



NOTA TÉCNICA nº 4:

LAS POSTURAS EN TAEKWON-DO

NOMBRE: SO KI SUL 서기술
TECNICAS DE POSTURAS

En los últimos años ha cambiado mucho el modo en que se practica el TaeKwon-Do, y con ello la importancia que se le reconoce a las posturas. Hoy día muchos instructores han dejado totalmente de lado las posturas para enfocarse en la rapidez y ligereza que exige el combate deportivo. Otros les reconocen importancia, pues son necesarias para triunfar en el “triángulo” que forman combate-formas-rotura del TaeKwon-Do ITF actual. Antes el TKD era visto como un círculo (así decía el Gral. Choi, que en rigor aludía a un pentágono conformado por I- movimientos fundamentales, II- acondicionamiento físico, III- formas- IV- sparring, y V- defensa personal).

El combate real exige la pegada de las

roturas, la precisión de las formas, y la velocidad del sparring (y algo más). Los practicantes deben desarrollar la capacidad de ejecutar sucesivamente a alta velocidad técnicas cambiando de postura y dirección, con foco adecuado y máxima potencia. Ese es un entrenamiento cada día más difícil de encontrar, que se da mediante la repetición de combinaciones rápidas bien armadas (por alguien que conozca “de adentro” lo que está enseñando). Ese modo de practicar tiene un objetivo distinto al efecto estético al que apuntan las formas para ganar trofeos. No es casual que el General Choi haya considerado que los movimientos fundamentales son algo separado de las formas. Esta idea de utilidad práctica en combate es la esencia del TaeKwon-Do tradicional, donde todos los elementos se armonizan en un círculo ideal en el que

ninguno sobresale, en vez del triángulo que actualmente se impone, resistente pero limitado.

ANÁLISIS DE LAS POSTURAS EN TAEKWON-DO

Las posturas en TaeKwon-Do no son posiciones para ser adoptadas en pelea ni imitan a movimientos o actitudes de animales (a pesar de que algunas escuelas usan nombres como posición de felino, de tigre o de grulla). Son disposiciones físicas ideales que marcan el instante en que una técnica de golpe o bloqueo alcanza su momento de plenitud sin las restricciones que puedan existir cuando se las quiere aplicar. Esto quiere decir que difícilmente puedan verse durante un combate en clase o torneo. Las posturas son herramientas para maximizar el poder de

golpe en determinadas situaciones de combate real. Imagínese el lector en una parada de colectivo ante un asaltante que lo amenaza diciendo que lo acompañe mientras lleva su mano a la cintura, probablemente para sacar su arma. No hay “posición de lucha” ni nada, hay que definir la situación con un golpe súbito, de cero a cien en una fracción de segundo, con la precisión y frialdad de un cirujano. La rotación de la cadera, orientación de los pies y torso, y el juego de las rodillas permitirán la máxima utilización de la masa corporal y de la inercia, mientras la relajación de los músculos del torso y aceleración de las manos completarán los requisitos para que, alineado correctamente el cuerpo y miembros, se logre un impacto óptimo. En niveles más avanzados, las mismas posturas se emplean de modo más fluido (diríamos “líquido,” por oposición al golpe “seco”) para empujar, jalar y desviar (en suma, desequilibrar) con conciencia del peso/equilibrio propio y del rival. Para eso sirven las posturas en TaeKwon-Do.

Hace algunas décadas en TaeKwon-Do se discutía la conveniencia de posturas más cortas o más largas en las formas. La propia serie Taeguk (diseñada para cinturones de color

en WTF a comienzos de los años '70) inauguró el uso de una postura frontal muy corta que tendía a reemplazar la más larga postura tradicional. Entonces se aludió al carácter más natural de las posturas altas, cercanas a la defensa personal. Al considerar el punto debe asumirse un dato fundamental: posiciones cortas y altas implican mayor cercanía con el oponente, y mayor riesgo. Por ello los practicantes de estilos de posturas cortas y altas (como las versiones del Karate de Naha o Tomari) o aún el Wing Chun chino, dedican gran cantidad de tiempo a desarrollar coordinación de bloqueos y golpes perfeccionando el ángulo de codos, antebrazos, ritmo, etcétera. Los estilos que proponen posturas largas (Shotokan, Tang Su Do e históricamente el TaeKwon-Do) conciben a la postura, según ya hemos dicho, como “disposiciones físicas ideales que marcan el instante en que una técnica de golpe o bloqueo alcanza su momento de plenitud”.

El lector debe pensar en cuál es la postura ideal para ejercer fuerza hacia delante (por ejemplo, cuando empuja un automóvil). La obvia respuesta es que su cuerpo adoptará una forma horizontal para orientar los segmentos corporales en ese sentido.

Es lo mismo que hace un velocista cuando se prepara para lanzarse a la carrera: se empuja contra el suelo con el metatarso trasero. Adviértase que los distintos tipos de trabajo (vencer una resistencia pesada en el primer caso, explotar hacia delante en el segundo) merecen similar tratamiento biomecánico. Posturas más largas aumentan el poder de golpe por mayor traslación de la masa corporal, además de aumentar la distancia que permitirá al puño alcanzar mayor aceleración, aprovechando el principio enunciado por la segunda ley de Newton (“Fuerza es igual a masa por aceleración”). Una postura excesivamente erguida no sirve si lo que se busca es maximizar el poder del golpe. Esa es la opción en el sistema de TaeKwon-Do desde sus inicios (verificable en líneas tradicionalmente enfrentadas como Mu Duk Kwan y Chung Do Kwan / Oh Do Kwan de los años '50 y '60), y a esta altura las posturas cortas -que en algún momento pretendieron ser insertadas en el TaeKwon-Do “por decreto”- han demostrado ser mayormente una experiencia frustrada, por no ser coherentes con el resto de los elementos del sistema.

En TaeKwon-Do existe el principio de verticalidad, que dicta que la cabeza debe ubicarse sobre el centro de gravedad (aprox. tres dedos más abajo y más profundo que el ombligo), de modo tal que aquella esté siempre encolumnada verticalmente sobre la cadera, entre ambos pies.

En TaeKwon-Do existen aproximadamente veinte posturas formales (en esto no hay diferencias relevantes entre WTF e ITF), aunque sólo unas pocas son empleadas con frecuencia en la práctica. Seguidamente mencionamos e ilustramos las posturas más importantes -entre las que cuentan las posturas sobre un solo pie, que aquí nos excusamos de considerar-, indicando entre paréntesis la proporción aproximada en que el peso se reparte entre ambos pies, comenzando por el retrasado (más precisamente, la ubicación del centro de gravedad en la línea que une am-



ITF



WTF

bos pies). El orden refleja el grado de avance (alejamiento) del pie adelantado, de menor a mayor (el pie izquierdo permanece en el mismo lugar en los primeros cinco casos):

1. Postura de pie de atrás / de felino (90/10) – duibal soki 뒤발 서기 / bom soki 범 서기

2. Postura retrasada / en “L” (ㄴ) / flexión de atrás (70/30) – jugul chase 후굴 자세 / niuncha soki 니은자 서기 / dui kubi 뒤구비

3. Postura fija (60/40) - koru se 고루세 / kochong soki 고정서기

4. Postura de jinete o de sentado (50/50) – kima chase 기마 자세 / anjun soki 앞은서기 / natch’uo chuch’um soki 낮추어 주춤 서기

5. Postura adelantada / caminando / flexión frontal (70/30) – chongul chase 전굴자세 / konnun soki 건은서기 / ap kubi 앞구비

6. Postura cruzada (10/90) - kyoch’a soki 교차 서기 / koa soki 교아 서기

Las seis posturas referidas muestran una progresión en la traslación del centro de gravedad, que va desde su asentamiento casi exclusivo sobre el pie retrasado –para situaciones de espacio reducido donde la masa corporal sólo puede aprovecharse con descenso y giro de la cadera en conjunción con la aceleración (latigazo) de los miembros superiores– hasta las variantes que involucran un desplazamiento ostensible de la masa corporal hacia delante, cuando el espacio lo permite (postura frontal y la más extrema postura cruzada, en que la cadera se afirma sobre el pie adelantado, y el pie retrasado abandona su lugar original).



VALOR FORMATIVO DE LAS POSTURAS

Cada postura tiene sus particularidades respecto a qué situaciones aconsejan su utilización (distancia con el objetivo), cuáles son las técnicas con las que cada postura es compatible (considerando orientación del torso, etcétera), y pueden ser utilizadas en el lugar, avanzando o retrocediendo. Las posturas fundamentales con las cuales el alumno es introducido al TaeKwon-Do son:

- la frontal, asimétrica, muy resistente hacia delante pero endeble de costado;
- la de jinete, simétrica, muy resistente de costado, pero débil hacia delante
- la en "L", asimétrica, equilibrada en su resistencia hacia delante y de costado.

Estas posturas se relacionan a nivel físico respectivamente con actitudes anímicas de osadía/avasallamiento, estabilidad y prudencia/retracción. En mis años de práctica he sido feliz testigo de cómo el entrenamiento en el TaeKwon-Do tradicional ha servido para mejorar física y psicológicamente a alumnos que manifestaban excesos ya por ser sumamente tímidos e inseguros (y allí se veían los cambios más notables, exigiendo a esos practicantes posturas frontales largas y firmes, y golpes a la bolsa), o jóvenes lanzados y belicosos en combate, cuya postura en "L" jamás adquiriría el matiz retrasado, cauto y expectante que es su marca. Con el tiempo bajo el entrenamiento a las órdenes de mi maestro, vi cómo los alumnos que perseveraban aplomaban su personalidad, al menos parcialmente gracias a las clases que combinaban artesanalmente trabajo de base, entrenamiento de impacto, combate (incluyendo incentivos y correctivos físicos en dosis adecuadas) y formas. Este aspecto formativo es quizás más importante que la utilidad combativa de las posturas, aunque en la formación marcial, lo

"marcial" (un escenario de violencia incómoda pero controlada) nunca es separable de la "formación" del practicante.

Con el tiempo, los alumnos dominan los movimientos largos y fuertes, tras lo cual deben atender a los detalles de las posturas más cortas. Las posturas (especialmente la transición de una a la otra) son los elementos a través de los cuales el artista marcial aprende a manejar su cuerpo y actitud.

POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS

La utilización de las posturas tiene lugar mediante desplazamientos respecto del oponente. Las situaciones habituales en que se aplican las posturas en combate real son:

(a) retroceder defensivamente, lle-

vando el peso (y la cabeza) hacia atrás, alejándose del peligro, típicamente asumiendo postura de pie de atrás o en "L" (ambas son posturas ligeramente perfiladas y por ello defensivas), arrastrando el pie adelantado; y

(b) avanzar atacando, llevando el peso hacia el blanco para descargar el golpe maximizando el uso de la masa corporal –típicamente en peso adelante, o aún la menos frecuente postura cruzada, ambas frontales y por ello ofensivas.

Acciones de mayor complejidad serán:

(c) defender avanzando, cortando el ataque del oponente con una "defensa" (quizás como bloqueo ofensivo, que busca lastimar), muchas



veces completando con contragolpe (remitimos al concepto de “media cadera/cadera completa” al que aludimos más adelante); o

(d) retroceder golpeando –el movimiento característico es el puñetazo directo cruzado en postura frontal. En este último caso el peso permanece esencialmente en el lugar, obviamente resultando menos poderoso que un puño en avance. Esto se compensa con la “reacción” que provee quien nos ataca, cuyo cuerpo se ensarta en nuestra técnica. Aquí el sentido del timing y foco son decisivos para el éxito del movimiento.

Se apreciará que las variantes (a), (b), (c) y (d) precedentes revelan una concepción lineal y unidimensional (avanzo o retrocedo, sin moverse para los costados ni hacia arriba o abajo). Este es el primer enfoque en TaeKwon-Do tradicional que lleva al alumno a desarrollar golpes poderosos, posturas sólidas, defensas confiables y adecuada velocidad de reacción. Salir rápidamente de posturas bajas es fundamental en la formación del Taekwondo-in, quien así desarrollará piernas y caderas para encarar mayores desafíos. Cuando el alumno se sabe fuerte y rápido y puede romper tablas con sus puños (porque coordina sus posturas con sus miembros superiores), comenzará el trabajo más avanzado de desplazamientos angulares (salidas circulares, empleo blando de los mismos “bloques”, aprovechamiento del punto ciego y atrapes). Estos recursos, que no llegan a diluir el carácter esencialmente lineal del TaeKwon-Do, se supone que llegaron a través de Toyama Kanken y su alumno Yun Byong-in (Chang Mu Kwan), así como por la experiencia en China del fundador de Mu Dok Kwan. Esas salidas a 45° se identifican con los desplazamientos en ángulo que utilizan los competidores ITF y WTF. Como dato de interés destaco que en el manejo de tiempo y distancia para salida diagonal/circular y contraataque en combate, no he visto estilo que haya logrado el desarrollo del Enshin (Sabaki) Karate.

LAS POSTURAS Y LA ROTACION DE LA CADERA

El giro de la cintura/cadera (“hori” 허리) merece un comentario especial. En las posturas retrasadas (1 y 2, de las seis enumeradas) constituye el único modo en que puede utilizarse la masa corporal en espacios reducidos. En la postura frontal, el TaeKwon-Do ofrece tres posiciones de cadera: la neutra o completa (ambas caderas -isquiones- miran parejamente al frente, al igual que el pecho y los hombros), la “media cadera” (se afirma y adelanta sólo el isquión del pie adelantado, quedando el torso

ligeramente perfilado), y la “cadera cruzada” (el isquión y hombro del lado del pie retrasado están ligeramente más adelante que sus pares). La posición de “cadera completa” es por lejos la más frecuente y resulta de una sutil rotación en que primero llega el isquión del pie adelantado y, al irse cargando ese pie de peso, se “empareja” el isquión retrasado. En particular, en TaeKwon-Do la transición de la postura retrasada a la postura frontal “completa”, constituye el más importante de los movimientos básicos por la potencia que permite generar el giro de la cadera y la traslación del centro de gravedad.



La “media cadera” resulta de un movimiento más rápido y agresivo que procura anticipar al oponente utilizando el brazo adelantado en postura adelantada, sea golpeando (con el puño) o defendiendo (bloqueo-golpe que busca inutilizar el brazo del rival –primer movimiento de Do San-). Ese movimiento de arrebato es típicamente completado con una segunda técnica, puño cruzado, que transforma la “media cadera” en una “cadera completa”, en ritmo de “unodos” (se encuentra también en Palgue 8 movs. 14-15 y Taebek movs. 3-4). La “cadera cruzada” se utiliza casi exclusivamente para defensas y atrapes hacia el exterior de 22.5° a 45° en orientación perpendicular a la línea que une ambos pies (véase Won Hyo mov. 19, Chonkwon mov. 3 y la más reciente Hanryu mov. 8). Por el giro de la cintura, las defensas en esta postura son conocidas en WTF como bituro makki (비트로막기 defensa en torsión). Lo habitual es que desde las defensas con cadera cruzada se continúe con barridos o cambio completo de orientación (como Toi Gye 34-35 o Sam Il 16-17), cuya aplicación está relacionada con salidas diagonal/circulares hacia ángulos ciegos.

Para que las posturas sean funcionales al practicante, es importante practicarlas fuera del ritmo pausado de las formas, con secuencias súbitas y variadas, tal como eran practicadas antes de la estandarización internacional del TaeKwon-Do. El ritmo pausado de la “ola” del estilo ITF ha permitido corregir problemas en la ejecución de técnicas aisladas ganando en potencia, pero el hecho que actualmente sólo se practiquen las técnicas tradicionales en el contexto de formas (o combate a un paso al mismo ritmo pausado) han hecho que pocos alumnos de hoy sepan cómo combinar varias técnicas consecutivas con potencia a velocidad real. O sea que, con la concepción de triángulo, las posturas han sido desprovistas de su utilidad en la defensa personal. No basta con tener potencia para romper tablas: las maderas no atacan.



Media cadera



Cadera Cruzada