

## Economía de movimientos

Los conceptos son tratados en Kenjukabo como los auténticos pilares del sistema aportando solidez, ciencia y capacidad para la evolución y el enriquecimiento.

Todos los conceptos son importantes, pero algunos de ellos determinan especialmente el color de cualquier sistema de Kenpo y también el nuestro. Uno de esos conceptos que podríamos definir como “esencial” es la economía de movimientos.

Sin duda alguna, estamos ante el concepto “rey” de nuestro Kenpo por estar éste presente en todo momento y lugar a lo largo de nuestras sesiones de trabajo. Si recurrimos al diccionario se entiende por economizar, “ahorrar, disminuir los gastos y guardar para el porvenir”. Digo esto porque es necesario entender correctamente de lo que estamos hablando. Si trasladamos esta definición de forma literal a la defensa personal podríamos cometer errores de bulto y trazar falsas líneas de trabajo.

La economía de movimientos es fundamental para la defensa personal, ya que en una confrontación real en la calle no hay lugar para movimientos superfluos y bonitos, pues aprovechamos cada movimiento para golpear, reduciendo el tiempo de ejecución de la técnica. Esta economía de movimientos nos permite una mayor velocidad en nuestros encadenamientos.

Sin embargo, no se trata de utilizar la menor energía posible en la solución de un conflicto o de una agresión. En este sentido la definición literal del diccionario no nos sirve. Pensemos, por ejemplo, que quien nos agrede nos supera en altura y envergadura; nos veremos obligados a utilizar al máximo nuestra técnica, nuestra velocidad, nuestra fuerza y, en definitiva, toda nuestra energía. No podemos infrutilizar nuestras posibilidades cuando lo que puede estar en juego es nuestra integridad física o incluso nuestra vida. Es necesario darlo todo y estar preparados para hacerlo.

Ahora bien, con esto no pretendemos decir que lo importante es la fuerza bruta, se utilice como se utilice. La cuestión es utilizar toda nuestra energía de la forma más inteligente y acertada posible.

Tampoco podemos pensar que economizar quiere decir elegir cuidadosamente los golpes y hacer “poco” pero bueno. Es precisamente todo lo contrario. El Kenpo se caracteriza entre otras cosas por responder a la agresión con una avalancha de golpes, bloqueos y chequeos que pretenden cegar al agresor e imponernos a su acción y pensamiento.

El concepto “economía de movimientos” se refiere en Kenjukabo a economizar el recorrido de nuestros movimientos y acciones. Queremos ahorrar tiempo en alcanzar el objetivo en una estrategia de adueñarnos del conflicto de una forma rápida, segura y prudente.

Como se suele decir, el que llegue primero “*se llevará el gato al agua*”. Esto es muy importante si tenemos en cuenta que la mayoría de los conflictos en la calle se desarrollan en la media-corta distancia. En esta distancia la velocidad y la falta de espacios amplios son un valor a tener en cuenta por encima de otros. Este es un aspecto esencial para cualquier sistema que pretenda ofrecer respuestas a la violencia callejera (o al menos debería serlo).

## **Economía y efectividad: dos palabras hermanas**

Un sistema o arte de lucha ha de acercarse y adaptarse a la calle y al estudiante, y no al revés. En próximos artículos trataremos la relación sistema-estudiante; en cuanto a la calle ésta tiene sus propias leyes y los instructores de defensa personal hemos de acercarnos a ellas como lo hace cualquier astrónomo del espacio, observándolo con minuciosidad y en su evolución. De no hacerlo así nuestros estudiantes fracasarán por la incapacidad del instructor o del sistema.

Esto es algo obvio y sin embargo en multitud de gimnasios o escuelas vemos trabajar con insistencia técnicas, movimientos y códigos que luego difícilmente podrían aplicarse a situaciones reales en la calle. Yo soy de los que piensan que determinadas posiciones bajas o ciertos movimientos pueden llegar a ser arriesgados si son utilizados en la calle. Así por ejemplo, el repetido trabajo “hikite” (mano que sale y regresa a la cadera) puede adquirirse como un hábito y debilitar nuestra defensa para que nos llevemos un par de tortazos o algo más serio.

Dicho de otra forma, para mí es más importante hacer ciencia que arte, razonar que actuar inconscientemente. No olvidemos que es la salud de nuestros estudiantes lo que en muchas ocasiones puede estar en juego.

En la media-corta distancia hay ciertas cosas que obviamente sobran o forman parte de las imágenes de nuestros sueños. ¿Cuántos saltos mortales o patadas voladoras hemos visto en la calle? Nos acordaremos de alguna cuando estemos cómodamente sentados en la butaca del cine. Incluso serán escasas las patadas a la cara que hayamos presenciado, si es que hemos visto alguna. Lo esencial es la efectividad como objetivo, no que la forma de conseguirlo sea más o menos plástica. Recordemos aquel viejo dicho: “*Gato negro o gato blanco. El que coge la rata es el gato bueno*”.

Movimientos amplios, largos, superfluos o excesivamente complicados harán que nos alejemos de la efectividad, principal objetivo en Kenjukabo. Ese tipo de movimientos retardan nuestra acción y debilitan nuestra defensa pues abrimos huecos en ella y ofrecemos posibilidades a nuestro agresor o agresores.

Kenjukabo es un sistema de Kenpo con un marcado carácter ofensivo ya que creemos que es el camino más seguro para salir entero de cualquier situación de riesgo. Me explico, si el conflicto no puede encauzarse por medios pacíficos razonables, el que pegue primero pega dos veces. Llevar la iniciativa (haciéndolo correctamente), es llevar ventaja en la acción y por lo tanto estar en mejores condiciones para imponerse. Un estudio de las últimas 888.745 partidas de ajedrez registradas indica un resultado de ventaja para las blancas del 56% sobre un 44% de las negras. La iniciativa es, por lo tanto, un valor en sí mismo.

Sin embargo, un ataque no es efectivo si descuidamos la defensa arriesgándonos a ser alcanzados. La “economía de movimientos” es esencial para cerrar huecos y garantizar una defensa impenetrable. El chequeo, la continuidad de movimientos, la distancia o la idea de la “línea central”, son conceptos estrechamente vinculados a la economía de movimientos. Unos no tienen sentido sin los otros trazando una relación dialéctica de dependencia. Todos ellos dan cuerpo a nuestro sistema de Kenjukabo.

El trabajo con sparring es vital para desarrollar la economía de movimientos y a eso dedicamos la mayor parte de nuestras sesiones de trabajo, tanto a lo que a combate se

refiere como a la defensa personal. Nuestro combate (en el que la única regla es no causar daños intencionados al compañero) y nuestra defensa personal, busca el acercamiento a lo que puede suceder en la calle, sin crear entornos ideales alejados de la realidad. Al hacerlo así, cada estudiante se ve en la necesidad de economizar recorridos para alcanzar antes el objetivo y poder realizar encadenamientos y combinaciones o disponer de recursos y transiciones rápidos, directos y contundentes, ya estemos de pies o en el suelo.

Termino recordando aquel viejo refrán: *“El que en gastos va muy lejos, no hará casa con azulejos”*.

**Gorka Asiain**  
(Cinturón Negro 4° Dan)