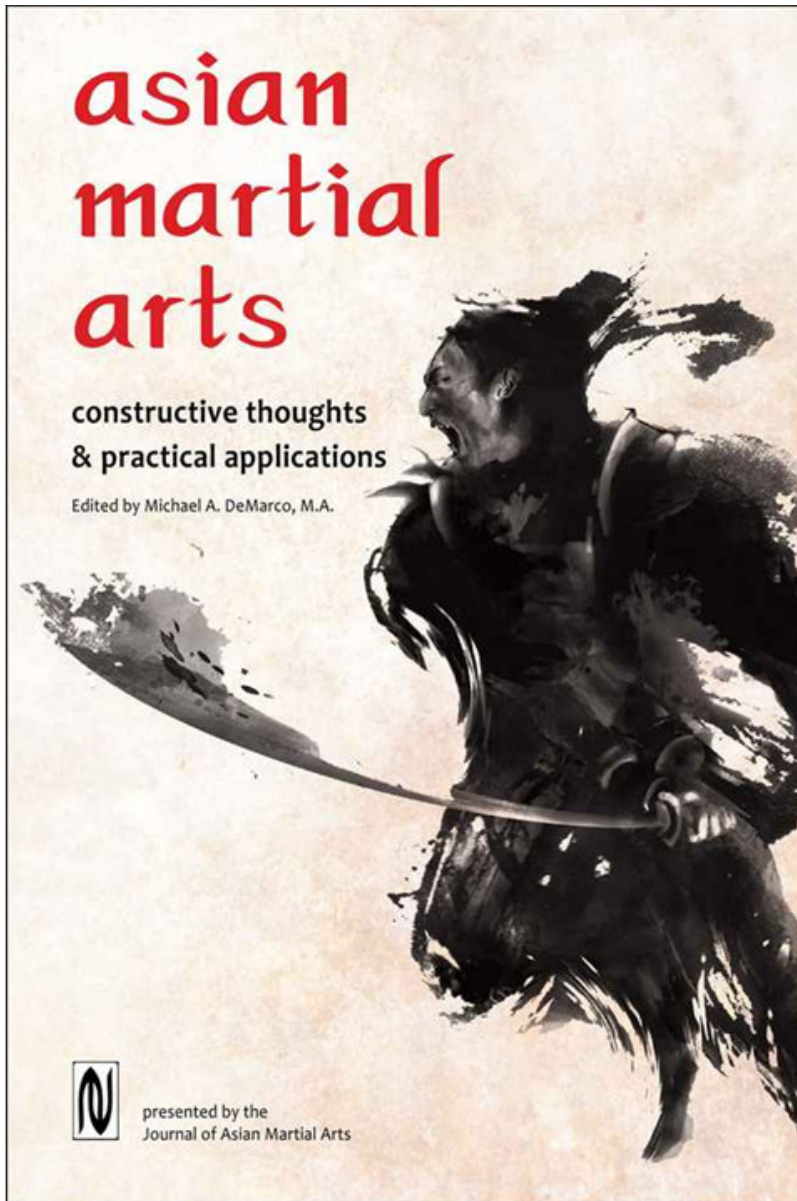


Por Manuel E. Adrogué



Esta es la traducción al español de mi colaboración en "ASIAN MARTIAL ARTS. CONSTRUCTIVE THOUGHTS & PRACTICAL APPLICATIONS" (*Artes marciales asiáticas. Pensamientos constructivos & aplicaciones prácticas*), un libro publicado en septiembre de 2012 bajo la coordinación de Michael DeMarco, director del prestigioso Journal of Asian Martial Arts, en ocasión del cierre de dicha publicación.

Se me pidió que contribuyera con dos técnicas (y sus respectivas fotos) explicando en un breve artículo por qué las escogí, dónde y de quién las aprendí, y dando recomendaciones sobre su práctica. Entre los otros colaboradores representando variadas artes marciales se encuentran figuras de muy alto prestigio internacional residentes en los EEUU, China, Japón, India y Alemania. A mí me cupo la responsabilidad de escribir sobre el Taekwon-Do.

De de la contratapa:

Este libro representa una reunión internacional de amigos que resultan ser autores y practicantes de artes marciales altamente calificados. Nos hemos reunido para celebrar los más de veinte años durante los cuales el Journal of Asian Martial Arts inspiró altos estándares académicos en esta área, alentado a la vez todos los aspectos asociados a la práctica responsable. Cada artículo fue escrito especialmente para este banquete, con temas que representan la rica variedad que se encuentra en las artes marciales asiáticas. Pero ¿qué es una fiesta si no hay invitados? Como lector, Ud. es un invitado especial y participe en esta celebración.

- ***PENSAMIENTOS CONSTRUCTIVOS: 9 artículos por los más destacados estudiosos de las artes marciales tratando sobre historia, medios, terapias y cuestiones espirituales y combativas.***
- ***APLICACIONES PRÁCTICAS: 27 artículos por reconocidos maestros demostrando sus técnicas favoritas y compartiendo consejos para la práctica.***

contents

vi Author Bionotes

xiv Preface

Michael DeMarco, M.A.

Constructive Thoughts

- 2 Writing Sword: Twenty Years of Thought, Action, and Inspiration from the *Journal of Asian Martial Arts*
John J. Donohue, Ph.D.
- 10 Martial Arts History from One Era to the Next
Robert Dohrenwend, Ph.D.
- 14 Fists and Phantoms: Martial Arts and Media
James Grady, B.A.
- 18 An Optimal Elixir:
Blending Spiritual, Healing, and Combative Components
Michael Maliszewski, Ph.D.
- 24 Academic Research into Chinese Martial Arts:
Problems and Perspectives
Kai Fillipiak, Ph.D.
- 28 Nicks and Cuts: Continuing Endeavors in Japanese Budo
Dave Lowry, B.A.
- 32 The Ongoing Construction
Linking Taekwondo Practice with Academic Research
Willy Pieter, Ph.D.
- 36 The Whole Shebang Concerning Southeast Asian Martial Arts
Kirstin Pauka, Ph.D.

Practical Applications

40	Classical Taekwondo	Manuel Adrogué, M.A., J.D.
44	Iaido and Judo	Peter Boylan, M.A.
48	Sinmoo Hapkido	Sean Bradley, N.D., E.A.M.P.
52	Clinch Fighting, Chinese Style	Jake Burroughs
58	Wing Chun	Joyotpaul Chaudhuri, Ph.D.
62	Kuntao, Silat	Philip H. J. Davies, Ph.D.
66	Chen Taijiquan	David Gaffney, B.A.
70	Ryukyu Kenpo and Small Circle Jujitsu	Will Higginbotham, B.A.
74	Baguazhang	Hong Tsehan
78	Wei Kuen Do	Adam James
82	Small Circle Jujitsu	Leon Jay
86	Kodokan Judo	Llyr Jones, Ph.D.
90	Muso Shinden-ryu Iaido	Deborah Klens-Bigman, Ph.D.
94	Sambo	Stephen Koepfer, M.A., L.M.T.
98	Goju-ryu Karate	Marvin Labbate
102	Mixed Martial Arts	Tim Lajcik, B.A.
106	Zheng-Style Taijiquan	Russ Mason, M.A.
110	Ryukyu Kobudo Shinkokai	Mario McKenna, M.Sc.
114	Mantis Boxing	Ilya Profatillov, M.A.
118	Combat Systema	Kevin Secours, B.Ed.
124	Modern Arnis	Ken Smith
128	Jujutsu and Judo	Nicklaus Suino, J.D.
132	Niten Ichi-ryu and Shinto-ryu	Kim Taylor, M.Sc.
136	Ving Tsun Double Knives	Jeff Webb
140	Baijiquan	Tony Yang
144	Goshin Jutsu and Washin-ryu	Linda Yiannakis, M.S.
148	Taiji Spear	Yun Zhang, M.A.

Afterword

- 154 The Secrets of an Asian Martial Arts Publisher
Michael DeMarco, M.A.
- 168 Materials for Research and Practice
- 180 Index

iv

v



De página vi:

Manuel E. Adrogué practica Taekwondo desde 1983. En 2009 recibió su 6to Dan del Sr. Han Chang Kim, el padre del Taekwondo en Argentina. Alumno de Pedro Florindo, Adrogué ha recibido clases de muchas de las luminarias de las artes marciales coreanas del siglo XX. Ha publicado más de cuarenta artículos en español e inglés enfocándose en historia y técnica de las artes marciales. Es abogado (Universidad de Buenos Aires, 1991) con un máster en Derecho Empresarial (Universidad Austral, 1995). Está casado y es padre de cuatro hijos. www.taekwon.com.ar

Taekwondo Clásico

Manuel E. Adrogué

He escogido las técnicas incluidas en este artículo porque representan bastante fielmente a nuestro sistema y sé que, si resultan adecuadas para la situación, pueden ser usadas eficazmente para defensa personal. No son técnicas al alcance de todos, y requieren una cantidad de práctica considerable. Mi comodidad personal con ellas proviene de lo siguiente:

- 1) La repetición de los movimientos básicos del Taekwondo, según se encuentran en las formas y ejercicios fundamentales, ejecutados prestando atención detallada a su mecánica,
- 2) la consciencia de las “armas anatómicas” y la confianza que resultan del impacto metódico sobre objetos sólidos, y
- 3) la práctica dedicada de habilidades de pateo que siguen los estándares establecidos por los estilistas coreanos durante los años '70 y '80.

Dichas técnicas básicas deberían seguir la idea de generar potencia utilizando la masa corporal y maximizando la aceleración de la herramienta de golpe al momento de impactar. Esto requiere mantener el cuerpo relajado (especialmente los hombros y las caderas), empleando un (limitado) movimiento preparatorio (cuerda), y descargar toda la energía en el blanco. Enroscar/dar cuerda con un movimiento preparatorio es el modo de romper la inercia utilizando un gesto que activa y libera al centro de gravedad de su estado de reposo, iniciando una cadena secuencial desde el axis (identificado en forma simplista con la columna) hacia los miembros a medida que los segmentos corporales se van sumando mientras la herramienta de ataque aumenta su aceleración. La preparación sería inadmisibile en el contexto de enfrentar en una competencia a un rival rápido, entrenado y atento; por tal razón entrenar para marcar puntos pone foco en movimientos rápidos que no deben ser detectados en su fase inicial. Ello es bastante diferente de entrenar para combate real, donde la aceleración final de las técnicas es más importante que la rapidez en el arranque.

Dos imágenes pueden ayudar en la práctica: La primera, que las manos y pies deben ser considerados como piedras revoleadas alrededor del torso, y que brazos y piernas deberían ser las cuerdas de la honda del Rey David. Imagine a su técnica ganando impulso poco a poco como una gran ola de mar que luego caerá irremediabilmente sobre su oponente.

La velocidad de una piedra disparada y la caída relajada de la ola deberían inspirarnos. Además de la generación de “potencia”, la adecuada transferencia/aplicación de la misma al blanco es crucial. El Taekwondo dispone de un amplio abanico de técnicas que hace uso de diferentes armas corporales empleando variados recorridos, extensiones, direcciones y blancos. Éstas pueden ser usadas con diversas posturas de modo tal que alguien que haya alcanzado dominio sobre el sistema puede, sin asumir ninguna preparación o posición, descargar sin esfuerzo un golpe definitorio al blanco que se encuentre dentro de

su rango de alcance. Cuanto mayor sea el nivel del practicante, menor será la distancia necesaria para lograr un golpe poderoso.

Las fuentes primarias de estos conceptos han sido mi instructor (Moo Duk Kwan e ITF), quien tiene la capacidad de comprender y armonizar ideas aparentemente contradictorias, y mis estudios. El enfoque de “ingeniería inversa” me llevó atrás hacia el robusto Shotokan y las ágiles patadas coreanas, y luego me dirigí a la onda sinusoidal del General Choi Hong Hi y la mecánica corporal propuesta por él. Todo ello me sirvió para comprender y llegar más rápidamente a donde hasta entonces me dirigía intuitivamente. Mi sed de tecnología en materia de potencia de golpe era bastante significativa, siendo que peso solamente 62 kilos.

En unas pocas situaciones reales, en su momento recurrí al elemento sorpresa, puntos vulnerables (zona baja) y posicionarme estratégicamente. A pesar que me sirvieron para mantenerme a salvo, contar con potencia en los golpes me ha colocado –y puede colocar a cualquiera- en una categoría superior en términos de confianza y seguridad personal.

He encontrado a dos expertos de renombre mundial que han escrito sobre principios físicos relacionados con las artes marciales y formas de enfrentar la violencia en situaciones de la vida real: Steve Pearlman y Tim Larkin. Sus antecedentes y enfoques son muy diferentes, aunque recomendando el trabajo de ambos a todos los artistas marciales serios.

En cuanto a la defensa personal, mi sugerencia es evitar a toda costa verse involucrado en un episodio violento, pero si ello resulta inevitable, uno debería tomar control de la situación siendo el primero en iniciar la acción y yendo de lleno en una cadena de ataques a sangre fría hasta acabar con la situación.

El entrenamiento de artes marciales típicamente involucra intercambio de ataques y defensas entre los practicantes. El combate (sparring) o los ejercicios son formas de conversación física, una relación que se entabla utilizando el lenguaje común del programa técnico del sistema y sus códigos. Ello es excelente para mejorar la habilidad, coordinación y las cualidades personales, pero puede crear confusiones peligrosas. Cuando la vida de uno está en juego no hay competencia, respuesta técnica, protocolo o diálogo. Hay un monólogo en el que uno se apropia del micrófono hasta que termina de decir la última palabra y retirarse. Vivo.

El Taekwondo Clásico proveer muchas de las herramientas necesarias para sobrevivir, pero la habilidad de usarlas depende exclusivamente de la decisión de cada practicante. Debemos asumir nuestra propia responsabilidad para acondicionar nuestro cuerpo y mente, para ganar precisión y potencial, y para investigar las condiciones que determinan que las técnicas funcionen. El verdadero artista marcial es a la vez un obediente alumno que practica lo que es enseñado, sin importar lo difíciles de comprender que resulten las ideas de su instructor (el tiempo lo aclarará) y un observador escéptico y creativo que pone todo en duda. Esas dos ruedas, impulsadas por el motor de la perseverancia, llevarán al artista marcial lejos en un viaje inolvidable.

Secuencia Nro. 1

- 1a Un atacante inesperado se abalanza sobre Adrogué.
- 1b Aprovechando su inercia, le rompe las costillas con un golpe de puño directo que se desliza por debajo de su ataque, a la vez que controla su brazo (Sam Il # 29*).
- 1c Adrogué da un paso con el pie derecho para controlar su centro de gravedad, rotando su mano –casi dándose un cachetazo a sí mismo- para armar una torsión de muñeca al exterior, mientras conecta un puño de martillo al oído...
- 1d La palanca sobre la muñeca y el vacío generado por el retiro de Adrogué de su pie izquierdo mientras gira en sentido anti horario facilitan la caída del atacante de cabeza contra la pared.
- 1e Para prevenir que se recupere y asegurarse un escape seguro, la acción final es un pisotón al costado de su pierna para romperle la rodilla y tobillo.

* Los nombres coreanos aluden a movimientos contenidos en las formas del Taekwon-Do (ITF).



1a

Atacante: Pablo Mayou

Fotos: Leonardo Di Lecce y Alejandro Novas



1b



1c



1d



1e



2a



2b



2c



2d



2e



2f

Secuencia Nro. 2

- 2a Adrogué es tomado de la solapa, cerca de una pared.
- 2b Sorprende a su atacante con un golpe bajo ascendente con el filo interno de su mano.
- 2c Aprovechando que se dobla hacia delante, trae su cabeza hacia su golpe de puño invertido (Hwarang # 5).
- 2d Él se aleja hacia atrás, tropezando y Adrogué pega un salto girando en sentido horario...
- 2e ... para descargar, en el aire, una patada lateral derecha en su cara (Yon Gae # 44)...
- 2f El atacante cae de espaldas sobre el pavimento, y ha dejado de ser una amenaza.