

**©Seiryoku Zenyo,
Pilar Del Judo,
Ahora Pilar Del ShinKaiDo Ryu.**

**Por: Henry Binerfa Castellanos
Creador del Sistema ShinKaiDo Ryu.**

Presentado a **Acharia** el domingo 18 de julio de 2004



En la conferencia pasada hablamos sobre el principio del Jita Kyoei, en esta ocasión vamos a comentar algunas ideas sobre el principio del **Seiryoku Zenyo**, el primer pilar de la filosofía del Judo, el cual hoy el ShinKaiDo Ryu retoma.

Seiryoku Zenyo, significa el máximo de eficacia con el mínimo de esfuerzo. Y el maestro Jigoro Kano explico sobre él lo siguiente:

"Supongamos que la fuerza de un hombre en unidades de uno. Digamos que mi contrario tiene diez unidades mientras que la mía es de siete. Si él me empujara con toda su fuerza, seguramente me haría retroceder y hasta caer si me resistiese. Pero si, en lugar de resistir, cedo, retirando mi cuerpo cuando él me empujara y conservo mi equilibrio, naturalmente que el se inclinaría hacia delante perdiendo su equilibrio. En esta nueva posición se encontrara tan débil, no en fuerza, sino por su mala posición, que su fuerza disminuirá a tres unidades mas o menos. Mientras tanto yo me encuentro en completa posesión de mis siete unidades y lo puedo vencer con la mitad de mi fuerza, esto es la mitad de siete, o sea, tres unidades y media contra tres, sobrándome media unidad para prevenir cualquier otra intención. En caso de ser mas fuerte que mi adversario lo podría empujar hacia atrás, pero hasta en ese caso seria conveniente ceder primero, porque de hacerlo economizaría gran parte de mi energía y agotaría la mitad de mi adversario".

Con este principio el débil logra vencer al fuerte, he aquí la importancia de que el ShinKaiDo Ryu absorba la esencia de este conocimiento y lo lleve a la practica en los entrenamientos diarios.

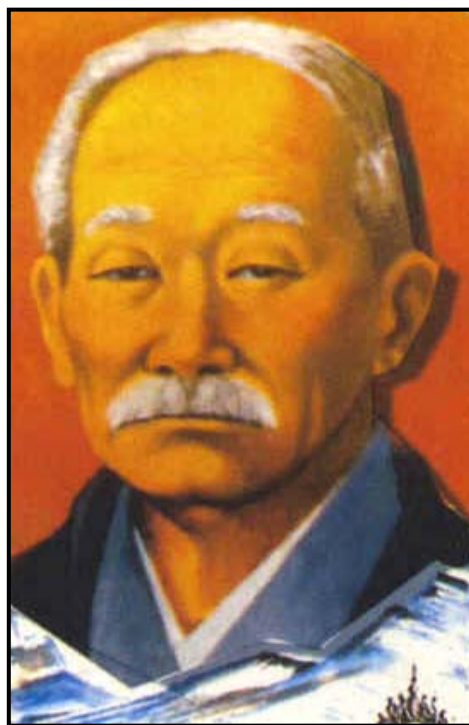
Adaptando por supuesto, no solo las técnicas de proyecciones (Nage Waza), sino también los Atemi Waza (Técnicas de golpeo), así como todo el arsenal que compone al sistema de defensa y ataque del ShinKaiDo Ryu. Teniendo

siempre en cuenta que para aplicar debidamente el concepto debemos atender a, que el fundamento del Gran Maestro Jigoro Kano solo puede cumplirse por aquel que conozca y domine admirablemente las técnicas del desplazamiento. El secreto del **Seiryoku Zenyo** está en la justa aplicación de los desplazamientos¹. Reduciendo al mínimo las técnicas de Bloqueo (Uke Waza) las cuales van en contra del movimiento y la fuerza del adversario pudiendo no ser efectivas en situaciones reales, utilizando con mayor frecuencia las técnicas de desvíos, usando el cuerpo, las manos, o los pies, así como el uso adecuado de los Tai Sabakis, y los ShinTai Ho que nos permitirán trabajar desde la distancia (Ma Ai) mas adecuada para trabajar con los golpes de puño, las patadas, las estrangulaciones, las luxaciones, controles, o proyecciones según la necesidad del momento y las características propias del ataque, del adversario y de nuestras mismas capacidades, estas mismas tanto físicas como técnicas.

El objetivo del Tai Sabaki es, como técnica de defensa, crear el vacío ante el ataque, saliendo de su trayectoria y utilizando el principio de **NO-RESISTENCIA**, es decir, adoptando al mismo tiempo una (Dachi) postura estable y firme² para estar lista para efectuar la neutralización del adversario.

En nuestro sistema podemos encontrar los siguientes tipos de ShinTai Ho.

- a. Paso cruzado al frente.
- b. Paso cruzado atrás.
- c. Paso plano al frente.
- d. Paso plano atrás.
- e. Giro por la espalda.
- f. Giro al frente.
- g. Con deslizamiento al frente.
- h. Con deslizamiento atrás.
- i. Con sustitución al frente.
- j. Con sustitución atrás.
- k. Lateral adelantado.
- l. Lateral atrasado.
- m. Giro izquierda.
- n. Giro derecha.
- o. Lateral con cambio de guardia.
- p. Cambio de guardia cruzado.



El lema favorito de Jigoro Kano Sensei era "El máximo de eficacia con el mínimo de esfuerzo".

Además del estudio del **Kata No Kyu Tai Sabaki (Primera forma del principio de esquivar y defender con el cuerpo)**, una

¹ ShinTai Ho, Tai Sabaki.

² Manteniendo el Kuzuchi (equilibrio).

forma dedicada íntegramente al estudio de los Tai Sabakis.

Esta conferencia tiene como fin buscar la reflexión entre los artistas marciales, y no imponer dogmáticamente lo antes expuesto, por supuesto que de seguro el concepto del ***Seiryoku Zenyo***, esta tan profundo e insondable como la humildad y maestría de su creador, y abarca sin dudas otros muchos de los principios técnicos que rigen las artes marciales, pero sin lugar a titubeos, pueden estar seguros de que los desplazamientos ocupaban un lugar primordial en la técnica del Judo así como en las técnicas de las demás artes marciales.

“Gana Mucho usando poco, conserva mucho arriesgando poco. Desplázate Shinkaidoka y que el enemigo solo encuentre el viento. Luego pega como el trueno.”

**Final del Artículo
domingo, 18 de julio de 2004**