

Un artículo de Lilo Asensi, subcampeona europea de Jiu Jitsu

## Arte suave

Texto: Lilo Asensi(subcampeona de Europa cuatro veces consecutivas)

El Brasilia Jiu-jitsu, a simple vista, puede parecer una pelota humana, pero en realidad es la verdadera lucha, cuerpo contra cuerpo. El Jiu-jitsu consiste en llevar al contrincante a tu terreno, a tierra. En el suelo es mucho más ventajoso para las personas que somos más pequeñas, que no tenemos fuerza, ya que nuestros puntos de apoyo no son sólo los pies, sino también el resto de nuestro cuerpo, como la cabeza, el hombro, o el tronco.



Esto supone una de las diferencias del Jiu Jitsu en relación a otros deportes de lucha, en los cuales, el impacto del contrincante son sus kg multiplicados por tu propio peso, por lo que suele ganar el más fuerte y el más grande. En el suelo eso no vale (aunque &lsquo;todo vale&rsquo;). En el suelo nadie es más alto, más grande e incluso más fuerte; el que gana es el ágil, el paciente, el inteligente.

En el jiu-jitsu, lo que se intenta es crear una jaula con nuestro propio cuerpo, donde la otra persona se sienta acorralada, sin escapatoria, y además con la confianza de que tenemos el poder de atacar uno de los puntos más débiles del cuerpo: las articulaciones. Cada una de ellas es un punto sensible que podemos luxar o romper. Incluso tenemos la posibilidad de estrangular musculatura como por ejemplo el cuello o los bíceps, gracias al juego de palancas de las que se compone el cuerpo humano.

Si aplicamos al jiu-jitsu la famosa frase &lsquo;dame un punto de apoyo y moveré el mundo&rsquo;, tendríamos algo así como &lsquo;dame un punto de apoyo y da igual lo grande y fuerte que seas&rsquo;. La palanca, que es mi tronco, siempre será más potente que tu codo o tu rodilla. Y alguno dirá:

-Por muy grande que sea tu cuello, no es más potente que mis brazos o mis piernas.

-Puede ser, pero cuanto más grande seas, más difícil será que puedas encontrarme en tu espalda.

¡Cuidado chicos! Que las mujeres reunimos las características para ser peligrosas a corta distancia.