

---

**El judo como terapia: un arte marcial con poderes curativos**

Por: AFP  
23/07/2020



El judo es conocido por sus ataques relámpagos y las técnicas de agarre para tumbar al rival, pero en Japón tiene otra aplicación menos conocida: el poder curativo de la llamada 'terapia de judo'.

A lo largo de su historia, el judo se ha ramificado en dos áreas: el 'sappo' o 'método de matar', que se convirtió en el deporte olímpico actual, y el 'kappo' o 'método de reanimación', que derivó hacia el arte de la 'terapia de judo'.

Los judocas usan sus conocimientos de cómo se mueven las articulaciones, las extremidades y los músculos para derrotar a sus rivales, pero en el 'kappo', los terapeutas tratan de acelerar el mecanismo de curación natural del cuerpo para tratar lesiones que no requieren cirugía ni tratamiento hospitalario.

"En pocas palabras, somos especialistas en cosas como los huesos rotos, dislocaciones, contusiones y esguinces", explica Hiroyuki Mitsuhashi, directivo de la Asociación Japonesa de Terapeutas de Judo.

"En lugar de operar como en ortopedia, utilizamos nuestras manos para curar", añade a la AFP.

Más de 73.000 licenciados en 'kappo' trabajan en más de 50.000 hospitales en todo Japón. A todos ellos se les requiere experiencia en el judo antes de convertirse en sanitarios con certificado.

Son especialmente populares entre los estudiantes atletas y entre aquellos que sufren dolores crónicos provocados por lesiones que la medicina convencional consideró ya curadas.

- Uso eficiente del cuerpo -

Yoshie Takahashi, una agente de viajes de 59 años, se rompió la muñeca derecha en enero pasado. Fue al hospital, pero después las radiografías demostraron que sus huesos no se habían alineado correctamente.

Dejó a su médico y visitó a Mitsuhashi, que logró que los huesos se soldaran utilizando técnicas de judo.

"Siento menos dolor", dice Takahashi tras visitar la clínica de Mitsuhashi, donde recibe varios tratamientos. Uno de ellos consiste en meter la mano en agua caliente con ondas de ultrasonido, lo que acelera la recuperación.

"Creo que (los terapeutas de judo) están más pendientes del paciente. Han recibido buena educación y explican las cosas hasta que lo entiendes", añade.

Además de tratar lesiones, estos terapeutas han encontrado otra función a sus técnicas: mantener en forma a la población de más edad en un país envejecido, donde el 28% tiene más de 65 años.

Muchos de estos terapeutas ofrecen clases de ejercicios basados en el arte marcial, que mantiene a los ancianos vigorosos y más resistentes a las caídas.

Durante una de sus clases, a comienzos de este año, el terapeuta Taisuke Kasuya puso a prueba a cinco de sus alumnos colocándoles en una habitación con tatamis de paja en un centro comunitario de Tokio.

Durante tres décadas, Kasuya ha enseñado versiones modificadas de un ejercicio de baja intensidad con movimientos lentos, utilizando una técnica de respiración similar a la practicada en el Tai Chi chino.

Pero el ejercicio original fue ideado por Jigoro Kano, considerado padre del judo moderno.

"Utiliza tu cuerpo eficientemente. Esto estimula tu metabolismo y estabiliza tu estado mental", dice Kasuya, cinturón negro de judo que recita las enseñanzas de Kano.

"A diferencia de otros ejercicios, utilizamos una filosofía que trabaja tanto tu cuerpo como tu mente", añade.

- Mejorar el equilibrio -

Estas técnicas han aliviado los dolores crónicos que tenía Yasue Ikezumi, farmacéutica retirada y alumna de Kasuya desde hace 15 años.

"Es diferente a otros ejercicios. Mis articulaciones se han vuelto más flexibles", asegura.

"Tenía muchos dolores con 60 años. Ahora, con casi 80, soy capaz de mantenerme en forma. Es como si pudiera restaurar mi cuerpo", dice.

Los ejercicios basados en el judo pueden mejorar el equilibrio y prevenir caídas en la gente mayor, asegura Koichi Haramaki, maestro de artes marciales que enseña el judo en la región occidental de Wakayama.

Da clase a ancianos sobre cómo caer, en su 'dojo' o centro de entrenamiento de artes marciales.

"Al rodar sobre las esterillas y practicando los movimientos, usan los conductos semicirculares (la parte del oído que ayuda a mantener el equilibrio) y estimulan su cerebelo", explica a la AFP.

"Si practicas cómo caerte, al final, ya no te caes más. Tu equilibrio mejora", concluye.