

空
手
道

TESIS

El camino
de la mano
vacía

Carla Pereira.

Examen a Sho Dan

Onigusuki Dojo, Yamada Ha Shito Ryu Shukokai

“LA PRÁCTICA DEL KARATE NO DISCRIMINA ENTRE HOMBRES, MUJERES, ANCIANOS O NIÑOS. FUERTES O DÉBILES, TODOS PUEDEN PRACTICAR SELECCIONANDO LAS TÉCNICAS Y “FORMAS” APROPIADAS A SU CONDICIÓN FÍSICA” MAESTRO MIYAGI, “KARATE-DO GAISETSU”, 1936

Karate do y los niños:

Tal como lo afirma el gran maestro Miyagi, todos podemos y somos capaces de practicar karate. Cómo pone el título, voy a centrarme solo en los niños, porque se cree que no son capaces, por parecer “débiles”, por ser “lo más chiquitos”, o por el simple hecho de ser niños. Pero ellos quieren y pueden.

Muchos profesionales afirman que los niños, al practicar cualquier tipo de arte marcial corren riesgos de lesionarse. Las preguntas son ¿Un niño que juega fútbol no corre riesgos de lesionarse? Por supuesto, los mismos que practicando karate, y me atrevo a decir que aún más. ¿Riesgo? Sí, pero puedo asegurar que son muchos más los beneficios que este arte otorga.

El karate do es el camino de la mano vacía, ya que usamos nada más ni nada menos que nuestro cuerpo para defendernos., esas son nuestras únicas armas. No es un entrenamiento competitivo ni agresivo, en realidad lo que busca es la superación personal, y estimula a la persona a ir más allá de sus propias limitaciones y a alcanzar sus metas, desarrolla los reflejos, la flexibilidad y las habilidades físicas, ayudando a combatir los malos hábitos. El entrenamiento demanda mucha disciplina, coordinación, agilidad y habilidad mental.

Todo esto es suficiente para motivar a un niño a practicar karate, pero hay muchos más beneficios para el desarrollo infantil.

El beneficio más importante para mí, es la educación a base de disciplina y respeto que el chico recibe, ser una buena persona y respetar a los demás es lo primero que una persona debe aprender, un niño educado, respetuoso y disciplinado es, hoy en día por el contexto social y los cambios que estamos atravesando bastante difícil, pero acá podemos ver como la práctica de un arte marcial puede hacer la diferencia.

Un niño de entre 4 a 6 años practicando karate desarrolla más rápido habilidades motoras (movimientos y acciones de los músculos) con la ejercitación de técnicas con las piernas como todo tipo de geris o técnicas variadas con las manos, y viso motoras las cuales implican el ejercicio de movimientos controlados y deliberados que requieren de mucha precisión, son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos ,etc, los niños aprenden a

coordinar desde pequeños los movimientos con su cuerpo y a controlarlo. También potencia la orientación espacio-temporal, permitiendo que el niño esté más centrado en el presente y más atento a su entorno, estos cambios son muy notorios en ámbitos como el colegio donde se lo ve al niño más concentrado en sus actividades y no tan dispersos como todo niño de temprana edad suele estar, también estimula la flexibilidad muscular y el crecimiento, y ayuda a prevenir la aparición de cualquier tipo de enfermedad o problemas tanto en los huesos como en los músculos.

Pueden ser los más vulnerables, pueden parecerlos frágiles, pero la iniciación en este camino a temprana edad aporta muchos más beneficios a los pequeños que a los más adultos quizás, quienes ya tienen incorporados ciertos hábitos, tanto como en su conducta como también en su parte física, los niños en cambio están en pleno crecimiento y desarrollo. Es mucho más fácil para ellos incorporar y corregir diferentes conocimientos, tanto en la práctica de este arte como en la vida misma.

Otro de los puntos de mayor importancia, es ver como los niños fortalecen su autoconfianza, autoestima y seguridad. Vivimos en una sociedad llena de maldad y perjuicios, donde los más vulnerables son los niños. Existe el bullying y la discriminación, por cualquier tipo de diferencia que uno padezca, y los chicos de entre 9 a 13 años son quienes más lo sufren. Aunque el acoso escolar empieza aparecer a partir de los 7 años. Y acá podemos ver una vez más, otra razón para que ellos inicien en esta actividad. No para “aprender a pegar” como mayormente se piensa, el karate también es un medio de transmisión de valores sociales, cambia las conductas de las personas, a los niños principalmente les enseña, y ellos aprenden, que no pueden solucionar sus problemas a través de la violencia, estimulando así el autocontrol y el autoconocimiento. Un niño como más confianza en sí mismo, con más seguridad de lo que quiere, y a sabiendas de que el karate do es todo lo contrario de la violencia, puede llegar hacer cosas muy grandes.

Cabe aclarar también, que los niños verdaderamente aprenden a defenderse. Los valores siempre son los más importantes, pero aunque creamos que es difícil y que les cuesta, ellos realmente aprenden, quizás tarden un poco más que los adultos en hacerlo pero a medida que el tiempo transcurre se obtienen buenos resultados. Retomando la frase del maestro Miyagi, siempre y cuando se tengan en cuenta las condiciones físicas de cada persona, en este caso de niños tan pequeños, se puede aprender y aplicar. Yo creo que toda aquella persona que conozca de kyushos y los investigue puede defenderse, y los niños están incluidos. Un ataque a un punto débil muchas veces no necesita de fuerza ni de rapidez, con el simple hecho de tener precisión, una pelea puede finalizar. Esto es muy útil también para las mujeres, las del “sexo débil”, sin desviarnos mucho de nuestro tema principal, solo lo

mencionamos. Con respecto a los más pequeños, el desafío siempre es mucho más grande, pero es posible, si.

Siempre dije que la clave estaba en “jugar”, porque eso es lo que quieren, a eso vienen, son niños y no podemos pedirles otra cosa. El juego es el mayor incentivo para ellos. Karate es un arte difícil, si no te gusta estas muy lejano a quedarte. Y el mayor desafío de un sensei o sempai es hacer que ese niño se quede y sea constante. ¿Cómo hacerlo? ¿Cómo enseñarles a niños tan chiquitos? Enseñar con cariño y que ellos aprendan jugando. Esa es mi teoría, la sostengo y la comparto con lo siguiente.

Mi experiencia personal:

Es muy complicado trabajar con chicos, en cualquier ámbito, cuesta demasiado. Cuando recibí la propuesta de mi sensei no dude en decir que sí, yo no sabía con lo que me estaba por encontrar. Sumado a que terminada mi último año de secundaria, e iniciaba la universidad, muchos desafíos y propuestas nuevas todas al mismo tiempo. Me bastaron las primeras tres o cuatro clases para encontrarme en situación de frustración y cansancio mental. Tenía 17 años y no podía con más de seis o siete niños, para ellos era hasta una más, no me escuchaban, no me entendían, no aprendían. Y ahí fue cuando empecé a buscar soluciones, para que me guste a mi les guste a ellos, para que no se aburran y principalmente para que se queden, entonces dije “hay que empezar a jugar”.

Cambie muchas cosas, quizás muy pequeñas o “sin sentido”, pero estoy segura de que todo lo que hice e intente cambiar al fin y al cabo prosperó. Ahora, por ejemplo, el calentamiento no es trotando, sino jugando a la “mancha karate”. Además de entrar en calor se aprenden nombres y números en japonés. Empezamos jugando con una sogu en el medio saltando de derecha a izquierda, y unas clases después de mígi a hidari. ¿Cómo se aprende hacer un tsuki? El juego es así, estiro las dos manos adelante con los puños cerrados y la mano que agarra la seño se va para atrás bien rápido.

Son cosas muy pequeñas, pero generan cambios enormes, hoy en día, todos mi niños saben contar hasta diez en japonés, todos piden permiso y saludan antes de entrar, ya no soy ni seño ni profe, soy su sempai, es así como me llaman. Parece fácil pero no lo es, lo aseguro. Tan difícil que solo decidí enseñar los shiho tsukis y no avanzar más que eso. Pero ¿Saben todo lo que puede aprender un niño de 4 añitos con tan solo un shiho tsuki? Que un kata es una pelea, contra “el hombre invisible” hasta que quizás un día el hombre ya no sea tan invisible. Cuál es la derecha, cuál es la izquierda. Aprenden a defenderse en cuatro direcciones distintas, coordinan primero la vista, después los pies y por último las manos. Es un

montón. Pero como dije anteriormente ellos definitivamente aprenden a defenderse, es cuestión de tiempo y de repetir una y otra vez lo mismo, así los niños desarrollan sus reflejos. Por ejemplo, tienen totalmente incorporado que cuando viene alguien de frente y me sacude para sacarme el caramelo hay que responder rápidamente con un mae geri seguido de un empujón. Si alguien que no conozco me abraza de atrás lo primero que hay que hacer es un pisotón con fuerza seguido de un ushiro empi. Me encantaría contar absolutamente todo lo que pude lograr en casi dos años con chicos de entre 4 a 10 años, pero no terminaría nunca.

Los niños son muy inteligentes, pero lo difícil es saber cómo hacer para que tantos conceptos les queden incorporados. Mi manera es esta, enseñando con disciplina, respeto, con cariño y jugando, siempre. Pero muchas veces me cuestioné, me pregunté si estaba en el camino correcto o si estaba errada, pero ¿Qué mejor que preguntarle a ellos y a sus padres? Decidí hacerles unas preguntas tanto a los niños como a sus papás para comprobar si todo lo que dije y todo lo que sostengo es cierto, y si se puede aplicar con chicos tan pequeños.

A los chicos solo decidí preguntar dos cosas, las más importantes de todas y las que más me interesan.

Pregunta para los chicos: ¿Qué es karate para vos? ¿Te gusta venir?

-Thiago (6 años): es donde enseñan a **jugar**, a pegar patadas y tsukis. Me gusta mucho venir y si no vengo es porque estoy enfermo.

-Matheo (6 años): es para hacer patadas y shodan uke, venimos a entrenar. Me gusta mucho venir.

Fiorella (7 años): es para venir a entrenar y a **jugar** con el globo. Me gusta mucho, mucho, mucho.

-Dilan (4 años): para venir a **divertirnos**.

-Lara (10 años): es algo que me **divierte**, es una defensa. Me gusta venir, a mí no me trajo mi mamá, quise venir sola.

-Camila (9 años y esta era su segunda clase): es un lugar para defensa personal. Me gustó mucho por eso volví de nuevo.

Si bien hice más pregunta y a todos los padres, solo decidí compartir algunas:

1-¿Por qué decidiste que practicara karate y no otra actividad?¿De quién fue la iniciativa de venir?

- Porque me gustaba la idea de que hiciera un deporte donde también le enseñaran disciplina. La iniciativa fue mía.
- Decidimos que empiece a practicar karate porque nos pareció muy buena la clase, ya que hacen mucho ejercicio y también les enseñan disciplina.
- Practico y practiqué artes marciales desde chico, y conozco el karate y la disciplina que se imparte y practica. Estos fueron los principales motivos.

2-¿Se cumplieron las expectativas que tenías cuando decidiste que comience?¿Notas algún progreso en la actividad en sí?

- Si, el progreso se nota en las clases y en casa donde repite todo lo que va aprendiendo.
- Podría decir que sobrepaso mis expectativas. Pensé que solo iba a ser una actividad más y en realidad ella se lo toma con mucha responsabilidad. Noto que se preocupa por aprender.
- La verdad que si, en prácticamente todo. Y el progreso se nota y mucho.
- Si, se cumplieron las expectativas, aprendió posiciones básicas, ataques y bloqueos, respeto y disciplina.

3-¿Qué es lo que él/ella expresa con respecto a karate? ¿Crees que le gusta venir o lo hace porque “hay que venir”?

- Le gusta mucho, si bien al principio vino obligado ahora pregunta todo el tiempo cuando tiene clases.
- Sin duda viene porque se siente súper cómoda, le divierte y le gusta aprender sobre karate. Es algo totalmente nuevo para ella. Está muy entusiasmada, hace poco que viene y noto que está pendiente de los días que hay y no quiere faltar.
- Que le gusta mucho y es ella quien pide venir a karate todo el tiempo.
- Que disfruta mucho de la actividad, le encanta venir.

4-Dé su opinión acerca del karate, solo con lo que puede observar durante las clases.

- Se nota que es una actividad muy completa, tanto formativa como deportiva.
- Me gusta mucho porque es un deporte que usa cuerpo y mente y que lo va ayudar a defenderse.
- Con lo que se ve en las clases, puedo decir que karate es un método de defensa personal y ejercicio físico muy acorde a la edad de los chicos.

5-De su opinión acerca de la manera de dictar las clases y el relacionarse con los niños, con lo que puede observar durante las clases.

- Es una clase donde se nota, por el cariño que les demuestra a los niños, que es algo que gusta mucho hacer.
- Admiro sumamente la paciencia y la dedicación de su profesora. Estoy muy conforme con como da las clases y trata a los niños.
- Es excelente el trato y la relación con los alumnos, y coincido plenamente en la forma en que se dictan.
- Las clases son acorde a la edad de los chicos y entretenidas y cuenta con la paciencia que todo instructor debe tener con ellos.

Después de haber visto todas estas respuestas, después de haber visto varias veces las palabras disciplina, respeto, cariño, dedicación, paciencia, juego y diversión, creo que nada de lo que afirmo es incorrecto. Los chicos pueden, y principalmente, quieren, y ese es el punto ellos quieren, a ellos también hay que darles la oportunidad y yo confío plenamente en la voluntad de los chicos. Realmente me siento muy orgullosa de lo que estoy logrando, como karateca y como persona, me siento feliz por el progreso de ellos, feliz porque les gusta venir ¿Quién más que ellos para asegurarme que vienen porque realmente les gusta? El karate do es un arte, y como todo arte, se trata de pasión y amor del más sincero. Estoy convencida de que todo lo que se hace con amor y pasión, al fin y al cabo da sus frutos. Siento que en esta parte de mi vida no me estoy equivocando.

Una vez alguien me dijo que esta tesis no tenía que ser para mí, tenía que ser para alguien más, que esto que yo hiciera tenía que ser provechoso para otras personas también, que con esto yo tenía que ayudar alguien, que esto tenía que poder aplicarse. A raíz de eso me hizo pensar mucho acerca de lo que yo iba a escribir, me hizo reflexionar y entender que esto va más allá de un examen. En esto se ve si yo realmente entendí, si yo comprendí y si estoy lista para transitar el verdadero camino, y así transmitir a otras personas y regalar un poquito de eso poco que yo también sé. Ese poco de lo que yo entendí tiene que servirle a alguien más. Y sé que con esto, no le pifíé.

Y todo eso de lo que yo me nutrí a lo largo de siete años, todo el amor y la pasión que tengo por este estilo de vida tan lindo que elegí llevar, se lo debo a una sola persona, mi sensei.

Oss!