

**Kamae (postura en guardia) es para principiantes; más tarde, uno se prepara en shizentai (postura natural)**

一、構は初心者には自然体

Hitotsu, kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai

Este principio generalmente se traduce como “Las posturas formales son para principiantes; después, uno se prepara en una postura natural”. Sin embargo, es muy relevante señalar que el carácter 構 debe traducirse como postura de guardia o disposición: <https://jisho.org/search/%E6%A7%8B> He dejado la romanización de la palabra kamae 構 tal como está más comúnmente utilizado por karateka. Es por lo tanto erróneo interpretar este principio asociando posiciones bajas con principiantes y altas con expertos.

Comentarios de Genwa Nakasone, ratificados por Funakoshi:

“Todas las formas de artes marciales tienen su propio kamae (posturas de preparación o de guardia).

El karate tiene una serie de kamae que son exclusivos y se basan en la eficiencia y la eficacia. Estos kamae han evolucionado a partir de la investigación y las experiencias de los maestros de karate del pasado y se han transmitido de maestro a alumno. Al estudiar karate, se deben aprender todos los kamae.

Mientras todavía está en las fases iniciales, es importante esforzarse para dominar las diferentes formas de kamae. Sin embargo, concentrarse exclusivamente en kamae inhibirá la ejecución libre de técnicas y, por lo tanto, se ha introducido el presente principio. A medida que avanza su entrenamiento, es crucial evitar apegarse al concepto de kamae. Debe poder moverse y cambiar de posición libremente. Considere este punto junto con el del sexto principio, "La mente debe ser liberada".

"Más tarde, uno se para en shizentai" tiene una contraparte en el antiguo precepto, "En karate no hay kamae". Como sabemos que el karate tiene kamae, esto parecería contradecir la primera mitad del principio diecisiete, pero de hecho no hay conflicto. Algunos explican esta paradoja así: "En Karate no hay kamae; pero en la mente de uno hay kamae".

Esto se ha dicho de varias formas a lo largo de la historia del karate:

"No se distraiga por preocuparse demasiado por si la forma física de su kamae es buena o mala".

"No importa cuán impenetrable pueda parecer tu postura de preparación, no sirve de nada si tu mente está dormida".

"No importa cuán lleno de agujeros pueda parecer el kamae de un oponente, si su mente está preparada debes ser extremadamente cauteloso".

De la misma manera, también es un gran error quedar atrapado en el concepto de kamae de la mente. Como advierte una vieja canción,

Es la mente misma

Eso lleva a la mente por mal camino;

De la mente,

No seas insensato.

-Takuan Soho, La mente sin restricciones (traducción de Willian Scott Wilson)

En otras palabras, siempre debemos estar en guardia contra nosotros mismos. Por ejemplo, si nos centramos exclusivamente en los kamae mentales y hacemos caso omiso de sus contrapartes físicas, nos volvemos susceptibles (al ataque). Esto puede conducir fácilmente a descuidos y lesiones. "De la mente, / no seas insensato" apunta a la necesidad de desarrollar los alcances más profundos de la mente -del yo- que trabaja para suprimir y aquietar la mente engañada. Este "maestro interior de la mente" a menudo se denomina "sabiduría inamovible".

Todo esto sugiere que la idea de que "en karate no hay kamae, pero en la mente de uno sí hay kamae" es una parada en el camino hacia una comprensión más profunda; la comprensión de una persona no es genuina hasta que él o ella explora más el concepto, alcanzando la comprensión de que "en el karate no hay kamae; en la mente de uno no hay kamae".

Cuando los practicantes alcanzan este estado de comprensión, ya no necesitan prepararse mentalmente o planificar el ataque de su oponente o su propia respuesta. Sin embargo, este estado no es una actitud bravucona de "¡Venid a mí con todo lo que tengáis!" Tampoco es una actitud de indiferencia relajada y distanciada. Más bien, es una compostura honesta y de mente abierta en la que el practicante ve y responde a las manifestaciones de la mente del oponente y los movimientos del cuerpo a medida que surgen. La velocidad de la respuesta es como la chispa que resulta cuando el acero golpea el pedernal; ocurre en un abrir y cerrar de ojos, aparentemente en el mismo instante.

Este soberbio poder es nada menos que una profunda y maravillosa habilidad. Observar la notable capacidad de un experto en karate para responder instantáneamente hará que el concepto de "no hay kamae" sea muy claro. Observar a un experto revelará la existencia de una habilidad exquisita que se manifiesta de forma natural según las necesidades de la situación. El poder del experto sin kamae se refleja en este antiguo poema que muestra cómo,

en el instante en que la luna aparece detrás de las nubes, su reflejo ya se asienta sobre el agua:

Sus aguas nunca pretendieron reflejarse;

La luna, en sí misma, nunca quiso ser reflejada.

El estanque de Hirosawa.

¿Cómo se alcanza este estado de no kamae? La respuesta está en cultivar una mente imperturbable, libre de agitación. Tei Junsoku, un sabio y erudito de Okinawa, describió el estado con una imagen similar: "Mi mente, tranquila y clara, como agua sin ondas con un reflejo". Reconoció la importancia de buscar un estado de tranquilidad "como el agua sin ondas", ya que solo así es posible reflejar las cosas con veracidad.

Las ondas en la superficie de Hirosawa Pond harían que el reflejo de la luna se fracturara en una miríada de imágenes. Frente a la multiplicidad, uno se confunde y se congela, incapaz de mover las manos o los pies de manera coordinada.

esfuerzo.

La mente confusa es la causa del daño, la base del error. Es solo el cultivo constante de una mente serena, tranquila e inamovible que, como un espejo cristalino, captura la luna cuando aparece o refleja un pájaro que vuela por encima. Es sólo la mente tranquila la que puede permitir juicios justos y claros sin errores.

"En Karate no hay kamae": cuanto más se intenta comprender el significado de este precepto por excelencia del Karate Do, más se llega a apreciar la profundidad de su enseñanza. Insistir en que no hay kamae cuando, de hecho, existen todas las formas de kamae, sigue el punto de vista filosófico de que todas las formas del universo están vacías de existencia real. El kamae menos shizentai, entonces, se convierte en un número ilimitado de formas.

En la profundidad de su contenido y su concisión de expresión, el principio diecisiete personifica el profundo significado del camino ilimitado de entrenamiento que debe seguir el practicante de karate.

Comentarios de Genwa Nakasone y ratificados por Funakoshi Gichin. Los veinte principios rectores del karate, 1938.

<https://www.bookdepository.com/Veinte.../9788479027186>

---

Traducción de Juan Ordóñez bajo licencia Creative Commons (libre y gratuita con cita de autor excepto para fines comerciales)

Soy instructor en el dojo Kase Ha Karate Do Akademi Malmö, donde cuelgo en inglés este y otro mucho contenido relacionado con nuestro arte. Si te apetece seguirnos, aquí tienes el enlace:

<https://www.facebook.com/groups/karateakademin>