



Resumen

En el contexto del combate libre, las técnicas de bloqueo y sujeción tradicionales a menudo no funcionan tan bien como el simple desvío. El desvío –una mejora del movimiento de “apartar” que la mayoría de los luchadores emplean de manera instintiva cuando se enfrentan a un ataque– es una herramienta decisiva en el repertorio del artista marcial, aunque sorprendentemente se haya analizado poco en investigaciones y en los escritos propios de las artes marciales. Como estudiantes y profesores de varias artes de golpeo y lucha cuerpo a cuerpo durante más de veinte años, Robert Wolfe y Peter Hobart han puesto en común su experiencia para desarrollar una aproximación en fases para entender y aplicar el desvío de formas diversas. La primera parte de este artículo se centra en la utilización del desvío principalmente en los combates de golpeo, mientras que la segunda parte profundiza en el contexto de la lucha cuerpo a cuerpo.

EL DESVÍO: UNA HERRAMIENTA ESENCIAL EN EL COMBATE LIBRE

PETER HOBART & ROBERT WOLFE



Introducción

Las personas practican artes marciales por muchos motivos. Algunas lo hacen simplemente con propósitos puramente defensivos. Otras se interesan principalmente por los beneficios que reportan para la salud. Incluso otras están decididas a mantener los elementos estéticos de estas antiguas artes. Sin embargo, sea cual sea el objetivo final, cada arte marcial tiene su origen en alguna forma de combate. En consecuencia, la realidad del combate debería considerarse al menos como un factor en la metodología de entrenamiento de cualquier estilo.

Quizá la pauta fundamental en cualquier situación de combate es “No dejes que te golpeen”. Como podría atestiguar cualquiera que haya participado en un combate libre, a menudo la victoria recae en el combatiente que logra conectar el primer golpe sólido. La habilidad para evitar, o al menos desviar, un ataque de este tipo es por tanto crucial. Por ejemplo, incluso un pequeño pero ágil luchador puede derrotar a un adversario de lejos más poderoso si es capaz de eludir sus ataques durante bastante tiempo e infligirle el suficiente daño durante el proceso.

Dada la importancia crucial de la habilidad para defenderse, es sorprendente que muchas escuelas de artes marciales dediquen cantidades significativas de tiempo a practicar técnicas defensivas, particularmente contra golpes de puño, que simplemente no están a la altura en un contexto de combate libre. Las lecciones del cuadrilátero de combate en este sentido son que las defensas amplias y complicadas, o aquellas que dependen de intercepciones que han de realizarse en fracciones de segundo, casi nunca funcionan en un ambiente imprevisible. Una técnica de defensa más efectiva –y asequible instantáneamente– es el desvío sencillo con mano abierta.

El ataque

Como sabe cualquier artista marcial, existen una infinidad de formas para infligir daño a un oponente utilizando diversas armas, pero quizá el ataque más común –tanto en la sala de entrenamiento como en el mundo exterior– es un golpe con la mano (derecha) a la cabeza o al torso. En las artes lineales como el kárate, esto probablemente será un puñetazo directo, en boxeo podría ser un gancho, en la calle puede ser el primo menos sofisticado del gancho, el *haymaker*, y en ciertas disciplinas de lucha cuerpo a cuerpo, como el aikido, podría ser una mano cuchillo que seguiría una trayectoria más elíptica.

Defensas tradicionales

Muchas escuelas de kárate tradicional enseñan al practicante a defenderse contra un puñetazo con un bloqueo con el puño cerrado, un tanto estilizado y angular. Al ejecutar un bloqueo ascendente, por ejemplo, algunos estilos enseñan que el puño comienza cerrado sobre



entre los compañeros en este tipo de ejercicios da una oportunidad inestimable para practicar la armonización de la energía de uno mismo con la del atacante, y aplicar contraataques sofisticados y a menudo impresionantes, este planteamiento tiende a fracasar en un contexto de combate libre, incluso en el caso de los practicantes más habilidosos.

Reconociendo que los planteamientos tradicionales descritos arriba tienen valor, también tiene que reconocerse que para la pura eficiencia en el combate es esencial un método simple, práctico y seguro para vencer a la mayoría de los ataques más habituales. Uno de estos métodos es el desvío con la mano abierta.

EL DESVÍO EN LOS COMBATES DE GOLPEO

El desvío es una defensa natural, efectiva e inmediatamente útil contra un golpe de puño dirigido a la cabeza o al torso.

Cuando se enfrenta a un puñetazo o a un *jab* de los que se ven más frecuentemente en los entrenamientos con sparring o en un combate callejero, tanto el principiante como el experto tienden instintivamente a desviar el golpe de un modo similar, con un manotazo con la palma abierta. Los practicantes más avanzados suelen combinar esta técnica defensiva con un cambio en el ángulo y la distancia respecto al oponente, y los exponentes más veteranos desarrollan la habilidad para utilizar una fuerza cada vez menor para conseguir el resultado deseado; pero prácticamente en cada nivel la técnica sigue siendo esencialmente la misma.

Esta técnica puede parecer sencilla al principio –algunos podrían considerarla demasiado simple para merecer un análisis más profundo–, pero como sucede con muchas otras facetas de las artes marciales, su simplicidad oculta muchos matices y una multitud de posibilidades; no debería darse por supuesta.

La idea fundamental del desvío es dar un manotazo o golpear el miembro que ataca para desviarlo de su trayectoria, en un ángulo más o menos perpendicular, utilizando normalmente la palma abierta. Empleando esta defensa desde una posición de guardia, la mano del defensor toma el camino más directo y eficiente hacia la mano o antebrazo de ataque, y gasta solamente la energía suficiente como para impactar sobre el golpe entrante y desviarlo de su dirección. La sensación en el contacto no debería ser ni demasiado suave ni demasiado fuerte, sino una aplicación corta y repentina de fuerza. El ángulo perpendicular de intercepción permite un margen de error considerable, donde el desvío puede ser efectivo si se hace contacto con la mano, muñeca, antebrazo o incluso con el codo.

Una vez que la esencia de la técnica ha sido comprendida, pueden considerarse un buen número de variantes, cada una de las cuales puede utilizarse para lograr un efecto diferente sobre el desafortunado oponente.



DESVÍO BÁSICO

DESVÍO CRUZADO

DESVÍO ASCENDENTE

DESVÍO DESCENDENTE

Variantes

■ EL DESVÍO DESLIZANTE:

Cualquier boxeador experimentado te dirá que alrededor del cuarto asalto de un combate, la energía de ambos combatientes desciende radicalmente. La habilidad para desviar un puñetazo con el mínimo gasto de energía es por lo tanto de suma importancia, como demostraba el gran maestro del boxeo Joe Louis. Al prestar mucha atención a los combates en esta fase crítica del encuentro se revela el valor de “deslizar el puñetazo”; esto es, interceptarlo en un ángulo semi-perpendicular, y aplicar sólo la fuerza necesaria como para desviarlo a un lado u otro del objetivo deseado, que suele ser la cabeza. Esto varía respecto al desvío fundamental sólo en la menor fuerza (y por lo tanto proporcionalmente un menor margen de error) que se pone en juego.



■ EL DESVÍO DIRIGIDO:

Muchos sabios profesores advierten: el mejor bloqueo es no estar allí. En cualquier tipo de combate los practicantes experimentados se apartan de la línea de fuego controlando cuidadosamente el ángulo y la distancia. Muhammad Ali, por ejemplo, a menudo rechazaba el repeler un golpe con sus manos, y de hecho parecía que era golpeado, pero un examen más profundo revelaba que simplemente había abierto la distancia con su oponente justo lo necesario para no recibir la mayoría o toda la fuerza del puñetazo. Con todo, incluso cuando el objetivo se mueve para evitar totalmente el golpe, harías bien en permitir un margen de error y tomar medidas de seguridad empleando un desvío dirigido para protegerte del atacante. Si el oponente está suficientemente comprometido con la dirección inicial de su ataque, el desvío dirigido también puede reforzar y re-dirigir su impulso para hacer que se vea llevado por su propio impulso.





■ **EL DESVÍO PERCUTANTE:**

Uno de los principios cardinales del combate es que debería hacerse pagar su ataque al oponente. Cuando un golpe es simplemente desviado y retirado, sin más consecuencias para el atacante, ambos contendientes regresan aproximadamente a la misma posición donde comenzaron, resultando en una especie de empate. Siempre que sea posible, merece la pena causar alguna incomodidad sobre la extremidad atacante.

Este principio puede verse en acción, incluso a pesar del relleno de los guantes, en algunas de las devastadoras técnicas del desafortunado boxeador Mike Tyson, cuyos “bloques” contenían tanto de puñetazo como los golpes de muchos luchadores. Herir la extremidad atacante causa al oponente tanto un daño físico como psicológico, y puede servir como un factor disuasorio para emplear nuevamente esa táctica en particular o incluso para continuar luchando.

Un golpe lo suficientemente fuerte al codo, por ejemplo, puede adormecer temporalmente el brazo atacante, conduciendo al adversario a la parálisis de manera efectiva. Algunos piensan que el supuesto “bloqueo aumentado” del kárate de Okinawa es una manifestación de este principio: la mano “de apoyo” no está realmente reforzando el bloqueo, sino indicando un golpeo al nervio cubital. La efectividad del desvío percutante también puede aumentarse aplicando mayor presión al objetivo utilizando una superficie de golpeo menor, como el borde-cuchillo de la mano en lugar de toda la palma (presión = fuerza/área).

■ **EL DESVÍO RÍTMICO:**

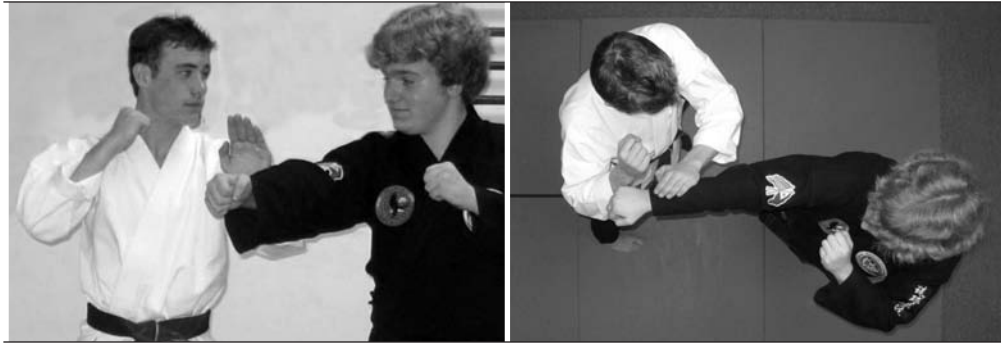
Muchas técnicas de artes marciales requieren que el defensor coja la mano o muñeca del atacante como paso previo de la posterior confrontación. Esto, hablando prácticamente,



es muy difícil de conseguir, especialmente ante un oponente que no coopera. Sin embargo, si el atacante realiza unos *jabs* de tanteo, y el defensor responde con desvíos de moderada intensidad, puede establecerse subconscientemente un ritmo de toma y daca, especialmente en el cuadrilátero de entrenamiento, permitiendo de ese modo que el astuto observador pueda anticiparse al siguiente movimiento. Floyd Patterson demostró su maestría en este importante principio de combate. Con meticulosa atención a la sincronización y a la iniciativa en tales situaciones, el artista marcial puede crear y controlar este ritmo para predecir el siguiente ataque de la secuencia y de este modo agarrar la extremidad atacante más fácilmente. Facilita al luchador una anticipación de fracciones de segundo, más que suficiente para obtener una diferencia decisiva en el combate libre.

■ EL DESVÍO DOBLE:

Una vez que el ataque del oponente ha sido desviado con un sencillo desvío dirigido o deslizante, la extremidad atacante puede ser desviada aún más –creándose una apertura– utilizando la otra mano para seguir con un desvío dirigido. La segunda mano desliza hacia arriba el antebrazo exterior del primero, asumiendo de forma efectiva el desvío y creando una amplia apertura para que la primera mano ejecute un contra-golpeo.



Práctica

La velocidad, potencia, precisión y ángulo del desvío pueden ser mejorados considerablemente con la práctica. Los objetivos estáticos, como las almohadillas de golpeo, pueden ser herramientas útiles al comienzo, pero desarrollar el sentido kinestésico requiere la utilización de algo más parecido al brazo de un oponente, como el muñeco de Wing Chun. Mejor que estas herramientas estáticas de entrenamiento, resulta más apropiado cualquiera de los diversos ejercicios dinámicos que unen a la técnica el tiempo de reacción y el seguimiento espacial. Sin embargo, a la postre las herramientas de entrenamiento inanimadas no sustituyen la práctica y experimentación con un compañero vivo, especialmente en lo que se refiere a apreciar los matices de iniciativa y ritmo.

Una forma de aproximarse a la correcta sensación del desvío doble en particular incluye una puerta. El practicante se coloca de cara al borde de una puerta abierta de modo que ocupa su línea central. Utiliza la mano adelantada para balancear la puerta unas pocas pulgadas a cada lado sobre su bisagra, como si deslizase o desviase el puñetazo de un oponente. Luego desliza la mano atrasada desde debajo del codo de la mano adelantada, a lo largo del exterior del brazo adelantado, lo que le permite asumir el movimiento defensivo empujando la puerta incluso más lejos de la línea central. La “puerta” está así “abierta de par en par” para el contra-ataque de la mano adelantada. En la finalización del ejercicio, la mano atrasada agarra la puerta y la devuelve a la línea central para otra repetición.

Para aquellos que desean sentir el efecto total del desvío doble, sin embargo, no hay nada que pueda sustituir la práctica con un compañero. Uno de los mejores métodos para practicar esta técnica es el ejercicio de *arnis* conocido como *de cadena* o “atrapando manos”. Desde una posición de guardia común, el atacante lanza un golpe a la cabeza. El defensor desliza el puñetazo y después continúa desviando con la mano atrasada, siguiendo con un contra-ataque a la cabeza con la mano adelantada. Ahora el defensor se convierte en atacante y el ejercicio puede continuar indefinidamente. Al mismo tiempo puede introducirse el cambio del cuerpo, los ataques continuados y la ruptura del ritmo “1-2-3” para acercarse aún más a la sensación de combate libre.

EL DESVÍO EN LOS COMBATES CUERPO A CUERPO

Desvío

En cualquier combate existe un volumen limitado de espacio que tiene que defenderse. La naturaleza exacta del espacio puede variar ampliamente dependiendo del número de oponentes y el tipo de armas en juego, pero puede ser definido de un modo sencillo en términos de dos oponentes desarmados, que es la situación normal en la metodología de entrenamiento del aikido. Situado propiamente dentro de la categoría general de jujutsu, el aikido es una forma sofisticada de lucha a corta distancia que aspira a la manipulación tanto mecánica como psicológica del oponente. La práctica efectiva, y mucho más la aplicación práctica de las técnicas de aikido, depende del establecimiento de una conexión con el oponente por medio de la cual su postura, opciones, y deseo de continuar la lucha puedan verse afectadas. En los niveles más altos de práctica la conexión con el oponente no podría ser puramente (o del todo) física, al menos si algunas demostraciones han de ser creíbles, pero para los propósitos de esta discusión sólo se considerarán las conexiones físicas.

Para entender cómo se establece una conexión, especialmente con un oponente que se resiste, primero es necesario comprender la relación espacial entre los oponentes y las consiguientes zonas que tienen que ser defendidas. Imagina a dos oponentes enfrentándose, cara a cara. Si un oponente junta las puntas de sus dedos en la línea central, a la longitud del brazo, ese espacio triangular interior (e incluyendo) de los brazos define la zona que tiene que ser defendida, porque sólo los ataques que penetren en este límite definido tienen el potencial para alcanzar el objetivo.

Si el defensor no está perpendicular frente a su oponente, la zona está definida por la anchura de los hombros del defensor y el vértice del triángulo de un brazo de longitud que une la línea central entre los oponentes. Debería estar claro que la forma del triángulo puede cambiar según el ángulo en que se coloque el defensor. También debería apuntarse que la zona se extiende desde el suelo hasta encima de la cabeza del defensor.

A continuación, considera las etapas mediante las que se perfecciona una técnica de aikido (asumiendo que el defensor no es golpeado o proyectado de algún otro modo por el ataque del oponente). Entrar es disminuir la distancia al oponente. Una vez en contacto, el interferir el movimiento del oponente se logra “desequilibrando”, o “derribando” su postura o, como lo define el maestro de aikido Kuroiwa Yoshio, “fijando” la postura del oponente. El posterior intervalo se utiliza posicionándose para ejecutar la técnica, mientras que el choque finaliza con la ejecución de la proyección, el derribo o la luxación.

El truco, sin embargo, es no ser golpeado antes o durante todas las etapas de la técnica defensiva. El entrenamiento para conseguir esto requiere ataques creíbles frente a los que practicar, algo de lo que tristemente se carece en algunas escuelas de aikido. A decir verdad, existen estilos de aikido que no pretenden la efectividad en combate, centrándose en lugar de ello en los aspectos saludables y sociales de la práctica, y aquí no se desea criticar en absoluto este tipo de entrenamiento. En otros casos, sin embargo, se realizan sin mérito alusiones a la efectividad marcial, porque nunca se entrenan las técnicas contra ataques realistas o compañeros no sumisos. Los ataques demasiado estilizados y la confabulación entre los compañeros de entrenamiento con técnicas ineficaces comprometen la integridad del arte en aquellas escuelas de aikido que buscan la utilidad práctica.

Un ejemplo de entrenamiento irreal es la noción de “agarrar” un puñetazo durante su extensión. Mientras que un oponente desentrenado posiblemente daría un golpe torpe, demasiado lento, indirecto y desmañado como para permitir que su brazo atacante fuese agarrado durante la trayectoria, tiene poco sentido entrenarse dando por sentadas las mejores circunstancias posibles bajo las cuales uno tendría que defenderse. Es más razonable asumir las peores circunstancias –un oponente habilidoso y decidido– y entrenar en consecuencia.

De forma más realista, si el adversario falla el golpe es posible conectar con el brazo atacante mientras se recoge el puñetazo, especialmente si el intento para crear la conexión se combina con una entrada. A condición de que el golpe del oponente sea frustrado y realizada la entrada, debería existir una oportunidad para ejecutar una técnica de aikido (normalmente precedida de un golpe –o golpes– para ocasionar, mantener, o aumentar la mala posición del oponente).

La aplicación de un desvío es una manera de frustrar un golpe y facilitar la entrada a la zona de agarre. Un desvío es a la vez más y menos que un bloqueo simple: menos, porque no se desea más que una obstrucción absolutamente mínima del golpe entrante; más, porque la técnica facilita el acortamiento de la distancia al oponente y la apertura de una línea de contraataque. Para ilustrar estas distinciones, han de considerarse los fundamentos del desvío como técnica.

Patrones de movimiento

El destacado instructor de artes marciales Ellis Amdur ha identificado cinco “temas”, o patrones de movimiento, dentro del compendio de las técnicas de aikido como “patrones corporales para el desequilibrio y el control”. Véase la tabla:

- | |
|---|
| 1 ^{er} tema – aplicaciones en un plano vertical |
| 2 ^o tema – aplicaciones en un plano horizontal |
| 3 ^{er} tema – aplicaciones en espiral hacia arriba |
| 4 ^o tema – aplicaciones en espiral hacia abajo |
| 5 ^o tema – aplicaciones a un punto en el espacio |

*Nota: Estos temas fueron discutidos en varios seminarios realizados por Mr. Amdur, incluyendo los desarrollados en el Dojo Itten de Robert Wolfe en Enola; Pennsylvania.



El término “aplicaciones” se utiliza porque los patrones de movimiento pueden emplearse como recepciones de ataques, en algunos casos como formas de retirada e incluso como golpes, o como componentes de técnicas, todo ello además de la utilización del desequilibrio del oponente. Mientras que ciertos patrones de movimiento podrían ser familiares a cualquier estudiante de aikido, otros se perfeccionan en ejercicios específicos propios del sistema de instrucción Amdur.

El desvío es una aplicación del 1^{er} tema, y se ejecuta como sigue:

1. El estudiante asume una postura profunda y baja, cargando el peso sobre la pierna atrasada, con los brazos situados relajadamente a los lados (I-A).
2. Empujando sus caderas ligeramente hacia delante, el estudiante balancea sus brazos hacia arriba levantándolos desde el centro, manteniendo la curvatura de las extremidades (I-B) y en la medida de lo posible minimizando la implicación de los hombros.
3. El estudiante se hunde más abajo y hacia atrás mientras sus brazos descienden (I-C) comprimiendo/cargando el peso sobre la pierna atrasada.

Nota: La amplitud de movimiento en la rodilla adelantada es aproximadamente igual a la línea vertical trazada desde la punta de los dedos del pie cuando van hacia delante, e igual a una línea similar que parte desde el talón cuando se va hacia atrás. La pierna adelantada no debería estirarse nunca completamente según el estudiante se echa hacia atrás, mientras que la pierna atrasada nunca ha de hundirse según recibe el peso.

En realidad, el desvío es una forma adaptada y abreviada de este patrón de movimiento y, de un modo similar, primero se practica de forma individual:



1. Asumiendo una postura medio lateral (2-A), el estudiante desciende su centro ligeramente y comienza a extender la mano atrasada (2-B).
2. El estudiante da un paso con su pie adelantado, primero en un ángulo de 45° hacia el interior y hace un círculo con su mano atrasada a una posición sobre su hombro adelantado (2-C).
3. Después de regresar a una posición “neutral” (2-D), el estudiante vuelve a dar un paso con su pie adelantado pero esta vez en un ángulo de 45° hacia el exterior, y realiza un círculo con su mano atrasada hasta una posición sobre su hombro atrasado (2-E).



Aunque cualquiera de las dos manos podría utilizarse para formar el desvío, o ambas manos en una secuencia, la preferencia es la mano atrasada porque libera la mano adelantada para poder aplicar un golpeo o agarre al oponente y realizar una conexión. El pie adelantado se utiliza para avanzar, sin reparar en si se realiza la entrada hacia el interior o el exterior, porque sólo avanzando con el pie adelantado se desplaza lo suficientemente el cuerpo (especialmente la cabeza) como para esquivar el golpe entrante.

Práctica por parejas

Una de las habilidades de combate más decisivas, y generalmente una de las cosas más difíciles de enseñar al estudiante medio, es la habilidad de entrar contra un golpe sin inmutarse. Esto es especialmente cierto en aikido, cuando la naturaleza de las técnicas de “agarre a la longitud del brazo” tiende a colocar al defensor en la zona de máxima potencia del golpe penetrante. Los ejercicios de entrenamiento tienen que estar diseñados para permitir que el estudiante practique las entradas bajo condiciones controladas que al principio son muy seguras pero que posteriormente pueden llegar a ser más parecidas a un combate libre.

El primer paso es seguir el ejercicio individual descrito arriba, y añadir un oponente.

1. Los compañeros de práctica adoptan posturas medio laterales (3-A), a una distancia que requiera que el “atacante” dé dos pasos para llegar con un golpe.
2. Comenzando con un golpe con la mano adelantada, el atacante avanza y lanza un puñetazo (3-B). Mientras el golpe se extiende, el defensor da un paso con su pie adelantado en un ligero ángulo y realiza un giro con su pie atrasado para desviar el puñetazo. Advierte que en los niveles iniciales de práctica se permite mantener el puñetazo del atacante, en vez de recogerse inmediatamente a la posición guardia como sería más apropiado.
3. Después de regresar a la posición “neutral”, el atacante avanza de nuevo y lanza un puñetazo directo con la mano atrasada. El defensor da un paso con su pie adelantado con un ángulo ligeramente hacia fuera, y realiza un círculo con su mano atrasada para efectuar el desvío (3-C).
4. Los compañeros regresan a las posiciones iniciales y repiten la secuencia tantas veces como deseen.



En este caso, que es la versión más básica del ejercicio, el objetivo es únicamente deslizar el puñetazo del oponente, acortando la distancia lo suficiente como para desplazar el cuerpo del defensor solamente lo necesario para evitar ser golpeado. A continuación, se aumenta la dificultad del ejercicio permitiendo al atacante recoger el brazo tras el golpe de una forma más realista, y al defensor acompañar la retirada del golpe del adversario para efectuar su entrada:

1. Los compañeros se colocan como se ha descrito anteriormente.
2. Después de desviar el puñetazo (4-A), el defensor mantiene el contacto con la palma y los dedos de su mano de desvío, buscando cualquier agarre que pueda conseguir, y acompaña la extremidad que se recoge para realizar la entrada (4-B).
3. Contra la mano atrasada, que realiza un puñetazo directo, el defensor consigue un punto de contacto con su mano de desvío, enganchando en el mejor de los casos el codo del oponente, y otra vez acompaña el brazo que se retira para entrar. Una vez que las entradas se realizan fluidamente, el defensor añade un contraataque con su mano adelantada (4-C).



Mientras que las formas básicas del ejercicio por parejas son puramente lineales y se practican con una cadencia regulada y regular, las formas más avanzadas de los ejercicios pueden incluir golpes combinados, maniobrando para lograr la posición, fintas, y variaciones del ritmo. Para el defensor, las habilidades fundamentales a practicar son evitar el golpe(s) entrante(s), estableciendo una conexión física, entrando, y contraatacando para “fijar” la postura del atacante. Cuando se desarrollan las habilidades en estas áreas, la práctica avanza hacia la aplicación de las técnicas.

Aplicaciones

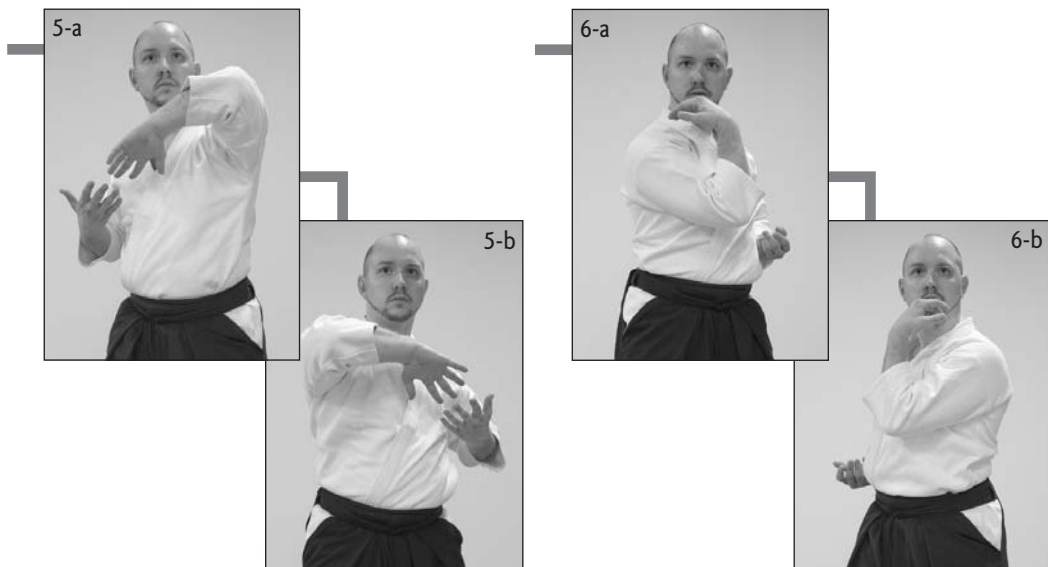
Una característica distintiva que Amdur ha adquirido de sus estudios con Kuroiwa Yoshio es el reconocimiento de que la mayoría de las técnicas de aikido pueden “superponerse” sobre las defensas o entradas utilizando patrones de movimiento de enganche o “mano arriba”. “Enganchar” se incluye dentro del 2º tema (horizontal), mientras que los movimientos de “mano arriba” se incluyen dentro del 3º (espiral hacia arriba). Ambos patrones pueden ser aprendidos y practicados como ejercicios individuales:

“Ejercicio de enganche”

1. El estudiante se coloca con un pie ligeramente adelantado.
2. El movimiento se origina en la parte inferior del cuerpo, y los brazos se mueven en un patrón de movimiento que dibuje la forma de un ocho con los codos (5-A), casi con la sensación de colocar una cartera en el bolsillo pectoral por encima y arriba (5-B). Las caderas y hombros acompañan juntas el movimiento.
3. Las puntas de los dedos deberían mantenerse casi o ligeramente en contacto, con la mano superior con las palmas hacia abajo y la inferior con la palma hacia arriba.
4. El estudiante cambia el pie adelantado y repite.

“Ejercicio de mano arriba”

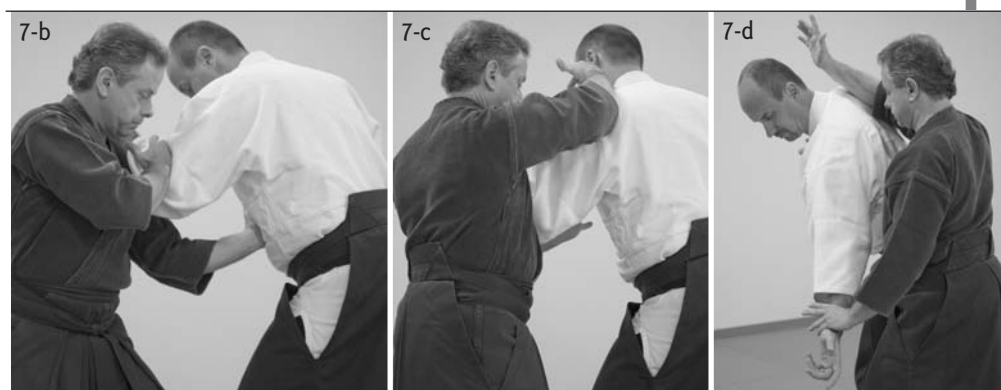
1. El estudiante se coloca con un pie ligeramente adelantado. El movimiento se inicia otra vez en la parte inferior del cuerpo, y la implicación de los hombros debería minimizarse.
2. Como si fuese a ejecutar un gancho a su propia barbilla, el estudiante lleva su brazo hacia arriba, con el codo adelantado bien metido en la línea central y el brazo ascendente muy cerca del cuerpo (6-A). El brazo descendente debería colocarse en el costado.
3. Realizando una fuerte rotación de caderas, el estudiante alterna los brazos adelantados (6-B). A lo largo del ejercicio, el estudiante tiene que estar recto (la deformación de la postura vertical compromete la rotación de la cadera).
4. El estudiante cambia el pie adelantado y repite.



Las técnicas empleadas contra puñetazos directos con la mano adelantada o atrasada pueden utilizar una aplicación basada en el 1º tema para desviar el golpe y facilitar la entrada, y las combinaciones de los patrones de “enganchar” y/o “mano arriba” para efectuar el desequilibrio o fijar la postura del oponente y establecer la técnica. (Observa que los patrones de “enganchar” y “mano arriba” también se manifiestan dentro de la ejecución de las propias técnicas de aikido.)

“Proyección entrante” contra un golpe con la mano adelantada

1. Cuando el atacante realiza un golpe con la mano adelantada, el defensor desvía el golpe (7-A) y luego acompaña la retracción para entrar y ejecutar su propio contraataque con la mano adelantada (7-B), basado en la “mano arriba”.
2. El defensor aplica un segundo golpe con la mano contraria (7-C), utilizando ese golpe para cubrir su futura entrada detrás del oponente. Manteniendo la mano en contacto con la cabeza del atacante, el defensor ejecuta un tercer golpe a la parte trasera de la cabeza del atacante, continuando con una posición estirada (7-D).
3. Recogiendo el brazo extendido, el defensor pone su brazo rezagado en juego, sujetando la cabeza del atacante sobre el hombro del defensor (7-E).
4. El defensor pivota para transmitir el impulso al atacante (7-F), y luego invierte el pivote para completar la proyección (7-G), dando un paso para continuar (7-H).
5. Contra una amenaza letal, esta proyección puede utilizarse para romper el cuello del atacante; contra amenazas menos serias, puede utilizarse para llevar al atacante al suelo sin lesión (7-I) y sujetarlo (7-J).



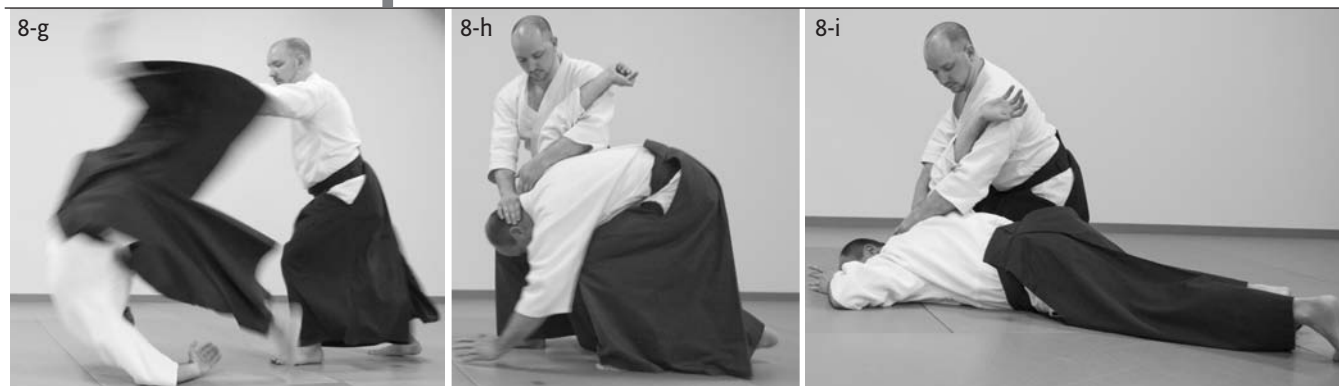
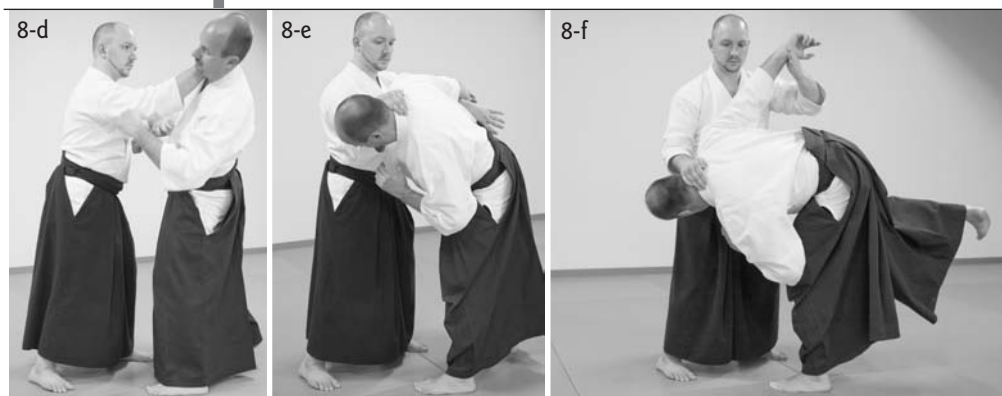
“Proyección en rueda” contra un puñetazo directo con la mano atrasada

En sus formas más antiguas, pueden observarse versiones de la “proyección en rueda” en las técnicas de sumo y jujutsu ideadas para abrir la parte trasera del cuello del oponente a un golpe o corte. En el aikido moderno, esta técnica puede emplearse como una proyección o una preparación para una inmovilización.

1. Cuando el atacante lanza un puñetazo directo con la mano atrasada, el defensor desvía el golpe (8-A) y luego acompaña la retirada para entrar, provocando que el atacante se desequilibre ligeramente hacia delante (8-B).
2. Cuando el atacante intenta recobrar el equilibrio para volverse hacia el defensor (8-C), el defensor barre el brazo más cercano del atacante y golpea el cuello del atacante con un golpe del 1er tema (8-D).
3. Manteniendo su mano en contacto con el cuello del atacante, el defensor enrolla su mano alrededor de la cabeza del atacante rodeando su parte posterior, comprometiendo otra vez su postura (8-E).
4. Cuando el atacante se flexiona hacia delante, el defensor controla el brazo más cercano del atacante para transmitir impulso hacia delante (8-F).
5. “Haciendo rodar” la cabeza y el brazo del atacante, el defensor proyecta al atacante (8-G).



6. Si, en lugar de proyectar, el defensor quiere mantener el control sobre el oponente, desliza su brazo alrededor del brazo más cercano del atacante (8-H), conduciéndole al suelo (8-I).



Conclusión

Dada la evidente efectividad y relativa facilidad del desvío y sus variantes, la pregunta que surge es: si estos métodos defensivos son innatos en todos nosotros, y si son sólidos en el crisol del combate libre, ¿por qué han recibido tan poca atención en la literatura y en los currículos de las artes marciales?

Pueden existir varias razones:

- Primera, estas técnicas son tan instintivas y tan simples en su esencia que algunos pueden pensar que no hay necesidad –ni modo– de mejorarlas. Como se discutió más arriba, sin embargo, estos métodos sólo son simples a primera vista. Existen sutilezas que han de ser estudiadas y practicadas para perfeccionarse, así como diversas formas de trabajo que pretenden mejorar las “piezas” que lo integran. Para el practicante creativo, las posibilidades a este respecto son infinitas.

- Segunda, ya que estas técnicas no son referidas explícitamente en muchos programas de estudios de los sistemas tradicionales, algunos preguntarían su linaje. Debería advertirse, sin embargo, que incluso puede verse a Funakoshi Gichin –el padre reconocido del kárate clásico de Okinawa– emplear este tipo de desvío con la mano abierta en una película de entrenamiento con sparring a un paso con Obata Isao. Igualmente, una rara filmación de una demostración de Ueshiba Morihei en la Agencia de Defensa Personal en Tokio en 1957 muestra al fundador del aikido utilizando el borde en cuchillo de su mano abierta para desviar un golpe “cortando” el brazo de su oponente de una forma similar a la aquí descrita.



- Tercera y última, hay que reconocer que hay mucho más en la defensa personal que simplemente desviar un golpe, y mucho más en las artes marciales en general que la mera defensa personal. Por lo tanto, quizás haya algunos que no se preocupen por incluir una técnica de combate tan básica y práctica en su repertorio marcial. Pero considerando que todas las artes marciales fueron forjadas originalmente en la batalla, y que el combate libre está más cerca de la misma que lo que la mayoría de artistas marciales estará nunca, parece apropiado dedicar al menos una fracción del tiempo de entrenamiento a lo más básico de las técnicas. En otras palabras, aunque hayamos recorrido un largo camino en nuestro viaje marcial, también deberíamos recordar siempre dónde comenzó dicho viaje.

