

Yamabushi Report

Crónicas, entrevistas y reportajes sobre artes marciales.

(2012-2015)

Francesco Vitola Rognini

Registrado en la oficina para los Derechos de Autor con el número 10-866-309.

I. Airsoft sin camuflaje (2012)

Los domingos son ideales para que los barranquilleros realicen actividades al aire libre, en un intento por dejar atrás las rutinas ciudadanas, y toman la vía al mar en dirección a los municipios vecinos al litoral Caribe.

Cerca del kilómetro 14, antes del primer peaje en dirección a Cartagena, salimos de la carretera asfaltada. La parte inferior del vehículo sonó como cuando abrimos una lata con melocotones en almíbar. Cruzamos un puente provisional de madera sobre un arroyo con una corriente de medio metro de profundidad. Subimos por un camino de tierra en las mejores partes y piedra calizas picada en la peor. Los camperos subían como si se deslizaran por un trozo de torta de chocolate, las nubes de cal parecían azúcar refinada cayendo sobre un hojaldre. En la finca una familia disfrutaba del almuerzo, los adultos reposaban en hamacas y los niños correteaban gallinas. El sol de las once de la mañana alimentaba el bosque seco tropical, tal y como viene pasando desde que Pangea se disolvió en la era Cenozoica. Bajo un saludable árbol maduro, cinco vehículos y una veintena de personas, entre hombres y niños, esperaban armadas y con ropas camufladas a que el teniente retirado a cargo del simulacro diera las instrucciones:

-¡Comandos! atención, pidamos a Dios que nos aleje de los peligros que están allá afuera, las culebras, las arañas, las espinas de Cristo, que son unas púas que crecen en unos arbustos y que atraviesas la mano, de los cactus, y cualquier otra cosa que pueda pasar. Les recuerdo no quitarse la protección de los ojos en ningún momento, si necesitan hacerlo se agachan y que un compañero lo cubra. Ojo, un Bb puede sacarle un ojo. Recuerden que están aquí por su propio gusto y responsabilidad. Comandos, el agua es importante, si pueden lleven una cantimplora, cuando estemos en la manigua, en medio de un combate bajo el sol lo agradecerán. Otra cosa, usen sus armas en la función semi automática, si disparan en automático puede que un Bb con más velocidad parta uno disparado

previamente, esa esquirla puede perforar un chaleco y luego me tocaría sacárselos con mi cuchillo, como ya ha pasado antes. Diviértanse.

Los comandos ajustaron chalecos, correas, se acomodaron los cascos, lentes protectores, máscaras, recargaron de balines plásticos (o Bbs) sus armas de aire, los niños probaron puntería contra una lata vacía, los más osados dejaron ver en sus brazos desnudos las marcas y heridas recibidas en las semanas anteriores. Camilo Andrés Villarreal de Top Shot Polígono CO2 organizó el encuentro, nos entregó un dispositivo neumático para *airsoft* cargado con 500 balines de plástico, protección para los ojos, en mi caso una máscara para *paintball* que también cubría la boca, y una bufanda oscura alrededor del cuello.

Tras dividir el personal en dos bandos salimos primero a defender la bandera, los otros intentarían tomarla. Subimos la bandera en la rama de un arbusto sobre un promontorio de tierra reseca, dos tiradores nos ubicamos cerca para protegerla. Intenté camuflarme colocando ramas verdes delante del nido de matorrales secos donde me había tendido, pero disimular mi camisa gris y chaleco beige a medio día resultó imposible. Tenía una posición ventajosa, podía ver con claridad a los que venían por el camino directo a nuestra emboscada. Tres metros adelante, en diagonal, sobre la misma saliente, un adolescente con buzo blanco, lentes protectores y bufanda blanca alrededor de la boca estaba tendido sobre el pecho, apoyaba en su bipode una M60 modificada para *airsoft*. El arma dispara más balines por segundo y pega con más fuerza que el resto de rifles de asalto. En cuanto entraron en el campo visual disparamos, el de la M60 eliminó un par y en una de las respuestas le partieron la punta de unos de los incisivos frontales. Se levantó de un salto y los que venían por detrás del cerro a eliminarnos lo volvieron a marcar. Intenté quitarme de encima a los de la retaguardia con la copia de M4A1 que me habían dado, pero los balines no pasaban la vegetación reseca. Un minuto después me dio un balín en la máscara, a la altura del ojo izquierdo y quedé fuera. Me levanté con el arma sobre la cabeza y vi como se llevaban la bandera. A los tres minutos nos dejaron libres para intentar recuperarla. Las emboscadas que nos tendieron garantizaron su primer triunfo.

Volvimos a la sombra de los árboles que rodean la casa, recargamos calorías, repusimos líquidos, descansamos, comentamos los momentos decisivos. Mientras esperábamos nuestro turno para jugar de nuevo, seis niños intentaron rescatar una bandera custodiada por dos adultos, pero fueron eliminados.

El segundo juego consistió en recuperar tres banderas al centro de un círculo, nos dividimos en dos grupos. Me ubiqué en el flanco izquierdo, detrás de una pila de tierra y materia vegetal muerta, la maleza seca de medio metro de alto cubría buena parte del círculo, lo que ayudaba a desviar los balines. Cubrimos a los valientes de nuestro equipo que fueron por la bandera, obtuvimos una. Luego otro kamikaze de nuestro equipo casi lo logró, lo eliminaron cuando traía el triunfo en la mano, soltó la bandera a dos metros de donde yo estaba. Salté, la tomé y corrí hasta el lugar seguro. Sentí que alguien corría detrás y que otros le gritaban y le disparaban. El golpe en el dedo anular de la mano izquierda me hizo frenar. Quité el balín incrustado en la articulación del dedo y un hilo de sangre corrió. Mis compañeros subieron sus brazos y entendí que habíamos ganado dos de tres. Guantes la próxima vez, pensé.

Llegué de último a la sombra. Me senté, pero tuve que levantarme de nuevo para buscar la botella de agua que había dejado tirada en el monte. Cuando regresé desinfectaron la herida, la cubrieron con algodón y esparadrapo. Sentía una especie de quemada, no dolía ni escocía. Tenía sed, hambre, pero quería volver a jugar. Descansamos, nos hidratamos, recargamos calorías. Habría sido fabuloso ese sancocho que nos prometieron como parte de los 40.000 que pagamos por un día de simulacros de combate y que nunca se materializó. Descubrir que los árboles frutales no tenían nada que ofrecer hicieron evidente la falta de electrolitos, habría pagado lo que fuera por tomar agua de coco.

Una bebida azucarada me regresó al combate aunque estaba agotado, se agotaban las baterías. Desde la casa de la finca unos perros falderos con lazos rosados ladraban alterados por las voces de los equipos, que por separado sugerían estrategias.

El otro grupo salió primero con la bandera, nosotros teníamos que recuperarla. El combate nos llevó lejos del camino principal socavado por las lluvias de los meses anteriores. Para evitar las emboscadas nos internamos en la selva, recorrimos senderos entre cactus, troncos con espinas, pasamos debajo de enredaderas espinosas con apariencia de serpientes y caminamos pendientes de posibles víboras camufladas entre la hojarasca. Eliminamos a buena parte del equipo contrario, pero nunca supe dónde estaba la bandera, tampoco supe quién me eliminó con un tiro en el hombro derecho. Supongo era el Teniente escondido en las sombras. Regresamos a la base casi sin munición.

Luego de cuatro horas de juego el sol comenzó a retirarse. En el camino de vuelta a casa, la brisa fría de estas épocas entró por las ventanas secando el sudor que empapaba la ropa sucia. El sol como una naranja madura se escondió en el horizonte visible por el retrovisor, la mano izquierda con el dedo remendado y ensangrentado guiaba triunfante el vehículo, confirmando que: “El dolor es debilidad abandonando el cuerpo”. Una sonrisa quiso dibujarse, pero un ataque de lujuria carnívora hizo que se me agudara la boca y que rugieran las tripas. Era hora del asado.

II. Los Partisanos (2013)

El partisano improvisa el uniforme, no espera que el estado le proporcione uno. Su lucha es contra los invasores, contra los que abusan del poder y desean imponerse. Son combatientes sin sueldo que luchan por un sueño, rebeldes confiados en ganar la guerra con estrategia, camuflaje y con los pocos hombres disponibles. El partisano obedece a su comandante, pero ante todo sigue sus instintos, busca desequilibrar al enemigo psicológicamente y para ello aplica los principios de la guerra de guerrillas. Su motivación es enfrentar a los que abusan del poder, son hombres y mujeres que aman la libertad.

Cada partisano se camufla como puede. Uno de ellos lleva un sobretodo verde de obrero, botas negras militares de cuero y lona, guantes negros, chaleco camuflado de nueve compartimientos, boina negra, y lentes oscuros para soldadura; en sus manos lleva una réplica eléctrica de AK-47 cargada con 500 balines plásticos. Se adentra en el monte para reconocer el terreno antes del primer encuentro de *Airsoft*, mientras espera que el resto de su equipo termine de prepararse. El sendero lo conduce hasta un punto en que unos arbustos cortados pocos días atrás le bloquean el paso. Huele el aire seco, mira entre la maleza buscando serpientes, hasta que un conejo de pelaje café y cola blanca lo hace olvidar el peligro. Siente el impulso de disparar pero le gana la alegría de haber visto un mamífero silvestre. Se siente afortunado, nota la sonrisa infantil que se ha dibujado en su rostro. Unos segundos después sus compañeros de columna aparecen distantes en la escena, van por la otra ruta hacia el monte. Lo llaman y él los sigue. Pasa sobre las ramas secas y pisa solo en la tierra, evita la hojarasca y la base de las plantas vivas donde puedan haber culebras.

Los demás partisanos de la columna van camuflados a su manera: uno lleva un sombrero verde, dos más portan gorras camufladas, usan camisas verdes largas o cortas, unos pocos llevan la cara cubierta con pasamontañas negros o

telas verdes, los demás van con el rostro descubierto. Un par llevan jeans, zapatos deportivos, otro par llevan uniformes camuflados para el desierto y botas militares. Todos usan lentes protectores. Van armados, su mayoría, con réplicas de AK-47, a excepción de un par con M4A1.

Cuando se reagrupan suman ocho en total. Se dividen por zonas para hacer una emboscada: tres arriba de la loma, los otros en el bosque bajo junto al pozo de agua donde se bañan unos niños, que en vez de salir de la zona, se asoman sin medir las consecuencias de un balín en un ojo. El vigía de la boina negra permanece entre los arbustos de la cima de la loma, pasando información de los movimientos enemigos a través de señas sencillas en las que explica la ubicación del enemigo y el número de combatientes. Detrás del vigía hay una mujer, el pasamontañas y los lentes oscuros ocultan sus delgadas facciones. Lleva los brazos protegidos por dos camisetas superpuestas y una AK-47 recortada, como la que usan los *Spetsnaz*. Esperan en el sitio inmóviles, reprimiendo el impulso generado por la adrenalina en sus sistemas circulatorios olvidan el calor y el miedo, tienen los músculos tensos.

El sol sobre los partisanos funde los colores de la ropa con la vegetación. Se disgregan en parejas y tríos para hacer emboscadas simultáneas, en una especie de cadena humana. Mientras el vigía sale del puesto seguro para ver hacia donde se dirige el enemigo, delata su posición con la intención de provocar que ellos hagan lo mismo. La camarada escondida permanece atenta a la reacción del enemigo hasta divisar una cabeza. El vigía de la boina negra examina el suelo buscando algo que lanzar, primero una piedra que resulta tierra desmoronándose en su mano izquierda, luego una rama seca. Calcula el peso y lanza la rama en dirección al más distante del equipo enemigo, escondido entre la maleza tupida de enredaderas y arbustos espinosos. A unos 20 metros de donde cayó la rama alguien se mueve con una camisa verde brillante. El vigía ve dos enemigos más, uno vestido de negro y otro con una camisa clara, que van subiendo por el cañón, directo hacia la trampa. Otra parte del batallón enemigo, liderados por un Teniente (retirado), que va uniformado de negro toman el camino

del bosque bajo, en dirección a donde los esperan los partisanos vestidos con camuflados para el desierto.

Sobre la loma, los pocos árboles existentes proyectan sombras escuálidas igual de valiosas que el agua. La música antillana proveniente del pueblo vecino rompe el silencio y crea una cortina sonora que oculta el ruido de las pisadas. Alguien del otro equipo grita “contacto” y nuevos combatientes aparecen en el campo visual del vigía. Atacan por los dos lados. En el bosque bajo junto a la loma se escuchan disparos. El vigía sale del puesto seguro, sabiendo que los arbustos le protegerán de los balines y que solo tendría que echarse tierra para evitar que le den. El de camisa verde brillante se mueve, dispara y regresa a su escondite. El vigía recula cuando descubre dónde se esconden los enemigos. Unos segundos después ambos equipos se enfrentan. Mientras intercambian balines, uno de los Partisanos llega hasta los enemigos por la retaguardia. Espera a que cesen los disparos, observa la reacción ante la seguidilla de disparos provenientes de la loma. El de camiseta verde brillante alza las manos y se entrega, el que lleva la camisa clara se repliega y es eliminado en la acción. El Partisano escondido cerca de ellos ve que uno de camiseta negra intenta escapar y lo ejecuta. Luego, por no reintegrarse a la columna, le disparan y todo termina para él.

Camuflarse en la manigua es amalgamarse con la Madre Monte, lo que aumenta la ventaja psicológica ante un adversario que persigue personas, no sombras. Mientras parecen disparar de un lado, en realidad están al lado contrario, eso genera en el adversario un desasosiego comparable a estar rodeado por el doble de adversarios. Los Partisanos se mueven como los jaguares, eso les permite una vida más larga en el juego.

En el bosque bajo, el combate continúa. Las sombras de los árboles sumergen a los combatientes en un estado de alerta permanente, pocos se aventuran a pisar la hojarasca, prefieren esperar escondidos detrás de los arbustos, pendientes de que no se arrastre nada fuera de los agujeros circulares que decoran los promontorios de tierras vecinos al pozo de agua. Los partisanos de la loma bajan a enfrentar a los enemigos restantes contra los que combaten

sus camaradas, un buitre sobrevuela y dos halcones pequeños lo persiguen ahuyentándolo del nido. Desde la cima de la loma solo se escuchaba el tableteo de las réplicas y alguna que otra orden gritada. Uno de los Partisanos sale con las manos arriba alegando que el enemigo es un inmortal y que él le dio primero. Se quita la protección, levanta la réplica, una M4A1, y regresa al punto designado para los eliminados con un cigarrillo humeante colgando del labio inferior.

El combate sigue hasta que los balines se terminan, algunos dejan el juego por agotamiento y principios de insolación. Regresan al punto de encuentro y comparten opiniones sobre el nuevo terreno. Se hidratan, comen, socializan, las tensiones se olvidan. El sudor es su victoria.

Esperan media hora para volver a entrar a jugar, en sus caras agotadas y enrojecidas por el calor y la adrenalina se dibujan sonrisas. Partisanos y Militares departen bajo la sombra del mismo árbol, no hay rencor en sus miradas. Jugando al *airsoft* se aprende de diplomacia; al rato volverán al combate, pero ahora son colegas con gustos similares.

III. Arena de mar (2013)

Capoeira, el única arte marcial originaria de las Américas, nació, como el blues, de los africanos secuestrados por los esclavistas, fue su manera de entrenar subvirtiendo las restricciones punitivas de los esclavistas, que los querían débiles y dóciles.

La *jinga* (el movimiento básico de la *Capoeira*) es simultáneamente defensa y ataque; desequilibra por la constancia de movimientos que buscan más evadir y derribar, que atacar o noquear al contrincante. En las *rodas* se *joga*, no se pelea. A diferencia del Taekwondo o el Karate, en la *Capoeira* cada cual desarrolla el arte según lo dicte su personalidad. Los movimientos que el cuerpo realice con más naturalidad se convertirán con el tiempo en su marca registrada; si la constancia lo permite.

Jackeline “*Areia do Mar*” Neira lleva diez años entrenando con Grupo Internacional *Capoeira Abolizao*, hace unos meses debutó en un espectáculo de artes marciales mixtas que se llevó a cabo en la ciudad de Barranquilla. Adelanta que vendrá otra pelea muy pronto.

¿Que significa Areia?

Areia es mi nombre de *Capoeira*, que en español sería arena. El nombre que se le da a cada *capoeirista* puede representar algo distintivo de él y solo su maestro puede darlo. A mí me nombraron *Areia do mar* pero era muy largo, me encanta la playa y mis primeros entrenamientos fueron en la playa.

¿A qué edad descubriste la Capoeira?

A los 17 años inicié a practicar *Capoeira*.

¿Cómo fueron esas primeras semanas de entrenamiento?

Esas primeras semanas de entrenamiento fueron duras a pesar que siempre fui muy deportista. La *Capoeira* era algo totalmente diferente a lo que estaba acostumbrada, pero recuerdo que los entrenamientos eran bastante duros para mí y como buena principiante amanecía toda adolorida. (Jacky recuerda y ríe digitalmente: Jajaja.)

¿Recuerdas algún episodio en el que esta disciplina te haya sido útil en la vida diaria como método de defensa personal?

La *Capoeira* me fue útil hace tiempo, alguien trató de robar mi celular y me puso un arma blanca por la cintura, pero tuve el coraje para ejercer presión en su pecho y afrentarme diciéndole que no le entregaba nada y de pronto una cantidad de personas se acercaron y el ladrón no le quedó más que retirarse.

Si le pidiera que recomendara un par de movimientos de defensa y otros de ataque, para un principiante que desee aprender a defenderse, ¿cuáles serían?

Pues, un movimiento para defenderse básico de la *Capoeira* sería la *punteira*, una patada frontal que va directamente a los testículos o a la parte baja de abdomen. Y de ataque un "abre campo" que va directo a la nariz.

Hoy en día, ¿Qué es lo más gratificante que le proporciona esta disciplina?

Lo más gratificante de practicar *Capoeira* en estos momentos es poder dar clases y enseñar este maravilloso arte.

¿Has practicado algún otro arte marcial antes? ¿Cuál?

La verdad mi primer arte marcial fue la *Capoeira* anterior de ella no conocí ninguno.

¿Qué te llevó a pelear en artes marciales mixtas?

Lo que me llevó a practicar AMM fue el deseo de explorar diferentes artes marciales, y la AMM se trata de eso, de saber aplicar las diferentes artes marciales en una sola.

¿Que artes marciales combinas en tu estilo de AMM?

Las artes que combino son la *Capoeira*, el boxeo y el BJJ (*Brasilian Jiu-Jitsu*).

¿Cuál es la mayor ventaja y desventaja que puede tener un *capoeirista* en un combate de AMM?

La mayor ventaja de un *capoeirista* dentro de la jaula de la MMA es su agilidad de reacción y la desventaja seria sin guardia.

¿Con quiénes entrenas para una pelea de AMM y en qué se diferencia del entrenamiento de *capoeirista*?

Tengo mi maestro BJJ y maestro de box, la *Capoeira* como es mi arte la entreno con mis compañeros de *Capoeira*, y son diferentes, porque cada uno tiene su estilo. El BJJ es en el piso y el box es arriba por lo tanto cada uno tiene que desarrollarse en su medio.

Cuando entrenas para una pelea de AMM, ¿también haces *capoeira*?

Cuando entreno AMM también entreno *Capoeira* porque la *Capoeira* es mi raíz es donde nací como *lutadora*, es mi fuerte. La *Capoeira* trabaja tanto en el suelo como arriba y fortalece mi cuerpo en general.

¿Quiénes son tus *mestres* en el *Capoeira*?

Mi *mestre* de *capoeira* es *Mestre Delei Cacula*. Y mi *Mestrando* es *Anao*, del grupo Internacional *Capoeira Abolizao*.

Desde tu experiencia, ¿cuál es la disciplina marcial que más se practica en la Región Caribe Colombiana?

El arte marcial que más se practica en el Caribe, y también la más apoyada por los gobiernos, es el *Taekwondo*.

Si pudieras implementar la enseñanza de un arte marcial en la primaria y secundaria ¿cuál sería? y ¿cómo ayudaría a los jóvenes?

El arte marcial que me gustaría enseñar en las escuelas es la *Capoeira*, porque es único arte marcial latinoamericano y además reúne diferentes disciplinas de lucha en una sola, la *Capoeira* es cultura, es arte marcial, es música y sus fundamentos filosóficos son de mucha ayuda para el desarrollo de los jóvenes como seres humanos.

¿Son las artes marciales una solución práctica contra el matoneo escolar y otras formas de violencia cotidiana?

Las artes marciales serían un método de enseñanza en las escuelas para el respeto propio y el de los demás, sería una buena forma de acabar con el irrespeto e intolerancia que son la raíz de toda violencia.

IV. Marcos Aurelio entra a la jaula armado con *Malandragem* (2013)

Le dicen Lelo, nació en Recife, Brasil y vive en Vancouver, Columbia Británica. Es profesor en el grupo *Axé Capoeira Vancouver* y también practica Artes Marciales Mixtas, pero la *Jinga*, movimiento característico del *capoeirista* es constante en él. El resultado es un contrincante desorientado, acostumbrado a los procedimientos habituales de las AMM: agarres y derribos, puños y patadas. El *jogo* que oculta malas intenciones hace que el adversario pierda la concentración: lo hipnotiza. Hace falta un pestañeo para que caiga el golpe sorpresivo, contundente, donde solo un *capoeirista* flexible es capaz de llegar. La *jinga* hace que el desprevenido pierda el equilibrio, la compostura, el guerrero desconcertado esta desarmado frente al *chi* que se aproxima. Las formas rígidas y predecibles de ataque y defensa, habituales en las artes marciales, pierden sentido frente a la fluidez de la *Capoeira*. La *Capoeira* vino encadenada de África. En los respiros dados por los esclavistas respaldados por un dios castigador, cada tribu aportó sus movimientos. Lo disfrazaron de juego, de *brincadeira*, y baile.

Pero hoy en día vencedor es solo uno, no hay juego ni música. Enjaulados y a contra reloj la situación es otra.

¿Cómo fue crecer en una familia de *capoeiristas*?

Crear en una familia de *capoeiristas* fue duro, mucha expectativa, mucho entrenamiento, pero fue grandioso porque siempre estábamos unidos y nos ayudábamos a crecer entre nosotros.

¿A qué edad comenzó a practicar *Capoeira*?

Comencé a entrenar a los tres años.

¿Que colores llevas en tu *corda*?

Los colores de mi cinturón o *corda* son púrpura y amarillo, en el Grupo Axé Capoeira eso indica que soy profesor en segundo grado.

¿Qué recuerdos guarda de aquellos tiempos en los que era solo un niño?

Hago memoria y pienso en la época que entrenábamos con el *mestre*, allá en casa, practicando agarres y yendo a *rodas* por todos lados.

¿Qué otras artes marciales combina con la *Capoeira*, en sus peleas de artes marciales mixtas?

Ahora estoy entrenando en *Jiu-Jitsu* y lucha, para combinarlas en AMM.

¿Porque eligió esas en particular?

Elegí esas porque la mayoría de los otros luchadores usan estas artes marciales, al aprenderlas me puedo defender de ellos.

¿Qué ventajas encuentra con más frecuencia, como *capoeirista*, en una pelea de AMM?

Malandragem (la Malicia), es la mayor arma que tengo como *capoeirista*; eludo al oponente y juego con su mente cuando peleo.

Para aquellos preocupados por su seguridad personal, ¿podría recomendar un par de movimientos, uno defensivo y otro para contra atacar a un agresor?

Para defenderse siempre recomiendo mantener las manos arriba, ayuda mucho no ser golpeado y tener la posibilidad de usar tus brazos; para contra atacar recomiendo un simple puño, cualquier persona lo puede dar sin necesidad de tener entrenamiento.

¿Qué tiene la *Capoeira* que no tenga otra arte marcial?

La *Capoeira* es una de las artes marciales más atléticas en el mundo, eso quiere decir que sus practicantes son más flexibles, más ágiles, rápidos y fuertes en comparación que la mayoría de las personas. Pero toma mucho tiempo aprender *Capoeira*.

¿Usted practica *Capoeira Angola*?

Sí, practico *Capoeira Angola* todo el tiempo; es una buena forma de practicar tu control.

¿Has incorporado AMM en tu *Capoeira*?

Sí, lo he incorporado. Aunque no lo uso; a menos que esté metido en líos.

¿Porque crees que se han hecho tan populares últimamente las Artes Marciales Mixtas?

Se han vuelto populares últimamente gracias a los medios de comunicación, las artes marciales siempre han buscado una manera de demostrar su eficiencia.

¿Son las AMM una amenaza para otras formas más tradicionales de artes marciales?

Las AMM son una amenaza contra las formas tradicionales de artes marciales, pero es importante que los practicantes de artes marciales continúen y conserven la tradición que ha sido guardada en su arte por cientos o miles de años, las artes marciales no morirán porque es algo que ha sobrevivido durante largo tiempo. Es una arte de la supervivencia.

V. A medio día entrenan los mejores (del Taekwondo WTF) (2013)

Cerca de la Estación Joe Arroyo del sistema de transporte masivo Transmetro, en dirección a la calle 72, buscando la sombra de los árboles, cerca de las mochilas y las artesanías encontrarán un letrero pintado sobre la cara de un triángulo escalonado: Liga de *Taekwondo* del Atlántico. De tener un anuncio en neón muchas almas condenadas serían salvadas durante la noche, cuando es imposible leerlo y la zona se llena de alcohólicos, prostitutas, drogadictos y delincuentes comunes. La reja que separa el mundo exterior con el templo del *Taekwondo* en el Atlántico debe ser tan vieja como el estadio Romelio Martínez, y su desgaste, se debe, entre otros factores, al contacto continuo de las manos sudorosas de los campeones que la han abierto y cerrado a lo largo de todos estos años. Arriba de la escalera piramidal puede atacarle el vértigo, así que apóyese en el barandal.

Los principiantes vienen a aprender de lunes a domingo, a las tres, a las cinco y a las siete de la tarde. Tres maestros, tres horarios. Mientras la mayoría de los cristianos almuerzan, los tres mejores luchadores de cada categoría entrenan. Alternan, un día a medio día, al siguiente en la noche. La visita en cuestión ocurrió un día de semana, entre 12:30 y 2:30. En los alrededores del estadio los recicladores que rondan excitados durante la noche parecían noqueados. Uno dormía apartado bajo la sombra de un árbol, en medio del solar adoquinado que se extiende hasta el parque de los músicos. Otro iba relamiéndose el almuerzo, lucía de buen ánimo. Le habló al dormido que no respondió, se le acercó y le apretó un bolsillo. El dormido despertó molesto, el otro se fue riendo, cojeando.

En la Liga la reja no se abre a menos que expliques para dónde vas. Al entrar atisbarán pasto verde durante unos segundos -si es de día-, verán un área adecuada para prácticas de Jiu Jitsu, luego girarán a la izquierda y llegarán al lugar donde han sido moldeados centenares de taekwondistas. En la bóveda

ventilada bajo las graderías del estadio colgaban un par de sacos de unos travesaños, la mitad de la superficie del suelo estaba cubierta con un polímero esponjoso protector. Unas pesas y bancos de ejercicios deslucían por su edad, en un rincón. Corría brisa fresca traída por los árboles del exterior. El sonido de los golpes sobre las almohadillas y las paletas cubiertas de cuero establecían un ritmo constante. Los *Kiaps* comenzaron a elevar la energía del lugar. Los gritos producidos desde el estómago les daban a los deportistas el impulso adicional que necesitaban para dar el máximo, hacían cosas asombrosas con mucha naturalidad.

El grupo era mixto, todos muy enfocados en los movimientos del adversario. Daban la sensación de rebotar sobre la punta de sus pies, preparándose para el golpe definitivo. Las mujeres luchaban por mantener sus cabelleras dentro de los protectores de cabeza y los hombres de no perder sus espinilleras. La ferocidad y certeza en sus ataques, junto con la capacidad para focalizar la energía y de regenerarla, era admirable. Parecían concentrados en la respiración, pero la seriedad era rota en las pausas breves, entonces reían ruidosamente. Bodhidharma sigue vivo, y no solo entre los budistas. Estos campeones, al igual que los monjes *shaolin*, son capaces de flanquear los límites humanos y luego regalar una sonrisa sincera. Entre otros, estaban presentes: Deyby Escorcia, número uno en el escalafón. Abel Berdugo, número dos. Mardis Buelvas, número tres.

Kalebis Torres es cinturón negro, primer Dan, tiene 29 años. Mide un metro ochenta y dos centímetros, pesa noventa y seis kilogramos. Ocupa el tercer puesto en el escalafón. Él y sus colegas practican *Taekwondo* WTF, la versión deportiva del arte marcial coreano que busca puntos en vez de *knock outs*. Él intercedió ante su profesor Gerson Ortega, quien permitió que me inmiscuyera en el entrenamiento, un mes antes del torneo de cinturones negros a realizarse el 10 de junio del 2013, en Cartagena de Indias. “Lo que sé de *Taekwondo* se lo debo a mi maestro Kevin Castillo”, dice, y luego enlista las medallas que han ganado todos los presentes. Se prepara para trotar antes de entrenar. “Muchos han podido

estudiar gracias al deporte, como yo”, explica, antes de comenzar a calentar-. Días después me contó que cuando jugaba fútbol en el colegio nunca terminaba un partido, por “peleonero”. El entrar a la universidad su maestro potenció un talento nato, hoy es el autocontrol personificado.

Maira Martínez tiene 23 años, lleva seis años practicando *Taekwondo*, pesa sesenta y dos kilogramos, mide un metro con sesenta y siete centímetros. Es cinturón rojo. Un primo se lo recomendó como una buena forma para mantenerse en forma y no subir de peso. Asegura que las artes marciales no sólo ayudan a defendernos de ataques físicos sino que también forman carácter, ya que exige disciplina, autocontrol y nos impulsan a perseverar frente a los objetivos que nos planteamos en la vida. En caso de necesitarlo recomienda tomar la mano del agresor, flexionar sus dedos hacia los lados provocándole fuerte dolor, y evitar así que nos genere algún daño. Asegura que un movimiento del que se puede sacar ventaja es una patada en los genitales del atacante, complementado con un puño directo al estómago. Entre las características que destaca del *Taekwondo* están los movimientos lineales y circulares, en los que se trabajan todas las partes del cuerpo. Para ella la adrenalina que se produce entrenando y luchando es lo más gratificante de practicar esta disciplina. Hace mucho estudió *Karate*, pero dice que no le gustó. Afirmo que practicar un arte marcial desde la época del colegio sería de gran utilidad, ya que fortalecería el carácter de los niños. Pide al presidente más apoyo para las artes marciales en general.

Mateo Ortiz tiene 18 años, lleva cuatro practicando *Taekwondo*. Mide un metro con setenta y cinco centímetros de altura, pesa setenta y un kilogramos. Es cinturón negro, primer Dan. Antes del *Taekwondo* practicó boxeo. “El *Taekwondo* siempre me llamó la atención porque tenía un primo que era cinturón negro y yo lo acompañaba a los entrenamientos y me gustaba mucho. Por cuestiones económicas mi papá no me quería meter, pero a los 14 años un tío pagó mi primera mensualidad y de ahí en adelante empecé a entrenar.” Afirmo que este arte marcial lo ayudó tanto física como mentalmente, aumentando su confianza, disciplina y forjando una mentalidad de ganador. “Aparte de aprender a defenderte

te da autocontrol, lo que ayuda a sortear mejor ciertas situaciones que se presentan en la calle.” A su entender lo que diferencia al Taekwondo de otras artes marciales es la variedad y espectacularidad en técnicas con patadas. A esta disciplina le debe el poder hacer parte de una selección, tener la capacidad para mentalizarse y conseguir metas, así como el poder lograr ser mejor cada día. Apoya la idea de enseñar un arte marcial desde la edad escolar, ya que inculcaría a los niños y adolescentes no sólo conocimientos de defensa personal, sino también disciplina y espíritu competitivo. Pide al presidente que apoye más el deporte, ya que de esa manera bajarían los índices de delincuencia.

Linda Paola Palmett Díaz tiene 19 años. Dos años y 7 meses practicando Taekwondo, es cinturón azul. Decidió comenzar a entrenar cuando sus padres se separaron, época que coincidió con el ingreso a la universidad. “Aprender un arte marcial que nos ayuda a acondicionarnos físicamente, es un deporte integral donde se nos enseña disciplina, respeto, amabilidad, fortaleza, a trabajar en equipo, lo que nos ayuda a crecer en el ámbito de las relaciones interpersonales.” Recomienda a los colombianos que aún no saben un arte marcial a que: “siempre estén un paso adelante, vivimos en un país donde el pan de cada día es el oportunismo y la violencia. Por lo que es importante aprender a defendernos.” Recomienda, en caso de ataque, una patada en un punto débil o sensible, puño en la nariz, o dedos a los ojos. Lo más gratificante que le proporciona esta disciplina son las amistades, los momentos compartidos, lo que ha podido conocer gracias al Taekwondo, y sobre todo, el amor que desarrolla por lo que hace. Sin dudar lo asegura que estudiar un arte marcial desde la época juvenil es positivo. “El deporte es salud, recreación, además el deporte es inversamente proporcional a la violencia.” Al presidente de los colombianos le pide: Quisiéramos que nos proporcionaran más recursos, para que más personas se atrevan a incursionar en el mundo del deporte y las artes marciales, queremos un país que progrese por medio de otro tipo de actividades que no sean la guerra.

Cortesía, integridad, autocontrol, espíritu indomable, envuelven el emblema de la Liga del Atlántico. Estos atletas marciales, muchos de los cuales prefirieron evitar dar su opinión, contienen el espíritu de los ocho trigramas que definen las fuerzas naturales del Yin y del Yan, que de manera conjunta conforman el Tao: Keon (cielo), Tae (Lago), Ri (Fuego), Jin (Trueno), Seon (Viento), Gam (Agua), Gan (Monte), Gon (Tierra).

Lo indescriptible

El Tao que puede ser definido

No es el eterno Tao.

El Tao que puede ser nombrado

No es el verdadero Tao.

Concebido sin nombre,

Es la esencia del Cielo y la Tierra.

Concebido con nombre

Es la madre de las diez mil cosas

(De la manifestación del Tao).

Siempre sin deseo debemos encontrarnos

Si hemos de sondear el profundo misterio;

Pero si con deseo nos mantenemos

Sólo veremos la superficie.

Sin nombre y con nombre

Son en realidad lo mismo,

Una dualidad aparente.

Juntos le llamo el Misterio

Y en este misterio profundo

¡Se halla la puerta de toda maravilla!

El Tao, de Lao Tzu. Traducción de Ernesto Nesh.

VI. Quien lucha no pelea (2013)

El arte suave o Jiu Jitsu era parte de lo que se les enseñaba a quienes dedicaban su vida al Bushido o Camino del Guerrero. Los *bushi*, o caballeros armados, entregaban sus vidas por el honor y la lealtad. Los de otros estratos sociales los llamaban samuráis, o serviciales ayudantes. Su modo de vida consideraba la humanidad del oponente, por lo que se los recuerda, aún a pesar del tiempo transcurrido, como guerreros admirables. Los *bushi* no debían temer a la muerte, de esa forma serían los principios, y no el miedo, los que les harían tomar las decisiones correctas. Enfrentarse a contrincantes con armaduras permitió afinar las técnicas de ahogos, luxaciones y proyecciones, la neutralización con golpes estaba fuera de lugar, excepto por los puntos vitales más vulnerables: cuello y articulaciones; tal y como lo vemos en el Jiu-Jitsu hoy en día.

El *Ju-Jutsu* (en japonés) también enseñaba el uso de armas defensivas y ofensivas, armas ocultas y objetos de uso cotidiano como monedas y abanicos. Los esotéricos *shinobis*, Shi (hacedor), No (experto), Bi (que busca información), perfeccionaron estas habilidades, que hoy se pueden estudiar bajo el nombre de *Ninjitsu*. En muchos casos eran samuráis los que cumplían misiones secretas a deshoras, vestidos en atuendos azules, rojos oscuros o negros. Los *bushi* expertos en *Henso Jutsu* –arte de la caracterización- se adaptaron a los cambios, cuando a principios del siglo veinte Japón prohibió el porte de armas tradicionales. Eran tiempos de trajes a medida, los relojes de cadena y las armas de fuego. En el año 1882, Jigoro Kano, atleta y políglota japonés, creó el Judo tras estudiar dos tipos clásicos de *Ju-Jutsu*. Eliminó lo que consideró peligroso y edificó las bases de lo que hoy sigue siendo uno de los deportes marciales más practicados alrededor del mundo. En 1883 el Judo y el *Ju-Jutsu* salen de gira para probar su eficacia.

Unos pocos años después de que el *Judo* y el *Jiu-Jitsu* salieran de Japón, Morihei Ueshiba, creador del *Aikido*, tuvo que presenciar cómo atacaban a su

padre, un activista social. Por su reducida constitución el niño no pudo hacer nada. Desde entonces se empeñó en estudiar artes marciales, las que enseñaban el uso de armas y las que hacían énfasis en el combate cuerpo a cuerpo: el *Jiu-Jitsu* y el *Judo*. La contextura menuda lo hizo adaptar aquello a sus necesidades particulares, como el agua que se amolda al recipiente que la contiene. Hay que aclarar que sólo en el *Bujutsu*, arte marcial de los samuráis, se enseñan 18 habilidades, entre las que están *Kenjutsu*, el arte del sable, *Sojutsu*, el arte de la lanza, y el *Bojutsu*, el arte del bastón largo. También el *Saiminjutsu*, ilusionismo, y *Seishin Teky Kyoto*, desarrollo espiritual.

En 1914 Mitsuyo Maeda, conocido como Conde de Koma, uno de los grandes judokas del Instituto Kodokan, llegó a Belem do Pará, Brasil, luego de un periplo de diez años en los que retó luchadores de otras disciplinas. Se hospedó en casa del descendiente de escocés Gastão Gracie, quién a la fecha trabajaba en la diplomacia brasileña. El hijo mayor de Gastão, Carlos, que tenía 19 años, quiso aprender *Kano Ji-Jitsu*, como lo denominaba Mitsuyo Maeda. El aprendiz ejerció una gran influencia en el desarrollo del nuevo estilo, su constitución delgada se fortaleció en el trabajo de piso, ya que por experiencia sabía que era mejor prepararse para ser derribado. En 1925, Carlos Gracie abre la primera academia Gracie de *Jiu-Jitsu*. Carlos crió a sus hermanos George y Hélio, su otro hermano, quien tuvo 21 hijos. A todos les enseñó *Jiu-Jitsu*, compartió su filosofía de vida y la importancia de la buena alimentación. Cuando Hélio se hizo cargo de la escuela, Carlos Gracie estudió más sobre nutrición y filosofía, desarrollando lo que luego llamó La Dieta Gracie. Con el tiempo fueron notables los resultados positivos de la dieta y el entrenamiento. El estilo se afianzó. Siguiendo los pasos de su maestro Conde de Koma, la escuela Gracie retó a boxeadores y luchadores para divulgar las ventajas de su estilo. Hélio Gracie retó a Joe Louis, pero éste no aceptó medirse al delgado contrincante. Retó a Masahito Kimura, judoka formado en el Instituto Kodokan, pero fue derrotado luego de sufrir una fractura con dislocación de hombro, luego de vencer a dos de sus mejores discípulos. Esa dislocación se conoce en el *Jiu-Jitsu* Gracie como llave Kimura.

Los Gracie expandieron su estilo de *Jiu-Jitsu*, paulatinamente, a través de las Américas. Siguieron la tradición del arte marcial como reto y así nació el *Vale Tudo*, ancestro directo de las Artes Marciales Mixtas.

Bruce Lee, logró una empresa similar. Antes de ser actor de cine, formó numerosos cinturones negros en *Jeet Kune Do* (El arte del puño interceptor, en cantonés), entre ellos Chuck Norris (quien luego también estudiaría *Jiu-Jitsu* Gracie con los hijos de Hélio). El Judo era uno de sus componentes. El arte de luchar sin pelear puede verse en la primera escena de *Operación Dragón*, en la que vence con un crucifijo con palanca a las vértebras cervicales, conocido en inglés como *neck crank*.

La influencia de los Gracie en el combate cuerpo a cuerpo moderno es sólo comparable con la labor de divulgación que hizo Bruce Lee al popularizar en sus películas el Judo y otras artes marciales tradicionales asiáticas. Su *estilo sin estilo*¹ se puede ver más claramente en *El Juego de la Muerte*, película que no terminó de grabar, pero que al grabarla por el final dejó escenas (visionarias dirían algunos) de lo que luego se denominaría *vale tudo*. En el filme Kareem Abdul Jabbar, varias veces campeón de la NBA, famoso por su Sky Hook y uno de los máximos taponadores y reboteadores defensivos de la Liga. Lee encarna a un sujeto cuya familia ha sido secuestrada y por cuya libertad debe vencer a un grupo de mercenarios, especialistas en diversas artes marciales. Viste el traje deportivo amarillo por el que tanto se le recuerda. El clímax incluye al gigante debilitado psicológicamente que sin embargo lucha hasta la muerte. Es derrotado con un triángulo de brazo, propio del *Judo* y *Jiu Jitsu*. La ruptura de cuello final le añade el dramatismo necesario para cerrar lo que fue su última película.

A diferencia de Bruce Lee, los Gracie no cerraron sus escuelas para dedicarse a dejar su obra inscrita en celuloide². Los Gracie masificaron su arte

¹ The Style of no style. Bruce Lee.

² Recientemente los hermanos Machado, amigos personales de los hijos de Helio, y aprendices suyos a la vez, han dejado su huella en la saga de John Wick, en lo que han etiquetado como Gun-fu, por la combinación de artes marciales y manejo de armas. En este caso las artes marciales utilizadas en las coreografías de acción son el *Judo*, *Sambo*, Lucha olímpica y *Jiu-Jitsu*.

marcial, sobre todo gracias a el *Ultimate Fighting Championship* (UFC), que ha sido hasta hoy la mayor caja de resonancia para su estilo. En 1993 aparecen en las pantallas de televisión con el lema: *Anything goes*. O sea, vale todo.

En los primeros UFC los luchadores buscaban imponer su estilo. Hoy se busca someter al enemigo, más que imponer un estilo. La familia Gracie ha formado su propio ejército de guerreros, incluso, maestros de *Jiu-Jitsu* como Francisco Sá, que fue aprendiz de Takeo Iano y que tuvo su área de influencia la Amazonía brasileña, tuvo en un principio la influencia de Carlos Gracie.

Jiu-Jitsu en Colombia

En Barranquilla, Colombia, hasta ahora hay sólo un Dojo que ostenta el apellido Gracie, entre los integrantes en formación hay luchadores de arte marciales mixtas y gente del común. Con regularidad traen instructores con cinturones purpura o café, para hacer clínicas. Conversé con su líder, Luis Carreño, fundador de la escuela Team Legacy *Jiu-Jitsu* en Nueva York, donde vivía. Aprendió del profesor Christiano Bertolucci y del maestro Paulao Rezende. En Colombia el Team Legacy tiene sedes en Bucaramanga, Barrancabermeja, Bogotá, Barranquilla, Girardot, Villeta, Dorada Caldas, Cali, Popayán y Armenia. Están en Colombia desde el 2009, en Bogotá, Bucaramanga y Barranquilla han tenido mejor acogida, el número de inscritos así lo demuestra. Le pregunto si considera que el auge reciente del BJJ se debe a la difusión que le ha dado la UFC, lo que globalizó el concepto de *vale tudo* que popularizaron los Gracie en Brasil. Él responde: “Sí, claro.” “En New York llegué a púrpura y mi profe se regresó a Brasil. Yo también me fui a Brasil una temporada y logré el marrón. Y este mes estoy regresando a Brasil a buscar el cinturón negro.” Tiene 32 años. Antes del *Jiu-Jitsu* practicó *Judo* y *Taekwondo*. Comenzó a entrenar Jiu-Jitsu entre 1999 y 2000. Le tomó cerca de trece años llegar al negro –las fotos en su cuenta Facebook, con los maestros señalando el cinturón demuestran que mientras escribo esto logró su objetivo-. En su caso conoció el *Jiu-Jitsu* brasileño en la Florida, a través de una invitación a entrenar que le hicieron los profesores Ademir Oliveira y Amauri Bitetti. Según cuenta fue amor a primera vista. “En comparación

con otras artes marciales el Jiu-Jitsu es más práctico, sencillo y eficiente. “Le pido unas palabras para los colombianos que no saben nada de artes marciales: “Creo que todo ser humano tiene que tener ciertas habilidades básicas para la vida. Saber conducir. Saber manejar un arma y saber luchar es importante. El *Jiu-Jitsu* es un arte de combate y un deporte muy fácil de aprender y los resultados son súper notorios.” Para él lo más gratificante es poder compartir con las personas “el arte suave” y ver como muchos cambian su vida para mejor, cuando se familiarizan con los beneficios que obtienen a través de la práctica, como la salud y el incremento de la autoestima. Considera que es importante que las artes marciales hagan parte del programa académico en las escuelas, su opinión es que ayudaría a evitar el *bullying* o matoneo.

Tratando de aclarar las diferencias entre *Judo* y *Jiu-Jitsu*, vía Facebook un representante de la Federación Colombiana de *Jiu-Jitsu* me explicó que en *Judo* se compite en dos modalidades: *Katas* (movimientos sincronizados de una pareja de compañeros que ejecutan movimientos preestablecidos) y *Combate* (empieza de pie se buscan agarres, luego lanzar y algo de lucha en el piso, un gran porcentaje del combate va de pie). Mientras que en *Jiu-Jitsu* son tres modalidades: *Fighting* (combate con tres fases golpes y patadas, derribos y lanzamientos y lucha de suelo), *Duo* (presentación en parejas, sincronizados, a gran velocidad) *Newaza* (combate especializado de suelo, empieza de pie pero una vez caen el resto se desarrolla en piso buscando palancas, luxaciones y controles). Ellos definen el *Jiu-Jitsu* Brasileiro como una “Lucha de piso muy evolucionada, el combate empieza de pie, una vez caen el combate se desarrolla especialmente en el piso, hay luxaciones, controles, posturas, estrangulaciones, el objetivo es la sumisión.”

En la región Caribe colombiana Tampa Gracie contempla abrir una escuela liderada por Jeff Houghtaling. La última semana de Julio del año 2013 él estuvo de visita en Barranquilla dictando un taller. Es cinturón púrpura de la escuela Gracie de Tampa. Con la modestia de quien sabe sin presumir de ello, Jeff, se aleja de esa vieja costumbre de ciertos maestros tradicionales que subestiman o humillan al aprendiz. Su capacidad para destruir es proporcional a la intención del enemigo,

leo en su mirada. Mantiene sus armas ocultas bajo el velo de la humildad, como los tatuajes que lleva bajo el kimono o las posibles cicatrices que esconde su barba poblada. Para un ciudadano promedio sería desastroso equivocarse eligiéndolo como adversario. Habla con voz amigable, como un viejo amigo nunca antes visto, pero es evidente su capacidad estrangularte en un parpadeo. Se inició en el Jiu-Jitsu brasileño cuando tenía 28 años, luego de ver a Royce Gracie en los primeros UFC, en 1995 aproximadamente. Hace seis años estudia Jiu-Jitsu brasileño; antes estudió dos años *Win Chun* con un profesor que estaba entre la genialidad y la psicopatología. En la escuela Gracie es alumno de Rob Khan, uno de los primeros cinturones negros formados por Royce Gracie. Su taller finalizó con peleas cíclicas, una persona contra cinco que se relevaban cada minuto. Al seminario asistieron algunos del Team Legacy, incluidos instructores.

Hasta ahora, La Federación Colombiana de *Jiu-Jitsu* certifica sólo al grupo que se reúne en las instalaciones de Estadio Romelio Martínez, en un espacio anexo al de los taekwondistas y gimnastas. Fue ahí donde Jeff dictó su seminario. El grupo es reconocido por la secretaria Distrital de Recreación y Deporte mediante la resolución 0078 del 13 de septiembre del 2010. Roys Mathew es el encargado, ostenta un cinturón blanco en tercer nivel. Él y otro grupo de cinturones blancos son guiados por Francisco “Tete” García. Un chef español, cinturón azul, salido de una de las escuelas Gracie de Andalucía. Él prefiere la informalidad del sobrenombre que desde niño carga consigo. Practica *Jiu-Jitsu* brasileño desde el 2005. Lo conoció a través de un amigo que es hoy cinturón negro. Llegó al cinturón azul en el 2008, estuvo un año sin practicar, entre 2009 y 2010. Antes practicó *Kempo Karate* desde los 12 a los 18 años (llegó a cinturón verde), edad en la que se pasó al *Full Contact* (donde se sacó un cinturón azul, aunque no suelen ser frecuentes los cinturones en esta disciplina). Frente a instruir artes marciales en edad de escolaridad opina que depende de qué tipo de arte marcial. El *Jiu-Jitsu* brasileño como actividad complementaria le parece bien, porque utiliza mente y cuerpo. Afirma que este estilo de vida le ha permitido hacer buenos amigos y compañeros. Este arte le ha dado muchos momentos felices, y algunas pocas decepciones. “El BJJ (Brazilian Jiu-Jitsu) mundial es una gran

familia, tu vas a cualquier *gym* del mundo y serás bienvenido, lo digo por experiencia que he entrenado en varias partes del mundo. En Málaga (España), entrené en el equipo Kyoto con el maestro Fabrizio, después me pase al equipo de Draculino Gracie Barra en Marbella (España) con el maestro Edson Sururu, después estuve con este mismo equipo en Bello Horizonte (Brasil) con el maestro Draculino, y en el equipo Roger Gracie Academy en Londres con el maestro Lucio y Roger Gracie. Y en el equipo Roger Gracie también, con el maestro Pablo Cabo.” Relata que en una ocasión tuvo que enfrentarse (él con 67 Kg) a un luchador que pesaba 120 Kg. Él iba ganando hasta cuando restaban 10-20 segundos. Se le tiró encima, lo proyectó y cayó sobre su brazo. Se lo partió, lo que significó perder la medalla de plata en la categoría de peso absoluto. Estuvo fuera del *tatame* durante 9 meses.

Sus alumnos de la Liga Federada (que conforman el “Team Caveira Jiu-Jitsu”) hace unas semanas ganaron medallas en su primer torneo. Durante los entrenamientos el ambiente se mantiene ameno, pero la exigencia es máxima. A diferencia de otras artes marciales la ceremonia ritual es mínima. En el *Jiu-Jitsu* Gracie se rueda desde la primera clase, lo que significa que luego de practicar para aprender a caer y rodar sobre tu espalda, entrenas técnicas y luego te invitan a ponerlas en práctica en combates cuerpo a cuerpo. Pocas semanas después la habilidad del practicante aumenta, las lesiones se asoman, los protectores bucales y el esparadrapo en los dedos se vuelven parte de la indumentaria y las aspiraciones de ganar algún torneo aparecen en el horizonte. Es entonces cuando la Dieta Gracie adquiere mayor sentido. Algunos necesitan ir a terapia psicológica para enfrentar la vida, otros vienen a rodar sobre sus espaldas, a estrangularse y a aprender a caer sin partirse un brazo. Quizás encuentren adversarios que deseen arrancarte la cabeza, pero la mayoría preferirá acercarte a la muerte sin tanto esfuerzo. La idea, finalmente, es luchar para que no te pongan a dormir o para evitar un luxación. El principiante nota, a pesar de las derrotas, que la técnica se fortalece con relativa rapidez. La actitud hacia el combate cambia y cada situación de la vida comienza a ser evaluada desde los términos del Jiu Jitsu Gracie.

Las siguientes son las historias de algunos de los miembros del “Team Caveira Jiu-Jitsu”:

En el año 2012 el sobrino de Nexy Esther García practicaba *Taekwondo*. Ella lo acompañó una tarde. Le gustó, se anotó las siguientes semanas. Tiempo después abrieron clases de *Jiu-Jitsu* y ella se animó. Le habían hablado del arte marcial y en la medida que lo fue practicando le gustó más. Tras siete meses de prácticas (en *Judo*, en Lucha olímpica y en *Jiu-Jitsu* brasileño, que entrena intercaladamente durante la semana) se midió por puntos frente a las mujeres y ganó un par de medallas. Plata en la categoría No G.I y Bronce con G.I. Comenzó en el Team Caveira, y antes de eso nunca pensó practicar un arte marcial. Ella lo tomó con un método de defensa personal que hasta ahora no ha tenido necesidad de usar. Ha experimentado un aumento de la confianza en sí misma y sus niveles de responsabilidad también sufrieron mejorías. Lo más gratificante para ella es “derribar a un oponente en el combate y ganarle utilizando cualquiera de las técnicas de control y sumisión.” Le aconseja a sus conciudadanos que practiquen, asegura que cualquier persona puede, y que le resultará útil en su vida diaria. Opina que el matoneo se acabaría si en la educación primaria y secundaria se instruyeran artes marciales como alternativa a la educación física: “Aprenderían a defenderse los más débiles, al tiempo que fortalecerían sus cuerpos”. También le interesan el *Taekwondo* y el *Judo*. Este último le resulta complementario al *Jiu-Jitsu*, ya que hace énfasis en los lanzamientos o proyecciones y en las sumisiones. Entrena de dos a cinco días a la semana, según lo permita su trabajo. Ahora que compite dedica entre seis y diez horas semanales a entrenar. Judo en las tardes, y *Jiu-Jitsu* en las noches. Si ella pudiera decirle algo al presidente sería: “Apoye más el deporte, hay un semillero, los niños son el futuro y se están formando para que el país tenga un mejor mañana. El deporte educa para que los jóvenes no se pierdan en la delincuencia. ¡Así podemos bajar los índices de violencia!” Su rutina probablemente siga siendo extrema para el gusto de muchos, pero durante los próximos meses -se aproximan dos torneos, uno federado en noviembre, y otro sin beneplácito de la federación, antes- Nexy Esther García no tendrá muchos respiros.

Rodrigo J. White comenzó a entrenar cuando tenía 22 Años, a finales del 2011. Conoció el *Jiu-Jitsu* a través de un amigo que practicaba *Taekwondo*, como él. En aquellos días dedicó cuatro meses, lunes y miércoles al arte marcial coreano, martes y jueves al arte nacido en Japón, pero modificado en Brasil. Ahora evita los deportes de contacto, para evitar lesiones. El *Jiu-Jitsu* le parece un arte marcial complejo por sus técnicas pero efectiva por su simplicidad, que le exige llevar su cuerpo al límite. Le agrada el compañerismo que se respira en el grupo. Aplicándolo a la vida diaria, opina “físicamente tu cuerpo se siente activo, aun cuando estés agotado, la mente se siente más segura de sí misma, tienes técnica, tácticas y más actitud al momento de defenderte en un momento en el que posiblemente lleguemos a estar en indefensión”. Le interesa también el *Judo*. Cree totalmente acertada la iniciativa de promover las artes marciales desde la temprana edad. “Permitiría alejar a la juventud que tan desviada se encuentra de los principios y valores, se lograría encaminarla a un estilo de vida más enfocado, eliminando el sedentarismo y mejorando el bienestar social. Sería un aporte positivo para la sociedad y la vida misma, habría más seres consecuentes, y consciente de que las acciones tienen repercusiones.”

Roys Matthew llegó al *Jiu-Jitsu* después de ver un especial de la UFC donde Royce Gracie vencía a todos sus oponentes de forma sencilla usando llaves desde el suelo, le pareció *bacano* y efectivo. Buscó una academia pero en aquellos días no existían en Barranquilla. Un amigo lo invitó a practicar *Judo*. Ahí empezó hasta que abrieron el primer grupo de artes marciales mixtas en Barranquilla donde aprendió un poco de *grappling*. Tiempo después armaron un proyecto de traer el *Jiu-Jitsu* brasilero a través de la Federación Colombiana de *Jiu-Jitsu*. Eso hace más de 3 años. Su apoyo ha sido el profesor Nelson Hernández Santouo, delegado de la Federación para la costa Caribe, quien es el encargado de supervisar y evaluar al grupo. Roys es Cinturón blanco, tercer grado. Antes del *Jiu-Jitsu* estilo Gracie practicó *Taekwondo*, durante 3 años, *Krav Maga*, 2 años y *Capoeira*, 2 años. Roys Mathews entrenó *Taekwondo* durante sus estudios universitarios, nunca recibió graduación pues la tomaba deportivamente, como le sucedió también con la *Capoeira*. El enfoque que tiene en la actualidad, el

deseo de aprender *Jiu-Jitsu*, le permite atravesar la semana de entrenamientos intensos, cuatro días, dos horas por sesión. La rutina incluye días de *Judo* y lucha olímpica. Cuando puede se involucra en las artes marciales mixtas. Del *Jiu-Jitsu* aprendió que caer al suelo no es el final de la pelea, sino que “comienza el juego”, “caes y debes aprender a ubicarte, a pensar, buscando soluciones en posiciones desventajosas, para salir victorioso”. La adrenalina lo mantiene de buen humor, olvida los problemas, se divierte entrenando mientras comparte con amigos. El grupo que comanda hace énfasis en tres principios: Respeto, disciplina y superación. Su llave favorita es la Kimura desde la guardia, hasta el punto que Tete García lo llama “Roys Kimura”. Le pregunto si le parece buena idea que los niños y jóvenes colombianos tengan la opción de practicar artes marciales, junto a los deportes tradicionales como el baloncesto, fútbol, baseball, atletismo y gimnasia. “Sería espectacular. Como decía el Gran Mestre Hélio Gracie: Quien lucha no pelea, *quem luta nao briga.*” Roys se entrena con disciplina, anteponiendo el respeto hacia el oponente y dejando todo a la memoria muscular, a la confianza en su arte. Esperaba la oportunidad de poder decirle algo al Presidente: “Más apoyo al deporte colombiano y a la educación. Una persona (un niño, un joven, un adulto) educada y con la mente en el deporte es un miembro productivo de la sociedad que piensa en el bienestar físico y mental, además eso mantiene a la personas ocupadas en lo sano. Muchas veces no se tiene espacios ni recursos para entrenar un deporte sino solo inconvenientes y mala política, tenemos el caso de nuestras ligas deportivas, que parecen más centros carcelarios que lugares dignos de un deportista con ganas de superarse, sin lugar a dudas lo exhorto a implementar más y mejores programas de apoyo a nuestro deporte y a la educación en general, en vez de invertir en la guerra.”

Lo rígido y lo duro

Al nacer el hombre es tierno y débil;

Al morir, rígido y duro.

Los árboles y plantas al nacer

Son blandos y frágiles,

Al morir, secos y duros.

Lo rígido y lo duro

Son características de la muerte.

Lo flexible y lo débil

Son características de la vida.

Así, el que depende de las armas

Rígidas, fracasa,

Y el árbol ancho e inflexible

Atrae a los leñadores.

Por eso lo rígido y duro es inferior

Y lo blando y débil, superior.

Tomado de el Tao Te King, traducción de Ernesto Nesh.

VII. Defensa personal para entornos urbanos tropicales: *Street Box Combat (2013)*

Los manuales de defensa personal aseguran que la mejor defensa es evitar la confrontación, medir el riesgo antes de que ocurra el daño. Como dicen los refranes: de héroes está lleno el cementerio y el que huye vive para contarlo. Sin embargo, en una ciudad portuaria del Caribe colombiano, donde la competencia, el hambre y las desigualdades sociales atormentan a las personas, no sirve de nada rehuir el problema. Eventualmente alguien mejor adaptado a la agresiva vida urbana vendrá por la espalda, o de frente, con una sonrisa, e intentará quebrantar tu barrera psicológica usando la violencia. Tenga presente que los individuos propensos a atacar no suelen reflexionar sobre las consecuencias de sus atropellos, para ellos la violencia es natural y está justificada en sus precarias condiciones de vida. No siempre será para robarle, los ataques surgen también por frustraciones, traumas, complejos, o experiencias dolorosas. La agresión puede incluso ser gratuita, algo propios de individuos con tendencias sádicas. La soledad y el empobrecimiento emocional, la violencia intrafamiliar, verbal y la que transmiten los medios de comunicación, así como los entornos sociales desfavorables e inclinaciones genéticas condicionadas hacia la violencia, son los principios gestores de la agresión en la mente del psicópata.

Según Michael Korn, en su libro *Defensa personal para niños y adolescentes*, fortalecer la autoafirmación, así como escuchar la voz interior, y no sucumbir ante el miedo, son puntos claves que se deben reforzar. Si bien la memoria muscular es un factor determinante al momento de reaccionar, es la mente la que debe pasar por el entrenamiento más intenso. Sepa dónde poner límites, tenga cuidado en vez de miedo y recuerde que improvisar nace de la necesidad.

Barranquilla es una ciudad en la que el progreso llega de forma dispareja. La que otrora fuera la ciudad portuaria más importante del país es hoy una capital

de provincia. Una ciudad donde no existe la noción de espacio personal, donde el espacio público es sinónimo de oportunidad para vender algo, una urbe en la que la contaminación auditiva es vista como una muestra de lo alegre, pintorescos y espontáneos que son sus habitantes. “Es un problema cultural” suele escucharse cuando alguien trata de explicar porque cada vez se desordena más la convivencia, como si la contaminación auditiva pudiese considerarse una manifestación cultural. En la “Capital americana de la cultura 2013” se asocia folclor con cultura. Hacerse el loco cuando el perro deja su aporte fertilizante en el antejardín del vecino es folclor, así también colarse en la fila del supermercado, adelantar en contravía a quienes esperan el cambio del semáforo o tener mujeres embarazadas en puntos equidistantes de la ciudad.

Las historias de acoso, sexual y por abuso de autoridad o fuerza, ocupan también las páginas de los diarios locales: Extorsionistas que delinquen desde las cárceles; falsos clientes de entidad financiera que desenfundan armas de fuego y se roban el equivalente a diez mil dólares; vendedoras de lotería baleadas en serie; pandilleros armados con machetes que aterrorizan barrios marginales; fleteros que asaltan a una religiosa en un colegio y le roban ocho millones y medio de pesos; comerciante descendiente de inmigrantes que desaparece sin dejar rastro; abusos sexuales hacia niños por parte de sus mismos familiares, sólo por mencionar algunos de los más recientes; ladrones que se meten a una escuela y se llevan los computadores de la sala de informática; ataques con ácido de novios celosos... y la lista continúa *ad nauseam*.

El trópico es tan fértil en engendros como en especies de mangos. Lo que puedes escuchar de las propias víctimas, las que no tuvieron cubrimiento noticioso, son igual de vulgares: Mujeres acosadas por taxistas, chicas manoseadas en lugares públicos, piropos que violan el espíritu de quien los escucha. Alguna saldrá bien librada pateando al agresor en los genitales y golpeándolo en el cuello, pero generalmente sólo queda el miedo traumático.

En años recientes se ha extendido la práctica de métodos de defensa personal traído de otras latitudes, especialmente el *Krav Maga* israelí. El

Taekwondo permanece a la cabeza de las artes marciales más practicadas, seguido a la distancia por la *Capoeira*, el *Jiu-Jitsu* brasileño y el *Hapkido*. En los colegios y escuelas se sigue enseñando educación física y deportes tradicionales con la robótica disciplina de los colegios religiosos de antaño, que buscaban formar más borregos saludables que ciudadanos capaces de defenderse en el mundo hostil que los espera afuera. Queda en mano de los padres inscribir a sus hijos -y quitarles por unas horas las series infantiles, caricaturas, videojuegos y otros dispositivos electrónicos-, o esperar a que los niños crezcan y se matriculen por su propia cuenta, quizás cuando ya sea muy tarde para evitar abusos traumáticos.

Teniendo en cuenta las particularidades de la ciudad caribeña antes descrita, el instructor Irvin Eved Pereyra -cinturón rojo de la liga de *Taekwondo* del Atlántico y cinturón blanco tercer dan en *Jiu Jitsu* brasileño-, y la *Shifu* María Elena Bernal -maestra de *Shaolin Kung Fy* y *Tai Chi*- desarrollaron el *Street Box Combat*. Este método de defensa personal se asienta en las bases de *Boxeo*, *Taekwondo*, *Muay Tai*, *Jiu-Jitsu* brasileño, *Sambo* y *Krav Maga*. Los entrenamientos consisten en ejecutar repetidamente múltiples formas de defensa y ataque, de tal forma que el cuerpo del ejecutor vaya seleccionando los que sean de su mayor comodidad. Si bien algunos de los que hacen parte del grupo han tenido experiencias en otras artes marciales, los que no han tenido ninguna se adaptan con facilidad. En pocas semanas se condiciona la memoria muscular, los instintos y los reflejos se van agudizando. Antes de ser consciente de ello dejará de ser un analfabeta marcial para convertirse en un aprendiz capaz de neutralizar a un abusador.

El combate callejero puede darse en cualquier momento, lo desee o no. El *Street Box Combat* es una buena forma de acercarse por primera vez a las artes marciales tradicionales. De ahí en adelante depende de cada cual aprender más de la fuente pura de donde mana el conocimiento ancestral, o si prefiere, continuar estudiando un método de defensa personal que le enseñe. Tener un par de ideas de cómo reaccionar le permitirá andar más tranquilo sin dejar de estar atento, atrás quedarán los días del miedo paranoico a ser atacado, o en el caso de las

mujeres, de ser violadas de hecho, intensión o de forma verbal. Gane confianza sin perder la cautela, la vida en occidente es competitiva, desigual, y por tanto, violenta.

Ser cauto

Dice un maestro del arte de la guerra:

(En la guerra) es preferible

Ser huésped que anfitrión.

Es preferible retroceder medio metro

Que avanzar un centímetro.

A esto se le llama

Progresar sin avanzar,

Rechazar sin defenderse,

Vencer sin atacar,

Replicar sin herir.

No hay peor calamidad

Que desestimar al enemigo,

Porque se arriesga lo máspreciado.

Por eso, en una guerra

El ejército vencedor será

Aquel que más precauciones tome.

Tomado del Tao Te King, traducción de Ernesto Nesh.

IIIX. *Jiu-Jitsu*, el ajedrez humano (2014)

Carlos Barreto es uno de los tres cinturones negros en *Jiu-Jitsu* brasileño que tiene Colombia. Él lidera la legendaria escuela Gracie Barra del país, la pionera de la enseñanza del “*Jiu-Jitsu* para todos”, una forma de pedagogía que enfatiza las necesidades de los alumnos por encima del espíritu de competencia, que es una de las finalidades, pero no la única. En su equipo ganan medallas y torneos, pero también los niños afectados por el matoneo aprenden a defenderse, lo que fortalece su autoestima. La principal ambición de Gracie Barra es que cualquier ciudadano, desde la ama de casa hasta el profesional con problemas de salud sepa defenderse y sortear dificultades.

En este mundo hostil son cada vez más quienes buscan refugio en la defensa personal, y la mayoría no viene con intenciones de ser arrogantes, mucho menos quieren someterse a entrenamientos exhaustivos propios de luchadores de artes marciales mixtas. La mayoría se inscribe para mejorar su salud, su estado físico y para aprender a defenderse. Los programas de entrenamientos de Gracie Barra Colombia están diseñados para evitar la deserción y motivar al entrenamiento programado según la disponibilidad de tiempo de sus alumnos.

Con la amabilidad propia de los antioqueños el Profesor Barreto respondió estas preguntas luego de su entrenamiento de *crossfit*.

¿Cuántos años lleva practicando *Jiu-Jitsu* brasileño?

Llevo 13 años practicando *Jiu-Jitsu*.

¿Cómo lo encontró?

Por cuestiones de salud. Yo rumbeaba demasiado, cigarrillo, trago, entonces cambié a boxeo y comencé a correr. Un día del trabajo al gimnasio de boxeo me encontré un letrero en una avenida principal en Panamá que decía

“*Brasilian Jiu-Jitsu*”. Entré, conocí al profesor, que resultó ser esposo de una amiga mía del colegio y nunca me fui. Hace trece años fue eso.

¿Habías practicado otras artes marciales antes?

Había practicado boxeo y *Karate* cuando niño, alcancé a obtener cinturón marrón de adolescente.

¿Qué es lo más gratificante de practicar *Jiu-Jitsu*?

Que ya dejó de ser un arte marcial o un *hobbie* para convertirse en un estilo de vida que resulta ser mi trabajo. Todo cambia, antes pesaba doscientas libras, he bajado treinta libras. Me siento en mejor condición física que en otros años de juventud, yo tengo 39 años. Me siento también con capacidad espiritual y con la capacidad de transmitir los conocimientos del *Jiu-Jitsu* fuera del *tatame*, o sea que lo que uno practica allá adentro, el *Jiu-Jitsu* no es lineal como otros artes marciales, nosotros nos referimos a “lineal” al avance en línea recta ejecutando una *kata*, que vienen a ser los mismos movimientos que se han hecho hace mil años. El *Jiu-Jitsu* evoluciona, te hace pensar. Cada combate, cada entrenamiento es diferente, el cuerpo no está igual en niveles energéticos, de fuerza, de cansancio, entonces es un deporte que te hace tener la mente involucrada, no simplemente actuar como reflejo, sino estar pensando en un combate o un entrenamiento, te hace aplicarlo a la vida, si estás negociando un contrato piensas rápidamente los pro y los contras, o si estás en una situación de peligro en la calle miras las reacciones del cuerpo de la persona, o simplemente si estás comprando un mango y el tipo te dijo “este mango vale 5.000 pesos” y tú dices “nooo”. Te hace más racional, analizas más rápido las cosas, precisamente por ese gimnasio cerebral que uno tiene a lo hora de hacer *Jiu-Jitsu*.

¿Cuál es la diferencia entre un cinturón café y uno negro, en términos de ese estado “Zen”?

Entre un negro y un marrón la diferencia es mínima. Un cinturón marrón tiene todo el conocimiento avanzado que un negro puede tener, pero cuando uno lleva el negro es cuando uno comienza a aprender. Hay un dicho en el *Jiu-Jitsu*:

“Una vez llegas al cinturón negro es cuando comienza el verdadero conocimiento”. Porque no es lo mismo un cinturón negro recién graduado a un cinturón negro que lo tiene hace 25 años. El nivel de conocimiento es abismal entre el uno y el otro. Entonces uno dice “volví a ser aprendiz” cuando uno llega a la *preta*. Cuando uno es cinturón blanco aprende a “tapear”, a rendirte, te hacen 50.000 veces la misma palanca de brazo, y uno crea un reflejo, una memoria para defender ese ataque. Cuando uno llega a un rango más alto, digamos marrón o negro, lo ha visto todo muchas veces, y dos o tres movimientos antes ve el ataque que viene. Eso te lo da la experiencia de estar muchas veces en esa situación de peligro. Por eso cuando a un cinturón negro o café le pasan la guardia o le roban la espalda lo ves tan tranquilo. Porque ya tiene en la mente diez posibilidades del ataque, uno ya sabe que reacción va a haber si se hace uno u otro movimiento. Se tiene una lista de posibles escapes, etc. El ser cinturón negro no quiere decir que vas a ser invencible, que nadie te pasa tu guardia o que vas a someter a todo el mundo, simplemente que tengo más herramientas de defensa y de ataque. Sumado a que has estado en todas las situaciones posibles un sinnúmero de veces. O sea, me da una experiencia. En blanco se dice que uno aprende a rendirse. El error común de los cinturones blancos es querer aprender más técnicas, saber mil técnicas implica gastar más energía y no desarrollas ninguna. Mi recomendación, que casi el 80% de mis alumnos la han seguido, es aprender las bases, a pasar guardia, a montar, y aprende dos ataques y hazlo de mis maneras. Una palanca y un triángulo, o palanca y *kimura*, palanca y americana; trata de hacerla desde la guardia, desde cien kilos, desde todas las posibles posiciones trata de hacer los mismos ataques. En azul tus defensas se solidifican, un azul debe saber defenderse de todos los ataques en todas las posiciones. En púrpura empiezan a hacerse las combinaciones de todos los ataques aprendidos y de todas las defensas. Comienzan a hacer combinaciones de dos y tres movimientos. En marrón creas tu propio estilo de combate, creado con tu propio carácter, creas la leyenda. El premio de eso es el cinturón negro.

¿Cuánto tiempo lleva con el cinturón negro?

Ahora en agosto tengo dos años con el cinturón negro. Como yo pertenezco a la Federación Internacional de *Jiu-Jitsu*, y al equipo Gracie Barra, ellos son los que me gradúan, si ves mi certificado tiene una fecha de vencimiento, cuando me lo renueven diré *faixa preta* un grado, eso será en el 2015.

¿Cuántos cinturones negros hay en Colombia?

En Colombia hay tres. Dos en Medellín, el otro está en Bogotá.

¿Consideras recomendable la enseñanza del *Jiu-Jitsu* en la escuela primaria y secundaria?

Por supuesto. Hay un país que es un ejemplo de eso, los Emiratos Árabes. Ellos hicieron del deporte nacional el *Jiu-Jitsu*. Así como en Japón los niños aprenden *Judo* en la primaria, así como en Estados Unidos un muchacho de primaria y secundaria hace lucha, en Emiratos Árabes desde los tres o cuatro años, cuando comienzan en guardería y pre-kínder es obligatorio el *Jiu-Jitsu*. Están haciendo un país de Jiu-Jiteros en formación desde niños. Es un semillero increíble el que están haciendo, porque tienen el poderío económico. El Jeque fue el primer alumno de Gracie Barra en California, le encantó y propuso llevarlo a la juventud de su país como deporte nacional. Es él quien creó los torneos de Abu Dabi. El Pro con kimono, y el otro sin GI. El Jaque hace uno y su hermano hace el otro. Un año es el sin kimono y el siguiente es con kimono.

Para contrarrestar el *bullying* o matoneo ustedes tienen un programa. ¿Me puedes contar un poco más?

Sí, en Gracie Barra tenemos un programa de entrenamiento anti *bullying*. Se creó en Estados Unidos, no es agarrar un niño de cinco años y enseñarle un “mata león” o una guillotina porque viene y agarra otro niño le mete la guillotina, lo aprieta durante dos minutos y lo mata. No es la idea. La idea es que él tenga herramientas de defensa y de autoconfianza. Es decir, saber levantarle la voz a otro más grande, saber cómo derribarlo, controlarlo en el piso y esperar a que venga la autoridad. Luego ir escalando en opciones y lo último es utilizar la fuerza para poder neutralizar a su atacante. Nunca él atacar, las herramientas que se les

entregan son defensivas, nunca ofensivas. Decir “no me molestes”, tratar de buscar un adulto, si esa opción no sirvió buscar otros niños más grandes y pedirle ayuda, decirle “ayúdame que me está pasando esto”. Si todo está en contra de él y le toca usar el cuerpo a cuerpo saber derribarlo, controlarlo, darle advertencias “ya no me molestes más, te puedo hacer daño”, darle instrucciones a otros “busquen ayuda, llamen a un profesor, busquen a un padre de familia o un adulto”, y si el otro sigue y se van a los puños, saber defenderse. Siempre todo es estructurado de una forma que si uno es llamado ante una autoridad, sea el director, sea otro profesor o incluso la policía, poder garantizar que nuestro niño utilizó todas las herramientas que él pudo utilizar antes de usar la violencia. Que eso fue el último recurso. Estamos hablando de defensa personal pura.

¿Alrededor de cuántos niños tienen inscritos en ese programa, acá en la escuela de Sabaneta?

Nosotros estamos pasando el programa a las escuelas del municipio de Sabaneta, pero acá en la escuela tenemos diez niños. En Colombia los colegios tienen horarios bastante crueles, o todo el día en el colegio, o desde temprano en la mañana y salen a las cuatro de la tarde o turnos en la tarde. El municipio de Envigado tiene o turno en la mañana o tienen turno en la tarde, entonces uno va en la mañana del martes al polideportivo y uno ve niños en las ligas deportivas entrenando. Y en las tardes van a estudiar. Eso me parece muy bueno, hay opciones. Pero en la mayoría de los departamentos de Colombia es todo el día. El niño sale a las tres o cuatro, póngale que en una hora llega a la casa, come algo, hace las tareas o una siesta. ¿A qué hora vas a entrenar? Entonces choca con los horarios de los adultos. Un niño estaría entrando a las seis de la tarde a entrenar, hora en la que debería estar terminando tareas, alistándose para cenar y luego dormir. En otros países los niños salen a medio día, lo que les permite ir a entrenar a las 3, 4 o 5 de la tarde.

¿En qué se diferencia el método Gracie Barra al de otras escuelas de Jiu-Jitsu?

Gracie Barra es el primer equipo que alcanzó siete títulos mundiales. Ya hay otros equipos como Alliance que han alcanzado ocho, hay otros equipos emergentes como Atos que se han concentrado en el *Jiu-Jitsu* Deportivo. Pero Gracie Barra siempre va un paso adelante, es un equipo pionero, está detrás de la Federación Internacional, está detrás de los mundiales, casi toda la directiva pertenece a Gracie Barra. Gracie Barra visualizó que además de probarse en competencia ¿Qué pasa con aquel que no vino a competir? ¿Qué pasa con el niño? ¿Qué pasa con la persona de 50 años? ¿Qué pasa con el médico, con la enfermera, con la ama de casa, con el señor que no hace ninguna actividad física? Cambiamos ese enfoque 100% de competencia y abrimos la puerta a todos ellos. De ahí nuestro slogan “*Jiu-Jitsu* para todos”. Nosotros tenemos en Gracie Barra a nivel nacional un porcentaje de un 35% de competidores, el resto son personas del común: maestros, bomberos, abogados. Gente con obesidad cuya única actividad es el *Jiu-Jitsu* y están bajando de peso. Gente con presión arterial alta, que desean bajar los niveles de colesterol de su sangre. Ese método presenta el *Jiu-Jitsu* de una manera didáctica y programada para esa persona. No es “hoy vamos a matarnos, vamos a darle duro”, no todo el mundo aguanta ese tren. Y eso creaba un ausentismo, una deserción. La idea es que el deporte llegue a todos, que si una persona vaya por la calle y lo ataquen, pues que tenga herramientas de defensa personal. Nosotros tenemos eso muy claro, otros equipos empiezan a imitarnos, porque se dan cuenta que hay que ofrecerle el *Jiu-Jitsu* a todos, a los niños, a las personas del común. No es que el profesor llegue pensando “¿Qué vamos a hacer hoy? Hoy vamos a enseñar palanca”, o llega el profesor que uno nota cuando no sabe porque dice: “Calienten, van a pelear o vamos a hacer llave de pie”. Uno nota que no hay una estructura. Gracie Barra tiene un programa fundamental para novatos, para intermedios, para avanzados, para competencia, para *grapling*, para AMM, para cinturones negros. Cada uno es un programa estructurado que tiene clases estipuladas en 32 semanas, ocho meses. Cada ocho meses vuelve y comienza el ciclo. O sea que al año uno está viendo el ciclo dos veces.

¿Cada ocho meses hay ascensos?

No, la Federación Internacional estipula tiempos mínimos y máximos recomendados para cada rango. De cinturón blanco para pasar a azul son mínimo 8 meses, pero te estoy hablando de una persona que entrena todos los días, compite, que trae logros, que siempre está en el podio. Uno dice este “pelao” sobra aquí. De otra forma tiene hasta dos años para ascender. En azul son mínimo dos años para subir a púrpura, y esa persona tiene que entrenar todos los días, etc...el tiempo máximo para el ascenso de los azules es de cuatro años. En púrpura es año y medio hasta tres años. En marrón es de uno a dos años. Entonces subes a *preta*. Si sumas todo da entre ocho y diez años aproximadamente. Yo demoré casi once años en subir. Está dentro de lo normal. Son casos excepcionales los que lo logran entre seis y ocho años. B.J Penn, Marcelo García, Demian Maia. Son estrellas fugaces en el firmamento, gente única.

Hablando con el Coach Daniel Echeverry él me explicó su filosofía de “Jiu-Jitsu para todos”, me habló de como dividían sus clases en bloques de una hora. ¿Podría explicarme cómo funciona esta división del tiempo?

Estás viendo entrenamientos de entre una hora y dos horas, pero porque los hemos extendido. Pero el programa estructurado de Gracie Barra está diseñado en entrenamientos de una hora, que incluyen: calentamiento, técnica, práctica, enfriamiento. ¿Por qué? Porque ese era uno de los motivos de la deserción, que tú llegabas a las ocho pero no sabías a qué hora te ibas. O llegabas a las seis de la mañana a entrenar y no sabías a qué hora te ibas. Ahora, con este sistema le garantizas a la persona un entrenamiento mínimo básico en una hora y así ella puede programarse. Es decir, yo llego a las siete y a las ocho me voy a trabajar, a hacer lo que sea. La persona ya puede agendar su hora de entrenamiento de *Jiu-Jitsu*. Si quiero entrenamiento adicional tú sabes, por ejemplo, que de seis a siete es entrenamiento de fundamentos, de siete a siete y media es *sparring*. El que puede se queda media horita más. O que hay un *sparring* de competencia de ocho a nueve, voy hago una vuelta y regreso, y tengo una hora de *sparring* completo con competidores. Te repito, si es lo que yo quiero.

Si no, ya cumplí de seis a siete mi hora. Si ves los horarios de Gracie Barra en Estados Unidos son todo el día, con clases muy variadas, en la mañana, a medio día, en la tarde los niños y en la noche se extiende hasta las diez de la noche. También sábados y domingos, dependiendo la demanda, siempre siguiendo el esquema de bloques de una hora.

Usted participa como juez en los torneos nacionales de AMM ¿De qué manera aporta Gracie Barra al desarrollo de las artes marciales mixtas en Colombia?

Cuando yo llegué hace seis años a Colombia me invitaron a un torneo en Bogotá de artes marciales mixtas y cuando vi eso me dije: “¿Qué es esto, por Dios?” Yo vengo de un país que tiene un avance en artes marciales mixtas, que es Panamá, que está ligado a Costa Rica, que están diez años adelante en AMM, entonces yo veo este circo. El árbitro no tenía ni idea qué hacer. Yo soy muy curioso en esto. En las mañanas mis noticias son: ¿Qué pasó en el mundo de las artes marciales mixtas? ¿Qué pasó en el mundo del *Jiu-Jitsu*? ¿Qué reglamentos hay nuevos? Yo estudio eso. Yo soy abogado de profesión, por ende leer para mí no es ningún problema. Me gusta estar actualizado, capacitado. Otras personas toman cursos de juez para artes marciales mixtas, cuando simplemente tendrían que meterse a la página de UFC bajar los reglamentos y leerlos. ¿Cómo se califica un round? ¿Cuál es el papel del árbitro? ¿Cuál es el staff que se involucra alrededor de la jaula? El que revisa que tengas el protector bucal, la coca inguinal, el que aplica la vaselina, el médico que puede parar la pelea, cómo calificar una tarjeta, todo eso. Aquí veían y anotaban cada puño como si fuera una pelea de *Taekwondo*. Esto no es *Taekwondo*, ni boxeo *amateur*. Ya hemos venido cambiando eso, yo inicié ese proceso y les dije que para que mejore la calidad de los peleadores tienen que mejorar las reglas. Porque si la cosa es subirse a darse en la jeta, a darse “una muñequera” como dicen en la costa, entonces va a seguir siendo un vale todo. El vale todo es el fundamento para las artes marciales mixtas. Se necesitan divisiones de peso, se necesitan reglas, pero sobre todo saber por qué existen las reglas, saber por qué hay llaves prohibidas, por qué un amateur no

puede pelear con codos y rodillas. Era un circo antes. Las reglas están para proteger al atleta, no para dañar el deporte. Hay deportes olímpicos que han venido cambiando reglas en detrimento del deporte, por ejemplo en el Judo, que ya no se puede atacar directamente las piernas para derribar. Porque ellos tuvieron una vez un campeonato y se llenó de luchadores mongoles y todos ganaron todas las medallas porque iban directo a las piernas, no había contacto previo para el derribe, entonces cambiaron las reglas a favor del judoka.

¿Esto es sólo en Colombia?

No, para el *Judo* mundial. Ahora se necesita un agarre, un *clinch*, una técnica de ataque para entonces poder contra atacar las piernas, no es directo que te puedo derribar como si fuera un luchador. Con eso van cambiando a favor del judoka, lo que hace un deporte limitado a cierta competencia. En el caso del *Jiu-Jitsu* se han eliminado técnicas para poder practicarlo hasta los sesenta años y si quiero, podría seguir compitiendo. No es que a los 30 años, como los futbolistas, ya no sirva para nada, no tenga ligamentos ni rodillas, y los tobillos vueltos nada. Entonces, en el *Jiu-Jitsu* se han venido quitando técnicas para proteger al atleta de daños graves, en especial para las rodillas, las vértebras cervicales, como el azote, como la llave de talón, que dañan automáticamente la articulación. Entonces se han mejorado las reglas, por ejemplo, una persona de 40 años no va a pelear a 10 minutos, entonces baja a cinco minutos. Gracias a Dios me comenzaron a llamar ciertas organizaciones para capacitar a los luchadores en *Jiu-Jitsu* y en artes marciales mixtas. Yo me he caracterizado por la transparencia, yo trato de ser lo más imparcial posible, así me toque levantar la mano a quien le gane a alguno de mis alumnos. Yo me estoy capacitando constantemente en Artes Marciales Mixtas. Yo tengo la certificación 2014 de la Federación Internacional de *Jiu-Jitsu*, que me valida en el dominio del reglamento. Nadie en Colombia se ha preocupado para tener esa certificación. Habiendo otros cinturones negros y marrones aquí nadie está preocupado por obtener esa certificación. Por eso Colombia aún no es foco de masificación. Si uno habla con alguien de la Federación Internacional de *Jiu-Jitsu*, te dicen “En Colombia, Gracie Barra, el

profesor Barreto”, porque los demás profesores no se han preocupado por legalizar internacionalmente sus academias, por tomar cursos de reglamentación. Entonces me llaman a mí, el peso de los torneos siempre recae sobre mí. Muchos me quieren en los torneos de Artes Marciales Mixtas por eso, últimamente a mí me están contratando para en los torneos nacionales de Jiu Jitsu hacer las charlas reglamentarias a los árbitros y pitar las finales. Yo he sido árbitro de la Federación Internacional de *Jiu-Jitsu* en el Panamá Open, el año pasado. Me convocaron, participé, quedé convocado para cualquier otro torneo que se haga a nivel regional, otro Costa Rica Open, Panamá Open, o si el próximo año se llega a hacer un Colombia Open o Venezuela Open que sea sancionado por la Federación Internacional de *Jiu-Jitsu* me pueden convocar, porque estoy en la región y estoy actualizado y certificado.

¿En la escuela Gracie Barra Sabaneta cuántos luchadores participan en Artes Marciales Mixtas?

En Sabaneta no tengo, en la sede Gracie Barra Prado hay seis peleadores, Gracie Barra Comba en Laureles también hay, en Belén también. Son academias de MMA que incorporaron instructores de nosotros. Eso fue algo que también encontré aquí, academias de mixtas que no tenían ni *tatame*. Y uno se preguntaba ¿Cómo entrenan? Y ellos decían que nunca iban al piso. ¿Y entonces dónde están las mixtas? “No, es que a mí es imposible que me derriben”, decían. Entonces tenía que decirles: ¿Quieres entrenar conmigo? Hacía *sparring* con ellos, nos íbamos al piso y se sentían como un pez fuera del agua. Entonces ahí se daban cuenta que el *Jiu-Jitsu* es importante. Fuimos cambiando esa mentalidad. Aquí se encontraba un karateca que se retiró del karate y abrió una academia de mixtas o un taekwondista que hacía *Kick Boxing*. Sabían patear muy bien pero no tenían idea de golpes. El *Taekwondo* no es igual al *Kick Boxing*, el *Kick Boxing* no es igual al *Muay Tai*, ni el *Kick Boxing* es igual al *striking* que se necesita en AMM. Así que los entrenamientos para los peleadores han mejorado, y de ahí que la calidad de los combates también haya mejorado.

¿Pero si notas que las mixtas colombianas hayan incluido más Jiu Jitsu?

Es obligatorio ya. Se nota.

¿En Jiu Jitsu es normal que la gente compita con diferentes pesos?

No, el *Jiu-Jitsu* tiene divisiones. Existe la categoría absoluto, que es todos contra todos, en cuestión de peso, pero dentro del mismo rango. Pero depende el torneo se elimina eso, usualmente entre juveniles e infantiles no se hace eso. Juveniles se considera a los que están entre 16 y 17 años. En esa categoría, después de cierto rango puede ocurrir, usualmente después que alcanzan el violeta. Cada rango también tiene una edad mínima, por ejemplo no puedes ser cinturón marrón si no eres mayor de edad, y cinturón negro tienes que tener 19 años como mínimo. Porque se ha visto, por ejemplo en Taekwondo Do, niños de 14 años con cinturón negro. Eso es una responsabilidad de la “verraca” como para que se la den a un menor de edad, a mí me parece absurdo eso. El *Jiu-Jitsu* no comparte eso. Y los niños, de 3 a 15 años tienen sus rangos, que son completamente diferente al de los adultos. A los 16 años pueden ser azules.

¿Y durante los entrenamientos?

En entrenamientos no veo el problema. Cuando se acerca una competencia si trato de que compitan entre los del mismo peso. Pero es bueno, esa es la esencia del *Jiu-Jitsu*. En la calle le vas a decir a un atacante “¿Cuánto pesas?, no, no puedo pelear contigo porque estás muy pesado.” Entonces, así aprendes a improvisar con el que te toque. Mientras más grande más lento.

Es un mal necesario, entonces.

Es un mal necesario, sobre todo para las damas. Ellas desarrollan un *Jiu-Jitsu* más técnico porque todos los hombres son más fuertes y pesados. Lo mismo aplica para los hombres más flacos, que en vez de fuerza deben desarrollar la velocidad y la técnica. Daniel Echeverry con quien alcanzaste a “rollear” ayer tiene

una base, una velocidad y una fuerza que no parece proporcional a su peso. Es un atleta fuerte, rápido y técnico. Está entrenado para eso. Es un competidor nato.

¿Qué debe tener en mente un luchador al momento de enfrentar a otro, ya sea entrenando o en competencia?

Muchos van con miedo. El miedo es bueno, el miedo pone tus sentidos alerta. Yo tengo estudios en psicología deportiva, lo que me permite entender que es un proceso al que el atleta no entra solo. El *coach* va en la mente del atleta. Entonces hay que saber cuándo activarlo, llevarlo a ese pico de *performance*, lo más alto posible que se pueda para que ese desempeño sea victorioso. Y no haberle hecho un entrenamiento a lo loco, sino un esquema de trabajo para el combate a su estilo de pelea. Y para que se adapte al del contrincante, si conocemos al otro por algo en particular. Recordarle cuáles son sus fortalezas y particularidades, si es zurdo va a atacar por la derecha, porque todo lo hace al revés...acuérdate que a este le gusta hacer tal guardia... Uno va refrescando la memoria durante el torneo. Pero siempre es aplicar su esquema, tener un mapa de lo que él quiere, un mapa del combate. Si vas a derribar, vas a esperar que guardia buscarán, vas a pasarla, vas a llegar a cien kilos y vas a someter de ahí. O vas a esperar que te dé la espalda para someter. Cada atleta tiene su mapa, aquí se manda por escrito. Cada uno escribe que le gusta hacer y cómo vamos a llegar allá. Esto no es "hágale a la lata ahí y mátese". Esto es de estrategia, de saber si necesitamos someterlo más rápido posible porque tienes seis combates más, si es necesario que no se extienda, cuando tenga la sumisión que no esperes más. O si el que viene es fácil, someterlo en menos de un minuto. Entonces uno puede ser capaz de pedirle eso al atleta, cuando lo conoce y lo respeta.

¿Qué tanto la meditación y la respiración ayudan al desempeño del atleta?

En *Jiu-Jitsu* tu vas a ver que después de la tercera pelea en una tarde el luchador tiene la respiración completamente calma. Para saber controlar la respiración uno debe buscar posiciones que le permitan hacer pausas para

respirar. Al tu mantener una respiración tranquila el ritmo cardiaco se calma, y al estar calmado duras más tiempo en el combate. No es como un levantador olímpico que trabaja a una repetición con peso máximo, va y descansa veinte minutos y vuelve a hacer otra repetición. No es tampoco una pelea de cinco minutos que puedes tirarlo todo, vas a pelear varias veces en un mismo torneo. Tienes que conocer tus períodos de recuperación, tu pico máximo, para poder elevarlo varias veces en una misma tarde, cinco o seis peleas en un mismo día. Uno como *coach* debe estar siempre recordándoles. Uno ve la apnea del atleta, y créelo o no, en combate, con una respiración calma uno escucha la respiración del oponente, uno escucha palpar el corazón del oponente y uno puede anticipar movimientos, simplemente, al sentir cómo está respirando. Eso es lo bonito de este deporte, que hay tanto contacto con el rival que uno escucha todo, si está cansado, si está hiperventilado, si va a hacer algo, porque respira como preparándose para un ataque. Uno aprieta las defensas en ese momento. Jiu-Jitsu no es atacar de frente. En *Jiu-Jitsu* hay fintas. Hago esto para que me saques la mano, yo te molesto el cuello para que tu hagas esto otro, o yo te agarro aquí para que tu rompas el agarre y yo pueda quedarme con tu mano. El *Jiu-Jitsu* es un ajedrez humano.

¿Puedes comentarme más del entrenamiento específico de *crossfit* que diseñaste para tus alumnos de Gracie Barra?

El *crossfit* es el alto rendimiento detrás de todo deporte. Desde los años setenta comenzó, pero hasta hace unos años era algo secreto. El *crossfit* ha sido el entrenamiento de toda la vida de bomberos y de fuerzas especiales de los estados unidos. Si uno ve la fortaleza física y mental que tienen esas personas, notarás la capacidad de trabajo con cargas que esas personas pueden manejar. Acá estamos cambiando la mentalidad de los bomberos de Sabaneta, que son bomberos que andan con un barrigón y que aun así deben cargar veinte kilos de mangueras, con ocho kilos de equipo y subir escaleras. Estamos trayéndolos a *crossfit* para que entrenen como los bomberos de Estados Unidos vienen haciendo desde los años ochentas. Ahora se abrió el *crossfit* al mundo como

actividad deportiva y como alto rendimiento detrás del deporte. Si uno mira todos los entrenamientos de grandes equipos exitosos, como Atos, peleadores de artes marciales mixtas, incluyen varios movimientos de *crossfit* para mejorar en Jiu-Jitsu, para generar más explosividad, para generar más fuerza en las piernas, más fuerza del centro o *core*, más fuerza en la resistencia. En el gimnasio tradicional es habitual ver las rutinas de cuatro series de diez repeticiones, el *crossfit* cambia ese esquema para trabajar potencia en las piernas, a trabajar empuje, a trabajar resistencia. Entonces el *Jiu-Jitsu* que hemos estado entrenando este año ha sido respaldado con esas bases, por eso los entrenamientos desde el primero de enero hasta el 31 de mayo han sido de dos horas. Luego de esa fecha volveremos a los horarios normales de una hora. El torneo en Cali marcará el fin del ciclo de este entrenamiento, su fin es mejorar los arranques, entrenarlos con levantamiento de peso muerto, sentadillas, correr, salto explosivo con altura, salto explosivo con distancia. También alternamos inmediatamente el entrenamiento en *Jiu-Jitsu* con el trabajo físico, luego un minuto de descanso y vuelven al trabajo de *Jiu-Jitsu*, o movimientos de *Jiu-Jitsu* con la intensidad del *crossfit*.

IX. El pragmatismo de Kim Cuervo (2015)

Kim Cuervo, cinturón negro en *Jiu-Jitsu* Gracie, es hijo de Brasil y Colombia. Aprendió *Jiu-Jitsu* en el núcleo familiar brasileño, donde es habitual su práctica, como el surf y el fútbol. El profesor Cuervo es uno de los pocos colombianos que ostenta un cinturón negro en *Jiu-Jitsu* brasileño. La escuela Gracie Colombia que lidera está ubicada en el barrio Laureles de Medellín, donde se aplica los programas pragmáticos que caracteriza a todas las escuelas de los descendientes del Gran Maestro Helio Gracie y a los descendientes del Gran Maestro Carlos Gracie. Eso incluye también a los hermanos Machado y a los hermanos Valente. El profesor Cuervo viene sembrando *Jiu-Jitsu* Gracie en Colombia desde hace unos años. El tiempo dirá si el trópico colombiano lo adopta como a fruto nativo. El arte suave va creciendo, es imposible ignorarlo.

¿Considera que la enseñanza de las artes marciales entre niños y jóvenes podría ser una alternativa a la educación física que se imparte desde hace décadas en las escuelas?

Por su puesto que sí, pero específicamente hablando de artes marciales y no de deportes de contacto, pues sabemos que al practicar una arte marcial no solo nos preparamos físicamente ni solo aprendemos a tener una disciplina enfocada a hábitos saludables, sino que también aprendemos a respetar y seguir reglas, a adoptar un estilo y una filosofía de vida. De verdad no creo que si se implementaran las artes marciales en el sistema de educación, todos los alumnos seguirán la práctica de estas para el resto de sus vidas, seguramente muchos gozarán de los beneficios paralelos que estas brindan y que ayudan incluso a mejorar la postura de los alumnos practicantes, que desarrollarán además características como la autoconfianza, el respeto, la seguridad, el autocontrol, la paciencia, etc...

¿De qué manera ayuda a los niños y jóvenes la práctica de un arte marcial?

Las artes marciales son un excelente nivelado, su práctica logra brindar confianza a los más inseguros y al mismo tiempo logra mostrar limitaciones a quienes tienen exceso de confianza que muchas veces son los conocidos *bully*. Muchos casos de matoneo ocurren gracias a la búsqueda por el *bully* de conocer sus capacidades y limitaciones, cuando este encuentra un lugar donde descubrir esto, no tiene la necesidad de hacerlo en la calle y así no le hace daño ni causa traumas a nadie.

¿Cómo es el proceso formativo en el que está embarcado en este momento en los Emiratos Árabes Unidos?

Bien, aquí la verdad nada más estamos que ayudando a formar física y mentalmente a la nueva generación de este país que apenas tiene 43 años. El proyecto está directamente ligado con el gobierno y es exclusivo para ciudadanos con nacionalidad EAU. El responsable por implementar este proyecto fue una persona muy visionaria y un excelente inversionista, pues entiende del bien que las artes marciales proporcionan a las personas y más cuando son enseñadas desde su infancia, por esta razón decidió invertir en el futuro de sus próximas generaciones. ¿Por qué el *Jiu-Jitsu*? Porque tiene características en su filosofía que proporcionan una aproximación mayor entre el alumno y el maestro. La figura del maestro es como la de un padre o un hermano mayor, que hace un papel de consejero y de ejemplo a seguir sin tener que exigir por medios disciplinarios que este ejemplo venga a ser seguido. Pues bien gracias al *Jiu-Jitsu*, en muchas familias hubo una aproximación mayor entre padres e hijos que hoy comparten un deporte y un estilo de vida. Por más que se mantengan las tradiciones y se sigan líneas de respeto extremo entre miembros de la familia, por momentos se juntan padre e hijo para hablar como dos amigos que comparten una misma pasión.

¿Cómo estructura sus clases?

Yo sigo una línea más tradicional, creo mucho en las bases y fundamentos del Jiu-Jitsu, para mí siempre será un arte marcial y no un deporte, ya que hoy se divide en dos categorías, el *Jiu-Jitsu* “tradicional” con énfasis a la defensa personal y a situaciones reales, y el *Jiu-Jitsu* “deportivo” que se enfoca en competencias y en estrategia para lograr la victoria no solo por la vía de la sumisión como también por la de los puntos. No critico el *Jiu-Jitsu* “deportivo” me parece que hace parte de la evolución, pero tampoco puedo decir que me siento cómodo enfocándome en algo que no entrené de la misma manera como entrené el *Jiu-Jitsu* tradicional tantos años. Pues bien, siguiendo esa línea, el *Jiu-Jitsu* de Gracie Colombia es extremadamente compatible con las AMM, dado que se enfoca a situaciones reales, que en muchos casos son ajenas a las que se presentan en el *Jiu-Jitsu*. Siempre hacemos calentamiento, luego trabajamos una posición que será repasada durante una semana agregándole día a día una aplicación diferente siguiendo una secuencia lógica de combate, luego hacemos un entrenamiento específico y para finalizar tenemos combate libre. En algunos casos dejamos 10 minutos para desconectarnos y meditar para relajarnos y reflexionar.

¿Podría replicarse el modelo de Emiratos Árabes Unidos en los países latinoamericanos?

Pues ¡debería!, solo que hay que considerar la realidad de los países latinos y el costo que tiene un proyecto de esta magnitud, el *Jiu-Jitsu* es un arte marcial nuevo y si pensamos a nivel latino, no hay tantas personas capacitadas y al mismo tiempo dispuestas a dejar sus países para ir a enseñar a otro país. Solo aquí en EAU somos un grupo de 600 cinturones negros que enseñamos exclusivamente a personas de nacionalidad EAU, y este país es compuesto 90% por extranjeros, aun somos pocos para la cantidad de personas que se desea atender. Pues si consideramos estos datos podemos mensurar cuánto se necesitaría para que este programa fuera una realidad en los países Latinoamericanos. Muchos sugerirán colocar instructores que no sean cinturones negros para desarrollar este papel, pero la verdad es que el cinturón negro no representa apenas un nivel técnico, sino una experiencia y una capacidad mayor

para poder no solo enseñar, sino que también educar. Creo que es algo que se tiene que ir implementando poco a poco y tenerlo como un proyecto a futuro.

¿Cómo fue el proceso de aprendizaje del *Jiu-Jitsu* en Brasil?

Desde pequeño el contacto con el *Jiu-Jitsu* era muy grande en mi vida, las personas que más admiraba en mi familia eran todas profesionales en este arte marcial. De niño empecé a practicarlo en Rio de Janeiro en las casas de mis parientes, pero siempre como un juego, como una actividad lúdica. Cuando me mude por primera vez a Colombia, dejé de practicar dado que no había un lugar para seguir el proceso, pero recuerdo que todos los años viajábamos a Brasil por largas temporadas, y allí en compañía de parientes frecuentaba la academia Gracie Barra Matriz, que está ubicada en el mismo barrio donde vivimos. Luego a los 15 años cuando volví a Brasil, empecé a entrenar con los maestros Mauriçao y Silvio Behring, a los cuales acompañé fielmente hasta la muerte y hasta mudarme de ciudad (Niteroi). Luego de pasar una temporada donde mi primo Ryan en Sao Paulo, el me dio dos opciones, o quedarme en Sao Paulo con él o volver a Rio y empezar a entrenar con “Gordo”, y desde entonces estoy entrenando con él que es mi maestro y quien me ha graduado en todos los niveles luego del azul.

¿Antes del BJJ se había interesado en otras artes marciales?

No, la verdad no tuve tiempo de conocer otra arte marcial antes del *Jiu-Jitsu*, solo después que pude venir a practicar y a querer aprender más sobre otras artes marciales.

¿Cuándo decidió incluir el *Jiu-Jitsu* en su vida?

La verdad siento que el *Jiu-Jitsu* no llegó a mi vida por libre y espontánea voluntad, sino que yo llegué al *Jiu-Jitsu* casi que sin tener otra opción, fue inevitable dado que en el ambiente donde fui criado el *Jiu-Jitsu* era la filosofía familiar, el negocio y sustento de muchos de los miembros de la familia, que luego se dedicaron a llevar el *Jiu-Jitsu* a todos los lugares posibles del mundo. Obviamente me siento un afortunado por eso porque seguramente de no haber

sido así, sería uno más de los que en el medio de la vida se encuentra con el Jiu-Jitsu y se enamora de él.

Si tuviera que dar un consejo sobre defensa personal a un ciudadano inexperto ¿cuál sería?

Que traten siempre de negociar un combate con la finalidad de evitarlo. En defensa personal la técnica más importante no es la que depende acciones físicas y si la que por medio de comportamientos y actitudes logra evadir situaciones de peligro. Saber transmitir seguridad hace la diferencia pues en el momento que el ladrón o agresor busca una víctima, normalmente busca a la más vulnerable entre las opciones existentes, entonces esos son los consejos que les dejo.

¿Qué hace falta para que el *Jiu-Jitsu* sea catalogado deporte olímpico?

Pues no estoy seguro de tener la respuesta que justifique lo que hace falta, pero si tengo un punto de vista que me parece que puede tener una relación. Lo que he visto en los deportes olímpicos además de que son populares en un gran número de países, es que son deportes muy fáciles de entender, que hasta quien no los practica con facilidad puede identificar el objetivo de la competencia, por ejemplo: Judo: derribar al oponente. Natación, maratón, ciclismo, marcha: llegar primero a la meta. Salto: o más alto o las lejos etc.... Si alguien que nunca vio Jiu-Jitsu se detiene para observar, no va a entender nada, pues no es algo lógico para quien no lo conoce, no siempre el que está arriba está ganando ni el que está abajo está perdiendo, hay numerosas situaciones que solo quien lo conoce y sabe como funciona puede venir a entenderlo.

¿Qué consejo tiene para los cinturones blancos y azules que lean esto?

Que disfruten al máximo cada fase y cinturón, sin prisa de querer pasar por todos y llegar al negro, pues el negro nada más es el principio, es como cuando terminas la universidad, ya estás listo para empezar a trabajar, solo que si no viviste al máximo cada momento y fase de tu vida, te la pasaras quejándote como muchos que se quejan de lo que hubieran podido haber hecho en la época del

colegio, de universidad y etc.... entonces les recomiendo que busquen ser cinturones blanco o azules que siempre que van a entrenar con un morado, marrón o negro haga con que el rival piense, ahí viene este azul peligroso y fastidioso. Mejor que ser un morado que no despierta este sentimiento ni en cinturones blancos, por lo contrario acabar siendo el morado al que los de menor grado deseen vencer al frente de todos.

X. La guardia elástica de Alberto Orellano (2015)

Alberto Orellano hace parte de una nueva generación de luchadores colombianos, su nombre es recurrente en los carteles promocionales de las Artes Marciales Mixtas (AMM) del Caribe colombiano, deporte de contacto que ha venido ganando la atención del público en una región históricamente ligada al boxeo. Alberto Orellano surca esa marea creciente de las AMM colombianas. Su mentor y maestro, Nathan Cybul, es uno de los referentes obligados del *Jiu-Jitsu* Brasileño en Barranquilla, su nombre está estrechamente ligado a un estilo de *Jiu-Jitsu* brasileño perfeccionado para las AMM, desarrollado por Eddie Bravo en *10Th Planet Jiu Jitsu*.

¿Cuánto tiempo te tomó llegar al nivel que tienes hoy?

Llevo tres años y medio practicando.

¿Teniendo como base el *Jiu-Jitsu*?

Sí, mi base es *Jiu-Jitsu* brasilero, y desde que decidimos hacer artes marciales mixtas trabajo mi *striking*.

¿Además del *Jiu Jitsu* has estudiado boxeo o *Kick Boxing*?

No hemos manejado el entrenamiento con boxeo o *Kick Boxing* como tal, nosotros acá trabajamos el *striking* para AMM, porque no todas las cosas del boxeo te sirven para artes marciales mixtas, lo mismo pasa con el *Kick Boxing*. Cuando nos entrenamos para AMM aprendemos a estar atentos a los derribos y a todo tipo de situación que se pueda presentar. Cuando practicas boxeo o *Kick Boxing* no estás pendiente a los derribos ni a las proyecciones, por ejemplo. Aparte que acá (en *Star Team*, *10th Planet Jiu Jitsu*) trabajamos con un *game plan* diferente según el contrincante que vayamos a enfrentar, explotando las habilidades individuales de cada uno de nuestros peleadores, lo que sirve como base, y que ha dado resultados en este trabajo que venimos haciendo.

¿Cómo te preparas mentalmente (*mindset*) para una pelea de mixtas?

La seguridad mental la proporciona el entrenamiento. Si estás entrenando como es, si te sientes en óptimas condiciones para entrar a una pelea es porque la parte mental va ligada a eso. Si no estás entrenando, si estás débil, vas a sentir que las cosas no te van a salir. Pero en lo personal, en algún punto del entrenamiento, cuando se ha entrenado tanto y son tantas las horas de trabajo uno siente que ya está listo, es como si tú mismo cuerpo te dijera que ya estás listo para pelear. Creo que así me preparo en el aspecto mental. Además el equipo de trabajo, compañeros, los profesores Nathan y Jason, están ahí con las palabras de aliento. Eso te ayuda a prepararte, sobre todo porque en la academia tenemos profesores que saben transmitir lo que saben. También trabajamos con un *game plan* diferente para cada pelea, porque ninguna es igual a otra. Trabajamos explotando las debilidades del otro y nuestras fortalezas, eso ayuda mentalmente.

¿Hay algún cambio de programación mental entre quien eres en la vida cotidiana, en comparación con quien eres dentro de la “jaula”? ¿Se involucra un “instinto asesino” o algo parecido?

No, yo tengo que sentir que estoy listo. El único cambio que tengo es cuando hago la dieta previa al pesaje, es lo único que me pone de mal humor, pero de resto he estado tranquilo, no he sentido rabia para pelear, simplemente voy a la guerra, voy a la muerte pero con tranquilidad. Es mi estilo, yo voy tranquilo porque voy a hacer mi trabajo. Esta tranquilidad también te la transmite tu profesor. Yo peleo tranquilo.

¿Es diferente cuando el torneo para el que te preparas es de *Jiu-Jitsu*?

Sí, obviamente. Antes de pelear AMM uno se asustaba más con los torneos de Jiu-Jitsu, después de hacer AMM las cosas en tu vida son mucho más fáciles, el sólo hecho de combatir encerrado con otro en una jaula te da mucha más tranquilidad.

¿Lo dices por los miedos que se superan?

Sí, y también porque tienes más experiencia, más cancha. Luego un torneo de Jiu-Jitsu es algo más suave, no hay tanta ansiedad ni nada de eso.

Y no hay golpes en la cara.

Sí, exacto.

¿Qué tan importante es el *Jiu-Jitsu* para ti?

Yo siempre hablo de esas personas que se suben a pelear y no tienen ni idea *Jiu-Jitsu*, que no saben hacer ni un *side control*, o escaparse de una posición, no sé si ellos comprenden la gravedad de la situación. Al ellos no saber *Jiu-Jitsu* te pueden matar aplicando mal una técnica. El *Jiu-Jitsu* es la base de esto, la mayoría de las peleas terminan en el piso, estés tú arriba o estés abajo. Así que cuando estoy en el piso sé resolver tanto *on top position* como sobre mi espalda. Si llega la pelea al piso resolvemos, si no vamos arriba y “muñequera”.

Como arte marcial ¿qué te ha aportado el BJJ a la vida?

Precisamente hoy estaba hablando con uno de los compañeros sobre como el Jiu-Jitsu me ha permitido desprenderme de muchas cosas materiales, haces muchos lazos de amistad, no tienes tanto tiempo para compartir con la gente de la calle sino que tus amigos son los amigos de la academia, te enriquece como persona, te da otro tipo de satisfacciones.

¿En qué momento encontraste el *Jiu-Jitsu*? y ¿cómo sientes que te cambió?

Vi una vez que entrenaban en la liga de *Karate* de Barranquilla y fui un día y a la hora del *sparing* me incliné hacia los *take downs*, los derribos. Y desde entonces siempre me ha gustado más la parte de piso, me ha ido mejor con el *Jiu-Jitsu* que con el *striking*, me demoré más en desarrollar un buen *striking* en comparación al *Jiu-Jitsu*. Es más, a falta de torneos de *Jiu-Jitsu* fue que yo empecé a hacer AMM, sino créeme que si aquí fuera como otro país, que hubiese más torneos de *Jiu-Jitsu* yo no hubiera hecho AMM. Me gusta muchísimo más el *Jiu-Jitsu* que las Artes Marciales Mixtas, es menos estrés, es mucho más bacano,

aunque la sensación de ganar una pelea de AMM es una locura completamente diferente, un éxtasis totalmente diferente. Comencé a practicar *Jiu-Jitsu* con constancia cuando conocí a Nathan Cybul, cuando él organizó un torneo.

¿Hace cuánto tiempo conociste el *Jiu-Jitsu*?

4 añitos, por ahí.

¿Y comenzaste a entrenar con Nathan Cybul y *Star Team* hace cuánto tiempo?

Hace tres años estoy aquí en *Star Team*.

¿Fue ahí cuando sintió que conectó?

Sí. Ya cuando estás entrenando *Jiu-Jitsu* todos los días te empiezas a conectar de planta, sobre todo cuando tienes un profesor que sabe bastante y que te ayuda a subir nivel, y así vas alcanzando poco a poco los objetivos.

¿Cómo es una semana típica de entrenamiento antes de una pelea de AMM?

Antes de una pelea de mixtas se entrena *full* y a gran intensidad. Por lo menos, tenemos un cronograma de actividades que comprende en las mañanas acondicionamiento físico, *crossfit*, con el profesor Jason Betancourt, eso hago tres veces a la semana. Un día a la semana lucho –se refiere a la lucha olímpica- en la mañana. Y todos los días hacemos *Muay Tai* y *Jiu-Jitsu*. En la academia entrenamos seis de los siete días de la semana. Lo usual es entrar a las 5 y salir a las 9. Adicionándole días de *sparring*. Viernes y sábados son de AMM.

¿Qué grado de cinturón tienes?

Azúl. Soy cinturón azul.

¿Cuántas peleas de mixtas tienes al año?

Fíjate que este año sólo pude pelear una vez porque tuve un par de lesiones y tocó cancelar varias. Pero el año pasado tuve dos, o sea llevo tres, el

año pasado tuve dos cuando debieron ser tres pero son cosas que se le salen de las manos, si pudiera me gustaría cada tres meses tener una.

¿Cuáles han sido las lesiones más frecuentes que has tenido?

No me ha pasado lo mismo dos veces, siempre han sido cosas diferentes. Primero el hombro, luego la rodilla, el pie, el tobillo. Son cosas que pasan todos los días, ayer me golpeé el empeine y ya venía sintiendo algo en la rodilla. En un deporte de contacto una quita la otra.

En cuanto a alimentación, ¿hay algo que prefieras evitar antes de una pelea o que prefieras comer días previos al combate?

Del día del pesaje hasta el día de la pelea como todo lo que puedo. Todo lo que no he comido antes del pesaje. Así me recargo antes de la pelea.

¿Qué movimiento de defensa y de ataque recomendarías a una persona que no tenga la más remota idea de artes marciales o de defensa personal?

En nuestro sistema implementamos lo que se llama *Rubber Guard*, o guardia elástica, aplicable a la calle o a cualquier tipo de pelea, es una técnica que incluso algunos cinturones negros no conocen y que deberían conocer, consiste en romper la postura, eso evita muchos golpes, y de ahí se comienza a trabajar. Y antes de cualquier cosa sería bueno saber defensa ante un derribo y para evitar golpes en la cara.

¿Qué piensas de la idea de implementar la enseñanza de artes marciales desde edades tempranas, en las escuelas primarias, así como en las escuelas secundarias?

Me parece perfecto. Es más, tengo entendido que ahora mismo Kim Cuervo se lo llevaron a Abu Dabi porque el Jeque es fanático del *Jiu-Jitsu* y no sé que pasó que implementaron el *Jiu-Jitsu* en los colegios. Entonces se llevaron muchos *black belts* de profesores.

Está haciendo un ejército de artistas marciales.

Sí, acá tenemos un compañero de 16 años que llegó desde los 15 y ha absorbido la cantidad de información de una forma que su nivel ha sido con rapidez, imagínate los niños practicando desde pequeños, Colombia podría ser una potencia en cualquier tipo de arte marcial, no necesariamente tiene que ser *Jiu-Jitsu, Karate, Taekwondo*...cuánto no hubiera dado yo por conocer esto antes.

Están los que opinan que las artes marciales hacen a la gente más violenta. ¿Cuál es tu opinión?

No, negativo. Eso es totalmente falso. La mayoría de la gente que practica artes marciales es muy tranquila. Saben que pueden hacer daño. Yo muchas veces salgo cansado de entrenar y ni me dan ganas de pelear. Sales cansado, además si tuviste algún problema lo superas en el gimnasio. La mayoría de gente que conozco en *Jiu-Jitsu* es muy tranquila.