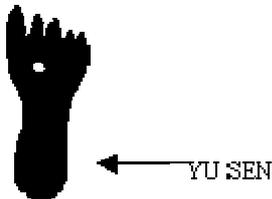


POSICION NATURAL (HACHIJI-DACHI)

También llamada *sizen-tai*, es la postura base de todas las otras posturas. Desde esta posición has de ser capaz de moverte rápidamente hacia cualquier posición postural, dirección.. Por ello aunque aparentemente estática, es una postura de combate estando el espíritu en alerta ilimitada.

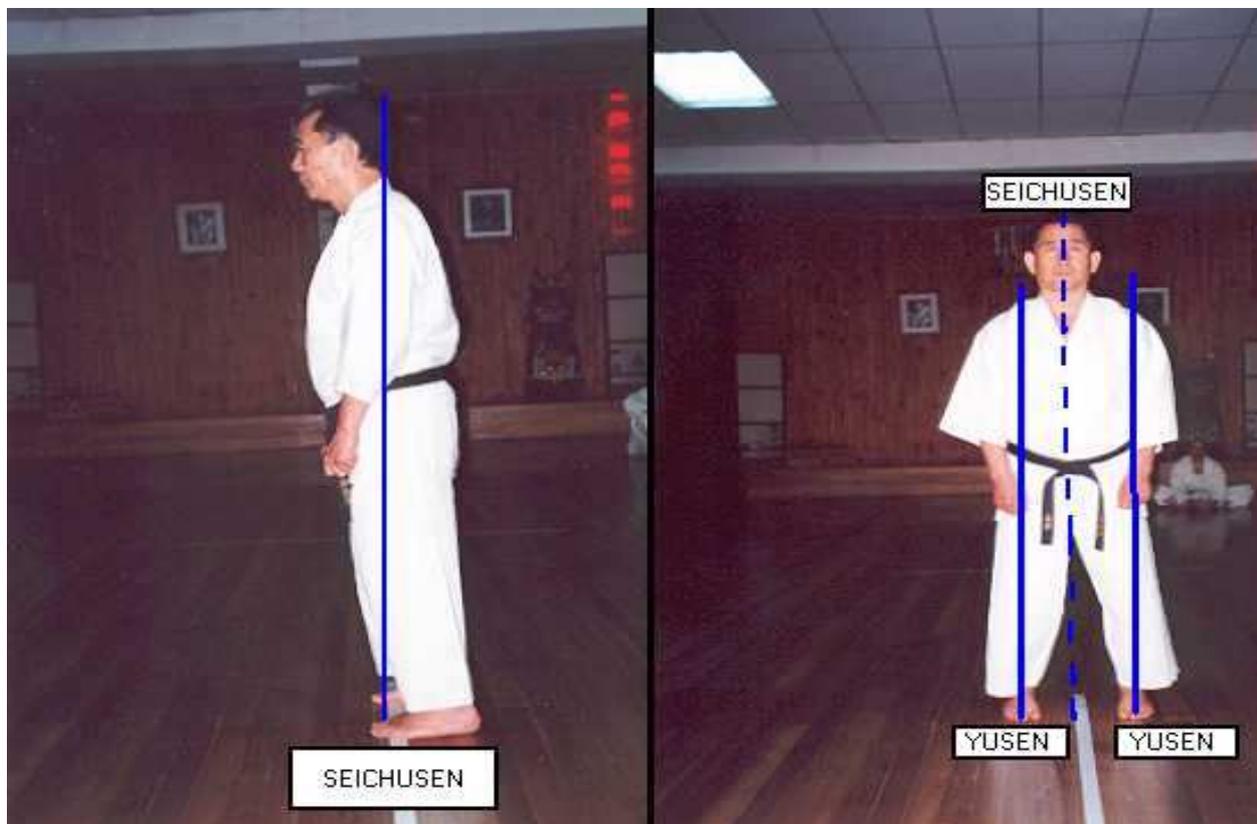
UCHI HACHIJI DACHI es la posición que actualmente el maestro Hiruma está estudiando con mayor profundidad, Los pies algo remetidos hacia dentro, el cuerpo relajado, e inclinado hacia adelante, algo arqueado. Se controla esta inclinación metiendo mas o menos el sacro y apoyando todo el peso de los pies en un punto llamado YU-SEN (fuente brotante de energía). Buscaremos pues, una postura estable estudiando ese punto de apoyo en los pies, evitando la tensión en los dedos que estarán sueltos del suelo, (no levantados aposta), sino relajados. En cualquier postura, si los dedos de los pies agarran el suelo o están tensos, perjudicará que la salida o que el movimiento sea rápido, además de indicar tensión. Hay que concentrarse en 'chupar' el 'ki' de la tierra desde ese punto: 'yusen', localizado en la planta del pie línea media según dibujo adjunto.

YU SEN



Estudiaremos la posición del cuerpo imaginando 3 Líneas, una es la línea central del cuerpo (SEICHUSEN)

y las otras dos a nivel de los hombros caerán hasta los pies (YU-SEN)



Para desplazarse, basta con juntar las tres líneas rápidamente hacia uno de los puntos YU-SEN



[VOLVER](#)

TAI SABAKI (ESQUIVA)

En estas tres fotografías el maestro Hiruma nos muestra la manera correcta e incorrecta de efectuar Tai sabaki. Obsérvese la colocación de los pies sobre la línea del suelo así como la perfecta unión con el adversario.

Como continuación a lo explicado en Hachiji dachi, el desplazamiento del peso hacia una sola pierna, es una acción que por sí sola facilita la esquivar.

La idea es realizar kokutsu dachi



seguimos hasta colocar los dos pies sobre la línea observando la verticalidad del cuerpo.



Posición incorrecta, pie fuera de la línea.



IPPON KUMITE TEN NO KATA

Ippon indica que se realizará un solo ataque. Ten no kata indica que UKE desplaza una pierna hacia atrás.

Uke está en Hachiji dachi y Tori lo bastante cerca para golpear. Observar el peso del cuerpo aplicado en las técnicas de brazo. La rodilla delantera de uke queda flexionada más allá de la punta del pie (zenkutsu dachi).

Inicio de la técnica. Tori en zenkutsu dachi Uke en hachiji dachi.

Verificar: mirada, concentrar el peso en YU-SEN para utilizar el peso del cuerpo.

Uke algo inclinado hacia delante.



Uke realiza gedan barai desplazando una pierna hacia atrás pero no perdiendo nunca el peso en la pierna adelantada.



Realización incorrecta,
falta utilizar todo el peso
ya que queda algo
retrasado.



[Volver](#)

Practica con BO (palo largo 180 cm)

La práctica del BO es insistentemente recomendada por el maestro Hiruma como una ayuda inestimable a la hora de entender el giro del cuerpo, el uso del peso corporal, la fluidez etc..Las dos primeras fotografías muestran cómo se gira el cuerpo a nivel de L3 (3ª vértebra lumbar), mientras las caderas miran al frente.

Las otras dos muestran cómo desplazando una pierna hacia atrás se golpea en zenkutsu-dachi sin perder el control del peso corporal.





RELACIÓN ENTRE OI- TSUKI Y GYAKU- TSUKI

SINCRONIZACIÓN BRAZO CUERPO.

Vemos al maestro Atsuo Hiruma desenvainando (en este caso un bokken), para explicar la relación entre esta acción y los movimientos del karate (gedan barai). El maestro nos muestra cómo no se puede dejar el cuerpo atrás al sacar la espada, sino que el movimiento del cuerpo debería haberse iniciado a la vez que el brazo.



Se inicia el movimiento de desenvainar la espada.



Vemos como no acompaña el cuerpo con el brazo. Debería haber adelantado más el cuerpo



El cuerpo ha quedado atrás

GIRO DEL CUERPO EN KATA: TAIKIOKU SHODAN

El maestro Atsuo Hiruma muestra la forma correcta e incorrecta de realizar este giro siempre aplicado al combate. Si alguien nos ataca desde atrás va a intentar acercarse todo lo posible. Por este motivo el giro ha de hacerse rápidamente y con un control total del cuerpo, uso del peso y brazos para cubrir un posible ataque.



Oi-tsuki

Segundo movimiento de kata Taikioku shodan, lo primero es cambiar el peso hacia la pierna atrasada, y girar rápidamente



Giro incorrecto, hemos quedado descubiertos. Además no es necesario que nosotros mismos nos acerquemos al adversario.



Giro 'correcto' pasando por heisoku dachi y utilizando la mano contraria para defensa.

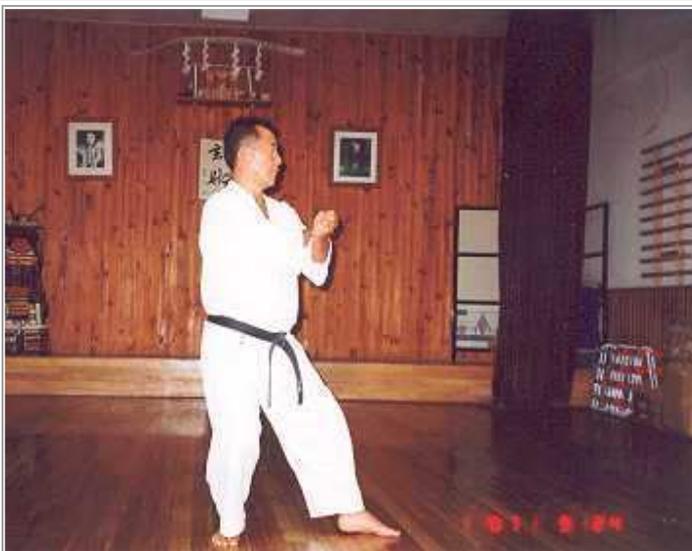


GIRO DEL CUERPO EN KATA: BASSAI DAI

El maestro Atsuo Hiruma muestra la forma correcta e incorrecta de realizar este giro siempre aplicado al combate. Como en el caso de Taikioku shodan, ha de tenerse en cuenta que el adversario estará muy cerca y con gran ventaja, al atacar desde atrás. Por este motivo el giro ha de hacerse rápidamente y con un control total del cuerpo, peso y uso de brazos para cubrir un posible ataque.



Desde el primer movimiento del kata, se ha de girar rápidamente para realizar las dobles defensas (uchi-uke)



Giro 'incorrecto' ya que en ese momento el oponente nos ha podido golpear.



Giro 'correcto' pasando por heisoku dachi y utilizando la mano contraria



FURI TSUKI.

Hiruma sensei, cuenta que su maestro Shigeru Egami desarrolló mediante la práctica de este ejercicio su particular forma de golpear. Es un sencillo ejercicio, en el que el brazo a modo de péndulo acompaña al cuerpo en su desplazamiento.





ZENKUTSU DACHI

El maestro Atsuo Hiruma muestra una evolución del Zenkutsu dachi en la que la apertura de piernas no es tan importante, siendo ahora lo fundamental buscar el punto de desequilibrio hacia adelante, mediante la aplicación del peso en la pierna adelantada (punto Yu-sen) y la inclinación del cuerpo, inclinación que ha de controlarse para no desequilibrarse, metiendo mas o menos el hueso 'Sacro'.



Zenkutsu dachi

El peso no está totalmente concentrado en la pierna delantera y para desplazarnos hay que hacer un movimiento extra.



Zenkutsu dachi

Forma actual

Ya tenemos todo el peso delante y buscamos el punto de desequilibrio reduciendo la superficie de apoyo al mínimo. Mediante el uso del Sacro, controlamos el cuerpo. No dejar jamás el peso en los dedos (tocando ligeramente). El peso hasta Yusen.