

# EL SENDERO PACÍFICO

Guía Infantil  
de las Tradiciones  
en las  
Artes Marciales



Claudio A. Iedwab & Roxanne L. Standefer



# EL SENDERO PACÍFICO

Guía Infantil  
de las Tradiciones  
en las Artes Marciales

**Claudio A. Iedwab & Roxanne L. Standefer**

©2001-2002

Ilustrado por Claudio Iedwab

Presentado en versión electrónica por

**askSensei.com**  


Gracias por su interés en **El Sendero Pacífico - Guía Infantil de las Tradiciones en las Artes Marciales**.

Esta presentación electrónica de **El Sendero Pacífico Peaceful Way** es brindado por los Autores y **askSensei.com**. Deseamos que la disfrute y también haga conocer a otros acerca del libro y del sitio web. **El Sendero Pacífico** también puede adquirirse en su versión impresa a través de las librerías y los negocios habituales y en online, pero alentamos al lector a que ordene su ejemplar directamente desde nuestro enlace en **askSensei.com**.

©2001-2002 Claudio A. Iedwab & Roxanne L. Standefer

Diseño Gráfico & Ilustraciones

©1999-2002 Claudio A. Iedwab

ISBN 1-894930-03-7

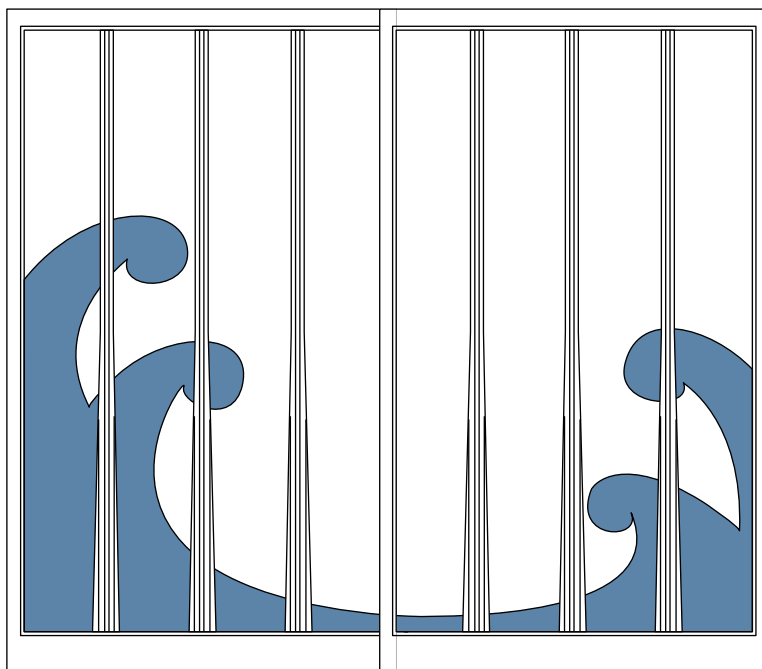
Todos los Derechos Reservados.

Para obtener permiso de uso del material por favor contactar [askSensei.com](http://askSensei.com).

Esta versión electrónica es para uso personal exclusivamente y no para distribución, duplicación, impresión, transmisión u otro tipo de transgresión del copyright.

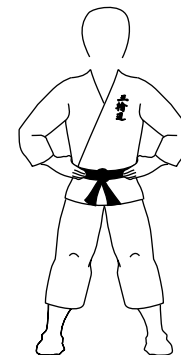
*Advertencia:* Sugerimos que los padres o tutores del lector infantil analicen el material de este libro y asistan en su comprensión y entendimiento. No podemos aceptar responsabilidad alguna con respecto a cómo el material puede ser interpretado o aplicado. Hemos tratado de enfatizar la filosofía de no-agresión del verdadero arte marcial y sin representación religiosa o afiliación política alguna.

*A todos aquellos que participan en  
el dojo global de [askSensei.com](http://askSensei.com)*



# Contenido

<b>Introducción</b>	<b>6</b>
<b>1. ¿Por Qué Practicamos Artes Marciales?</b>	<b>8</b>
<b>2. Adentro del Dojo</b>	<b>20</b>
<b>3. ¿Qué Sucede en una Clase de Artes Marciales?</b>	<b>42</b>
<b>4. La Tradición del Sistema de Cinturones</b>	<b>50</b>
<b>5. Demostraciones y Torneos</b>	<b>65</b>
<b>6. La Responsabilidad de Ser un Artista Marcial</b>	<b>76</b>
<b>7. ¿Qué es la Defensa Personal?</b>	<b>106</b>
<b>8. Cómo Aplicar lo que Aprendes</b>	<b>123</b>
<b>9. Origen de las Artes Marciales</b>	<b>139</b>
<b>10. Grandes Ideas en las Artes Marciales</b>	<b>152</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>159</b>
<b>Sobre los Autores</b>	<b>160</b>



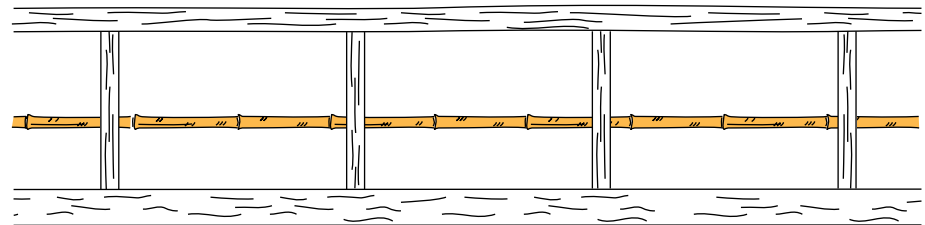
# Introducción

**B**IENVENIDO al fascinante mundo de las artes marciales. En este preciso momento las puertas de una larga tradición se abren para que ingreses y comprendas las hazañas de la fuerza humana, aprendiendo así de la mano de sabios maestros y rodeado de estudiantes tan entusiasmados como vos. Descubre entonces las numerosas historias y los caminos a seguir a través del bosque. Si eres lo bastante afortunado como para tener un profesor de artes marciales, él o ella compartirá contigo nuevos y profundos conocimientos, divirtiéndote en grande si escuchas cuidadosamente y estás listo para entrenar con toda tu energía.

Este libro te ayudará a entender muchas de las cosas que muy pronto aprenderás. Al principio, todo te resultará nuevo, desde participar con gente que recién conoces hasta escuchar un lenguaje extraño o experimentar costumbres inusuales, como también el practicar un montón de movimientos originales. ¿No te suena parecido a lo que esperas encontrar si eres un explorador que está viajando hacia una tierra desconocida? Si nos imaginamos envueltos en una misión con el objeto de aprender e investigar, entonces no nos preocuparemos si es que no podemos entender todo desde el principio, o si no siempre sabemos qué hacer o cómo

hacerlo. En las artes marciales, esa es una de las razones por la cual existen tu profesor y tus amigos, quienes te ayudarán durante el andar de tu camino.

Juntos, en este libro, aprenderemos el significado hallado detrás de las tradiciones en las artes marciales. ¡Dejemos entonces que la aventura comience ya mismo!



## Capítulo Uno

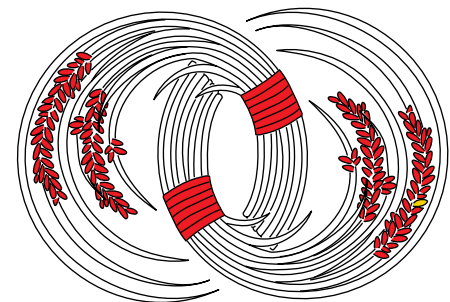
# ¿Por Qué Practicamos Artes Marciales?





**L**O más importante que debemos saber acerca de las artes marciales es que son actividades saludables y pacíficas. A medida que aprendas su larga historia, verás que los verdaderos artistas marciales no desean lastimar a nadie ni tampoco tener violencia alguna en sus vidas. Ellos trabajan con mucho esmero para no vivir ni experimentar conflictos innecesarios, practicando sus artes de modo que no tengan que pelear sin sentido. En su lugar ellos pueden demostrar artísticamente la fuerza y la belleza de sus técnicas, siendo ésta la razón por la cual se llama ARTE marcial, y no pelea o riña.

Si simplemente juegas con golpes y patadas, en verdad no estás haciendo Arte Marcial, pues sólo será fingir o actuar superficialmente. Ser un verdadero artista marcial significa que debes prestar atención a ciertas ideas, y aprenderlas dependerá exclusivamente de tu decisión. Aquello que sucede dentro de tu mente es mucho más valioso que lo que haces con tu cuerpo. Cómo piensas, junto a la honradez de tu sonrisa, es tan importante como la rápida acción de tus músculos o qué profunda y saludable será tu respiración. Los artistas marciales con gran experiencia y práctica ya lo saben muy bien.



## ¿Qué es el Dojo?

Muchos de ustedes ya están practicando artes marciales, algunos quizás para un par de años. La mayoría de la gente lo hace a una escuela de artes marciales o bien participa de las clases en un centro comunitario. Algunos practican en el parque, y otros entrenan en su propio patio o en el comedor si el espacio así lo permite. Dondequiera que te encuentres al estudiar un arte marcial se transformará en un lugar especial. El *dojo* es un lugar en donde decides aprender y practicar, y no tan solo jugar. En japonés, *dojo* significa “un lugar para aprender y hacer”. Los practicantes de las artes marciales de origen coreanos lo llaman *dojang*, y los que estudian las tradiciones chinas entrenan en un *kwon*. También puede ser que lo llares centro de recreación o gym, el cual resultó ser la forma corta de la palabra griega *gymnasium*.

Algunas personas prefieren o les gusta practicar las artes marciales al aire libre. Tu puedes crear un dojo en el bosque o en la costa, en un campo con hierbas o en una terraza rocosa. Los lugares en donde existe aire limpio y te sientes cómodo son especialmente favorables y beneficiosos para poder aprender. También podrá ser que escales al tercer piso de un



### Gymnasium

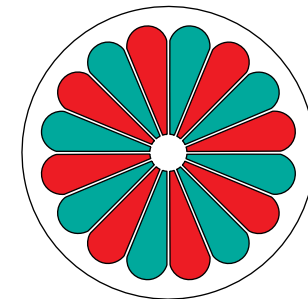
En la antigua Grecia el gymnasium fue un grupo de espacios al aire libre y de construcciones en donde los estudiantes practicaron natación, boxeo, y lucha. En estos gimnasios ellos también se ejercitaron en otras disciplinas atléticas y estudiaron matemáticas, poesía, historia, e ideas importantes y significativas.

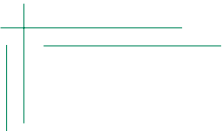
edificio o bien bajas a su sótano. Puede ser simple y plano, e incluso a veces tendrás que imaginar sus límites. La actitud más importante dentro del mismo es el respeto, transformando así a cualquier dojo en un lugar especial. Deberás tener respeto por el espacio en si cuando realmente decides que el mismo es muy importante. Si tu dojo se encuentra cubierto y bajo techo, es fundamental que se mantenga limpio y aseado. Si tu dojo es al aire libre, entonces ten mucho cuidado de no dañarlo ni dejar cualquier cosa abandonada en el mismo. También deberás respetar a quienes contigo comparten dicho dojo.

Recuerda que tus profesores también trabajan de manera intensa para poder enseñarte lo que ellos saben y mantenerte sano y saludable. Respétalos porque te cuidan con dedicación y te desean bien. Ejercita respeto por lo que estás aprendiendo pues mucha gente inteligente y con gran talento a su vez han aprendido de muy buenos maestros y en círculo lo han pasado hasta llegar a ti. Agradece a los que han andado a través del camino, a los que viajan contigo, y, por supuesto, a los estudiantes que vendrán en el futuro.

No te confundas si conoces gente que tiene diferente costumbres, uniformes, o nombres para las mismas cosas, pues simplemente puede ser que sus escuelas tienen una historia que difiere un poco de la tuya.

Muchas son las variedades en las artes marciales, y tal forma parte de lo que las hace tan interesantes. Todas las artes





marciales tienen algo que ofrecer. No te preocupes acerca de cuál resultará ser la mejor, pues tan solo son leves las diferencias entre ellas.

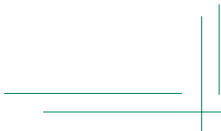
Asegúrate de que eres un buen representante de tu escuela o estilo, de modo que otros la respeten como tú lo haces, y de forma recíproca también respeta lo que ellos hacen en sus propios ámbitos.

## ¿Por Qué Son Muchos los que Estudian las Artes Marciales?

La gente entrena artes marciales por numerosas razones y diferentes motivos. Algunos lo hacen para estar en buena forma física y simplemente divertirse. Otros dicen que cuando aprenden a enfocarse logran transformar sus vidas de una manera significativa.

### Óptimo Estado Físico para Todos

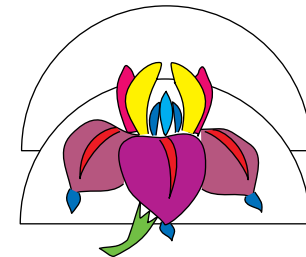
El Arte Marcial es un excelente ejercicio que nos ayuda a mantenernos sanos y aptos físicamente. Nos sentimos mejor, más felices y no nos enfermamos tan seguido si que practicamos regularmente. Es importante que cada semana atiendas a tus clases con regularidad, e incluso cuando a veces te resulte más fácil el ir a jugar con tus amigos o ver televisión.

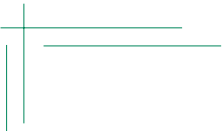


Todos saben que los artistas marciales son fuertes y rápidos. Algunos pueden saltar y girar en el aire, demostrar una muy buena flexibilidad con la apertura de piernas, o quebrar fácilmente tablas de maderas o bloques de ladrillos a mano limpia. Ellos o ellas han practicado intensamente para poder demostrar dichas habilidades frente a una curiosa audiencia o en las películas de cine.

Por supuesto, tal es sólo una pequeña parte de lo que aprendieron pero que permite confeccionar una gran y entretenida demostración. Esa es una manera rápida y fácil para que la gente sepa más acerca de lo que son capaces de hacer cuando entrenan sus cuerpos para lograr cosas asombrosas.

Es importante destacar que los artistas marciales no poseen poderes mágicos, y que sólo han aprendido cómo aplicar las leyes físicas del peso y del movimiento en el uso del trabajo corporal. Y por supuesto también saben que gracias al entrenamiento, y con tiempo, podrán mejorar sus habilidades. Su ejecución es muy divertida, y resulta emocionante cuando se tiene una audiencia que aprecia el trabajo duro. La mayoría de la gente, cuando observan una demostración de artes marciales, desean el poder emular tales destrezas. Tal vez, tú también has presenciado una de ellas, o quizás un amigo te ha contado acerca de alguien que es capaz de hacer ciertas maravillas en su propia escuela de arte marcial.





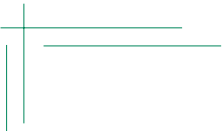
Cada uno que estudia artes marciales aprende a lograr cosas que no ha podido hacer antes. Incluso si tu escuela no participa de demostraciones de saltos en el aire o ni practica roturas de tablas (aunque no siempre todas se rompen), definitivamente hará que tu cuerpo se torne más fuerte y mucho más flexible. Con el tiempo te sentirás más coordinado en las actividades que realizaste al comenzar, y también encontrarás que otros deportes y juegos resultarán más fáciles de realizar.

## Foco en la Excelencia

Si alguna vez has mirado a través de una cámara fotográfica, telescopio, o microscopio con un lente ajustable, probablemente ya sabes qué significa la palabra foco. Al principio tu visión es borrosa, pero cuando das vuelta una perilla o anillo de la manera correcta, en cierto punto todo resulta claro, nítido o en foco. En las artes marciales enfocamos nuestras mentes para hacer algo correctamente y bien. Si practicas de cierta manera, concentrado en lo que estás haciendo y sintiéndote bien acerca del momento en el que te encuentras, entonces podrás unificar tu mente y tu cuerpo para ver un real panorama en foco. No importa si lo que estás practicando es simple o al principio tal vez te parezca imposible.

Si piensas acerca de una tarea de la igual manera que una técnica, y atentamente centras toda tu energía en ella,





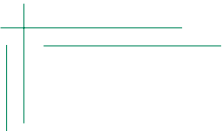
entonces un cierto día —tarde o temprano—podrás hacer casi cualquier cosa que desees. Por medio del aprendizaje de hacer algo que te pareció difícil al comenzar con las artes marciales, contarás entonces con las herramientas o con el mismo método para aprender otras cosas.

## Divertido para Aprender

La capacidad de hacer las artes marciales correctamente no viene por completo de una sola vez, ni tampoco nadie nació con ella. Algunos requieren de más tiempo para aprender que otros, siendo cada uno diferente en dicha materia. Por ejemplo, el deletreo de palabras puede ser difícil para una persona mientras que la suma de números es mucho más complicado para otra. Algunas personas pueden dibujar una palmera en el papel, otros solamente pueden bailar como un árbol que se agita con el viento. En las artes marciales sucede lo mismo, la gente aprende en su propio tiempo y velocidad. Ciertos días, encontrarás que tu práctica te parecerá fácil, y habrá otros en que tendrás que practicar una y otra vez antes de que puedas ejecutar un movimiento adecuadamente. Cuando realices una técnica bien te sentirás espléndido como resultado, y si además aprendes a sonreír dulcemente a ti mismo cuando no te ella salga correctamente verás incluso que también resultará muy divertido.

No tiene importancia si durante la clase necesitas un poco más de tiempo que los otros estudiantes. Ellos a su vez





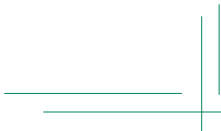
tendrán diversos éxitos y desafíos en que trabajar. Los artistas marciales intentan concentrarse en sus propios progresos y mejoras, sin compararse con cómo sus amigos logran sus aciertos.

Muchos son los factores que pueden afectar la rapidez o la facilidad de aprendizaje de algo nuevo, por ejemplo: qué tan seguido un estudiante participará de las clases dependerá también del desarrollo de las actividades afuera de las artes marciales, como también el tiempo dedicado a la práctica de otros deportes afectará lo que ocurre en el dojo. No te preocupes en absoluto pues recorrerás tu camino en tu propio tiempo.

En una buena clase de artes marciales otros también te ayudarán en tu andar. Aun cuando cada uno deberá ser un muy buen colaborador y amigo, es importante que prestes atención a lo que los estudiantes más avanzados y tu profesor dicen o sugieren.

## ¿Qué es un *Sensei*?

A menudo, al profesor de una escuela de artes marciales se lo llama *sensei*. Esta es una palabra japonesa que significa “uno que ha andado antes”. Un *sensei* es como el líder de una expedición a través de la selva, o cuando se escala una montaña, que dice “sígueme, camina por aquí, pues conozco

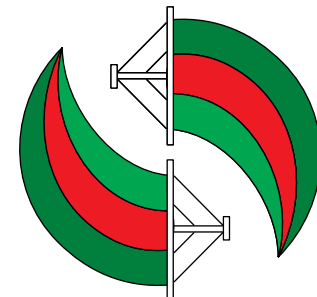


el camino”. Como estudiante, especialmente si eres nuevo en las artes marciales, tendrás que confiar en esta persona y escuchar atentamente a sus direcciones. Pues resultará fácil que pierdas tu camino desde el comienzo si es que no prestas cuidado y esmero. Mucho más adelante, durante tu entrenamiento y cuando puedas ver el camino con claridad y por tu propia cuenta, podrás regresar para ayudar a que otros también encuentren su camino, convirtiéndote así en un talentoso profesor.

En ciertas ocasiones algunas personas se apartan de su propio rumbo y de esa manera crean nuevos senderos, siendo ésta la forma en que nacen los nuevos estilos y las escuelas de las artes marciales.

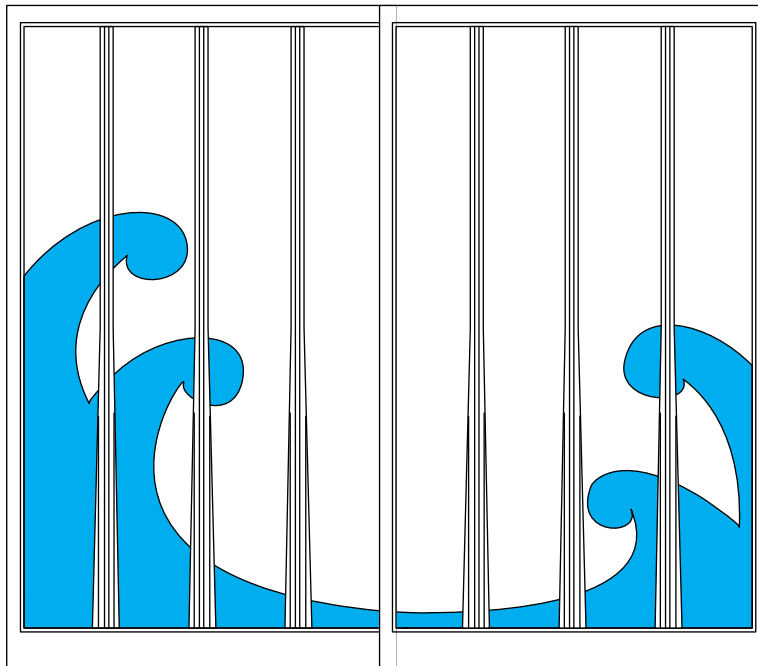
El sensei es alguien que ha practicado durante mucho tiempo, estudió seriamente el arte marcial y decidió continuar con la tradición de enseñar a los nuevos estudiantes. En el lenguaje coreano el sensei se llama *sabonim*, y en chino, los estudiantes de artes marciales pueden llamarlo *sifu*. Los profesores tienen diversos nombres dependiendo de su experiencia y de la escuela en la que enseñan. Los llamamos de acuerdo a esos títulos especiales para mostrar el respeto por lo que han aprendido, y por el dedicado trabajo realizado en la enseñanza de su arte marcial a otros como vos.

Cuando por primera vez te encuentres con un sensei es importante sonreír, mirar a los ojos, y reverenciar con respeto, y estrechar la mano si ella o él te ofrece la suya en señal de



saludo. Se amigable y cortés como cuando te encuentras con cualquier persona nueva, y con frecuencia encontrarás que él o ella te dará la bienvenida, respondiendo amigablemente en retorno.

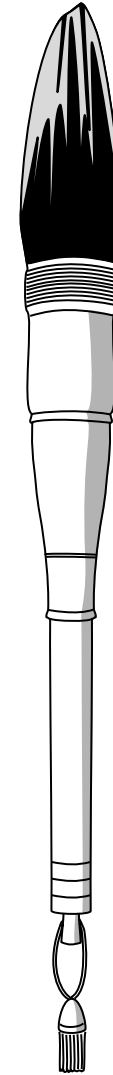
Esto es verdad especialmente cuando entras a un dojo por primera vez. Veamos entonces qué más deseas saber.



## Sobre los Autores

**Claudio Iedwab** es 6to. dan Cinturón Negro en Gorindo, 5to. dan en Taekwondo, 5to. Dan en Jujutsu, 3er. dan en Karate-do, Profesor de Savate Boxeo Francés e Instructor de Yoga. Él fue Campeón Sudamericano de Taekwondo en 1982, y Campeón Nacional de Artes Marciales Chinas en Argentina en 1985, y cuenta con 25 años de experiencia en la enseñanza de gente joven. Claudio fundó Gorindo “el Arte Marcial de la Amistad” en 1990, integrando sus estudios dentro de un programa no-competitivo que se concentra en la salud y la aptitud física, mente y cuerpo, y el arte y la naturaleza de las disciplinas y artes marciales. En su nativa Argentina, Claudio fue el dueño y editor de la Revista Sensei, expresión gráfica de las artes marciales.

**Roxanne Standefer** es 3er. dan Cinturón Negro en Gorindo, talentosa fotógrafa, guía de vida silvestre y al aire libre, e instructora de artes marciales. Antes de iniciar sus intensos estudios en las artes marciales, Roxanne fue consultora en educación, relaciones públicas, y mánager de centros de recreación al aire libre y en la industria musical. Como guía de vida silvestre y al aire libre, y educadora de artes marciales, ellas introdujo a numerosos principiantes a las artes y a la naturaleza que ella llegó a amar con tanta pasión.



Claudio y Roxanne han trabajado juntos como pareja casada por más de diez años para crear *Gorindo* “*el arte marcial de la amistad*”, arte que integra los principios y técnicas del Taekwondo, Karate-Do, Savate, Jujutsu y Yoga.

Ellos han escrito los libros titulados *El Arte Secreto de la Salud y el Buen Estado Físico* y *Artes Marciales: Mente & Cuerpo*, así como también numerosos artículos y manuales para la enseñanza de las artes marciales. Actualmente residen en el bosque en Bancroft, Ontario, Canadá, en donde están construyendo un centro de artes y de preservación natural en su propiedad cerca de Algonquin Wilderness Park. Ellos están en comunicación constante con la comunidad mundial dedicada a la salud y las artes marciales a través de sus página web [askSensei.com](http://askSensei.com) y [kidsaskSensei.com](http://kidsaskSensei.com).

Para ponerse en contacto con ellos o mayor información, por favor escribir a [info@askSensei.com](mailto:info@askSensei.com).

