

Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO Ecuador

Departamento Antropología, Historia y Humanidades

Convocatoria 2020 - 2022

Tesis para obtener el título de Maestría en Antropología Visual

CUERPOS Y EMOCIONES EN LAS PRÁCTICAS DE BJJ: EL LENGUAJE PARA
LOS JIUJITEROS

da Silva Ayala Jean Sebastian

Asesora: Bermúdez Arboleda Nancy Patricia

Lectores: Uzendoski Benson Michael Arthur, Troya Gonzáles María Fernanda

Quito, diciembre de 2024

Dedicatoria

A mi mamá que, sin su esfuerzo, su soporte y su paciencia no estaría donde estoy, y a todas las personas que diariamente luchan consigo mismos y se esfuerzan con lo que pueden para que sus pensamientos no los arrastren a un abismo sin retorno.

Epígrafe

“Un verdadero guerrero no se mide por las veces que cae; sino por las veces que se
levanta”

-Helio Gracie

Contenido

| | |
|--|-----------|
| Dedicatoria | 2 |
| Epígrafe | 3 |
| Resumen | 9 |
| Agradecimientos | 11 |
| Introducción | 12 |
| El objetivo general es: | 16 |
| Objetivos específicos: | 16 |
| Metodología..... | 17 |
| Justificación..... | 19 |
| Capítulo 1. Un recorrido Histórico del Jui Jitsu y del Brazilian Jiu Jitsu (BJJ), hasta su incorporación en Ecuador..... | 24 |
| 1.1. Un Recorrido Histórico sobre los orígenes del BJJ | 24 |
| 1.2. De Jiu-Jitsu a Judo –SIGLO XIX. XX..... | 27 |
| 1.2.1. El Randori de Jigoro Kano | 30 |
| 1.2.2. La nueva escuela de Jigoro Kano y el Judo como una nueva Arte Macial | 32 |
| 1.3. Mitsuyo Maeda - SIGLO XX. El origen del nuevo jiu-jitsu..... | 33 |
| 1.3.1. La escuela de Maeda | 37 |
| 1.4. Los Gracie, el Jiu Jitsu y el BJJ..... | 37 |
| 1.4.1. El sistema de cintas..... | 39 |
| 1.5. El jiu-jitsu en el mundo y su popularización como BJJ | 40 |
| 1.6. El BJJ en Ecuador | 41 |
| Capítulo 2. El lenguaje corporal de los practicantes de Brazilian Jui Jitsu (BJJ): Articulación entre cuerpo, emociones y performatividad | 44 |
| 2.1. El Ethos del BJJ..... | 45 |
| 2.2. Cuerpo y lenguaje en el BJJ | 51 |

| | |
|--|-----------|
| 2.3 Performatividad: Cuerpos y emociones en BJJ..... | 55 |
| 2.4 Conclusiones..... | 59 |
| Capítulo 3. Relatos del BJJ..... | 62 |
| 3.1 Foto Ensayo Artístico: El cuerpo que habla. | 62 |
| 3.2 Entre relatos, cuerpo, emociones y lenguaje. | 72 |
| 3.2.1. Foto ensayo y categorías conceptuales..... | 72 |
| 3.2 Relatos dentro y fuera del tatami..... | 74 |
| 3.2.1 Nicolás Calle: Cinturón Negro | 74 |
| 3.2.3 Daniel Vélez: Cinta Negra 1 grado. | 77 |
| 3.3.3 Alexander Sequera: Cinturón Violeta 4 grados..... | 80 |
| 3.4.5 Conclusión | 82 |
| Capítulo 4: Lo que nos deja el BJJ | 85 |
| 4.2 Hallazgos. | 85 |
| 4.1 Conclusiones..... | 87 |
| 4.3 Reflexiones..... | 89 |
| Bibliografía..... | 92 |
| Entrevistas..... | 95 |

| | |
|--|-----------|
| Foto 0.1 Brazaletes hospital Julio Endara | 20 |
| Foto 0.2 Proceso de Recuperación. | 21 |
| Foto 0.3 Academia Arte Suave Daniel Vélez..... | 22 |
| Foto 1.1 Practicantes de Judo..... | 26 |
| Foto 1.2 Jigoro Kano..... | 28 |
| Foto 1.3 Randori de Judo | 30 |
| Foto 1.4 Clase de Judo | 31 |
| Foto 1.5 Edificio del Kodokan..... | 33 |
| Foto 1.6 Mitsuyo Maeda | 34 |
| Foto 1.7 Exhibición de lucha entre Carlos y Helio Gracie..... | 39 |
| Foto 1.8 Renzo Gracie fuerza al luchador japonés, Kikuta-san, a abandonar en una lucha de MMA | 41 |
| Foto 3.1 “Ningún logro es personal, sino un triunfo compartido.” | 64 |
| Foto 3.2 “Descubriendo la verdadera pelea.” | 64 |
| Foto 3.3 “Entre calma y desesperación, entre desesperación y calma.” | 64 |
| Foto 3.4 "En el vértigo del miedo, descubro mi coraje; desde las alturas me arrojo, en busca de mi propia luz." | 65 |
| Foto 3.5 “Tiempo suspendido.” | 66 |
| Foto 3.6 “Vulnerable.” | 66 |
| Foto 3.7 “Absorbiendo.” | 67 |
| Foto 3.8 “In-corporado.” | 67 |
| Foto 3.9 “Las fuerzas ocultas de la determinación.” | 68 |
| Foto 3.10 “Resistir las embestidas del destino, persistir indomable, imperturbable.” | 68 |
| Foto 3.11 “La desesperación de un cinta blanca.” | 69 |
| Foto 3.12 “La explosividad de un cinta azul.” | 69 |
| Foto 3.13 “La experimentación de un cinta violeta.” | 70 |
| Foto 3.14 “El desarrollo de un cinta café.” | 70 |

| | |
|--|----|
| Foto 3.15 “La calma de un cinta negra.” | 71 |
| Foto 3.16 “Identidad.” | 71 |

Declaración de cesión de derecho de publicación de la tesis/tesina

Yo, Jean Sebastian da Silva Ayala, autor/a de la tesis titulada “CUERPOS Y EMOCIONES EN LAS PRÁCTICAS DE BJJ: EL LENGUAJE PARA LOS JIUJITEROS”, declaro que la obra es de mi exclusiva autoría, que la he elaborado para obtener el título de Maestría En Antropología Visual, concedido por la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO Ecuador.

Cedo a la FLACSO Ecuador los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, bajo la licencia Creative Commons 3.0 Ecuador (CC BY-NC-ND 3.0 EC), para que esta universidad la publique en su repositorio institucional, siempre y cuando el objetivo no sea obtener un beneficio económico.

Quito, diciembre de 2024.



Verificado electrónicamente por:
JEAN SEBASTIAN DA
SILVA AYALA

Firma

Jean Sebastian da Silva Ayala

Resumen

El Brazilian Jiu-Jitsu o BJJ, como se lo conoce en el argot más informal, es un arte marcial que tiene sus raíces en Japón, y posteriormente se popularizó a nivel mundial. Sin embargo, más allá de sus técnicas de lucha y movimientos precisos, el BJJ también puede ser considerado como una forma de comunicación entre los practicantes.

La práctica de jiu-jitsu muchas veces transforma el estilo de vida de una persona, y se expresa mediante la interacción física y la conexión (violenta) con el oponente. Los practicantes de esta disciplina se enfrentan en el tatami¹ y se comunican a través de un lenguaje corporal. Esta comunicación física no verbal es fundamental para comprender las intenciones y acciones del oponente, así como para adaptarse y responder de manera adecuada.

Si bien existe una comunicación física y la conexión interpersonal, el BJJ también permite generar la capacidad de comunicarse consigo mismo, mediante los arduos entrenamientos y el enfrentamiento con desafíos físicos y mentales; el BJJ se convierte en una herramienta para el autodescubrimiento y el crecimiento personal.

Dentro de la práctica de BJJ, además de existir comunicación física y táctica entre los practicantes, existe también un impacto en la comunicación emocional, mental y social, influyendo en la manera en que nos relacionamos con el resto de jiu-jiteros², intercambiando información e incluso ideas y sentimientos a través de agarres, movimientos y técnicas. Se establece un diálogo corporal en el que se transmiten mensajes y los practicantes deben aprender a tener la capacidad de leer los movimientos del oponente, interpretar sus acciones y emociones para poder responder en consecuencia.

Por otro lado, el BJJ también tiene un impacto a nivel emocional. Durante la práctica, los participantes experimentamos una amplia gama de emociones, desde el miedo y la frustración hasta la satisfacción y el orgullo. Podría decirse que actúa como un vehículo para explorar y expresar estas emociones en un ambiente controlado. A través de los desafíos físicos y mentales, podemos aprender también, a gestionar el estrés, a superar los miedos y a mantener la calma en situaciones difíciles como son las luchas,

¹ El tatami es un término que se refiere a un tipo de estera o colchoneta, tradicionalmente, utilizada en Japón como piso en casas, templos y espacios para practicar artes marciales.

² Argot utilizado de manera informal para referirse a una persona que practica BJJ.

permitiendo una mejor atención plena al momento presente. Es así que esta tesis plantea realizar un análisis busca analizar la manera en como el cuerpo se transforma en medio de expresión y canalización de las emociones.

Estos elementos se pueden evidenciar en cualquier academia de BJJ, para esta investigación en particular nos enfocaremos en la academia Arte Suave Daniel Vélez, que es donde yo entreno desde el año 2021.

Agradecimientos

Quiero agradecer principalmente a mi madre quien ha sido mi inspiración y mi apoyo durante todos estos años que tengo de vida, sin ella y todo el amor incondicional que me da no estaría donde estoy actualmente.

A mi amada compañera de aventuras y de vida Karla, que me ha sostenido e impulsado cuando más cansado me he sentido, en los momentos en que he querido rendirme ella me ha sostenido y me ha dado el empujoncito que me hace falta para continuar. Te amo.

Agradecido con mis profesores de BJJ Cizo Motta, Daniel Vélez a quienes guardo un enorme cariño y respeto ya que fueron ellos los que me formaron e instruyeron como artista marcial, y en su momento me tendieron su mano para continuar en el mundo del BJJ.

Quiero agradecer también a mi galera de entrenamiento en la academia “Arte Suave Daniel Vélez”, quienes se han convertido en una segunda familia para mí tanto dentro y fuera del tatami, sepan que siempre los llevo en mi corazón y les considero mis hermanos, principalmente ya que ellos son los que me ayudan a entrenar y con los que he compartido todo este proceso.

A mi tutora Patricia Bermúdez quien ha tenido la paciencia suficiente y no me ha abandonado pese a lo largo que ha sido esto para mí. A Mike Uzendoski a quien conocí haciendo BJJ sin tener idea de que se convertiría en un gran amigo y mucho menos que sería uno de mis lectores y parte importantísima de mi tesis.

Agradecido con la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales sede Ecuador (FLACSO) a Katherine Ullauri del departamento de Bienestar Estudiantil, que se preocupó por mí no solo en un nivel académico sino personal y no me dejó claudicar, siempre le voy a guardar mucho cariño.

Introducción

“No hay pérdida en Jiu Jitsu. O ganas o aprendes”.

-Carlos Gracie

El Brazilian Jiu-Jitsu o BJJ, como se lo conoce en el argot más informal, es un arte marcial que tiene sus raíces en Japón, utilizado por los guerreros samurái, principalmente, durante los conflictos internos y la unificación de Japón entre el siglo XIII y siglo XVII (V. Harris 2021.).

Posteriormente, el arte marcial fue llevado a Brasil por Mitsuyo Maeda y, extendido por todo el mundo por la familia Gracie, como una disciplina efectiva para la autodefensa y en general en los deportes de contacto. Sin embargo, más allá de sus técnicas de lucha y movimientos precisos, el BJJ también puede ser considerado como una forma de comunicación entre los practicantes.

La práctica de jiu-jitsu muchas veces transforma el estilo de vida de una persona, en lo que se llama el “Bushido”¹ o camino (del samurái). Principalmente, a través de la interacción física y la conexión (violenta) con el oponente, el cuerpo se utiliza como medio de expresión y comprensión mutua durante las luchas de una manera única; comprendiendo a la práctica de BJJ como una forma de lenguaje “extranjero” que, en su aprendizaje, se transforma la subjetividad mente-cuerpo de una persona.

Para esta investigación trabajare con mis propias vivencias y desde mi experiencia como jiujitero, además de algunos practicantes dentro de la academia Arte Suave Daniel Vélez quienes además son mis compañeros de entrenamiento y las personas con las que más convivo.

La principal característica del BJJ es el contacto físico. Los practicantes de esta disciplina se enfrentan en el tatami² y se comunican a través de un lenguaje corporal, utilizando agarres, movimientos y técnicas para transmitir mensajes y obtener respuestas del oponente en una especie de diálogo. Esta comunicación física no verbal

¹ Bushido: Guía moral de la mayoría de samuráis, en la cual constan los valores: 1. GI (Honradez/Justicia); 2. YU (Valor heroico); 3. JIN (Compasión); 4. REI (Cortesía); 5. MEYO (Honor); 6. MAKOTO (Sinceridad absoluta) y 7. CHUGO (Deber y Lealtad).

²El tatami es un término que se refiere a un tipo de estera o colchoneta, tradicionalmente, utilizada en Japón como piso en casas, templos y espacios para practicar artes marciales.

es fundamental para comprender las intenciones y acciones del oponente, así como para adaptarse y responder de manera adecuada.

Otra particularidad que posee este arte marcial es la capacidad de controlar y someter al oponente utilizando la mínima fuerza necesaria. En lugar de depender, únicamente, de la fuerza bruta, se enfoca en aprovechar el equilibrio, la posición y la técnica para superar a oponentes que, por lo general, son más grandes y fuertes. De esta manera, el BJJ se ha ganado también el nombre de “arte suave”, lo cual implica la necesidad de tener una comunicación táctica y estratégica, donde el practicante debe poseer, además, la capacidad de leer y anticipar los movimientos del oponente, buscando oportunidades para aplicar llaves, estrangulaciones o sumisiones.

Practicar BJJ en la actualidad requiere un alto grado de respeto, ética y autocontrol. En todos los entrenamientos, los practicantes tienen la costumbre de realizar una reverencia al inicio y al final de cada entrenamiento, mostrando una actitud de respeto y gratitud mutua, tanto hacia el profesor como al compañero de entrenamiento y lucha. En los entrenos³, existe una comunicación constante entre los compañeros de entrenamiento, en la que se intercambian conocimientos, se corrigen errores y se fomenta el crecimiento conjunto.

Si bien existe una comunicación física y la conexión interpersonal, el BJJ también permite generar la capacidad de comunicarse consigo mismo, mediante los arduos entrenamientos y el enfrentamiento con desafíos físicos y mentales; el BJJ se convierte en una herramienta para el autodescubrimiento y el crecimiento personal. En algunos casos, la práctica de BJJ ayuda a superar miedos, desarrollando habilidades físicas, emocionales y también mentales relacionadas al control, fuerza y calma. La práctica de BJJ es también un diálogo interno y colectivo que fortalece la confianza en uno mismo y la capacidad de comunicarse efectivamente con el entorno.

Dentro de la práctica de BJJ, además de una comunicación física y táctica entre los practicantes, existe también un impacto en la comunicación emocional, mental y social, influyendo en la manera en que nos relacionamos con el resto de jiu-jiteros⁴, intercambiando información e incluso ideas y sentimientos a través de agarres, movimientos y técnicas. Se establece un diálogo corporal en el que se transmiten

³ Portuguesismo utilizado entre los practicantes en lugar de entrenamiento.

⁴ Argot utilizado de manera informal para referirse a una persona que practica BJJ.

mensajes y los practicantes deben aprender a tener la capacidad de leer los movimientos del oponente, interpretar sus acciones y emociones para poder responder en consecuencia. Este intercambio de diversa índole, promueve la transformación de los practicantes a nivel físico, mental y emocional, promoviendo habilidades como la adaptabilidad, la anticipación y la toma de decisiones rápidas, habilidades esenciales para salir ileso en la lucha.

Por otro lado, el BJJ también tiene un impacto a nivel emocional. Durante la práctica, los participantes experimentamos una amplia gama de emociones, desde el miedo y la frustración hasta la satisfacción y el orgullo. Podría decirse que actúa como un vehículo para explorar y expresar estas emociones en un ambiente controlado. A través de los desafíos físicos y mentales, podemos aprender también, a gestionar el estrés, a superar los miedos y a mantener la calma en situaciones difíciles como son las luchas, permitiendo una mejor atención plena al momento presente.

Durante la práctica de BJJ, debemos estar alerta con la mente en el aquí y ahora. Se requiere una atención plena, y un nivel de concentración alto para analizar la situación, tomar decisiones estratégicas y ejecutar técnicas con precisión sin hacer daño a nuestro compañero de prácticas. Esta conexión mente-cuerpo fortalece la concentración, la disciplina y la capacidad de autorreflexión. Estas prácticas nos enseñan a escuchar y entender nuestros propios pensamientos, fortaleciendo la comunicación interna y mejorando la autoconciencia.

Desde la antropología, se puede analizar al BJJ como una expresión cultural, de acuerdo a Blanchard y Cheska (1985) en su texto *Antropología del Deporte*, este deporte va más allá de una simple actividad física, y alcanza una importancia en la vida social; principalmente, como una expresión cultural, causada por las dinámicas entre personas de diferentes procedencias e incluso percepciones del mundo diferentes (Kendall 1986.).

Hay que tener en cuenta que la práctica de esta disciplina involucra una comunicación no verbal que facilita la comunicación en estos espacios multilingües. Los practicantes suelen valerse de gestos, movimientos corporales y posturas para reforzar la comunicación. Estudiar BJJ, desde una perspectiva antropológica, permite analizar cómo se utilizan estos elementos de lenguaje corporal para transmitir información, establecer relaciones, expresar y transformar emociones dentro de la comunidad de practicantes; ya que el BJJ no se limita a las técnicas de lucha, sino que también implica

la transmisión de conocimientos, habilidades y valores a través de la interacción entre maestros y estudiantes.

Para esta investigación se centrará en la academia *Arte Suave Daniel Vélez*, lugar donde actualmente estoy entrenando y donde he realizado todo mi trabajo en conjunto con el resto de profesores e integrantes que componen el staff de este lugar y mismos que dieron la apertura para poder trabajar en esta tesis. Al igual que en otras academias de BJJ, esta academia tiene las mismas prácticas y básicamente la misma metodología de enseñanza ya que actualmente todos los lugares donde se practica BJJ tienen el mismo origen como ya lo explicaré más adelante en el primer capítulo donde hago un recorrido histórico del BJJ hasta llegar a Ecuador.

El siguiente trabajo de investigación -con perspectiva antropológica- está dividido en cuatro capítulos:

El primer capítulo consta de un recorrido histórico sobre los orígenes del Jiu Jitsu, sus procesos de transformación pasando por diferentes escuelas, enfoques, técnicas, valores e influencias migratorias hasta llegar a convertirse en lo que conocemos actualmente como BJJ. También, se traza el trayecto, creación y adaptación del BJJ al contexto de Ecuador, haciendo una breve mención sobre las escuelas más trascendentes que existen en la actualidad y nociones básicas de BJJ, como significado de las cintas y ciertos términos que se utilizan de manera regular, esto con la finalidad de entenderlo de mejor manera.

El segundo capítulo es la discusión teórica que se aborda en tres secciones: la primera, analiza el ethos del BJJ en relación al ethos deportivo para dilucidar los elementos constitutivos del lenguaje propio del BJJ, sus normas, valores e implicaciones físicas como emocionales; en la segunda sección se identifica la interiorización del ethos como un lenguaje a través del concepto de habitus y el despliegue de las dinámicas en el espacio social; y, en la tercera sección se identifica la relación entre el habitus y cuerpo, a través de la categoría de hexis corporal y técnicas corporales, para luego relacionarlas con la performatividad y la esfera emocional del practicante de Jiu jitsu.

El tercer capítulo se encuentra dividido en tres secciones que nos ayudaran a entender la manera en que se transforma la relación corporal y emocional a través de las prácticas del BJJ: la primera sección consta de un foto ensayo artístico donde se pretende capturar las expresiones corporales y emocionales de los practicantes de BJJ en la lucha;

entendiendo ésta como la recopilación de los entrenamientos y aprendizajes para la reflexión y apreciación de los elementos conceptuales antes mencionados. En la segunda sección se parte de las entrevistas a profundidad realizadas a los practicantes de BJJ respecto a la dimensión corporal, emocional y su relación con el BJJ. Finalmente, en la tercera sección se integra el análisis, tanto de los elementos destacados del foto ensayo artístico como de las entrevistas a profundidad que, nos permitan transversalizar las categorías conceptuales revisadas en el capítulo dos y esclarecer una respuesta a la pregunta central de la investigación.

El cuarto capítulo abarca las conclusiones y los hallazgos más relevantes de la investigación, así como una reflexión en torno al BJJ como práctica que atraviesa los cuerpos y la salud mental de los practicantes a través de la incorporación de un lenguaje.

En este orden de ideas, el presente trabajo plantea la pregunta de investigación:

¿Cómo la práctica y los valores del BJJ transforman personal y colectivamente las emociones de los *jiujiteros* de la academia “Arte Suave Daniel Vélez (Tumbaco)”?

El objetivo general es:

Analizar cómo la práctica y los valores del BJJ transforman personal y colectivamente las emociones de los *jiujiteros* de la academia “Arte Suave Daniel Vélez

Objetivos específicos:

- Describir los orígenes del BJJ, su evolución a lo largo del tiempo, hasta la actualidad.
- Analizar cómo los cuerpos de los practicantes de BJJ develan un lenguaje corporal incorporado con el que se expresan entre ellos, exteriorizan y gestionan sus emociones.
- Caracterizar cómo las emociones manifestadas en el BJJ se articulan en la configuración de una comunidad dentro de la academia “Arte Suave Daniel Vélez”.
- Analizar cómo BJJ se transforma en una herramienta de expresión y gestión de las emociones ayudando a exteriorizar muchas veces lo que no se puede decir con palabras.

Metodología

La presente investigación recoge una metodología de tipo cualitativa, en donde las diferentes técnicas de recopilación de datos empleadas se centran en el análisis del discurso, el cuerpo y las emociones de los practicantes de BJJ. La etnografía entendida como una herramienta metodológica que ofrece una perspectiva única y situada para investigar el deporte, en este caso el BJJ, permite explorar los rituales, las relaciones sociales, la identidad y la experiencia humana en el contexto deportivo, para lograr identificar los efectos relacionados a su lenguaje propio visible en su cuerpo y emociones. "La etnografía implica la inmersión profunda en el mundo de los sujetos estudiados, buscando comprender sus prácticas, significados y perspectivas desde adentro" (Atkinson Martyn 2007, 12).

Es fundamental destacar que la información se recopiló mediante tres técnicas de investigación: observación participante, entrevistas a profundidad y un ensayo fotográfico artístico. Estas técnicas se complementan al fusionar las imágenes del ensayo fotográfico con las citas extraídas de las entrevistas y mi experiencia como practicante de BJJ, con el objetivo de crear una narrativa visual y textual que ilustre y explique las complejas interacciones entre el lenguaje corporal del BJJ y las emociones.

La observación participante, de acuerdo a Nuñez (2019) en su texto *La observación participante*, como técnica de investigación no se basa en un acto de mirar pasivamente cualquier sitio donde se lleven a cabo relaciones sociales, como lo solemos hacer en nuestra cotidianidad de manera regular, sino que literalmente esta técnica es la capacidad de poder realizar una mirada analítica, sistemática y rigurosa, e incluso es necesario haber vivido ciertos acontecimientos para poder entenderlos. Si bien yo ya era un practicante de BJJ antes de realizar esta investigación, para poder tener una perspectiva más profunda me sumergí completamente en este mundo pasando de ser un practicante normal a una persona que vive del BJJ como profesor, permitiéndome entender otras perspectivas y plantear el punto de vista tanto como estudiante y como profesor al mismo tiempo.

La entrevista semiestructurada es una técnica de investigación cualitativa que permite al investigador tener un conocimiento amplio sobre las percepciones, creencias, motivaciones, y opiniones del sujeto guiándolo con preguntas que le ayuden a mantener un tema en específico. Dado el tipo de información que se pretende encontrar en cuanto a la práctica del BJJ se ha visto la necesidad de incorporar esta técnica como un

elemento holístico de la investigación, donde se vislumbre la motivación para practicar BJJ, los desafíos propios de la práctica, los momentos de éxito y fracaso, y las emociones asociadas con la competición y el entrenamiento. Así como el discurso manifiesto (Scott 2000) que los practicantes tienen sobre sí mismos al considerarse jujitseros.

La técnica de foto ensayo comprendida como una mezcla entre el análisis antropológico y la fotografía, es un medio que permite dilucidar y explorar las relaciones entre emociones y cuerpos en contextos culturales diversos. Según Franz Boas, “la emoción es el componente principal de la cultura” (Boas 1940, 67), y a través del lente el foto ensayo busca capturar la expresión y manifestación de estas emociones en los cuerpos de los jujitseros a través de sus movimientos en la lucha.

Un foto ensayo se define como una serie de imágenes que comunican un mensaje, una historia, una sensación o emoción. En este contexto, nos enfocaremos en la creación de un ensayo fotográfico, caracterizado por su narrativa visual, donde no existe una secuencia lineal predeterminada y cada fotografía puede ser interpretada de forma independiente (Montero 2013).

En el presente foto ensayo se busca capturar la gestualidad, explorar los movimientos corporales y emociones de los practicantes de BJJ en la puesta en escena de la lucha. El foto ensayo artístico nos invita a reflexionar sobre la inscripción e interiorización del ethos del BJJ a través del cuerpo y emociones, visibilizando un lenguaje interiorizado. Entendiendo al cuerpo como un lienzo que exhibe signos culturales y sociales, comunicando a través de cada imagen las complejas relaciones en contextos socioculturales específicos.

El encuadre, la iluminación y la composición de cada imagen influye directamente en la interpretación y significado que se pretende dar al foto ensayo en relación con las emociones vinculadas a mi proceso dentro del BJJ y que pueda evocar al espectador. En este caso la composición fotográfica en blanco y negro con un encuadre bajo ofrece una perspectiva única y evocadora, especialmente en el contexto del BJJ que a mí me atraviesa. Al situarse en el nivel del suelo, se pretende colocar al espectador en la perspectiva del practicante y que de esta manera pueda capturar la intensidad y la cercanía de la acción, sumergiéndolo en la atmósfera del combate. Además del encuadre bajo, la elección del blanco y negro añade un dramatismo adicional que corresponde a mi visión del mundo y a la depresión que me oprime todo el tiempo. Busco resaltar los

contrastes de luces y sombras y enfocándose en las formas de los cuerpos en movimiento y su gestualidad, intentando develar las emociones de los practicantes. Esta combinación crea una estética, visualmente impactante que, transmite la fuerza, la pasión y la concentración presentes en cada momento del BJJ.

El blanco y negro en una fotografía detiene el tiempo en la imagen expresada, con todo su dramatismo. La ausencia de color la despoja de todo adorno, de todo artificio que la asocia al mundo que comúnmente vemos y nos muestra un mundo aparte con la crudeza y la emocionalidad que brinda un ambiente monocromo (Cantú 2022, 1).

Es importante añadir que el encuadre es bajo, ya que debido a la naturaleza de la práctica del BJJ, todas las técnicas y movimientos se llevan a cabo en el suelo. Se busca capturar las mejores tomas evitando fotografiar a los practicantes de manera que parezcan pequeños o que se pierdan detalles importantes que se pretenden expresar. Además, las fotografías han logrado captar una perspectiva que incluyen la observación participante inversiva de mi vida en el jiu-jitsu, logrando transmitir mis emociones a través de las imágenes.

Justificación

No se puede considerar una investigación del todo objetiva puesto que el punto de vista, experiencias, valores y perspectivas del investigador pueden influir en su forma de investigar, interpretar y entender el mundo. Este sesgo se encuentra en todas las etapas de la investigación, iniciando con el tema que se elige investigar, la formulación de preguntas, metodología de investigación, hasta la interpretación de los resultados.

En la misma línea, la objetividad en ciencias sociales se enfrenta a un constante cambio del contexto donde “el proceso de investigación comparte la episteme que caracteriza un momento histórico particular” (Cuenca 2020, 5).

Al reconocer mi bagaje personal como investigador, mi objetivo es mantener una línea de honestidad intelectual que clarifique el enfoque inherente a mi persona y experiencias de vida, en lugar de permitir que sesgue la investigación. En este sentido, es fundamental aclarar y comprender las influencias y perspectivas que han moldeado el estudio, abriendo el espacio a una visión crítica del mismo que enriquezca el análisis y promueva una mayor objetividad en los resultados.

En el año 2021, recibí el diagnóstico de trastorno bipolar y rasgos esquizoides, enfrentando un episodio especialmente difícil que culminó en un intento de suicidio por

sobredosis de ribotril. Este acontecimiento crucial se desarrolló en un contexto post pandemia, mientras cursaba el posgrado, y se vio agravado por la intensa presión tanto personal como social generada por los acontecimientos mundiales. Este evento marcó un punto de inflexión en mi vida, impulsándome a buscar ayuda profesional y a embarcarme en un proceso de autodescubrimiento y sanación emocional.

Foto 0.1 Brazaletes hospital Julio Endara



Foto del autor

Después de ese acontecimiento, me ingresaron en el Hospital Psiquiátrico Julio Endara. Mis recuerdos antes de la hospitalización son borrosos, al igual que los primeros días en el hospital. Pasé un mes bajo tratamiento, sedado y en completo aislamiento. Cuando salí del hospital, me enfrenté a sentimientos constantes de vulnerabilidad y peligro; ya no quería abandonar ese lugar de refugio. Pasé otro mes en proceso de adaptación, continuando con mi medicación, que incluía varias gotas de ribotril, pastillas para dormir, antidepresivos y un estabilizador. Los efectos de la medicación me sumieron en un estado de letargo y somnolencia, perdiendo la conciencia de mi cuerpo; era como estar dormido y despierto al mismo tiempo.

Foto 0.2 Proceso de Recuperación.



Foto del autor

En este contexto, decidí iniciar el entrenamiento de Jiu Jitsu, aumentando gradualmente la intensidad de mis sesiones. Determinado a prescindir por completo de la medicación,

tomé la decisión de interrumpir su uso. Esta elección desencadenó en mí un síndrome de abstinencia que perduró aproximadamente un mes, durante el cual experimenté síntomas como sudoración profusa, vómitos, arritmias cardíacas y diversos malestares físicos y emocionales. Este desafío marcó un punto crucial en mi camino hacia la recuperación y el bienestar integral.

Foto 0.3 Academia Arte Suave Daniel Vélez



Foto del autor

En la actualidad el BJJ se ha convertido en mi medicina, cuando me canso físicamente mi mente también encuentra calma; a pesar de esto, existen aún ciertos rasgos que no se han ido del todo, pero el momento en que comienzo a luchar o entrenar vuelvo a un estado de presencia que silencia el diálogo mental y me devuelve un cierto tipo de paz mental, salgo de la depresión al concentrarme en luchar y silencio las voces que me desestabilizan.

Al reflexionar sobre mi trayectoria como investigador y mi experiencia como practicante de jiu jitsu, se hace evidente la profunda influencia que esta disciplina ha tenido en mi vida personal y académica. Esta conexión íntima entre mi práctica en el tatami y mi labor investigativa subraya la importancia de comprender cómo nuestras experiencias personales moldean nuestras perspectivas y enfoques en la investigación.

Al final, este trabajo no solo representa un análisis académico, sino también un testimonio personal de cómo el jiu jitsu ha sido un camino hacia la salud mental y

emocional para mí. Este proceso de investigación ha sido, en muchos aspectos, un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal, reafirmando la importancia de la autoconciencia y la apertura a nuevas perspectivas en el camino hacia el conocimiento.

Capítulo 1. Un recorrido Histórico del Jui Jitsu y del Brazilian Jiu Jitsu (BJJ), hasta su incorporación en Ecuador

Este capítulo realiza un breve recorrido desde los orígenes del BJJ, su evolución de lo tradicional a lo moderno y finalmente su llegada y popularización en el Ecuador.

1.1. Un Recorrido Histórico sobre los orígenes del BJJ

El Jiu Jitsu no tiene un origen claro, dentro de la comunidad del jiu jitsu y autores como Víctor Harris historidor, piensan que se originó en la India, pero realmente no existen pruebas suficientes al respecto. En algunos escritos antiguos de Japón recopilados en el texto de “Los Cinco Anillos” de Miyamoto Musashi (V. Harris 2021.), se evidencian técnicas de agarres y formas que, podrían interpretarse como un jiu jitsu antiguo que, cualquier practicante en la actualidad puede representar y entender (Mitsuyo Maeda y Usuda Kiriun 1912).

Figura 0.1 Ilustración de practicantes de Jiu jitsu tradicional



Fuente: Kuma (2022)

La práctica de jiu jitsu, también llamada tai jutsu en conjunto con otras, como el ken jutsu, se enfocaban en el manejo de armas, y tiene protagonismo en Japón entre los siglos XII y XVI. Durante esta época, Japón atraviesa la era feudal regida por los señores llamados Daimyos¹ y azotada por constantes eventos bélicos; es ahí donde estas artes marciales fueron utilizadas y perfeccionadas para ser implementadas en las guerras que se producían en territorio nipón (V. Harris 2021).

El uso del Jiu jitsu durante los acontecimientos bélicos en Japón la coloco como el arte marcial por excelencia de cualquier soldado de aquella época: ataques a puntos de mucho dolor (partes específicas de la anatomía humana que al ser golpeadas u aplastadas generan mucho dolor) y técnicas de sumisión conjuntas enfocadas en varias zonas del cuerpo principalmente el cuello y proyecciones; además de algunos tipos de patadas y puñetes, con el fin de reducir a cualquier oponente; pese a esto se le atribuyó el nombre de “arte suave”, ya que se quería transmitir la idea de,

Usar la fuerza de alguien del modo más eficiente. Más bien que resistir a la fuerza con la fuerza, la idea es ceder para forzar y usar luego la fuerza de un oponente contra él, usando la técnica eficiente de una manera inteligente para vencer la agresión y la fuerza bruta (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001, 6).

Esta premisa fue la base angular de la cosmovisión, tanto del jiu jitsu tradicional que es el japonés y, posteriormente, del jiu jitsu brasileño que es la versión moderna de este arte marcial.

El uso del jiu jitsu siempre estuvo ligado a los conflictos bélicos de Japón, enfocándose en la defensa para la supervivencia ante una persona armada, y cuya enseñanza estaba direccionada específicamente a los soldados, con el tiempo la enseñanza de este arte marcial dejaría de ser tan hermética y comenzaría su difusión a la sociedad civil lo que genero varios cambios y modificaciones.

Aunque la base del jiu jitsu estaba basado en la eficiencia de la fuerza y en un principio básico que suponía que un luchador pequeño podía derrotar a su contrincante sin importar cuán grande este pueda ser, la difusión del jiu jitsu por Japón y la adición de más adeptos provocó una diversificación, que dio paso a nuevos estilos basados en el jiu jitsu, creando varias academias que comenzaron a desarrollar sus propias técnicas,

¹ Señor feudal

concentrándose unos en golpes y lucha cuerpo a cuerpo; y otros en técnicas de proyección.

Foto 0.1 Practicantes de Judo



Fuente: Portilla (2020)

Si bien, las artes marciales ya eran conocidas y practicadas hace mucho tiempo atrás, no es sino hasta la segunda mitad del siglo XVI, durante el gran periodo de paz en la era Tokugawa² que, estas prácticas fueron sistematizadas para su adiestramiento y enseñanza. Es así como, las escuelas de artes marciales que surgieron en Japón se adscribieron a un sistema de virtudes basadas en la enseñanza moral de los samuráis que, tuvieron una gran influencia de la filosofía confucionista, del sistema social de Tokugawa y del sintoísmo. Este sistema de virtudes fue parte de las enseñanzas en las diferentes escuelas de artes marciales cuyo objetivo era formar guerreros ejemplares a través de la subyugación del yo y de soportar el dolor de la práctica extenuante para formar una mente equilibrada. Estudiar artes marciales durante la era feudal implicó también, vivir según el código de honor de la elite samurái (V. Harris 2021).

² Tokugawa Ieyasu es uno de los tres unificadores de Japón, que mantuvo un periodo de paz en el territorio bajo el sistema de shogunato. La imagen del shogun apareció como una figura de autoridad de toda la región similar a la de un emperador, con la finalidad de evitar más conflictos armados en el territorio y controlar al resto de señores de la guerra.

Es justamente aquí, durante el periodo Edo (1603-1868) que, gracias a la sistematización para la enseñanza de las artes marciales y el estilo particular de los maestros de artes marciales de varias escuelas, el jiu jitsu evolucionó y se desarrolló en un arte de mucha complejidad (Kano 2008).

No obstante, tras la caída del feudalismo y la instauración del Japón imperial, los cambios en pos de la modernización avasallaron el territorio, generando impacto social y ruptura en la estructura de las enseñanzas de artes marciales tradicionales que, no tenían mucha relevancia en la nueva perspectiva occidental que se estaba posicionando en Japón. Por ende, la clase samurái estaba contemplando su agonizante fin, dando paso también al ocaso de las artes marciales tradicionales en Japón, entre ellas el jiu jitsu clásico (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001).

El proceso de modernización en Japón durante el siglo XIX causó que, muchos de los maestros de artes marciales de aquel entonces tengan un declive social y pérdida de estudiantes en sus escuelas, provocando que muchos de ellos se dediquen a otras actividades, en su mayoría a la fisioterapia, ya que tenían conocimientos anatómicos. Por otro lado, hubo otros que se dedicaron a dar espectáculos de luchas por dinero. Estos viejos maestros “fueron considerados como un fastidio público, como una resaca violenta e inoportuna a partir de una era nueva” (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001, 6).

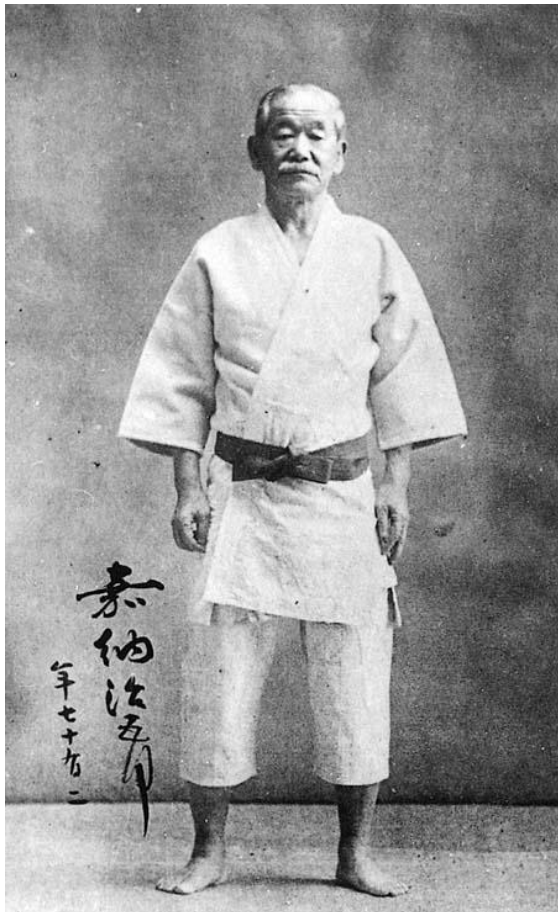
1.2. De Jiu-Jitsu a Judo –SIGLO XIX. XX.

Jigoro Kano³ se enfrentó a varios problemas relacionados con la práctica de jiu jitsu que debió resolver con urgencia, los cuales fueron causados principalmente por el fin de los conflictos armados y el ingreso de la cultura occidental y que estaban muy apegados a la esfera social. Durante el siglo XIX, la época en la cual el jiu jitsu ya atravesaba un declive de popularidad debido al proceso de modernización de Japón, el arte marcial casi se extinguió. Esto, principalmente, porque no existió un cuidado, ni un método para la conservación de las técnicas del jiu jitsu tradicional, por lo que la sistematización aplicada ayudo a mantenerla a flote. De igual manera Kano se enfrentó a la opinión pública que, tenía en la mira a las artes marciales, viendo en el jiu jitsu y en sus practicantes una expresión violenta y arcaica de una época que Japón quería dejar atrás; también porque una gran mayoría de los practicantes de aquella época eran criminales

³ Fundador del arte marcial Judo

(yakuza⁴) que daban un mal nombre al jiu jitsu; por tanto, Kano era bastante reservado con quien podía ingresar a sus clases (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001).

Foto 0.2 Jigoro Kano



Fuente: Kano (2008, 4)

En este contexto, donde las artes marciales y específicamente el jiu jitsu se encontraron en decadencia debido al cambio social, Jigoro Kano ya había estudiado artes marciales con algunos maestros famosos de jiu jitsu, transformándose en un practicante muy hábil y competente en varios estilos. Durante su proceso de aprendizaje en las diferentes escuelas, se percató también de otros problemas que el jiu jitsu clásico estaba cursando, y fue que el conjunto de técnicas eran aisladas,

“(…)no había percibido ninguna estrategia o fundamento detrás de ello, en lugar de ofrecer al estudiante una guía completa o estrategia en cuanto a cómo debería actuar en la dinámica de una lucha, el jiu-jitsu clásico era simplemente una acumulación "de bromas" diseñadas para vencer a un oponente por el uso eficiente del cuerpo” (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001, 6).

⁴ Mafia de origen japonés

De igual manera, Kano encontró, una falla en el método de enseñanza que se había estado aplicando hasta ese entonces, que se basaba en que, “el jiu-jitsu clásico fue enseñado completamente por katas⁵ - arreglando de antemano, secuencias de coreografías donde dos compañeros que se entrenan siguen un modelo de movimientos sin resistir el uno al otro” (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001, 6).

Enfocado en estas debilidades del jiu jitsu, Kano se concentra en desarrollar un principio que delimite el arte marcial que pueda ser utilizado para mejorar las enseñanzas y las prácticas. Este principio se basó en él, desarrollado un uso eficiente de la energía mental y física, revisando todas las técnicas que había aprendido hasta aquel entonces y, extrajo todas las técnicas que se alineaban a su propósito, sustituyendo las que quedaron excluidas por técnicas donde este principio estaba correctamente aplicado.

En la práctica, Kano notó que el jiu jitsu clásico era algo artificial, ya que se enseñaba mediante katas, método que se apegaba más a una coreografía de baile donde los compañeros de entrenamiento seguían una secuencia pre establecida sin oponer resistencia, lo cual generó que los practicantes se acostumbren a aplicar las técnicas en un oponente que no se resiste, en una lucha de verdad no podemos esperar que el oponente coopere y no se resista al momento de aplicar cualquiera de las técnicas. (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001)

Por otro lado, se encontraba el entrenamiento real enfocado en combates libres que, hasta ese entonces, solo era utilizado en los niveles más altos de algunas escuelas, debido a que muchas de las técnicas clásicas de jiu jitsu podían herir severamente al practicante. Por lo que Kano realizó una revisión completa del jiu jitsu clásico que dio como resultado una cantidad de técnicas que recopiló y unas nuevas que implementó, surgiendo así lo que para él era el arte marcial que iba a ser el predecesor del jiu jitsu y a la cual nombró judo (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001).

⁵ Es una secuencia de movimientos establecidos que se pueden practicar tanto en solitario, como en parejas o en grupo en una clase de artes marciales.

Foto 0.3 Randori de Judo



Fuente: Kano (2008, 28)

El aporte de Kano no se limitó solamente a la revisión entera del jiu jitsu y la sistematización del mismo tanto para su enseñanza, como para su preservación. Su aporte más significativo que realizó al Jiu Jitsu fue en la manera en que él maneja las prácticas de sus estudiantes dentro de su escuela. El método en el que se enfocó tenía por nombre Randori⁶ que tenía como premisa principal el entendimiento del uno con el otro; es decir de los dos practicantes, lo que facilitaba en gran medida la comprensión de la técnica aplicada en un ser humano real, que ofrece una resistencia. Kano, en su dojo⁷, depuró las técnicas sucias del jiu jitsu, para que los estudiantes pudieran entrenar sin desgaste por lesiones y, luchando cuerpo a cuerpo concentrados en el desarrollo de la fuerza del cuerpo y la mente para lograr la perfección en la aplicación de las técnicas.

1.2.1. El Randori de Jigoro Kano

Kano sostenía que, lo que hizo evolucionar el jiu jitsu, y la razón fundamental por la cual el judo tuvo un impacto en el ámbito internacional, fue gracias a la aplicación de la práctica del randori como un método para la enseñanza. Antes de la metodología de Kano eran muy pocas las escuelas que realizaban esta práctica y esta solamente la realizaban cuando un estudiante alcanzaba el dominio de una kata lo cual suele tardar mucho tiempo. (Kano 2008, 145)

⁶ Significa práctica de estilo libre.

⁷ Espacio utilizado para la práctica de artes marciales

El objetivo principal del randori, como herramienta en la enseñanza, según Kano, era desarrollar en los practicantes la habilidad de lidiar con cualquier ataque en un ambiente de constante transformación para adquirir un cuerpo fuerte y flexible; con una mente aguda y afilada (Kano 2008). Lo que descubrió Kano al aplicar este método, fue que un luchador que, practicaba técnicas “seguras” en un ambiente real de combate, podía ganar con facilidad en contra de un luchador que practicaba técnicas “mortales” en un ambiente donde su asistente parecía más una marioneta que no ofrecía ningún tipo de resistencia a un contrincante real.

De esta manera, y de acuerdo al libro Jiu-Jitsu brasileño, Teoría y Técnica, se demostró que “seguro” no era sinónimo de ineficaz, poniendo en evidencia que, la sistematización de las técnicas y reducir el peligro durante los entrenamientos reales, con técnicas que, si bien no son peligrosas dentro de un ambiente controlado, fácilmente en una pelea callejera podrían romper cualquier extremidad o dejar inconsciente al adversario, lo que fue una evolución en los enfrentamientos cuerpo a cuerpo (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001).

Foto 0.4 Clase de Judo



Fuente: Kano (2008, 45)

1.2.2. La nueva escuela de Jigoro Kano y el Judo como una nueva Arte Marcial

Con el desarrollo del Jiu Jitsu, Kano también optó por un cambio de nombre para su nueva corriente, de esta manera el jiu jitsu tradicional fue remplazado por el Judo en un Japón moderno. Para elegir el nuevo nombre de la corriente que se había formado, Kano no varió mucho el original, conservó el Kanji⁸ “ju” que significa literalmente gentileza y, reemplazó el kanji de “Jutsu” que significa práctica o arte por el de “do” que significa camino, entonces Judo significa el camino de la gentileza (Kano 2008).

Kano durante toda su vida enseñó este principio que, fue más allá de las técnicas de ataque y defensa, siendo más bien, un estilo de vida. Para transmitir este nuevo comienzo para las artes marciales en Japón, él abrió su propia escuela a la cual nombro Kodokan, que significa “la escuela para el estudio del camino”; donde la idea de Judo tuvo moraleja, alusiones espirituales y sociales, así como eficacia en combate, la escuela de Kano fue como un templo (Kano 2008).

La nueva escuela de Kano fundada en 1882, creció en pocos años de manera muy notable, muchos de los estudiantes del kodokan abandonaron sus escuelas de jiu jitsu tradicional para practicar judo (Kano 2008). Ya para 1886, la policía de Tokio buscaba un arte marcial funcional para sus miembros, para lo cual organizó un torneo en el cual la escuela Kodokan fue superior al resto de escuelas de jiu jitsu tradicional, dando el golpe final a las prácticas tradicionales y colocando al judo como el arte marcial más prominente en todo el territorio de Japón (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001).

⁸ Los kanji se usan en su mayoría para expresar conceptos más complejos o palabras completas.

Foto 0.5 Edificio del Kodokan



Fuente: Kano (2008, 6)

1.3. Mitsuyo Maeda - SIGLO XX. El origen del nuevo jiu-jitsu

Mitsuyo Maeda fue un estudiante del Kodokan y uno de los mejores discípulos de Kano, fue un practicante del Jiu Jitsu tradicional hasta los 18 años, edad en la que decidió ingresar a la escuela de Judo, donde sobresalió notablemente por su excepcional habilidad, alcanzando con el tiempo su cinturón negro con un grado de 4to Dan⁹ apenas a sus 26 años y, volviéndose uno de los representantes más reconocidos del Kodokan (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001).

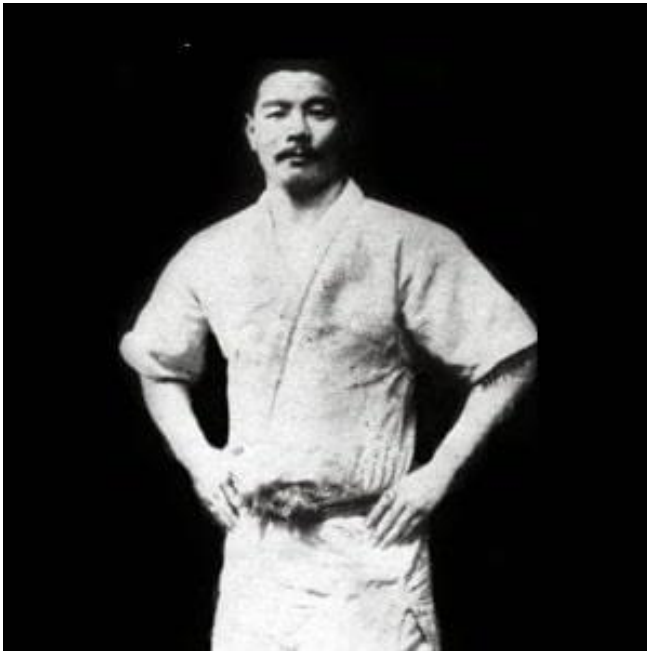
A inicios del siglo XX Kano quiere expandir el Judo por el mundo, impulsado -en parte- por su deseo de que su arte marcial se vuelva un deporte olímpico, por lo que decide organizar comitivas para viajar a Estados Unidos y difundir las enseñanzas del Kano. En la segunda comitiva, encabezada por Tsunejiro Tomita, denominado uno de los “Cuatro Reyes Celestiales del Kodokan”¹⁰, estaba Mitsuyo Maeda que para ese entonces tenía 26 años y ya era reconocido como uno de los más fuertes luchadores de la época (Yamamoto 2020).

⁹ Denominación para los niveles de graduación en las artes marciales principalmente en la escuela de Kodokan, el kanji Dan significa paso o escalón.

¹⁰ Son los 4 discípulos más destacados de Jigoro Kano.

Con su llegada a Estados Unidos, Maeda comenzó un recorrido que se extendería a Centroamérica y Europa¹¹, lugares donde se enfrentaría a varios peladores de diferentes disciplinas con el fin de popularizar el Judo. Maeda realizó enfrentamientos en teatros, circos y hasta en plazas de toros; además de gimnasios de clubes deportivos y universidades, transformando lo que hoy conocemos como *Mixed Martial Arts* (MMA)¹² (Yamamoto 2020).

Foto 0.6 Mitsuyo Maeda



Fuente: Maeda (1912, 6)

Si bien, el primer destino de Maeda fue los Estados Unidos, solo permaneció ahí 3 años; sería en este momento donde comienza a escribir su libro *Sekai Oko Judo Musha Shugyo*¹³ (Mitsuyo Maeda y Usuda Kiriun 1912), con la anécdota de su primera experiencia en una lucha durante una visita a la Academia Militar de *West Point*, en donde un desafío improvisado que, se llevó acabo con uno de los miembros y jugador de football de la dicha academia, hizo que el enorme atleta norteamericano derribara con facilidad, tanto a Maeda como al del maestro que encabezaba la comitiva Tsunejiro

¹¹ Los viajes que realizó Maeda se encuentran registrados en el libro *Sekai Oko Judo Musha Shugyo* escritos por él y editados por Kiriun Usuda quien fue su amigo. El texto se encuentra en la National Diet Library en Japón, el cual se encuentra solamente en su idioma original.

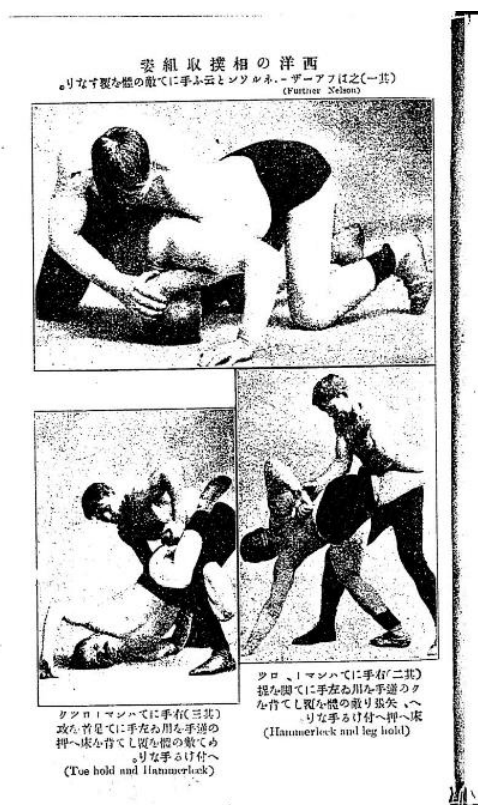
¹² Mixed Martial Arts, deporte que combina varias disciplinas de artes marciales en una misma lucha.

¹³ Viaje de estudio por el mundo de un samurái del Judo

Tomita, lo que significó en ese momento un fracaso para el Judo (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001).

El suceso de West Point dio lugar a que Maeda tome la decisión de apartarse de la comitiva enviada por Kano y encabezada por Tomita, para empezar su propio camino; además Maeda comenzó a llevar un registro muy bien detallado de sus rivales y tomó rumbo a Inglaterra donde se dedicó a realizar exhibiciones de lucha en combates pactados (Yamamoto 2020).

Figura 0.2 Recopilación de otras técnicas de pelea



Fuente: Maeda (1912)

Maeda recorre muchos países alrededor del mundo, principalmente países latinoamericanos; en estos viajes comienza a ser reconocido, volviéndose un luchador experimentado, “se estima que realizó más de 2.000 combates a lo largo de sus giras y no se registran derrotas en combates realizados con judogi¹⁴” (Yamamoto 2020). Maeda fue un estudiante del Kodokan de Kano por lo que tenía mucha confianza en su habilidad con tachiwaza¹⁵ que, no fue muy eficiente frente a luchadores de otras

¹⁴ Traje tradicional para practicar judo.

¹⁵ Lucha de pie.

1.3.1. La escuela de Maeda

Maeda fue un Judoka consagrado del Kodokan, pero cuando llegó a Brasil su técnica había evolucionado para hacerle frente a otras disciplinas; es decir era un prototipo de técnica para MMA. Para entonces Maeda ya no describía su técnica como Judo, sino que retomó el nombre de Jiu Jitsu para catalogar los cambios que había implementado a su técnica. Gracie Renzo y Gracie Royler señalan que,

Su método de combate implicó lanzar patadas bajas o golpes de codo para establecer por donde lanzar a su oponente. Una vez allí, se concentró en el suelo agarrando con asimientos de sumisión para terminar la lucha. Esta estrategia parece similar a lo usado por luchadores modernos de jiu-jitsu brasileño (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001, 35).

El método de Maeda se enseñó y difundió en Brasil a sus alumnos, entre los cuales estaba Carlos Gracie. Los alumnos que tuvo Maeda en Brasil serían a quienes él enseñaría un estilo de combate bastante eficaz probado durante años, rechazando las limitaciones morales de Jigoro Kano, y así logrando un avance en lo que se refiere a lucha cuerpo a cuerpo, dejando de lado ciertas características ceremoniales típicas de las artes marciales tradicionales y convirtiéndolo en un deporte de contacto.

1.4. Los Gracie, el Jiu Jitsu y el BJJ

Maeda ya tenía alumnos en su academia entre los cuales se encontraba Luiz França (otro de los fundadores del BJJ pero sin tanto reconocimiento) y Donato Pires dos Reis; este último fue el maestro del mayor de los Gracie y posteriormente del resto de sus hermanos, a quienes transmitió las técnicas que Maeda había desarrollado. No pasó mucho hasta que Maeda abandonó la enseñanza y se fue a viajar, esta vez concentrado en su misión política, principalmente alrededor de Brasil dejando de lado a sus alumnos, quienes tomaron rumbos separados (Martínez 2022).

A diferencia de lo que cuentan las leyendas, Gracie no fue aprendiz directo de Maeda, realmente su entrenamiento formal comienza una vez se muda a Río de Janeiro en la academia del maestro Donato Pires, quien sí fue aprendiz directo de Maeda y que, en ese tiempo, era también instructor policial en Brasil. Gracie aprendería de Pires, principalmente, técnicas de defensa personal. Años más tarde, Carlos Gracie el mayor de los hermanos Gracie y quien posteriormente sería el encargado de monopolizar el jiu-jitsu, se queda a cargo de la academia de Pires, de la cual termina adueñándose más

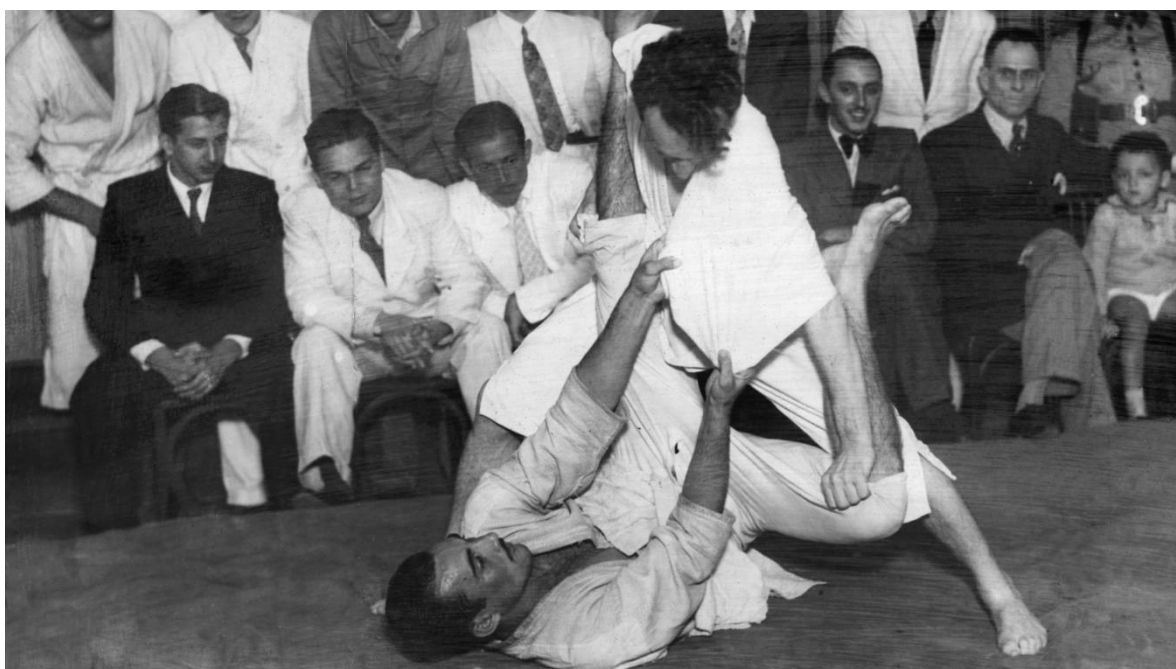
tarde; por estos conflictos, Pires declararía públicamente que Carlos Gracie no representaba el Jiu Jitsu (Drysdale 2020).

En ese momento, la práctica de jiu jitsu era más un deporte de competencia y un negocio, que un arte marcial. Carlos Gracie integra a su familia para poder expandirse en el negocio. La ventaja de una familia numerosa involucrada en el jiu jitsu fue el desarrollo de lo que ya había aprendido y se establecen como una marca que, especialmente, durante la década de los 90s, dominó el mercado de la práctica de BJJ en Brasil.

La familia Gracie se dedicó toda su vida al Jiu Jitsu, esto les permitió refinar las técnicas y popularizar la práctica en Brasil y el mundo entero. Este deporte adquiere una nueva reestructuración metodológica debido a que, la familia Gracie se enfocó en la enseñanza de un estilo que sea más eficaz en cuanto a combate; dejando completamente de lado los principios que proponía Kano que estaban basados en las características sociales, morales y estéticas, y que Maeda en cierto nivel aún conservaba (Gracie Renzo y Gracie Royler 2001).

Dentro del desarrollo, y ya como deporte del jiu jitsu, la familia Gracie implementó un sistema de puntaje que respondió a la evolución de las técnicas y que impulsó la lucha a nivel de piso, eliminando de la práctica solamente los puñetes y las patadas; permitiendo emitir un juicio con respecto a quien llevaba la delantera en la pelea y quien iba perdiendo. El sistema dio origen al Jiu Jitsu brasileño tal y como lo conocemos hoy en día. Durante muchos años las academias afiliadas o relacionadas a la familia Gracie dominaron la escena de los combates y los torneos dentro de Brasil. A raíz de la expansión y dominio de estas academias, también surgieron otras pequeñas academias que no tuvieron el mismo éxito, pero que continuaron multiplicándose, algunas vinculadas aun a las academias de los Gracie.

Foto 0.7 Exhibición de lucha entre Carlos y Helio Gracie



Fuente: Gracie (2023) <https://www.phlbjj.com/history>

1.4.1. El sistema de cintas

El sistema de cintas se maneja en varias artes marciales para determinar el nivel del practicante, en el jiu jitsu, el sistema de cintas cumple el mismo propósito la cual es una forma de reconocer el nivel, progreso y la habilidad de los practicantes.

Al igual que en todas las artes marciales la primera cinta con la que se empica es la blanca, esta es la cinta de inicio para todos los practicantes de BJJ. De acuerdo a la creencia popular es blanca debido a que iniciante literalmente es una hoja en blanco cuando comienza esta limpio y vacío de conocimientos. En esta etapa los estudiantes se dedican a aprender los fundamentos.

Cuando uno logra completar el ciclo de cinta blanca viene la azul que es también la primera promoción significativa, y uno de los niveles más duros para el practicante ya que muchos abandonan el BJJ al llegar a este nivel debido a que toman conciencia de lo largo del camino. Para cambiar a la cinta azul, el estudiante debe demostrar un buen conocimiento de las técnicas básicas mediante un examen y cierta competencia en combate. El tiempo que se tarda en llegar a esta cinta es muy variado, pero generalmente toma alrededor de 1-2 años.

Al completar la cinta azul, los practicantes no solo adquieren un dominio sólido de las técnicas y pueden aplicar estrategias más avanzadas, sino que adquieren conciencia y reafirman su permanencia en el camino del BJJ, también es común que al llegar a este nivel ciertos practicantes comiencen a dar clases. Graduarse de cinta violeta generalmente toma otros 2-3 años después de obtener la cinta azul.

La siguiente cinta es la marrón, aquí los estudiantes son considerados practicantes avanzados, y comienzan a refinar los conocimientos adquiridos hasta ese punto. Este nivel suele alcanzarse 1-2 años después de la cinta violeta.

Aquí en Ecuador la cinta negra es el más alto rango que se ha alcanzado, está simboliza un signo de maestría en BJJ. Los practicantes en este nivel tienen un alto grado de habilidad técnica y suelen tener una gran experiencia en enseñanza y competencia. Alcanzar esta cinta negra puede tomar de 8 a 15 años de dedicación y entrenamiento constante.

Además, existen también grados intermedios representados por líneas o stripes blancas que se colocan en un lugar específico de las cintas. Las franjas indican progreso hacia el siguiente nivel de cinta.

1.5. El jiu jitsu en el mundo y su popularización como BJJ

El surgimiento de nuevas academias y el éxito de la familia Gracie hizo que este nuevo deporte se expanda a nivel mundial, principalmente en la década de los 90s, cuando en Estados Unidos y en Japón se introducen las competencias de MMA. En aquel tiempo los practicantes de BJJ dominaron las competencias, imponiéndose ante otras disciplinas que también entraron a estas disputas (Gracie y Danaher 2003).

Durante muchos años, el nombre de los Gracie sonó en estas competiciones, lo que trajo rivalidades, principalmente, con academias más pequeñas que también quisieron sobresalir. Se comienzan a establecer alianzas, entre equipos más pequeños para, bajo un mismo nombre poder fortalecerse y cooperar. Así, nacen equipos como *Alliance*¹⁹ que comienza a acoger academias más pequeñas como filiales y tener un alcance mayor en a nivel mundial.

El jiu jitsu, entonces, se globaliza por las competencias de combate libre denominadas “Vale Tudo” que comenzaron en Brasil y se extendieron a Estados Unidos;

¹⁹ Uno de los más grandes equipos de jiu jitsu en el mundo.

posteriormente renombradas *Ultimate Figther Championship (UFC)*²⁰. Lo que impulsó al BJJ a ser el deporte de combate con más cantidad de practicantes a nivel mundial.

Si bien en Norteamérica, el deporte tuvo mayor acogida que en el resto de países, debido principalmente por la migración de atletas brasileños que buscaban una oportunidad de triunfar en el país del norte, en Latinoamérica paso algo similar, pero en un nivel más bajo y lento.

Foto 0.8 Renzo Gracie fuerza al luchador japonés, Kikuta-san, a abandonar en una lucha de MMA



Fuente: Gracie (2001, 20)

1.6. El BJJ en Ecuador

La historia del BJJ en el Ecuador es relativamente corta, en la época de los 90s antes de que el jiu jitsu se popularice en Ecuador por medio de Fernando “Soluço” di Piero existían pocos practicantes de BJJ, los cuales principalmente eran norte americanos y europeos que no eran cintas negras y enseñaban un jiu jitsu que aún tenía una influencia muy grande del judo, de este grupo también salieron los primeros peleadores de los

²⁰ Ultimate Figther Championship, torneo internacional en el cual se puede utilizar una o varias artes marciales durante un combate.

torneos de MMA, siendo esta la manera como principalmente la ciudad de Quito tiene su primer acercamiento al BJJ.

Posteriormente se abre una escuela formal BJJ en Quito en el sector de la “Y” donde el head coach David Monar, que además era cinta negra de judo, practicaba esta línea europea del BJJ. Hay que destacar que en esta escuela se formaron muchos de los practicantes que son cinturones negros más avanzados aquí en el país y que actualmente son figuras del BJJ en la capital.

En Guayaquil ya se practicaba mucho antes BJJ, pero pese a esto pasaba por un escenario bastante similar, es decir no había muchos practicantes avanzados, siendo solo un poco personas las que habían alcanzado el grado cinta violeta, Roberto Vitar, Leo Iturralde y Juan Pablo García (es importante mencionar que los que tenían este grado eran personas que viajaban constantemente a Brasil y Estados Unidos).

Ya en los 2006 llega “Soluco” al Ecuador con el propósito de dar un seminario en Guayaquil, así es como en Ecuador y gracias a que Soluco se estableció aquí en el país siendo esta la manera en la que forma un grupo más grande y sólido de practicantes, abriendo la puerta para que otros grandes exponentes del BJJ nos visiten, colocando al Ecuador en el mapa del BJJ. Soluco fue alumno de Fabio Gurgel, uno de los fundadores de la Academia de BJJ *Alliance*, además de fomentar el deporte de BJJ, también abre la primera filial de *Alliance* en el Ecuador, dando paso a que aumenten la cantidad de practicantes, lo que dio paso a que surjan nuevas escuelas, las cuales en su mayoría se formaron bajo el nombre *Alliance*.

Algunos de sus alumnos, fueron los hermanos Iturralde, quienes luego de estudiar con Soluco abrieron sus propias academias *Gentle Art* de Sinistro Iturralde, *Leo Iturralde* de Leonardo Iturralde y *Juan Miguel Iturralde Jiu Jitsu* de Juan Miguel Iturralde, dichas academias no solo tienen una gran trayectoria, sino que además son muy reconocidas nacional e internacionalmente.

En Ecuador el desarrollo del BJJ no se ha detenido, dando paso a que academias pequeñas se unan para formar un equipo mayor que permita fortalecer la comunidad del deporte. Así, surge en Ecuador en el 2023 “Unión Arte Suave” que es la asociación de varias academias principalmente las de los hermanos Iturralde en Ecuador bajo un mismo nombre, dentro de esta asociación se encuentra mi academia “Arte Suave Daniel Vélez” que fue fundada por uno de los estudiantes de Juan Miguel Iturralde y se ha

crecido en todos los aspectos volviéndola una de las más importantes en Quito con una gran afluencia de estudiantes, de seminarios y de personajes de BJJ ecuatoriano que transitan por sus tatamis constantemente.

Al ser un epicentro del BJJ en la capital, sumado a toda la trayectoria que tiene se vuelve un laboratorio perfecto para esta investigación, además cabe recalcar que los practicantes son muy diversos lo que permitirá tener un espectro más amplio de agentes sociales relacionándose en un espacio mediante la práctica de BJJ.

Capítulo 2. El lenguaje corporal de los practicantes de Brazilian Jui Jitsu (BJJ): Articulación entre cuerpo, emociones y performatividad

El siguiente capítulo se estructura en tres secciones esenciales que examinan, detalladamente, cómo el aprendizaje de técnicas y movimientos específicos en el tatami no solo moldea el cuerpo del practicante, sino también su estado emocional y su percepción de sí mismo y del mundo que lo rodea. Al explorar estas dimensiones, se destaca la compleja interacción entre el aspecto físico y emocional en la experiencia del BJJ, ofreciendo una visión integral del impacto que esta disciplina tiene en la vida de quienes la practican.

En la primera sección, se llevará a cabo una exploración conceptual detallada de la categoría *ethos*, incluyendo tanto el *ethos* deportivo en general como el específico del BJJ, con el objetivo de resaltar los valores fundamentales que conforman el tejido de este deporte. Además, se examinará la relación entre el lenguaje corporal inherente al BJJ y su apropiación por parte de los practicantes, así como las diferencias y clasificaciones dentro del espacio social de esta disciplina. Este análisis permitirá comprender de manera más profunda cómo se desarrolla y se manifiesta la identidad dentro de la comunidad del BJJ, y cómo estos aspectos influyen en la experiencia de sus participantes.

En la segunda sección, se ahondará en el proceso de internalización y expresión del lenguaje corporal propio del BJJ, utilizando como marco conceptual las categorías de *habitus*, *hexis* corporal y técnicas corporales. Se examinará cómo estas nociones se manifiestan en la práctica del BJJ y se identificará la configuración del espacio social dentro de la comunidad específica, en este caso, la academia *Arte Suave Daniel Vélez* misma que está bajo análisis. Este análisis permite comprender cómo los participantes del BJJ incorporan y expresan este lenguaje corporal característico, y cómo contribuye a la formación de una identidad compartida y una cultura única en el contexto de la academia.

La tercera sección examina la interrelación entre la noción conceptual de *hexis* corporal y la performatividad de los practicantes de BJJ en relación con las emociones y las normas emocionales que representan. Se explora cómo la manera en que los practicantes llevan a cabo su *hexis* corporal, influye en la expresión y regulación emocional durante la práctica del BJJ, lo que a su vez contribuye a la conformación de normas emocionales dentro de la comunidad de practicantes. Este análisis proporciona

una comprensión más profunda de cómo el cuerpo y las emociones se entrelazan en el contexto del BJJ, y cómo esta interacción influye en la experiencia y la cultura emocional de los participantes.

2.1. El Ethos del BJJ

Dentro de cualquier actividad del mundo social y más aún en la actividad deportiva existen una serie de normas, reglas y una conducta propia de aquel mundo para formar parte del mismo. La acumulación de ese conocimiento y su puesta en escena se entiende como “ethos”. Para Bourdieu el ethos son todas aquellas “normas de la ética que definen el comportamiento en cada momento” (Bourdieu 1998) el deber ser de algo, el ethos impregna de legitimidad un hacer o ser en un mundo social específico (Bourdieu 1998). En el ámbito deportivo específicamente del BJJ, el ethos viene a ser el aprendizaje, incorporación y práctica de todas aquellas normas, creencias y valores que atraviesan necesariamente el cuerpo y emociones de los practicantes.

Lo que caracteriza cada aprendizaje es la adquisición de un ethos. Esto entendido como comportamiento escénico, o sea técnica física y mental; como ética de trabajo, como mentalidad modelada por el environment: el ambiente humano en el cual el aprendizaje se desarrolla. El tipo de relaciones entre maestro y alumno, entre alumno y alumno, entre hombres y mujeres, entre viejos y jóvenes, el grado de rigidez o elasticidad de las jerarquías, las normas, las exigencias y los límites a los cuales el alumno es sometido impregnan su futuro (Barba 1990).

En esta línea, el *ethos* deportivo abarca una serie de valores que influyen en los comportamientos, motivaciones, creencias y actitudes de un deportista, manifestándose tanto en aspectos exteriores como el atuendo, equipo y apariencia personal, como en la moral adquirida internamente. Nos enfocaremos en las características esenciales y fundamentales para la práctica del BJJ, que son imprescindibles para el desarrollo integral de los practicantes en esta disciplina. Exploraremos cómo estos valores informan y enriquecen la experiencia del BJJ, tanto dentro como fuera del tatami.

El *fair play* o juego limpio implica el respeto hacia las reglas acordadas; en el caso del BJJ se le exige a los practicantes evitar insultos o gestos obscenos hacia su oponente, la mesa central, los oficiales, el árbitro o los espectadores antes o después del combate; evitar mostrar hostilidad hacia su rival, hacia la mesa central, los oficiales, el árbitro o los espectadores antes o después del combate; evitar morder, tirar del pelo, golpear o

aplicar presión sobre los genitales; evitar mostrar falta de respeto hacia el rival o al público con gestos o verbalmente, durante el combate o en la celebración de la victoria; y, evitar tomar el combate con poca seriedad o fingir combatir (WAZA 2016).

Estas son unas de las faltas graves que pueden descalificar inmediatamente al jijutsero, se las considera normas exteriores¹ que constituyen el ethos del BJJ.

La palabra *fair*, que ha pasado del inglés al ámbito deportivo universal, significa “decente”, “honrado”, “justo”; y *fair play* designa la conducta decente y propia de compañeros que se ajusta a las reglas. ¡No es casualidad que “conducta deportiva”, entendida en este sentido, se haya convertido en una expresión proverbial! Sin embargo, habría que volver a reflexionar sobre lo que para cada uno de los participantes significa en el deporte el juego limpio: actuar de forma razonable y ajustada a las leyes morales no escritas. (Küng 2011).

El *fair play* implícito implica todas aquellas normas morales o valores que no están escritos en un reglamento y que tampoco existirá una falta² al incumplirlas; más bien, son una especie de actitud ética interiorizada que se traduce en una íntima convicción personal por ser sujetos verdaderamente apegados a ellas. Estas normas no solo promueven el respeto y la integridad dentro del deporte, sino que también fortalecen el sentido de comunidad y camaradería entre los practicantes, contribuyendo así a un ambiente deportivo más positivo y enriquecedor para todos.

Para Choke estos valores se pueden resumir en humildad, respeto mutuo, control, paciencia y perseverancia (Choke 2013). Es importante señalar que estos valores se derivan de los orígenes de Jui jitsu, específicamente de su relación con el Bushido³ que se han ido adaptando con el paso del tiempo y las olas migratorias, pero se mantiene

¹ Al decir normar exteriores nos referimos a normas explícitas en el reglamento de BJJ.

² Al menos no una falta tangible dictaminada por el árbitro, esto no exime de algún tipo de sanción social que se pueda dar al momento de ir en contra de tal moral.

³ Bushido: Filosofía propia de los samuráis en Japón entre las eras Heian y Tokugawa (S.IX-XII). Literalmente significa "El Camino del Guerrero", era el código, la ley o ethos que regía las vidas de los samuráis. Las corrientes que influenciaron al Bushido son el budismo tibetano, el zen y el sintoísmo. “Del Budismo tibetano, el Bushido toma la relación con el peligro y la muerte. El samurai no teme a la muerte ya que cree, tal como enseña el Budismo, que tras la muerte se reencarnarán y volverán a vivir otra vida en la tierra. Los samuráis son guerreros desde el instante en que se transforman en samuráis hasta el momento de su muerte, ellos no tienen miedo al peligro. Además, a través del Zen, una escuela del budismo, uno puede alcanzar el definitivo "absoluto". El Zen enseña como conocerse a sí mismo y no limitarte. El samurai utiliza esto como una herramienta para desembarazarse del miedo, la inseguridad y finalmente los errores. Estas debilidades podrían matarle. El Sintoísmo, otra doctrina japonesa, da al Bushido su lealtad y respeto” (Euskadi 2017).

cierta relación base sobre algunos valores. Citando textualmente del Código de Bushido, los principios rectores del mismo son:

1. GI (Honradez/Justicia) Sé honrado en tus tratos con todo el mundo. Cree en la justicia, pero no en la que emana de los demás, sino en la tuya propia.
2. YU (Valor heroico) Álzate sobre las masas de gente que temen actuar. Ocultarse como una tortuga en su caparazón no es vivir. Un samurai debe tener valor heroico.
3. JIN (Compasión) El samurai se convierte en rápido y fuerte. No es como el resto de los hombres, pues desarrolla un poder tan grande que debe ser usado solo para el bien de todos. El samurai debe tener compasión.
4. REI (Cortesía) Ser un guerrero no justifica la crueldad. Los samuráis no tienen motivos para ser crueles, no necesitan demostrar su fuerza a nadie salvo a sí mismos. Un samurai debe ser cortés siempre, especialmente hacia sus enemigos.
5. MEYO (Honor) El auténtico samurai solo tiene un juez de su propio honor, él mismo. Las decisiones que toma y cómo las lleva a cabo son un reflejo de quién es en realidad.
6. MAKOTO (Sinceridad absoluta) Cuando un samurai dice que hará algo, es como si ya estuviera hecho. “Hablar” y “hacer” son, para un samurai, la misma acción.
7. CHUGO (Deber y Lealtad) Para el samurai, haber hecho o dicho "algo", significa que ese "algo" le pertenece. Es responsable de ello y de todas las consecuencias que le sigan. Un samurai es intensamente leal a aquellos bajo su cuidado. (Euskadi 2017, 5-7).

Aquellos valores adaptados al BJJ se expresan en un *fair play* bastante sólido, en un acatamiento total del ethos deportivo, puesto que el incumplimiento del mismo transgredirá el “deber ser” en sí mismo del practicante de Jui jitsu. Desde la perspectiva de Turró el ethos deportivo es una parte sustancial que evita la trasgresión de las normas, y es el espíritu deportivo en sí mismo (Turró 2015).

Dentro del entorno social, el ethos deportivo, especialmente en el ámbito del Jiu Jitsu, se destaca como uno de los ámbitos donde se manifiesta de manera más evidente la elección voluntaria de adherirse y cumplir con las normas establecidas. En este sentido, prevalece un genuino respeto y una admiración leal hacia las proezas de los demás, incluso si se trata de un rival en la competencia. Paralelamente, se rechaza enérgicamente la idea de obtener la victoria a cualquier costo, ya que esto significaría transgredir las normas establecidas y, sobre todo, los valores fundamentales que las

sustentan. Este enfoque ético y moral caracteriza profundamente la cultura del Jiu Jitsu y refleja la importancia de la integridad y el *fair play* en este deporte.

A pesar de la interiorización de las norma y valores, es importante resaltar que existen ciertas modificaciones y esto se da a través de la influencia brasileña⁴ que constituyó al BJJ como deporte, específicamente en el BJJ centrado en la competencia⁵ puesto que dentro del ethos deportivo del BJJ de competencia, se han establecido ciertos acuerdos implícitos entre sus practicantes, los cuales han dado lugar a dinámicas que, si bien pueden contravenir el *fair play*, son consideradas como parte integral del ethos competitivo del BJJ. Estas dinámicas, aunque desafiantes desde una perspectiva ética, reflejan la complejidad y la evolución de las normas y valores en el ámbito competitivo de este deporte.

La trampa se considera un componente inherente al ethos competitivo del BJJ, donde se observan acuerdos implícitos que, aunque contravengan las reglas y valores del Jiu Jitsu, son tolerados e incluso practicados por algunos practicantes. Aunque reconocer estas trampas pueda resultar en sanciones por parte del árbitro, en muchos casos son socialmente aceptadas dentro de la comunidad de jujitseros.

Esta compleja dinámica revela la interacción entre las normas oficiales del deporte y las prácticas informales arraigadas en su cultura competitiva y por los luchadores⁶, mostrando cómo estas influencias se entrelazan para moldear no solo el desarrollo técnico y físico de los practicantes, sino también su comprensión emocional y mental del deporte. Además, evidencia cómo las experiencias individuales y colectivas dentro del mundo del BJJ contribuyen a la evolución continua de sus normas y valores, en constante diálogo entre la tradición y la innovación.

Un ejemplo de esto son pequeñas trampas o maniobras engañosas que se realizan para ganar puntos, una de las más comunes es durante la pelea. Existe una acción que se llama "llamar a la guardia"⁷, y aquí es donde se puede generar la trampa, mientras el

⁴ El BJJ se hizo famoso en Brasil a través de las competencias y desafíos que los Gracie lanzaban contra practicantes de otras disciplinas marciales. Estas competencias, conocidas como "vale todo" o "no holds barred", permitían cualquier técnica y se convirtieron en el precursor de las artes marciales mixtas (MMA).

⁵ Categoría del BJJ donde se da un combate de agarre, en el cual el principal objetivo es provocar la sumisión del oponente a través de la aplicación de una llave o palanca.

⁶ Luchadores en portugués.

⁷ Llamar a la guardia: se refiere a una técnica en la que un competidor que está en una posición desfavorable, como en la parte superior del oponente, intenta invertir la posición para colocarse en la

contrincante llama a la guardia, si yo le toco un pie, es probable que me den dos puntos por botada. Hay otras trampas que son más comunes, si bien el BJJ no tiene golpes se pueden dar patadas, codazos y rodillazos siempre y cuando estos parezcan sin intención y parte de alguna técnica concreta.

Las dinámicas de las trampas o maniobras engañosas también son propias del ethos deportivo y del BJJ es parte de las mismas; sin embargo, según Turró “existen unas líneas rojas que los deportistas nunca deberían traspasar; de lo contrario, el deporte abandona su condición de juego edificante para convertirse en un pésimo referente moral” (Turró 2015). La flexibilización de la norma del ethos deportivo del BJJ no elimina por completo la norma y los valores arraigados a esta, son la excepción a la regla pero que terminan formando parte de la regla en sí misma.

Es crucial subrayar que estas complejas dinámicas en el BJJ son protagonizadas por competidores activos y, especialmente, aquellos en cinturones avanzados, quienes han internalizado profundamente el ethos del BJJ y poseen un dominio completo del lenguaje inherente a este deporte. Son ellos quienes ejercen una influencia significativa en la comunidad del BJJ, tanto en la competición como en la transmisión de conocimientos y valores a las generaciones futuras de practicantes.

De esta manera, podemos apreciar cómo el ethos del BJJ ejerce una influencia significativa en la formación de la identidad lingüística de este grupo social. Las normas, valores y experiencias vividas en la práctica, moldean el uso del lenguaje dentro de la comunidad, determinando qué términos, expresiones y formas de comunicación son característicos y reconocidos dentro del contexto del BJJ.

El lenguaje es uno de los más importantes medios de comunicación entre los individuos y de unión entre los grupos. Como tal, no es simplemente un instrumento de comunicación, sino que también es un símbolo de pertenencia social a un grupo específico. (Weber 1985).

Es así que a partir del ethos es que se constituye un lenguaje social propio de la práctica del BJJ, en el lenguaje hablado, escrito, y corporal se imprime toda la carga simbólica correspondiente al ethos del BJJ, convirtiéndose en un “lenguaje legítimo” (Bourdieu

posición de guardia. La guardia es una posición fundamental en BJJ, donde el practicante está en su espalda y utiliza sus piernas y brazos para defenderse y controlar al oponente. Llamar a la guardia implica usar movimientos específicos para recuperar esa posición estratégica.

1998) que dispara una serie de escenarios sociales que generan categorías de distinción entre aquellos practicantes que manejan un lenguaje complejo (quienes saben cómo hacer trampa) y quienes a penas comprenden una parte del lenguaje (quienes se adhieren totalmente a la norma manifiesta), distribuyendo posiciones dentro del espacio social del BJJ.

Para Bourdieu (1998), el espacio social es una representación de las relaciones y posiciones sociales dentro de un campo social específico (Bourdieu 1998), en este caso es la jerarquía y legitimidad que existe entre practicantes de BJJ en cuanto a su capacidad de comprender y hablar⁸ su lenguaje. Por consiguiente, al apropiarse del lenguaje del BJJ éste, se vuelve una expresión distintiva entre practicantes que “une y separa; al ser el producto de unos condicionamientos asociados a una clase particular de condiciones de existencia, une a todos los que son producto de condiciones semejantes, pero distinguiéndolos de todos los demás” (Bourdieu 1998).

En resumen, el ethos abarca todas las características, valores, creencias y normas que definen la identidad de un grupo social particular. En el caso del BJJ, se han identificado los valores, normas y creencias que han influido en la formación de su ethos distintivo. Esto incluye tanto la influencia del Bushido como la tradición brasileña orientada hacia la competencia, ambos elementos fundamentales en la configuración de la identidad y cultura del BJJ. Esta combinación de influencias ha moldeado profundamente la ética y el comportamiento dentro de la comunidad del BJJ.

Los factores esenciales del ethos deportivo, como el *fair play*, han experimentado una adaptación notable en la práctica del BJJ, dando lugar a un ethos complejo y matizado. Aunque esta adaptación podría parecer contradictoria en principio, refleja la evolución orgánica de acuerdos implícitos que se han gestado en la rutina diaria de los practicantes, moldeando así el ethos del BJJ.

Estos acuerdos, aunque pueden desafiar las normas convencionales de juego limpio, representan una comprensión más profunda y contextualizada de la competencia y la ética deportiva dentro del BJJ. Esta complejidad refleja la dinámica y la evolución constante de la cultura deportiva en este ámbito específico.

⁸ Al decir hablar no nos referimos únicamente a la expresión vocal, sino también corporal, gestual, entonación, etc.

Son estas prácticas diferenciadoras las que contribuyen a la formación de una jerarquía entre los practicantes de BJJ, cuyo posicionamiento está determinado por su grado de asimilación del ethos y su manifestación en la práctica. Esto subraya la relevancia del dominio del lenguaje específico de un grupo social en la adquisición simbólica y la identificación con el mismo, evidenciando así la importancia del lenguaje como un componente crucial en el proceso de pertenencia y comprensión dentro de la comunidad del BJJ.

En síntesis, el ethos se erige como la columna vertebral que condensa una serie de expectativas sobre el comportamiento deseado para aquellos que aspiran a integrar, ya sea en el presente o en el futuro, un grupo social específico. Estas normas se manifiestan como un lenguaje tanto explícito como implícito, otorgando a los individuos posiciones jerárquicas dentro de dicho contexto social. Quienes mejor comprenden este lenguaje y han internalizado estas normas en su vida cotidiana son reconocidos como miembros legítimos, fortaleciendo así su identidad dentro del grupo y consolidando su pertenencia.

En el ámbito deportivo, y particularmente en el BJJ, estas normas, creencias, motivaciones y valores se manifiestan de manera destacada a través del lenguaje corporal. La postura, los gestos, la técnica y la actitud en la práctica del BJJ transmiten un mensaje rico en significado sobre el compromiso, la ética de trabajo, la camaradería y la competitividad. Este lenguaje corporal no solo refleja los principios fundamentales del BJJ, sino que también fortalece la cohesión dentro de la comunidad de practicantes y contribuye a la construcción de una identidad compartida en el contexto de este deporte de combate.

2.2. Cuerpo y lenguaje en el BJJ

La incorporación de un ethos de cualquier tipo se da a través de la práctica y la repetición de diversas dinámicas, el conjunto de éstas se conoce como habitus. "El habitus se define como un sistema de disposiciones durables y transferibles -estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes" (Bourdieu 1998, 54). En el caso del BJJ estas prácticas están presentes tanto en las técnicas que son transmitidas, como en comportamientos, por ejemplo en el saludo al iniciar y finalizar un enfrentamiento, en ciertas expresiones verbales como el *oss*⁹ y en ademanes

⁹ Expresión que denota respeto y simpatía, es utilizado tanto dentro y fuera del tatami principalmente para expresar afirmación

muletillas en portugués y actitudes que forman en este caso el *ethos* del jiujitsero. Para que el *ethos* exista, perdure y se reproduzca es necesario su práctica y “el *habitus* es el *ethos* en la práctica” (Herredia 2005) que alberga propiedades intrínsecas y relacionales que permiten distinguir diferencias sobre el lugar que un agente ocupa en el espacio social y es a través de tal diferenciación que se construye o afirma la identidad social.

Así como para poder ser médico debo practicar/estudiar medicina, para poder ser jujitsero debo practicar/estudiar BJJ, en la práctica, repetición y error se da el proceso de aprendizaje, pero existen diferencias en las formas de aprehender. Aquel que tuvo un aprendizaje desde su niñez y aquel que tuvo un aprendizaje tardío marcan diferencias en la apropiación del lenguaje del BJJ notándose la legitimidad cultural de su ser y su hacer, es decir una persona que practica BJJ desde una temprana edad se acopla de mejor manera a este mundo y tiene más oportunidades para desarrollarse como profesional a diferencia de alguien que empezó mucho después que por lo general solo practica BJJ por hobby (Bourdieu 1998).

Para Bourdieu la interiorización del *habitus* se da en diferentes momentos de socialización, comienza con la socialización primaria, se estructura con interacción de diversas instituciones educativas, se refuerza con las experiencias personales y las interacciones sociales diarias, y se manifiesta en diferentes tipos de disposiciones. Las "disposiciones" en la teoría de Pierre Bourdieu se refieren a las estructuras mentales y corporales interiorizadas que determinan las elecciones y la construcción de su identidad en el mundo social (Bourdieu 1998); para el objetivo de la presente investigación nos centraremos en las disposiciones corporales, a través de la incorporación del *ethos* y la configuración de un *habitus* del practicante de BJJ.

Es decir que, cuando consideramos los cuerpos como lienzos en blanco que se llenan con información, técnica, posición, estructura, etc. Formando un *habitus* específico, los podemos comprender como el resultado de una historia social, o sea de proceso de configuración en torno a una estructura estructurante como lo es el *habitus*. Como menciona Foucault (2002), los cuerpos son marcadores de una identidad social que se inscribe en ellos; no son el resultado del azar, sino más bien del hábito diario que se ejecuta. Esto implica que cada movimiento, gesto y práctica cotidiana contribuye a la formación y expresión de la identidad corporal y social de cada individuo, revelando la intrincada relación entre el cuerpo y su entorno cultural (Foucault 2002).

De esta forma la categoría conceptual de Hexis corporal nos permite comprender la incorporación de todas aquellas dinámicas propias de un habitus específico en el cuerpo; hexis corporal son todos aquellos patrones de comportamiento corporal apreñidos y reforzados en la práctica cotidiana que moldean un cuerpo, para Bourdieu la representación del cuerpo debe sujetarse a una etiqueta o normas del buen gusto impuestas según un ámbito social determinado (Bourdieu 1998), en este caso serían las normas o ethos del BJJ.

En este contexto, el ethos representa una serie de creencias, valores, motivaciones y más, mientras que el habitus se manifiesta como la síntesis de las dinámicas que surgen como respuesta al ethos. Estas dinámicas, a su vez, encuentran su expresión a través de la hexis corporal, que constituye no solo un conjunto de habilidades adquiridas, sino también un estado encarnado de manera duradera en el cuerpo. Es decir, la hexis corporal refleja la internalización profunda y arraigada de las prácticas y normas culturales dentro de la experiencia física y emocional del individuo. Esta compleja interacción entre ethos, habitus y hexis corporal revela cómo la cultura se encarna y se manifiesta a través del cuerpo humano.

Dicha incorporación del habitus a través de la hexis corporal se da a través de las “técnicas corporales” (Galak 2010), es decir, todas las prácticas cotidianas que realiza un grupo de personas en relación con las diversas condiciones culturales que les atraviesan. Dándonos como resultado la construcción de un cuerpo que se desenvuelve acorde a la conjunción de muchos ethos, es importante señalar que estos principios reguladores y generadores no son apreñidos conscientemente, más bien, se da un proceso de observación y repetición en las diversas relaciones sociales (Galak 2010).

Como la incorporación del habitus se refuerza con las experiencias personales y las interacciones sociales que se dan diariamente, este se encuentra vinculado a una carga de emociones afecciones compartidas por los individuos que comparten el espacio donde se desarrollan dichas dinámicas, haciendo que se las practicas que conforman toda la estructura del ethos y el habitus tengan un “giro afectivo” (Vacarezza y Solana 2020)

El hecho de que las practicas estén cargadas de emociones permite que se establezcan lazos sociales y relaciones más profundas en tanto niveles de convivencia dados por los habitus compartidos. En el BJJ el cuerpo juega un papel importante ya que es a través de él que los practicantes se expresan y se comunican la mayor parte del tiempo, de

acuerdo a Brian Massumi (2003) la estructura de las emociones forma las expresiones codificadas o convencionales de los afectos la cual se manifiesta en principalmente en los gestos. (Massumi 2003)

El cuerpo un eje del BJJ no solo es una herramienta del lenguaje y las emociones del practicante, sino que además en él se incorporan y se enmarcan una gran cantidad actos rituales inherentes a los jiu jitseros como el choque de manos, la reverencia estilo asiático, y el acto ceremonial de empezar la clase y cerrar la clase¹⁰. En cuestión de entrenamiento se practican ejercicios básicos como sentadillas flexiones de pecho, abdominales, pero sobre todo ejercicios de movilidad y animal flow¹¹.

En cuanto al *sparring*¹² se centra en poner en práctica las posturas y movimientos vistos en clase en una situación real de pelea, desarrolla consciencia espacial controlando la ubicación de su cuerpo en el tatami¹³, contribuye al dominio de la respiración, agudiza los reflejos, genera agilidad mental en situaciones de estrés para resolverlo de la mejor manera, se agudiza la lectura señales y la anticipación de los movimientos del oponente, desarrolla en los practicantes el controlar de sus emociones bajo presión, mantener la calma y la concentración, a pesar de las situaciones estresantes, y a tomar decisiones tácticas efectivas durante el combate.

Todas aquellas actividades mencionadas anteriormente son algunas de las técnicas corporales propias del habitus del BJJ, los cuerpos de los jujitseros se van construyendo en cuanto a la repetición y observación de estas actividades, logrando a nivel físico la transformación de la musculatura, postura, flexibilidad, movilidad y reflejos.

Ratificando lo que Mauss señalaba sobre las técnicas corporales como la encarnación de

¹⁰ Los actos de ceremonia de empezar y cerrar la clase consisten en formar a los alumnos y el instructor o el profesor al frente, da la bienvenida a la clase y desea un buen día o un buen entrenamiento, al finalizar también se vuelven a formar e igual el instructor o el profesor desean que tengan un buen día, felicitan por las luchas y por el entrenamiento y una vez que acaba en estas pequeñas palabras los alumnos en fila van chocando manos y puño con el profesor y se van formando a un lado otra vez en paralelo y al fin decimos OSS y aplaudimos.

¹¹ *Animal Flow* es un entrenamiento basado en los movimientos de diferentes animales, sus rutinas se realizan solo con el peso de tu cuerpo, aunque también incluye referencias a disciplinas como el yoga o la capoeira. Este sistema está diseñado para mejorar la fuerza, la potencia, la flexibilidad, la movilidad y la coordinación para todos los niveles.

¹² *Sparring* es luchar contra otras personas que sirva como oponente.

¹³ El tatami es un tipo de estera o alfombra tradicional japonesa que se utiliza comúnmente como superficie para diferentes actividades, como la práctica de artes marciales, el descanso o la meditación.

la cultura en la manera que el cuerpo se adapta y se moldea a través de la práctica social y la experiencia compartida (Mauss 1936).

La aprehensión de todas aquellas técnicas corporales y su impresión en carne, hueso, gesto y movimiento le permiten al otro (cualquier practicante de BJJ) conocer su rango o jerarquía en el espacio social¹⁴. Los cuerpos vienen a ser la primera hoja de vida que alberga toda nuestra historicidad y permite que cualquier otro pueda leer los símbolos que han ido construyendo aquel cuerpo. El cuerpo es un símbolo andante. En la academia de BJJ *Arte Suave Daniel Vélez* se pueden identificar a los practicantes de rangos superiores los cuerpos contruidos, los movimientos realizados, posturas, gestos e incluso actitudes.

En resumen, todas las actividades que una persona realiza en su vida cotidiana constituyen técnicas corporales que moldean su cuerpo, incluyendo aspectos como la postura, la gestualidad y la musculatura. Estas técnicas están influenciadas por una serie de hábitos que, a su vez, estructuran diversos ethos sociales. En el caso específico del BJJ, los practicantes desarrollan una variedad de técnicas corporales que contribuyen a dar forma a su cuerpo.

A través de la observación y la repetición, estos individuos interiorizan no solo las técnicas específicas del BJJ, sino también los hábitos y valores asociados a esta disciplina. Este cuerpo moldeado se convierte, entonces, en un símbolo que comunica información sobre el individuo y su posición dentro de la comunidad del BJJ, otorgándole un cierto grado de jerarquía dentro de este contexto social.

2.3 Performatividad: Cuerpos y emociones en BJJ

El despliegue creativo y a la vez reproductivo de la realidad, de la cultura, de los cuerpos y las identidades se conoce como performance¹⁵, esta categoría conceptual nos permite comprender el mundo social como una representación teatral cotidiana a través de la cual se trata de mantener la ilusión del personaje que se está interpretando en un momento, lugar y época dado (Butler 1992); esta actuación es de carácter individual y

¹⁴ El espacio Social según Bordieu es aquel espacio simbólico y estructurado en el cual las personas y los grupos sociales ocupan posiciones relativas basadas en la distribución de recursos y capital. Bourdieu conceptualiza el espacio social como un campo de fuerzas simbólicas en el que se libran luchas por el poder, el prestigio y los recursos.

¹⁵ Nos referimos a la categoría de performance de género propuesto por Judith Butler.

social, varía dependiendo de las normas, valores, género, reacciones y percepciones de los demás actores en un campo¹⁶ específico.

La performatividad incluye las emociones y éstas, se ven limitadas por un proceso de adaptación o resistencia de acuerdo a los diversos *ethos*, campos y situaciones que una persona atraviese. Generándose una “verdad” (entre comillas), una fantasía instaurada en los cuerpos, lo que Butler llama una “ficción cultural” (Butler 1992). El despliegue teatral o performativo de una persona se ajusta a la identidad social en que su papel actoral (rol) se encuentre posicionado (jerarquizado) y son estos factores (*ethos*, *habitus*, etc.) o, como los llama la autora “ficciones reguladoras” (Butler 1992) que determinarán cómo, qué y de qué forma se debe sentir y expresar las emociones en función de un *ethos* determinado.

De esta forma podemos ver que las emociones no se encuentran desligadas del cuerpo y viceversa, tanto los estados emocionales como físicos se retroalimentan así mismos dentro del gran paraguas de la cultura en que se han construido. En palabras de Jasper “las emociones son parte de un flujo de acción e interacción” (Jasper 2012). En este sentido la relación que existe entre el *habitus*, las técnicas corporales y la construcción de un cuerpo también atraviesan la esfera emocional del sujeto.

En la comprensión contemporánea se destaca el papel central de las emociones en la configuración del *habitus*, sirviendo como un campo donde el individuo experimenta, se ve afectado y afecta en interacción con otros. Este proceso de intersubjetividad, donde las emociones son compartidas y co-creadas, influye significativamente en la formación y evolución del *habitus*. Se entiende así que las experiencias emocionales compartidas contribuyen de manera fundamental a la construcción de un *habitus* que refleja las dinámicas sociales y culturales de una comunidad (Coccia 2011).

Teniendo en cuenta esta interrelación entre cuerpo y emociones atravesadas por el *habitus* se da una ruptura con la idea esencialista del ser humano, puesto que no hay nada dado en el mundo social, las identidades que se constituyen, son el resultado de una construcción-producción social, histórica y cultural, en palabras de Duque, “la única

¹⁶ Desde la perspectiva de Bourdieu "campo" se define como las arenas sociales estructuradas que involucran a individuos y grupos en la competencia poder, pueden ser cualquier esfera de actividad social que tenga un conjunto específico de reglas, normas y valores (*ethos*) que determinan la jerarquía o quién tiene poder dentro de ese campo. Los campos pueden incluir áreas como la política, la economía, la educación, el arte, la religión, entre otros. (Bourdieu 1998)

naturaleza es la cultura. O, para ser más exactos, todo lo natural constituye una naturalización de la construcción cultural.” (Duque 2010, 87); no es descabellado decir que se construye la realidad desde los referentes culturales y el cuerpo como lienzo que absorbe cada símbolo de la cultura, en un constante performance se convierte en un objeto sensible, en un objeto del sentir.

La sensación como la condición corporal de los sentidos (vista, olfato, oído, gusto y tacto) así como de la gama de contenidos que ellos producen (lo sensorial, lo sensacional, lo gestual, lo sensitivo, lo sensible, lo sentimental, lo sensual), de un contexto donde adquieran significado los códigos y las convenciones culturales como la identidad y el rol, mediante los cuales los sujetos sobreviven socialmente y, por último, de la viveza emotiva como cualidad inherente al disfrute de la energía afectiva de la vida (Silva 2016, 39).

Para Mandoki, la "cosubjetividad" es el proceso mediante el cual las personas comparten y co-crean significados culturales que se experimentan corporalmente, abarcando todas las facetas del sentir, incluyendo las emociones. Esto da lugar a la formación de un ethos, habitus y performance que generan experiencias emocionales compartidas en la comunidad. (Mandoki 2006)

En el contexto del BJJ, el performance del practicante moldea su identidad como un "jiujitsero", definiendo una hexis corporal específica que influye en sus emociones. Ejemplos de esta dinámica son las técnicas como el *sparring*, que requieren al practicante exhibir un control emocional al enfrentar el miedo y la ira, fomentando la serenidad en situaciones de tensión. Esta práctica permite al individuo normalizar el estrés, superándolo gradualmente y redefiniendo su significado original, asociándolo ahora con la satisfacción y la alegría.

Es crucial destacar cómo los practicantes BJJ, conocidos como "jiujitseros", aplican este desempeño en situaciones sociales de alta tensión, incluso fuera del ámbito académico. En confrontaciones callejeras, demuestran serenidad y evitan conflictos al controlar su agresividad y emplearla de manera constructiva. Incluso momentos antes de una competencia, los jiujiitseros más experimentados muestran un control emocional notable, ya que han aprendido a manejar la ansiedad y la adrenalina previas al evento. Como por ejemplo lo menciona en una de las entrevistas Nicolas Calle cinturón negro de BJJ,

“Siempre he sido medio agresivo, toda la vida, era peleón de pelado¹⁷ y el BJJ me ha llevado a tener esa calma interior, andar tranquilo, me ha dado una paz que ninguna otra actividad me ha logrado dar” (Entrevista a Nicolás Calle cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 6 de febrero de 2024).

Esto refleja la eficacia del BJJ no solo como arte marcial, sino también como herramienta para el desarrollo personal y la gestión emocional en diversas situaciones de la vida real.

En esta línea, el factor esencial para el dominio de dichas emociones es la práctica; cabe decir, un tanto forzosa, de *mindfulness*¹⁸ que se tiene al momento del *sparring* o la lucha, puesto que si no prestas atención, pierdes o te golpean y no hay forma de evitar golpes o llaves si no es con la presencia plena al momento presente. Manteniendo tu atención y mente en el aquí y ahora.

Al centrarse en el aquí y ahora, los individuos pueden desarrollar una mayor autoconciencia emocional y encontrar formas de afrontar el trauma de manera más efectiva. Este proceso de reconstrucción de identidades no solo implica confrontar el pasado, sino también cultivar una conexión más profunda con el momento presente, lo que puede llevar a una recuperación emocional más sólida y duradera (Cyrułnik 2001).

Así, podemos apreciar cómo se desnaturaliza la identidad, el cuerpo y las emociones, lo que pone de manifiesto el impacto profundo de la cultura en estos aspectos fundamentales. El constante performance de los practicantes de BJJ desafía las concepciones preconcebidas sobre las emociones, ofreciendo una oportunidad única para que los jiu-jitseros redefinan su relación con estas a través de diversas experiencias.

Esta dinámica subraya la influencia significativa de la teoría de performance en la transformación emocional que ocurre mediante la práctica continua de técnicas corporales en el contexto del BJJ, destacando la interacción entre la cultura, el cuerpo y las emociones en este proceso de redefinición de identidades.

Al reconocer la profunda influencia que ejerce el pertenecer a una comunidad en este caso de jiu-jitseros en la manera en que vivimos, experimentamos y percibimos el

¹⁷ Pelado: Forma coloquial para referirse a joven.

¹⁸ *Mindfulness* es una práctica de atención plena que consiste en estar consciente en el momento presente de manera intencional, prestando atención de manera deliberada a las sensaciones, pensamientos, emociones y experiencias del momento.

mundo, nos damos cuenta de cómo co-creamos la realidad a través de nuestro performance diario. Esta interacción entre la identidad grupal y la experiencia individual revela cómo nuestras acciones y relaciones cotidianas contribuyen activamente a dar forma a la realidad que compartimos, y cómo nuestra participación en la comunidad influye en nuestra comprensión y apreciación del mundo que nos rodea.

2.4 Conclusiones

La primera parte de este capítulo nos sumerge en el concepto fundamental que da origen a las categorías conceptuales subsiguientes: el *ethos*. Este concepto engloba las directrices sociales para aquellos que buscan integrarse en un grupo social específico. En el ámbito del deporte, el ethos deportivo se distingue por su énfasis en el *fair play* o juego limpio, norma que constituye el espíritu deportivo por excelencia.

Al adentrarnos en el ethos del BJJ, en mi caso lo he practicado por 7 años, de los cuales este último año que me he enfocado en mi observación, he ido aún más profundo en el mundo del BJJ por mi cambio de perspectiva de estudiante a profesor, he podido percibir la existencia de corrientes que han moldeado las normas de los practicantes, las cuales poseen rasgos distintivos que permiten distinguir a los jujitseros con mayor jerarquía, ya que estos dominan de manera compleja el lenguaje del BJJ. Este conocimiento profundo del lenguaje y las normas del BJJ no solo confiere un estatus dentro de la comunidad, sino que también fortalece la identidad y la conexión con la cultura del deporte.

La segunda parte de nuestra exploración nos ofrece una visión más profunda sobre cómo se transmite el *ethos*. El habitus, como segunda categoría conceptual, nos sumerge en las complejas dinámicas sociales que configuran a los individuos dentro de un grupo social específico en un campo determinado. Es a través del habitus que se facilita la interiorización de una amplia gama de prácticas, las cuales se manifiestan en todas las esferas sociales.

Una de las expresiones más evidentes del habitus es el cuerpo, o más precisamente, la categoría de hexis corporal. Este término engloba las disposiciones que un cuerpo adquiere gracias al habitus que lo ha moldeado. Profundizando aún más, la hexis corporal se desarrolla a través de las múltiples técnicas corporales que una persona practica en su vida cotidiana, reflejando así la interacción entre el individuo y su entorno social.

Como resultado, el habitus se convierte en la encarnación práctica de los valores y principios internalizados, dando forma a cómo nos comportamos y nos relacionamos con el mundo que nos rodea. En este sentido, la hexis corporal representa una expresión tangible de estas prácticas arraigadas, reflejando la interacción continua entre el individuo y su entorno social. Esta relación dinámica entre ethos, habitus y hexis corporal ilustra cómo nuestras acciones diarias moldean y reflejan nuestras creencias más profundas.

Dentro del contexto del BJJ, el habitus se forma a través de una variedad de técnicas corporales que abarcan desde rituales hasta entrenamientos de fortalecimiento y ejecución de técnicas. Estas prácticas moldean los cuerpos, adaptándolos a las distintas demandas y rutinas diarias características del BJJ, lo que contribuye a la construcción de una identidad física y habilidades específicas para este deporte.

En la tercera y última parte del capítulo, exploramos la interacción entre la hexis corporal, las emociones y la performatividad. Nos adentramos en el concepto de performatividad desde la perspectiva de que no hay nada intrínsecamente natural, y que el cuerpo, como parte integral, es moldeado por la cultura en la que está inmerso, siendo la hexis corporal una manifestación tangible de estas prácticas performativas.

En este contexto, comprendemos que el cuerpo, siendo un ente sensible y sintiente, se encuentra intrínsecamente ligado a experiencias emocionales. Por lo tanto, su construcción no solo es física mediante la repetición de tareas, sino que también implica un desarrollo emocional. Este proceso de co-creación subjetiva no solo da forma a la individualidad, sino que también facilita la existencia de experiencias emocionales compartidas dentro de un grupo social específico en un contexto determinado (Coccia 2011), fortaleciendo así el sentido de pertenencia y su identidad.

Dentro del mundo del BJJ, prácticas como el *sparring* no solo moldean físicamente al practicante, sino que también tienen un impacto profundo a nivel emocional, generando una reconfiguración significativa en cuanto a la respuesta emocional en una situación determinada.

En este sentido, la práctica del *mindfulness* emerge como un elemento crucial en este proceso de re significación, permitiendo al practicante cultivar una mayor conciencia emocional y una gestión más efectiva de las reacciones durante el entrenamiento lucha.

Esta integración de técnicas de atención plena en el BJJ no solo fortalece el aspecto físico y técnico del practicante, sino que también promueve un bienestar emocional más profundo y una conexión más consciente sobre la narrativa de sí mismo.

Finalmente, la estrecha relación entre la performatividad diaria y la evolución tanto del cuerpo como de la esfera emocional nos brinda una visión clara y profunda de cómo los practicantes de BJJ enfrentan una amplia gama de desafíos físicos, emocionales y mentales. A través de una práctica constante, son capaces de desarrollar habilidades nuevas, significativas y estados meditativos que, incluso, podrían desempeñar un papel crucial en la superación de traumas o conflictos emocionales. Este proceso ilustra el poder transformador del BJJ no solo a nivel físico, sino también en términos de crecimiento personal y bienestar emocional.

Capítulo 3. Relatos del BJJ

El capítulo 3 de esta investigación se presenta como una exploración profunda y multifacética del tema, combinando elementos clave como el foto ensayo, entrevistas a profundidad y un análisis detallado de las mismas. En este capítulo, nos sumergimos en una experiencia visual y testimonial que nos permite adentrarnos en las complejidades del tema desde diferentes perspectivas y dimensiones.

La primera parte del capítulo inicia con un foto ensayo que pretende cautivar visualmente, explorando diversos aspectos del tema estudiado: la interiorización del ethos del BJJ en el cuerpo y las emociones de los practicantes de la academia Arte Suave Daniel Vélez. Este enfoque visual se complementa en la parte dos del capítulo, a través de los relatos de los practicantes, ampliando y enriqueciendo la narrativa del foto ensayo. Posteriormente, en la parte tres se lleva a cabo un análisis exhaustivo, centrado en responder a la pregunta principal: ¿cómo el cuerpo y las emociones se convierten en un elemento del lenguaje en el BJJ?. Este análisis se apoya en las categorías conceptuales previamente revisadas en el capítulo 2, con el propósito de profundizar aún más en la comprensión de como el cuerpo se transforma en una herramienta no verbal de comunicación y de la emociones.

3.1 Foto Ensayo: El cuerpo que habla

"En el foto ensayo, las imágenes se convierten en palabras silenciosas que narran una historia completa sin necesidad de texto."

- W. Eugene Smith

Más allá de simplemente documentar hechos, situaciones o fenómenos sociales, el foto ensayo busca provocar una respuesta sensible en el espectador, sumergiéndolo en un viaje visual que va más allá de lo meramente tangible o inteligible. A continuación, se pretende despertar una gama de sentimientos y sensaciones que inviten a la reflexión profunda sobre la práctica del BJJ y la salud mental, haciendo énfasis en aquel lienzo que es el cuerpo sensible, sintiente y con la inmensa capacidad de ser transformado y transformar/se.

La serie de fotografías que se presenta a continuación no está limitada por una narrativa específica; en su lugar, se trata de un foto ensayo, diseñado para permitir que el observador interprete las imágenes tanto de forma individual como colectiva. Cada fotografía está meticulosamente etiquetada con un nombre que busca avivar la reflexión

del espectador sobre la temática analizada, así como sobre otros elementos y emociones que puedan evocar. Esta diversidad de enfoques invita a una exploración profunda y personal, donde cada imagen se convierte en un portal hacia múltiples significados y sentires.

Es fundamental destacar que el proceso de asignar nombres o descripciones a cada fotografía está profundamente influenciado por el bagaje personal que tengo como fotógrafo y jiujitsero. En la introducción, se hace mención a este fenómeno relevante dentro del proceso creativo y vivencial, revelando así la conexión íntima entre la vida del artista y su obra. Hago hincapié en esta característica del foto ensayo¹ para invitar a la reflexión y crítica del mismo.

A continuación, las fotografías de la foto ensayo que cuentan cómo se catalizan las emociones a través del cuerpo durante una competencia de BJJ organizada por la academia *Arte Suave Daniel Vélez*, lugar donde las emociones siempre son el protagonista.

¹ Para la ejecución de esta foto ensayo, las fotos fueron tomadas durante una competencia grande BJJ, si bien las personas de las fotografías son conscientes de que se las está fotografiando, debido a la naturaleza del evento no se puede obtener un consentimiento por escrito.

Foto 0.1 “Ningún logro es personal, sino un triunfo compartido.”



Foto del autor

Foto 0.2 “Descubriendo la verdadera pelea.”



Foto del autor

Foto 0.3 “Entre calma y desesperación, entre desesperación y calma.”



Foto del autor

Foto 0.4 "En el vértigo del miedo, descubro mi coraje; desde las alturas me arrojó, en busca de mi propia luz."



Foto del autor

Foto 0.5 “Tiempo suspendido.”



Foto del autor

Foto 0.6 “Vulnerable.”



Foto del autor

Foto 0.7 “Absorbiendo.”



Foto del autor

Foto 0.8 “In-corporado.”



Foto del autor

Foto 0.9 “Las fuerzas ocultas de la determinación.”



Foto del autor

Foto 0.10 “Resistir las embestidas del destino, persistir indomable, imperturbable.”



Foto del autor

Foto 0.11 “La desesperación de un cinta blanca”



Foto del autor

Foto 0.12 “La explosividad de un cinta azul”



Foto del autor

Foto 0.13 “La experimentación de un cinta violeta”



Foto del autor

Foto 0.14 “El desarrollo de un cinta café”



Foto del autor

Foto 0.15 “La calma de un cinta negra”



Foto del autor

Foto 0.16 “Identidad.”



Foto del autor

3.2 Entre relatos, cuerpo, emociones y lenguaje

En las secciones anteriores, hemos explorado a fondo la concepción del BJJ como un lenguaje que se expresa de forma corporal y emocional, tanto dentro como fuera del tatami, esto lo logramos ver a través del foto ensayo y las entrevistas.

En esta parte del capítulo tres, vamos a desglosar la información recopilada utilizando las categorías conceptuales previamente examinadas, con el fin de abordar la pregunta: ¿cómo el cuerpo y las emociones se convierten en elementos del lenguaje en el BJJ? Realizaremos un análisis transversal para comprender mejor esta relación.

3.2.1. Foto ensayo y categorías conceptuales

Situándonos en el foto ensayo se puede identificar a los practicantes en medio de una lucha interna y externa que implica la práctica del BJJ, a través de expresiones faciales que develan el mundo interior de los practicantes (emociones vividas) como también en cada forma, postura, roce, punto de apoyo que el cuerpo adapta para pelear.

Aquella lucha se pretende comprender tanto textual como simbólicamente, pues como se ha dicho en el capítulo dos la repetición de una técnica corporal construye una hexis corporal (Bourdieu 1998). Por un lado, se encuentra el cuerpo encarnando la cultura del BJJ esto quiere decir relaciones sociales, jerarquías, valores, es decir su lenguaje, mientras que, por otro lado, vemos aquella lucha interior (emocional) incorporando la identidad del jujitsero.

En cuanto a la primera parte, en cada fotografía se logra identificar el esfuerzo físico por aplicar los conocimientos aprehendidos, en una especie de danza que pretende dar respuesta a su contrincante, leyendo los movimientos que el otro realiza para saber cómo responder, es decir leyendo la hexis corporal del otro, como un caleidoscopio de formas y fuerzas cambiantes que se hablan a través de signos aprehendidos (habitus).

Unos practicantes son más habilidosos en este lenguaje mientras que otros, con cierta dificultad, apenas comprenden el significado de las palabras, que aquí se convierten en movimientos, es a partir de esto que se construye una jerarquía social entre los practicantes, puesto que mientras más se ha interiorizado este lenguaje, el nivel de legitimidad es mayor.

Respecto a las fotografías que forman parte del foto ensayo se visibiliza el constante trabajo de los practicantes por educar su mente y emociones a través de la presencia plena, volviéndose una lucha interna que se suspende entre la desesperación y la calma, develando aquel performance, aquella actuación que los jujitseros deben encarnar en sus propias emociones, en contra de toda la hexis corporal inculcada socialmente respecto a lo que se vive emocionalmente en una pelea². Mostrando un vaivén emocional por parte de los practicantes principiantes que aún no se han apropiado totalmente de tal ficción cultural (Butler 1992).

En la misma línea se puede visibilizar en el foto ensayo el proceso de co-creación subjetiva respecto a las experiencias emocionales compartidas (Coccia 2011) en el BJJ ya que se transmite una noción del “deber ser”, en cuanto a su performatividad en relación al ámbito emocional en la práctica de BJJ.

En este sentido se puede ver que aquellas cintas más experimentadas simbolizan el deber ser, el habitus legítimo de un practicante de BJJ por lo cual, al demostrar su serenidad en la pelea o *sparring* se encuentran co-creando la experiencia emocional a la que aspiran llegar los otros practicantes, de igual forma se puede ver la influencia de los maestros en este proceso enseñando la forma de relacionarse con sus emociones en el tatami para luego aplicarlo fuera del mismo fomentando la creación de una identidad social (Foucault 2002).

Desde el foto ensayo se pretendió plasmar en imágenes las categorías mencionadas anteriormente que permitan dilucidar aquella relación de interiorización de nuevas prácticas hasta convertirse en un lenguaje corporal y emocional que se pueda leer y ser leído, expresando algo para un grupo específico. Es posible que para un público no practicante de BJJ o para un novato que esta empezado sus primeras clases se un poco complicado leer o interpretar este lenguaje, teniendo la incapacidad de observar algo, los jujitseros más experimentados y acostumbrados a este lenguaje leerán mucho, por eso se acostumbra a que siempre en una competencia un practicante más avanzado acompañe a los más novatos a sus competencias, ya que son los más avanzados quienes ayudan a interpretar el lenguaje del oponente y ayudan a proponer un dialogo corporal que permita ganar la lucha.

² La idea socialmente más compartida sobre cómo abordar una pelea es a través de emociones como ira, miedo, ansiedad y una profunda agitación mental.

3.3 Relatos dentro y fuera del tatami

Las entrevistas a profundidad comprendidas como una herramienta que nos permite rozar la vida del entrevistado, en aquellas experiencias significativas y relevantes que pretenden disminuir el espacio entre el otro (Robles 2011) y palpar a través de las palabras y la narrativa, aquel momento emocional o físico que la práctica del BJJ incorpora en sus practicantes.

A continuación, se presenta a modo de conversación algunos relatos de practicantes de BJJ en torno a sus vivencias como jujitseros, centrándonos en su cuerpo, emociones, valores y la práctica cotidiana que viven dentro y fuera del tatami. Es importante mencionar que las entrevistas se realizaron a practicantes de diferentes categorías o cintas con el fin de contrastar el proceso de interiorización del lenguaje del BJJ en su cuerpo y emociones. Las entrevistas se realizaron a practicantes que pertenecen a la academia “Arte Suave Daniel Vélez” como grupo focal analizado.

Las entrevistas se dieron en un espacio de confianza donde la fluidez caracterizó a las mismas. Los relatos de los practicantes manejan diversos enfoques de la incorporación del BJJ como un lenguaje, existieron quienes se centraron más en el ámbito emocional, otros en el físico, técnico y finalmente la práctica del BJJ en otros espacios.

3.3.1 Nicolás Calle: Cinturón Negro³

Nicolás lleva 8 años vinculado al BJJ, su principal motivación se centró en el sueño de pelear en UFC, y a pesar que incursionó en diferentes tipos de artes marciales fue en el BJJ donde encontró algo diferente que lo atrapó, al conversar sobre su relación con el BJJ el menciona lo siguiente:

“Siempre he sido medio agresivo, toda la vida, era peleón de pelado⁴ y el BJJ me ha llevado a tener esa calma interior, andar tranquilo, me ha dado una paz que ninguna otra actividad me ha logrado dar” (Entrevista a Nicolás Calle cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 6 de febrero de 2024).

³ Todos los participantes y entrevistados de esta investigación dieron su consentimiento verbal para aparecer en esta tesis.

⁴ Pelado: Forma coloquial para referirse a joven.

Al hablar sobre la paz que Nicolás ha encontrado gracias a la práctica del BJJ, él la relaciona directamente con la seguridad que esta disciplina le proporciona. Esta seguridad va más allá de la mera habilidad física de defensa, según él:

Sientes la confianza de que puedes ir tranquilo por la calle, no porque sepas pelear, más que nada porque sé, que no debo demostrar nada a nadie, porque creo en mí y sé cómo parar una pelea, no peleo. Simplemente si alguien me arma bronca no tengo la necesidad de pelear, evito problemas, aunque sé que podría hacerle mucho daño al otro, yo decido no pelear (Entrevista a Nicolás Calle cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 6 de febrero de 2024).

En esta línea podemos evidenciar como la práctica del BJJ sale del tatami y se incorpora en la cotidianidad de sus practicantes incidiendo en su autoestima y evitando situaciones sociales como peleas callejeras donde “demuestren”⁵ su valentía. Respecto a la práctica fuera y dentro del tatami Nicolás comenta lo siguiente:

La disciplina del BJJ te lleva a incrementar tu amor propio porque te pones a ti primero, valoras la paz mental, tranquilidad por, sobre todo. Decides no chupar⁶ o irte de farra⁷ porque mañana entrenas, no te metes en problemas por un vacile⁸ o situaciones de ese tipo, eliges estar bien fuera del tatami para estar bien dentro de él (Entrevista a Nicolás Calle cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 6 de febrero de 2024).

Al mencionar el tema de la disciplina y las elecciones dentro y fuera del tatami, Nicolás habla sobre la comunidad en torno al BJJ y la importancia que ésta tiene respecto a transformar su forma de relacionarse con otras personas, según él:

Estamos tratando de matarnos unos a otros, entonces estás compartiendo algo que no compartes con cualquier otra persona. Después de la guerra, después de las luchas te das la mano, haces amigos, conectas con gente de todo lado, de toda religión, región, incluso del mundo y te das cuenta que puedes conectar con todos por sobre las diferencias (Entrevista a Nicolás

⁵ “Demuestren” entre comillas puesto que considero que no son sinónimo de valentía ni de masculinidad.

⁶ Chupar: Forma coloquial que significa beber licor.

⁷ Farra: Forma coloquial que significa fiesta.

⁸ Vacile: Forma coloquial de referirse a una cita.

Calle cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 6 de febrero de 2024).

La comunidad en el BJJ es un elemento relevante que permite a Nicolás superar las diferencias sociales y encontrar puntos en común a través de la práctica, al ser una práctica poco usual donde existe contacto físico fuerte, pero a la par respeto se traspasa la idea del enemigo, en esta línea Nicolás reflexiona:

“Yo nunca pienso en la cara del oponente, si es más guapo, blanco, con plata, no me interesa ganarle a él. Para mí, es un kimono vacío, yo solo peleo contra las técnicas del oponente nunca me lo tomo personal” (Entrevista a Nicolás Calle cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 6 de febrero de 2024).

Podemos ver que la práctica del BJJ disuelve las diferencias entre los oponentes y teje lazos de amistad que trasciende a los mismos, por otra parte, trabaja la habilidad de accionar y no de reaccionar, al no tomar una agresión como personal en el tatami, la práctica se lo lleva por fuera de él, actuando conscientemente y evitando reacciones reactivas. En esa línea Nicolás manifiesta cómo se expresa esto a través de su cuerpo:

“He fortalecido partes del cuerpo que son extrañas como el cuello, las articulaciones, los dedos y no solo es la fuerza, sino que siento que tengo unos reflejos sorprendentes, actúo de forma súper rápida en distintas situaciones y el cuerpo responde” (Entrevista a Nicolás Calle cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 6 de febrero de 2024)..

Tanto el cuerpo como la mente se van trabajando en el BJJ, al hablar sobre las competencias, entendida como el espacio de mayor estrés que vive un jujitsero Nicolás revela y reflexiona lo siguiente:

Siempre estoy nervioso y no evito estar nervioso, acepto estar nervioso y esas ganas de probarme a mí mismo, enfrentarme a ese miedo es lo que me motiva, y de a poco va disminuyendo el miedo, en la segunda pelea ya hay más soltura, autoconfianza, siempre es enfrentarte a ti mismo (Entrevista a Nicolás Calle cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 6 de febrero de 2024).

La aceptación del miedo y la voluntad de superarlo es lo que caracteriza las competencias del BJJ al estar en el tatami no hay opción de huir, Nicolás considera que ese miedo e intensidad que se siente al estar en competencia se replica en la vida

cotidiana brindándote destrezas para sortear situaciones de complejidad, desde su experiencia él menciona:

A través del BJJ ya estás mentalizado a que tienes que aguantar presión, por ejemplo, yo tengo un lío con mi viejo⁹ que no congeniamos y he visto que he ganado tanta paciencia, he logrado aceptarlo a él cómo es y me siento bien con eso, sé que esto lo he ganado con el BJJ porque te toca aprender a aguantar la presión, no es que tapeo¹⁰ y ya me voy, tienes que aguantar, no te vas a morir y luego ves que sobreviviste y eso aplica a todo (Entrevista a Nicolás Calle cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 6 de febrero de 2024).

La práctica de aceptación, fortaleza, no tomárselo personal y evitar reacciones desequilibradas son habilidades que Nicolás describe en su vida cotidiana y dentro del tatami. Al conversar sobre el lenguaje propio del BJJ Nicolás se emociona y nos cuenta su experiencia:

Yo soy malo con las palabras, el lenguaje verbal me ha costado, pero cuando entro al tatami me muevo acorde a como me siento, expreso todo lo que no puedo con palabras y se refleja en el tatami como estas, si llegas con mucho ego el tatami te vuelve humilde, si vienes bajoneado y eres bueno te sube y te mantiene en equilibrio (Entrevista a Nicolás Calle cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 6 de febrero de 2024)..

Nicolás menciona que puede expresar todo lo que siente en el tatami y que, a su vez, el tatami deja ver aquel mundo emocional que existe en la otra persona siendo un elemento importante en encontrar una especie de equilibrio respecto a lo que un practicante piensa o siente de sí mismo.

3.3.2 Daniel Vélez: Cinta Negra 1 grado¹¹

Daniel lleva 12 años practicando BJJ, se introdujo al BJJ practicando un promedio de 8 a 10 horas diarias. En un principio Daniel pensaba que las artes marciales eran peligrosas y pasó por diversas disciplinas como la capoeira, pero sintió un llamado por

⁹ Viejo: Forma coloquial de referirse a su padre.

¹⁰ Tapeo: Golpes asociados a la rendición.

¹¹ Ascender un grado en cinta negra, quiere decir que lleva tres años en esta cinta, esto es particular solamente en este nivel.

el BJJ. En la actualidad Daniel es profesor de BJJ y al conversar sobre su paso en esta disciplina resalta que:

“El BJJ es el deporte individual más colectivo con una comunidad de gente que te está apoyando que no tiene miedo de darte un abrazo y animarte. Son mi familia del dojo, son vínculos muy estrechos.” (Entrevista a Daniel Vélez cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 8 de febrero de 2024)

Daniel destaca la convivencia y el tipo de vínculos que se tejen en la práctica del BJJ, su primer pensamiento es resaltar aquella hermandad que, figurativa y literalmente te abraza. A su vez manifiesta la importancia de tener un círculo positivo dentro del BJJ, comenzando con los profesores el manifiesta que:

“Los valores que transmite el profesor son súper importantes, yo me esfuerzo por transmitir empatía, respeto, disciplina, pulcritud en mi imagen, y el valorarme” (Entrevista a Daniel Vélez cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 8 de febrero de 2024).

Al preguntar a Daniel sobre su concepción de autovaloración y la práctica de BJJ el menciona lo siguiente:

“El BJJ me empoderó, yo no soy una persona de contextura grande y la práctica me hizo reconocer de lo que soy capaz, diría que me subió la autoestima” (Entrevista a Daniel Vélez cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 8 de febrero de 2024).

Autoestima para Daniel es creer en la capacidad que tienes para hacer algo, en el caso del BJJ demostrar que el tamaño o contextura del practicante no es un limitante para destacarse. En esta línea Daniel comprende a la práctica de BJJ como un ritual de transformación que le permite ir mejorando. El comparte:

Cuando cambio de cinta digo que dejo a ese Daniel del pasado que era un Daniel más inseguro, inmaduro, incluso el cambio de cinta me ha ayudado en rupturas de pareja permitiéndome dejar culpas y ser un nuevo Daniel que no cometerá los mismos errores del pasado (Entrevista a Daniel Vélez cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 8 de febrero de 2024)

En este ritual de transformación que Daniel concibe en el cambio de cinta no solo se da en el tatami mejorando técnicas o evolucionando físicamente, sino que él considera que la práctica más importante se da por fuera del tatami y comparte un ejemplo de su vida personal:

“Ha habido varios comportamientos heredados de mis padres en mi persona y el BJJ me ha ayudado, porque la verdad el BJJ te empodera como persona y te impulsa a decir yo no quiero ser así, quiero ser mejor persona, cambiar un comportamiento” (Entrevista a Daniel Vélez cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 8 de febrero de 2024).

En esta línea Daniel recalca la consciencia que el BJJ genera respecto a comportamientos que quizá son patrones de comportamiento inconsciente. Nos comparte una creencia personal que él maneja en su vida y menciona: “Cuando haces algo repetido todos los días te transformas en eso” (Entrevista a Daniel Vélez cinturón negro de BJJ, Quito, 8 de febrero de 2024).

Quizá Daniel no conoce del *habitus* o diferentes corrientes antropológicas y sociológicas, pero para él está sumamente claro que aquella práctica constante te convierte en aquello que quieres ser o, a su vez en aquello que no quieres ser. Sobre él menciona como su cuerpo absorbe todas las rutinas repetitivas y los cambios que evidencia por la práctica de BJJ.

Conozco más mi cuerpo, el movimiento que puedo generar, el rango de movimiento de mis articulaciones, estoy más en contacto con mi cuerpo porque los movimientos que el BJJ genera te hace que tengas inteligencia muscular sobre tu cuerpo para que puedas efectuar los movimientos entonces coordino mejor, incluso te ayuda a envejecer mejor porque mi espalda está en su completa capacidad de (Entrevista a Daniel Vélez cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 8 de febrero de 2024)

Daniel ha desarrollado pleno conocimiento sobre su cuerpo que incluso puede distinguir y contrastar sus capacidades en diferentes momentos de su vida. Al hablar sobre la relación entre su cuerpo, emociones y la práctica del BJJ nos comparte que, “Cuando no entreno 3 o 4 días tengo un leve sentimiento de ansiedad por ir al tatami y revolcarme con mis amigos, pero no es nada que me haga sentir que pueda perder mi cordura” (Entrevista a Daniel Vélez cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 8 de febrero de 2024)

Daniel reconoce el rol importante que tiene la práctica de BJJ en su vida, aun así no muestra una dependencia a la práctica, más bien un amor y disfrute de la misma. En cuanto al momento de lucha Daniel manifiesta el detalle que considera más importante dentro de la misma: “Jamás soy emocional en la lucha, siempre sigo siendo yo mismo”

(Entrevista a Daniel Vélez cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 8 de febrero de 2024)

Recalca la importancia de permanecer sereno pese a la adrenalina que se siente el momento de la lucha, no dejarse llevar por emociones es su principal estrategia para actuar con claridad en situaciones de alto estrés, considera que sigue tan claro que no se pierde así mismo entre las emociones.

3.3.3 Alexander Sequera: Cinturón Violeta 4 grados¹²

Son 9 años desde que Alexander inició en la práctica del BJJ, él considera este deporte un arte y no piensa dejarlo de practicar hasta que su cuerpo se lo permita, al conversar sobre la forma en que se vinculó al BJJ él nos cuenta su principal motivación, él menciona que, “Mi mayor motivación para practicar BJJ fue que sufrí bullying en el colegio y escuela por algunos años y un día se me presentó la oportunidad de aprender a defenderme y desde ahí no he parado” (Entrevista Alexander Sequera cinturón Violeta de BJJ, entrevista personal, Quito, 2024).

Alexander se abre y comparte que fue víctima de *bullying*, por lo cual vio al BJJ como una herramienta que le permitiría cuidar de sí mismo. Respecto a este tema nos cuenta sobre su visión actual sobre el BJJ al permitirle superar todos los daños que ocasiona el *bullying*. Según él, “El BJJ sirve como terapia porque se trata de dejar todo afuera del tatami, los problemas se quedan lejos o te golpean, en el tatami puedes entrar sintiéndote la peor persona del mundo y sales sintiéndote el mejor ser humano” (Entrevista Alexander Sequera cinturón Violeta de BJJ, entrevista personal, Quito, 2024).

En esta línea Alexander confiesa que la terapia psicológica convencional no ha dado muchos frutos para él, en comparación con lo que el BJJ le ha brindado, él considera que:

“El BJJ me ha ayudado a soltar cosas difíciles de mi vida, incluso más que sentarme a hablar con alguien, el BJJ realmente sirve como terapia porque todo lo que tienes guardado lo puedes decir en la lucha” (Entrevista Alexander Sequera cinturón Violeta de BJJ, entrevista personal, Quito, 2024)

¹² Tener cuatro grados en una cinta colorida, en este caso la violeta quiere decir que esta por ascender a la siguiente cinta.

Luego de que el BJJ le ayudó en la superación situaciones traumáticas a raíz del bullying, Alexander menciona los elementos más relevantes que le permitieron superar esta cuestión. El identifica en sí mismo diversos efectos como, “En el tema mental, emocional tienes un aumento de autoestima progresivo, el saber que puedes defenderte, ya sea que puedas necesitarlo o no, esa capacidad te da cierta seguridad mental a la hora de tener que actuar o incluso si no tienes que hacerlo” (Entrevista Alexander Sequera cinturón Violeta de BJJ, entrevista personal, Quito, 2024)

Alexander reflexiona sobre el repunte de emociones diversas que un jujitsero puede vivir en una competencia, él considera que cada practicante lo vive distinto dependiendo de su rango y tiempo que lleve en la práctica, sobre esto él menciona que, “A diferencia de lo que muchos sienten, al estar luchando yo siento paz, pues ejecutas un tipo de control mental que tienes que tener, aprender a controlar tu cabeza al momento de competir, aprender a entrar calmado y sostener esa calma” (Entrevista Alexander Sequera cinturón Violeta de BJJ, entrevista personal, Quito, 2024)

A pesar de haber vivido situaciones traumáticas vinculadas al contacto físico, Alexander tiene la capacidad de transformar los significados vinculados al contacto físico y controlar sus emociones entrando en un estado de paz y calma. Sobre esto él considera que:

Si estás cargado de problemas lo expresas en el tatami en la forma de ejecutar las técnicas, de saludar, tu resistencia y otras cosas más, por eso la importancia de dejarlo todo afuera y aunque al principio pueda ser difícil, con el tiempo se vuelve una forma de ser sobre el tatami y también fuera del él (Entrevista Alexander Sequera cinturón Violeta de BJJ, entrevista personal, Quito, 2024).

La práctica del tatami se refleja una vez más fuera del mismo, permitiéndonos ver a la práctica de BJJ con otros ojos, no solo como un deporte sino también como un espacio de aprendizajes diversos. Finalmente, Alexander reflexiona sobre lo que entrenar significa para él, “Entrenar para mí es una necesidad básica diaria, entrenar me da paz y existe también gente que contribuye a eso, como tus maestro, compañeros y alumnos, para mí entrenar BJJ no es algo del momento se ha convertido en un estilo de vida” (Entrevista Alexander Sequera cinturón Violeta de BJJ, entrevista personal, Quito, 2024)

3.4 Conclusión

Tanto las entrevistas como el foto ensayo nos permiten adentrarnos al mundo del BJJ centrándonos en el cuerpo y las emociones para comprender su relación en el proceso de interiorización de un nuevo lenguaje.

Como lo señala Bourdieu, la identidad social se construye a partir de las elecciones diarias que un agente toma en su vida cotidiana (Bourdieu 1998), en esta línea el cuerpo y las emociones entendidas como un mecanismo que se moldea y responde a los estímulos, tareas y prácticas que se le impone vienen a ser la principal herramienta que absorbe, incorpora y replica, constituyéndose como el elemento central para la existencia del habitus.

Las disposiciones físicas como emocionales vienen a ser un elemento esencial al pretender ser o hacer una actividad específica, puesto que tienen que interiorizar el conocimiento para poder hacerlo. En este sentido tanto el cuerpo como emociones, entendidos como un lienzo sintiente y sensible a estímulos inscribe en él a través de la observación y repetición signos (significantes y significados) propios de una práctica, volviéndose un receptor y emisor que puede comprender y responder en el lenguaje propio de una práctica.

A diferencia del foto ensayo en las entrevistas a profundidad se puede lograr una mayor claridad sobre las categorías conceptuales analizadas que no se queden a libre interpretación. Es sumamente interesante cómo las tres personas entrevistadas se identifican con una transformación en la relación con sus emociones, principalmente, vinculadas a su autoestima, la modificación de las disposiciones de su cuerpo y la expresión corporal que encuentran en la práctica del BJJ, las relaciones sociales vinculadas a la práctica del BJJ, la práctica por fuera del tatami y las implicaciones en su salud mental.

Es importante recalcar que las tres personas entrevistadas llevan dentro del BJJ algunos años, esto lo determiné con el fin de identificar las vivencias que los practicantes tienen a lo largo del tiempo.

Respecto a la relación con sus emociones los tres participantes afirman haber encontrado paz o calma a través de la práctica del BJJ aunque en muchos momentos se enfrenten al miedo, ellos logran superarlo, aceptarlo o incluso darle otro significado vinculado a emociones positivas. Esto nos permite ver una interiorización relevante en

cuanto a la calma mental y atención plena que se practica en el BJJ, permitiéndonos ver toda una performatividad lograda a través de la repetición de técnicas corporales y mentales, que incluso la practican por fuera del tatami; varios entrevistados mencionaron llevar esta calma a situaciones de la cotidianidad (peleas callejeras) donde incluso evitan el conflicto y mantienen tal calma.

Respecto a su autoestima los entrevistados mencionaron un incremento en su confianza, en la capacidad de defenderse, en reconocer que pueden ganar batallas, lo cual ha contribuido positivamente en cuanto a su autovaloración, esto lo han vinculado a dinámicas o habitus diarios que los alejan de circunstancias que puedan perjudicar su bienestar, mencionaban “hay que estar bien fuera del tatami, para estar bien dentro de él” (Entrevista a Nicolás Calle cinturón negro de BJJ, entrevista personal, Quito, 6 de febrero de 2024), creando una identidad social que se performa en todos los ámbitos de su vida cotidiana en base al ethos del BJJ.

Un punto importante del que hablan los tres entrevistados es la transformación de su cuerpo ganando disposiciones vinculadas a la práctica del BJJ. El fortalecimiento de diferentes partes de su cuerpo, el conocimiento de su cuerpo (limitaciones), la habilidad de respuesta, la resistencia, los reflejos, la elasticidad, etc. todas estas son la expresión de un habitus en el cuerpo que a través de la repetición ha concluido en un cuerpo apto para.

Otro punto relevante que los entrevistados mencionan es la libertad de expresión que sienten a través de sus cuerpos al entrar al tatami. La aprehensión del conocimiento del BJJ (habitus interiorizado) les permite a los practicantes encontrar en este espacio un lugar para comunicar lo que les sucede (a través de los signos propios del BJJ), convirtiéndose en un medio de expresión, en un lenguaje que el oponente lo lee y comprende.

Todos los entrevistados manifiestan que en el tatami se conoce cómo está una persona, dado a que los movimientos, técnicas y atención plena cambian, siendo esto el resultado de un significado compartido e interiorizado (ethos, habitus, técnicas corporales, hexis corporal y performatividad todo reunido construyendo un lenguaje que comunica).

Algunos de los entrevistados manifestaron que a pesar de su dificultad con las palabras el momento en que entran al tatami pueden expresar lo que sea, denotando que este tipo de lenguaje es el mejor para que ellos se expresen.

En esta línea los tres entrevistados hablaron sobre el BJJ como un espacio terapéutico que les ha permitido sortear diferentes dificultades que la terapia tradicional no les ha permitido, al ser el BJJ un espacio de expresión diferente los participantes han encontrado en él su espacio de catarsis y superación de dificultades. Convirtiéndose en algo esencial para su salud mental.

En relación a esto las relaciones sociales que se construyen en la práctica del BJJ son fundamentales puesto que son aquella comunidad que co-crea una identidad física y emocional que abraza a sus compañeros, el sentido de comunidad que se teje en la práctica del BJJ es bastante peculiar puesto que se genera a través de la violencia controlada, siendo un espacio para vulnerabilidad concebida desde otra perspectiva.

Finalmente, la performatividad vinculada al BJJ se logra manifestar en todo, la identidad del jujitsero se expresa por fuera del tatami sorteando dificultades en el ámbito personal, tomando decisiones que contribuyan positivamente con tal identidad, generando habitus orientados a la práctica del BJJ por fuera de este y aplicando disposiciones físicas y mentales en situaciones del día a día.

Capítulo 4. Lo que nos deja el BJJ

El último capítulo aborda los diversos hallazgos, conclusiones y reflexiones que surgen en torno a esta investigación. Este capítulo se enfoca en responder todas las preguntas planteadas al inicio del estudio y en generar nuevas interrogantes, abriendo así el camino para futuras investigaciones en los campos de la antropología, la sociología y el Brazilian Jiu-Jitsu en Ecuador y la región.

Además, se examina la intersección entre la práctica del BJJ y la construcción de una comunidad, así como su impacto en la salud mental y transformaciones físicas de los practicantes. En cuanto a los hallazgos se mencionan diferentes temáticas curiosas que ha arrojado la investigación. Finalmente, se sugiere una serie de recomendaciones para el desarrollo de investigaciones futuras que profundicen en los temas aquí tratados, promoviendo un entendimiento más integral y multifacético de esta disciplina.

4.1 Hallazgos

Los hallazgos mencionados a continuación abarcan diversas temáticas que han sido recurrentes a lo largo de la investigación. Aunque algunos de estos hallazgos trascienden el objetivo principal del estudio, es importante mencionarlos para la posible profundización de estos elementos en futuras investigaciones. Al señalar estos aspectos adicionales, se abre la puerta a nuevas preguntas y líneas de investigación que podrían enriquecer y expandir nuestro entendimiento sobre el tema, ofreciendo valiosos *insights* y oportunidades para desarrollos académicos.

Se habla poco del cuerpo como un elemento moldeable tanto por fuera como por dentro, siendo esencial para la comprensión de los símbolos de cualquier cultura. En el contexto de esta investigación, se identificó que el cuerpo es la primera herramienta, junto con las emociones, en el aprendizaje de un nuevo *ethos* o lenguaje. Más que un conocimiento cognitivo, es un conocimiento que se impregna en la memoria muscular, en el sistema nervioso, en la respiración y en la aplicación de la fuerza adecuada en el momento oportuno. A diferencia del aprendizaje cognitivo, este tipo de aprendizaje es vivencial; se aprende sintiendo.

Se constató que todos los practicantes destacan un aumento en la percepción de seguridad respecto a su capacidad de autodefensa en situaciones cotidianas. Es importante subrayar que esta no es una característica exclusivamente masculina, ya que muchas mujeres practicantes también experimentan esta sensación. Esta particularidad

influye positivamente en la autoestima de los practicantes, quienes se sienten seguros y protegidos gracias a su entrenamiento.

Otro hallazgo interesante ha sido observar cómo la práctica del BJJ se extiende más allá del tatami. La interiorización del ethos del BJJ trasciende el dojo, influenciando la vida diaria de los practicantes. Este fenómeno se manifiesta en las decisiones cotidianas, donde los individuos se cuestionan si sus elecciones son beneficiosas desde la perspectiva del BJJ. Esto demuestra cómo las prácticas y principios del BJJ acompañan a los practicantes en diversos momentos de su vida, guiando sus acciones y reflexiones. En consecuencia, el BJJ no solo mejora las habilidades físicas, sino que también fomenta una mentalidad crítica y consciente en diversos aspectos de la vida. Así, el BJJ se convierte en una filosofía de vida integral que afecta positivamente el bienestar general de sus practicantes.

En esta línea, otro hallazgo relevante es el significado profundo que el BJJ tiene para los practicantes. Este arte suave les proporciona un punto simbólico de referencia que facilita el crecimiento y la transformación personal. El cambio de cinta, las luchas y el entrenamiento se convierten en símbolos de resurgimiento y progreso, tanto dentro como fuera del tatami. Además, estos símbolos no solo representan avances técnicos, sino también el desarrollo de la resiliencia, la disciplina y la confianza en sí mismos. Así, el BJJ actúa como un catalizador de mejora integral, impactando positivamente en múltiples aspectos de la vida de los practicantes.

De esta forma, se destaca otro hallazgo importante relacionado con la salud mental: el BJJ genera y fortalece continuamente herramientas esenciales como la resiliencia, la disciplina y la autoconfianza para afrontar los problemas de la vida diaria. Además, ofrece una forma alternativa de comunicación, donde se habla a través del cuerpo, se sana mediante el compañerismo y se superan las adversidades que se tienen en ese momento frente a ti. Esta práctica no solo mejora la capacidad física, sino que también fomenta la resiliencia emocional, el apoyo mutuo y una conexión más profunda con los demás, creando un entorno de crecimiento personal y comunitario.

Otro hallazgo relevante es que el BJJ crea un tipo único de vulnerabilidad, ya que te enfrentas a un contrincante sin ayuda externa, dependiendo únicamente de tus propios recursos. Es un enfrentamiento directo contigo mismo, tus miedos, pensamientos y emociones, mostrándote a un público y a tu oponente sin más protección que tus habilidades personales. En este espacio no importan las diferencias sociales como

dinero, etnia, raza y educación, solo revela tu verdadero estado interior. Así, el BJJ no solo desafía físicamente, sino que también promueve una introspección profunda, una otra vulnerabilidad.

En esa línea, como último hallazgo, destaca la práctica de la atención plena a través del BJJ. Debido a todo lo mencionado anteriormente, se desarrolla de manera involuntaria la habilidad de enfocar la mente en el momento presente. Esta atención plena es crucial para dominar el lenguaje del BJJ, ya que, sin ese espacio entre las emociones y los pensamientos, no sería posible actuar o responder con precisión. Así, el BJJ también ejercita la capacidad de manejar mejor la mente, fortaleciendo la conexión entre mente y cuerpo y mejorando la respuesta emocional y mental en situaciones de alta presión.

4.2 Conclusiones

Las conclusiones presentadas a continuación se alinean con los objetivos establecidos en la introducción de esta investigación. Estas conclusiones tienen como propósito ofrecer una respuesta clara y precisa a la pregunta principal planteada, así como profundizar en los objetivos específicos delineados. Al analizar los hallazgos obtenidos, se busca no solo validar las hipótesis iniciales, sino también proporcionar un entendimiento más completo y detallado de los fenómenos estudiados. Además, estas conclusiones abren nuevas vías para futuras investigaciones, destacando áreas que requieren un análisis más profundo y sugerencias para mejorar las prácticas actuales.

Como primera conclusión, se ha visibilizado que tanto el cuerpo como las emociones son herramientas fundamentales para la existencia y trascendencia del habitus, entendido este como una estructura estructurada y estructurante (Bourdieu 1998). El cuerpo y las emociones actúan como la arcilla que será modelada en este proceso, este cuerpo se forja interna y externamente a través de la repetición y observación de técnicas.

En esta línea, el concepto de performatividad nos permite responder a la pregunta central de la investigación. Comprendemos que nada es absolutamente dado o natural, incluyendo el cuerpo y las emociones. En lugar de ello, se añaden nuevos signos sobre un lienzo vacío que, cargados de ethos y a través del proceso de aprehensión vienen a formar parte de uno, o quizá, uno forma parte de ellos. Construyéndose un cuerpo, una emocionalidad, un ser que se autoidentifica y actúa según una técnica especializada propia de una cultura.

Podemos afirmar que un practicante se convierte en el propio lenguaje del BJJ, desarrollando en su cuerpo y emociones disposiciones inconscientes que expresan esta cultura. La constante exposición al entorno, las normas, la repetición, la observación, la motivación y las distinciones inherentes al BJJ son elementos que permiten al cuerpo y las emociones absorber y encarnar la cultura. De esta manera, el practicante no solo aprende técnicas, sino que interioriza tan profundamente los valores y principios del BJJ que se vuelve ellos mismos.

Por otro lado, se puede concluir que los cuerpos de los practicantes de BJJ se convierten en un componente esencial del lenguaje de esta disciplina, al interpretar y responder a las señales de sus oponentes. Esta interacción implica una recepción del mensaje y una respuesta física a través de movimientos, técnicas y expresiones faciales, demostrando la capacidad de comprender y expresar los signos propios del BJJ. Así, los practicantes no solo desarrollan habilidades físicas, sino que también cultivan una comunicación no verbal sofisticada y específica de esta cultura. Esta capacidad de lectura y respuesta es fundamental para la maestría en el BJJ.

Otra conclusión relevante está vinculada a la comunidad que se forma a través del lenguaje del BJJ. Los practicantes que han logrado incorporar el ethos del BJJ, comunicándose a través de su cuerpo, emociones y prácticas cotidianas, se congregan a pesar de las diferencias en el ámbito económico, educativo o profesional. El dominio del lenguaje del BJJ se convierte en un elemento aglutinante, permitiendo una socialización diversa y rica. Esta comunidad, unida por una comprensión compartida del BJJ, facilita una interacción que trasciende las barreras convencionales y fomenta un sentido de pertenencia y camaradería.

El lenguaje del BJJ no solo redefine las reglas de socialización, uniendo a personas que aparentemente no tienen nada en común, sino que también transforma la relación con el propio cuerpo y las emociones. Este proceso genera una conciencia ampliada sobre las capacidades y limitaciones del cuerpo, la mente y las emociones, lo que resulta en un aumento significativo de la autovaloración de los practicantes. Esta transformación integral fortalece la confianza y el autoconocimiento, permitiendo a los individuos enfrentar desafíos tanto dentro como fuera del tatami con una perspectiva diferente sobre las formas de usar su cuerpo y emociones.

En conclusión, el estudio resalta la profunda conexión entre el cuerpo, las emociones y la cultura del BJJ, evidenciando cómo estos elementos se entrelazan y moldean a través

de la repetición, observación y performatividad. Los practicantes no solo dominan técnicas físicas, sino que también desarrollan una sofisticada comunicación no verbal, fundamental para su maestría en esta disciplina. Además, el lenguaje del BJJ actúa como un poderoso agente de cohesión social, superando barreras socioeconómicas y creando una comunidad unida por valores compartidos. Esta transformación integral fortalece la autoconfianza y el autoconocimiento, permitiendo a los individuos enfrentar desafíos abordando una perspectiva renovada sobre la relación con su cuerpo y emociones.

4.3 Reflexiones

Las reflexiones elaboradas a continuación se enmarcan en mis experiencias como practicante, investigador y persona diagnosticada con trastorno bipolar y rasgos esquizoides. Mi objetivo en estas reflexiones es profundizar respecto a la perspectiva de la práctica del BJJ y su impacto en el cuerpo y las emociones, destacando su papel esencial en mi recuperación y mantenimiento de mi salud mental. Recalcando abstracciones sobre cómo través de esta práctica, he encontrado una vía efectiva para gestionar mis condiciones, proporcionando no solo un alivio físico, sino también un equilibrio emocional y mental indispensable para mi bienestar.

Lo primero que puedo destacar sobre el BJJ es la capacidad que me ha brindado para canalizar pensamientos rumiantes y obsesivos, así como emociones extremas vinculados a mi condición mental esto se ha logrado a través de la práctica de presencia plena esencial en la lucha. Por otra parte, puedo mencionar que practicar este deporte se ha convertido en un refugio que me protege de la mayoría de los problemas cotidianos puesto que se ha vuelto para mí una herramienta efectiva de hacer catarsis diariamente, lo que me permite controlar mejor mis emociones y mantener un equilibrio emocional.

Además, el entrenamiento regular contribuye a mi bienestar físico, ayudándome a mantener una buena condición física y a fortalecer mi resistencia y agilidad, pero lo más relevante es el desgaste físico que experimento durante las sesiones de BJJ, puesto que me ayuda a descansar mejor por la noche y a estabilizar los diferentes procesos neuronales y hormonales que estabilizan mi mente. La práctica regular de BJJ no solo me proporciona una salida saludable para el estrés y la ansiedad, sino que también estimula la liberación de endorfinas, mejorando mi estado de ánimo de forma natural. Gracias a la intensidad del ejercicio, no necesito depender de pastillas para dormir, lo que ha mejorado significativamente la calidad de mi sueño.

En esta línea, el BJJ ha sido fundamental en mi lucha contra el síndrome de abstinencia de fármacos antidepresivos y reguladores del estado de ánimo. La intensidad, el compromiso y la camaradería que este deporte requiere han sido clave para desviar mi atención de los síntomas de abstinencia, permitiéndome enfrentar el proceso de manera más manejable. Además, el enfoque mental y la disciplina inherentes al BJJ me han ayudado a desarrollar una mayor resistencia emocional, fortaleciendo mi capacidad para superar los desafíos asociados con la abstinencia. A través de esta práctica, he encontrado una fuente constante de apoyo y motivación, que ha sido crucial en mi camino hacia la recuperación.

A través del BJJ, he aprendido a enfrentar mis desafíos internos con la misma determinación con la que enfrento a mis oponentes en el tatami. Este deporte me ha enseñado la importancia de la perseverancia y la resiliencia, cualidades esenciales para superar la dependencia de los medicamentos. Al enfocarme en el desarrollo de nuevas habilidades y en la superación de mis límites físicos y mentales, he encontrado una fuente de fortaleza que ha facilitado mi proceso de recuperación.

En conjunto, el BJJ me ha brindado una estructura, un propósito y una cultura que han sido cruciales para controlar y manejar mi diagnóstico. La comunidad de compañeros y entrenadores me brinda apoyo emocional y motivación constante, reforzando mi determinación de mantenerme equilibrado.

Finalmente, el objetivo y la motivación detrás de esta investigación fue compartir mis logros personales en cuanto a salud mental con otras personas que puedan tener el mismo diagnóstico. La intención es ofrecerles una alternativa amigable y efectiva para recuperar el equilibrio y la salud mental, algo que muchas veces no se encuentra en el sistema de salud público ni en las prescripciones médicas tradicionales. En mi caso, estas prescripciones complicaron mi proceso de recuperación, por lo que quiero mostrar cómo el BJJ puede ser una vía significativa para el bienestar mental y emocional.

Con esta investigación, pretendo destacar casos de practicantes que han atravesado situaciones emocionales complejas y han logrado superar sus límites, traumas y miedos. A través del BJJ, hemos encontrado un propósito que nos impulsa a ser mejores tanto en el tatami como fuera de él. Estos testimonios buscan inspirar a otros a explorar esta práctica como una herramienta poderosa para la transformación personal y el desarrollo integral.

A pesar de los diversos obstáculos que encontré durante la elaboración de esta investigación, espero enfatizar la posibilidad de otras formas de sanar que desafían las ideas tradicionales. A través de la amistad, el cuerpo adolorido y la mente enfocada, se puede alcanzar un estado de bienestar genuino. Este enfoque integrador ofrece una nueva perspectiva sobre la recuperación y el cuidado de la salud mental, subrayando la importancia de buscar caminos alternativos para el bienestar y recordar a todos que es posible estar bien.

Bibliografía

- Atkinson Martyn, 2007. Hammersley Paul. *Etnografía: Principios y práctica*. Londres: Editorial Routledge
- Barba, Eugenio, y Nicola Savarese. 1990. *El arte secreto del actor. Diccionario de antropología*. México: Prisma Editorial.
- Boas, Franz. 1940. *Race, Language, and Culture*". New York: Universidad de Columbia.
- Bourdieu, Pierre. 1998. *La Distinción. Criterios y bases Sociales del Gusto*. Bogotá: Taurus.
- Butler, Judith. 1992. *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*". Buenos Aires: SIGLO XXI Editoriales.
- Calle, Nicolas, entrevista de Sebastian da Silva. *Entrevistas a practicantes de BJJ* Quito, (6 de febrero de 2024).
- Cantú, Beatriz. 2022. *Master Class Photographers*. 18 de enero de 2022. <https://masterclassphotographers.com/fotografia-en-blanco-y-negro/#:~:text=El%20blanco%20y%20negro%20en,que%20brinda%20un%20ambiente%20monocromo>. (último acceso: 2 de abril de 2024).
- Carlin, J. 2009. «El factor humano.» *Círculo de Lectores*, Barcelona.
- Choke, Ezekiel. *Ezekiel Choke*. 2013. <https://ezekielchoke.com/2024/03/02/mas-alla-de-la-tecnica/> (último acceso: 1 de abril de 2024).
- Coccia, Emmanuel. 2011. «La vida sensible.» *Anacronismo e irrupción* 2, n°3: 194-199.
- Cuenca, Adriana, y Patricia Schettini. 2020. «“Los efectos de la panemia en la metodología de las ciencias sociales”.» *Escenarios. Revista de trabajo social y ciencias sociales*: 32: 1-12.
- Cyrulnik, Boris. 2001. *Los patitos feos: La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*". Debolsillo.
- Desconocido. 2023. «personajeshistoricos.com.» *personajeshistoricos.com*. Agosto de 2023. <https://personajeshistoricos.com/c-deportistas/jigoro-kano/> (último acceso: 10 de Agosto de 2023).

- Drysdale, Robert. 2020. *Abriendo la guardia cerrada: Los Orígenes del Jiu-Jitsu en Brasil: La historia detrás de la Película*. East Moline: Robert Drysdale, 2020.
- Duque, Carlos. 2010. «Judith Butler y la teoría de la performatividad de género.» *Colegio Hispanoamericano*: 85-95.
- Euskadi. «Karateeuskadi.» 2017. https://www.karateeuskadi.eus/upload/secciones-publicas/2017/10/13/bushido_original.pdf (último acceso: abril de 2024).
- Foucault, Michael. 2002. *Vigilar y Castigar: El nacimiento de la prisión*. Argentina: Siglo XXI Editoriales.
- Galak, Eduardo. 2010. *El concepto cuerpo en Pierre Bourdieu: Un análisis de sus usos, sus límites y sus potencialidades*. Buenos Aires: Universidad Nacional de La Plata.
- Gracie Renzo, y Gracie Royler. 2001. *Jiu–Jitsu Brasileño teoría y Técnica*. Montpellier: Invisible Cities Press.
- Gracie, Renzo, y John Danaher. 2003. *Mastering Jiu Jitsu* . Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harris, Victor. 2021. «Japón durante la vida de Musashi .» En *El Libro de los cinco anillos* , de Musashi Miyamoto, 6-38. Barcelona: Ediciones Lu.
- Harris, Victor. 2021. *En El Libro de los cinco anillos , de Musashi Miyamoto*. Barcelona, España: Ediciones Lu.
- Herredia, Beatriz. 2005. «Ethos y Habitus en Antropología. Reflexiones a partir de una trayectoria.» *Avá. Revista de Antropología*: 1-15.
- Jasper, James. 2012. « Las emociones y los movimientos sociales: veinte años de teoría e investigación.» *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, vol. 4: 46-66.
- Kano, Jigoro. *Judo Kodokan*. Sao Paulo : Cultrix, 2008.
- Kendall, Blanchard, and Alyce Cheska. 1986. *The Anthropology of Sport*. South Hadley. South Hadley: Bergin & Garvey Publishers.

- Kuma, Mario. 2022. «revistadoblevoz.com.» *revistadoblevoz.com*. 25 de Enero de 2022. <https://revistadoblevoz.com/2022/01/25/el-espiritu-del-brasilian-jiu-jitsu-y-su-camino-de-vida/>.
- Küng, H. 2011. *Lo que yo creo*. Trotta.
- Maeda, Mitsuyo. 1941. *Viaje de estudio por el mundo de un samurái del Judo*. Japon: Shimazu Shobo.
- Mandoki, Katia. 2006. *Estética cotidiana y juegos de la cultura*. México: SIGLO XXI Editores.
- Martínez, Víctor. 2022. *La Guía del BJJ*. 9 de Abril de 2022. <https://laguiadelbjj.com/historia/origenes/carlos-gracie/> (último acceso: 30 de Agosto de 2023).
- Massumi, Brian. 2003. «Navigating Movements: An interview with Brian Massumi.» En *New Philosophies for Change*, de Mary Zournazi, 210-242. Nueva York.
- Mauss, Marcel. 1936. *Técnicas del cuerpo*. México: Fondo de Cultura Económica,
- Mitsuyo Maeda, y Usuda Kiriun. 1912. *Sekai Oko Judo Musha Shugyo*. Tokio: Hakubunkan.
- Montero, Matilde. 2013. *Escribiendo Imágenes*. San José: Universidad de Costa Rica.
- Portilla, David. 2020. «<https://xn--jiujitsubrasileo-lub.net/>.» <https://xn--jiujitsubrasileo-lub.net/>. 27 de Abril de 2020. <https://xn--jiujitsubrasileo-lub.net/> (último acceso: 10 de Agosto de 2023).
- Robles, Bernardo. 2011. «La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico.» *Cuicuilco*, vol. 18, núm. 52: pp. 39-49.
- Scott, James. 2000. *Los dominados y el arte de la resistencia. Discursos ocultos*. . México: Era.
- Sequera, Alexander, entrevista de Sebastian da Silva. *Entrevistas a practicantes de BJJ* (10 de Febrero de 2024).
- Silva, Sandra, y Adolfo Grisales. 2016. «“La creación y lo sensible. Un conocimiento que transforma”. .» *Revista Nodo*: 9-24.

Trindade, Victoria. 2016. «“Entrevistando en investigación cualitativa y los imprevistos en el trabajo de campo: de la entrevista semiestructurada a la entrevista no estructurada”. .» De *En Técnicas y estrategias en la investigación cualitativa.*, 18-32. La Plata: Universidad de la Plata.

Turró, Gillem. *La ética del deporte*. Barcelona : Herder Editorial, 2015.

Vacarezza, Nayla, y Mariela Solana. 2020. «Relecturas feministas del giro afectivo.» *Revista Estudios Feministas*: 28.

Velez, Daniel, entrevista de Sebastian da Silva. *Entrevistas a practicantes de BJJ* (8 de Febrero de 2024).

WAZA, FEJYDA NE. 17. 2016.

Weber, Max. 1985. *Economía y sociedad*. México: Fondo de Cultura Económica.

Yamamoto, Juan Carlos. 2020. *Judo Centro Okinawense en la Argentina*. 21 de Julio de 2020. <https://svidela.wixsite.com/judocoa/post/mitsuyo-maeda> (último acceso: 21 de Agosto de 2023).

Entrevistas

Calle, Nicolás, entrevista de Sebastian da Silva. *Entrevistas a practicantes de BJJ* (6 de febrero de 2024).

Sequera, Alexander, entrevista de Sebastian da Silva. *Entrevistas a practicantes de BJJ* (10 de Febrero de 2024).

Vélez, Daniel, entrevista de Sebastian da Silva. *Entrevistas a practicantes de BJJ* (8 de Febrero de 2024).