

Entrenamiento matutino (Keiko de la mañana)

Masanari Kikugawa

(Representante instructor del Jundōkan)

Con el objetivo de ser elegido como representante de la prefectura y de lograr la victoria en el campeonato nacional, por aquella época entrenábamos katas desde las cinco de la mañana en el Jundōkan. El maestro Miyazato siempre estaba a nuestro lado realizando ejercicios de apoyo, **sanchin**, y practicando katas junto a nosotros. Ambos entrenábamos casi sin decir palabra; sudábamos profusamente, pero como estaba a solas con el maestro —que imponía más respeto que cualquier misil nuclear— no podía permitirme ni relajarme ni tomar atajos: no me quedaba más remedio que esforzarme al máximo.

A veces el maestro decía cosas como: “aquí hazlo así”, “de esta manera”, dando indicaciones muy concretas, pero **nunca habló de técnicas de agarre o derribo**. Para que me observara, dedicaba más de diez días a ajustar el kata y, cuando le decía “por favor, mire mi forma”, él respondía simplemente:

—“Shimā” (hazlo).

Yo ejecutaba el kata con torpeza y nerviosismo, sacando fuerzas de flaqueza, pero el maestro ni siquiera miraba: a veces se iba al baño y desaparecía. Aun así, yo continuaba. Cuando terminaba el kata, aparecía de nuevo y decía solo una cosa: —“Kikugawa-kun, **sōke**” (sigue entrenando el kata).

Si señalaba un solo punto, significaba que estaba más o menos aceptable. Pero cuando decía “**sōke**”, era tan vergonzoso que sentía que debía meterme en un agujero y no salir jamás. Aun así, no había más remedio que revisarme a mí mismo y perfeccionar el kata a mi manera. Tras esforzarme y ganar algo de confianza, volvía a mostrárselo... y otra vez:

—“Sōke”.

Ese tipo de entrenamiento era muy duro. Creo que **entrenar katas bajo presión, recibiendo golpes**, era incluso más llevadero.

Entre los competidores había quienes, para obtener, aunque fuera una mínima mejora en la puntuación de los jueces, introducían todo tipo de artificios en la ejecución del kata. **El maestro detestaba eso**. Por eso, yo me aferré a la enseñanza que recibí: no ejecutar katas para lucirse, sino **respetar el kata como método de entrenamiento en su esencia**, persiguiendo una “forma sobria”. Esa actitud no ha cambiado hasta hoy, y también la recomiendo a mis alumnos más jóvenes.

Cuando se acercaba el campeonato nacional y comenzaron los problemas en la selección del representante de la prefectura, aquello fue realmente duro, incluso más que el propio entrenamiento. Hubo palabras de ánimo, pero fueron más numerosas las llamadas —incluso de mujeres— diciendo: “retírate”. Me sentía atrapado en un lodazal emocional, con sentimientos muy contradictorios.

Continué entrenando por las mañanas, pero **no le conté nada al maestro** sobre las llamadas. Una mañana, como siempre, entrenaba en silencio cuando de repente el maestro, con un tono amable, me llamó:

—“Kikugawa-kun”.

Al darme la vuelta, me dijo simplemente: —“**Ganbare yo**” (ánimo, sigue esforzándote).

Yo solo pude responder:

—“Sí”.

Esa sola frase disipó de golpe todo mi sufrimiento. El maestro lo había comprendido todo sin que yo dijera nada. Aquel “ganbare yo” me dio un valor inmenso. **Esa frase me sostuvo hasta la victoria en el campeonato nacional y me dio la fuerza para lograrlo.**



Tiempo después, escuché por boca de un senpai que, en una fiesta de celebración, cuando mencioné el agradecimiento por haber podido ganar, el maestro —algo poco habitual en él— aplaudió con ambas manos y expresó su alegría en voz alta.

Desde entonces han pasado los años, y el maestro ya no está entre nosotros. Cada vez que recuerdo los entrenamientos matinales, siento profundamente el gran afecto que el maestro nos tenía. Si en aquel entonces pude seguir entrenando por las mañanas, fue única y exclusivamente gracias a él. Quien más me apoyó fue el maestro. Me apoyó a su manera, con su propio método. Ojalá hubiera vivido más tiempo y hubiera seguido observándonos con su mirada severa.

Ahora, nosotros, uniendo fuerzas, protegeremos y haremos crecer la magnífica Asociación Okinawa Gōjū-ryū Karate-dō que el maestro construyó junto con los senpai. Disfrutemos juntos, con personas de todo el mundo, de este extraordinario Gōjū-ryū.

しまー / シマー — *shimā*

Forma coloquial okinawense de 「やってみなさい」 (**yatte minasai**)

- No es brusco
- No es pedagógico
- Es **exigencia silenciosa**
- El alumno debe **mostrar lo que ha comprendido**
- El maestro **no interfiere**
- Si hay error, el alumno debe descubrirlo solo

sería algo como:

“Hazlo.” / “Adelante.” / “Muéstrame.”

ソーケー — *sōkē* (**escrito** ソーケー,)

Es **habla oral okinawense**, muy típica en maestros antiguos.

- “todavía no”
- “sigue entrenando”
- “no está”
- “no has llegado”

Pero **sin explicaciones**.

- No hay nada que señalar
- Todo está mal a nivel **interno**, no técnico
- El problema no es el gesto, es el **estado**

En un contexto español:

“No.” / “No sirve.” / “Sigue entrenando.”

がんばりよー — *ganbari yo*

(forma okinawense de *ganbatte yo*)

- **ganbari** → esforzarse
- **yo** → partícula afectiva okinawense (más suave que el japonés estándar)

“Esfuérzate”

“Ánimo”

“Sigue adelante”