

Josep Ginestet: «El rocky ryu és un estil de karate que engloba tot l'ésser humà»

Aquest vigatà és professor d'una singular modalitat d'arts marcials que només es practica a quatre llocs del món, entre els quals Vic | La seva escola celebra el 20è aniversari



Josep Ginestet i dos alumnes de l'escola, en Robert i en Lluís, practicant rocky ryu. Foto: Adrià Costa

Arribem a l'acadèmia d'arts marcials del carrer Bisbe Font Andreu a Vic. Allà, puntuals, ens hi esperen Josep Ginestet, professor vigatà de shin-do rocky ryu (http://www.shin-do.org/?page_id=5) i perruquer, i en Lluís, un dels seus alumnes més veterans -té més de 70 anys-. Ens descalcem i ens asseiem sobre el tatami mentre ens fan una demostració d'aquest estil de karate tan poc conegut. Abans de començar la conversa amb en Josep, en Lluís se'ns acosta per explicar-nos com aquest esport l'ha ajudat a sentir-se bé amb ell mateix i, entre riures, ens comenta la paciència que tenen amb ell els seus companys i el seus professors.

Josep Ginestet va començar a fer classes de rocky-ryu juntament amb Jordi Trassiera, ara fa just 20 anys, quan tots dos van obrir l'escola. La filosofia d'aquest estil, allunyat de la violència i centrat en l'equilibri de la persona, és el que va captivar i el motiu que el va empènyer a no abandonar el món de les arts marcials en el qual va entrar quan tenia només 12 anys.

- Com va néixer el rocky ryu?

- El rocky ryu va néixer de la mà de Soke Hirotsugu Miki, el 1980. Aquest japonès va agafar dos estils de karate, el goju ryu i el shito ryu, i els va fusionar. Hirotsugu Miki va aprofitar els seus coneixements d'anatomia forense, de quiropràctica i mèdics per crear aquesta modalitat, que dóna especial importància a les postures corporals i estudia i observa el per què d'aquestes. Amb el rocky ryu aprens sobretot a col·locar el cos.



Josep Ginestet. Foto: Adrià Costa

- Les postures corporals... en quin sentit?

- Aquesta art marcial es basa sobretot en la canalització de l'energia a través dels moviments, i no en un sentit místic. És a dir, l'energia segueix el pensament: quan tu respires la fas anar i això millora la circulació, el funcionament del sistema limfàtic i fa que hi hagi més bona regeneració cel·lular. La postura és essencial per potenciar una bona respiració i aquesta és una de les coses que treballem.

Els humans tenim un centre de moviment que s'anomena quimotàndem, se situa quatre dits per sota el llombrígol. Aquest punt coincideix amb la zona on es troba el dipòsit limfàtic més gran del cos, el qual no té bomba pròpia i els seus fluids -més densos que la sang- es mouen gràcies al moviment muscular. Aquest és un dels motius pels quals és tan saludable fer esport, perquè potenciem aquesta circulació i, per tant, el drenatge.

- Però no deixa de ser una variant del karate.

- Sí, és una modalitat del karate -n'hi ha més de 100-, i cada estil el crea el seu professor fundador. Els moviments bàsics són compartits amb els del karate, la diferència està en la finalitat. L'objectiu del rocky ryu és, primer, entrenar per estar bé amb nosaltres mateixos, tant físicament com mental. L'equilibri de l'ésser humà té tres puntals: ment, cos i actitud, i aquests són els que reivindica i amb els quals treballa aquest esport.

- Un equilibri que no descarta la violència.

- Aquest estil rebutja totalment la violència. Els qui practiquem el rocky ryu quan combatem no ho fem per etzibar-li un cop a l'altre. De fet, si jo toco l'adversari mentre competeixo, l'àrbitre em desqualifica.

Un cop un nen em va preguntar una cosa que em va fer molta gràcia. Em va dir: "Pep, ens ensenyes a picar però al mateix temps a no fer-ho, com és??". "No us ensenyo a picar per picar, us ensenyo a moure-us correctament perquè el fluir de l'energia el pugueu aplicar tant de pressa i amb tanta potència com vulgueu", li vaig respondre.

- A la seva escola tenen alumnes que competeixin?

- A dia d'avui, no, tot i que anteriorment sí que hi havia hagut gent d'aquesta escola que havia participat en campionats. És difícil trobar persones que vulguin combatre a nivell professional, ja que representa moltes hores de dedicació i també cal tenir la voluntat i el desig de fer-ho. A més, la majoria d'alumnes que tenim, una vintena en total, són adults i en aquesta etapa de la vida és complicat compaginar horaris.

- A vostè no sembla que li falti motivació.

- La filosofia del rocky ryu és el que em va captivar. El 1989 vaig conèixer Hirotsugu Miki. Jo en aquells moments era cinturó negre de judo i karate, però estava desmotivada i volia plegar perquè pensava que no tenia sentit només anar a un gimnàs a clavar cops de puny. L'estil que plantejava aquest senyor, però, era diferent. Ell analitzava l'estructura del cos, la manera en com podem sentir-nos bé a través dels moviments i com podem assolir l'equilibri. És difícil explicar-ho en una entrevista, perquè el rocky ryu engloba tot l'ésser humà.

- A què es refereix?

- Nosaltres, a través dels entrenaments despertem la consciència, que no és res més que compartir coneixements. Practicant aquest esport ens adonem que ens ajunten més coses que no pas ens separen i, automàticament, quan et dones comptes d'això, deixes de tenir por.



Josep Ginestet, en un moment de l'entrevista. Foto: Adrià Costa

- Por?

Els humans només governem dos sentiments: la por i l'amor. Totes les altres emocions es deriven d'aquestes dues. Ens han ensenyat a viure amb por, aquest sentiment fins i tot s'ha apoderat d'algunes arts marcials. Ara, per exemple, hi ha esports que se centren només en pegar als altres per tornar-los el cop en el cas de ser atacat. Però aquest no hauria de ser l'objectiu, la clau és estar bé amb tu mateix, el que vingui de fora és el de menys. El mateix passa en altres àmbits, on s'educa els més petits per guanyar i aquest no és el camí, és un missatge equivocat.

De fet, una de les coses més importants del rocky ryu és precisament dominar l'ego, perquè és el que ens traeix. Aquesta filosofia és intrínseca en el karate: quan aprens que pots fer molt mal és quan menys ganes tens de fer-ne. Quan ets capaç de portar les emocions al teu centre i equilibrar-les respon diferent davant les situacions de la vida quotidiana.

- Una vessant mental molt elevada.

- Sí, els beneficis són de salut, mentals i a més també augmenta l'autoestima. Treballem la part física, però també, en certa manera, l'emocional. Donem molta importància tant al cantó animal, la força, com a l'emocional, el cor. I és que shin-do vol dir literalment ?el camí del cor?.

El fundador d'aquest estil sempre deia ?qui no té cor no pot fer karate?. Per què? Donar un cop de puny i trencar una cosa no costa res, tenim molts punts dèbils. La dificultat resideix en conèixer aquesta debilitat, experimentar-la i ser coherent amb la filosofia que predica aquest esport.

- Com va arribar el rocky ryu a Osona?

- De la mà de Josep Soler, el 1989. Aquest noi va marxar a viure a Japó i un dels cops que va venir aquí ho va fer amb Hirotsugu Miki, que va impartir una classe d'entrenament a Roda de Ter. Jo estava allà i em vaig quedar impressionat. Una de les coses que més em va sorprendre va ser la rapidesa amb la qual va curar la cama d'un noi utilitzant només alguns moviments. Arran

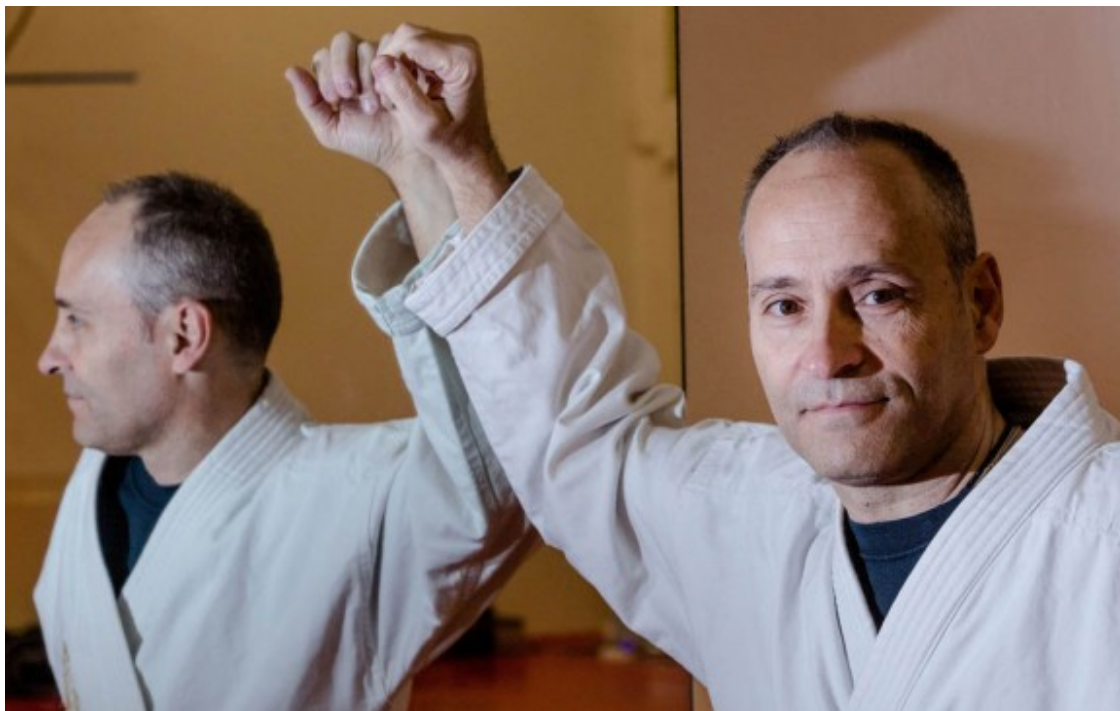
d'aquesta trobada jo i en Jordi Trassierras, l'altre professor de l'escola, vam decidir immersir-nos en el rocky-ryu.

- Actualment, on es practica aquest esport?

- A Macau, Austràlia, Japó i Catalunya, a la nostra escola de Vic.

- No està massa estès...

- Hi ha una mala interpretació. La gent que faria karate, però, no coneix aquest món, no el practica pel que comporta el nom, que els hi sona a desconegut. I la gent que ja fa karate, aquí no hi troba el seu espai. A més, moltes persones no coneixen la filosofia del rocky ryu i això també fa que sigui poc popular.



Josep Ginestet, recolzat sobre un dels miralls de l'escola. Foto: Adrià Costa