



**Juan F. Freide**  
**Alberto López**  
**Alfredo López**

# **LIMALAMA**

**Art of self defense**

**El arte marcial de la polinesia**

Juan Felipe Freire

Alberto López Leo

Alfredo López Leo

[www.limalamanaturalsystem.com](http://www.limalamanaturalsystem.com)



# LIMALAMA

1ª Parte

Art of self defense

---



**C**uando nos hablan de la Polinesia, solo nos viene a la mente playas de blanca arena, aguas cálidas y cristalinas, paraísos naturales y exóticas mujeres. No conocemos la autentica cultura de sus habitantes, sus tradiciones más ancestrales, su historia guerrera.

**KAHUNA  
LIMALAMA**



**NATURAL  
SYSTEM**

[www.limalamanaturalsystem.com](http://www.limalamanaturalsystem.com)

El pueblo polinesio desde tiempos ancestrales ha practicado la defensa personal en todas sus formas para conservar su prestigio político, social y económico. Es por esto que esta actividad ha trascendido por generaciones jugando un papel importante en la vida de la sociedad polinesia. Era necesidad, por tradición, el conocimiento de las artes de defensa los jóvenes pudieran ser alguna función importante en la comunidad a la que pertenecían, tenían que demostrar sus habilidades en la lucha.

El pueblo polinesio desde tiempos ancestrales ha practicado la defensa personal

Los samoanos se caracterizaban por pintarse todo el cuerpo, esto era una forma de hacer valer y demostrar su jerarquía, a través del uso de colores vivos, así cantaban y danzaban efectuando peleas diariamente a lo largo de las playas samoanas; dentro de sus festividades participaban hombres y mujeres en diferentes ritos, en los que por medio de danzas, expresaban sus sentimientos y contaban la historia de sus antepasados.





**T**oda persona que participaba era representada como un guerrero fiero, cubierto de tatuaje tribales, usando una lanza o palo largo, golpeándose el pecho, sacando la lengua y haciendo muecas para asustar al enemigo.

Los hombres polinesios son generalmente de fisionomía alta y fuerte. Es interesante ver la relación que existe entre la lucha y la danza, el uso de algunas armas primitivas y que cada generación se encargaba de ir embelleciendo tanto en sus movimientos como en las historias. Fue en las islas Samoanas donde tuvo gran arraigo el grupo de los

# Kahunas.



[www.limalamanaturalsystem.com](http://www.limalamanaturalsystem.com)



Los Kaunas estaban clasificados en 4 categorías: Los Atuas o sumos sacerdotes que eran diestros en trucos y magias. Los Tahuas destinados a suceder a los Atuas.

Los Tahuanas destinados a tocar el "tam tam" y cantar himnos. Y los uhus que eran guerreros que habían llegado a esta categoría después de haber matado a un enemigo, al cual destrozaban con su Uhu (lanza) y posteriormente comer sus ojos para poder ser fuertes.

Los Kaunas guerreros eran preparados en la lucha con lanza (pololu), la cual manejaban de una manera diestra en el ataque y defensa, también se les enseñaba el arte hakimaki o rotura de huesos, el arte del boxeo (moko-moko), el arte de las patadas (peku) y la presión sobre centros nerviosos para causar parálisis (kaialua).

Eran los Kaunas más ancianos los que se reunían a deliberar antes de alguna lucha, después decidían la acción a seguir y normalmente aconsejaban a pelear cuando tenían la visión del

**“Imua” (el duende de la guerra), pues esta era la señal de la victoria.**