

Kenpo, un sistema que evoluciona sin cesar

2º PARTE

El método de Kenpo “Kenjukabo” parte de conceptos y principios comunes a otros sistemas Kenpo. En Kenjukabo predominan las técnicas de golpeo, aunque también se trabaja todo lo referente a luxaciones, control, derribos y combate en el suelo.

Es un método abierto al desarrollo, es decir, parte de una concepción evolucionista. Hay una evolución permanente, entendiendo ésta como un enriquecimiento constante del método.

Kenpo (“*Ley del puño*”) es un término vinculado siempre a la lucha en la calle. Si otros estilos implantados en occidente se caracterizan por enfatizar su aspecto deportivo de competición, el Kenpo se caracteriza por su dedicación esencial a la defensa personal. Esa es la razón por la que está en constante evolución.

La “defensa personal” no es algo invariable en el transcurrir de los años. Por el contrario, la violencia existente en la sociedad no siempre se expresa igual e incluso sufre importantes mutaciones que han de ser observadas por cualquier practicante experimentado. Los entornos y espacios, cada vez más reducidos en las “apretadas” ciudades (el metro, los bares y cafeterías, el autobús, etc.) sin duda determinan muchos aspectos relacionados con la defensa personal. La existencia de círculos en los que se maneja con asiduidad todo tipo de armas blancas y objetos punzantes es otro fenómeno al que debemos prestar atención. Y ni que decir que la desgraciada influencia que ejercen las “modernas” drogas de diseño entre la juventud, que producen el efecto de multiplicar la fuerza y energía de quienes la toman. Todos esos aspectos y otros muchos son elementos a analizar.

Si las formas de violencia son algo vivo, y se desarrollan, no pueden ser menos las artes que destinan la mayor parte de su tiempo a encontrar respuestas y recursos que las contrarresten. Eso no quiere decir que el Kenpo sea un sistema anti-tradicional, ni mucho menos. Los valores, la ética, las formas, y muchos conceptos antiguos siguen hoy vigentes a pesar del paso del tiempo, y hemos de hacer un esfuerzo por consolidar su presencia a lo largo de nuestra práctica.

Los conceptos de Kenjukabo: auténticos pilares del método

A riesgo de caer en el simplismo, podríamos decir de forma resumida que los conceptos más importantes del Kenpo Kung-Fu Kenjukabo son:

- **Economía de movimientos:** Kenpo es en sí, continuidad y economía de movimientos. Las técnicas de Kenpo son continuas y fluidas como el agua, si encontramos resistencia en una trayectoria lineal, la transformamos en circular y viceversa.
- **Energía intermitente:** los diferentes movimientos defensivos y sobre todo ofensivos o de contraataque son ejecutados con la energía precisa, que será mayor o menor dependiendo del momento, el lugar del impacto o la función de dicho movimiento.

- **Chequeo:** hábito del kenpoísta, cuya función es “prevenir” y controlar las reacciones retardadas o imprevistas del agresor.
- **Principio de aceleración:** hay que evitar la contracción constante de nuestro cuerpo, pues resta velocidad y precipita la fatiga. Por el contrario, hay que trabajar de forma relajada para buscar la máxima velocidad (efecto látigo) y aprender a contraer sólo en el momento del impacto; hemos de pasar de 0 a 100 de velocidad en el menor tiempo posible.
- **Distancia:** dominar la distancia que nos convenga es esencial para llegar a nuestro objetivo y evitar su ataque. Hemos de tener recursos diferentes para distancias diferentes.

Estos son los fundamentos esenciales de nuestro método de Kenpo, aunque no los únicos (respiración, visión periférica, varios atacantes, puntos vitales, definición técnica, etc.). Los conceptos han de ser asimilados práctica e intelectualmente por el estudiante, progresando a través de un desarrollo integral. Todos ellos han de aplicarse dentro de unos patrones de movimiento comunes pero que se adapten a las características de cada uno. Es el arte el que ha de adaptarse a la persona y no al revés, pues no olvidemos que el Kenpo practicado con constancia es un camino que contribuye a la realización personal. Por ello, es obligado para nosotros conocer las aspiraciones de todo aquel que se acerca a nuestra escuela, qué razones le mueven o qué desea obtener.

Trabajo de defensa personal

El trabajo de defensa personal se realiza a través de una serie de códigos con los que el estudiante va familiarizándose. Estos códigos son situaciones posibles y habituales con las que podemos enfrentarnos en la calle, como agarres, ataques de puño o patadas, agresiones con armas blancas u objetos contundentes, varios agresores, etc., que son el punto de partida para cualquier estudiante de “Kenjukabo”.

Llegar a dominar estas técnicas dependerá de una práctica constante, y sobre todo, de la intensidad de dicha práctica. El kenpoísta consigue a través de este trabajo codificado educar su instinto de supervivencia estudiando las respuestas más lógicas y eficaces ante los diferentes ataques. Se trata de “aprender a responder de la forma más rápida y accesible”. El estudiante se va familiarizando con la defensa personal, adquiriendo hábitos de golpeo, desplazamientos, bloqueos, etc., que pueden ser vitales en un situación real. Hasta cierto punto, es un trabajo de análisis y estudio científico.

En Kenjukabo siempre explicamos que la mejor defensa ante un ataque es evitar esa situación de riesgo. Sólo en caso de que la situación sea extrema somos fieles al dicho aquel de “*la mejor defensa es un buen ataque*”.

En cuanto bloqueemos o evitemos una agresión hay que contraatacar al agresor, arrebatándole la iniciativa lo más rápidamente posible. Es como si interfiriéramos violentamente en sus intenciones de hacernos daño, rompiendo su esquema mental e impidiendo que piense. Claro está, para trabajar correctamente en torno a esta idea es necesario que el estudiante disponga de una actitud decidida y valiente. Esa actitud también ha de potenciarse y desarrollarse día a día en el gimnasio.

Estas técnicas de defensa personal forman la parte esencial del sistema y las que más tiempo ocuparán en nuestros entrenamientos. Nos dotan de recursos que nos servirán ante distintas situaciones y cuántos más recursos tengamos, mejor preparados estaremos.

Sin embargo, el fin último no es la práctica de éstas técnicas codificadas. Dominarlas es el medio para alcanzar el grado superior en el entrenamiento: el combate de defensa personal. Se trata de responder a ataques que no están arreglados o codificados de antemano. Son ataques espontáneos, realizados con velocidad y que van a poner a prueba la destreza del estudiante. Se trata de poner en práctica todo lo trabajado anteriormente de forma codificada. Ahora no sabemos si el ataque será de puño directo, circular, patada, etc. Nuestro estado de alerta ha de ser máximo. Este nivel superior nos permitirá medir la calidad de todo lo realizado en la fase anterior. Eso sí, nunca ha de abandonarse el entrenamiento a través de códigos, auténtico campo para perfeccionar nuestro Kenpo.

El objetivo de este combate libre de defensa personal es aproximarse lo más posible a situaciones reales que requieren una reacción rápida, casi refleja. Es el mismo sistema empleado para aprender cualquier lengua: primero aprendemos el abecedario y la numeración (técnica básica), luego las palabras y su significado (técnicas codificadas de defensa personal), y luego somos capaces de utilizar todo lo anterior para articular frases completas (combate de técnicas).

También hay otros elementos que facilitan el desarrollo del estudiante en Kenjukabo. Las doce “formas” permiten que trabajemos la técnica básica, la coordinación y otras cualidades imprescindibles como el equilibrio o los desplazamientos. El combate regulado con normativa y el combate tradicional, desarrollan la velocidad, el sentido de la oportunidad, los análisis tácticos y el timing.

Además, utilizamos algunas armas e instrumentos como complemento del trabajo de mano vacía. Este es el caso de los Nunchakus, del Pang Fa o de los Palos Cortos por un lado, y del saco pesado, de los paos, de los sacos de pared, del muñeco de madera, o del makiwara, por otro.

Somos fieles a las mejores tradiciones

Como decíamos antes, de nada serviría trabajar regularmente las técnicas si el arte no descansara sobre una moral y unos valores éticos. Este es el aspecto fundamental si entendemos el Kenpo como una forma de realización personal, o, como resaltaban los viejos maestros: “*un camino de vida*”. Aprender a ser respetuosos con otros sistemas, con los compañeros y con las personas en general; ser amables y humildes ante los demás o tener un carácter abierto u amistoso, son valores que han de cultivarse en el kwoon entre los estudiantes adultos, y especialmente entre los más jóvenes, que comienzan su práctica.

El Kenpo es un sistema integral en el que desarrollamos nuestra capacidad de autodefensa y nuestra personalidad. Combinar esos dos elementos garantiza en gran medida el éxito y mantiene vivos los vínculos con aquellos que ya hace años practicaban, estudiaban y enseñaban el Kenpo.

Junto a esto es obligado en Kenjukabo asimilar la historia del Kenpo, así como su evolución a lo largo de los años. Hay textos, libros o nuestro propio árbol genealógico

de la familia Kenpo, que nos ayudarán a comprender “*de dónde venimos y a dónde vamos*”. Por eso la comunicación instructor-estudiante es fundamental. No hay nada que esconder, y la información que damos a nuestros estudiantes ha de ser máxima. Así desarrollamos el concepto del “*Yin y Yang*” o del “*Tigre y el Dragón*”. El kenpoísta sabe actuar pero también sabe pensar y razonar.

Esta es, en resumen, nuestra forma de trabajar. A través de todos estos elementos intentamos, en el Kenjukabo, dotar a los estudiantes de recursos en los diferentes aspectos de la defensa personal; así como ayudarles a formar su carácter y personalidad. En definitiva, tratamos de mejorar en lo físico y moral a las personas para poder, en el futuro, mejorar también la sociedad.

Gorka Asiain
(Cinturón Negro 4º Dan)