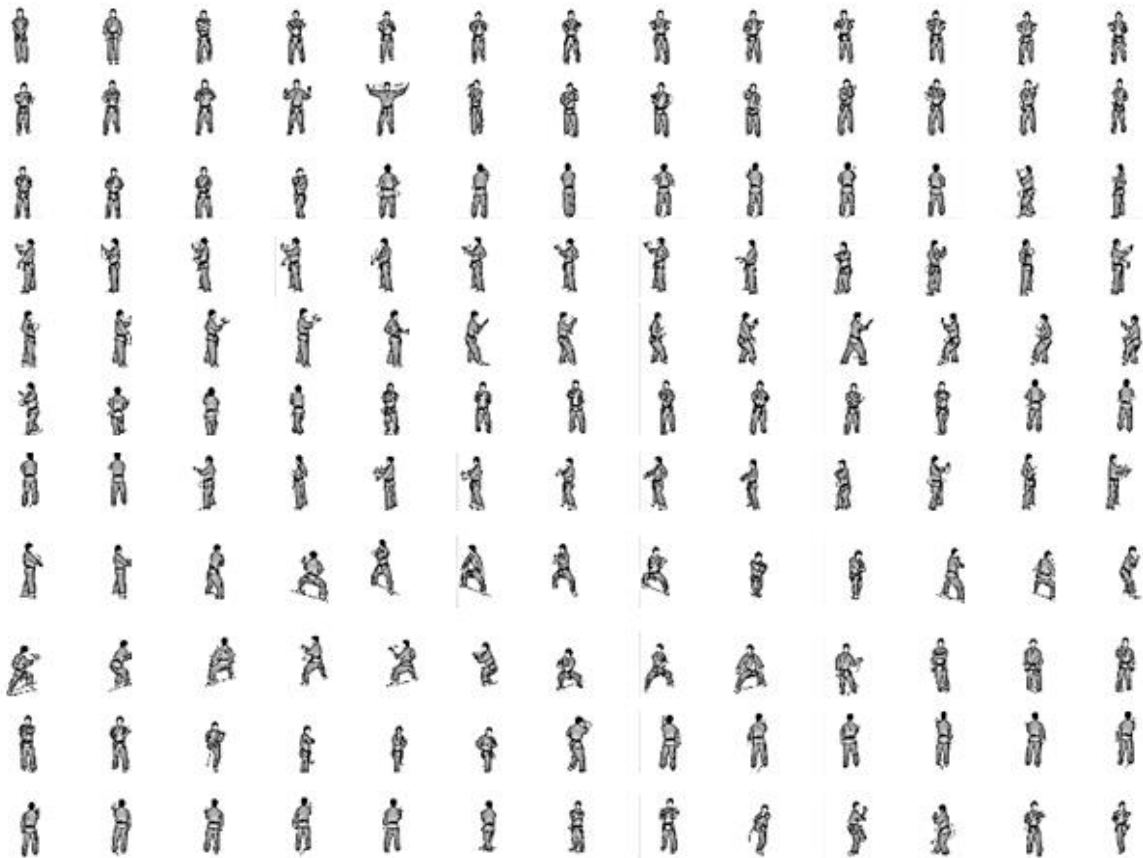
En Kung fu encontramos como referencia una forma conocida como "Lóng quán

(From Kung Fu to Karate - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=uC9rdW06X2M&t=607s>)



Sensei Tetsuji Nakamura | Goju ryu

Kata



Tensho (Palmas giratorias)

Creador: Miyagi Sensei

Kanji: 転掌

Tensho es exclusivamente de Okinawa. Miyagi Sensei desarrolló Tensho para completar aún más su Goju Ryu, donde Sanchin lo dejó, incluyendo conceptos más intrincados de técnicas.



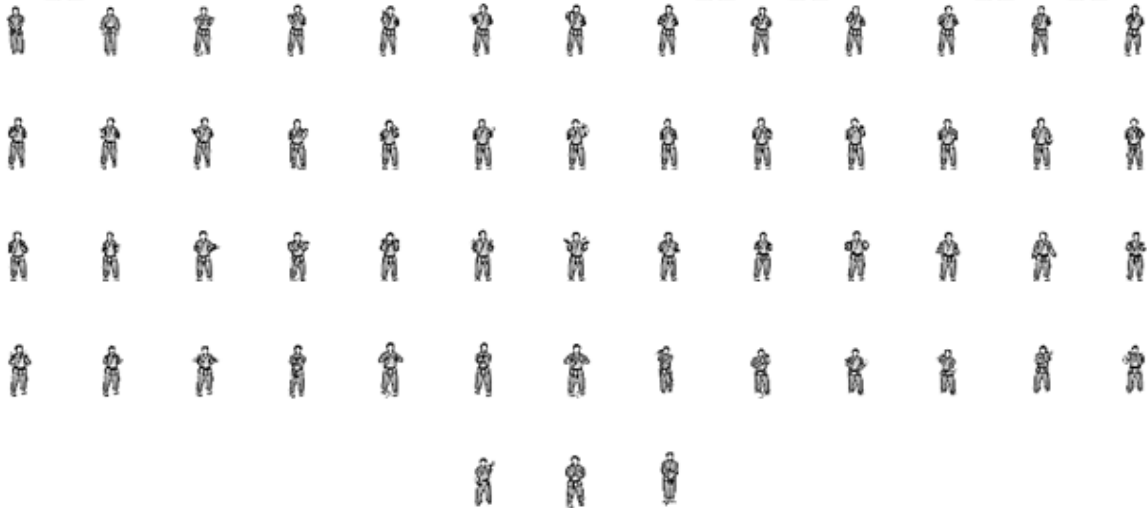
Estos conceptos cobran vida en el kakie, que, en el entrenamiento avanzado, da vida al bunkai del kata Goju Ryu; Sin embargo, podemos encontrar una referencia china del origen de este kata en el estilo de Wing Chun cuya forma se conoce como “Siu nim tao” / “Sil Lim Tau”

(From Kung Fu to Karate - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=uC9rdW06X2M&t=607s>)

Es la primera de las formas de mano de Wing Chun, Kung Fu. Enseña al estudiante los conceptos básicos del arte marcial. La forma se ha adaptado y cambiado en los últimos cientos de años, pero se cree que la forma se inspiró en los movimientos tanto del kung fu estilo grulla como del kung fu estilo serpiente.

(Sil Lim Tao the first form (kwokwingchun.com) - <http://www.kwokwingchun.com/about-wing-chun/the-wing-chun-forms/sil-lim-tao/#:~:text=Sil%20Lim%20Tau%2C%20sometimes%20referred%20to%20as%20Siu,style%20kung%20fu%20and%20snake%20style%20kung%20fu>)

Kata



Sanchin (3 Batallas - mente, cuerpo y espíritu)

Creador: Origen chino meridional (región de Fujian)

Kanji: 三戰

El kata fundamental de Goju Ryu usando la contracción muscular y la respiración estilo ibuki.

El kata simboliza el conflicto entre la mente, el cuerpo y el espíritu. Sanchin desarrolla disciplina, determinación, enfoque, perseverancia y otros atributos mentales.



Se basa en las artes marciales chinas de la Grulla Blanca de Fujian y los Cinco Ancestros.

El Sanchin original se realizó con las manos abiertas y con menos énfasis en la contracción muscular y la respiración "energética". Se cambió de manos abiertas a puños ya que el significado marcial ya no se enfatizaba. Pangai.

Se realiza la combinación de tigre-grulla asociado con Ang Lian-Huat. Más tarde, el kata fue alterado solo en patrón. En este kata podemos ver como referencia de su origen chino la forma "San zhan" o "Báihé quán"

(From Kung Fu to Karate - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=uC9rdW06X2M&t=607s>)

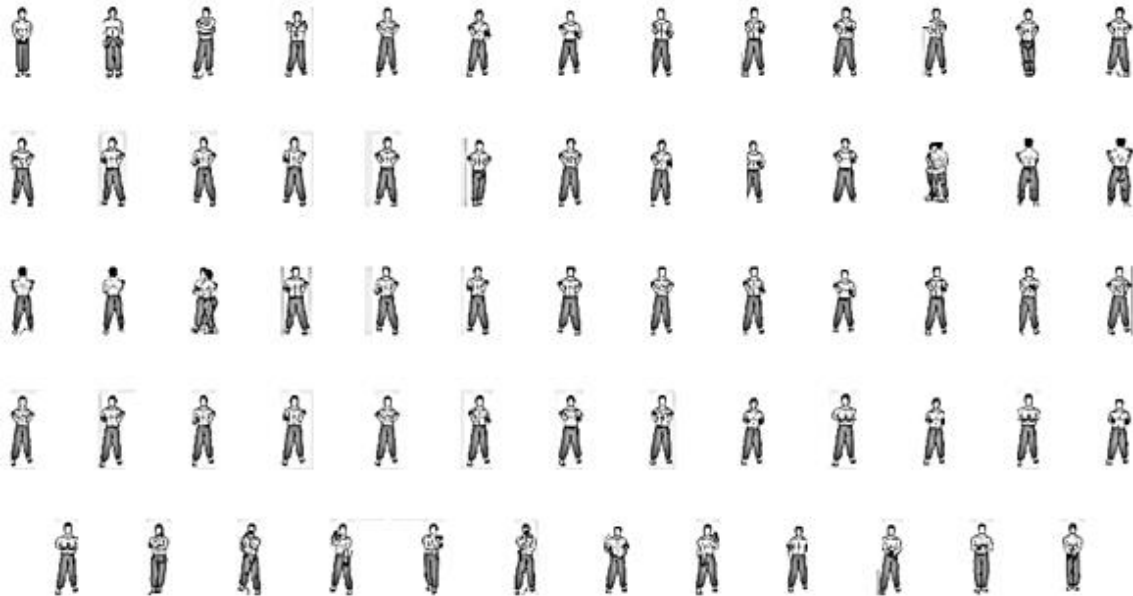
San Zhan es el primer patrón en el sistema de artes de lucha de la grulla blanca, pero también es la forma más difícil de dominar, ya que no tiene movimientos de destello o patadas voladoras de salto en la forma. Trabaja todo el cuerpo, la mente y la respiración del individuo.

San Zhan le da al estudiante la plataforma básica necesaria para poder hacer Kung-fu. En el caso de Sanchin el poder hacer Karate.

(¿Why is San Zhan so important? (Part 1) - White Crane Fighting Arts -

<https://www.whitecranefightingarts.com/articles/theory/why-is-san-zhan-so-important-part-1/>)

Kata



4.5 Los katas de los estilos principales de Karate

No debemos perder de vista las katas definidas y aprobadas por la World Karate Federation (WKF) para los cuatro estilos principales del Karate. Estas son definidas como siguen:

SHITO-RYU		
R1	Jitte	Jitte
R2	Jion	Jion
R3	Jiin	Jiin
R4	Mats/ze	Matsoukaze
R5	Wanshu	Wanshu
R6	Rohai	Rohai
R7	Bas Dai	Bassai Dai
R8	Bas Sho	Bassai Sho
R9	Tomari B	Tomari Bassai
R10	Matsum B	Matsumura Bassai
R11	Kos Dai	Kosukun Dai
R12	Kos Sho	Kosukan Sho
R13	Kos Shih	Kosukan Shiho
R14	Chinto	Chinto
R15	Chinte	Chinte
R16	Sei/chin	Selenchin
R17	Sochin	Sochin
R18	Niseishi	Niseishi
R19	Gojushih	Gojushiho
R20	Unshu	Unshu
R21	Seisan	Seisan
R22	Nfchn Sh	Naifanchin Shodan
R23	Nfchn Ni	Naifanchin Nidan
R24	Nfchn Sa	Naifanchin Sandan
R25	Aoyagi	Aoyagi
R26	Jyuroku	Jyuroku
R27	Nipaipo	Nipaipo
R28	Sanchin	Sanchin
R29	Tensho	Tensho
R30	Seipai	Seipai
R31	Sanseiru	Sanseiru
R32	Saifa	Saifa
R33	Sh/ochin	Shisochin
R34	Kur/nfa	Kururunfa
R35	Sup/mpei	Suparimpei
R36	Hakucho	Hakucho
R37	Pachu	Pachu
R38	Heiku	Heiku
R39	Paiku	Paiku
R40	Annan	Annan
R41	Annanko	Annanko
R42	Papuren	Papuren
R43	Chat Kus	Chatanyara Kushanku

GOJU-RYU		
G1	Sanchin	Sanchin
G2	Saifa	Saifa
G3	S/unchin	Seiyunchin
G4	S/sochin	Shisochin
G5	Sanseru	Sanseru
G6	Seisan	Seisan
G7	Seipai	Seipai
G8	Kur/nfa	Kururunfa
G9	Sup/mpel	Suparimpei
G10	Tensho	Tensho

WADO-RYU		
W1	Kushanku	Kushanku
W2	Naih/chi	Naihanchi
W3	Seishan	Seishan
W4	Chinto	Chinto
W5	Passai	Passai
W6	Niseishi	Niseishi
W7	Rohai	Rohai
W8	Wanshu	Wanshu
W9	Jion	Jion
W10	Jitte	Jitte

SHOTOKAN		
S1	Bas Dai	Bassai Dai
S2	Bas Sho	Bassai Sho
S3	Kank Dai	Kanku Dai
S4	Kank Sho	Kanku Sho
S5	Tekki Sh	Tekki Shodan
S6	Tekki Ni	Tekki Nidan
S7	Tekki Sa	Tekki Sandan
S8	Hangetsu	Hangetsu
S9	Jitte	Jitte
S10	Enpi	Enpi
S11	Gankaku	Gankaku
S12	Jion	Jion
S13	Sochin	Sochin
S14	Njsh/Sho	Nijushiho sho
S15	Gsh/Dai	Goju Shiho Dai
S16	Gsh/Sho	Goju Shiho Sho
S17	Chinte	Chinte
S18	Unsu	Unsu
S19	Meikyo	Meikyo
S20	Wankan	Wankan
S21	Jiin	Jiin

De esta forma podemos validar que la Organización Goju Kan también esta alineada a los estándares establecidos por las diversas organizaciones Goju Ryu, así como la World Karate Federation. ([WKFC Complete list of all the approved WKF Karate Kata - KarateCoaching.com](https://karatecoaching.com/7801-2/) - <https://karatecoaching.com/7801-2/>)

4.6 El escudo de la organización Goju Kan

El escudo de la Organización Goju Kan al igual que muchos escudos de otras organizaciones que practican y promueven el estilo de Goju Ryu es básicamente un puño dentro de un área semi circular color rojo, bajo dicho puño escrito en Japonés las palabras de Goju Kan y en Kanji Karate Do



La Organización Goju Kan también ha diferenciado su escudo con respecto de otros, si observamos en muchos de los escudos de Goju Ryu donde se emplea un puño, se emplea la mano derecha, se observará en los diseños elementos adicionales que las diversas organizaciones han definido, mismos que definen en muchos sentidos la cultura, tradiciones y costumbres, incluso forma de pensar del sensei del lugar donde se practique el Karate Do; Veamos algunos ejemplos:



Como diferenciador, al igual que otros escudos de Goju Ryu, muestra un puño, pero en el caso de la organización Goju Kan se definió emplear el puño de la mano izquierda; Las razones, básicamente se buscó ser una organización diferente en

todos los aspectos, lo cual ha logrado, y hoy en día es la Organización de Karate más grande de México.

Observamos también y me permito interpretarlo así, el escudo nos permite ver una organización que reconoce sus orígenes en el Goju Ryu, pero al mismo tiempo se propone como una organización dinámica que ha evolucionado, esto lo visualizamos en la forma del puño, un puño no tan estilizado como se visualiza en otros escudos de otras organizaciones, diría se emplea un puño más natural y anatómicamente, más realista, sin exageraciones o interpretaciones artísticas que permitan exacerbar una visión idealista del arte marcial y estilo que se practique..

No debemos olvidarnos de que básicamente este puño está dentro de lo que podría ser el escudo de Okinawa, lo que podemos interpretar que la organización Goju Kan establece el origen okinawense del estilo de Goju Ryu. Por ende, en la parte inferior del escudo podemos ver Karate Do - Goju Ryu.



Escudo de Okinawa Japón

4.7 Términos generales empleados en Goju Ryu

Es importante conocer la terminología (japonés – español) de las palabras y expresiones empleadas en la práctica de Goju Ryu, para ello me permití incluir un breve glosario de los términos empleados en Goju Ryu.

<u>General</u>	<u>Posturas</u>
Go -duro	dachi/tachi -postura
Ju -suave	fudo dachi -postura libre
ryu -estilo	heisoku dachi - postura cerrada del pie (pies juntos)
kara -vacío	musubi dachi - postura de atención formal (talones juntos, pies en ángulo)
te -mano	
sensei -maestro	
ki -espíritu, poder interior	

<p>ki ai -grito utilizado para unir el poder interior y el ki</p> <p>y -nivel</p> <p>jodan -nivel superior(cabeza)</p> <p>chudan -nivel medio(tórax)</p> <p>gedan -nivel inferior(piernas)</p> <p>hidari -izquierda</p> <p>migi -derecha</p> <p>mawate -giro</p> <p>kaete -cambio</p> <p>hito -persona</p> <p>rei -arco</p> <p>yoi -listo</p> <p>kamae -postura combativa</p> <p>hajime -begin</p> <p>yame -stop</p> <p>hinari -twist</p> <p>a quién -focus</p> <p>mokuso -meditación</p>	<p>heiko dachi -postura paralela (pies anchos de hombro separados)</p> <p>hachiji dachi - postura natural (pies anchos de hombro separados, dedos de los pies ligeramente señalados)</p> <p>kiba dachi – Posición de caballo</p> <p>shiko dachi -postura de pierna a horcajadas</p> <p>sanchin dachi -postura de reloj de arena (dedos de los pies traseros en línea con el talón delantero)</p> <p>han zenkutsu dachi -media postura delantera (rodilla trasera caída hasta los dedos delanteros)</p> <p>zenkutsu dachi -postura delantera (la rodilla trasera cae hasta el talón delantero)</p> <p>kokutsu dachi -postura de espalda</p> <p>neko ashi dachi -postura del pie de gato</p> <p>renoji dachi -la letra "re" postura</p> <p>sesan dachi -postura lateral orientada a horcajadas.</p>
---	--

<u>Técnicas de la mano</u>	<u>Técnicas del pie</u>
<p>tsuki -puñetazo o empuje</p> <p>uchi -strike</p> <p>nakadaka ken -dedo medio puño de nudillo</p> <p>ippon ken -primer dedo del puño del nudillo</p> <p>washi de -eagle mano</p> <p>empi/hiji -codo</p> <p>hoku tsuki -golpe directo</p> <p>nihon tsuki -doble golpe</p> <p>sanbon tsuki -triple punch</p> <p>kizame tsuki -golpe líder, jab</p>	<p>geri -patada</p> <p>ashi -pie/pierna</p> <p>josokutei -bola del pie</p> <p>sokuto -foot edge</p> <p>cacatúa -talón</p> <p>haisoku -empeine</p> <p>tsumasaki -punta del dedo del pie</p> <p>hiza -rodilla</p> <p>mae geri (kaegi) -patada frontal</p> <p>mae geri (kekomi) -patada de empuje frontal</p>

<p>oi tsuki -lunge punch gyaku tsuki -golpe inverso ura tsuki -golpe corto (lado de la palma hacia arriba) Age tsuki -golpe ascendente tate tsuki -golpe vertical kagi tsuki -golpe corto furi tsuki -ponche circular mawashi tsuki -golpe de gancho redondo heiko tsuki -golpe paralelo hasami tsuki -golpe de tijera yama tsuki -ponche de montaña awase/so tsuki -u-punch nagashi tsuki -golpe que fluye shotei/teisho tsuki -empuje del talón de la palma seiken tsuki -golpe de puño delantero nukite tsuki -empuje de dedo ko uchi -golpe de muñeca doblada ura ken uchi -golpe de puño trasero shuto uchi -cuchillo mano srike empi/hiji uchi/ate -golpe de codo /aplastar tettsui uchi -golpe de puño de martillo shotei/teisho uchi - golpe en el talón de la palma de la mano tsukame -agarrar</p> <p style="text-align: center;"><u>Practica la lucha</u></p> <p>kumite -sparring sandan gi -sparring básico adaptado del kata Gekisai sanbon kumite -combate de tres pasos (tres jodan, tres chudan, tres gedan)</p> <p>ippon kumite - un punto sparring donde el atacante defiende, luego contrarresta después del ataque</p>	<p>mawashi geri -patada redonda de la casa ushiro geri -patada de empuje hacia atrás yoko geri (keagi) -patada lateral yoko geri (kekomi) -patada de empuje lateral kansetsu geri -patada de estampación, patada articular hiza geri -patada de rodilla nidan geri -doble patada de snap frontal (primera pierna trasera) ren geri -doble patada de chasquido frontal (pierna delantera primero) ashi barai -barrido de pies mae tobi geri -patada delantera de salto yoko tobi geri -patada de empuje lateral de salto</p> <p style="text-align: center;"><u>Técnicas de bloqueo</u></p> <p>uke -bloque edad uke (jodan) -bloque ascendente chudan uke -dentro del bloque circular chudan uchi uke -bloque exterior del antebrazo gedan barai -bloque descendente gedan uchi barai -fuera del bloque descendente (bloque abierto) hiki uke -tirando / agarrando bloque kake uke -bloque de manos abiertas shuto uke -cuchillo bloque de mano shotei uke -palm heel block ko uke -bloqueo de muñeca</p>
--	--

<p>sandan kumite -tres pasos, combate de tres niveles (un jodan, un chudan, un gedan)</p> <p>sanbon tsuki -combate de tres pasos, bloqueo con una mano contra una combinación de 3 golpes</p> <p>kihon ippon -sparring básico de un paso</p> <p>jiyu ippon -un paso sparring desde ippon</p> <p>randori - estilo libre lento y suave con énfasis en la técnica</p> <p>jiyu kumite - lucha de estilo libre dura y rápida controlada</p>	<p>ura uke -bloque de mano trasera</p> <p>uchi uke -dentro del bloque forarm</p> <p>morote uke -augmented block (doble mano)</p> <p>mawashi uke -bloque redondo de la casa</p> <p>tora guchi -doble mano abierta-mano bloque circular</p> <p>hari uke -bloque arquero</p> <p>kuri uke -bloqueo del codo hacia abajo</p> <p>hiza uke -bloqueo de rodilla</p>
--	---

<u>Números</u>	<u>Números</u>
ichi - uno	kyu -nueve
ni -dos	ju -diez
san -tres	hyaku -cien
shi (yon) -cuatro	
ir -cinco	
roku -seis	
shichi (nana) -siete	
hachi -ocho	

Goju Ryu Freestyle - Terminology (webs.com) - <https://gojuryufreestyle.webs.com/terminology>

Capítulo 5

Beneficios del Karate Do en la edad adulta

5.1 Beneficios en la práctica del Goju Kan Karate Do

Hoy en día se ha demostrado y documentado los beneficios del deporte en los adultos mayores, también podemos encontrar una cantidad significativa de información sobre los diversos beneficios a la salud en las diversas etapas del crecimiento y desarrollo humano.

En palabras de Natalia Cifuentes M, Licenciada en Pedagogía en Educación física Deportes y Recreación.” El deporte entendido como actividad motriz representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, no debemos analizarlo únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que el mismo posee sobre todas las dimensiones del ser humano. El deporte es una actividad que hace crecer holísticamente al ser humano, no solo el cuerpo, sino también su mente y espíritu”. ([Beneficio de la práctica de Karate Do en adultos \(karatelareina.cl\)](https://www.karatelareina.cl/Beneficios%20de%20la%20Practica%20del%20karate-%20do%20en%20Adultos.html) - <https://www.karatelareina.cl/Beneficios%20de%20la%20Practica%20del%20karate-%20do%20en%20Adultos.html>)

Aquí es donde el karate logra cubrir cada uno de los aspectos definidos por la Lic. Natalia Cifuentes. Si, El karate no solo promueve una salud física y mental de quien lo practica, también promueve los valores sociales, familiares y hasta los espirituales.

En cuanto a la práctica de este arte marcial en los adultos y los beneficios que brindan el mismo tenemos ejemplos significativos como fue el maestro Gichin Funakoshi, que practicó Karate-Do hasta los últimos días de su vida (90 años) gozando de una excelente salud.

Al Sensei Yoshitaka Funakoshi quien a pesar de padecer una terrible enfermedad (tuberculosis) y por lo cual los médicos no le daban muchas esperanzas de vida en aquellos tiempos de tantos escasos, se puede decir que practicó esta disciplina con mucha intensidad asombrando a todos los que le conocieron por su fortaleza física y espiritual.

No podemos dejar de mencionar al Sensei Teiji Kase, alumno de los maestros anteriormente mencionados, él sufrió severos problemas de salud por lo cual el Dr. le prohibió realizar esfuerzos físicos y por ende tenía que abandonar la práctica de este Arte Marcial; en una entrevista comparte que lo que a él le podía sanar era la práctica del Karate- do, en la cual se mantuvo varios años más, impartiendo seminarios y entrenado por todo el mundo hasta el final de sus días. (UNIVERSIDAD DE CUENCA (ucuenca.edu.ec) -<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24374/1/tesis.pdf>)

En términos de la perspectiva neurológica; Lo más evidente es que el Karate mejora la coordinación y reacciones motoras adecuadas que reducen inmediatamente el riesgo de accidentes. Aquí los métodos y las tecnologías de captura de movimiento 3D han facilitado enormemente el descubrimiento de mecanismos y, por lo tanto, se ha contribuido a la optimización de los métodos de entrenamiento.

Si analizamos desde la perspectiva de la psicología podemos percibir un mejor desempeño de los estados de alerta y la anticipación juegan un papel crucial e interactúan con toma de decisiones rápida que difiere de los meros patrones de estímulo-respuesta. Esta habilidad se deriva de las experiencias de lucha e implica procesos cognitivos que conducen a una analítica ultrarrápida. (Karate: Interdisciplinary Perspectives and Benefits for Health.: Discovery Service para UNAM - <https://eds-p-ebSCOhost-com.pbidi.unam.mx:2443/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=3d4e9ff3-882e-47f2-b2bb-d6f83e55f317%40redis>)

En el caso de las personas adultas mayores con problemas de hipertensión el practicar Karate les permitió un aumento de la aptitud cardiorrespiratoria, disminución de la presión arterial, disminución del IMC y la circunferencia de la cintura, y puede considerarse otra opción de ejercicio físico utilizada en el tratamiento/control de la hipertensión debido a los beneficios observados en los sujetos de investigación para facilitar las acciones del envejecimiento diario y más activo. (Beneficios de la práctica de karate para el | Revista Kairós-Gerontología (pucsp.br) - <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/21011>)

Leyendo la tesis de Tania Angélica López; *“Efectos de la práctica del karate do Goju Ryu como educación deportiva complementaria en los jóvenes que estudian en el*

nivel educativo medio superior” (pág. 19) encuentro un segmento que explica algunos puntos importantes en la salud del adulto mayor.

Que es la parte donde realmente quiero profundizar, para de esta forma, plasmar mi experiencia. Leamos este segmento:

“Entender la filosofía de las artes marciales es entender que cualquier practicante lucha por superarse a sí mismo, que cualquier practicante debe vivir y actuar como un ser humano ejemplar y que un arte marcial no es una secta, ya que los entrenadores deportivos NO buscan la sumisión de sus miembros a un líder, sino que, por el contrario, ofrecen a sus practicantes un camino para mejorarse a sí mismos. Este autor al igual que los anteriores coincide en decir que la práctica del Karate Do ofrece grandes beneficios, tal como lo describe en el siguiente párrafo:

“Se gana el constante crecimiento personal y el autoconocimiento físico u orgánico (de mi cuerpo, sus posibilidades y límites, la coordinación motora, reflejos, capacidad de elasticidad y resistencia física, etc.), así como en lo intelectual y espiritual (lo que se refiere al desarrollo de lo más íntimo en la persona, su fuerza de voluntad, su moral y otros aspectos más personales)”
(Rasero, s/a, p. 7).

También existen investigaciones que demuestran los beneficios de practicar este arte marcial, pero a una edad adulta. Es por lo que Pinillos Ribalda realizó una investigación la cual llamó Efectos positivos del entrenamiento de Karate en las capacidades cognitivas asociadas a la edad, su población fueron personas de más de 40 años, con la intención de demostrar el efecto positivo que causa el entrenamiento de este arte marcial en estas personas.

Ella nos dice que, “durante la etapa del envejecimiento y la preservación de la calidad de vida, se recomienda la práctica física como un aspecto fundamental para mantener la salud en las personas mayores” (Ribalda, 2016, p. 538).

Existe una gran cantidad de literatura que demuestra los efectos positivos que tiene la práctica de cualquier deporte en la salud de las personas. Conforme aumenta la edad, los huesos del cuerpo humano se van desgastando por la pérdida del calcio, por lo que las personas que tienen estos problemas se encuentran más propensas a sufrir cualquier tipo de lesión y quizás con un mayor nivel de gravedad.

Lamentablemente los problemas no se detienen ahí, en conjunto comienza a existir el progresivo deterioro de las capacidades cognitivas que a su vez se convierten en uno de los factores principales que generan las caídas, lesiones y fracturas de las personas adultas mayores.

también comenta que existen varios estudios relacionados con este riesgo en personas mayores que indican que “la práctica de ejercicio físico contribuye a mejorar los parámetros psicológicos asociados a este fenómeno” (Chateau-Degat, et-al 2010, p. 539).

La práctica de las artes marciales ha sido propuesta como actividad deportiva que contribuye a tener una vida saludable y a mejorar la calidad de esta, por eso se sugiere el Karate, que puede servir para mantener la condición física de las personas que lo practican, pero además contribuye al desarrollo de otras capacidades cognitivas.

El Karate es un arte marcial tradicional en el que se coordina la atención, la fuerza, la respiración, el equilibrio, la postura y el movimiento para vencer a un adversario.

Es una actividad psicofísica que hace que las capacidades cognitivas y de movimiento se combinen eficazmente para lograr el propósito del karateca.

Ella indica que los resultados que obtiene a partir de la investigación que realiza y de la aplicación de la prueba Kelvin, son los siguientes:

- *El entrenamiento regular en Karate ha tenido efectos positivos en la velocidad de anticipación de las personas mayores de cuarenta años, lo que implica una mejora en la atención y otras capacidades cognitivas de estas personas.*
- *En los sujetos no practicantes de Karate, al llevar a cabo la comparación de medias entre mayores y menores de 40 años, sí se han encontrado diferencias significativas.*

Por lo tanto, el entrenamiento adaptado de Karate puede ser una opción muy recomendable para mantener las capacidades cognitivas a lo largo de los procesos de envejecimiento (Pinillos, 2016, Pp. 537-538)."

Profundizando un poco más en los resultados de Pinillos Ribalda también encontramos en el estudio que:

La práctica continua del karate contribuye a que se ralentice la pérdida de la calidad de vida. En concreto, puede ser un elemento útil para prevenir el deterioro de las capacidades cognitivas relacionadas con el riesgo de caídas.

En la investigación sobre envejecimiento, diversas prácticas de ejercicio físico se recomiendan para prevenir y ralentizar los procesos y los efectos de este envejecimiento (Hong, Li & Robinson, 2000; Li, Hong & Chan, 2001 y Taggart, 2002).

Resultados similares se han obtenido en estudios relacionados con la práctica sostenida de otras artes marciales, por ejemplo, el Tai Chi se ha asociado con el bienestar en practicantes tradicionales chinos (Hong & Robinson, 2000; Taylor-Piliae et al 2006).

En este estudio, "Tai Chi Helps Fight Depression Among the Elderly" / "El Tai Chi ayuda a combatir la depresión entre los Adultos mayores" del 2011 publicado en el American Journal of Geriatric Psychiatry, los investigadores de UCLA dirigidos por la psiquiatra Helen Lavretsky informaron haber tratado a 112 participantes con depresión mayor, de 60 años o más, con el antidepresivo escitalopram (Lexapro) durante cuatro semanas.

Los 73 que respondieron al medicamento continuaron recibiendo durante 10 semanas más y fueron asignados al azar a dos horas a la semana de educación para la salud o Tai chi.

Todos los encuestados fueron evaluados por su ansiedad, resiliencia, calidad de vida relacionada con la salud, cognición, inflamación del sistema inmunológico y niveles de depresión al comienzo del estudio y cuatro meses después.

En el estudio se encontró, que en comparación con tomar la clase de educación para la salud (que incluía algunos ejercicios de estiramiento), realizar el antiguo ejercicio chino mente-cuerpo de Tai chi mientras tomaba escitalopram ayudó a más adultos a reducir sus síntomas depresivos y lograr la remisión; también mejoró la calidad de vida, la memoria, la cognición y los niveles generales de energía.

“Este es el primer estudio que demuestra los beneficios del tai chi en el manejo de la depresión tardía, y nos sentimos alentados por los resultados”, dijo Lavretsky en un comunicado de prensa. “Con el Tai chi, podemos tratar estas afecciones sin exponer [a los pacientes] a medicamentos adicionales.”

(Good News: Tai Chi Helps Fight Depression Among the Elderly, Study Shows | TIME.com - <https://healthland.time.com/2011/03/18/good-news-tai-chi-helps-fight-depression-among-the-elderly/>)

De igual manera se ha demostrado que el entrenamiento continuo ha mejorado los niveles de desempeño a pesar incluso de otras variables que podrían influir en contra de este mejor desempeño como, por ejemplo, la edad.

En nuestro estudio puede sorprender que la precisión en la prueba Kelvin mejore a partir de los 40 años, en el caso de los cinturones negros. Probablemente sea debido a que el entrenamiento continuo en los diversos deportes mismos que fomentan las variables relacionadas con la velocidad de anticipación permite que esta se mantenga e incluso mejore, pese a los efectos en principio adversos que debieran producir las edades maduras.

La edad avanzada, en general, influye negativamente en la velocidad, como efecto característico del envejecimiento. La velocidad es el factor del rendimiento que, con la edad, experimenta una regresión más rápida y temprana (Weineck, 1988).

De acuerdo con el mismo trabajo, no deja de ser relevante que el descenso de la capacidad de resistencia del organismo en los últimos años de la vida sea más bien una traducción del género de trabajo y del modo de vida en el mundo industrial moderno que una regla biológica.

Los supuestos procesos de envejecimiento ocultan a menudo un estado de entrenamiento deficiente; por lo que no es de extrañar que la práctica continuada de deporte y muy especialmente de capacidades anticipatorias en actividades como el karate, logren no solo mantenerlas, sino incluso incrementarlas, en edades que superan los referidos 40 años (Jansen & Dahmen-Zimmer, 2012).

(Pinillos Ribalda, M. EFECTOS POSITIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE KARATE EN LAS CAPACIDADES COGNITIVAS ASOCIADAS A LA EDAD. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport [en línea]. 2016, 16(63), 537-559[fecha de Consulta 13 de septiembre de 2022]. ISSN: 1577-0354. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54247310009>)

En otro estudio, “Oxygen uptake, heart rate, and blood lactate responses during and following karate training”/ “Absorción de oxígeno, frecuencia cardíaca y respuestas de lactato en sangre durante y después del entrenamiento de karate” hecho por la publicación British Journal of Sports Medicine (BJSM) en el 2004, basado en adultos de entre 40 y 60 años de edad que practicaban el arte marcial coreano de soo bahk do, similar al karate, encontró que sus practicantes “demostraban mayor capacidad aeróbica, balance, flexibilidad, resistencia muscular y fuerza, con menos grasa muscular que la gente sedentaria observada de la misma edad y género”. (Fitness levels of middle aged martial art practitioners | British Journal of Sports Medicine (bmj.com) - <https://bjsm.bmj.com/content/38/2/143.full>)

5.2 ¿Qué beneficios trajo el Goju Kan Karate Do en mi vida?

Después de un poco más de 4 años en los que he practicado el Karate he notado cambios significativos, mismos que incluyen aspectos físicos, así como los psicológicos, los cuales se han reflejado positivamente en prácticamente todos los ámbitos de mi vida; Familiares, laborales, emocionales, espirituales y de manera directa, los relacionados a la salud física y mental.

He de resaltar que en los años previos al inicio de la práctica del karate los problemas relacionados a la salud eran de alguna manera negativos, por ende, la tendencia de poder lograr una calidad de vida saludable se veía con un panorama no muy alentador. En ese entonces los problemas que más me aquejaban eran:

- Sobre peso y obesidad
- Problemas cardiovasculares (triglicéridos altos)
- Problemas de movilidad (debido a dolores en región lumbar)
- Problemas en articulaciones

Incluiré los resultados de mi química Sanguínea antes de entrar a la práctica del Karate (agosto del 2018), donde se muestran mis valores de triglicéridos elevados.

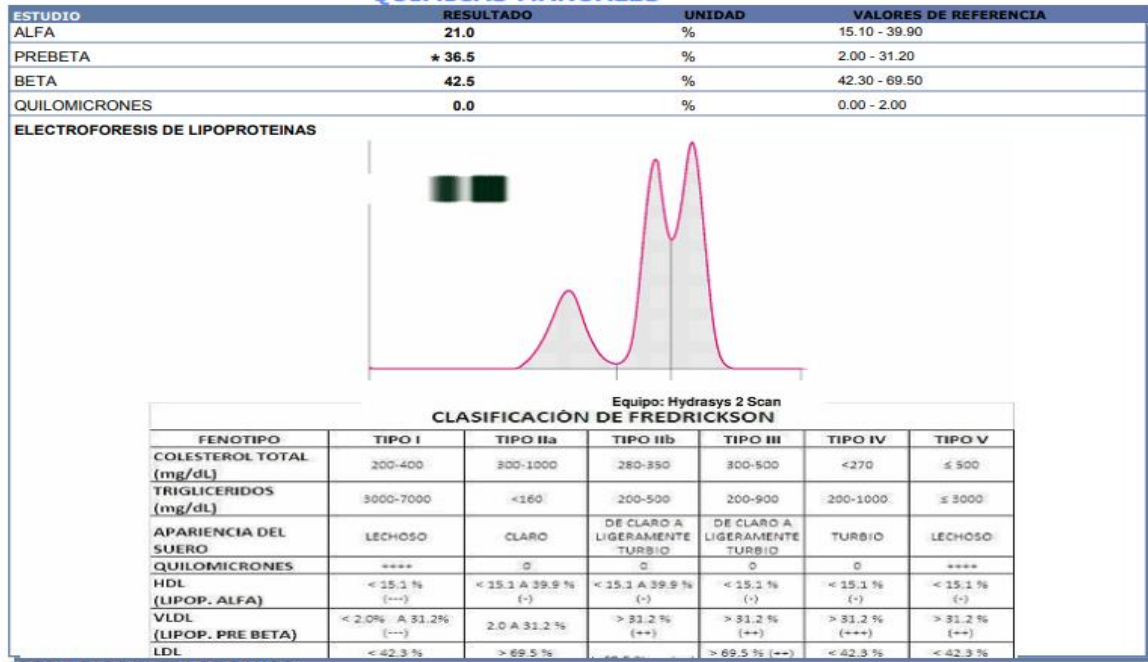
DOCTOR: A QUIEN CORRESPONDA Web CUP: KO10131369 Cve: DRD
PACIENTE: ROSE DOMINGUEZ DIRK EDGARDO EDAD: 46 AÑOS
FECHA: 2018-08-27 8KO0827014 SEXO: MASCULINO
FECHA DE IMPRESIÓN: 2018-08-27

Equipo: ARCHITECT Ci8200 A **QUIMICA CLINICA**

ESTUDIO	RESULTADO	UNIDAD	VALORES DE REFERENCIA
COLESTEROL TOTAL	* 248	mg/dL	45.00 - 200.00
TRIGLICERIDOS	* 264	mg/dL	45.00 - 150.00
COLESTEROL DE BAJA DENSIDAD (LDL)	150	mg/dL	MENOR DE 100 OPTIMO 100 A 129 PROXIMO AL OPTIMO 130 A 159 LIMITROFE 160 A 189 ALTO MAYOR DE 190 ELEVADO (RIESGO DE INCREMENTO DE CARDIOPATIA ISQUEMICA).
COLESTEROL DE ALTA DENSIDAD (HDL)	40	mg/dL	40.00 - 60.00

Metodo: FOTOMETRICO

QUIMICAS MANUALES



Afortunadamente y a pesar de que la genética familiar la probabilidad de desarrollar problemas de hipertensión y diabetes es “alta”; Peor aún, en mi familia se han dado casos serios de este tipo de problemas, mi hermana ya ha sufrido de un infarto pulmonar y diabética, mi hermano con un infarto, mi padre con 4 infartos durante su vida, mi madre quien sufrió mucho con la diabetes.

De esta forma me he de considerar afortunado al no desarrollar alguno de esos problemas aún. Y es en el año del 2018 que decido iniciar la práctica del karate.

Los beneficios “a corto y mediano plazo” que observe fue la reducción de peso de casi los 100Kg a mantener un peso de 94Kg (24/09/2022), reducción del estrés y una “desintoxicación” en términos generales, esto último gracias a que también tuve que cambiar mis hábitos alimenticios, reducir considerablemente el consumo de bebidas alcohólicas y azucaradas.

De esta manera ya pasado el tiempo podre mencionar que entre los beneficios a mediano plazo (primeros 2 años) puedo decir he aumentado la masa muscular y la reducción de la grasa corporal ya eran significativos y visibles, también los problemas y molestias articulares prácticamente han desaparecido y los problemas en la zona lumbar afortunadamente ahora son muy esporádicos.

Hoy en día si bien gozo de las ventajas de la práctica del karate también puedo mencionar de manera afortunada que la presión arterial promedio que tengo a mis ya 50 años gira alrededor de 120/80mmHg lo cual es una grata demostración de los beneficios de la práctica del karate.

Incluyo mis últimos estudios de laboratorio donde corroboro algunos valores que reflejan los mismos dentro de los rangos preestablecidos, lo cual confirma las ventajas de la práctica del karate Do.

En este caso y debido a la naturaleza de la solicitud de estos estudios no se incluyó el análisis de triglicéridos; Lo que hubiera reforzado el concepto de los beneficios en la práctica del Karate. Sin embargo, los estudios muestran en otros sentidos y de manera más amplia los beneficios en la actividad física de manera regular y constante.

Expediente: 2PA0924002
Médico: CARLOS FRANCISCO TEJEDA ANDRADE
Paciente: ROSE DOMINGUEZ DIRK EDGARDO
Fecha: 24/09/2022

Usuario (web): KO10131369
Contraseña (web): DRD
Edad: 50 AÑOS
Sexo: MASCULINO

QUIMICA CLINICA

ESTUDIO	RESULTADO	UNIDAD	VALORES DE REFERENCIA
QUIMICA SANGUINEA			
GLUCOSA	78	mg/dL	70.00 - 105.00
NITROGENO UREICO	13	mg/dL	8.00 - 26.00
UREA	28	mg/dL	17.00 - 56.00
CREATININA SERICA	0.81	mg/dL	0.72 - 1.25
DESHIDROGENASA LACTICA (DL)	201	U/L	125.00 - 243.00

Metodo: FOTOMETRICO

HEMATOLOGIA

ESTUDIO	RESULTADO	UNIDAD	VALORES DE REFERENCIA
BIOMETRIA HEMATICA			
GR Globulos Rojos	5.47	M/mcL	4.50 - 6.50
Hemoglobina	17.0	g/dL	13.50 - 17.00
Hematocrito	★ 49.7	%	43.00 - 48.00
VGM Vol Globular Medio	90.8	fL	80.00 - 102.00
HGM - Hb. Globular Media	31.2	pg	27.00 - 32.00
CmHbG - Conc m Hb Globular	34.3	g/dL	31.00 - 35.00
ADE - Amplitud de Dist. Erit	13.7	%	11.50 - 15.50
Leucocitos	4.9	K/mcL	4.50 - 12.00
Neutrofilos Totales	51.4	%	40.00 - 85.00
Segmentados	51.4	%	40.00 - 74.00
Bandas	0	%	0.00 - 6.00
Metamielocitos	0	%	0.00 - 0.00
Mielocitos	0	%	0.00 - 0.00
Linfocitos	37.9	%	12.00 - 46.00
Monocitos	7.9	%	1.00 - 13.00
Eosinofilos	2.0	%	0.00 - 7.00
Basofilos	0.8	%	0.00 - 3.00
Blastos	0	%	0.00 - 0.00
Plaquetas	194	K/mcL	150.00 - 500.00

Metodo: CITOMETRIA DE FLUJO Y FLUORESCENCIA

HEMATOLOGIA.

ESTUDIO	RESULTADO	UNIDAD	VALORES DE REFERENCIA
TIEMPO DE PROTROMBINA (TP)	10.0	Seg	
TESTIGO	11.6	Seg	
% ACT PROTROMBINICA	130		VALOR NORMAL DE ACTIVIDAD PROTROMBINICA 70-100 %
ISI (INDICE DE SENSIBILIDAD INTERNACIONAL)	0.99		
I.N.R. (RAZON NORMALIZADA INTERNACIONAL)	0.86		RECOMENDACIÓN TERAPÉUTICA 2.0 a 2.5 Profilaxis de trombosis venosa profunda 2.0 a 3.0 Tratamiento de trombosis venosa profunda; tromboembolia pulmonar infarto del miocardio; estenosis mitral; fibrilación auricular; isquemia cerebral transitoria. 3.0 a 4.5 Tratamiento de recurrencias de trombosis venosa profunda; tromboembolia pulmonar; injertos vasculares; válvulas cardiacas artificiales. Ref. G. Ruiz Reyes: Hemostasia y Trombosis: Fundamentos de Interpretación Clínica de los exámenes de Laboratorio Cap 4. Ed. Panamericana: 2005
TIEMPO DE TROMBOPLASTINA PARCIAL (TTPa)	32.1	Seg	+/- 8 seg vs testigo
TESTIGO	33.9	Seg	

Metodo: FOTOOPTICO.

HORMONAS

ESTUDIO	RESULTADO	UNIDAD	VALORES DE REFERENCIA
HCG CUANTITATIVA	< 2.30	mU/ml	0.00 - 2.60

Metodo: QUIMIOLUMINISCENCIA

En el aspecto psicológico el karate me ha ayudado a manejar mejor el estrés, me ha ayudado a generar una mayor confianza y seguridad, y sobre todo, me ayudo emocionalmente durante el proceso y cuidado de mi hijo cuando vivió la desafortunada etapa de cáncer de testículo lo que involucro una cirugía y una aplicación de quimioterapia, (Junio-Agosto del 2020); Gracias a Dios y a la ciencia médica ya se encuentra en la etapa de monitoreo por los siguientes 3 años, pero básicamente y oficialmente hoy en día está curado.

Y en ese mismo sentido, en mi caso cuando me realizaron una cirugía para retírame la vesícula un 25 de Febrero del 2021, una operación programada para durar una hora, duro 4 horas, considero que si no hubiera sido por las ventajas en términos de salud física y emocional, mejoradas por la práctica del karate, mi recuperación quizás hubiera llevado más tiempo, aunque acepto que esos 2 días después de mi cirugía fueron literalmente horribles, el resto de proceso de recuperación fue más rápido y sin mayores complicaciones; En términos psicológicos fue de gran ayuda,

incluso quería retornar a entrenar a partir de la semana 4; Sin embargo, por instrucción medica tuve que esperar las 6 semanas establecidas por el médico.

Aprovecho y agradezco al sensei Yavin Cárdenas y al Dr. Vidal Camuñas Loza por el cuidado durante los siguientes meses, ya que fueron ellos quienes me ayudaron a cuidar durante los entrenamientos el área relativa a la cirugía de vesícula. ¡Nuevamente GRACIAS!

Me parece importante comentar que durante estos años he tenido que cambiar muchos de los malos hábitos adquiridos en mi alimentación, movilidad, posturas y bebida. El haber logrado cambiar estos tipos de hábitos me ha permitido no solo reducir de peso y evitar dolores innecesarios (por posturas no ergonómicas).

La baja de los niveles de triglicéridos me ha permitido una mejoría en mi sistema cardiovascular lo que se podría traducir que de tener una postura de “no corro ni por mi vida” a poder correr un poco más de 4km de forma constante y sin generarme un agotamiento significativo.

Ya iniciando esta década de los 50 años de vida los cambios hormonales al iniciar su descenso tienen un efecto negativo en nivel muscular y en la elasticidad; Sin embargo y nuevamente gracias a la práctica del karate no solo he logrado contrarrestar la perdida muscular y/o elasticidad, afortunadamente he logrado un aumento en la masa muscular, reducir grasa corporal y mantener mi elasticidad, factores importantes para garantizar una calidad de vida en la etapa de adulto mayor.

5.3 ¿Cuál es la razón de la pérdida de masa muscular al sobrepasar los 50 años?)

La conocida atrofia muscular en edades avanzadas se produce a razón de la pérdida de los estímulos nerviosos encontrados en las fibras que conforman a los músculos reduciendo su tamaño. Esta reducción afecta directamente al grosor del propio músculo.

La pérdida de masa muscular a causa de la edad es la consecuencia más notable por ende en la disminución de la fuerza; Pero, además de ello, al perder masa muscular también tiendes a perder resistencia física ante movimientos aeróbicos.

Sin embargo, esto no se queda aquí ya que, si no se cuida la masa muscular a través del ejercicio físico, muchos aspectos de tu vida diaria podrían verse afectados debido a la pérdida de muchas de tus capacidades relacionadas sobre todo con la movilidad. Es por ello por lo que los casos de caídas se presentan de forma más frecuentes en personas de mayor edad y que no mantienen un tono muscular adecuado.

Cuando uno se encuentra en edades más tempranas (específicamente entre los 20 y los 30 años) es cuando los músculos cuentan con la mayor cantidad de fibras que aumentan el grosor. Cuando empiezas a atravesar los 40 y hasta llegar a los 50 años dicha cantidad de fibras ven reducida su cantidad hasta en un 10% lo que hará que la pérdida del grosor del músculo se vuelva notable.

Al empezar a atravesar los 50 años, la pérdida de fibras musculares comienza a volverse crítica y la única solución para contrarrestar un poco dicha pérdida y, a su vez, evitar que la grasa en tu cuerpo aumente desproporcionadamente, es con la planeación de una rutina de ejercicios que sea leve pero constante para mantenerlas activas el mayor tiempo posible. (La pérdida de masa muscular en adultos mayores de 50 años, por qué se produce y consejos para evitarla - RutinasDeportivas.es (rutinasdeportivas.es) - <https://rutinasdeportivas.es/la-perdida-de-masa-muscular-en-adultos-mayores-de-50-anos-por-que-se-produce-y-consejos-para-evitarla/>)

5.4 La flexibilidad en la gente mayor (Más de 50 años)

En esta etapa de la vida surge también, para el profesor en particular, el conflicto entre la necesidad de trabajar esta capacidad y la extrema fragilidad de los tejidos implicados, susceptibles de ser lesionados al menor sobre estiramiento.

Tal como se estudió anteriormente, la amplitud del recorrido angular en los distintos movimientos se ve notablemente reducida en esta etapa de la vida. Mayor es la disminución, inclusive, cuanto menor es la frecuencia de entrenamiento de esta

capacidad; Sin embargo, programas regulares de entrenamiento de la flexibilidad pueden contribuir notablemente a contrarrestar los efectos de envejecimiento sobre el aparato motor pasivo. Fascias, ligamentos, tendones, cápsulas y cartílagos articulares, etc., conservan mejor su salud integral por medio de la implementación diaria de actividades de movilidad articular y extensión muscular submaximal.

Por otro lado, la activación de reflejos (tanto excitatorios como inhibitorios), la estimulación de propioceptores, la concientización de la información aferente, eferente y reaferente, como así también la actualización de otros mecanismos, contribuye a la conservación de la vitalidad y salud general de los procesos funcionales básicos del sistema nervioso. Así, los tejidos conectivo, muscular y nervioso se ven revitalizados por los trabajos de flexibilidad. Ello no solamente contribuye a mejorar la calidad de vida de la persona mayor sino, y por, sobre todo, a prolongar su independencia. Gestos cotidianos tales como lavarse, afeitarse, peinarse, vestirse, y desvestirse, bañarse y secarse, etc., pueden ser realizados si se dispone de una óptima amplitud de movimiento. Además, la persona mayor puede realizarlo sola, por sí misma, sin tener que depender de un asistente o enfermero.

Como formas de trabajo se sugieren, especialmente, la movilidad articular asistida y no asistida, y la extensión muscular submaximal o elongación. La flexibilización no se recomienda a esta edad por motivos obvios. Sin embargo, a los efectos de promover una más profunda reducción del tono muscular y de la resistencia sarcomérica a la extensión, los procedimientos FNP pueden ejecutarse siempre y cuando el estiramiento final sea suave y gradual y, sobre todo, submaximal.



Con el Ing. Gabriel Moreno

(La flexibilidad en las distintas edades de la vida (g-se.com) - <https://g-se.com/la-flexibilidad-en-las-distintas-edades-de-la-vida-37-sa-Y57cfb270e9909>)

Una vez escrito estos temas me doy cuenta y doy razón a uno de los médicos, el Dr. José Cortes Gómez, que ha revisado a mi familia quien hizo especial énfasis en que todo el ejercicio y buena alimentación que se haga antes de los 50 años va a reflejar una mayor o menor calidad de vida durante nuestra adultez mayor. ([Ortopedista Pediatra Ciudad de México CDMX, Doctor José Cortes Gómez - http://www.ortopedistapediatra.mx/](http://www.ortopedistapediatra.mx/))

Es de esta forma que finalmente cierro este capítulo con la invitación a la concienciación sobre la importancia de mantener una buena alimentación, una práctica deportiva constante, así como el evitar hábitos de vida negativos a la salud, de esta forma prevenir complicaciones serias a partir de los 50 años.



Sensei Yavin Cárdenas Iniciando la clase

Capítulo 6

Los retos para Karate Do Goju Ryu – Goju Kan

6.1 Que retos que visualizo para Karate Do Goju Ryu – Goju Kan

Desde mi percepción, en el tiempo en el que he practicado Karate Do dentro de la Organización Goju Kan, he podido ser testigo de las cualidades y calidad existente en cada uno de los Dojos de esta organización que he conocido; De igual forma, he sido testigo del cuidado que los senséis dan a cada uno de los alumnos, durante los entrenamientos, exámenes y competencias en las que participamos.



Torneo Goju Kan 2022

Algo que me gustaría plasmar ahora mismo y que tuve la fortuna de vivirlo es que la organización nos ha permitido, como practicantes participar y formar parte del staff de apoyo en cada uno de los eventos que organiza, contribuyendo de esta manera a que uno como practicante forme parte de las actividades y por ende contribuya a la calidad de cada uno de los eventos donde sea invitado. También es una buena forma de generar un sentido de pertenencia positivo y constructivo, así como ese sentido de servicio al prójimo.

La llegada de la pandemia fue todo un reto para la organización, que al igual que muchas organizaciones, empresas y familias se vieron afectados de manera significativa; Sin embargo, la organización Goju Kan supo reaccionar e incluso dar un muy buen ejemplo de cómo utilizar las tecnologías de la Información y sus herramientas, como lo fue la utilización del software Zoom con el que se estableció una forma muy efectiva de mantener el contacto y las clases de forma virtual sin perder de vista la calidad así como la forma instruccional y pedagógica en el momento de impartir las clases.

En lo personal quede impresionado con las clases en línea de parte de la organización Goju Kan pues en muchos sentidos las clases de karate en línea superaron en forma y calidad a muchas de las clases proporcionadas por instituciones universitarias, mismas que presumían, sin cumplirlo, una alta calidad pedagógica e instruccional en sus clases en línea.



Mis hijos padecieron esta difícil realidad con las instituciones educativas donde estudian, fui testigo de cómo algunos maestros de las escuelas de mis hijos antes de iniciar clase ya habían enviado amenazas o castigos a diestra y siniestra a sus estudiantes sin razón alguna.

Afortunadamente las clases de Karate en línea ayudaron de manera significativa con el desarrollo educativo de mis hijos durante la pandemia, estas mitigaron el impacto negativo y resistencia a tomar las clases en línea en mis hijos.



No negare que existieron de manera consistente clases de karate en las que terminaba agotado pero contento de saber que cada una de estas clases había sido planificada y consideraba los elementos necesarios para la correcta practica del karate y todo en un lapso de tiempo de 50 minutos; Recuerdo incluso, alguno de los combates virtuales, algo completamente novedoso en el contexto virtual, siempre con el seguimiento y

vigilancia que daban los senséis a cada uno de los estudiantes de forma remota, pero lo que siempre resaltaba y alegraba a los niños eran las actividades y/o juegos al final de la clase donde los niños tenían que ir a buscar algún objeto específico en

casa, uno como papá o mamá, terminaba involucrado ayudando a sus hijos a conseguir el objeto o de igual forma la toma de fotografías y envió a las redes sociales de la organización Goju Kan. También recuerdo gratamente la clase con padres e hijos donde mi hija hizo gala de fortaleza con su mamá.

Estos años prepandemia, pandemia y hoy en día post pandemia han sido años de crecimiento y evolución donde, desde mi punto de vista las características de la organización y específicamente la calidad de cada uno de los maestros permitieron que la organización Goju Kan muestre su calidad día a día y que esta se vea reflejada en cada uno de sus practicantes.



Goju Kan – Foto Preparación de Cintas negras, generación 2021

En la fotografía superior podemos ver a la generación 2021 de cintas negras, esta generación se caracterizó por haber vivido la pandemia por Covid19, una generación que vivió, las clases presenciales, prepandemia; Las clases virtuales, incluida una evaluación en línea y presenciales, posteriormente la etapa post pandemia donde las medidas para el regreso a la nueva normalidad se manejaron de manera estricta.

El examen de cintas realizado el 12 de diciembre del 2020 en el COMUDE Zapopan donde el cubrebocas incluso el uso de calzado deportivo fue obligatorio; No sin antes, pasar por los filtros requeridos como lo fueron el arco de ozono, aplicación de gel antibacterial, así como acatar la restricción de solamente un familiar por alumno y su respectiva distancia de un metro entre los familiares.

Finalmente, todas estas medidas contribuyeron a mantener y prevenir se aumentarán los contagios por Covid19 durante ese año y de igual forma mitigar el impacto social, psicológico económico por el aislamiento en el que nos vimos involucrados durante el año 2020, 2021 incluso 2022 aunque en este último año con restricciones más “flexibles” debido a la masificación en la aplicación de las vacunas contra el covid19.



Vidal Camuñas Valdivia y su Padre el Dr. Vidal Camuñas Loza

6.2 Propuestas de mejora

Sería injusto para este trabajo el solo contemplar que todo es correcto, incluso cayendo en una visión idealista, también he notado probables oportunidades de mejora en la organización, mismas que me gustaría compartir, para darle un mejor sentido a esta tesis, siempre con la intención de ser propositivo y constructivo.

Es cierto que el crecimiento de la organización Goju Kan habla mucho de su calidad, también involucra que día a día se tengan que enfrentar a problemas cada vez mayores, teniendo cada día una creciente presión sobre cada una de las escuelas, el confiar en como cada uno de los maestros imparte la clase hoy en día es cada vez más retador y las diferencias ideológicas, sociales y económicas entre cada generación de practicantes es cada día más notoria, diría, se aumenta el nivel de

dificultad para la organización de adaptarse a los nuevos y futuros entornos sociales del país.

Desde el punto de vista de sistemas y mis más de 25 años de experiencia me he dado cuenta de que el crecimiento de la organización Goju Kan cuenta con el uso de una plataforma tecnológica y las correspondientes ventajas en el uso de las redes sociales. Esto último ha permitido a la organización contar con un mayor número de futuros prospectos, y, de hecho, contar con miles de practicantes en el total de escuelas de Goju Kan, aumentando la presión sobre como procesar y aprovechar los datos de los practicantes en beneficio de estos

En la actualidad la organización Goju Kan elabora muchos de sus procesos de manera manual, citare los ejemplos de registro de practicantes a los exámenes o a las correspondientes competencias; Gracias a cada uno de los senséis, estos procesos parecieran son sencillos, pero no es así, específicamente el proceso de los exámenes va más allá de solo registrar al practicante recibir el pago, hacer el examen y recibir la calificación y correspondiente cinta de color.

En este proceso he notado, por ejemplo, tan solo en cada uno de mis certificados, que mi nombre no se escribe de una forma uniforme, tengo nombres como “Dirk Rose”, “Dirk Edgardo Rose Dominguez” incluso Dirk Edgardo Rose Dgz” e incluso un nombre erróneo el cual fue escrito como “Diek Rose”. ¿Se puede solicitar la corrección y reimpresión del certificado? ¿Por qué no se detectó y corrigió antes de la impresión y/o entrega?, ¿Acaso se tiene que esperar a una reclamación por parte del practicante?

Aquí es donde viene la propuesta de automatizar todos los procesos que pudieran involucrar los datos y procesos, donde los datos de los practicantes sean requeridos, aprovechando su plataforma web.

El establecer un registro único, y centralizado dada la actual estructura de la organización Goju Kan, en este caso, mismo que permita tener los datos de cada uno de los practicantes y utilizarlos en cada una de la documentación generada por la organización Goju Kan, podríamos observar:

- Reducir el número de errores en los datos.
- Homologar los datos impresos de los practicantes.
- Análisis estadístico de la actividad y avance de los practicantes.
- Análisis estadísticos del estado de salud de los practicantes.
- La automatización y control de los pagos.

Es en este punto donde se podrían ver las ventajas de no solo tener los datos de cada uno de los practicantes y sus escuelas, también realizar y aprovechar las herramientas tecnológicas para el análisis de datos y por ende la generación de la información que permita una toma de decisiones informada y adecuada a las necesidades que se pudieran presentar en el futuro. Recordemos que la información es poder.

Es cierto que en el uso de la información y su andar por las redes se ven involucrados temas de seguridad informática y sobre todo los miedos en el uso de esta por parte de los practicantes, estos puntos no superan las ventajas de tener las ventajas en el uso de las tecnologías de la información.

Otra oportunidad de mejora, misma que me gustaría compartir donde puedo establecer de manera cierta en que cada uno de los senseis tiene la libertad de dar su clase como mejor le convenga y en función de las características grupales de sus practicantes, también es cierto y he visto que la organización Goju Kan ha establecido toda una metodología para que en cada una de las escuelas se garantice la calidad en la enseñanza del Karate, a pesar de esto último me permito proponer quizás una mayor integración entre escuelas que permitan el intercambio de estudiantes por ende de experiencias; En el caso de Lomas Universidad, el sensei Yavin Cardenas ha logrado invitar a estudiantes de otras escuelas, en lo personal me ha parecido excelente y he disfrutado mucho conocer practicantes con otras experiencias y diferencias en sus técnicas de combate, las katas también son un buen ejemplo donde notado que dependiendo de cada sensei existen diferencias en cómo se enseñan y se practican, me permito subrayar que la línea de las katas es la misma, siendo los detalles en donde se marcan las diferencias, en lo personal

esto me genera un poco confusión, como practicante me genera la duda sobre si el desarrollo de las katas aprendidas es el correcto o no. Por ejemplo:

En alguna ocasión donde una alumna de otro dojo estaba practicando la kata seiunchin junto con nosotros, note que al finalizar la kata, ella movía sus manos al nivel de la cara y los brazos en un ángulo de 45 grados, mientras que en nuestro dojo poníamos las manos por encima de la cabeza, al preguntarle a su sensei, afortunadamente presente en ese día, él nos definió tres perspectivas, desde el punto de vista de Goju Ryu, las manos van a nivel cara; desde el punto de vista Goju Kan las manos se colocan sobre el nivel de la cabeza, finalmente, desde la perspectiva del tipo de bunkai a



ejecutar, el cual definirá la posición de las manos; En esa ocasión, también nos explicó y mostro 3 bunkais para esos mismos movimientos incluyendo una breve explicación acerca de los puntos nerviosos que pueden aprovecharse para nulificar el ataque del oponente. ¡Una gran lección!

Ahora podría hacer las siguientes preguntas ¿cuáles son las variables y consideraciones de la organización para definir y homologar, en este caso sus katas? ¿Es válido que existan diferencias en los katas según la escuela y sensei de la organización Goju Kan?, ¿Cómo se definen los katas y esos detalles y diferencias finas que se dan y se permiten entre escuelas?

Otro punto importante en términos de kumite y/o kata, es la forma en cómo se capacita a los jueces, recuerdo bien que antes de cada competencia los senseis dan una plática a los practicantes incluso a sus padres para que se genere un mejor entendimiento del porque se “puntualizo” a sus hijos durante el kumite o kata durante el torneo; Sin embargo, esto siempre ha generado polémica, incluso



me atrevo a decir, se compromete de manera significativa la percepción de calidad en el jueceo, esto por parte de los padres y competidores.

Es en este punto donde comparto mi experiencia durante uno de los torneos en los que mi hija participo en modalidad kata, los jueces de las esquinas dieron los puntos finales y ganadores a mi hija, pero el juez central le dio la victoria a su oponente, ese día me sentí frustrado y confundido; Tiempo después, cuando me invitaron a un curso de capacitación, para ser parte del staff de apoyo, más adelante el sensei Yavin Cardenas lo reiteraría durante una clase, nos explicaban que los que tienen la palabra final eran los jueces de las esquinas y fue en ese momento donde me di cuenta de que el juez central había cometido un error, hoy lo veo como aprendizaje y lo entiendo desde el punto de vista del competidor, como familiar e incluso como parte del staff de apoyo.

De esta forma entiendo la importancia de ser mucho más exigentes en el momento de la preparación de los jueces y futuros jueces, incluso me atrevo a proponer que la organización, realmente ignoro si existe, se tenga un programa de capacitación y una certificación interna y formal misma que promueva y fortalezca la preparación de los jueces.



La impresión que actualmente percibo es que se cuentan y se proporcionan los cursos o pláticas de jueceo donde y desafortunadamente ignoro si se tiene un control de estos cursos o se tenga una metodología formal y bien documentada al momento de impartirlos.

Hoy en día puedo percibir que el jueceo dentro de las actividades de la organización Goju Kan, podría ser en muchos sentidos polémica, incluso negativa, lo cual pudiera desanimar no solo al practicante y familiares, también se impacta la imagen de la organización.

Ha sido durante este año 2022 donde he iniciado mi participación en el torneo de “Selección de cintas negras” en donde he adquirido la grata experiencia de competir y aprender de otros practicantes, mismos que me han compartido sus experiencias, buenas y malas, de igual forma obtener la retroalimentación que nos dan los senséis una vez que ha finalizado el torneo, la suma de esto hace de este torneo una herramienta importante en el proceso de desarrollo y crecimiento de los practicantes de nivel avanzado.

Es en este punto, aprovechando y viendo los beneficios, incluso las diferencias de los practicantes avanzados de las escuelas, me permito proponer, de manera propositiva, la realización de seminarios para cintas negras de manera semestral o al menos anual, algo así como las 4 o 6 semanas de preparación previas al examen de cinta negra, un seminario que permitan revisar y en su caso homologar el conocimiento y experiencias de los practicantes avanzados, que promueva la actualización continua y porque no? el generar un catálogo de los practicantes cinta negra con el registro de sus actividades de preparación y avance extracurricular dentro de la organización, mismo que finalmente podría derivar en la detección, selección, retención y capacitación de los futuros senséis o de aquellas personas con las que se podría contar en actividades específicas para la mejora y evolución de la organización Goju Kan.

También es a través de estos seminarios donde se podrían observar las percepciones, motivaciones e incluso desmotivaciones y posibles problemas con sus respectivas oportunidades de mejora, observar también el crecimiento de la

comunidad, y de igual forma vivir la experiencia de la evolución del estilo de Goju Ryu a través de la organización Goju Kan, promover el sentido de pertenencia, mejorar la comunicación, detectando y promoviendo nuevas ideas lo que derivaría en el fortalecimiento de la comunidad y de la misma organización Goju Kan.

Finalmente debo reconocer que a pesar de los retos y nuevas condiciones que la sociedad, la política, así como los entornos económicos por los que pasa el país han puesto a prueba a muchas organizaciones, sectores productivos y sociales, donde la organización Goju Kan no ha sido la excepción y ha demostrado salir adelante gracias a su estructura y madurez, de esta forma ser poder una organización exitosa y resiliente ante los nuevos retos que seguro pondrán a prueba a la organización. Confío en que esta seguirá consolidándose como una de las organizaciones de karate más grande del país sin importar el tamaño del reto, esto gracias a la gente que la conforma y el alto nivel de profesionalismo presente en la organización, pero sobre todo porque uno de los objetivos de la organización Goju Kan es formar gente de éxito y contribuir a la formación de las nuevas generaciones con valores.



6.3 Palabras finales

El camino que he tomado para el aprendizaje y la práctica del Karate Do no solo me ha permitido conocer un arte marcial con fuertes valores y fundamentos bien sustentados en términos de tradición, cultura, formación física, psicológica y especialmente en el estudio, aprendizaje y la práctica del Karate Do Goju Ryu como pilar fundamental de este impresionante arte marcial. Hoy en el término de esta tesis me doy cuenta de que la Organización Goju Kan no solo busca competidores con la calidad deportiva o que incluso solo busque cumplir y estar alineado con los estándares propuestos por las Organizaciones nacionales e internacionales de Karate, con esta tesis observo y soy participe en la integración del conocimiento, ahora de la historia del karate y su cultura. Me doy cuenta de que esta arte marcial no es una moda, por el contrario, entiendo que es un estilo de vida que no solo busca mejoras en la salud física, emocional y psicológica también promueve los valores, fomenta cambios positivos en el estilo de vida de sus practicantes, promueve la integración social y familiar lo que da por resultado una organización que está **forjando Gente de Éxito.**

¡No me queda más que decir, GRACIAS!



Apéndice

Programas Técnicos Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

PROGRAMA TÉCNICO PARA LA CINTA BLANCA (10º Kyu)

KIHON: Base, fundamento.

- **TACHI, DACHI:** Posturas básicas a través de “TACHI NO KATA” (Forma de colocar los pies):
 - a) HEISOKU DACHI: Firmes con los pies juntos.
 - b) MUSUBI DACHI: Posición de atención con las puntas de los pies separados a un pie de distancia.
 - c) HEIKO DACHI: Pies separados al ancho de los hombros.
 - d) SOTO HACHI DACHI: Pies separados apuntando hacia fuera.
 - e) UCHI HACHI DACHI: Pies separados apuntando hacia adentro.
 - f) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.
 - g) ZENKUTSU DACHI: Postura larga avanzando, pierna delantera flexionada cargando 2 terceras partes del peso corporal y pierna trasera estirada.
 - h) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
 - i) NEKO ASHI DACHI: Postura de pata de gato.
 - j) RENOJI DACHI: Postura de la letra “RE” en japonés.
 - k) TEIJI DACHI: Postura de la letra “TE” en japonés.
 - l) TSURU ASHI DACHI: Postura de pata de Grulla, parado sobre un solo pie.
 - m) BENZOKU DACHI: Postura de serpiente, las piernas se encuentran cruzadas bajando las rodillas a dos puños del piso.
 - n) KOUZA DACHI: Cruzar los pies para dar media vuelta.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.
 - a) JODAN (KURI AGE) UKE: Defensa hacia arriba.
 - b) CHUDAN (YOKO) UKE: Defensa a nivel medio.
 - c) GEDAN (BARAI) UKE: Defensa del área baja.

- **ZUKI WAZA:** Métodos para cerrar el puño.
 - a) SEIKEN ZUKI: Golpe con la parte frontal del puño.
 - b) TATE KEN: Golpe con el puño perpendicular al piso.
 - c) GYAKU KEN: Golpe con el puño de revés.
 - d) FURI UCHI: Gancho inverso horizontal.
 - e) KENTSUI UCHI, TETSUI UCHI: Golpe de martillo.
 - f) KIZAMI ZUKI: En guardia, golpe con la mano adelantada.
 - g) GYAKU ZUKI: En guardia, golpe con la mano atrasada.

- h) YUN ZUKI: Paso hacia adelante en Sanchin Dachi golpeando con el mismo pie que avanza.
- i) OI ZUKI: Paso hacia delante en Zenkutsu Dachi golpeando con el mismo pie que avanza.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) MAE GERI: Patada de frente impactando con la base de los dedos.
- b) MAWASHI GERI: Patada circular impactando con la base de los dedos (variante deportiva con el empeine).

KATA: Ejercicios de preparación para Kata (forma) a través de las tres secuencias UMPO, trazando una "I" en el piso, aplicando las tres defensas básicas (no aplica en el alumno menor a los 5 años).

- a) UMPO JODAN.
- b) UMPO CHUDAN.
- c) UMPO GEDAN.

KUMITE: Combate.

- a) IPPON KUMITE: Por parejas se realiza 1 ataque, 1 defensa y 1 contraataque.
- b) NIHON KUMITE: Por parejas se realizan 2 ataques, 2 defensas y 1 contraataque.
- c) SANBON KUMITE: Por parejas se realizan 3 ataques, 3 defensas y 1 contraataque.

TEÓRICA:

Las artes marciales tienen un sistema de grados a través del cual se progresa. Conseguir u ostentar un grado para el cual no se está preparado, es humillante y denota inmadurez.

Cuanto más se progresa en Karate-Do, más cuidadoso se ha de ser con lo que se habla. El karateka debe considerar buen comportamiento y humildad, como las más altas de las virtudes.

KATAS DE GOJU RYU.

Kata significa forma; es una secuencia de movimientos de defensa, ataque e intermedios, que el practicante realiza en solitario, moviéndose por el Tatami de acuerdo con una figura geométrica o recorrido (EMBUSEN) para cada Kata.

En el Kata, el practicante establece una lucha imaginaria contra las fuerzas del mal o contra la parte negativa de sí mismo, empezando siempre por un movimiento de defensa al ser atacado.

El Kata nos permite un enriquecedor diálogo con nosotros mismos.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN BLANCO representa la ausencia de conocimiento del principiante en el Karate.

VOCABULARIO:

Sensei: Maestro.

Sempai: Cualquier alumno de grado superior al propio.

Seiza: Sentarse sobre los talones con las rodillas flexionadas.

Mokuso: Meditar / concentrarse.

Rei: Reverencia / saludo.

Shomen Ni Rei: Reverencia hacia el frente.

Sensei Ni Rei: Reverencia hacia el Maestro.

Sempai Ni Rei: Reverencia hacia el compañero de grado superior.

Onegai Shimasu: Por favor enséñeme, ayúdeme, explíqueme.

Arigato Gozai Mashita: Gracias por lo que aprendimos e hicimos en la clase.

Otagai Ni Rei: Saludo entre compañeros.

Kiritsu: Ponerse de pie / levantarse.

Kyu: Nivel o rango (anterior a la cinta negra).

Dan: Nivel o rango (posterior a la cinta negra).

Dojo: Sala de entrenamiento.

Karategui: Traje de Karate, se compone de:

○ **Uwagi:** Chaqueta.

○ **Zubon:** Pantalones.

○ **Obi:** Cinturón.

Yoi: Atención.

Naute: Preparado.

Hai: Sí (afirmación).

Iie: No (negación).

Ido: Avanzar.

Sonoba: Estático, sin avanzar.

Mawatte: Girar hacia atrás, misma postura y cambiando guardia.

Kihon: Base, fundamento.

NÚMEROS EN JAPONÉS:

1.- Ichi.

2.- Ni.

3.- San.

4.- Shi, Yon.

5.- Go.

6.- Rokku.

7.- Shichi, Nana.

8.- Hachi.

9.- Kyu, Kuu.

10.- Juu.

PROGRAMA TÉCNICO PARA LA CINTA BLANCA AVANZADA (10º Kyu)

KIHON: Base, fundamento.

- **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) HEISOKU DACHI: Firmes con los pies juntos.
- b) MUSUBI DACHI: Posición de atención con las puntas de los pies separados a un pie de distancia.
- c) HEIKO DACHI: Pies separados al ancho de los hombros.
- d) SOTO HACHI DACHI: Pies separados apuntando hacia fuera.
- e) UCHI HACHI DACHI: Pies separados apuntando hacia adentro.
- f) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.
- g) ZENKUTSU DACHI: Postura larga avanzando, pierna delantera flexionada cargando 2 terceras partes del peso corporal y pierna trasera estirada.
- h) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
- i) NEKO ASHI DACHI: Postura de pata de gato.
- j) RENOJI DACHI: Postura de la letra "RE" en japonés.
- k) TEIJI DACHI: Postura de la letra "TE" en japonés.
- l) TSURU ASHI DACHI: Postura de pata de Grulla, parado sobre un solo pie.
- m) BENZOKU DACHI: Postura de serpiente, las piernas se encuentran cruzadas bajando las rodillas a dos puños del piso.
- n) KOUZA DACHI: Cruzar los pies para dar media vuelta.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) JODAN (KURI AGE) UKE: Defensa hacia arriba.
- b) CHUDAN (YOKO) UKE: Defensa a nivel medio.
- c) GEDAN (BARAI) UKE: Defensa del área baja.

- **ZUKI WAZA:** Métodos para cerrar el puño.

- a) SEIKEN ZUKI: Golpe con la parte frontal del puño.
- b) TATE KEN: Golpe con el puño perpendicular al piso.
- c) GYAKU KEN: Golpe con el puño de revés.
- d) FURI UCHI: Gancho inverso horizontal.
- e) KENTSUI UCHI, TETSUI UCHI: Golpe de martillo.
- f) KIZAMI ZUKI: En guardia, golpe con la mano adelantada.
- g) GYAKU ZUKI: En guardia, golpe con la mano atrasada.

- h) YUN ZUKI: Paso hacia adelante en Sanchin Dachi golpeando con el mismo pie que avanza.
- i) OI ZUKI: Paso hacia delante en Zenkutsu Dachi golpeando con el mismo pie que avanza.
- **KERI WAZA:** Patadas básicas.
 - a) MAE GERI: Patada de frente impactando con la base de los dedos.
 - b) MAWASHI GERI: Patada circular impactando con la base de los dedos (variante deportiva con el empeine).

KATA: Ejercicios de preparación para Kata (forma) a través de las tres secuencias UMPO, trazando una "I" en el piso, aplicando las tres defensas básicas.

- a) UMPO JODAN.
- b) UMPO CHUDAN.
- c) UMPO GEDAN.

KUMITE: Combate.

- a) IPPON KUMITE: Por parejas se realiza 1 ataque, 1 defensa y 1 contraataque.
- b) NIHON KUMITE: Por parejas se realizan 2 ataques. 2 defensas y 1 contraataque.
- c) SANBON KUMITE: Por parejas se realizan 3 ataques, 3 defensas y 1 contraataque.

TEÓRICA:

El Karate-Do es una disciplina que promueve la formación integral del individuo, utilizando en forma sistemática el cuerpo, la mente y la parte espiritual, con el fin de desarrollar su máximo potencial. Así mismo, mejora su calidad de vida a través del desarrollo de nuevos hábitos, para lograr el éxito en todo lo que realiza. Es un sistema de defensa que utiliza en forma metódica los brazos y piernas, para la defensa y contraataque de una posible agresión de un adversario. La disciplina que infunde en su esencia es fundamental para la formación de la personalidad en el alumno.

El Karate-Do es una actividad motora, que participa en forma directa el desarrollo psicomotriz y físico de los niños. Así mismo, como una disciplina formativa, juega un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad y la inteligencia de los niños.

El psicólogo Jean Piaget, explica y sostiene en sus estudios, que la estimulación psicomotriz promueve el desarrollo de la inteligencia del niño en sus aprendizajes y en la formación de su personalidad, ya que todos estos elementos participan de forma integral en el niño. Logrando así una perfecta integración en el desarrollo de las áreas del aprendizaje que componen al ser humano.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN BLANCO AVANZADO representa el interés y la disposición que muestra el alumno por continuar en el Karate.

VOCABULARIO:

Sensei: Maestro.

Sempai: Cualquier alumno de grado superior al propio.

Seiza: Sentarse sobre los talones con las rodillas flexionadas.

Mokuso: Meditar / concentrarse.

Mokuso Yame: Fin de la meditación / concentración.

Rei: Reverencia / saludo.

Shomen Ni Rei: Reverencia hacia el frente.

Sensei Ni Rei: Reverencia hacia el Maestro.

Sempai Ni Rei: Reverencia hacia el compañero de grado superior.

Onegai Shimasu: Por favor enséñeme, ayúdeme, explíqueme.

Arigato Gozai Mashita: Gracias por lo que aprendimos e hicimos en la clase.

Otagai Ni Rei: Saludo entre compañeros.

Kiritsu: Ponerse de pie / levantarse.

Dojo: Sala de entrenamiento.

Yoi: Atención.

Naute: Preparado.

Hai: Sí (afirmación).

Iie: No (negación).

NÚMEROS EN JAPONÉS:

1.- Ichi.

2.- Ni.

3.- San.

4.- Shi, Yon.

5.- Go.

6.- Rokku.

7.- Shichi, Nana.

8.- Hachi.

9.- Kyu, Kuu.

10.- Juu.

PROGRAMA TÉCNICO PARA LA CINTA AMARILLA (9º Kyu)

El inicio del presente programa está en torno a los 6 meses de práctica.

KIHON: Base, fundamento.

- **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
- b) ZENKUTSU DACHI: Postura larga avanzando, pierna delantera flexionada cargando 2 terceras partes del peso corporal y pierna trasera estirada.
- c) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.
- d) NEKO ASHI DACHI: Postura de pata de gato.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) JODAN (KURI AGE) UKE: Defensa hacia arriba.
- b) GEDAN (BARAI) UKE: Defensa del área baja.
- c) KAKE UKE: Liberación y captura a nivel medio.
- d) MAWASHI UKE: Defensa circular con ambas manos.

- **ZUKI WAZA:** Métodos para cerrar el puño.

- a) SHUTO UCHI: Mano de espada, choque con el dorso de la mano abierta.
- b) HIJI ATE, MAE HIJI ATE: Empleo del codo, codazo frontal.
- c) MOROTE ZUKI, AWASE ZUKI: Golpes simultáneos, golpe simultáneo con seiken arriba y gyakuken abajo.
- d) URA KEN: Golpe con el reverso del puño.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) ASHI BARAI: Barrido del pie.
- b) MAE GERI KEAGE, MAE GERI KEKOMI: Patada frontal de látigo, patada frontal con empuje.
- c) MAWASHI GERI: Patada circular impactando con la base de los dedos (variante deportiva con el empeine).
- d) KIN GERI: Patada a la ingle.

KATA: Forma, complementando las traducciones se anexa otra interpretación.

- a) GEKISAI DAI ICHI: Conquistar y ocupar I, Nueva etapa I.
- b) GEKISAI DAI NI: Conquistar y ocupar II, Nueva etapa II.

KUMITE: Combate.

- a) IPPON KUMITE: Por parejas se realiza 1 ataque, 1 defensa y 1 contraataque.
- b) NIHON KUMITE: Por parejas se realizan 2 ataques. 2 defensas y 1 contraataque.
- c) YAKUSOKU KUMITE: Cualquier secuencia a sugerencia del Sensei, procurando emplear las técnicas ashi barai y shuto uchi.

TEÓRICA:

- **CONDICIONES ANTES DE ENTRAR EN EL DOJO.**

Aseo personal impecable con las uñas de pies y manos cortadas, el Karategui sin objetos metálicos ni decorativos, llegar puntual, saludar antes de entrar, si la clase ha comenzado, pedir permiso antes de entrar y mokuso.

- **FORMA DE PROCEDER EN EL DOJO.**

Has de estar siempre atento trabajando duro y con entusiasmo, cumplir con la disciplina del Karate-Do y mantenerla a través del ejemplo. Una vez comenzada la clase nadie puede entrar o salir de la clase sin permiso expreso del profesor (obediencia, respeto, cortesía, etc.).

- **KI:** La energía interior.
- **KIME:** Concentración de la energía tanto interna como externa, en un punto justo en el momento del impacto.
- **MOKUSO:** Meditar.
- **ZEN:** Escuela de pensamiento budista en favor de la meditación.

MOKUSO: La práctica del MOKUSO es el secreto del KARATE-DO, si se ejercita cotidianamente es muy eficaz para enfocar la mente en el momento presente. A través del MOKUSO podemos ver el reflejo de nosotros mismos, nuestras inclinaciones, nuestro EGO y nos obliga a mirarnos de frente más íntimamente que nunca.

Al entrar en el DOJO, el alumno todavía se encuentra impregnado de la agitación y apremios que ha sufrido en el mundo exterior.

A través del MOKUSO logramos sacar el estrés y las tensiones acumuladas preparándonos para estar más receptivos a las claves que nos marcan el camino. Su práctica es únicamente concentración en la posición, modo de respirar y actitud del practicante.

Su clave: “CONCENTRARSE AQUÍ Y AHORA”, estar presente en cada gesto.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN AMARILLO simboliza la semilla que se coloca en la cinta blanca del practicante.

VOCABULARIO:

Kata: Literalmente: “Forma”, y se compone de la combinación tradicional de técnicas de ataque y defensa que constituyen la esencia del estilo.

Kumite: Combate.

Shuto: Filo de la mano.

Ashi: Pie, pierna, pata (animal).

Te: Mano.

Barai: Barrido.

Jodan: Nivel alto del cuerpo (cabeza y cuello).

Chudan: Nivel medio del cuerpo (hombros a cintura).

Gedan: Nivel bajo del cuerpo (por debajo de la cintura).

Keage: Ascendente.

Kekomi: Penetrante.

NÚMEROS EN JAPONÉS:

11. — Juu Ichi.

12. — Juu Ni.

13. — Juu San.

14. — Juu Shi.

15. — Juu Go.

16. — Juu Rokku.

21. — Ni Juu Ichi.

22. — Ni Juu Ni.

23. — Ni Juu San.

24. — Ni Juu Shi.

25. — Ni Juu Go.

26. — Ni Juu Rokku.

- | | | | |
|------------|---------------------|------------|---------------------------|
| 17. | — Juu Shichi. | 27. | — Ni Juu Shichi. |
| 18. | — Juu Hachi. | 28. | — Ni Juu Hachi. |
| 19. | — Juu Kyu, Juu Kuu. | 29. | — Ni Juu Kyu, Ni Juu Kuu. |
| 20. | — Ni Juu. | 30. | — San Juu. |

PROGRAMA TÉCNICO PARA EL CINTURÓN NARANJA (8º y 7º Kyu)

El inicio del presente programa está en torno a los 12 meses.

KIHON: Base, fundamento.

- **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
- b) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.
- c) HEIKO YORI DACHI: Pies paralelos con un pie más adelantado que el otro.
- d) BENZOKU DACHI: Postura de serpiente, las piernas se encuentran cruzadas bajando las rodillas a 2 puños del piso.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) HARAI UKE: Defensa baja corta.
- b) OTOSHI UKE: Defensa circular descendente amplia.

- **ZUKI WAZA:** Métodos para cerrar el puño.

- a) HANDA KEN: Seiken con el pulgar presionando el lado del dedo índice.
- b) AGE ZUKI: Golpe de gancho ascendente.
- c) NI ZUKI: 2 golpes encadenados.
- d) KIZAMI ZUKI: En guardia, golpe con la mano adelantada.
- e) GYAKU ZUKI: En guardia, golpe con la mano atrasada.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) TOBI MAE GERI: Patada frontal en salto para lograr altura.
- b) MAE TOBI GERI: Salto al frente pateando para aumentar la distancia.
- c) NI MAE GERI: 2 patadas frontales encadenadas o continuas.
- d) KETTE OI TZUKI: Combinación de patada y golpe del mismo lado. Ejemplo: Patada frontal izquierda cayendo al frente, enseguida kizami zuki con la mano izquierda.

KATA: Forma.

- a) UNSHU (“Puño de nube”, “Mano en las nubes”): Kata enfocada a las técnicas de pateo a distancia larga, no pertenece a la línea oficial de Goju-Ryu, sin embargo, es un excelente complemento para las técnicas características de la escuela que son a distancia media y corta.

KUMITE: Combate.

- a) JYU KUMITE: Combate libre continuo durante 2 minutos. Si uno de los contrincantes cae, la pelea se detiene y vuelve a colocarse en posición para continuar.
- b) SHIAI KUMITE: Introducción a la pelea deportiva indicando los puntos esenciales para marcar una técnica válida como son: buena forma, actitud deportiva, aplicación vigorosa, zanshin, tiempo apropiado y distancia correcta.

TEÓRICA:

- **¿QUÉ ES EL KIAI?**

Significa literalmente “unir la energía”: Ki (energía), Ai (unir); es el grito que suele realizarse al lanzar un ataque, psicológicamente nos ayuda a unificar la intención con la acción.

- **KARATE (DEFINICIÓN).**

El Karate es un sistema de combate, basado fundamentalmente en las técnicas de percusión; es decir: golpes y patadas, complementado con algunas técnicas de lucha, como son luxaciones y estrangulaciones.

A través de la práctica repetitiva e infatigable de las técnicas (Kihon), las formas (Kata), el combate (Kumite) y la concentración y meditación (Mokuso), el Karateka va adquiriendo con el paso de los años, una serie de habilidades que le harán ir adquiriendo confianza en sí mismo para enfrentarse al mundo, un alto nivel de auto estima, una calma profunda y una paz interior.

Potenciando de esta manera la comprensión y la tolerancia hacia los demás. Es una disciplina educativa que nos invita a la acción, motor de todo conocimiento, hasta que nuestros actos sean el reflejo de nuestros pensamientos y sentimientos.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN NARANJA simboliza la semilla que comienza a madurar, se encuentra en la etapa potencial de su desarrollo.

VOCABULARIO:

Zanshin: Actitud mental de alerta.

Shiko: Separación de 4 pies.

Benzoku: Serpiente.

Jyu Kumite: Combate libre.

Shiai Kumite: Combate de competición reglamentado.

Migi: Derecha.

Hidari: Izquierda.

Tobi: Salto.

Kizami: Adelantado.

Gyaku: Atrasado.

NÚMEROS EN JAPONÉS:

10.- Juu.

20.- Ni Juu.

30.- San Juu.

40.- Yon Juu.

50.- Go Juu.

60.- Roppu Juu.

70.- Nana Juu.

80.- Happo Juu.

90.- Kuu Juu.

100.- Hyaku.

PROGRAMA TÉCNICO PARA EL CINTURÓN AZUL (6º y 5º Kyu)

El inicio del presente programa está en torno a los 18 meses.

KIHON: Base, fundamento.

- **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.
- b) ZENKUTSU DACHI: Postura larga avanzando, pierna delantera flexionada cargando 2 terceras partes del peso corporal y pierna trasera estirada.
- c) TSURU ASHI DACHI: Postura de pata de Grulla, parado sobre un solo pie.
- d) NEKO ASHI DACHI: Postura de pata de gato.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) OSAE UKE: Defensa circular con la base de la palma de la mano.
- b) YAMA SHOTEI: Defensa doble simultánea con la base de la palma de la mano.
- c) KAKETE UKE: Defensa con mano de concha.
- d) MAWASHI UKE: Defensa circular con ambas manos.

- **ZUKI WAZA:** Métodos para cerrar el puño.

- a) HANDA KEN: Seiken con el pulgar presionando el lado del dedo índice.
- b) URA KEN: Golpe con el reverso del puño.
- c) KAIKOKEN: Golpe con los nudillos medios.
- d) KENTSUI UCHI: Golpe de martillo con la base del puño.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) MAE GERI: Patada de frente impactando con la base de los dedos.

KATA: Forma.

- a) SAIFA (“Derribar la fortaleza”, “Aplastar y Romper”): En este Kata se encuentran diferentes movimientos para romper la guardia del adversario, es fundamental que empiece a comprender el Bunkai o sentido de la técnica.

KUMITE: Combate.

- a) IPPON KUMITE y YAKUSOKU KUMITE: Deben enfocarse a trabajar los Bunkais desde blanca hasta azul.
- b) SHIAI KUMITE: Enfocado a la técnica de un punto.

Página **1** de **2**

Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

TEÓRICA:

- **¿PARA QUÉ SIRVE EL TRABAJO DE LOS KATAS?**

Para desarrollar los elementos fundamentales del Karate-Do, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este ARTE.

- **PUNTOS IMPORTANTES EN LA EJECUCIÓN DEL KATA.**

Presentación y terminación (ritual), embusen (línea de desplazamiento), técnica, kime, velocidad, fluidez en el desarrollo de las técnicas, ritmo y respiración, vivencia, mirada, kiai.

- **¿QUÉ ES EL EMBUSEN Y PARA QUE SIRVE?**

Es el diagrama o líneas de ejecución del Kata, sirve para darle forma característica al Kata, también condiciona en cierta medida el ritmo y la velocidad adecuada.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN AZUL simboliza la obscuridad que descubre el brote de la cinta naranja, ya que se encuentra cubierto de la tierra, es la etapa de duda y confusión de un alumno que ya no es principiante ni avanzado. En este momento el Karate ya es una práctica regular pero que no se ha enraizado aún en el alumno.

PROGRAMA TÉCNICO PARA EL CINTURÓN VERDE (4º Kyu)

El inicio del presente programa está en torno a los 2 años.

KIHON: Base, fundamento.

- **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
- b) ZENKUTSU DACHI: Postura larga avanzando, pierna delantera flexionada cargando 2 terceras partes del peso corporal y pierna trasera estirada.
- c) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) MOROTE CHUDAN UKE: Bloqueo a nivel medio con ambas manos simultáneamente, característico de Sanchin Dachí.
- b) KOZA UKE: Defensa en forma de "X", cruzando a la mitad de los antebrazos.
- c) HIKI UKE: Defensa media con giro de muñeca y mano abierta.
- d) MAWASHI UKE: Defensa circular con ambas manos.
- e) KAKETE UKE: Defensa con mano de concha.

- **ZUKI WAZA:** Métodos para cerrar el puño.

- a) URA KEN: Golpe con el reverso del puño.
- b) SHUTO UCHI: Mano de espada, choque con el dorso de la mano abierta.
- c) HIJI ATE, MAE HIJI ATE: Empleo del codo, codazo frontal.
- d) CHUDAN ZUKI: Técnica de puño directa al nivel medio, centro del cuerpo.
- a) NUKITE, TATE NUKITE: Mano de Serpiente, se emplean la punta de los dedos ya sea horizontal o verticalmente.
- b) KOKEN UCHI: Choque con Puño de Grulla, flexionando la mano se emplea la parte superior de la muñeca.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) MAE GERI: Patada de frente impactando con la base de los dedos.
- b) SOKUTO GERI: Patada baja con el filo externo del pie.
- c) KANSETSU GERI: Patada baja a la rodilla para luxarla.

KATA: Forma.

- a) SANSEIRU: "36", este número viene de la influencia que el budismo tiene en el Karate-Do, representa el desarrollo total de los 6 sentidos: vista, oído, olfato, tacto, gusto e intuición, los órganos del cuerpo y la mente. Tome en cuenta la importancia de la respiración durante la ejecución de este Kata.

KUMITE: Combate.

- a) IPPON KUMITE y YAKUSOKU KUMITE: Debe enfocarse en el bunkai del Kata.
b) JYU KUMITE: Debe enfocarse en el control, sobre todo en las patadas bajas.
c) SHIAI KUMITE: Debe enfocarse a las combinaciones de 2 y 3 puntos.

TEÓRICA:

- **KUMITE:** COMBATE **KUMI**=ENCUENTRO **TE**=MANOS

**EL COMBATE NO ES UNA CONFRONTACIÓN DE FUERZAS,
SINO UNA LUCHA DE VOLUNTADES.**

EXISTEN TRES MÉTODOS PARA DOMINAR AL ENEMIGO:

- SEN: Atacando, anticiparse, sorprenderlo.
- GO NO SEN: Contraatacando.
- SEN NO SEN: Anticipándonos en el preciso momento en que el oponente ataca o piensa en atacar.

CLASES O TIPOS DE KUMITE:

- KIHON KUMITE: (combate convencional, kumite de base).
- GOHON KUMITE: (combate a cinco técnicas).
- SANBON KUMITE: (combate a tres técnicas).
- IPPON KUMITE: (combate a una técnica).
- YAKUSOKU KUMITE: (combate predeterminado).
- JIYU IPPON KUMITE: (combate libre a un solo punto).

- JIYU KUMITE: (combate libre).
- SHIAI KUMITE: (combate de competición reglamentado).

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN VERDE simboliza el brote de la planta que ha logrado superar el brote de la semilla.

PROGRAMA TÉCNICO PARA EL CINTURÓN CAFÉ (3º Kyu)

El inicio del presente programa está en torno a los 2.5 años.

KIHON: Base, fundamento.

- **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.
- b) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
- c) HEIKO YORI DACHI: Pies paralelos con un pie más adelantado que el otro.
- d) NEKO ASHI DACHI: Postura de pata de gato.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) KOZA UKE: Defensa en forma de “X”, cruzando a la mitad de los antebrazos.

- **ZUKI WAZA:** Métodos para cerrar el puño.

- a) HIJI ATE, MAWASHI EMPI: Empleo del codo, codazo circular.
- b) AGE HIJI ATE: Codo ascendente.
- c) AGE ZUKI: Golpe de gancho ascendente.
- d) URA KEN: Golpe con el reverso del puño.
- e) GEDAN TETSUI UCHI: Golpe de martillo hacia abajo.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) ASHI BARAI: Barrido del pie.

KATA: Forma.

- a) SEYUNCHIN, SEIENCHIN: “Marcha del Conquistador, Marcha en el campo de batalla, Desequilibrar y luchar, Arrastrar”; Uno de los rasgos más característicos es que no tiene patadas, sino más bien el deslizamiento o arrastre de los pies y el control del oponente.

KUMITE: Combate.

- a) JYU KUMITE: Combate libre durante 4 minutos continuos.

- b) SHIAI KUMITE: Asimilar las técnicas de 3 puntos (patadas a Jodan y derribes con remate).
- c) UKEMI: Aprender las bases para las técnicas de caída.

TEÓRICA:

¿QUÉ ES EL DO?

El significado de DO es camino (en chino TAO). EL "DO": sílaba con la que finaliza el nombre de numerosas Artes Marciales, encierra un significado muy profundo, pues debemos comprender que el Karate es un medio para llegar a un fin, y no debe confundirse con el fin mismo; es decir, que a través del combate buscamos controlar y superar nuestros instintos violentos, en lugar de convertirnos en mejores combatientes.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN CAFÉ simboliza el tronco del árbol que se sembró. Así mismo, el alumno da muestra de la profundidad de las raíces que posee, fortaleciendo su carácter y convicción con respecto a las deslumbrantes, engañosas y continuas desviaciones que existen en el mundo; además, ya debe de tener la capacidad de fijarse metas a mediano y corto plazo, producto de la disciplina que maneja hasta este momento.

PROGRAMA TÉCNICO PARA EL CINTURÓN MARRÓN (2º y 1º Kyu)

La duración del presente programa está en torno a los 3 años.

KIHON: Base, fundamento.

- **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.
- b) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
- c) HEIKO YORI DACHI: Pies paralelos con un pie más adelantado que el otro.
- d) NEKO ASHI DACHI: Postura de pata de gato.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) KOZA UKE: Defensa en forma de "X", cruzando a la mitad de los antebrazos.

- **ZUKI WAZA:** Métodos para cerrar el puño.

- a) HIJI ATE, MAWASHI EMPI: Empleo del codo, codazo circular.
- b) NUKITE: Golpe con Mano de Serpiente.
- c) AGE ZUKI: Golpe de gancho ascendente.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) ASHI BARAI: Barrido del pie.

KATA: Forma.

- a) SEYUNCHIN, SEIENCHIN: "Marcha del Conquistador, Marcha en el campo de batalla, Desequilibrar y luchar, Arrastrar"; Uno de los rasgos más característicos es que no tiene patadas, sino más bien el deslizamiento de los pies y el control del oponente.
- b) SANCHIN: Tres batallas; representa el combate interno para dominar el cuerpo, la mente y el espíritu. Como peculiaridad de este kata, el instructor golpeará diferentes grupos musculares del practicante durante su ejecución, para evaluar su grado de concentración bajo presión.
- c) TENSHO: Rotación de manos; representa la parte interna del estilo, herencia de las artes marciales chinas.

KUMITE: Combate.

- a) JYU KUMITE: Combate libre durante 4 minutos continuos.
- b) SHIAI KUMITE: Asimilar las técnicas de 3 puntos.
- c) UKEMI: Aprender las bases para las técnicas de caída.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN MARRÓN simboliza el fruto que proporciona el árbol pero que aún no está maduro. De esta manera muchos quedan tentados a recolectar el fruto antes de la época de cosecha (cinta negra), de la misma manera que el hecho de presentar y aprobar el examen de cinturón negro **no** significa que ya hemos adquirido las bases del Karate.

PROGRAMA TÉCNICO PARA EL CINTURÓN NEGRO SHODAN-HO

El inicio del presente programa está en torno a los 4 años.

KIHON: Base, fundamento.

- **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
- b) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.
- c) ZENKUTSU DACHI: Postura larga avanzando, pierna delantera flexionada cargando 2 terceras partes del peso corporal y pierna trasera estirada.
- d) NEKO ASHI DACHI: Postura de pata de gato.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) OSAE UKE: Defensa circular con la base de la palma de la mano.
- b) MOROTE CHUDAN UKE: Bloqueo a nivel medio con ambas manos simultáneamente, característico de Sanchin Dachi.
- c) KOTE KITAE: Fortalecimiento de antebrazos chocando defensas (Jodan Uke, Chudan Uke, Gedan Uke) de manera interna y externa.

- **ZUKI WAZA:** Métodos para cerrar el puño.

- a) SHUTO UCHI: Mano de espada, choque con el dorso de la mano abierta.
- b) SHOTEI: Golpe con el talón de la palma de la mano.
- c) MOROTE MAE HIJATE: Ataque simultáneo con los dos codos de frente.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.
 - a) KIN GERI: Patada a la ingle.
 - b) SOKUTO GERI: Patada baja con el filo externo del pie.
- **UKEMI:** Saber caer de frente, de espaldas, rodar y salto de tigre sobre superficies duras.
- **BO JUTSU:** Manejar las posiciones básicas de bastón mediano y seis golpes básicos de bastón.

KATA: Forma.

- a) SANCHIN: Tres Batallas. El tres se entiende como la representación del cuerpo, la mente y el espíritu.
- b) SHISOCHIN: Cuatro Monjes en batalla. Este kata es simétrico y trabaja en las cuatro direcciones, simbolizando los cuatro puntos cardinales, las cuatro estaciones, y los cinco elementos cuando se incluye al practicante como punto central, usando técnicas especiales de combate a corta distancia.

KUMITE: Combate.

Conocer cinco puntos débiles del cuerpo humano que sean sensibles a los ataques, utilizando técnicas básicas y esenciales para la defensa personal, y sin importar la edad, género o peso.

Pelea en el piso con tres modalidades.

- a) Sin emplear un solo golpe o patada, lograr que el adversario toque el piso con cualquier parte del cuerpo menos los pies: empujar, jalar, cargar, etc.
- b) Luchar hasta lograr colocar la espalda del adversario tocando el piso; se entenderá por contacto, cuando los dos hombros se encuentren en el piso al mismo tiempo.
- c) Luchar con el adversario hasta inmovilizarlo; ya sea que se le capture un miembro o logre quedarse por encima de él sin que pueda escaparse por 10 segundos. Nota: No se permiten estrangulaciones ni presión contra la tráquea.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN NEGRO simboliza el fruto del árbol; el cual, es la esencia misma de éste; y dependiendo la calidad de su aprendizaje, será el sabor de este. Al igual que el árbol no produce el fruto para sí mismo, el alumno debe nutrir y apoyar a las personas en lograr sus objetivos, basados en el respeto y el bienestar común.

Referencias

1. IOGKF México - <http://iogkfmexico.com.mx>
2. Egyptian Games and Sports: Joyce Tyldesley. Shire Publications
3. Arte marcial https://es.wikipedia.org/wiki/Arte_marcial
4. Karate Nerd en China (Ep. 5)
https://www.youtube.com/watch?v=Q1p5lnZqB_4
5. Okamoto, Hiromichi. "Política Externa y Comercio Marítimo en el Temprano Período Ming, Centrándose en el Reino Ryūkyū." *Acta Asiatica* vol. 95 (2008), p. 35.
6. Nanzan y Hokuzan también entraron en las relaciones tributarias con la China de los Ming, en 1380 y 1383 respectivamente. (Okamoto, Hiromichi. "Política Externa y Comercio Marítimo en el Temprano Período Ming, Centrándose en el Reino Ryūkyū." *Acta Asiatica* vol. 95 (2008), p. 36.
7. Okamoto, p. 36. ↑ Saltar a: a b Sakamaki, Shunzō. "Ryukyu y Asia Suroriental." *Diario de Estudios Asiáticos*. vol. 23 no. 3 (mayo 1964), pp. 382–4.)
8. (KARATE NERD IN OKINAWA | Season 2 (Ep. 4) — Jesse Enkamp - <https://www.youtube.com/watch?v=0J0ZFyZg3zc>)
9. Reino de Ryūkyū - Wikipedia, la enciclopedia libre) (Matsuda, Mitsugu (2001) -https://es.wikipedia.org/wiki/Reino_de_Ry%C5%ABky%C5%AB
10. The Government of the Kingdom of Ryukyu, 1609-1872 ISBN 4-946539-16-6 -
https://openlibrary.org/works/OL20842778W/THE_GOVERNMENT_OF_THE_KINGDOM_OF_RYUKYU_1609~1872?edition=
11. Shuri-Te - Wikipedia -<https://es.wikipedia.org/wiki/Shuri-Te>
12. Tomari-Te - <https://karatedo.hakuakai-matsubushidojo.com/tomarite.html>
13. Karate - <https://es.wikipedia.org/wiki/Karate>
14. Karategui - <https://www.ecured.cu/Karategi>

25. Wkf, federación internacional de kárate: qué es, origen e historia, fu - Solo Artes Marciales - <https://soloartemarciales.com/blogs/news/wkf-federacion-internacional-de-karate-que-es-origen-e-historia-funcion-actual>
26. World karate Federation | WKF - <https://www.wkf.net/>
27. International GojuKai Karate Do Association (IKGA) - <http://gojukaikaratedo.com/>
28. Japan Karate Association (JKA) - <https://www.jka.or.jp/en/>
29. ¿CÓMO INICIO EL Karate-Do EN MÉXICO? - Monstruos del Deporte. - <https://www.monstruosdeldeporte.com/historia-del-karate-en-mexico/>
30. Escuela GOJU KAN - Quienes Somos - <https://gojukan.mx/QuienesSomos.html>
31. ¿COMO SER KARATEKA?  #KarateKid - YouTube - <https://www.youtube.com/watch?v=PS3gTEpA9b8>
32. Unsu Old Video - YouTube - <https://www.youtube.com/watch?v=WfpWxPt5nuA>
33. (YUISHINKAN HANSHI TOSHIRO SASAKI - YouTube - <https://www.youtube.com/watch?v=7B4ELG0yB2A>
34. Escuela GOJU KAN - Descargas - <https://gojukan.mx/Descargas.html>
35. Escuela GOJU KAN - Descargas - https://gojukan.mx/images/descargas/ProgramasTecnicos/Programa_T%C3%A9cnico_Cinta_Naranja.pdf
36. KURURUNFA. Gojuryu (karateelgacela.com) - https://www.karateelgacela.com/karate_html/kata_gojuryu_kururunfa.html
37. From Kung Fu to Karate - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=uC9rdW06X2M&t=607s>
38. Sil Lim Tao the first form (kwokwingchun.com) - <http://www.kwokwingchun.com/about-wing-chun/the-wing-chun-forms/sil-lim-tao/#:~:text=Sil%20Lim%20Tau%2C%20sometimes%20referred%20to%20as%20Siu,style%20kung%20fu%20and%20snake%20style%20kung%20fu>

39. Why is San Zhan so important? (Part 1) - White Crane Fighting Arts -
<https://www.whitecranefightingarts.com/articles/theory/why-is-san-zhan-so-important-part-1/>
40. Complete list of all the approved WKF Karate Kata - KarateCoaching.com -
<https://karatecoaching.com/7801-2/>
41. Goju Ryu Freestyle - Terminology (webs.com) -
<https://gojuryufreestyle.webs.com/terminology>
42. Beneficio de la práctica de Karate Do en adultos (karatelareina.cl) -
<https://www.karatelareina.cl/Beneficios%20de%20la%20Practica%20del%20karate-%20do%20en%20Adultos.html>
43. UNIVERSIDAD DE CUENCA (ucuenca.edu.ec) -
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24374/1/tesis.pdf>
44. Karate: Interdisciplinary Perspectives and Benefits for Health.: Discovery Service para UNAM - <https://eds-p-ebSCOhost-com.pbidi.unam.mx:2443/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=3d4e9ff3-882e-47f2-b2bb-d6f83e55f317%40redis>
45. Beneficios de la práctica de karate para el | Revista Kairós-Gerontología (pucsp.br) -<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/21011>
46. Good News: Tai Chi Helps Fight Depression Among the Elderly, Study Shows | TIME.com - <https://healthland.time.com/2011/03/18/good-news-tai-chi-helps-fight-depression-among-the-elderly/>
47. EFECTOS POSITIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE KARATE EN LAS CAPACIDADES COGNITIVAS ASOCIADAS A LA EDAD (redalyc.org) -
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54247310009>
48. Pinillos Ribalda, M. EFECTOS POSITIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE KARATE EN LAS CAPACIDADES COGNITIVAS ASOCIADAS A LA EDAD. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport [en línea]. 2016, 16(63), 537-559[fecha de Consulta 13 de septiembre de 2022]. ISSN: 1577-0354. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54247310009>

49. Fitness levels of middle aged martial art practitioners | British Journal of Sports Medicine (bmj.com) - <https://bjsm.bmj.com/content/38/2/143.full>
50. La pérdida de masa muscular en adultos mayores de 50 años, por qué se produce y consejos para evitarla - RutinasDeportivas.es (rutinasdeportivas.es) - <https://rutinasdeportivas.es/la-perdida-de-masa-muscular-en-adultos-mayores-de-50-anos-por-que-se-produce-y-consejos-para-evitarla/>
51. La flexibilidad en las distintas edades de la vida (g-se.com) - <https://g-se.com/la-flexibilidad-en-las-distintas-edades-de-la-vida-37-sa-Y57cfb270e9909>
52. Ortopedista Pediatra Ciudad de México CDMX, Doctor José Cortes Gómez - <http://www.ortopedistapediatra.mx/>