

LAS REGLAS DEL COMBATE

TÍTULO ORIGINAL: FIGHTING RULES

AUTOR: ERLE MONTAIGUE

Este es un extracto del libro "Internal Gung-Fu, Volume Two, Practical Fighting Healing and Training Methods".

Los métodos de entrenamiento nos enseñan reglas útiles para la auto-defensa. Documentaré muchas aquí, pero en cualquier caso, es importante que no sólo se lea sobre esas reglas y se memoricen, sino que se entrenen para conseguir los mecanismos corporales necesarios.

1- NUNCA CAMINES HACIA ATRÁS.

Cuando te ataquen, no hagas lo que la mayoría de las artes marciales externas te enseñan a hacer: dar un paso atrás para bloquear. Eso sería una derrota segura. Cualquier luchador reacciona ante reflejos definidos. Todos nacemos con reflejos que nos marcan que hagamos cosas subconscientemente, como un cachorro que a cierta edad empieza a levantar su pata para orinar. ¿Por qué? Puede que no haya visto a ningún otro perro hacerlo, pero él lo hace como si le hubieran programado el cerebro. Todos nacemos con mecanismos de este tipo, que nos dicen que lloremos, que empecemos a gatear, etc. Luego hay algunos que adquirimos con la experiencia. Pasa lo mismo con el Qi con el que nacemos (Qi prenatal) y el que conseguimos cuando crecemos (Qi postnatal).

Un luchador adquiere mecanismos fidedignos según va adquiriendo más y más experiencia en la lucha y en el ataque. Aunque también esos mecanismos aprendidos pueden llevarle a una situación de desventaja en un combate frente a alguien que conozca esos recursos. El luchador los aprende pero también aprende subconscientemente lo que provocan en aquellos con los que combate otros recursos, que se convertirán a su vez en más recursos para él mismo. Así es como funciona un luchador. Puede que él lo desconozca y sin duda sería raro que un luchador callejero supiera de estas cosas. De manera que cuando el esperado interruptor no surge cuando ataca a alguien, se rompen los esquemas y su timing y coordinación se ralentizan. Ahí es donde el Kung-fu interno gana la mano. Sabemos que el luchador espera que reaccionemos de una manera aprendida cuando nos atacan o nos enfrentamos a una agresión. Espera que hagamos un movimiento para reducir su ataque. Así que está preparado para eso y sabe exactamente qué hacer cuando hagamos ese movimiento. Pero si no lo hacemos le tomamos por sorpresa y antes de que tenga tiempo de cambiar su método, habremos acabado con él.

El que ataca espera que estés donde estabas cuando te ha atacado o no te hubiera atacado ahí. El que lanza un puñetazo no lo hace donde cree que puedes estar sino donde realmente estabas en el momento del ataque. Recuerda que el atacante espera que estés donde estabas o que retrocedas. Así que si retrocedes, él lo está esperando y lanzará otro ataque para compensar ese movimiento. Por lo que si no estás donde él espera y, lo que es más importante, si estás frente a él atacándole, no estará preparado para eso. Tiene que reorganizarse y pensar qué hacer, dándote tiempo de usar golpes devastadores de Kung-fu interno.

A menudo, cuando entrenamos técnicas, nos enseñan a mantenernos quietos y no movernos. Pero esto es sólo al principio, para adquirir el movimiento correcto. Una vez que lo tengas, empiezas a entrenar de una manera más realista, moviéndote cuando se mueve el atacante. Hay otra razón importante en la auto-defensa para no dar el paso atrás, además de la obvia ventaja física que he indicado anteriormente. Y es una razón "interna". El instinto "básico" de supervivencia lo tienen todos los animales incluyendo a los seres humanos, aunque se haya ido perdiendo lentamente a través del paso del tiempo, dejando que dependamos de los otros para nuestra defensa. Pero todavía está ahí, aunque tenemos que llegar a él de alguna manera. Los perros por ejemplo siguen toda clase de instintos, como cuando a una edad determinada levantan la pata para orinar. ¿Por qué lo hacen? Bueno, supongo que lo sabemos, cambios químicos que suceden en su interior provocando que el perro tenga la necesidad de marcar su territorio. Pero cómo sucede es un misterio asombroso para mí. Sin haber visto nunca otro perro, el cachorro siempre empezará a levantar la pata a una edad determinada. También empezará a atacar, o sea, a lanzarse hacia delante contra su "oponente". Para entenderlo, debemos saber más acerca del "cerebro reptil".

En teoría, cuando Dios (o quien fuera) creó a los animales, empezó con el "cerebro reptil" que es el cerebro que tienen todos los reptiles. Es un cerebro de supervivencia, totalmente basado en los instintos y la programación, no en los pensamientos. Sólo actos reflejos basados en su "programación" particular. Una serpiente no "piensa", no ama, ni odia ni siente resentimiento, etc. Tan sólo vive y sobrevive. Ese es el tipo de cerebro que tiene una serpiente. Nosotros también tenemos ese cerebro. Pero sólo es un 5% del total del cerebro.

Luego Dios creó un cerebro diferente para animales más complejos, como los mamíferos, y ese cerebro se llama cerebro "*primario*". Este es el cerebro que tienen los perros, por ejemplo. Piensan un poco más por sí mismos e incluso tienen una pequeña cantidad de emociones, pero aún así sobre todo tienen programación y sus reacciones ante los estímulos se basan en el instinto y en los actos reflejos. Pero el perro en cualquier caso es capaz de usar su cerebro reptil cuando una situación de emergencia por la supervivencia lo requiera. Y provoca cambios en su cuerpo para acentuar el efecto y

darle mayores oportunidades de sobrevivir: como arquear la espalda, que es lo que todos los animales hacen cuando atacan, incluidos los tiburones. También nosotros en Kung-fu interno lo hacemos cuando estamos siendo atacados. El animal también hace uso de otra área de ayuda para ir de manera refleja al cerebro reptil. Y es precipitarse hacia delante. Sólo se nota este fenómeno en aquellos animales que están más cerca de lo salvaje que la mayoría de los animales domésticos que tienen este sentido atrofiado, como los humanos. Como el perro policía australiano que es uno de los perros de pequeño tamaño más valientes de la tierra. No sólo porque lo sea, sino porque está más cerca de la fuente que la mayoría de los perros. De hecho hay un dicho a favor de esta raza de perros aquí en Australia: "El Blue Cattle (la especie tiene muchos nombres incluida la variedad de Rojos), se comerá cualquier cosa que se encuentre a menos que se lo hayan comido a él primero".

El último y más sofisticado cerebro es por supuesto el "*cerebro superior*" (humanos). Pero este cerebro no sustituye el "*primario*" o el reptil, sino que se sitúa encima de los dos. De manera que los humanos todavía conservamos el cerebro de supervivencia y somos capaces de acceder a este cerebro animal a través de la práctica. Esa práctica es parte del entrenamiento de Kung-fu interno.

Una manera que tenemos de acceder a este cerebro de supervivencia y de actos reflejos es simplemente movernos hacia delante cuando nos atacan. Esto provoca un resorte que nos hace atacar una y otra vez. Como un animal, que nunca para su ataque, así nosotros también haremos lo mismo. En mis clases, cuando enseño métodos de entrenamiento, tengo que empezar por enseñarlos de forma incorrecta. Es porque si lo enseñara de forma correcta, moviéndonos cuando nos atacan en el entrenamiento, provocaríamos muchas más lesiones. Ese movimiento hacia delante provoca una energía de ataque que es a menudo difícil de controlar para los principiantes. Incluso los movimientos tipo bloqueo tienen muchísimo más impacto cuando se abre paso el cerebro reptil. Y sólo a aquellos que son instructores avanzados los dejo entrenar así.

2. NUNCA ATAQUES LA PERIFERIA, ATACA TODO EL CUERPO

Este gran error lo cometen muchos artistas marciales de muy alto nivel: bloquean el brazo o la pierna que viene quedándose quietos. No avanzan en el ataque cuando bloquean, tan sólo se quedan en el sitio y bloquean. Si se puede tocar su brazo, se puede tocar su cuerpo, y si puedes tocar su cuerpo, puedes golpearle. Nunca esperes a que el ataque, sea cual sea, por ejemplo un puño, te alcance para que reacciones. Hay que ver todo su cuerpo con mirada periférica y se reacciona a lo que hace su cuerpo, no a lo que hace su brazo. Para atacarte, el contrario debe antes que nada mover su cuerpo. Inténtalo, intenta dar un puñetazo sin mover ninguna otra parte de tu cuerpo más que tu brazo. Aunque pudieras hacerlo, no tendrías

ninguna potencia en ese golpe. De manera que reacciona a su movimiento global no solo a su brazo, pierna, etc. En el momento exacto en que mueva algo, ataca tú. No te preocupes en con qué te va a atacar, porque su ataque será totalmente minimizado al haberte movido hacia él y haberte acercado antes de que su ataque haya tenido tiempo suficiente de conseguir ninguna potencia.

3. NUNCA ENFRENTES FUERZA CONTRA FUERZA, SIEMPRE ACORTA DISTANCIA EN ANGULO CORTO AL MOVERTE HACIA EL ATACANTE

Te debes mover de diagonal a diagonal del atacante. Esto te dará capacidad de desvío y aumentará la potencia de tu ataque usando su fuerza contra él. Como un rebote. Si el proyectil no tiene nada con lo que rebotar, no tendrá mucha potencia, pero si encuentra algo sólido, entonces sí la tendrá. Cuanto más tenso esté el atacante, más energía ganarás para devolvérsela. Este movimiento también te dará un control total porque tú tendrás la distancia correcta usando este método. Estarás exactamente en el sitio correcto para tener control sobre el atacante. Él nunca esperará que hagas esto.

4. NUNCA USES DOS MOVIMIENTOS PARA GOLPEAR.

Siempre debes hacer de tu defensa tu ataque. No hay bloqueo, tu bloqueo es tu ataque. Su subconsciente le dirá que atacarás después de defender. Pero si tu defensa se convierte en ataque, no tendrá tiempo para pensar. Estarás atacando en el tiempo en el que se suponía que él te atacaría. Si bloqueas primero, le toca el turno a él para atacar, porque se lo habrás puesto fácil. Esta es la manera lógica de luchar: él hace algo, luego lo haces tú, luego lo hace él.....Debes cambiar la manera lógica por una ilógica, para que todos sus esquemas se rompan. Haz de ello una pelea: él ataca, luego atacas tú, y luego sigues atacando tú. Nunca le des ese pequeño tiempo para que su cerebro le diga que es su turno de hacer algo, quítaselo y úsalo para ti. ¿Quién tiene el control de la situación en la foto 1?



Foto 1

Este es un ejemplo típico de ataque de dos movimientos de los llamados estilos duros. He bloqueado su ataque y en la Foto 2 he re-atacado.



Foto 2

El atacante todavía tiene el control de la situación. En la foto 3 he bloqueado a la vez que he atacado.



Foto 3

¿Quién tiene el control ahora? Yo.
Fíjate como el acortar distancia me ha situado justo en la cara del contrario, con el control total de su cuerpo. Ahora puedo atacarle como quiera.

5. NUNCA MIRES A LA PARTE QUE ATACA.

La visión periférica es una forma maravillosa de usar los ojos. Los seres humanos estamos tan acostumbrados a enfocar las cosas cuando miramos, que cuando lo hacemos al luchar, siempre perdemos. ¿Por qué? Porque se ve más al no mirar que al enfocar. La visión periférica es la que tienen los pájaros. Los humanos tenemos un sistema de visión completamente diferente al de los pájaros y esa diferencia tiene que ver con la forma en la que llega la sangre al ojo. Pero podemos hacer uso de esa visión de pájaro. Un águila, por ejemplo, cuando atrapa un ratón en movimiento, simplemente vuela bajo y lo coge. No enfoca al ratón, sino que usa una especie de mirada periférica para concretar el lugar en el que está el ratón. Algo así como enfocar su Qi sobre el ratón. Si el ratón se mueve, el águila se mueve y no se podrá escapar a menos que se esconda en un agujero. Debes ver todo el cuerpo del atacante, y no sólo mirar a la periferia que te ataca. No importa con qué parte del cuerpo ataque,

tu cuerpo se ajustará al ataque y siempre dará la respuesta correcta. Esto es especialmente importante cuando usamos dim-mak (golpeo a los puntos vitales) en una situación de pelea. Si pudiéramos ver los puntos, siempre los perderíamos, porque no tenemos tiempo suficiente para mirarlos. Pero si usamos la visión periférica, vemos "sombras" del cuerpo, pequeños huecos donde residen todos los puntos de dim-mak. Vemos esas sombras inconscientemente, luego somos capaces de focalizarlas para precisar automáticamente el punto dim-mak sin pensar.

6. NUNCA USES UN CIERRE O UN AGARRE COMO TU TÉCNICA DE LUCHA PRINCIPAL.

Los cierres y los agarres no funcionan en una situación de lucha real. He descubierto este aspecto de la lucha a través de mi propia experiencia y de la de otros que han sobrevivido a peleas callejeras. Está bien usar un cierre para controlar al atacante una vez que ha sido inutilizado usando un golpe a un punto o con cualquier otro ataque de este tipo. Pero, si intentas usar un cierre o un agarre contra alguien que trata de herirte, perderás la pelea. Esto es especialmente importante en la calle cuando lo normal no es una pelea de uno contra uno. En esos casos, ni siquiera intentarás usar un cierre o un agarre porque estarías dando una oportunidad a sus amigos de atacarte en ese momento. Aturde al atacante con un golpe a la sien (Vesícula Biliar 3) o a otro punto vital, y le podrás cerrar o agarrar. Esto es muy importante cuando la lucha sea contra un atacante armado. Muchas escuelas te enseñarán a agarrar una mano que tiene un cuchillo o cualquier otra arma afilada. Esos métodos funcionan en el dojo, pero en la realidad estás condenado a la derrota o incluso a la muerte si usas esos métodos. Debes recordar que un atacante, especialmente uno que sostiene un cuchillo, está muy cargado si tiene la agresividad necesaria para realizar ese ataque mortal. Así que agarrar su mano no va a pararle. En el dojo, puedes usar una técnica como la de la foto 4.



Foto 4

Pero si el atacante realmente te quiere hacer daño, y sabe lo que está haciendo, lo más probable es que use su energía yang para hacerte trizas tus manos y brazos antes de que vuelva el cuchillo para matarte.



Foto 5



Foto 6

En caso de un ataque con arma afilada, recuerda estas tres palabras: esquivar, dejar de apuntar y atacar. Sin escribir un libro sobre la defensa contra cuchillos, es más o menos lo siguiente:

ESQUIVAR: Puede que ataque con una embestida. (Valen los mismos métodos para un ataque con cualquier arma en cualquier sitio). Con un "hinge", muévete hacia el lado en el que impactas fuertemente contra su brazo de manera que le hagas daño y deje de apuntar con el arma por un segundo.



Foto 7

Fíjate que mi mano derecha está lista para atacar a sus puntos vitales. Haciendo esto, habrás hecho ya dos de las palabras: "esquivar" y "dejar de apuntar". También habrás cumplido las reglas de nunca echarse hacia atrás y no usar un método de 1-2 pasos. Tu defensa se habrá convertido en tu ataque. Ahora puedo atacar usando métodos a los puntos vitales que le harán caer.



Foto 8

Entonces y sólo entonces, cuando haya caído, le podrás quitar el cuchillo. El ataque "hinge" es uno de los que conlleva el cerebro reptil, llevando tu energía a un nivel más alto para que puedas hacer el último golpe.

Usando el cerebro reptil cada vez que toques al atacante, tu energía crecerá, provocando que quieras seguir y seguir. Tu propio sistema energético mejorará por el hecho de que estás cogiendo prestada su energía y enviándosela de nuevo al atacante. Sólo usas un poco de energía y la reciclas. De esta manera no te sientes cansado por tener que bloquear, y así puedes construir más energía para el siguiente ataque, etc. La primera cantidad de energía (Qi) es re-usada a través del cuerpo del atacante, vaciándole y construyendo más tú.

7. NUNCA USES EMPUJES O TIRONES EN AUTO-DEFENSA.

Esto puede parecer contradictorio ya que mucha gente ve que Taijiquan tiene muchas de estas técnicas. El Pakua y el Hsing-I no tienen esta idea. Creo que la noción de que el Taijiquan tiene muchos empujes y tirones viene de la idea incorrecta de que el método de entrenamiento del "Empuje de manos" es en sí mismo un arte marcial o un arte de auto-defensa. O una técnica de lucha. Pero el Empuje de Manos no debería nunca ser considerado como un arte de combate en sí mismo. Es sólo un método de entrenamiento que nos enseña timing, equilibrio y cómo mover el cuerpo al ser atacados. Los métodos de ataque en Empuje de Manos básico sólo nos enseñan

formas realistas de ataque y defensa para que los practicantes no se hieran unos a otros. O sea, si los empujes y los tirones no dañan a la gente, ¿por qué los vamos a usar en la auto-defensa? El único momento en que se podría usar un empuje o un tirón es para tirar al atacante contra un coche en movimiento. Los empujes sólo nos enseñan los golpes a los puntos de dim-mak inherentes a todas las formas de Taijiquan. Aunque leerás artículos en revistas importantes sobre los llamados métodos de auto-defensa del Taijiquan donde el practicante usa un empuje o un tirón para defenderse de un ataque. Mi consejo es que abandones inmediatamente la clase si el profesor empieza a enseñarte que esto es como una situación de lucha real. Está engañando al enseñar una auto-defensa que no lo es. Y es peligroso para los estudiantes, porque adquieren un falso sentido de seguridad instalado en ellos al usar esos absurdos métodos de lucha en la clase. Seguro que lo han puesto en práctica con gente de menos nivel, pero no tiene nada que ver a hacerlo en la calle, donde el atacante te quiere coger de verdad. Yo he visto a profesores enseñar a hombres y mujeres de poca envergadura técnicas como "Lu" (tirar hacia atrás) para defenderse de un atacante. Él ataca con un puño y ella se defiende usando P'eng. Luego ella coge el brazo del atacante y hace "Tirar hacia atrás" para hacerle caer boca abajo al suelo. Cualquiera que use este tipo de defensa está abocado al desastre. Pero la culpa es de los profesores por no conocer los métodos avanzados del Taijiquan como el "small frame - pequeña espiral". Movimientos como el "Lu" (tirar hacia atrás) adquieren un significado completamente diferente cuando se usa ese modo. Si nos ponemos en la situación anterior, con alguien que nos ataca con un puñetazo directo con la derecha, debemos hacer P'eng. Pero no nos moveríamos hacia atrás, sino que nos echaríamos hacia delante con todo nuestro peso, de manera que retardamos su timing. Luego, con ese método usamos "Lu", pero muy rápido para desviar su energía y todavía nos movemos hacia delante. No lo hacemos para empujarle, sino sólo para desviar su energía por un instante, de manera que le obliguemos a moverse hacia atrás para recuperar el equilibrio. Esto nos da la oportunidad de propinarle un golpe devastador a puntos vitales de su cabeza y cuello, como el de Estómago 9, usando la mano derecha, y al lado el de Vesícula Biliar 3, la sien, usando el codo derecho. Podríamos terminar en ese momento, y sólo en ese momento, si está solo, tirándole al suelo con nuestra pierna izquierda y cerrando el brazo izquierdo alrededor de su cuello. Le seguiría ponerle los dedos en los ojos mientras está en el suelo para tener un control absoluto sobre él. Por supuesto esto último sólo se puede hacer si estás siendo atacado por una sola persona.

8. NUNCA CAIGAS AL SUELO

Siempre le digo a mis estudiantes que si alguien es capaz de tirarte al suelo tienes que cambiar de profesor o aprender mejor y entrenar más. Mucha gente tiene la idea equivocada de que las luchas

normalmente acaban en el suelo. Bueno, sí si no sabes luchar. Luchar cuerpo a cuerpo es genial, pero sólo si el atacante no tiene más amigos. Y normalmente ese es el caso en la mayoría de las peleas en la calle en las que he estado involucrado. Tienes todo lo que necesitas en tu estilo de Kung-Fu interno para defenderte de los ataques tipo cuerpo a cuerpo y así aprendes a usar tu arte correctamente.

9. LAS PIERNAS SON PARA MANTENERSE, LA MANOS PARA LUCHAR.

Para el estudiante que empieza a estudiar artes marciales es una gran tentación el aprender patadas fantásticas para enseñar a sus amigos que está haciendo un arte marcial. Pero en la realidad, las patadas de cualquier tipo te dan desventaja. Deja esas patadas de fantasía para las películas y usa tus manos para la auto-defensa. Una vez que subas la pierna para golpear un punto bajo, estás en desventaja y la mayoría de los estudiantes no tienen el tiempo de entrenamiento suficiente para ser capaces de usar las piernas para defenderse mientras las manos están atacando. Y si tienes que dar una patada, dala en la rodilla y hacia abajo. Usa patadas cortas, que no requieran un gran equilibrio. Y si tienes que dar una patada, hazlo siempre con la pierna de delante. Esto es contrario a la mayoría de las artes marciales, que siempre dan la patada con la pierna de atrás para ganar potencia. Pero el Kung-fu interno tiene formas de ganar potencia usando una estructura corporal correcta incluso dando la patada con la pierna de delante. El atacante, si está versado en luchar, esperará que uses la pierna trasera y la verá venir. Pero no estará versado en ser golpeado con la pierna delantera y no la podrá ver venir. El Pakua tiene un método de entrenamiento maravilloso llamado el "método de las 8 patadas".
