

ALMERÍA

PROTAGONISTA

ROBERTO CARLOS VALLE CORDERO. PROFESOR DE KARATE

● Roberto Carlos Valle sostiene que la disciplina del yoga es la práctica complementaria del karate

Karate y yoga: una misma esencia

El profesor de karate Roberto Carlos Valle Cordero nació en Cáceres, el 18 de marzo de 1977. Doctor en Criminología y Ciencias Forenses, es Orientador educativo y profesor de karate y de hatha yoga. El año pasado vino a Almería a trabajar y se quedó en Gádor para desarrollar su labor como Orientador educativo. Lleva más de 20 años dedicado a las artes marciales, habiendo practicado taekwondo, judo, karate shotokan, ju-jutsu y, finalmente, karate Goju Ryu (habilidad en la que se ha centrado). No me cabe duda que Roberto Carlos (segundo dan de karate) entrenó con buenos maestros de karate para mejorar su técnica. ¿Y es que cuántos karatecas y artistas marciales pueden decir que concieron y entrenaron con el maestro Yosuke Yamashita? En sus clases de enseñanza de karate está tratando de introducir el yoga, pues, como orientador, se siente responsable de transmitir todas aquellas herramientas que han hecho posible su aprendizaje y transformación, sabiendo que esta combinación de disciplinas (karate y yoga) es un camino de mejora educativa y una oportunidad de transmisión de valores humanos. Roberto Carlos ha tenido la iniciativa de crear una Escuela Municipal de Karate, a través de la empresa Cooperación 2005, S. L. de Huércal de Almería, en colaboración con los ayuntamientos de Gádor y Benahadux, en la que pretende enseñar estos valores a niños de todas las edades e incluso a adultos.

—Roberto Carlos, cuéntame de dónde proviene el karate.

—A modo de síntesis, el arte de la mano vacía (karate) nació de la fusión de estilos propios de la isla de Okinawa como el To-de, al que se le sumaron las artes marciales chinas y la influencia del taoísmo, de ahí proviene el concepto de Goju Ryu (escuela de lo duro y lo suave); entre ellos estilos como el de la grulla blanca y los cinco ancestros, o el compendio de lucha china denominado Bubishi. Sus creadores fueron Kanryo Higoonaa y Chojun Miyagi. En el desarrollo de la tradición de Goju Ryu hubo

una escisión metodológica: el karate resultante de Okinawa (Japón) se quedó como una aplicación marcial y práctica tal cual, conservando su raíz, y la tradición japonesa a través de la influencia del sensei Gogen Yamaguchi "el Gato" se volvió más ecléctica, incorporando el concepto de Do (camino espiritual) a este arte marcial, incluyendo así técnicas de yoga, meditación zen, y el respeto y culto a la naturaleza (cabe señalar que Yamaguchi fue un sacerdote shintoísta).

—¿Podrías explicarme por qué empezaste a practicar karate?

—Empecé a practicar karate después de haber probado otras artes marciales, con el propósito de especializarme en una y mejorar mi falta de atención y miedos, ya que

“En las artes marciales es más difícil conseguir la suavidad y la fluidez que la dureza y la robustez”



yo era un niño tímido y retraído que pasó por una adolescencia complicada. Cuando yo era adolescente fui diagnosticado con TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad) y el karate me ayudó mucho para ganar confianza en mí mismo.

—¿En qué manera te ayudó el karate para tu problema con el TDAH?

—Me diagnosticaron TDAH de subtipo inatento que se caracteriza por inquietud y déficit de atención. El karate me dio herramientas para mejorar mi atención y permanecer equilibrado: el combate

interno del Karate-Do me ayudó a superar y trascender mis limitaciones de atención dispersa, estimulándome a permanecer en alerta durante su práctica. Existen evidencias científicas de esta afirmación personal.

—¿Qué valores transmite este arte marcial?

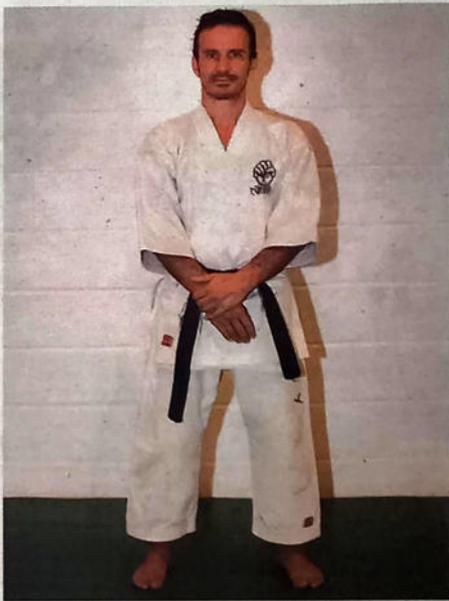
—A través de la práctica constante he llegado a la conclusión de que los valores del karate, lejos de ser un arte marcial para el combate, son valores que aportan disciplina, estabilidad física y mental, atención focalizada y seguridad en uno mismo, que abren un camino de salud para estar fuerte ante cualquier adversidad.

—¿Qué estilo de karate practicas? ¿Y en qué se caracteriza esa modalidad?

—Practico el estilo de karate Goju Ryu basado en los códigos de ética de la tradición japonesa; que se caracteriza por movimientos suaves y duros, poniendo énfasis y consciencia en el asentamiento de las posiciones corporales para ejecutar técnicas de ataque y defensa. La escuela de donde provengo le da mucha importancia al trabajo de la respiración profunda o ibuki. Trabajamos katas (formas de movimiento armónico), kumite (modalidades de combate) y gijong (repeticiones de técnicas para depurar las formas de ataque y defensa). Nuestra escuela no pertenece al karate deportivo, y aunque tenemos modalidades de combate en el dojo (el lugar de entrenamiento habitual) con uno, dos y tres oponentes en Jiu Kumite (una forma de combate libre de aplicación de las técnicas aprendidas), ésta no está a favor de premiar a un vencedor, porque el premio es practicar en sinergia con el grupo a lo largo de los años para obtener salud, sabiduría, autocontrol y desarrollo espiritual como ser humano.

—Cuando estuvimos hablando me comentaste que compaginas el karate tradicional con el hatha yoga clásico... Ayúdame a entender qué es esta disciplina de yoga.

—Efectivamente, son mis dos grandes pasiones que me ocupan desde hace muchos años, ya que son perfectamente compatibles. El hatha yoga te lo podría resumir co-



FOTOGRAFÍAS: RUBÉN GARCÍA FELICES

mo una disciplina india muy antigua en la que se trabaja el cuerpo a través de la mente y viceversa, y cuya práctica ayuda a equilibrar las energías del cuerpo de uno mismo para poder alcanzar estados de meditación más profundos.

—¿Actualmente cuál es tu rutina de entrenamiento y dieta?

—Entreno siempre que puedo y tengo tiempo. Mi dieta es equilibrada y como de todo, aunque en el pasado fui vegetariano, es por eso que siempre recomiendo que cualquier modificación alimenticia vaya acompañada por un cambio de conciencia y nociones de cómo combinar los alimentos para una correcta alimentación. Suelo hacer al menos uno o dos ayunos al año.

—Como profesor de karate, ¿en qué se basa tu enseñanza?

—Como ya he comentado anteriormente, mi escuela proviene de una tradición japonesa heredada por el sensei Gogen Yamaguchi, y cuya enseñanza me fue transmitida a través de dos maestros que tuve (ambos ya fallecidos): el sensei Yosuke Yamashita (décimo dan de karate), quien como karateka fue y es de sobra conocido mundialmente; y el sensei José María Caballero, que fue un alumno directo de Yamaguchi en Japón. En mis clases transmito aquellos objetivos y conocimientos que he aprendido de ellos: el valor de la comunidad; de la importancia de la práctica de este arte marcial no sólo como combate, sino como una forma de hacernos "seres humanos" conscientes de que aportamos valor,

habilidades físicas y actitudinales a la ciudadanía. El karate que enseño no sólo abarca técnicas peligrosas que pueden dañar seriamente a un oponente, sino que tiene que ver también con la práctica de la cortesía, la atención y la concentración, el compañerismo, y el control mental en situaciones estresantes, como también, por supuesto, con la meditación.

—¿Hay mucha gente interesada por el karate? ¿Lo hacen por placer o para defensa personal?

—Lo hacen sobre todo por mejorar su condición física y psicológica, o sea, para sentirse seguros ante cualquier agresión. En mis clases con niños y adultos, mi metodología es intensa y activa, de diversión y estimulación.

—Una pregunta sobre la leyenda de Bruce Lee, por el que siento una gran admiración. De hecho, tengo una frase suya tatuada en mi costado derecho. Sabemos que este experto en artes marciales dejó infinidad de reflexiones que inspiran hoy la vida moderna. ¿Qué sabiduría, qué lecciones has aprendido de su legado filosófico?

—Que una mente entrenada y atenta trasciende cualquier barrera. En las artes marciales es más difícil conseguir la suavidad y la fluidez que la dureza y la robustez, es por eso que todo debe fluir de la misma manera que el agua fluye por un arroyo, para que la energía o que fluya en tu organismo y te aporte salud y vitalidad. Be water, my friend ("Sé como el agua, amigo mío").