

構 元

Kamae

Los Kamaes en Karate-dô.

Por Martín Fernández Rincón

® Inscrito en el "Registro de la Propiedad Intelectual".

Índice.

Introducción.	
1. Origen de los <i>kamaes</i> .	Pág. 3
2. Finalidad.	Pág. 4
3. Función.	Pág. 5
a. El <i>kamae</i> como protección corporal.	
b. El <i>kamae</i> como facilitador de determinadas acciones técnicas.	
c. El <i>kamae</i> como método de distracción del adversario.	
d. El <i>kamae</i> no-aparente.	
4. Tipos.	Pág. 7
- De manos cerradas.	
- De manos abiertas.	
- Mixtos.	
- Escrito de <i>Miyamoto Musashi</i> sobre los <i>kamaes</i> .	
5. Los <i>kamaes</i> y su vinculación a los desplazamientos.	Pág. 9
6. Relación entre los <i>kamaes</i> de los <i>Bujutsu</i> armados y los de <i>Karate-dô</i> .	Pág. 10
7. Conclusión.	Pág. 11

Introducción.

Comúnmente conocido como guardia o postura, el termino *kamae* es una de las palabras más utilizadas en las clases de *Karate*. Aunque no siempre se emplee de la forma más correcta, o con la metodología más adecuada. *El kamae*, lejos de ser una determinada forma de situar nuestros miembros o postura corporal, es un término más amplio que engloba aspectos, como: el estado anímico, grado de concentración o la actitud mental; hasta llegar a otros más cuantificables como son: postura, situación de los brazos y manos, los desplazamientos y demás elementos que se manifiestan en la ubicación espacial de la persona. No tenemos más que observar el *Kamae* de un *karate-ka* para intuir en qué fase del aprendizaje se encuentra. Para ello, nada mejor que mirar atentamente lo siguiente: “sus gestos al moverse, la transición de una postura a otra, el paso de un *kamae* a otro, el flujo de su respiración, la situación de su mirada, como utiliza el *maai* o distancia con el contrario” y otros aspectos importantes que sin duda alguna nos indicarán muy aproximadamente el nivel o experiencia que posee.

Por otro lado, y como desarrollaré más adelante, es muy importante no olvidar la relación existente entre muchos de los *kamaes* y aplicaciones del *Karate-dô* con sus homólogas en los *Bujutsu* con armas como el *Ken-jutsu*, *Ken-dô*, o sus ancestros como el *Jigen-ryu*.

1. Origen de los *kamaes*.

Si ya de por sí, es muy difícil o imposible determinar con exactitud el origen del *karate* a pesar de la bibliografía existente, por cierto, bastante contradictoria en muchos aspectos. Más difícil todavía resulta establecer el origen de esta parte del *bujutsu* o del *karate* en particular, “los *kamaes*”. Si bien, y a modo de hipótesis, me atrevo a plantear que la utilización de los *kamaes* como tal surge como consecuencia de la forma en que los

primeros guerreros pasaban de una situación de defensa a una de ataque o viceversa ,y por ende, de la inclusión de estas sucesiones de guardias o *kamaes* en su repertorio de técnicas de combate. Es de todos conocido la existencia de grabados o pinturas, incluso rupestres, que muestran a los guerreros o cazadores de otras épocas en actitudes combativas. Esto viene a confirmar que la utilización de los *Kamaes* es propia de cualquier sistema de lucha, fundiéndose en ocasiones el ritual con las técnicas de combate. Y así, podría enumerar diferentes ejemplos que están en la memoria de todos, pero éste, no es el caso que nos ocupa. Por lo que, volviendo a la hipótesis planteada en este apartado, el origen de los *kamaes* surge de la necesidad de los primeros *Budokas* o guerreros, los cuales necesitaban un orden a la hora de estructurar sus técnicas de combate y un método eficaz para pasar de unas a otras sin dejar aperturas o puntos muertos en estas fases. Por ello, surgieron unas determinadas “posturas o guardias” llamadas *kamaes* para afrontar y/o plantear el combate. E independientemente de que el guerrero fuera un samurai o un *Budoka* desarmado, éste podía pasar de una actitud defensiva a una ofensiva, cambiar de posición, o luchar con varios adversarios a la vez sin mostrar signos de apertura física ni mental y así enlazar sus acciones en perfecta sincronía. Por tanto, usando la terminología militar podemos decir que el uso de los *kamaes* permite que las técnicas sean más operativas. Es decir, partiendo de unas posturas y *kamaes* establecidos, los *samuráis* o *Budokas* podían evolucionar hasta unos *kamaes* más adaptados a las preferencias y aptitudes de cada persona, o en función del arma o de la situación a la que se enfrentase.

2. Finalidad.

La finalidad o propósito de los *kamaes* en el *bujutsu* (con o sin armas) era y es de carácter estratégico y a su vez y en cierta manera estético o artístico. Pues, en cierto sentido el dominio en el arte de los *kamaes* denota en el *Budoka* un dominio y seguridad en el arte

practicado. Son muchas las anécdotas en este sentido que figuran en libros de artes marciales. En estas historias: la seguridad manifiesta, el desapego a la vida, y un *kamae* sin apertura evidente hacen que el agresor desista de su idea de pelear al perder la confianza en sí mismo. En la actualidad, si bien no se dan unas situaciones tan románticas o idealistas, sí se han evitado muchas peleas cuando los agresores en potencia no han conseguido intimidar a una persona segura de sí mismo y decidida a todo. En cuanto, al *Jyu Kumite* o combate libre o en *Shiai Kumite* (combate reglado), se da el caso de los combates perdidos antes de comenzar, por lo anteriormente descrito, o los que una vez comenzados son manejados con una magistral confianza por *karate-kas* que dominan los diferentes aspectos del *kumite*, entre éstos la actitud manifestada en su forma de moverse y en los *kamaes* adoptados.

3. Función.

Si por función de los *kamaes* entendemos en qué aspectos de la práctica del *Karate-dô* es de utilidad la aplicación de éstos, me atrevo a decir que es indispensable para todas las facetas de la formación de un *Karate-ka*. Y como muestra, desarrollaré brevemente algunos de los aspectos en los que incidirá el dominio de los mismos:

a. El *kamae* como protección corporal.

Esta primera forma indica que la adopción de una determinada guardia o *kamae* permitirá al *karate-ka* impedir o al menos dificultar los posibles ataques de un adversario. Otra de las funciones del *kamae* como protección corporal, es que el proteger una determinada zona del cuerpo puede servir para incitar al oponente a atacar la zona más desprotegida. Con lo cual, estamos llevando al adversario a nuestro terreno y mediante una estrategia de protección lo que realmente buscamos es dirigir sus ataques hacia donde nosotros queremos.

b. El *kamae* como facilitador de determinadas acciones técnicas.

Es decir, una determinada postura corporal y la de sus miembros facilita la utilización óptima de unas determinadas técnicas, sean de ataque o defensa. Esto es así, pues como todos sabemos el adoptar un determinado *kamae*, ya sea jodan, chudan, gedan o combinado, o bien de puño cerrado, mano abierta o ambos, nos va a permitir una mejor acción o reacción con determinadas técnicas. P. Ej. Desde el *kamae* clásico del puño atrasado situado en *hikite* en la cadera. Nos va permitir realizar perfectamente cualquier ataque directo. Sin embargo, los ataques indirectos se verán más dificultados, aunque siempre pueden hacerse adaptaciones en la trayectoria de una técnica.

c. El *kamae* como método de distracción del adversario.

Cuando una guardia o *kamae* denota inseguridad o falta de aplomo, induce al ataque del adversario. Por el contrario, cuando este *kamae* es activo y/o la concentración y actitud son excelentes, el adversario estará absorto en cómo encontrar una apertura en nosotros. Es en este momento, cuando podemos adoptar otro *kamae* y lanzar un ataque fulminante. Un perfecto dominio en la utilización de los *kamaes* y de las acciones técnicas desde ellos dificulta las acciones del contrario y puede hacer perder la seguridad a los mismos.

d. El *kamae* no-aparente.

Es cuando, “sin una aparente actitud” de concentración o preparación combativa, todos los elementos están perfectamente alerta y dispuestos para su puesta en acción. Dicho de otro modo, aunque el *karate-ka* pueda parecer en una actitud indolente, realmente todo su ser es receptivo y espera una mínima oportunidad o fallo del contrario para actuar de forma inmediata. Muchas veces la situación de

los brazos, la postura, la mirada y actitud general no denota actividad interior del individuo. De esta manera, inexpresivo por fuera y muy activado interiormente se puede reaccionar de forma sorpresiva y fulminante.

4. Tipos de *Kamae*.

- ***Kamae* de manos cerradas.**

Este tipo de *kamaes* suele ser el más practicado en los primeros estadios, pues suele darse mayormente en los *katas* básicos. En un principio los *kamaes* de mano cerrada dan una mayor seguridad al practicante, pues transmiten una sensación de protección y a su vez de potencialidad combativa. Existen tantas posibilidades de adoptar un *Kamae* de manos cerradas como el *karate-ka* pueda imaginar. Si bien, el más común es situar el brazo de ataque en correspondencia con el pie atrasado y el brazo adelantado como medida de protección y defensa. Aunque esto no siempre es así, pues va a depender de diferentes aspectos como nivel del practicante, sus preferencias y la actitud con la que acometa el combate, etc.

- ***Kamae* de manos abiertas.**

En un principio, los *kamaes* de mano abierta quizá sean los menos utilizados u operativos, ya que las primeras técnicas aprendidas suelen ser las defensas y los ataques de puño cerrado. Y por tanto, se hace más fácil utilizarlas partiendo de un *kamae* de mano cerrada. Aunque tampoco hay que olvidar que la tendencia natural del hombre es llevar las manos abiertas. Por este motivo, y sin proponérselo, los *karate-kas* suelen abrir las manos en los *kamaes* adoptados durante los ejercicios o en el propio *kumite*. También, es de resaltar que la adopción de *kamaes* de mano abierta permite una mayor relajación corporal y ausencia de tensiones innecesarias al menos

en los primeros niveles donde cerrar los puños suele ser sinónimo de tensión. Por ello, es común en la realización de series de técnicas de pierna llevar la manos abiertas, pues en cierta forma facilita su ejecución y contribuye a mitigar las tensiones. De igual forma ocurre con los velocistas de atletismo y su vaivén de brazos con las manos abiertas en conjunción con el tanden de cadera y piernas.

Kamaes mixtos.

Se entiende como tales a los que utilizan indistintamente una mano abierta y otra cerrada. El hecho de situar una mano abierta y otra cerrada puede tener diferentes significados, entre ellos, una mano abierta adelantada suele indicar que es la mano defensiva o de anticipación, siempre y cuando no sea una finta o estrategia de distracción. El caso contrario, la mano adelantada cerrada y la atrasada abierta, es menos común, aunque puede darse perfectamente en los *karate-kas* que fácilmente pasan de un *kamae* a otro y no tienen problemas a la hora de realizar técnicas de mano abierta o cerrada indistintamente, ya sean directas o indirectas.

Para terminar este apartado sobre los tipos de *kamaes* y su utilización, nada mejor que reproducir las palabras de Miyamoto Musashi en su tratado “Gorin No Sho” ‘*Escritos sobre las Cinco Ruedas*’. Editorial Luis Cárcamo, una magistral obra sobre la “estrategia en la vía del sable”.

“Sin pensar en el Kamae”

...../ *El secreto del arte de combatir se ha dicho que se halla en dominar el chudan-gamae. O también en situarse en una de las cinco posturas: jodan, chudan, gedan, migi waki (lado derecho), hidari waki (lado izquierdo), de acuerdo con el momento y el oponente.*

Pero, mientras que las posturas pueden ser divididas en cinco, el propósito es uno. Por ello, cualquiera que sea la postura a tomar no es éste el propósito en sí mismo; el propósito es interceptar a la persona, atajando su ataque. Parar la espada del enemigo, golpeándola,

desviándola o frenándola son todo formas de lograr el propósito, pero las formas y el objetivo no deben confundirse.

Si bajamos un jodan-gamae un poco se transforma en chudan, si subimos éste de acuerdo con la necesidad resulta un jodan. Subiendo un gedan según las circunstancias nos encontramos en chudan-gamae. Si las circunstancias lo piden basta desde el centro variar un poco para cambiar a migi waki o hidari waki, bien en chudan o en gedan. Mínimas variaciones procuran múltiples situaciones dentro de un Kamae.

5. Los kamaes y su vinculación a los desplazamientos.

Si hay un componente esencial en el *Karate* que no se debe descuidar en la práctica cotidiana, éste es sin duda los desplazamientos. Y de poco sirve tener una cierta habilidad en las técnicas del *Karate* si entre estas habilidades no se encuentra el dominio de la distancia con el adversario “*maai*” y el de los desplazamientos en cualquier ángulo y dirección, en todas las variantes posibles, hasta conseguir una fluidez y naturalidad en los mismos. Centrándonos en los desplazamientos, que es el punto que ahora nos ocupa, es conveniente recordar que dependiendo del estilo o arte practicado el nombre o acepción japonesa puede variar para denominar una misma cosa. Aunque, generalmente los más utilizados son:

- *Yori ashi*: desplazamiento simultáneo de ambos pies.
- *Tsugi ashi*: desplazamiento alternativo de ambos pies.
- *Kae ashi* o *Ayumi ashi*: desplazamiento completo con cambio de situación del pie adelantado o del atrasado.
- *Irimi tsugi ashi*: desplazamiento hacia adelante, pero en dirección diagonal u oblicua respecto al oponente.
- *Tobi ashi*: más que un desplazamiento es un salto en sí mismo aunque cuando implica un cambio de posición en el espacio puede considerarse un desplazamiento en cierta medida.

- *Tai sabaki*: Es un desplazamiento del cuerpo, que gira sobre su eje vertical, y se mueve en trayectorias circulares.
- *Henka*: es un cambio de guardia o postura sin mover los pies. Es un *Tai Sabaki* o giro de 180° (media vuelta) pivotando sobre ambos pies simultáneamente. Eficaz contra un ataque que está a la espalda.
- *Migi Tenkan*: es un giro de 180° en el cual se pivota sobre el metatarso del pie adelantado que no se desplaza.
- Otras variantes.

Estos desplazamientos pueden realizarse en cualquiera de las direcciones “adelante, atrás lateral, circular en diagonal” y tantas posibilidades como circunstancias puedan darse en nuestra práctica. Además, deben entrenarse de diferentes formas: utilizando posiciones con alturas distintas y *kamaes* de todo tipo, variando las direcciones, los ángulos, la distancia recorrida; y como no, combinando los diferentes desplazamientos junto con diferentes técnicas.

6. Relación entre los *kamaes* de los *Bujutsu* armados y los de *Karate-dô*.

De todos es sabido la gran influencia que los *bujutsu* armados, especialmente la “Vía del Sable” (*Kendo, Kenjutsu, Jigen ryu*), ha tenido sobre la evolución del *Karate-do*. Siendo el *Ken* o *Katana* el alma del *samurai* y símbolo del pueblo japonés, cómo no iba a verse influenciado el *Karate-do* por este hecho. No tenemos más que observar ciertos movimientos de los *katas* para notar la influencia de los *bujutsu* armados. Existen *kamaes* y aplicaciones dentro de nuestros *katas*, sean del estilo que sean, que provienen de los artes del *samurai* con la *katana*; incluidos los *'kamaes dobles'* de la "escuela de los dos sables" de *Miyamaoto Musashi*. El propio sistema de trabajo de *Go hon kumite* y el *kihon-kumite* en general fueron tomados y adaptados del *Ken-dô*. Por tanto, las diferentes aplicaciones de mano abierta, sin

duda alguna, fueron influenciadas por la forma de utilizar la *katana*, no en vano en muchos libros se traduce “*shuto*” como mano de sable. Pero, no sólo es la *katana*, también existen influencias en los movimientos de nuestros *katas* tomados del arte del *Bo-jutsu* o del *Jo-jutsu* palo largo y corto respectivamente.

Si tomamos los cinco *kamaes* básicos del *Ken-jutsu*:

- *Jodan No Gamae.*
- *Chudan No Gamae.*
- *Gedan No Gamae.*
- *Waki No Gamae*
- *Hasso No Gamae.*

De cada uno de estos *kamaes* podemos encontrar sus homónimos en la práctica del *karate*, tanto en secuencias de los *katas* como en los *kamaes* adoptados en diferentes momentos del entrenamiento de *Kihon-Kumite* o *kumite* libre. En muchos de ellos se puede notar gran influencia del *Ken-jutsu* dependiendo de las armas naturales que utilizemos, puño o mano abierta o combinaciones de las mismas.

7. Conclusión.

Para terminar he de decir que cada uno de los apartados que componen este trabajo habrían sido susceptibles de una mayor extensión. Pero, la idea del que subscribe ha sido el dar una visión de conjunto acerca de la importancia de la utilización de los *kamaes* en la práctica cotidiana del *Karate*. Y no ser relegados al libre albedrío del practicante, al menos no en su formación inicial. Para ello, y quizá abusando de la hipótesis, se han visto aspectos tales como: El origen, finalidad y función de los *kamaes*, así como los diferentes tipos de *kamaes* y la vinculación de éstos con los desplazamientos. También, y a modo de reflexión, se ha tratado sobre la indiscutible influencia de los *Bujutsu* armados en las escuelas de combate de

mano vacía. Hecho éste demostrado en la gran similitud entre los *kamaes* de *Ken-jutsu* y *Ken-do* y de igual modo el paralelismo entre las técnicas de corte o punción de estos artes marciales con las técnicas de mano abierta de *Karate-do*. Si algo debe quedar claro en este trabajo es que las artes marciales con el devenir de los tiempos han recibido aportaciones unas de otras. En algunos casos estas aportaciones son evidentes pudiendo descifrarse su origen, y en otras ocasiones los elementos de un arte están tan perfectamente imbricados que es difícil decir si tal o cual técnica o movimiento proviene de aquí o de allá.

Por último, y como colofón, una poesía tomada del libro “*Karate-Dô Mi Camino. Gichin Funakoshi. Editorial Eyras*”. que muestra la importancia de conocer el origen de las cosas.

“El penetrar en lo antiguo es comprender lo nuevo, lo viejo y lo nuevo es sólo cuestión de tiempo. En todos los casos el hombre debe tener una mentalidad clara. Esta es la Vía, ¿quién la seguirá de forma correcta?”

Albacete, julio del 2.000