

# Bodhidharma y los inicios de las artes marciales

Las artes marciales se definen más o menos así: a través de la historia, al soldado en el campo de batalla lo único que le importa es derrotar al contrincante que le enfrenta. El que un estilo sea suave o duro o cuántos puntos se consiguen con un golpe son detalles y temas de discusión que surgen en tiempos de paz cuando se trata de un combate cuerpo a cuerpo.



A principios del siglo VI d.C., Bodhidharma, un sacerdote y caballero indio, llevó el budismo Zen a China junto con un sistema de dieciocho ejercicios de autodefensa. Los ejercicios evolucionaron hacia una forma de boxeo que junto con el Zen se extendieron por toda China y en el siglo XII llegaron a Japón.

Bodhidharma (Daruma en japonés, Ta Mo en chino), príncipe experto en las técnicas guerreras del Kalaripayat realizó un viaje casi imposible en su época a través de los Himalayas para llevar la doctrina del Buda a China. En el año 527 d.C. Bodhidharma llegó al templo budista Shaolin Ssu (Shorinji en japonés), impulsando con su llegada su construcción.

Reuniendo los conocimientos y la experiencia que había obtenido durante su viaje a través de las montañas, Bodhidharma desarrolló una disciplina física, mental y espiritual que más tarde sería conocida como Budismo Zen. Sintetizando su conocimiento del potencial del cuerpo humano y su conocimiento de las técnicas de pelea de ciertos animales, junto con técnicas de meditación y control de la energía, Bodhidharma creó un sistema único, que tenía entre uno de sus objetivos el acondicionamiento físico a la elevada altura en la que se encontraba el templo, así como la pelea sin armas y la concentración mental.

