

## EVOLUCIÓN Y NATURALEZA HUMANA

La historia nos demuestra a cada instante, que nada es estático, que todo evoluciona o simplemente muere, esta es la ley con que la naturaleza marcó y marca nuestra vida y nuestro destino. Sin embargo, a su vez, existen códigos que siguen inviolables con el correr del tiempo y que condicionan nuestra existencia. Lo interesante es: ¿Qué efectos puede tener lo antes expuesto en relación con las Artes Marciales?...

Antes de sumergirnos de lleno en el tema, vale la pena dejar en claro, que el hombre no actúa solo, él es en definitiva, una de las partes actuantes del universo; por consiguiente sus cambios, evoluciones, o permanencias, se hallan regidos por los mismos principios.

### Historia y Prehistoria de las artes de combate:

Detrás de las Artes Marciales existe una gran historia, y también una prehistoria; como en la historia de la humanidad, en la cuál el punto de inflexión se halla marcado en el comienzo de la escritura.

Pero, ¿Dónde podemos decir que comienza la historia de las Artes Marciales, y qué es lo que pasa a ser prehistoria?...

Sin retroceder demasiado en el tiempo, viajaremos con nuestra mente al oriente antiguo, donde, el pueblo japonés, por ejemplo, ocupaba gran parte de su tiempo en preparar guerreros para las luchas; muy comunes en aquella época; contra diferentes clanes internos o contra el imperio Chino. A ésta preparación se la conocía con el nombre de Bugei, y a ésta etapa la llamaremos prehistoria; pero ¿Por qué?... Porque a lo que se aspiraba, su fin era efímero, pasajero, sin ningún valor moral o crecimiento espiritual y mucho menos personal; hoy en día la mayoría de la gente no practica un arte de combate por el solo hecho de probar su supremacía física ante los demás en un acto de violencia desmedida.

¿Dónde comienza la historia?... La historia comienza a partir de que la mente y el espíritu del hombre tomaron un cambio, en el cuál, se comprendió que resultaba inútil tanto esfuerzo para una recompensa tan parcial, como resultaba la victoria en una batalla o contienda. De esta manera se comenzó a trabajar sobre lo espiritual.

A partir de entonces, las Artes de combate comenzaron a poseer lo que llamaríamos un código, una serie de pautas o puntos a seguir, con lo cuál se enaltecía al ser humano; a esto se lo denominó Bushido, la vía del guerrero, y contenía esencialmente los siguientes puntos:

- GI: Ecuanimidad.
- YU: Heroísmo.
- JIRI: Benevolencia.
- REI: comportamiento justo.
- MAKOTO: Sinceridad.

- MELYO: Honor y gloria
- GHUGI: Lealtad.

***La técnica evoluciona, la esencia permanece.***

Con el correr del tiempo, las artes de combate, que tuvieron como cuna la China antigua, se propagaron por toda Asia, y más aún, entrado el siglo XX, llegaron a Europa y América.

En todo el tiempo transcurrido, se crearon un sin fin de estilos, los cuales evolucionaban a partir de uno anterior; esto nos demuestra que, ni si quiera las artes marciales, se encuentran exentas de las leyes de la naturaleza, pero así, como poseen una evolución a raíz de una investigación previa también se encuentran los códigos predichos.

En todo el tiempo transcurrido, se crearon un sin fin de estilos, los cuales evolucionaban a partir de una anterior; esto nos demuestra que, ni si quiera las artes marciales, se encuentran exentas de las leyes de la naturaleza, pero así, como poseen una evolución a raíz de una investigación previa también se encuentran los códigos predichos; los cuales siguen inviolables, como la primera vez que fueron escritos en el Japón Feudal; estos son parte importante de los sistemas llamados "Marciales", son los rieles por donde debe deslizarse la conducta del ser humano, que no es otra cosa que el respeto al prójimo y un profundo apego a la vida humana.

Hasta aquí pudimos apreciar la constante, lo que no se altera con el correr del tiempo; pero entonces, ¿Qué involucra la evolución?... o mejor dicho ¿Dónde se encuentra?...

Evolución: este es un camino del que nadie, está afuera, y si lo está, pronto caerá en un pozo atemporal. Ahora bien, ¿Qué se entiende marcialmente por evolución?...

La evolución siempre es positiva, ella cumple una función de mejoramiento de una situación, un individuo, o un sistema. Pero también deberíamos tener en cuenta que el hombre siempre está en cambio constante, pero ello no significa que esté evolucionando; existen numerosos intentos fallidos de evolución, que no llegan a ser tal por el simple hecho de no poseer una base sólida desde donde impulsarse. ¡A no dejarse engañar!

**Evolución Vs. Tradición.**

Existen, sin embargo, practicantes que se resisten a la evolución, estilos o sistemas que erróneamente detienen su evolución por no traicionar su tradición, que se niegan a implementar un cambio, una alternativa diferente.

Pero, ¿Qué entendemos por un estilo "tradicional"? Los estilos que hoy se denominan tradicionales son, en sí, contemporáneos, ya que fueron creados, en su mayoría; en el S.XX y cada uno de ellos es la evolución de uno anterior, (Aikido, sistema de defensa a mano vacía, contiene desplazamientos de pie tomados del Kendo; Karate Do, creado en Okinawa, sus orígenes se remontan a los antiguos sistemas chinos de combate).

Entonces la tradición no pasa por la no evolución de un estilo, sino por seguir respetando ese código, ese legado de conducta que nos dejaron nuestros ancestros. En consecuencia de ello, estamos en condiciones de afirmar que la mayoría de los estilos marciales son

tradicionales, mientras en su enseñanza se respeta a la persona humana sobre todas las cosas.

Entonces cerrar la mente al cambio y al progreso no tiene sentido alguno, ya que no hace mucho tiempo atrás un hombre llamado Morei Ueshiba, fundador del Aikido, resultó ser un innovador para su época; combinando gran cantidad de movimientos circulares, los cuales no eran nada comunes en los sistemas marciales japoneses.

La moraleja es: busca siempre tu propia evolución, no te detengas, eres una persona del nuevo siglo, piensa como tal; busca tu propio mejoramiento marcial, como lo hicieron los grandes hacedores de los cambios.

### ¿Qué es el Kenpo-Karate?

Durante las últimas décadas se han popularizado distintos sistemas marciales provenientes del Japón y que fueron desarrollados con anterioridad por los chinos. Hoy, el nombre japonés de Karate se encuentra ampliamente difundido en occidente.

Karate significa mano vacía, que posee gran cantidad y variedad de golpes, los cuales son ejecutados con las armas naturales del cuerpo.

Kenpo (la ley del puño)-Karate es una de las primeras escuelas que se expandieron rápidamente en EE.UU.; resulta dificultoso establecer el árbol familiar de los múltiples sistemas de defensa personal extendidos por occidente, debido a que dichos sistemas fueron fundados por hombres que tomaron variados principios de varios sistemas, los cuales fueron acrecentados con ideas propias, el Kenpo Karate se esfuerza por producir estudiantes libres en pensamiento, sin lo que llamamos "lavado de cerebro en masa", porque cada persona es una individualidad y debe actuar como tal durante toda su vida. Muchos de los conocimientos del Kenpo Karate fueron tomados de escuelas de arte marcial chino, pero mejorando las ideas en su aplicación. Otros principios fueron tomados del Zen favoreciendo el interés en la lógica, en la claridad de pensamiento. El tan nombrado tema de la "filosofía" o el "camino de vida" es a menudo utilizado por escuelas para adornar y entorpecer el verdadero acercamiento al arte marcial o a la defensa personal; sólo perfeccionándose en el camino de un verdadero sistema marcial se puede tener una real experiencia de vida y un crecimiento espiritual; ya que, después de un entrenamiento físico y mental podemos crecer espiritualmente; no se puede correr sino sabemos caminar.

Kenpo Karate posee una amplia difusión en EE.UU., Europa, Oceanía y América Latina, debido a que es considerado un arte de acercamiento real, de lo que frecuentemente carecen otros sistemas de defensa personal. Los movimientos a aplicar deben estar de acuerdo con las necesidades de los modernos días en que vivimos, la pelea callejera de hoy no es la misma de hace décadas o siglos atrás...

Algunos estilos se quedan atrapados en el pasado, utilizando movimientos que llaman "técnicas de defensa", los cuales fueron creados en sus orígenes como un tipo particular de ejercicio, que no posee una aplicación real, el problema se halla en que nadie cuestiona su eficacia por el simple hecho de que su mente se encuentra cerrada a toda discordancia. Otro punto no ocupado por distintas artes de combate, consiste en las variaciones psicológicas de cada individuo, lo cual nos lleva a adecuar cada movimiento a cada persona en particular: " **El Arte debe adecuarse a la persona, y no la persona al Arte**".

Ciertos sistemas son criticados por no ofrecer contacto en lo que llaman "combate", lo que acarrea esta circunstancia es que el practicante se encuentre más expuesto o con mayor probabilidad de sufrir lesiones en un combate real en la calle. El incremento progresivo y controlado del contacto ofrece una perspectiva más real de los movimientos de ambos o varios adversarios, como así también de las posibles reacciones de sus cuerpos. Por ello no debe existir impedimento alguno en que dos practicantes realicen combate con contacto, habiendo antes acordado las reglas. Para llevar al alumno progresivamente a la sensación de contacto existen infinidad de accesorios como por ejemplo: bolsas de entrenamiento livianas o pesadas, palmetas, focos, etc. Una gran controversia existe entre los practicantes de los variados sistemas de defensa personal, en lo que respecta a cual de los sistemas es superior al otro; cuando enfocamos el análisis con seriedad no resulta difícil decidir; el punto es: ¿qué es lo que se busca?, la respuesta es: ser capaz de evitar y redistribuir un ataque inmediatamente; ¿Cómo?, en la práctica se debe enfatizar el desarrollo de la velocidad, el poder y la precisión de movimientos.

En Kenpo Karate el punto de la velocidad se desarrolla mediante el relajamiento de los músculos y la continuidad de movimiento. Las distintas armas del cuerpo se mueven más rápidamente si están relajadas que si están tensas, y justo antes del contacto los músculos deben exteriorizar todas sus fuerzas generando así potencia.

Cuando se entrena conscientemente, el cuerpo, es capaz de liberar cantidades enormes de potencia o energía en cortos períodos de tiempo; esto es posible si se conoce el mecanismo y como activarlo, conocido en Kenpo Karate como energía intermitente; que no es otra cosa que la aplicación de principios físicos que rigen todas las cosas.

En Kenpo Karate existen infinidad de principios, los cuáles contribuyen a darle eficacia al arte, por ej.:

- Movimiento directo: todo movimiento innecesario debe eliminarse.
- El avance en la ejecución de una técnica debe ser "uno": se deben eliminar los "y 2", es decir, no realizar golpe y bloqueo, bloqueo y ataque; la defensa y la ofensiva deben ocurrir simultáneamente, o sin interrupción alguna. Cuando uno está golpeando su otra arma ya se encuentra "cargada" para efectuar otro golpe; es decir; que no se espera terminar la primera acción para luego preparar la segunda; si esto se hiciera como movimientos separados se estaría rompiendo los principios de "continuidad y economía de movimientos".
- Combinar varios golpes en un solo desplazamiento o dentro de un patrón básico de movimientos acrecentará la velocidad: por ejemplo: con un solo movimiento de brazo podemos golpear ojos, con los dedos; tabique nasal, con el talón de la mano; y continuar el círculo y golpear genitales.

Otra de las cuestiones a tratar es: ¿Cuál estilo ofrece un cambio para el hombre pequeño en talla o contextura física?... ¿si puede o no, desarrollar igual fuerza física o soportar igual castigo?... la estrategia a utilizar es la anticipación al ataque y la posterior neutralización del oponente, el chequeo y la neutralización de las distintas armas a utilizar por el agresor, es fundamental en todas las técnicas de defensa personal; conjuntamente con la cancelación de ángulos de ataque y la posterior penetración dentro de sus puntos vulnerables.

El Kenpo Karate es flexible, con amplia libertad de golpes que proceden desde cualquier parte de la anatomía humana. Con el correr del tiempo nuestras armas se vuelven precisas y diversas. Algunas armas son más limitadas que otras, por ese motivo es preciso aprender y recordar en qué circunstancia utilizar cada una.

La parte regular del Kenpo Karate desarrolla al máximo todas las armas en su gran variedad de movimientos, los cuales se hallan basados en el pilar de la lógica. Los movimientos pueden ser comparables con los de un director de orquesta; sus cambios rítmicos alternando movimientos duros y blandos, son comparables a las ejecuciones de las diversas técnicas del arte; este sistema evita el derroche de esfuerzo y mantiene un movimiento fluido y constante, dándonos la posibilidad de graduar el daño a infligir.

En Kenpo Karate la mayor parte del entrenamiento posee secuencias preestablecidas, por medio de ello, el principiante, desarrolla al máximo su coordinación. En el nivel avanzado, el estudiante, es capaz de improvisar su defensa personal, alternando, insertando, adaptando, las técnicas antes aprendidas.

Las técnicas que se hallan dentro del programa contienen variadas y lógicas combinaciones, las cuales contribuyen a una efectiva penetración dentro de las partes vulnerables del agresor; ya sea aturdiéndolo, golpeándolo, o quebrándolo, o en el caso extremo acabando con él. Los distintos puntos de contacto dentro de una técnica hacen imposible reacción alguna del oponente, puesto que, resulta imposible bloquear todas y cada una de las partes en las cuales está sufriendo un daño.

Estamos en condiciones de afirmar que el Kenpo Karate del Maestro Ed Parker es el arte lógico, veloz, preciso y terminante en los sistemas de defensa personal de hoy.

Dentro de todo sistema, estilo, o simplemente deporte, existe un método, una forma o manera de enseñar el arte, esto hace que el alumno asimile conocimientos de forma progresiva y elaborada, y por medio de ello dichos conocimientos no lo abandonen nunca en su camino marcial.

En Kenpo karate, el Maestro Ed Parker, introdujo gran cantidad de principios y estableció variados métodos comparativos para que fueran comprendidos de mejor forma; hoy en el presente artículo, pasaré a describir dos principios comparativos a tener en cuenta durante la práctica del Kenpo Karate.

### **Principios comparativos del arte del Kenpo Karate**

- Comparación con la escritura: como comprender la esencia del movimiento.

Este principio nos acerca a los distintos tipos de movimientos que podemos llegar a encontrar durante la práctica del arte marcial.

Esta es la manera por la cual los estudiantes pueden comparar los movimientos con los tres métodos de escritura utilizados hoy día:

- Imprenta.

- Cursiva.

- Estenografía.

La letra de imprenta emplea círculos, diagonales, líneas paralelas y puntos. El problema reside en que las letras deben realizarse separadas, una por una, de esta forma la acción está obligada a detenerse para luego continuar con otra letra. Este parar y continuar la acción conlleva a la pérdida de tiempo. Este tipo de movimientos los podemos observar en algunos estilos coreanos y japoneses.

La letra cursiva, permite realizar una letra continuada de la otra, sin perder tiempo, porque este tipo de letra combina líneas rectas, circulares, etc., pertenecientes a las distintas letras, con trazos que las conectan entre sí; el movimiento no se rompe hasta que la palabra concluye. Este tipo de movimiento relacionado con la escritura cursiva puede ser encontrado dentro de los estilos chinos y en el Kenpo antiguo.

En la estenografía la base son caracteres simbólicos, los cuales la hacen extremadamente rápida, fluida y económica; ya que hasta la posición dentro del papel de un mismo rasgo lo hacen cambiar de significado; comparando esto con el arte marcial tomemos "rasgo" como "golpe" y "significado" como "consecuencias o efectos"; de esta manera, un mismo golpe de puño puede cambiar según el ángulo en que está siendo dado, si es a la defensiva o a la ofensiva, avanzando o retrocediendo, etc.. Sin movimientos decorativos como en la cursiva, sin nada de más; sin cortar la acción como en la imprenta; sólo lenguaje, sólo acción, todo movimiento debe ser usado para infligir daño, nada más, sólo lo justo, pero sin cortar la acción; esto es Kenpo Karate.

- Comparación con los distintos estados del agua: como un movimiento en sus diferentes perspectivas. La comparación con los tres estados del agua:

- Sólido.

- Líquido.

- Gaseoso.

Los movimientos que son rígidos y poderosos pueden compararse con el hielo; ellos son sólidos y contundentes en su ejecución.

Existen movimientos que son fluidos, que dibujan círculos, que se adaptan al entorno; estos pueden ser comparados con el estado líquido del agua, la cual se escurre y escapa.

Pero hay, sin embargo, una categoría más de movimientos, la cual involucra a aquellos que buscan acaparar simultáneamente dos o más ángulos o direcciones; ellos son el estado gaseoso del movimiento.

A través de la práctica del Kenpo Karate se conocen las distintas categorías de golpes, sus posibles combinaciones, cómo y cuándo utilizarlas y lo más importante porqué.

*Hasta aquí sólo vimos dos de los tantos métodos comparativos del arte del Kenpo Karate; en las sucesivas entregas se irá indagando aún más sobre el tema.*

Autor: JUAN JOSÉ NEGREIRA DOMÍNGUEZ