

EL ENTRENAMIENTO DEL KENPO.

Con este artículo no pretendo mostrar un impresionante e infalible sistema de entrenamiento, sino tratar de mostrar lo que para mí son los conceptos más básicos que hay que tener en cuenta a la hora de entrenar para ser un buen practicante de nuestro sistema. No me voy a parar en conceptos relacionados con la educación física pura, ni con ningún tipo de ejercicios puramente físicos, únicamente destinados a mejorar fuerza, velocidad, agilidad o resistencia; pues ya existen multitud de ejercicios muy buenos y en muchos casos, muy divertidos para mejorar las cualidades físicas, que todo profesor debería conocer. Tampoco voy a hablar directamente de los conceptos de la potencia, rapidez y la puntería o similares; porque aunque no se llamen de igual modo en todas las artes marciales, son necesarias en todas, y no iba a decir nada nuevo. Se trata de una predisposición, de unos conceptos mucho más profundos y que ya llevan implícitos el entrenamiento de todas estas cualidades como base totalmente necesaria. Nuestro sistema, como principal característica, se propone el ser siempre un arte marcial efectivo "en la calle"; de este axioma se deriva todo el "entrenamiento específico" del kenpo.

Lo primero que debo decir, es que cuando alguien va a entrenar, debe hacerlo con el ánimo de aprender lo máximo posible, debe acudir animado, en un clima de confianza y respeto. En la mayoría de los casos, el entrenamiento no se realiza de forma individual, si uno no le pone ganas, puede fastidiarle el entrenamiento al resto. (Ahora, una cosa es no ponerle ganas y otra es no saber / poder hacer un ejercicio correctamente, bien porque te lo acaban de enseñar, bien por una lesión, etc; como es lógico, entenderéis que son dos cosas totalmente distintas.) Aunque parezca una tontería, esto es muy importante, y por eso debemos intentar que siempre sea así, sabiendo siempre que todos tenemos días buenos y días malos. La sociedad actual hace muy difícil dedicarse plenamente a un arte marcial, por otro lado, la mayoría de la gente solo entrena unas 3 horas a la semana, son "amateurs". Por eso hay que aprovechar las horas, y hacer que los demás las puedan aprovechar también. Aunque esto debería tenerse en cuenta en todas las artes marciales, me ha parecido propio decirlo, porque creo que muchos profesores se olvidan de esto.

1) CONOCER LA REALIDAD

Si queremos que nuestro arte marcial sea efectivo en un lugar determinado, debemos conocer primero ese lugar determinado y lo que es igual de importante, nos debemos conocer a nosotros mismos. Se debe enseñar al alumno a evaluar la realidad y no quedarse encerrado en su dojo.

Cada uno tiene unas determinadas cualidades en las que destaca y otras en las que falla, debemos conocer todos nuestros propios recursos y utilizar de una manera lógica los que mejor manejemos. Debemos partir siempre de la base de que ninguno de nosotros somos invencibles y de que no se trata de formar superhombres (entre otras cosas porque no hay tiempo material para ello); sino de conocer y potenciar al máximo todos nuestros recursos, para poder afrontar lo mejor posible, si se produce, una determinada agresión.

Después, debemos conocer la realidad de la calle, que es muy simple de definir, pero muy difícil de explicar; se define como "VALE TODO". Aquí no se puede dejar nada al aire, en la calle puede pasar de todo y nosotros debemos usar todos los recursos que tengamos y todos los que esta nos otorgue. Estos recursos, además no son fijos, pues van cambiando con el propio mundo, por eso, debemos estar al día, debemos de observar la realidad de una

manera totalmente abierta y con conocimiento para poder elaborar las nuevas respuestas, aunque existan patrones unitemporales.

Desde saber correr en el momento y por el lugar adecuado, saber como hablar, conocer jergas y tribus urbanas, saber usar cada característica de nuestro propio cuerpo (peso, agilidad, altura...), saber cualquier tipo de arte marcial o manejar cualquier arma, incluso lanzar bien piedras y un larguísimo etcétera; son recursos, que cuantos más sepamos mejor preparados nos encontraremos para afrontar la realidad.

En clase debemos comentar situaciones actuales, hablar sobre agresiones nuevas que se estén cometiendo, preguntar sobre diferentes recursos y todo este tipo de cuestiones para no quedarnos nunca atrás.

2) CONOCER LOS FACTORES MÁS IMPORTANTES EN "LA CALLE"

Dentro de la prácticamente infinita gama de factores que pueden influir en una determinada situación, existen unos que son siempre universales, pues se deben tener en cuenta, y son útiles para cualquier situación.

☞ Fomentar correctamente la visión de ataque, la visión de defensa, la visión de escape y la visión de armas y protecciones naturales; cuyo entrenamiento nos permite movernos de una manera lógica contra diversos adversarios, (y cuando digo esto me refiero a que pueden existir más de uno en el mismo lugar) en diversos medios y saber aprovechar las circunstancias del lugar en el que nos encontremos.

☞ Para movernos lógicamente debemos tener en cuenta la "economía de movimientos", que consiste en realizar el mayor número de golpes eficaces posibles en el menor número de tiempo, aprovechando el recorrido al golpear, usando ángulos que vayan directos al objetivo y los bloqueos como un golpe más. Nunca, a menos que sea necesario, debemos utilizar golpes / técnicas que requieren de un gran espacio o mucho tiempo; ya que estos dos factores son muy importantes, y normalmente no vamos a poder disponer de ellos sin ningún tipo de margen.

☞ Nuestras posiciones, ante todo deben ser estables y flexibles. Necesitamos una buena base para golpear bien sin perder el equilibrio, y una buena flexibilidad para poder cambiar rápidamente de posición, esquivar y potenciar correctamente el golpe. La práctica de las formas, entre otras cosas, ayuda mucho a esto; pero no hay que olvidar, que cuando se ejecutan las formas se fuerzan más las posiciones de lo que sería recomendable en la calle. Nosotros trabajamos nuestros movimientos utilizando todo el patrón universal de movimientos, lo que nos permite movernos, golpear y bloquear en la dirección que necesitamos.

☞ Tener en cuenta que nuestro objetivo es salir airosos de una situación de riesgo y ante esto responder de una manera adecuada. Buscando anular a los adversarios rápidamente y / o buscar una vía de escape, si es preciso en cualquier momento posible. Cuando una persona se encuentra en una situación de riesgo determinada, debe aprovechar todos los recursos que esta le ofrece, ya sean una vía de escape, un "arma natural" (como una piedra), el factor sorpresa o cualquier otro. En cuanto al manejo de las armas, y a pesar de que nuestro estilo se basa en la mano vacía, tan solo afirmar que no podemos olvidarnos de

ellas, porque son una realidad y si en algún momento caen en nuestras manos deben sernos útiles y no un estorbo.

☞ Como es lógico el estudio y trabajo sobre los puntos vitales ocupa también un papel fundamental en la práctica de la defensa personal, por razones que son más que evidentes. Además, ocurre que durante el desarrollo del Kenpo moderno por parte de Chow, es sabido que las peleas eran frecuentes (sobre todo con los marines americanos de Hawaii), lo que nos ha permitido experimentar realmente la técnica y así aprender, muchas veces "a base de golpes", lo que se debe o no se debe hacer.

☞ Saber controlar la distancia de seguridad, el chequeo y la manipulación de un cuerpo. La distancia de seguridad es la distancia desde la cual estamos seguros ante una posible agresión por parte de uno o varios adversarios, en multitud de ocasiones se debe "sacar" desplazando mediante el golpeo al adversario, o mediante técnicas de control o/y manipulación. Existe antes, después y mientras estamos ejecutando una técnica ("trabajando") con un adversario, si nos colocamos en ciertos lugares podremos golpear sin que el adversario tenga la movilidad suficiente como para responder. La acción del chequeo consiste en controlar el cuerpo del adversario con el nuestro, mientras estamos trabajando sobre él, para no ser sorprendidos ante una posible respuesta de este. La manipulación también consiste en la captura o manipulación de un rehén o adversario para usarlo como protección o escudo a nuestro favor.

3) CONOCER COMO ENTRENARLOS LO MÁS EFICAZMENTE POSIBLE

¿Cómo entrenarse para la calle? Está es la gran pregunta...

Teniendo en cuenta los factores anteriormente nombrados, no nos queda más remedio que practicarlos mediante las ya conocidas "series técnicas". Lo primero que debemos tener en cuenta es que no se trata de memorizar cientos de técnicas, sino de practicar dentro de unos patrones lógicos, que nuestro cuerpo vaya asimilando para poder aplicarlos de una manera prácticamente instantánea en distintas situaciones. Ahora bien ¿cómo se debe ejecutar una serie técnica?. La respuesta es simple: "lo más parecido a la realidad".

El que hace de agresor debe atacar realmente, de nada sirve dejar los puñetazos a 2 cm. del lugar al que debemos golpear por la posibilidad de hacer daño al compañero, ya que en la calle no va a ocurrir así, sino que seguramente te pegarán con la intención de atravesar todo tu cuerpo (como comúnmente se dice, "partirte por la mitad"). Por eso el agresor se debe esforzar en que su ataque sea lo más real posible, cada vez más, o no será un entrenamiento eficaz para el que esta ejecutando la técnica. Digo esto como ejemplo, pero existen multitud de errores muy frecuentes a la hora de hacer agarres a una distancia bastante poco lógica e irreal y con poca fuerza, quedarse estático cuando recibes un golpe (generalmente, cuando se golpea al adversario, este se va a mover) o incluso pasar totalmente del compañero mientras el ejecuta la técnica, cuando su obligación es supervisar el trabajo del compañero.

Por su parte, el que ejecuta la técnica debe prestar atención a todos sus movimientos, chequeos, golpes, etc; comprobando con el compañero que pega en el sitio adecuado, que mantiene la distancia de seguridad y todo lo anteriormente citado. Nosotros nos solemos golpear con cierta dureza, para acostumbrarnos al dolor y ayudarnos a saber donde se golpea, pero siempre con control. Esta claro que el que ejecuta la técnica también debe

saber como hay que golpear al adversario, no vaya a ser este el que se quede a 2 cm. del agresor en una situación real, cuando ya sea demasiado tarde para darse cuenta. También debe llamar la atención de su compañero si observa que este no realiza la serie acorde con lo que este considere más real.

Normalmente, la práctica de estas técnicas se realiza normalmente en grupos de dos a tres personas (sin importar peso o tamaño y en muchos casos ni siquiera el cinto). Cada uno realiza las técnicas 3 veces seguidas, (empezando por el cinturón más bajo), atenuando cada vez más la intensidad; la 1º para conocer y fijar la técnica, la 2ª para entrenar y la 3ª intentando que se parezca lo máximo posible a la realidad.

Para conseguir una eficacia todavía mayor, las técnicas se desarrollan en el llamado "Círculo de la Muerte", donde el que ejecuta las técnicas se ve rodeado por varios adversarios, los cuales le van atacando con una o varias técnicas, mientras este se desplaza por el círculo, ejecutando las técnicas y anulando a sus adversarios.

En multitud de ocasiones uno se confunde con las técnicas establecidas, pero esto no es lo importante, lo que nunca se debe hacer es quedarse parado, el trabajo estará bien si la técnica es efectiva, y si has utilizado de una forma correcta tu espacio, tu tiempo y tus demás recursos.

El entrenamiento sin técnicas predefinidas, y en lugares que estén fuera del gimnasio, son muy eficaces, realizándose siempre según las posibilidades de cada uno. Yo no creo que la práctica se deba quedar en clase, quizás sí más la teoría, pero no la práctica (y más cuando tenemos tan poco tiempo).

Al principio, la retención y aplicación de todos estos factores es costosa, pero para eso practicamos las técnicas; no para aprendérmolas de memoria, sino para que estos factores se acaben desarrollando de una forma automática. Queremos que finalmente sea el propio alumno el que lógicamente decida si algo esta bien o mal, que sobra o que falta; que sea capaz de defenderse con sus propios y mejores recursos, con sus propias técnicas, pero teniendo en cuenta todos los factores que el Kenpo le ha enseñado... en definitiva, que de esta manera, se logre que el arte marcial pueda seguir evolucionando ante nuevas situaciones en el futuro y siempre de una manera lógica.

***) SOBRE LA TRADICIÓN**

Esto no quiere decir en ningún caso, que los practicantes de Kenpo nos olvidemos de los entrenamientos de técnicas y formas tradicionales, sino que como todo artista marcial que se precie, las tenemos un gran y profundo respeto; de hecho las consideramos muy útiles. Por ejemplo, el entrenamiento de formas nos permite desarrollar una mayor potencia, estabilidad, concentración, etc. La tradición enriquece nuestro sistema, le aporta la fortaleza psíquica, la espiritualidad y la tradición milenaria de las Artes Marciales. Por eso no nos olvidamos nunca de lo tradicional, pero a la hora de enseñar defensa personal actual, debemos saber diferenciar, y día a día tener en cuenta que es lo que ahora serviría y que es lo que no nos es útil, porque además es nuestra propia tradición nos obliga a lograr ser lo más eficaces posibles, (leer Historia del Kenpo para más información) en cualquier situación y en cualquier época. No nos podemos quedar atrás.