

**Juan Felipe Freire**

**Alberto López Leo**

**Alfredo López Leo**



# LIMALAMA

**Art of self defense**

---

## PARTE II

**E**n Julio de 1931 nació el Gran Maestro fundador de Limalama, Tu'umamao Tino Tuiolosega en Tutuila, la isla más grande del archipiélago de Samoa Americana. Hijo de Tu'umamao Tuiolosega, rey de la isla de Olosega y Saposapoaluga Feagaimaleata Poumele Tuiolosega.

Como hijo de la familia real Samoana y nieto de Tuiolosega Tagaloa, desde niño pudo aprender el arte de la defensa personal Polinesia de mano de su padre y su tío.

Su apellido "Tuiolosega", significa literalmente "Rey de Olosega".

Lo que él aprendió era considerado sagrado, solo pasado de generación a generación, a los descendientes de las familias reales por sus padres o parientes. Su tío que fue la mayor influencia que tuvo en sus estudios, trabajó extensamente con él, en el profundo estudio de los conceptos de las artes marciales polinesias.

En 1950, sirvió en los U.S. Marine Corps y participó en el desembarque de Inchon, Corea; en el cual recibió una mención y fue condecorado.



**Mr. Tino fue instructor en jefe, de defensa personal; no solo para los Marines, sino también para el personal naval. Como boxeador amateur peleó más de 135 peleas, ganando 108 de ellas por KO. Algunos de los títulos que ganó fueron la Conferencia Ínter escolar del Pacífico del Este, Ínter servicio del Pacífico de las Fuerzas Armadas, Pan Pacífico de la Marina, 14 Distritos navales, la AAU y once campeonatos de distritos.**

**A finales de los años 40 y 50, fue el más famoso competidor en campeonatos estilo full contact. La mayoría de los practicantes más viejos y Maestros a ún recuerdan y hablan acerca de Mr. Tino como el más temido competidor de ese tiempo.**

**En los años 70, estudio en la facultad de leyes de la universidad de Irvine, recibiendo su graduación en 1979. Trabajó también como Consejero técnico y coreógrafo de varias series de TV así como en películas de acción.**

Ha sido llamado “Padre de la Defensa Personal Moderna”, siendo siempre objeto de respeto de Maestros y practicantes no importando el estilo de Arte Marcial.

El Gran Maestro Murió el 22 de Marzo de 2011 en la Ciudad de Santa Cruz California USA.

## *¿Qué es Limalama?*

Remontándonos tiempo atrás, donde los primeros hombres tuvieron forzosamente que unificar técnicas de combate previamente estructuradas, dándoles una forma y características determinadas.

Debido a la necesidad de defenderse de las injusticias recibidas y teniendo que utilizar su cuerpo como única arma posible para su defensa, empiezan a aparecer los primeros maestros o instructores que investigaban, trabajaban, entrenaban y enseñaban las técnicas de combate.

Con ellos los primeros brotes de la Defensa Personal, las técnicas estructuradas y mejoradas fueron probando su eficacia en el combate real con la intención de ayudar a los demás a proteger su integridad física e incluso su propia vida ante una situación evidente de peligro. Se empieza a perfilar y dar pinceladas a lo que hoy conocemos como Defensa Personal. Surgen verdaderos entusiastas que empiezan a ver la defensa personal como una forma de vida y se dedican a ello en cuerpo y alma.

Se van creando estilos diferentes debido a la interpretación personal y objetiva de cada individuo, raza o pueblo según sus características y costumbres. Teniendo en cuenta que cada ser es único, universal y con un punto de vista diferente a los demás (eso no quiere decir que sea lo único y verdadero), nos hemos ido enriqueciendo de la variada gama de sistemas de combate que recorre el Mundo, pero eso solo ha servido para incrementar la polémica y la lucha de unos contra otros, basada en que mi estilo o forma de combate es mejor que los demás, alejándonos de la filosofía y belleza del Arte, queriendo demostrar en competiciones irreales con reglas y prohibiciones que somos los mejores o que tenemos a los mejores alumnos, porque han quedado bien en una competición deportiva y eso nos hace sentir bien, nuestro orgullo crece y nuestro ego

se dispara, convirtiendo el tanpreciado y buscado "Arte", en Deporte, alejándonos de la pura filosofía de la defensa personal que no es otra que el conocimiento de técnicas puras y reales que sean capaces de servirme si llegase el caso, para defender mi integridad física de una manera efectiva, acorde con la intensidad del ataque y nunca de forma abusiva ni premeditada.



El LIMALAMA, tal y como se concibe y como lo debemos entender, es o son sistemas de combates enfocados hacia la defensa personal, que solo deben ser utilizados como último recurso cuando no haya otra posibilidad y tengamos que llegar a la utilización de nuestro conocimiento ante un supuesto agresor, es decir: solo para combates reales en que nuestra integridad física este en juego. Bajo estas perspectivas podemos ser letales. Por eso debemos respetar el código de honor, pero no aquel que nos impongan, sino el que nos dicta la conciencia para intentar ser justos, cívicos y progresar como personas.



**LIMALAMA es Defensa Personal integral, completa y evolutiva, donde se hace un estudio Científico-Evolutivo en lo que concierne a las técnicas y metodología de los Sistemas de Combate, donde la progresión técnica este basada en una serie de conceptos sobre el correcto movimiento del cuerpo para conseguir la máxima eficacia de sus técnicas y una progresión continua y real de todas las situaciones de ataque y defensa. Donde la reacción Defensiva-Ofensiva frente al ataque del oponente o agresor deben ser instantáneas, lógicamente tal reacción se llega a lograr sólo después de un entrenamiento constante y continuo para coger la familiaridad con las técnicas y movimientos hasta que lleguen a formar parte de nosotros, una persona que tenga confianza en sí misma y que este segura de sus movimientos porque sabe que lo que ha entrenado y le han enseñado es efectivo no dudará de sí mismo y responderá según lo exija la situación, sin dudas porque las dudas por breves que sean pueden ponernos en peligro y tirar por tierra todo nuestro trabajo, la confianza en nosotros mismos es de mayor importancia. Cuerpo y mente deben trabajar al unísono, ya que si la mente se ve perturbada por dudas no se puede esperar que el cuerpo responda al 100 % de sus posibilidades, hay que reaccionar con confianza ante el ataque de un adversario pero para ello debemos haber entrenado al límite de la realidad en los gimnasios (teniendo excesivo cuidado en no dañar al compañero que nos está ayudando a entrenar), pero intentando que nuestra técnicas de defensa personal sean lo más parecido a lo que nos va a pasar en la calle y eso es lo que hacemos en el Arte Marcial Polinesio LIMALAMA.**



**Todo lo que es eficaz es posible, es decir utilizamos todo nuestro cuerpo para poder conseguir la mayor eficacia posible ante situaciones que lo requieran,**

utilizando golpes al estilo de

**Pugilismo, pero con más variedad de ángulos, tanto con la mano abierta como con el puño, lo mismo hacemos con nuestro sistema de pateo alto y bajo con infinidad de ángulos y clases de patear diferentes, continuo fluido y devastador sin romper el ritmo de golpeo con los pies.**

**La forma de golpear y patear está basada en un estudio total y minucioso del cuerpo humano sabiendo de esta forma que golpe y efecto ya sea de percusión, penetración, explosión, desgarrar Etc. Se debe dar en cada momento y que consecuencia de reacción tendrá a este golpe el cuerpo del oponente es decir:**

**1/ El estudio y conocimiento del cuerpo humano para la interpretación de las técnicas, saber la causa y efecto que va a tener el cuerpo ante el golpeo, pateo, derribo, proyección, presiones o golpes a centros nerviosos, palancas, luxaciones. Etc.**

**2/ Ejemplos: Si pateamos en el estomago a un oponente lo natural, si nuestra patada está correctamente ejecutada y surte efecto es que su cuerpo tienda a encogerse hacia delante a causa del dolor y por ello en nuestra siguiente acción tenemos que tener en cuenta este detalle y continuar la técnica en dirección correcta y no seguir la técnica a la altura inicial del cuerpo del oponente; Si golpeamos con el puño, palma de la mano, codo, rodilla o pies en la zona del riñón teniendo al contrario inclinado hacia delante su cuerpo tiende a enderezarse y a esa altura debemos dirigir nuestra siguiente acción; Si bloqueo un ataque de puño con un círculo cerrado (bloqueo con el antebrazo en snap describiendo un círculo) y luego seguidamente conectamos un golpe circular al estomago el brazo del oponente que estaba extendido cuando este intento golpearnos con su ataque, ante la acción de mi golpe circular al estomago lo normal es que se encoja por su instinto de protección entonces tengo que darme cuenta que me será muy difícil realizar un control del brazo con el que me golpeo a la altura original, mi entrenamiento tiene que estar dirigido a seguir o buscar su cuerpo para continuar con la técnica Etc.**

**Trabajamos todo tipo de presiones, inmovilizaciones, proyecciones, derribos, suelo dinámico, codazos, rodillazos, puñetazos, patadas Etc. es decir todo aquello que nos pueda servir para poder salir airoso en un combate real contra un peleador experimentado, buscamos**

la efectividad basándonos en la eficacia-realismo, basado en movimientos propios de la naturaleza como por ejemplo en el movimiento de las olas fluidas y explosivas.

Movimientos técnicos dirigidos a interceptar y anular la el ataque del oponente o agresor, tomando la iniciativa y adaptando la intensidad de la acción proporcionalmente al ataque recibido, con gran velocidad dirigida de forma inteligente, continua y fluida a diferentes partes del cuerpo, para no dejar posibilidad de reacción al adversario, envolviéndolo en una cascada de posibles, contundentes y efectivas técnicas, terminando cuando no haya posibilidad de respuesta del adversario dejándolo fuera de combate o anulándolo según nos interese, trabajando diferentes intensidades dividiéndolas en: Baja, Media, Alta y completa Intensidad.

Teniendo en cuenta que en combates mano a mano la habilidad da mejores resultados que la fuerza bruta, aunque lo mejor es la combinación de las dos, lo verdaderamente esencial es la práctica de los movimientos con los compañeros intentando acercarnos al máximo realismo para que tenga el mayor parecido con lo que nos va a pasar en la calle y esto mezclarlo con los tres secretos que hay en las artes marciales y que son: Entrenamiento, entrenamiento y entrenamiento.

En el Arte Marcial Polinesio LIMALAMA, intentamos quitar los tabúes rígidos y cuadrículados que nos ciñen desde antaño y que no hemos sabido evolucionarlos a la vida contemporánea teniendo en cuenta que ni un peleador, ni un delincuente ni una pelea en la calle es lo mismo hoy que hace 50, 60 ó 100 Años, todo ha cambiado y tienes que adaptarte o desaparecer, hay que tener una evolución continua pero realista y no ser cuadrículados y decir que si a todo lo que nos enseñan e intentar buscar el por qué de las técnicas investigar y estudiar defensa personal, no nos sirve que nos digan que esta o aquella técnica sirve o es buena, tiene que servirme a mí con mis defectos y con mis cualidades, y eso es lo que hacemos en KAHUNA INTERNACIONAL.

**El sistema se adapte a “TI” no “TU” al sistema.**

La palabra Limalama significa “La mano de la sabiduría” y se deriva de dos

Palabras polinesias:

**Lima**: es un término popular en samoano y hawaiano que significa “cinco” o “mano”.

**Malamalama**: es definido en el lenguaje samoano como “comprensión”, “brillante”, o “inteligente”.

Usando ambos conceptos en su totalidad se crea una palabra muy difícil de pronunciar, así que se tomó la palabra “lima” y se unió con “lama” de “Malamalama” para así dar origen a la palabra **LIMALAMA**.

Siempre he creído que hay dos clases de practicantes de este arte marcial. Los primeros son los que se quedan con la definición antes enunciada, simple, vacía de contenido, efímera en su duración de aprendizaje. Los segundos son los que no se conforman con poco y siempre buscan más, sienten fluir el arte dentro de sus venas, viven experimentando nuevas sensaciones en cada entrenamiento.

## ¿Qué es LIMALAMA?

POTENCIA

RAPIDEZ

FUERZA

DESTREZA

PRECISIÓN

FLEXIBILIDAD

AGILIDAD

COORDINACIÓN

Esta es la verdadera definición, arte letal, movimientos rápidos, fluidos, efectivos. Esto es lo que la diferencian de cualquier otro sistema de combate, siendo LIMALAMA un sistema de defensa personal totalmente ofensivo.



Los siguientes 13 subsistemas de defensa personal samoanos, fueron utilizados como cimientos para crear el arte de defensa personal Limalama:

***Afikau*** – El estudio de las tradiciones guerreras, específicamente la danza.

***Amofoe***– El entendimiento de la manipulación del peso, tácticas de balanceo y cambios para desequilibrar al oponente.

***Fa'aelise*** – El estudio de la coordinación, balanceo, reflejos, atrapés, rompimientos y caídas.

***Faufusu o Ku'iku'iga*** – Movimientos similares a la pelea sin armas utilizando las manos como el boxeo, o pelea callejera.

***Lua'aga o Le'ilga*** – el estudio de los puntos de presión, nervios y articulaciones.

***Milosia*** – El estudio del envío, ejecución y aplicación de movimientos circulares como “atrapar las muñecas”.

***Pepelu ma Pega*** – El estudio de la pelea con cuchillos. Este es un método conceptual en el uso de armamento.

***Uma ma Kaupi'i***– el estudio de los atrapés, rompimientos y derribos.

***Vacka ma Kavae*** – El estudio de movimientos con patadas y defensa con pies.

***Ti'apega ma Lo'u***- El estudio de Kaoi'a, pelea con bastón.

***Tal'amo***a – El estudio de la combinación de los demás conceptos.

***Upaga ma Lo'ulo'uga*** – El estudio de los atrapés.

***Fa'ako'elau*** – Movimientos similares a la lucha libre, incluyendo llaves y zancadillas.

**GM Tino**, formalizó estos movimientos y los combinó con su extenso conocimiento de boxeo y pelea callejera, creando un sistema contemporáneo de defensa personal para que pudiera ser entendido y practicado.

## Esquemizamos el aprendizaje de LIMALAMA

1º-. Establecer una estrategia.

2º-. Prevalece la velocidad efectiva.

3º-. Análisis del oponente.

4º-. Dirigir la pelea a tu terreno favorable.

5º-. Sensibilidad (tacto), no perder el control del oponente.

6º-. Sentido del ritmo y coordinación.

7º Trabajo de Chequeos, que es la acción que dificulta la reacción o respuesta del oponente, mediante una ejecución de un bloqueo o movimiento rápido, que detiene o controla al oponente, para que no pueda o dificulte su continuidad en el ataque que quiere ejecutar.

8º-. Conocimiento de los centros nerviosos.

9º-. Presa será correcta: cuando nuestro oponente experimente un dolor que se convertirá en insoportable si intenta oponer resistencia y cuando con un mínimo esfuerzo por nuestra parte podamos dejar al oponente fuera de combate.

**10º-. Proyección será correcta: cuando la efectuemos con un mínimo esfuerzo y cuando el oponente sea incapaz de oponer resistencia, aunque sólo sea para reducir la fuerza de la caída al chocar contra el suelo.**

**11º-. Practicar los movimientos múltiples veces, hasta familiarizarnos completamente con ellos.**

**12º-. El principio de la defensa personal es el mismo que el bambú, frente al huracán se dobla pero no se rompe, por el contrario el árbol macizo que intenta resistir, acaba por ser arrancado. El bambú no puede oponer fuerza a la fuerza, debemos hacer lo mismo: ceder aparentemente ante el oponente superior e intentar unir nuestra fuerza a la suya, para que ambas trabajen en nuestro provecho.**

**13º-. Mantenerse siempre relajados durante el combate. La relajación sólo es posible con una confianza absoluta en la propia habilidad. La falta de confianza-miedo crea tensión, destruye la coordinación entre la mente y los músculos.**

**14º-. Todo lo que es eficaz es posible, es decir utilizamos todo nuestro cuerpo para poder conseguir la mayor eficacia posible ante situaciones que lo requieran, utilizando golpes al estilo de Pugilismo, pero como más variedad de ángulos, tanto con la mano abierta como con el puño, lo mismo hacemos con nuestro sistema de pateo alto y bajo con infinidad de ángulos y clases de patear diferentes, continuo fluido y devastador sin romper el ritmo de golpeo con los pies.**

**15º-. Limalama, es todo lo que te pueda servir y todo lo que te sirve es Limalama.**

**16º-. Tienes que conseguir que el Limalama se adapte a ti, no tú adaptarte al Limalama.**



## CREDO

Prometo guardar los principios de Limalama con honor y dignidad hacia mi patria, con fe y respeto a mis semejantes. Limalama "la mano de la sabiduría" es la aceptación del progreso con la mente abierta hacia un mejor entendimiento, para así poder tener un cuerpo sano, confianza en mis semejantes, sabiduría y perfección. Limalama "la mano de la sabiduría" es la dedicación de uno mismo a la preservación de los derechos humanos. En la creencia en la dignidad humana en la búsqueda de la felicidad, libertad y justicia a la que tienen derecho todos los seres humanos sin importar raza o credo.

GM Tino Tuiolosega.