

# MUAY BORAN IMBA'S TRAINING SYSTEM

LA FILOSOFÍA DEL COMBATE DEL ARJARN MARCO DE CESARIS

VOLUMEN 2

# Muay Boran IMBA

## [มวยโบราณ IMBA]

**La Filosofía del Combate del Arjarn Marco De Cesaris**

**VOLUMEN 2**

**EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO IMBA**

**Este libro está dedicado al Gran Maestro Tailandés Chaisawat Tienvinboon.**

**Su dominio absoluto del Muay, su espíritu libre y su astucia en la aplicación del conocimiento antiguo a las necesidades de los tiempos modernos, han sido el modelo a seguir durante los últimos diez años.**

**Su valentía me inspira todos los días para superar mis límites: esa es la mejor lección que Arjan Chaisawat me ha dado y por esta razón, siempre lo respetaré y lo honraré.**

**Marco De Cesaris**



**มวย MUAY:** boxeo, combate  
**โบราณ BORAN:** antiguo, tradicional  
**IMBA:** International Muay Boran Academy

<b>El sistema de entrenamiento IMBA:</b>	
<b>Los 4 Pilares</b>	<b>4</b>
<b>Sistemas tradicionales vs. modernos</b>	<b>7</b>
<b>Mecánica corporal</b>	<b>9</b>
<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b>	<b>17</b>
<b>Resistencia</b>	<b>18</b>
<b>Entrenamiento de potencia</b>	<b>20</b>
<b>Acondicionamiento óseo</b>	<b>21</b>
<b>Entrenamiento de energía</b>	<b>22</b>
<b>ENTRENAMIENTO DE IMPACTO</b>	<b>24</b>
<b>Saco pesado</b>	<b>25</b>
<b>Pads</b>	<b>41</b>
<b>Poste de hierro</b>	<b>92</b>
<b>SPARRING</b>	<b>95</b>
<b>Prestablecido</b>	<b>96</b>
<b>Grappling</b>	<b>103</b>
<b>Estilo libre</b>	<b>107</b>
<b>FORMAS DE COMBATE</b>	<b>108</b>
<b>Sobre el autor</b>	<b>120</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>120</b>

## LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DEL MUAY BORAN IMBA

El entrenamiento es un elemento crucial en la instrucción de cada practicante de Muay Thai Boran para alcanzar y mantener una condición superior de lucha. Aprender a realizar las técnicas sin tener los atributos físicos y mentales para ponerlas en práctica de manera efectiva, es una pérdida innecesaria de tiempo.



Demasiados artistas marciales limitan sus sesiones de entrenamiento a maniobras de defensa personal "complicadas" sin preocuparse por su acondicionamiento físico general; en muchos casos, no se preocupan por reproducir

en sus entrenamientos el estrés psicofísico que se convierte en uno de los principales factores de obstaculización en caso de una competencia deportiva o una pelea callejera.



Ningún practicante alcanzará un nivel satisfactorio, ni tampoco se puede llamar a sí mismo un Nak Muay (Thai Boxer), sin pasar tiempo de forma regular desarrollando resistencia, velocidad, fuerza, acondicionando sus huesos y tendones y entrenándose con compañeros de entrenamiento que hacen todo lo posible para crearle dificultades.

Al mismo tiempo, sin embargo, es importante distinguir entre una capacitación destinada a alcanzar el máximo rendimiento en un momento dado con motivo de un

evento especial (es decir, competencias, torneos) y lo que podríamos llamar "entrenamiento para la vida". En el primer caso, un buen entrenador debe llevar al atleta al límite de sus posibilidades calculando que la mejor condición física se debe alcanzar exactamente en el momento de la ejecución programada. Inmediatamente después del evento, el estado físico del atleta tenderá a disminuir, permitiendo su recuperación fisiológica, antes de comenzar una nueva fase de entrenamiento intensivo. Este ciclo se repetirá una cantidad variable de veces hasta el final de la carrera deportiva del atleta. Dado que no todos son aptos para someterse a los rigores de una carrera competitiva, especialmente en deportes de combate fuertes como el Muay Thai, incluso el atleta más talentoso no puede soportar la carga de trabajo necesaria para alcanzar el nivel de condición física requerido para luchar indefinidamente al máximo nivel (considerando las lesiones físicas relacionadas con la práctica de deportes extremos). El sistema de "entrenamiento para la vida", por el contrario, debe estructurarse para convertirse en una parte integral de la vida cotidiana de cualquier artista marcial: en todo momento del año; el sistema de entrenamiento físico ilustrado aquí se puede utilizar como base para los entrenamientos diarios de un practicante promedio de Muay Thai Boran, joven o maduro. En momentos específicos, la carga de trabajo puede aumentarse o reducirse para satisfacer las necesidades cambiantes del aprendiz, pero la capacitación nunca debe descuidarse. Sólo de esta manera será posible mantener un nivel de estado físico que, en cualquier momento, permitirá al practicante estar en condiciones de aplicar correctamente los principios técnicos de los Guerreros Siameses.

En este volumen, el lector interesado encontrará las pautas generales para alcanzar y mantener un buen nivel de acondicionamiento, tal como lo exige la práctica del Muay Boran IMBA.

**Los siguientes cuatro pilares forman la base del Sistema de Capacitación de IMBA:**

- **Acondicionamiento físico**
- **Entrenamiento de impacto**
- **Sparring**
- **Entrenamiento de Formas de Combate**





Usando estas pautas como punto de partida, cada instructor tendrá que determinar rutinas individuales para el entrenamiento de sus estudiantes. Debe señalarse que debe evitarse el uso de programas de entrenamiento estandarizados idénticos para todo tipo de atletas. Ningún individuo es igual a otro y lo que es óptimo para un atleta puede ser excesivo o insuficiente para otro.

Además, aunque el Muay Thai es, por definición, una actividad individual, en el entrenamiento en un Kai Muay (Gimnasio de Muay Thai), el elemento 'equipo' juega un papel fundamental.

Los Maestros tailandeses expresan este concepto con el dicho "Khru Puk Luk Chum", que literalmente significa aprender a través de la observación de los demás.

De acuerdo con muchos estudiosos de las técnicas de boxeo, esta parte del aprendizaje es en realidad, tan importante como la supervisión y los consejos dados directamente por el Maestro. Observar a los estudiantes experimentados que se someten a una actividad física extenuante sin detenerse y sin mostrar signos de fatiga, representa para los nuevos estudiantes una experiencia invaluable.

**El contacto continuo con profesionales expertos enseña cómo enfocar totalmente la mente durante las diversas etapas de una sesión de entrenamiento determinada.**

## SISTEMAS TRADICIONALES VS. SISTEMAS MODERNOS

La primera distinción que debe hacerse se refiere a la diferencia entre los sistemas de entrenamiento tradicionales y los métodos modernos de entrenamiento. Estos últimos han sido adaptados del Boxeo Internacional: en los últimos años, desde 1920 en adelante, los maestros tomaron prestados métodos de entrenamiento de la tradición occidental y los adaptaron hábilmente a las necesidades de los boxeadores de Muay Thai.



Por otro lado, los antiguos métodos de entrenamiento de Muay han estado en uso durante cientos de años, mucho antes de la introducción del Boxeo Occidental en Tailandia.

Algunos de esos sistemas arcaicos son los siguientes:

- **Usar** una bufanda llamada **Pa Khao Ma** colgada del cuello para atar los puños. Se alternaban los puños de acuerdo con el movimiento de los pies (golpe izquierdo con el pie izquierdo hacia adelante, golpe derecho con el pie derecho hacia adelante).
- **Pegar** puños o codazos apuntando a pequeños limones, colgando de la rama de un árbol
- **Correr** en la orilla del río, primero en el agua a profundidad del tobillo y luego a profundidad de la rodilla



- **Patear** un tronco de banano de 5 a 6 pulgadas (12-15 cm) de diámetro y alrededor de 3 pies (1 m) de largo. El aprendiz tenía que patear el tronco, alternando las piernas, para no dejar que el tronco cayera al suelo
- **Dar** puños, codazos, patadas o rodillazos a árboles grandes de banano. (Dibujo 5)
- **Caminar** largas distancias llevando mucho peso (como ollas llenas de agua). (Dibujo 3)
- **Natación**
- **Buceo**

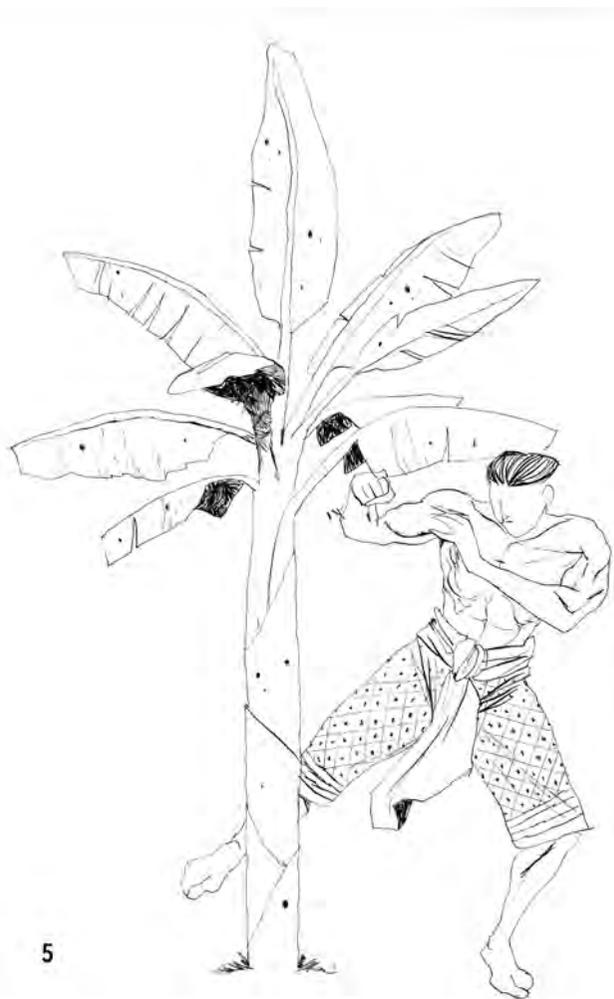
- **Correr** en grandes pasturas
- **Golpear** el agua con los codos y las manos, mientras está parado con el agua hasta la cintura, a fin de fortalecer los brazos y aprender a no pestañear cuando se es atacado
- **Moler** arroz en un gran recipiente, con una pesada vara de madera. (Dibujo 1)
- **Golpear** cocos flotando en el agua con puños y codos. (Dibujo 2)
- **Cortar** madera. (Dibujo 6)
- **Golpear** hierro con un martillo (Estilo Herrero)

- **Escalar** palmas de azúcar. (Dibujo 4)

Un practicante moderno de Muay Boran IMBA está dirigido hacia una rutina de entrenamiento que combina armoniosamente ambos enfoques. El resultado es un sistema de entrenamiento completo que puede forjar artistas marciales completos.



4



5



6

**LAS PAUTAS DEL SISTEMA DE CAPACITACIÓN DEL MUAY BORAN IMBA SE ILUSTRAN EN LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS**



## MECÁNICA CORPORAL

Los peleadores de Muay Thai son famosos por su capacidad de expresar gran poder en todas sus acciones ofensivas: pero, ¿cuáles son las claves para descubrir los secretos de los poderosos ataques de Muay Thai?

Para poder entender completamente el secreto de tal efectividad, es necesario profundizar en los conceptos clave sobre los cuales se basa la ejecución de los gestos técnicos de un buen boxeador tailandés. Echemos un vistazo más de cerca a esos puntos clave.

### ● Entendiendo la energía cinética

La energía cinética representa la energía conectada al movimiento. En Física está representado por la siguiente fórmula:

$$E_c = 1/2 mv^2$$

En palabras simples, esto significa que la energía producida es proporcional a la masa (m) y la velocidad al cuadrado (v). Por lo tanto, para aumentar la producción de energía cinética, ambos factores deben aumentarse, si es posible. Sin embargo, dado que un ligero aumento en la velocidad produce un gran aumento en el nivel de la energía cinética (dado que el valor de la velocidad en la fórmula se eleva al cuadrado), entre más rápido sea tu golpe (ya sea un puño, una patada, una rodilla o un codo) mayor será el poder que expresarás.

En otras palabras, si quieres que tus golpes sean más fuertes, trabaja en la velocidad de tus maniobras. Como dice el viejo refrán: "¡cuidado, la velocidad puede matar!".

Por otro lado, para explotar la propia masa al más alto nivel durante la ejecución de todas las técnicas ofensivas, un luchador debe transferir a su golpe la mayor cantidad de masa corporal posible. Esto se logra moviéndose hacia el objetivo cada vez que la situación lo permite: es por eso que todos los boxeadores tailandeses aprenden cómo avanzar y golpear cada vez que entregan sus golpes. Si la distancia es corta, el paso será corto, pero se ejecutará siempre que se produzca un golpe.

### ● Perfeccionando el equilibrio en movimiento

En todas las escuelas de Muay Thai el entrenamiento técnico comienza con la ejecución de las maniobras realizadas en el sitio: el equilibrio del boxeador se entrena comenzando en una posición cómoda. Después de eso, se enseña el Yang Saam Khum (marcha de tres puntos): en esta etapa se enseña cómo mantener el equilibrio en situaciones dinámicas. Muchos atletas a menudo pasan por alto este punto clave: por el contrario, la capacidad de mantener un equilibrio perfecto durante la ejecución de los movimientos hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados, es el requisito esencial para la ejecución de golpes poderosos.

### ● El impulso

El impulso, o el producto entre una fuerza y el tiempo en que se aplica dicha fuerza, es lo que separa un simple empujón de un golpe realmente dañino. Cuanto más corto sea el tiempo de aplicación de la fuerza sobre el objetivo designado, más fuerte será el golpe. Tu objetivo debe ser transferir toda tu energía al objetivo y cambiar instantáneamente la dirección de esa energía, haciendo retroceder tu extremidad; esto permitirá que la fuerza de tu golpe penetre dentro del objetivo, sin transformar tu acción de golpeo en un simple empujón. La mayoría de los knock-outs son el resultado directo de los golpes que generan un impulso máximo.

### ● Desarrollando la fuerza de penetración

A todos los thai boxers se les enseña cómo golpear a través del objetivo desde el comienzo de su proceso de aprendizaje. Por supuesto, esto no significa que tengan que hacer un agujero en el cuerpo de su oponente: en realidad es la mente del boxeador la que se espera que visualice un objetivo que está más allá de la posición real del oponente. Si tus mentes te llevan a "perforar" mentalmente al objetivo, tu golpe acumulará mucha más fuerza que un golpe similar dirigido a la superficie del cuerpo del oponente.

### ● Correcta respiración

La respiración adecuada es una de las claves de los golpes poderosos: ayuda a conectar el cuerpo al suelo, proporcionando una mejor estabilidad a quien ejecuta. Todos los thai boxers aprenden rápidamente cómo exhalar con gran fuerza cuando dan un golpe. Los músculos centrales se contraen cuando se expulsa el aire: el cuerpo está "unificado" y respalda totalmente la acción de golpeo, aumentando el poder destructivo del golpe.

## Las diez formas básicas de uso de armas del cuerpo de Muay Thai

El arsenal del Muay Thai es rico y diverso: las armas corporales (**Gaya Awooth**) se pueden emplear de muchas maneras, lo que permite al ejecutor atacar a su oponente desde cualquier distancia.

**Las armas de largo alcance** están representadas por patadas, **las armas de rango medio** son los puños y golpes de rodilla, **las armas de corto alcance** son las rodillas y los codos.

Entre las muchas técnicas de ataque, algunas son más importantes, ya que representan las formas básicas de empleo de brazos y piernas. Para cada uno de los ataques básicos ilustrados, se da una descripción esquemática de los elementos cruciales necesarios para ejecutar un golpe poderoso. Cada enlace de la cadena cinética se analiza para aclarar cómo se pueden obtener dichos golpes poderosos. Es de suma importancia entender que, en todas las siguientes técnicas de ataque, el poder se genera desde una base firme.

De hecho, como regla general, la potencia se genera por las piernas (la base), es transmitida a la cintura (y las caderas) desde donde se propulsa a las extremidades para golpear. Debe recordarse que, en la ejecución de los golpes de brazo y pierna, la cintura debe moverse primero, dejando las extremidades superiores o inferiores una fracción de segundo detrás. Cuando la extremidad impactante finalmente alcance la cintura, será propulsada como una bala, generando una gran potencia.

**Esta es la clave para ejecutar puños fuertes, patadas, rodilla o codazos.**



### MAHD TRONG, PUÑO RECTO

#### Elementos clave

1. La bola del pie de la pierna de atrás empuja hacia abajo y gira (el talón está elevado) (1)
2. La pierna de atrás se endereza y empuja hacia abajo (A)
3. Las caderas giran (2)
4. Los hombros giran (3)
5. El brazo que golpea se estira



### MAHD WIANG SAN, PUÑO EN GANCHO

#### Elementos clave

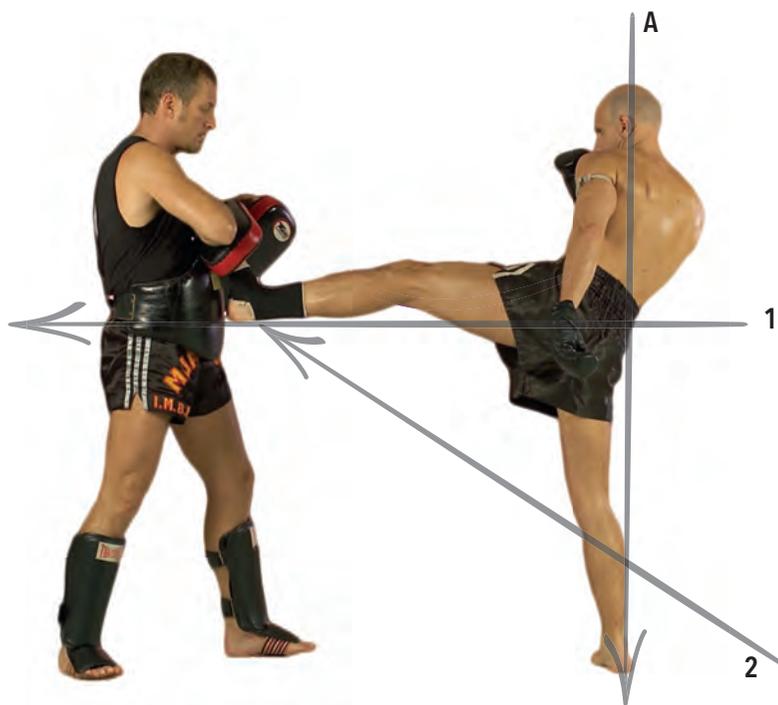
1. La bola del pie de la pierna delantera empuja hacia abajo y gira (el talón está elevado) (1)
2. El peso se desplaza sobre la pierna trasera
3. La pierna delantera se estira y empuja hacia abajo (A)
4. Las caderas giran (2)
5. Los hombros giran (3)
6. El brazo que golpea latiga horizontalmente en un arco



### MAHD SUHY, PUÑO ASCENDENTE

#### Elementos clave

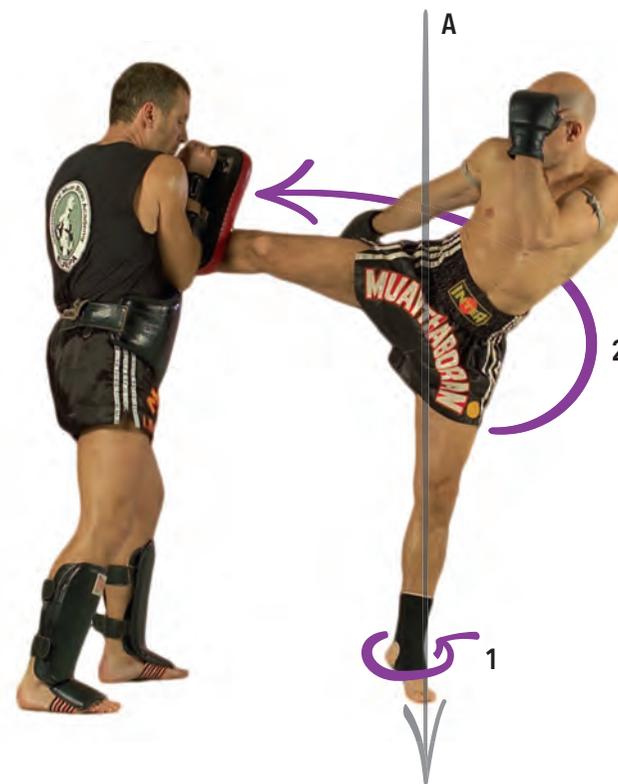
1. La bola del pie de la pierna de atrás empuja hacia abajo y gira (el talón está elevado) (1)
2. La pierna de atrás se endereza y empuja hacia abajo (A)
3. Las caderas giran (2)
4. Los hombros giran
5. El brazo que golpea latiga hacia arriba (3)



### TIIP TRONG, PATADA RECTA FRONTAL

#### Elementos clave

1. La pierna delantera empuja hacia abajo (A)
2. Las caderas giran y empujan la pierna que pateo hacia adelante (1)
3. La parte superior del cuerpo gira
4. El talón de la pierna de base se eleva (opcional)
5. La pierna que pateo se empuja hacia adelante y se retira después del contacto (2)



### TAE DTAD, PATADA CIRCULAR HORIZONTAL

#### Elementos clave

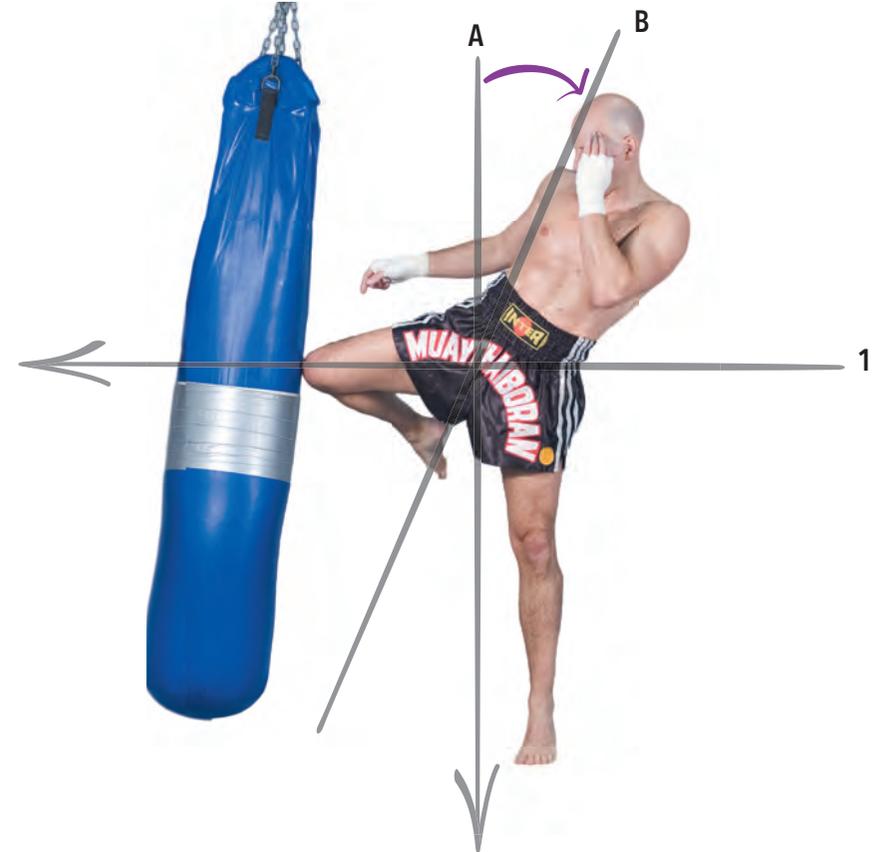
1. La pierna delantera empuja hacia abajo (A)
2. La bola del pie empuja hacia abajo (el talón se eleva) (1)
3. La pierna de pie se estira completamente
4. Las caderas giran (2)
5. La parte superior del cuerpo gira
6. La pierna que pateo se mantiene relajada y se balancea



### KAO TRONG, RODILLA RECTA

#### Elementos clave

1. La bola del pie empuja hacia abajo (el talón se eleva)
2. La pierna delantera empuja hacia abajo (A)
3. La pierna de base se estira completamente
4. Los brazos se tiran hacia abajo (1a)
5. La rodilla que golpea se levanta hacia arriba (1b)



### KAO CHIENG, RODILLA DIAGONAL

#### Elementos clave

1. La bola del pie de la pierna delantera empuja hacia abajo (el talón se eleva)
2. La pierna delantera empuja hacia abajo (A)
3. La pierna de base se estira completamente
4. Las caderas giran y empujan hacia adelante (1)
5. La parte superior del cuerpo gira y se inclina hacia atrás (B)
6. La rodilla que golpea se levanta y se empuja hacia adelante



### SOK NGAD, CODO ASCENDENTE

#### Elementos clave

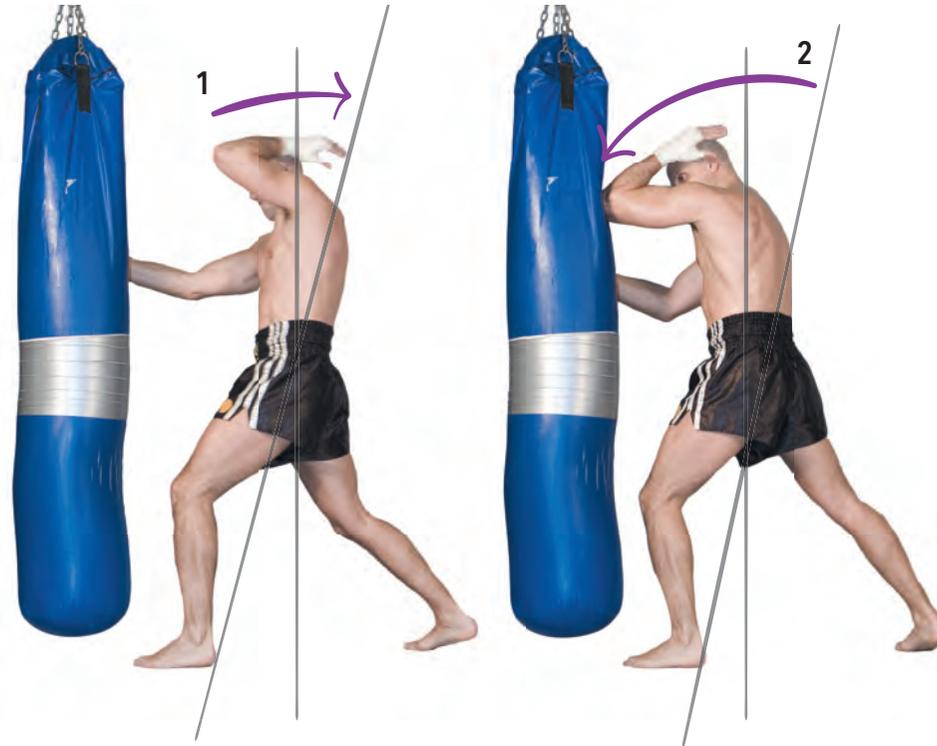
1. La pierna delantera se estira y empuja hacia abajo (A)
2. El pie de la pierna delantera empuja hacia abajo (el talón puede levantarse)
3. Las caderas giran y empujan hacia adelante (1)
4. Los hombros giran
5. El brazo que golpea se balancea hacia arriba (2)



### SOK DTI, CODO DIAGONAL

#### Elementos clave

1. La bola del pie de la pierna atrasada empuja hacia abajo y gira (el talón está elevado) (1)
2. La pierna de atrás se estira y empuja hacia abajo (A)
3. Las caderas giran (2)
4. Los hombros giran
5. El brazo que golpea se balancea diagonalmente hacia abajo (3)



### SOK SAHB, CODO DESCENDENTE

#### Elementos clave

1. *El brazo que golpea se balancea hacia arriba (1)*
2. *El talón de la pierna delantera se eleva (opcional)*
3. *La parte superior del cuerpo se inclina hacia adelante*
4. *El brazo que golpea es lanzado hacia abajo (2)*

**PILAR N.1: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**PILAR N. 2: ENTRENAMIENTO DE IMPACTO**

**PILAR N.3: SPARRING**

**PILAR N.4: FORMAS DE COMBATE**

## PILAR DEL ENTRENAMIENTO N.1: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



La condición óptima para el combate se basa en cuatro componentes principales: entrenamiento de resistencia, entrenamiento de potencia, acondicionamiento óseo y entrenamiento de energía. Entre las muchas formas de entrenar el cuerpo de un luchador, la principal distinción que debe hacerse es entre ejercicios generales de condición física y técnica específica.

Un ejemplo típico de ejercicio físico general es el trabajo en la calle, que es salir a correr, como todo practicante de deportes de combate sabe. Del mismo modo, la calistenia es una de las mejores formas de desarrollar la fuerza funcional general para los atletas que necesitan aumentar su poder sin aumentar excesivamente la masa muscular.

La segunda categoría de ejercicios está destinada a entrenar atributos específicos orientados al combate: boxeo de sombra, fortalecimiento de cuello y antebrazos, así como todos los ejercicios de acondicionamiento óseo, son ejercicios específicos diseñados para forjar el cuerpo de un luchador, para prepararlo para la batalla.

Veamos algunos de esos sistemas de entrenamiento en detalle.

**ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA** (correr, saltar la cuerda, boxeo de sombra). El entrenamiento general de resistencia comienza con ejercicios cardiovasculares y se basa en el trabajo en la calle (posiblemente integrado con el salto de cuerda) que debe realizarse en el modo de carrera de media distancia (3000 metros de distancia) repetido al menos dos o tres veces por semana.



SALTAR LA CUERDA

Otro entrenamiento de resistencia que desarrolla atributos combativos específicos, se llama boxeo de sombra (Dtoi Lom), y consiste en la ejecución en solitario de una serie de ataques, pasos y esquivas realizados mientras se mueve en el espacio.

Un elemento importante en la realización de este ejercicio es desarrollar un sentido del contrincante, visualizando un oponente real contra el cual el atleta pretende luchar. El entrenamiento de boxeo en la sombra se puede realizar en modo libre o modos preestablecidos: en este último, las técnicas están predeterminadas y deben ser entrenadas de acuerdo con un orden estricto y de conformidad con patrones de ejecución predefinidos (ver Formas de Combate en la página 108).

Un sistema de ejecución más exigente de Dtoi Lom consiste en realizar el ejercicio utilizando pesos en las manos (1 kg). El ligero aumento de peso ayuda a desarrollar mejor la resistencia muscular del hombro y la espalda y mejora la explosividad en todo tipo de golpes.




---

DTOI LOM - KAO

---




---

DTOI LOM - MAHD

---




---

DTOI LOM - TIIP

---

**ENTRENAMIENTO DE POTENCIA** (flexiones, sentadillas de pierna, puente de cuello, levantamiento de barra o escalada de cuerda, ejercicios para los antebrazos). Los ejercicios de calistenia o con pesas ligeras son siempre la mejor opción: el cuello, los antebrazos, los hombros, la espalda, los abdominales y el cuádriceps, son los músculos sobre los que se debe enfocar el entrenamiento. El objetivo es obtener una estructura muscular fuerte, resistente y explosiva para ejecutar mejor las técnicas de Muay. Durante siglos, los tres tipos de calistenia más importantes utilizados para acondicionar los cuerpos de los combatientes, derivadas de tradiciones ancestrales hindúes, han sido sentadillas de piernas, flexiones y puentes de cuello. Ejecutados juntos en este orden, desarrollan todo el cuerpo de boxeadores y luchadores, desde el cuello hasta la parte inferior de las piernas. Realizar series largas de sentadillas de pierna sin parar aumenta la fuerza en las piernas y la parte inferior de la espalda, así como también una resistencia cardiovascular óptima. Siguiendo con la misma cantidad de flexiones, cada atleta aumentará su fuerza en la parte superior del cuerpo y los músculos centrales, además de desarrollar una gran resistencia.



PUENTE DE CUELLO FRONTAL



PUENTE DE CUELLO DE ESPALDA



FLEXIONES EN LOS DEDOS

Por último, pero no menos importante, el llamado puente del luchador, representa uno de los mejores ejercicios generales para todo tipo de luchadores.

De hecho, además de aumentar la fuerza del cuello, aumenta la flexibilidad de la espalda junto con la fuerza muscular superior en los músculos centrales, las piernas y la espalda.

La fuerza del antebrazo es esencial para agarrar y sujetar; además, las muñecas fuertes y flexibles son uno de los atributos más importantes para los golpes de manos desnudas. Las flexiones en los dedos y el entrenamiento específico con una herramienta antigua, generalmente llamada rodillo para las muñeca, son las mejores maneras de desarrollar grandes antebrazos y fortaleza de la mano.

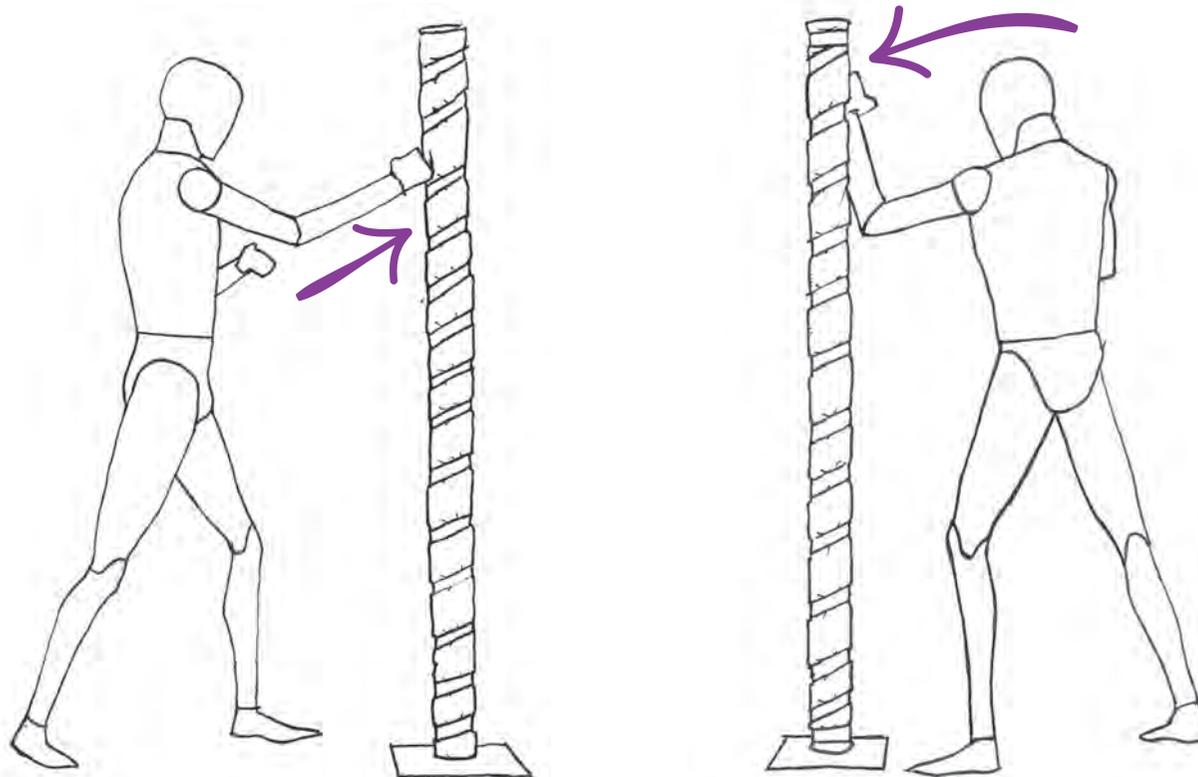


RODILLO PARA LAS MUÑECAS

**ACONDICIONAMIENTO ÓSEO** (manos, antebrazos, codos, rodillas, espinillas). Poseer huesos duros y resistentes es un prerrequisito fundamental para un alto rendimiento en la ejecución de las técnicas de Muay Boran. Un golpe que se lleva a cabo mediante el uso de una parte del cuerpo acondicionado (como un antebrazo con un hueso cubital extremadamente resistente) producirá un daño significativo al oponente. Lo mismo aplica si el arma natural se usa para una defensa agresiva, dañando al atacante en el proceso de ejecutar movimientos defensivos específicos.

El **poste de hierro** es la herramienta privilegiada para este tipo de entrenamientos. Para endurecer sus huesos, el aprendiz debe golpear el poste con un sólo brazo o golpe de pierna, repitiendo el golpe hasta alcanzar el número deseado. Cada golpe se ejecuta de la mejor manera posible, empleando una rotación de caderas y hombros, evitando cualquier tensión muscular innecesaria.

*Sin embargo, se debe advertir a los lectores que no practiquen ejercicios de acondicionamiento óseo sin la supervisión de un instructor capacitado, ya que de lo contrario se produciría un daño muy grave. De hecho, la cantidad y calidad de estos entrenamientos son estrictamente individuales y deben ser indicados por un maestro que conoce perfectamente las características y necesidades de cada alumno.*



**ENTRENAMIENTO DE ENERGÍA.** La mayoría de las técnicas ofensivas y defensivas del Muay Boran IMBA pueden clasificarse según el tipo de energía (**Phalang**) de la que derivan: cada gesto corporal, puede "pulirse" para expresar la energía psicofísica de uno con la máxima efectividad haciéndolo utilizable para propósitos de combate.

A partir de un estudio a profundidad de los gestos más instintivos (**habilidades motoras gruesas**), que se ejecutan fácilmente incluso si alguien está expuesto a un estrés intenso y adrenalina, se ha demostrado que tales acciones resultan de un número limitado de tipos de energía. A través de un cuidadoso proceso de selección y racionalización, tales movimientos se han transformado naturalmente en gestos dirigidos a expresar ataques explosivos o acciones defensivas rápidas. El resultado de este análisis ha dado lugar a ocho **Principios básicos de energía**, que, a su vez, combinados de forma fluida, producen un número casi infinito de acciones de combate. De hecho, cada Principio de Energía da lugar a numerosas formas de empleo de las Nueve Armas Naturales para atacar o bloquear, así, como a muchas maniobras de derribo (**Tum Tap**) y de ruptura articular (**Chap Hak**). Una de las tareas fundamentales de un buen profesor de Muay Boran IMBA, es formar a sus alumnos para que entiendan los Ocho Principios y los practiquen a diario. A través de una serie de ejercicios simples ejecutados regularmente con o sin peso en las manos, o empleando aparatos específicos (barras de hierro, martillos pesados y similares), la "energía de combate" de un boxeador puede aumentar drásticamente. Este tipo especial de energía que entra en juego en todos los combates sin cuartel se llama **Phalang Yuth** (Energía de Batalla) según la antigua tradición siamesa. Debido a su gran poder, las

claves para su desarrollo han sido consideradas durante siglos como un secreto que debe mantenerse oculto. Hoy en día, el entrenamiento de energía es un elemento crucial de la etapa de acondicionamiento físico de cada entrenamiento en el Muay Boran IMBA: en las clases diarias, los ejercicios de Som Phalang se emplean comúnmente como ejercicios específicos de calentamiento, seguidos de entrenamiento de impacto y práctica de Formas de Combate.

*Los entrenamientos de desarrollo de la energía generalmente se ejecutan en el sitio (algunos de ellos pueden implicar un trabajo de pies específico, pero la descripción de este tipo de práctica no se incluye en este volumen). Para ejecutar correctamente los ejercicios básicos, el alumno debe comprender completamente la dinámica involucrada en las siguientes posturas fundamentales:*

- **Tah Song Khum (Posición de dos puntos)**
- **Tah Saam Khum (Posición de tres puntos)**
- **Tah Khru (Postura del Maestro, Posición de un punto)**



**TAH SONG KHUM (POSICIÓN DE DOS PUNTOS)**



---

TAH SAAM KHUM (POSICIÓN DE TRES PUNTOS)

---



---

TAH KHURU  
(POSTURA DEL MAESTRO, POSICIÓN DE UN PUNTO)

---

Además, debe dominar el cambio de una posición a otra sin problemas y de forma armoniosa. Una vez que se dominen las posiciones, el maestro presentará al alumno las diversas maniobras de manos y piernas que realmente funcionarán como un "gatillo" para poner en movimiento la energía interna del boxeador. Cada entrenador debe conocer perfectamente la función de cada maniobra para aplicarla al patrón de energía específico que desea entrenar.

**En las imágenes, las tres posiciones básicas que se deben emplear durante la mayoría de las rutinas de Som Phalang.**



**PILAR N.1: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**PILAR N. 2: ENTRENAMIENTO DE IMPACTO**

**PILAR N.3: SPARRING**

**PILAR N.4: FORMAS DE COMBATE**

## LOS 4 PILARES: ENTRENAMIENTO DE IMPACTO



### El trabajo con saco pesado (Som Krasop)

Golpear el saco pesado es el ejercicio fundamental para entrenar golpes "fuertes" que pueden dañar a tu oponente, cualquiera que sea el arma natural que se emplee para producir el impacto. Las manos, los pies, las espinitas, los codos, las rodillas y, en mucha menor medida, incluso la cabeza, tienen que golpear un saco casi a diario para obtener golpes explosivos, una sólida estructura ósea y músculos reactivos y duraderos. Además, para la mayoría de los boxeadores tailandeses, golpear el saco pesado representa la mejor manera de experimentar nuevas técnicas: golpear un objetivo estático hace que el desarrollo de la ejecución adecuada de golpes de brazo o pierna, sea mucho más fácil. Al trabajar el saco pesado, todos los boxeadores pueden desarrollar mejores movimientos de piernas: encontrar el rango correcto para cada golpe (largo alcance para patadas, rango medio para puños y rodillas largas, corto alcance para codos y rodillas cortas) es un atributo vital que puede mejorarse enormemente con saco de trabajo.

El poder de golpeo se ve incrementado por la práctica regular del saco pesado: trabajando en golpes individuales (un puño, una patada recta, una patada circular, un golpe de rodilla, un golpe de codo) todos los boxeadores pueden desarrollar penetración y explosividad en los golpes, atributos fundamentales para cualquier combatiente.



**KAO TRONG** - Rodilla recta. Agarra el saco con las dos manos: el golpe de rodilla se ejecuta al mismo tiempo que tiras con ambos brazos. Apunta al medio del saco.

Sin embargo, el saco pesado puede no ser la mejor herramienta de entrenamiento en lo que respecta a la precisión en el golpeo (y todos los boxeadores saben que la precisión es un componente esencial del golpe de knock-out eficiente). Sin embargo, a través de la visualización adecuada, incluso el saco pesado se puede convertir en un dispositivo de entrenamiento muy eficiente, en lo que se refiere a golpes precisos.

Mira cuidadosamente la imagen A: Un saco largo y pesado se puede dividir en seis zonas, dos altas, dos medias y dos cuadrantes bajos.

- Las dos zonas altas representan los lados, izquierdo (HL) y derecho (HR) de la cabeza. Estas áreas pueden ser atacadas con golpes circulares y ascendentes, codos horizontales, verticales, giratorios o penetrantes, patadas circulares y golpes de salto (puñetazos, rodillas, codos y patadas).
- Las dos zonas medias representan los lados, izquierdo (ML) y derecho (MR) del cuerpo. Estas áreas pueden ser atacadas con golpes circulares y ascendentes, patadas circulares al medio, golpes de rodilla rectos, diagonales, horizontales y codos de perforación y corte.
- Las dos zonas inferiores representan las piernas, izquierda (LL) y derecha (LR) y pueden ser atacadas con patadas bajas en la parte exterior y con golpes de rodilla rectos y patadas rectas en la parte delantera.

- La línea C representa la línea central del cuerpo donde se encuentran muchos objetivos vitales, como los ojos, la nariz, el mentón, la garganta, en la zona alta (esos puntos pueden atacarse con puños rectos, golpes de codo de perforación, verticales hacia arriba y hacia abajo y con patadas rectas altas); en la zona media se encuentran el esternón, el plexo solar y el abdomen (usa puños rectos, rodillas rectas y diagonales y patadas rectas para atacar esa área). La parte inferior de la línea central representa la ingle y puede ser atacada con patadas rectas bajas y rodillas rectas para obtener mejores resultados.

**Ten en cuenta esta imagen cuando golpees el saco pesado y agregarás gran precisión a tus golpes, junto con poder y penetración**





**KAO CHIENG** - Rodilla diagonal. Trabajando este golpe en el saco, entrenas el empuje hacia adelante de tus caderas, golpeando la parte media del saco.



**KAO DTAD** - Rodilla horizontal. Lanza tu rodilla hacia adelante siguiendo un amplio camino circular. Golpea la parte media o superior del saco.



**KAO DTI**- Rodilla circular corta. Abraza el saco y golpea con la parte interior de la rodilla la parte media o inferior de la herramienta de golpeo.



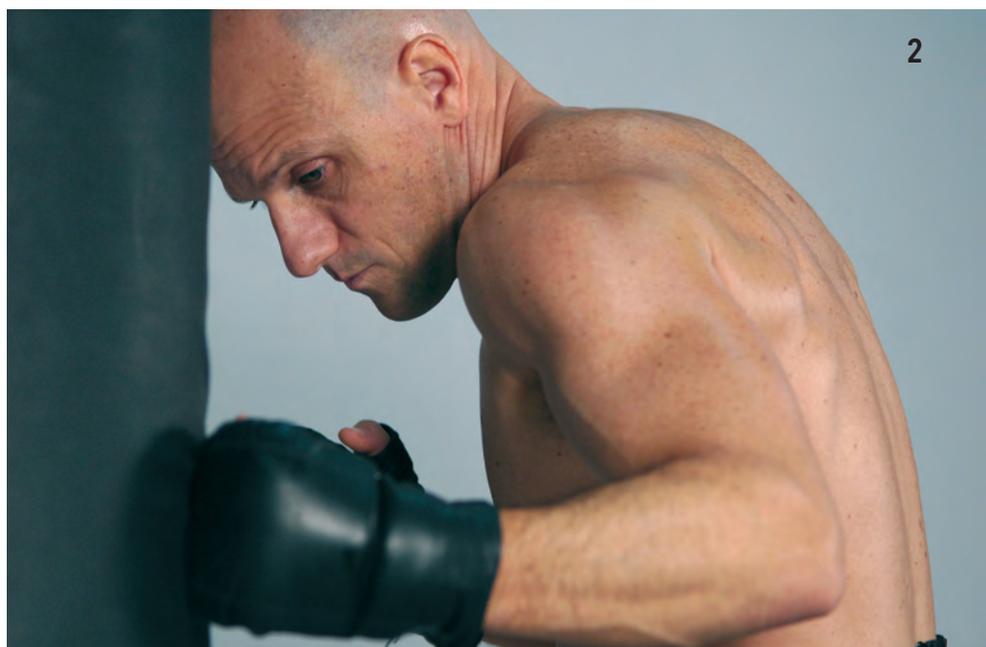
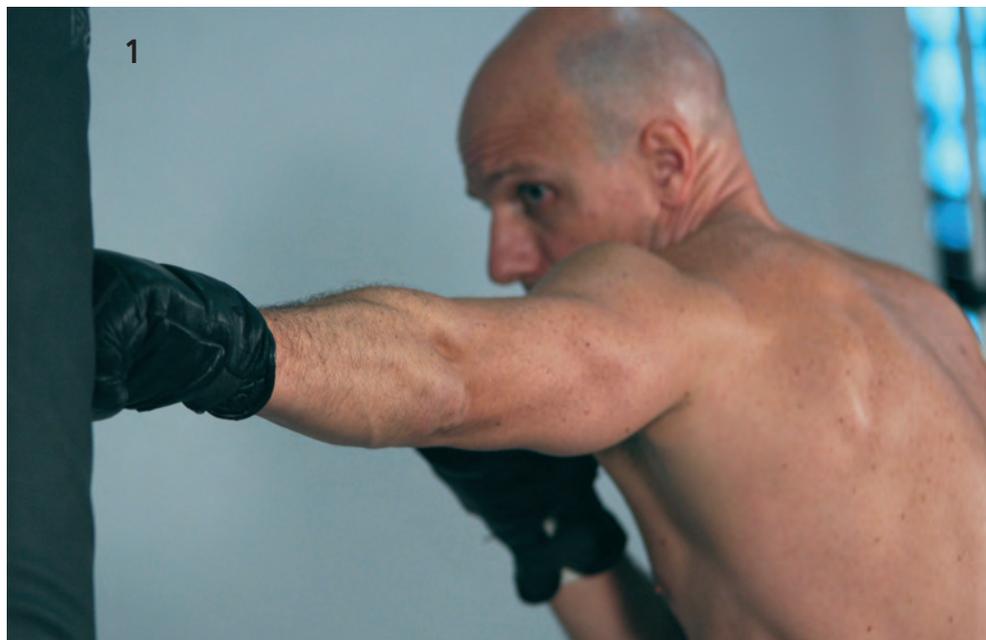
**KAO KRATAI** - Rodilla baja. Apunta a la parte inferior del saco y golpea con una rodilla hacia adelante.



**KAO LOI** - Rodilla en salto. Salta y empuja tus caderas hacia adelante golpeando la parte superior del saco.



**KAO KOO** - Rodilla doble. Coge la parte superior del saco con las dos manos, salta y golpea con ambas rodillas simultáneamente.



---

**1 MAHD TRONG** - Puño recto. Golpea el saco a lo largo de la línea central con un rápido puño recto adelantado o un golpe cruzado, volviendo a tu posición de guardia después de cada golpe.

---

**2 MAHD WIANG SAN** - Golpe corto de gancho. Golpea la parte central (cuerpo) o la parte superior del saco (cara) con ganchos rápidos.

---

**3 MAHD GLAB LANG** - Puño en giro. Finge un golpe directo y gira, golpeando el saco con los nudillos o el lado de la mano.

---



**SOK DTI** - Codo diagonal. Da un pequeño paso hacia adelante y golpea diagonalmente hacia abajo con la punta de tu codo la parte superior de el saco.



**SOK PUNG** -Codo perforante. Mantén tu brazo con la punta del codo apuntando al saco. Avanza y apuñala el saco (parte media o superior).



**SOK SAHB 1/2** - Codo hacia abajo. Sostén el costado del saco con una mano y golpea la parte superior del saco de arriba a abajo con la punta del codo.



**SOK GLAB LANG** - Codo en giro. Realiza un jab falso, avanza en diagonal, gira y suelta el codo (horizontal, hacia abajo o hacia arriba) apuntando a la parte superior de el saco.



**GRADOT SOK** - Codo en salto. Salta arriba y hacia adelante y golpea con un codo diagonal hacia abajo para impactar la parte superior del saco. Agrega una rodilla recta, si lo deseas.



**TAE DTAD LAAN** - Patada circular baja. Da un paso hacia adelante y golpea con tu espinilla la parte inferior (y más dura) del saco.



**TAE DTAD GLAN** - Patada circular mediana. Lanza una patada circular que golpee la parte central del saco.



**TAE DTAWAD** - Patada circular hacia abajo. Lanza tu pierna siguiendo una trayectoria descendente, golpeando con tu empeine la parte superior del saco.



**GRADOTTAE** - Patada circular en salto. Finge un jab, salta en el sitio y gira las caderas súbitamente, golpeando la parte superior del saco con la espinilla.



**TIIP TRONG LAAN** – Patada recta baja. Empuja hacia adelante las caderas y pateas hacia adelante golpeando la parte inferior de la línea central del saco con la bola del pie o el talón.



**TIIP TRONG GLAN** – Patada recta mediana. Empuja hacia adelante las caderas y pateas hacia adelante golpeando la parte central de la línea central del saco con la bola del pie o la planta del pie.



**TIIP TRONG BOON** – Patada recta alta. Lanza tu pierna siguiendo un camino ascendente, golpeando la parte superior de la línea central del saco con la bola del pie.



**GRADOTTIIP TRONG** – Patada recta en salto. Salta en el sitio y patea directamente la parte superior de la línea central del saco con la planta del pie.

La forma adecuada se ve reforzada por la ejecución a velocidad media, de golpes simples o combinaciones cortas: la mejor manera de aprender el Arte de la combinación de golpes (**Phasom Muay**) es a través del trabajo de saco. El boxeador debe ensayar cuidadosamente cada serie de golpes hasta que se desarrolle la memoria muscular, sin sacrificar la forma para lanzar un golpe más potente. Las combinaciones posibles de golpes de manos, piernas, rodillas y codos son innumerables; cada atleta desarrollará su mejor serie de golpes, de acuerdo con sus características mentales y físicas.

**En las siguientes imágenes, están algunos ejemplos de combinaciones básicas de golpes en el saco pesado.**



**Ejemplo 1:**

**TIIP TRONG GLAN/TAE DTAD GLAN/KAO TRONG.** Patada recta media izquierda seguida de una patada circular media derecha y una rodilla recta izquierda.



**Ejemplo 2:**

**TIIP TRONG LAAN/TAE DTAWAD BOON/SOK DTI.** *Patada recta baja izquierda seguida de una patada hacia abajo alta derecha y un codo derecho en diagonal hacia abajo.*

**Ejemplo 3:**

**TIIP TRONG BOON/TAE DTAD LAAN/GRADOT SOK.** *Patada recta alta izquierda seguida de una patada circular baja derecha y un codo derecho en salto.*

Dado que uno de los atributos clave de cada luchador es el equilibrio, este último debe mantenerse durante la ejecución de cada paso, esquivar o golpear. Cada vez que trabaje en el saco beneficiará en gran medida su capacidad para moverse y golpear siempre con el equilibrio adecuado.

Además, si el ejercicio de golpear con un saco pesado se prolonga durante varios minutos a gran velocidad, la respiración y los sistemas circulatorios del boxeador también se beneficiarán verdaderamente con esa práctica. Golpear el saco de uno a tres asaltos de 3 minutos, manteniendo un ritmo alto, lanzando cada golpe con el máximo compromiso, pondrá a prueba incluso el estado físico de los mejores luchadores.

El tiempo, la precisión, la coordinación, la fluidez en el movimiento son otros atributos clave que aumentarán tremendamente con la práctica habitual de Sacos pesados.

**El trabajo con pads tailandeses (Som Pao).** Los focos "Pao" son inigualables como medio para refinar las combinaciones de golpes y aumentar la explosividad de cada ataque; por lo tanto, su uso debe incluirse en todas las rutinas de entrenamiento semanal del Nak Muay. Al golpear estas herramientas de forma regular con patadas, puños, codos y rodillas, se puede desarrollar una gran explosividad y, como resultado, todos los golpes obtendrán una mayor potencia. El objetivo es tener a disposición una serie de herramientas de combate capaces de aniquilar al oponente con el menor número posible de golpes, si estos últimos están dirigidos adecuadamente contra los puntos sensibles del enemigo.

Al trabajar los pads, uno de los elementos clave a considerar es la creación de una buena "sensación" entre el boxeador y quien los sostiene. Sostener los Paos, es un arte en sí mismo: en todos los gimnasios de boxeo tailandés o de boxeo occidental, los mejores con los Pads se consideran un gran valor agregado para el equipo del gimnasio.

Los buenos entrenadores con Pads pueden llevar a los boxeadores a desarrollar su juego de pies, tiempo y coordinación al entregar el pad correcto en el momento correcto. El mejor compañero de Pads puede convertirse en el mejor compañero de sparring: cuando la sensación entre el entrenador y el luchador es correcta, las sesiones de trabajo con Pads se convierten en lo más parecido a una pelea real que puede reproducirse sin los altos riesgos asociados a recibir con potencia total los golpes.

La introducción de nuevas técnicas y estrategias (Mae Mai y Look Mai Muay Thai), el desarrollo de la memoria muscular involucrada en la ejecución de combinaciones avanzadas de golpes; el recorte del tiempo de reacción en la ejecución de golpes de defensa y contraataque, para el desarrollo de una capacidad cardiovascular superior. Estos son solo algunos de los muchos usos posibles del trabajo con Pads que pueden dar una ventaja definitiva a los atributos de combate de cada alumno.

En Muay Thai hay 3 tipos de Pads que se usan comúnmente: Pao Jiao, Pao San, Pao Phasom.

**Pao Jiao Koo:** dos Pads largos fijos a los antebrazos. Se usa principalmente para patear (patadas rectas y redondas) y para golpear con rodillas. Incluso se usan puños y golpes de codo, aunque en menor medida.

#### **Cuatro posibles tipos de ejercicios son comúnmente empleados por luchadores experimentados:**

1. **Ataques simples:** en esta modalidad, cada golpe se ensaya una y otra vez, en busca de la perfección. Se puede entrenar un sólo golpe por asalto completo de 4 minutos o puede combinarse con la ejecución de otros golpes por el mismo brazo, por el otro brazo o por las piernas.

2. **Combinaciones de golpes:** se pueden ejecutar hasta cuatro golpes al entrenar en esta modalidad. El objetivo es crear memoria muscular, de modo que cada golpe fluya suavemente hacia el siguiente para desatar una serie poderosa de ataques.
3. **Maniobras de defensa y contraataque:** quien sostiene los Pads entrega al boxeador cualquier tipo de ataque para empujarlo a desarrollar reflejos rápidos. El atleta debe esquivar o bloquear el golpe entrante y el hacer contraataque lo más rápido posible con uno o más golpes. Esto representa uno de los mejores ejercicios técnicos generales para todos los Nak Muay serios.
4. **Estilo libre:** cuando un entrenador y un boxeador se conocen muy bien, se les permite trabajar con los pads en modo estilo libre. El aprendiz ataca a voluntad y quien sostiene los Pads debe ver los golpes que se le vienen encima y los intercepta con estos, como lo haría con sus brazos en una sesión de sparring realmente dura. La única diferencia aquí es que no se detienen los golpes. Este es uno de los ejercicios técnicos más difíciles pero eficientes que se pueden emplear para entrenar a un boxeador tailandés de alto nivel.

**GOLPES SIMPLES** (el entrenador de Pads en las siguientes imágenes usa el atuendo estándar: 2 pads largos, una protección abdominal acolchada, dos espinilleras)



**MAHD TRONG NAM:** puño recto avanzado. Da un paso adelante y lanza un golpe adelantado rapido. Regresa a tu posición de guardia lo más rápido posible.



**MAHD TRONG TAM:** puño recto atrasado. Da un paso y lanza un golpe cruzado explosivo sin ningún movimiento preliminar. Regresa a tu posición de guardia lo más rápido posible.



**MAHD WIANG NAM:** golpe de gancho adelantado. Fingir un puño cruzado de derecha para girar las caderas hacia la pierna adelantada, contrarrestar y golpear con un gancho corto.



**MAHD SUHY NAM:** puño ascendente adelantado. Da un paso adelante, gira tus caderas hacia tu pierna adelantada, gira en sentido contrario y golpea con un golpe hacia arriba.



**MAHD SUHY DAO KOO:** puño doble ascendente. Da un paso adelante y flexiona las rodillas. Estira tus piernas y lanza un golpe doble hacia arriba.



**GRADOT CHOK:** puño en salto. Usa patadas rectas adelantadas para mantener la distancia del pad-man. Salta y avanza y lanza un golpe directo hacia abajo.



**TIIP TRONG NAM:** patada recta adelantada. Empuja hacia adelante las caderas y pateas hacia adelante, golpeando con la bola del pie o con la planta del pie.



**TAE LAM TUA TAM:** patada circular atrasada. Avanza diagonalmente y gira las caderas explosivamente. Golpea con tu espinilla y el empeine. Mantén la guardia en todo momento.



**KAO CHIENG:** rodilla diagonal. Da un paso hacia adelante y golpea con tu rodilla atrasada. Cubre tu rostro con ambos brazos como se muestra en la imagen.



**KAO LOI:** rodilla en salto. Usa patadas adelantadas para mantener la distancia del pad-man. Salta hacia delante y lanza una rodilla recta atrasada.



**SOK DTAD:** codo horizontal. Da un paso adelante, gira las caderas y los hombros hacia adelante y lanza un golpe cortante de codo atrasado.



**SOK GLAB LANG:** codo en giro. Da un paso diagonal hacia adelante, gira rápidamente y lanza un golpe horizontal con el codo atrasado.



**GRADOT SOK DTI:** codo en diagonal saltando. Usa patadas rectas adelantadas para mantener la distancia del pad-man. Salta hacia adelante y lanza un codo diagonal atrasado.

En la siguiente serie de imágenes, se ilustran algunas posibles combinaciones de golpes en los Pads largos. En las combinaciones de golpes en los Pads largos, es muy útil entrenar la precisión en cada golpe junto con la potencia explosiva. Para hacer esto, el boxeador debe visualizar los objetivos a los que apunta, ya sea un objetivo de cabeza o cuerpo. Cada una de las combinaciones ilustradas viene acompañada de una breve descripción de los posibles objetivos de los diversos golpes.

1



2



**PHASOM MUAY 1:** puño recto izquierdo adelantado, puño recto derecho atrasado, gancho izquierdo adelantado, patada circular derecha atrasada.

3



**Objetivos:**

1. Nariz, ojos, mentón, garganta
2. Punta de la barbilla, mandíbula inferior
3. Mandíbula, sienes, lado del cuello
4. Caja torácica, bazo

4



1



2



**PHASOM MUAY 2:** puño recto izquierdo adelantado, puño recto derecho atrasado, rodilla izquierda, codo horizontal atrasado.

3



**Objetivos :**

1. Nariz, ojos, mentón, garganta
2. Punta de la barbilla, mandíbula inferior
3. Hígado, costillas flotantes
4. Mandíbula, sienes, lado del cuello

4



1



2



**PHASOM MUAY 3:** puño recto derecho atrasado, rodilla izquierda, golpe de codo en giro.

3



**Objetivos:**

1. Punta de la barbilla, mandíbula inferior
2. Hígado, costillas flotantes
3. Mandíbula, sienes, lado del cuello

4



1



2



**PHASOM MUAY 4:** puño recto izquierdo adelantado, puño recto derecho atrasado, puño ascendente adelantado izquierdo, codo horizontal atrasado.

3



**Objetivos:**

1. Nariz, ojos, mentón, garganta
2. Punta de la barbilla, mandíbula inferior
3. Barbilla, mandíbula inferior, garganta
4. Mandíbula, sienes, lado del cuello

4



1



2



**PHASOM MUAY 5:** *doble puño recto adelantado, patada recta adelantada, rodilla en salto.*

3



**Objetivos:**

1. Nariz, ojos, mentón, garganta
2. Nariz, ojos, mentón, garganta
3. Plexo solar, parte inferior del abdomen
4. Esternón, plexo solar, garganta

4



1



2



**PHASOM MUAY 6:** puño recto adelantado, puño circular adelantado, patada circular atrasada, rodilla recta atrasada.

3



**Objetivos:**

1. Nariz, ojos, mentón, garganta
2. Mandíbula, sienes, lado del cuello
3. Caja torácica, bazo
4. Costillas flotantes, parte inferior del abdomen

4



1



2



**PHASOM MUAY 7:** patada recta adelantada, rodilla recta adelantada, empuje de mano abierta, patada circular atrasada.

3



**Objetivos:**

1. Plexo solar, parte inferior del abdomen
2. Hígado, costillas flotantes
3. Cara, garganta, esternón
4. Caja torácica, bazo

4



1



2



**PHASOM MUAY 8:** puño circular adelantado, patada circular baja atrasada (suave), doble patada circular atrasada al medio.

3



**Objetivos:**

1. Mandíbula, sienes, lado del cuello
2. Músculo interior del muslo
3. Caja torácica, bazo
4. Caja torácica, bazo

4



5



6

1



2



**PHASOM MUAY 9:** puño circular izquierdo, patada circular derecha, patada recta adelantada, puño recto en salto.

3



**Objetivos:**

1. Mandíbula, sienes, lado del cuello
2. Caja torácica, bazo
3. Plexo solar, parte inferior del abdomen
4. Nariz, ojos, mandíbula

4



En los siguientes ejemplos de maniobras de defensa y contraataque (Mai Kae, en idioma tailandés), el entrenador de pads entrega al boxeador patadas circulares, patadas rectas y puños circulares. Estos son sólo algunos ejemplos de contraataques ya que las posibles aplicaciones de las técnicas de Mai Kae en los Pads largos son infinitas. Cada buen entrenador podrá seleccionar los más adecuados para sus alumnos, de acuerdo con su nivel de experiencia y sus características físicas y mentales.



**MAI KAE 1:** Defensa y contraataque de una patada circular atrasada a la cabeza. Inclina la parte superior de tu cuerpo hacia atrás y contraataca rápidamente con una patada circular de la pierna atrasada y una rodilla diagonal.





**MAI KAE 2:** Defensa y contraataque de una patada circular atrasada al cuerpo. Bloquea la patada media del pad-man con la rodilla y contraataca con una combinación de rodilla y patada circular atrasadas.





**MAI KAE 3:** Defensa y contraataque de una patada circular atrasada al cuerpo. Bloquea la patada media del pad-man con la rodilla y contraataca con una combinación de rodilla y patada circular atrasadas. Se ejecuta una última patada frontal con la pierna adelantada para mantener la distancia del pad-man.





**MAI KAE 4:** Defensa y contraataque de una patada recta atrasada al cuerpo. Gira las caderas para evadir la patada recta del pad-man y atrapa su pierna. Empuja hacia un lado la pierna atrapada y contraataca con una combinación de puño directo, golpe de gancho y patada circular.





**MAI KAE 5:** Defensa y contraataque de una patada circular al cuerpo. Bloquea la patada del pad-man con los codos y contraataca con una combinación de puño recto, patada circular baja (suave) y patada circular media.





**MAI KAE 6:** Defensa y contraataque de una patada recta atrasada al cuerpo. Gira las caderas para evadir la patada recta del pad-man y atrapa su pierna. Tira hacia un lado la pierna y contraataca con una rodilla recta, un puño en gancho y un codo horizontal.





**MAI KAE 7:** Defensa y contraataque de un golpe de puño circular adelantado a la cabeza. Bloquea el puño con tu codo atrasado y tu brazo adelantado extendido. Atrapa el cuello y contraataca con una combinación de doble rodilla.





En estas páginas, los lectores encontrarán sólo algunos de los innumerables contraataques posibles contra puños, patadas, rodillas y codos. Cada contraataque no se limita a un sólo golpe, sino que comprende hasta 3 golpes, de acuerdo con el típico sistema de contraataque de Muay Thai.

**Pao San Koo:** dos pequeños focos redondos fijos en las manos. Esta es la herramienta básica para el entrenamiento de puños, rodillas y codos. Estos pequeños focos son, sin lugar a dudas, la mejor herramienta para desarrollar acciones de manos rápidas y precisas, así como también golpes agudos con los codos. Se pueden emplear ataques simples, pero la mejor manera de usar Pao San es lanzar combinaciones rápidas de puños, codos y golpes de rodilla, mientras te mueves hacia adelante y hacia atrás, hacia la izquierda y hacia la derecha. También las maniobras de defensa y contraataque (Mai Kae) se entrenan mejor con estos focos pequeños: los mejores boxeadores pasan horas en este entrenamiento, acumulando reflejos rápidos para bloquear o evadir golpes mientras se contraataca con devastadoras combinaciones de golpes.

**KAE MAHD 1 - Defensa y contraataque de un gancho atrasado a la cabeza. Bloquea el puño desde el interior y contraataca con una combinación de codo atrasado, rodilla atrasada.**



El pad-man de estas imágenes usa el atuendo básico del entrenador compuesto por dos focos pequeños (Pao San), un escudo ventral (un chaleco acolchado que se ajusta alrededor del cuerpo del entrenador), dos espinilleras. Como los focos pequeños se usan principalmente para golpear la cabeza, se incluye el escudo del cuerpo para agregar golpes corporales a la serie de contraataques ilustrados.



**KAE MAHD 2:** - Defensa y contraataque de un puño recto atrasado a la cabeza. Prevé el golpe del pad-man con una patada recta atrasada, seguida de una combinación de puño directo y codo horizontal.





1



2



3

**KAE MAHD 3:** - Defensa y contraataque de un puño circular adelantado a la cabeza. Bloquea el golpe desde el interior y agarra el cuello y el brazo del pad-man. Contraataca con doble combinación de rodilla derecha.



4



5



6



1



2

**KAE MAHD 4:** - Defensa y contraataque de un puño recto adelantado a la cabeza. Contraataca el puño a la cabeza con un cruzado derecho hacia arriba, seguido de un gancho de izquierda y un uppercut derecho.



3



4



**KAE MAHD 5:** - Defensa y contraataque de un puño recto adelantado a la cabeza. Bloquea hacia abajo el golpe recto del pad-man y contraataca con una combinación de recto de derecha y gancho izquierdo.





**KAE MAHD 6:** - Defensa y contraataque de un puño recto adelantado a la cabeza.  
*Esquiva hacia el interior el golpe recto del pad-man y contraataca rápidamente con un golpe de uppercut adelantado y un cruzado de derecha.*





1



2



3



4

**KAE MAHD 7-** Defensa y contraataque de un puño recto adelantado a la cabeza. Esquiva hacia el interior el golpe recto del pad-man y contraataca rápidamente con una combinación de gancho adelantado y cruzado de derecha; seguido de un codo horizontal en avance.



5



1



2



3



4

**KAE MAHD 8** - Defensa y contraataque de un puño recto adelantado a la cabeza. Desvía el golpe recto del padman y contraataca con una combinación de codo adelantado y codo atrasado al cuerpo.



5



**KAE MAHD 9:** - Defensa y contraataque de un gancho atrasado a la cabeza. Contraataca el golpe del pad-man con un codo de uppercut en avance. Atrapa el cuello del pad-man y sigue con una rodilla recta atrasada.





**KAE MAHD 10:** - Defensa y contraataque de un puño recto adelantado a la cabeza. Mueve hacia el lado adelantado del pad-man y atrapa su brazo. Contraataca con una combinación de rodilla diagonal izquierda y rodilla recta derecha.





**KAE MAHD 11:** - Defensa y contraataque de un gancho atrasado a la cabeza. Bloquea el gancho derecho del pad-man con tu codo adelantado y el brazo atrasado extendido. Contraataca con una combinación de codo horizontal adelantado y rodilla atrasada derecha.





---

**KAE MAHD 12:** -Defensa y contraataque de un uno-dos a la cabeza. Desvía el puño adelantado y usa tu brazo adelantado extendido en el cruzado, atrapando el cuello del pad-man. Contraataca rápidamente con una rodilla recta atrasada.

---





**KAE MAHD 13:** - Defensa y contraataque de un puño directo a la cabeza. Esquiva hacia el interior y contraataca al mismo tiempo con un codo perforante adelantado. Atrapa el cuello del pad-man y descarga una poderosa rodilla recta atrasada.





**KAE TIIP 1:** - Defensa y contraataque de una patada recta atrasada cuerpo. Gira las caderas para evitar la patada y atrapa la pierna del pad-man. Empuja la pierna atrapada y da un paso adelante. Contraataca con una combinación de cruzado derecho y gancho izquierdo.





1



2



3



4

**KAETIIP 2:** - Defensa y contraataque de una patada recta atrasada al cuerpo. Da un paso atrás y atrapa el pie del pad-man con ambas manos. Empuja la pierna atrapada y da un paso adelante, pegando con la rodilla derecha. Atrapa el cuello y sigue con una rodilla izquierda.



5



1



2



3



4

**KAE TAE 1:** - Defensa y contraataque de una patada circular atrasada al cuerpo. Da un paso al lado y toma la pierna que patea debajo de tu axila. Tira de la pierna atrapada y contraataca con una rodilla derecha. Atrapa el cuello del pad-man y sigue con una rodilla izquierda.



5



**KAE TAE 2:** - Defensa y contraataque de una patada circular atrasada al cuerpo. Da paso al lado y bloquea la patada con ambos codos. Contraataca con una combinación de gancho y uppercut.





**KAE TAE 3:** - Defensa y contraataque de una patada circular atrasada al cuerpo. Da un paso al lado y toma la pierna que patea debajo de tu axila. Contraataca con un codo perforante hacia abajo en el muslo (suave), seguido de un paso adelante en diagonal y un golpe de codo cortante.





**KAE TAE 4:** - Defensa y contraataque de una patada circular atrasada a las piernas. Contraataca con una patada baja recta al muslo de la pierna que pateo. Seguida de una combinación de cruzado de derecha, gancho izquierdo y codo derecho.





1



2



3



4

**KAE TAE 5:** - Defensa y contraataque de una patada circular a la cabeza. Da un paso atrás y bloquea la patada con tus antebrazos. Contrarresta rápidamente con una combinación de cruzado derecho y gancho izquierdo. Eventualmente, puedes seguir con una rodilla atrasada.



5



**KAE KAO 1:** - Defensa y contraataque de una rodilla atrasada al cuerpo. Da un paso atrás y bloquea la rodilla con el codo y la mano. Seguido de una combinación de codo horizontal adelantado y uppercut atrasado.





**KAE SOK 1:** - Defensa y contraataque de un codo diagonal adelantado a la cabeza. Da un paso adelante y bloquea el brazo del pad-man con tu antebrazo y tu mano. Muévete hacia delante y contraataca con una combinación de codo adelantado y codo atrasado.



**Pao Phasom:** Pads mixtos, uno largo y uno corto. Esta combinación de Pads es comúnmente utilizada por un entrenador equipado con una protección ventral acolchada para recibir patadas rectas y rodillas, junto con puños y golpes con los codos.

En tiempos recientes, muchos entrenadores incluyeron el uso de un escudo para patadas, sostenido por el entrenador. Esta herramienta se emplea para desarrollar patadas poderosas a las piernas: las patadas circulares a los muslos por dentro y por fuera ejecutadas correctamente, pueden ser una de las mejores armas en el arsenal de Thai Boxers expertos. A través de sesiones de entrenamiento regulares con un escudo para patear, cualquier luchador puede desarrollar patadas bajas extremadamente poderosas en un tiempo relativamente corto. Uno de los mejores sistemas de entrenamiento consiste en moverse alrededor del pad-man lanzando patadas bajas desde cualquier posición; mientras se avanza, retrocede, avanza diagonalmente o gira alrededor del objetivo. A veces, el entrenador puede sostener un foco en una mano junto con un escudo de patada, con el fin de entregar al boxeador múltiples opciones de objetivos (combinaciones de alto-bajo o puño-patada).

La mayoría del atuendo de los entrenadores también incluye un par de espinilleras, para atacar al boxeador con patadas circulares bajas, medias o altas.

Un protector de cuerpo también es una buena herramienta para ser incluido en el "arsenal" de un entrenador de pads: golpes al cuerpo (puños, rodillas, patadas, codos), se pueden combinar con ataques altos o bajos para una experiencia de entrenamiento completa.



**PHASOM MUAY 1:** gancho adelantado a la cabeza, puño recto atrasado al cuerpo, agarre del cuello, rodilla atrasada.



Como se mencionó, para el trabajo de los Pads largos (Som Pao Jiao) hay cuatro tipos de ejercicios posibles que son comúnmente empleados por luchadores experimentados cuando se trabaja en Pao Phasom:

1. Ataques simples
2. Combinación de golpes
3. Maniobras de defensa y contraataque
4. Estilo libre

En todo tipo de ejercicios es muy útil entrenar la precisión en cada golpe junto con el poder explosivo, como se mencionó anteriormente para el Pao Jiao. Para hacer esto, el boxeador debería visualizar los objetivos a los que apunta, ya sea al cuerpo, cabeza o un objetivo de extremidades inferiores.



**PHASOM MUAY 2:** Atrapar la mano y golpe de codo ascendente, agarre de cuello con una mano, rodilla izquierda, agarre de cuello con las dos manos y rodilla derecha.





1



2



3



4

**PHASOM MUAY 3 (SERIES AL ESCUDO DE PATADAS N.1):** Patada circular baja izquierda, patada circular baja derecha, agarre de cuello con una mano y rodilla izquierda, agarre de cuello con las dos manos y rodilla derecha.



5



**PHASOM MUAY 4 (SERIES AL ESCUDO DE PATADAS N.2):** Patada circular baja izquierda, rodilla izquierda, agarre al cuello con las dos manos y otra rodilla izquierda.





1



2



3



4

**MAI KAE 1:** Defensa y contraataque de una patada circular atrasada al cuerpo. Da un paso al lado y toma la pierna que patea debajo de tu axila. Contraataca de inmediato con un puño recto atrasado. Hala la pierna atrapada y sigue con una rodilla recta atrasada. Atrapa el cuello del pad-man y sigue con una otra rodilla recta.



5



1



2



3



4

**MAI KAE 2:** Defensa y contraataque de un puño directo avanzado a la cabeza. Esquiva hacia adentro el puño del pad-man y contraataca rápidamente con un uppercut adelantado y una rodilla recta derecha. Atrapa el cuello del pad-man con las dos manos y continúa con una rodilla izquierda recta.



5

**Poste de hierro.** La herramienta más peculiar utilizada por los practicantes del Muay Boran IMBA para acondicionar al nivel más alto las manos (nudillos, canto exterior de la mano, palma), antebrazos (radial y especialmente cubital), espinillas, rodillas y pies (bola del pie y talón), es el poste de hierro. Hecho de un núcleo de metal cubierto por una fina capa de goma o cuero, fijado a una base cuadrada que permite pequeñas oscilaciones, el poste es una ayuda fundamental para transformar cualquier cuerpo de un Nak Muay en un arma real. Sin embargo, el uso de esta herramienta debe limitarse a una o dos sesiones de entrenamiento por semana, comenzando con un número limitado de golpes realizados sin ejercer una fuerza excesiva, y aumentando gradualmente la intensidad y el número total de golpes. Mediante una práctica diligente, dentro de los primeros 6 a 12 meses, el aprendiz notará un marcado aumento en su nivel de acondicionamiento óseo, lo que dará como resultado una capacidad de impacto mejorada contra cualquier cuerpo humano. Una vez que un Artista Marcial se acostumbra a golpear con fuerza una herramienta de metal, está más que listo para atacar los huesos y músculos humanos sin temor a lastimarse, sintiéndose capaz de romper cualquier defensa que el oponente pueda poner en su lugar. Al comenzar el entrenamiento de impacto en el poste, es recomendable comenzar primero con rutinas muy básicas; cada golpe debe coordinarse con el movimiento de pies adecuado, ajustando la distancia a la herramienta de acuerdo con el arma del cuerpo utilizada (alcance largo, medio o corto). Las técnicas de golpeo más comúnmente empleadas en el poste son: puños verticales rectos, golpes con el antebrazo lateral cubital, golpes de palma, golpes en el borde exterior de las manos (mano abierta o cerrada), golpes con la espinilla y la bola del pie.

**(ver imágenes 1 al 8)**

Comienza tus sesiones de entrenamiento con golpes simples de manos y piernas; a medida que te vuelves más hábil agrega algunas combinaciones básicas, como:

- Puño recto adelantado- puño recto atrasado
- Puño recto izquierdo-golpe de antebrazo izquierdo
- Puño recto derecho-patada recta derecha
- Patada circular derecha-golpe de antebrazo derecho
- Golpe de palma de mano derecha- golpe de palma de mano izquierda.

La etapa final está representada por la práctica de estilo libre: muévete hacia adelante y hacia atrás, hacia la izquierda y hacia la derecha y lanza golpes al poste de acuerdo con tu distancia de la herramienta. Trata al poste como a un verdadero oponente y obtendrás lo mejor de este dispositivo de entrenamiento.



**1. TOI TRONG NAM:** *Puño recto vertical, mano adelantada*



**2. TOI TRONG TAM:** *Puño recto vertical, mano atrasada*

Párate con los pies en paralelo (**Ta Song Khum** o posición de dos puntos) o en la posición de guardia básica (**Ta Saam Khum** o posición de tres puntos) a una distancia de brazo del poste. Lanza un puño vertical izquierdo adelantado en la parte superior del poste y sigue con un puño vertical derecho atrasado al mismo objetivo. El golpe de tres nudillos (meñique, anular y dedo medio) debe emplearse para ambos golpes. Cada golpe debería impactar a través del objetivo ya que se requiere penetración para desarrollar un golpe destructivo. Exhala mientras golpeas.



**3. FAD SON KAEN KUA:**  
*golpe de antebrazo derecho  
(lado del cúbito)*

**4. FAD SON KAEN SAI:**  
*golpe de antebrazo izquierdo  
(lado del cúbito)*

Avanza con la pierna derecha y adopta la posición de guardia correcta. Gira el tronco ligeramente hacia la izquierda para preparar el siguiente golpe y luego balancea el antebrazo derecho (lado cubital) diagonalmente hacia abajo en la parte superior del poste. La potencia se genera mediante un giro rápido de las caderas y la parte superior del cuerpo: el brazo se balancea hacia el objetivo y se devuelve inmediatamente a la posición original de la guardia. Aleja tu pierna derecha y acerca tu pierna izquierda. Golpea el poste con tu antebrazo izquierdo. Exhala mientras golpeas.



**5. KAMAE KHAM SAO:**  
*Golpe con palma de la mano*

Párate frente al poste con los pies paralelos y con las manos frente a su cuerpo en la posición básica de palma a palma. Golpea hacia adelante con la palma derecha impactando con el talón de la mano la parte superior del poste. Tira de tu mano derecha hacia atrás y golpea con tu mano izquierda. Cada golpe sigue un camino diagonal hacia arriba hacia el objetivo. Exhala mientras golpeas.



**6. WIANG KHAENG LAAN:**  
*Patada baja circular con la tibia*

Párate a la distancia de patada del poste y asume la posición de guardia delantera izquierda. Mueve las caderas hacia adelante y golpea la parte inferior del poste con la tibia derecha. Retrocede y repite el golpe la cantidad deseada de veces. Cambia las piernas y repite el proceso con la pierna izquierda. Exhala en cada golpe.



### 7. CHAD KAA NAM:

*Patada recta adelantada  
(bola del pie)*

### 8. CHAD KAA LANG:

*Patada recta atrasada  
(bola del pie)*



Párate frente al poste con los pies paralelos a la distancia de la herramienta. Lanza tu pierna izquierda hacia adelante golpeando la parte inferior del poste con la parte delantera del pie. Regresa la pierna rápidamente sin hacer que el pie toque el suelo. Repite el proceso la cantidad deseada de veces. Cambia a la pierna derecha y repite el ejercicio. Alternativamente, puedes cambiar de pierna después de cada patada (izquierda-derecha-derecha-izquierda) bajando el pie después de cada golpe. Exhala en cada acción de patear.

Sin embargo, nunca debe olvidarse que el verdadero secreto para lograr resultados permanentes es poder evitar lesiones en cualquier parte del cuerpo que se utiliza para golpear el poste: un atleta que es demasiado "impaciente" y no quiere seguir la alternancia correcta de práctica y tiempo de recuperación fisiológica, solo dañará su cuerpo y eventualmente se sentirá decepcionado.

**Aquel que busca resultados milagrosos en poco tiempo terminará suspendiendo totalmente el entrenamiento, posiblemente por períodos prolongados.**

Por lo tanto, incluso para el uso de esta herramienta, consulta lo que se especifica en la página 21, con respecto a la necesidad de una supervisión cercana por parte de un maestro calificado.



**PILAR N.1: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**PILAR N. 2: ENTRENAMIENTO DE IMPACTO**

**PILAR N.3: SPARRING**

**PILAR N.4: FORMAS DE COMBATE**

## PILAR DEL ENTRENAMIENTO N.3: SPARRING



**Sparring preestablecido Len Chern** (con impactos, agarres, derribos). El Sistema de sparring preestablecido (ej. la ejecución realista de ataques preestablecidos y defensas libres o predeterminadas, y contraataques individuales o múltiples) se usa tradicionalmente en Artes Marciales para ensayar técnicas y estrategias potencialmente peligrosas sin poner en riesgo la seguridad de los practicantes. Conocer de antemano los movimientos de un compañero permite proporcionar defensas adecuadas mientras se mantiene un alto nivel de adrenalina en la práctica de Artes Marciales. El objetivo de este tipo de entrenamiento es aprender a resolver los problemas de lucha más comunes: familiarizarse con diferentes tipos de oponentes y aprender a defenderse y contraatacar contra diversas técnicas ofensivas; esto tiene un valor incomparable. Con el fin de desarrollar memoria muscular y reflejos rápidos, el aprendiz debe someterse a largas sesiones de combate preestablecido, comenzando con ataques y defensas ejecutados en sitio, y luego continuando con acciones técnicas aplicadas en el movimiento. Sin temor a ser lastimado, incluso los boxeadores novatos acelerarán su proceso de aprendizaje, adquiriendo rápidamente capacidades reales de combate dentro de un período limitado de tiempo.

**Ejemplos típicos de sparring preestablecido son los siguientes:** en las imágenes el peleador B “actúa como” al estudiante y usa solamente un par de guantes. El peleador A “actúa como” el entrenador y usa un atuendo compuesto por guantes de boxeo, un protector de cuerpo y un par de espinilleras.



**EJEMPLO 1:**

**LUCHADOR A (A LA DERECHA):** puede lanzar ganchos libremente a la cabeza, con la mano izquierda o derecha  
**LUCHADOR B (A LA IZQUIERDA):** bloquea con los codos, cierra la distancia y contraataca con golpes de rodilla al cuerpo



**EJEMPLO 2:**

**LUCHADOR A (A LA IZQUIERDA):** puede lanzar jab y atacar libremente con patadas bajas, pierna izquierda o derecha  
**LUCHADOR B (A LA DERECHA):** bloquea con rodillas y espinillas y contraataca con golpes de rodilla o puños a la cabeza



**EJEMPLO 3:**

**LUCHADOR A (A LA IZQUIERDA):** se le permite lanzar golpes de codo horizontales a la cabeza, con el brazo izquierdo o derecho  
(protecciones para los codos deben usarse siempre para este tipo de ejercicio)

**LUCHADOR B (A LA DERECHA):** bloquea con antebrazos y contraataca con golpes cortos de rodilla en el abdomen



**EJEMPLO 4:**

**LUCHADOR A (A LA DERECHA):** puede lanzar ganchos al cuerpo, con la mano izquierda o derecha

**LUCHADOR B (A LA IZQUIERDA):** bloquea con los codos y contraataca con puños a la cabeza y golpes de rodilla al cuerpo



**EJEMPLO 5:**

**LUCHADOR A (A LA IZQUIERDA):** se le permite lanzar patadas circulares al cuerpo libremente, con la pierna izquierda o derecha  
**LUCHADOR B (A LA DERECHA):** atrapa la pierna que patea y contraataca con puños a la cabeza o golpes de rodilla



**EJEMPLO 6:**

**LUCHADOR A (A LA IZQUIERDA):** *mantiene la distancia deteniendo con patadas rectas, pierna izquierda o derecha.*  
**LUCHADOR B (A LA DERECHA):** *desvía las patadas y se acerca, responde con rodillas o patadas circulares al cuerpo.*

**EJEMPLO 7:**

**LUCHADOR A:** *mantiene distancia y lanza patadas directas y circulares*  
**LUCHADOR B:** *bloquea y avanza, lanzando puños a la cabeza*

**EJEMPLO 8:**

**LUCHADOR A:** *lanza puños directos izquierdos y derechos a la cabeza*  
**LUCHADOR B:** *esquiva y contraataca con patadas circulares medias o bajas*

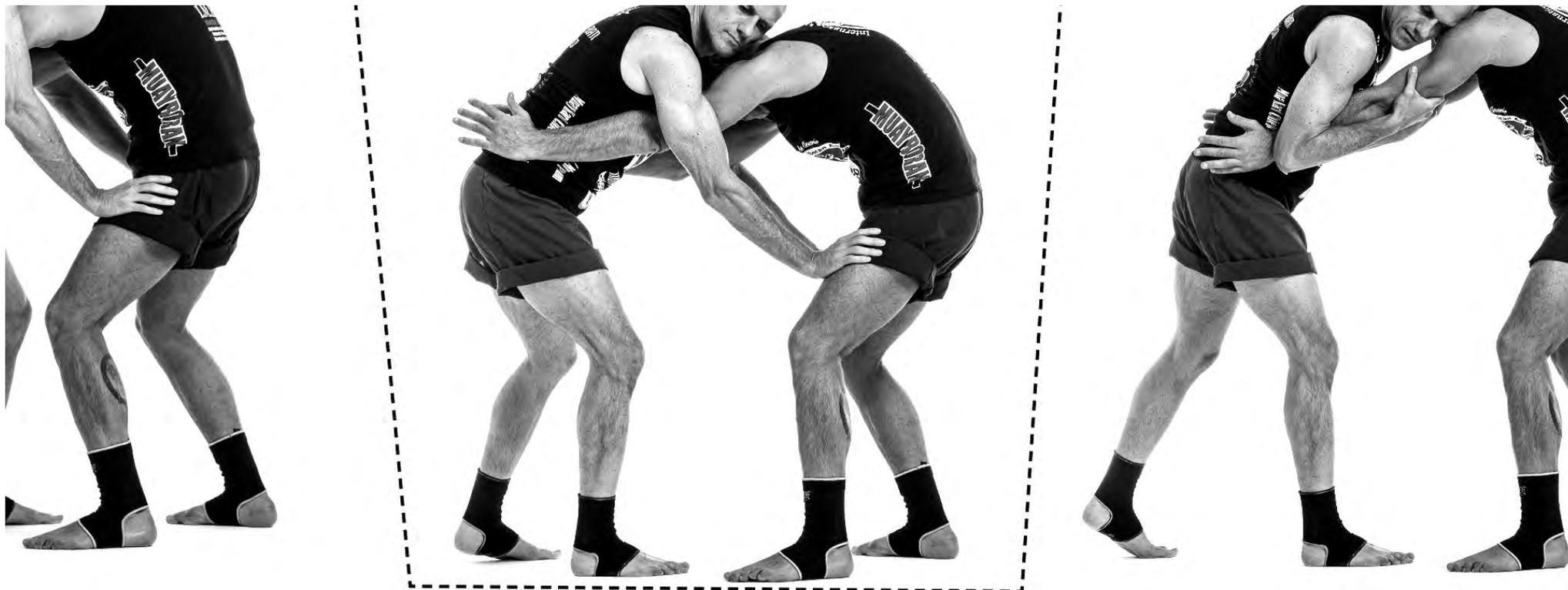
**EJEMPLO 9:**

**LUCHADOR A:** *puede lanzar jabs a la cara*  
**LUCHADOR B:** *detiene golpes con un jab o una patada recta de empuje con la pierna adelantada*

**EJEMPLO 10:**

**LUCHADOR A:** *lanza patadas circulares al cuerpo, pierna izquierda o derecha*  
**LUCHADOR B:** *bloquea con ambos codos y contraataca con ganchos a la cabeza*

**Sin embargo, debido al riesgo intrínseco de ser golpeado por su compañero durante cada sesión de sparring, siempre es obligatorio ser supervisado por un instructor experimentado.**

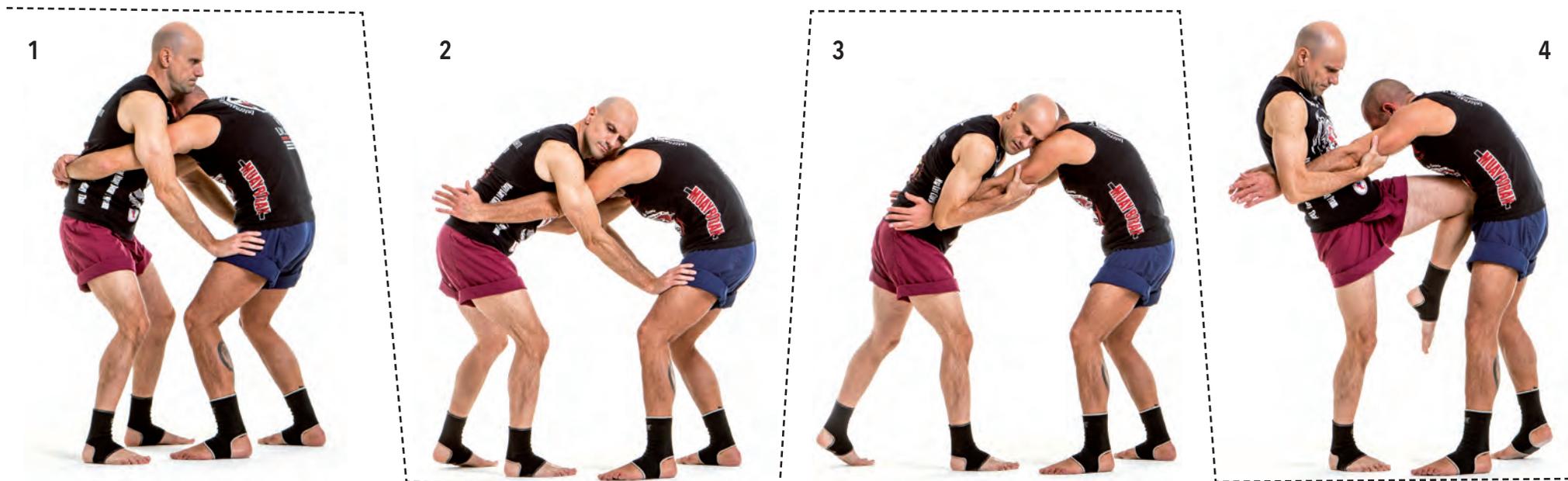


### Entrenamiento de Grappling tailandés (Pram Wong Nai).

Debido a que el entrenamiento de Muay Boran está destinado a preparar a los practicantes para todos los rangos, y especialmente para el combate a corta distancia, es crucial aprender a dominar situaciones en corta distancia. A esta distancia del oponente, las técnicas que mejor se aplican son los agarres al cuello y cuerpo, maniobras de desequilibrio, lanzamientos, golpes de rodilla y codo; "el pan y la mantequilla" de cada experto Nak Muay.

El mejor ejercicio para aprender la lucha es, por supuesto, simplemente "luchar". Muchas son las horas que se deben dedicar a tratar de aplicar los diversos agarres a un compañero que no desea ser sometido, desarrollando así una tremenda fuerza, resistencia y sensibilidad; esos son los atributos principales de un buen luchador de Muay Boran.

**Algunos ejemplos de ataques y contraataques en el corto rango son los siguientes:**



*El luchador de la derecha (azul) sostiene la cintura del oponente (1).*

*El luchador de la izquierda (rojo) empuja las caderas hacia atrás y baja su centro de gravedad empujando la parte superior de los muslos del azul (2).*

*El rojo se aferra a los tríceps del azul (3) y contraataca con una rodilla recta (4).*

a



b



c



d



e



f

*El azul sostiene rojo bajo sus axilas (a). El rojo baja su centro de gravedad y empuja hacia abajo sus brazos (b). El rojo pone un brazo dentro del espacio entre él y el azul (c) y sigue con el segundo brazo para completar el agarre alrededor del cuerpo del azul (d). El rojo retrocede con una pierna (e) y golpea el abdomen del azul con su rodilla atrasada (f).*

xi



xii



xiii



xiv



xv



xvi



El azul (a la izquierda) tiene sus brazos en el interior de la guardia del rojo (xi). A medida que el azul comienza a golpear con la rodilla de atrás, el rojo empuja hacia adelante la cadera golpeando la parte interna del muslo y la ingle del azul (xii). El rojo sigue con un rápido giro de cadera (xiii) que desequilibra el azul (xiv), arrojándolo al suelo (xv).



### Sparring libre (Som Khu)

El entrenamiento de estilo libre más duro se practica más esporádicamente que el Len Chern. Los luchadores profesionales hacen sparring regularmente cuando se preparan para una competencia y aumentan la cantidad de rounds a medida que avanza el entrenamiento. Cuando los boxeadores tailandeses hacen sparring en el modo de estilo libre, generalmente lo hacen usando sus manos, al igual que los boxeadores occidentales. De hecho, la velocidad expresada por los golpes de manos, es más alta que cualquier otro tipo de técnica: es por esto que es tan importante para un Nak Muay desarrollar buenos reflejos contra un puño rápido. El boxeo con diferentes parejas es un excelente ejercicio para desarrollar reflejos rápidos, reforzar la capacidad de manejar situaciones difíciles y dar fluidez y velocidad a todos los ataques.

El casco de boxeo, guantes de entrenamiento grandes (16 onzas), copa inguinal y protector bucal, son obligatorios cuando se enfrenta a un compañero en un entrenamiento de sparring libre. Incluso si este tipo de entrenamiento es definitivamente más duro que el Len Chern, todos los golpes no deben ser de potencia total, los ataques controlados son obligatorios. El sparring no es una pelea, se trata de mejorar las habilidades de uno con la pareja, no de lastimar a los demás o mostrar la superioridad de uno.

**No se permite la sesión de Som Khu sin la supervisión cuidadosa del instructor.**



**PILAR N.1: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**PILAR N. 2: ENTRENAMIENTO DE IMPACTO**

**PILAR N.3: SPARRING**

**PILAR N.4: FORMAS DE COMBATE**

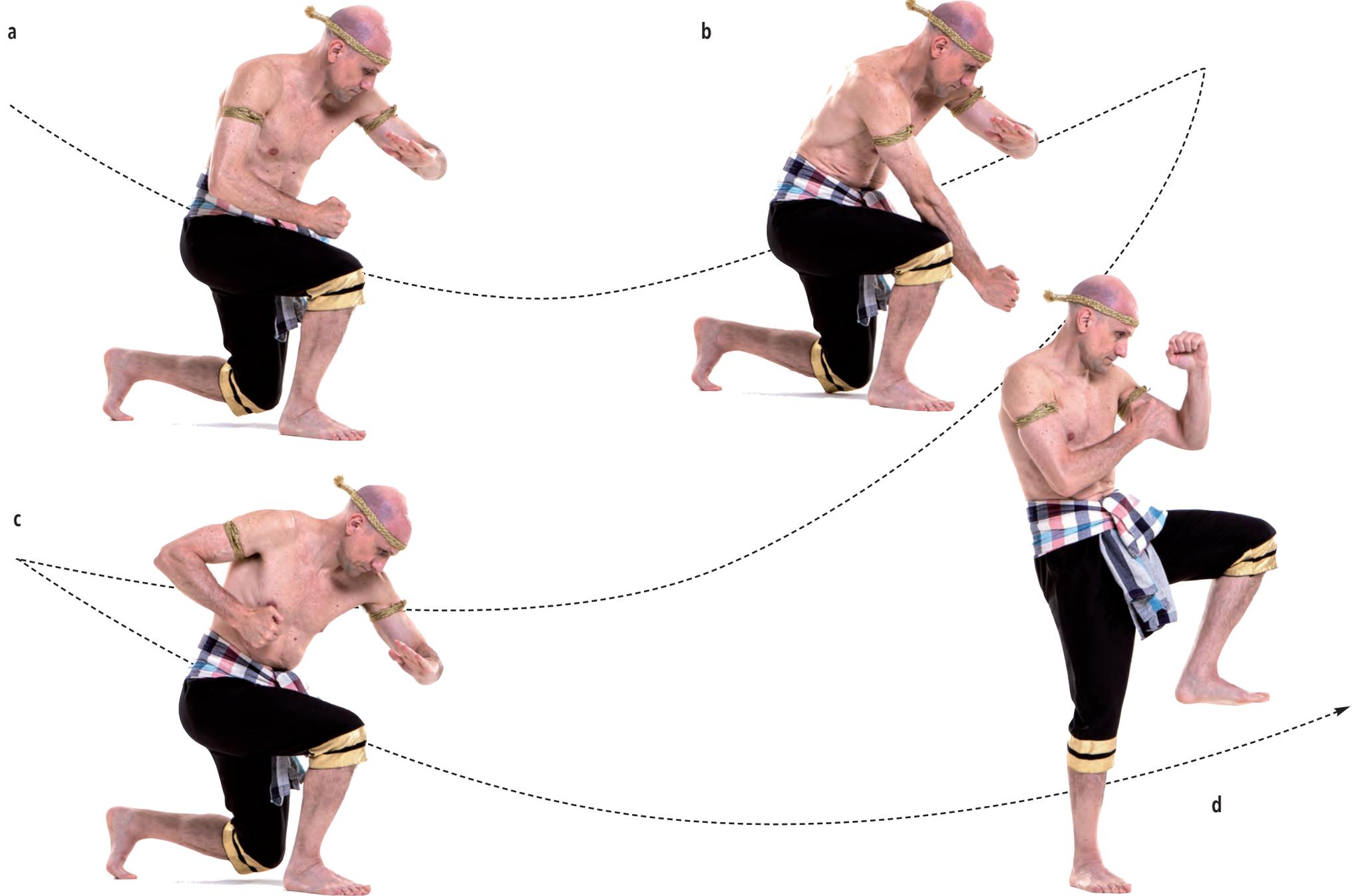
## PILAR DEL ENTRENAMIENTO N.4: FORMAS DE COMBATE

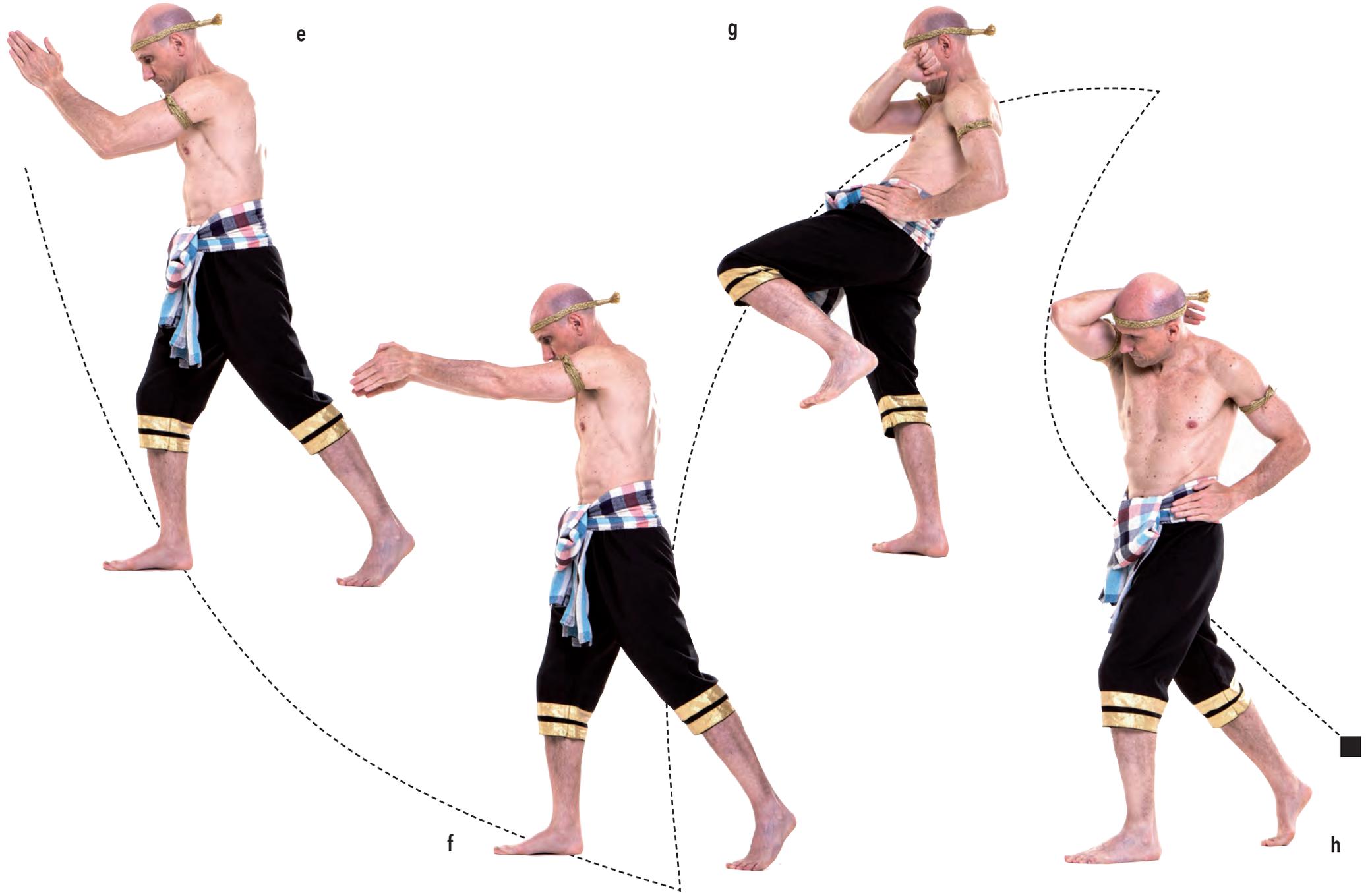


La práctica individual de técnicas de defensa y contraataque debe considerarse como una de las fases más importantes del entrenamiento y se expresa a través de una serie de pasos (con saltos, giros, cambios de nivel), defensas y ataques bien coordinados.

En tailandés, la práctica de secuencias en solitario está etiquetada como **Raai Ram** (Danza): la versión más conocida de esta práctica es el **Ram Muay**, o Danza de Combate, un ritual previo a la pelea realizado por todos los boxeadores tailandeses antes de pelear en el ring.

Las Formas de Combate o **Ram Yuth** consisten de una serie de maniobras defensivas y ofensivas ejecutadas en combinación con pasos y giros, simulando situaciones reales de lucha (**imágenes de la a a la h, tomadas de la forma de IMBA Muay Lert Rit**).





**La velocidad, la fluidez, el equilibrio, la resistencia cardiovascular, la precisión técnica, la coordinación, la flexibilidad y, por último, pero no menos importante, el aprendizaje perfecto del conjunto tradicional de nombres utilizados en Muay Boran, se ven reforzados por una práctica regular de Ram Yuth.**

Cada secuencia representa un compendio inigualable de principios de combate esenciales para una transmisión adecuada de los diferentes Mai Muay (técnicas de combate) tradicionales a los estudiantes o compañeros de entrenamiento.

Además, una práctica correcta y regular de las formas de combate es buena para construir un físico armonioso; hoy como en el pasado remoto, la eficacia del combate en la práctica de Muay Thai debe ir de la mano con la fluidez y la armonía expresadas por cada movimiento empleado por un Nak Muay para atacar y defender, en una especie de mortal danza de combate.

Además, se cree que la práctica de secuencias preestablecidas que reproducen situaciones reales de lucha es uno de los mejores sistemas para mejorar el desarrollo de la concentración y una conexión óptima entre el cuerpo y la mente.

Durante cada ejecución, el Nak Muay realiza una serie de movimientos ofensivos y defensivos contra un oponente imaginario; sin embargo, debe hacer todo lo posible para visualizar a su enemigo a fin de recrear lo mejor posible el estrés emocional y físico que tiene lugar en una pelea. Ese es el secreto de la práctica más eficiente del Ram Yuth

**(imágenes 1 a 7, tomadas de la forma Look Mai Muay Thai).**

Además, el practicante debe esforzarse por realizar cada acción con la mayor fluidez, combinando maniobras ofensivas y defensivas sin interrupción. A través de la práctica constante, el Nak Muay realmente aprende cómo combinar ataques y evaciones a la perfección, vinculando ataques, pasos y desvíos de la misma manera que lo hará en una pelea real.

En cada sesión de entrenamiento, el ejecutante debe trabajar duro para llevar a cabo cada técnica a la perfección al tiempo que mejora la velocidad, la fluidez y el poder explosivo de cada maniobra.

**También se ha demostrado claramente que el estado de concentración profunda logrado durante la práctica individual se puede comparar con una verdadera forma de meditación en movimiento.**

Este elemento es característico de los ejercicios marciales de alto nivel y es común a muchas otras artes de combate del oriente.



**1. ERAWAN SOEI NGA – ERAWAN GOLPEA CON SUS COLMILLOS**

*Visualiza a tu oponente lanzando un puño directo en la cabeza. Evade el ataque y contrarresta rápidamente con Mahd Suhy (golpe de uppercut). Concentra tu energía en una poderosa explosión de energía ascendente y ataca con uno o dos uppercuts apuntando al mentón de tu oponente imaginario.*



## 2. BATA LOOB PAK - EL PIE TOCA LA BOCA

*Visualiza un puño a tu cara. Prevé el ataque con una patada recta atrasada dirigida al mentón o la cara del atacante imaginario. Presiona tu pie de base contra el suelo y lanza una patada recta hacia arriba.*



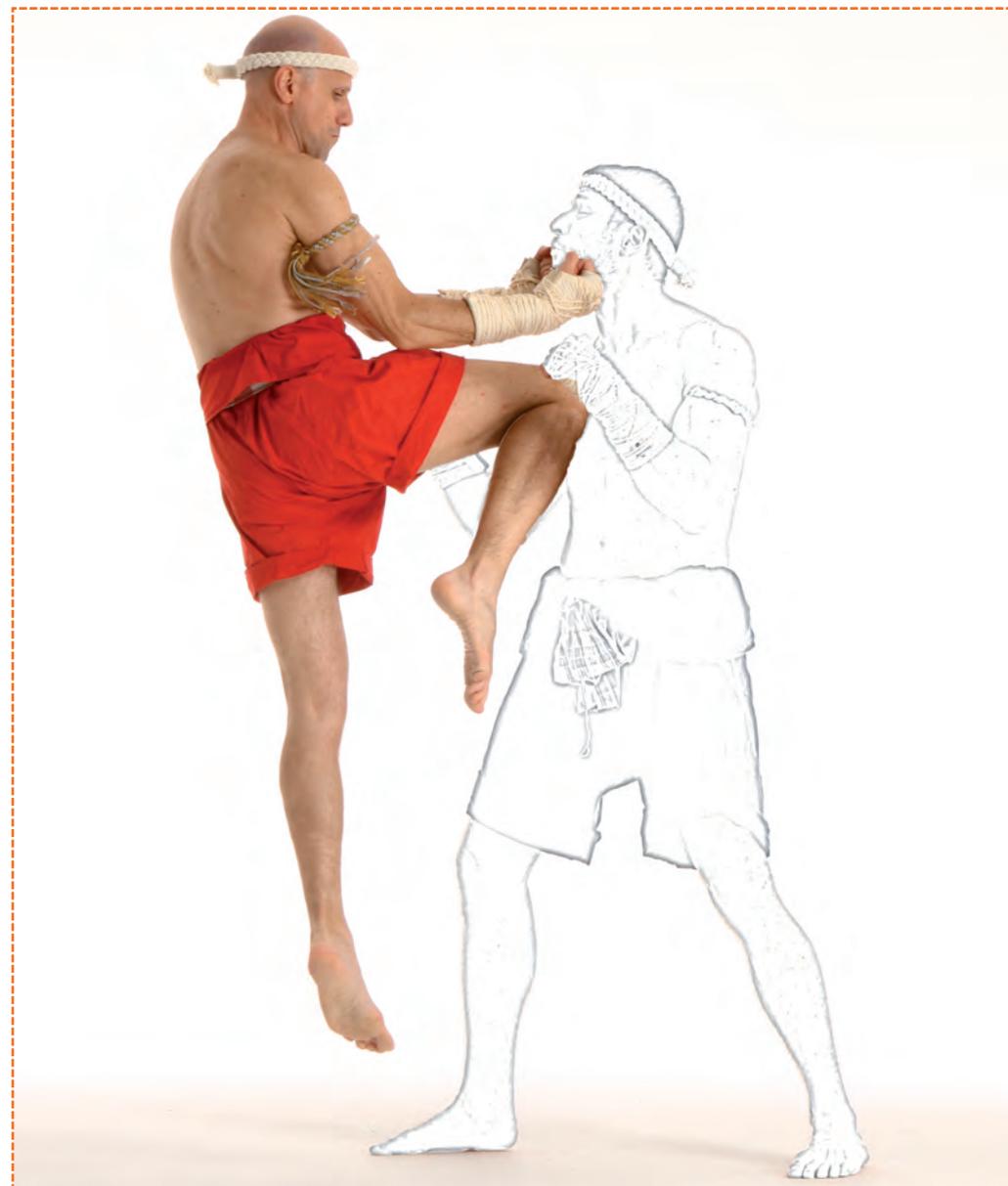
### 3. KHUN YAK PA NANG - EL SEÑOR DE LOS DEMONIOS SECUESTRA A LA DAMA

*Evade un puño recto izquierdo dando un paso en diagonal con la pierna izquierda. Visualízate engancho el cuello del oponente con tu brazo izquierdo. Baja tu centro de gravedad y mueve tu brazo hacia el suelo con un poderoso gesto hacia abajo, tirando a tu oponente imaginario al suelo.*



#### 4. KWANG LIEW LANG - EL VENADO MIRA PARA ATRÁS

*A medida que tu oponente da un paso adelante para atacar con un puño, da la vuelta, mira hacia atrás y lanza una patada recta hacia atrás. Concentra tu energía en tus glúteos y músculos de la espalda. Visualízate conectando con la garganta o el mentón del oponente.*



**5. HANUMAN TAWAI WAEN - HANUMAN PRESENTA EL ANILLO**

*Flexiona tus rodillas para almacenar energía en tus piernas. Explota hacia arriba y golpea con un uppercut doble y una rodilla recta. Visualízate golpeando la garganta o el mentón del oponente con ambos puños, mientras el golpe de la rodilla conecta el esternón.*



### 6. HONG PEEK HAK - EL HONGSA CON EL ALA ROTA

*Visualiza a tu oponente lanzando un puño izquierdo en tu cara. Avanza diagonalmente y desvía el ataque imaginario con tu brazo izquierdo. Salta y en tu camino hacia abajo, apuñala con la punta de tu codo, apuntando al hombro del oponente. Dobla hacia adelante la parte superior de tu cuerpo y exhala con fuerza cuando golpees.*



### 7. FAN LOOK BUAB - REBANAR UN LOOK BUAB

*Visualiza un puño rápido izquierdo dirigido a tu cara. Da un paso adelante y bloquea el puño con tu mano derecha. Empuja las caderas hacia adelante y mueve el brazo izquierdo hacia arriba como si estuvieras cortando un pepino con la punta del codo. Apunta con tu codo al mentón o la cara de tu oponente imaginario.*



### Master Marco De Cesaris

Ha sido Practicante de Muay Thai desde 1978 y fue certificado como Maestro de Muay por el Ministerio de Educación de Tailandia (en 1991). Durante su carrera fue deportista, entrenador de boxeadores tailandeses profesionales, juez / árbitro, Promotor y Fundador de la Primera Federación Italiana de Muay Thai. En 2012 en Tailandia fue galardonado con el 15° Khan (Grado) de Muay Thai Boran (Bramarjarn o Gran Maestro del Arte) y Mongkon Dorado por el Gobernador de la Provincia de Ayudhaya. Es el Fundador y Director técnico de la **Academia Internacional de Muay Boran (IMBA)**, la Organización Mundial dedicada al desarrollo y difusión del Muay Boran en el mundo, desde 1993.

Actualmente, la IMBA está presente en 26 países, Europa, América del Norte, América Latina y Australia. El Maestro De Cesaris desde 2005 ha desarrollado una versión científica moderna del Muay Boran, llamada Muay Boran IMBA, que se basa en tres pilares técnicos: el Combat Muay Boran, la interpretación más combativa de las habilidades de combate originales del Arte Marcial tailandés; el Muay Lert Rit, un estilo militar Siamés de combate a corta distancia, adaptado para el uso civil; y el Muay Pram, la Forma Tradicional De Lucha Tailandesa.

[www.muaythai.it](http://www.muaythai.it)

### AGRADECIMIENTOS

El Autor desea agradecer a los siguientes Instructores de Muay Boran IMBA:

Giuseppe Ferrise, Sandro Farati, Stefano Bonucci,  
Paolo Savini, Massimo Antonelli,  
Franco Lai, Leonardo Bonucci  
por posar con él para las fotos del libro.

Marcello Nicoella por los dibujos en el Capítulo 2.

Juan Carlos Durán (IMBA Colombia) por ayudar a traducir el texto del italiano al español.

