

La “ola” del Taekwon-Do ITF como “Movimiento secuencial”:
Más potencia que la que se aprecia a simple vista¹

Por Manuel E. Adrogué²

1ra Parte

En esta serie de tres partes el autor trata sobre las razones técnicas que subyacen al proceso de transformación de la técnica de Shotokan / Karate Coreano hacia el estilo de Taekwon-Do Chang Hon (ITF), y comparte su experiencia personal en cómo una actitud cuestionadora, su exposición a varias leyendas marciales, y una práctica perseverante le sirvieron para ir cambiando y madurando su visión de la técnica del Taekwon-Do en lo referido a la potencia y velocidad al golpear.

En el artículo “Taekwon-Do's Science” (Totally Tae Kwon Do # 12) Stuart Anslow y Bob Hubbard compartían ideas inteligentes sobre el hecho evidente –a veces oculto detrás de una nube de marketing que confunde a muchos- que el Taekwon-Do ITF no es dueño exclusivo de la física en cuanto concierne a las artes marciales. Para bien o para mal, todos estamos igualmente sometidos a la acción de las fuerzas descritas por las Tres Leyes del Movimiento de Sir Isaac Newton, sin distinción del arte marcial que practiquemos. Aquellas personas a quienes tenemos como ejemplos técnicos son quienes lucen se destacan por su timing, manejo de distancia, equilibrio, velocidad, poder de golpe, control corporal, habilidad de adaptarse al oponente, y otras muestras de dominio físico, independientemente del sistema de arte marcial en el que se hayan formado.

Es conocido que el Gral. Choi Hong Hi utilizaba algunos conceptos tomados de la física (su “Teoría del Poder”)³, y que promovió a su Taekwon-Do como un “arte marcial basada en ciencia”.

No fue ni el primero ni el último en hacerlo: algunos recordarán las explicaciones en términos biomecánicos del Maestro⁴ Masatoshi Nakayama sobre las técnicas de Karate Shotokan. Ello, sin dejar de lado la conocida base científica del Judo. También el Wing Chun Kung Fu ha reclamado tener fundamento científico en el modo que sus puñetazos verticales se combinan con desplazamientos agresivos, defensas de desvío y el uso de la corta distancia; el Hapkido se enorgullece de aprovechar con la mayor practicidad las debilidades anatómicas de los oponentes en combate; el sistema SPEAR de Blauer predica estar sustentado en estudios de conducta sobre cómo los seres humanos reaccionan naturalmente a la violencia desde las perspectivas psicológica y física.

En suma, al día de hoy la mayoría de las artes marciales proponen técnicas y modos de entrenamiento muy variados y diferentes entre sí, atribuyéndose todos éstos el carácter de “científicos”. ¿Cómo es esto posible? La respuesta radica en que ellos establecen ciertos objetivos –y los métodos de práctica que llevan a lograrlos- sobre la base de su propia definición de qué es “racional” o “científico” (a los efectos de este artículo, los consideraré sinónimos).

El problema al que pretende dar respuesta toda la “tecnología marcial” es el fenómeno del enfrentamiento físico violento o combate real (hay distinciones entre ambos términos con importantes consecuencias prácticas, pero escapan al objetivo de este artículo). El combate real sin armas consiste en una circunstancia variable, muy difícil de definir en términos precisos. Ciertos elementos característicos como la

¹ Esta es una versión ligeramente modificada de la que fue publicada en inglés en Totally Tae Kwon Do Magazine en Mayo, Junio y Julio de 2010. Agradezco al Sensei Claudio ledwab por sus valiosos comentarios en la preparación de este artículo.

² Manuel E. Adrogué practica y enseña Taekwon-Do y es autor de artículos sobre técnica e historia de artes marciales en Buenos Aires, Argentina, en paralelo a su profesión de abogado. En diciembre de 2009 fue promovido a la categoría de 6° Dan por los Mtro. Han Chang Kim y Pedro Florindo. Su página web es www.taekwon.com.ar (Facebook: Taekwon Argentina). Actualmente no pertenece a ninguna organización internacional de Taekwon-Do.

³ De aquí en más utilizaré la palabra “potencia”, de uso habitual en las artes marciales, para el poder de golpe, aunque no exista tal concepto en la física newtoniana, donde los conceptos de “Trabajo”, “Energía” y “Fuerza” son usados en forma mucho más precisa.

⁴ Muchos reconocidos maestros son mencionados en este artículo, algunos de los cuales son conocidos como “Gran Maestro”, siguiendo una costumbre que se ha impuesto en los Estados Unidos. A fin de simplificar la redacción y presentar un criterio unificado, llamaré a todos “Maestro”, sin que ello obste a la admiración o respeto que les son debidos.

violencia, carácter súbito, caos, actitud de supervivencia e imprevisibilidad ayudan a acercarnos a su naturaleza. Las artes marciales ofrecen distintos enfoques sobre cómo entrenar para el combate real; algunos por cierto más eficientes que otros, según dan cuenta las anécdotas de las calles. Luego de llegar a una definición básica sobre el “enfoque marcial” que uno ha de adoptar –para lo cual hay que identificar los elementos centrales sobre los que trabaja ese sistema marcial-, es posible ir mejorando la calidad del entrenamiento en general, y de las técnicas en particular, utilizando ejercicios y movimientos que sean consistentes con el enfoque elegido. En ese contexto la ciencia o mejor dicho, el método empírico, puede ser de gran ayuda para someter determinadas áreas del entrenamiento a “prueba y error”. O sea que, aún cuando el combate involucra demasiadas variables para poder ser parametrizado científicamente en toda su extensión (y quizás por ello algunos dicen que “es un arte”), ciertamente es posible utilizar la ciencia para evaluar la corrección de los movimientos a la luz de ciertos lineamientos.

Hasta hace algunas décadas cada arte marcial era distinguido por sus técnicas. En los últimos 30 años el público se ha vuelto mucho más educado en esta área, y poder mostrar “buenas técnicas” hoy no alcanza para superar un nuevo y más exigente examen de “racionalidad”. Actualmente se espera que un arte marcial (a) pueda acreditar haber sido empleada exitosamente en confrontaciones reales; (b) pueda dar una explicación lógica y precisa en el modo de ejecución de sus movimientos y porqué elegir esas técnicas y no otras, y (c) estar estructurado en un sistema coherente que sea enseñado a través de un método de entrenamiento racional, progresivo y estandarizado. En otras palabras, el mundo ha ido llevando las artes marciales a niveles más altos de eficacia mediante la inclusión de entrenamientos más cercanos a la realidad, el diseño de ejercicios adecuados, programas de dificultad progresiva, y la ejecución de movimientos en consonancia con los dictados de la física.

El buen Taekwon-Do cumple con todos esos recaudos, con la salvedad que en lo que hace al tercer requisito, suele ocurrir que los instructores no son formados en un sistema (sino que entrenan un conjunto de técnicas) y consecuentemente se encuentran imposibilitados para proveer a sus alumnos de un entrenamiento con suficiente valor combativo: el conocimiento del sistema y el modo en que se relacionan sus componentes es un prerrequisito para enseñar un arte marcial. En su tiempo el Gral. Choi identificó los elementos centrales del sistema de Taekwon-Do en su “Círculo de Composición”, aunque ello no es suficiente: enumerar y aún describir los elementos no equivale a explicar cómo funciona el sistema. El problema con las explicaciones es que las artes marciales sólo pueden ser debidamente comprendidas a través de la práctica, y nuestra comprensión del Taekwon-Do como sistema depende de cuántas vueltas hayamos dado alrededor del Círculo vistiendo el dobok. El Gral. Choi tenía esto muy claro. En cierta oportunidad, en un seminario alguien hizo referencia a que las respuestas a las dudas se encontraban en su famosa Enciclopedia, pero el Gral. Choi, para sorpresa de todos los presentes, le explicó que “nadie puede aprender de un libro”. Un instructor con conocimiento “desde adentro” del sistema y un adecuado método de enseñanza es ampliamente superior a alguien que sólo conoce la teoría de las técnicas, aún cuando las pueda explicar adecuadamente.



El autor con el Gral. Choi en un seminario en 1996.

Debemos recordar que en Corea en la década de los 1950's se practicaba Karate bajo los nombres de Tang Soo Do o Kong Soo Do (pronunciaciones de ideogramas chinos que se utilizaban alternativamente para escribir "karate" en japonés). Siendo un nacionalista, el Gral. Choi insistía en un nuevo nombre para el arte marcial que él estaba introduciendo en el Ejército. A pesar que en los 60's Choi y otros maestros comenzaron a crear nuevas formas, los kata de Shotokan eran vastamente predominantes, y en realidad en aquel entonces el Taekwon-Do era virtualmente Shotokan trasplantado al suelo coreano. Sin considerar detalles estéticos, es difícil reconocer verdaderas diferencias técnicas cuando se miran fotografías de Shotokan Karate y Taekwon-Do anteriores a 1970.



El segundo Director de la Chung Do Kwan, Maestro Song Duk Son, mostrando sus habilidades de la "vieja escuela".

Luego de la liberación coreana de Japón, el Gral. Choi estaba obsesionado por proveer a su país con el mejor arte marcial posible, uno que fuera superior al Karate japonés. En algún momento recurrió al conocimiento de física que había adquirido en su formación militar para explicar y eventualmente desarrollar su modo de Karate coreano. De ahí la Teoría del Poder –el núcleo del muy publicitado carácter "científico" del Taekwon-Do-. A pesar que es algo muy discutible, los seguidores del Gral. Choi hoy destacan que si bien todas las técnicas de artes marciales pueden ser apreciadas desde la perspectiva de la biomecánica, el Taekwon-Do del Gral. Choi fue el primer arte marcial en el cual las consideraciones biomecánicas jugaron un rol central en el diseño de sus técnicas. Las primeras épocas del Taekwon-Do ITF (entonces, Chang Hon Taekwon-Do) pueden verse como el esfuerzo de un grupo altamente entrenado de coreanos en la Oh Do Kwan par mejorar las técnicas del Karate japonés bajo los ojos exigentes del Gral. Choi y del Mayor Nam Tae Hi. Y la mejora, en la visión de ellos, estaría definida en términos de potencia de golpe y elegancia ("belleza característica"). (Adviértase que en este artículo Karate japonés y Shotokan son términos intercambiables, pues sólo el Shotokan influyó sobre el estilo ITF. Las modalidades más antiguas del karate okinawense eran mayormente desconocidas en los tiempos en que se gestó el Taekwon-Do en Corea)

Muchos años luego de que el Gral. Choi hubiera cumplido sus giras alrededor del mundo acompañado de un grupo de impresionantes expertos que demostraban la potencia del Taekwon-Do, luego que este arte se hubiera ganado una reputación entre las demás disciplinas orientales, el Gral. Choi hizo los últimos ajustes a su estilo. Necesitaba concentrar su "legado" en un concepto, una idea fuerza esencial que marcara la diferencia con el Karate y el Taekwondo WTF. Lo logró a mediados de los 80 cuando formalizó el tipo de movimiento que llamó "ola sinusoides" u "onda sinusoidal" ("hwaldung pahdo" en coreano, "sine wave" en inglés). La ola sinusoides es el modo en que se ejecuta la técnica básica del Taekwon-Do ITF, y se le atribuye la cualidad de aprovechar al máximo la masa corporal, velocidad y coordinación para aplicar golpes extremadamente potentes.

Ante ello, la incógnita que pretende enfrentar este artículo, tan políticamente incorrecta como inevitable, es si el Gral. Choi tuvo éxito o no en mejorar la técnica básica “kibon” (cor.) / “kihon” (jap.) de su arte marcial elevándola por sobre la del Karate.

Es sabido que el combate libre no permite aislar los componentes estrictamente gestuales (técnicos) de los psicológicos, estratégicos, o la capacidad dada por la preparación física, todos éstos factores que no deberían ser tenidos en cuenta para comparaciones motoras de “estilos marciales” con alcance general. La arena natural para hacer esa comparación parecería ser la competencia de roturas. Pero a pesar que campeones de roturas estilo ITF han demostrado reiterada y consistentemente potencia en sus golpes, no hay evidencia que en realidad aquellos se muevan de modo muy diferente a practicantes de otras artes marciales (Karate japonés o cualquier otro) al intentar golpear a un objeto sólido con toda su fuerza. En realidad, los instructores de Taekwon-Do anteriores a la ola –los de aquellos “viejos tiempos” en que el “espíritu guerrero” no era una metáfora, pues el Ejército coreano se entrenaba para Vietnam– acostumbraban romper con potencia comparable a la que hoy muestran los practicantes serios de estilo ITF.

Entonces... ¿Deberíamos concluir que la “Teoría del Poder” y su manifestación a través de la “onda sinusoide” son simplemente parte de una ingeniosa estrategia comercial del Gral. Choi con escaso valor técnico?

No.

¿Tiene algún tipo de efecto en los golpes cuando se comparan el método clásico de JKA Shotokan Karate con la ola de Taekwon-Do ITF?

Sí.

¿Ha existido algún tipo de mejora técnica luego de la introducción del método de la ola? ¿Esto hace al Taekwon-Do superior al Shotokan?

Sí y no.

En primer lugar debo aclarar que soy un verdadero “fan” del Karate, orgulloso dueño de una importante biblioteca sobre el tema, lector voraz que trata de conocer todo lo que se escribe al respecto, tanto los clásicos como lo más nuevo. El Karate me gusta mucho. En rigor, en mi opinión es difícil llevar adelante cualquier estudio sobre Taekwon-Do tradicional o internarse en la aplicación avanzada de las formas sin prestar atención cuidadosa al Karate Shotokan y sus predecesores de Okinawa (a quienes se interesen sobre la alteración de los movimientos en Okinawa que desembocaron en el Shotokan, les recomiendo ver <http://www.taekwon.com.ar/pdf/SanTiltosu.pdf>). Por ello, cercano como me siento a ese arte marcial, debo sin embargo tratar de dar una respuesta sincera a estas preguntas.

Debo hacer una digresión para desarrollar este tema. En mis comienzos como practicante me ví expuesto a un tipo de Taekwon-Do de raíz Moo Duk Kwan (la línea que proviene del Mtro. Hwang Kee y que se ve en el Tang Soo Do), y con frecuencia en nuestra escuela recibíamos visitas de instructores de Karate que no venían a ampliar su cultura marcial sino a llevarse herramientas concretas que pudieran usar en combate. Yo los miraba, y aprendía al compartir esas clases. Al alcanzar el nivel de cinturón verde se esperaba de los alumnos que pudiéramos encadenar sin dificultad cuatro bloqueos consecutivos y un golpe mientras avanzábamos o retrocedíamos en un solo paso. La primera vez que ví la onda sinusoide de ITF fue en una visita del Mtro. Tran Trieu Quan a nuestro dojang (en esa época éramos miembros de ITF). Desde mi visión de cinturón de color, simplemente no podía entender la utilidad de sus rebotes y su exagerada suavidad. En forma casi inexplicable él parecía disfrutar ejecutando una sola técnica a cada paso, sin ningún apuro. Tiempo después, en mis primeros años luego de la secundaria, comencé a colaborar en la revista Yudo Karate, y muchas veces mi manejo del inglés hizo que yo fuera traductor “no oficial” de maestros coreanos que visitaban Buenos Aires. En 1987 asistí a un seminario de Tang Soo Do del Mtro. Hwang Hyun Chul, siendo un testigo privilegiado del equilibrio entre dureza y suavidad de su estilo tradicional. Él giraba la cadera mientras golpeaba y ejecutaba defensas de mano abierta dibujando figuras de “ocho acostado” (símbolo del infinito) en el aire, terminando con puñetazos rectos que hacían crujir el aire. Rápido, fuerte y elegante, una combinación de estilo coreano, japonés y chino de belleza cautivante. Meses después tuve una mayor exposición a la onda sinusoide de ITF, esta vez ejecutada por el Mtro. Park Jung Tae, quien parecía moverse en forma más “pesada” que el Mtro. Quan, resultando en un despliegue de potencia bastante impresionante. En términos prácticos, la onda parecía implicar “una técnica por paso” (o una técnica por unidad de ritmo), y para mí era muy difícil aceptar esa fórmula para arte marcial de nivel avanzado. Ante mis ojos el enfoque del Mtro. Hwang era más rápido, igualmente potente y más versátil, lo que se transformaba en una prueba innegable que los “tradicionalistas” (del Karate coreano) estaban en lo correcto.

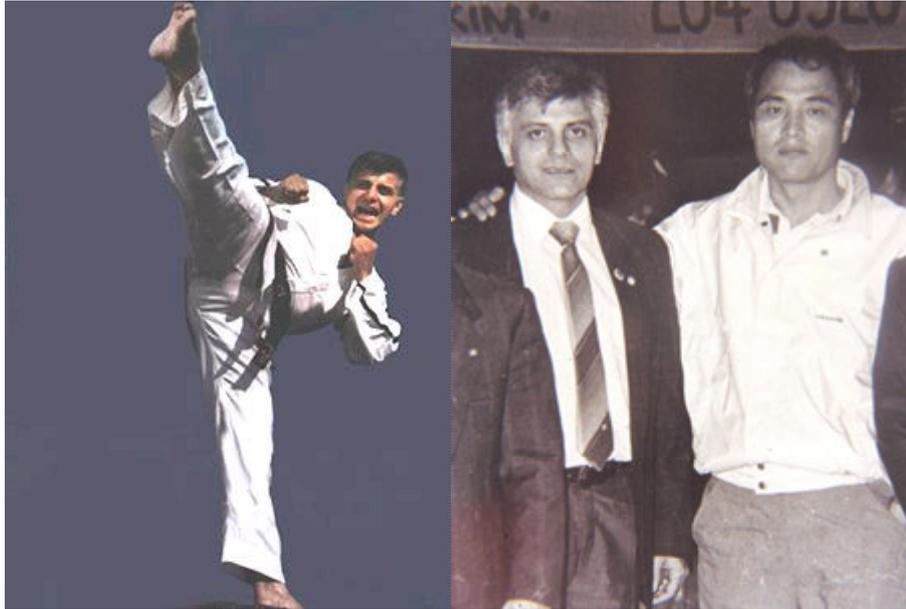


Izq., Mtro. Park Jung Tae ejecuta patada lateral (1987). Der., el autor con el fundador de Moo Duk Kwan Mtro. Hwang Kee y su hijo el Mtro. Hwang Hyun Chul.

¿Porqué los cultores de ITF admitían que les tomara tanto tiempo ejecutar una sola técnica, rebotando al desplazarse, mientras que los “tradicionalistas coreanos” podían encadenar grácilmente varias defensas y golpes sucesivos en el mismo tiempo? ¿Por qué en ITF se había osado cambiar los movimientos preparatorios de los bloqueos, alterando usos establecidos desde antiguo tiempo, con el argumento de dudosamente ventajosas innovaciones mecánicas? En un tiempo en que los expertos en descifrar (interpretar) formas clamaban “los bloqueos no son bloqueos”, el Gral. Choi parecía estar ocupado, en contra de la corriente, en mejorar los bloqueos. Parecía estar oponiéndose aún a cosas sobre las que tanto los tradicionalistas como los modernistas estaban de acuerdo. Pero yo no podía descartar totalmente el estilo ITF, no sólo por obediencia a mi maestro (que lo valoraba), sino especialmente porque en el fondo había algo que hacía que realmente me gustara. Aún mirando la tradición de Shotokai del Mtro. Shigeru Egami, la relajación y suavidad del Mtro. Quan tenían mucho sentido. Los movimientos de todos estos maestros que parecían contradecirse provocaban admiración y confusión dentro de mí.

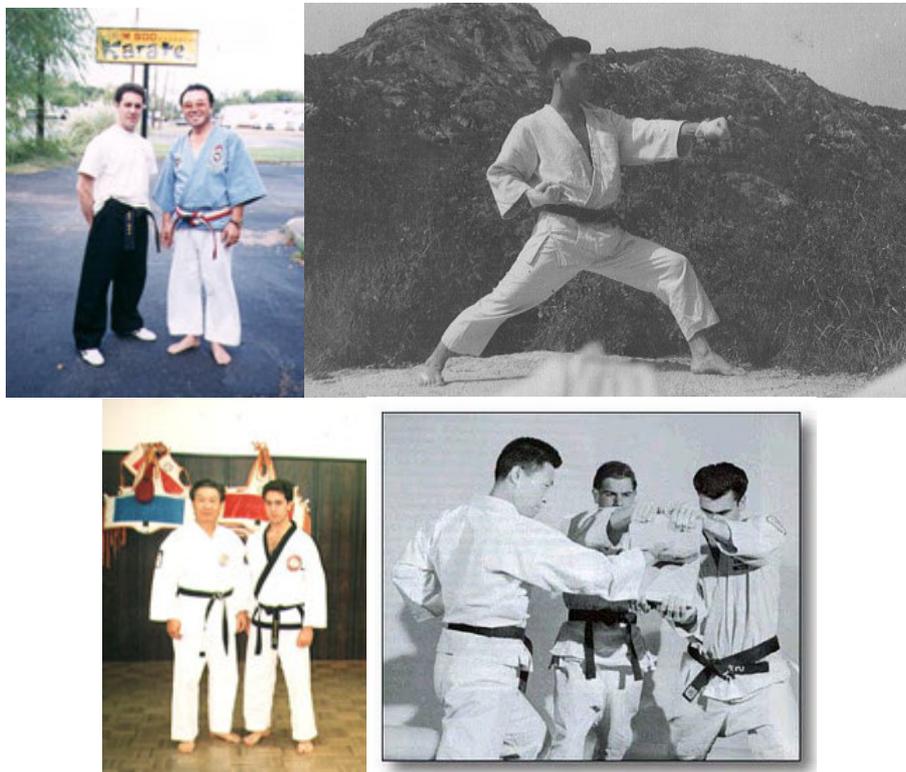
Mi profesor de Taekwon-Do, el Maestro Pedro Florindo –un técnico de primer nivel con un conocimiento notable sobre artes marciales evitaba darme respuestas claras para evacuar mis dudas. Siguiendo mis propios gustos y afanes clasificatorios algo infantiles, yo lo había rotulado como un tradicionalista de Moo Duk Kwan (aunque él nunca hacía referencias a “estilos”), a pesar que era una de las cabezas de ITF en Argentina. Su ejecución era difícilmente clasificable, por ser demasiado relajada para los estándares de Tang Soo Do, con menos rebote que el que estaba proponiendo ITF, y –además- cuando llegábamos a cinturón negro nos alentaba sutilmente a acercarnos al estilo ITF. Florindo era y es un buscador cartesiano de la verdad, y se rehusaba a abusar de las etiquetas (ITF, Moo Duk Kwan o la que fuere).

Yo veía que las explicaciones dadas por el Gral. Choi eran coherentes, pero no daban respuesta a todas mis inquietudes. Quienes rodeaban al General nunca eran lo suficientemente agudos con sus preguntas. Quizás eran personas con demasiados intereses económicos, o demasiado hipnotizados por la leyenda del Gral. Choi, y muy pocos estaban dispuestos a criticar o encontrarle fallas al estilo ITF. La respuesta habitual era que las cosas se debían hacer así porque “él es el fundador”, y eso cortaba toda posibilidad de seguir preguntando. Eso me ayudaba muy poco a que yo pudiera apreciar al Taekwon-Do ITF como un arte marcial sofisticado.



Maestro Pedro Florindo, 8º Dan. A la derecha con su maestro Lee Chong Seo.

Quizás, yo conjeturaba, la ITF estaba estandarizando y simplificando el estilo para hacerlo accesible a todo el mundo. Porque los estándares tradicionales (coreanos o japoneses), cuando eran demostrados por sus más destacados exponentes, se veían más difíciles y más ricos en contenido. Cuando se trataba sobre las formas, ITF parecía reemplazar el análisis de las aplicaciones combativas con el análisis de los movimientos, y yo estaba más interesado en defensa personal que en estudios motrices. El tomar una clase con el Mtro. Kim Soo (cabeza del Cha Yon ryu, un sistema tradicional completo con sede en Texas que tiene las mismas raíces que Chang Moo Kwan y Kang Duk Won) algunos años después terminó de convencerme sobre los beneficios y aplicaciones profundas del enfoque tradicional, y su relación con antiguas tradiciones en las artes marciales.



El autor con los Maestros Kim Soo (arriba) y Sihak Henry Cho (abajo).

Cuando me refiero a aplicaciones profundas no necesariamente hablo de lo que se conoce como “bunkai” (dissección de formas, “bun hae” en coreano pero mejor llamado “hae sul” –estudio- por mi amigo Stuart Anslow). En mi interpretación de las formas siempre he incluido el uso combativo de los momentos de transición entre las técnicas formales. Suave y fuerte, *um* y *yang* son fases que se siguen la una a la otra. Lo que es típicamente considerado un instante preparatorio al inhalar es la fase suave, y la fase de ejecución en un golpe o bloqueo en Taekwon-Do o Karate clásico es la fase dura. En la más antigua tradición okinawense, se consideraba que la fase suave contiene defensas de desvío y absorción sutiles, tracciones o manejo del oponente que coexisten con la siguiente fase fuerte. Más allá de la aplicación específica de los movimientos de cada forma, la consciencia de la fase suave en la práctica del Taekwon-Do –que se logra combinando con rapidez y precisión técnicas consecutivas- provee la coordinación necesaria para el combate a corta distancia, como se ve en los ejercicios de Kenpo, Kali o Boxeo. Ante la consistencia y valor del entrenamiento tradicional que yo había recibido, continué ejecutando mis formas ITF con un estilo “no tan ITF”, con el aval de respetados tradicionalistas. En realidad, no pocos maestros coreanos de muy alto nivel consideraban a ITF como “arte marcial simplificado con formas sin combinaciones” (por supuesto que existen combinaciones; ocurre que el ritmo del estilo no permite que se les pueda reconocer tal carácter).

Pero, convencido como estaba, no podía ignorar la impresionante potencia de los mejores exponentes de ITF. Yo estaba particularmente admirado por las roturas en suspensión o las técnicas en salto en que maestros físicamente pequeños destruían materiales sólidos. Yo había escuchado una vez a mi maestro decir que controlar la cadera como fuente de la potencia sin necesidad de estar “enraizado” al suelo era una señal de buen Taekwon-Do. Y, pesando 62 kilos, yo iba a estar muy agradecido si había algo que podía aumentar la potencia de mis golpes. Si mi técnica era tan buena como me decían, bastante superior al promedio... ¿por qué no podía también ser muy potente, más fuerte que el promedio de los cinturones negros de mi tamaño? En ese momento no lo sabía, pero mirarme críticamente y cuestionar mi entrenamiento me estaban preparando. Y, como dicen, recién cuando el alumno está preparado para aprender es cuando se le presenta la lección.

La “ola” del Taekwon-Do ITF como “Movimiento secuencial”:
Más potencia que la que se aprecia a simple vista

Por Manuel E. Adrogué

2da Parte

En esta serie de tres partes el autor trata sobre las razones técnicas que subyacen al proceso de transformación de la técnica de Shotokan / Karate Coreano hacia el estilo de Taekwon-Do Chang Hon (ITF), y comparte su experiencia personal en cómo una actitud cuestionadora, su exposición a varias leyendas marciales, y una práctica perseverante le sirvieron para ir cambiando y madurando su visión de la técnica del Taekwon-Do en lo referido a la potencia y velocidad al golpear.

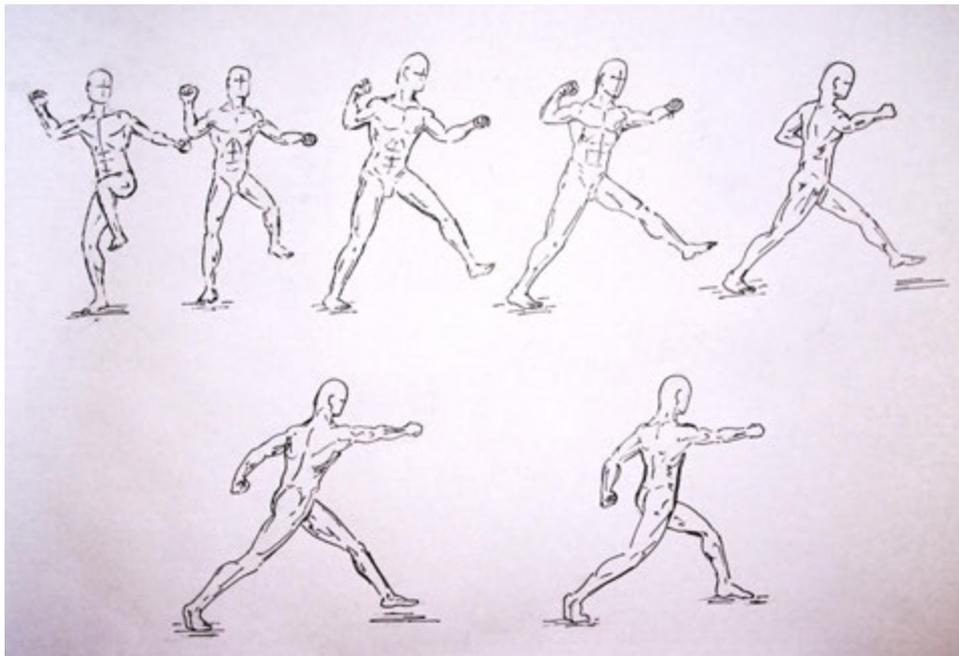
Cuando estaba por entrar en mi tercer década de práctica, ocurrieron dos cosas: (1) conocí al “biomechanical master” Kwang Jo Choi y a través de una serie de conversaciones muy interesantes con él y de un seminario, fue introducido al sistema del Choi Kwang Do, y (2) recibí una copia de un antiguo video de los “Original ITF Masters”, con filmaciones de los años sesenta y setenta –que casualmente incluye al Mtro. K.J.Choi-. Analicé el Choi Kwang Do, mire sus videos y adicionalmente tuve una clase personalizada con el Sabom José Luis Giarone, representante del Mtro. Choi en la Argentina. En resumidas cuentas, en lo que atañe a este artículo el Choi Kwang Do propone lograr potencia de golpe a través del movimiento secuencial. Imagine a un lanzador de baseball (pitcher) en la acción previa al lanzamiento de la pelota: luego de “enroscarse” levantando su rodilla izquierda (como hacen los dibujos animados preparándose para salir corriendo), él se desenroscará desde su eje central, rotando y estirando sus músculos pectorales hasta que su brazo, detrás de él, en un movimiento elástico salga despedido hacia delante flexionando los pectorales como una catapulta –hombro, brazo, y mano- para lanzar la pelota. En el golf también se usa ese enfoque de “cadera primero, manos después”. Similarmente, el movimiento secuencial aplica esa cualidad elástica a los golpes. Los distintos grupos musculares se estiran y contraen sucesivamente, como una onda de energía que corre a través del cuerpo como si fuera un látigo.



El autor con el Mtro. Kwang Jo Choi.

El Choi Kwang Do es un nuevo arte marcial basado en los descubrimientos del Mtro. K.J.Choi, dirigido a lograr movimientos naturales y extremadamente poderosos, así como a optimizar la salud de sus

practicantes utilizando ejercicios corporales desarrollados por su fundador. Su enfoque es simple, pero sumamente atractivo: darles confianza y seguridad reales a todos los alumnos (niños, jóvenes y aún ancianas) que pueden golpear con potencia avasalladora e irresistible. Gran parte del entrenamiento se lleva a cabo golpeando guantes de foco y escudos de potencia. Se hace énfasis en grandes traslaciones de peso hacia el blanco en todos los golpes y patadas mediante traslación sucesiva de todas las articulaciones involucradas en la cadena kinética, con cada segmento corporal logrando su máxima velocidad antes de comunicar la energía al siguiente. Un par de años después de mi primera exposición al Choi Kwang Do tuve acceso a su manual oficial. Ahí se describe un estudio llevado a cabo en 1992 en la Colorado State University comparando las mecánicas del golpe recto de puño tradicional cruzado (estilo tipo Karate) con el mismo golpe al estilo del Choi Kwang Do. La experiencia consistía en que cuatro cinturones negros 1er Dan con similar tiempo de práctica en sus sistemas -dos en CKD y dos en "Taekwondo tradicional"- fueron filmados con sensores ubicados en sus articulaciones mientras golpeaban un medidor de potencia para determinar el tipo de movimiento y su resultado. Ejecutaron sus golpes repetidas veces (evitaré reproducir datos que aquí no son relevantes). La "fuerza" generada por los golpes de los practicantes de CKD en promedio fue casi tres veces superior a la de los "tradicionalistas"-con algunos resultados aún mejores para el CKD-. A pesar que la velocidad final de las manos era cerca de 25% superior, la mayor diferencia se encontró en el total de los desplazamientos combinados de las articulaciones, que fue un 50% mayor en CKD que en el estilo tradicional. Para decirlo con otras palabras, los practicantes de CKD "atropellaban" secuencialmente yéndose sobre el blanco (aunque, por supuesto, respetaban el esquema de un recto cruzado), mientras que los tradicionalistas en términos generales se quedaban en su lugar. Otra información interesante es que los tradicionalistas comenzaban a mover sus puños al inicio del gesto técnico, moviéndose en bloque, mientras que los de CKD retenían sus puños hasta el momento adecuado en que debían entrar en la secuencia para cumplir su función. (Aclaro que no me interesa postular la validez científica del experimento, que es pasible de numerosas objeciones metodológicas. No obstante, esa experiencia, aún con sus limitaciones, es un dato que merece ser tenido en cuenta, y desde el punto de vista lógico, en mi opinión los resultados "tienen sentido").



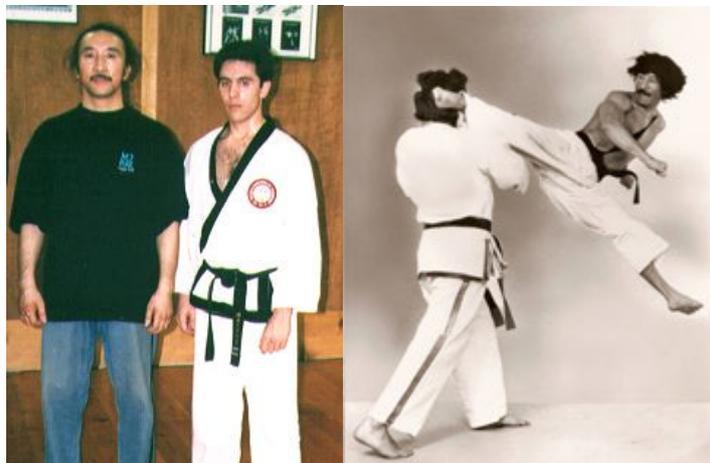
El movimiento natural para lanzar un "súper puñetazo" está dado por un amplio arco y la espera de las manos (propuesta por ITF), el empuje desde la pierna de atrás y la rotación de la cadera (propuesta por Shotokan), y el movimiento de la cabeza y el cuerpo hacia el blanco, con las manos cubriendo la distancia sólo al final, "alcanzando a los demás a último momento". Sobre el final del movimiento el peso corporal (masa) es aplicado sobre el blanco, impactando antes que el pie de adelante haya apoyado –o se haya afirmado– en el suelo. Advértase que en el dibujo, la última figura muestra la "posición congelada luego de impactar", sin mostrar la etapa natural de continuación del movimiento. Muy probablemente este concepto inspire la "onda sinusoidal" de ITF, y es propuesta en su forma más perfecta y evidente por el Choi Kwang Do.

Cuando me dirigí al video de los “Original Masters”, pude ver el germen inicial del movimiento secuencial identificado y amplificado en proporciones revolucionarias por el Maestro K.J.Choi. Mirando esas viejas filmaciones y revisando todas mis clasificaciones mentales, advertí que la ola sinusoide era (¿tan solo?) una nueva y más sofisticada presentación de lo que los discípulos del Gral. Choi en la Oh Do Kwan habían estado haciendo desde hacía años. Lo que hasta entonces yo había considerado “tradicional” era simplemente el estilo propuesto por la Moo Duk Kwan, Chang Moo Kwan, Song Moo Kwan y Ji Do Kwan. Pero la Oh Do Kwan, que era un desarrollo de la Chung Do Kwan, con aquellas viejas formas muy fuertes pero “poco pulidas” me estaba mostrando la semilla de la que nació la ola de ITF, algo diferente del Karate coreano o japonés.

Sus cualidades fueron madurando en algo que es más fácil de apreciar en contraste:

- 1) En la base del Taekwon-Do de Choi, cada técnica buscaba alcanzar su máximo potencial de golpe, sin combinaciones rápidas, “de tiempo real”, como se encuentran en Karate Shotokan;
- 2) En Taekwon-Do las manos no se disparan abruptamente hacia el blanco al comienzo de la técnica para evitar “telegrafiar” (una característica del Kendo japonés rara vez encontrada en los estilos de Karate okinawense); el Gral. Choi insistía en que los movimientos debían comenzar en el tronco (torso/caderas), cargando kinéticamente la técnica al ir agregando elementos en busca de la máxima potencia haciendo confluír la aceleración y la masa en una estructura adecuadamente alineada al impactar, con la exhalación;
- 3) Que la expansión y contracción rítmica (“tai no shinshuku”) del Karate serían mucho más claras y extremas, al punto de descartar la regla de preservación de la altura de las posturas enseñada en Shotokan;
- 4) Que en las formas de Taekwon-Do todos los movimientos deberían ser ejecutados siguiendo los mismos criterios, quedando así suprimidas todas las diferencias en la ejecución de las formas que pudieran resultar de interpretaciones divergentes acerca de su aplicación (resolviendo así el problema que alguien, pensando que estaba ejecutando una palanca sobre el codo, usara una intensidad, velocidad y ángulo distinto a otro que hiciera ese mismo movimiento entendiéndolo como un golpe); y
- 5) Que el entrenamiento de habilidades de salto y el énfasis en la relajación y la flexibilidad – favorecidas por la introducción de técnicas de patada complejas- dieron a los especialistas en Taekwon-Do un dominio tal de sus movimientos que les permitió golpear y patear con potencia en el aire, acelerando manos y pies usando su cadera / centro de gravedad sin necesidad de estar “arraigados” al suelo, lo cual era considerado como esencial por los especialistas de Shotokan.

El concepto a tener en mente es que mientras que en su técnica básica el Karate es “súbito – rápido – poderoso”, el Taekwon-Do es “secuencial – muy poderoso”.



Con el Mtro. Hee Il Cho, exponente de una forma más antigua de ITF, quien es reconocido por su poderosa técnica y su enfoque realista en Taekwon-Do.

El principio de movimiento para una técnica ideal de Taekwon-Do es que las partes del cuerpo (caderas, hombros y especialmente la mano) debe llegar al momento de impacto, cada una a su máxima velocidad y con estructura apropiada (dirección y alineación). A los fines de este artículo haré referencia exclusiva a los golpes de mano, aunque los mismos principios aplican a todas las otras técnicas de impacto, incluyendo patadas.

Planteamos un ejercicio técnico consistente en un golpe de puño recto cruzado donde se le permite desplazar el pie adelantado. Imagine que a Ud. se le pidiera que haga que su cadera y puño lleguen a su posición final (de impacto), cada una a su máxima velocidad. Supongamos que luego de algunos intentos, su mejor marca es que, utilizando un movimiento de tipo secuencial, logra un golpe bastante amplio y fuerte que toma 0,40 segundos hasta el punto de impacto.

Ahora imagine que se le impone una restricción: se le dice que “por razones combativas” (factor sorpresa) no se le permite retardar el movimiento inicial de su puño, que solo puede moverse hacia delante, y que debe lograr la llegada simultánea de cadera y puño en el menor tiempo posible. Ahora veamos que después de algunos ensayos en los que sus manos se muestran demasiado rápidas, finalmente Ud. logra su mayor marca con un golpe de puño fuerte que fue considerablemente más rápido (0.30 segundos, 25% menos) que el golpe sin restricción de duración (estas estimaciones se basan en observaciones personales).

En esta instancia –y por favor tolere cierta excesiva simplificación a los fines expositivos- Ud. habrá advertido que la técnica básica en Taekwon-Do es algo más potente pero relativamente más lenta, mientras que el tipo de movimiento de Shotokan Karate es más rápido pero quizás no tan potente (por “rápido” quiero decir que insume poco tiempo desde el comienzo hasta el fin de la técnica, lo cual es distinto que la “velocidad” final del puño). El método del Karate es probablemente más realista, siendo que se necesita contar con un golpe de puño muy fuerte y rápido, no uno inmensamente poderoso que pueda tomar demasiado tiempo para llegar a destino y resulte fácil de esquivar o anticipar. En combate, la potencia para romper tres pulgadas no es necesaria. Se requieren movimientos súbitos y rápidos, bien dirigidos, como los de una serpiente al atacar, que definen una situación. Pero todo esto es relativo al practicante: las necesidades de un peso pesado se verán mejor atendidas por el modo de ejecución del puño de Karate, mientras que los muy livianos encontrarán una muy conveniente ayuda en el enfoque del puñetazo de Taekwon-Do ITF.

En rigor, dado que los reflejos (tiempo de reacción ante un estímulo) han sido medidos, en el mejor de los casos, como tardando 2/10 de segundo según datos provistos por el Gral. Choi en 1993 *Encyclopedia of Taekwon-Do* (3rd Edition, Vol. 2, págs. 40 y 43), un ataque rápido volando hacia el blanco sin movimientos preparatorios ostensibles sería muy difícil de evitar o bloquear, a menos que sea detectado antes de comenzar. Tal detección temprana, según la enseñanza de Choi, podría lograrse mirando a los ojos del oponente, en lugar de enfocarse en el movimiento de brazos o piernas. Como alternativa algunos peleadores de cuchillo de las Filipinas enseñan que para avistar los ataques a tiempo hay que fijar la atención en el pecho del oponente. Adviértase que las partes mencionadas se encuentran sobre la línea central del cuerpo, la fuente de cualquier movimiento de torsión, por lo cual en esencia las enseñanzas son coincidentes (aunque los ojos pueden revelar otro tipo de información relevante). Eso explica que en el ámbito de las competencias de artes marciales los entrenadores experimentados saben que una vez que un golpe o patada ha cubierto el primer tercio de su recorrido, ya es demasiado tarde para bloquearlo o esquivarlo, aunque uno “lo vea venir”.

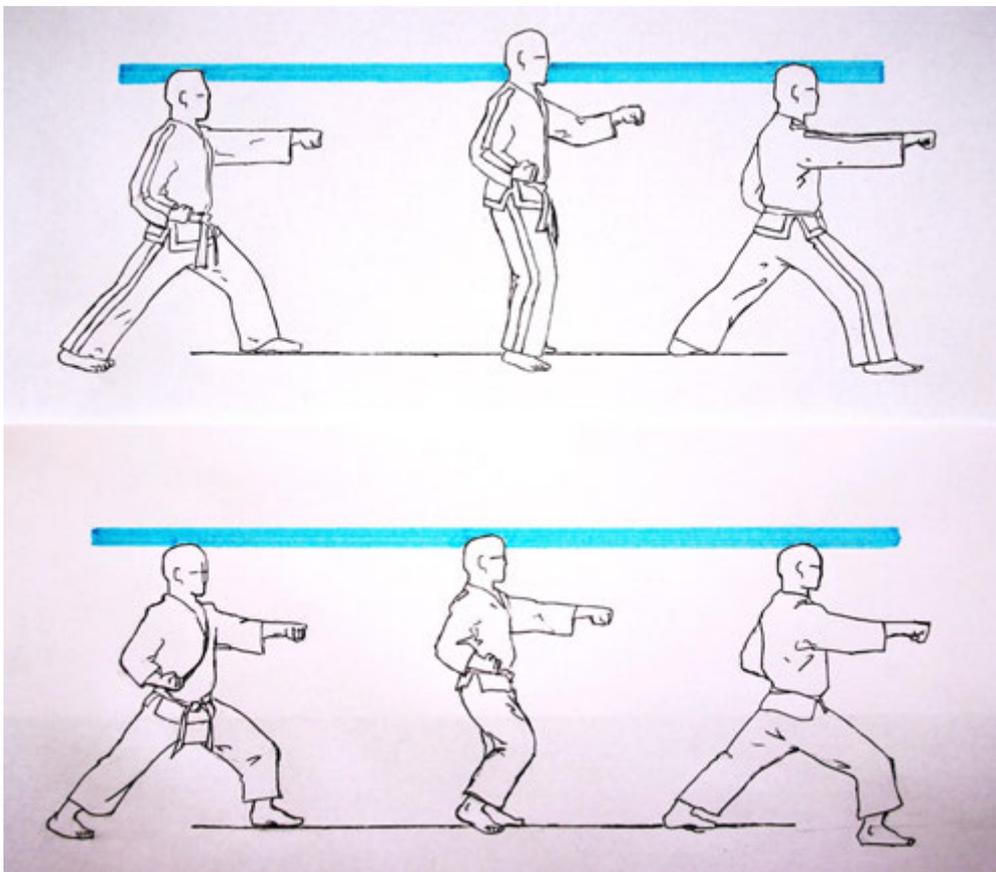
Desde el punto de vista de la practicidad de la técnica básica, los más rápidos y explosivos golpes de Karate son los mejores; siguen los Taekwon-Do ITF, y finalmente los poderosos golpes de Choi Kwang Do, lanzados sobre el final del movimiento, y por ello más fácilmente detectables (nada se consigue sin sacrificar otra cosa a cambio).

Pero en la visión del Gral. Choi, la potencia es a reina de las cualidades, sin importar el tiempo que requiera generarla. Aquí se trata de una cuestión de preferencias. Él quería la más poderosa y bella de las artes marciales. El estándar del Taekwon-Do se construyó sobre la rotura de masas de tablas y ladrillos, no sobre la base de cronómetros o reglas de torneo inspiradas en el Kendo japonés. Y, como he aprendido a través de años, el Taekwon-Do es un arte de extremos. Fabulosos saltos que cortan la respiración, proezas de golpes que pulverizan objetos sólidos, aglomeraciones de alumnos reunidos en eventos federativos, y a veces estándares de calidad vergonzosamente bajos.

Debo también dejar aclarado que esta distinción teórica sobre los distintos enfoques del estilo ITF y del Shotokan en la vida real se aprecian en forma más borrosa: No sólo porque los practicantes de ITF consideran sus movimientos básicos como una herramienta de práctica que, admiten sin ruborizarse, debe ser adaptada y matizada cuando deba ser aplicada en situaciones de violencia concreta –mientras que los estilistas de Shotokan apuntan a aplicar sus movimientos apartándose lo menos posible al modo en que los practican en su base-, sino también porque expertos de ambas escuelas han demostrado ser rápidos (económicos en sus movimientos) y potentes. Los ejemplos que me vienen a la mente son el legendario Mtro. Taiji Kase de Shotokan, y el Mtro. Son Son Gun de Taekwon-Do ITF (recomiendo ver sus videos en Internet).



Maestros Taiji Kase de Shotokan Karate y Son Son Gun de Taekwon-Do ITF.



Una comparación gráfica: A pesar que el largo y ancho de las posturas de ITF (arriba) y Shotokan (abajo) no es particularmente distinto, su aspecto y la

sensación que transmiten es muy diferente. En el modelo del Karate (JKA Shotokan, 1970s) la postura (cadera) es presionada hacia abajo, con los pies firmemente enraizados. El karateka se empuja contra el suelo, para dirigirse a la fase intermedia manteniendo la presión de las caderas hacia abajo con los brazos sujetos cerca del cuerpo. Como un resorte de músculos, se ve impulsado explosivamente hacia delante golpeando al blanco que se ubica en el plexo solar, recorriendo un movimiento de tirabuzón. Su pierna de atrás proyecta sus caderas hacia el blanco con una fuerte contracción de los músculos abdominales al impactar. En el modelo de Taekwon-Do (ITF 1990s) no se advierte esfuerzo o “fricción interna” alguna. Los brazos revuelven con soltura cerca del costado del cuerpo, y los pies no se acercan entre sí más que el ancho de hombros. En la fase intermedia la cabeza se encuentra más alta que en el modelo de Karate, con las rodillas ligeramente flexionadas antes que un suave y sutil descenso y rebote a mitad de camino eleven al cuerpo para accionar el movimiento de “ola sinusoide”. La acción se siente como una caída con plena potencia sobre el blanco usando la masa corporal y la aceleración final de las manos. El blanco se ubica ligeramente descentrado, en el plano horizontal (brazo paralelo al piso). Las versiones anteriores involucraban una marcada rotación de las caderas, la cual fue eliminada por el Gral. Choi (quizás a los fines de diferenciar el estilo) durante los 90’s. Aún con una longitud final similar, la postura de Shotokan es más baja, con un ángulo más marcado en la flexión de la pierna adelantada. El patrón de ITF que predomina actualmente ha perdido muchas de las cualidades agresivas del modelo de los 70’s, a pesar que los expertos de hoy pueden identificar y preservar ciertos elementos clave en la versión moderna mediante el uso de sutiles pero críticos detalles.

También debo señalar que, al tiempo de escribir este artículo, los movimientos relativamente ampulosos para ganar momento (impulso), y el foco en la potencia de golpe como aspecto central que marcó la edad de oro del Taekwon-Do se han visto reducidos drásticamente. Hoy día es habitual encontrar especialistas en la “ola” que reproducen ciertos gestos ignorando las razones y propósitos que tuvo en mente el Gral. Choi originalmente al concebir la ola sinusoide.

Yendo a un mayor detalle: la técnica del Taekwon-Do ITF clásico tiene una fase preparatoria en la que el centro de gravedad se libera de su situación estática, rompiendo con la inercia, y las caderas son orientadas levemente al costado (el cuerpo se perfila entre 30° y 45°) hasta el punto que el Taekwon-doin comienza la nueva técnica (todo el movimiento anterior sirvió para recuperar el centro de gravedad que se había afirmado en la técnica precedente). El punto inicial de la técnica propiamente dicha se encuentra en el punto intermedio exacto del avance que se produce entre una y otra técnica. Lo que sigue es mayormente concebido como una caída (desde una posición natural a una postura adelantada o “de caminar”), más como un movimiento de descenso hacia el suelo -en lugar de uno de despegue desde el suelo según se perciben los avances en Shotokan-, que se realiza de modo relajado y pesado, desenroscando secuencialmente las caderas, cintura, hombros, brazos y muñecas al exhalar.

Una visión “de cámara lenta” demostrará que las manos son temporariamente demoradas mientras las caderas rotan hacia delante, pero la velocidad superior de las manos permite que éstas recuperen su retraso sobre el final del movimiento. El movimiento secuencial afectará la trayectoria de los miembros, determinando que en un golpe de puño directo de ITF el tirabuzón que rige la técnica de Shotokan se vea alterado para introducirse en la secuencia en el momento oportuno. Al mismo tiempo que el torso rota y que el eje se mueve hacia delante separándose de la mano, el puño a medio cerrar será mantenido en un “retraso inercial” a la altura del pecho / hombros (lo cual sería considerado un error desde la perspectiva de Shotokan). Entonces el golpe directo de ITF no se proyecta directamente desde el costado del cuerpo hacia el blanco, y hace énfasis en lograr que la máxima aceleración del puño armonice con el descenso de la masa corporal y la rotación de la cadera sobre el blanco. Esto es, el impacto debe ocurrir cuando el pie que avanza toca el suelo, pero una fracción de segundo antes de que el peso realmente se deposite sobre el suelo pues la masa corporal debe aplicarse al blanco, no al piso.

Los fenómenos físicos pueden ser interpretados diferentemente. El movimiento secuencial es la razón por la cual en un puñetazo cruzado de Choi Kwang Do la pierna retrasada se dobla con la correspondiente flexión plantar del pie. Hay quienes han señalado que mantener la pierna de atrás estirada es biomecánicamente incorrecto. Estoy de acuerdo, sobre todo si “estirada” equivale a “rígida”. La pierna no

debería ser mantenida extendida; la rodilla debería oportunamente flexionarse para canalizar la onda de energía (relacionado con el “resorte de rodilla” que enseña ITF) y no responsabilizar íntegramente a la cadera por ese trabajo. Pero su Ud. tiene alguna familiaridad con el concepto de onda, sabrá que los movimientos de los látigos y olas implican que las piezas que se mueven en secuencia vuelven a la situación original (recuérdese la “ola” del público en los estadios de fútbol o la “ola” del break-dance). Entonces, una vez que la rodilla ha sido doblada, ello no obliga a congelarla en esa posición por el resto del movimiento. Las posturas de Taekwon-Do y Karate funcionan aplicando fuerzas mientras se avanza o retrocede (si no fuera por esto último, podrían existir razones para proponer inclinar el torso hacia adelante al golpear) usando estructuras sólidas, completamente compatibles con la velocidad, pero no necesitando de ésta en todas las aplicaciones (piénsese en derribos, desequilibrios, palancas posturales, etc.). La contribución del Gral. Choi hacia la generación de mayor potencia representa una innovación dentro de la misma tradición técnica del Karate (por lo cual algunas piezas que no fueron incluidas en el rompecabezas básico del Gral. Choi pueden ser puestas en uso por practicantes ITF suficientemente diligentes), mientras que las innovaciones del Mtro. K.J.Choi llevaron la potencia a tal nivel de prioridad en su escala de valores técnicos que rompieron totalmente con la tradición del Karate y adoptaron una fórmula diferente –en sus palabras, “revolucionaria”- sobre cómo se constituye un arte parcial en términos de combate, posturas y métodos de entrenamiento.



En los hechos, muchas veces las diferencias técnicas se diluyen. Un *bandae-jirugi* (puño cruzado) de Taekwon-Do que busque rapidez y potencia no es muy diferente a un *gyaku-tsuki* de Shotokan.

La “ola” del Taekwon-Do ITF como “Movimiento secuencial”:
Más potencia que la que se aprecia a simple vista

Por Manuel E. Adrogué

3ra Parte

En esta serie de tres partes el autor trata sobre las razones técnicas que subyacen al proceso de transformación de la técnica de Shotokan / Karate Coreano hacia el estilo de Taekwon-Do Chang Hon (ITF), y comparte su experiencia personal en cómo una actitud cuestionadora, su exposición a varias leyendas marciales, y una práctica perseverante le sirvieron para ir cambiando y madurando su visión de la técnica del Taekwon-Do en lo referido a la potencia y velocidad al golpear.

Esa mayor comprensión del pasado del Taekwon-Do que gané, y el haber estado expuesto a un posible futuro técnico (presentado como “la evolución del Taekwon-Do” por un anterior miembro del equipo de exhibiciones de ITF) causaron una fuerte impresión en mí. En lo práctico, debí rendirme ante la evidencia que el estilo ITF bien entendido era en su técnica básica más potente que el modo en que yo me venía moviendo. Simplificado, pero más fuerte. La potencia de ITF era ganada a expensas de dejar de lado los usos avanzados de las formas (vg., no poder integrarlas a mi conocimiento de palancas, usar ritmos totalmente impropios al combate), pero el resultado era bueno. Era tiempo para mí de también agregar a mi práctica estos conceptos, explorar la otra cara de la moneda.

Desde entonces he encontrado otras cualidades interesantes del estilo ITF reuniéndome y practicando con maestros que se alejaron de la organización hace mucho tiempo (en ello tengo gratitud especial para el Mtro. Mark Giambi, alumno del Mtro. Kong Young Bo), así como otros muy destacados exponentes que se mantienen dentro de las líneas “oficiales”. He tratado de separar las modificaciones meramente comerciales de los conceptos interesantes desde el punto de vista del arte marcial. Actualmente estoy convencido que la esencia de la base del Taekwon-Do ITF es permitir el desarrollo de máxima potencia a través de la aceleración en un movimiento elástico relajado, con una técnica que funcione como un latigazo.



Con los Mtros. Mark Giambi y Kong Young Bo (2003), saltando a la derecha.

La insistencia del Taekwon-Do sobre la relajación no solo se explica en términos de la llamada Teoría del Poder, sino probablemente en el modo coreano de plantear el combate: la habilidad de cambiar la dirección de las técnicas o transformarlas en otros movimientos en medio del combate, típicamente necesarias en el

sparrring continuo usado en Taekwon-Do demandan movimientos relajados. En otros aspectos, una aparente contradicción marca el estilo ITF: el combate de Taekwon-Do y las formas funcionan como opuestos complementarios. El combate de Shotokan funciona con la misma lógica que sus formas y base: dos karatekas enfrentándose saben probablemente qué esperar, pero no cuándo; dos taekwon-doin clásicos se enfrentarán sin saber realmente qué esperar, dada la variedad de su repertorio técnico. Entonces los karateka serán educados en disimular y no revelar su intención, con un patrón respiratorio que oculte su momento de debilidad post-exhalación ("kyo"). El karateka ocultará su intención hasta que sea demasiado tarde para su oponente en esos notables duelos de dramática quietud quebrada por explosivos ataques. De ahí que la respiración en Shotokan kata no será tan evidente, rítmica o predecible como la de las formas de Taekwon-Do ITF; una metralla de golpes de Karate Shotokan no permite desperdiciar preciosas fracciones de segundo para inhalar antes de cada golpe.

Otra diferencia entre la técnica básica del Taekwon-Do ITF y la de algunos sistemas de Karate de Okinawa reside en que algunos de éstos incluyen elementos de ejercitación muscular isométrica en las formas, mientras que ITF postula "cero fricción". Repetir técnicas con un "negativo" amortiguado alto a la altura de las costillas flotantes puede ser una excelente forma de desarrollar tríceps fuertes que permitan tener un golpe explosivo y poderoso. Pero para asegurar relajación total, el golpe de puño ideal y más poderoso exigirá bajar el puño al lado de la cadera, como es el modo de Taekwon-Do ITF. En las formas de ITF no hay ejercicios de acondicionamiento físico, no hay estrategias de combate, ni existe el apuro del tiempo real, sino sólo técnicas perfectamente balanceadas y potentes que usan todo el tiempo que requieren. Adicionalmente, el énfasis en la relajación y la prohibición de todo tipo de contracción muscular para "forzar" la técnica, educan al practicante en los hábitos correctos de movimiento. El estilo ITF de ejecutar formas resultó de las observaciones del Gral. Choi en el Karate y de sus propios primeros discípulos de Taekwon-Do, cuyo desempeño puede haber revelado un error muy frecuente: la tendencia a "imitar" la potencia contrayendo los músculos en lugar de generar, canalizar y emitir la fuerza a través de, y hacia fuera de, el cuerpo. Para superar esa habitual tentación, el uso de la fuerza muscular ha sido desterrado en las modernas formas ITF. En consecuencia, una nueva tentación surge para los actuales practicantes de ITF: que la onda sinusoide –sujeta a permanente actualización y decoración desde que fue diseñada– se transforme en un dogma en lugar de ser un medio para lograr una técnica poderosa y natural. Esta tentación podría ser peor que la anterior, pues una técnica rígida pero razonablemente fuerte es preferible desde el punto de vista combativo a una que sea muy elegante y fluida pero que no genere la potencia necesaria desde lo marcial. El síndrome de la ola ha alcanzado proporciones epidémicas entre los miembros de ITF en la actualidad puesto que a comienzos de los 90s la ola era utilizada por el Gral. Choi como herramienta política para marcar a aquellos que habían abandonado la organización (ver el libro de Alex Gillis *A Killing Art: The Untold History of Tae Kwon Do*, ECW Press, 2008, pág. 144) y desde entonces un vasto número de "fieles" han hecho sus mayores esfuerzos para mantener e incrementar esa distinción. Advértase que el mismo Gral. Choi en sus últimos años introdujo algunos elementos en la ola destinados a mejorar las cualidades estéticas, puliendo el "estilo" con prescindencia de razones combativas.

Es interesante notar que según Bruce D. Clayton (*Shotokan's Fighting Secret. The hidden truth behind Karate's fighting origins*, Ohara Publications, Burbank, 2004), el Shotokan resultó de la transformación de los anteriores modelos de Karate basados en el Ch'uan Fa chino (orientado a aplicaciones complejas) por parte de los maestros de línea Shorin Matsumura y Itosu hacia el karate lineal, enfocado en la potencia, que finalmente constituiría el Karate Shotokan del Mtro. Gichin Funakoshi. Entonces el análisis de la mecánica de movimientos para incrementar la potencia a expensas del estudio profundo de las formas era, en alguna medida, parte de ADN del tipo de Karate que llegó a Corea. El Gral. Choi añadió un importante paso en esa misma dirección. A esta altura, si el Taekwon-Do ITF pretende seguir llamándose "arte marcial", se impone un retorno a las fuentes en el modo de ejecución de formas en ITF, pues la importancia que han cobrado los campeonatos ha tenido excesiva incidencia en el canon del estilo definido por las principales líneas de ITF, y muchas veces son elogiados desempeños que muestran mucho dominio corporal con golpes que no impactan, tirando así por la borda el desarrollo técnico de varias décadas.



**Izq.: Con el Gral. Choi y el Mtro. Park Jung Tae (Buenos Aires, 1987);
A la derecha, con los Mtros. Van Binh, Tran Trieu Quan y Ung Kim Lang (Houston, 2003).**

Según se expresó a comienzos de este artículo, todas las técnicas de artes marciales están sometidas a las leyes de la física. No soy un especialista en ese campo, pero recurriendo a Internet y mi limitada formación incluyo los siguientes puntos para considerar otro concepto importante de las bases del Taekwon-Do ITF:

- La Primera Ley del Movimiento de Newton expresa que si sobre un cuerpo no actúa (no ejerce fuerza) otro cuerpo, el mismo mantendrá su dirección y velocidad actual, o su estado de reposo (principio de inercia).
- La Segunda Ley del Movimiento de Newton define la relación entre la aceleración, fuerza y masa (principio de la dinámica).
- La Tercera Ley del Movimiento de Newton expresa que cada vez que una fuerza es ejercida sobre un objeto por otro, éste recibe una fuerza igual a la ejercida en sentido contrario.

Hasta aquí me he referido a cuestiones que conciernen a la Segunda Ley. Ahora, quiero enfocarme en la Tercera. Una característica particularísima de las técnicas básicas de ITF es el uso consciente de la “compensación” o “reacción” en sus técnicas. Parfraseando a Newton, “A toda acción se le opone una reacción igual; o las acciones recíprocas de dos cuerpos son siempre iguales (en intensidad y dirección), dirigidas en sentido contrario”. Cuando golpeamos un objeto sólido (como una pared acolchada) horizontalmente hacia adelante con nuestro puño, podemos permitir dejarnos caer sobre el blanco, pues ese objeto resistirá y evitará que caigamos hacia delante, proveyendo la reacción que cancelará nuestra acción (no nos caeremos, ni la pared se romperá; nuestro puño recibirá un impacto similar al que recibiría si permaneciera quieto mientras la pared se mueve hacia él). Ahora imagine a una persona que quiere ejecutar un golpe con máxima potencia hacia delante al aire. Si se trata de alguien no entrenado, si se entrega sin reservas a golpear con todas sus fuerzas, probablemente pierda el equilibrio, y por eso intuitivamente utilizará un movimiento circular (un golpe de gancho), que es muy fuerte y más fácil de controlar recuperando el equilibrio. Si se le pide un golpe recto y con máxima potencia –como ocurre en la tradición del Karate-, esta persona no encontrará un objeto resistente o una persona al final de su golpe, y por ello deberá proveer su propia “reacción” para compensar la fuerza de su técnica y mantener el equilibrio. Eso es lo que hacemos en las formas (tul, pumse, hyong, kata). La reacción ha sido típicamente identificada con el puño cerrado al costado del cuerpo en un gesto similar a un codazo hacia atrás, conocido en Karate como “hikite”. Pero ese es solo un ejemplo, no el concepto mismo: el codazo no es sinónimo de reacción, sino simplemente la forma más clara del modo en que se compensan las acciones hacia delante en Taekwon-Do. En realidad, la ITF rediseñó muchas técnicas originadas en Karate para que, por ejemplo, un golpe circular hacia dentro con la mano derecha fuera cancelado por la mano izquierda, también moviéndose hacia adentro (mismo recorrido, dirección opuesta) –los segundos movimientos de Won Hyo y Toi Gye tul son buenos ejemplos de esto-. En técnicas hacia fuera, el uso del miembro simétrico opuesto consistirá en moverlo hacia fuera (primer movimiento de Choong Jang). Entonces, aunque no es una regla absoluta, un movimiento hacia delante será compensado por un movimiento hacia atrás y viceversa, y las acciones hacia el costado seguirán análogo principio. Esto explica porqué muchas técnicas ITF han abandonado el “sabor” del Shotokan o del Karate okinawense cuando el movimiento de determinada parte del cuerpo no es ya explicado en términos de combate (agarrar, golpear, etc.) sino exclusivamente en términos de física del movimiento.



Al golpear un blanco, éste proveerá la reacción contra el puño.



Las técnicas ITF incluyen diversas formas de proveer reacción para “cancelar” técnicas” (en la foto, tres alternativas para un golpe de puño al frente en postura de “sentado” o jinete).

A estos fines, consideremos una tabla de madera o un ladrillo suspendidos (colgando o tenidos desde su base) que querramos romper con un golpe de puño directo. Mientras que una rotura “fija” se verá facilitada por la resistencia de quienes sostienen la madera –que determinará, si el golpe es fuerte, que el resultado sea o maderas rotas, o una mano/muñeca rota-, en las roturas suspendidas un golpe sin suficiente velocidad simplemente empujará el objeto haciéndolo volar, sin romperlo. La mayor parte de los golpes que normalmente vemos en roturas fijas no superarían la prueba si se ejecutaran “en suspenso”. El objetivo es que el puño atraviese el blanco del mismo modo que lo haría una bala. Las palabras clave son “velocidad al impactar” –no un rápido movimiento sin gestos que lo telegrafien, pues aquí no nos preocupa que las tablas vayan a escaparse o moverse. La rapidez para desenfundar no debe ser confundida con la velocidad de la bala. ¿Alguna vez vio Ud. cómo logran esto los expertos? El experto tomará uno o dos pasos acercándose al blanco, rompiendo su inercia, llevará su cabeza adelante y, con un movimiento súbito, cuando esté a punto de pasarse de la línea de impacto, disparará su puño (derecho) atravesando el blanco mientras libera su pie (derecho) hacia atrás como si estuviera pateando. He tenido el honor de tomar una clase con el Mtro. Kim Suk Jun (ex miembro del ITF Demo Team), cuyo video haciendo esto exitosamente y destruyendo el blanco se encuentra en su página de Internet <http://www.sjkim-taekwondo.com>.



El autor con el Mtro. S.J. Kim, ex-miembro del ITF Demo Team, pateando a la derecha.

A esta altura, el golpe de puño haciendo una rotura suspendida (que no es otra cosa que el clásico puño descendente al pecho típicamente coreano que tantas veces repetí) me sirvió para entender el particular movimiento de pistón de ITF, como pisando un pedal con el talón del pie retrasado, que se encuentra en los golpes de puño cruzados de ITF (segundo movimiento de Do San). He escuchado a tradicionalistas criticando ese gesto diciendo que nadie trataría de hacer una rotura hacia delante con ese pequeño desplazamiento hacia atrás (aclaro: que no es tal). Esa gente no entiende la razón, y no se ha tomado el trabajo de analizar ese movimiento tal como lo ejecuta un experto. Otros críticos han rechazado que se vuelva a extender la pierna después de haberla flexionado. Ya me he referido acerca de cómo el Choi Kwang Do enseña que la pierna de atrás debe estar doblada al golpear –lo conveniente es que se flexione antes, pero no es necesario que permanezca así al golpear-. Pero la respuesta debe encontrarse en patada hacia atrás durante la rotura “suspendida” con el puño cruzado: la adopción por parte de ITF del movimiento secuencial tiene un efecto en el modo en que las técnicas son compensadas / canceladas. Y el secreto está en que el modo que Ud. use en su práctica para cancelar sus técnicas tendrá influencia en sus hábitos al golpear. Los practicantes experimentados saben que la repetición de gestos correctos es la clave para la maestría. La experiencia indica que la mayoría de los taekwondistas practica sus formas recorriendo el diagrama usando probablemente $\frac{3}{4}$ de su potencia total. Excepto cuando nos ponemos en “modo demostración” ya sea porque estamos en un torneo, examen o porque hay alguien mirando, la práctica y repetición tienen lugar con un nivel de esfuerzo razonablemente moderado. Es una cuestión de autopreservación, o de “low impact” en el entrenamiento. Las formas de Taekwon-Do nunca tuvieron como objetivo forzar las articulaciones, y golpear con potencia no equivale a ejecutar los movimientos de modo imprudente o forzado. Bajo el sistema tradicional, la ejecución con intensidad moderada dicta que la aceleración final del miembro utilizado para el ataque o defensa sea descuidada, porque no hay un gesto especial que la gatille. En ese sistema, la aceleración sólo se aprecia cuando la forma se ejecuta en el intenso “modo demostración”. En cambio, el sistema ITF, al darle importancia a la súbita extensión de la pierna retrasada (simultáneamente con la exhalación, la rotación de cadera y muñecas, y el asentamiento hacia abajo del centro de gravedad), obliga al alumno a rutinariamente acelerar su miembro de golpe, aún cuando practica sus formas con baja intensidad. Entonces el estilo de ejecución ITF asegura la repetición de ciertos gestos técnicos que resultarán muy útiles para golpear con potencia. A medida que el alumno progresa, la importancia de su centro de gravedad (el centro desde donde se genera la fuerza) y el control del eje vertical se hacen más claros y tangibles. Desde el centro, una fuerza se dirigirá hacia delante, y otra en dirección opuesta. Al escribir esto recuerdo el salto del Mtro. Hee Il Cho –un ícono de la potencia- con su patada en giro, con la pierna “pasiva” totalmente extendida a modo de reacción. En el contexto de las modernas formas ITF, cualquier movimiento de pistón que lleve a deslizarse hacia atrás es un grave error, pues la posición final de la cadera retrasada debería terminar ligeramente más cercana al blanco que al comienzo. El movimiento de pistón ayuda a tomar consciencia de la importancia de la sincronización de todo el cuerpo, manteniéndolo relajado y vertical (eso es muy importante: la cabeza no puede ir moviéndose de adelante para atrás), flexionar las rodillas en el momento justo, y exhalar. Cuando dominado en su versión correcta, este movimiento puede reducirse al mínimo, y permitirle al experto en Taekwon-Do generar potencia sin necesidad de recurrir simplemente a aplicar su masa corporal. Un cinturón negro avanzado

debería poder generar potencia usando distancias muy cortas, sin necesidad de posturas amplias, aún al punto de golpear fuertemente sin base estable –alejándose del blanco, en el aire, sobre un solo pie, etc.-



El Instructor Leo Di Lecce ejecuta una patada lateral en giro saltando. Observe la reacción que provee la extensión de la pierna que no patea, y cómo controla la posición de su cuerpo para asegurar un impacto sólido.

* * *

Cultivar la potencia de golpe no debería sustituir la práctica de ejercicios de técnicas coordinadas /combinadas. Ambos atributos deben ser entrenados, pues ambos están relacionados con la relajación y el refinamiento de la mecánica corporal y la técnica. Antes de abocarme al análisis serio del estilo ITF moderno yo ya era un cinturón negro apto, bastante equilibrado en los atributos de potencia y coordinación. Un renovado y más profundo estudio de las implicancias biomecánicas del Taekwondo ITF clásico me llevaron a introducir cambios en mi práctica, con excelentes resultados. Entiendo que mi interpretación de la ola sinusoidal es similar, aunque no idéntica a la que proponen las principales ramas de ITF en la actualidad. En mi caso, hay todavía mucho margen para mejorar en esta y la otra cara de la moneda (yo no resigno y sigo practicando lo que he recibido de distintas fuentes). Le atribuyo a la ola el crédito por algunos de mis progresos. Saber que puedo descargar golpes realmente fuertes sin demasiado movimiento ha significado una diferencia en mi nivel como practicante. Cualquiera que se dedique suficientemente, sin importar su tamaño, puede lograr esa potencia siguiendo las instrucciones correctas, buscando movimientos naturales. Eso era algo muy importante para el Gral. Choi Hong Hi, físicamente tan pequeño, pero mentalmente tan duro como un guijarro.

El estilo ITF puede haber descartado más elementos de práctica de lo deseable, aunque es muy difícil emitir juicio sobre historia tan reciente. Pero está fuera de discusión que el Taekwon-Do militar que algún día soñó el Gral. Choi Hong Hi cuando joven cumplió su objetivo: hacer nacer un arte marcial coreano que resultara más potente que el Karate que él había aprendido. Lo logró. Y, como dicen, lo demás es historia.

Buenos Aires, agosto de 2010