

**Rutinas de ejercicios
y elementos accesorios en la práctica del Kushti.**



Pedro Martín González

Kenshinkan dôjô 2019

El Kushti que se practica en nuestros días es resultado de la confluencia de dos tradiciones:

- El antiguo arte del *mallayudda*.
- La lucha introducida por los mogoles en el siglo XVI.

Actualmente, el *Kushti* está muy difundido por todo el centro y norte de la India, la mayoría de los *akharas* mantienen abiertas sus puertas a todos los sectores de la población -otros, no obstante, limitan su admisión por razones de religión-, las competiciones –mugal- reúnen a multitud de aficionados, las demostraciones de lucha son frecuentes en los festivales culturales, se escriben libros y artículos acerca de esta tradición y se realizan trabajos de campo desde una perspectiva antropológica.

Como ya en anteriores ocasiones he escrito acerca de la historia, evolución y configuración del Kushti, quiero detenerme en la descripción de las rutinas de ejercicios que practican los luchadores, antes de trabajar las técnicas de lucha.

Describiré, además, cuales son las herramientas más características con las que se ejercitan en el akhara.

Rutinas de ejercicios:

Surya Namaskar:

Es un ejercicio ritual que se realiza incontables veces y que reúne en sí mismo dos expresiones: la propiamente física, en la que se realiza una flexión profunda de brazos, seguida de una flexión de columna más una extensión; y una segunda interpretación, que enlazaría este ejercicio con un acto de devoción y entrega espiritual.

Dands:

Son flexiones profundas de brazos seguidas de extensiones de tronco que se realizan con las extremidades inferiores separadas en un ángulo de noventa grados. Los estudiantes de Kushti las realizan por cientos.

Bethaks:

La diferencia entre este ejercicio y el anterior es que los *bethaks* suman una flexión profunda de rodilla, además de una extensión del tronco. Los profesionales llegan a

hacer más de mil *bethaks* al día. Por término medio, los estudiantes pueden realizar entre quinientas y ochocientas flexiones diarias.

Dhakuli:

Los dhakuli son unas series de ejercicios que incluyen: saltos, volteretas, rodamientos, contorsiones y giros muy útiles para ser aplicados en el combate cuerpo a cuerpo.

Ejercicios accesorios

Jori (mugdar):

Es una herramienta muy familiar en todos los *akharas* y tan determinante que incluso algunas escuelas practican exclusivamente con estos elementos, dejando a un lado el trabajo cuerpo a cuerpo.

El *jori* es un accesorio muy útil para fortalecer las extremidades superiores. Tiene forma cilíndrica y la pieza va estrechándose a medida que se alarga. El extremo por el cual se sujeta un *jori* ha de permitir un agarre firme y seguro. Hay *joris* de muy diferentes pesos. La práctica puede realizarse con uno o dos *joris*.

Existe una variable que se denomina *nail jori*, es un elemento que no se apoya en los hombros, pues dispone de aristas en toda su estructura.

La práctica del *jori* es una combinación de fuerza y equilibrio.

Sumtola:

Es una vieja herramienta de fortalecimiento que suele fabricarse en madera. Tiene dos sujeciones para que el practicante sujete con fuerza el pesado cilindro. Los ejercicios que se realizan pueden ir desde los más estáticos, muy indicados para fortalecer extremidades superiores, a otros que incluirían giros y contorsiones para fortalecer otras estructuras del cuerpo.

Ras:

Una de las primeras herramientas con la que practican los jóvenes estudiantes de *Kusthi* es la cuerda, o *ras*. Generalmente las cuerdas están suspendidas de un árbol

grande y los alumnos suben y bajan a pulso, algo que refuerza su agarre y desarrolla notablemente sus extremidades superiores.

Garnal:

Uno de los elementos más característicos del *Kushti* es el *garnal*: un anillo de piedra que utilizan los alumnos de los *akharas* para fortalecer el cuello y los hombros. El *garnal* es una herramienta que además de fuerza requiere de mucho equilibrio.

Existen *garnal* de diferentes pesos y estructuras. Cuando el practicante se ha colocado la rueda entre los hombros camina con ella, realiza flexiones y giros, o extiende y flexiona su cuello levantando la piedra en peso.

Gada:

Es un ejercicio que se realiza con una piedra redonda que tiene un mango de madera alargado que sirve de sujeción.

Los practicantes balancean la pieza hasta colocarla sobre los hombros y a partir de ahí la mueven a uno y otro lado en sesiones interminables.

Existen *gadas* de muy diferente tamaño y peso pudiendo alcanzar hasta los cincuenta kilos.

Kenshinkan dôjô 2019