

KIGEN



Órgano oficial de la Jitsuyou Toudi Kenkyukai



**JITSUYOU
TOUDI
KENKYUKAI**
実用 唐手 研究会

Vol.01-26

ÍNDICE

04 EDITORIAL

05 PRIMER SEMINARIO DE KARATE FUNCIONAL EN
CHILE - POR JORGE F. GARIBALDI

08 MI TRANSFORMACIÓN HACIA EL TODE JUTSU
POR GABRIELA CALDERA

12 ¿ESTOY EN UN DOJO O UNA SECTA?
POR MARIO FREIXAS

16 REFLEXIONAN - DO
POR JOSÉ NAVARRO PARRA

DIRECTOR

JORGE F. GARIBALDI

COLABORADORES

JOSÉ NAVARRO PARRA

GABRIELA CALDERA

MARIEO FREIXAS



PODCAST DOJO

Bienvenidos a un nuevo número de **Kigen**, la publicación oficial de la **Jitsuyou Toudi Kenkyukai**. Ha pasado mucho tiempo desde nuestra última edición, más del que me hubiera gustado admitir. Como bien saben quienes siguen nuestro **Podcast Dojo**, la vida, al igual que un combate real, no sigue un guion coreografiado ni nos espera para que estemos "listos".

En este periodo, me ha tocado enfrentar un adversario que no se vence con un *gyakuzuki* ni se proyecta con *nage waza*: la enfermedad. Una meningitis me puso fuera de combate, obligándome a retirarme al rincón y priorizar la recuperación de lo más básico. Ha sido un proceso duro, pero fantástico a la vez, porque me ha permitido comprender desde la fragilidad lo que siempre predicamos en el Karate Funcional: la importancia de los fundamentos universales y la resiliencia ante el caos.

A esto se sumó la intensidad de nuestra práctica diaria y el compromiso con el podcast, que ya ha superado los 300 episodios. Mantener viva la llama de un movimiento que se opone a la pauperización técnica y conceptual de nuestro arte marcial requiere una energía que, por un momento, tuvo que enfocarse en sanar.

Pero hoy estamos aquí. Entramos en este año con fuerzas renovadas y con la alegría absoluta de seguir en la brecha, aprendiendo. Porque en el Karate Funcional no deificamos a los maestros ni nos aferramos a glorias pasadas; somos buscadores constantes que sometemos todo al escrutinio de la luz y la utilidad empírica. Si algo me enseñó este tiempo de silencio forzado, es que la trascendencia no es garantía de calidad, pero la persistencia en la búsqueda de la verdad sí lo es.

Representamos un movimiento en resistencia contra ese karate de exhibición, de torneos y de "fantasía" que no prepara al practicante para la realidad. Hoy, tras haber superado mis propias batallas personales, retomo la tarea de editar esta revista con más humildad, firmeza y responsabilidad que nunca.

Hay que estudiar la historia y aprender de ella, pero sobre todo, hay que escribirla. Gracias por tener el coraje de seguir ahí, del otro lado, acompañándonos en este renacimiento funcional.

POR JORGE F. GARIBALDI 7MO DAN
COFUNDADOR DE LA JITSUYOU TOUDI KENKYUKAI

CRÓNICA DE UN RENACIMIENTO

PRIMER SEMINARIO DE KARATE FUNCIONAL EN LOS ÁNGELES, CHILE

El pasado 17 de enero de 2026, la ciudad de Los Ángeles, Chile, se convirtió en el epicentro de algo que muchos de nosotros veníamos gestando en la distancia. No fue simplemente un seminario más; fue un encuentro de "buscadores". Fue la confirmación de que el mensaje que lanzamos semana tras semana en el podcast ha calado hondo en aquellos que, como yo en su momento, sintieron que el Karate que practicaban estaba divorciado de la realidad.

La iniciativa nació de la mano de Mario Freixas Sensei, de Shisa Dojo, cuya visión y organización impecable permitieron que nos reuniéramos bajo un sol inclemente. Pero el calor ambiental no fue nada comparado con la intensidad del trabajo dentro del dojo. Éramos alrededor de 30 karatekas, hombres y mujeres que no vinieron a buscar una "fotografía técnica" perfecta ni a repetir coreografías estéticas. Vinieron a sudar, a cuestionar y, sobre todo, a encontrar herramientas reales para la autodefensa.



Mi objetivo para este día era claro: sacudir los cimientos de la interpretación moderna y demostrar que el Kata no es un baile, sino un vehículo de información táctica. Para lograrlo, utilizamos el Naihanchi como nuestra base de operaciones.



El Kata como Sistema: Abriendo la Caja de Pandora

A menudo, el Karate moderno nos ha vendido la ilusión de que el Kata son bloqueos contra ataques de Karateca que se queda quieto. En Los Ángeles, rompimos ese paradigma. Trabajamos sobre la premisa de que si el Karate no es funcional, es simplemente una gimnasia con reminiscencias marciales.

Desde el Naihanchi, desglosamos:

- Estrategia y Táctica: Analizamos cómo el Kata nos enseña a tomar la iniciativa, a invadir el espacio y a romper la integridad estructural del oponente antes de que este pueda desarrollar su ataque.
- Rango de Combate: Salimos de la "distancia de torneo" para meternos de lleno en el caos del combate cuerpo a cuerpo. Trabajamos agarres, desequilibrios, proyecciones y el uso de las manos abiertas como herramientas de control y percusión.
- Metodología Viva: No entrenamos técnicas al aire. El foco estuvo en la resistencia progresiva y en comprender la biomecánica detrás del impacto real.



Un Movimiento en Oposición a la Pauperización Técnica

Lo que vivimos en Chile fue un acto de responsabilidad personal. Como siempre digo, el Karateka de hoy debe tener la libertad intelectual de administrar el legado que heredó, sin deificar a los maestros ni dejarse limitar por organizaciones que priorizan la estética sobre la utilidad.

Muchos de los asistentes me comentaban cómo el Podcast los había ayudado a poner palabras a esa incomodidad que sentían en sus dojos tradicionales. Ver a esa gente aplicar con entrega los principios de lo que llamamos Karate Funcional me reafirma que estamos en el camino correcto. No nos mueve el deseo de destruir estilos, sino la necesidad de recuperar la naturaleza original del Karate como un sistema de protección personal.

Fue un día de mucho sudor y trabajo duro. Pero, sobre todo, fue un día de despertar. Gracias a Mario Freixas y a cada uno de los buscadores que se acercaron. Esto es solo el comienzo. Como suelo decir: hay que estudiar la historia para aprender de ella, pero también hay que tener el valor de escribirla nosotros mismos.

Nos vemos en el próximo paso de este camino.

DEL KARATE TRADICIONAL DE HIDETAKA NISHIYAMA AL KARATE FUNCIONAL:

MI TRANSFORMACIÓN HACIA EL TODE JUTSU

POR GABRIELA CALDERA

El frío del metal sobre mi cabeza y el silencio de la calle donde vivía borrarón, en un segundo, años de entrenamiento de "Las 3 K" (kihon, kata y kumite). Allí estaba yo, frente a un arma de fuego, viendo cómo la vida de un amigo y la mía pendían de un hilo mientras intentábamos evitar el robo de su auto.



En ese instante de terror puro, mi compañero —un karateka experimentado y cinturón negro— buscó en su memoria muscular la solución que el dojo le había enseñado: una mae geri directa y explosiva para neutralizar al delincuente. Pero la realidad no tiene jueces ni reglas. Al lanzar la patada, el suelo no era un tatami antideslizante y la adrenalina no era la de un torneo. Mi amigo perdió el equilibrio, su centro de gravedad falló y terminó en el suelo, vulnerable, mientras el cañón del arma se dirigía a su cabeza. Ese día, mientras yo lograba desescalar la situación mediante una negociación tensa y un lenguaje corporal preciso, algo se rompió para siempre. Al instante (luego del robo efectivo de su auto) mi amigo se cuestionó cómo tantos años de esfuerzo no le sirvieron para nada, ni para ejecutar una “técnica básica”. Yo, por mi parte, comprendí una verdad incómoda: el karate tradicional de Nishiyama no era tan distinto del Karate Deportivo, por mucho que lo verbalizaban insistentemente en cada clase, no es en realidad una herramienta de supervivencia.



Aplicación del Sentido Común

Tras aquella experiencia, el dojo empezó a sentirse como un laboratorio de teorías sin probar. Comencé a perder el miedo a cuestionar lo establecido. Mis preguntas se volvieron más incómodas que las que antes hacía: ¿por qué si hacemos Karate Tradicional de Nishiyama cuyo sensei era Funakoshi hacemos tan distinto de Funakoshi?" "¿por qué hay competencias si se supone que Funakoshi estaba en desacuerdo?" , "¿Cómo funciona esto si el agresor es más pesado?", "¿Qué pasa si no tengo espacio para estirar la pierna?", "¿por qué los boxeadores pegan más fuerte y tienen una técnica exponencialmente distinta a la propuesta por Nishiyama"?, "¿Sirve para la calle el bunkai ejecutado contra un palo de escoba?", entre muchas otras preguntas...

Me convertí en la alumna "rebelde". Mi búsqueda me llevó a toparme con el libro Bunkai Jutsu de Iain Abernethy. Al leerlo, sentí que se encendía una luz: allí estaba el karate original, un sistema diseñado para la defensa personal cercana, lleno de agarres, palancas y una eficiencia brutal. Sin embargo, mi Sensei de entonces no permitía desviarse del programa oficial "japonés". Comprendí que, para transformar mi karate, debía emprender un camino individual, guiada por la biomecánica y por otros "buscadores" colegas que ya habían transitado el camino de desaprender. Empecé buscando herramientas para mi cuerpo en el Aikido, el Boxeo, Jiu-jitsu Japonés, etc, para luego entender lo que explicaban Abernethy, McCarthy, Garibaldi, Chris Denwood, y otros sistemas tácticos de defensa personal.

En esta transición, descubrí que mi fisonomía femenina no era una debilidad, sino una oportunidad para la optimización. El Karate Funcional me enseñó a dejar de imitar la fuerza bruta masculina y la obsesión por hacer todo con KIME para centrarme en la física:

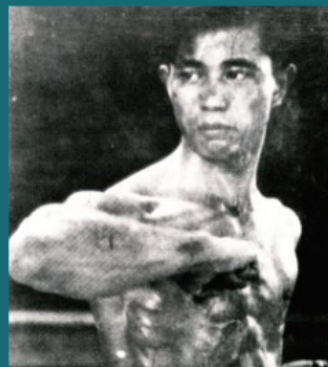
a) La Distancia Corta como Ventaja: En el Karate Tradicional nos enseñan a hacer KUMITE desde lejos. En la realidad, el peligro ocurre cerca. Aprendí que al cerrar la distancia anulo el alcance de un brazo más largo y puedo usar codos y rodillas, donde mi estructura es más sólida.

b) Alineación Ósea sobre Músculo: A través de los kata de Aragaki entendí por fin con el cuerpo (y no con palabras como se suele hacer con las enseñanzas del Dojo Tradicional) que mi potencia viene de conectar el suelo con mis manos o pies a través de una cadena cinética perfecta. Usar el Hara y la rotación de la pelvis correctamente me permitió generar impactos que penetran, en lugar de solo empujar. Aprender a pulsar desde el suelo para transportarme. Estos cambios los noté muy paulatinamente, ya que me ha costado sacar el chip del kime.



APLICACIÓN DE LA BIOMECÁNICA ORIENTADO A LA MUJER

c) Sensibilidad Táctil: Desarrollé el Muchimi (manos pegajosas) a través del INYO SHIN TAI. Si un agresor más fuerte me empuja, no resisto; utilizo su fuerza para desviarlo y entrar en su "ángulo muerto", aplicando palancas donde el esfuerzo es mínimo pero el resultado es incapacitante.



De la Estética a la Practicidad

Hoy he dejado de preocuparme por si mi patada llega a la cabeza o si mi kata se ve muy fuerte ante un juez. En una situación real, una patada alta con jeans o en un suelo mojado es un suicidio táctico. Mi entrenamiento ahora se basa en lo pragmático: pisotones, mordeduras, ataques a puntos vulnerables y el control del caos.

Mi proceso de transformación no fue solo técnico; fue un acto de soberanía sobre mi propia seguridad. Ya no entreno para que un maestro asienta con la cabeza, sino para que mi cuerpo sea mi herramienta más confiable. El Karate Funcional me devolvió la esencia de lo que desde el inicio me enamoré de las artes de lucha: la capacidad real de proteger la vida, empezando por la mía.

Todo este camino, no ha sido fácil, es necesario sacarse de la cabeza cual sea el rango o cinturón que se tenga, aprender a escuchar, sincerarse con uno mismo, capacitarse, empaparse de información, entrenar con conciencia y disciplina y dejarse guiar por aquellos que ya tienen poco más de camino transitado.

Es el camino del eterno aprendiz.

Mis redes para acompañarme en mi proceso de aprendizaje en el karate funcional:

@shiroobidojo

@calderazen

MARIO FREIXAS STEGMEIER
INSTRUCTOR Y COFUNDADOR DE
SHISA DOJO KARATEJUTSU
LOS ÁNGELES, CHILE



¿ESTOY EN UN DOJO O UNA SECTA?

Las organizaciones y dojos de karate, como todo grupo humano, requieren de consensos y objetivos que mantengan la unidad e identidad del grupo, pero en algunas situaciones pasan a tener doctrinas y liderazgos que llegan a rozar o directamente a compartir características de tipo sectaria.

Según una de las acepciones de la Real Academia Española, el término secta corresponde a: “Comunidad cerrada de carácter espiritual, guiada por un líder que ejerce un poder carismático sobre sus adeptos”, que, si bien es una definición correcta, resulta excluyente con aquellos grupos que no se identifican con un carácter espiritual. Por este motivo es que también se utilizan términos como Organizaciones Coercitivas, definida como: “Asociaciones de personas reguladas por un conjunto de normas que fuerzan la voluntad o conducta de sus adeptos en función de determinados fines”, o también Grupos de Alto Control.

Este artículo se basa en los estudios de Margaret Thaler Singer (1921-2003), psicóloga clínica y autora que entrevistó a más de 3.000 exmiembros de sectas para entender cómo funcionan estos grupos; y de Robert Jay Lifton (1926-2025), psiquiatra y autor que estudió, a partir de las experiencias de prisioneros de guerra chinos, las tácticas de control utilizadas para influir en el comportamiento e identidad de los miembros de grupos de alto control.

Margaret Thaler Singer, para describir las herramientas y procedimientos para controlar a las masas, identificó seis condiciones de reforma del pensamiento:

1. Mantener al sujeto en la ignorancia
2. Controlar el tiempo y del entorno físico
3. Crear una sensación de impotencia y miedo
4. Tener un sistema de castigos, recompensas y experiencias para inhibir conductas
5. Tener un sistema de castigos y recompensas para el aprendizaje de la ideología
6. Tener una estructura autoritaria y lógica cerrada

Por otro lado, Robert Jay Lifton se centró más en el “clima mental” que genera el grupo de alto control para influir en sus miembros, identificando ocho criterios de reforma del pensamiento; criterios que se utilizarán para ejemplificar características observadas en dojos u organizaciones con tintes coercitivos y así poder reconocerlos:

1. **Entorno de Control:** Restricción y control de la comunicación y la información. Control del entorno total de la persona para que sólo pueda recibir información aprobada por el líder o doctrina.
 - a. **En el Dojo:** Restricción de aprendizaje, prohibición de contacto con otros dojos, organizaciones, estilos o maestros, y uso constante de material propio.
2. **Manipulación Mística:** El líder o grupo afirma poseer un propósito superior o un conocimiento místico especial tras sus acciones y decisiones. Las decisiones del líder son presentadas como parte de un plan divino, profético o histórico.
 - a. **En el Dojo:** Manipulación bajo la pretensión de una pureza espiritual o técnica, o proveniente de un mandato del fundador del estilo que se ve como una especie de gurú o figura de devoción.
3. **Demanda de Pureza:** División estricta entre lo correcto e incorrecto. El grupo es la única fuente de pureza y rectitud. Presión constante para que sus miembros se esfuercen para alcanzar una perfección imposible y se sientan culpables por cualquier imperfección.
 - a. **En el Dojo:** Vergüenza o sensación de traición y culpa por cuestionar las enseñanzas o intentar prácticas de estilos o sistemas marciales que no son propios de la organización o dojo.
4. **Confesión:** Se exige la confesión pública y divulgación de pecados, pensamientos "incorrectos" o dudas al grupo o a un superior. Se utiliza como herramienta de control, ya que, de esta manera se genera vulnerabilidad y una mayor vinculación a la estructura del grupo.
 - a. **En el Dojo:** Al realizar un movimiento o técnica de manera “incorrecta” o fuera de lo que exige la organización o dojo, se reitera en el error (sea funcional o no), manteniendo al alumno en un constante estado de dependencia.
5. **Ciencia Sagrada:** La doctrina del grupo se presenta como la verdad última, total y perfecta. Única fuente válida de conocimiento. Se rechaza totalmente cualquier crítica externa o racional.
 - a. **En el Dojo:** Cualquier cuestionamiento de la practicidad de una técnica, metodología o aplicación es visto como una traición o deslealtad al Sensei, fundador del estilo u organización.
6. **Carga del Lenguaje:** Se utiliza un vocabulario o jerga propia, deteniendo el pensamiento crítico y complejo, ya que las ideas se reducen a frases hechas y eslóganes que se repite sin necesariamente comprender.
 - a. **En el Dojo:** Si un alumno intenta debatir o pensar críticamente, el lenguaje utilizado dificulta expresar las ideas de otra manera, generalmente por no manejar bien los conceptos o simplemente no comprender el significado.

7. Doctrina por sobre la Persona: La experiencia personal del individuo se subordina a la doctrina. Si un miembro siente o piensa algo que contradice las enseñanzas del grupo, esa emoción o pensamiento se considera incorrecto.

a. **En el Dojo:** Se obliga a negar la propia experiencia e intuición del alumno para aceptar la metodología, técnicas o aplicaciones impuestas por la organización o estilo, siendo evidente o no su funcionalidad. Muy común que una técnica no se logra aplicar en un contexto más caótico y se culpa al alumno y no a la técnica o metodología aprendida.



8. Dispensación de la Existencia: El grupo tiene el poder de decidir quién merece "existir" y quién no. Para aquellos que abandonan el grupo o lo critican se les considera "no existentes", "dañados", o "almas perdidas".

a. **En el Dojo:** Aquellos alumnos que deciden entrenar otro estilo, sistema o con otro maestro se les considera traidores, se les niega ascensos de grado o directamente se les expulsa, generando un temor por el mismo destino a los demás alumnos.

Evidentemente no todos los dojos u organizaciones de karate tienen estas características, pero lamentablemente, la experiencia dice que existen y que, si bien la mayoría de estas no terminan en situaciones graves, pueden haber casos como el ocurrido en Las Palmas de Gran Canaria, donde el exentrenador de karate, Fernando Torres Baena terminó siendo sentenciado el 2013 a 302 años de prisión por 35 delitos de abuso sexual y 13 de corrupción de menores que realizó por al menos 20 años, utilizando técnicas de manipulación psicológica propias de una secta en su escuela de karate.

Tener la posibilidad de cuestionar, criticar y elegir libremente a un maestro es clave para el aprendizaje y desarrollo de un sistema. Así lo decían los antiguos maestros y así lo aplicaban en los inicios del karate premoderno:

“Los que están pensando en el futuro del karate deben tener una mente abierta y esforzarse por estudiar el arte completo”.

Mabuni Kenwa

“Deberíamos abrir el karate al público y recibir críticas, opiniones y estudios de otros destacados artistas de la lucha”.

Miyagi Chojun

“Si un maestro de artes marciales no aprende nuevas ideas y nuevos métodos, entonces morirá. Se estancará, se hará aburrido y morirá por causas naturales”.

Chibana Chōshin

Un líder autoritario y venerado, el secretismo, control y limitación de la información y la exigencia de lealtad, son características típicas de un grupo coercitivo. Poder reconocerlas es fundamental para lograr un desarrollo más sano e íntegro del karate, sin que nadie limite nuestra autonomía y libertades personales, especialmente en aquellos que son más influenciables como niños y adolescentes.

Que los personalismos no nublen nuestra búsqueda de aprendizaje...

Mario Freixas Stegmeier
Instructor y cofundador de Shisa Dojo Karatejutsu
Los Ángeles, Chile



PODCAST DOJO

@karatepodcastdojo

REFLEXIONAN - DO

POR JOSÉ NAVARRO PARRA



En el mundo marcial siempre se apela a tener cuidado de que el Ego no tome protagonismo en el Budoka. En muchos casos decirle a un Karateka que tiene un alto ego, es prácticamente degradarlo, ya que significa el estar fuera de las normas éticas establecidas. Muestra clara de estar en un nivel bajo como practicante, o carecer de la madurez suficiente para entender el Karate en profundidad.

El uso de este axioma siempre va dirigido a un practicante de forma individual, nunca hacia un grupo. Pero existe el "Ego Colectivo" que en el mundo marcial está constantemente presente, aunque no se este consciente de ello.

A veces, más dañino que el propio ego, ya que te anula la capacidad de pensar por ti mismo, quitando holgura intelectual para cambiar algo, pues no está al alcance de la mayoría modificar los estereotipos del grupo. Además, estar dentro de una comunidad con los mismos ideales, formas de pensamiento y cultura social, nos aporta bienestar, sentido de pertenencia y nos ayuda a cumplir objetivos. Todos estos factores positivos por sí mismos, no siempre son contemplados como tal y son sustituidos, favoreciendo la toxicidad del Ego Colectivo.

Definamos ahora este concepto.

"El ego colectivo es la extensión del sentido del "yo" a una identidad grupal (nacional, religiosa, política o corporativa) que adopta las mismas características que el ego individual: necesidad de conflicto, deseo de superioridad y resistencia al cambio".



De aquí parten diferentes conceptos, aunque sólo expondré tres que me parecen relevantes:

Mecanismo de Identidad: Funciona como un sistema de protección que busca mantener el statu quo de un grupo frente a "los otros", creando una distinción de "nosotros contra ellos". Sobra decir que esta idea impide la evolución del practicante al estar sometido a patrones rígidos. El grupo se aísla y sólo argumenta sobre lo que sabe, evitando el construccionismo, modelo social necesario que ayuda a progresar. Compartir el conocimiento mejora la calidad, incluso de lo sabido.

Conducta de Grupo: El ego colectivo suele ser más inconsciente y reactivo que el individual; la masa puede actuar de forma menos racional que sus integrantes por separado. Si la conducta del grupo permite que entre información nueva y haya una relación de intercambio con otros grupos marciales, independientemente del sistema, el problema queda resuelto. De ahí la importancia de definir que tipo de cultura queremos implantar dentro del Dojo. Reflexionar sobre esto...

Egoísmo Sagrado: En la filosofía política, se manifiesta como el "egoísmo nacional", donde el Estado actúa siguiendo exclusivamente sus propios intereses sin considerar la ética internacional o el bienestar común de la humanidad.

Cuando las estructuras toman el mando, el individuo solo puede actuar, según los cánones establecidos. Éste pasa a un segundo o tercer lugar en la escalera jerárquica. Aquí el conocimiento se convierte en ideología y por lo tanto, se le quita la capacidad de pensar al individuo. Algo sagrado es superior por sí mismo y no debe de plantear dudas. Este egoísmo sagrado crea inmovilismo intelectual en todos aquellos que lo aceptan. En el mundo de las artes marciales ocurre algo parecido, a veces se atribuyen cualidades sagradas a determinadas enseñanzas, que más o menos nos han sido transmitidas a diversos senseis por Kamis (dioses). Lo sagrado es por sí mismo superior. Además contiene factores éticos.

Esto se relaciona con el Ni Sente Nashi que es usado por una gran mayoría de Karatekas como una brújula hacia el objetivo último del Karate: "trascender el propio Karate". Estos grupos que están orientados en esa dirección cierran la puerta a aquel conocimiento que no pase por el filtro de lo trascendente, volviéndose egoístas incluso con aquellos de su mismo grupo social (marcial). Desde esa visión egoísta, lo sagrado no les libera, sino que les ata.

En la esfera social del Karate la pertenencia a grupos con los cuales nos relacionamos, es fundamental. Muchos de los progresos que podemos obtener vienen de nuestra relación sana con los demás. El problema surge cuando la práctica pasa a un segundo o tercer plano y se manifiestan conductas o maneras de pensar como las antes citadas. Es ahí donde debemos abordar de forma responsable el camino a seguir. Estar vigilantes de ese ego escondido y tóxico que es usado para dar valor a lo nuestro, a base de quitar valor a lo ajeno. El progreso no siempre depende de tener mejor técnica o saber Katas distintos a los demás, sino a tomar consciencia de todo aquello que nos pueda quitar las herramientas para progresar.





JITSUYOU TOUDI KENKYUKAI

実用 唐手 研究会

