

Dominar todas las distancias

En artículos anteriores hemos explicado la historia y los aspectos conceptuales de nuestro método de Kenpo Kenjukabo. En el presente artículo sólo quiero centrarme en uno de los conceptos esenciales de nuestras sesiones diarias de trabajo: la distancia.

Este es un elemento presente en todos los sistemas de lucha conocidos y de forma genérica determina también cualquier aspecto de nuestras vidas (relaciones personales, con el entorno, etc.).

En el terreno de la defensa personal o lucha callejera, la distancia puede ser tu aliado o tu enemigo, y decide el resultado en función, sobre todo, de nuestro grado de preparación. En Kenpo Kenjukabo trabajamos sobre la base de que no siempre podemos elegir cuál es la distancia entre nuestro agresor y nosotros. En algunas ocasiones son las circunstancias del momento y el entorno las que toman esa decisión. Por lo tanto, de nuestra capacidad para adaptarnos a situaciones y distancias diferentes dependerá en buena medida que salgamos airosos y a salvo de situaciones de riesgo.

La distancia no es un valor absoluto, inmóvil y permanente, sino relativo y cambiante como la vida misma. En sistemas que han enfatizado la práctica de la competición deportiva las distancias vienen determinadas por normativas y reglamentos. Estos, a su vez se adaptan a las características técnicas del sistema para que se exploten de la mejor manera las técnicas y recursos propios. Por ejemplo, está prohibido golpear en una competición de Judo, y no se puede combatir en el suelo en un combate de Taekwondo. En uno, la distancia reglamentada favorece proyectar y agarrarse, mientras en el otro destacan las técnicas de pateo en un 100%. Esto es producto de la excesiva especialización, en la que la victoria deportiva o no, se alcanza sólo a través de un camino y no de cualquier camino.

En la calle no hay reglas o normas que cumplir, ni para el que sufre la agresión ni para el que la comete. Cuando alguien quiere hacernos daño no se guía por ningún código ético o limitación reglamentaria. Para el agresor, *“el fin justifica los medios”*. Este es el punto de partida en los sistemas Kenpo, y también en el nuestro, a la hora de enfocar el trabajo de defensa personal.

Sobrevivir es adaptarse

El hombre, como muchas otras especies animales, ha tenido la capacidad de adaptarse a situaciones medioambientales diversas como el frío, el calor, la altitud, etc. Sin esa capacidad de adaptación no hubiera podido progresar en los tiempos. De forma análoga, un sistema de defensa personal ha de tener la suficiente capacidad como para observar la realidad cambiante en su búsqueda de la eficacia, adaptándose a todas las necesidades.

En Kenpo Kenjukabo tenemos una máxima: el arte ha de adaptarse a la persona y no al revés. Si la desarrollamos coherentemente hemos de estar preparados para cualquier distancia y situación. Dicho de otro modo, no es la realidad ni las circunstancias las que están a nuestro servicio, sino al revés. A situaciones diferentes respuestas diferentes.

El agresor puede agarrarnos o llevarnos al suelo por sorpresa, o lanzar una patada con esas botas reforzadas de hierro que están de moda, o intentar alcanzarnos con un arma

blanca, con una jeringuilla o con un objeto contundente: o pueden ser varios los agresores. Desgraciadamente, cada fin de semana sufrimos y vemos estas situaciones violentas y en todas ellas la distancia es diferente. Aunque en Kenpo existen unos patrones de funcionamiento comunes a cualquier situación (economía de movimientos, chequeo, principio de aceleración, energía intermitente, etc.), hay elementos específicos en cada una de ellas a tener en cuenta, y también los hay en cada distancia.

Eso no significa que el Kenpo sea una amalgama sin sentido de recursos diferentes, ni un popurrí de elementos sin un “sabor” propio que lo identifique. El Kenpo tiene su propia personalidad y una forma particular y característica de enfocar la defensa personal. De hecho, el Kenpo es conocido por su capacidad ilimitada de golpeo desde cualquier ángulo o posición. Un Kenpoísta, por lo tanto, tiene su “distancia ideal” y ha de saber mantenerse fuera del alcance del agresor, ser un blanco móvil, hasta que comience su contraataque.

Trabajar correctamente técnicas efectivas de pateo para desenvolvernos en la media-larga distancia (sin descuidar la utilización simultánea de las manos); la utilización letal del golpeo de manos en la media distancia, señal de identidad principal del Kenpo Kenjukabo; el uso de manos, pies, cabeza, rodillas y codos en la media-corta distancia, etc. Esta es nuestra guía de trabajo en todas las sesiones y nuestra forma de desenvolvernos en las diferentes distancias de golpeo, como la forma más económica de repeler una agresión.

Nadie mejor que el fundador del Kenpo, James Masayoshi Mitose, para explicarnos la naturaleza del sistema:

“Golpear y patear son los mejores métodos de defensa personal. Una persona que sea atacada debe procurar preservar sus recursos físicos y utilizar su fuerza y energía económicamente: en un combate real no debe correr el riesgo de cansarse intentando agarrar y tirar a su oponente. Una persona que utiliza llaves para tirar o lanzar deja sus puntos vitales expuestos a su oponente, lo cual es muy peligroso, y este peligro se multiplica si se enfrenta con más de un oponente”.

(“¿Qué es la defensa personal?” de James M. Mitose, escrito en 1947).

Cada uno de mis estudiantes, en función de sus características físicas y emocionales se potencia más en una distancia u otra, pero el común denominador es el desarrollo de las habilidades de golpeo.

Característico de nuestro Kenpo es el trabajo del Chi Sao (“*manos que se pegan*”). Con este elemento central del Wing Chun enriquecemos nuestra efectividad en la corta distancia al desarrollar capacidad sensitiva y conocer las leyes del movimiento en una distancia tan peligrosa y crucial.

Además no nos limitamos técnicamente, más que por nuestro afán de buscar constantemente la eficacia. Así trabajamos todo lo concerniente a luxaciones, barridos, estrangulamientos, proyecciones y lucha en el suelo. Ello nos permite hacer más rico nuestro Kenpo al ganar más recursos y también conocer las posibles maniobras, tácticas y alternativas de nuestro agresor o agresores. Por supuesto, este segundo grupo de actividades van enfocadas a la corta distancia y a cualquier situación en la que puedan ser útiles.

Esto no quiere decir que abandonemos nuestro sello de identidad, el golpeo. Si nos derriban por la espalda o en una agresión de tipo sexual, o en determinados agarres, golpear, dañar los ojos con los dedos, atacar la zona de la garganta o propinar un decidido mordisco, son armas válidas si nos sirven para liberarnos del peligro.

En definitiva, hemos de intentar dominar todas las distancias en la defensa y en el contraataque, sin renunciar a utilizar cualquier recurso, aunque para ello tengamos que invertir más tiempo y hacer más exigentes nuestras sesiones de trabajo. El único límite es el que nosotros queramos imponernos. Espero que estas reflexiones sean útiles para todo aquél que tiene la mente libre y abierta al enriquecimiento.

Termino recordando lo que dice el Maestro Javier de Miguel:

“El éxito o fracaso durante un combate es a menudo determinado por la habilidad de agrandar o acortar distancias entre tu oponente y tu persona”.

Gorka Asiain
(Cinturón Negro 4º Dan)