

Desarrollo de Atributos

El camino filipino

Por Krishna K. Godhania



Introducción

Algunos Eskrimadores Filipinos creen que la enseñanza de la mano vacía a individuos con escasos atributos, dará como resultado una mejora de las habilidades, pero sólo después de largo tiempo. Los atributos son las cualidades con las que asistimos a la funcionalidad de la técnica, el concepto filipino del uso de las armas como método de entrenamiento al comienzo de la práctica de un artista marcial, desarrolla los atributos de los estudiantes mucho antes, haciendo que la posterior transición a la mano vacía sea considerablemente más fácil.

El entrenamiento con armas durante un periodo largo de tiempo, fuerza al sistema neurológico a operar a un mayor nivel, mejorando tremendamente tus reflejos. La popular analogía que se usa para ilustrar esto es la sensación de lentitud que se experimenta cuando conduces a 40 mph después de haber conducido a una velocidad mayor, por ejemplo 70mph.

Cuarenta millas por hora puede ser una velocidad rápida, pero la experiencia previa de 70 millas hace que parezca lenta. Este artículo trata de



presentar los mismos métodos tradicionales de entrenamiento que pueden encontrarse en los sistemas filipinos y explicar que atributos desarrollan.

Atributo - Sensibilidad

Sensibilidad implica desarrollar la habilidad de sentir las intenciones del oponente, se utilizan varios tipos de entrenamientos para desarrollar la sensibilidad táctil, entre ellos, están los siguientes:

Palakaw: El arte del sparring controlado con "sólo palo" en la distancia corta. Palakaw desarrolla el uso de la mano desarmada, la mano que "chequea", esto permite controlar y seguir a la mano armada del oponente, adicionalmente permite también crear aperturas en sus defensas. El entrenamiento está restringido a la corta distancia, por lo que hay un contacto permanente, esto nos obliga a desarrollar el nivel de sensibilidad.

Pit Al: Este entrenamiento, también conocido como Tapi Tapi en otros estilos de Eskrima, implica la defensa con mano vacía contra ataques de cuchillo. Los drills desarrollan la habilidad del estudiante para defender y controlar la mano armada del oponente, por otro lado, el atacante desarrolla el uso de su mano vacía para despejar el "chequeo" del defensor y así abrir la línea para atacar con el cuchillo.

Inicialmente el atacante limita sus ataques a movimientos con la intención de pinchar, posteriormente se introduce también el movimiento de corte. En la forma más avanzada de práctica, se combinan los movimientos para pinchar y cortar. Dado que un toque de un cuchillo con filo en la zona correcta normalmente acaba el encuentro, el grado de sensibilidad relacionado con el trabajo de cuchillo es particularmente alto, no hay margen de error. Cuando regresamos al trabajo de mano vacía, donde los golpes son sólidos y no meros toques, el estudiante descubre que su nivel de sensibilidad se ha cuadruplicado.

Atributo - Mecanismos corporales

Este apartado implica la utilización de todo el cuerpo cuando se golpea, entendiéndose como usar el cuerpo como una unidad. Para desarrollar bien los mecanismos corporales, el eskrimador utiliza un entrenamiento con armas variadas. Trabajar con armas nos obliga a exagerar y hacer énfasis en mecanismos corporales, una hoja larga o un palo largo son armas muy útiles para desarrollar estos mecanismos, se usan para practicar una serie de movimientos combinados llamados "Amarra"

Atributo - Coordinación

Una buena coordinación puede ser definida como la habilidad para realizar un movimiento con eficacia, sencillez y equilibrio. Para desarrollar el nivel de coordinación uno

necesita de la constante repetición del movimiento deseado. Los artistas marciales Filipinos desarrollan este atributo a través del entrenamiento con el "doble palo" (conocido también como dobles armas o sinawali), espada y daga y el uso de "focus". Los patrones de sinawali con los dobles palos, mejoran el desarrollo equiparado de ambos brazos, espada y daga mejoran la habilidad para trabajar con armas de distinta longitud. Los focus nos proporcionan la habilidad de golpear coordinadamente y de forma efectiva en las durantes el trabajo de combinaciones.

Atributo - Fluidez

La fluidez podría definirse como continuidad de movimientos. Para fluir correctamente uno necesita la combinación del conocimiento y la sensibilidad, elementos que son puestos a prueba a través de una concentración ininterrumpida. Los Eskrimadores Filipinos son famosos por su habilidad para fluir "suavemente", esto se desarrolla a través de varios drills fluidos. Los drills fluidos se ejecutan con palo, cuchillo o mano vacía. Para poder fluir, uno tiene que controlar continuamente los ataques del oponente - esto es, en algunas ocasiones, conocido como sombrada o contra y contra.

Atributo - Ritmo y timing

El ritmo tiene que ver con el engaño y el cambio del factor tiempo, mientras que el timing es la habilidad para lanzar un ataque en el momento adecuado. Estos atributos se desarrollan con las armas y con las manos vacías, a través del sparring libre. El dominio del ritmo y la finta son considerados habilidades avanzadas, marcan la diferencia cuando dos oponentes de igual habilidad técnica se enfrentan el uno al otro. Los eskrimadores que usan la finta libremente, son denominados con frecuencia Lansidors.

Conclusión

Para terminar, hay muchos otros atributos que un Eskrimador entrenar, algunos como el trabajo de piernas, la velocidad, la potencia, el equilibrio, la precisión, explosividad y el dominio de la relación con el espacio. Priorizar el desarrollo de atributos desde el principio del entrenamiento, proporciona al artista marcial la oportunidad realista de ser funcional y efectivo cuando quiera utilizar su técnica.



GURO KRISHNA GODHANIA
ARTES MARCIALES FILIPINAS