



ASOCIACIÓN KAI MEN KUNG FU



APRENDIENDO KUNG FU – TRES ELEMENTOS FUNDAMENTALES

Por Prof. Horacio Di Renzo

Asociación Kai Men Kung Fu



Cuando practicamos artes marciales dedicamos semanalmente un tiempo considerable al entrenamiento. Son horas que quitamos a otras cosas – lo cual presupone una cierta cuota de sacrificio. Lo hacemos porque nos gusta, y generalmente, lo hacemos porque “queremos mejorar y aprender” el arte que elegimos para entrenar.

Si entrenamos bien, serán horas “ganadas”. Si entrenamos mal...serán horas desperdiciadas.

Por eso es muy importante saber en qué consiste un buen entrenamiento, y que elementos no pueden faltar en el proceso de aprendizaje y adquisición de habilidades marciales.

Se puede hablar mucho sobre este tema y nunca estará agotado. Por supuesto, habrá muchas perspectivas diferentes para encarar un entrenamiento. Tratando de ser lo más sintético y fundamental posible, me voy a referir a tres elementos que a mi entender, nunca deberían faltar en un programa de práctica de kung fu, o cualquier otro arte marcial.

Esos tres elementos se podrían llamar así: **Aplicación, Técnica, y Método.**

Aplicación (Fa) - “Cómo se usa”

La Aplicación (Fa que también significa “técnica” en el contexto de “una manera de defenderse de una agresión”) es el bagaje estratégico y el catálogo técnico que tiene un estilo.



Es el “cómo se usa” de un sistema de lucha. Las aplicaciones sintetizan la ideología básica de un sistema marcial, y generalmente varían bastante entre un arte y otro, entre un estilo y otro. La manera de reaccionar ante un mismo golpe, cómo se lo bloquea, desde donde se contraataca, qué lugar atacar y con qué tipo de respuesta...si se tira, se traba, se pateo o golpea, eso sería el concepto de aplicación. Es “cómo se usan y administran los movimientos marciales de un estilo”.

El grado de conocimiento de un profesor se puede ver claramente, en el tipo de técnicas que usa y enseña. Quien no sabe mucho, suele enseñar técnicas muy fantasiosas, lejanas de la realidad, que no siempre se podrán usar. Enseñar una técnica poco práctica causa mucho daño, porque si ese alumno que aprende, y transpira, adquiere técnicas que dejan muchos “baches”, mal protegidas, mal diseñadas...ese alumno estará practicando para su propia derrota. Por eso es muy importante que quien practica, procure pasar siempre por su filtro personal lo

que aprende y evalúe si las técnicas que está entrenando son – desde su sentido común – aplicables en una situación real.

El Kung Fu, bien aplicado, suele ser contundente, muy efectivo, letal y directo. Pero muchas veces los entrenamientos pueden estar orientados demasiado hacia la forma, o hacia lo gimnástico – a veces porque el profesor no conoce mucho sobre aplicación – y eso se transmitirá a cada alumno, dañando su aprendizaje, y la calidad del arte en general.

Técnica o Forma (xing) - “cómo se hace”

La técnica o forma (xing) es el conjunto de “la manera de moverse”, “la manera de generar la fuerza”...es el “cómo se hace”. Los practicantes de arte marcial siempre aprenden patrones de movimiento. Cómo pararse, cómo cambiar el peso, cómo mover la cadera, todo eso hace a la técnica o forma. En un arte marcial como el kung fu los movimientos están diseñados en función de su aplicabilidad, el movimiento es optimizado para lograr el mayor poder con el mínimo esfuerzo, la fuerza se optimiza, y cada detalle cuenta. Si no comprendés para qué estás haciendo tal o cual maniobra, deberás preguntar, averiguar. Todo tiene sentido, y ese sentido es el que determina cómo se hace un movimiento.



La “estética” será una consecuencia y no un objetivo en la práctica de una técnica o forma. El practicante de kung fu deberá buscar la mayor perfección, desde los puntos más básicos hasta los detalles más finos, sabiendo que cada detalle tendrá impacto en la aplicación de un movimiento.

Por el contrario, todo error en la técnica o forma, convertirá la aplicación en algo inútil. *La forma sustenta el uso, y el uso da lugar a la forma.*

Por eso...a prestar mucha atención a los detalles! Si es bajo que sea bajo, si es con protección que sea con protección. Si se aplica cadera, que se aplique...nada deberá faltar.

Método o Entrenamiento (Kung) - “Cómo se entrena”

Finalmente tenemos una técnica (aplicación) ejecutada con técnica (forma). ¿está todo? Por supuesto que no, falta algo fundamental, que será el “Kung” o entrenamiento, o método de práctica.

Kung es “cómo se entrena”. Ninguna técnica se puede usar por el mero hecho de que se pueda ejecutar en solitario o con un compañero que “colabora” con uno. Cada técnica tiene (1) su “cómo se hace, (2) su “como se usa” y (3) su “cómo se entrena”.

Tomemos por ejemplo una patada frontal. Una técnica básica, simple. Supongamos que podemos patear con cierta agilidad, velocidad y un buen nivel de energía. ¿está todo? Claro que no...tenemos que adquirir además, la “reacción” para sacarla en el momento justo, la “precisión” para no errar, una potencia lo más optimizada posible...todo eso no se logra simplemente repitiendo 100 patadas con cada pierna. Eso requiere métodos de práctica más elaborados.

Deberemos por ejemplo entrenar la patada en bolsa para fortalecerla, o en focos para lograr precisión...deberemos entrenar ante un rival que nos estimule el “timing” y la reacción...ufff....para cada técnica que queramos usar, hay docenas de buenos métodos de entrenamiento, que deberemos primero conocer, luego elegir, y después....darle y darle...entrenar.

Si tomamos un arte marcial interno como el Tai Chi Chuan, veremos claramente la división entre estas



tres pautas.

Entrenar una forma de Tai Chi no nos habilitará para luchar con Tai Chi, pero sí nos dará la “manera”, el “cómo se hace” de los movimientos. Sin una buena ejecución no podremos aplicar nada y mucho menos entrenar aplicación, porque cada técnica que practiquemos tendrá errores y esos errores al entrenarlos, se irán agrandando.

Entrenar Tui shou, empuje de manos, nos brindará reacción, enraizamiento, capacidad de sentir la energía del oponente, timing, nos enseñará estrategia, y muchas cosas más.

Aprender y ensayar las maniobras del Tai Chi en sus aplicaciones marciales nos permitirá saber cómo usar el arte.

Como vemos aquí, claramente tenemos que practicar forma (xing) tui shou (kung) y aplicaciones (fa), esto siendo simplistas, pero para que tengamos un ejemplo del tema de esta nota.

Como si fueran tres patas de una estructura, la merma o carencia de una, comprometerá a todo el equilibrio del conjunto.

Por eso vos, que dedicás tiempo y esfuerzo al entrenamiento, poné tu trabajo bajo la perspectiva de estos tres elementos, y sin duda, será de gran ayuda a la hora de optimizar tu proceso de aprendizaje y capacitación en el Arte Marcial.

Buena práctica!!

Profesor Horacio Di Renzo

Asociación Kai Men Kung Fu

<http://www.kaimenkungfu.org>

<http://www.boletinkaimen.blogspot.com.ar>

consultas y comentarios bienvenidos!! kaimenkf@gmail.com