

El poder de la visualización

@Miguel Gascón

Uno de los principales problemas con los que nos encontramos los practicantes de artes marciales es el del trabajo por libre. Este tipo de trabajo puede darse por dos razones:

- 1) Porque deseamos entrenar solos.
- 2) Porque no disponemos de nadie con quien entrenar.

Todos los seres humanos cuentan con unos mismos atributos psicofísicos, si bien en unos están más desarrollados que en otros. En el presente artículo haré referencia a lo que deportivamente se conoce con el nombre de VISUALIZACIÓN.

Un entrenamiento basado en la visualización de un enemigo/compañero/agresor cuenta con una serie de beneficios respecto a la práctica con otra persona:

- El primero y fundamental es la interiorización técnica de la persona que está efectuando el ejercicio.
- En segundo lugar, una desarrollada visualización nos permitirá mejorar el rango de respuesta de nuestro agresor a nuestras tácticas defensivas, por lo que deberemos esforzarnos más en evitar su contraataque.
- La visualización nos permitirá improvisar asaltos, distancias de agresión, intensidad y armas que se presenten en el conflicto.

Pero ¿cómo se entrena la visualización?

Lo que expongo a continuación es lo que ha sido mi método de entrenamiento para desarrollar este atributo. Actualmente lo uso SIEMPRE en mi entrenamiento diario, dedicándole al menos 40 minutos al día. Algunas personas deberán empezar desde la fase 1, otros desde la 2 y así sucesivamente. Todo depende de tu facilidad innata para visualizar.

FASE 1: Sientate en el sillón de tu casa e imagina que una persona que tú conoces está atravesándolo de parte a parte. Es preciso que sea alguien conocido, para facilitar la visualización del mismo. Una vez que consigas controlar el paso de un lado a otro de la habitación, visualízalo realizando diferentes acciones en la misma (pero sin interactuar contigo): Cogiendo una silla, sentándose a tu lado, bebiendo un vaso de agua, etc. Es importante que la persona conocida tenga una ropa definida.

FASE 2: Una vez superada la fase anterior - tú dirás cuando eres capaz de hacer esto, aunque habitualmente te llevará poco tiempo - debes levantarte e imaginar que el sujeto que te has imaginado corre hacia ti y te atraviesa. Imagínalo tanto como sea necesario. Pero debes empezar a "sentir" cuando esa visión pasa a través de tí.

FASE 3: Coloca alrededor de ti varios objetos que te sirvan como referencias espaciales. Imagina que el agresor corre hacia ti partiendo desde cada uno de esos puntos.

FASE 4: Una vez dominado esto entrará en juego tu conocimiento de Krav Magá. Cierra los ojos e imagina como el sujeto aparece en uno de los puntos que está alrededor de ti. Abre los ojos rápidamente y ejecuta series de golpeo dependiendo de la distancia a

la que este el objeto (puedes poner varios en la misma línea para cambiar de distancia las respuestas).

FASE 5: Si ya dominas la apariencia "estática" del agresor en distintos puntos y eres capaz de atacarlos realmente es el momento de pasar a la siguiente fase. Ahora el agresor te atacará por cualquier lado utilizando técnicas de golpeo sencillo (un puñetazo, una patada, un rodillazo, etc). Resuélvelo como se te ha enseñado en clase y tómale la espalda. Las series deben ser rápidas y no debes descansar a penas entre ellas.

FASE 6: Imagina series complejas de ataques en las que se incluyan armas y resuélvelas. Las reglas son las mismas que en la fase anterior.

FASE 7: Por último, debes visualizar como los agresores responden a tus contraataques y te ponen en dificultades. Cuanto mayor sea tu facilidad de visualización, mas "reales" y "estresantes" serán los entrenamientos basados en visualización.

Cuando lleves unos meses de entrenamiento de visualización comprobarás que tu técnica ha mejorado mucho. Ten paciencia y ten en cuenta que no todos tienen la mismas facilidades para desarrollar este atributo. Te aseguro que el resultado merece la pena.

Un abrazo y suerte.

Miguel