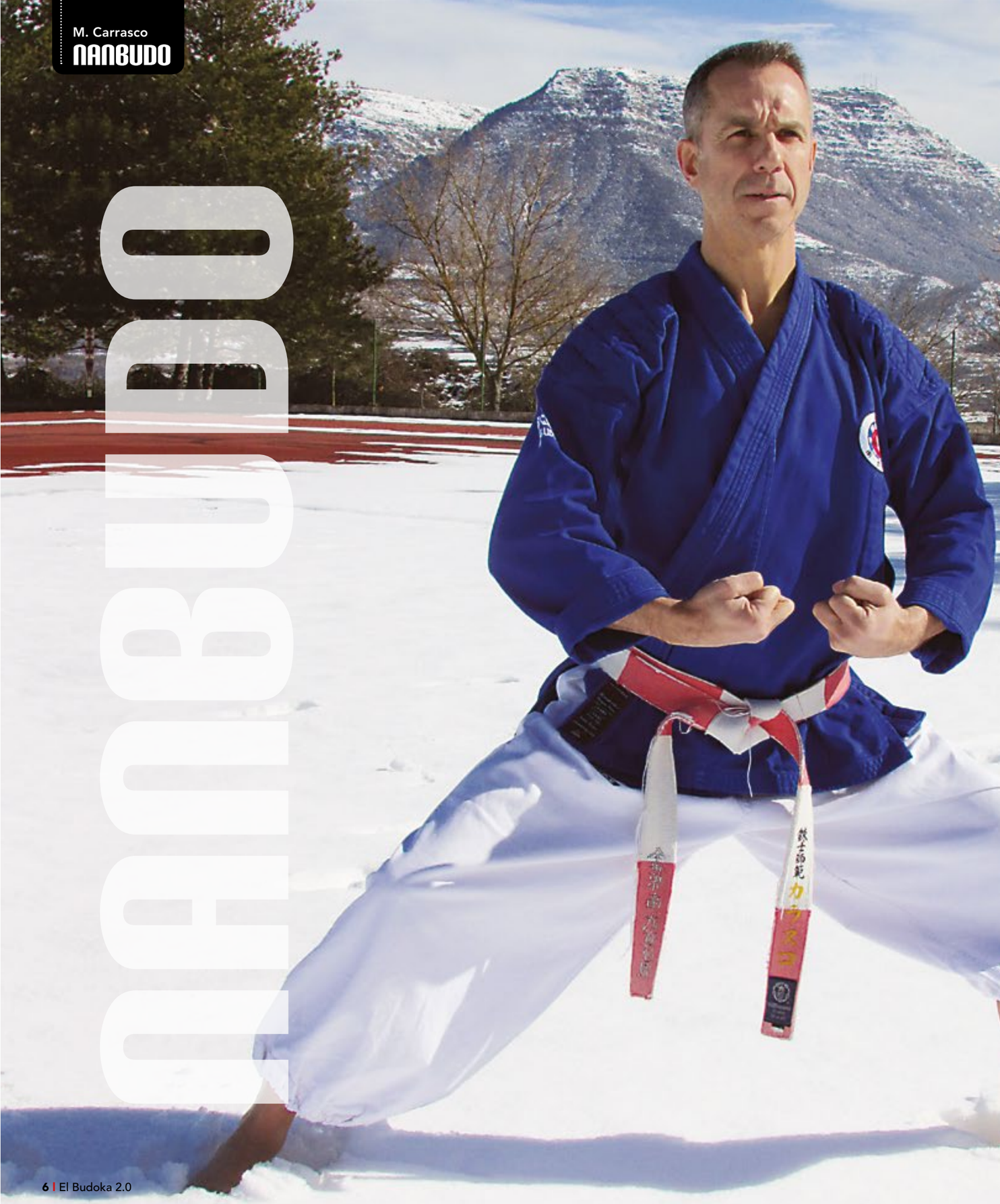

# Entrevista a Mariano Carrasco Millán

Por EL BUDOKA 2.0
www.elbudoka.es

**Hablar de Mariano Carrasco es hablar de Nanbudo, de un Nanbudo puro, que brota directo de la fuente: de Doshu Soke Yoshinao Nanbu. Y de ello queremos hablar con Dai Shihan Mariano Carrasco, Cinturón Rojo-Blanco 9° Dan, Director técnico nacional y alumno directo de Doshu-Soke Nanbu, 10° Dan. En este 2018 en el que cumple su 50 aniversario y sus 40 años de Nanbudo, Mariano Carrasco vive el Nanbudo a diario, en casa con su mujer y sus hijas (todas ellas Nanbukas), en su Dojo con sus alumnos, en los múltiples stage en los que es requerido, en definitiva a todas horas… Estas son sus palabras:**

**MARIANO CARRASCO MILLÁN**

- Cinturón Rojo-Blanco 9º Dan (Dai Shihan)
- Director técnico nacional
- Alumno directo de Doshu-Soke Nanbu, 10º Dan
- Delegado de "Relaciones Internacionales" de la WNF
- Tres veces campeón mundial
- Cuatro veces campeón europeo
- Dos veces campeón de la copa mundial
- Doce veces campeón internacional
- Dos veces elegido mejor nanbudoka mundial
- Elegido mejor nanbudoka de la década
- Actualmente imparte clases a más de 200 practicantes, entre los que se encuentran más de 25 cinturones negros, profesores, árbitros, campeones nacionales e internacionales
- Dicta seminarios y conferencias en diferentes colegios y universidades de nuestro país
- Monitor de educación física…

***Viendo su palmarés, es evidente que hace mucho tiempo que se dedica en cuerpo y alma al Nanbudo.***

Comencé la práctica de las artes marciales cuando tenía 8 años con el Karate hasta conseguir el cinturón negro 2º Dan a los 20 años de edad. Varios años antes conocí al Maestro Nanbu y comencé la práctica del Nanbudo, era 1984…..han pasado 34 años ya.

***Este año coincide que usted celebra su 50 aniversario y que se cumplen los 40 años de Nanbudo. ¿Cómo está viviendo ambas efemérides?***

En el Nanbudo de una manera muy especial. Poder estar junto a mi Maestro en este aniversario me hace muy feliz. Hay un evento muy importante respecto a este aniversario que aún no puedo desvelar, pero seguro que va a hacer las delicias de todos los practicantes de nuestro arte marcial y de artes marciales afines a la nuestra. Respecto a mi aniversario personal me veo con más ganas y con mi espíritu más fuerte que años antes, espero celebrarlo con mi familia y mis alumnos de una manera natural.

***¿Desde cuándo practica usted Nanbudo?***

Desde el año 1984.

***¿Cómo y cuándo conoció el estilo?***

En aquella época mi profesor y yo practicábamos Karate Shito-ryu y Sankukai. Cuando nos enteramos que nada menos que el fundador del Karate Sankukai venía a Lleida a impartir un Stage de un revolucionario arte marcial, Nanbudo, no nos lo pensamos dos veces y acudimos a ese curso...

***¿Recuerda cómo conoció al maestro Nanbu?***

Fue muy emocionante, yo era en aquella época cinturón verde y tenía 11 años aproximadamente, con lo que el "choque emocional" al reconocer al Maestro fue brutal. Aún guardo ese Kimono con el que entrené en ese Stage. El Maestro nos saludó a tod@s muy amablemente y nos dirigió unas palabras muy cariñosas por haber acudido hasta Lleida para entrenar con él. Me pareció extraño que nos agradeciera el esfuerzo de acudir desde Huesca, a tan solo 100 km, cuando él venía desde Japón… después entendí rápidamente cómo la humildad de este Maestro era enorme.

***¿Cómo es el maestro Nanbu?***

La palabra con la que yo más lo reconozco es "Genio". Siempre está aprendiendo, evolucionando, probando cosas nuevas… Nunca cree que su labor esté finalizada totalmente. En cada uno de los ejercicios de Nanbudo siempre hay constantes "mínimos cambios" ya que tanto la sociedad como la investigación avanza, lo que hoy podemos dar por muy bueno, mañana quizás no lo sea. Él es un Maestro "vivo" y como tal su arte marcial esté "vivo", en constante evolución.

Como persona, desde mi punto de vista y mis experiencias personales con él, creo que ha dado toda su vida por los demás en forma de "Nanbudo". Es un gran marido, un gran padre, y para mí desde hace muchos años, se me hace un nudo en la garganta cuando pienso en él, no encuentro la palabra exacta para definir quién es para mí… amor, cariño, respeto, orgullo, complicidad…

***¿Es el Nanbudo una forma de flexibilizar el Karate?***

El Nanbudo es otro arte marcial. Desde luego que tiene sus raíces en el Karate, aunque también bebe del Judo, del Aikido, del Kobudo, del Yoga, del Chi-Kung… no es una forma de flexibilizar el Karate, eso es una labor de los Maestros y profesores del Karate, el Nanbudo es un arte marcial diferente, algo nuevo, algo que era ne-

*"Cuando nos enteramos que nada menos que el fundador del Karate Sankukai venía a Lleida a impartir un Stage de un revolucionario arte marcial, Nanbudo, no nos lo pensamos dos veces y acudimos a ese curso..."*

cesario, es la unión del cuerpo, espíritu y mente "real", ni mejor ni peor, totalmente diferente.

***Se diría que el Nanbudo está más pendiente de la salud y la meditación que el Karate…***

Aunque yo practiqué Karate y tengo ciertos conocimientos sobre este arte marcial, no me gusta comparar. Todo es bueno y por desgracia todo puede ser malo en función de las manos en que ponemos estas artes marciales. Es verdad que la "SALUD" es algo fundamental en nuestro arte marcial, prestamos muchísima atención a la mejora y conservación de nuestra salud durante todo el entrenamiento, no sólo de nuestra salud física, sino también de nuestra salud mental y espiritual. Los practicantes de Nanbudo están dentro de todos los grupos posibles, niños, jóvenes, adultos y seniors, y las mujeres ocupan un porcentaje alto en la práctica del "Nanbudo". En mi Dojo tengo varios alumnos que pasan los 60 años de edad y siguen practicando con normalidad con el resto de sus compañeros.

***¿Podríamos decir que cuida más al practicante?***

Sí, con rotundidad, Sí… cuidamos a la persona, le damos herramientas para que ell@s se conozcan y adapten el "Nanbudo" a sus necesidades sin tener que separarse del grupo, lo que conlleva una felicidad personal que afecta positivamente a todo el grupo. Esto se puede ver en los stages cuando cada vez que se finaliza un ejercicio los practicantes se saludan con respeto y luego se abrazan para agradecer la ayuda prestada, empezando por los grados más altos.

***¿Qué engloba el Nanbudo además de una disciplina marcial? Técnicas respiratorias, defensa personal, la competición, meditación… ¿Qué más?***

El Nanbudo se divide en tres grandes bloques, Bu Do Hô, Ki Do Hô y Noryoku Kaihatsu Hô. En el primer bloque, Bu Do Hô, están todas las técnicas de arte de guerra… Randoris, Katas, Kobudo, Competición, etc. Sería el bloque más parecido al resto de artes marciales. El Ki Do Hô, como la palabra indica, es el bloque donde el Ki, nuestra energía, es lo fundamental; aquí hay ejercicios de salud física y mental con ejercicios de Ki Nanbu Taiso (gimnasia japonesa), Tenchi Undo (ejercicios tipo yoga), Keiraku Taiso (ejercicios de canalización energética a través de los meridianos), etc. Todos estos ejercicios tienen la finalidad de mejorar y conservar nuestra salud física y mental, y dentro del tercer apartado estarían los ejercicios de meditación como parte integral del hombre, Noryoku Kaihatsu Hô, donde ejercicios como el Seikozaho (meditación activa), Nanbu Ken No Tamdem Undo (meditación corporal), Shoshuten o Daishuten, nos darían ese equilibrio entre el hombre y la sociedad tan importante en estos momentos.

***¿Cómo se organiza el Nanbudo a nivel mundial?***

La Federación Mundial de Nanbudo es la encargada de reunir a todos los practicantes de Nanbudo en el mundo a través de sus respectivas Federaciones y/o asociaciones donde se alojan los clubes que a su vez recogen a los alumnos.

***¿Y a nivel europeo?***

No hay un organismo a nivel europeo, es la Federación Mundial la que se ocupa de nosotros.

***¿Y a nivel español?***

Dentro de nuestro país hay dos asociaciones de referencia, la Asociación Española de Nanbudo y la Asociación Catalana de Nanbudo, entre las que hay una buena relación. Entre ellas designan cada cierto tiempo a una persona para que sea el enlace con la Federación Mundial, facilitando que la comunicación entre nosotros, y entre la federación mundial y nosotros sea eficaz y muy fluida.

***¿Puede hablarnos del emblema del Nanbudo?***

El centro del emblema viene dado por tres círculos superpuestos que representan la tierra, la luna y el sol, tres astros muy importantes para la vida del hombre. También tiene un sentido más interno que sería el cuerpo, la mente y el espíritu, Tai-Do-Sei. A partir de

estos círculos salen 7 líneas que representan las 7 fuerzas del Nanbudo.

***¿Qué son las 7 fuerzas del Nanbudo? ¿Cuáles son?***
Es una de las partes básicas del Noryoku Kaihatsu Hô que antes hablábamos, la meditación activa sobre las 7 fuerzas que son la base, junto a Chikara-Da, Yukki-Da y Shinen-Da (fuerza, coraje y convicción) de nuestro arte marcial. Cada vez que un Nanbudoka realiza algo en su vida, debe de estar regido por estas "fuerzas-valores", que no es otra cosa que ser "buenas personas" y tomar las decisiones correctas en cada momento de la vida sin dañar a los demás. Las siete fuerzas son:

| | |
|---|---|
| **Tai Ryoku** | **Fuerza Física** |
| **Tan Ryoku** | **Fuerza de Coraje** |
| **Handan Ryoku** | **Fuerza de Juicio** |
| **Danko Ryoku** | **Fuerza de Acción** |
| **Sei Ryoku** | **Energía Vital** |
| **Nou Ryoku** | **Habilidad Intelectual** |
| **Seimei Ryoku** | **Fuerza Humana** |

A mis alumnos más jóvenes, para que entiendan el significado de estas fuerzas, les pongo este ejemplo: imaginad que mañana tenéis un examen y no lo tenéis lo suficientemente preparado, os juntáis con otro amigo y este os propone salir a dar una vuelta en vez de quedaros repasando la materia ¿qué decisión tomáis? Aquí se manifiestan varias fuerzas: Tan Ryoku (Coraje), Handan Ryoku (Juicio), Nou Ryou (Intelecto). Si tomamos la decisión correcta y nos vamos a estudiar, nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu estarán en paz, seremos capaces de dormir tranquilos (cuerpo), estaremos preparados para el examen (mente) y habremos vencido a nuestro yo perezoso (espíritu)…

***A ojos de alguien que no lo practica, el Nanbudo ofrece una plasticidad visual que recuerda al aikido…***
Nuestro arte marcial es muy flexible, como la vida misma, cada uno de sus movimientos tiene su base en el desarrollo integral de la persona en adaptación con el universo que nos rodea, así pues, sus movimientos en ocasiones pueden parecer "dances" con la propia naturaleza. Los ejemplos más claros son el Ki Nanbu Taiso, gimnasia del Ki de la naturaleza o en el combate

los Sotai´s, la adaptación de la energía del otro en nuestro propio beneficio.

***¿Qué tiene que ver el símbolo infinito con el Nanbudo?***
Si nos fijamos en nuestro sistema de combate a través de los Randoris, la esquiva es su parte principal. Nosotros no paramos el ataque del otro, para evitar un

Doshu Soke Yoshinao Nanbu y Mariano Carrasco en la Ceremonia de 6º dan.

Montecarlo 1987. Mariano Carasco, Campeón Mundial, junto a Doshu Soke Yoshinao Nanbu.

"choque de trenes" entre dos practicantes, sino que dibujamos con nuestras piernas el símbolo del infinito a la vez que ponemos en práctica la esquiva evitando el choque del ataque del otro con nosotros, para posteriormente contraatacar. Así podríamos continuar y continuar esquivando y esquivando marcando ese infinito que es lo que nos propone el ciclo de la vida.

***Doshu Soke Nanbu afirma que no hay fin, sólo existe el camino, la propia evolución no termina nunca… ¿Es el Nanbudo un fiel reflejo de esta afirmación?***

Sí, sí, por supuesto. Como antes comentaba, el Maestro sigue investigando, sigue evolucionando, y a la vez evoluciona el Nanbudo y por lo tanto todos nosotros, pero no se nos tiene que olvidar que como la vida misma, lo importante es disfrutar del camino.

***En este sentido, Doshu Soke Yoshinao Nanbu suele mostrar en sus seminarios nuevas evoluciones, cambios, modificaciones de determinados aspectos del Nanbudo…***

Raro es el stage donde Doshu Soke no nos asombra con algo nuevo que puede ser algo que podríamos llamar grande, como un Kata nuevo o un Randori nuevo, o algo muy sutil, como cambios en el saludo o la etiqueta. Esto muestra que nuestro Maestro no da su labor por finalizada, él sigue y sigue y sigue…

***Por un lado, esto obliga a todos sus seguidores a estar muy pendientes, pero al mismo tiempo puede desorientar a los menos experimentados…***

Podemos decir que la base del Nanbudo hasta cinturón negro está bastante cerrada, aunque pueden aparecer pequeños cambios. Estos cambios siempre suelen ser en beneficio de la salud del practicante; por ejemplo si vemos que hay alguna posición que no es lo suficientemente buena para nuestra salud, el Maestro la cambia por otra más natural. De cara a los cinturones más experimentados, es muy importante que todos acudan a los stage del Maestro por varios motivos: el primero es porque "él esté", me imagino ahora a cualquier practicante de Aikido o de Karate, ¿cuánto harían o pagarían por poder entrenar tan sólo una hora con su Maestro fundador? La segunda de las razones es porque somos el espejo donde se van a mirar nuestros alumnos, donde ellos confían. Les damos esa confianza y no podemos fallarles. La tercera es por nuestra "humildad",

¿es que ya creemos que por tener un cinturón de color diferente a los demás ya lo sabemos todo?

***¿Qué es la gimnasia Nanbu Taiso?***

Cuando el Maestro creo el Nanbudo en 1978, una de sus ideas era que los practicantes realizaran Nanbudo desde el saludo del comienzo hasta el final de la sesión. Así, como método de calentamiento físico creó una gimnasia, llamada Nanbu Taiso, donde a través de gestos suaves que se realizan hacia los cuatro puntos cardinales calentemos todo nuestro cuerpo, además del equilibrio, la coordinación y la atención, de manera que nos predisponga para el resto del entrenamiento en un estado óptimo, sin que el cuerpo sufra un desgaste excesivo. Esta gimnasia de 10 figuras, que representa la naturaleza en su conjunto, tiene además de su parte de salud, una aplicación de defensa personal ante una o dos personas. Además esta gimnasia puede hacerse y de hecho se hace para personas de movilidad reducida, ya que se adaptó para hacerlo sentado en una silla.

***¿Y la meditación Nanatsu no chikara?***

Antes hablaba sobre ella, forma parte del Noryoku Kai-

*"Cuando el Maestro creo el Nanbudo en 1978, una de sus ideas era que los practicantes realizaran Nanbudo desde el saludo del comienzo hasta el final de la sesión"*

hatsu Hô. Cada vez que repetimos una de esas siete fuerzas la asumimos hacia nuestro ser hasta que forma parte de nosotros a la hora de tomar cada una de nuestras acciones. Hay dos momentos donde esta meditación es realmente especial: una es en el último de los entrenamientos del año, donde repetimos 108 veces el mudra final de esta meditación, "Na-Mu-Tai-Tan-Han-Dan-Se-No-Sei" y la otra es en la tarde-noche del jueves en el Stage Internacional de Platja d´Aro, donde finaliza y empieza nuestro nuevo año en el Nanbudo.

***El Nanbudo tiene muchos apartados, por decirlo de algún modo, que lo hacen muy completo, ¿es posible abarcarlo todo? ¿requiere mayor dedicación que cualquier otro estilo de aa.mm.?***

Sí, es posible, lo único que hace falta es querer hacerlo. Muchas veces me preguntan cómo se consigue llegar a ser cinturón negro, o campeón de algo, o cómo llegaré a conseguir mi trabajo ideal… dos cosas son importantes, la primera es pensar positivamente en ella y segunda "trabajar y entrenar" para conseguirlo. Desde luego que no es del todo fácil, pero entrenando de manera regular es muy muy fácil. Yo practico Nanbudo todos los días; me levanto a las 6,30 de la mañana para entrenar en mi terraza, luego doy clases, hay algunos profesores que no practican… ufffffff… tenemos que se-

guir entrenando y mejorando. Quizás no nuestra técnica debido a la edad, aunque yo me resisto, pero sí que mejora toda nuestra percepción sobre lo que hacemos… ¿Alguien puede imaginarse a un cirujano que no acuda a convenciones, que no investigue, que lo único que hiciera fuera pasar consulta?… en dos años estaría totalmente descatalogado… pues eso pasa también en las artes marciales.

***¿Cuántas Katas incluye el Nanbudo?***

Tenemos dos tipos de Katas: Katas Yin y Katas Yang. Dentro de los Katas físicos y combate, se dividirían en tres grandes grupos: el primero, los Shiho Tai, ejercicios elementales a los cuatro puntos cardinales en número de 7 que representa cada uno una parte del universo. El segundo grupo serían los Katas básicos en número de 5 que representa una estación del año, primavera, verano, otoño e invierno y el quinto es "la vida"; y por último los Katas Superiores que de momento son 8 y cada uno tiene un significado especial, como por ejemplo el Kata Kaguya Hime (la princesa de la luna) que el Maestro Doshu Soke lo creo con un sentido muy profundo para las mujeres. Dentro de los Katas de salud estarían los Keiraku Taiso, que son 7, uno para cada día de la semana y que trabajan cada uno de ellos 2 meridianos fundamentales, por ejemplo el Niban trabaja los meridianos del pulmón e intestino grueso, Sanban estómago y bazo…

***¿Qué es "la ceremonia de los 108"?***

Es la repetición del Mudra de nuestro arte marcial "Na Mu Tai Tan Han Dan Se No Sei", donde se concentran las 7 fuerzas del Nanbudo haciéndolas nuestras para reactivar nuestra energía positiva y retomar nuestra vida con mucha más Fuerza, Coraje y Convicción, intentando ser mejores personas y ayudando a que nuestra sociedad sea un poco mejor. Se repite 108 veces como influencia Budista sobre nuestro arte, ya que el número 108 representa esos 108 deseos terrenales que a lo largo de nuestra vida nos van a aparecer y debemos de apartarnos de ellos, como el afán de poder, la agresión, la avaricia, etc. cada vez que repetimos nuestro Mudra, nos apartamos de uno de ellos.

***La competición en Nanbudo goza de gran prestigio ¿por qué motivo?***

Aquí también nuestro arte marcial es coherente con la filosofía de las artes marciales, la no agresión. Así pues Doshu Soke creó un sistema de combate donde se premia al defensor, Uke, y no al atacante, Tori. Las artes marciales deben de servir como método de control personal y creo que en algunos casos en otras, el premiar a la persona que ataca no es bueno para el espíritu de ese arte marcial.

Eso ha hecho que los Nanbudokas conserven el espíritu de no agresión, fomentando una competición muy espectacular, a la vez que sana para el arte marcial. A la gente le choca mucho cada vez que ven acabar un Ju Randori (combate libre) y ven como ganador y perdedor se funden en un abrazo sincero. Yo mismo que practiqué muchos años la competición internacional tengo a mis mejores amigos entre los competidores y árbitros con los que yo pasé esa época.

南武道

***Probablemente usted me dirá que sería pretencioso o arriesgado afirmar que el Nanbudo es una de las disciplinas marciales más completas, eclécticas, variadas y evolucionadas… Pero si no lo es, poco le falta… ¿qué diría usted al respecto?***

Bueno, yo por mi propia experiencia sé que es muy positiva para mí. Sólo deciros que un padre quiere siempre lo mejor para sus hij@s, en este caso he de decir que mis hijas María y Sofía son también Nanbudokas desde hace años y están enamoradas de este arte marcial, lo cual me encanta puesto que sé que igual que a mí, a ellas les ayudará en muchos aspectos a lo largo de su vida.

***Usted organiza un curso este mes de marzo en Huesca, al que acudirán altas graduaciones de distintos países…***

Será del 16 al 18 de marzo, lo dirigirá Doshu Soke Yoshinao Nanbu y estarán presentes las más altas graduaciones de nuestro arte marcial. Esperamos estar más de 300 Nanbudokas de diferentes países compartiendo tatami, armonía, Do y salud. Ya tenemos confirmadas delegaciones de Francia, Croacia, Noruega, Italia y Suiza, esperando algunas más. Es un buen momento para poder ver y estar con Doshu Soke y disfrutar de esa "mágica" energía que siempre nos proporciona.

***¿Desea añadir algo más?***

Daros las gracias por la amabilidad que tenéis siempre con nuestro Maestro, con el Nanbudo y con todos nosotr@s y a través de estas líneas invitar a cualquier persona interesada a ponerse en contacto con las principales asociaciones de nuestro país para iniciarse en el Nanbudo tanto a título personal como a título de Club, **www.nanbudospain.com** y **www.nanbudo.cat**, **marianocarrasco1@gmail.com**

***Muchas gracias por sus palabras y por su tiempo.***

**Para concluir, diversos alumnos de Mariano Carrasco, le han formulado las siguientes preguntas:**

***» CARLOS RODRÍGUEZ (27 años) ¿Cuál ha sido tu mejor y tu peor momento encima de un tatami? De todos los ejercicios que hay en el Nanbudo, ¿Cuál es tu preferido y por qué?***

Sin duda el mejor es cada vez que me encuentro con Doshu Soke en el tatami. El peor fue el último día de un Stage en Huesca con Doshu Soke donde estábamos todos muy contentos del desarrollo del Stage y a la vez mi padre estaba a punto de fallecer.

El ejercicio que más me gusta es Ki Nanbu Taiso, disfrutar de la armonía del cuerpo, la naturaleza y la música de este ejercicio me aportan mucha energía.

***» JOSÉ A. LORÉS (67 años) ¿De dónde sacas la energía para aguantar a tantos alumnos y no enfadarte nunca?***

Cada mañana es un nuevo regalo de la vida, una vez empiezo a entrenar de madrugada noto cómo la energía me renueva todo mi ser. Además no puedo enfadarme con mis "alumnos", en 30 años no me han dado ningún motivo.

***» FERNANDO BARCOS (37 años) ¿Quién ha sido tu referente dentro del tatami y quién lo ha sido fuera de él? Sin tener en cuenta a tu padre ni al Maestro Nanbu.***

Difícil, puesto que en realidad son mis referentes. Si he de pensar en otras personas, en el tatami sería José Antonio Lorés, mi alumno de 67 años que lleva conmigo desde los inicios de mi práctica y fuera del tatami mi mujer Alma, un ejemplo de Fuerza, Coraje y Convicción.

***» ANA ANGÓS (44 años) ¿Cómo aplicas tus conocimientos de Nanbudo a tu vida en familia? ¿Por qué ha merecido dedicar toda la vida al Nanbudo?***

De manera muy normal y natural, acepto las cosas que llegan, eso sí intento luchar por cambiarlas y mejorarlas, intento que la vida familiar sea "simple y ordenada". Intentamos mi mujer y yo que nuestra hijas sigan los valores del Nanbudo. Nos es fácil ya que en nuestra casa los cuatro somos Nanbudokas a tope, es incluso divertido a veces, puesto que nuestras hijas nos preguntan cosas técnicas de Nanbudo y mi mujer (que es 7° dan) y yo opinamos cosas algo diferentes… son muy divertidas esas charlas. Confucio decía que si no quieres trabajar un solo día de tu vida, te debías dedicar a lo que realmente te gusta… eso me pasa a mí, yo no me levanto a trabajar, yo me levanto a "disfrutar de la vida".

***» DAVID CLAVERÍA (40 años) Con el paso del tiempo tus alumnos ganan nivel. ¿Cómo lo haces para que en cada nueva temporada tus alumnos sigan con las mismas ganas o incluso más, de practicar Nanbudo?***

Me gusta mucho ver el comportamiento de la gente, me gusta mucho observar a la gente, y entre todos ellos, me encanta ver a Doshu Soke. Siempre lo veo activo, abierto, receptivo, con ganas de más. Eso es lo que yo intento hacer, cada día intento que sea como si fuera el último y en el caso de las clases, no todo es programarla y prepararla, también es muy importante la actitud del profesor. Yo quiero que cuando los alumnos estén en el Dojo vivan el Nanbudo, lo sientan, lo disfruten.

***» WILIE LÓPEZ (50 años) ¿Cómo consigues después de más de 30 años impartiendo clases seguir con la misma ilusión que el primer día?***

Miro sólo hacia delante, no pienso en lo que he hecho, ni en lo que hice, pienso en lo que voy a hacer, con la experiencia que me da lo que he hecho, eso me da seguridad y me ilusiona el pensar que puedo hacerlo bien.

***» ADRIÀ ALDOMÀ (18 años) ¿Qué le dirías al Mariano de hace 25 años, cuando apostó por el Nanbudo?***

Poco podría decirle o aconsejarle, puesto que desde el primer día que aposté por el Nanbudo sabía que había elegido bien. El Nanbudo me ha ayudado mucho a lo largo de mi vida, me ha aportado muchas cosas, entre ellas mi familia, con lo que sólo puedo estar contento con la decisión que tomé. En aquella época no era nada conocido, aún no lo es tanto como yo quisiera, pero no siempre lo más popular es lo mejor y tenemos muchos ejemplos de esto último a nuestro alrededor.

***» MARÍA CARRASCO (11 años) ¿Fue el Nanbudo el primer arte marcial que practicaste? Si no fue el Nanbudo, ¿Cual fue y porqué cambiaste?***

Mi primer arte marcial fue el Karate; sólo había Karate y Judo en mi ciudad. Cuando tuve la oportunidad y conocí el Nanbudo fue algo maravilloso. Cambié al Nanbudo porque en este arte marcial está todo lo que un Budoka puede desear, trabajo técnico, espiritual y de salud, con total armonía en el universo. Yo siempre digo lo mismo: ¿qué deseas para tú en tu camino? No te preocupes en el Nanbudo lo encontrarás.

***» OSCAR GARCÍA (39 años) ¿Te has sentido sólo, aislado o incomprendido alguna vez en la vida? ¿Cómo lo superaste?***

Nunca he tenido esa sensación. Sí que muchas veces no llego a entender cómo el gran público no se lanza a practicar Nanbudo. El Nanbudo es felicidad; cada vez que hay alguien que comienza en este camino me lo dice. Me da mucha pena que teniendo algo tan bueno y tan grande, haya personas que no lo practiquen, estoy seguro de que con el tiempo lo harán.

***» ALBERTO GONZÁLEZ (46 años) Si escribieras todo lo que te ha ocurrido hasta ahora en tu vida profesional en un libro, ¿crees que a la gente le gustaría leerlo?***

No estoy seguro, creo que he vivido muchas cosas muy positivas y muy buenas. Quizás lo que realmente a la gente de ahora y a la gente de próximas generaciones les gustaría es haber estado con un verdadero "Maestro", un "Genio" como pocos ha habido en la historia de las artes marciales, como mi Maestro Yoshinao Nanbu Doshu Soke, y que yo he tenido y sigo teniendo la oportunidad de estar con él en cualquier momento, de ir a su casa, de comer a su lado, de meditar junto a él… de esto sí que estoy seguro que muchos artistas marciales me tendrán envidia "sana" y no les culpo, yo nunca me hubiera imaginado poder llegar.

# *Hablar de Mariano Carrasco Dai-Shihan, es sinónimo de hablar de Nanbudo...*

Por **JOSÉ ANTONIO CLAVERÍA**

*39 años*
*7º Dan*
*Alumno de Mariano desde hace 28 años*

**Fiel discípulo de su único Maestro, Doshu Soke Yoshinao Nanbu (Fundador del Nanbudo), único, pues como él dice, el Nanbudo y mi Maestro me aportan todo lo que buscaba como artista marcial.**

**Cuando la gente habla con Dai Shihan, muchos no se dan cuenta que Mariano, como todos le llaman, es una de las personas que forman parte de la historia, pasada, presente y futura del Nanbudo.**

**Actualmente 9° dan, y en su etapa de competidor, Campeón Mundial y Europeo en infinitas ocasiones, además de haber sido reconocido con el primer galardón de Mejor Nanbudoka de la Década.**
**En la actualidad dedica su tiempo a la enseñanza y difusión del Nanbudo, impartiendo clases en el Dojo Sakura, que cuenta con más de 300 practicantes, Dojo, el cual fundó hace ya casi 3 décadas.**
**30 años formando artistas marciales, formando a personas...**
**Además, de forma habitual, es requerido como asistente en los cursos internacionales que imparte el Maestro Nanbu en diferentes países.**

**Cientos de cursos a sus espaldas, competiciones, premios, publicaciones y libros...**

**Mejor trayectoria, imposible, currículum inmejorable y, sin embargo, lo que verdaderamente le hace ser especial, único, y le hace sobresalir de entre el resto de Nanbudokas,**
**Es su forma de vivir y sentir el Nanbudo, su forma de enseñar con el corazón.**

**Para mi suerte, ya son más de 28 años los que llevo junto a él y con mi 7° dan, todos los días sigo aprendiendo en sus clases. Desde que tenía 10 años me ha llevado de la mano, cuidándome, aconsejándome, y por supuesto riñéndome cuando la situación así lo requería. Ahora, con mis casi 40 años, sigue cuidando del mismo modo a mi hija y su ahijado, y ha pasado de ser como un padre para mí, a ser un hermano...**

**Todo el mundo que lo conoce, sabe, que su calidad como artista marcial, es equiparable a su calidad humana.**
**Así es Dai-Shihan Mariano Carrasco, a si es Mariano.**

**Siempre dispuesto a aprender para mejorar.**
**Siempre dispuesto a ayudar sin pedir nada a cambio.**
**Siempre dispuesto a enseñar con humildad, el camino del Maestro Soke Nanbu.**
**Siempre...Nanbudo.**