

SHITO RYU



SHITO RYU

El Shito-ryu es un estilo de karate-do fundado en 1931 por Kenwa Mabuni



El término Shito Ryu proviene de las iniciales de los dos maestros de Mabuni. La palabra **Shi** es la inicial del maestro del Shuri-Te, Anko Itosu, **To** es la inicial del maestro del Naha-Te, Kanryō Higaonna y **Ryu** significa escuela, técnica, estilo. Así podemos decir que el significado es una mezcla filosófica de "paz y ayuda" y de las técnicas de corta y larga distancia.

Mabuni Kenwa nació en Shuri, Okinawa el 14 de noviembre de 1889. Mabuni fue el descendiente de la decimoséptima generación del famoso guerrero Oni Ufugusuku Kenyu. Probablemente por su pobre constitución física, él comenzó su instrucción en su pueblo natal en el arte del Shuri-Te a la edad de 13 años, bajo el tutelaje del legendario Anko Yasutsune Itosu.

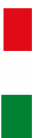
Entrenó diligentemente por muchos años, aprendiendo muchas kata de su gran maestro. Fue Itosu quien al principio desarrolló la kata Pinan, la cual fue probablemente derivada de la forma "Kusanku".

Uno de sus amigos cercanos, Chōjun Miyagi le presentó a Mabuni a otro grande de ese período, Kanryo Higaonna. Mabuni comenzó a aprender Naha-Te bajo la supervisión de Higaonna. Mientras ambos, Itosu y Higaonna, enseñaban un estilo "fuerte-suave" del estilo okinawense "Te", sus métodos eran un poco diferentes: la sílaba Itosu incluye técnicas directas y poderosas como se ejemplifican en las kata Naifanchi y Bassai; la sílaba Higaonna remarca movimientos circulares y métodos de pelea más cortos como se ven en las kata Seienchin y Kururunfa.

El Shitō-ryū se enfoca en ambas técnicas, fuertes y suaves.

Mabuni logró fusionar las dos grandes corrientes marciales del karate de Okinawa, el Shuri Te y el Naha Te, originando el Shitō-ryū actual, una de las técnicas más profundas y sistematizadas, tanto en lo técnico como en lo espiritual y filosófico.

Aunque Mabuni se mantuvo fiel a las enseñanzas de sus dos grandes maestros, él además buscó



instrucción de otros maestros, incluyendo a Arakaki Seishō, Shimboku Tawada, Jino Sueyoshi y Wu Xianhui (un maestro chino conocido como Go-Kenki). De hecho, Mabuni fue legendario por su conocimiento enciclopédico de las kata y sus aplicaciones bunkai.

En un esfuerzo de popularizar el karate en el Japón continental, Mabuni hizo muchos viajes a Tokio en 1917 y 1928. Aunque mucho de lo que se conocía como "te" (puño chino; literalmente "mano") o karate había sido pasado a través de generaciones en secreto, sería su visión la que permitiría que se le enseñara a cualquiera que buscara el conocimiento con honestidad e integridad.

De hecho, muchos maestros de su generación mantuvieron visiones similares en el futuro del Karate: Funakoshi Gichin (fundador del Shotokan), otro contemporáneo, que se mudó también a Tokio en la década de los años 1920 para promover su arte en el Japón continental.

En 1929, Mabuni se trasladó a Osaka para convertirse en un instructor de karate a tiempo completo. Con la ayuda de Sakagami Ryusho abrió un número de dojo de Shitō-ryū en el área de Osaka, incluyendo uno en la Universidad de Kansai y el dojo de Karatedō-kai de Japón. Hasta este día, el contingente más grande de practicantes del Shitō-ryū en Japón está centrado en el área de Osaka.



El emblema de la familia Mabuni, simboliza y representa la armonía y evoca a dos personas que concurren en un círculo para mantener la paz (wa), dándole la interpretación de las dos líneas que provienen de los maestros que influyeron más en él. Las líneas de los maestros ITOSU e HIGAONNA. Esto demuestra el grado de respeto, admiración, y profundos sentimientos que tenía Kenwa Mabuni por sus dos grandes maestros, cuyas enseñanzas dejaron profunda huella.



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El Shito-ryu es una combinación de estilos de los maestros Yasutsune Itosu y Kanryo Higaonna, el cual intenta unir las diversas raíces del karate. Por una parte, el Shito-ryu tiene la fuerza física y posturas largamente poderosas derivadas del Shuri-te, como el Shorin-ryu y el Shotokan, y por otra parte, tiene movimientos circulares y movimientos en ocho direcciones, características fuertes y suaves del Naha-te y del Tomari-te , como el Goju-ryu .

El Shito-ryu es extremadamente rápido, pero aun así puede ser artístico y poderoso. Además formaliza y enfatiza las cinco reglas de defensa, desarrolladas por Mabuni Kenwa, las cuales son conocidas como Uke no go gensoku, Uke no go genri o Uke no go ho

- **RAKKA “Como una flor que cae”**

Significa que este tipo de defensa se ejecuta con tal fuerza que si se percutiera en el tronco de un árbol las hojas caerían de sus ramas. Las técnicas Rakka han de ejecutarse con tal efectividad y decisión que el ataque del adversario no solo es bloqueado, sino derrotado.

- **RYU-SUI “Como agua que fluye”**

Este principio establece que se debe fluir con el ataque del enemigo respondiendo con movimientos fluidos, para defenderse con la mayor efectividad, sin rigidez. Desviar el ataque, aprovechar la fuerza del adversario sin resistir su ataque.

- **KUSHIN “Doblegarse”**

Este principio trata de la manera de controlar un ataque doblegando nuestro propio cuerpo, con un movimiento de flexión extensión que a menudo se origina con las rodillas.

Manteniendo la espalda recta y regulando nuestra altura mediante un movimiento vertical, podremos repeler el ataque por vigoroso que sea.

- **TEN I “Movimiento corporal”**



Esquivar, evitar el ataque del adversario esquivando y utilizando los movimientos del cuerpo moviéndose en todas direcciones para confundir al adversario y utilizar el Hangeki.

- **HANGEKI “Contraataque”**

La utilización de los cuatro principios anteriores debe evitar la aplicación del quinto. No obstante éste principio se basa en la utilización simultánea de defensa y ataque, o un contraataque decisivo después de una defensa.

Para esquematizar lo anterior podemos decir:

- ✓ **Shuri-te:** *Rápido con posiciones naturales y movimientos directos.*
- ✓ **Naha-te:** *fuerte con posiciones más estables y movimientos circulares.*
- ✓ **Tomari-te:** *mezcla de las dos anteriores, combinado movimientos fluidos y el uso de la sensibilidad.*

Ello ha dado lugar a que en el estilo existan katas del Shuri-te, del Naha-te y del Tomari-te. Ésta última surge como una mezcla de las dos anteriores.

Se utilizan fundamentalmente posiciones naturales, ni muy altas, ni muy bajas; no obstante, es frecuente realizarlas más bajas en las defensas que en los ataques, hecho que queda claramente reflejado en las katas. las distintas posiciones se usan en todas las direcciones, coordinando, en el desplazamiento, la acción de la cadera y el resto del cuerpo con la ejecución de la técnica.

Las técnicas de defensa suelen ser de mano abierta, con un recorrido corto y en su ejecución tienen normalmente salida a 45 grados (atrapes que buscan llegar a agarres), aunque la mayoría de las defensas sean de mano abierta, las hay también a mano cerrada, pero estas últimas simplemente buscan evitar el contacto del rival mediante el contacto brusco fuerza contra fuerza.

Los ataques y contraataques suelen ser de puño cerrado con recorrido corto y rápido, realizándose generalmente con avances rectos. las técnicas de mano y pierna suelen usarse dirigidas a (tronco del cuerpo) chudan y (del vientre hacia las rodillas, y tobillos) gedan, aunque en



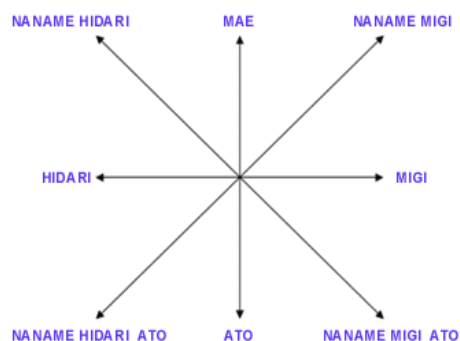
Los entrenamientos debido a la influencia del karate como deporte de combate se trabajan también (a la Cabeza) yodan , y en salto (tobi).

Se suele trabajar mucho en parejas, realizando aplicaciones de kumite buscando el control del adversario durante el proceso de la técnica hasta su culminación en un contraataque. manteniendo, incluso el control en el suelo.

Además de las técnicas de defensa clásicas, como los bloqueos (uke), los chequeos o bloqueos suaves (nagashi- uke) y las esquivas corporales (Tai sabaki), posee muchas otras técnicas como:

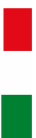
- **Atemi Waza:** Técnicas de control del adversario por golpe a punto vulnerable.
- **Kyusho Waza:** Técnicas de control del adversario por presión, fricción o golpeo a punto vital.
- **Nage Waza:** Técnicas de proyección, y derribo.
- **Shime Waza:** Técnicas de estrangulación.
- **Kansetsu Waza:** Técnicas de luxación.
- **Katame Waza:** Técnicas de inmovilización

Los desplazamientos forman el pilar básico que todo karateka debe estudiar con especial interés, ya que, entre otras razones, no siempre la posible corpulencia del adversario hará aconsejable enfrentar nuestras fuerzas. Para ello es muy recomendable la práctica del Tenshin Hoppo (desplazamientos ocho direcciones)



Los cinco desplazamientos básicos o **Tenpo Goho** son:

- De Ashi (natural al frente),
- Hiki Ashi (simultaneo de los dos pies),
- Yori Ashi (simultaneo de los dos pies),



- Mawari Ashi (circular)
- Tobi Ashi (en salto)

POSICIONES CARACTERÍSTICAS

Dentro de las posiciones características de la escuela están:

- Heisoku Dachí y Musubi Dachí
- Shoto Hachiyi Dachí
- Uchi Hachiyi Dachí
- Naifanchin Dachí
- Zenkutsu dachi
- Sanchin dachi
- Kokutsu dachi
- Neko ashi dachi
- Shiko dachi
- Shuru ashi hi dachi
- Motto dachi / Heiko dachi
- Kosa dachi

KATAS

Lista de algunas kata o formas, agrupados orientativamente por grado. Es importante notar que el Shito Ryu, posee alrededor de 74 katas. Incluyendo las modalidades de combate a mano vacía y con armas tradicionales.

Katas Básicos

- ✓ Taikyoku Shodan
- ✓ Pinan Shodan/Heian Nidan
- ✓ Pinan Nidan/Heian Shodan
- ✓ Pinan Sandan/Heian Sandan
- ✓ Pinan Yondan/Heian Yondan
- ✓ Pinan Godan/Heian Godan



- El orden de aprendizaje para los **Pinan/Heian** podría variarse con objeto de facilitar la adaptación físico-técnica a los mismos. En, la actualidad existe una clara diferencia entre los katas Heian y Pinan, siendo los primeros los que más se adaptan a las características del estilo, descritas anteriormente, reflejándose en la naturalidad de las acciones.
- Aunque el embusen de ambos es prácticamente idéntico (pequeñas variaciones), en sus ejecuciones técnicas los diferencian claramente. Podríamos decir también que los katas Pinan tienen una mayor similitud a los Katas Heian del estilo Shotokan adquiriendo en momentos puntuales mayor dificultad de ejecución que los propios katas Heian del propio estilo incluso llegando a cambiar el sentido del Bunkai.

Independientemente de los matices técnicos existentes entre ambos tipos de katas, se podrían puntualizar las siguientes diferencias a modo genérico:

- Sustitución del Heiko Dachi (Pinan) por Hachiji Dachi (Heian)
- Cambio de la posición Musubi Dachi (Heian) por Heisoku Dachi (Pinan)
- Ejecución de los ataques de puño en Zenkutsu Dachi (Pinan) por Moto Dachi (Heian)

1º Dan

Mioyo
Juroku
Matsumura no Rohai
Bassai Dai
Bassai Sho
Matsukaze
Yitte
Tensho
Aoyagi/Seiryu
Saifa

3º Dan

Naifanchin 3º
Kosokun Sho
Jiin
Sepai
Shimpa

2º Dan

Naifanchin 1º y 2º
Sanchin
Seienchin
Ananko
Kosokun Dai
Seisan
Ishimine no Bassai
Jion
Niseishi

Matsumura no Bassai

Wanshu

4º Dan

Shiho Kosokun
Chintei





karate
federación vasca
euskal federazioa

www.karateeuskadi.com



Soochin

Chinto

Pachu

5º Dan

Annan

Nipaipo

Shisoochin

Unsu

Kururunfa

Tomari no Bassai

Paiku

Sanseiru

Tomari no Wanshu

6º Dan

Gojushiho

Papuren

Heiku

Haffa

Hakkaku

Suparimpei

Chatanyara no Kushanku



Julián Gaiarre 44
48004 Bilbao

T. 94 459 81 11
F. 94 459 81 63
fvk.ekf@karateeuskadi.com

