

La Línea Central: entre la vida o la muerte

A lo largo de los últimos artículos he desarrollado diferentes conceptos clave en nuestro método de Kenpo, el Kenjukabo. Hemos hablado sobre el chequeo, las distancias, el golpeo y atrape, la necesidad de evolucionar, etc. Muchos de ellos podríamos decir que se emplean para una función defensiva o para una función ofensiva, y que tienen asignada una de estas dos tareas en concreto.

Sin embargo, el concepto que aquí quiero abordar tiene la particularidad de que abarca por igual los dos planos de cualquier agresión: la defensa y el ataque. Este concepto es la “línea central”.

Quizás sea el concepto más importante en nuestras sesiones de trabajo. De hecho, muchos otros principios, como la economía de movimientos, el chequeo, la energía intermitente, la continuidad de movimientos, golpe mayor y golpe menor, visión periférica, puntos vitales, distancias, etc., están estrechamente vinculados e incluso subordinados a la “línea central” o “línea mediana”.

Hablando del aspecto físico, definir la línea central tal y como nosotros entendemos es sencillo. Es la línea transversal que divide el cuerpo en dos planos, izquierdo y derecho. A lo largo de esta línea se encuentran varios puntos vitales que es fundamental defender ante cualquier agresión: cabeza, ojos, nariz, boca, mentón, garganta, plexo solar, estómago, genitales. Algunos de ellos son especialmente blandos y vulnerables, y son blanco constante en el Kenpo Kenjukabo cuando trabajamos el combate y defensa personal. La situación de todos esos puntos vitales ya tiene que llamarnos la atención sobre la importante que puede ser entender el concepto de la línea central.

Una idea anciana muy compartida

Este concepto no lo hemos descubierto en Kenpo Kenjukabo. En todo caso sí creo que lo hemos desarrollado, pero es tan antiguo como muchos de los sistemas catalogados de tradicionales.

En algunos de ellos la línea central está presente aunque no sea tratada como un concepto diferenciado. Me explico: en Judo, por ejemplo, no hablan de “chequeo”, pero en su combate de suelo o en la lucha por derribar al adversario, la labor de chequear está presente de forma casi constante. Tengamos en cuenta que un concepto es la “*idea que concibe o forma el entendimiento*”. Es decir, que está por encima de la técnica y del programa. Es algo más importante y que lo diferencia todo, en cuanto a nuestra forma de trabajar.

Así, la línea central está presente en sistemas de lucha tan dispares como el Aikido, el Iaido, el Kobudo, el Kenpo, el Wing Chun, las Artes Filipinas, etc. Sin embargo, no en todos ellos se habla de la línea central como principio básico de trabajo.

Sin duda alguna, quienes más conocen esta idea de la línea central son los practicantes de Wing Chun, arte marcial divulgado por el gran maestro chino Yip Man. Este arte de lucha, que mi maestro Javier de Miguel ha gustado de estudiar desde hace años, ha sido muy importante en la configuración del Kenpo Kenjukabo.

Pero también hay referencias históricas dentro del Kenpo en las que vemos lo importante de esta idea. Ese es el caso de Choki Motobu, uno de los maestros más relevantes del Kenpo de Okinawa a finales del siglo XIX y principios del XX. El estilo de Motobu recibió influencias de sistemas y maestros diferentes. Se caracterizaba por

sus posturas relativamente naturales y erguidas, una guardia de combate alta, una predilección por las técnicas de cuerpo a cuerpo, y una interpretación liberal de Hikite o mano atrasada a la altura del pecho o de la garganta, lo cual era en aquellos tiempos una innovación revolucionaria en las artes marciales de Okinawa. Pero, para el caso que nos ocupa lo importante es que Choki Motobu insistía en la necesidad de defender y atacar sobre la línea mediana del cuerpo.

También el Coso Ryu Kenpo, que hoy encabeza el gran maestro Thomas Barro Mitose, utiliza como referencia en bastantes ocasiones la idea de la línea central. No estamos pues ante un concepto desconocido.

Como una partida de ajedrez

En un enfrentamiento real en la calle se genera un campo de batalla a nuestro alrededor. El agresor puede intentar agredirnos por muchos flancos, pero el primer elemento que debemos tener en cuenta es la protección y ocupación de nuestra línea central. Si estamos preparados para hacerlo tenemos bastantes posibilidades de salir airosos. ¿Porqué? Porque si defendemos bien la línea central se nos ofrecen innumerables posibilidades de atacar o contraatacar con ciertas garantías y nos será fácil defender los flancos laterales. Aunque no olvidemos, que un enfrentamiento en la calle no es una operación matemática, y hay muchos elementos que influyen y que siempre están bajo nuestro control.

De alguna forma podríamos comparar esto con una partida de ajedrez. Quien domina los cuatro cuadrados del centro del tablero tiene la mitad de la partida en sus manos. Puede acosar al contrario, tomar la iniciativa y por lo tanto adivinar su pensamiento, atacar por los flancos y siempre con la seguridad de que tiene una sólida defensa que le previene y le protege de posibles ataques, claro está que si después de apoderarnos del centro del tablero somos incapaces de utilizar nuestros recursos (caballos, alfiles o la reina) el oponente recuperará el aliento y nos vencerá.

Lo mismo sucede en juegos de equipo como el fútbol o el baloncesto. El dominio del centro del campo en el primero, y el papel del pívot en el segundo determinan en gran medida el resultado del encuentro.

Sólo con una buena defensa no saldremos airosos de un conflicto, simplemente aplazaremos sus consecuencias. Hay que defender atacando, y atacar con la defensa preparada. El chequeo en ambos casos será esencial.

Ese centro neurálgico y decisivo, es la línea central de nuestro cuerpo. El primer elemento de defensa es la guardia que hemos de adoptar siempre que tengamos la oportunidad de hacerlo. Si el ataque se da por sorpresa deberemos disponer de recursos (contra agarres, contra derribos, lucha en el suelo, etc.).

En la guardia procuramos ladear el cuerpo con el fin de reducir los blancos al adversario y actuaremos coordinadamente con pies y manos. Las manos han de acercarse a la línea central, las dos arriba y delante del cuerpo. Eso nos permite bloquear o chequear lo que viene por el centro, ya sea puño o pierna, y podemos abortar lo que venga por el exterior de esa línea central.

Hay multitud de ejercicios, técnicas y juegos que nos aproximan a ese objetivo como por ejemplo el Chi Sao (manos pegajosas). Muy importante es la guardia siempre, pero más y de forma especial si nos enfrentamos a un arma blanca. En ese caso, un buen dominio de la línea central puede salvarnos la vida, ya que sabremos encontrar casi

siempre el arma y su brazo, y contraatacar cuando lo veamos posible o necesario. En Kenjukabo hemos dedicado mucho tiempo a este trabajo con cuchillo.

Desplazar la línea central

Nuestra guardia debe ser siempre como una flecha que apunta y se dirige hacia nuestro agresor. Si nos desplazamos, o lo hace él, éste elemento no debe modificarse nunca, ya que debilitaremos todas las garantías defensivas de las que hablábamos antes.

También podemos modificar la posición de su línea central, lo que nos ofrecerá huecos y muchas posibilidades. Y no tenemos porqué esperar a que él dé el primer paso, nos podemos anticipar nosotros. Hay que saber moverse a la contra y también llevando la iniciativa. Si realizamos una esquivada saliendo a 45° con bloqueo o chequeo, nuestra línea central apuntará directamente hacia él, mientras la suya se dirige hacia el vacío; eso le obliga a desplazarse para recolocarse frente a nosotros, lo que nos da un tiempo precioso para ejecutar un golpe, atrape, barrido, etc. La condición para esto es que sepamos ejecutar de forma integrada el desplazamiento con esquivada y el bloqueo o chequeo. Esto no es fácil y exige horas de trabajo, pero da frutos en un tiempo relativamente seguro y con una sólida defensa, lo que le anima a trabajar con frescura la faceta ofensiva al mismo tiempo.

Para desplazar la línea central del agresor hemos de aprender a mover correctamente las manos a través de las dos diagonales frontales que dibujan un ángulo de 45°. Para entender esto pensemos en dos personas frente a frente, una estira el brazo izquierdo intentando tocar el hombro izquierdo de la otra persona, y con el brazo derecho hacia el hombro derecho. Esas son las dos diagonales frontales que trabajamos sin cesar en Kenjukabo. Es nuestro chequeo de presión o bloqueo de palma, depende de si atacamos o defendemos. En ese ángulo de 45° de nuestros brazos, una guardia correcta, un chequeo inteligente o un bloqueo rápido, un desplazamiento integrado y natural junto a buenos recursos de golpeo y atrape o “cuerpo a cuerpo” está el secreto de nuestro sistema de defensa personal o combate callejero, el Kenjukabo.

Economizar movimientos

La “economía de movimientos” es un concepto básico en Kenjukabo y en todos los estilos de Kenpo. No es éste el lugar para profundizar en ello, pero sí quiero hacer una apreciación vinculada al concepto de la “línea central”.

Por “economía de movimientos” no entendemos ahorrar movimientos o energía sino exclusivamente acortar recorrido en el movimiento para llegar antes al objetivo. El factor tiempo es esencial. La idea de la “línea central” favorece el desarrollo de esa economía en el movimiento. Nuestras manos, tanto en el plano ofensivo como en el defensivo no deben abandonar innecesariamente la “línea central” y deben moverse dentro de unos límites, entendiendo esto siempre con una cierta flexibilidad.

Ese espacio abarcaría, la distancia entre cabeza y genitales, y la anchura de los hombros. Todo lo que sea sacar las manos de ese rectángulo imaginario significa abrir huecos en nuestra defensa, y jugarnos nuestra valiosa integridad.

Para la defensa de la parte inferior del cuerpo utilizaremos las piernas, ejecutando bloqueos con la planta del pie adelantado o bloqueos con la tibia adelantada (las tibias deberemos ir acondicionándolas en las sesiones de trabajo). Eso nos permite

enfrentarnos a agresiones a las piernas o genitales, sin descuidar nuestra guardia de manos y conservando intactas todas nuestras posibilidades para contraatacar con garantías.

Espero haber ayudado a entender esa idea tan manida, pero tan poco desarrollada como es la “línea central”. Decir que la única manera de entenderla es trabajando de forma correcta y observando el movimiento. Así surgirán dudas y problemas que tendremos que resolver. El objetivo del artículo es sólo “abrir boca” y despertar el interés sobre el tema siendo consciente de la imposibilidad de transmitir el movimiento a través de un medio escrito.

Gorka Asiain
(Cinturón Negro 4º Dan)