

HENTE

En Karate-Do estamos acostumbrados a la simetría perfecta del KIHON. Izquierda delante, derecha detrás, siempre igual. Pero el combate real es asimétrico, caótico y cambiante y es ahí cuando entra el principio de **HENTE**.

La palabra japonesa **HENTE (変手)** se compone de dos kanji:

HEN (変) = cambio, transformación, variante.

TE (手) = mano, técnica.

Literalmente: **"mano que cambia" o "técnica cambiante"**.

A diferencia del concepto SEITE, donde cada técnica tiene su espacio/tiempo y se desarrolla de forma cronológica con ambas partes del cuerpo, HENTE busca un trabajo no usual; no predecible para nuestro adversario. No es un kata en sí, es un principio.

Mientras que HENTAI (変体) sería cuerpo que cambia, HENTE es la capacidad de transformar una técnica en otra en función de la circunstancia. Es la base del pensamiento del Maestro Hironori Otsuka en Wado-Ryu y está presente en todo el karate tradicional.

Si el KIHON es el alfabeto, HENTE es la poesía.

Muchos confunden HENTE con "hacer todo con el mismo brazo o la misma pierna". Eso es solo una parte muy básica. El trabajo en HENTE se podría estructurar en 3 niveles:

HENTE como cambio de lateralidad (Omote / Ura / Hente):

Es el nivel físico. Ejecutar un kata o un kihon completo por el lado opuesto. Por ejemplo, Heian Shodan Hente. Obliga al cerebro a romper la dominancia y crea un karateka ambidiestro. Fundamental para no tener un lado débil.

HENTE como cambio de función (Henka Oyo):

Es el nivel táctico. La misma forma exterior cambia de significado. Un Gedan Barai deja de ser un bloqueo y se puede convertir en un agarre, en un derribo, en un golpe a la articulación. La mano que bloqueaba ahora ataca. Es el principio de Ten Gi Hoppo: una técnica, ocho aplicaciones.

HENTE como adaptación (Hente Waza):

Es el nivel más alto y el más importante para kumite. Es no terminar la técnica que se inicia. Por poner un ejemplo, ante un ataque de chudan oi tsuki, podríamos defender con chudan soto uke y seguidamente realizar jodan shuto uchi a la sien del contrario.

No hay pausa, no hay dos tiempos. Hay una sola intención que muta según las circunstancias de cada momento. Este es el concepto Nagare (fluidez).

Esta forma de trabajo, ha de ser progresiva. No es conveniente su introducción desde el primer día, porque requiere una base sólida de Kihon.

Para ello podemos iniciar ejercicios de Kihon con un solo brazo o desplazando una sola pierna sin prisa. Buscando la calidad, no la velocidad. El objetivo es neurológico.

Podríamos continuar con invertir un kata en su versión URA. En cada secuencia de movimientos nos debemos preguntar, por ejemplo: ¿Si este Gedan Barai fuera con la otra mano, ¿dónde quedaría mi cadera? ¿Qué nueva técnica nace? Los alumnos descubren que un kata no es rígido y tiene múltiples opciones de trabajo y estudio.

Avanzando en este espacio, el trabajo estrella podría convertirse en preparar un Yakusoku Kumite en Hente. En esta versión, Uke debe, con la misma mano que defiende, cambiar a otras posibles técnicas de agarre, golpeo, luxación, derribo... obligándose a no decidir antes. La técnica nace del contacto, no de la cabeza.

Más adelante, en combate libre suave, ponemos una sola regla: está prohibido terminar una técnica tal como la empezaste si el compañero consigue bloquearla. Si defiende tu patada, esa pierna debe convertirse en barrido. Si bloquea tu puño, esa mano debe convertirse en agarre. Así se rompe el miedo al fallo y aparece la continuidad.

El karateka que entrena HENTE desarrolla:

- 1. Inteligencia marcial:** Deja de ser un ejecutor de técnicas para ser un solucionador de problemas.
- 2. Anti Mimicry:** Un rival no puede leer tu patrón porque ni tú mismo tienes un patrón fijo. No podrá prever tus acciones.
- 3. Economía de movimiento:** No hay retroceso para hacer otra cosa. Todo se transforma y se aprovecha. Esto provoca reacción sorpresiva al oponente, lo cual nos favorece.
- 4. Longevidad:** Al trabajar ambos lados por igual, evitamos descompensaciones musculares y articulares tan comunes en karatekas veteranos.

El Maestro Funakoshi decía: "No pienses que el karate está solo en el Dojo". El principio de HENTE es precisamente eso llevado al tatami. La vida no te ataca en Omote. La vida ataca en Hente: de forma inesperada, por el lado que no esperas.

Trabajar en HENTE no es aprender más katas. Es aprender a ver el mismo kata, el mismo trabajo, con ojos nuevos. Es entender que, en karate, como en la vida, la rigidez se rompe y solo lo que se adapta, permanece.

Autor: Daniel Tchev