

*Estamos preparando la mente de los  
campeones*

## **Cuadernos de Psicología del Deporte N° 52**

*El Rival Interior*

# **Actitud Mental en la Artes Marciales**

**Importante y Necesaria para todos los deportes**  
*Incluyendo el Ajedrez, el Tenis y el Golf*

Preparados para imprimir en hojas Tamaño Oficio - Para una mejor lectura abre este archivo con Acrobat Reader



*Los expertos en combatir no se encolerizan,  
los expertos en ganar no se asustan.*

*Así el sabio gana antes de luchar,  
mientras que el ignorante lucha para ganar.*

*Zhuge Liang - El arte de la guerra*

Los orígenes de las artes marciales son inmemoriales. Se basan en leyendas que se remontan al Lejano Oriente. El nacimiento de la primera forma de arte marcial se le atribuye míticamente a un monje budista, Bodhidharma, que cruzó el Himalaya desde La India para llevar la doctrina de Buda a China. Éste se instaló en un templo Shaolin, donde desarrolló una disciplina no sólo física, sino mental y espiritual que sería el origen de la primera forma de lo que actualmente conocemos como artes marciales.

**El libro de los cinco anillos<sup>1</sup>** es uno de los textos más importantes sobre el combate y la estrategia que hayan surgido de la cultura guerrera japonesa. Fue escrito por **Miyamoto Musashi** en 1643, originalmente estaba dirigido a sentar las bases de su escuela pero el libro sirvió para simbolizar y metaforizar procesos de lucha y maestría en diversos ámbitos de la vida.

Musashi nos trasmite el fruto de su experiencia ya que sobrevivió a más de setenta duelos a muerte. Ronin, Samurai sin señor, guerrero independiente y finalmente maestro de artes marciales nos brinda un modelo de milenaria sabiduría oriental. En algún momento puede parecer obvio para el jugador, pero todos sabemos que en las situaciones críticas debemos aferrarnos a pocas y breves palabras que nos brinden un marco de seguridad y orientación en los pasos que debemos dar, estos párrafos nos facilitan una brújula, el viaje, como siempre, depende de los navegantes.

### **La actitud del espíritu en las artes marciales.**

*En la ciencia de las artes marciales, el estado de espíritu debe seguir siendo el mismo que en la vida cotidiana; lo mismo que cuando practicáis las artes marciales, no permitáis que haya ningún cambio; con el espíritu abierto y directo, ni tenso ni demasiado relajado, manteniendo la mente centrada de forma que no haya desequilibrio,*

*relajad tranquilamente vuestra mente y saboread totalmente ese momento de tranquilidad, de forma que la relajación no se detenga ni siquiera un instante.*

*Aunque estéis tranquilos, vuestro espíritu estará alerta, aunque estéis apremiados, vuestro espíritu no estará apremiado. La mente no es arrastrada por el cuerpo, y el cuerpo no es arrastrado por la mente.*



*Poned atención a la mente, no al cuerpo. No permitáis que haya insuficiencia ni exceso en vuestra mente. Aunque superficialmente tengáis el ánimo débil permaneced fuertes por dentro y no dejéis que otros vean vuestra mente.*

*Dejad vuestro espíritu despejado y abierto, poniendo vuestro intelecto en un vasto plano. Es esencial pulir diligentemente el espíritu y el intelecto. Una vez que hayáis utilizado vuestro intelecto hasta el punto en que podéis distinguir lo que es verdad y lo que no lo es en el mundo, en el que podéis decir lo que es bueno y lo que es malo, y cuando hayáis experimentado varios dominios y ya no podéis ser engañados en absoluto por la gente, vuestro espíritu habrá quedado imbuido del conocimiento y de la sabiduría del arte de la guerra.*

*Existe algo especial sobre el conocimiento del arte de la guerra. Es imprescindible dominar los principios del arte de la guerra y aprender a permanecer con un espíritu inmutable incluso cuando estáis en el corazón de la batalla.*

Quando Musashi se refiere a un uso del intelecto capaz de distinguir la verdad, experimentar varios dominios y a no poder ser engañado por la gente, se refiere a la práctica Zen que permite un dominio mental y emocional que nosotros denominamos la experiencia de haber vencido al rival interior.

Incluiremos también la actitud física y el enfoque de los ojos ya que nos permitirán captar y descubrir la mentalidad del guerrero.



### **Actitud física en las artes marciales**

*En lo que respecta a la apariencia física, el rostro no debe mirar nunca hacia abajo, hacia arriba ni ladearse. Vuestra mirada debe ser fija. No arruguéis la frente, pero formad un surco entre las cejas. Mantened inmóviles los ojos e intentad no parpadear. Cerrad ligeramente los ojos. Tratad de mantener una expresión serena en el rostro, con la nariz recta y la barbilla ligeramente adelantada.*

*La parte posterior del cuello debe permanecer recta, debe centrarse la fuerza en la nuca. Sintiendo todo el cuerpo desde los hombros hacia abajo como una unidad, bajad los hombros, mantened la columna vertebral recta y no sentéis las nalgas. Concentrad el poder en las partes inferiores de las piernas desde las rodillas hasta la punta de los dedos de los pies. Tensad el abdomen de forma que el pecho no se hunda.*

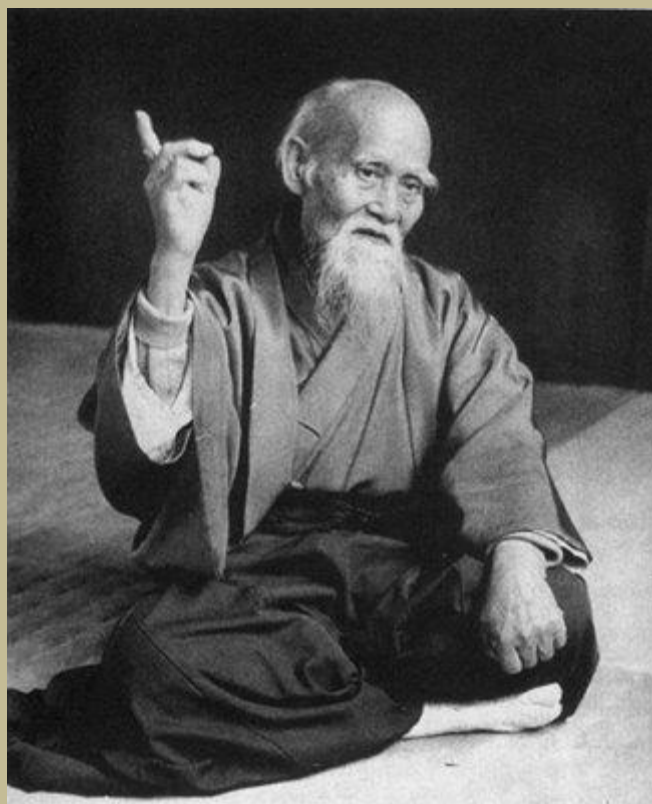
*Hablando en términos generales, es esencial hacer que vuestro porte general sea el porte que mantenéis en las artes marciales y haced que el porte que mantenéis en las artes marciales sea vuestro porte ordinario. Esto debe ser considerado con atención.*

*El porte físico no es un tema menor, los seres humanos y los animales expresamos en nuestras posiciones corporales lo que genuinamente sentimos. Cambiar la posición habitual es una forma parcial de modificar nuestras emociones. En cambio el animal salvaje tiene dado por instinto su porte de carrera o caza, en el ser humano es un don a desarrollar.*

Musashi entiende que la actitud guerrera debe ser cultivada constantemente hasta sea la expresión habitual y natural. Mientras más se la asimila, más se pueden marcar las diferencias entre los momentos sentimentales donde bajamos la guardia y demostramos los afectos tiernos de nuestra personalidad. En cambio, y muy paradójicamente, el neurótico es una persona débil en la **guerra** y agresiva en la **paz**



*Combate de sumo. Fotografía a la albúmina coloreada a mano.  
Obra de Felice Beato, hacia 1868.*



Un estudiante de artes marciales se aproximó al maestro con una pregunta:

"Quisiera mejorar mi conocimiento de las Artes Marciales. Además de hacerlo contigo quisiera aprender otro estilo con otro Maestro.

¿Qué piensas de esta idea?

"El cazador que persigue dos conejos", respondió el Maestro, "no atrapa ninguno"





*Luchadores de "kendo". Fotografía a la albúmina coloreada a mano.  
Realizada hacia 1890*



*Tus rivales tendrían que empezar a preocuparse.  
Cuando termines de leer este libro, vas a entrar a la cancha con esta mirada.*

© Gustavo Maure

® Todos los derechos de texto reservados © Copyright El rival interior  
Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores  
a fin de desarrollar un estudio e investigación de tesis sin fines comerciales.



Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en

<http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/>

**Cuaderno N° 1 Introducción:**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD..elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A03.El.Deporte.y.la.Guerra.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Caceria/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Tenis/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido.**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

**Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A08.EFECTO.PIGMALION.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 9 Los Siete Pecados Capitales del Deportista**

**Cuaderno N° 10 El Superhombre**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/El-Superhombre/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 11 El Factor Humano**

**Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – Instrumentos de Impacto y Pelota en América del Norte**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Impacto/A12.HISTORIA.IMPACTO.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 13 Zen La Taza Llena o la Soberbia del Saber**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 15 La Ataraxia – Los estoicos – Budismo Zen**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N°23 Psicofármacos - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico**

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/Psicofarmacos/A23.Psicofarmacos.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 29 Liderazgo**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Golf/A30.ActitudMentalGolf.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 31 De cómo el maestro de Té derrotó mentalmente al Ronin**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A31.MaestrodeTe.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 48 Zen – El Bambú Japonés**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 52 ACTITUD MENTAL EN LAS ARTES MARCIALES (y en todos los deportes)**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Bushido/A52.ActitudArtesMarciales.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia Zen  
<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A62.ElProvocador.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica

Cuaderno N° 90 La Presión

Cuaderno N° 93 El Juego de Pelota Maya – Historia de los Deportes  
<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Juegos-con-pelota/A93.JuegoPelotaMaya.elRivalinterior.pdf>

<http://www.elrivalinterior.com/>



#### Bibliografía

---

<sup>1</sup> Miyamoto Musashi El libro de los cinco anillos en 1643