



MASTER VINCENT RAIMONDI

CÓMO DOMINAR LA ESPADA

Aprender el arte de la espada es un proceso de toda la vida

No es difícil que el arte de la espada (gum do) capture la imaginación del practicante. Ver cualquier demostración o competición de espadas es como volver al pasado, a un tiempo antiguo conocido por la fuerza y la resistencia. Y al igual que con otras artes marciales, la esgrima es una educación continua, no importa la frecuencia con la que uno entrena o por cuanto tiempo.





"Es una forma de arte bellísima", expresa Chief Master Vincent Raimondi, Cinturón Negro de 8vo Dan y uno de los maestros de espadas más reconocidos en las Artes Marciales. "Empecé el Taekwondo cuando tenía 12 años, empecé a practicar la espada hace 20 años y es increíble. Me encanta entrenar y enseñar el arte".



¡Además, es un arma genial! Como dijo Grand Master In Ho Lee, "Es una de las armas más antiguas. Generalmente se percibía a lo largo de la historia que la persona que manejaba una espada era correcta y justa, como también podía ser un protector en momentos de peligro".



Chief Master Vincent Raimondi se graduó de octavo dan en ATA Artes Marciales, donde pertenece al Salón de la Fama y forma parte de la junta internacional de Maestros. Es también conocido mundialmente por su experiencia, pasión y habilidades con la espada coreana.

Después de más de 20 años entrenando con la espada, Chief Master ha enseñado a más de 3.000 personas en seminarios al rededor del mundo, hoy tiene estudiantes en distintos países, como Estados Unidos, Brasil e Italia.



HISTORIA DEL GUM DO

La historia de la espada coreana es complicada. Aunque el arma puede rastrear su linaje hace 3.000 años, el cambio culturales y las fuerzas políticas casi condujo a la extinción de la espada coreana. Según SwordsOfKorea.com, el arte y la belleza eran más codiciados que la guerra en la antigua cultura coreana, y si no fuese porque Corea se tuvo que defender contra países vecinos que fueron agresivos, el arte podría no haberse desarrollado en absoluto.

Los artesanos coreanos se volvieron expertos en la producción de espadas y los guerreros nativos pusieron en uso tales creaciones de manera formidable. Los espadachines se celebraron durante toda la era de los Tres Reinos (57 aC-668 dC), durante los cuales las técnicas innovadoras y de fabricación de Corea tenían alta demanda por parte de los países vecinos.

"A pesar de un desdén general por la guerra en la década de 1300, la espada coreana ha sobrevivido como un hermoso y técnicamente desafiante arte marcial que se puede practicar a cualquier edad", expresó CM Raimondi.

"Cualquiera puede empezar a practicarlo; si uno va a Corea, los chicos tienen cinco o seis años y ya están practicando el arte", dijo Master Raimondi. "De hecho, creo que es mucho más fácil para los niños pequeños que los niños mayores porque uno puede explicar a ellos y divertirse. Si uno sabe cómo explicarlo bien, entonces los niños van creciendo con esa disciplina".



COMENZANDO TU MAESTRÍA DE ESPADA

El entrenamiento individual de espada incluye una serie de movimientos básicos como desenvainar (bal-do) y envainar la espada (nap-do), durante la competencia, exámenes y otras performance de espada. En la cultura coreana, muchos principiantes en GumDo comienzan con la espada de madera para permitir el dominio de los movimientos básicos.

"Esto es para que el estudiante entienda la posición de las manos, donde estará el filo y la parte superior de la espada", explicó Master Raimondi, señalando que a medida que un estudiante avanza en los rangos, él o ella puede graduarse a una espada de metal no afilada y finalmente una que tenga filo.



ESTABLECIENDO EL FUNDAMENTO

Mientras uno avanza con el entrenamiento, uno descubre que el GumDo lo desafía físicamente. "A medida que empiece a aprender los ángulos y empiece a golpear, la espada comenzará a sentirse pesada", nos cuenta Master Raimondi. "Trabaja sus brazos, antebrazos, hombros, espalda y eso trae a la aptitud también. Si usted mira a cualquier practicante de GumDo, va a notar que sus antebrazos son grandes, o sea bien trabajados."

"Aunque no lo crea, cuando empiece a trabajar con la espada, tendrá un buen entrenamiento y al día siguiente vas a sentir cada músculo de tu cuerpo, especialmente los hombros, los tríceps, los bíceps y los antebrazos".

El entrenamiento también trabaja las piernas, la fuerza de los cuales (combinado con el equilibrio) es clave a medida que el estudiante aprende a encontrar su centro de gravedad mientras maniobra la espada a través de varias posiciones o alternando entre movimientos ofensivos y defensivos en una competencia.

"La respiración adecuada también es esencial", expresó Master Raimondi.

"Cuando practicamos el GumDo, aprenderemos a respirar correctamente y a aprender a sentir la energía a través de la espada", dijo. "Hacemos muchos ejercicios de respiración como en el Tai Chi, donde uno tiene que aprender a respirar para sacar la energía. Va a ser lo mismo en GumDo."

Tiempo, paciencia y práctica están entre las palabras aconsejadas por Chief Master Raimondi para dominar la espada.

Dedicarle tiempo

"Mucha gente piensa que la espada es fácil, pero por supuesto que no lo es. Aunque tampoco es difícil. Depende de cuánto tiempo le dedica y cuánto le gusta hacer el arte. Es como todo lo demás, mientras más tiempo le dedica, mejor será".



Estrategias similares

"La estrategia en GumDo es igual a hacer sparring. Que tan rápido eres, que tan inteligente y lo rápido que son tus ojos para ver la apertura para hacer un punto".

Aprendizaje Perpetuo

"Practico artes marciales hace mucho tiempo y uno nunca deja de aprender. Siempre eres un cinturón blanco. No me importa lo bueno que seas, o lo que hagas, cada día de nuestra vida es una nueva experiencia. Siempre hay algo diferente. Bruce Lee dijo una vez: 'Cuando el ataúd cierra, es cuando dejas de aprender'."



WWW.GUM-DO.COM