

KRAV-MAGA:
istoric, principii și răspândire

László PETHŐ

Instructor Krav-Maga

Reprezentantul Școlii BUKAN în România

Abstract:

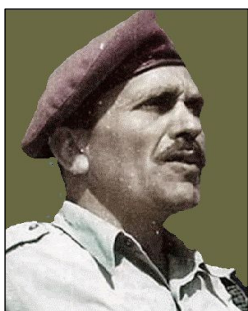
Imi Lichtenfeld a fost un atlet desăvârșit, având printre altele o pregătire temeinică în Judo, Jiu-Jitsu Japonez, box și lupte Greco-Romane. A acumulat peste 12 ani de experiență pe câmpul de luptă și în confruntări de gherilă iar apoi a lucrat peste 20 de ani ca instructor șef de autoapărare și luptă corp la corp în armata israeliană. Sintetizând experiențele sale de o viață, Imi a creat în anii '70 Krav-Maga, ca artă marțială israeliană de autoapărare. A conceput-o astfel încât să fie eficientă și accesibilă tuturor oamenilor, puternici sau slabi, bărbați și femei, copii sau adulți.

Krav-Maga se evidențiază prin eficiența de care dă dovadă în conflictele reale, fără reguli, cu agresori superiori ca forță, agilitate și îndemânare. Permite atât învățarea de principii și tehnici utile în câteva ore cât și studiul aprofundat, nelimitat în timp.

După moartea lui Imi au fost create multe școli de Krav-Maga în lume, însă majoritatea s-au îndepărtat de creația originală a lui Imi, alterând-o mai mult sau mai puțin. Din acest motiv este dificil pentru cineva din afară să distingă informația corectă și să înțeleagă adevăratul spirit și eficacitatea Krav-Maga.

În 1994 Imi l-a numit ca succesori profesionali pe Yaron Lichtenstein, fondatorul Școlii BUKAN de Krav-Maga. Din 2003 Școala BUKAN este reprezentată și la Cluj, iar din 2010 a început un proces de extindere a activității și în alte localități din România.

Viața lui Imi Lichtenfeld



Imi Lichtenfeld s-a născut în 1910 în Bratislava. Tatăl său a fost detectiv șef și instructor pentru tehnici de imobilizare al poliției locale. La îndrumarea acestuia, Imi a început să practice diferite sporturi încă din copilărie. A lucrat timp de mai mulți ani la circ, specializându-se pe trapez, care era considerată tehnica cea mai dificil de stăpânit. S-a antrenat și a obținut centura neagră atât în Judo cât și în Jiu-Jitsu Japonez tradițional. În 1929 a devenit campion european la box, categoria grea, într-o perioadă în care se lupta cu foarte puține reguli și de cele mai multe ori fără protecții! A învățat luptele Greco-Romane și a fost multiplu campion european în această disciplină. Pe de altă parte, Imi a fost renumit ca instructor de vals și a deținut una dintre cele mai mari școli de vals din acea perioadă! Fără îndoială, acest repertoriu vast de activități fizice l-au ajutat să înțeleagă posibilitățile și limitările corpului uman, formând un câmp fertil în care va încolți ulterior arta sa marțială.

La mijlocul anilor '30, viața evreilor în Bratislava s-a înrăutățit mult. Până în 1940 când naziștii i-au invadat țara, Imi și-a organizat prietenii în grupuri cu care obișnuia să execute acțiuni de pedepsire a antisemiților care agresau evreii.

Când a început Al Doilea Război Mondial Imi s-a alăturat Legiunii Cehe, care făcea parte din Armata Britanică. A luptat împotriva fasciștilor pe fronturile din Egipt.

La terminarea războiului, Imi a plecat în Israel și s-a alăturat celei mai mari organizații



de partizani (numită "Hagana") care lupta pentru obținerea independenței față de ocupația britanică și a statelor arabe vecine. A fost numit imediat instructor de forță, autoapărare și luptă directă al Hagana, însă Imi a instruit personal și membri ai altor grupuri de partizani. Activitatea lui Imi din această perioadă a influențat și inspirat o mulțime dintre legendele Israelului.

La crearea statului Israel, Imi a devenit instructorul șef pentru autoapărare al "Tzahal" – Forțele de Apărare ale Israelului (I.D.F.). El a instruit personal luptătorii forțelor de elită ale Israelului, oameni care, cu ajutorul tehnicilor învățate, abilității și curajului, au schimbat destinul operațiunilor și războaielor în care au luat parte.

Vestea despre rezultatele excepționale pe care le obținea în armată s-a răspândit, iar Imi a ajuns să predea și altor structuri armate israeliene, cum ar fi poliția și diferitele servicii de securitate. Imi s-a pensionat din armată în 1967. În acel moment nu exista Krav-Maga-ul așa cum îl cunoaștem acum. În timpul serviciului din armată Imi nu a petrecut niciodată mai mult de 1-2 săptămâni cu fiecare grup de soldați pe care îi antrena, fiindu-i astfel imposibil să creeze o artă marțială în aceste condiții.

Imi a murit în ianuarie 1998, la vârsta de 88 ani. A fost înmormântat în Netanya, Israel.

Crearea Krav-Maga

Sporturile și artele marțiale învățate de Imi în tinerețe i-au fortificat corpul și spiritul. Apoi, conflictele din Bratislava cu grupările antisemite i-au permis să constate diferențele dintre sporturi și conflictele reale. În Al Doilea Război Mondial Imi a luptat în Egipt iar apoi, până în 1948, a luptat pentru obținerea independenței statului Israel, având nenumărate ocazii de a testa eficacitatea tehnicilor în conflicte reale.

Imi a început să predea tehnici de autoapărare în cadrul Hagana. A dezvoltat tehnici noi de luptă cu bastoanele și cuțitele, tehnici silențioase pentru eliminarea agresorilor fără utilizarea armelor etc. Ulterior, în cei 19 ani de lucru în armata israeliană, Imi și-a îmbunătățit continuu tehnica de autoapărare și metodologia de predare.



După pensionare, în 1967, Imi a decis să-și utilizeze întreaga experiență acumulată pe câmpul de luptă și în armată pentru a crea arta marțială israeliană de autoapărare. Pentru aceasta a deschis două centre de instruire, unul în Netanya (orașul în care locuia) și celălalt în Tel Aviv, fiecare având câte cinci studenți

pregătiți personal de el. Pregătirea se făcea în kimono. Aceste zece persoane au fost singurele care au primit o centură neagră direct de la Imi!

În anul 1971, Imi a decis că noua lui creație este completă și doar atunci a denumit-o "Krav-Maga", tradus ca "luptă de aproape" între corpuri de armată. Din păcate, din cauza unei confuzii făcute de un jurnalist cu mai mulți ani în urmă, termenul "Krav-Maga" este în prezent aproape sinonim în Israel cu cel de "artă marțială".

Principiile Krav-Maga

Krav-Maga este o artă marțială completă, cu un set clar de principii pe care au fost construite tehnicile specifice. Principii descrise în continuare se referă la situația în care conflictul fizic nu a putut fi evitat iar sănătatea sau viața practicantului sunt în pericol. În caz contrar, este recomandată întotdeauna evitarea cu orice preț a conflictului fizic!

1) Cale minimă, viteză maximă.

Această regulă se aplică tuturor mișcărilor, fie că este vorba de evitarea unui atac sau lovirea agresorului. Având în vedere că în Krav-Maga aproape toate apărările sunt însoțite sau urmate de atacuri, se ajunge la incapacitarea agresorului și eliminarea pericolului în cel mai scurt timp posibil. Acest lucru permite evitarea luptelor și oferă șanse sporite în cazul confruntărilor cu mai mulți agresori.

2) Nici o mișcare nu ne va fi străină (corpului nostru).

Trebuie să ne putem adapta cu ușurință oricărei situații reale. Vom exersa în scenarii cât mai diverse tehnici specifice pentru toate tipurile de amenințări.

3) Fii moale!

Trebuie să fim permanent relaxați, atât fizic cât și mental. Încordarea ne reduce mobilitatea și crește timpii de reacție. Deoarece trebuie să putem face față oricând unui agresor mai puternic, blocarea în forță a acestuia nu este o opțiune viabilă. Având în vedere că una dintre cele mai puternice arme este surpriza, trebuie să putem efectua toate tehnicile dintr-o poziție relaxată, care să nu dea de bănuț agresorului!

4) Forța loviturilor de pumn și picior din Krav-Maga vine din retragerea membrelor.

Atât brațele cât și picioarele sunt acționate de câte două grupe de mușchi care acționează alternativ: flexori și extensori. La loviturile penetrante sunt folosiți doar mușchii extensori. Când se folosește tehnica retragerii, pentru câteva fracțiuni de secundă acționează ambele grupe de mușchi (flexori și extensori) iar forța generată și eficacitatea loviturilor sunt mult mai mari.

5) Nu-ți întoarce niciodată spatele agresorului.

Într-o confruntare trebuie să urmărim permanent agresorul, pentru a nu fi luați prin surprindere de acțiunile lui și pentru a-l putea ataca în orice moment. Nu ne ascundem pentru a ne proteja ci ripostăm acceptând posibilitatea de a fi răniți.

6) *Întotdeauna intră (în agresor)! LEHIKANES*

Acesta este probabil cel mai important principiu al Krav-Maga! Întotdeauna trebuie să intrăm în agresor, preluând inițiativa și controlul (fizic și psihic) asupra lui. Cu cât suntem mai aproape de agresor cu atât avem mai multe posibilități de a acționa asupra lui. De aproape putem acționa înafara câmpului vizual al agresorului, iar în cazul în care acesta vede mișcările noastre nu are timp să reacționeze în timp util. De obicei intrăm în agresor pe atacul lui și aproape întotdeauna executăm simultan și un atac. Agresorul este luat prin surprindere deoarece reacția naturală la care se așteaptă este de eschivare sau de blocare a loviturii lui.

7) *Fă ce poți, dar fă corect.*

Tehnicile din Krav-Maga sunt foarte eficiente doar dacă sunt executate corect. Krav-Maga este pentru toată lumea: bărbați, femei și copii, tineri sau vârstnici, cu o condiție fizică foarte bună sau foarte slabă, chiar cu eventuale boli sau handicapuri. Nu toată lumea poate executa (complet) fiecare tehnică, însă ceea ce se învață trebuie asimilat corect, deoarece în realitate un set redus de tehnici stăpânite la perfecție este mai eficient decât o mulțime mare de tehnici executate greșit.

8) *Krav-Maga este predat în ebraică.*

Astfel este facilitată comunicarea între instructorii și practicanții din întreaga lume și sunt păstrate semnificațiile originale ale denumirilor tehnicilor și principiilor.

9) *Fii suficient de bun să nu omori.*

Încrederea în tehnici și în noi înșine crește o dată cu pregătirea noastră. În timp vom putea aplica corect tehnici neletale pentru oprirea agresorului, asumându-ne riscul de a răspunde la o nouă agresiune în cazul în care prima acțiune nu a fost suficientă.

10) *Mergi spre și cu oponentul.*

Întotdeauna trebuie să ne apropiem de agresor și niciodată nu ne vom opune forței lui. Nu vom bloca mișcările agresorului ci le vom conduce în avantajul nostru.

11) *Folosește puterea oponentului împotriva lui.*

Puterea fizică a agresorului este dată de încordarea mușchilor, care îi focalizează atenția, îi limitează reacțiile, îi îngreunează schimbarea poziției sau a stării de mișcare, îi sensibilizează articulațiile etc. Toate acestea sunt dezavantaje pentru agresor, de care ne putem folosi fără să avem nevoie de forță mare.

12) Învăță cum să-ți "citești" oponentul.

În Krav-Maga nu suntem limitați de fair-play! Vom urmări să recunoaștem stilul de luptă al agresorilor și să îi abordăm la o distanță și cu tehnici care să îi dezavantajeze. Trebuie să identificăm cât mai repede intențiile de lovire ale agresorului, astfel încât să putem aplica cea mai bună tehnică de apărare și atac.

13) Folosește o apărare specifică pentru un atac specific.

Tehnicile generale sunt mai puțin eficiente decât cele specializate. Dacă apărarea noastră nu a reușit vom fi loviți, iar dacă nu am atacat corect agresorul va ataca din nou și s-ar putea să nu mai avem o altă șansă pentru a acționa...

14) Întotdeauna păstrează o distanță de un pas față de agresor.

Când dorim să anihilăm agresorul, ne apropiem de el și executăm tehnicile necesare. În toate celelalte cazuri vom păstra față de agresor o distanță suficient de mare ca acesta să nu ne poată lovi dacă nu se deplasează. Deplasarea corpului este mult mai ușor de detectat și durează mai mult, oferindu-ne astfel șanse reale de a ne apăra și / sau ataca corect. Dacă lăsăm agresorul să se apropie mai mult, acesta poate lovi suficient de repede ca noi să nu mai avem timp suficient să reacționăm eficient.

15) Mediocritatea este cel mai mare dușman al Krav-Maga și al umanității.

În acțiunile noastre trebuie să se regăsească pasiunea și intenția de a face lucrurile perfect. Predarea și practicarea incorectă sau incompletă fac mai mult rău decât bine, pentru ca ne oferă un fals sentiment de încredere, care ne poate costa viața.

Dintre multele aspecte ale Krav-Maga, mai amintim câteva reguli:

- În Krav-Maga nu există noțiunile "luptă" și "reguli". Evităm cât mai mult conflictul fizic, dar o dată ce am decis să acționăm, vom continua să atacăm până la neutralizarea pericolului, fără a-i oferi agresorului ocazia să riposteze. În mod normal confruntarea fizică nu ar trebui să dureze mai mult de câteva secunde...
- Trebuie să ne pregătim pentru a face față mai multor agresori, în mediile cele mai adverse. Trebuie să avem o atenție distributivă și să evaluăm corect prioritatea amenințărilor din jur. Vom elimina agresorii individuali cât mai repede, pentru a avea timp să ne ocupăm și de ceilalți. Vom evita să ajungem la sol, deoarece ne expunem prea mult iar mobilitatea și opțiunile noastre sunt extrem de limitate.

- Trebuie să ne pregătim pentru a face față unui agresor mai puternic, mai rapid și mai tehnic. Oricât de mult ne-am pregăti fizic, forța, rezistența și viteza noastră sunt limitate. Arma cea mai importantă este mintea noastră, nu corpul nostru! Pentru a evita accidentările nu vom bloca în forță atacurile agresorilor. Nu vom încerca să rezistăm forței agresorului. Nu ne vom dezvălui cunoștințele și intențiile, folosind surpriza în avantajul nostru. Nefiind limitați de nici o regulă, vom ataca zonele cele mai sensibile ale agresorului, pentru a obține eficacitate maximă din fiecare acțiune.
- Nu există apărare fără atac! Altfel, îi oferim agresorului ocazii noi de a ne răni.

Practicarea Krav-Maga nu presupune transformarea într-o persoană violentă, ci dimpotrivă: te ajută să te cunoști mai bine și să îți dezvolți abilitățile necesare pentru a trece optim prin situații de criză. Îți permite să rămâi calm și să reacționezi doar cât este necesar pentru a te proteja și a-i leza cât mai puțin pe cei din jurul tău. Practic, cu cât ești mai bine pregătit, cu atât ai mai puțină nevoie să faci uz de forță.

Răspândirea în lume

Imi a cedat conducerea centrelor de instruire din Tel Aviv și Netanya celor mai vechi studenți ai săi: Eli Avikzar și Yaron Lichtenstein. În 1977 Imi a deschis împreună cu studentul său secund, Yaron Lichtenstein, Școala BUKAN de Krav-Maga. În 1994, cu patru ani înainte de a muri, Imi i-a acordat 9 DAN lui Yaron Lichtenstein și l-a numit succesorul său profesional, printr-o procură semnată personal și legalizată.

După moartea lui Imi, o parte dintre elevii lui și-au deschis propriile școli de Krav-Maga. Unii folosesc nume pompoase pentru asociațiile lor, creând o falsă impresie de legitimitate și autoritate globală. Există și mulți impostori care afirmă că au învățat Krav-Maga de la Imi sau din diferite alte surse, fără însă să fie pregătiți corespunzător.

Din păcate, unei persoane care nu a avut ocazia să compare mai multe școli de Krav-Maga - indiferent dacă are sau nu are experiență în alte arte marțiale - îi este extrem de greu să discearnă care dintre informațiile disponibile sunt cele corecte. Două canale mari de dezinformare sunt articolele Wikipedia și documentarele Discovery Channel. Mulți ajung să fie dezamăgiți de Krav-Maga deoarece constată că unele tehnici nu funcționează sau că sunt promovate agresivitatea și forța excesivă, fără să își dea seama că au intrat în contact cu instructori sau autori care nu cunoșteau adevăratul Krav-Maga.

Imi a conceput Krav-Maga ca o artă marțială orientată pe dezvoltarea armonioasă a cursanților, civili sau profesioniști. Majoritatea școlilor din prezent pretind că predau forme militare, modernizate, specializate, origine etc. de Krav-Maga. Aceste școli predau doar o mulțime redusă de tehnici și principii din Krav-Maga, de multe ori denaturate și amestecate cu tehnici din alte arte marțiale, reducând drastic eficiența lor și făcând o mare defavoare Krav-Maga-ului și instructorilor care îl predau corect.

Școala BUKAN de Krav-Maga

Școala BUKAN va continua să predea Krav-Maga-ul exact așa cum a fost creat de Imi, a cărui experiență în confruntări pe viață și pe moarte nu poate fi egalată de instructorii actuali. Școala BUKAN este condusă de către Marele Maestru Yaron Lichtenstein, căruia Imi – printr-o procură legalizată – i-a oferit 9 DAN și l-a numit succesorul său



profesional. Yaron a publicat primele două cărți din lume despre Krav-Maga, în 1988 și 1994. Acestea sunt singurele cursuri de Krav-Maga publicate împreună cu Imi, în timpul vieții lui.

Școala BUKAN se extinde permanent, iar în acest moment are filiale deschise în Angola, Argentina, Brazilia, Israel, Japonia, Mexic, Paraguai, Portugalia, România, Spania.

Școala din România a fost inițiată de către Onn Chen, studentul preferat al lui Yaron. Onn a primit centura neagră în 1995 și a început să predea Krav-Maga la Cluj-Napoca din ianuarie 2003, într-o perioadă în care această artă marțială nu era nici măcar cunoscută în România. După doi ani Onn a plecat din țară și i-a predat conducerea școlii din Cluj-Napoca lui László Pethő. Ulterior, Onn a revenit anual la Cluj, susținând cursuri intensive de pregătire. Până în prezent, în România au fost familiarizați și s-au antrenat în Krav-Maga mai multe sute de persoane de ambele sexe, între 5-55 de ani.

În iunie 2010 a fost organizat la Cluj-Napoca primul curs de formare de instructori de Krav-Maga condus de Marele Maestru Yaron Lichtenstein. Trei dintre cei 8 instructori nou formați au deschis în același an școli noi de Krav-Maga în București și Târgu Mureș. În aprilie 2011 a fost organizat al doilea curs intensiv în care au fost formați 18 instructori noi. Deja s-a deschis o școală nouă în Brașov și așteptăm deschiderea iminentă a altor două școli. Vom continua formarea de noi instructori și estimăm că vor apărea anual câteva școli noi de Krav-Maga în România.

Bibliografie:

1. Școala BUKAN de Krav-Maga, filiala din România
<http://krav-maga.ro>
2. Școala BUKAN de Krav-Maga, sediul central
<http://www.kravmaga-bukan.com>
3. Wingate Institute, Israel's National Centre for Physical Education and Sport
<http://www.wingatekravmaga.com/imi-lichtenfeld/>
4. Discuții directe cu:
 - Marele Maestru Yaron Lichtenstein, 9DAN Krav-Maga, fondatorul Școlii BUKAN de Krav-Maga. A fost instruit personal de către Imi.
 - Onn Chen, centura neagră Krav-Maga, inițiatorul filialei din România a Școlii BUKAN de Krav-Maga. A fost instruit de către Yaron și l-a întâlnit pe Imi când acesta asista la cursurile predate de Yaron.
 - Dr. Guy Mor, șeful Catedrei de Arte Marțiale a Școlii Nat Holman pentru Antrenori și Instructori din cadrul Institutului Wingate, Israel
5. Lichtenstein Yaron, The book of Krav-Maga: the bible, Rio de Janeiro: Y. Lichtenstein, 2007
6. Site-uri web de prezentare ale organizațiilor de Krav-Maga din întreaga lume
7. Cursuri tipărite sau video de Krav-Maga realizate de instructori din școli diferite
8. Discuții și păreri ale diferiților practicanți și instructori de Krav-Maga postate pe forumuri de discuții despre Krav-Maga

Acordul autorului:

Autorul este de acord ca lucrarea să fie publicată în volumul (broșura sau CD-ul) conferinței.

Lucrarea: KRAV-MAGA: istoric, principii și răspândire

Autorul: László PETHŐ

Semnătura: