

LA ESGRIMA LÁSER MÁS ALLÁ DE SU FUNCIÓN TRADICIONAL

APLICABILIDAD DE LA ESGRIMA LÁSER COMO
HERRAMIENTA DE CRECIMIENTO

Edición 1.1

ACADEMIA DE ESGRIMA LÁSER

D. Marcelino J. Miguel Castro:
Maestro en la disciplina de la Esgrima Láser
Kigen de la Academia de Esgrima Láser

-

D. Jesús Manuel Vergara Jiménez:
Analista de marketing y gestión comercial
Apasionado de la historia y la ludología
Aprendiz de la Academia de Esgrima Láser

Linares, 2024

Queda terminantemente prohibida la copia y reproducción parcial o total del contenido de este volumen, sin consentimiento expreso del Kigen de la Academia de Esgrima Láser.

Si el permiso de difusión o copia de este libro fuese concedido, se habrá de nombrar este volumen como fuente, así como los autores del mismo.

"Academia de Esgrima Láser" es una marca registrada, sujeta a las normas de la propiedad intelectual de España, 2024. Queda prohibido el uso de estos términos para la descripción, publicidad o fines comerciales de entidades terceras, sin permiso expreso del Kigen de la Academia de Esgrima Láser.

ACADEMIA DE ESGRIMA LÁSER - MAESTRO MARCELINO MIGUEL. 2024. ©
(TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS)

NRA: AELMM20241109004

LA ESGRIMA LÁSER MÁS ALLÁ DE SU FUNCIÓN TRADICIONAL - ACADEMIA DE ESGRIMA LÁSER

LA ESGRIMA LÁSER MÁS ALLÁ DE SU FUNCIÓN TRADICIONAL

- Maestro, no puedo estar más de acuerdo con esta apreciación de la relación paterno-filial.

Qué bello y conmovedor es ver cómo un padre, tras haber encontrado pasión y conocimiento, ya sea en la Esgrima Láser o en cualquier otra disciplina, no solo marcial, comparte sus aprendizajes y reflexiones con sus hijos, en mi caso como bien sabe mis razones de ser son mis dos hijas. Guiándolas hacia un camino de exploración intelectual y conexión con la naturaleza.

El vínculo entre padre e hijos se fortalece a medida que el padre comparte con sus retoños las enseñanzas de sus experiencias y conocimientos adquiridos. Juntos exploran los territorios del arte y la ciencia, de las matemáticas y la filosofía, desentrañando los misterios de la vida, la belleza y la fortaleza.

“El padre, con mano amorosa, guía a sus hijos a través de la observación del mundo que los rodea, desde los ángulos de los árboles hasta los volúmenes de las piedras. Juntos contemplan, y encuentran inspiración en las estrellas que brillan en el oscuro cielo de la sierra.”

En este viaje de descubrimiento, el hijo encuentra en su padre un ejemplo de integridad y sabiduría, y es a través de esta guía que él también podrá alcanzar la grandeza, viviendo en armonía con la naturaleza y cultivando un entendimiento profundo del mundo que lo rodea. Es un legado precioso que trasciende el conocimiento y se convierte en un verdadero tesoro familiar, transmitido de generación en generación. Es por este motivo que el legado entre padres e hijos es particular a la relación entre ellos, pues nunca podré transmitir a mis hijas lo mismo que me transmitió mi padre a mí, pero sí esa base que exponencialmente se nutre, con las generaciones y los conocimientos adquiridos en el contexto que nos toca vivir.

Maestro, después de esta reflexión, deseo retomar la conversación que tuvimos en clase sobre el ocio adulto, hobbies o aficiones. Continuando con el tapiz, en nuestra conversación entrelazamos la idea de si un hobby debería tejer alivio en la trama del estrés diario de quien lo practica.

En los anales de la historia, la esgrima siempre ha ocupado un lugar destacado como un arte marcial venerado, una danza de acero entre señores, caballeros y guerreros. Sin embargo, en los rincones más oscuros del siglo XXI, una metamorfosis sorprendente ha tomado forma, llevando a la esgrima más allá de las páginas amarillentas de los libros de historia y hacia una nueva era de luminosa innovación. Esta evolución, conocida como Esgrima Láser, fusiona las viejas tradiciones con los avances tecnológicos más vanguardistas, creando así una experiencia que cautiva a una nueva generación de espadachines modernos.

La Esgrima Láser, en su esencia, es una encarnación moderna de la antigua práctica de la esgrima. Las espadas de acero han sido reemplazadas por réplicas luminosas que emiten destellos de luz al impactar con un objetivo. Esta transformación estética no solo ha cambiado la apariencia de la esgrima, sino que también ha alterado profundamente su dinámica y su atractivo para una audiencia contemporánea sedienta de emoción y novedad.

Lo que hace que la Esgrima Láser sea verdaderamente excepcional es su capacidad para combinar lo antiguo con lo nuevo, lo tradicional con lo tecnológico, en una danza armoniosa que cautiva los sentidos y desafía las expectativas. A través de la magia de la tecnología LED los participantes pueden experimentar la emoción del asalto sin el riesgo de lesiones graves, lo que democratiza en gran medida la práctica de este antiguo arte marcial y lo hace accesible para una amplia gama de entusiastas.

Pero la Esgrima Láser es mucho más que una simple recreación de los duelos del pasado. Es una forma de expresión artística en sí misma, una danza de luz y sombra que cautiva a los espectadores y participantes por igual. Cada movimiento del arma láser es una coreografía cuidadosamente ensayada, una exhibición de agilidad, precisión y gracia que desafía las leyes de la física y lleva al espectador a un mundo de pura maravilla y asombro.

Sin embargo, más allá de su valor como forma de arte y práctica marcial, la Esgrima Láser también ofrece una vía para el alivio del estrés y el bienestar emocional en un mundo cada vez más acelerado y exigente. A través de la concentración intensa requerida para participar en un duelo o sparring, los participantes pueden desconectar de las preocupaciones cotidianas y sumergirse en el momento presente, experimentando una sensación de flujo que les proporciona un respiro bienvenido del estrés acumulado.

Además, la Esgrima Láser ofrece una salida saludable para la agresión y la frustración acumuladas, permitiendo a los participantes canalizar estas emociones de manera constructiva a través del ejercicio físico y la competición amistosa. Proyectar el arma láser contra un oponente o esquivar hábilmente su intención ejecutiva ofrece una liberación emocional que puede ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo así un estado de calma y serenidad interior.

En conclusión, la Esgrima Láser representa un puente entre el pasado y el futuro, una síntesis única de tradición y tecnología que ha conquistado los corazones y las mentes de una nueva generación de entusiastas. A través de su belleza estética, su emocionante dinámica y su capacidad para promover el bienestar emocional, la Esgrima Láser ha demostrado ser mucho más que un simple práctica doméstica de las armas: es una forma de arte, una vía para la comunidad y camaradería, y un santuario de serenidad en un mundo caótico y cambiante.

Llegado a este punto, me viene a la mente el inciso que tuvimos durante nuestra conversación en clase, cuando me hizo referencia al estrés que le llega a generar la práctica diaria de la docencia y, paradójicamente, lo que disfruta de la misma. Esto me lleva a pensar que incluso en actividades que nos apasionan, como la Esgrima Láser, puede surgir una sensación de estrés. El deseo de mejorar, la presión de la oposición o simplemente el perfeccionismo personal, pueden generar tensiones adicionales. Sin embargo, es importante recordar que este tipo de estrés puede ser un motor para el crecimiento y la superación personal, siempre y cuando se gestione de manera saludable y se equilibre con momentos de disfrute y relajación. En última instancia, encontrar el equilibrio entre el desafío y el disfrute es fundamental para maximizar los beneficios de nuestras pasiones y mantener una salud mental equilibrada.

Maestro, después de sumergirme en la práctica de la Esgrima Láser y reflexionar sobre su evolución hacia una forma de expresión artística y una herramienta para el alivio del estrés, me surge alguna pregunta:

¿Cómo percibe usted esta transformación de la Esgrima Láser más allá de su función tradicional como práctica marcial?

- Jesús, he de serte honesto, y con ello te confieso que mi perspectiva queda profundamente sesgada, pues al haber concebido la disciplina, tengo una visión de ella notablemente distinta a cualquier otro. No obstante, me aventuro a regalarte una respuesta:

Considero que la Esgrima Láser evoluciona algunos aspectos de la práctica marcial por pura coherencia con el tiempo presente en que se desarrolla.

Me explico:

La práctica totalidad de las artes marciales destinadas al uso de armas blancas, tienden a tener un carácter histórico. Esto es debido a que esas escuelas marciales están sujetas a un arma que no tiene representación funcional en el presente, y por tanto, los practicantes y docentes tienden a acogerse a la documentación original que se desarrolló en el momento de auge de dichos instrumentos. Junto a esa documentación y técnica operativa, suele venir asociado un sistema docente coetáneo, lo que hace de esas disciplinas un precioso ejercicio de reconstrucción histórica, tanto en lo técnico como en lo docente.

Sin embargo, hemos de tener en cuenta que nuestra disciplina laserina es un producto de nuestra era, haciendo nuestro caso distinto, pues yo he decidido conscientemente trabajar marcialmente con el arma láser precisamente por ser un instrumento presente, sin relación directa con la tratadística histórica, que permite seguir ampliando los límites y horizontes del conocimiento esgrimístico, pues este instrumento y su técnica aún ha de ser descubierto por completo. Por tanto, el hecho de ser algo actual, hace que todo nuestro trabajo se sustente en principios actuales, sosteniéndose de la ciencia moderna, con matemáticas de nuestro tiempo y otros condicionantes que son particulares de esta franja temporal.

En ocasiones esos condicionantes juegan a nuestro favor, y en otras ocasiones, en nuestra contra. Ejemplo de ello son las anteriormente mencionadas matemáticas, que al disponer de herramientas avanzadas, nos permiten análisis exageradamente complejos de la técnica, que antiguamente no se podían hacer. Sin embargo, no todo son alegrías, pues en el tiempo de ahora tenemos una serie notable de problemas sociales, asociados a la individualización de las personas, tales como una realización personal menor que nuestros abuelos y, además, dificultades para sentir estabilidad psicológica. Como digo, que nuestra disciplina sea presente es simplemente un hecho, que posee sus luces y sus sombras.

Es aquí donde hago mención a la transformación, y te digo que no considero que haya sido tal. Y expreso esto pues no ha sido una transformación al uso, dado que no ha habido una continuidad entre las disciplinas históricas y la nuestra. No obstante, como ya sabes, algunos conceptos son compartidos entre disciplinas ancianas y nuestra joven Esgrima Láser, habiéndole rendido homenaje con la nomenclatura a expresiones antañas.

Creo, no obstante, que he de matizar algo que parece estar en tu criterio:

Me da la sensación de que tienes una imagen de las artes marciales tradicionales como algo donde no se tenía en cuenta la necesidad del sujeto practicante de alejarse de sus obligaciones mundanas, de sus problemas diarios y de sus fantasmas. Por tanto, he de decirte que, al igual que la Academia de Esgrima Láser, casi todas las expresiones marciales anteriores, que se puedan considerar serias, ya entendían y trabajaban en torno a la idea de que el individuo ha de ser formado antes que el guerrero.

Siendo así, haciendo uso del principio de humildad, creo que no ha habido evolución en el propósito de la Esgrima Láser, pues pretende hacer que el camino hasta la excelencia marcial sea tranquilo, sereno y disfrutable, al igual que lo pretendían las disciplinas y artes marciales formales que existieron antes. Sin embargo, creo honestamente que la transformación ha venido

dada por parte de los métodos, pues la Esgrima Láser tiene un control notablemente eficiente de los aspectos psicológicos y etológicos de los practicantes. Y esto es así al contar con todos los adelantos presentes en el estudio antropológico, psicológico, sociológico y demás disciplinas influyentes.

“La Esgrima Láser comparte con las disciplinas anteriores la capacidad de serenar la mente y gestionar la emoción de los practicantes, habiendo evolucionado en la metodología a la par que ha evolucionado el conocimiento del ser humano sobre sí mismo.”

- ¿Cree usted que nuestra comunidad de esgrimistas está aprovechando plenamente el potencial de la Esgrima Láser como una actividad que promueve el bienestar emocional y fomenta la expresión artística?

- Jesús, puedo asegurar que, en mayor o menor medida, y de forma consciente o subconsciente, todo estudiante de la Academia de Esgrima Láser está siendo pulido por las virtudes del ejercicio laserino.

Afirmo esto de manera rotunda puesto que desde el inicio estoy centrado en concebir, organizar y trabajar con un sistema docente que persigue formar al individuo, de manera íntegra y previa a formar al esgrimista.

Para ello he integrado aspectos pedagógicos y lúdicos que hacen que el alumno se sienta relajado, sereno y cobijado en clase, pues el salón de armas ha de ser un lugar de desconexión, donde el intelecto quede libre para focalizarse en lo estudiado, así como ha de ser un espacio donde se ayude a digerir y gestionar las emociones, pues esto es crucial en el ejercicio armado.

“La formación en la Esgrima Láser contempla y hace énfasis en que el alumno se motive por medio de lo lúdico, así como se centra en asistirlo a gestionar el estrés, las emociones y los condicionantes emergentes de ello.”

Ciertamente, el arte, como “la capacidad intrínseca humana de transmitir emociones conscientemente a un sujeto ajeno a ellas”, ofrece una herramienta fundamental para sentir el placer de expresarse, así como sentir la relajación de sentirse escuchado, observado, estudiado o admirado. Es por ello, que en la Academia de Esgrima Láser siempre están presentes las disciplinas artísticas como útiles de los que valernos para hacer digerible la crudeza de lo marcial, facilitando tragar gruesos bocados de esfuerzo físico, de largas sesiones de estudio y de series de asaltos de sparring que parecen querer arrancar nuestros hombros.

Por tanto, puedo asegurar que todos los integrantes de la Academia somos receptores de las virtudes propias de la Esgrima Láser, y entre ellas está la de facilitar la gestión emocional y fomentar la expresión artística para hacer más eficiente la manera en la que comunicamos conceptos o emociones a otros.

“La Academia de Esgrima Láser promueve la gestión emocional y la expresión artística para asegurar que el receptor del conocimiento marcial se formará y hará uso de lo aprendido de manera eficiente.”

¿Cómo, entonces, identificar el estrés que pudiera ser compatible con lo que nos apasiona?

- Jesús, tal y como sospechas, el estrés aumenta la capacidad de absorber información, pues da lugar a segregar una serie de neuromoduladores que disponen a nuestra red neuronal,

central y periférica, a modificarse para adaptarse a esa situación emergente que entendemos como un reto, para poder solventar con mayor eficiencia futuros escenarios similares. Sin embargo, pese a ser aplicable al plano práctico y teórico, es notablemente mayor el beneficio del estrés en la interiorización de conceptos y operaciones elementales, que le resulten naturales a un ser humano.

“El estrés condiciona fisiológicamente para hacer más eficiente la adquisición de conceptos.”

Siendo así, hay muchos contextos marciales, históricos y presentes, donde se ha usado el estrés como un medio didáctico para aumentar la capacidad de absorción de los conocimientos. Y esto ha sido, sobre todo, haciendo uso de la presión por evitar castigos, o la autoimpuesta para obtener unos beneficios con los que se motiva al sujeto.

Ejemplo de esto ha sido la instrucción militar tradicional, que ya no está vigente en nuestros cuarteles, mas sigue siendo un sistema presente en otros lugares y contextos.

En ella se exponía y expone al sujeto a una presión notable, pretendiendo que se generasen capítulos de cierta importancia para él que pudiesen hacer que ciertas “lecciones” se grabasen a fuego en la memoria. Adicionalmente, al generarse el estrés, el sujeto tendía a tener una mayor neuroplasticidad, lo que ayudaba notablemente a los instructores en su labor de formar a algunos individuos que no contaban ni con cultura notable, ni con un intelecto especialmente desarrollado.

Esta falta de cultura y desarrollo intelectual del grueso de la tropa les hacía sensiblemente impermeables a los conocimientos nuevos que había que transmitirles. Para ello, se les presionaba con la idea de ser castigados de alguna manera que le resultase lesiva, física, ética o socialmente, así como se les exponía a situaciones de tensión. Todo ello con el propósito de que aprendiesen cosas que, de otro modo, no alcanzarían a aceptar, comprender o, simplemente, ni tan siquiera advertirían de su existencia por no ser capaces de centrar su atención y análisis en ello.

Por tanto, en esos casos, el estrés ante el fracaso y sus perjuicios avivaba la mente de los sujetos, y condicionaba su fisiología dando lugar a un aumento de su potencial de absorción de conocimientos.

“El entrenamiento bajo estrés es un recurso marcial que ha estado presente y seguirá estando en toda instrucción, pues resulta útil para aumentar el potencial preparatorio de los formadores y la capacidad de aprendizaje de los sujetos.”

En el ámbito académico de la neurociencia moderna, se tiene notable certeza de que la exposición a cierto nivel de estrés hace más eficiente el desarrollo de potencial, así como hace más fluida la interconexión y reconexión neuronal. Es por ello que la práctica totalidad de los métodos de aprendizaje funcionales se valen de hacerle al sujeto percibir un reto, pues es de esa manera como se estimula el interés por aprender.

Es aquí donde llegamos a lo lúdico, que resulta ser una forma sencilla y manejable de disfrutar de la sensación del estrés, en un entorno controlado. Es por ello que el juego se disfruta cuando hay reto, y aburre cuando no lo hay, pues la mente humana disfruta un estrés moderado al ser sinónimo de apertura a nuevos saberes, que servirán como base para evitar fracasos futuros.

Por tanto, el estrés que podemos gozar ante la oposición en el asalto, es ideal, pues tiene una dinámica acorde a que sabemos que es un ejercicio doméstico, y sin embargo, se da lugar a la tensión comedida de no querer claudicar contra nuestro opositor. Por ende, puedo asegurar que

ese estrés es funcional, y que facilita el aprendizaje de los conceptos prácticos, así como hace más eficiente la interiorización de los aspectos biomecánicos y psicomotrices.

Siendo de esta manera, hemos de diferenciar entre el eustrés y distrés:

Eustrés:

El “eustrés” es el estrés funcional, o los aspectos positivos de este.

En esencia, el eustrés es el conjunto de reacciones fisiológicas del cuerpo ante aquello que es percibido como un reto, de donde emanan condiciones, sensaciones o emociones que se identifican como agradables.

Distrés:

El “distrés” es el estrés disfuncional, o los aspectos negativos de este.

Este “distrés”, a efectos prácticos, resulta ser todo aquello emergente del estrés que dificulta y/o impide la consecución de lo pretendido.

De esta manera, para identificar el estrés, y poder entenderlo como un eustrés que pueda ser útil hemos de tener en cuenta tres pilares fundamentales:

- Todo estrés que sea funcional tiene que permitir la obra con solvencia, no entorpecerla.
- Todo estrés que sea funcional habrá de aumentar la operatividad y eficiencia en la obra, no disminuirla.
- Todo estrés que sea funcional ha de permitir la adquisición de conocimiento y recuerdos, en ningún caso generar la tendencia a olvidar o dar lugar a capítulos de amnesia.

De esta manera, podemos entender que la presión moderada y controlada del ejercicio doméstico de las armas, en concreto el asalto de sparring, tienden a generar un estrés funcional, que ayuda a aprender del proceso y de los efectos.

Sin embargo, será siempre ideal aumentar el umbral de tolerancia a ciertos fenómenos y situaciones, pues habremos de aumentar los límites del eustrés para hacer que disminuya la posibilidad de sufrir un estrés descontrolado que pueda entorpecerse en la obra, en nuestra eficiencia o en la adquisición de conocimientos de lo ocurrido.

En conclusión:

“En la Academia de Esgrima Láser nos valemos de inducir estrés en el sparring para hacer que el ejercicio aumente su eficiencia preparatoria.”

— — — — —

BIBLIOGRAFÍA

- CAMPOS SÁNCHEZ, Pedro Antonio. *El nuevo mundo de la esgrima por explorar: Evolución histórica del concepto de ciencia y su relación con la Esgrima Láser*. Linares: Academia de Esgrima Láser, 2023. NRA: AELMM20221204001
- DEI LIBERI, Fiore, 1410: *Flos Duellatorum*. Traducción al castellano por Francisco Uribe (2004)
- MEYER, Joachim, 1570: *Gründliche Beschreibung der Freyen Ritterlichen und Adeligen Kunst des Fechtens*. Traducido al inglés por Dr. Jeffrey L. Forgeng.
- MIGUEL CASTRO, Marcelino Jesús. *El Libro del Karui*. Academia de Esgrima Láser. Laser Fencing Academy. Guía técnica. Glosario específico y común. Linares: Academia de Esgrima Láser, 2019. Edición 2.00. NRA: AELMM20220813001
- MIGUEL CASTRO, Marcelino Jesús. *El Libro del Furasshu*. Compendio esgrimístico, técnico, filosófico y tipológico de los aspectos particulares de la Esgrima Láser, sus armas y sus practicantes. Linares: Academia de Esgrima Láser, 2020. Edición 1.0. Depósito legal J 118-2020. NRA: AELMM20220614001.
- MIGUEL CASTRO, Marcelino Jesús y PARRILLA SÁNCHEZ, Juan. *Diálogos con el Maestro. Volumen I. Filosofía elemental de la Esgrima Láser y su implicación en la comprensión y el desarrollo de su técnica funcional*. Linares: Academia de Esgrima Láser, 2021. NRA: AELMM20220419001.
- MIGUEL CASTRO, Marcelino Jesús y ARAQUE MEDIANO, Javier. *Diálogos con el Maestro. Volumen II. Filosofía de la instrucción, conocimiento y ejercicio de las armas*. Linares: Academia de Esgrima Láser, 2024. NRA: AELMM20230128001.
- MIGUEL CASTRO, Marcelino Jesús. TUDELA VILLAFUERTE, Rodrigo. *Diálogos con el Maestro. Sobre la naturaleza figurada y literal del arma láser*. Linares: Academia de Esgrima Láser, Aún por publicar. NRA: AELMM20221114001
- MIGUEL CASTRO, Marcelino Jesús. *Tratado General de la Esgrima Láser. Comprensión, práctica y aplicación de sus destrezas universales y específicas. Tomo I - Premisas técnicas y expresiones fundamentales de la Esgrima Láser, que usa el daito como causa instrumental ponderada y generalista*. Linares: Academia de Esgrima Láser, 2022. NRA: AELMM20220909001.
- MIGUEL CASTRO, Marcelino Jesús. *Glosario general de la Esgrima Láser. Recopilación de términos y voces con particular significado y uso en el contexto esgrimístico*. Linares: Academia de Esgrima Láser, 2023. NRA: AELMM20230301001.
- ROLDÁN FRAILE, Luis Francisco. *Kunst des Fechtens: Historia de la esgrima académica*. Linares: Academia de Esgrima Láser., 2023. NRA: AELMM20221010001
- HUIZINGA, J. (1938). *Homo Ludens: El juego y la cultura*. Editorial Losada.
- ERIKSON, E. H. (1982). *El ciclo vital completado: Un estudio sobre las crisis de la edad adulta*. Paidós Ibérica.
- SUITS, B. (1978). *La cigarra y la hormiga: Juegos, vida y utopía*. Ediciones Siruela.