

# EL JUDO, JIU-JITSU, KARATE Y OTRAS ARTES MARCIALES

JOSÉ LUIS VENTURA FARRÉ.  
Cinturón Negro primer Dan  
Maestro de Judo.

A pesar de que sólo estoy a mitad de camino para poder figurar en el estimado grupo de la DOCTA clase, me he atrevido a complimentar la gentil sugerencia del doctor GALILEA y escribirles unas notas sobre el citado tema con finalidad puramente divulgativa de estas modalidades deportivas y de defensa, evitando tecnicismos que nos apartarian de la temática de estas líneas, cuyo objetivo no es otro que darles algunas nociones de qué son cada uno de ellos, cómo se practican, sus diferencias y quizás intentar aclarar cierto confucionismo que se puede haber creado entre unos y otros.

Independientemente de intentar aclarar conceptos, el tema reviste en este momento actualidad, por cuanto la Federación Española de Judo en su Asamblea General del pasado mes de diciembre en Madrid acordó englobar y reglamentar en su seno toda una serie de modalidades de lucha como el Karate, Aikido, etc., que no estaban oficialmente reconocidas en España, con lo cual ha tomado rápido incremento su práctica y se ha iniciado un curso por primera vez con todos estos medios de defensa en las secciones de judo de Tiro Nacional de Barcelona con la inclusión del Karate para el que se ha contratado al especialista coreano señor YOUNG TAY.

## GENERALIDADES Y ORIGENES

Todos estos métodos de defensa a manos libres tienen, a igual que otras artes como la esgrima, el tiro al arco, el tiro con armas de guerra, etc., un denominador común, que es un origen más o menos antiguo con la finalidad de defenderse de un enemigo o enemigos a veces armados.

Hay diferentes y numerosísimos métodos de lucha esparcidos por todo el orbe y cuyos orígenes, entre mezcla de fábula e historia, se remontan a los problemas de la convivencia humana, ya que con el transcurso de los siglos se han ido modificando, mejorando y agrupando, cogiendo de cada uno de ellos lo mejor y llegando a constituir diferentes sistemas modernizados de indudable aplicación deportiva y defensiva.

En Europa uno de los más antiguos y el primero olímpico es la lucha grecorromana y en nuestro propio país se formaron métodos como la lucha leonesa y lucha canaria, entre los más conocidos.

Asia, y de modo muy especial Japón y China, fue un gran campo abonado del que han salido la mayor parte de estos sistemas que son nuestra temática y que debidamente perfeccionados y modernizados constituyen los métodos más modernos defensivo-ofensivo sin armas de la actualidad, que se han propagado con gran firmeza por todo el mundo. Creemos que posiblemente contribuyeron a ello tres características fundamentales:

- 1.º De tipo psicológicas-filosóficas de la raza, muy predisposta a la observación y meditación.
- 2.º De carácter físico, en las que su menor estatura la intentaban compensar con mayor rapidez, flexibilidad, elasticidad y con movimientos de palanca-torsión.
- 3.º De carácter militar, debido a las continuas luchas y guerras a que estuvieron sometidas aquellas naciones desde sus orígenes.

Todos los diferentes métodos tienen en el fondo mucha similitud, ya que suelen emplear en mayor o menor cuantía movimientos de palanca, y torsión en el sentido antiarticular, golpes con manos, pies, codos o rodillas en zonas reflexógenas neuro-vasculares en los que su aplicación con cierta técnica puede ser de grandes efectos, agarres especiales que pueden provocar fácilmente la estrangulación o fracturas y luxación en las articulaciones.

El Jiu-Jitsu, a similitud del Karate, es un método defensivo-ofensivo muy eficaz en el que se emplean movimientos y golpes cuyo «tocado»

los haría muy peligrosos y por ello en el primero se hace repetición pero no competición y en el caso del Karate las competiciones que se hacen actualmente son a base de efectuar los movimientos pero sin llegar a golpear y sólo «dibujando» el golpe.

En el Judo moderno se ha prohibido todo lo que en plan competitivo podía ser peligroso y se ha transformado en un deporte viril, pero perfectamente practicable en plan de competición, con mínimo riesgo en su práctica, y que con diferente metodología puede ser practicado por todas las edades y sexos.

## EL JIU - JITSU

Los orígenes del Jiu-Jitsu son asiáticos, y, posiblemente, se inició en los primeros siglos de nuestra Era en China, y, luego, fue extendiéndose al Japón. Su técnica primitiva y sus diferentes ramificaciones eran muy distintas a la actual, pero su idea básica la misma: la posibilidad de defenderse con éxito y a manos libres de un contrincante a veces de fuerza superior y en ocasiones armado.

Parece ser que tuvo gran importancia en su formación un viejísimo médico y sabio filósofo de la isla de Kiushiu, muy aficionado a la meditación. Cuenta la leyenda, que se remonta al siglo VI de nuestra Era, cómo estando paseando por el campo en invierno observó que en los árboles llenos de nieve eran las ramas más fuertes y gruesas las que solían quebrarse, mientras que las ramas más delgadas, y por ello, más flexibles, cedían doblándose con el peso de la nieve, con lo que se descargaban de ella, y ya aligeradas volvían a su posición inicial, con lo que a pesar de su aparente debilidad resultaban en realidad más resistentes que las fuertes, que sólo cedían por rotura.

El sabio meditador comprendió la gran fuerza real de la flexibilidad, elasticidad y el gran provecho que se podía sacar de la «no resistencia», aplicándola adecuadamente a la mentalidad nipona. Con su desarrollo nació el Ju-Jutsu o Jiu-Jitsu (de Ju = flexible y Jutsu = práctica), que fue fomentado debido a las características psicológicas y de meditación de la raza, que en su continuo guerrear fueron creando diferentes métodos de defensa y ataque, tanto a mano desnuda como armada, compensando así su menor desarrollo físico.

En el siglo VIII aparece una obra escrita, al respecto, llamada «Kojiki».

Continúan incesantemente las luchas con las guerras y desórdenes y en período Muromachi (años 1392 a 1573) siguen perfeccionándose los métodos combativos con la agilidad, rapidez y astucia, llegando al paroxismo durante el período Edo (1615 a 1868), en el cual y tras un pelear durísimo, se crean gran número de guerreros expertos en el arte del Jiu-Jitsu y con su expansión se forman diferentes escuelas regionales en las que en cada una y con diversas variantes se enseñan secretamente, con gran misterio y sólo para sus adeptos, sus presas, llaves y métodos especiales, consistentes en su mayor parte en fuerzas de palanca con contorsión, presiones, desequilibrios, golpes sobre partes vitales y puntos o zonas nerviosas especialmente sensibles con resultados tan sorprendentes que muchas veces podían ocasionar la muerte. Hemos necesitado muchos siglos para explicarnos su mecanismo de producción y que hoy definimos como «shock» traumático.

Se fueron incrementando y creando escuelas de similares artes, a las que algunos de sus profesores dieron sus nombres y de la primitiva base del Ju-Jutsu o Jiu-Jitsu, se van desarrollando el Taijitsu, Wajitsu, Yawara, Hakuda, Kagusoku, Kumiuchi, Toride, Shuhaku, etc. Todas estas escuelas, a pesar de seguir métodos algo diferentes, van llevando una perfección técnica en el arte de aplicar en cada caso la medida defensiva u ofensiva más apropiada, la máxima aplicación de fuerza al movimiento, sumando, incluso, en su provecho, las fuerzas de acción del contrario, el desarrollo de la combatividad y el valor personal, al mismo tiempo

que la agudización de los reflejos racionales y el incremento de las facultades intelectuales.

Estas diversas escuelas tuvieron gran importancia en la formación de los primitivos y legendarios «samurais», guerreros vasallos con un sentido del honor extremadamente desarrollado, puestos al servicio de los señores feudales de aquella época a los que servían de generación en generación.

Con el transcurso de los años llegamos en el Japón a mitad del siglo XIX, convirtiéndose el Jiu-Jitsu en una especie de arte tradicional muy generalizado en el que no sólo tomaban parte los guerreros, sino también filósofos, intelectuales, deportistas, pacifistas, etc., y que al disminuir las guerras, y, con ellas la época de los «samurais», fue transformándose el primitivo arte guerrero en un deporte muy útil para en la paz educar el cuerpo y el espíritu.

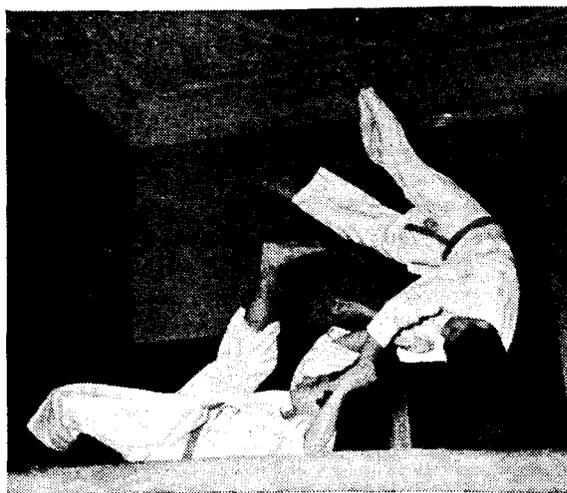
## EL JUDO

La diversidad de escuelas y métodos que con la guerra se mantenían aplicándose, al llegar la paz y con ella la necesidad de una aplicación puramente formativa, eran un gran inconveniente que se debía subsanar unificando las enseñanzas y recogiendo los diversos sistemas lo mejor de cada uno. Esta fue la labor que realizó en 1882 el profesor y maestro Jigoro Kano, antiguo alumno de la escuela de Jiu-Jitsu de Tenshin, fundando el Judo (de Ju = agilidad y do = camino), reuniendo de las diversas escuelas lo mejor, sistematizándolo desde un punto de vista deportivo y suprimiendo de la competición todo lo que pudiera ser peligroso. Fundó en Tokio una escuela para su enseñanza a la que denominó Kodokan y en la que paulatinamente, con gran inteligencia y perseverancia, fue extendiendo su método, siendo tal su éxito que hoy sus escuelas se han extendido por todo el mundo y sus enseñanzas se efectúan en todas las lenguas, si bien para poder entendernos internacionalmente se sigue la denominación de origen de Kodokan, presidido en la actualidad por M. Risei Kano, hijo del fundador.

En España su introducción es relativamente reciente, ya que fue iniciada en 1951 en Barcelona.

Su práctica se ha ido extendiendo progresivamente y es uno de los deportes más en auge en la actualidad, ya que ha logrado interesar a la juventud intelectual en cuyas distintas facetas hallamos siempre practicantes. En los niños está especialmente indicado, ya que va fortaleciendo armoniosamente su cuerpo y espíritu, estimulando el afán de superación constante que en ellos se crea y logrando con la expansión física evitar otro tipo de expansiones tan nefastas, y por desgracia, tan en boga en la juventud inconformista de hoy. Son muchos los

casos que podría contaros de niños practicantes que han logrado un magnífico desarrollo físico e intelectual, que no fuman, no beben, no se sienten acomplejados y viven con una moral cristiana sana, con la que confiamos que han de lograr pronto grandes resultados. Como ejemplo, entre otros, os puedo citar el caso del vencedor del VII Trofeo Biyen, que se efectúa en la región catalana anualmente para todos los judokas hasta cinturón verde inclusive, sin distinción de pesos ni edades y en la que se presentaron 48 judokas, resultando vencedor un niño de 15 años, de 66 kilos de peso, que fue venciendo, competición tras competición, a adultos que pesaban algunos más de 90 y 100 kilos. Este hecho aparentemente, sólo tiene una explicación, ¡el niño practicaba el judo desde los seis años!



Primer sukemí de Judo en el que se aprovecha el empuje del adversario para voltearlo.

De un gran número de niños o jóvenes practicantes destacarán con el tiempo muchas promesas, de éstas se formará un pequeño grupo selecto del que saldrán los campeones, de los que destacará alguno que otro de talla internacional si su iniciación juvenil, cualidades físicas-morales, constancia y entrega total al deporte le permiten salvar los diferentes escollos con los que habrá de tropezar hasta llegar a su meta.

Estas normas extensivas a todos los deportes atañen también al nuestro y se comprende que internacionalmente estamos aún en desventaja si comparamos el poco más de dos centenares de Cinturones Negros que hay actualmente en España con los 300.000 que hay, aproximadamente, sólo en el Japón.

Como todos los deportes, el Judo, ha motivado polémicas: con sus detractores o apasionados, ha sido causa de falsas interpretaciones que es preciso concretar para aclarar conceptos.

Su práctica es altamente eficaz y no sólo desarrolla la personalidad física, sino también la espiritual; no debe caerse tampoco en la exageración de que a sus practicantes les basta tocar con un dedo de una forma misteriosa cierta parte del cuerpo para aniquilarlo y tampoco suponer que sus clases se pueden recibir por correspondencia o practicando sólo unos días. Su dedicación ha de ser algo laboriosa para que pueda dar sus frutos, y a pesar de un intelecto vivaz, es necesario cierto tiempo de práctica para poder efectuar los movimientos con la rapidez precisa, en el momento oportuno y de la manera correcta; esta coordinación técnica sólo es posible lograrla a través de meses y años.

Estas normas que son imperativas para el Judo de competición, lo son menos en el capítulo dedicado a la defensa personal o Jiu-Jitsu, en el que se engloban una serie de medidas defensivas reaccionales que secundariamente se tornan ofensivas, por las que se nos enseña de qué forma y de qué modo debemos reaccionar cuando somos atacados de diversas maneras, y de este modo, sin perder tiempo, con movimientos innecesarios por ineficaces, responder sólo con la ejecución precisa, con mínimo esfuerzo y con cierta elegancia, salvando la situación al igual que el nadador experto se desliza en el agua con sólo los movimientos precisos.

Estas enseñanzas de defensa personal pueden programarse en unos meses con mucho éxito e incluso servir de primer eslabón para iniciarse en el Judo. Con esta finalidad efectuamos en

el Tiro Nacional de Barcelona unos cursillos de dos meses de duración y que por su carácter puramente defensivo pueden hacerse sin limitación máxima de edades y sin que haya posibilidades de hacerse daño alguno a los cursillistas.

En los niños pequeños está formalmente contraindicada la enseñanza de los métodos de defensa personal, por la posibilidad de que lesionaran a compañeros suyos al aplicarles de una manera irreflexiva y sin motivo golpes o llaves que pueden ser altamente peligrosos.

El Judo es un deporte en el que es normal la aplicación conjunta de unas leyes físicas y psicológicas, con las que se busca generalmente el desequilibrio del adversario, aprovechando muchas veces su propia fuerza y sus propias reacciones, que astutamente previstas, podemos aprovechar en nuestro favor.

Si un contrincante más fuerte nos empuja violentamente y tratamos de oponer resistencia, al final tendremos que ceder; si, por el contrario, cedemos, nos apartamos o incluso tiramos en su misma dirección sin ofrecer resistencia, provocaremos su desequilibrio, y si lo aprovechamos debidamente, lograremos su caída. Si suponemos una puerta cerrada y al llegar a ella para empujarla violentamente se nos abre sola, al no hallar la resistencia prevista nos desequilibramos violentamente y el daño será mayor que si hubiéramos encontrado resistencia.

Si a un contrincante le efectuamos una tracción ligera, que él pueda resistir, provocamos inmediatamente su reacción de defensa instintiva que le impulsa a empujar en sentido contrario, en cuyo momento, presintiéndolo, podremos tirarlo sumando nuestra fuerza a la suya en un mismo sentido. Todos los movimientos se hacen con la finalidad de lograr un desequilibrio, haciendo desplazar el centro de gravedad del cuerpo humano fuera de su zona de sustentación, provocando su caída. Si con el desequilibrio logramos que una parte del cuerpo se desplace o gire, mientras la parte opuesta queda fija, o mejor aún, se desplace en sentido contrario, el resultado será más espectacular: si al ir a empujar la puerta ésta cede y al mismo tiempo bloquean el pie con una zancadilla, la caída será aún más brusca.

Todo ello nos explica el por qué con habilidad y más técnica un combatiente pequeño puede vencer a otro más fuerte, empleando los movimientos que le están indicados con rapidez que, generalmente, no tiene el pesado o bien engañándole insinuando un movimiento para efectuar otro en sentido opuesto previniendo su reacción.

Generalmente, el pesado emplea movimientos de más potencia de arrastre, mientras que el ligero procura colocarse debajo con rapidez y flexibilidad, proyectándolo por encima o por los lados aprovechándose de su mayor agilidad.

Por todo ello, ha sido discutida la instauración de categorías de pesos en Judo, que, por esencia, va contra el espíritu del mismo.

Por lo que al peso respecta, hay cinco categorías:

Peso ligero hasta 63 kgs.; semi-medio de 63 a 70; medio de 70 a 80; semi-pesado de 80 a 93, pesado más de 93.



Sexta llave de cadera (Ane Goshi) durante los Campeonatos de Europa de Judo en Lyon, en 1966.

### CATEGORIAS TECNICAS

El color del cinturón con que se enrolla el quimono indica la categoría del judoka, que puede tener siete grados diferentes, que de menos a más, son: blanco, amarillo, naranja, verde, azul, marrón, negro, que es la categoría máxima, dentro de la que puede haber grados o Dans.

El paso de un color a otro requiere unos tiempos mínimos de asidua práctica, y el aprobar satisfactoriamente unos exámenes que son sólo técnicos para el amarillo y naranja, precisando además en los otros colores vencer en una competición en línea a diversos combatientes en un tiempo límite, según el cinturón a pasar.

Al título de Maestro de Judo, que se precisa para dedicarse a su enseñanza, pueden aspirar los Cinturones Negros con antigüedad mínima de tres años, que aprueben un curso especial de capacitación en el que se le exige técnica especial, competición, arbitraje, metodología de entrenamiento, medicina elemental aplicada y organización.

En España, en cada club o escuela de Judo sólo pueden conceder los grados los Cinturones Negros autorizados por la Federación Española de Lucha, como profesores del mismo. Si son maestros de Judo, pueden examinar hasta cintos marrones, inclusive, y si no lo son, hasta azul.

Para el paso a Cinturón Negro, que precisa llevar como mínimo un año de marrón, se efectúa el examen por una comisión de grados especial, coincidiendo con el Campeonato de España de cada año, y se les exige examen técnico, competición entre los aspirantes mediante el sistema de «Liga» en grupos de seis combatientes, debiendo vencer a tres y los movimientos especiales denominados katas.

### VALORACION DE LA COMPETICION

En la competición se puede vencer por:

- 1.º Punto (IPPON): Caída franca de espaldas con ciertas características, inmovilización de más de treinta segundos, estrangulación o llave al brazo con abandono.
- 2.º Por medio punto (Waza Ari).
- 3.º Por decisión de los árbitros.
- 4.º Por abandono, lesión o descalificación del contrario.

La valoración de la competición se hace de modo ligeramente diferente en la individual o por equipos.

a) En la competición por equipos pueden darse combates nulos, en caso de que no haya cierta diferencia técnica suficiente entre los dos combatientes y que suele ser, por lo mínimo, dos resultados técnicos. Se declara vencedor al equipo que tiene mayor número de victorias, y en caso de empate, el que tiene mayor valoración.

b) En la competición individual hay que dar un vencedor, que es el que debe seguir con las competiciones que falten, no pudiendo haber nulos. Sólo hay la excepción del nulo especial por lesión en el caso de que se lesione uno de los combatientes y no puede seguir, sin que sea atribuible culpabilidad al otro, en cuyo caso el árbitro declara nulo por lesión y continúa la ronda de competición el que puede, o sea el no lesionado.

## ARBITRAJE

Dirigen la competición tres árbitros, de los que uno actúa de árbitro y los otros dos de jueces, asistidos por el cronometrador y el médico oficial.

Previamente se ha acordado la duración de los combates, que suele ser de cinco minutos y en la final de diez o veinte.

El orden de los combates se efectúa por sorteo en la primera competición, pasando los respectivos vencedores y por orden correlativo al próximo turno, llegando así por eliminatorias sucesivas hasta el final.

Los árbitros se rigen por las normas internacionales que han adoptado todos los países practicantes, para valoración de la competición.

En caso de punto (IPPON), el árbitro declara al que lo ha logrado vencedor y se termina el combate. De no haber punto durante el mismo, al finalizar el tiempo reglamentario y con ello el combate, el árbitro pide juicio (antei) a los dos jueces y por mayoría dan un

vencedor. Las decisiones de los árbitros son inapelables.

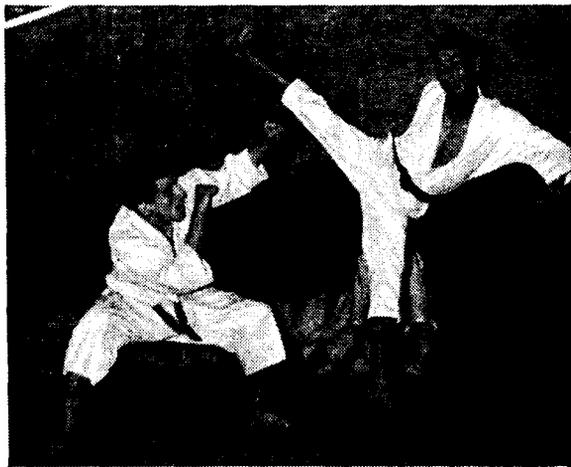
Hay tres categorías de árbitros: regionales, nacionales e internacionales.

## INDUMENTARIA

El Judo se practica descalzo; el cuerpo se cubre con una especie de quimono o judoki confeccionado en una suave y al mismo tiempo resistente tela, con la que se confecciona una chaqueta y pantalón. La chaqueta es bastante larga y queda algo cruzada, sujeta únicamente por el cinturón, que, independientemente del color que sea, es enrollado en dos vueltas y atado con nudo cuadrado.

Con esta indumentaria se tiene una gran similitud con el vestido habitual masculino y podemos efectuar presas de solapa y ropa en general, así como llaves y estrangulaciones en las que nos servirá de apoyo, sin que por ello se quiebre su resistencia.

## EL KARATE



El especialista de Karate coreano señor Chung en una de sus clases en el Tiro Nacional de Barcelona.

Junto con la esgrima, el Karate primitivo es probablemente de las más antiguas artes marciales conocidas, pues de antes de la Era Cristiana en los más antiguos manuscritos chinos que se conocen ya hablan de una «técnica des-

tinada a conservar la forma, el cuerpo y el espíritu, enseñando la manera de combatir con o sin armas» ya que los gestos y movimientos son parecidos sin armas que con armas blancas, naciendo luego el nombre de Karate que significa «mano vacía».

Lo mismo que con el Jiu-Jitsu, la historia y la leyenda del primitivo Karate se mezclan con la lejanía de los siglos y con la multiplicidad de escuelas y métodos que se fueron formando siguiendo concepciones de combate algo diferentes y en las que cada maestro, región y nación ha dado su caracterología.

Parece ser que el primitivo embrión del Karate nació en la India, a cargo de los religiosos para contrarrestar los inconvenientes físicos de la meditación, endurecerles físicamente y para enseñar a los monjes errantes a defenderse sin armas de los numerosos salteadores de la época. De allí se difundió a China y a sus colonias en Asia, entre ellas a la isla de Okinawa en que fue muy practicado y ha sido la fuente del estilo violento y algo brutal del moderno Karate japonés, mientras que otras regiones de Asia volverían a la forma más meditativa budista de menos violencia.

Parece ser que una derivación marcial de estas formas de lucha la efectuaron las tropas de Alejandro el Grande, que después de haber invadido la India autorizó a sus tropas para que en las épocas de descanso practicaran torneos a manos libres con estos tipos de lucha y que les sirvieron para divertirse y mantenerse en forma.

La difusión popular fue aumentando y según las regiones tomando ciertas diferencias; en la parte sur de China en donde hay un predominio de pescadores y arrozales en las que se hunden los pies practicaron mucho más los movimientos de defensa con las manos, mientras que en la parte norte, de montañeros y cazadores, utilizaron mucho más los golpes con los pies, saltos y acrobacias, muy utilizadas también en el teatro chino.

Podríamos resumir una definición de que es el Karate diciendo que es una libre mezcla con fines más bien ofensivos de paradas y golpes con pies y manos, aplicadas con rapidez y técnica con cierta similitud a la esgrima, boxeo y Jiu-Jitsu, reunidos.



Salto y patada con un movimiento de Karate.

En el Karate prácticamente todo está permitido y es de una interpretación bastante libre todo lo que pueda ser eficaz como golpes de mano en sus puntas o bordes, puño, codo y pies, lo mismo que estrangulaciones, proyec-

nes y luxaciones. Lo único prohibido es herir al adversario en el entrenamiento o competición moderna, para la que se precisa un cierto nivel de entrenamiento y habilidad que permita dosificar y graduar la distancia del golpe a «marcar» y no a pegar.

Se comprenderá que un sistema tan libre y poco sistematizado fue creando tal cantidad de escuelas y variantes que con el transcurso de los siglos han creado cierto confucionismo, al que aún pagamos tributo en nuestra época, y así sin ir más lejos en los mismos Estados Unidos se practican como modalidades de Karate 9 sistemas japoneses diferentes, 3 estilos chinos, 2 coreanos y 2 de Okinawa. Ultimamente se está buscando un sistema completo que sirva de aglutinante a todos los otros y que con su adopción cese la disparidad de métodos, favoreciendo su propagación tal como aconteció con el Judo al ser sistematizado por Jigoro Kano.

Esta unificación se está intentando en Europa y actualmente en España.

En los diferentes estilos hay diferentes variaciones, pero todos suelen tener unos movimientos fundamentales sobre los que se van desarrollando sistemas de desplazamiento del cuerpo y extremidades con paradas, golpes y contra-golpes, efectuados con mucha rapidez con la idea de defenderse y atacar a uno o varios contrarios sucesivamente. Al igual que el Judo se practican los KATAS, que en el Karate los efectúan individualmente, realizados con cierto ceremonial y encadenados sucesivamente buscando la facilitación y rapidez de aplicación posterior en el combate.

Según la constitución se suele tener preferencia o mayor facilidad para la aplicación de unos u otros movimientos; los hombres corpulentos suelen preferir las paradas de frente, los pequeños desplazamientos y los ataques poderosos, mientras que por el contrario los más pequeños y delgados suelen aplicar movimientos de mayor rapidez, elasticidad, con desplazamientos más rápidos, ataques más largos y golpes variados, de aplicación rápida y encadenada.

El peso influye poco en caso de desigualdad técnica, menos aún que en Judo, ya que los movimientos no se inician cogidos y la esquivas es más fácil si se compensa con rapidez y no hay tanta facilidad para el arrastre como en Judo.

Los expertos prodigan las técnicas de endurecimiento de ciertas partes del cuerpo con la que se aplican los golpes, sometiéndolas a sistemas de adaptación progresiva frotándolas con

arroz, arena, dando golpes a sacos, gomas y en especial al llamado makiwara que es una especie de palo o poste clavado en el suelo y que en su parte superior tiene un recubrimiento de paja y tela trenzada al que van golpeando provocando unos endurecimientos fibrosos con los que pueden romper ladrillos, maderas, etc., aplicando un golpe seco y rápido con el canto de la mano o el borde de un pie, que aplicado a ciertas partes sensibles del organismo se pueden transformar en un arma mortal.

Sin llegar a estos extremismos algo antifisiológicos, podemos considerar a este método de lucha en su práctica habitual, como muy interesante, al igual que el Judo, para una buena

preparación física junto con el mejoramiento de los reflejos y una gran influencia sobre el desarrollo de la personalidad, siendo aconsejable de modo muy especial a los aquejados de ciertos complejos de inferioridad.

Para no alargar en demasía el tema, ya de por sí sobre el papel bastante aburrido, no les hablaremos de otros sistemas como el Aikido, Kendo, Sambo, etc., para no crear más confusiones.

Si algunos conceptos no han quedado suficientemente claros mucho les agradeceré me lo comuniquen y junto con mis gracias, reciban la seguridad de que serán complacidos.

# b à l s a m o

# MIDALGAN®

## PRESENTACION

Tubo de 40 g.

## FORMULA

Nicotinato de metilo	1,5g
Salicilato de glicol	5,00 g.
Histamina biclorhidrato	0,10 g.
Mefenesina	10,00 g.
Capsicina	0,10 g.
Excipiente c. s. p.	100 g.

CON MEFENESINA

**MASAJE MEDICO-DEPORTIVO  
RECUPERACION FUNCIONAL  
DOLORS MUSCULARES**

**MIDY**

LABORATORIOS MIDY, S. A. - Ecuador, 6 - Barcelona-15

