

**CLUB TEKKION**

**LAS ARTES MARCIALES  
EN LAS GUERRAS**

Por:

Manuel Alejandro Pérez Vallejo

Para:

Víctor Manuel Barreto

Bogotá diciembre 2013

CLUB TEKKION  
CLUB TEKKION

TAEKWONDO



# DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico principalmente a mi hermano con quien he podido contar con mi formación en el Taekwondo durante más de ocho años, con su ayuda y su apoyo he logrado ser un mejor artista marcial, también se lo dedico a mi mamá a quien tanto admiro por cómo me inculco todos los valores que tengo y que uso siempre en el momento de enseñar o de aprender, se lo dedico también a mi abuelita aunque ella no ha podido ir a verme durante mucho tiempo es una de las personas que más se preocupa por mí de sí me lastime o no, y si me lastimé ella me dice que hacer para recuperarme más rápido, al profesor Víctor y a la profesora Martha que con sus consejos, sus bromas, pero en especial su apoyo ese que siempre buscamos de alguien que nos pueda comprender así sea en algunas cosas; y en general a todo el club aquellos que me vieron crecer como cinturón franja que muchos ya no se encuentran pero que de todos modos los estimo y les dedico este trabajo.

De ultimas pero no menos importante a Katherin Velandia y a don Héctor que con su ayuda y amistad he logrado obtener una mayor elasticidad y fuerza, también un mayor carácter y autoestima a crecer mucho como persona (esa parte más a Katherin).

A todas las personas nombradas les agradezco mucho sin ellas a mi lado no sería la persona que soy en este momento.

---

# TABLA DE CONTENIDO

---

## DEDICATORIA

### 1. ASPECTOS GENERALES DE KENDO

- 1.1 Introducción al Kendo
- 1.2 La técnica
- 1.3 Las katas
- 1.4 Vestimentas
- 1.5 Principios generales del Kendo

### 2. ASPECTOS GENERALES DEL MUAY THAI

- 2.1 Introducción al Muay Thai
- 2.2 Historia del Muay thai
- 2.3 Técnicas del Muay Thai
- 2.4 Ética entre los practicantes del Muay Thai
- 2.5 Krabi-Krabong

## 3. ASPECTOS GENERALES DEL KYUDO

### 3.1 INTRODUCCION AL KYUDO

### 3.2 Propósito del Kyūdō:

### 3.3 Equipo

### 3.4 Grados Kyūdō:

### 3.5 Historia del Kyudo

### 3.6 Técnica del kyudo

## 4. ¿QUÉ ES EL Koryū budō?

### 4.1 Características generales

## 5. ASPECTOS GENERALES DEL KEMPO

### 5.1 Introducción al Kempo

### 5.2 Filosofía

### 5.4 El sistema educativo

### 5.3 Las Técnicas

## 6. ¿QUÉ ES EL KOBUDO?

### 6.1 Armas

## 7. ¿QUÉ ES EL NINJUTSU?

### 7.1 Arte Marcial

## 8. ¿QUÉ ES EL KRAV MAGÁ?

8.1 Introducción

8.2 Graduación

8.3 Historia

8.4 Concepto

8.5 No es un deporte

## 9. EXPERIENCIA PERSONAL

## 10. CONCLUSIONES



**KENDO**



## **1. ASPECTOS GENERALES DEL KENDO**

### **1.1 INTRODUCCION AL KENDO**

El kendo (剣道) o el camino del sable, es un gendai budō, o arte marcial japonés moderno. En el kendo se combate portando una armadura (bōgu) y un sable de bambú o shinai; asimismo como en todo arte marcial tradicional hay formas preestablecidas okata, las cuales son ejecutadas en parejas y con sables de madera o (bokken). En algunas ocasiones como en exhibiciones, las kata se ejecutan con el sable japonés real o katana. El nombre de este arte marcial proviene de los ideogramas ken: sable / espada y dō: camino, sendero, vía. El kendo es considerado el heredero directo de varias de las escuelas de esgrima japonesa clásica conocidas como Ryu; siendo influido especialmente por la escuela Itto Ryu; en estas escuelas se entrenaban los legendarios guerreros medievales japoneses o samurái en el arte clásico de la esgrima con sable o kenjutsu. Es el arte marcial que más ha influido, junto con el Judo, al desarrollo metodológico y, en su terminología, a las artes marciales japonesas modernas desarrolladas en el siglo XX.

Desde tiempos antiguos los guerreros samurái del Japón han sido formados a través de la práctica de las armas con una especial atención a la esgrima clásica o kenjutsu. Algunos guerreros excepcionales desarrollaron y codificaron su propio estilo de esgrima, y establecieron escuelas de adiestramiento que continuaron durante siglos, cuya forma básica aún se practica hoy. Los nombres de algunas de las escuelas reflejan la esencia filosófica del fundador. De esta manera la Itto-Ryu (escuela de un solo sable) indica la idea de su fundador, respecto a que todos los cortes con el sable emanaban desde y estaban contenidos en un corte esencial original. La Niten-ichi-ryu (escuela del doble sable), creada por el samurái Miyamoto Musashi, enseñaba el uso del sable corto (shoto) y el sable largo (daito) al mismo tiempo. La Muto-ryu (escuela sin espada) expresaba la comprensión de su fundador Yamaoka Tesshu, que decía “No hay sable fuera de la mente” asimismo expresaba el entendimiento de que la esencia de la esgrima trascendía el proceso de pensamiento reflexivo.

Después de la restauración Meiji a finales del siglo XIX (19) en 1896, se reformaron las artes marciales tradicionales en el Japón. Originando lo que hoy conocemos como el gendai budo o artes marciales modernas. En el caso de los estilos de esgrima con sable clásica o kenjutsu; estos fueron transformados y codificados en el Kendo moderno, conservando los ejercicios formales de las escuelas más representativas del kenjutsu. Siendo estudiados hoy en día usando sables de madera o (bokken) en forma de esquemas de combate preestablecidos o kata. En los entrenamientos y en el combate deportivo o “shiai” se usan el sable de bambú o (shinai), golpeando a objetivos predeterminados, protegidos por una armadura.

Así pues hoy en día aún es posible embarcarse en la búsqueda de la espiritualidad del guerrero samurái de antaño. Conceptos como el Mushin o ‘mente vacía’ tan expresados exponentes del zen son la esencia del logro de los más altos niveles en el arte del kendo. Otros conceptos inherentes a la práctica, como Fudoshin o ‘mente impasible’ son conceptos atribuidos a la deidad Fudo Myo-O (Acala), uno de los cinco ‘reyes de la luz’ en el budismo shingon, implica que las barreras no pueden ser arrastradas por la desilusión de la furia, duda, miedo o sorpresa presentadas por las acciones del oponente.

En 1920, Dai Nihon Butokukai, entidad promotora de la regulación de las artes marciales, tras la segunda guerra mundial) (1939-1945) cambió el nombre de la esgrima clásica conocida como: kenjutsu (剣術, técnica del sable) o **Gekiken** (撃剣, sable golpeador) por el término **Kendo**.

## 1.2 TECNICA.

Un buen kendo se basa en las técnicas fundamentales. El estudiante novato debe concentrarse en las técnicas básicas; dejar el lapso de las básicas y saltar rápidamente a las más avanzadas puede acarrear malos hábitos que luego resultan ser extremadamente difíciles de corregir. El practicante avanzado también debe constantemente repasar las técnicas fundamentales, con el propósito de ser capaz de ejecutar adecuadamente las avanzadas.

### Básicas



This photograph appears courtesy of the KENDO-NIPPON monthly

## 2. kamae

(postura)

Las cinco posturas básicas son:

chuudan no kamae (media)

joudan no kamae (alta, sobre la cabeza)

gedan no kamae (baja, apuntando abajo)

hasso no kamae (al hombro derecho)

wakigamae (al muslo derecho)

3. **11ev sabaki**

(trabajo de pies)

Las categorías básicas del trabajo de pies son:

okuri 11ev (el pie derecho siempre adelante)

ayumi 11ev (el pie derecho e izquierdo hacia adelante alternando)

hirakiashi (de lado a lado).

4. **suburi**

(ejercicio básico de ataques al aire, usualmente simulando ataques al hombre en rondas de diez) Las formas comunes de suburi son:

nikyodo (dos tiempos)

ikkyodo (un tiempo)

haya suburi (rápido)

jougeburi (movimiento largo, tocando la espalda y abanicando hacia el suelo)

5. **tai atari**

(golpear con el cuerpo)

**kirikaeshi**

(ejercicio básico de ataques repetitivos al hombre)

6. **kakari geiko**

(ataque de práctica)

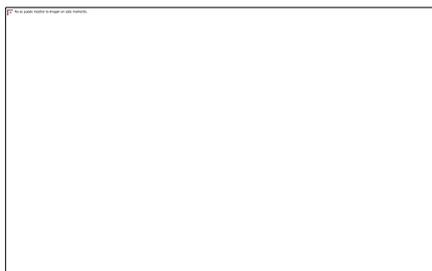
7. **ji geiko**

(práctica de ataque libre)

8. **shiai geiko**

(práctica de torneo)

9.



10.

**Shikake waza**

(técnicas ofensivas)

11. **Ippon uchi**

(técnicas de un solo golpe)

men

dou

kote

tsuki

12. **nidan waza, sandan waza**

(técnicas de dos y tres golpes)

kote – men

kote – dou

men – dou, etc.

13. **harai waza**

harai – men

harai – kote

14. **12 evana waza**

(ataque desde el comienzo)

12 evana men

12 evana kote

15. **hiki waza**

(técnica de un paso hacia atrás)

hiki men

hiki kote

hiki dou

16. **katsugi waza**

una de las técnicas para provocar el ataque o movimiento del adversario. Consiste en llevar el shinai hacia el hombro izquierdo, como si lo fuéramos a cargar en el hombro y en cuanto el oponente hace un movimiento se realiza el ataque. Hay katsugi-men, katsugi-kote y katsugi-dou

17. **Maki waza**

Técnica donde se rompe el kamae del oponente realizando un pequeño movimiento circular con el propio shinai alrededor del shinai del adversario para a continuación lanzar el ataque. Se puede forzar el shinai del adversario hacia arriba lo que se denomina “maki-ageru” o bien hacia abajo “maki-otosu”. Algunos ejemplos son el maki-otoshi-men y el maki-age-kote

18. **katate waza** (técnica de una sola mano)



This photograph appears courtesy of  
The Kendo-Jidai Monthly

**Ouji waza**

(técnicas receptoras)

19. **suriage uchi**

(técnica de deslizamiento hacia arriba)

men – suriage men

kote – suriage kote

kote – suriage men

## 20. **kaeshi waza**

(técnicas de contra-ataque)

men – kaeshi dou

men – kaeshi men

kote – kaeshi kote

## 21. **uchiotoshi waza**

(técnica de ataque descendiente)

dou – uchiotoshi men

## 22. **nuki waza**

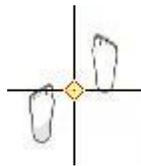
(técnica de esquivar)

kote – nuki men

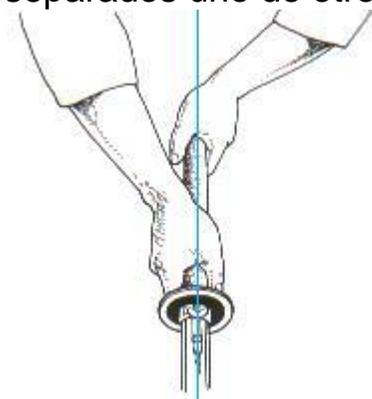
men – nuki dou

### LA PRÁCTICA DEL KENDO. POSICIÓN Y GOLPES BASICOS

1. Kamae (guardia básica): Hay cinco posiciones de kamae, pero sólo explicaremos la de chudan no kamae, que es la base del resto y está considerada como la más eficaz.



2. La posición es como sigue: el pie derecho apoyado plano sobre el suelo y el peso del cuerpo ligeramente sobre esa pierna, sin rigidez. Las puntas de los pies hacia adelante. El pie izquierdo más retrasado y el talón algo levantado, pero muy ligeramente. La punta del pie izquierdo a la altura del talón derecho y separados uno de otro por unos 20 cm.



3. El shinai, cogido con las dos manos, con el puño izquierdo en el extremo del mango y a un puño de distancia del ombligo. El puño derecho, unos veinte centímetros más arriba, cerca del tsuba. El cordón del shinai hacia arriba y su punta dirigida a la garganta del contrario. El cuerpo, frontal al adversario y a una distancia tal que los shinais se crucen a unos

cinco centímetros de sus puntas. Se empuña el arma haciendo la fuerza con los dedos meñique y anular de la mano izquierda, usando la derecha, más que para potencia, para dirigir el golpe. El cuerpo, en postura no forzada, con hombros y brazos relajados. La cabeza erguida y la mirada en los ojos del contrario. Las piernas, sin tensión, listas para realizar cualquier movimiento.

4. A partir de kamae ya podemos empezar a practicar los golpes básicos, que solamente son cuatro: men, kote, do y tsuki. Toda la técnica del kendo gira en torno a estos golpes, sus variaciones, series, combinaciones y defensas respectivas.
5. En kendo, los golpes se dan con los brazos, pero acompañando la acción con todo el cuerpo. Haciéndolo avanzar con el pie derecho decidido hacia delante, golpeando en el suelo con un fuerte pisotón al tiempo de golpear con nuestro shinai y lanzar el grito ikiai! Correspondiente al lugar golpeado en una acción rápida y simultánea de un solo tiempo. Inmediatamente, el pie izquierdo que nos impulsó hacia adelante se adelanta a su vez para ponerlo en su posición habitual de kamae.
6. En el momento de golpear, los brazos se estiran completamente, girando un poco las manos hacia dentro y recordando que la fuerza la aplicamos sobre todo con el brazo izquierdo, y más concretamente con los dedos meñique y anular de la mano izquierda.
7. Men-uchi (golpe a la cabeza): La cabeza (men) se puede golpear frontalmente o de forma ligeramente ladeada.
8. Para el golpe frontal (shomen-uchi) se alza el shinai y se baja verticalmente estirando los brazos, avanzando el pie derecho y gritando imen!
9. Para los golpes laterales se procede de igual forma, pero al bajar el arma se hace con una ligera inclinación de unos 45 grados.

10. Empezar el ejercicio con movimientos amplios y lentos, para poco a poco hacerlo más corto y rápido.
11. Kote-uchi (golpe a la muñeca): Básicamente, se golpea siempre el koté derecho del adversario.
12. Posición básica de guardia (chudan no kamae).
13. Mirar a los ojos y no a las manos del adversario. Realizar el golpe de la misma forma que para el ataque a men. No olvidar recoger rápidamente el pie izquierdo, para no dejar las caderas atrás y el cuerpo muy abierto,
14. Do-uchi (golpe al tronco): La misma técnica básica que para los anteriores. No mirar más que a los ojos, pero sin perder de vista todo el cuerpo. Podemos ayudarnos en el giro de muñecas, cuando golpeamos frontalmente en vez de un costado, subiendo la mano izquierda hasta juntarla con la derecha. Es importante poner especial cuidado de no perder la vertical del cuerpo.
15. Tsuki (golpe a la garganta): Se puede hacer con una sola mano o con las dos y se puede dar por el lado derecho del shinai contrario (omote-tsuki) o por el izquierdo (ura-tsuki). Si se realiza con una sola mano la izquierda (katate), se adelanta el cuerpo un paso, al tiempo que se golpea de punta el cuello del adversario a la altura de la garganta, sin levantar el puño izquierdo y con el cuerpo vertical. El kiai es "tsuki". La mano derecha se pone junto a la cadera en el momento del golpe, pero se vuelve en seguida a kamae.
16. Para darlo con las dos manos (morote) se procede prácticamente igual, sin levantar los brazos y girando las manos hacia dentro al dar el golpe. El golpe se da con todo el cuerpo y no sólo con los brazos.
17. El hecho de darlo por una parte u otra del arma del contrario no varía la forma de ejecutarlo.

18. Golpe a la muñeca (kote uchi).  
Golpe al tronco (do uchi), golpeando un costado.  
Golpe a la garganta (tsuki) con las dos manos (morote).  
Golpe al tronco (do uchi), golpeando frontalmente  
Golpe a la garganta (tsuki) con una mano (katate).

### **1.3 KATAS DEL KENDO**

El Kendo, al igual que la mayoría de las artes marciales japonesas, dispone de sus propias katas. Hay diez katas las cuales se ejecutan sin armadura; 7 con el bokutou, y 3 más con el kodachi.

Se ejecutan por dos kendokas:

#### **Uchidachi**

Este es el motodachi que empieza el ataque. Se sitúa en el joseki del dojo y es el kenshi más antiguo de los dos.

#### **Shidachi**

Es el que contraataca. Se sitúa en el shimoza del dojo.

#### **Los nombres de las katas:**

- 1ra – ipponme
- 2da – nihonme
- 3ra – sanbonme
- 4ta – yonhonme
- 5ta – gohonme
- 6ta – ropponme
- 7ma – nanahonme

#### **La Historia y el Trasfondo de las Katas del Kendo Japonés**

En la temprana historia de la esgrima japonesa, el dogu, o la armadura de kendo, aún no estaba desarrollada. Los combates de kenjutsu de ese tiempo se realizaban con espadas reales o con el bokutou. A causa de esto los kenshis ponían en riesgo su vida en cada encuentro. Cada vez que un kenjutsuka se sometía a un combate, vivía o moría.

Los métodos antiguos de la práctica del kendo consistían en solo las katas. Por eso cada escuela de kenjutsu o ryuuha creó un conjunto particular de katas que lo distinguía de otros ryuu. Cada ryuuha estaba orgulloso de su particular creador de katas. El centro o las técnicas de kenjutsu más avanzadas (touhou) eran guardados en extremo secreto. Cada ryuuha prohibía a los extraños observar estas técnicas fundamentales. Asimismo, a un practicante de un ryuuha no le eran enseñadas estas técnicas secretas hasta que hubiera alcanzado un alto nivel de habilidad.

Gradualmente el shinai y el dogu fueron siendo desarrollados para que el kenshi (practicante) pudiera usarlos para uchi tachi, o técnicas de ataque. Pero aun entonces el perfeccionamiento de las katas era considerado el primer paso para el entrenamiento del kendo. Los estudiantes necesitaban desarrollar sus técnicas con la práctica de las katas primero. Y solo entonces podían entrar al shiai geiko, o práctica de combates libres.

Hasta el final de la era Edo (el reinado del Shogun Tokugawa) muchos sobresalientes genios o expertos espadachines perfeccionaron el kendo a través del entrenamiento de sus katas.

## **La creación del las katas del kendo moderno**

La fuerza policial japonesa primero estableció un sistema unificado de katas de kendo al combinar varias escuelas tradicionales de esgrima o Sho Ryu Ha. Esto se conocía como las Keishicho Gekken Kata (Katas de Movimiento de ataque del Departamento de Policía).

## 1.4 VESTIMENTAS

El Kendo se practica usando una 'shinai'. Generalmente se usa una sola, a veces dos. La shinai es la práctica de la 'espada' y está formada por cuatro varas de bambú, que están unidas por cintas de cuero. El kendoka también usa el 'bokken/bokuto' (espadas de madera) para realizar formas conocidas como kata.

La armadura protectora 'bogu' se usa para proteger áreas específicas de la cabeza, brazos y cuerpo. La cabeza es protegida por el casco llamado 'men', el antebrazo, la muñeca y la mano por guanteletes llamados 'kote', el cuerpo por el 'do' y el 'tare'. La vestimenta usada bajo el 'bogu' consiste en una chaqueta o 'kendogi', y una 'hakama', que es una especie de pantalón de patas anchas. Una toalla de algodón o 'tenuigi' se enrosca en la cabeza, bajo la 'men', para absorber la transpiración y proveer una base para que la 'men' encaje cómodamente. Como en otras artes marciales, los kendoka entrenan y luchan sin calzado alguno.



## **1.5 Principios del Kendo**

### **GI - Honradez y Justicia**

Sé honrado en tus tratos con todo el mundo. Cree en la Justicia, pero no en la que emana de los demás, sino en la tuya propia.

Para un auténtico samurái no existen las tonalidades de gris en lo que se refiere a honradez y justicia.

Sólo existe lo correcto y lo incorrecto.

### **YU - Valor Heroico**

Álzate sobre las masas de gente que temen actuar. Ocultarse como una tortuga en su caparazón no es vivir.

Un samurái debe tener valor heroico. Es absolutamente arriesgado. Es peligroso. Es vivir la vida de forma plena, completa, maravillosa. El coraje heroico no es ciego. Es inteligente y fuerte.

Reemplaza el miedo por el respeto y la precaución.

### **JIN - Compasión**

Mediante el entrenamiento intenso el samurái se convierte en rápido y fuerte. No es como el resto de los hombres. Desarrolla un poder que debe ser usado en bien de todos.

Tiene compasión. Ayuda a sus compañeros en cualquier oportunidad. Si la oportunidad no surge, se sale de su camino para encontrarla.

## **REI - Cortesía**

Los samurái no tienen motivos para ser crueles. No necesitan demostrar su fuerza. Un samurái es cortés incluso con sus enemigos. Sin esta muestra directa de respeto no somos mejores que los animales.

Un samurái recibe respeto no solo por su fiereza en la batalla, sino también por su manera de tratar a los demás. La auténtica fuerza interior del samurái se vuelve evidente en tiempos de apuros.

## **MEYO - Honor**

El Auténtico samurái solo tiene un juez de su propio honor, y es él mismo. Las decisiones que tomas y cómo las llevas a cabo son un reflejo de quien eres en realidad.

No puedes ocultarte de ti mismo.

## **MAKOTO - Sinceridad Absoluta**

Cuando un samurái dice que hará algo, es como si ya estuviera hecho. Nada en esta tierra lo detendrá en la realización de lo que ha dicho que hará.

No ha de "dar su palabra." No ha de "prometer." El simple hecho de hablar ha puesto en movimiento el acto de hacer.

Hablar y Hacer son la misma acción.

## **CHUGO - Deber y Lealtad**

Para el samurái, haber hecho o dicho "algo", significa que ese "algo" le pertenece. Es responsable de ello y de todas las consecuencias que le sigan.

Un samurái es intensamente leal a aquellos bajo su cuidado. Para aquellos de los que es responsable, permanece fieramente fiel.

Las palabras de un hombre son como sus huellas; puedes seguirlas donde quiera que él vaya.

Cuidado con el camino que sigues.

Algunos comentarios de Mirumoto Jinto sobre el código de Bushido:

### **Sobre el valor:**

El camino del valiente no sigue los pasos de la estupidez.

### **Sobre la lealtad:**

Un perro sin amo vagabundea libre. El halcón de un Daimyo (Señor Feudal) vuela más alto.

Solo hay una lealtad superior a la del samurái hacia su Daimyo: la del Daimyo hacia sus súbditos.

### **Sobre el Respeto:**

Un alma sin respeto es una morada en ruinas. Debe ser demolida para construir una nueva.

### **Sobre la Excelencia:**

La perfección es una montaña inescalable que debe ser escalada a diario.

### **Sobre la Venganza:**

La ofensa es como un buen haiku (Breve poema japonés de tres versos): puede ignorarse, desconocerse, perdonarse o borrarse, pero nunca puede ser olvidada.

### **Sobre la Espada:**

Mi hoja es mi alma. Mi alma pertenece a mi Daimyo. Ultrajar mi hoja es afrentar a mi Daimyo.

### **Sobre el Honor:**

La muerte no es eterna; el deshonor, sí.

### **Sobre la Muerte:**

El samurái nace para morir. La muerte, pues, no es una maldición a evitar, sino el fin natural de toda vida.





## ***2. ASPECTOS GENERALES DEL MUAY THAI***

### ***2.1 INTRODUCCION AL MUAY THAI:***

Conocido también como boxeo tailandés, es un arte marcial tailandés, el cual se desarrolla de pie por medio de técnicas combinadas de piernas y brazos. Muy similar a otros sistemas de boxeo Indochino, como

el Prodal de Camboya, Tomoy de Malasia, Lethwei de Birmania y el Muay Lao de Laos.

Hoy en día el muay thai se ha convertido en un símbolo nacional de la historia y la identidad del Reino de Tailandia. Sus raíces están en el Muay Boran, variante tradicional y arte marcial (que incluye figuras, técnicas a mano abierta, luxaciones, lanzamientos y derribos) su vez; en la actualidad esta disciplina complementa al muay thai, junto con el boxeo occidental.

En la actualidad el muay thai suele ser considerado como un deporte extremo, lo cual favorece la realización de apuestas, y por lo tanto un

deporte que se considera ilegal en varios países, como en algunos estados de Estados Unidos.

## **2.2 HISTORIA DEL MUAY THAI**

Disciplina surgida en Tailandia, la cual se desarrolló ya que ésta se hallaba constantemente en conflicto bélico con reinos vecinos como Birmania y Camboya. Por esto, la ciudad se vio obligada a que sus soldados pudieran manejar con destreza las lanzas, espadas, y la utilización del cuerpo como un arma en situaciones de combate a distancia corta. Técnicas como las patadas, golpes con el puño, rodillas, espinillas, codos y ciertas maneras de derribar al adversario, fueron desarrolladas en ese entonces. Durante este periodo el muay thai era considerado como un arte esencial, y parte del currículum real para poder aspirar al trono.

Durante los siglos siguientes, el arte continuó evolucionando. No fue hasta el reinado del rey Narai (1604-1690), caracterizado por ser una época de paz, cuando se convirtió en deporte profesional. Las peleas se efectuaban en un espacio delimitado, consistente en una cuerda sobre el piso formando un cuadro para indicar el área de combate. Las reglas eran simples: pelear hasta que uno quedara de pie, o que uno de los dos se rindiera. No había limitaciones en cuanto a peso, estatura o edad, las aldeas competían unas contra otras y se efectuaban apuestas.

Muay Boran fue dividido en Muay ThaSao (norte), Muay Korat tailandés (Esarn o al noreste), Muay Lobburee tailandés (región de centro), y Muay Chaiya tailandés (el sur). Hay una frase sobre Muay Boran tailandés que indica “sacador Korat, ingenio Lobburee, postura Chaiya”. El enfoque del Muay Korat es la fuerza. A una técnica se le conoce como “sacador de la técnica del búfalo que lanza”, siendo nombrada así puesto que puede derrotar el búfalo en un soplo. El enfoque del Muay Lobburee son movimientos listos. Su punto de la fuerza es el sacador recto y dado vuelta. El enfoque del Muay Chaiya en la postura, defendiendo. Es difícil que el opositor ataque. La tensión del Muay Chaiya se concentra en codos y rodillas.

Se piensa que las tribus Thai conocidas en aquel tiempo como: Thai, Phuti, Puan Chang, Ngeaw, y Khein, hablaban el mismo idioma Thai y vivían cerca del Río Yangsima, en el sur de China. También existían los pueblos de Sichuan provincia de Hunan, Kuchew y Kwangtung. En aquel tiempo la tribu Thai, una tribu pacífica al sur de China, se defendía de los chinos para expandir más sus territorios hacia el sur.

Construyeron su primer pueblo llamado Pharnng cerca del lado sur del Río Khongce en 1400 AC y 857 DC. Tiempo después expandieron sus territorios hacia el sur nuevamente, cerca de los ríos Chouphaya y Aradwadu. Los religiosos creen que las personas que organizaron estas tribus fueron hindúes o budistas, y que se fortalecieron con el tiempo debido a la unidad de vivir en conjunto.

El trueque de bienes comenzó a florecer y los recursos de las villas y pueblos hicieron la vida más fácil y mejor para sus habitantes que en el pasado. Pero aún así las guerras continuaban por el control de tierras. Con el incremento en los intercambios con extranjeros se adoptaron también sus estrategias de guerra. Estas estrategias estaban basadas en el uso de armas de mano y peleas de combate cerrado. Entonces, la combinación y uso de espadas, boxeo, espinillas, pies, rodillas y codos probaron ser muy efectivos para vencer al oponente. Fue entonces cuando el Muay Thai se convirtió en un método necesario de defensa personal para todo tailandés.

En los siglos XIII y XV sucedió una revolución social y cultural en Tailandia. Una nueva gran civilización comenzaba. El periodo Sukothai fue un período de creatividad en las artes, las personas eran más sensitivas a la literatura, música, poesía, pintura y a la cerámica, de la misma forma hacia el arte del Muay Thai. Era un período de mucha hospitalidad donde los tailandeses eran muy famosos por esa sensibilidad y creatividad a las artes y sus peleadores se convirtieron en guerreros y caballeros. El período Sukothai dio una nueva, brillante y majestuosa vida al peleador. Esto era considerado un arte noble, así

como el caballero en Inglaterra, quien resolvía sus desacuerdos en un duelo con arma de fuego. Todo era cuestión de honor.

El reino Sukothai fue la primera capital del país para el año 1781 AC y 1238 DC. Este fue el año en que la guerra de Khun Sri Inratith comenzó, duró 3 años. La segunda guerra, Praya Lithai, vino poco después y se extendió por 5 años. Después comenzó la tercera guerra bajo el comando del Rey Praya Saileathgai, la cual tuvo una duración de 6 años. Durante estos tiempos de guerra y paz, el reino Sokothai estuvo constantemente en guardia para defenderse en contra de cualquier agresor. La preparación y entrenamiento especial para los soldados fue una orden del rey. De estas maneras técnicas de combate sin armas eran constantemente mejoradas.

El Muay Thai, con el uso de las armas del cuerpo (manos, piernas, codos y rodillas), combinado con el uso de pequeñas armas de manos y el Krabi Krabong, proveyeron la base para un sistema de pelea muy efectivo. Todo hombre joven tomaba este entrenamiento como parte de sus tareas diarias. También la familia Real, los Reyes y sus Príncipes, tenían que estar preparados en este aspecto. La creencia de todo tailandés es el Budismo. El Templo es la fuente principal del conocimiento donde las personas aprenden tradiciones, arte, medicina, Muay Thai y Krabi Krabong. Durante el período Sukothai hubo una escuela llamada Samnak Samorkorn la cual se convirtió en la más famosa por sus entrenamientos con armas y técnicas de guerra.

## 2.3 TECNICAS DEL MUAY THAI

El Muay thai está lleno de técnicas diversas. La adaptación contemporánea como deporte lo asemeja en principio al boxeo, además es un deporte de una complejidad diversa y una disciplina rigurosa.

Actualmente se le considera como el deporte más efectivo entre otras disciplinas de contacto siempre y cuando se marquen reglas de pie, o en su defecto se realice una pelea de esta forma; esto quiere decir sin sumisiones o pelea de suelo. En esta disciplina se pueden usar todas las extremidades del cuerpo como la mano, el codo, el brazo, el pie, la pierna y agarrar al contrincante, para realizar una proyección y así sumar puntos.

Además tenemos la forma de agarrar al contrincante de la nuca e intentar golpearlo con la rodilla en la cara o el cuerpo incluyendo las piernas, mundialmente esto se conoce como “clinch”.

Los golpes de patadas de la cadera para abajo se llama “tebianlan”, de la cadera hasta el pecho “tebiancon” o también se le suele llamar “lucky”, y de el pecho para arriba “tebianbon”.

Asimismo las técnicas utilizadas son las de Agarre y Técnicas de Proyección, con opción a tirar al adversario al suelo, esto se debe de hacer mediante golpes a los puntos de apoyo o derribes a cuerpo completo sin llegar al “tacle” (zancadillas)

Cabe mencionar que está totalmente prohibido pegar al adversario cuando éste se encuentra caído o al menos con una rodilla hincada en el suelo.

## **2.4 ETICA ENTRE LOS PRACTICANTES DE MUAY THAI**

Los luchadores de Muay Thai se basan en un código bastante similar al de nosotros los practicantes de Taekwondo el cuál a continuación les mostraré los principios de su arte marcial.

1. Hacerse uno mismo útil al público.
2. Ser cortés y educado con todos cada vez que sea posible.
3. No ser violento en palabra pensamiento y obra.
4. Ser fiel con uno mismo y con los demás.
5. Mostrar perseverancia cuando sea posible.
6. Estar dispuesto a sacrificarse por el bien de tu país si es necesario.
7. Tener fuerte disposición y determinación.
8. Portar alta la moral.
9. Tener buen cuidado de su nombre y el nombre del campamento.
10. Entrenar y ejercitarse regularmente.
11. No tomar ventaja de tu oponente infringiendo las reglas de competencia.
12. Mostrar respeto a la ley de la tierra.

Cabe mencionar que está totalmente prohibido golpear al adversario cuando éste se encuentra caído o al menos con una rodilla hincada en el suelo.

Como vimos anteriormente y al intentar comprender, los luchadores de Muay Thai tienen en ellos un alto grado de respeto por ellos mismos y al adversario; el lastimar a alguien que se encuentre en desventaja no les da satisfacción y está es una de las cualidades que son de apreciar.



## 2.5 Krabi-Krabong

Krabi-Krabong es un tradicional arte marcial de Tailandia. Se enfoca tanto en el uso de armas de mano como en la aplicación de técnicas de manos vacías. La tradición guerrera del pueblo Tailandés derivó de su necesidad de defenderse de sucesivos ataques a su territorio lo que imponía a todo varón el deber de formarse como guerrero, independientemente del oficio que desempeñase.

Siam vivió cuatro dinastías que debieron enfrentarse contra los extranjeros invasores, estas fueron: Sukothai (s XIII a XV), Ayudhaya (1350 a 1767), Thomburi (1767 – 1789) y Rattannokosin (1782 – 1808)

Ajarn Kriengsak Sirisumphan, explica que “el Krabi Krabong o arte de la espada y el bastón, es el legado de las técnicas guerreras permitieron a nuestro pueblo sobrevivir como nación independiente - junto con la determinación de nuestros antepasados - a lo largo de los siglos de la historia , siendo el único país del sudoeste asiático que jamás ha sido conquistado”

Las armas que se usan son el Krabi( espada larga recta), " Daab" (espada mas curva en la punta que el Krabi y más pesada) "Ngaaw"( palo con hoja curva en el extremo), "plaung" (palo largo, también llamado Si Sawk), Dhang (escudo fabricado en cuero o ratán de forma oval y curvada), Khehen (escudo en cuero de forma oblicua pero más pequeño que el Dhang), Loh (escudo circular para la defensa y el ataque, hecho en metal y con una punta en el centro que puede clavarse en el adversario), Mai Sahn (piezas rectangulares de madera con asas de cuero para fijarse a los antebrazos , puede usarse como escudo), Meed Sahn (cuchillo corto como un puñal de igual forma que el Daab pero más pequeño), Khawaan (hacha), Hawk (flecha arrojadiza).



Las armas pueden ser reales, de imitación para demostraciones (Kreuang Mai Ram), de imitación para entrenamiento (Kreuang Mai Dtee).

La efectividad de las lanzas en los combates se ponía de manifiesto cuando se usaba la caballería o los elefantes, no obstante si el combate debía proseguir en pie, se podían usar las armas o bien las técnicas de puño y patadas del Muay Thai.

Aunque el Krabi-Krabong es un ritual a mostrarse durante las fiestas o para mostrar a los turistas todavía se enseña solemnemente según una antigua tradición de 400 años pasada por Wat Putthai Swan de Ayutthaya. La guardia personal de élite del Rey está especializada en Krabi Krabong. Hace 70 años se mantienen matches de Krabi-Krabong dentro de un círculo marcado.

### **Fases de una exhibición:**

Se empieza con la ceremonia del "Wai Kruu" o ceremonia de Respeto al Maestro. Se pasa luego a una serie de cuatro movimientos – primero de rodillas, luego de pie llamado "Kheun Brahman" , donde el practicante se mueve en 4 direcciones, una por cada cara del dios hindú Brahma que coincide también con las 4 virtudes que estas direcciones representan. Estos movimientos representan el mutuo compromiso entre alumno y maestro de practicar las enseñanzas recibidas que pregonan las virtudes humanas por sobre las debilidades y vicios propios del hombre.

FORMAS: dependen del tipo de armas a utilizarse en la lucha y existen al menos 12 formas por cada arma.

La lucha o combate: ambos practicantes frente a frente, reconocen el terreno donde se va a realizar el combate. Efectúan movimientos lentos con sus armas, acercándose y alejándose. Luego la lucha va cobrando ritmo donde los luchadores se atacan y defienden alternativamente ejecutando series de movimientos previamente ensayados. Se emplean junto con las técnicas de armas las técnicas de boxeo tailandés y arrojés como los de judo. El combate dura entre 4-5 min y a su término cada contendiente pide disculpas al otro por los errores o golpes fortuitos que le haya infringido.



La música el combate se realiza acompañado por un conjunto musical, ya que ayuda a mantener la velocidad y el ritmo correcto. Se usan instrumentos como: tambores (Kong), Timbales de tres tamaños (Ching) y flauta (Java). Durante el Wai Kruu el ritmo es lento, luego se va haciendo más rápido teniendo su pico durante la lucha. La persona que toca los tambores es el más experimentado y toca los tambores con sus rodillas, cabeza y codos.



### **3. ASPECTOS GENERALES DEL KYUDO**

#### **3.1 INTRODUCCION AL KYUDO**

Literalmente significa “camino del arco”, es el arte japonés de la arquería. Es un arte marcial japonés (*gendai budō*); no debe confundirse con el Yabusame, que es el tiro con arco a caballo, ni con el Kyujutsu, que es únicamente la técnica del tiro. Se estima que existen aproximadamente medio millón de practicantes del kyūdō; es practicado por hombres y mujeres de todas las edades. El kyūdō es un deporte curioso en el sentido de que una persona puede dominar el arte a los 90 o incluso los 100 años de edad.



### 3.2 Propósito del Kyūdō:

En su forma más pura, el kyūdō es practicado como un arte y busca el desarrollo moral y espiritual del individuo. Muchos arqueros lo ven como deporte, pero la meta que los más devotos practicantes esperan alcanzar es “*seisha seichu*”, “tiro correcto es golpe correcto”. En el kyūdō, lo deseado es la acción única de expansión (“*nobiai*”) que resulta en un tiro liberado naturalmente. Cuando el espíritu y el balance del tiro son correctos, el resultado es que la flecha llega al blanco. Abandonarse a sí mismo completamente en el tiro es el objetivo espiritual. A este respecto, muchos practicantes creen que la competitividad, la exanimación y cualquier oportunidad que coloque al arquero en esta situación son importantes; por el contrario, hay otros que evitan las competencias de cualquier clase.

### 3.3 Equipo

El “yumi” (arco) japonés es excepcionalmente largo (con aproximadamente dos metros), superando la altura del arquero (*kyūdōka*). “Yumi” son tradicionalmente hechos de bambú, madera y piel, usando técnicas que no han cambiado en centurias, aunque algunos arqueros (particularmente aquellos novatos en el arte) pueden llegar a usar “yumi” sintéticos (madera laminada y forrada con fibra de

carbón o vidrio). Incluso avanzados *kyūdōka* llegan a usar “yumi” y “ya” que no están hechos de bambú debido a la fragilidad del bambú en climas extremos.

“Ya” (flecha) eran tradicionalmente hechas de bambú, emplumadas ya fuese con plumas de águila o halcón. Muchas siguen siendo hechas con bambú hoy en día (aunque hay excepciones) y las plumas son en la actualidad obtenidas de especies que no están en peligro de extinción, como pavos o cisnes. Cada “ya” tiene un género (masculinas “ya” se llaman “haya”; femeninas “ya” son “otoya”); creado de las plumas de los lados alternos del ave, “hayaya” giran conforme a las manecillas del reloj y las “otoya” del lado contrario. La “haya” es la primera en ser tirada.

“Kyūdōka” llevan un guante en la mano derecha, llamado “yugake”. Hay diferentes estilos de “yugake”, pero típicamente están hechos de piel de venado. Los practicantes pueden elegir entre un guante duro (con un endurecido pulgar) o un guante suave (sin el pulgar). Hay diferentes ventajas en ambos.

### **3.4 Grados kyūdō:**

Usando un sistema que es común en el budō moderno, la mayoría de las escuelas kyūdō periódicamente sostienen exanimaciones, que, de ser aprobadas, otorgan al arquero un grado que puede ser un nivel “kyū” o un “dan”. Sin embargo, las escuelas tradicionales seguidas otorgan grados a estudiantes como reconocimiento tras adquirir estatus como instructor usando el antiguo sistema “menkyo” (licencia) de “Koryū budō”.

Aunque los grados “kyū” y “dan” del kyūdō son similares a aquellos de prácticas budō, las cintas coloreadas u otro símbolo externo del nivel no son usados por los practicantes del kyūdō.

### **3.5 Historia del Kyudo**

Inicialmente, el Yumi (弓 o arco japonés), que es el arco que se usaba anteriormente en Kyujutsu (弓術、o “las técnicas del arco”), tenía fines de cacería y guerra, conociéndose arcos desde el 10,000 A.C. Con su particular gran altura, respecto a sus contrapartes en otros países,

siempre ha sido de admirar, formando parte de ceremonias rituales. Desde siempre, el Yumi fue visto, además de como un instrumento de caza y guerra, como uno religioso y de autoridad, siendo comparable a un tesoro. Desde sus inicios, la arquería era estimada en Japón como una forma de enseñar fuertemente conceptos filosóficos y éticos en las clases guerreras y nobles. Sin embargo, con la llegada de la restauración Meiji, el Kyujutsu, junto a otras artes marciales, comenzaron a desaparecer.

Se conoce de la primera aparición del Kyujutsu fuera del ámbito japonés fue en la olimpiadas de Londres del año 1908, donde los Kyudokas participaron junto a sus congéneres occidentales en las competencias de arquería. Con el pasar del tiempo, mientras nos acercamos a la Segunda Guerra Mundial, el Kyujutsu pasó a ser Kyudo (弓道 "El Camino del Arco"), ya que la organización que regía sobre las artes marciales en Japón, el Dai-Nippon Butokukai quería enfatizar los aspectos espirituales del Kyudo y de las demás artes marciales. Esto permitió que, hasta el día de hoy, pudiésemos disfrutar del Kyujutsu tradicional con su contenido filosófico y ético tradicional. Luego de la Segunda Guerra Mundial, las medidas usadas para la cacería que se dio por la erradicación del fascismo, realizó la erradicación de las artes marciales de guerra utilizadas en Japón del currículum de las escuelas primarias, secundarias y de las universidades. Sin embargo, más adelante, por su elevado contenido espiritual y ético, se le permitió ser practicado, siempre y cuando su práctica fuese voluntaria y no obligatoria, para el año 1949. Uno de los mayores aportes al Kyudo en Europa y, en general, a occidente, fue gracias al filósofo y escritor alemán Eugen Herrigel quien, para aprender Zen, decidió aprender Kyudo de parte de un maestro japonés bastante excéntrico como lo era Awa Kenzo, quien realmente nunca fue entrenado en el Zen. Su aporte más importante fue que, con su libro "El Zen en el arte del tiro con arco", libro donde relata sus prácticas de Kyudo con el maestro Kenzo, fue el principal difusor del Kyudo en Europa occidental tras la Segunda Guerra mundial (primera publicación hecha en 1948). Para el año 1969, se comenzó a enviar, por parte de la ANKF (All Nippon Kyudo Federation) instructores a Alemania, y la Federación Europea de Kyudo se estableció en 1972.

Desde ahí, se tiene noción de los primeros dojos fundados en América para mediados de los 80's, como el "Dragon-Tiger Archery Practice Hall" en Boulder, Colorado es de los que primero se tienen noticias, y desde entonces la demanda de Kyudo ha crecido desde entonces en Europa y América, ya que desde 1993 se realizan exámenes anuales de grado en Estados Unidos y en Europa, culminando con la fundación de la United States Kyudo Federation en el año 2001.



### 3.6 TECNICA DEL KYUDO

El kyudo puede variar de una escuela a otra aunque sigan el mismo estilo. Es por ello que en 1953 La Federación Japonesa de Kyudo estandarizó algunas de sus normas. El practicante de kyudo suele comenzar sentado (seiza) en posición de meditación (mokuso). El practicante de kyudo tensa su arco y dispara a una diana llamada makiwara, colocada a 7 pies. La diana se coloca tan cerca porque no se pretende en un primer momento que afine la puntería con grandes distancias, sino que practique la posición del cuerpo y vea mentalmente la trayectoria que podría llevar la flecha. La diana (Mato) mide 36 cm o 12 sun (sun era una antigua unidad de medida japonesa equivalente a 3 cm), y la distancia de disparo es de 28 m. Dependiendo del nivel de cada kyudoka esta distancia puede acortarse durante la práctica. Puedes obtener más información en la Asociación Japonesa de Kyudo.

Los arqueros sujetan el arco con la mano izquierda y disparan la flecha con la derecha. La Federación Japonesa de Kyudo establece las ocho fases para lanzar la flecha (hassetsu):

1. Ashibumi El arquero coloca su cuerpo en posición sobre una línea imaginaria que dibujará la trayectoria de la flecha
2. Dozukuri El arquero comprueba el balance de su cuerpo en dos puntos: hombros y pelvis.
3. Yugamae, se coloca el arco en 8 fases: Torikake, se sujeta la cuerda del arco con la mano derecha. Tenouchi, se sujeta el arco con la mano izquierda. Monomi, el arquero gira la cabeza hasta que los ojos estén en línea con la diana. Uchiokoshi, o colocación del arco. El arquero coloca el arco frente a su cabeza. Hikiwake El arquero debe tensar la cuerda y apunta al centro de la diana. Kai El arquero dibuja una línea imaginaria entre la flecha y la diana colocando ésta a la altura de sus hombros. Hanare, se tensa la cuerda con la mano derecha. Zanshin, el punto culminante de su concentración y el disparo.



# KORYU BUDO

## 4. ¿QUÉ ES EL KORYU BUDO?

### 4.1 Características generales

Es una palabra japonesa que se puede traducir literalmente como *antigua escuela* o *estilo clásico*. Se utiliza para denominar a aquellas artes marciales que surgieron antes de la restauración Meiji (siglo IXX). Aunque no hay una única fecha exacta que marque la división entre las escuelas antiguas o clásicas y las artes marciales tradicionales de hoy día, las más utilizadas suelen ser tanto 1868 como comienzo de la era Meiji que inició el proceso de modernización de Japón, como 1876 con la aparición del decreto *Haitorei* que prohibía a los guerreros samurái portar sus sables en público.

Las artes modernas surgidas y popularizadas con posterioridad a este evento, al final del siglo XIX y durante el siglo XX son las denominadas *gendai*, estas suelen entenderse como disciplinas adaptadas a las necesidades existentes en nuestra sociedad actual, más orientadas al desarrollo personal, técnico y físico del individuo, en ocasiones también como deportes, y en algunos casos también para su uso en la defensa personal llegado el caso. Algunas de estas disciplinas modernas son: el Aikidō, el kendo, el kobudo, el iaidō, el jōdō, el karate-Do (arte marcial originado por la nobleza de Okinawa, y posteriormente japonizado en el siglo 20), y el judo. En cambio, las artes marciales clásicas clasificadas como *koryū* son las enseñanzas que provienen directamente de la cultura militar feudal japonesa, y respondían a las necesidades de supremacía y supervivencia, predominantes en dicho contexto histórico y social, siendo por lo tanto la efectividad en combate algo primordial, aunque no necesariamente en detrimento del desarrollo personal del individuo.

Estas escuelas o "Ryu", estaban normalmente dirigidas exclusivamente a la clase guerrera samurái, y enseñan a combatir con todo tipo de armas, propias de su época. Cada escuela enseña técnicas, tácticas, conceptos, y estrategias diferentes, y tienen formas de enseñanza y entrenamiento relativamente distintas. Existían tanto escuelas que enseñaban a manejar todo tipo de armas, como escuelas especializadas en alguna concreta.

Las técnicas y tácticas del combate sin armas también eran desarrolladas, pero en menor medida que las técnicas con armas, y generalmente entendiéndolas como un recurso excepcional para circunstancias muy concretas. Sin embargo existen algunas escuelas especializadas en este tipo de trabajo, conocidas como "Yawara" o "jujutsu" la mayoría de las cuales surgieron durante el periodo Edo.

Cada escuela o Ryu, es una entidad independiente de las demás, y cada una tiene su propia forma de organizarse y sus normas internas particulares. Cuando se habla de forma general sobre este tipo de escuelas, hay que tener en cuenta que pueden ser muy diversas y es difícil atribuirles algo común que se cumpla siempre en todas ellas.



## **5. ASPECTOS GENERALES DEL KEMPO**

### **5.1 Introducción al Kempo**

Es un arte marcial japonés moderno (Gendai Budō) que se difundió a finales de la Segunda Guerra Mundial en Japón. El término *Shorinji* en japonés alude al templo Shaolín (en China) mientras Kempo es la palabra japonesa para referirse al Quan Fa (artes marciales de China, también llamado "Kung Fu").

El Shorinji Kempo comenzó en Japón en 1947, concebido por Kaiso (fundador) Nakano Michiomi más conocido por su nombre budista So Doshin como un sistema para cultivar a la población con "las enseñanzas", "las técnicas" y "el sistema educativo" tradicional de la cultura oriental.

## **5.2 La Filosofía:**

Las enseñanzas de Shorinji Kempo están basadas en las ideas y filosofía de Kaiso So Doshin influenciadas por las enseñanzas de su abuelo So Shigeto, que tenía el rango de "hanshi" en kendō otorgado por la Dai Nihon Butokukai y de su relación con la Sociedad del Dragón Negro. "La mitad para la felicidad propia y la mitad para la felicidad de otros" "La rectitud sin fuerza resulta ineficaz, la fuerza sin rectitud resulta en violencia" Estas palabras describen un estilo de vida y una razón de ser son el precepto básico del Shorinji Kempo. Kaiso enseñó que primero debemos establecernos nosotros mismos para poder afrontar una vida feliz en común ayudándonos unos a otros.

## **5.3 Las Técnicas:**

Shorinji Kempo consiste en técnicas de defensa personal basadas en los tres sistemas: Goho (método duro), Juho (método suave) y Seiho (método correctivo) que derivan de un total de 25 ramas. Goho, principalmente constituido por Tsuki y Keri, y Juho que consiste principalmente de Nuki/ Gote/ Nage/ Katame, son técnicas racionales basadas en varios principios y están destinados a proporcionar un control del oponente a pesar de su mayor tamaño físico o fuerza.

Se compone básicamente de golpes, patadas, rodillazos, llaves y proyecciones, todos estos con contacto pleno, por lo que el practicante de Kempo debe de conocer y saber cómo aplicarlas, estas técnicas son las siguientes:

- Atemi waza = técnicas de contacto como golpes, patadas etc.
- Nage waza = técnicas de derribos
- Kansetsu Gyakutori waza = técnicas de llaves.
- Kumi uchi waza = técnicas de pelea cuerpo a cuerpo.
- Ne waza = Técnicas de pelea en el piso.
- Katame waza = Técnica de inmovilización.

- Shime waza = Técnica de estrangulación.
- kyusho waza = Técnica para atacar puntos vitales.



## 5.4 El sistema educativo

Shorinji Kempo entrena el cuerpo y la mente. Su meta no es la competición ni la medición de fuerza o habilidad entre sus practicantes. Se trata de disfrutar mejorando tu waza (técnica) con tu contrincante mientras fortaleces tu cuerpo y tu mente. Un estilo especial de entrenamiento que sólo se puede conseguir practicando técnicas de defensa personal. Basado en este entrenamiento y enseñanza, Shorinji Kempo ha diseñado un sistema educativo "para cultivar personas". Competir con otros no es la meta de este sistema educativo, sino que está enfocado a adquirir autoconfianza y coraje a través de hacer ver a la gente sus propias habilidades, y aprender a utilizarlas para hacer el bien con sus semejantes y con la sociedad, y así de nuevo adquirir mayor confianza y coraje.



## 6. ¿QUÉ ES EL KOBUDO?

### 6.1 Introducción:

Kobudo (古武道) es un término japonés que se puede traducir como «Arte marcial ancestral». Anteriormente se conocía como Kobujutsu («Técnica marcial ancestral») aunque ahora el término utilizado es Kobudo (ko de viejo o antiguo, Bu de arma o guerrero y do sendero o camino espiritual) (El camino antiguo de las armas o del guerrero).

En Japón, este término se utiliza para referirse a cualquier arte marcial tradicional (por ejemplo, la escuela Tenshin Shōden Katori Shintō-ryū donde se entrenan varias armas tradicionales y clásicas); pero fuera de Japón generalmente se refiere al uso de diferentes armas tradicionales provenientes de la isla de Okinawa, arte marcial que en sus inicios, era practicado a su vez junto con el karate antiguo o manos de Okinawa llamado: (ti, tode, tuidi, tegumi) en sus dos principales variantes el (Shuri Te) y el Naha-te), de las cuales se derivan los principales estilos de karate hoy conocidos como: Shorin Ryu, Goju Ryu, shotokan, shito ryu, wado ryu, kyokushinkai, Isshin-Ryu y uechi ryu.

## 6.2 Armas



### **El Sai:**

Es un tridente metálico. Se asemeja a una daga, pero la cuchilla no es aguda, sino cónica, de sección cilíndrica u octogonal. Su extremidad puntiaguda sirve para perforar, o también para lanzar. La longitud de la cuchilla debe permitir la protección completa del antebrazo.

La empuñadura se envuelve con tela o cuero para obtener una mejor sujeción del arma.

Las guardas, de forma muy particular, protegen al mismo tiempo la mano, y desvían o bloquean un ataque de sable o Bo; hasta permitían romper las cuchillas de sable de los samuráis.

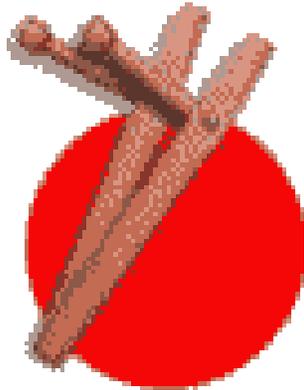
Sus extremidades puntiagudas permitían contraatacar efectuando movimientos de muñeca.

El sai, que es relativamente pesado (cerca de un kilogramo), debe estar muy bien balanceado para facilitar su manejo.

El sai se utiliza generalmente por par. Con un arma en cada mano, es posible ejecutar una técnica de defensa con una mano y una de ataque con la otra. Un tercer sai solía llevarse en el cinturón. Servía para lanzarse o para sustituir a un sai roto o perdido durante el curso de un combate. Los katas "Matayoshi No Sai Dai Ni" y "Chinbaru No Sai" se ejecutan con tres sais, el tercer Sai se coloca en la espalda en el primero y adelante para el segundo kata.

Algunos militares chinos introdujeron esta arma en la época en que el intercambio comercial con China estaba en pleno desarrollo.

El estudio del sai implica un importante trabajo de la articulación de las muñecas.



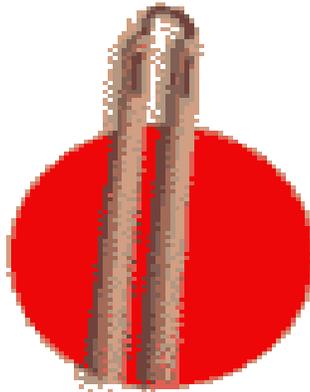
### **La Tonfa o Tunkuwa:**

Esta arma, más conocida bajo el nombre chino de Tonfa, está fabricada generalmente de roble, madera dura y resistente.

El Tunkuwa mide alrededor de 50 cm. de longitud y es de sección cilíndrica, cuadrada o trapezoidal. Su longitud debe permitir la protección completa del antebrazo. Su empuñadura es cilíndrica y su longitud debe corresponder al ancho de la palma de la mano.

El Tunkuwa, tal cual es practicada en Okinawa, se utiliza por pares. Con un arma en cada mano, es posible ejecutar una técnica de defensa con una y una de ataque con la otra. En algunos países se equipa a policías y agentes de seguridad de un tonfa moderno y más largo y de diferente manejo.

El estudio del Tunkuwa genera una gran flexibilidad y una gran agilidad de las muñecas. Además, para mantener firmemente el Tunkuwa a lo largo del antebrazo, durante la práctica, se debe ejercer una tensión casi permanente en la muñeca.



### **El Nunchaku:**

Esta arma es la más conocida por el público gracias a los filmes de artes marciales. Recibe también el nombre de "Sosetsukon".

Son dos palos muy cortos, de entre 30 y 60 cms. unidos por una cuerda. Esta podía ser de pelo de caballo o paja de arroz trenzada. En algunos casos era sustituida por una cadena para poder resistir el ataque de un arma de filo.

Como el Sai y el Tunkuwa, la longitud de los palos del Nunchaku debe permitir la protección completa del antebrazo. La longitud de la cuerda o la cadena podía variar de algunos centímetros a varias decenas de centímetros según la utilización que se le diera (combate o para enredar las patas de un caballo).

En el Nunchaku moderno, la distancia entre los dos palos, con la cuerda tensa, es del ancho de la palma de la mano. Esta medida debe respetarse, debido a las dificultades del manejo y a los movimientos peligrosos para el practicante.

El principio de manejo del nunchaku se basa en la velocidad y la fuerza centrífuga. Es un arma a la vez muy técnica y peligrosa de manejar.

## **El Jo:**



Es un bastón corto de 22 cms. Su manejo es completamente diferente del Bo, a pesar de su semejanza. Su pequeño tamaño permite efectuar movimientos muy rápidos haciéndolo deslizar entre las manos. El manejo del Jo se realiza en la forma del Kobudo tradicional de Okinawa. Su uso es diferente del utilizado en Aikido.



## **El Sansetsukon:**

Es una especie de Nunchaku de tres palos. Los palos son de madera y poseen una longitud de 65 cms. Están conectados entre sí por una cadena de 7 cms. aproximadamente. Se cuelgan algunos anillos metálicos a las cadenas para aumentar el ruido en su manipulación con el objetivo de atemorizar y distraer al adversario.

Esta arma es de origen chino (el San Jie Gun). Es muy peligroso y de difícil manejo debido a su desorden de movimientos y la potencia generada por la fuerza centrífuga utilizada en sus técnicas.

## El Nunti y el Manji-Sai:



Es una especie de lanza compuesta de dos elementos: un palo largo de 1,70 mts. Al cual se le inserta un Manji-Sai.

El Manji-Sai se asemeja a un Sai, pero la guarda es en forma de "S". Cuando se utiliza en forma independiente del Nunti, se lo hace por pares colocados en el cinturón y en la espalda. Es entonces un arma para lanzar.

Esta arma se introdujo desde China y es similar a la alabarda occidental.

Se enseñan sólo a niveles altos de práctica en Kobudo (desde 3er Dan)



## El Kama:

Era la hoz de los campesinos en las labores agrícolas. Esta herramienta se utiliza tal cual, sin modificación. El mango en madera tiene una longitud de 30 cms. aproximadamente. La cuchilla en acero es ligeramente curva y perpendicular al mango.

El Kama es utilizado en pares. Las técnicas consisten en bloqueos

para luego clavar, atravesar o cortar.

Existen dos usos particulares el Kama: la hoz con cadena (Manri Gusari Kama), inventada en Japón y con un sobrepeso colocado al extremo de la cadena, y la forma tradicional de Okinawa donde el mango está unido a una larga cuerda lo que permitía mantener al adversario a distancia, efectuando grandes movimientos circulares. El Kama era recuperado a continuación haciéndolo volver rápidamente en torno a la muñeca para rebobinar la cuerda.

El Maestro Kenyu Chinen es especialista de esta arma tan espectacular como peligrosa.

Debido al filo de la cuchilla del Kama, su manejo requiere altos niveles de concentración y destreza. Por eso su estudio se comienza después de 3er Dan Su aprendizaje puede comenzar con un Kama de madera, pero el riesgo es, paradójicamente, su ausencia de riesgo. Y por lo tanto, se olvida fácilmente que el error no está permitido con un arma real. Se aconseja, una vez asimilados los movimientos de cada técnica, pasar cuanto antes a las armas reales colocando al principio protecciones a la cuchilla.

Con esta arma jamás debe dejar de practicarse, ya que requiere gran precisión técnica.

### **El Eku o Remo:**



Es el remo de los pescadores. Se utilizaba en los conflictos entre los propios pescadores y más tarde contra los invasores extranjeros. Un golpe dado con la parte plana el remo es tan potente que podía decapitar a una persona. Esta misma parte también se utilizaba para lanzar arena a los ojos del adversario. El extremo de la parte plana

tiene forma puntiaguda.

El manejo de esta arma es complicado debido a su forma desbalanceada y se estudia luego del 4º Dan.

### **El Timbe y Seiryuto:**



El Timbe es un escudo hecho en su origen de una caparazón de tortuga.

Pero después se realizaron en acero o aluminio (más ligero). En este último caso el diámetro es aproximadamente de 45 cms.

En la parte interna del Timbe se coloca una empuñadura en madera y una correa para pasar el brazo.

El Seiryuto es un machete. El mango es de madera y la hoja de acero. Su longitud es de 60 cms. Estas dos armas se utilizan en conjunto. Sirve no sólo para protegerse sino también para golpear o empujar a un adversario.



### **La Kue o Kuwa:**

Es un instrumento agrícola utilizada por los campesinos para labrar la tierra. Su similar occidental es el azadón o zapa. No ha sido transformada y se utiliza tal cual era en la antigüedad.



### **El Suruchin:**

Está constituido por una larga cuerda con un lastre en cada extremo de la misma. Una alternativa del Suruchin es el KUSARI que es una cadena larga aproximadamente de 4 mts.de longitud. El Kusari rodeando el brazo constituía una protección eficaz contra las armas punzantes o de filo. Utilizado como un lazo, el Suruchin permitía atar al enemigo, estrangularlo o inmovilizarlo.



## **7. ¿QUÉ ES EL NINJUTSU?**

El ninjutsu, a pesar de lo que piensa la mayoría de la gente, NO es un arte marcial, es un arte cultural y de la guerra que se desarrollo principalmente en dos regiones: Iga en la prefectura de Mie y Koka en la prefectura de Shiga, en la isla de Japón.

El principio básico del Ninjutsu consiste en sobrevivir, de ahí viene el término "nin", pero no todo consistía en esconderse y limitarse a no pelear. Si es posible evitar un combate, de seguro los ninjas lo hacían, pero claro está que si eran descubiertos, el saber combatir y no estar limitados a unas técnicas de combate esquematizadas, los hacían guerreros muy versátiles. Sus técnicas se apoyaban en cualquier tipo de conocimiento de combate, que se desarrollo durante la guerra en esta época, el ninja seleccionaba lo que le parecía efectivo en el momento del combate, esto a su vez generaba una diferencia entre las familias ninjas de la época; haciendo que cada familia desarrollara unas técnicas en especifico, por ejemplo: una familia podría desarrollar mas su técnica en lanzamiento de shuriken (estrella arrojadiza ) que

otra que desarrollase un sistema que manejase en su mayoría el ninjato (espada ninja).

Esto no quería decir que necesariamente unas fueran mejor que otras, al fin y al cabo los ninjas nunca subestimaban a sus enemigos y tenían pleno conocimiento de todas las armas para reaccionar en caso de que no se encuentre a su alcance el arma de su preferencia.

El espionaje ninja es similar al de los espías modernos, en donde lo que hacían era reunir información acerca del enemigo analizar su poder militar para calcular cual es la probabilidad de derrotarlo.

Una de los aspectos más característicos del ninjutsu es la forma de sus ataques, un ninja nunca atacaría enemigos fuertes de frente, ya que desde su estrategia se encuentra más lógico encontrar los momentos adecuados para sus ataques, de hecho los ninjas solo peleaban abiertamente con un enemigo después de haber reducido su poder militar significativamente, o apoyado en ayudas que encontraba en la naturaleza o su numeroso arsenal que manejaba de manera estratégica. De igual manera el Ninjutsu Tradicional, no solo se trabaja sobre el cuerpo, si no que es incluso más importante fortalecer la mente y el espíritu de cada practicante.



Ashura, trabajadores del museo ninja de Iga que hacen presentaciones a los visitantes

En tiempos de paz, las técnicas de combate orientales pasaron a ser lo que hoy denominamos artes marciales, cambiando a un sistema que ya no tenía los mismos objetivos si no que por el contrario se limitaba a recordar las técnicas y convertirlas en técnicas que cuidasen a nuestro oponente. Por otro lado el ninjutsu se alejo de esta esfera marcial, conservando su lineamiento y técnicas de batalla, esto no

quiere decir que el ninjutsu tradicional practicado hoy en día se dedique a lo mismo que se hacía en su época si no que se mantuvo en su misma forma y se intenta recrear las técnicas de batalla y espionaje a manera de arte cultural independiente.

Este arte marcial, o más bien el conjunto de sus prácticas marciales, es el que han utilizado supuestamente los ninja durante siglos. Los primeros datos que se tienen de la utilización de ninja en el campo de batalla data del siglo V, lo que nos da una idea de la antigüedad de este estilo de lucha, que se complementaba con el aprendizaje de muchas habilidades útiles para el espionaje, como la caracterización o falsificación de documentos, así como ciertas prácticas esotéricas derivadas del Mykkyo, sistema espiritual japonés.

Unas de las escuelas que practican ninjutsu, es la bujinkan: es una organización compuesta por 9 escuelas de artes marciales. De las cuales 3 son de ninjutsu

El método de la Bujinkan Dōjō se llama Bujinkan Budō Taijutsu (武神館武道体術?) y es una colección de nueve linajes marciales antiguos, conocidos como ryūha. Anteriormente se llamó Bujinkan Ninpō Taijutsu, pero era conocido con el nombre genérico de Ninjutsu. Tres de las nueve escuelas que componen la Bujinkan, son de Ninjutsu. Las otras seis son de Bujutsu ("Arte de guerra" que comprenden Artes marciales tradicionales del Japón.

Bujinkan es una escuela tradicional de Budo, y siendo un arte Zen hace un estudio en conceptos propios del mismo, tal como el de fudoshin

Los practicantes usan como uniforme un gi o shinobi shozoku negro, mientras que la mayoría de las otras artes del budo lo usan blanco.

También se utilizan tabi, que es el calzado tradicional japonés que tiene el dedo pulgar del pie separado del resto de los dedos.

## 7.1 ARTE MARCIAL

En la actualidad el ninjutsu se limita al uso de golpes, luxaciones articulares, lanzamientos, derribos y uso de armas tradicionales; buscando formar al individuo, de forma similar al conjunto de las artes marciales tradicionales modernas o gendai budo actual (como el Judo, el Aikido, el karate-Do, el Kendo, etc.) Aunque en los niveles más altos de esta disciplina se realizan seminarios muy exclusivos en Japón acerca de su faceta psicológica, esotérica, uso de venenos y de explosivos.

En realidad, no puede considerarse al antiguo ninjutsu como un arte marcial tradicional más; en el sentido clásico del término, ya que las disciplinas que el ninja debía conocer iban mucho más allá de las técnicas de lucha o de combate con y sin armas. Como ya se ha dicho, la práctica del Ninpo Mikkyo, o prácticas esotéricas, y del Kuji Kiri (corte de nueve sílabas, posiciones místicas con los dedos que canalizan la energía), el cual legendariamente proporcionaba al ninja poderes asombrosos, eran de estudio obligado para los clanes ninja, quienes preferían tácticas de terror y espionaje, mucho más sutiles que el clásico bujutsu o arte marcial del samurái.

Sin embargo, es un frecuente error histórico el considerar separadas conceptualmente las técnicas de combate del ninja y del guerrero samurái, dado que aquéllas son una evolución o adaptación de éstas (según ciertos autores). Quizá por culpa del espectáculo cinematográfico y documentales erróneos, se tiende a considerar al ninja como el enemigo del samurái, cuando la realidad apunta a una posible simbiosis que los situaría en más estrecha comunión. Remarquemos que muchos líderes ninja eran a la vez samurái de renombre, que ocultaban su condición clandestina como indicaba la tradición; e inclusive muchos ninja servían como espías, asesinos, e informantes a diferentes clanes feudales.



## ***8. Krav Magá***

### **8.1 Introducción**

Krav Magá o kravmagá que en hebreo significa “combate de contacto” (por "krav"[קרב] "combate" y "maga" [מגע] "contacto" ) es el sistema oficial de lucha y defensa personal usado por las fuerzas de defensa y seguridad israelíes, conocido en sus comienzos como Krav que significa "combate".

En este estilo de combate de origen militar se incorporan defensas contra una amplia y variada gama de actos agresivos que pueden provenir de un atacante tales como puntazos, patadas, estrangulamientos, agarres, así como defensas contra varios agresores o atacantes provistos de arma blanca de todo tipo, cuchillos, navajas, porras, palos y armas contundentes en general e incluso armas de fuego variadas: cortas, largas, militares y civiles.

Se utiliza para la defensa de todo tipo de técnicas a manos vacía,

empleando puños, codos, patadas, mordiscos, cabezazos, llaves, barridos, etc. Así como técnicas avanzadas con armas como palos, piedras, cuchillos, tonfas, y bastones policiales entre otras.



Debido a su efectividad, probada en situaciones de combate real, el Krav Maga ha sido incorporado en los programas de entrenamiento por muchas de las mejores organizaciones militares y paramilitares del mundo como el G.I.G.N. de Francia, el F.B.I., S.W.A.T. de Los Ángeles, el Batallón de Operaciones Especiales de la Policía Militar de Río de Janeiro y, por supuesto, por las Fuerzas de Defensa Israelí, la Policía Israelí y sus Servicios de Seguridad.

A pesar de que el Krav Maga fue creado para obtener un alto nivel de destreza en un relativo corto tiempo, comparado con la mayoría de las artes marciales tradicionales, el Krav Maga "Operativo" es una síntesis que reúne las técnicas más eficaces del Krav Maga para que puedan ser aprendidas rápidamente por aquellos que no pueden tomarse un largo período de aprendizaje.

El Krav Maga "Operativo" está pensado mayormente para fuerzas de seguridad y guardaespaldas pero sirve también para personas comunes que desean protegerse de la inseguridad en las calles.

El Krav Maga "Operativo" no posee cinturones ni graduaciones. Las técnicas que el alumno aprende a medida que progresa incluyen puños, patadas, agarres, lances, inmovilizaciones, caídas, lucha en el

suelo, defensa contra armas de todo tipo, etc.

Una vez alcanzada cierta habilidad y utilizando la protección necesaria (al menos casco y guantes) comienzan las peleas mano a mano para poder poner en práctica, en una situación "real", las técnicas que se aprenden, logrando así su perfeccionamiento.

## 8.2 GRADUACIONES:

Blanco		
Amarillo		
		
Naranja		
		
Verde		
		
Azul		
		
Marrón		

		
Negro		
		
		
		
		

### 8.3 HISTORIA

Desarrollado originalmente en Israel en los años 1940 por Imi Lichtenfeld quien tras llegar al Mandato Británico de Palestina antes de la creación del Estado de Israel, empezó a enseñar el combate mano a mano a la Haganá, el Ejército clandestino judío.

Después de la creación del Estado de Israel, en 1951, el krav Magá fue adoptado como sistema de combate, tácticas de defensa, combate cuerpo a cuerpo y defensa personal por las Fuerzas de Seguridad y Defensa de Israel, la Policía Nacional de Israel, así como sus diferentes unidades anti-terroristas y de fuerzas especiales. Por lo tanto, el krav Magá pasó a convertirse en un sistema de instrucción de combate de aplicación básicamente militar.

Cuando Lichtenfeld se retiró tras una larga carrera como instructor de combate en las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI), empezó a enseñar el krav Magá a la población. De este modo, el krav Magá regresó a sus orígenes históricos como disciplina de defensa personal civil que ha tenido una gran expansión en los últimos años. Su difusión por los Estados Unidos y Europa ha contribuido a enfatizar

su vertiente de sistema de defensa personal apto para cualquier persona adulta sin distinción de género, edad o condición física.

Imi Lichtenfeld nació en Budapest, Hungría, el 26 de mayo de 1910, y creció en Bratislava, en la antigua Checoslovaquia. Su padre era detective jefe y parte de su trabajo consistía en enseñar a los policías bajo sus órdenes algunos movimientos básicos de defensa personal, estos despertaron su interés por la defensa personal; llevando a que más adelante Imi creara el sistema krav Magá.

Desde muy joven, se involucró en la práctica intensiva de una amplia gama de deportes incluyendo: gimnasia olímpica, lucha olímpica y boxeo. Incluso en 1928 Lichtenfeld ganó el campeonato juvenil nacional de lucha y en 1929 el campeonato para adultos de los pesos medios. Durante ese mismo período, también ganó el campeonato nacional de boxeo y un campeonato internacional de gimnasia olímpica. Desde 1930 Lichtenfeld no sólo compitió, sino que llegó a ser un gran entrenador.

En 1935 las condiciones económicas y sociales comenzaron a cambiar en Bratislava, Imi Lichtenfeld organizó la resistencia judía en su ciudad, y les enseñó cómo defenderse de los crecientes grupos anti-semitas y fascistas, descubriendo que el combate real era bastante diferente del combate deportivo, revaluando sus ideas y entrenamiento. Tras ser asesinada su familia entera por los nazis, dejó Checoslovaquia en 1940 a bordo de un barco de refugiados.

Posteriormente se unió al ejército británico, donde se le instruyó en las artes marciales japonesas, siendo éstas: el judo, el jiu-jitsu, y el karate. Allí continuó después luchando contra los nazis. Casi al final de la guerra en 1944, se fue a Israel. Inicialmente en el mandato británico, para después unirse a la organización en pro del estado israelí, la "Haganá". Donde comenzó a enseñar acondicionamiento físico, natación, lucha y a desarrollar técnicas de autodefensa, modificadas para el ejército (incluyendo las primeras defensas contra varios tipos de armas de fuego, y de asalto. Además de los entrenamientos en diferentes escenarios y situaciones). Imi, también enseñó al grupo Palmach y a grupos de la policía.

Durante los años 1948-1967 Lichtenfeld llegó a ser el instructor jefe de autodefensa en el ejército Israelí, dentro de la IDF.

En 1967, Lichtenfeld dejó al ejército y abrió dos escuelas privadas, comenzando a enseñar a civiles y jóvenes “autodefensa” con la idea de enseñar a cada uno cómo defenderse. Comenzó a enseñar a un grupo de diez estudiantes, siendo los primeros en recibir el cinturón negro otorgado por el propio Lichtenfeld (página 295 - libro del krav Magá).

En el año 1978, Lichtenfeld dio a conocer su sistema con el nombre de krav Magá (arte marcial de defensa personal y combate cuerpo a cuerpo), que rápidamente llegó a conocerse en Israel, y después por todo el mundo. El primer curso fue impartido en la academia militar más grande de Israel, el Instituto Wingate.

El krav Magá es un sistema de combate, el cual requiere mucha voluntad y disciplina, permitiendo al individuo defenderse por sí mismo rápida y efectivamente contra atacantes armados o no, en situaciones que no le son familiares y en las que le limitan el movimiento. Es un sistema de autodefensa simple y efectivo basado en principios fundamentales, movimientos naturales e instintivos y técnicas prácticas.

## 8.4 CONCEPTO



Entrenamiento de los marines estadounidenses practicando técnicas de combate militar cuerpo a cuerpo, propias del krav Magá

La idea básica consiste en ocuparse primero de la amenaza inmediata (por ejemplo, un estrangulamiento contra el practicante), impedir que el agresor vuelva a atacar y finalmente, neutralizar al contrario. Se

hace énfasis en quitarle de inmediato la iniciativa al agresor. Es lícito huir (retirada táctica), si la situación lo determina. El krav Magá sirve ante contrarios armados y ante contrarios múltiples. También permite combatir en espacios cerrados, como aviones, ascensores o automóviles.

El krav Magá cuenta con muchas técnicas de desarme, y en su práctica se hace énfasis en el combate, en circunstancias fuera de lo común, lo que implica adiestramiento en espacios angostos, o con poca iluminación, arrinconamientos, desde el suelo, defensa en posición de sentado y, sobre todo, defensa en situaciones individuales y grupales de alto estrés y realismo.

En síntesis, los principios fundamentales de combate dictan que toda respuesta de defensa personal debe cumplir con todo lo siguiente:

En una situación dada, la defensa o el ataque deben ser:

- lo más rápido,
- lo más fuerte,
- lo más corto,
- lo más natural
- lo más directo (por ejemplo, si se quiere escapar, hay que escapar; si se quiere continuar golpeando, hay que golpear).

## 8.5 NO ES UN DEPORTE



Ilustración que representa la técnica del anzuelo (*fish hooking*), usada en el krav Magá.

El krav Magá es un sistema de combate creado y desarrollado para uso práctico en situaciones de riesgo reales. No tiene una vertiente

deportiva o competitiva, su efectividad no puede ser comprobada en un tatami o en un cuadrilátero, sino únicamente en un combate real. No se trata de un deporte de combate ni de un arte marcial tradicional o moderno, y varias de sus técnicas podrían considerarse anti-deportivas, pero esto se debe a que la finalidad del sistema no es obtener la victoria en un combate, sino salir con vida de un enfrentamiento real, haciendo uso de cualquier medio disponible. También, por esa misma razón, no existe un único programa de enseñanza y evaluación del krav Magá, aunque en algunas federaciones se utilice el tradicional sistema grados de cinturones, o (kyu - dan) tomado del judo, con los colores del karate; para establecer los progresos del practicante.

Muchas mujeres se han iniciado en esta práctica, dado los beneficios que produce y lo sencillo de su iniciación. Entre ellas destacan la cantante Jennifer López, quien lo incluyó en su película del 2002 *Enough*

El 11 de junio de 2010 se reconoce al krav Magá en el Consejo Superior de Deportes de España bajo la Federación Española de Lucha.



## 9. EXPERIENCIA PERSONAL

Inicie la práctica del taekwondo en el año 2005, cerca de cumplir los 10 años, empecé a practicar casi obligado por mi hermano menor Camilo, a él siempre le llamaron la atención las artes marciales y los deportes de contacto por el contrario yo en ese tiempo era muy pacifista y aunque practicaba muchos deportes no me sentía satisfecho y en el colegio era bastante difícil adaptarme; así que le seguí la corriente a mi hermano, ya que él me decía que si practicaba algún arte marcial (en especial el taekwondo) aprendería a tener un carácter firme y un respeto conmigo mismo (extraño que el hermano menor de uno hable de esa manera) así que juntos empezamos a practicar en Agosto del 2005, recuerdo muy bien que los ejercicios de brazos y elasticidad eran los que más difíciles me quedaban de hacer ya que como yo corría bastante a esa edad pues se podría decir que tenía una buena fuerza en las piernas y no me interesaba ni la elasticidad ni la fuerza de los brazos.

También recuerdo mucho a Sebastián Días Chávez en ese tiempo él era un rojo, él fue quien más estuvo enseñando y castigando por lo anteriormente mencionado no tenía suficiente elasticidad y pues para un niño de 9 años es como extraño, bueno después de mucho tiempo me di cuenta que a Sebastián lo llegué a respetar bastante como si fuera un hermano mayor, así que empecé a mirar como hacia todos los movimientos él, ya que siempre tenía en mente las palabras del profesor Víctor “se aprende observando a los demás” si logré aprender los movimientos pero yo no tenía la misma técnica obviamente, así que me concentre en tener más fuerza, practique muchas veces las flexiones de brazos, las sentadillas y los saltos de rodillas al pecho, para tener más resistencia y pues obviamente para que los castigos no me agotaran tanto.



Llego el tan esperado día, el día de mi primer examen en de taekwondo, por ese tiempo me encontraba bastante inseguro ya que sería la primera vez que estaría frente a tantas personas, cuando era pequeño lo hacía bastante seguido en el colegio pero esta vez lo sentía diferente no recuerdo porqué pero recuerdo que en ese instante tuve la mayor cantidad de nervios que no creo volver a tener jamás pues ya que solo había empezado a entrenar con un mes de anterioridad y no me sentía preparado, pero, así mismo lo intenté no pensaba en que un examen me pusiera nervioso y me hiciera fracasar así que como siempre seguí adelante recuerdo que el examen fue en septiembre del 2005, también recuerdo que ese día llegué bastante temprano porqué quería practicar con los otros blancos para que estuviéramos seguros, ya que los cinturones avanzados y el profesor Víctor habían dicho que si uno quería debería llegar con anticipación para practicar esa es una de las pocas veces que llegué tan temprano a un examen pero como valió la pena, en el instante en el que empecé a practicar con los demás blancos sentía que mis nervios se alejaban me sentía mucho más seguro y no titubeaba, pero, claro uno se siente diferente afuera pero adentro cambian mucho las cosas, listo empezó el examen y esto empezaba de menor a mayor así que me ayudo para darme cuenta que niños tenían una alta posibilidad de obtener el

cinturón franja verde y pues aprendí observándolos, cuando llegó mi turno recuerdo que miré hacia atrás para buscar a mi mamá y a mi hermano, tengo el recuerdo persistente en el que ella me sonrió y me dijo no tengas nervios, y así fue no tenía nervios por el contrario mi hermano sonrió y me deseo mucha suerte, como yo tenía 9 años tenía que hacer la cruz, defensa arriba patada al frente dos puños y el gibbon 1 así que aunque tenía algo de nervios en la cruz el gibbon 1 me los despejo me sentí bastante bien y en el instante de romper la tabla recuerdo que cerré mucho los dedos y rompí la tabla pero con los dedos lo cual me quedó doliendo bastante tiempo, cuando empezó la entrega de los diplomas recuerdo mucho que me dijeron que pasé a cinturón amarillo con franja verde en ese instante me sentí muy feliz, mi familia me felicitó y después como recompensa a mi hermano y a mí nos invitaron a almorzar al portal de la 80 que en ese tiempo se encontraba al lado del salón comunal.



Desde que presenté el examen de amarillo me sentía mejor conmigo mismo porque casi no sentía nervios, porque empecé a hablar con carácter sin agachar la cabeza. En el examen para cinturón verde que ocurrió en diciembre del 2005 en ese examen por alguna razón me regresaron los nervios quizás porque esa sería la primera vez en la que combatiría frente a tantas personas, porque el rompimiento de la tabla sólo sería una vez y no podría repetir, pero también fue muy diferente porque me sentía bastante seguro con lo que me habían enseñado para presentar, así

que por las dudas intenté llegar temprano el día del examen para poder practicar con mis compañeros y amigos; me sorprendió bastante que ellos estuvieran igual algunos hasta más nerviosos que yo, pero, eso fue antes de practicar; una vez calentamos, hicimos elasticidad, y practicamos nos sentíamos bastante seguros, cuando empezó el examen olvidé quitarme un reloj que mi padre me había obsequiado de cumpleaños así que se lo iba a entregar a mi mamá pero cuando me di cuenta mis padres se encontraban muy lejos, y no le podía dejar el reloj a mi hermano porque el pasaría antes que yo, así que lo solté hasta el primer seguro y lo intente subir lo que más pudiera, y esto jamás lo olvidaré para mi sorpresa el profesor Víctor se dio cuenta que tenía un reloj así que me preguntó la hora, en mi inocencia se la dije, creo que eran las 2:30 pm y pues como lógico no debía tenerlo ya que en el combate podría lastimar a mi compañero o enredarme yo solo por eso entiendo las treinta flexiones que dijo que hiciera, ahora después de tanto tiempo comprendo que estuvo mal lo que hice pero se convirtió en una anécdota. Una vez empezó la entrega de los diplomas me sentí mal conmigo mismo porque no gané la otra franja me refiero a cinturón verde franja azul, así que me fui llorando con mi mamá después al finalizar los diplomas el profesor llamó de nuevo a algunos estudiantes entre los cuales me encontraba yo, y nos entregó una mención de honor a cada uno, recuerdo que él y la profesora Martha me preguntaron si estaba llorando y les dije que no, pues estaba seguro que si les decía que sí me regañarían, pero lo entendieron y aun así me la obsequiaron, después de tener la mención de honor en mis manos, ya había olvidado completamente la franja estaba más feliz de tener una mención de honor que la misma franja, porque veía la franja como para “un buen taekwondista” pero la mención de honor la veía como “eres una gran persona y te la has ganado”, por eso me importo mucho mas la mención que la misma franja.



El día del examen de azul, fue en un trote en abril del 2006 esa sería la primera vez que asistiría a uno, no pude presentar con mis compañeros en marzo porque me fui de viaje así que lo pospusimos, en el día del trote por alguna razón me sentía mucho mejor aunque fallé en el rompimiento de la tabla me sentía muy bien, me sentía más preparado tal vez porque entrené como dos meses más para ese examen ó quizás porque no tenía el peso de cuántas personas me verían ni las cámaras ni nada de eso, también pudo ser que esta vez yo presentaría solo, no con mi hermano como era lo habitual, ya que durante ese tiempo mi hermano a veces no podía ir y cuando iba estaba muy cansado por el colegio o porque no dormía bien.

Cuando empecé a practicar Taekwondo pensaba solo en obtener más fuerza y respeto conmigo mismo, pero ese examen lo cambió todo, cambió toda mi perspectiva ya que empezaba a tenerle mucho cariño y curiosidad a las artes marciales en especial al Taekwondo, así que pensé en seguir entrenando y aprendiendo, quería saciar esa sed de aprendizaje por el Taekwondo, pero empezaba a entrenar mas y obtenía gran fuerza lo cuál en algunos instantes dentro del colegio me hacía dudar, pensaba en ocasiones en pelear con quienes me buscaban pelea; con lo que había aprendido en Taekwondo sabía que yo ganaría, pero el problema es que si yo ganaba el que perdió llamaría a otro más grande con el cuál tal vez no tendría oportunidad

así que le empecé a bajar a mí entrenamiento pero en mi casa, empezaba a tener una vida “normal” sin peleas, porqué dejé en secreto casi total que yo entrenaba taekwondo, quizás porque pensaba que se reirían o quizás por las peleas, muy pocos de mis compañeros del colegio sabían sobre el Taekwondo, así que ellos guardaron el secreto y pensé que eso era lo correcto así no tendría problemas con nadie.



En mi examen de purpura de nuevo me encontraba inseguro pero esta vez sería por la figura que me ha quedado más difícil de aprender el cuál fue el Taeguk 6 ya que esa fue una de las figuras que aprendí solamente observando pero a la cuál más movimientos míos le apropiaba no estaba seguro si estaban bien o estaban mal pero sin embargo me sentía inseguro, de todos modos eso no me hizo desconcentrarme, así que cuando hice la figura me sentí bien porque le imponía mucha fuerza y quizás eso era lo que me hacía salvar de las flexiones. En este examen también falle en el rompimiento ya que casi no practique y me confié creo que hice patada lado normal pues ese rompimiento por no ser uno de los que más ensayaba fue el más difícil para mí de aprender, al principio me sentí mal pero conforme terminaba el examen lo olvidaba y después de eso lo practicaba una y

otra vez hasta que ese rompimiento me quedara muy bien, cuando terminó el examen me sentía muy contento sabía que solo me faltaban algunos escalones para ser un cinturón rojo y varios más para ser un cinturón franja negro y ser un cinturón negro pero una de esas metas a corto plazo se alcanzaron y eso era lo que me importaba.



El día para presentar examen de rojo dije que sería hasta diciembre del 2006 no quería esperar más de un año en cinturón rojo, y presentía que siendo un cinturón purpura me faltaban algunas cosas al menos en las figuras, así que presenté examen de rojo en diciembre era la segunda vez que vería la demostración de los cinturones negros y del profesor Víctor, la cual siempre esperaba emocionado. En el instante en el que me nombraron para el examen sólo tenía una duda la cuál era mi rompimiento, el profesor Víctor me dijo que debía ser patada lado por detrás la cuál en repetidas ocasiones había fallado, pero bueno en las figuras en la teoría y en el combate intentaba no pensar en el rompimiento o me desconcentraría totalmente, así que como me dijo el profesor, lado por detrás sería el rompimiento de mi compañero y el mío, recuerdo que fallé en el rompimiento pero también recuerdo que empuje bastante a quien me sostenía la tabla, han pasado ya muchos años y no recuerdo quien fue, pero bueno con eso también aprendí que debo golpear la tabla en el centro y no arriba.



Mi entrenamiento para presentar el examen para cinturón rojo franja negra lo empecé en enero del 2007, pensaba que con solo un año no podría obtener mucha elasticidad, así que más bien empecé a practicar, únicamente fuerza, aunque al principio fue resistencia, aunque exageré mucho en mi forma de entrenar a tal grado que me llegué a lastimar los tendones de las rodillas o algo así entendí, cuando fui al médico, él me dijo que en los deportistas es algo normal ese tipo de cosas pero no en alguien tan pequeño, así que me dijo que debería dejar de entrenar por lo menos 5 meses, sin hacer ningún esfuerzo con las rodillas, recuerdo que me costaba mucho trabajo poder subir las escaleras pero después de 3 meses me sentía ya mucho mejor, con mi mamá fuimos y le dijimos al doctor sobre mi condición, él se asombro bastante del poco tiempo que tarde en recuperarme, pero por el contrario a mi me parecía mucho, tres meses sin poder entrenar, sin practicar para el examen, así que regresé a Taekwondo.

El profesor Víctor me preguntó como seguía, así que le explique todo, me dijo que listo no habría problema así que me ayudó con la recuperación lo cual intentaba que yo no me sobrepasara con el entrenamiento, eso fue solo mes, y después de eso me sentía ya mucho mejor así que regresé a practicar como antes y me sorprendía que no me doliera nada hay esta esa famosa frase “lo que no te mata te hace más fuerte” así que empecé con mi rutina de entrenar solo fuerza, pensaba que era lo mejor, y el profesor se dio cuenta de eso, así que me hacia sufrir con elasticidad la cual no recordaba que yo

alguna vez la haya tenido. Recuerdo mucho que la patada gira saltando por detrás era muy usada por quienes presentaban examen para cinturón rojo franja negra, así que pensé que ese sería mi requisito, el lograr aprender esa patada me costó demasiado ya que también esa patada necesita elasticidad, mi meta en ese entonces era lograr la patada gira saltando por detrás y hacha saltando por detrás, está última me resultaba fácil hacerla pero la gira no tanto, recuerdo que hubo un campeonato en Octubre del 2006, usé gira y hacha saltando por detrás como rompimientos y me salieron bastante bien, también recuerdo que en la competencia de frente saltando (quien llegará más alto) yo quedé como en 4° lugar, creo que mi hermano quedó de 2°, ambos estábamos en las misma competencia, y él me gano, no entendía por qué, así que la explicación me la di yo mismo, la cual era “mi hermano tiene más elasticidad y después del salto caía, así que por estas dos razones es que puede llegar más alto” pues eso pensaba y pienso actualmente. Llego el tan anhelado día del examen de Franja y los cinturones Negros, ese fue el primer año en el que se dividió en un fin de semana, los exámenes de los colores de blanco a purpura el sábado y el domingo los exámenes de los cinturones Franjas y Negros.

Para esa época ya había cumplido los 12 años así que pensaba que con todo lo que había practicado me iría bastante bien, y así fue, presenté con tres amigos los cuales eran los hermanos Tafur y Miguel Bastidas, a los cuatro nos fue bastante bien, porque habíamos practicado bastante y nos sentíamos bastante bien estando unidos, recuerdo que el profesor nos hizo la misma pregunta a los cuatro “que significa Palgue” a los cuatro nos corcho con esa pregunta, y no supimos, de todos modos no dejaríamos que eso nos afectará tanto, así que continuamos con el examen como si nada, recuerdo que en ese examen no falle en ninguno de los rompimientos, con eso me sentí bastante feliz; cuando se terminó el examen de cinturones franjas y negros y se terminó la entrega de los diplomas seguía la entrega de los cinturones de los franjas y negros, en ese instante aun

me acuerdo, claro es un buen recuerdo, quien me entregaría y amarraría el cinturón franja por primera vez sería el profesor Andrés al cual yo admiraba y admiro bastante, pero él no me lo pudo entregar no recuerdo la razón, así que fue el profesor Víctor, eso me dio mucha más alegría que él fuera quien me lo entregara, ese cinturón lo usé hasta el año del 2011 porqué se rompió y este cinturón era extraño por el simple hecho que lo entregó el profesor Víctor y era increíblemente grueso.

Después de tres meses tras el examen fui el único de esa promoción de franjas que continuo entrenando, me sentía algo incomodo ya que los amigos que había hecho que habían pasado por las mismas cosas se habían ido, así que empecé a alejarme un poco de nuevo, después de un tiempo me di cuenta que ya había hecho amigos no lo sabía ni me percataba de eso, pero entre ellos estaban Sebastián, Ricardo, Cristian, John y Leidy todos ellos hace ya tiempo se retiraron pero por ese corto tiempo aproveche al máximo el tenerlos como amigos también lo que quería era tener muchas personas a mi alrededor que fueran muy buenos compañeros y con los cuales tener una sana competencia y así fue, aprendí bastante gane algo de elasticidad y aprendía más rápido algunas de las nuevas figuras.

Pero con el tiempo me daba cuenta que no era el franja que quería ser, me faltaban muchas cosas que aprender, aun quería seguir el ejemplo de Sebastián, me daba cuenta del gran respeto que él influía a las demás personas así que intenté ser como él, con el tiempo y con mucho esfuerzo y práctica logré hacer cosas que no podía como los ejercicios de pulgas y abriendo cabeza al piso, los cuales eran los que más difíciles me quedaban, pero gracias a mi gran persistencia lo logré y comencé a notar que ese carácter todos lo notaban y empezaban a respetarme como franja, así que pensé que una parte estaba finalizada, pero sabía que aun me faltaba mucho más como el saber enseñar, la elasticidad, y saber cómo hacer un calentamiento sin mencionar sobre combate, algunas figuras y rompimientos llamativos, también a cómo manejar el grupo de Álamos lo cual pues era lo principal, quería ser una especie de sucesor de Sebastián a su

momento pues ya que yo lo admiro bastante ese era mi plan. Ya varios meses después aprendí a cómo manejar el grupo los padres ya me conocían y los niños me prestaban atención. Recuerdo un campeonato del 2008, este fue el primero en el que el profesor Víctor me pidió que ayudaría a organizar, antes el grupo de Álamos era muy grande así que para un campeonato se dividía en dos el grupo en ese tiempo fueron los dragones y los tigres, yo pertenezco al grupo de los tigres y pues era quien tenía que estar pendiente de todos los niños aconsejándolos y ayudándoles en sus pruebas, una gran responsabilidad que me encargo el profesor pero de la cuál estoy muy feliz que me la haya otorgado, porque me di cuenta que empezaba a estar capacitado para manejar ese tipo de responsabilidad, claro con la ayuda del profesor y la ayuda de mis compañeros del grupo fue como logramos destacarnos en ese campeonato. Me vi como el cinturón franja que quería ser alguien que estaba seguro de lo que podía hacer y alguien en quien los niños pudieran confiar.

Al finalizar el año 2008 recuerdo mucho que el profesor me dijo que debía ir al examen de ese diciembre, pues era lógico que fuera, los cinturones franjas, rojos y negros, estamos obligados a ir pero como una especie de apoyo hacia las personas a las que les enseñamos, pero justo para ese examen no pude asistir le explique el profesor que era por un asunto familiar, así que lo entendió, para la siguiente clase en Álamos yo no tenía ni idea de que en el examen el profesor me iba a obsequiar un reloj de pared y pues mi sorpresa fue bastante grande cuando eso sucedió, me dijo que también le obsequio uno a Sebastián porque solamente nosotros dos éramos los que cumplían con ir todas o la gran mayoría de las clases así que por perseverancia y esfuerzo nos los obsequio, mi mamá estaba muy feliz y orgullosa del motivo del reloj, así que me felicitó y me dio un helado para celebrar (lo cual le había pedido). Al año siguiente empezaba a aprender muchas más y como cinturón franja de un año de antigüedad pensaba que mis esfuerzos y logros deberían ser mucho más notorios que los de mis compañeros, así que me esforzaba el doble que el año anterior, pero esta vez ya tenía que prestarle una mayor importancia a la elasticidad,

ya sin ninguna excusa, debía encontrar un equilibrio entre la elasticidad y la fuerza, la primera meta que me propuse fue la de abrir cabeza al piso con las manos en la espalda, me costó mucho tiempo y arduo trabajo pero después de un tiempo dio sus frutos, ya que cada vez que me lo pedían hacer yo estaba preparado, una vez con esa elasticidad pensé que tendría una especie de equilibrio, (que equivocado estaba), no me había dado cuenta nunca que cada vez que conseguía una meta una más grande y difícil aguardaba para salir, y esas fueron aprender a enseñar, obtener mayor resistencia, mucha más velocidad, fuerza y elasticidad, por alguna razón no se llenaba esa sed de fuerza y sabiduría, por mucho que lo intentará siempre he querido tener más, pero si me daba cuenta de lo mucho que había progresado, los años uno y dos como franja fueron los más decisivos en mi vida como practicante de Taekwondo, ya que muchas ocasiones pensaba en el futuro, miraba más allá y me preguntaba “¿cuando esto termine y mi cuerpo no demás que haré?” así que pensé en cómo ser un mejor profesor, así al menos lo que había aprendido y todo mi esfuerzo no se irían conmigo al final, sino que podría transmitir ese sentimiento y valores a quienes tuviera que enseñar, intentaba encontrar los mejores medios para hacer que cuando tuviera que enseñarle a un niño pequeño no se distrajera ni nada, pero aun no logro encontrar esa respuesta, hay veces que me queda muy fácil enseñarle a los niños más pequeños, pues porque con ellos siento una mayor inseguridad, tampoco encuentro la respuesta a esto, pero, sí sé que es una labor muy dura, pero, al mismo tiempo muy gratificante, el ver la sonrisa en un niño de 7 años al saber que aprendió alguna figura o algún movimiento complicado, eso no se logra medir con nada, es una especie de orgullo que le da a uno, que ese niño lo haya comprendido bastante bien, y también un gran orgullo el saber que uno le pudo enseñar eso mismo, aunque el niño fuera alguien difícil de enseñar, como sean las razones no cabe duda que esa es una gran satisfacción, pero, con esos dos años de los que hablo, solo me parece que la sentí dos veces, algo triste en alguien como yo (un cinturón franja negra), pero, también algo muy feliz para alguien de la misma edad que yo tenía en ese tiempo (entre

13 y 14 años) son muy pocas las personas que pueden llegar a sentir esa satisfacción y mucho menos son las personas a esa edad. Lo otro más decisivo fue que el colegio estaba agotando mi tiempo, y por alguna razón sentía que me alejaba de mi familia y de mis amigos del conjunto, mi tiempo estaba ocupado solo para el Taekwondo y por eso creo que muchas personas a la edad de 13 hasta los 16 años son los que más se retiran, porque quieren o estar con sus familias o quieren llevar una vida de una persona “normal” estando con amigos o fiestas, creo que me prive de muchas cosas que cualquier persona vive por estar practicando el Taekwondo, pero también sé que yo NO quiero ser cualquier persona, quiero vivir lo que casi nadie vive a la edad que tenía, vivir un deporte, estar con esas personas que tienen que pasar por lo mismo, casi al mismo tiempo, o que lo pueden guiar a uno pero de una manera mucho más sencilla, como un amigo (a) pero al que se le tiene un gran respeto, creo que por esa razón seguí en el Taekwondo durante esa etapa de mi vida.

En mi tercer año como franja, durante el año 2009, ya no tenía el apoyo de Sebastián como un tutor sino como un amigo del colegio, él se estuvo alejando del Taekwondo durante esa época después de presentar su examen para cinturón negro, resalto que durante ese tiempo yo también estuve muy desconcentrado en las clases de Taekwondo, no me sentía bien conmigo mismo, yo solo quería llegar a ser un igual para mi amigo Sebastián, que en todas las competencias me tocará contra él, pero teniendo una competencia muy sana, pero no fue así cuando él se retiró, sentí que una parte de mí también se fue, la cuál era una meta verlo a él como un hermano/rival, me vanaglorié pensando que como él ya no estaba, yo entonces sería el mejor, pero por vanagloriarme eso mismo me debilitó, ese orgullo que nos hace seguir adelante y alcanzar nuestras metas, se alejaba cada vez más de mí, yo solo tenía una meta ser fuerte, pero no tenía un propósito, no tenía una persona a la cuál seguir no me sentía completo, así que dejé de entrenar en mi casa, en las clases de Taekwondo por no entrenar me cansaba más rápido, también pienso que me estaba volviendo un llorón, yo quería encontrar a alguien con

quien pudiera comparar mi fuerza, mi elasticidad , mi resistencia, toda la parte física que se movía dentro de mí, pero lo busqué y lo busqué pero no lo encontré alguien que para mí fuera alcanzable, no como Andrés, Gerónimo o Nick, porque ellos se tienen entre sí para poder practicar y de alguna manera no dejarse alcanzar el uno del otro, por eso es que los admiro tanto, porque tienen una fuerza que yo quisiera llegar a tener algún día, esa es la fuerza con la que siempre he soñado, no tener que depender de alguien para ser mejor, así que como no encontré a esa persona, se puede decir que me dormí, una vez que por fin volví a mí, solo fue cuando conocí a Katherin Velandia, ella se convirtió en mi mejor amiga en quien podía confiar todo, mis sueños, mis esperanzas, mis ilusiones, mis decepciones, es con quien puedo ser yo mismo, recuerdo que me dijo una vez, “si te hace feliz ser fuerte, sé fuerte, pero, solo porqué tu lo quieres, no porque lo necesitas” al principio no entendía nada de eso, con el tiempo entendí que ella me decía que yo era fuerte, pero no de la forma que yo tanto lo deseaba, que por esa razón me sentía con tanta “sed” de fuerza, Kath desde que la conozco se ha convertido en una de las personas que tanto admiro, en especial su forma de decir las cosas de frente, en su actitud y perseverancia de querer que una persona se pueda volver mejor, así sea diciéndole un sermón como casi siempre lo hace conmigo que hasta me hace doler la cabeza como también un simple abrazo que viniendo de ella se siente demasiado cálido, así que ella se convirtió en mi modelo a seguir pero como persona, obviamente en algunas cosas, que por mínimas que sean estoy seguro que esos cambios me han hecho mejorar con el transcurso del tiempo, Kath es quien me despertó y me logró abrir los ojos que si yo quería un compañero solo tenía que mirar a mi alrededor o buscar dentro de mí mismo, buscar a ese yo, que tanto quería ser mejor y aunque tenía un ejemplo a seguir también tenía como ejemplo el no darme por vencido. Así que del tercer al sexto año como franja (que es este) Kath es quien más me ha colaborado en ser un mejor practicante, un mejor estudiante, un mejor profesor y por ultimo una mejor persona (a todas estas cosas las tomo como iguales no de mayor a menor). Escribiendo todo esto me doy cuenta que Kath es una de las personas más

valiosas que he tenido en mi vida una gran amiga con la que siempre puedo contar (o eso ella me ha hecho pensar) es quien me regresó las ganas de seguir entrenando, así como al principio empecé a entrenar por intentar ser un buen ejemplo para mi hermano menor Juan, así mismo ella me devolvió esas ganas, quizás porque tengo un poco más de experiencia, quiero seguir teniendo esa diferencia entre nosotros, o también puede que ella diga que no sabe como modestia para que no me sienta mal conmigo mismo, cualquiera de las dos razones las acepto de muy buena manera; una porque ella quiere que sea mejor persona sabiendo un poco más; o la otra como una muy buena amiga que no quiere que vuelva a sentir esa gran desilusión de mi mismo, por no seguir adelante, más o menos me oculta que sabe mucho más que yo.

Este mi último año como cinturón franja negra tuvo muchos tropiezos, en mi desdén por no asistir más seguido a la clase de los adultos, y mi gran incapacidad de no asumir los retos que me proponen como enseñar lo cual diría es una grave falta para alguien tan antiguo como lo soy yo, el no saber como transmitir lo que sé a los demás fue una de las causas del por qué no presenté examen el año pasado, este año como ya dije tuve demasiados tropiezos extrañamente se puede decir que he aprendido mucho de este año mucho más de lo que no he aprendido durante más de ocho años entrenando, aun no entiendo por qué, quizás el hecho que, mi inseguridad ya casi no se refleja en mis acciones (o pues así lo pienso) o como más lo creo el que tenga a tan buenas personas que me apoyan y están ayudándome como lo son mis amigos Katherin, Stephany, Johan, Felipe, Nicolas, Angie, Laura y Natalia Zambrano y por ultimo porqué no hace mucho que la conozco a María Fernanda, todos ellos me han brindado su apoyo algunos mucho más que otros, pero apoyo en total, por esa razón estoy muy agradecido con ellos, en especial con ellos, ya que ellos son las principales personas que dentro del club me ayudaron a practicar y/o aconsejar, parte de esta meta cumplida está dedicada a ellos, aunque no lo haya dicho en la dedicación.

Como experiencia personal siento que es, el ser mejor como persona, hijo, hermano, amigo, compañero, estudiante, y profesor. Cualidades que no muchas personas llegan a conocer apenas empezando su vida como yo lo estoy haciendo en este momento, esa experiencia como ser humano es la más satisfactoria que he podido tener, el saber que estoy un paso adelante que mis compañeros de colegio por estar practicando un deporte tan bello como es el Taekwondo el cual me ha enseñado la responsabilidad, la tolerancia, la amabilidad, la cortesía, autocontrol, el respeto, la integridad y la perseverancia (cuatro de los principios generales del Taekwondo) estos valores son los que intento seguir en mi vida cotidiana como una especie de código conmigo mismo, el cuál va a ser el siempre recordar el Taekwondo, no importa si no entreno el Taekwondo en el club Tekkyon o si lo dejo de entrenar por algún tiempo, porque jamás olvidaré todo lo que he aprendido, además como dice el dicho “el que es no deja de ser” yo siento que toda mi vida ha sido el ser un cinturón franja negra pues ya que todas las metas que he obtenido es porque he portado este cinturón por tanto tiempo, esta es la razón por la que me causa un poco de nostalgia el dejar este cinturón, muchos lo podrán ver como un trozo de tela, pero yo lo veo como yo soy, no un profesor no un estudiante, solo alguien que se encuentra en la mitad de ambos lados, que con el he sentido que he crecido mucho más como persona de lo que jamás hubiera podido crecer, pero bueno creo que es hora de cambiar, por esa razón presentaré examen para cinturón negro este diciembre, aun sigo pensando que me falta algo una razón del seguir entrenando, pero es algo que no puedo explicar ni con palabras ni con letras, porque es algo que me empuja a seguir, y tengo la leve ilusión que quizás como cinturón negro esa respuesta la logre encontrar con los demás cinturones negros o la logre encontrar yo mismo.

## **10. CONCLUSIONES:**

Como hemos visto en el trabajo anteriormente presentado, cada una de las artes marciales han tenido una gran contribución con los avances militares y estratégicos, además que cada una contiene muchos principios que hacen la diferencia entre seres racionales, y los seres irracionales.

Aunque causa una gran tristeza que solo en las batallas de gran renombre la tecnología avance de una manera muy significativa, solo para proteger a una persona, pero, en estas batallas podemos darnos cuenta que algunos “soldados” si tenían la convicción de querer proteger a las personas que tanto querían rigiéndose por un código de honor, y que cada descendiente de esa familia adoptaría esa forma de pensar.

# OBERVACIONES

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_