



มวยโบราณ

# MUAY BORAN IMBA

LA FILOSOFIA DEL COMBATE DE ARJARN MARCO DE CESARIS

VOLUMEN 1

# **Muay Boran IMBA**

## **[มวย โบราณ IMBA]**

**La filosofía del combate de Arjarn Marco De Cesaris**

**VOLUMEN 1**

Este trabajo está dedicado al Gran Maestro tailandés  
Yodthong Senanan (Khru Dtuey)

28 de Agosto, 1937 - 8 de Febrero, 2013

## GLOSARIO

มวย Muay: boxeo, combate

โบราณ Boran: antiguo, tradicional

IMBA: International Muay Boran Academy

## INDICE

Aprender el Arte, 4

Conceptos claves del Muay Boran IMBA, 9

Distancia, 10

Footwork, 11

Armas naturales, 18

Blancos, 21

Estrategia, 24

Ataque, Defensa, Contrataque

Técnicas de lucha, 131

(llaves y proyecciones)

Entrenamiento

Fighting Fitness, 132

Curriculum Vitae del autor, 133

Agradecimientos, 134

# Muay Boran IMBA



## APRENDER EL ARTE

Para poder comprender el Muay Boran IMBA, es necesario empezar desde la comprensión de la diferencia entre la habilidad artística y la combativa. Este sistema de combate con manos desnudas se basa exclusivamente en el aprendizaje de reales habilidades combativas: desarrollar la capacidad de realizar exhibiciones de carácter exclusivamente artístico no es el objetivo de la formación en el Muay Boran IMBA. El proceso de aprendizaje viene generalmente subdividido en fases progresivas:

## PRIMER STEP

El alumno es instruido sobre como asumir la posición de guardia y como moverse, avanzando, retrocediendo, moviéndose hacia la derecha y la izquierda.

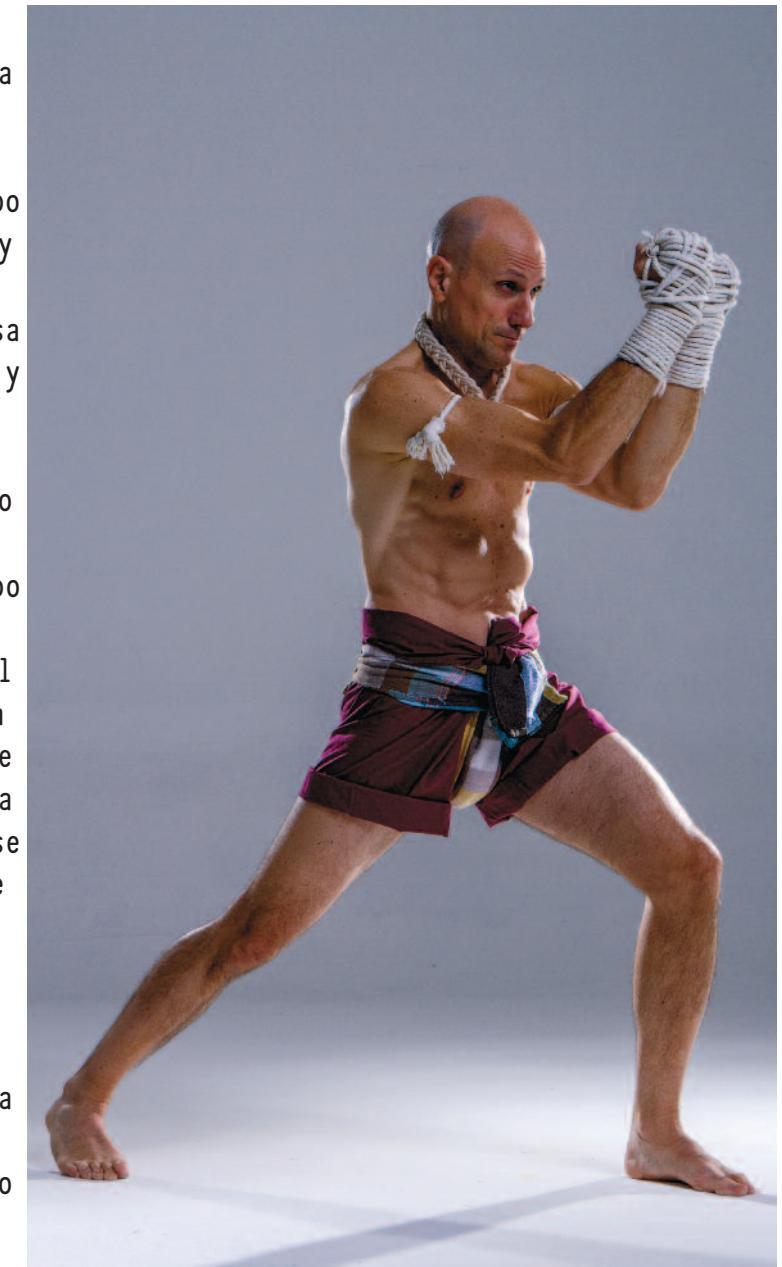
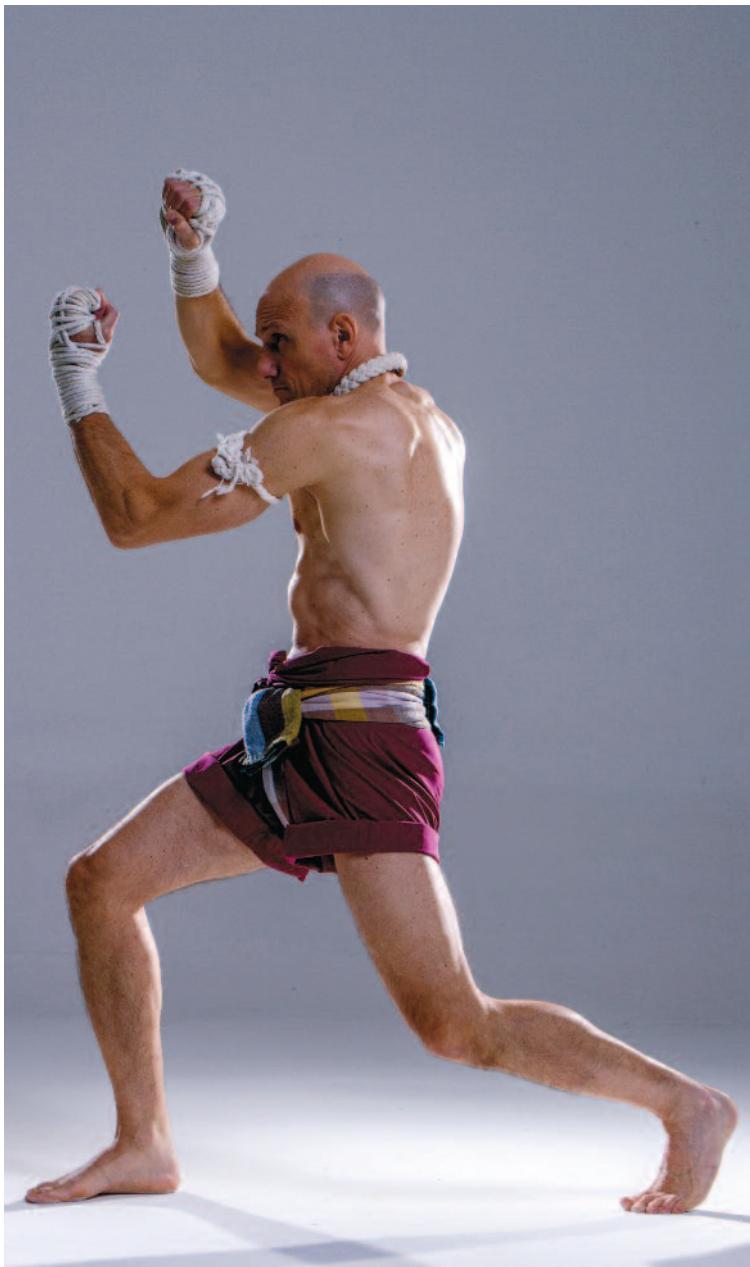
En esta fase él está entrenado para el uso básico de las técnicas de brazos y de piernas, para golpear con puños, patadas, rodillas y codos.

En este nivel, el alumno tiene que desarrollar un cuerpo sano y fuerte y debe ser perseverante en sus entrenamientos diarios.



## SEGUNDO STEP

El alumno tiene que comprender la anatomía y las dinámicas del cuerpo humano. Debe conocer a fondo el funcionamiento del cuerpo para poder aprender como atacar y defender los puntos vitales con máxima eficiencia. El Muay se basa en la coordinación; la velocidad y la agilidad son de máxima importancia para un luchador. Es aconsejable evitar un excesivo desarrollo de las masas musculares, para obtener un cuerpo de "Nak Muay" (boxeador de Muay Thai). El Muay es un arte marcial sofisticado que no se basa en la fuerza muscular: al contrario, se apoya sobre una especial "energía de batalla" o Phalang Yuth, que se consigue desarrollar a través de una práctica asidua y con particulares rutinas de entrenamiento. Los mejores Nak Muay consiguen aplicar en forma efectiva su astucia, inteligencia y concentración, aplicando la energía destructiva en el momento correcto, atacando los puntos débiles del adversario.



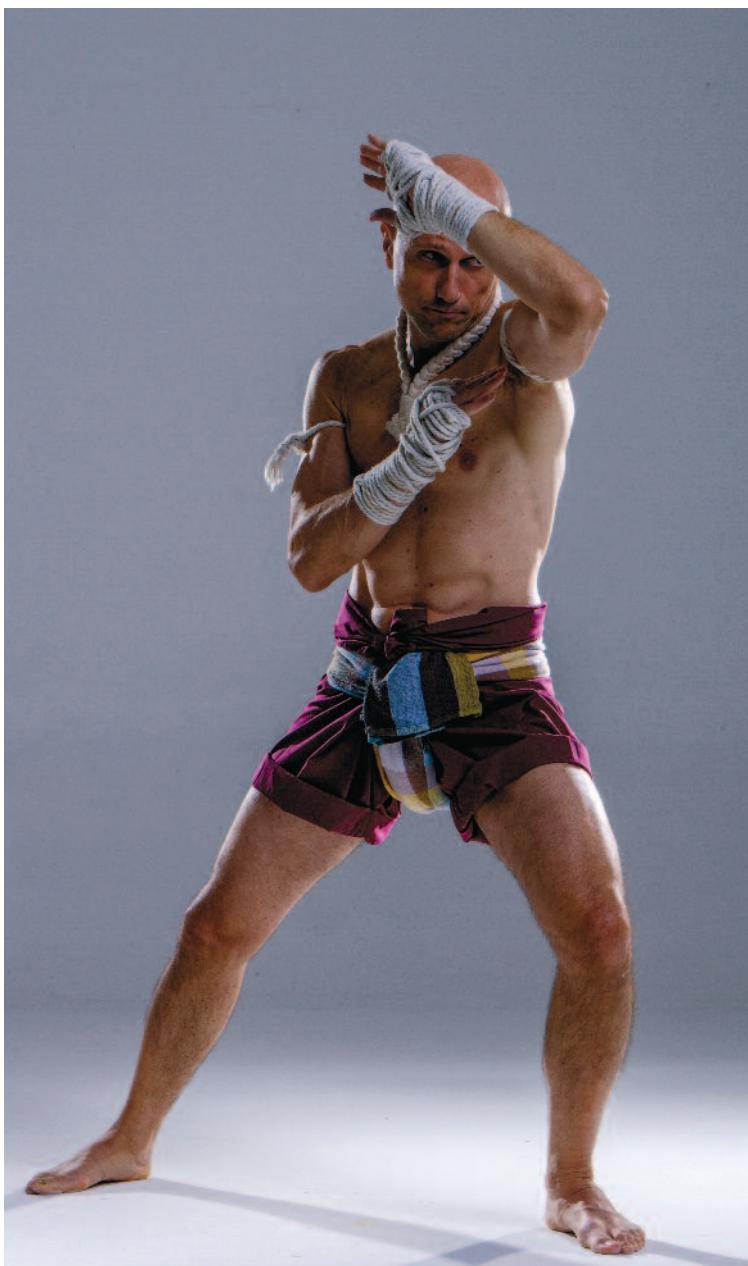
## TERCER STEP

En esta fase, el alumno inicia a aprender como resolver los problemas que se presentan durante el combate.

Combinando el footwork con la utilización adecuada de las armas naturales largas y cortas, un Nak Muay puede crear un numero infinito de acciones ofensivas (Mai Rook).

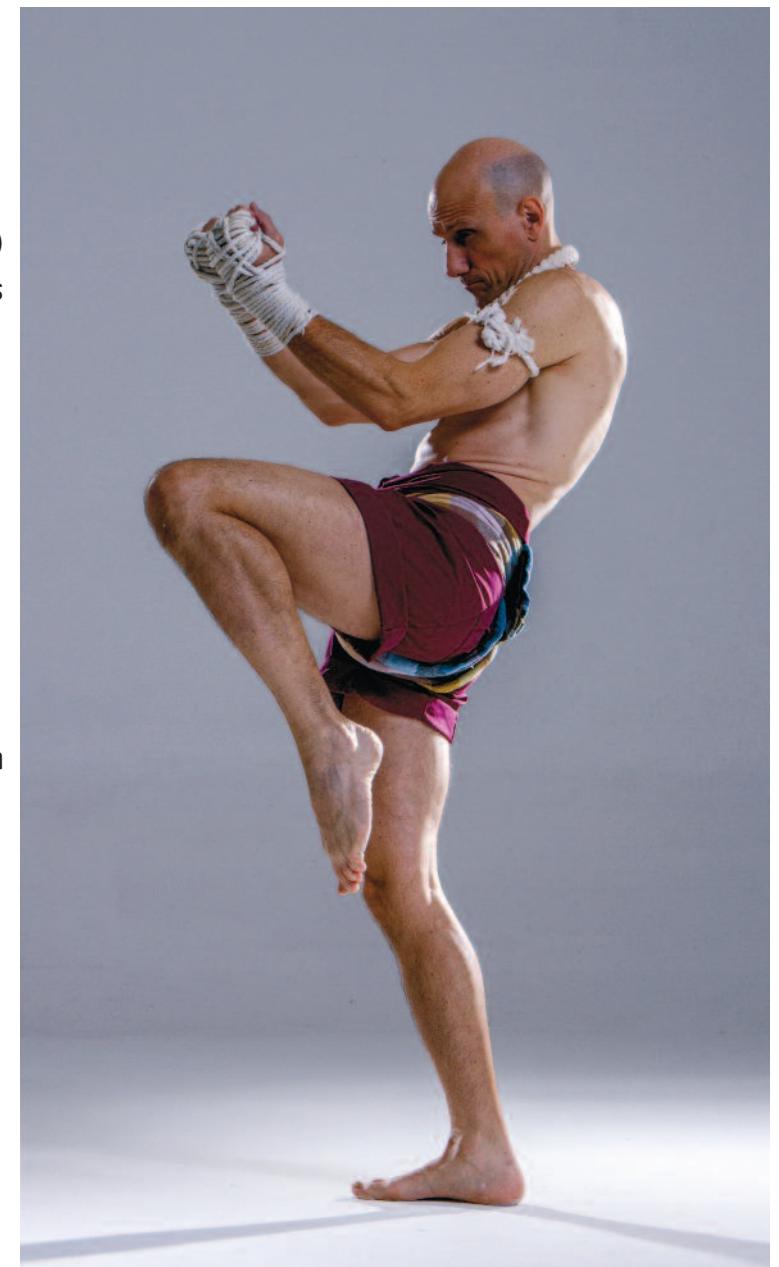
En todo caso, su adversario hará todo lo posible para neutralizar los ataques y reaccionar en forma eficaz.

Por esto, un buen número de técnicas y estrategias de defensa (Mai Rab) y de contrataque (Mai Kae) deben ser aprendidas y entrenadas correctamente, para poder evitar sufrir golpes dañinos y para conseguir atacar eficazmente los puntos vitales del adversario. Esta es la esencia del Arte del Muay Thai.



## QUARTO STEP

Una vez que el alumno ha pasado a través de los primeros Step y ha incorporado los conceptos durante el tiempo suficiente (según la opinión de su maestro) empezará a aprender las técnicas ya las estrategias avanzadas: gracias al estudio de técnicas de combate extremadamente sofisticadas, un Nak Muay puede desarrollar su bagaje técnico, llevándolo a niveles altísimos. Muchos maestros del pasado mostraban las estrategias avanzadas del propio estilo solamente a algunos alumnos seleccionados; hoy en día, en la IMBA, todos los alumnos tienen acceso al completo bagaje técnico del Muay Boran, sin ninguna restricción.



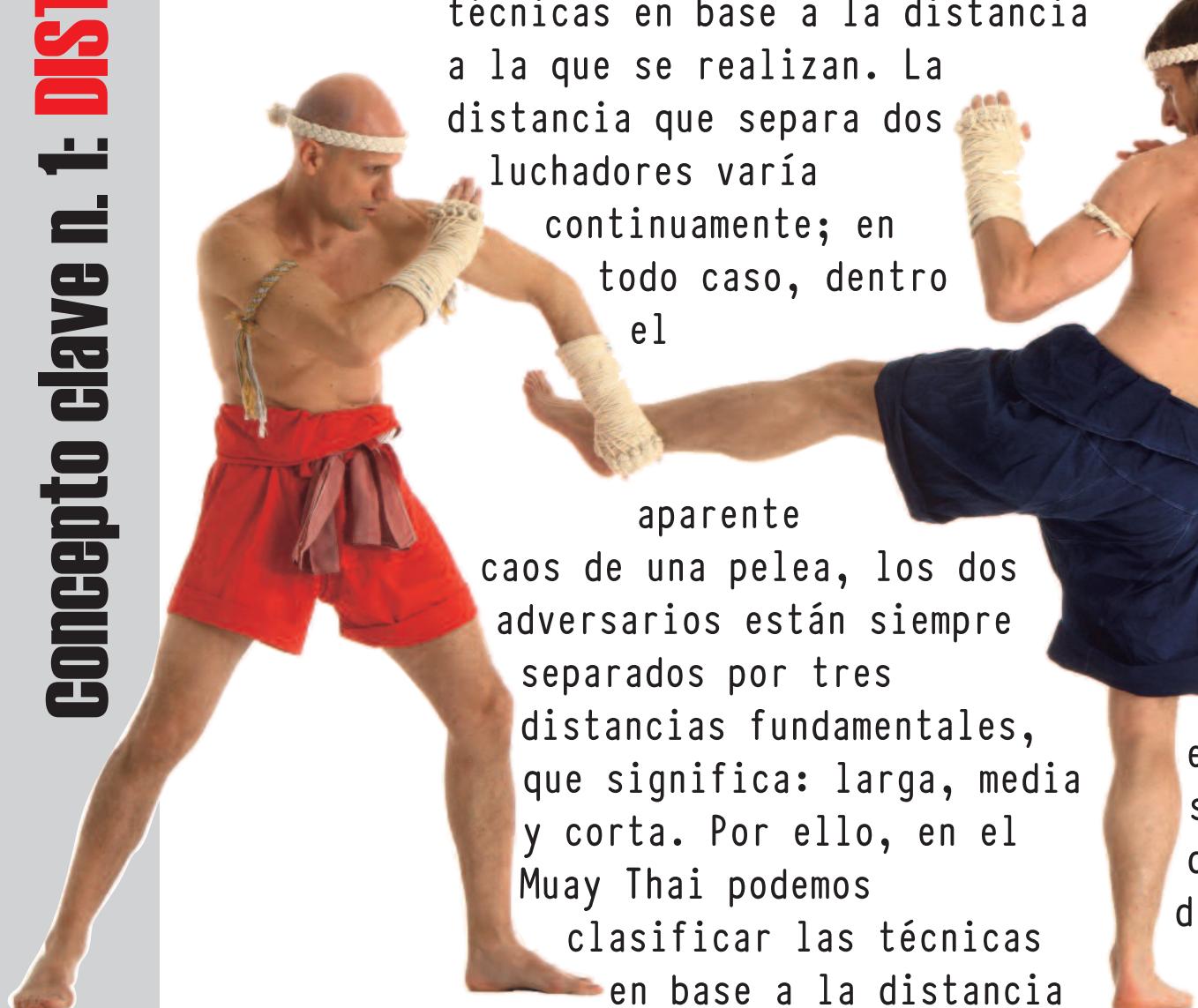


## CONCEPTOS CLAVES

Si una persona que práctica artes marciales quiere aprender los preceptos del Muay Boran relativos al combate real, en primer lugar debe comprender cuáles son los conceptos claves de esta Arte:

1. Distancia
2. Footwork
3. Armas naturales
4. Blancos
5. Estrategia
  - a. Ataque
  - b. Defensa
  - c. Contrataque
6. Técnicas de lucha  
(Llaves y proyecciones)
7. Fighting Fitness

# Concepto clave n. 1: DISTANCIA



La mayoría de las artes de combate catalogan las acciones técnicas en base a la distancia a la que se realizan. La distancia que separa dos luchadores varía continuamente; en todo caso, dentro el

aparente caos de una pelea, los dos adversarios están siempre separados por tres distancias fundamentales, que significa: larga, media y corta. Por ello, en el Muay Thai podemos clasificar las técnicas en base a la distancia

## DISTANCIA

de ejecución y definir las técnicas a **Larga**, **Media** o **Corta** distancia. Un Nak Muay que posea la habilidad de dominar el propio adversario en cada una de éstas distancias, dominará todo el combate.

En cada distancia, solamente un número limitado de técnicas encontrarán una aplicación óptima: la capacidad de utilizar la acción correcta en el momento justo (perfecta sincronización) y a la distancia correcta, es lo que diferencia los luchadores de elite de todos los demás.

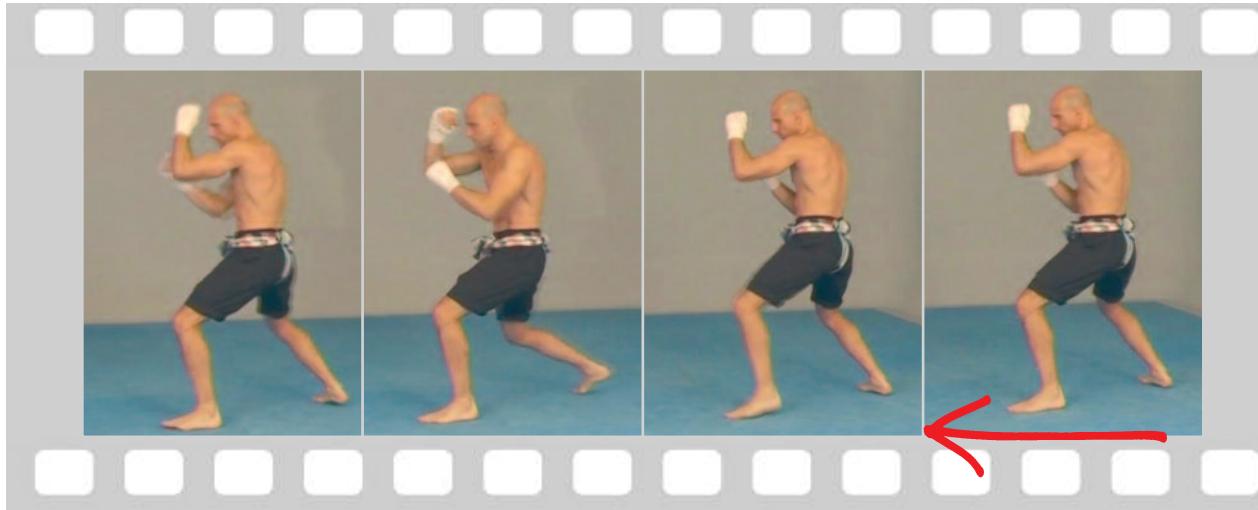
# Concepto clave n. 2: FOOTWORK



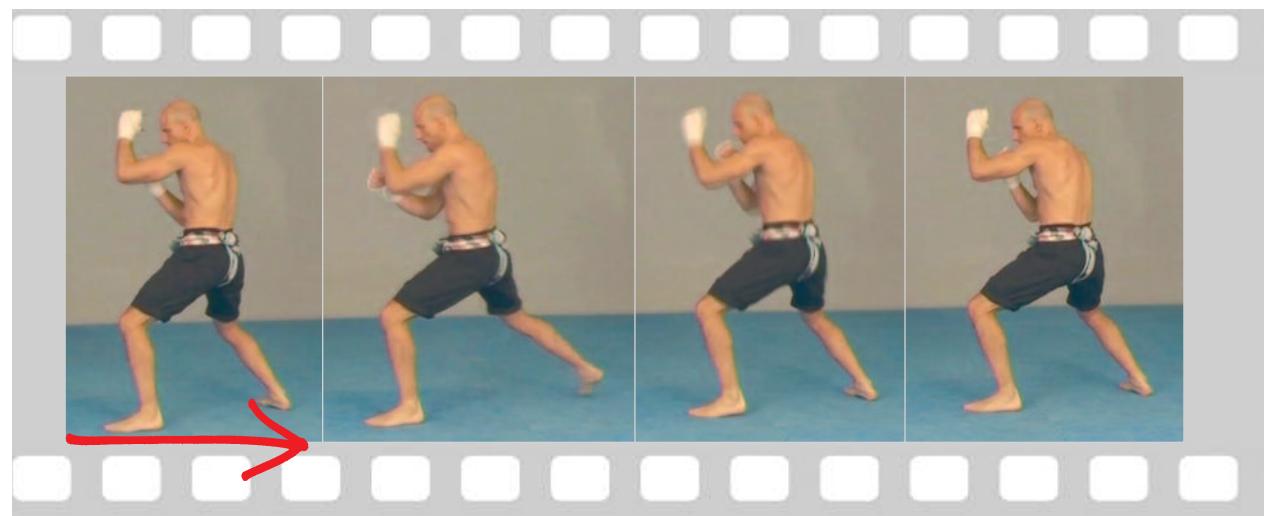
## FOOTWORK

Los esquemas fundamentales de movimiento del Muay Thai Boran son los siguientes:

- ▶ Paso deslizado (**Seub**), ejecutado avanzando (Rook) o retrocediendo (Toi)
- ▶ Paso del tigre (**Seua Yang**), avanzando (Rook) o retrocediendo (Toi)
- ▶ Paso a zigzag o **Salab Fan Pla**, avanzando (Rook) o retrocediendo (Toi)
- ▶ Paso saltado o **Gradot**, avanzando (Rook) o retrocediendo (Toi)
- ▶ Paso en tres puntos o **Yang Saam Khum**, avanzando (Rook) o retrocediendo (Toi)



Paso deslizado (**Seub**)





Paso del tigre (Seua Yang)



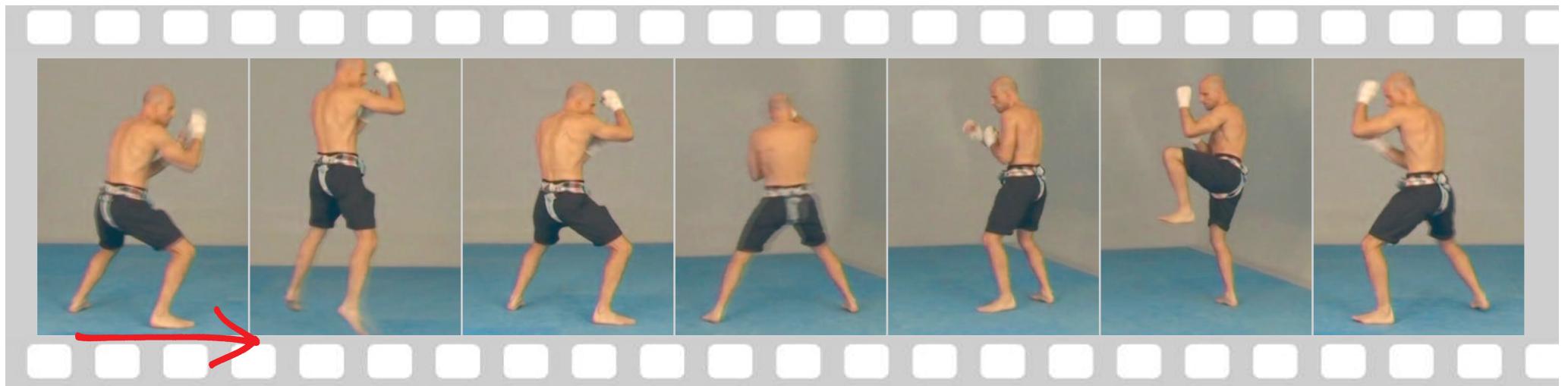


Paso a zigzag (**Salab Fan Pla**)



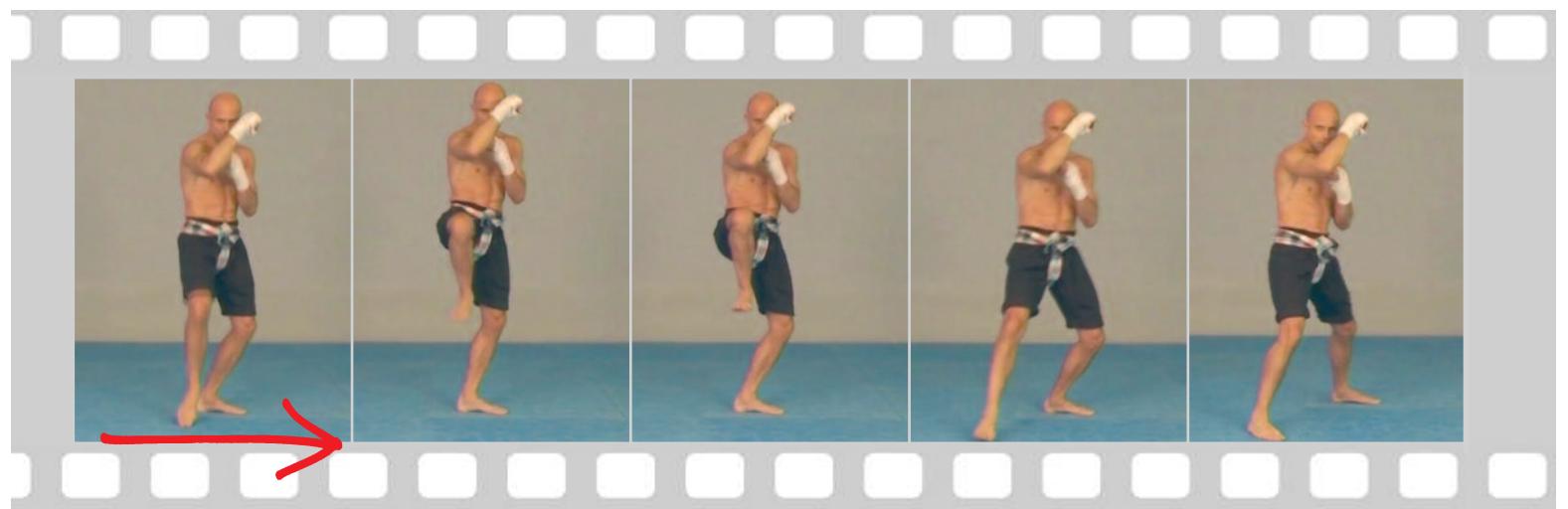


Paso saltado (Gradot)





Paso en tres puntos (*Yang Saam Khum*)

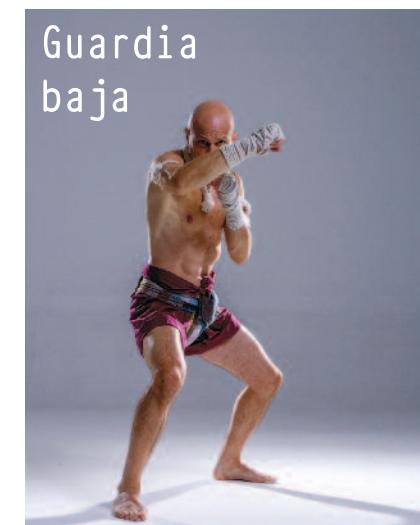


En todos los tipos de paso, el boxeador tiene que entrenar los movimientos avanzando y retrocediendo. Durante la ejecución de todos los movimientos el equilibrio debe mantenerse siempre (el centro de gravedad debe ser en la mitad de la distancia entre los dos pies) con la finalidad de estar siempre en condiciones de atacar y defenderse con velocidad en cada momento, durante el combate. Gracias a una correcta técnica de movimiento, el Nak Muay puede neutralizar los ataques del adversario, posicionándose en la forma más efectiva para reaccionar con poderosas acciones de contrataque. Un elemento importante de la técnica del movimiento es la correcta coordinación entre brazos y piernas; cuando pies y manos trabajan en armonía, el luchador se mantendrá en perfecto equilibrio, siempre protegido y listo para atacar o defenderse con máxima eficiencia.

Una correcta posición de guardia **Jot Muay** (brazo y pierna izquierda adelantados o brazo y pierna derecha adelantados) es concebida para prevenir la mayoría de las potenciales acciones ofensivas ejecutadas por el adversario; muchas de las áreas sensibles tienen que se fácilmente y rápidamente protegidas en caso de ataque. La cabeza, el torso, las piernas y los pies son fundamentales para crear una posición de guardia equilibrada; el equilibrio debe ser mantenido durante todas las fases del combate. Uno de los elementos fundamentales de una correcta posición de guardia se basa sobre la distancia que separa los pies. Demasiado grande, limita la capacidad de golpear con velocidad, demasiado corta y el equilibrio será débil, privando al atleta de una base de apoyo sólida junto a la dificultad para lanzar golpes de brazos y de piernas con potencia. Algunos ejemplos de posiciones de guardia fundamentales:



Guardia  
erecta



Guardia  
baja



Tah Khru

# concepto clave n. 3: ARMAS NATURALES



## ARMAS NATURALES

Todas las partes huesudas del cuerpo de un Nak Muay pueden ser paragonadas a armas naturales. En todo caso, cinco categorías de estas partes particularmente resistentes se emplean tradicionalmente como Gaya Awoot o armas naturales del cuerpo humano:

**Mahd** (puños)

**Thao** (pies/piernas)

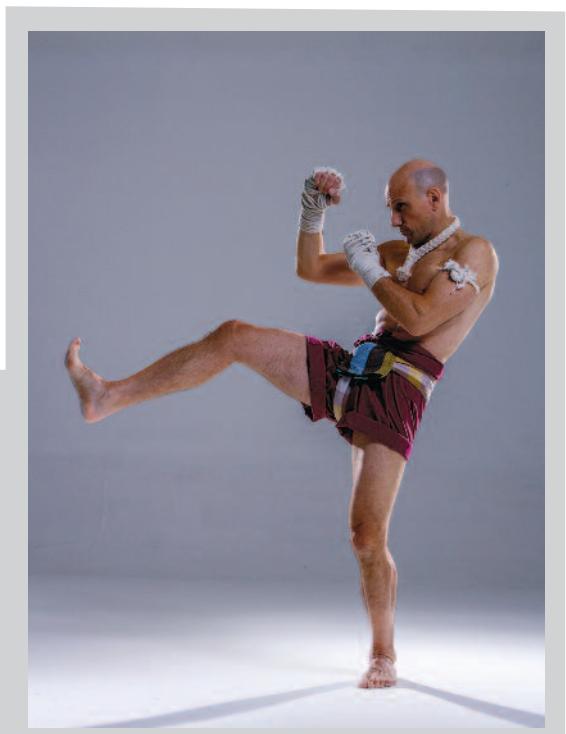
**Kao** (rodillas)

**Sok** (codos)

**Hua** (cabeza)



**PUÑOS.** Incluso si un Nak Muay no posee gran potencia natural, si consigue comprender completamente la biomecánica de los golpes él podrá lanzar con facilidad puños extremadamente potentes. Con bases sólidas de boxeo, el estará en condición de reaccionar en la mayoría de las situaciones de combate. Los puños son armas de media distancia (paragonadas a espadas afiladas); solo los ganchos cortos y los uppercuts pueden ser clasificados como armas de corta distancia (parecidos a dagas cortas).



**PATADAS.** En el Muay Thai existen solo dos tipos de patadas: las directas y las circulares. Las patadas directas se pueden utilizar para golpear o alejar al adversario y se ejecutan hacia adelante, hacia atrás o lateralmente. Las patadas circulares son típicas de este arte y se ejecutan lanzando la pierna con toda la potencia, exactamente al contrario de las llamadas patadas látigo. Las patadas son armas de larga distancia (comparadas a palos largos o lanzas).



**RODILLAZOS.** Para poder utilizar eficazmente las rodillas, un Nak Muay tiene que estar en buenas condiciones físicas, tiene que poseer gran fuerza y energía y tiene que conseguir acercarse al enemigo sin miedo, cubierto por una guardia hermética, para engancharlo. Luego de conseguir aferrar el adversario se encontrará dentro del "círculo interno" (corta distancia) en la situación ideal para poder lanzar rodillazos potentísimos. La rodilla puede ser comparada a una maza por su compacidad y dureza.



**CODAZOS.** El codo ha sido definido como "el arma intangible", porque puede ser lanzado atacando la cara y la cabeza del adversario con velocidad, sin que el adversario mismo se dé cuenta.

Normalmente es emplea en el "circulo interno" con movimientos secos y potentes que pueden ser comparados a cortes o estocadas ejecutadas con un cuchillo.

**CABEZAZOS.** La cabeza es el centro de comando que se encarga de la supervisión de todo el proceso de toma de decisiones durante el combate. Por esta razón tiene que mantenerse protegida de cualquier ataque directo. En realidad, es correcto también considerar la partes más duras del cráneo como una posible arma adjunta, que puede utilizarse (en raras ocasiones) para atacar frontalmente, lateralmente o hacia atrás. El golpe de cabeza se considera un ataque válido a corta distancia, utilizado con mayor eficacia si combinado con agarres articulares.

# Concepto clave n. 4: BLANCOS



## BLANCOS

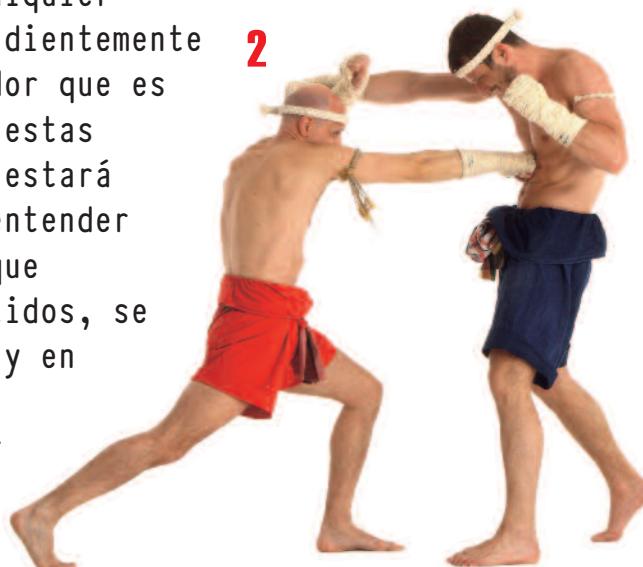
Todo cuerpo humano contiene los mismos puntos vulnerables: conociendo la anatomía un buen luchador puede hacer inofensivo el adversario interfiriendo con su sistema neurológico, provocando el Knock Out o fuera de combate (1). En alternativa, el Nak Muay puede estar interesado en atacar el sistema respiratorio del adversario (2), o para dañar su estructura huesuda, sobre todo con las palancas articulares (3). En algunos casos, los luchadores más hábiles consiguen atacar eficazmente el aparato muscular (4) o cutáneo (5) de los adversarios.

Entre los típicos ejemplos de ataques directos a las 5 categorías de blancos enumerados, encontramos los siguientes:

**1**

**Golpe al mentón (Look Kang) o a la mandíbula (Khaa Kan Krai).**

Un rápido golpe que alcance con gran precisión la punta del mentón o la mandíbula, pondrá a dormir cualquier adversario, independientemente del peso. El luchador que es golpeado en una de estas zonas sensibles no estará en condiciones de entender lo que pasó hasta que recuperará los sentidos, se sentirá confundido y en algunos casos no conseguirá recordar lo que ocurrió.

**3****2**

**Golpe al plexo solar (Lin Pi).**

El golpe al plexo solar es conocido por todos los boxeadores por lo doloroso que es. Cuando un rodillazo o un fuerte puño alcanza esa área, no se pierde conciencia pero, de repente, se pierde cualquier capacidad combativa, quedando doblado en dos para conseguir respirar. Por algunos segundos, el luchador se mantiene desplomado sobre el piso, incapaz de reaccionar.

**Palanca al codo (Kho Sok).**

Existen luchadores que conocen la técnica para fracturar el codo del adversario sin que el adversario entienda lo que está pasando siempre y cuando sea demasiado tarde para defenderse. Un buen Nak Muay conoce el arte de interceptar un puño (generalmente un crochet), aferrar la extremidad que ataca, bloqueando el codo bajo la propia axila. Una torsión del cuerpo es suficiente para romper el codo de la extremidad atrapada, como si fuera una rama delgada.

**4**

**Low kick hacia el externo o interno del muslo  
(Kha Nok - Kha Nai).**

Uno de las "marcas de fábrica" del Muay Thai es sin duda el llamado Low kick, una patada circular que golpea con la tibia el interno o el externo del muslo del adversario. Cuando se golpea con el duro hueso tibial el muslo del adversario y el movimiento de ataque se realiza con el apoyo de toda la masa corporal del Nak Muay, esto se contrae espasmódicamente. El resultado es la parálisis temporánea de la extremidad golpeada con consecuente imposibilidad de seguir luchando.

**Golpe cortante de codo en la cara (Na).**

El área de la cara y el contorno de los ojos y nariz generalmente se llama "Zona T". Los ataques de codo tienen la capacidad de cortar la piel de estas áreas como un cuchillo que corta la manteca. Algunas técnicas avanzadas del codo no solo se ejercitan para fracturar los huesos de la cara pero apuntan a provocar rasgaduras debajo o sobre los ojos. En algunos casos, también la piel de la frente se revela un buen blanco para los golpes de codo, dada la cantidad de vasos sanguíneos que se encuentran bajo esta zona.

**5**

# concepto clave n. 5: ESTRATEGIA



## ESTRATEGIA (ataque, defensa, contrataque)

### ESTRATEGIAS DE COMBATE

A continuación mostramos una selección de las mejores estrategias de combate empleadas por los Nak Muay Boran más expertos.

a. **Sillapha Kan Rook o el Arte del ataque.** Las estrategias ofensivas del luchador están diseñadas para crear aberturas en el muro defensivo de los adversarios: gracias a una correcta elección de tiempo y un ágil movimiento de piernas, un Nak Muay experto consigue posicionarse siempre a la distancia correcta para poder arrojar golpes potentes directos a las zonas desprotegidas del cuerpo del adversario. La forma mejor para alcanzar con éxito los puntos débiles del adverario consiste en ejecutar ataques combinados; cada uno de los golpes en serie puede ser arrojado utilizando toda la masa corpórea (golpes de potencia) o puede hacerse como golpe "falso", hecho para

engañoso para el adversario y abrir el camino para ataques sucesivos mayormente potentes. La forma en que los ataques se combinan es lo que distingue al experto del novicio: los mejores luchadores tienen la habilidad de atacar en secuencia, combinando los golpes en forma fluida y natural, alternando ataques reales y simulados. Las armas que normalmente se emplean como primera acción en secuencia son el Jab (mahd trong nam), la patada frontal (tiip trong nam) o la patada circular directa (tae trong nam), porque ponen al ejecutor en condiciones de atacar manteniendo protegida gran parte de las propias áreas sensibles. El arma utilizada para el segundo golpe fluirá naturalmente como consecuencia de la técnica de apertura: cada luchador desarrollará las propias combinaciones en base al propio nivel de habilidad y en base a la propia

estructura física. El número de ataques combinados (reales o simulados) que generalmente vienen lanzados en secuencia por los luchadores expertos van de uno a cuatro golpes y generalmente se ejecutan siguiendo cuatro esquemas básicos:

**Mai Rook Neun Chawa**

o esquema de ataque a 1 paso

**Mai Rook Song Chawa**

o esquema de ataque a 2 pasos

**Mai Rook Saam Chawa**

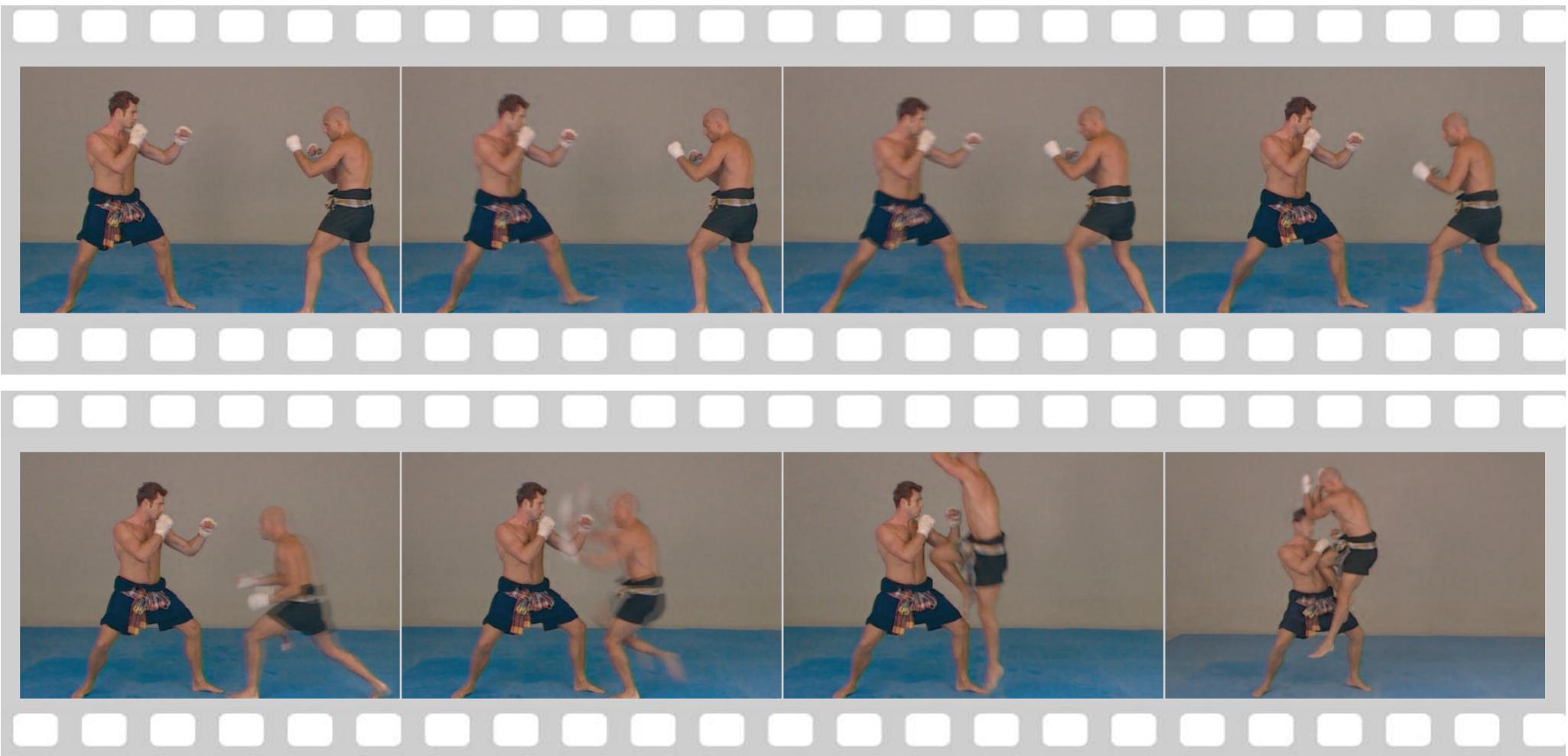
o esquema de ataque a 3 pasos

**Mai Rook Si Chawa**

o esquema de ataque a 4 pasos

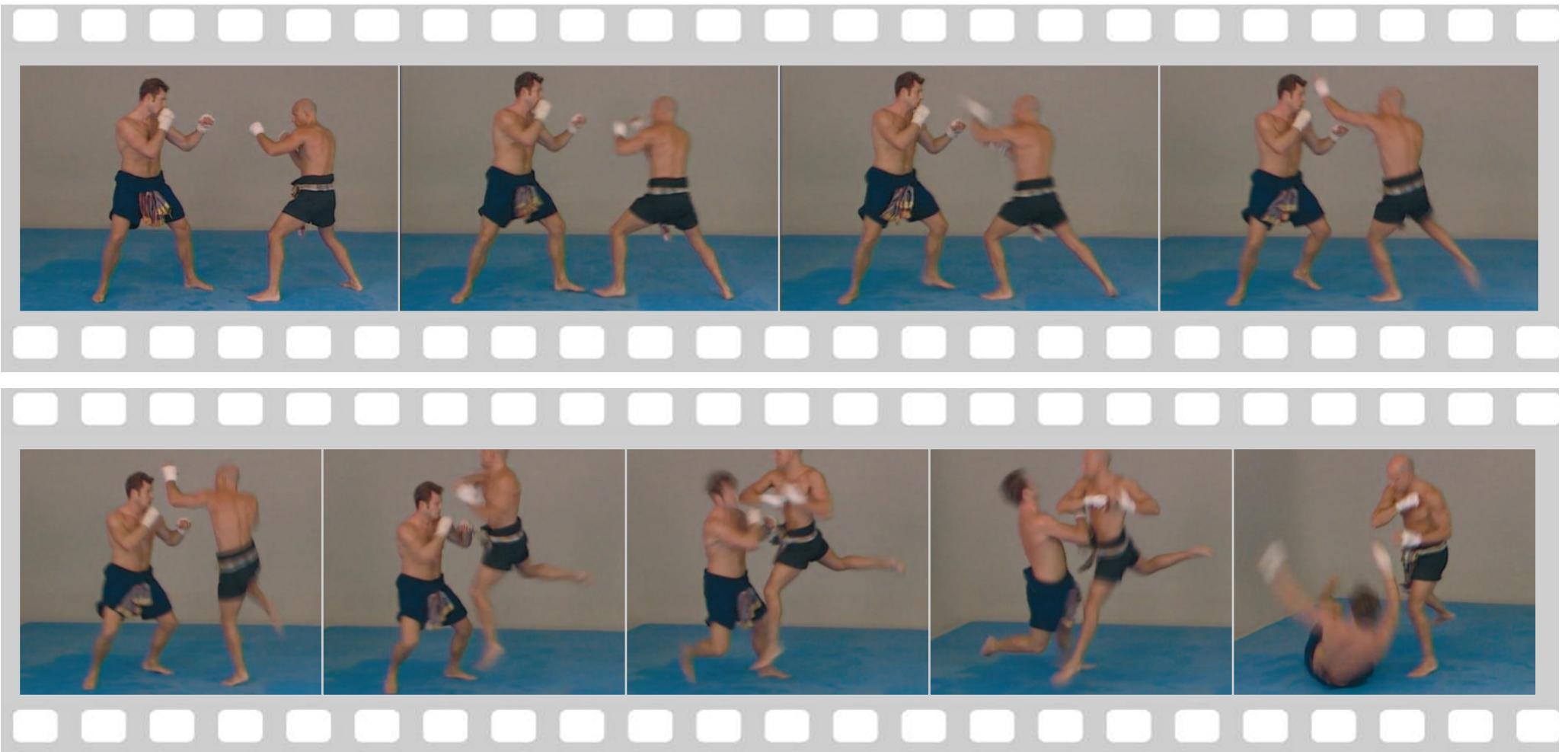
Cada serie se ejecuta de acuerdo con un ritmo específico que se basa en la capacidad del luchador para "percibir" el momento justo para golpear, acelerando o ralentizando la acción en base a lo que requiere la situación específica.

## 1. Hak Kor Erawan



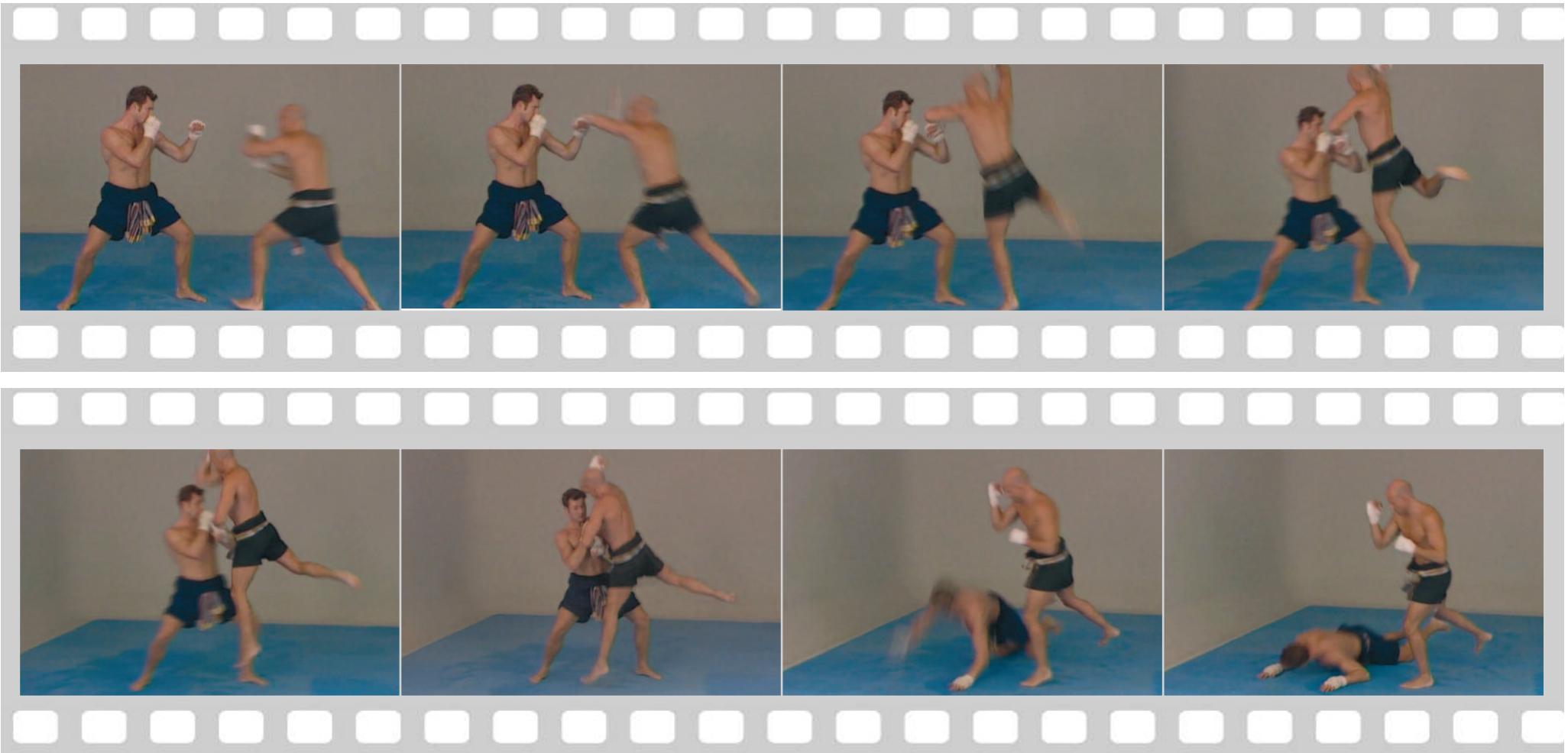
Mai Rook 1 Chawa (esquema de ataque a 1 paso): doble golpe de codo y rodillazo. En el momento en el cual el adversario da un paso adelante hacia el, y ataca con un doble golpe de codo descendiente en la parte superior de la cabeza y un rodillazo al pecho.

## 2. Luesee Hern



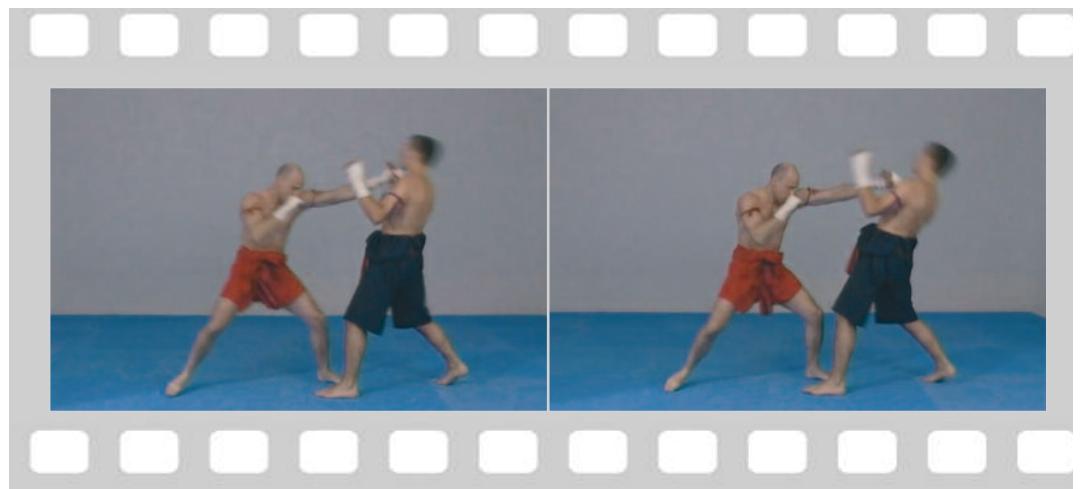
May Rook 1 Chawa (esquema de ataque a 1 paso): codazo horizontal en salto. Avanza con paso rapido y salta girando la cadera con un movimiento seco para golpear con un codazo cortante directo al rostro del adversario.

### 3. Ramasoon Kwang Kwarn



Mai Rook 1 Chawa (esquema de ataque a 1 paso): golpe de codo en salto descendiente. Avanza rápidamente hacia el adversario en guardia aferrando sus brazos antes de que pueda reaccionar. Salta y efectúa un golpe de codo descendiente directo a la cara o en la parte superior de la cabeza.

## 4. Ika Jik Kai



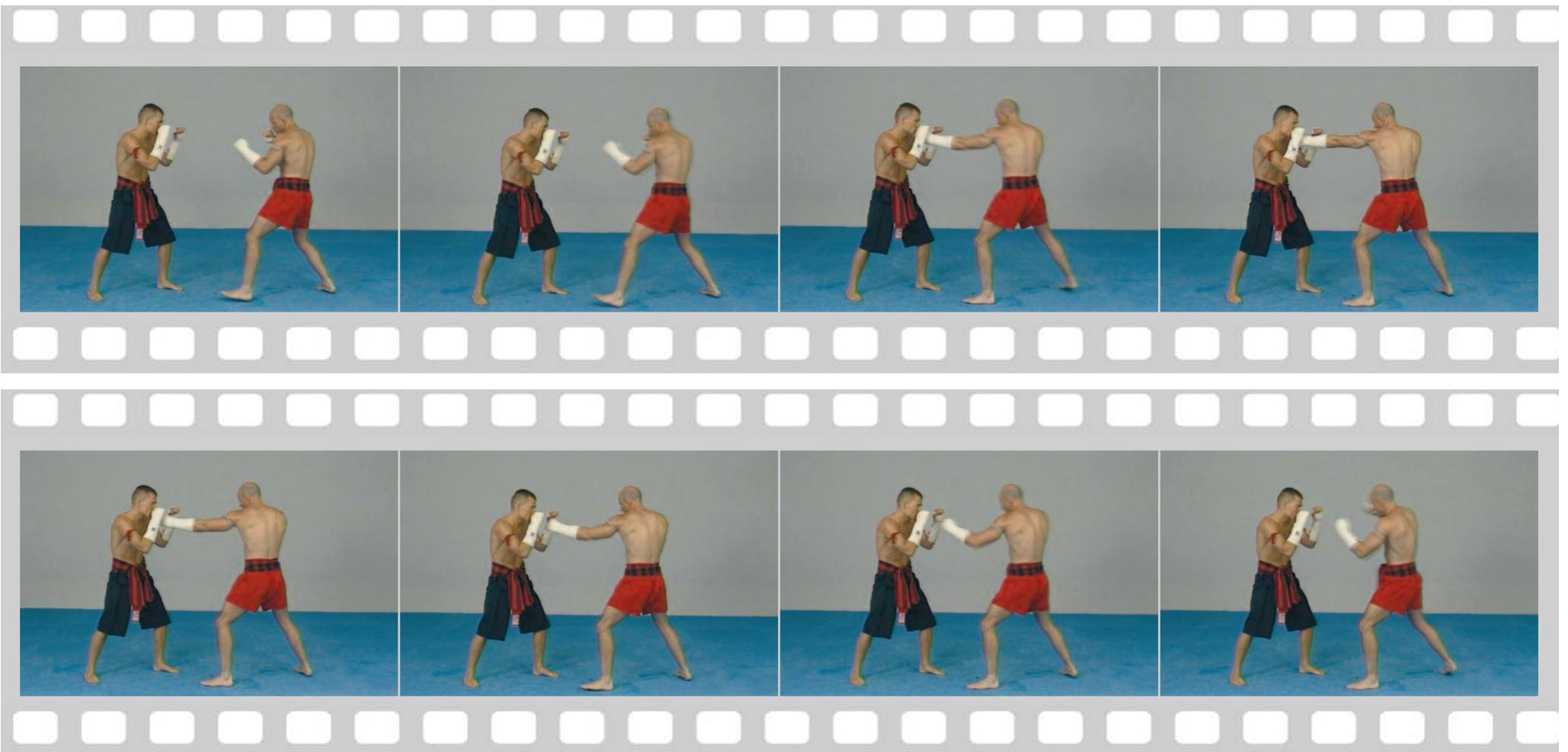
Mai Rook 1 Chawa (esquema de ataque a 1 paso): puño directo adelantado. Ataca anticipadamente con un directo rápido y seco con el brazo adelantado, inmovilizando el adversario. El ataque deberá ser efectuado en modo imprevisto, sin ningún gesto de preparación.

## 5. Kwad Torani



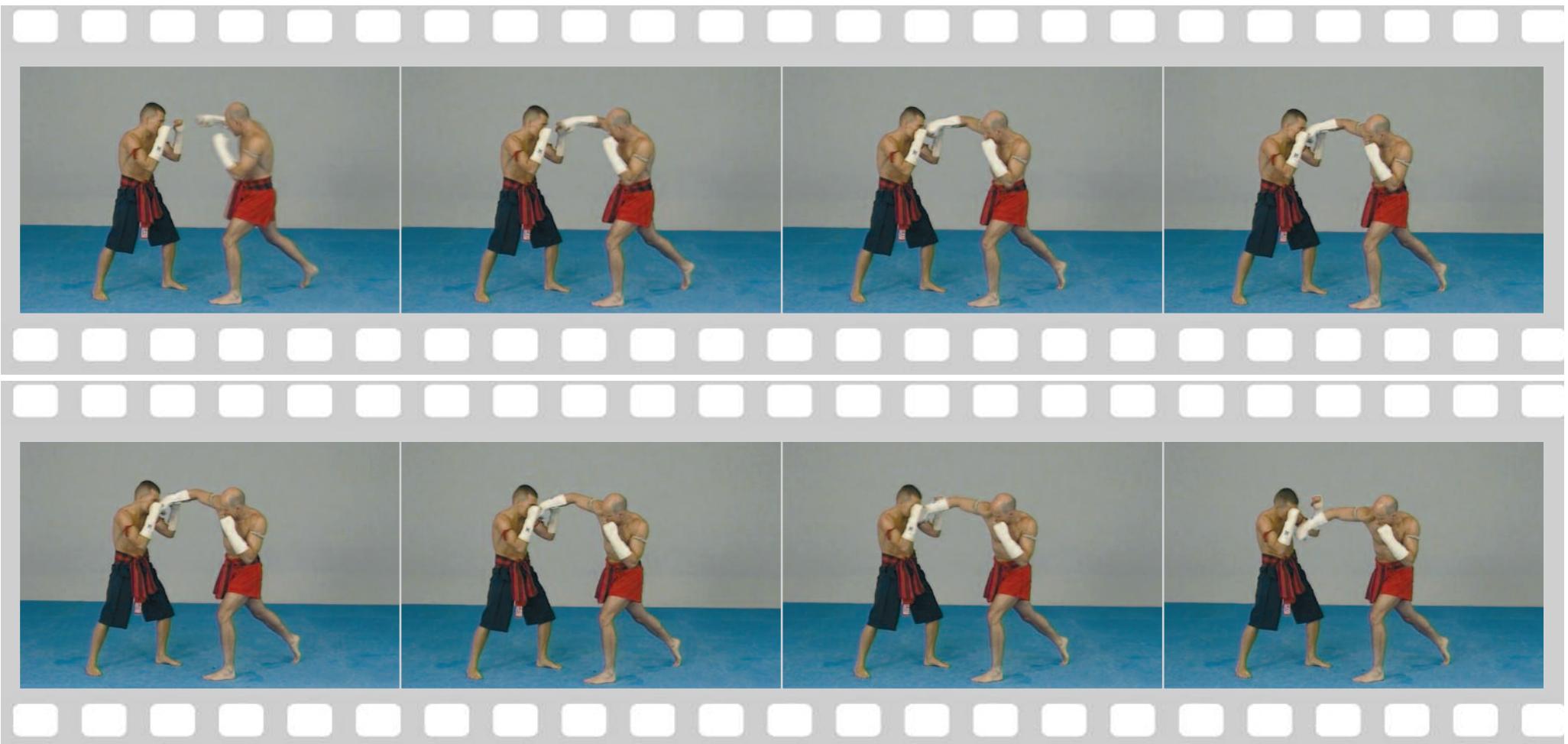
Mai Rook 2 Chawa (esquema de ataque a 2 pasos): patada circular baja con la tibia.  
Finge un directo al rostro con el brazo avanzado y continua inmediatamente la acción con una poderosa patada circular de tibia en la parte exterior del muslo del adversario.

## 6. Kohk Nasa



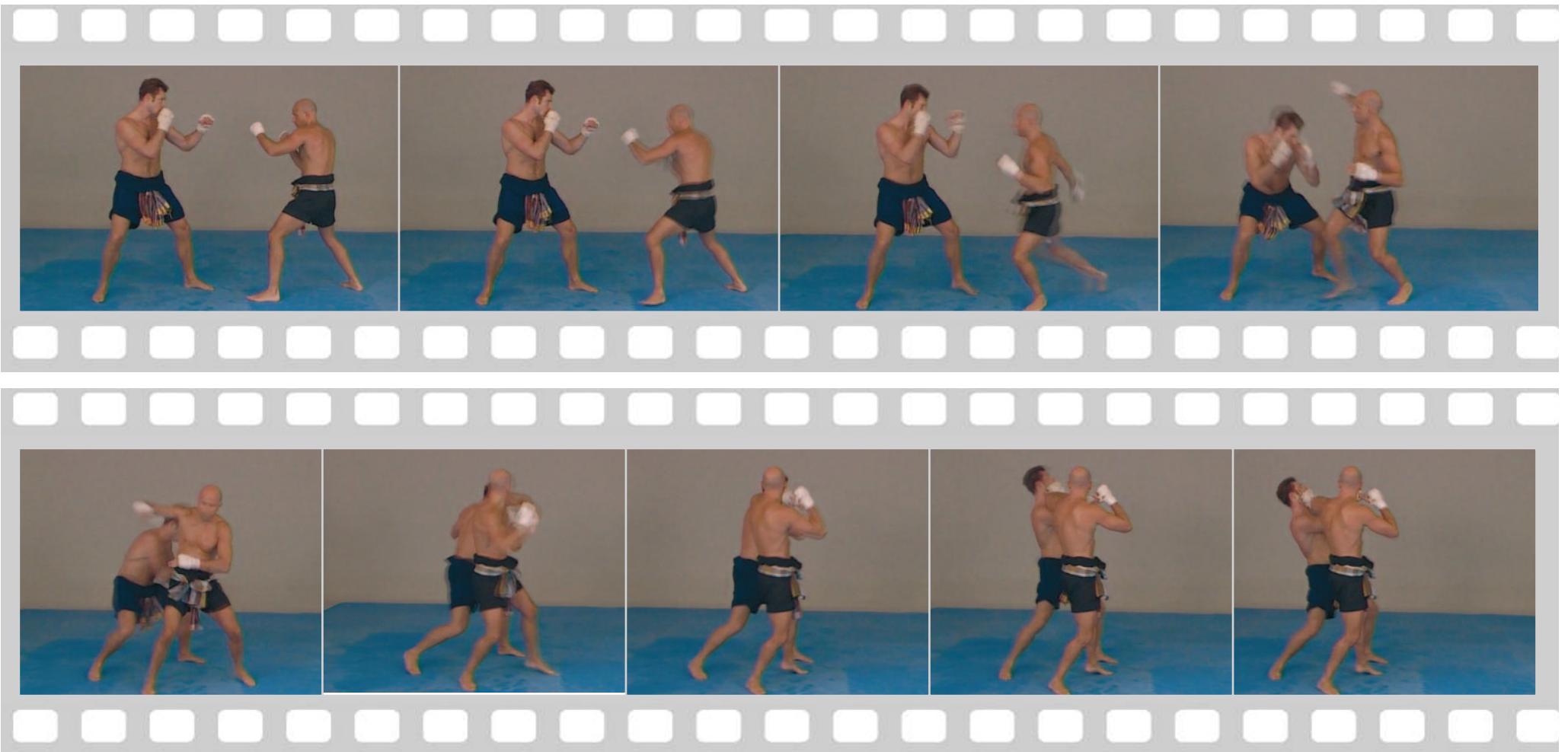
Mai Rook 2 Chawa (esquema de ataque a 2 pasos) : puño circular desde arriba. Inicia la acción con un rápido jab, para obstruir temporalmente la visual del adversario y poder distraerlo...

## 6. Kohk Nasa



Continúa inmediatamente retrayendo el brazo doblando el jab con un poderoso golpe de puño circular desde arriba hacia abajo, golpeando con fuerza la nariz del adversario.

## 7. Kwang Pasutha

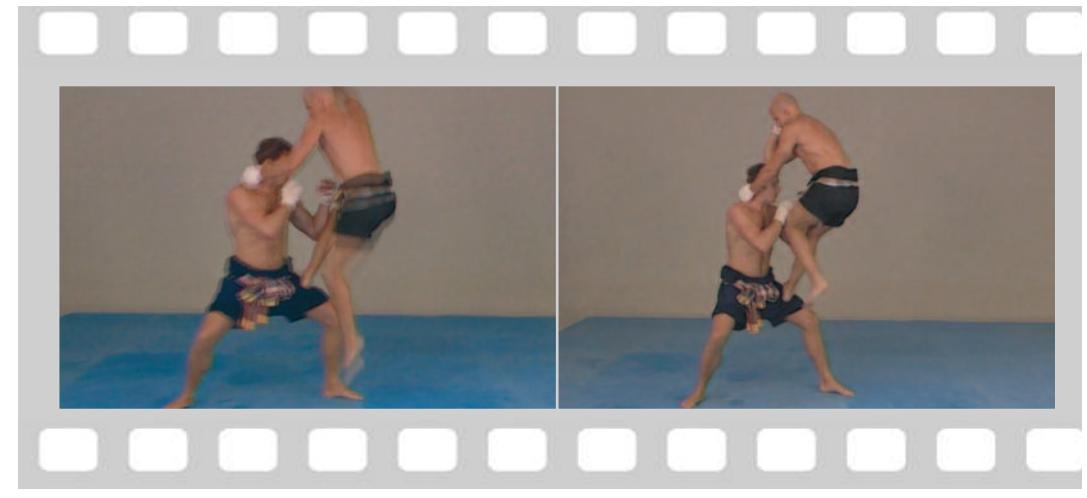


Mai Rook 2 Chawa (esquema de ataque a 2 pasos): golpe de codo circular hacia atrás. Ataca con un largo puño a la cabeza que el adversario evitara facilmente bajandose. Avanza y gira continuando la acción con un codazo circular hacia atrás, directo a la nariz, al mentón o a la garganta del adversario.

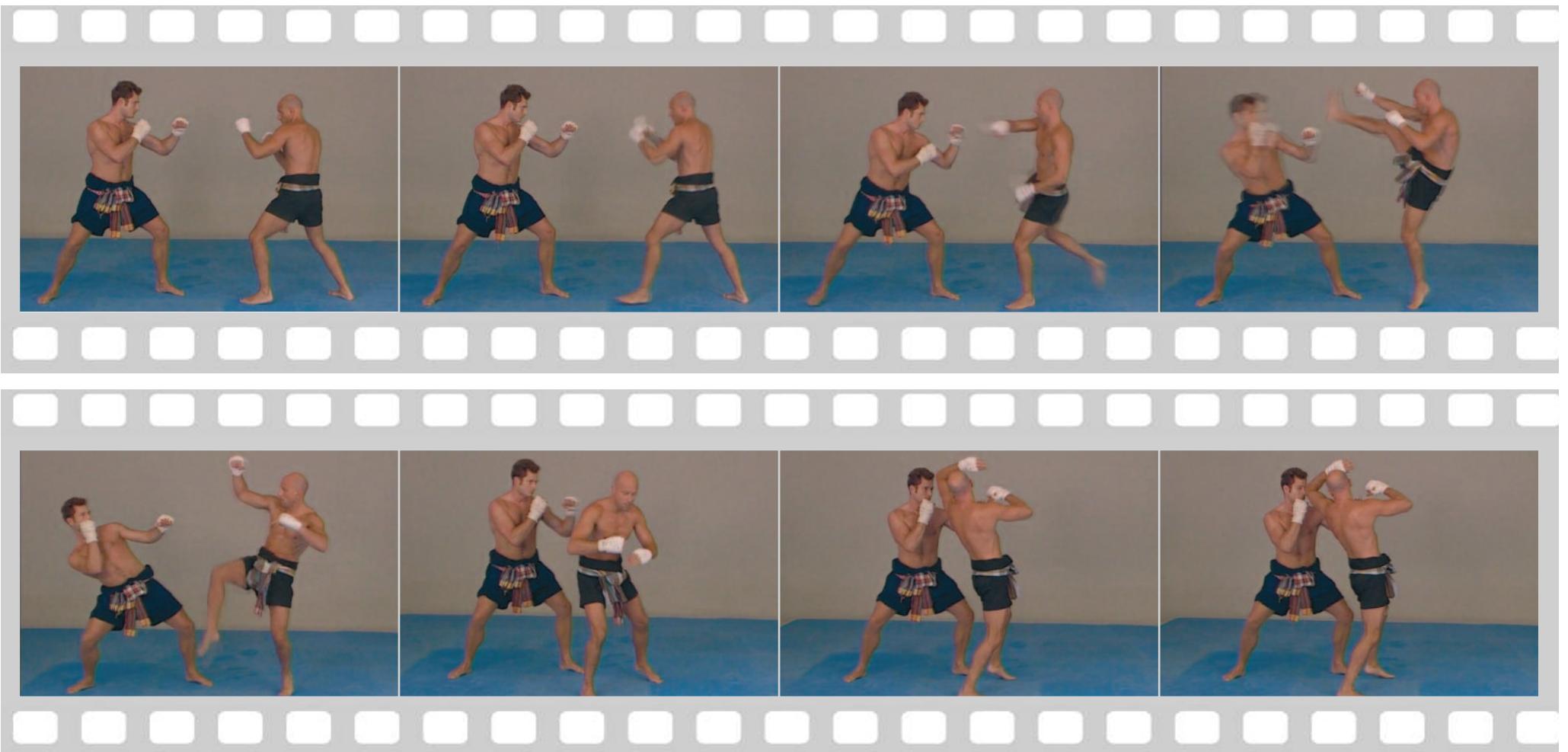
## 8. Lesee Bod Ya



Mai Rook 2 Chawa (esquema de ataque a 2 pasos): golpe de codo descendiente vertical con subida sobre la pierna. Inicia el ataque simulando una patada baja al interior del muslo del adversario. Desplázate rápidamente hacia adelante y sube sobre la pierna del adversario agarrandolo al cuello con una mano. Golpealo con un codazo descendiente vertical en la parte superior de la cabeza.



## 9. Sai Liew Lang



sigue

## 9. Sai Liew Lang



Mai Rook 2 Chawa (esquema de ataque a 2 pasos) : Golpe de codo diagonal hacia atras. Lanza una patada alta previsible que el advesario esquivará facilmente, inclinando el busto hacia atras. Continua la acción girando y lanzando un golpe de codo diagonal hacia atras directo a la sien o a la mandibula.

## 10. Luesee Luem Yan



Mai Rook 2 Chawa (esquema de ataque a 2 pasos): simulación y golpe de puño circular. Efectúa una simulación de puño directo al rostro. Si el adversario reacciona cerrando la guardia, gira las caderas y los hombros y lanza un corto gancho en la zona descubierta de su cabeza (sien).

## 11. Long Dan Pratu



Mai Rook 3 Chawa  
(esquema de ataque a tres pasos): Patada circular diagonal.  
Step número 1, lanza un rápido directo a la cabeza. Step número 2, ataca con un potente gancho al hígado. Step número 3, concluye la acción con una potente patada circular diagonal al cuello del adversario, efectuada con todo el peso del cuerpo.



**b. Sillapha Kan Rab o el Arte de la defensa.** La característica principal de una pelea de Muay Thai está representada por la alternancia constante de fases ofensivas y defensivas. Cualquier ataque puede ser contrastado gracias a un hábil empleo de precisos desplazamientos y gracias a las acciones defensivas ejecutadas en el momento correcto. Además, la habilidad defensiva es el elemento fundamental sobre el cual construir eficaces acciones de ataque. Las mejores técnicas de defensa tienen la capacidad de controlar las acciones de ataque del adversario potencialmente peligrosas mientras abren el camino a poderosos contrataques. Incluso si el enseñamiento del Muay Thai comienza generalmente con el aprendizaje de movimientos ofensivos, el desarrollo de una sólida base en el empleo de las técnicas defensivas tiene que desarrollarse al mismo tiempo, porque

una buena defensa hace posible en cualquier momento la ejecución de un potente contrataque. Un Nak Muay experto, frente a cualquier ataque consigue ejecutar desplazamientos, esquives, bloqueos, desviaciones, agarres, haciendo sentir impotente al adversario, como si estuviera buscando golpear el humo. Las principales estrategias defensivas que son empleadas por todos los verdaderos expertos del Muay Thai son las siguientes:

1. Pong (bloquear con la palma de la mano, ponerse en guardia)
2. Pad (desviar)
3. Pid (bloquear, cerrar)
4. Poed (abrir la guardia adversaria)
5. Ta (detener el arma)
6. Yan (empujar)
7. Lob (flexionar el tronco hacia adelante, atrás, lateralmente)
8. Sab (hacer un semi desplazamiento)
9. Kom (esquivar en rotación)
10. Joh (cambiar el nivel)
11. Chak (dar un paso completo)
12. Chap Rang (agarrar, retener)

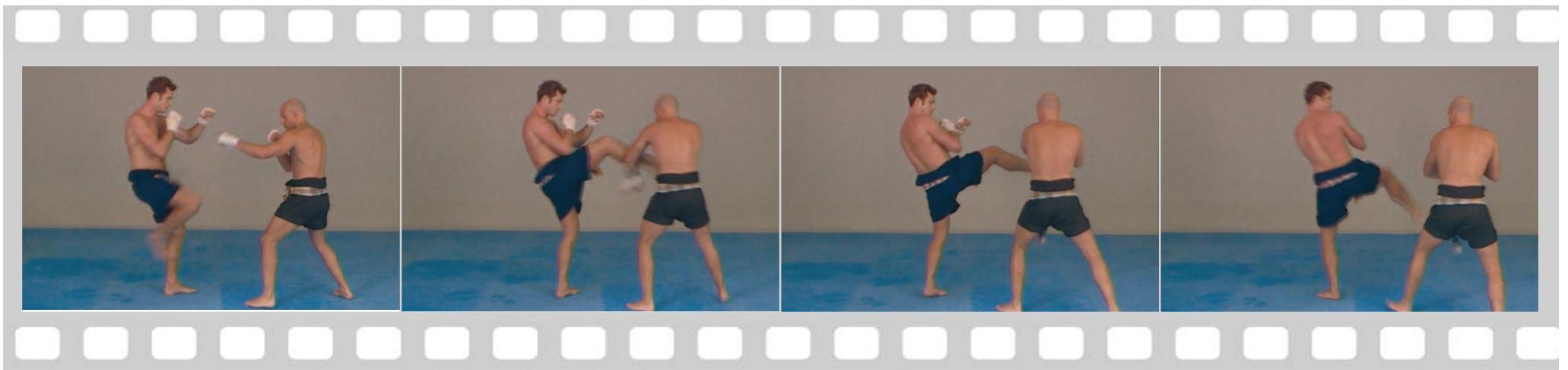
1. Pong- Bloquear con la palma de la mano un directo con el brazo adelantado.



2. Pad- Desviar con el antebrazo un directo a la cabeza, desde adentro hacia afuera (Pad Nai Boon).



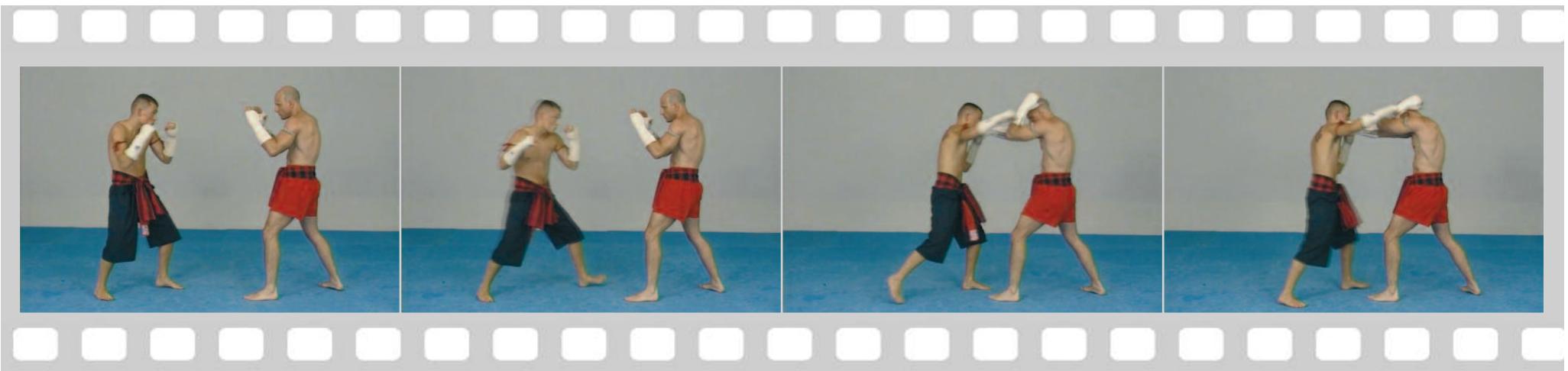
2. Pad - Desviar con el antebrazo una patada frontal al abdomen desde afuera hacia adentro (Pad Nok Laan).



2. Pad - Desviar con el antebrazo hacia arriba un directo a la cara (Pad Kun).



3. Pid- Bloquear con el codo un gancho largo a la cabeza (Pid Dui Sok).



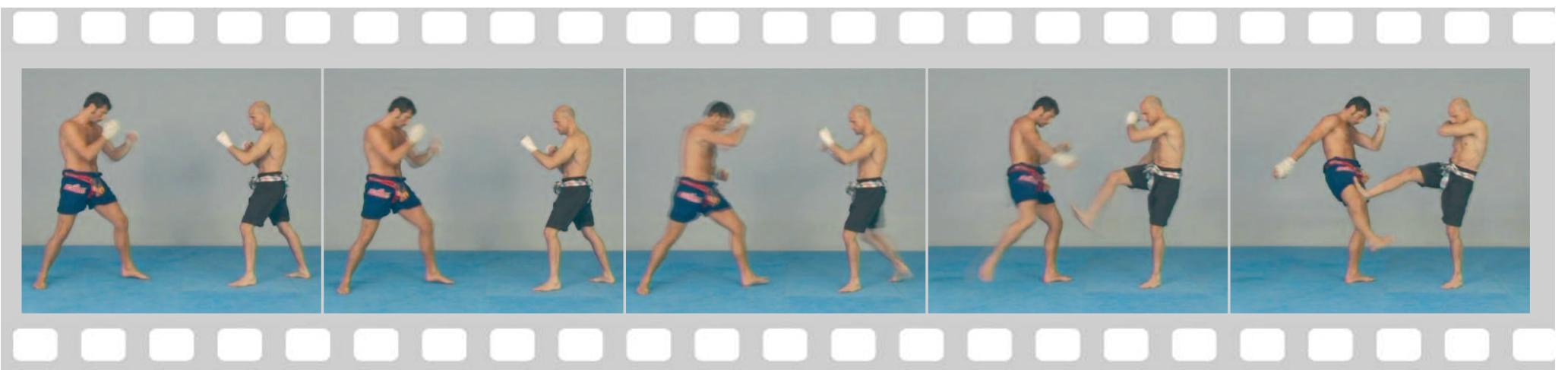
4. Poed - desviar hacia abajo un directo al cuerpo, abriendo la guardia del adversario (Talob Lon).



4. Poed - Desviar hacia el exterior con el brazo extendido, abriendo la guardia del adversario (Poed Su).



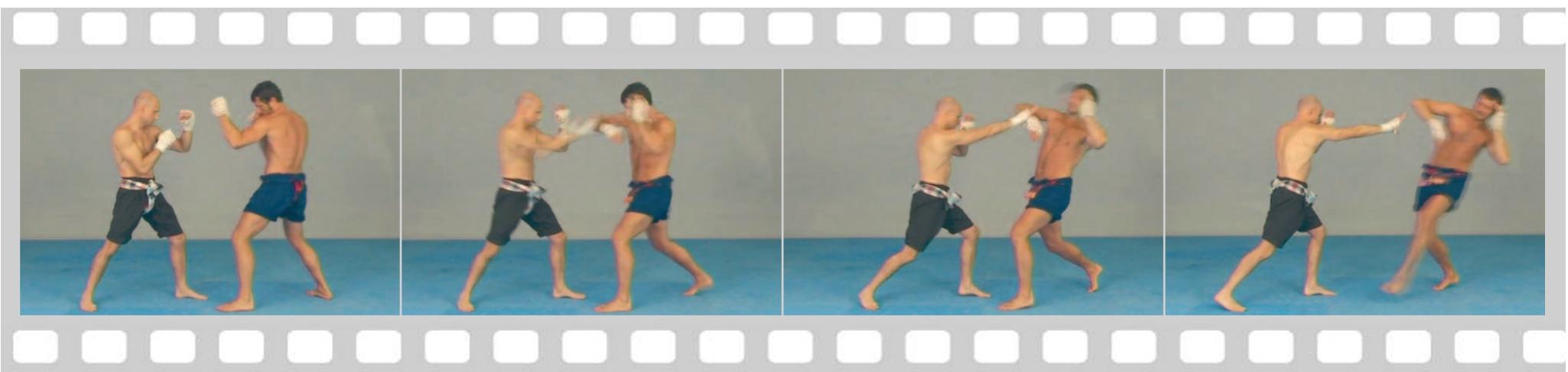
5. Ta - Patada de bloqueo cruzada a la rodilla sobre un low kick con la pierna de atrás (Ta Kwai).



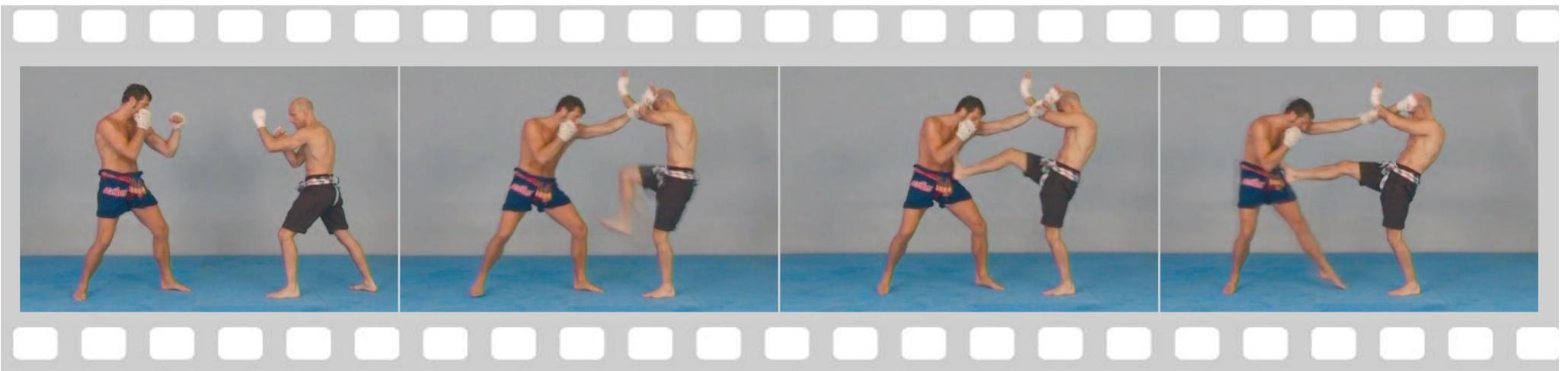
6. Yan - Parar un gancho a la cabeza empujando con la mano abierta sobre el biceps del adversario (Yan Dui Mue).



6. Yan - Parar un codazo horizontal a la cabeza empujando con la mano abierta sobre la muñeca del adversario (Yan Dui Mue).



6. Yan - Bloquear un directo del brazo adelantado empujando sobre el abdomen del adversario con la planta del pie (Yan Dui Tao).



7. Lob - Inclinarse hacia atras para evitar una patada a la cabeza, desplazando el peso sobre la pierna atrasada (Lob Ho)



8. Sab - Semi-desplazamiento cruzado con el pie de adelante, evitando un puño a la cabeza (Sab Nai).



8. Sab - Semi-desplazamiento externo diagonal con el pie de adelante (Sab Nok).



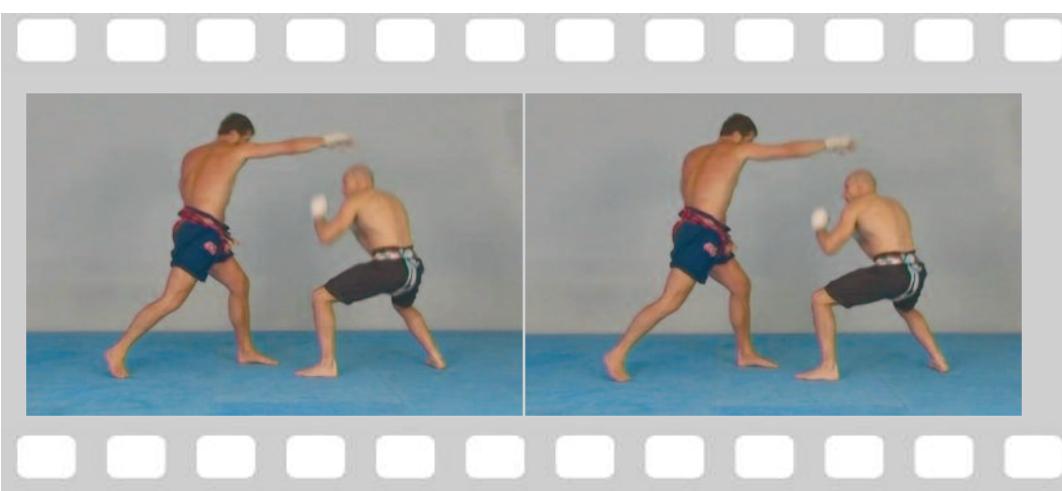
9. Kom - Esquivar girando el busto de adentro hacia afuera, sobre un gancho largo a la cabeza (Kom Nok)



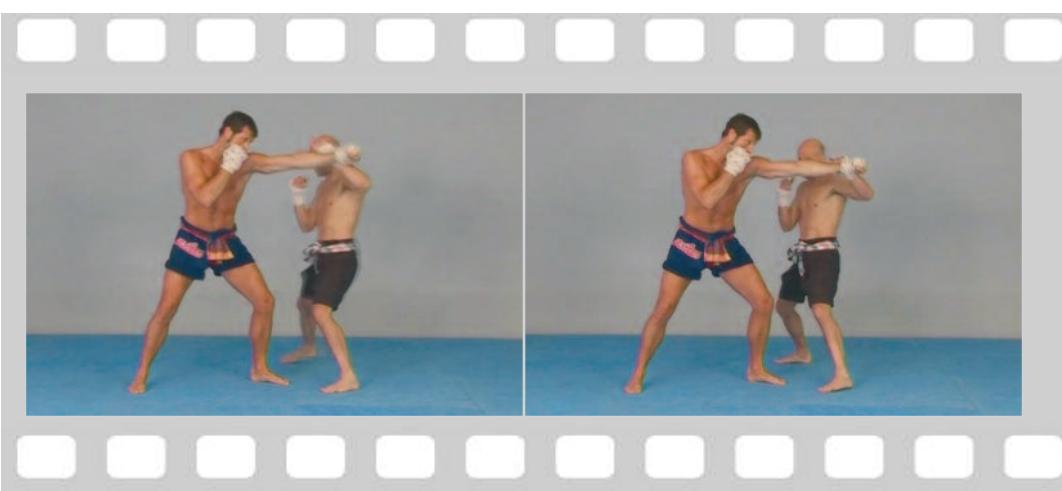
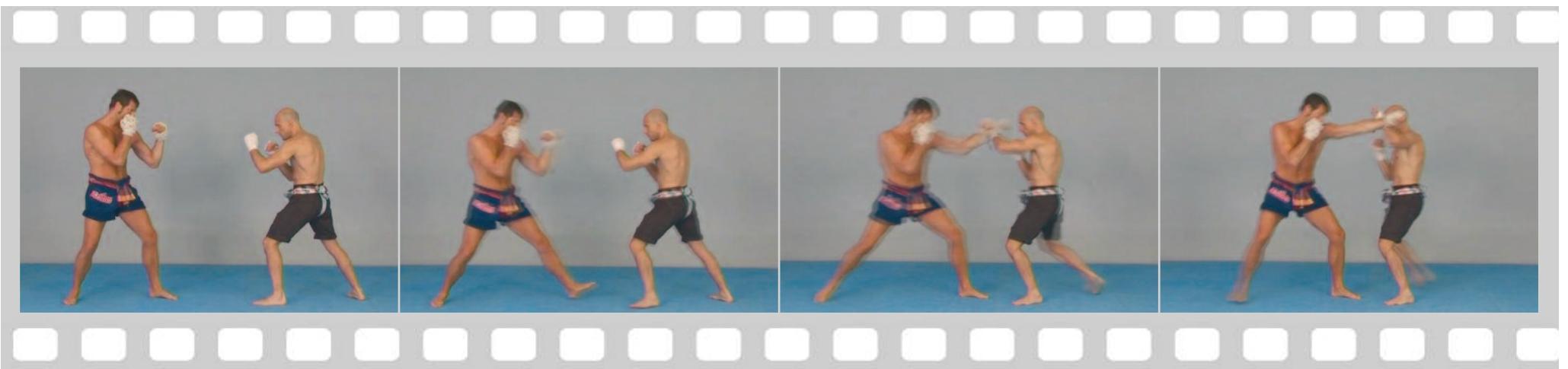
10. Joh - Descender pasando debajo una patada circular a la cabeza, desplazando el peso sobre la pierna flexionada adelantada (Joh Dui Ka Na)



## 10. Joh - Descender pasando bajo un gancho a la cabeza, flexionando las dos piernas (Joh Song Kha)



## 11. Chak - Paso completo externo hacia adelante sobre un directo con el brazo adelantado (Chak Nok Rook)



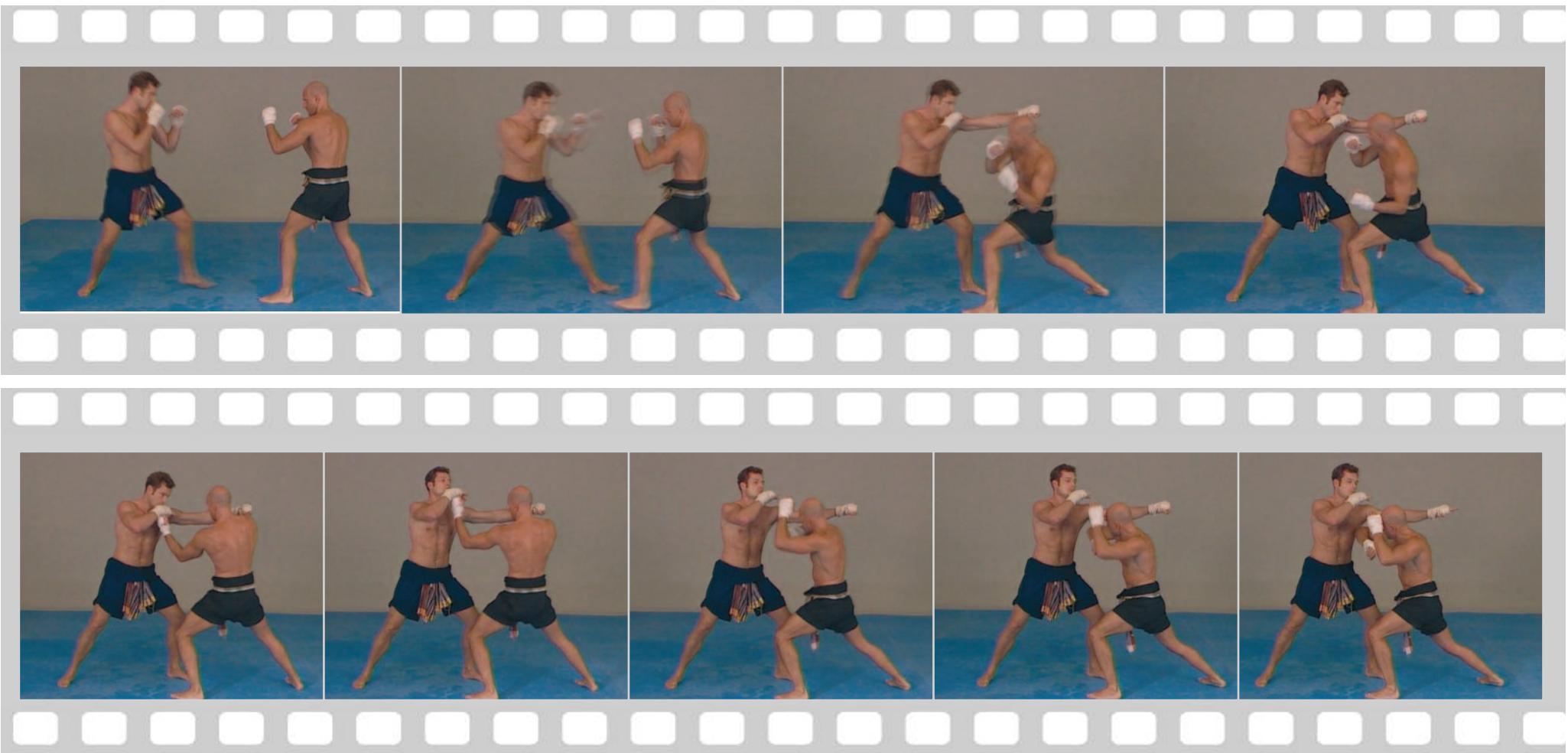
12. Chap Rang - Envolver el brazo del adversario en un ataque de puño circular (Chap Rang).



c. **Sillapha Kan Tob Toh o el Arte del contrataque.** Un contrataque eficaz tiene que alcanzar el adversario inmediatamente luego de su ataque, generalmente explotando la temporánea falla en su defensa. Por ello, el contrataque no puede ser clasificado simplemente como una acción defensiva sino como un sistema avanzado acto a utilizar el ataque del adversario como un medio para ejecutar en forma eficaz el propio ataque. El Nak Muay debe neutralizar el ataque adversario mediante una de las técnicas defensivas a disposición y debe reaccionar con velocidad, lanzando uno o más golpes directos a los puntos débiles del adversario. El contrataque representa la más alta veta del Arte del combate del Muay Thai: solo los mejores boxeadores poseen la habilidad de ejecutar perfectamente contra golpes frente a todos los tipos de adversarios. Para

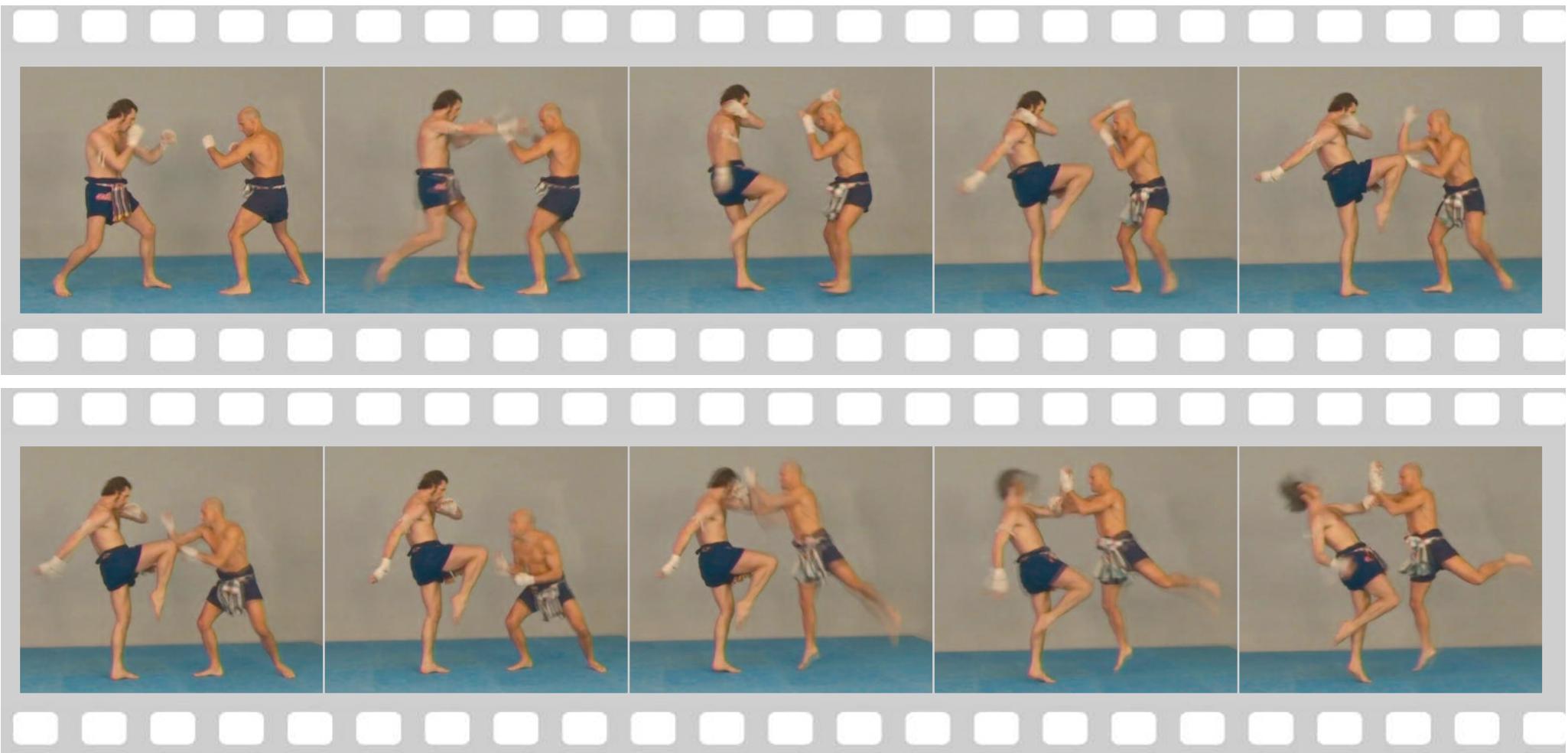
estar en grado de ejecutar acciones eficaces de contrataque, un luchador tiene que poseer particulares habilidades técnicas, mente lúcida, perfecto equilibrio (óptimo juego de piernas), buenos reflejos y golpes precisos. Cada contrataque se basa sobre una inmediata defensa y sobre fuertes contra golpes: ambas acciones deben ser ejecutadas casi contemporáneamente, para no dar al adversario la posibilidad de defenderse. Es casi imposible enumerar todos los posibles contrataques actuables contra las eventuales acciones ofensivas. Por este motivo, a continuación ilustraremos solo una breve selección de las más eficaces técnicas de contrataque del Muay Thai Boran, en la opinión de autor; tal selección no puede de alguna manera, ser considerada exhaustiva.

## 1. Akki Song Saeng



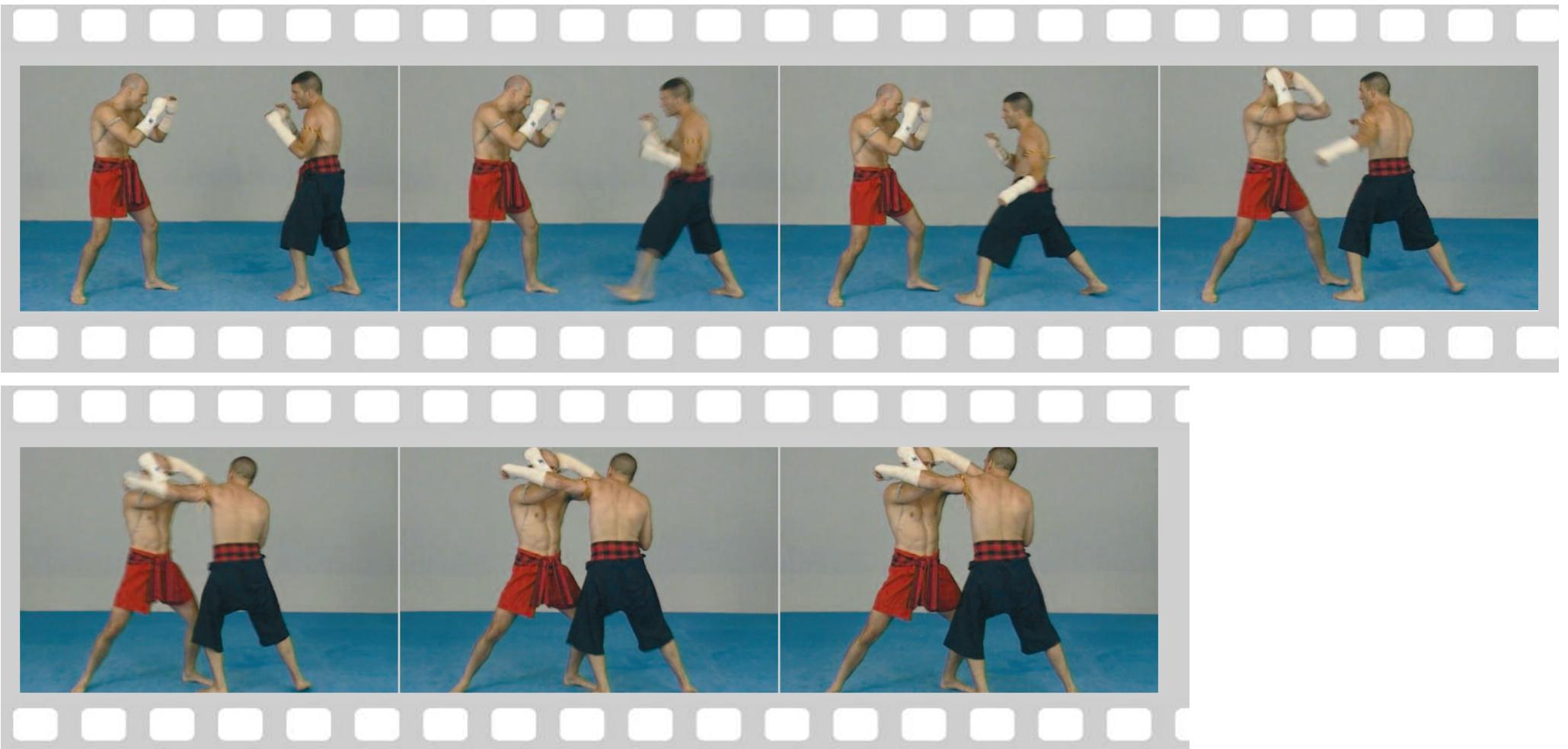
Uppercut combinado con un golpe de codo horizontal. Golpea el mentón con un uppercut izquierdo y redobla inmediatamente el primer ataque con un codazo a las costillas (bajo el pezón).

## 2. Ben Su Meru



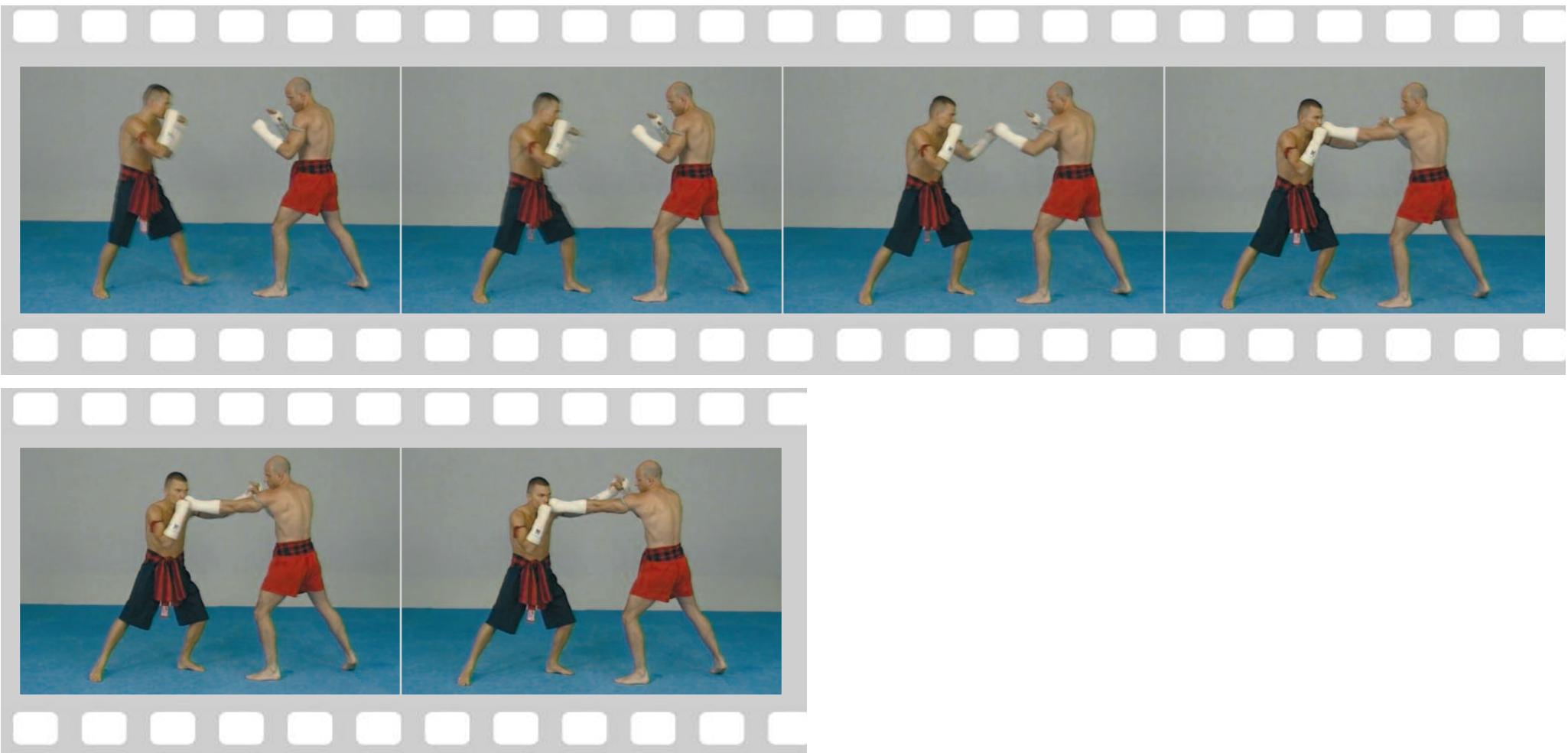
En un ataque directo de rodilla, retrocede de un paso y golpea con el codo el muslo del adversario. Usa la energía de retorno del codazo para saltar y golpear con un doble uppercut a la cara.

### 3. Chang Prasan Nga



En un ataque de puño circular largo, avanza de un paso y golpea de encuentro con un doble codazo, atacando la cara y el brazo del adversario.

## 4. Dub Chawala



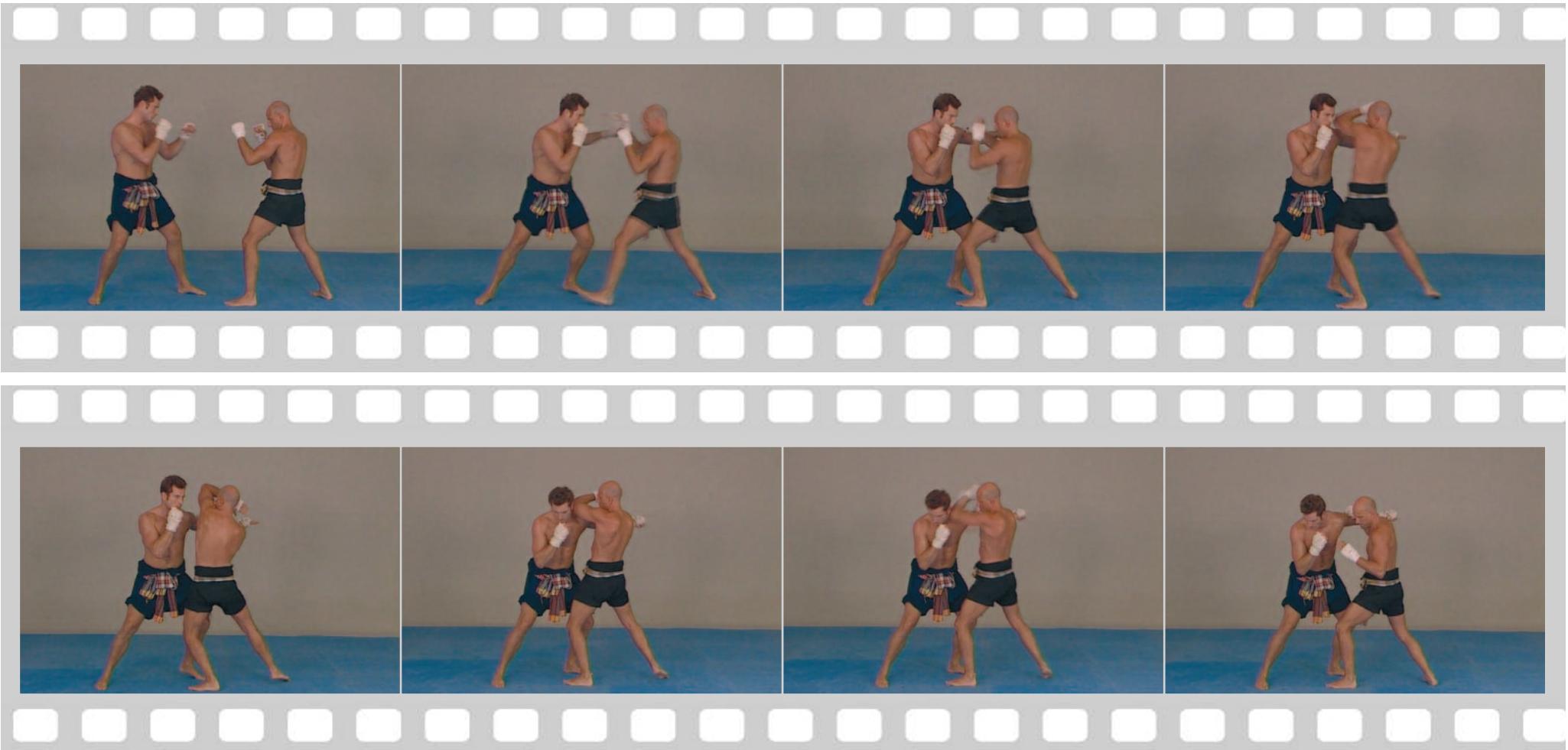
Apaga la lámpara del adversario poniéndole los nudillos en el ojo, en el momento en el cual esta intentando golpearte con un jab a la cara. Una táctica simple pero extremadamente eficaz.

## 5. Erawan Soei Nga



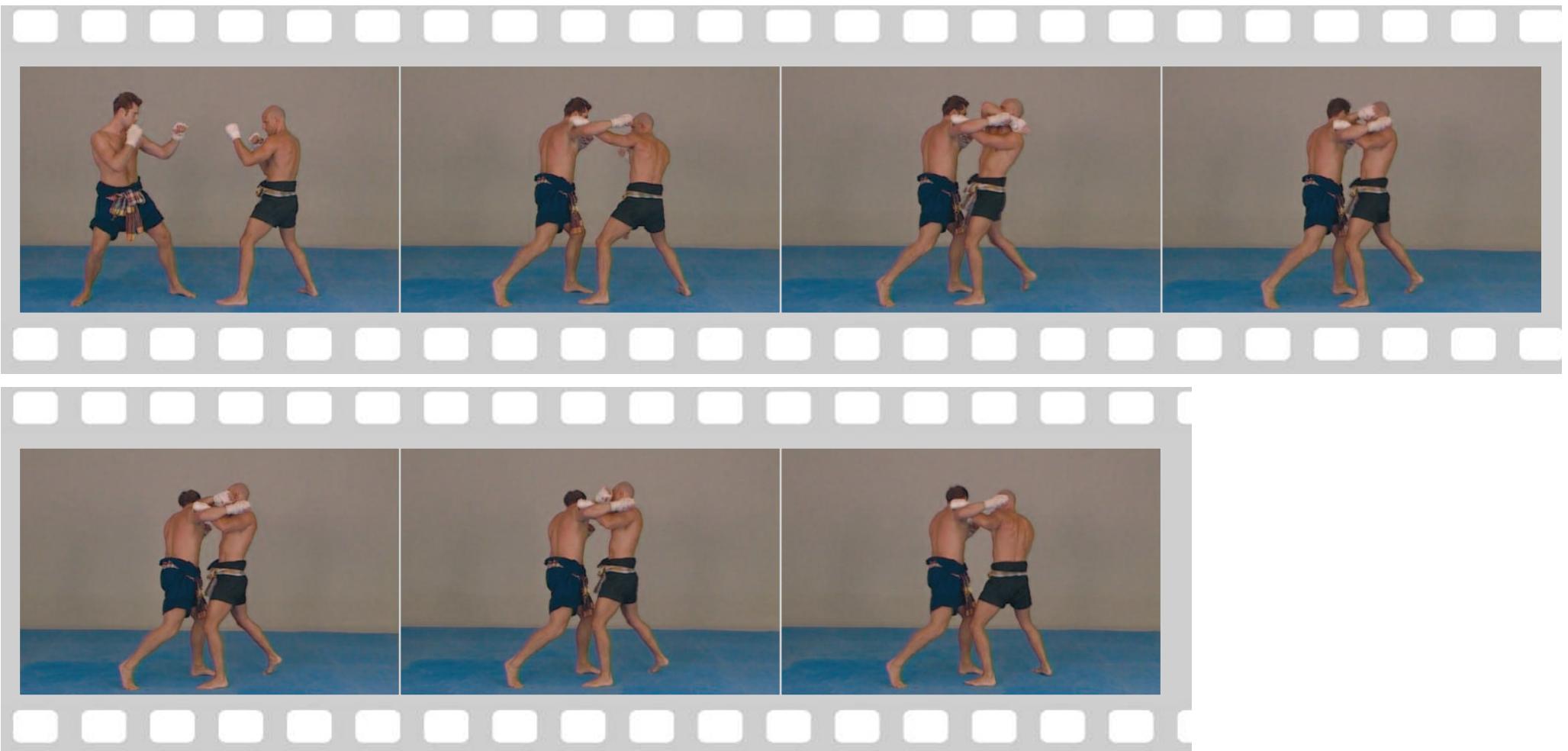
Evita un ataque de directo izquierdo con un medio paso oblicuo, con el pie de adelante y una torsión de la cadera. Contraataca inmediatamente con un corto uppercut bajo el mentón del adversario.

## 6. Fan Look Buab



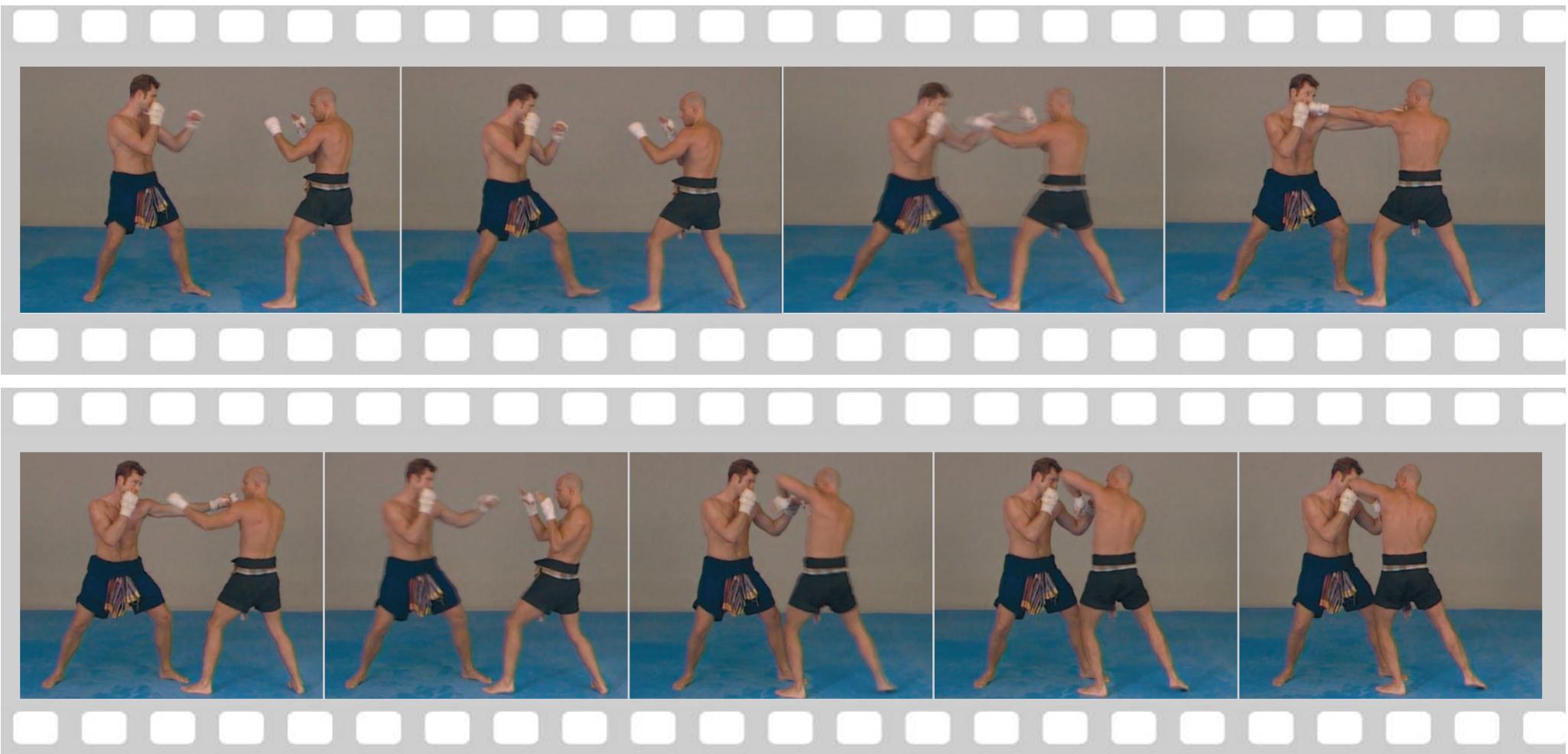
sigue

## 6. Fan Look Buab



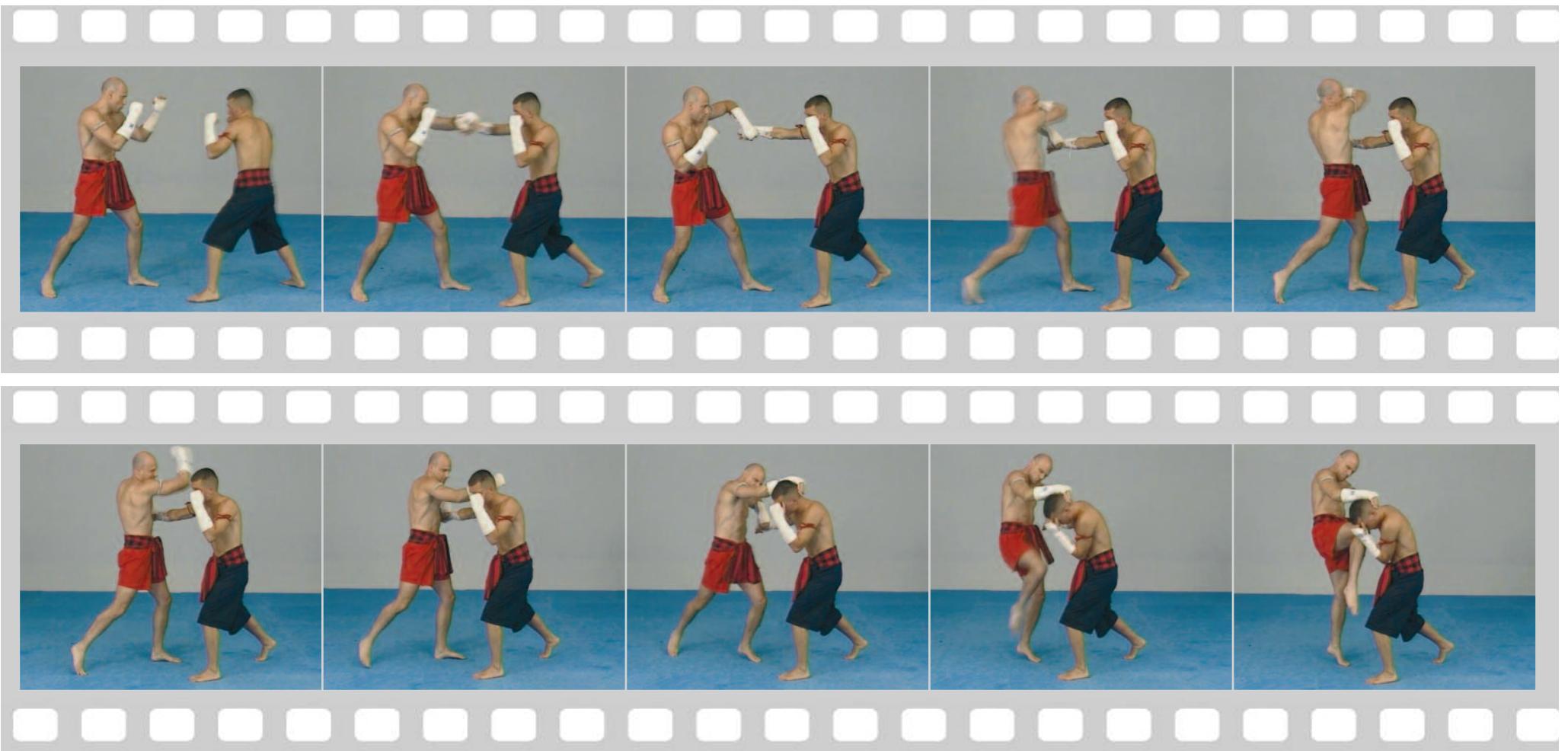
Sobre un estrecho golpe de puño circular a la cara, desvía el ataque y avanza rápidamente. Corta su cara yendo hacia arriba y hacia abajo con la punta del codo o golpeándolo rápidamente al mentón y al cuello.

## 7. Hak Dan Lom Krod



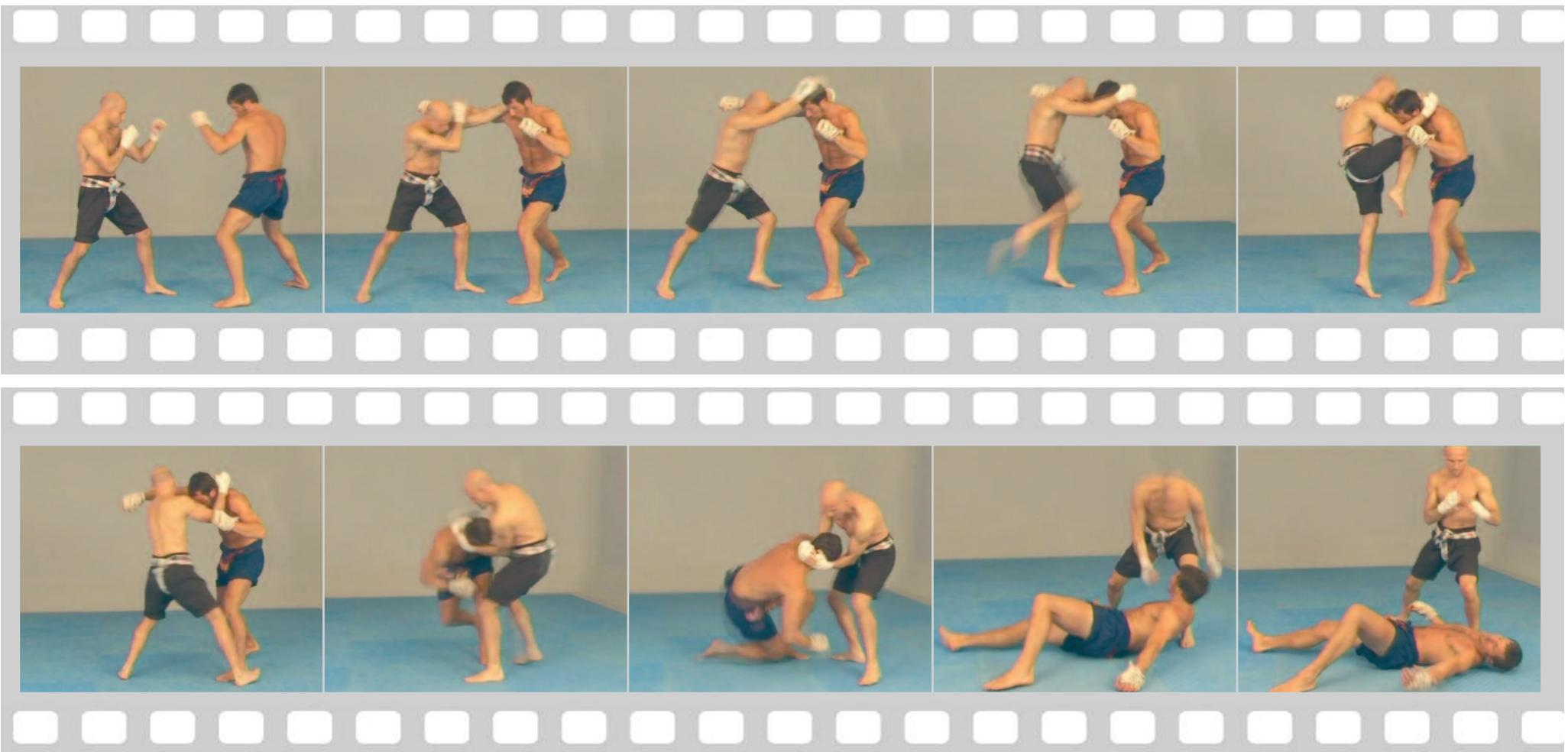
Bloquea el jab del adversario y contraataca al mismo tiempo con tu jab a la cara. Flexiona ligeramente el brazo y redobla el primer golpe con un codazo cortante a la sien o a la raíz de la nariz del adversario.

## 8. Hak Kor Aiyara



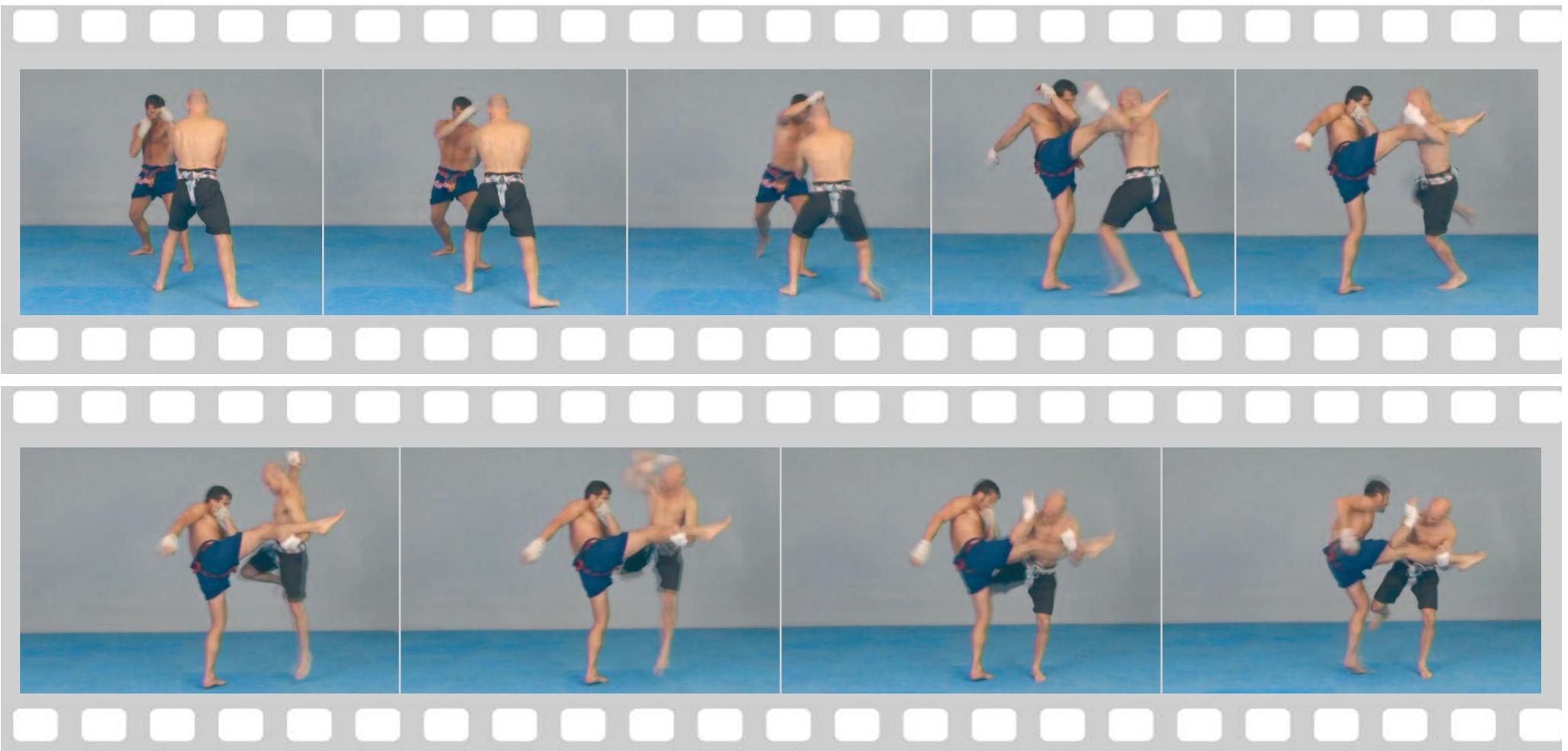
Desvía el directo del adversario, abriendo su guardia. Avanza y ataca sus vertebras cervicales con tu antebrazo. Agarra el cuello y tira hacia abajo, golpeando con la rodilla de la pierna posterior a la cara.

## 9. Hak Kor Erawan



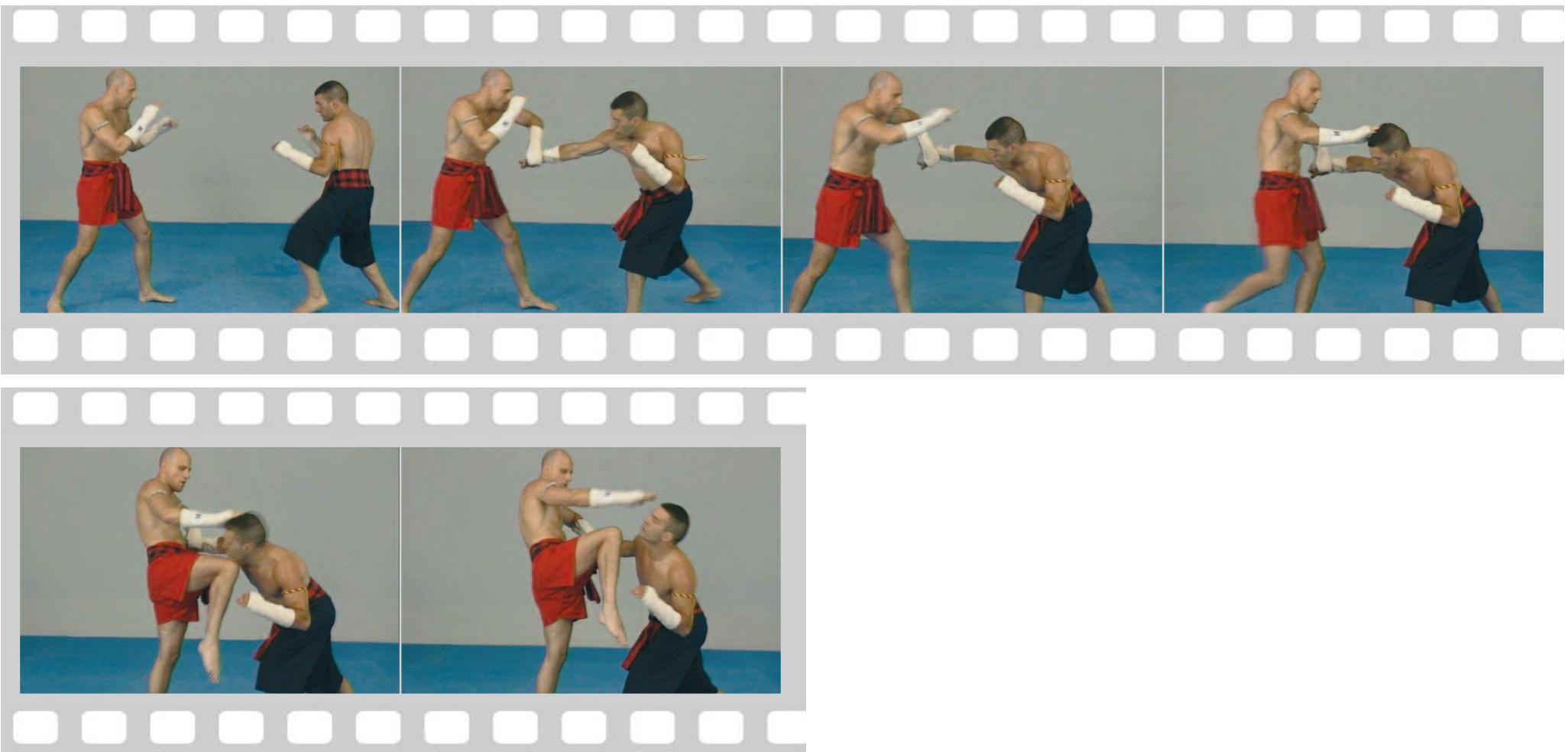
Desvía el directo del adversario desde el interior y agarra su cuello con dos manos, tira su cabeza hacia abajo y golpéalo a la cara con un rodillazo directo. Continua la acción con un paso lateral y una torsión del cuello del adversario.

## 10. Hak Nguang Aiyara



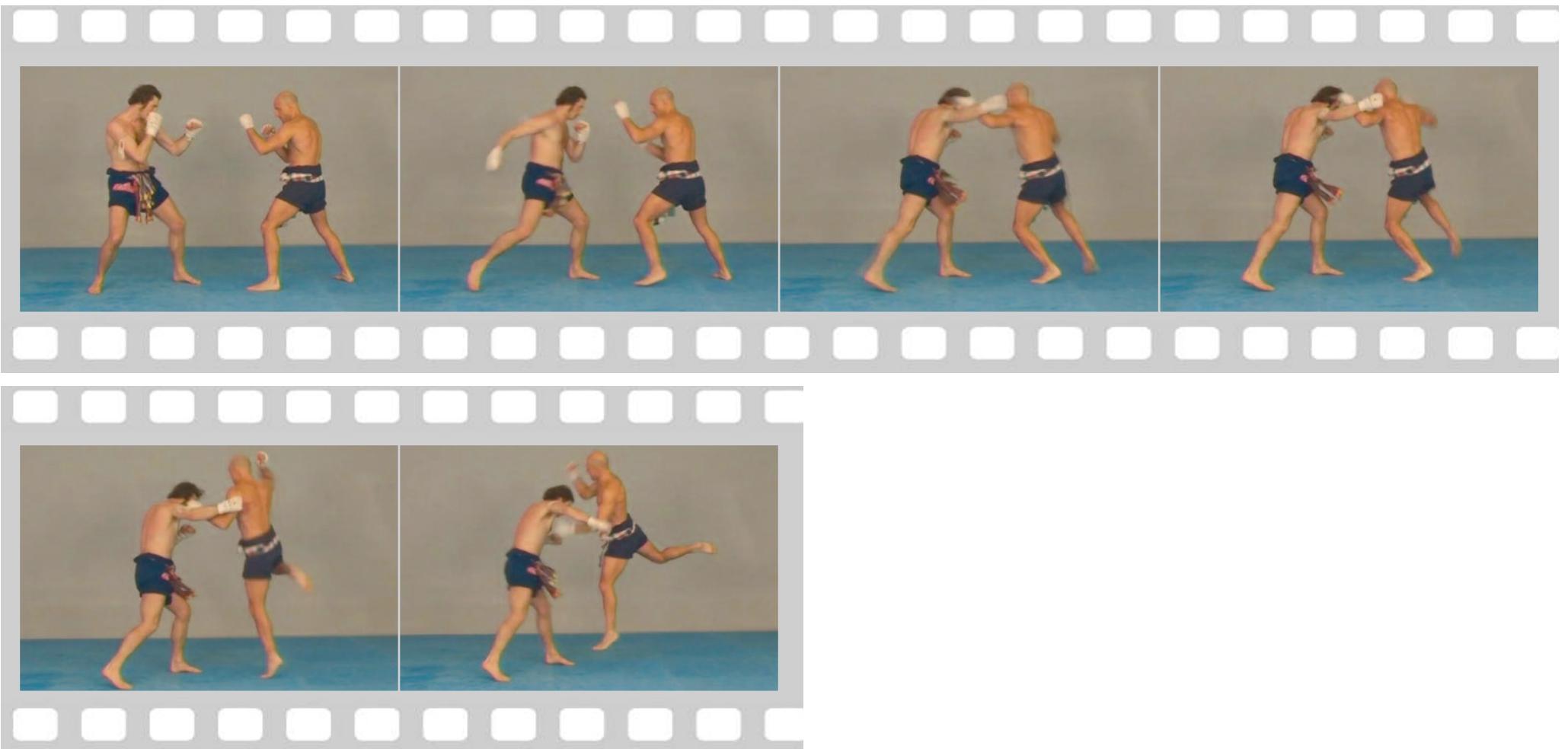
Sobre un ataque de patada del adversario retrocede y agarra su pierna. Inmediatamente salta y estira la pierna atrapada; en la fase de caída, pega con fuerza la punta del codo en el muslo rival.

## 11. Hat Wanorn



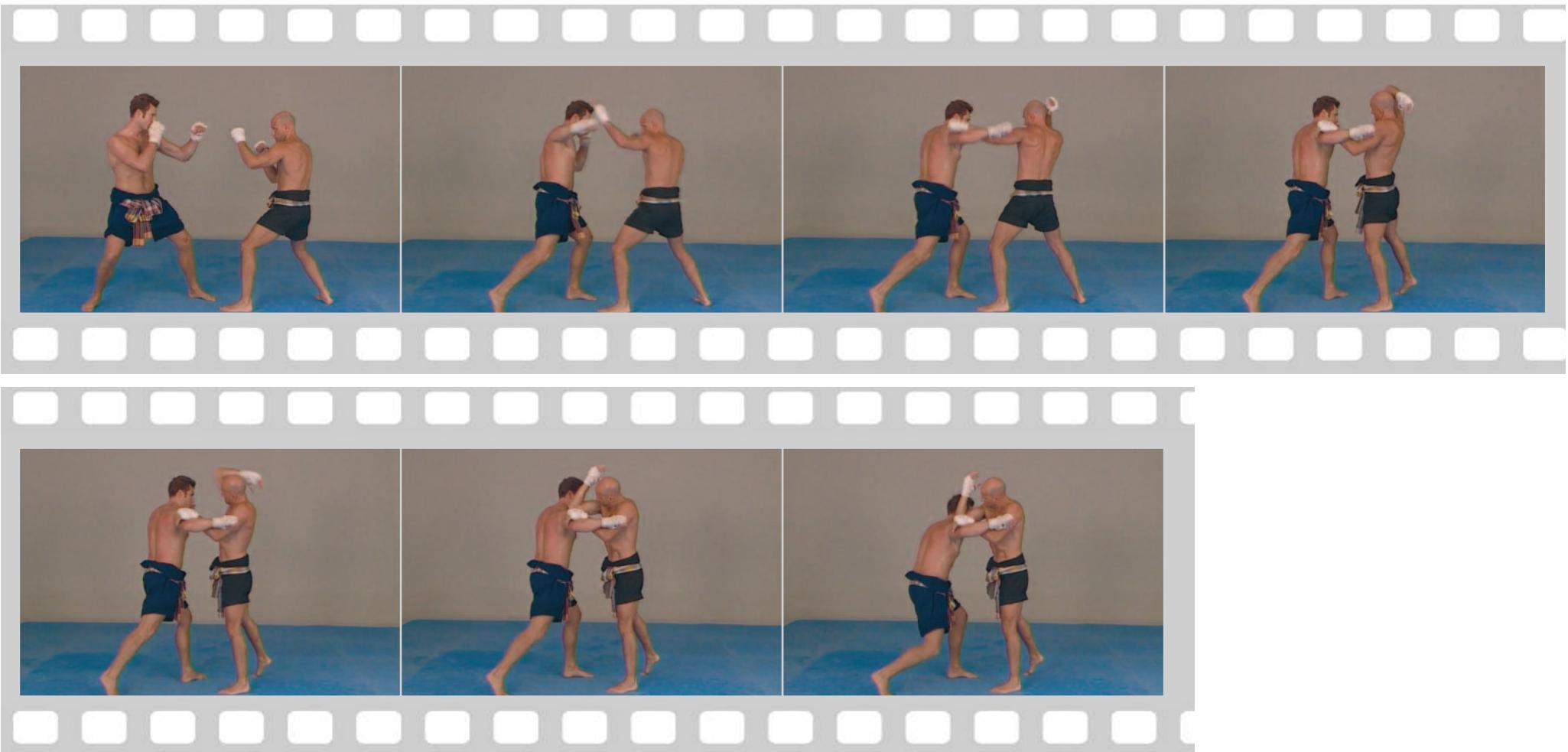
Desvío bajo desde el interior efectuado contra un directo al abdomen. Continúa inmediatamente la acción golpeando con un rodillazo directo al mentón.

## 12. Hern Sahb Hua



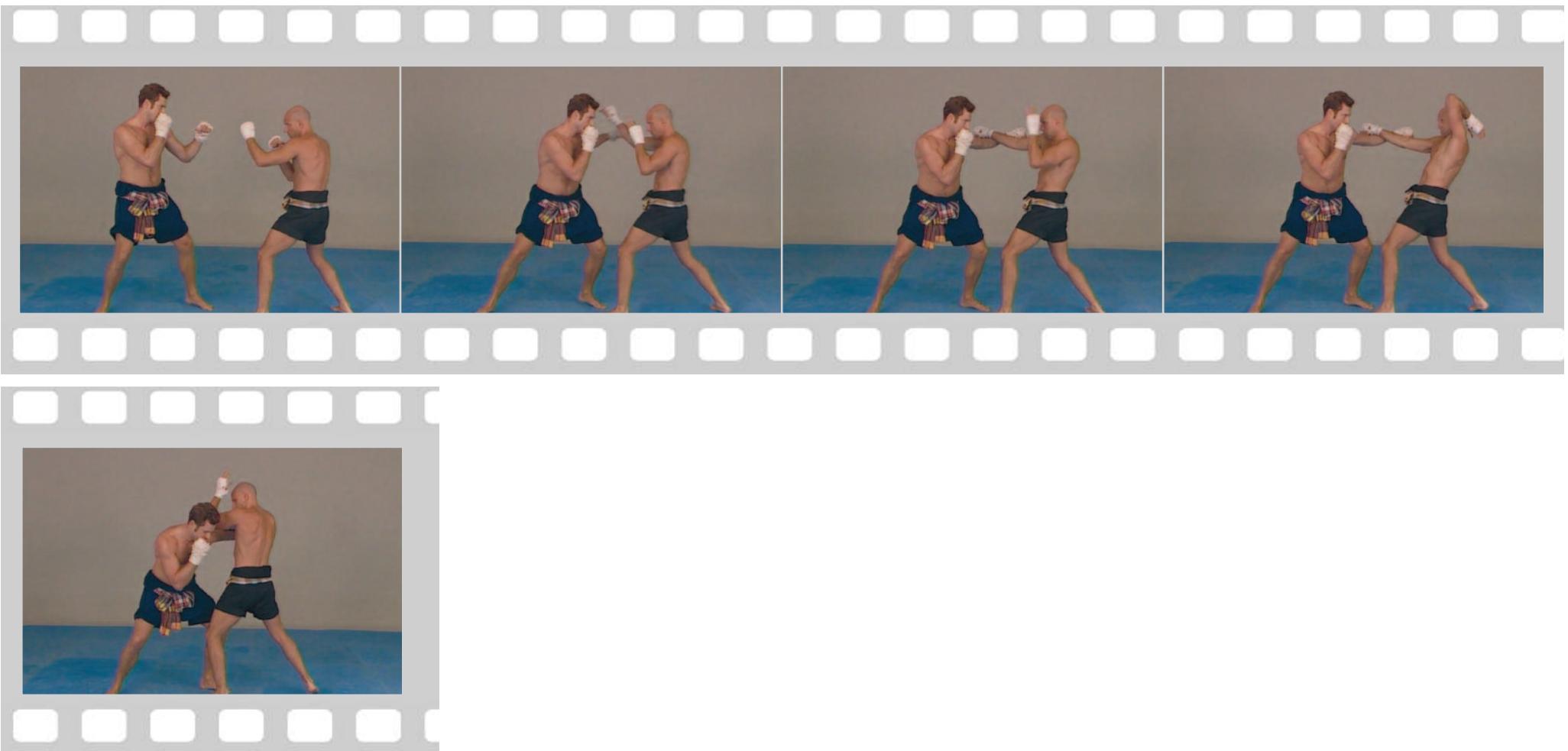
Este potente golpe de puño a martillo puede apuntar la parte superior de la cabeza o la cara del adversario, según su posición. El salto mostrado añade energía al impacto del golpe.

### 13. Hong Pik Hak



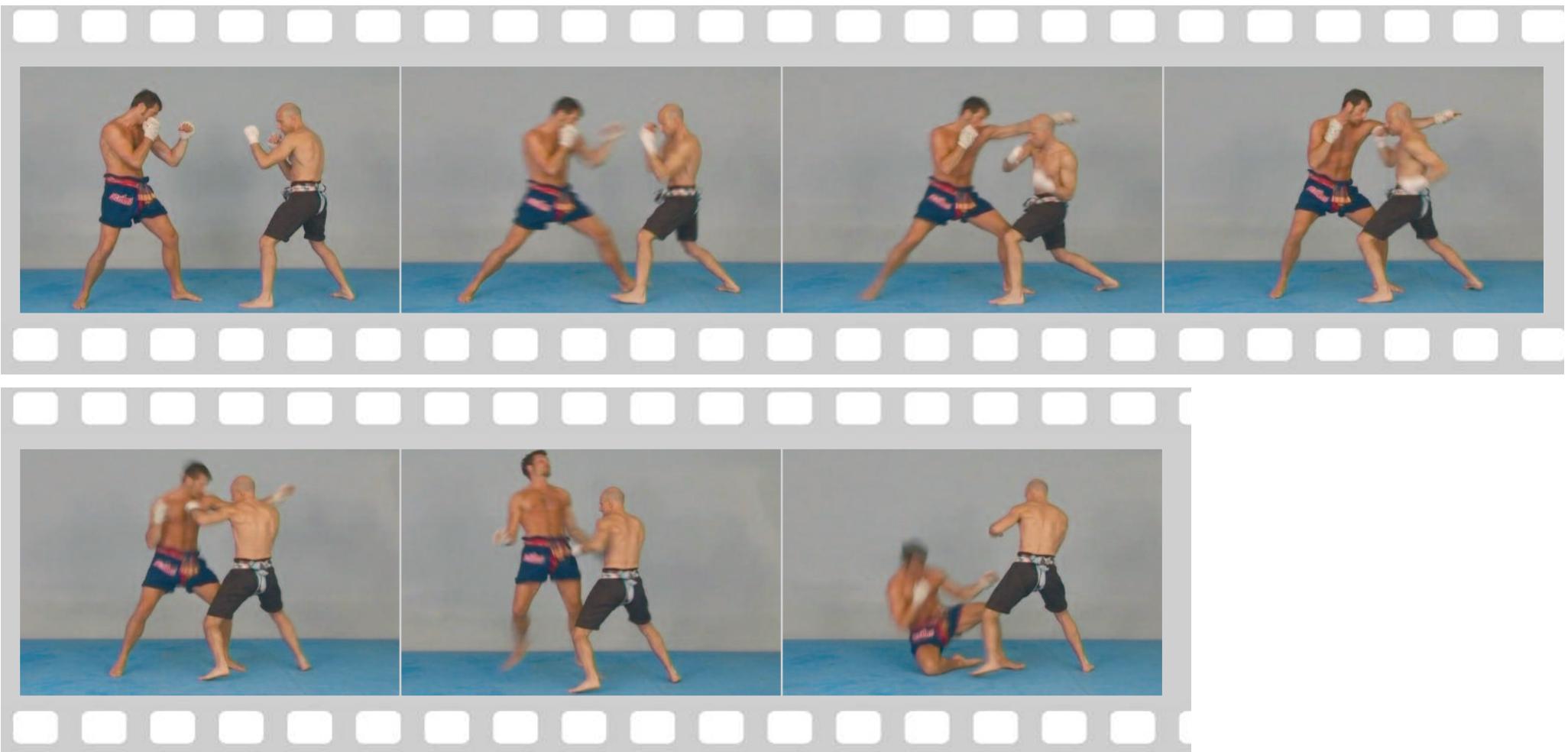
sigue

## 13. Hong Pik Hak



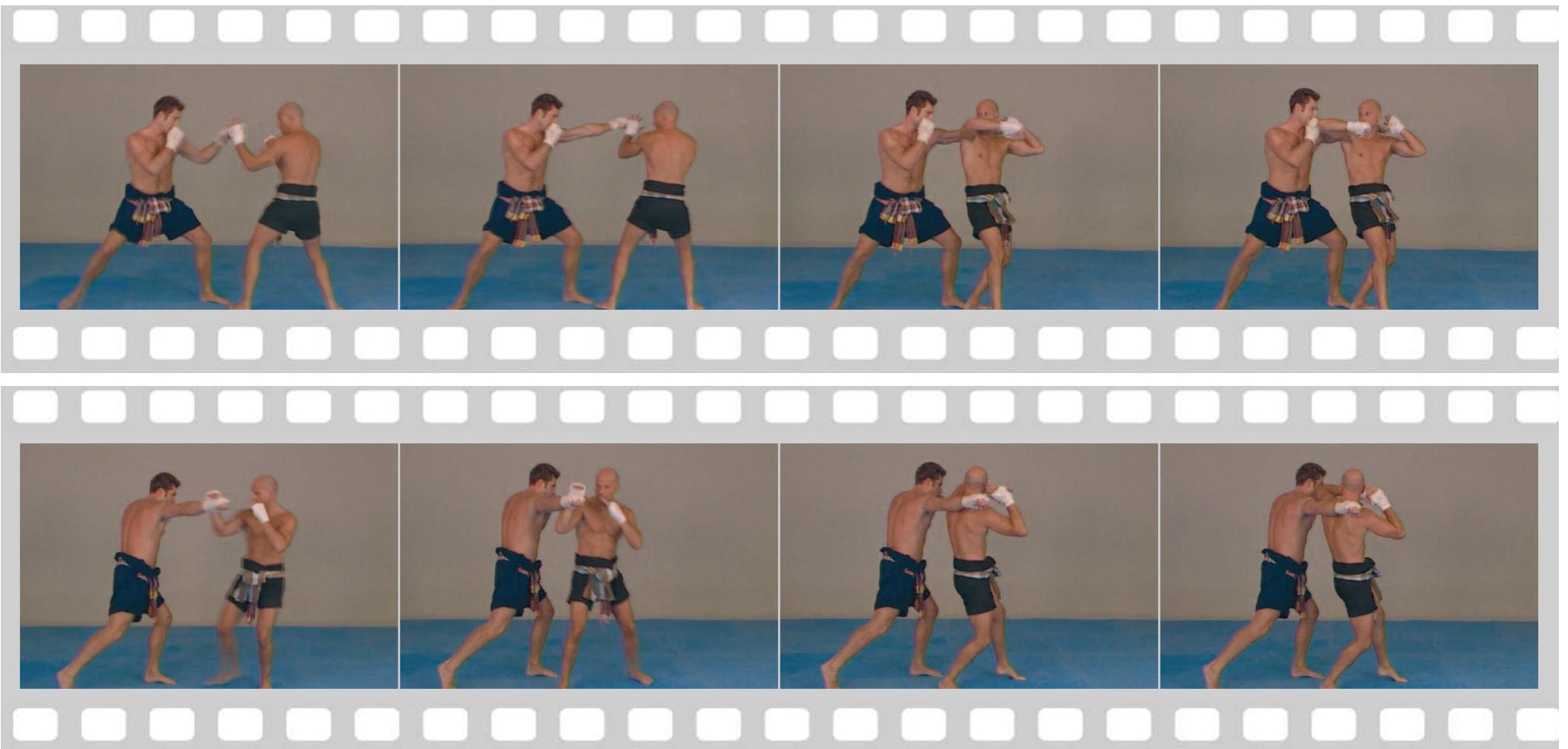
En un ataque de puño a la cabeza, desvía el ataque desplazándote al mismo tiempo hacia adelante. Contraataca con un codazo vertical de arriba a abajo, golpeando el hombro del adversario para dañarlo o, posiblemente, para provocar su luxación.

## 14. Inao Tang Grit



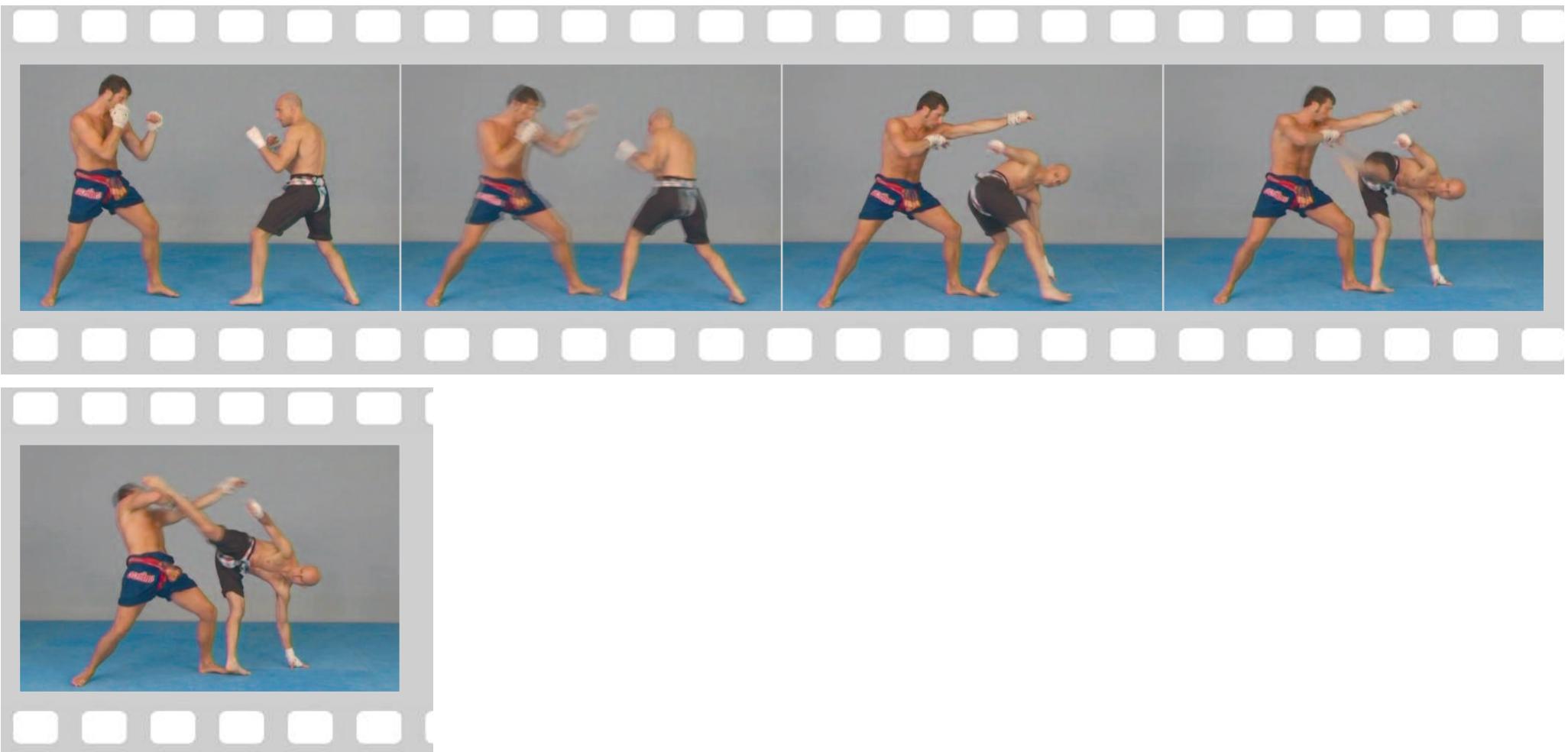
En el momento en el cual el adversario golpea con un jab a la cara, desplázate al interior del ataque avanzando. Una rápida contra torsión de la cadera agregará grande fuerza al siguiente gancho llevado al mentón o al esternón del adversario.

## 15. Jak Narai



En un ataque de puño directo del adversario, desvía el golpe con la palma de la mano. Continua inmediatamente girando y lanzando un codazo hacia atrás a la mandíbula o a la raíz de la nariz.

## 16. Jarake Fad Hang



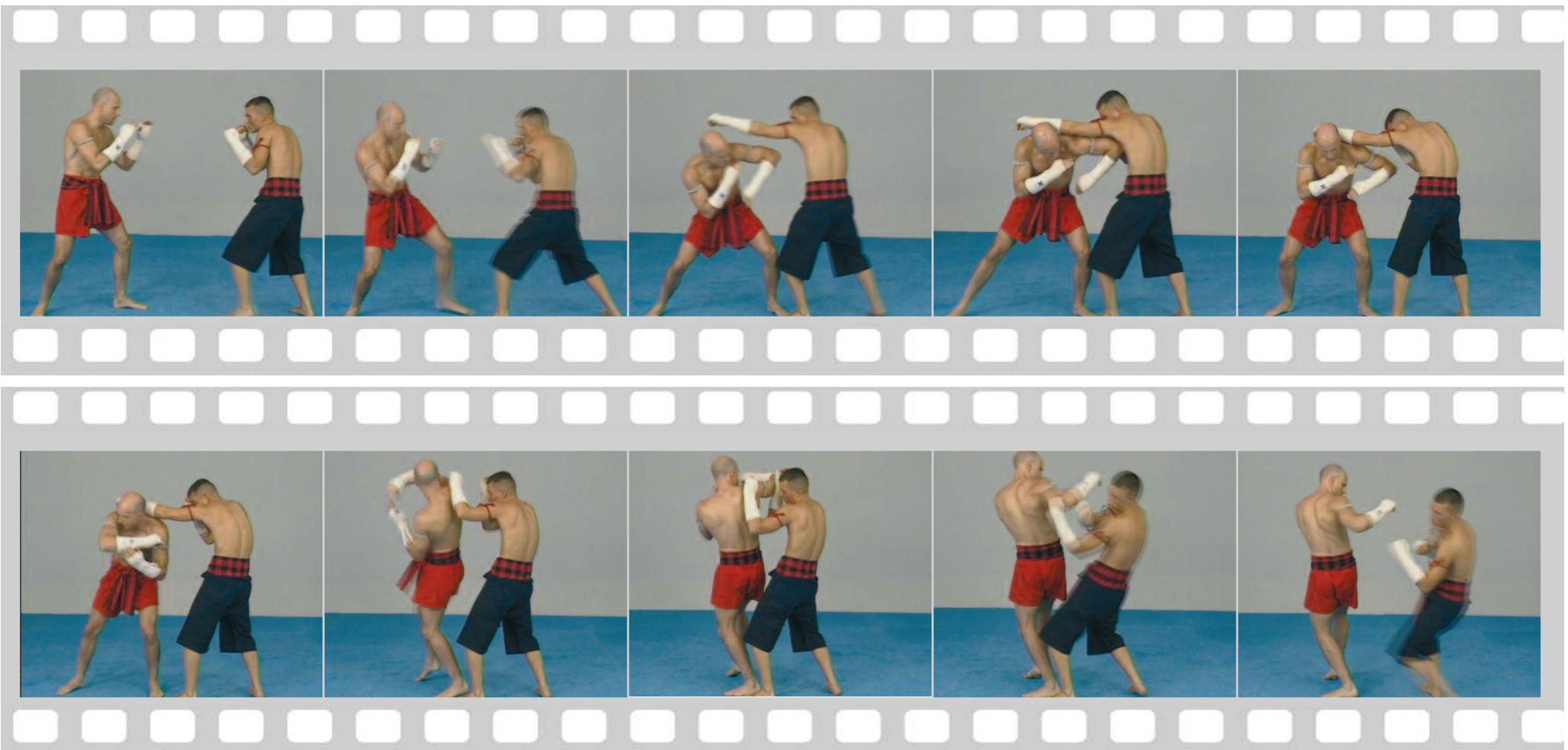
Gira y golpea con el talón la sien o la mandíbula del adversario. Dóblate para evitar el puño adversario ayudándote con una mano al suelo para mantener el equilibrio mientras giras.

## 17. Jawa Sad Hok 1



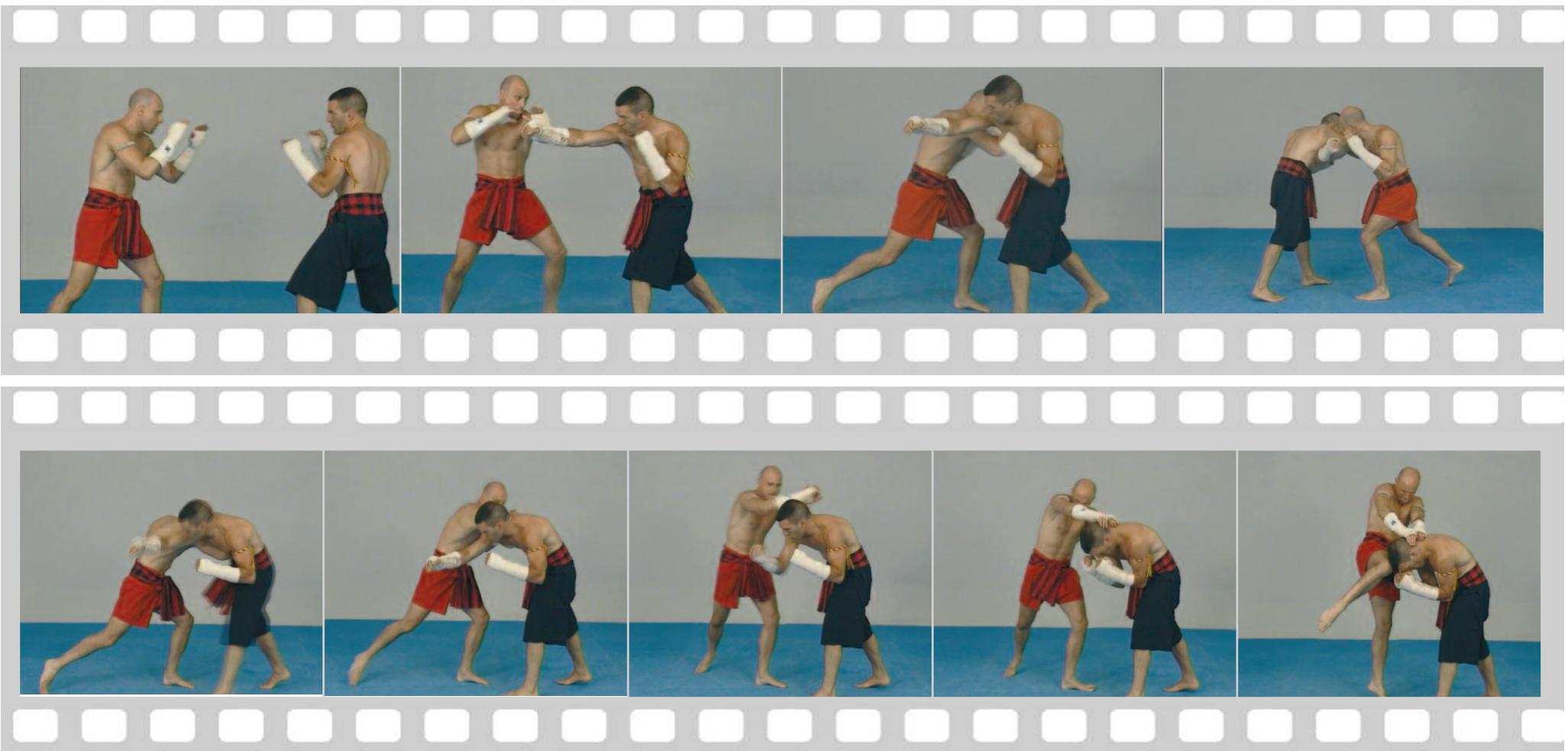
Esquiva hacia afuera el puño del adversario, bajando tu centro de gravedad. Contraataca rápidamente golpeando con la punta del codo su axila descubierta.

## 18. Java Sad Hok 2 (Sok Nam leo Sok Glab Lang)



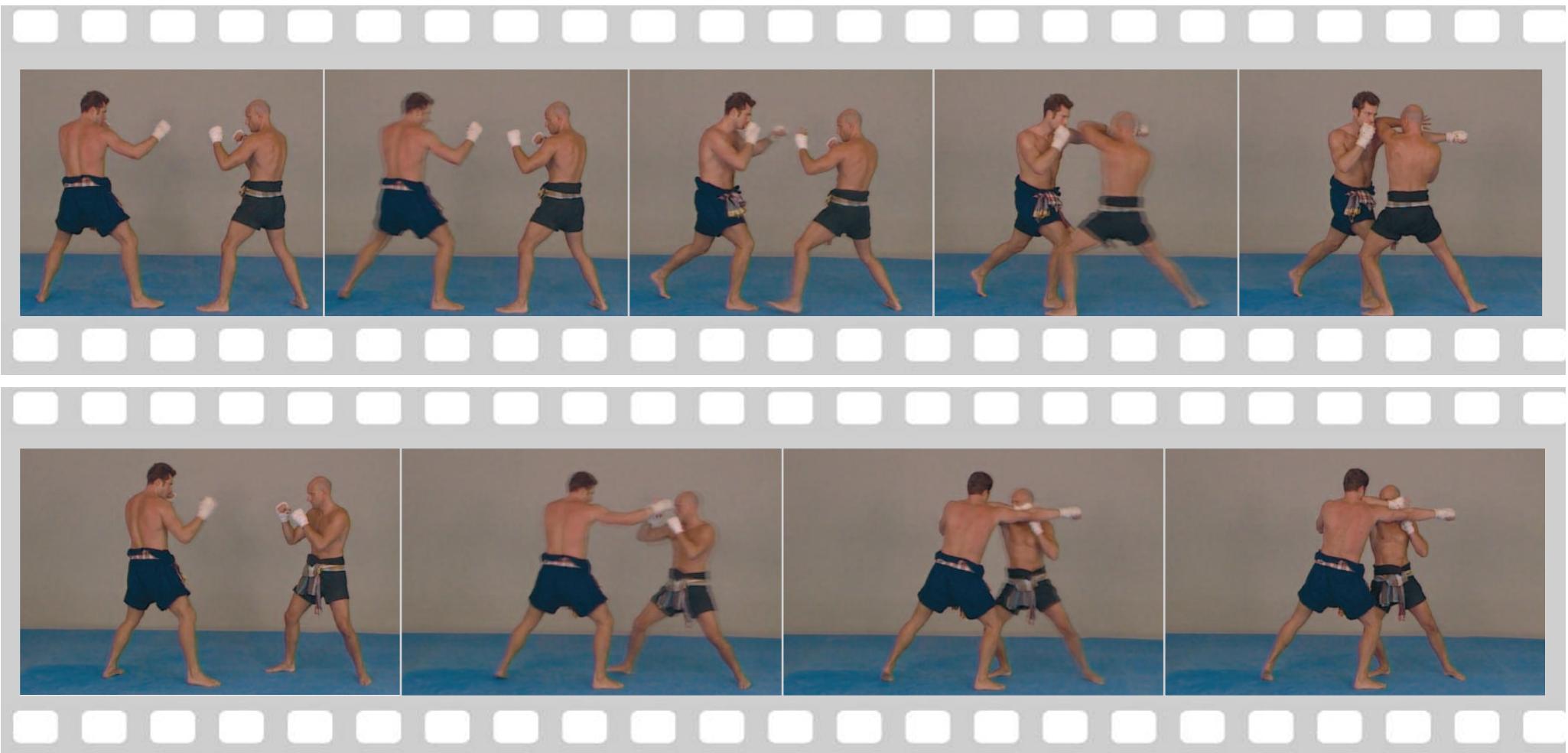
Después del primer golpe a la axila, continua la acción volteando y golpeando con un Sok Glab Lang (golpe de codo hacia atrás).

## 19. Java Sad Hok 3 (Sok Tam leo Kao Trong)



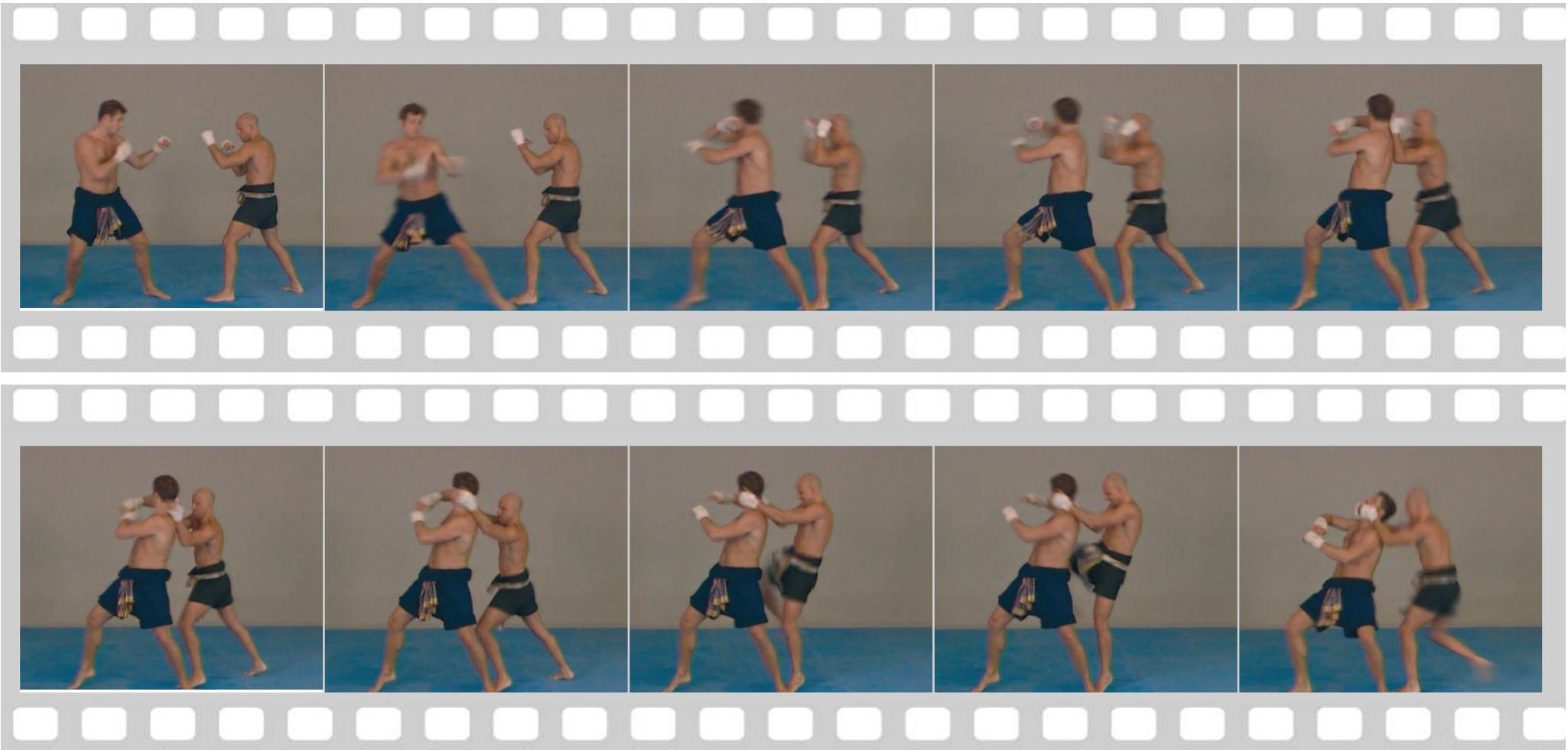
Después de haber golpeado con un codazo horizontal a las costillas con el brazo de atrás sobre un directo a la cara, desplázate lateralmente y redobla el ataque con un golpe de rodilla a la cabeza del adversario.

## 20. Jub Sok



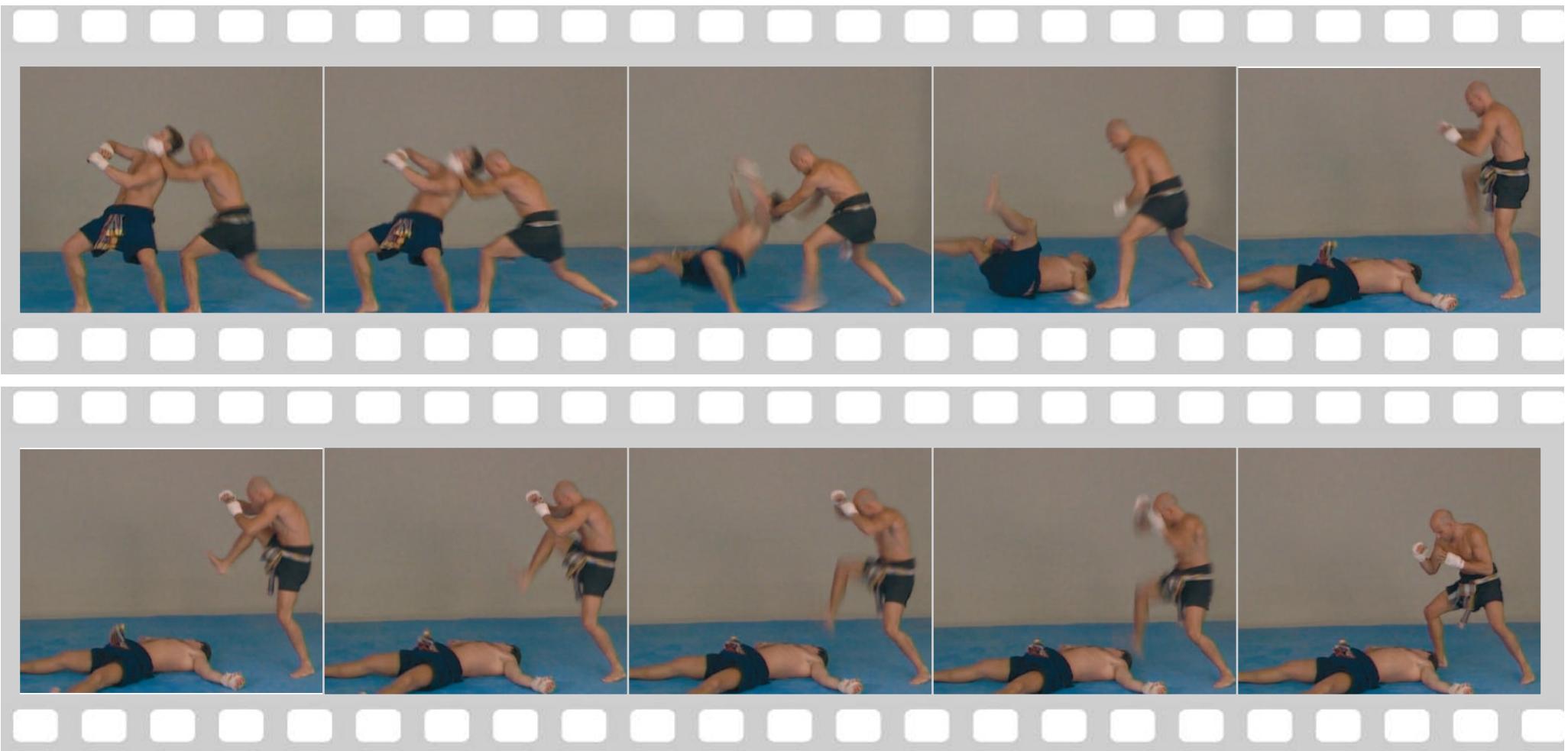
Defensa y contraataque simultaneo. Desvía el puño del adversario con la palma de la mano y contemporáneamente avanza golpeando con la punta del codo el mentón o la mandíbula.

## 21. Kae Sok Glab Lang



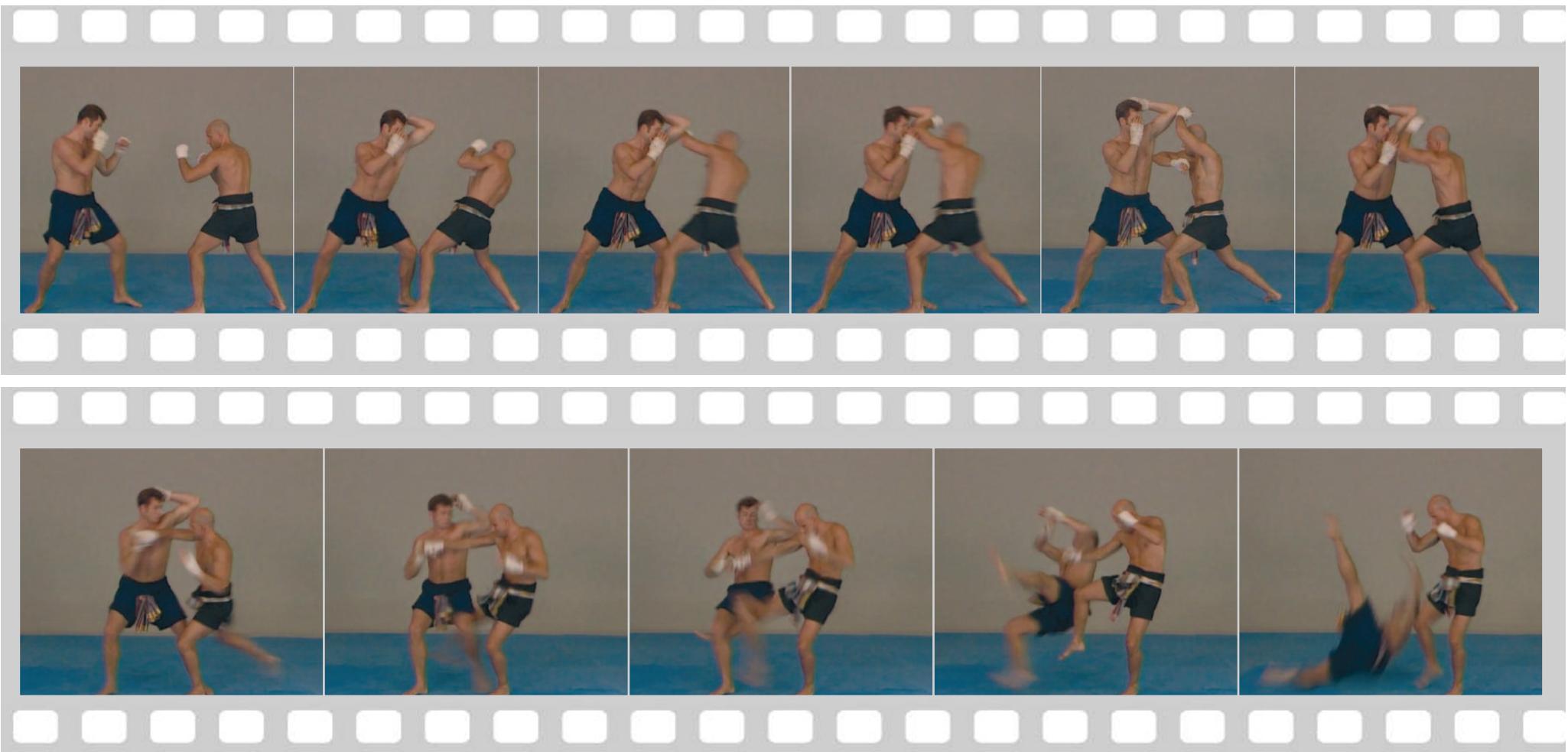
sigue

## 21. Kae Sok Glab Lang



El adversario voltea para golpear con un codazo hacia atrás. Avanza rápidamente y golpea con las puntas de los codos en la espalda y en el brazo del atacante. Continua agarrando su cuello para golpearlo con un rodillazo en la espalda. Tíralo hacia abajo con fuerza y arrójalo al suelo.

## 22. Kae Sok Tad Mala



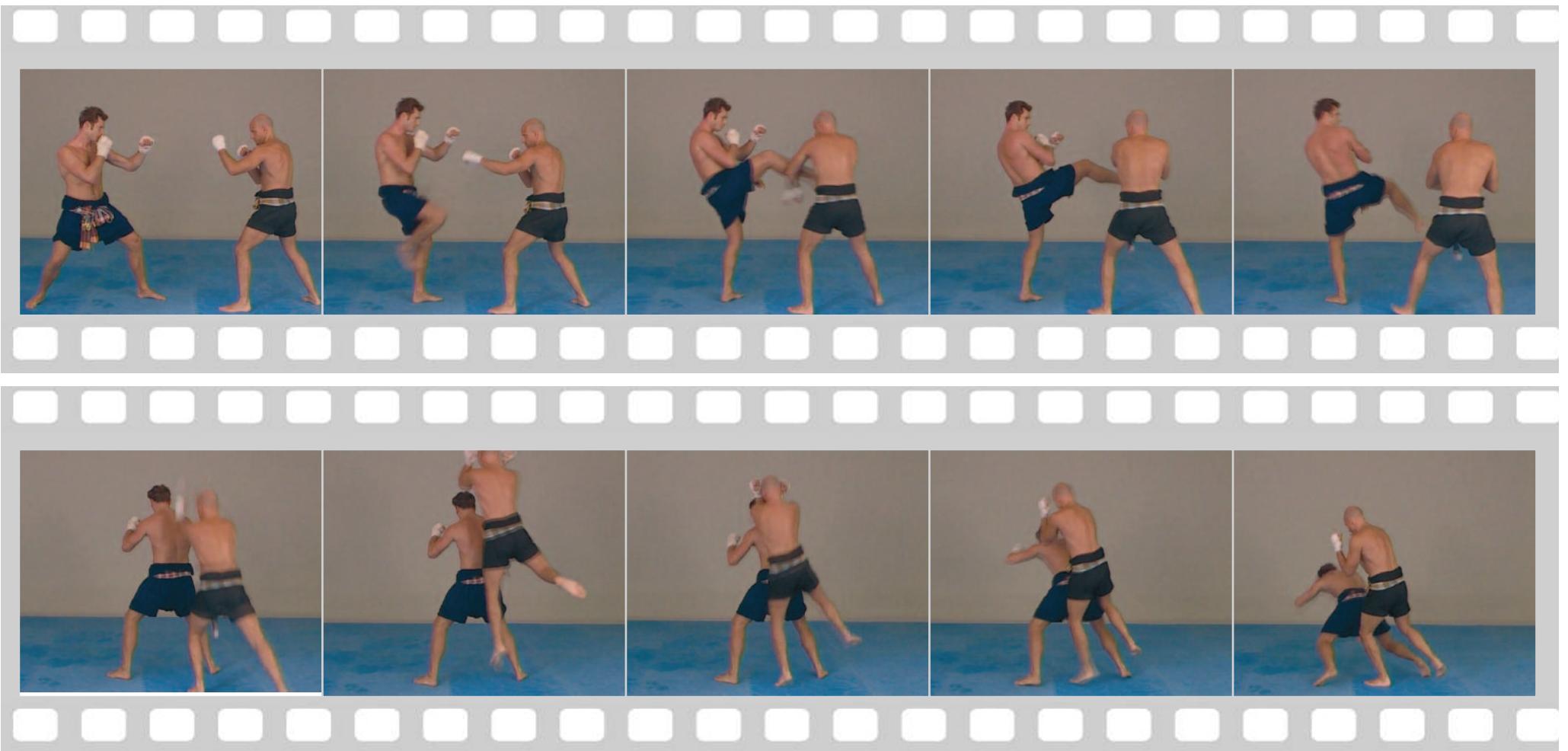
Defensa y contraataque sobre un golpe de codo empujado/hacia arriba. Inclina el busto hacia atrás y bloquea el brazo del atacante. Contraataca rápidamente con un codazo horizontal al costado y un low kick para derribar el adversario.

## 23. Kamae Kham Sao



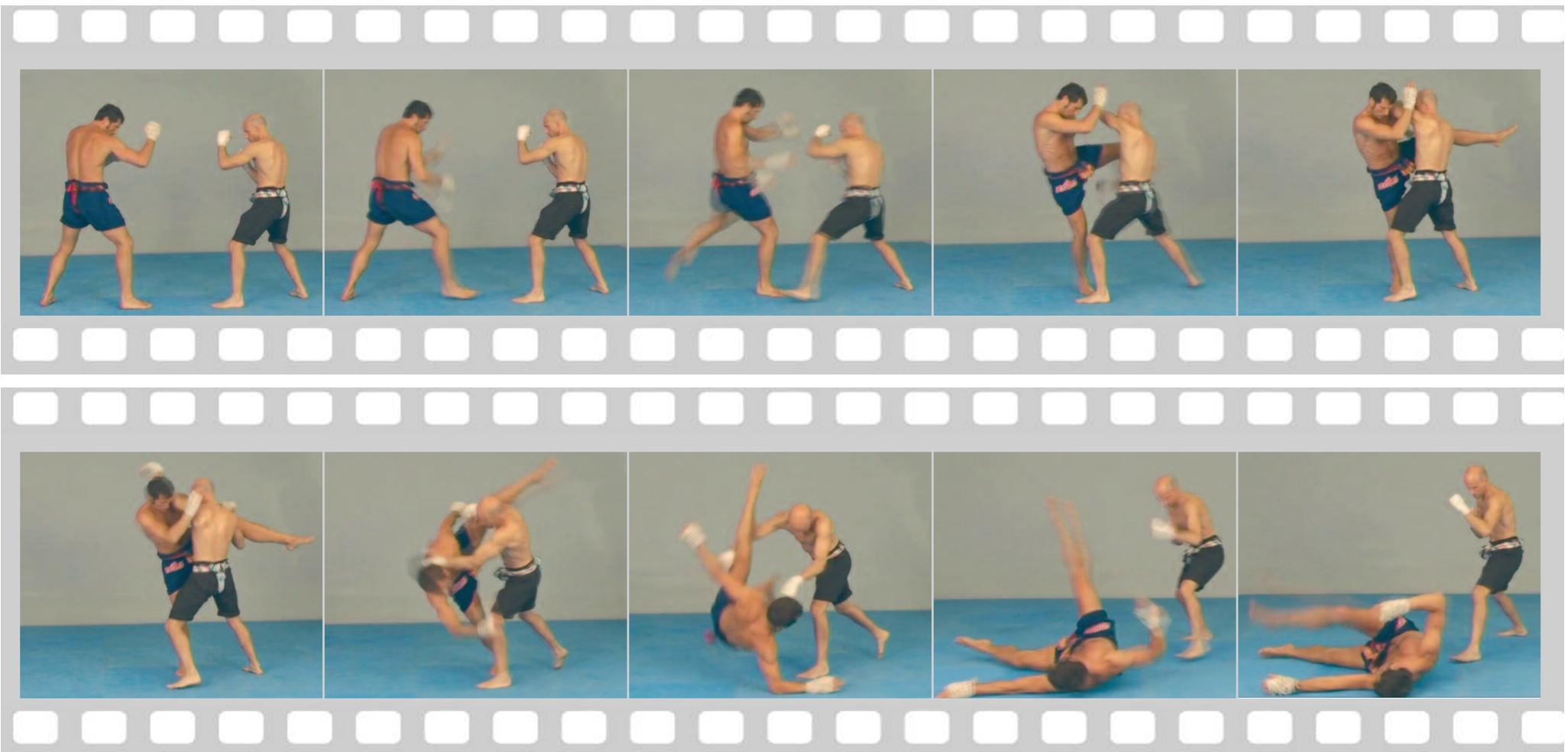
Agarra el brazo atacante utilizando la técnica Sadayu Ching Nang. En cuanto el brazo del adversario esta bloqueado, contraataca con un golpe ascendente de la palma de la mano al mentón.

## 24. Khon Ti Tang



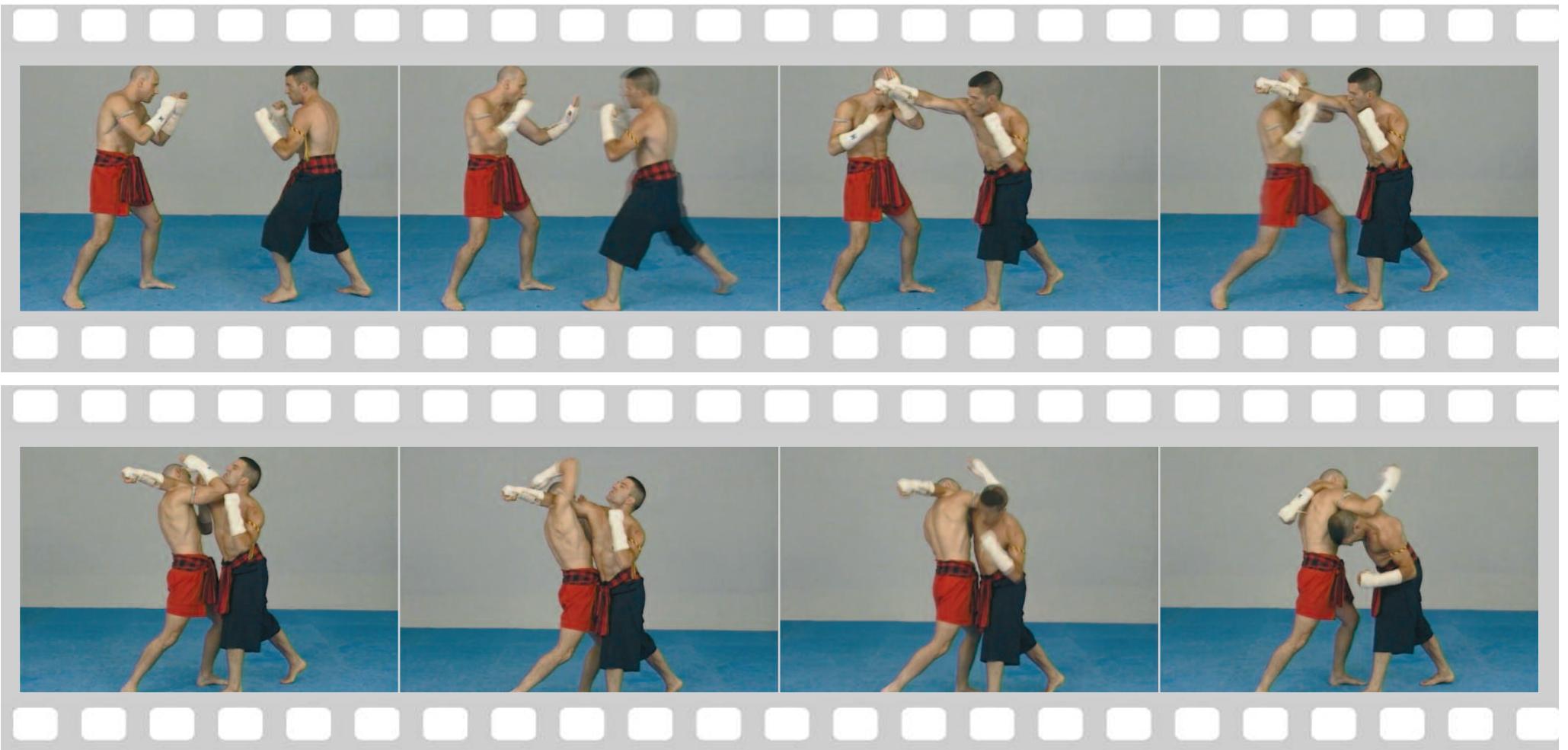
Desvíá una patada frontal con tu antebrazo adelantado, volteando el adversario.  
Salta inmediatamente, atacando la espalda o la parte superior de la cabeza del adversario.

## 25. Khun Ling Chap Yak



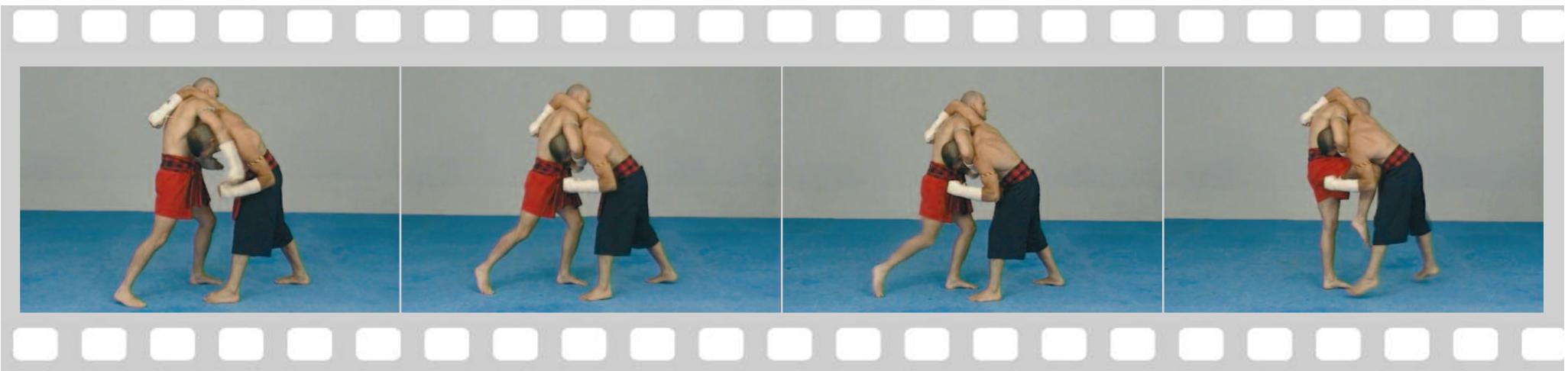
En un ataque de patada circular al cuerpo, da medio paso en diagonal con la pierna adelantada y agarra la pierna atacante bajo la rodilla. Golpea con el codo, empuja hacia adelante y proyecta el adversario al suelo.

## 26. Khun Yak Jub Ling (Muay Chaiya)



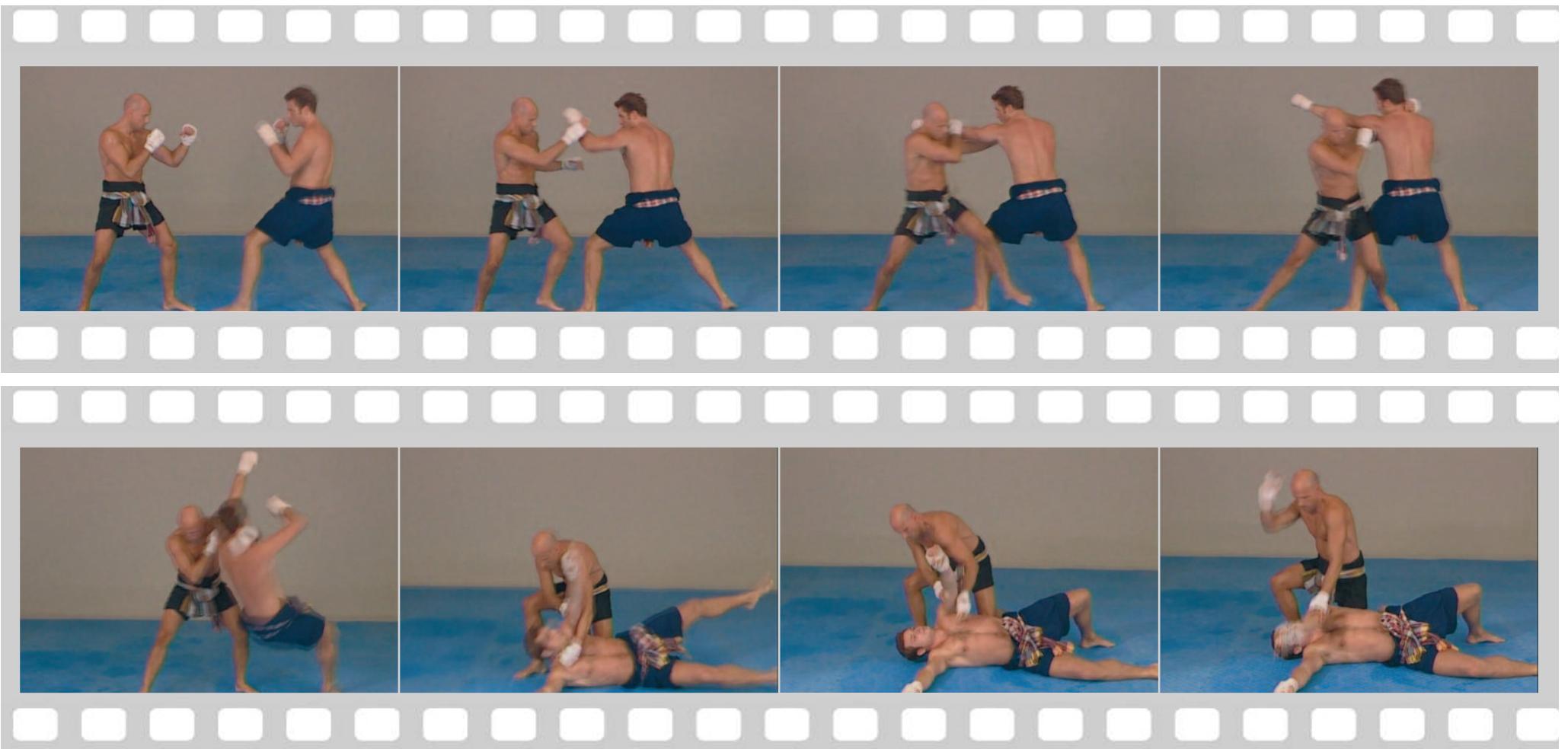
**sigue**

## 26. Khun Yak Jub Ling (Muay Chaiya)



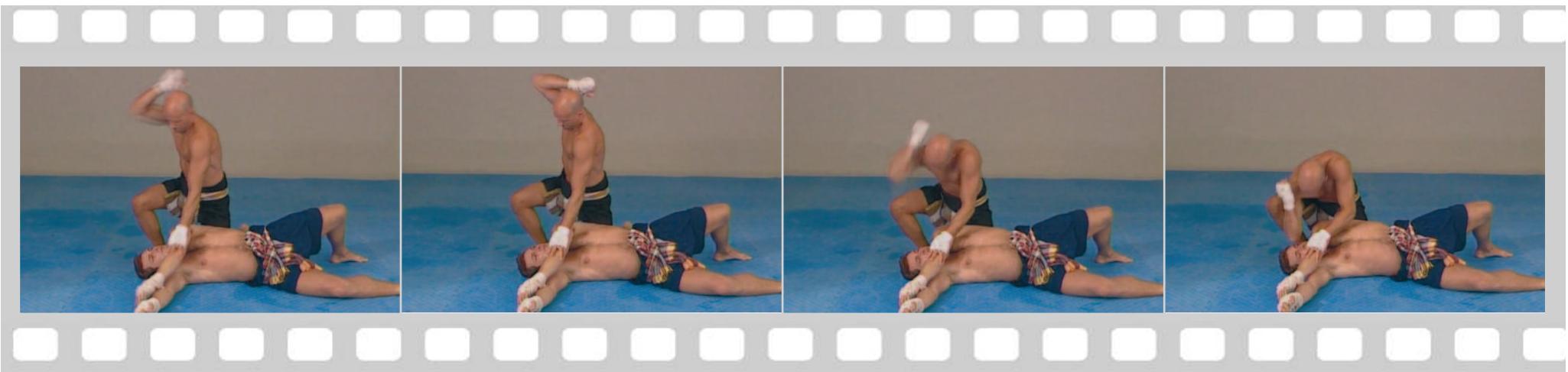
La versión básica de esta técnica representa un concentrado de distintas estrategias de defensa, empleadas contra varios tipos de ataque (puño, patada, rodilla y codo). En esta versión, típica del estilo regional Muay Chaiya, el ejecutor se defiende de un directo, desviando el ataque y contraatacando con un codazo al mentón desde abajo, uno desde el alto llevado a las vertebras cervicales y un agarre envolvente al cuello. La secuencia termina con un rodillazo directo al abdomen.

## 27. Khun Yak Pa Nang



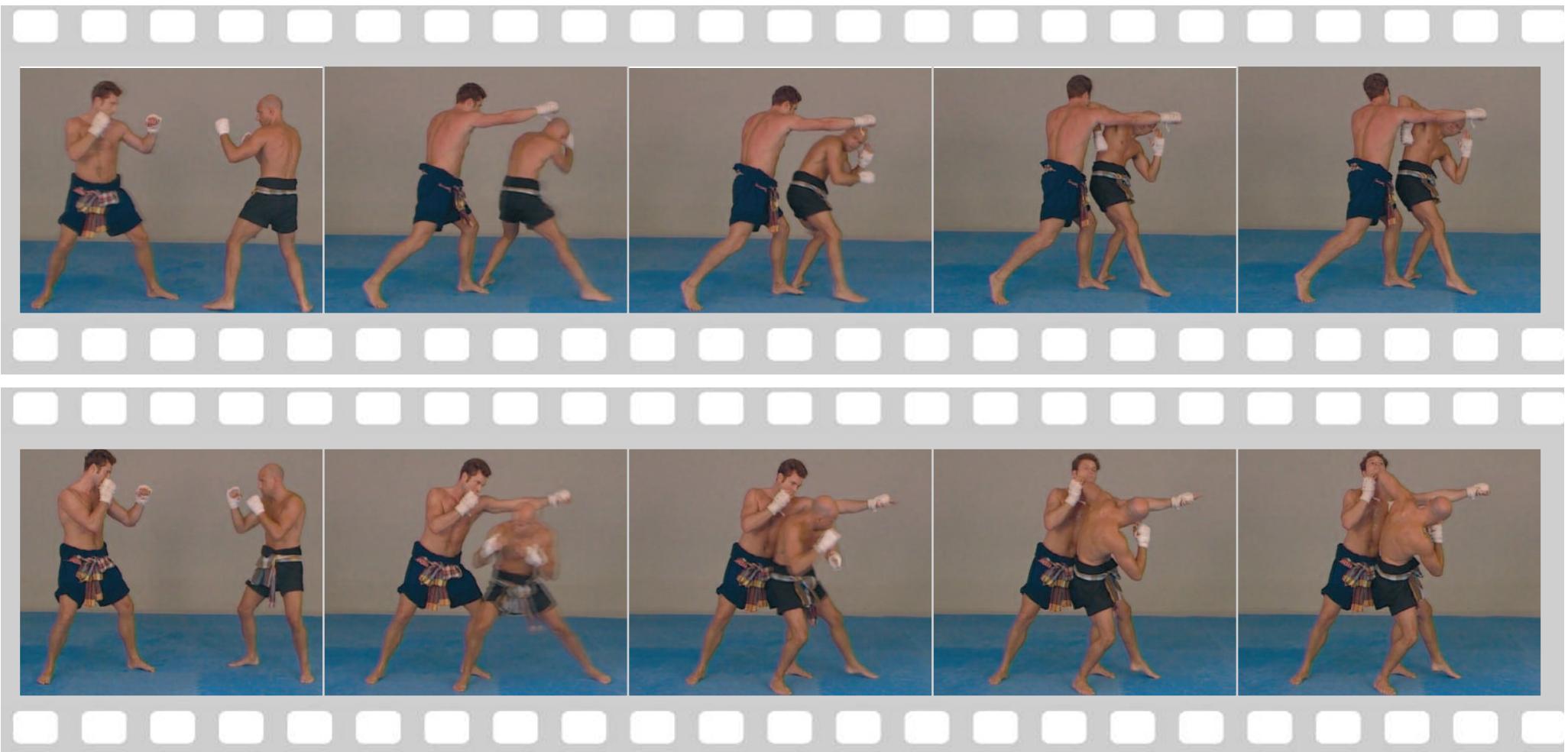
**sigue**

## 27. Khun Yak Pa Nang



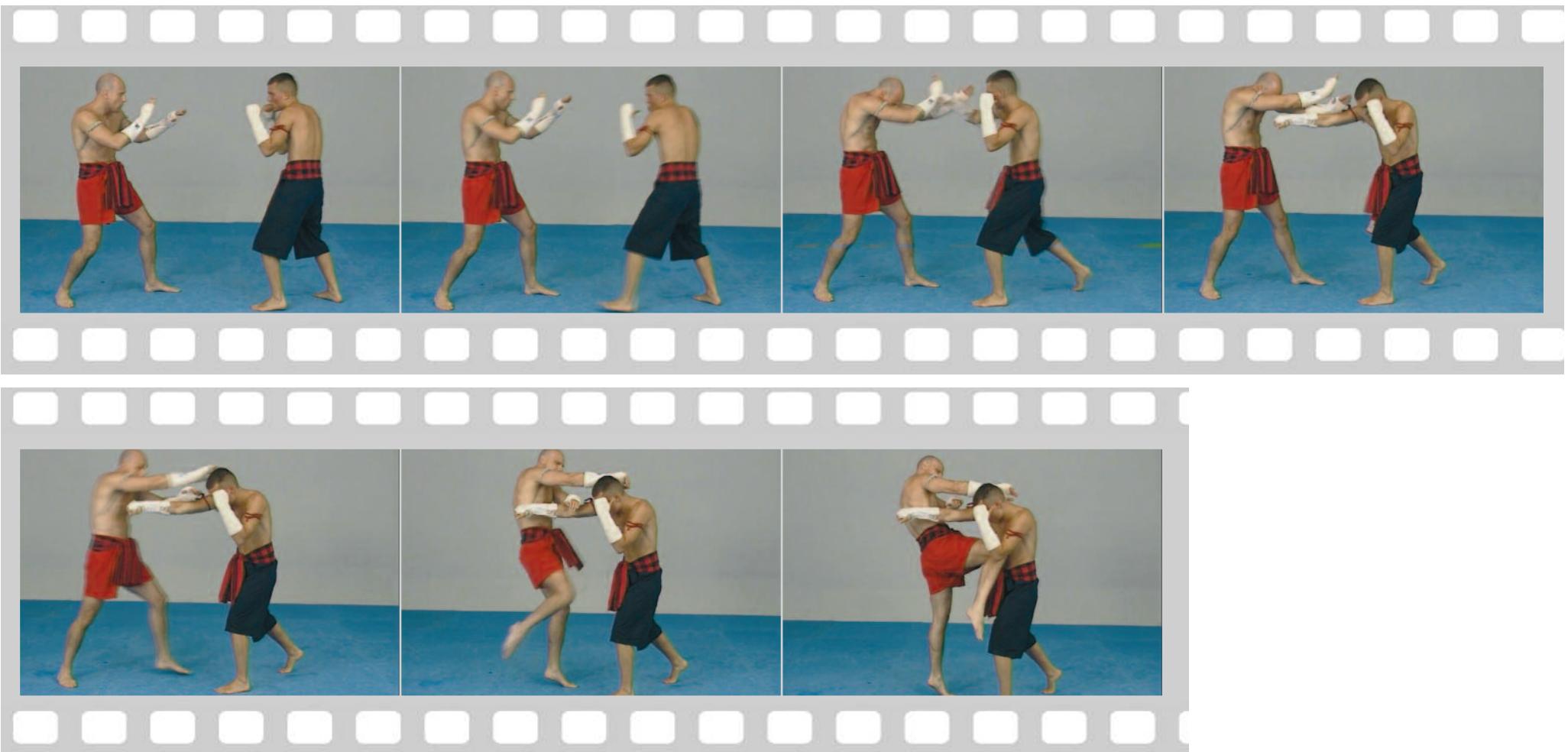
Una técnica de proyección empleada como contraataque ejecutado contra un puño. Desplázate diagonalmente hacia adelante y bloquea la pierna del adversario agarrándolo al cuello con el brazo. Un giro seco de cadera lo proyectará al suelo sin esfuerzo. El fuera de combate se puede obtener con un golpe de codo vertical hacia abajo.

## 28. Kluen Kratob Fang



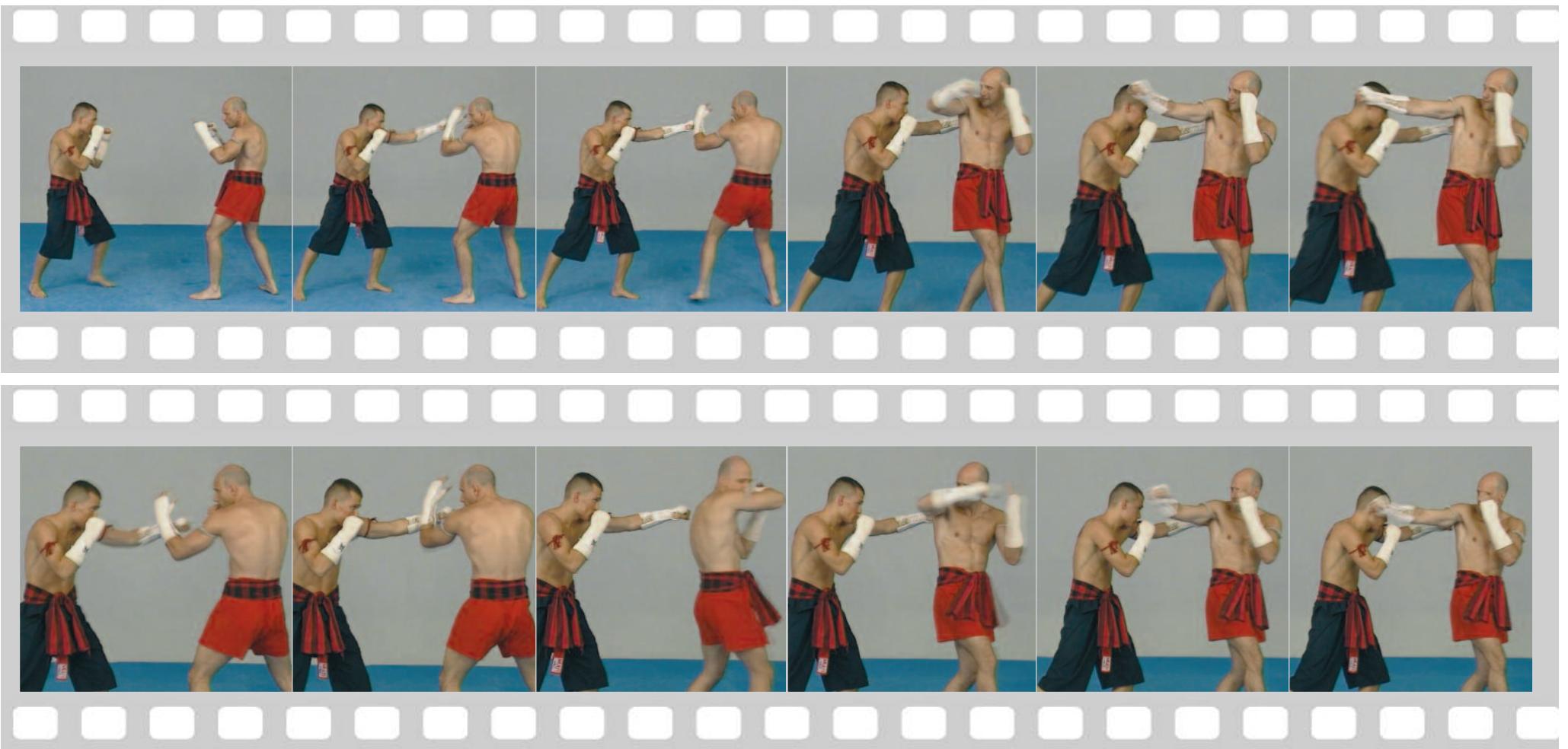
Efectúa un paso diagonal hacia adelante para evitar un directo a la cara. Girando y lanzando un golpe de codo hacia arriba, ataca el mentón o la mandíbula del adversario. Esto es un contraataque extremadamente potente.

## 29. Kumpakan Pung Hok



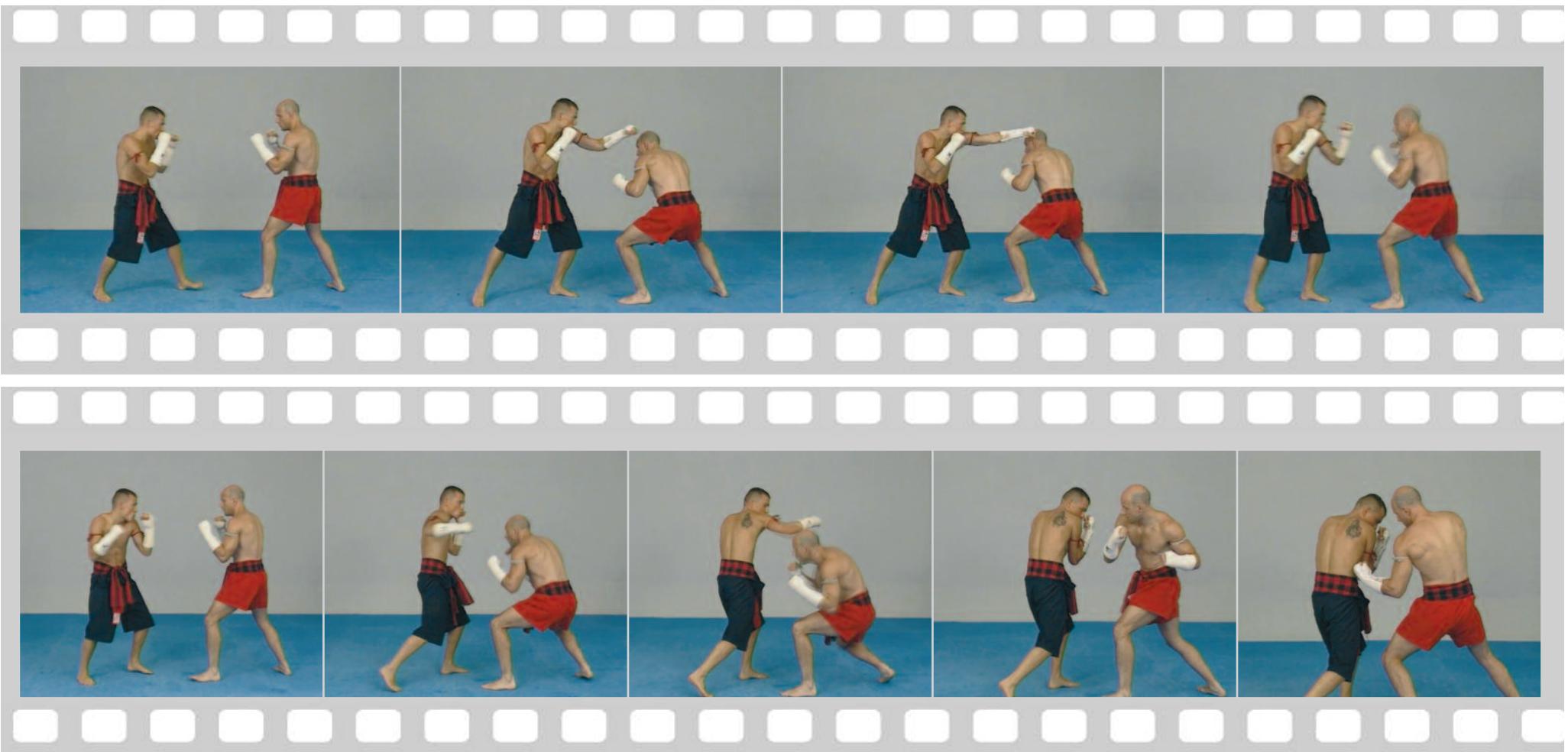
Protege la cabeza con dos brazos en un directo con el brazo trasero. Controla el brazo atacante con la mano izquierda y agarra el cuello del adversario con la mano derecha. Contraataca con un golpe de rodilla directo al abdomen.

## 30. Kwang Jak Narai



Puño con giro hacia atrás. Desvía desde adentro un directo a la cara y gira. Mientras te giras mira hacia atrás y ataca la sien o la mandíbula.

## 31. Luan Den Badan



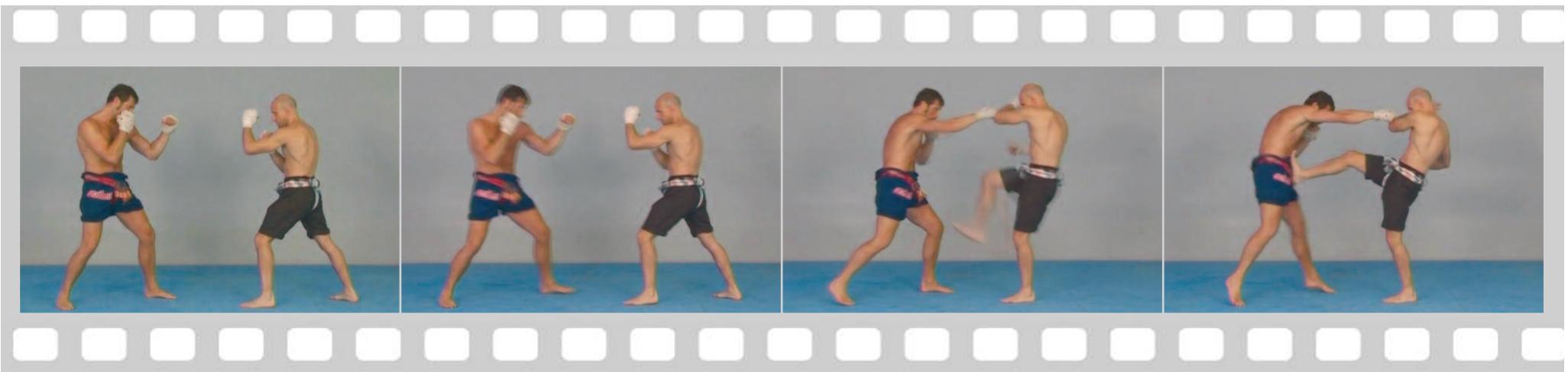
Pliega las rodillas para evitar un directo a la cara. En el sucesivo golpe circular esquiva girando el busto y contraataca con un golpe seco al cuerpo (uppercut o gancho), apuntando el hígado del adversario.

## 32. Mahd Kwang Sawang



Desvía un directo avanzado y lanza un directo a "tirabuzón" dirigido a la raíz de la nariz o contra la mandíbula del adversario. Este particular golpe de puño esta medio camino entre un gancho largo hacia abajo y un directo atornillado.

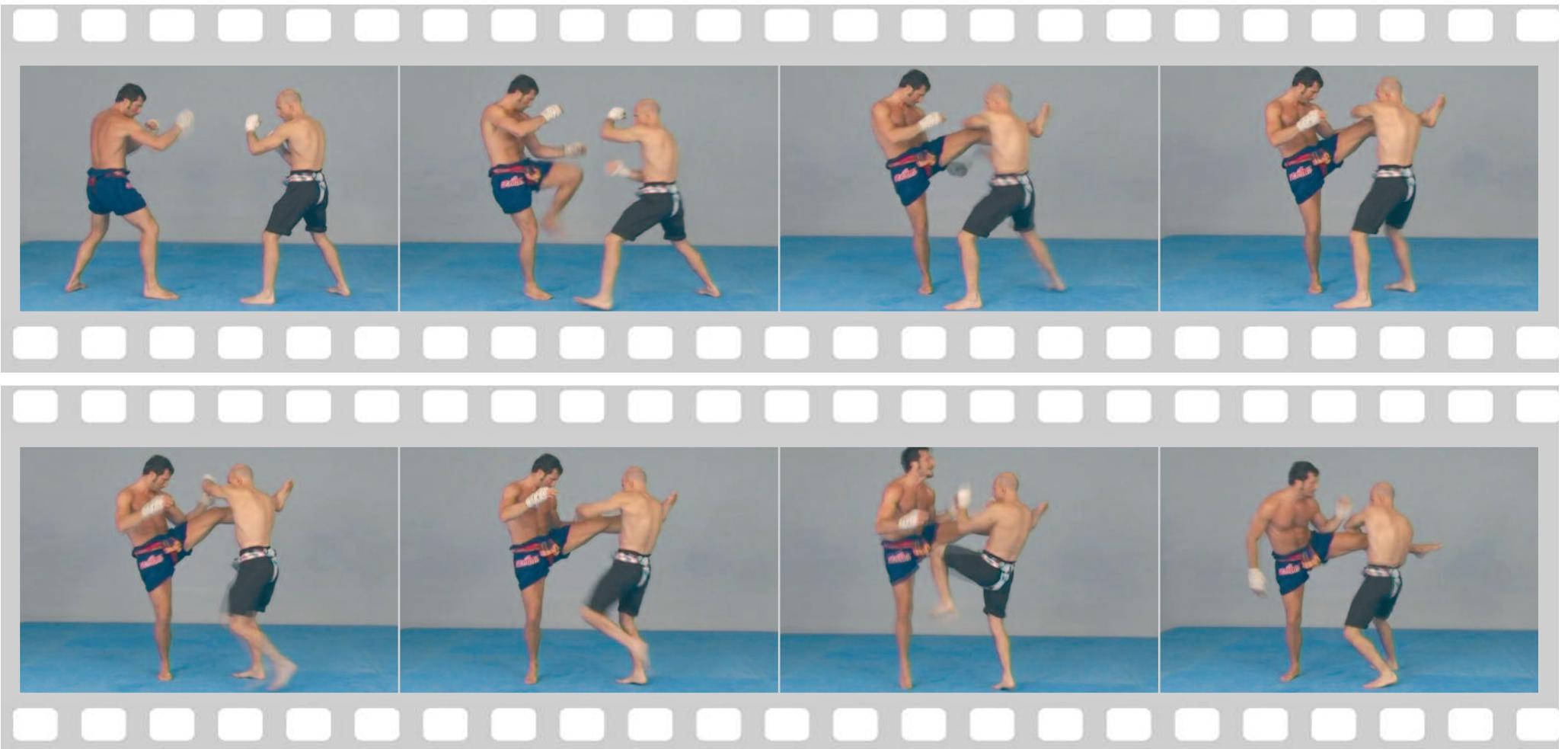
## 33. Mon Yan Lak



Protege la cara contra un directo con el brazo atrasado, utilizando el codo. En el mismo tiempo patea frontalmente contra el abdomen o el pecho con la pierna atrasada.

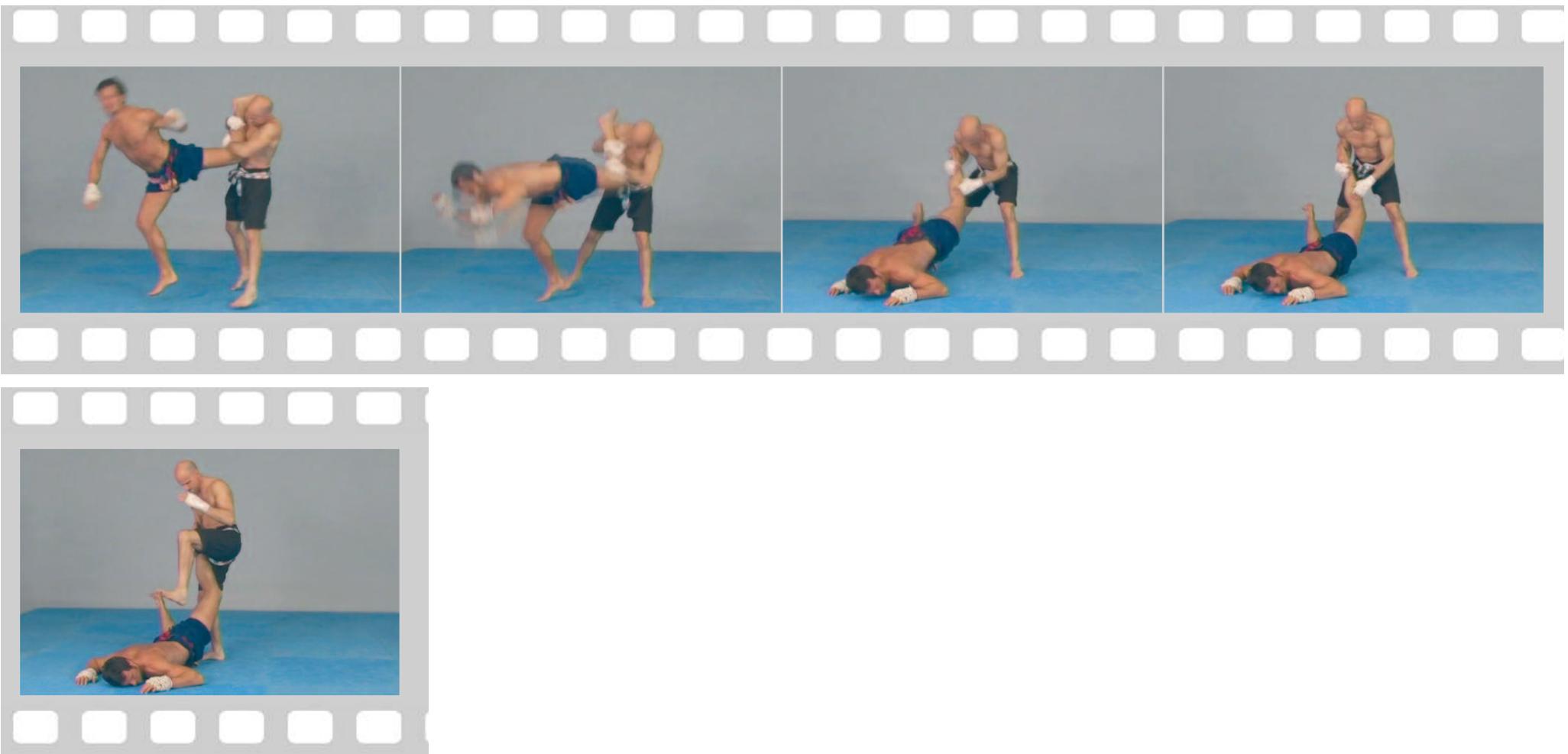
Esta técnica representa una típica defensa universal del Muay Thai, en la cual la acción de defensa y el contraataque se efectúan simultáneamente.

### 34. Naka Bid Hang



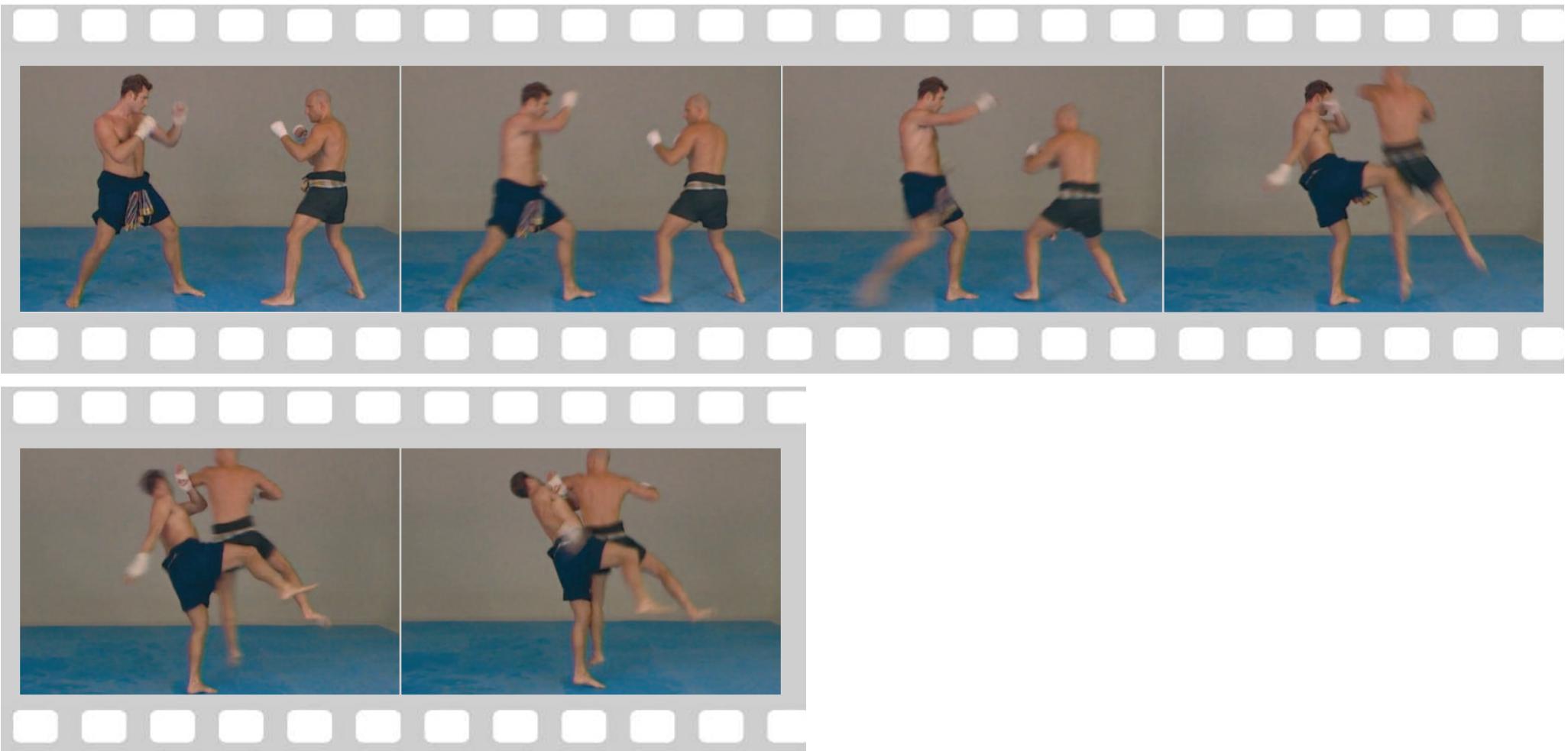
sigue

## 34. Naka Bid Hang



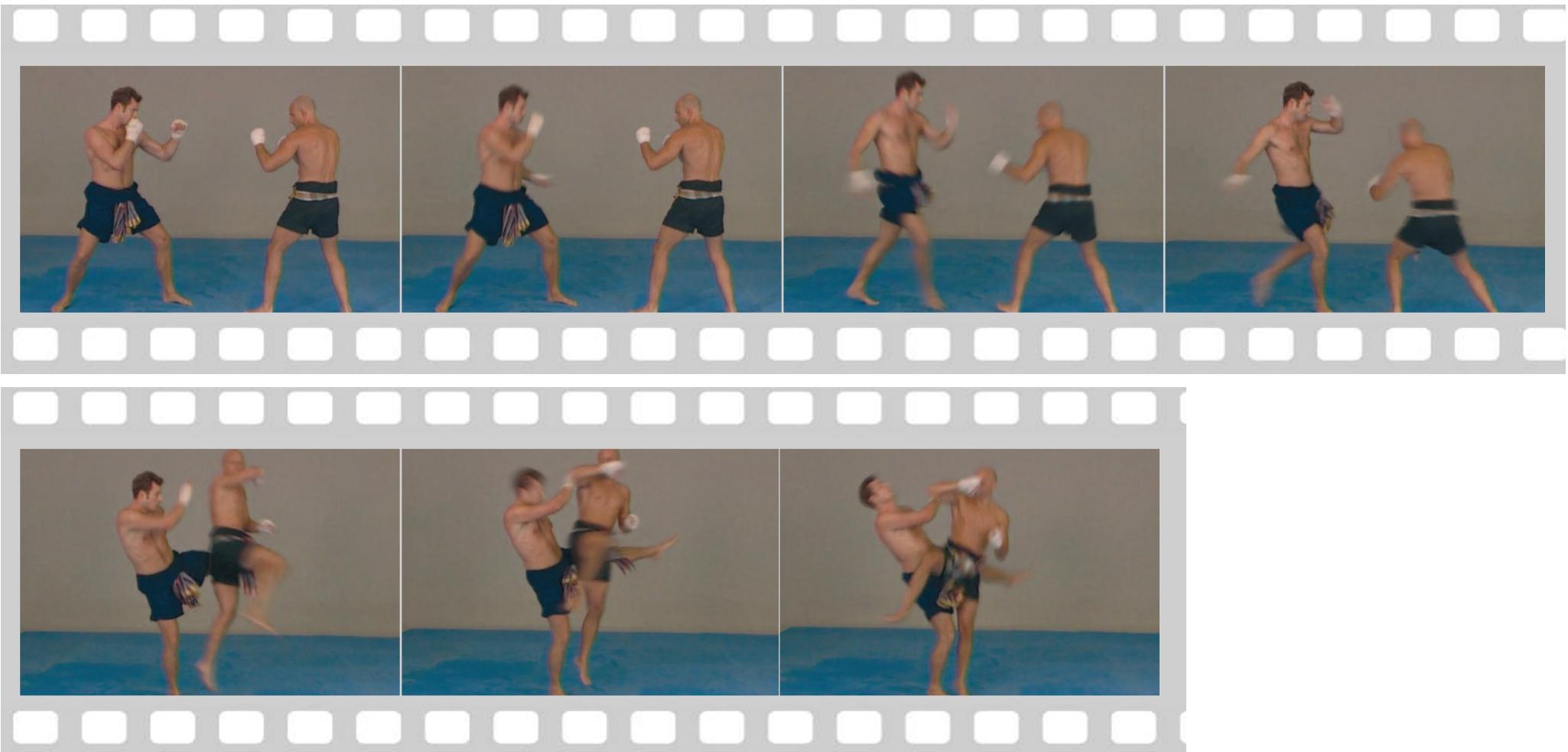
Esta técnica representa uno de los sistemas fundamentales de defensa contra patadas frontales. Avanza en diagonal y agarra de abajo la pierna atacante: golpea con la rodilla los genitales del contrincante y, torciendo la pierna atrapada, derríbalo violentamente al suelo boca abajo.

## 35. Nang Montho Nung Taen



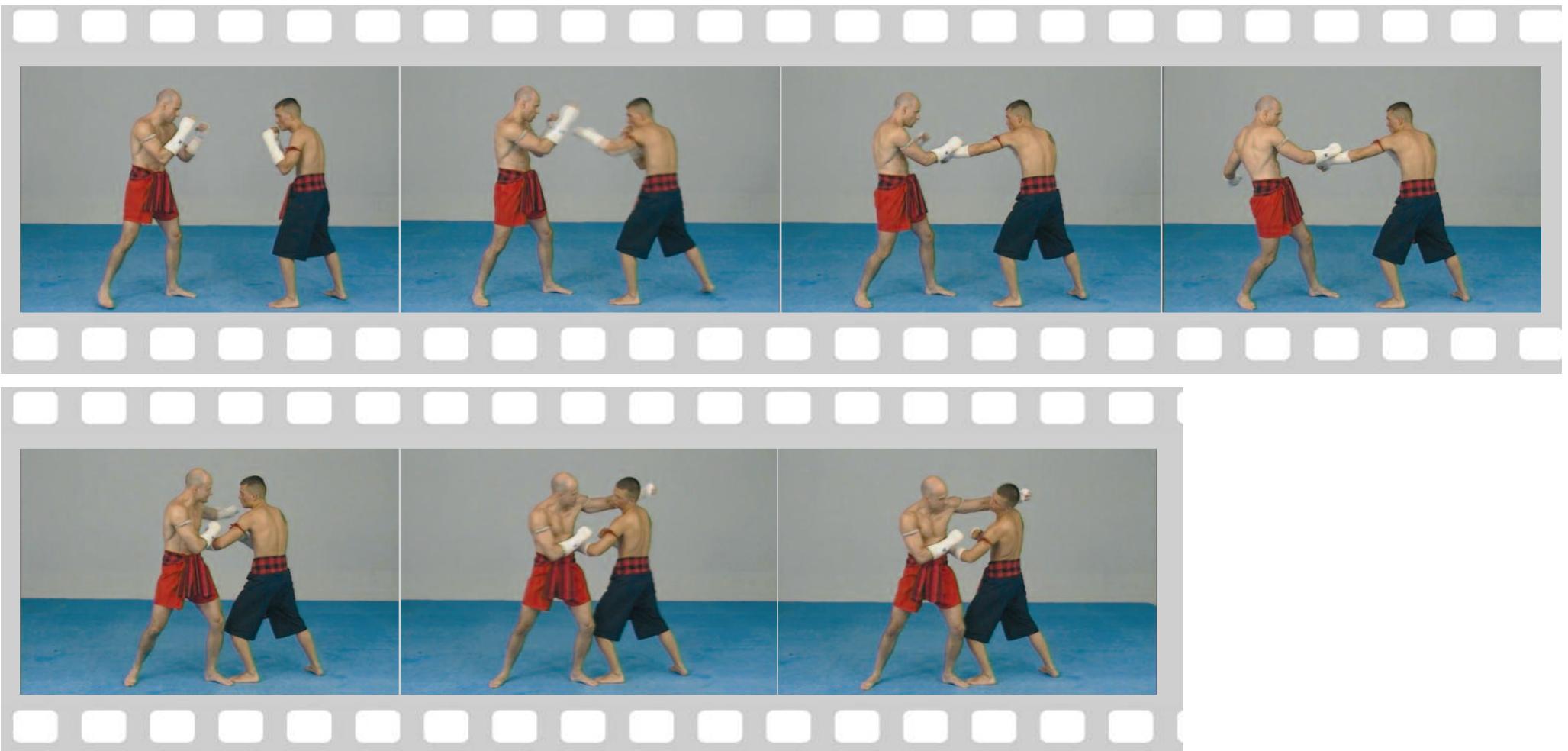
Salta hacia adelante y golpea con la cadera el bajo vientre y el pecho del adversario. El resultado de esta acción es de provocar el derribo del contrincante y su neutralización. Durante la ejecución, tu codo podrá también golpear a la vez la cara del adversario.

## 36. Nang Montho Nung Tak



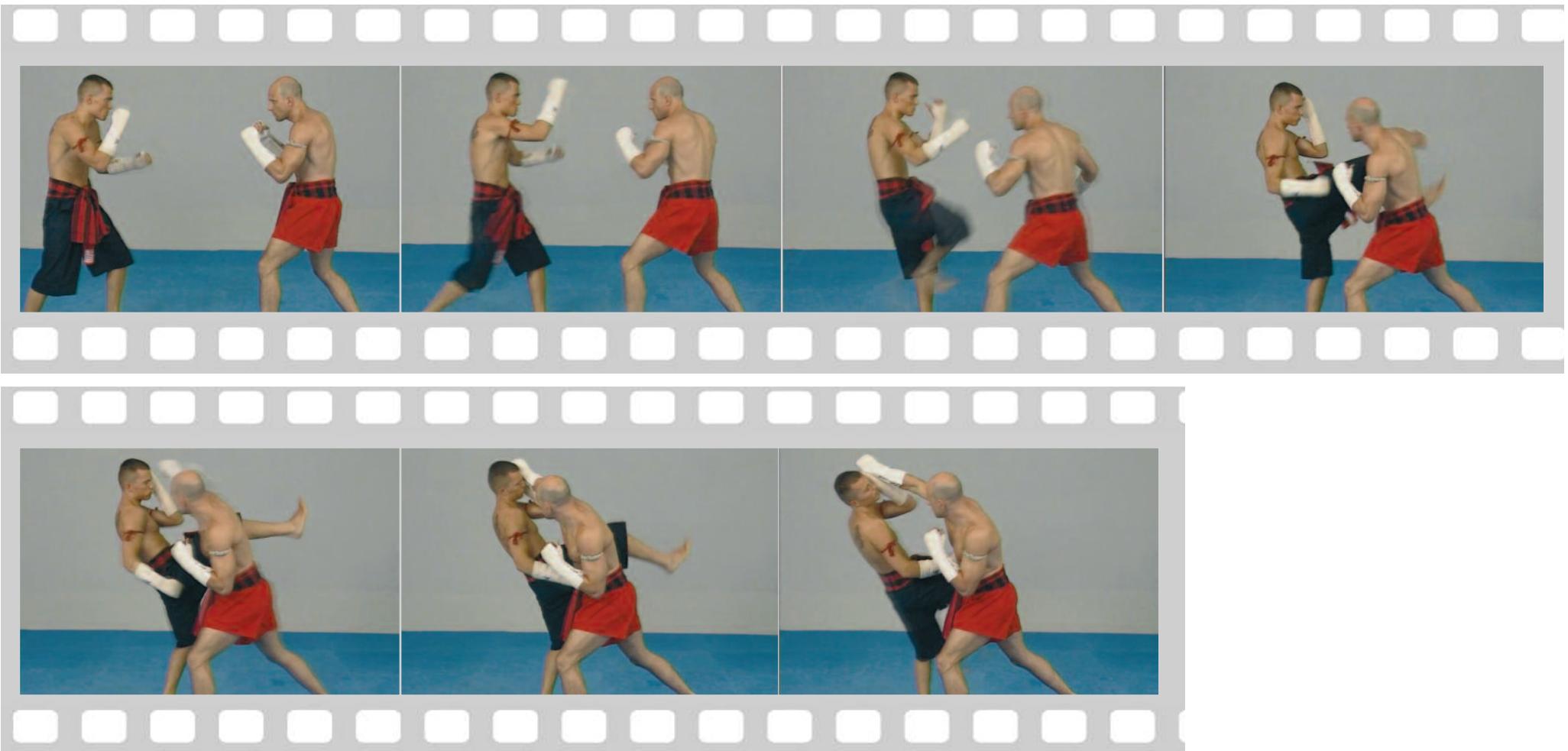
En un ataque de patada circular a las costillas, salta y siéntate sobre la pierna atacante. La potencia de la patada será así neutralizada. Mientras saltas, gira y lanza un golpe de codo contra la cabeza o la cara del adversario.

## 37. Narai Ban Sean



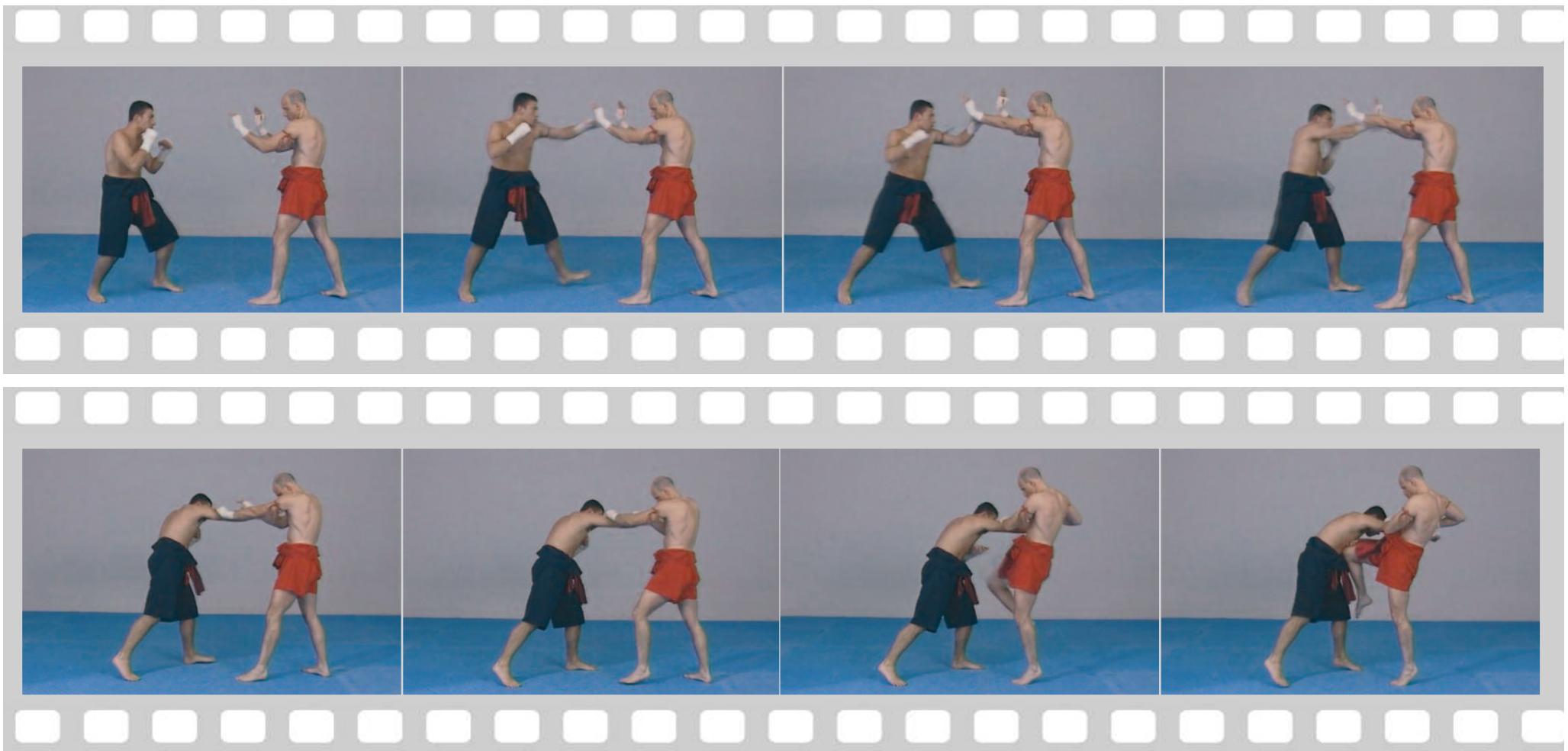
Desvía hacia abajo un puño directo y avanza. Controla el brazo del adversario y contraataca rápidamente con un golpe circular de puño o de antebrazo dirigido a la sien o a la mandíbula.

## 38. Narai Kwang Jak



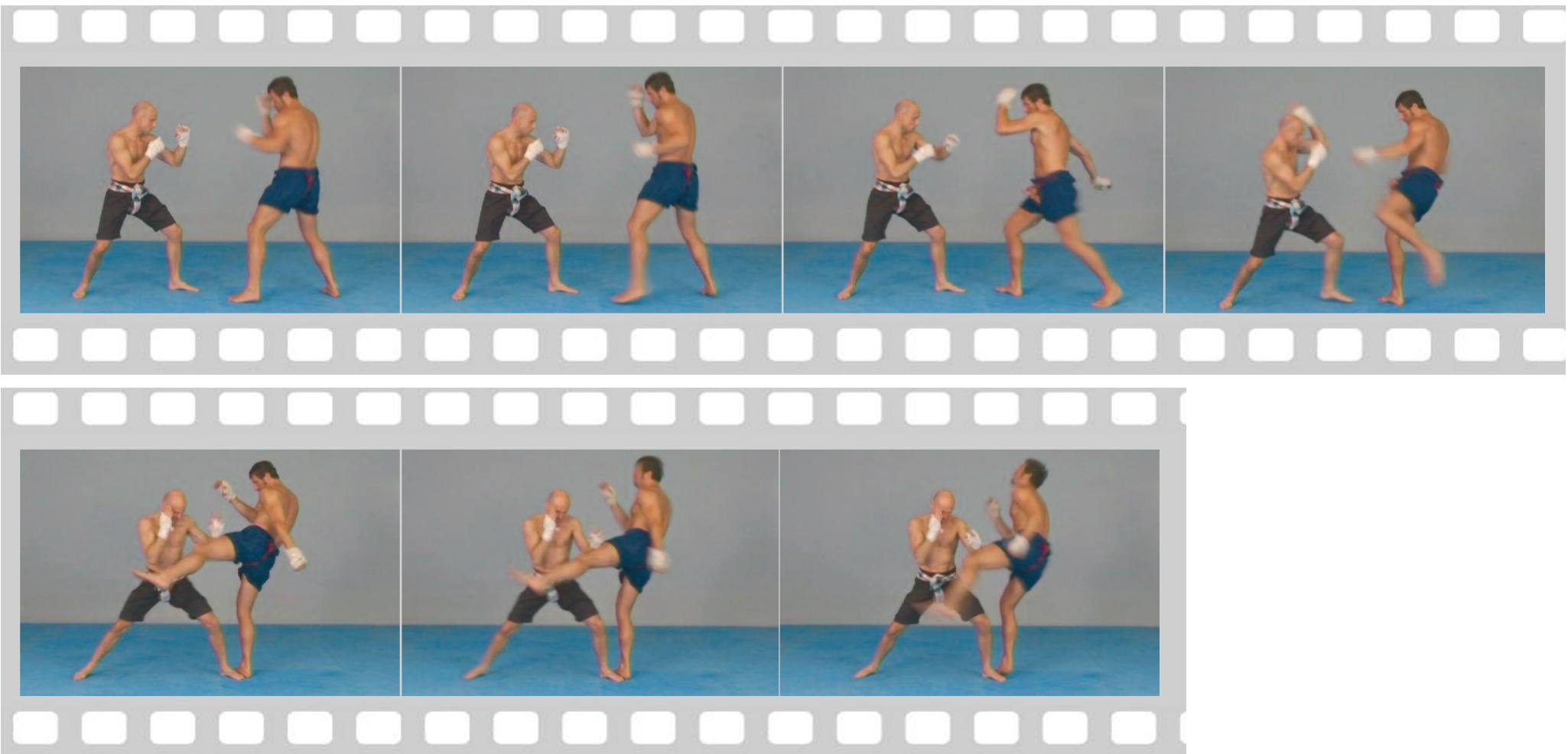
Puño circular muy poderoso que apunta los lados de la cabeza o la cara. En una patada frontal, evita el ataque con un desplazamiento diagonal y golpea con fuerza al mismo tiempo. El cúbito radial del antebrazo puede ser utilizado como zona de impacto.

## 39. Nu Tai Rao



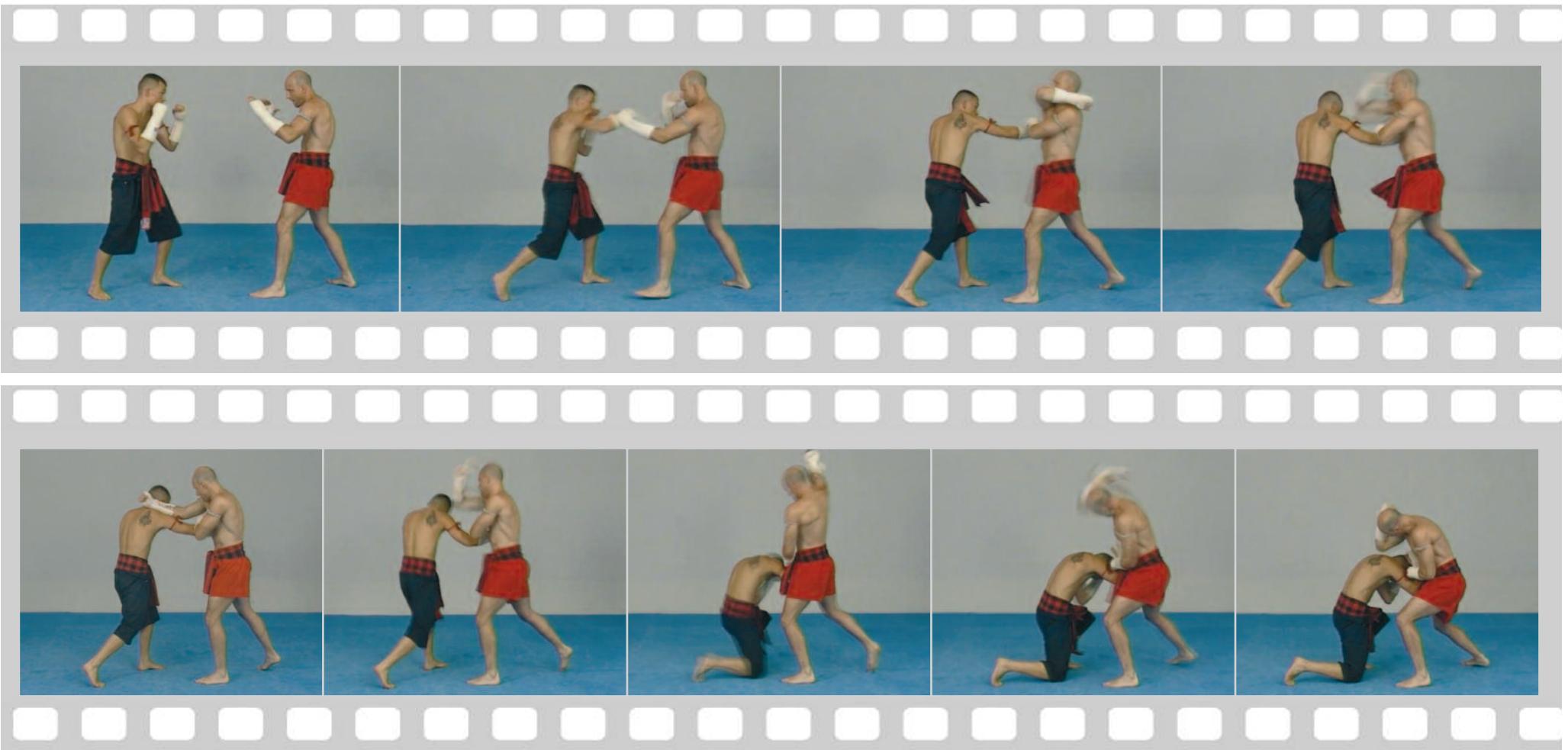
Desvía los golpes directos del adversario con ambas manos y con una rápida acción agarra el brazo del adversario. En este momento puedes fácilmente contraatacar con la rodilla directamente a las costillas tirando el brazo atrapado.

## 40. Pak Luk Toy



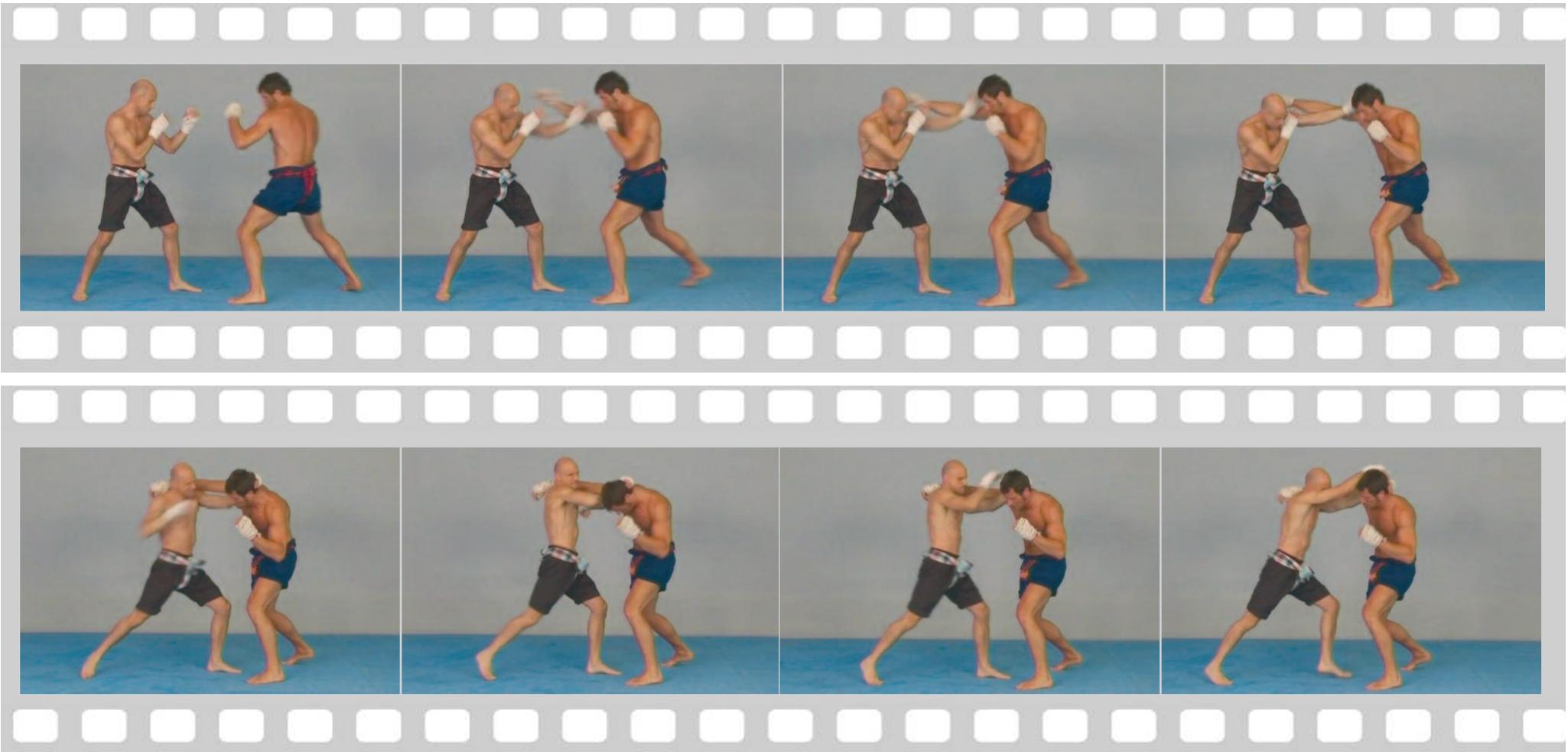
Contra una patada circular al cuerpo, avanza hacia el ataque con un paso diagonal, y golpea con un codazo hacia abajo el muslo del adversario.

## 41. Pak Tay Toy



Desvía un directo a la cabeza con la palma de la mano y contraataca con el antebrazo golpeando la nuca del adversario. Este primer contraataque, puede ser doblado con un golpe de codo vertical dirigido al mismo objetivo del primer golpe.

## 42. Paksa Waeg Rang



**sigue**

## 42. Paksa Waeg Rang



Esta es la estrategia básica para penetrar en la guardia del adversario cuando nos ataca, por ejemplo, con un puño directo. Agárralo al cuello y golpéalo con el codo en la cara. Un golpe de rodilla en los genitales puede ser una óptima técnica de finalización.

### 43. Phra Lak Ham Pon



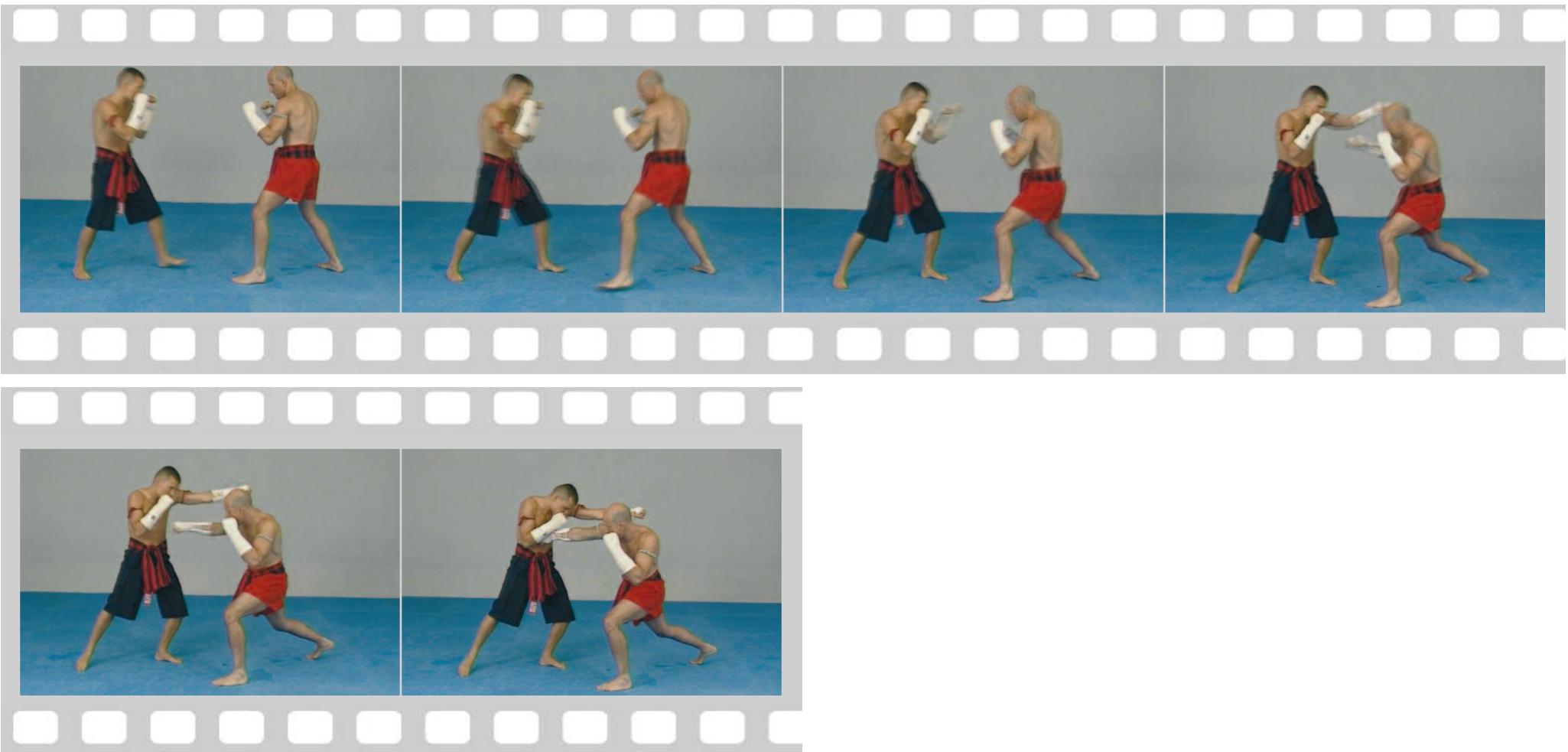
**sigue**

## 43. Phra Lak Ham Pon



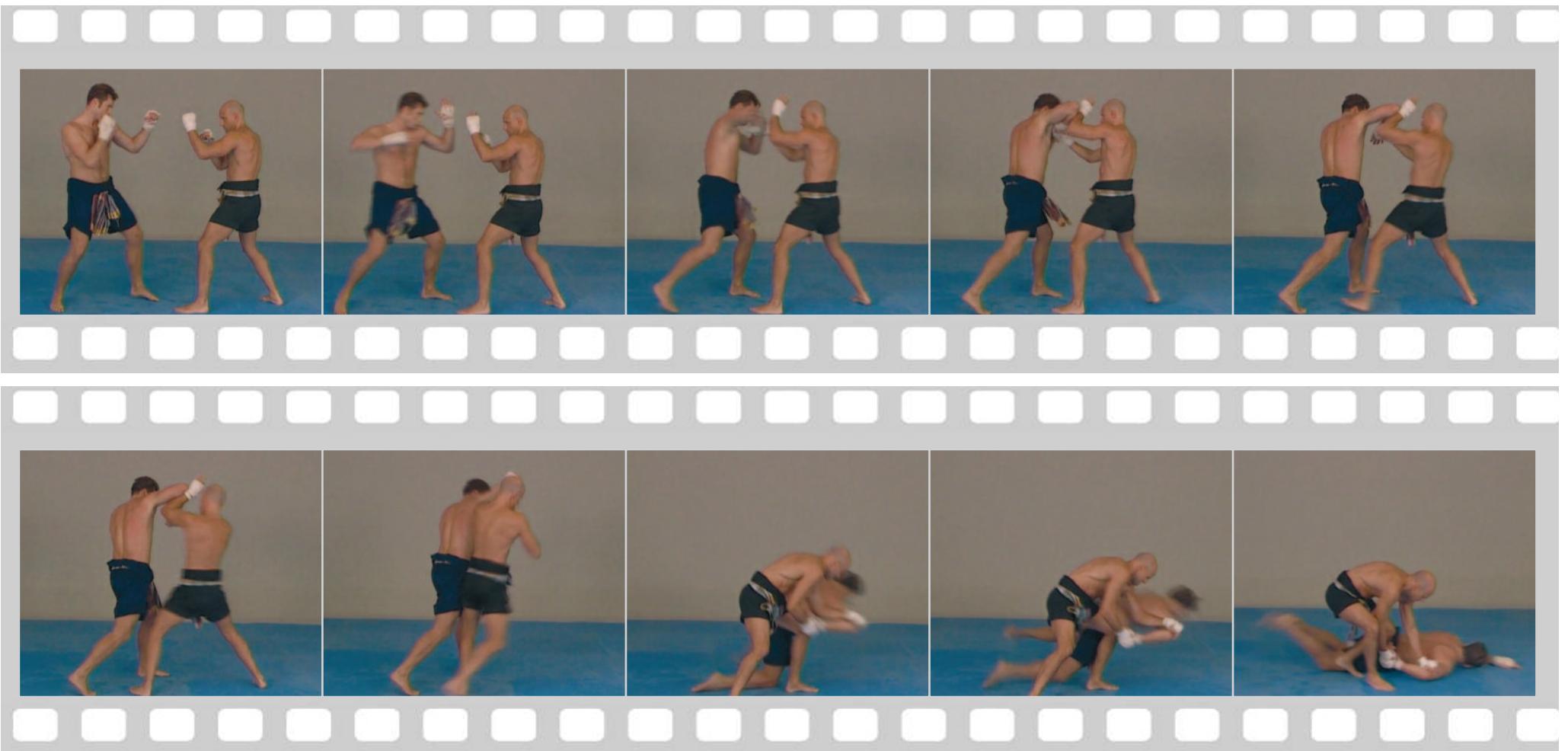
Retrocede de medio paso en diagonal para salir de la línea de ataque de un golpe de puño directo. Al mismo tiempo extiende el brazo avanzado y golpea a la cara, abriendo el camino al siguiente uppercut al cuerpo (golpe al plexo solar).

## 44. Phra Pai Lom Singkorn



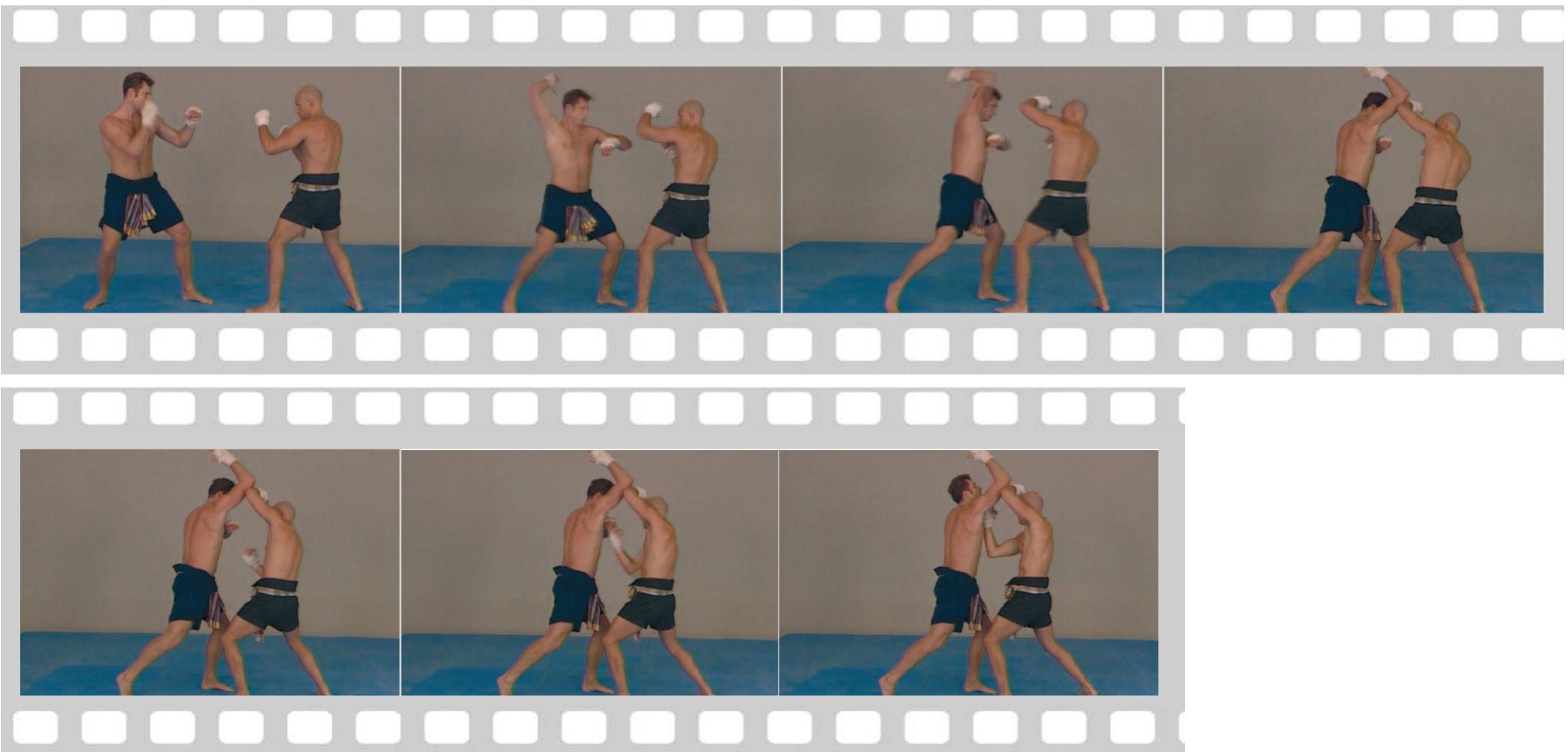
En un ataque de directo adelantado a la cara, desplázate hacia afuera flexionando el busto y contraatacando simultáneamente con un directo.

## 45. Phra Ram Hak Sorn



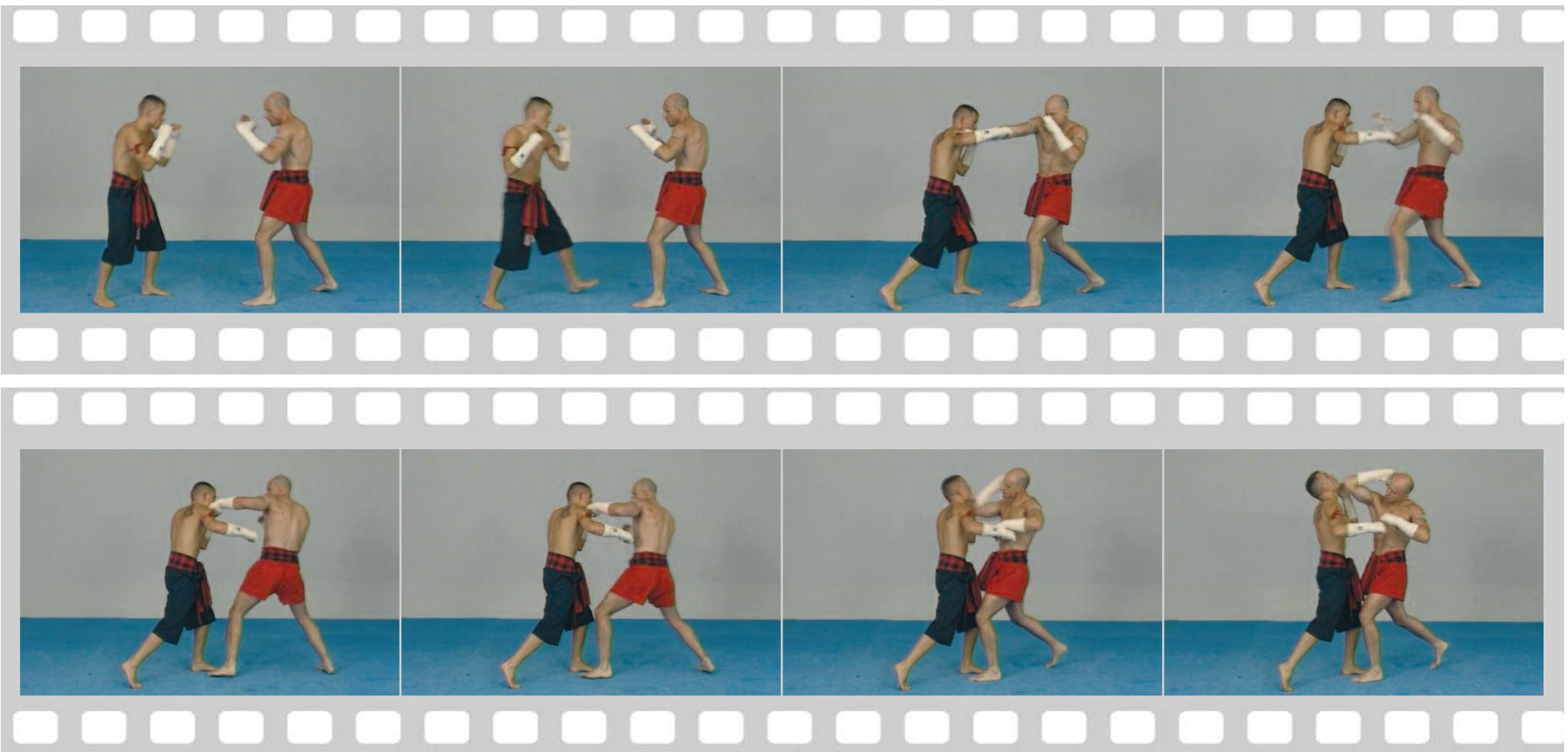
Esta técnica está diseñada para bloquear el brazo en un ataque de codo y dislocar el hombro del atacante. Después de haber parado el golpe de codo, desplázate lateralmente y gira antes de que el adversario pueda reaccionar.

## 46. Phra Ram Now Sorn



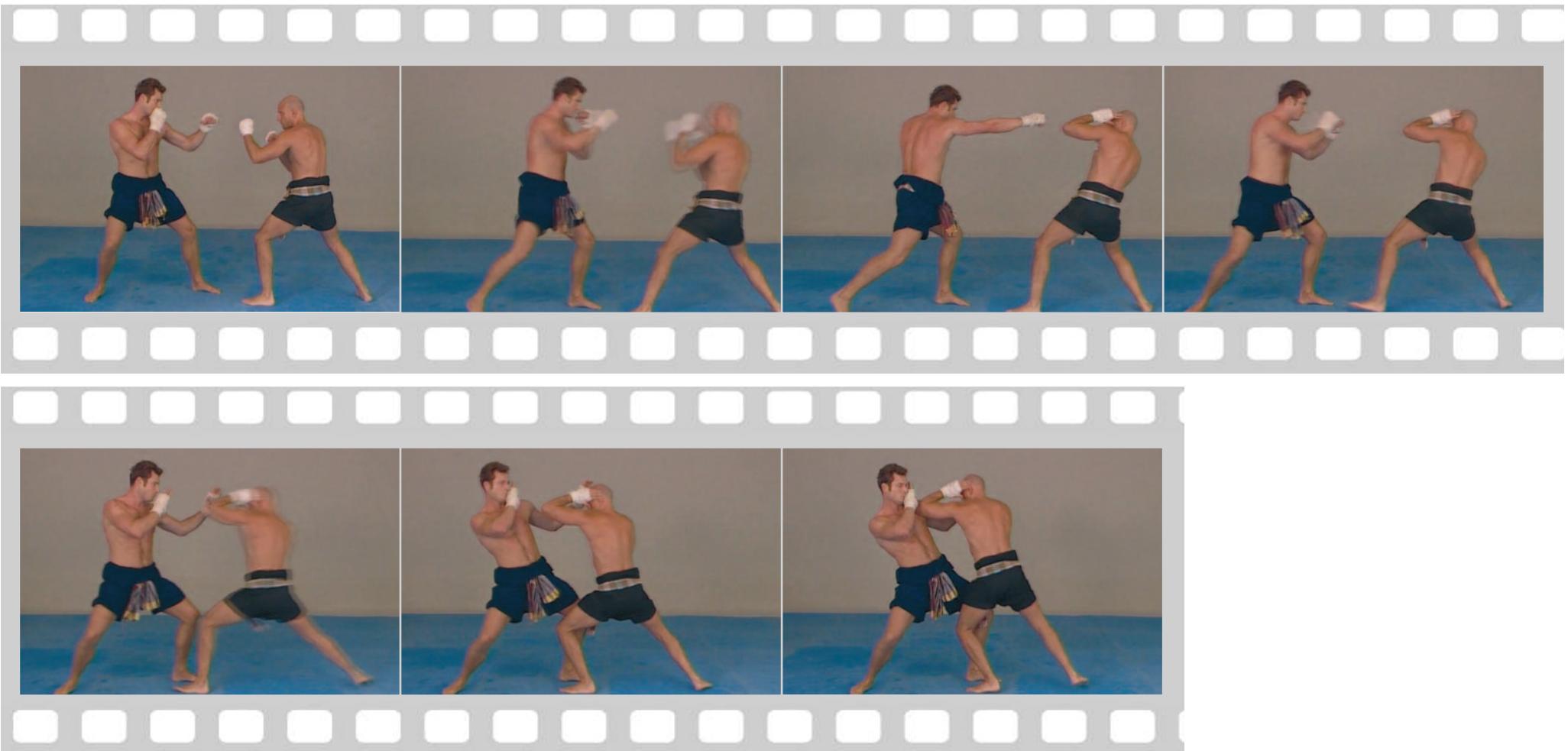
En un ataque de codo de arriba a abajo, avanza y protege la cabeza con el codo y el antebrazo. Contemporáneamente golpea con un corto uppercut la garganta o la zona bajo el mentón.

## 47. Phra Ram Yan Sorn



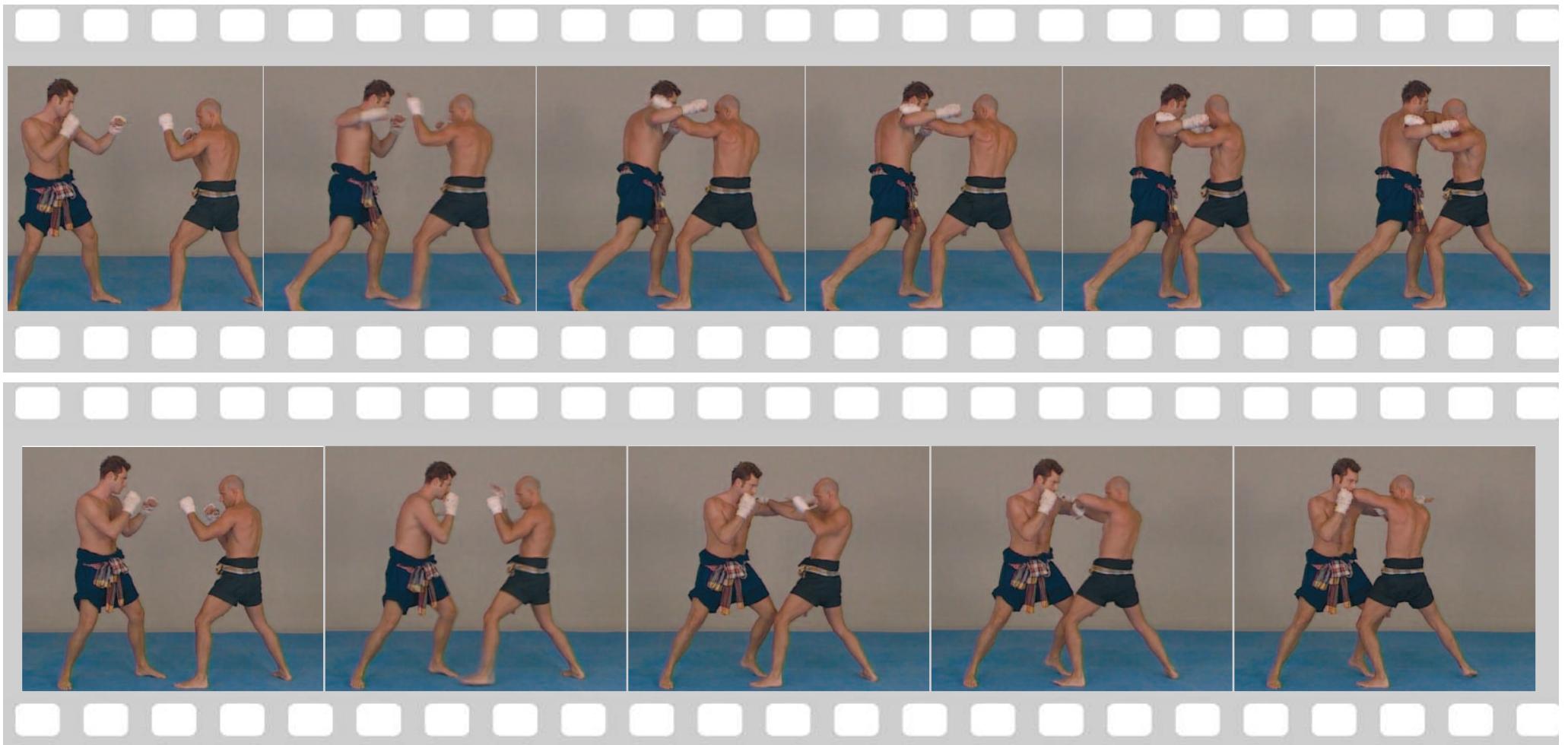
El adversario ataca con un largo puño circular (o un golpe de codo horizontal); alarga el brazo de atrás manteniendo el brazo tenso y el codo rígido. Empuja hacia adelante con fuerza, parando el ataque con un golpe a mano abierta sobre el bíceps. Concluye la acción, golpeando inmediatamente con un gancho izquierdo y un codazo desde abajo al mentón.

## 48. Pid Pok Chok Dui Sok



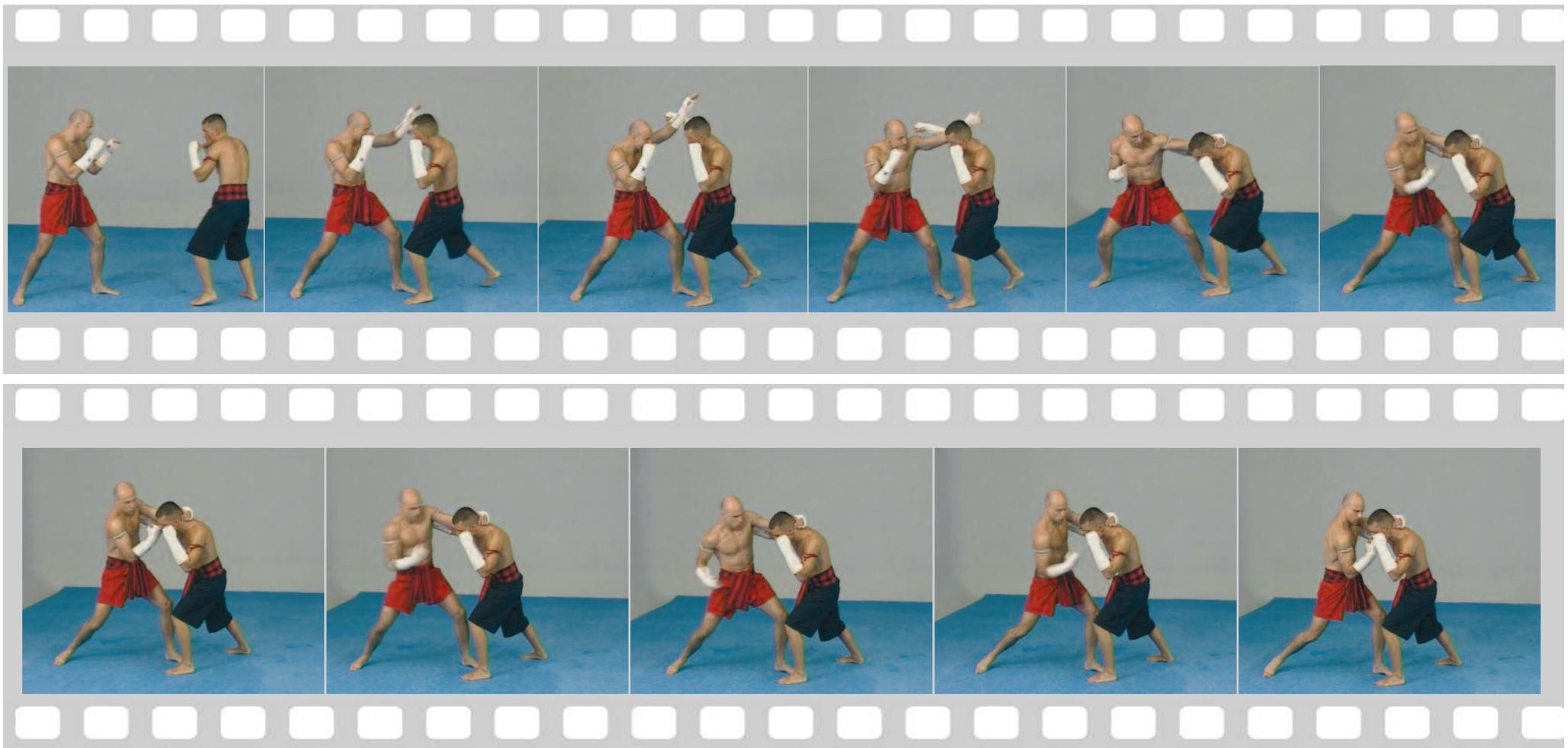
Cúbrete de un golpe de puño a la cara inclinándote hacia atrás. Luego continúa lanzándote hacia adelante y empujando la punta del codo contra la garganta o la cara del adversario.

## 49. Pra Yaikae



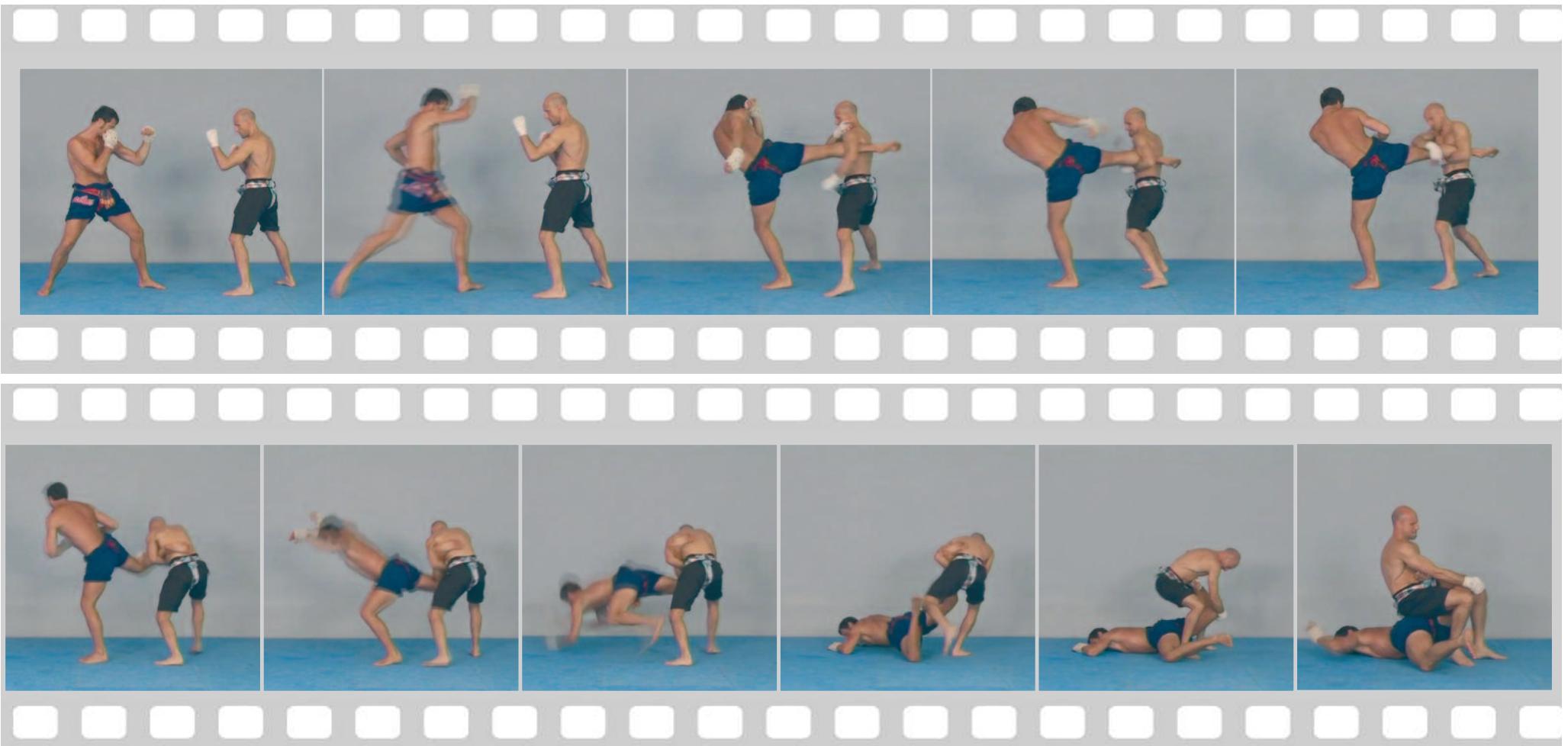
Desvía el gancho del adversario y contraataca con un golpe de codo horizontal a la cara. Los objetivos del contraataque pueden ser la base o la raíz de la nariz, la mandíbula o la sien para obtener un óptimo resultado.

## 50. Prakarn Perd Lok



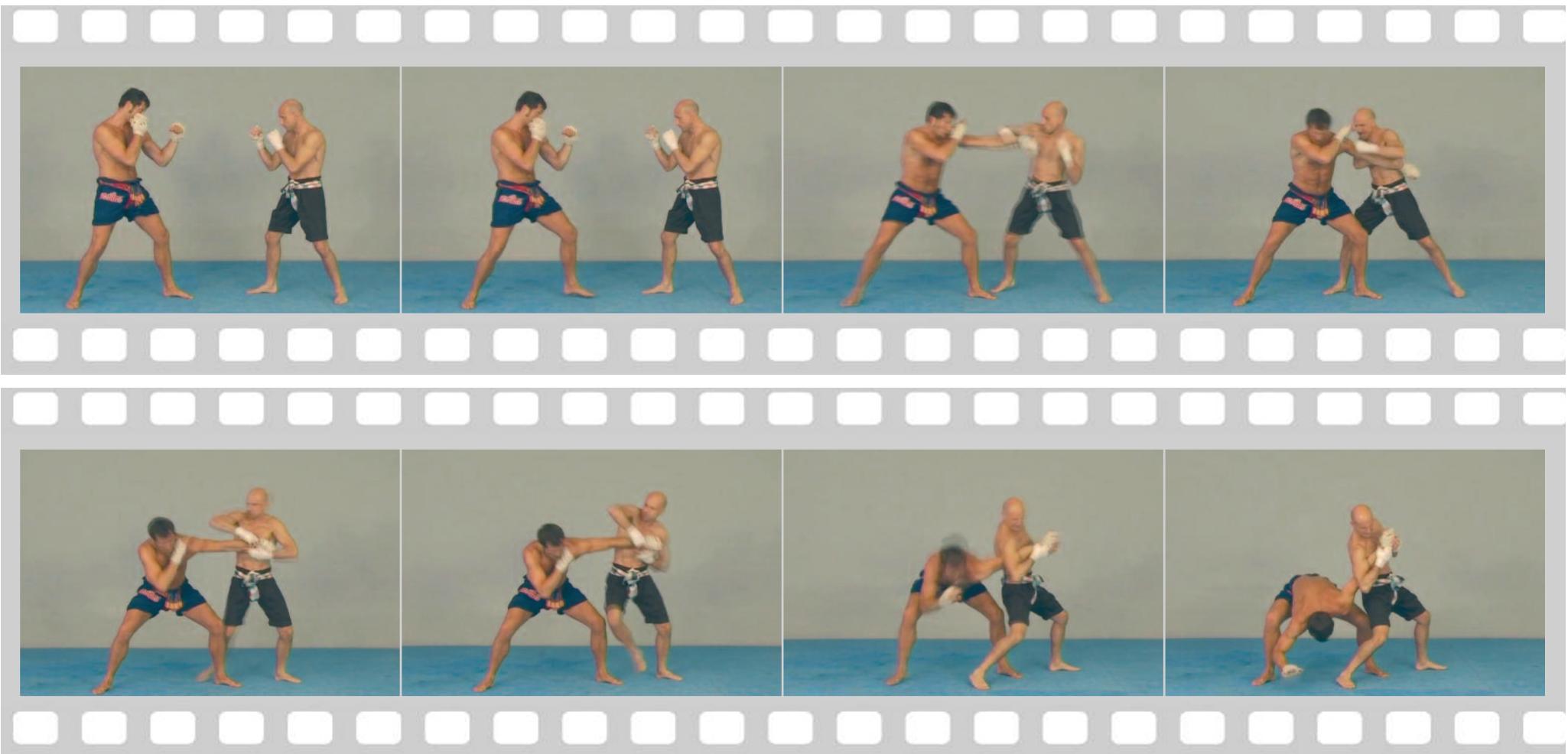
Desvía un puño del adversario desde adentro y agarra rápidamente el cuello. Tira hacia adelante y gira la cadera para descargar un poderoso uppercut a la cara. El contraataque puede ser doblado utilizando el mismo tipo de puño para obtener un óptimo resultado.

## 51. Rad Nguang Erawan



Agarra la pierna del adversario contra una patada circular a la caja torácica.  
Tan pronto como la pierna ha sido agarrada, tuércela y derriba el adversario con la cara  
hacia adelante. Una palanca a la pierna puede concluir la acción.

## 52. Rakkrae Hak Kaen



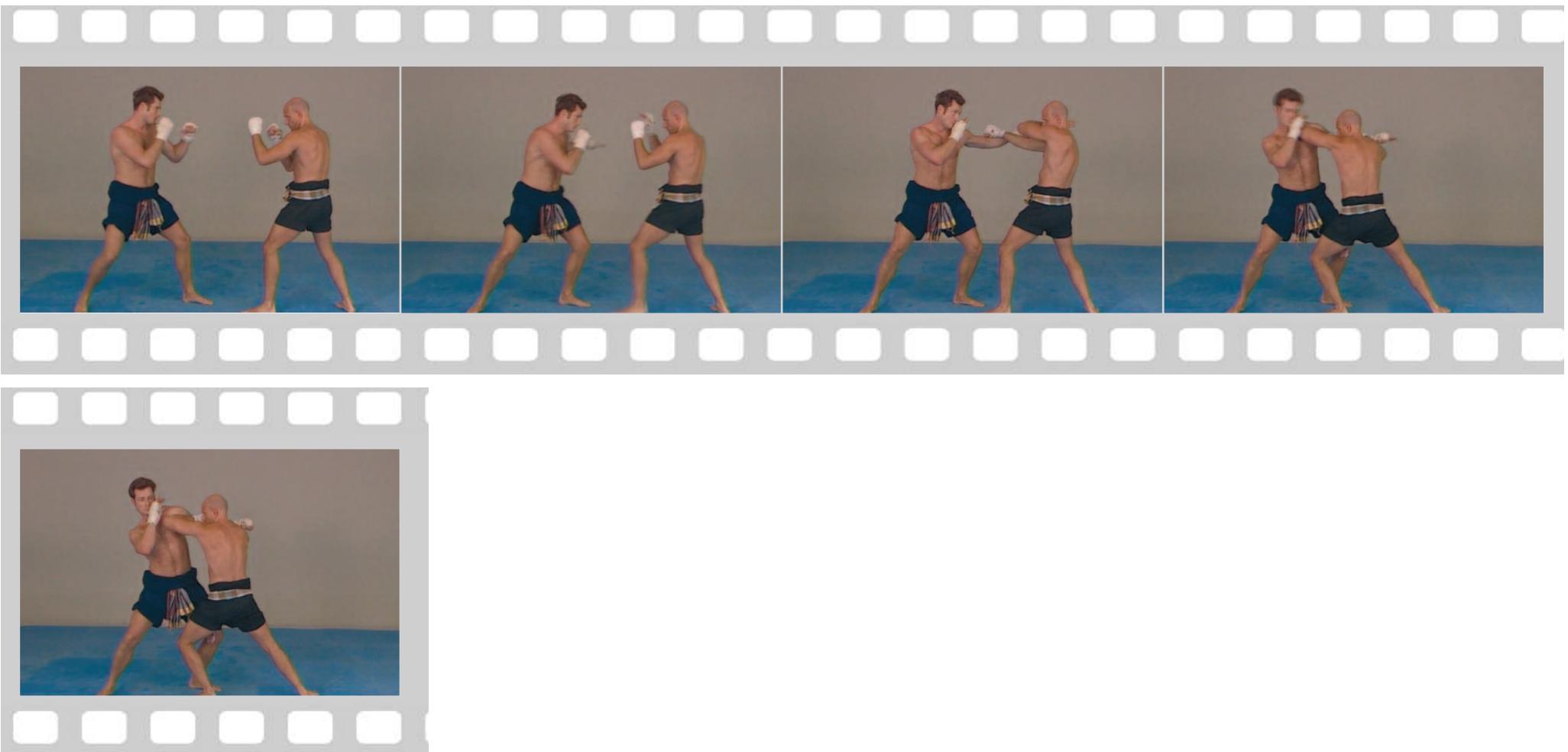
Chap Hak significa agarrar y romper. Agarra el puño, ataca la cara y, reteniendo el codo del adversario bajo la axila, fractura la articulación del brazo atrapado.

## 53. Sadayu Ching Nang



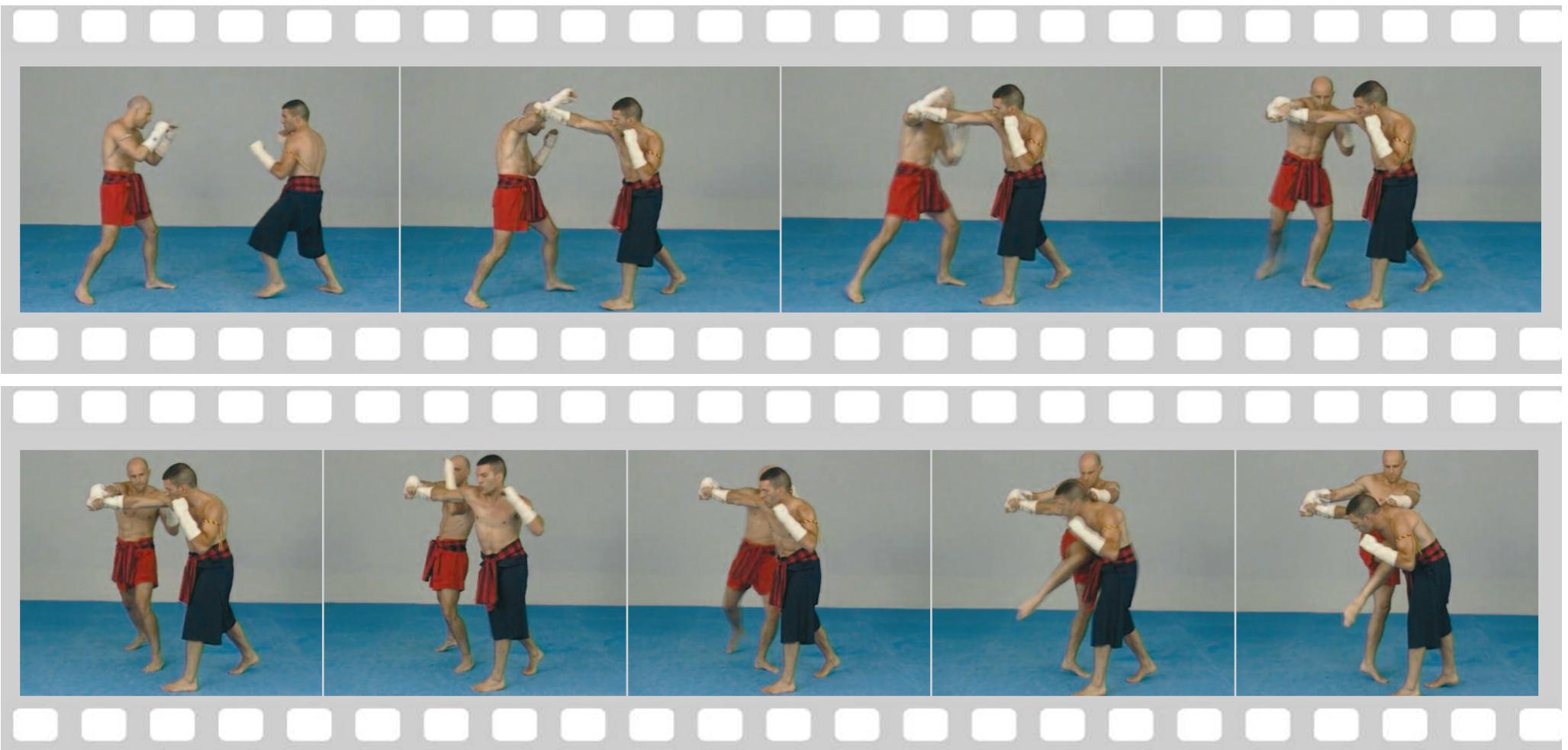
Desvía el puño y envuelve el brazo del adversario. Aprieta el brazo atrapado y gira las caderas con un movimiento seco, para poder fracturar el codo. Una sucesiva contra torsión te pondrá en condición de lanzar un potente golpe de codo a la cara.

## 54. Sak Puang Malai



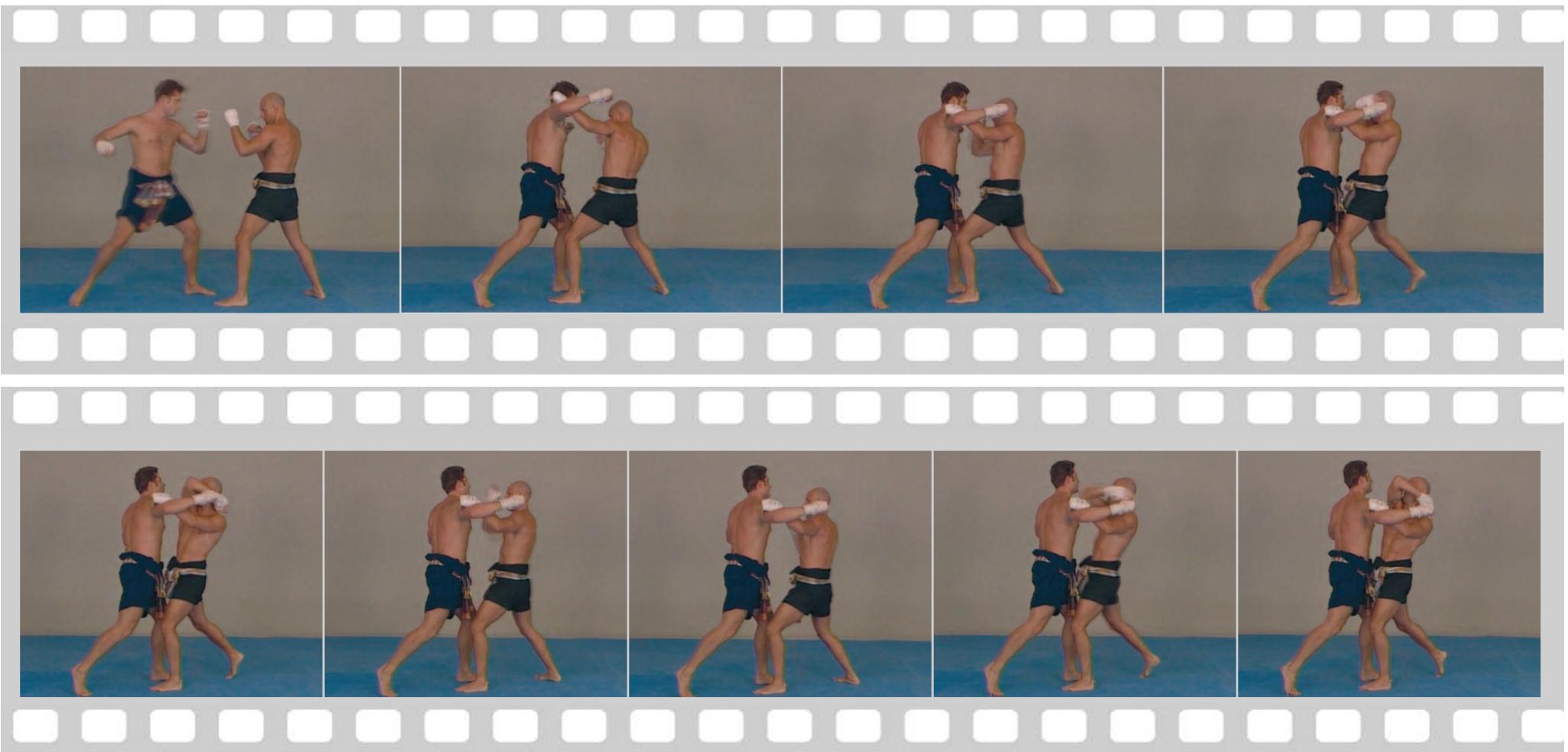
Técnica de golpe de codo empujado empleada como contraataque a un golpe de puño a la cabeza. Desvía hacia afuera el puño circular y avanza lanzando la punta del codo contra la garganta o el esternón del adversario.

## 55. Salab Fan Pla



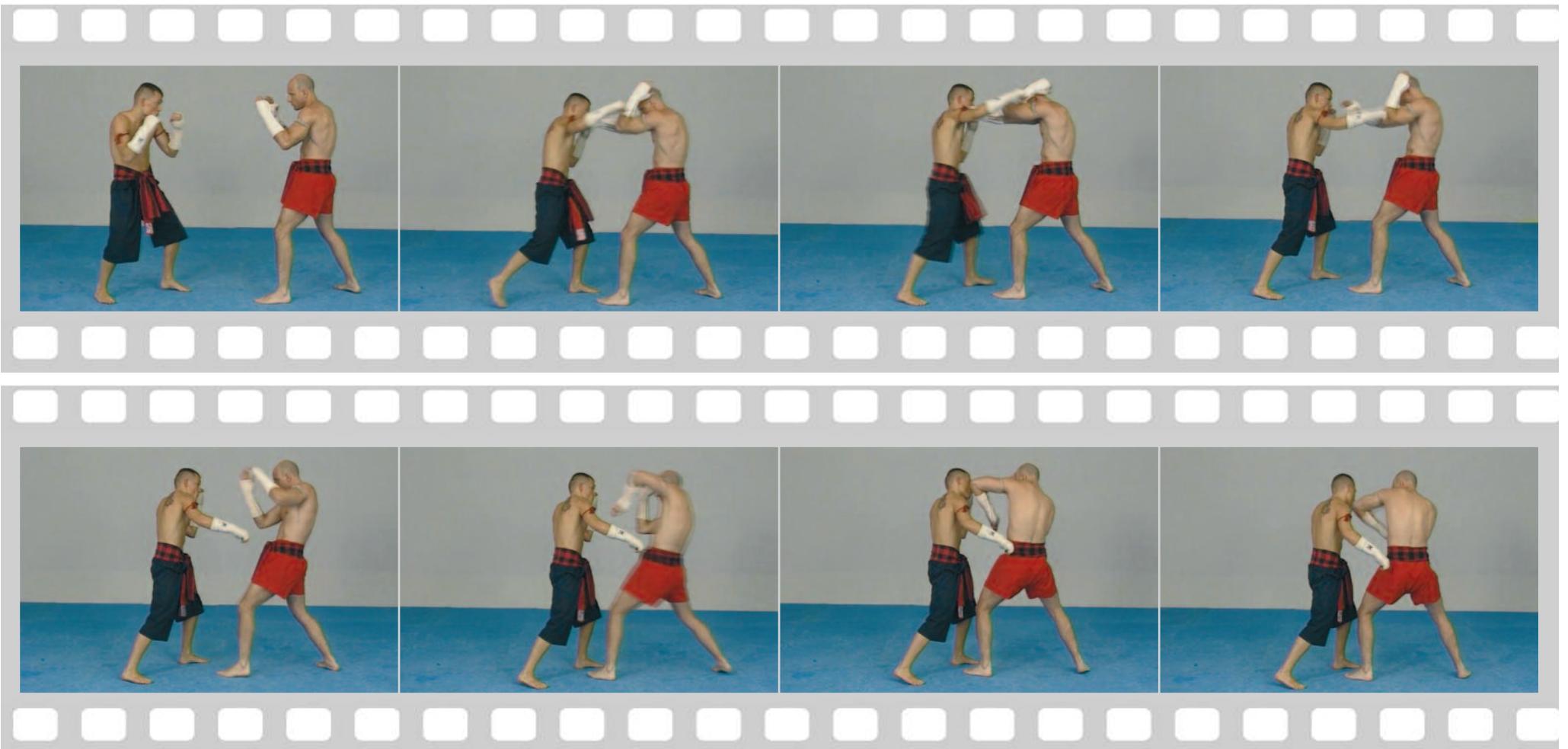
En un puño directo a la cara, desplázate fuera de la linea de ataque, y agarra la muñeca del adversario. Puedes completar la técnica golpeando el codo del brazo atrapado con tu codo y atacar el cuerpo del adversario con un golpe de rodilla.

## 56. Sok Fan Na



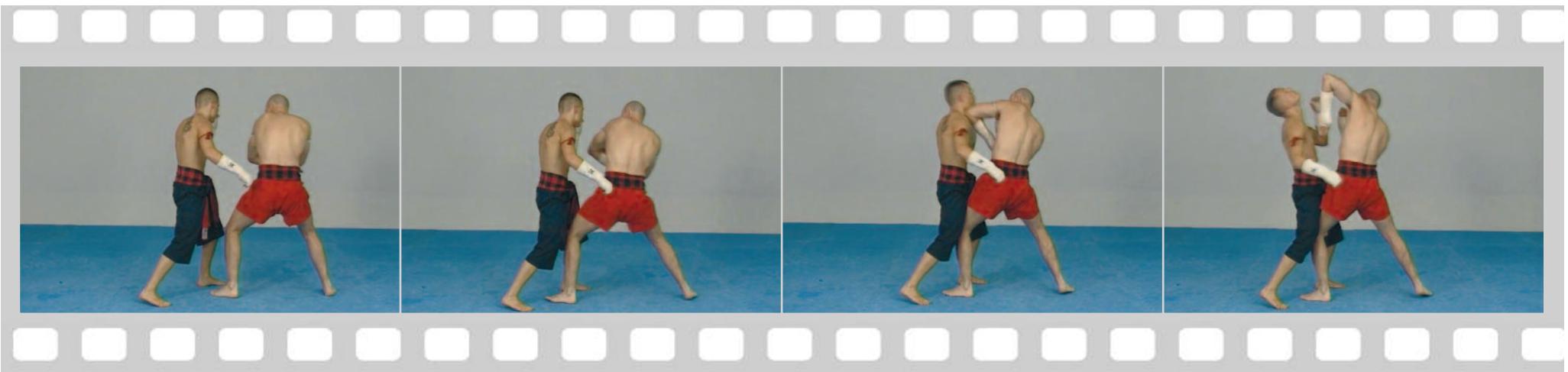
Desvíá el gancho del adversario y golpéalo a la cara con un codazo diagonal. El primer contraataque puede ser doblado con otro golpe de codo cortante del mismo tipo, hecho en rápida sucesión.

## 57. Sok Phra Ram Tang Pa



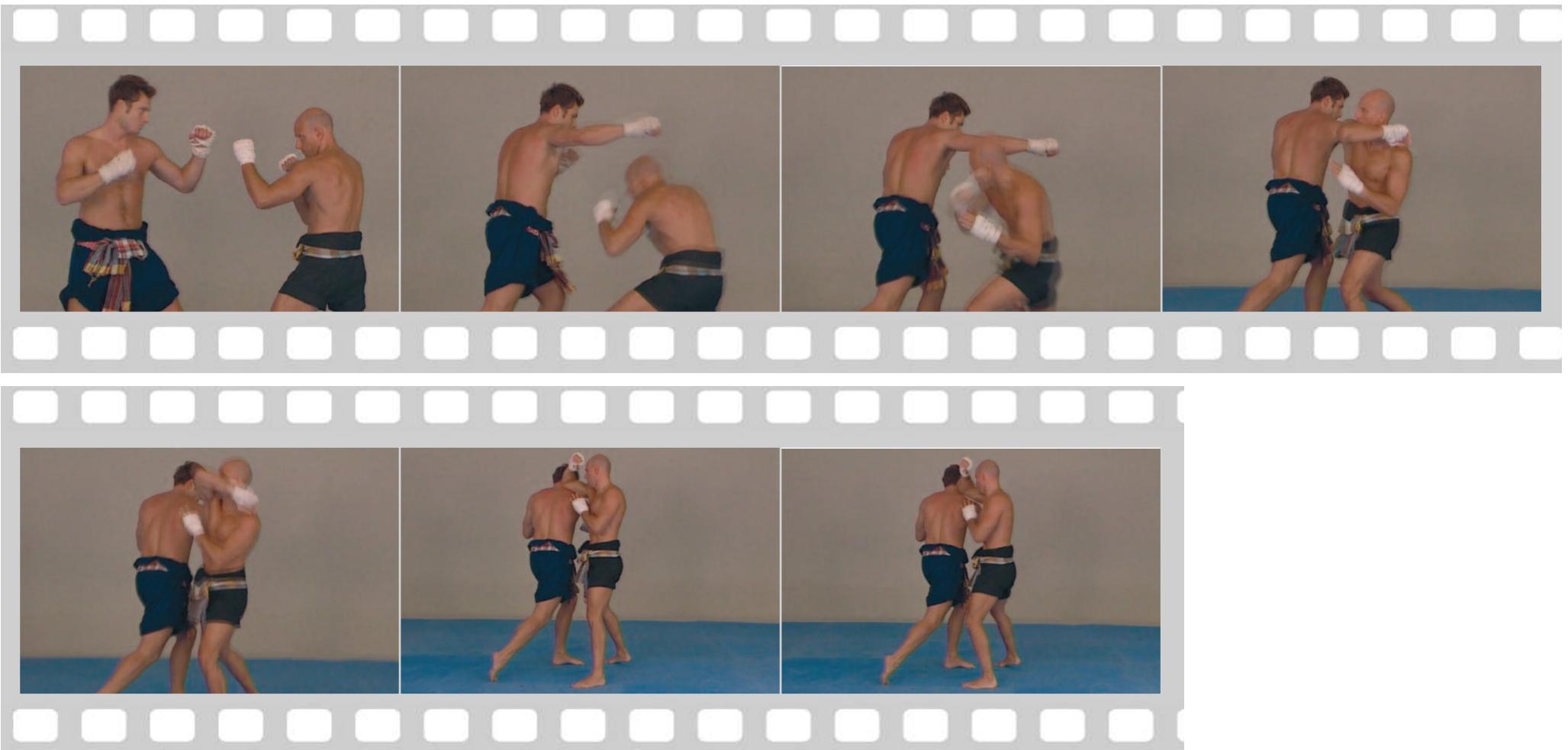
sigue

## 57. Sok Phra Ram Tang Pa



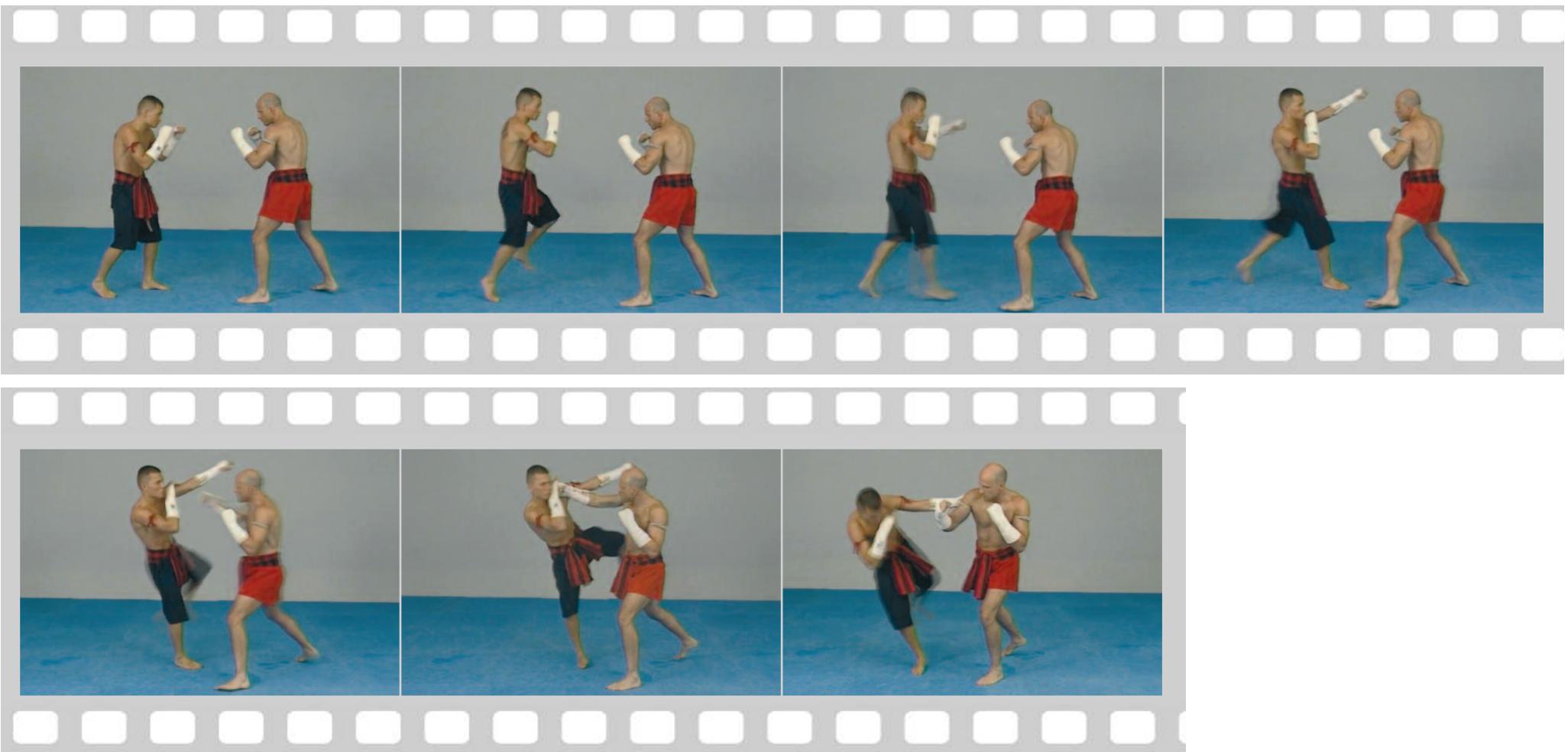
Cúbrete y bloquea un gancho largo a la cabeza (utilizando el codo y la palma de la mano). Contraataca rápidamente antes de que el adversario pueda volver en guardia, golpeando con un codazo diagonal desde arriba. Dobla el ataque con el mismo brazo, atacando con un golpe de codo inverso desde abajo.

## 58. Sok Tay Toy



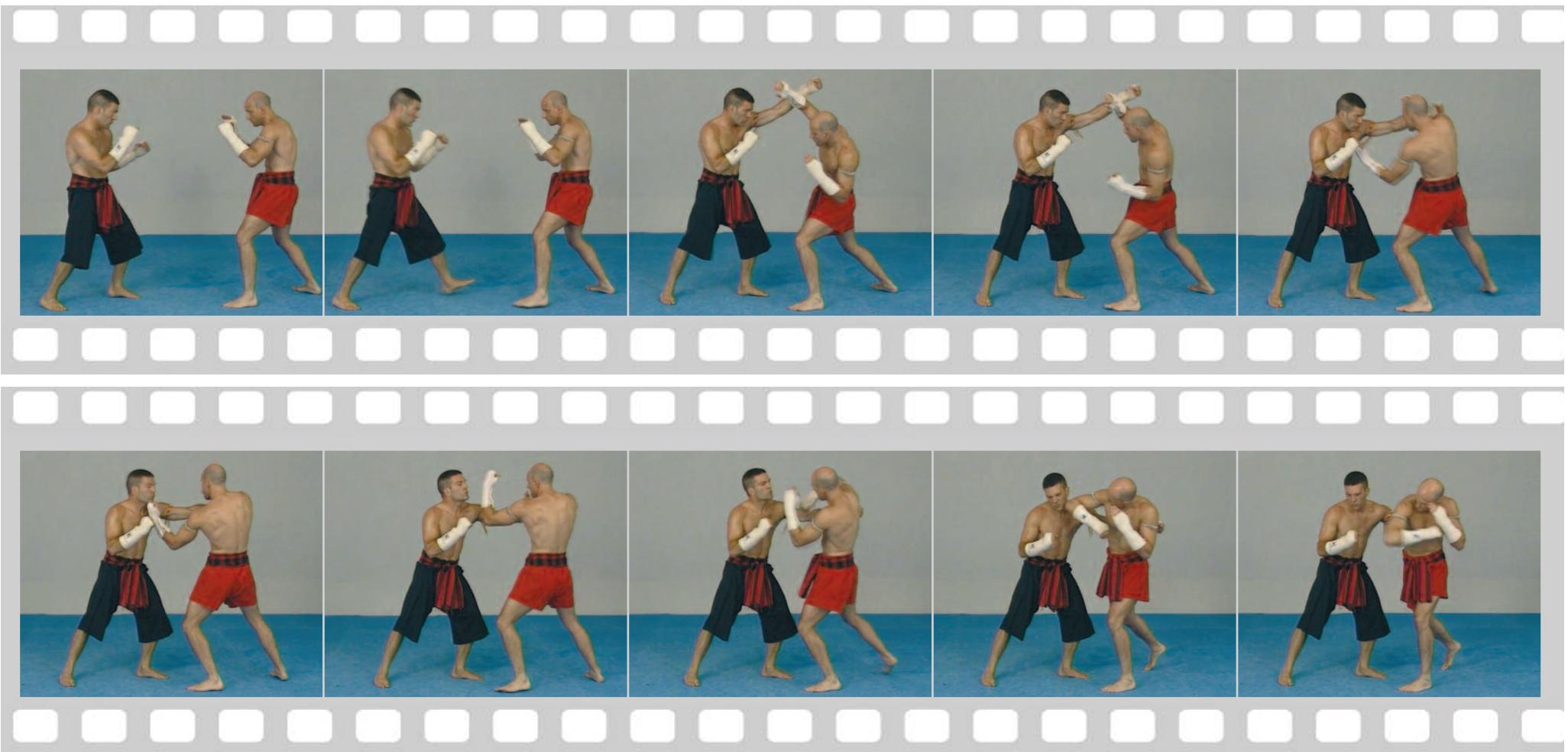
Esquiva circularmente con el busto pasando bajo un gancho. Aprovechando la rotación carga el brazo hacia arriba y descárgalo golpeando con la punta del codo las vértebras cervicales del adversario.

## 59. Suan Tuan



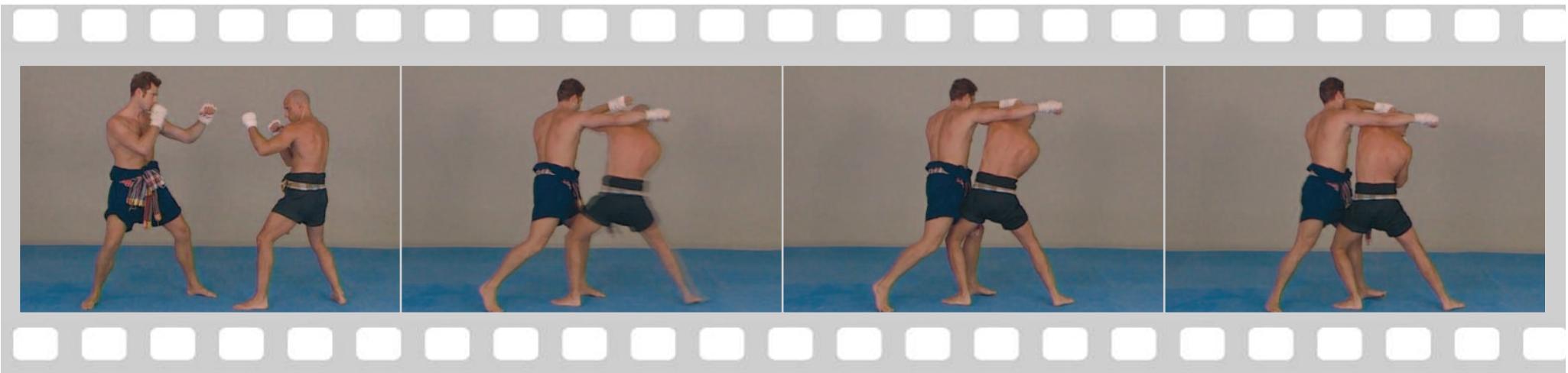
Evita el ataque de patada circular al cuerpo efectuando un paso diagonal adelante. Haciendo esto, te encontrarás en posición perfecta para atacar una gran parte de los puntos vitales de tu adversario. Un directo a la mandíbula lo pondrá fuera de combate rápidamente.

## 60. Ta Thaen Kam Fak



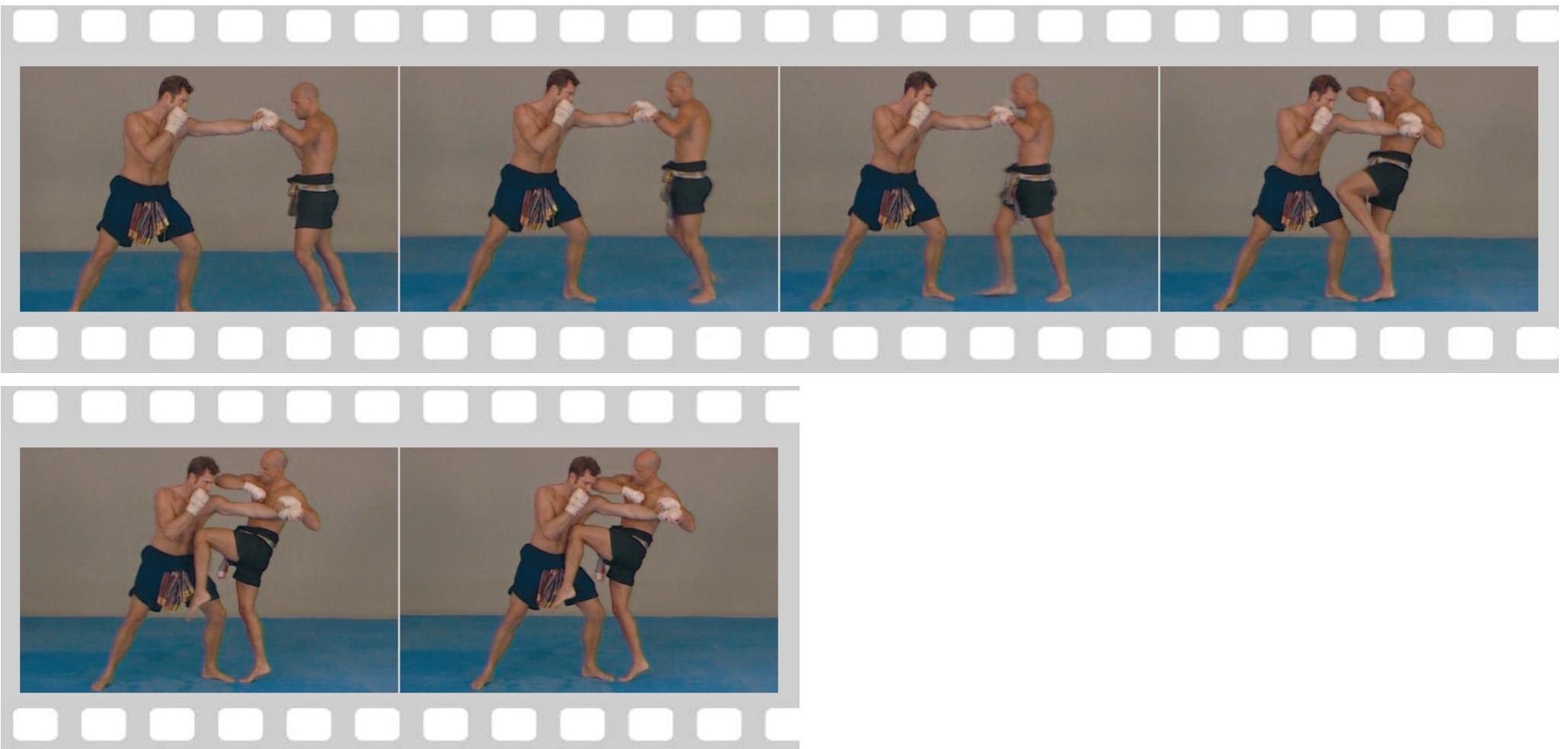
Desvía hacia arriba un directo a la cara abriendo el camino a tu contraataque. En este escenario, el contraataque ideal esta representado por un uppercut al mentón seguido por un golpe de codo diagonal descendiente a la mandíbula.

## 61. Tad Mala



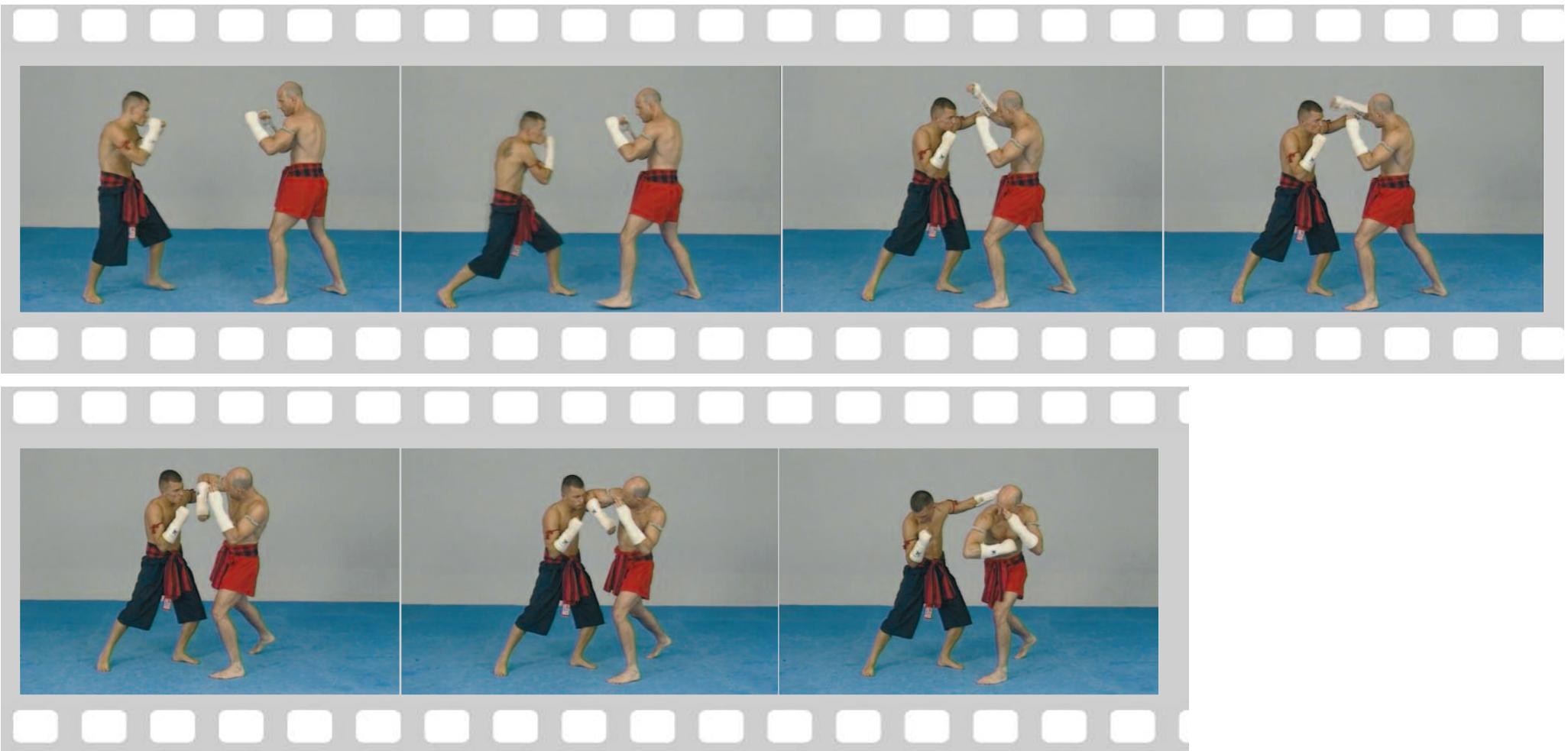
Defensa y contraataque simultáneo que utiliza la punta del codo. Esta técnica extremadamente eficaz representa perfectamente el Arte de la defensa y del contraataque del Muay Thai.

## 62. Take Ti Chud



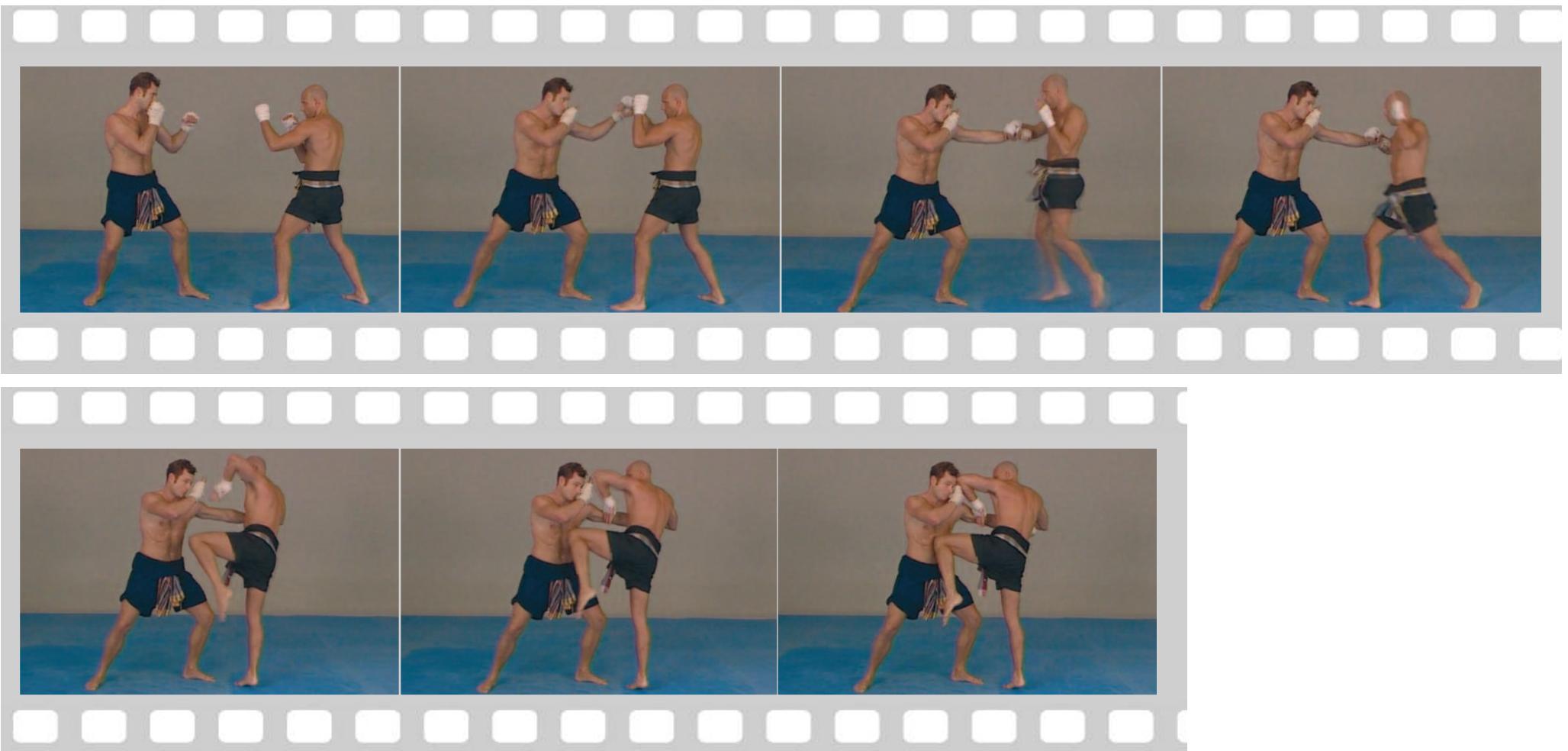
Contraataque de codo y rodilla simultáneo efectuado contra un puño a la cabeza.  
Desvía el ataque, agarra la muñeca del adversario y avanza para poder golpear al mismo tiempo  
a la cara y al abdomen.

## 63. Tang Pa



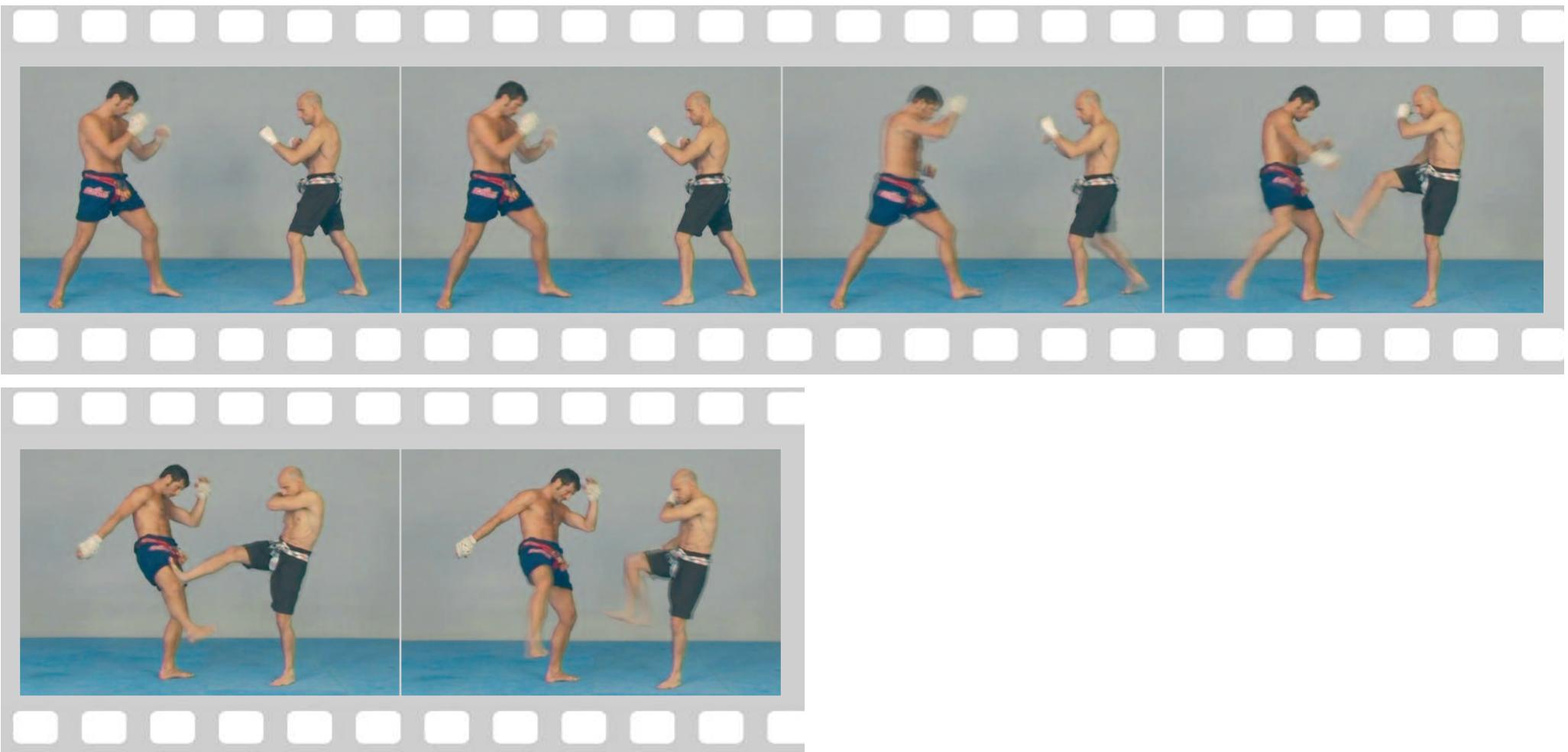
Golpe de codo diagonal cortante hacia abajo. Después de haber desviado con el brazo desde el interior un gancho estrecho o largo, usa el mismo brazo para atacar la mandíbula o la sien del adversario.

## 64. Tapien Feng Tor



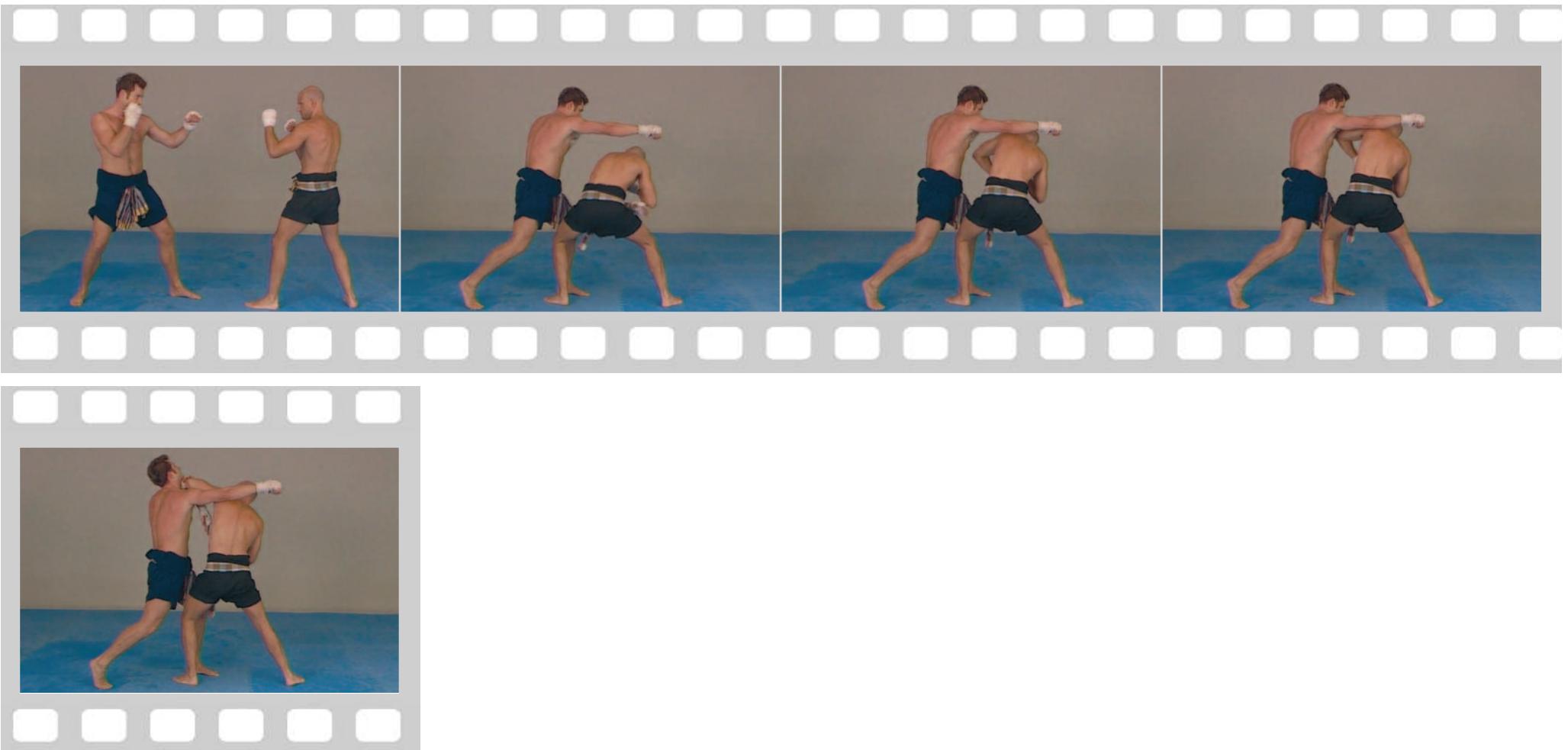
Desvía hacia abajo el puño del adversario para atacar con la rodilla y el codo simultáneamente. El codo apunta la cara del adversario mientras la rodilla ataca el plexo solar.

## 65. Virunok Glab



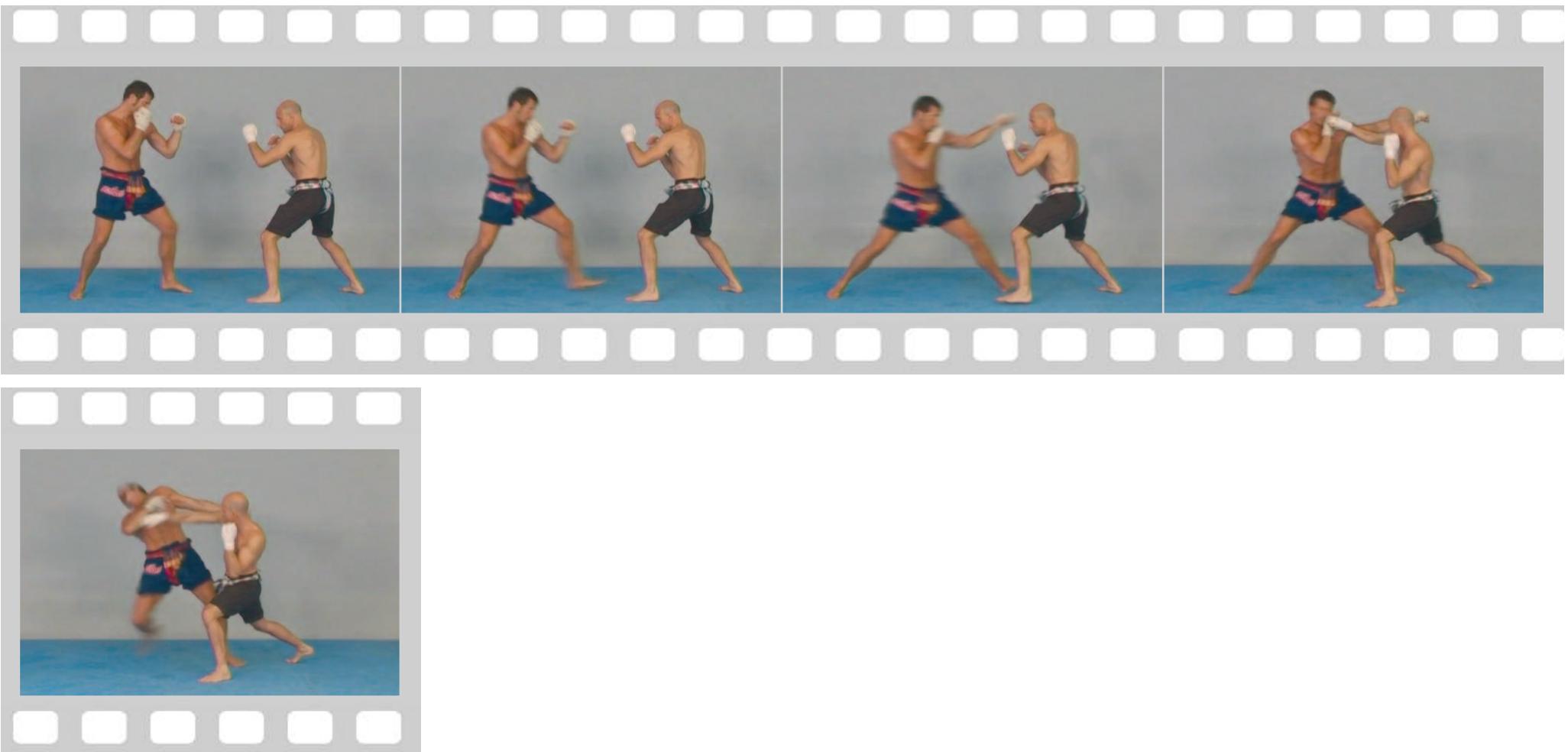
Golpear la pierna del adversario (la rodilla o el muslo) con el talón mientras esta pateando, puede provocar el desequilibrio o dañar seriamente la extremidad del atacante.

## 66. Yak Ngiang Pla



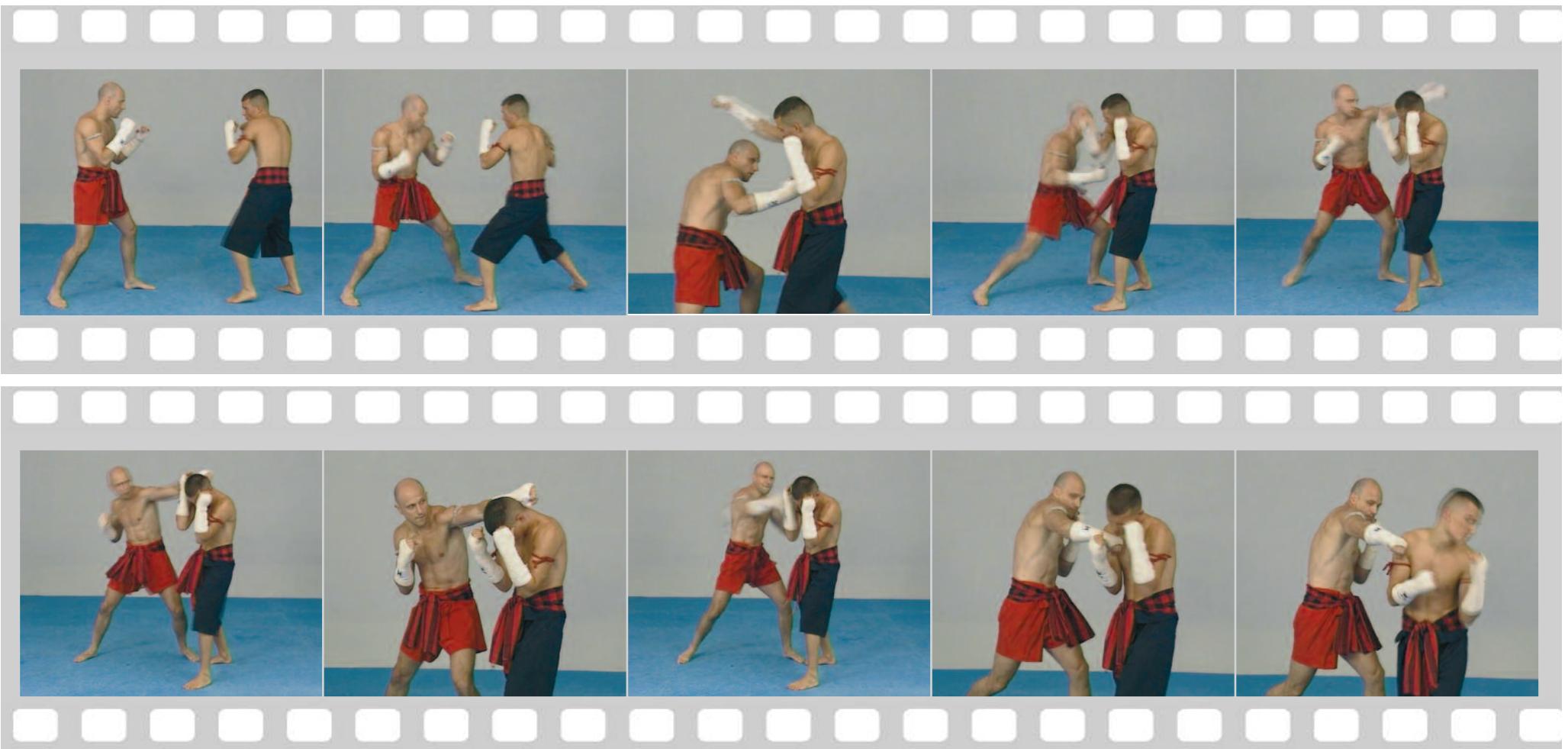
Golpe de codo vertical inverso. Esquiva el directo a la cara y avanza atacando desde abajo con el codo el mentón descubierto del adversario.

## 67. Yo Kao Pra Sumeru



Da un paso hacia el interior del ataque contra un puño a la cabeza y golpea simultáneamente con un directo de abajo hacia arriba el mentón del adversario.

## 68. Yok Dal Pratu



Pasa debajo el gancho del adversario balanceando el tronco y al mismo tiempo ataca al hígado o al plexo solar con un uppercut. Dobla el golpe con un largo gancho en la nuca y concluye con un directo a la mandíbula.

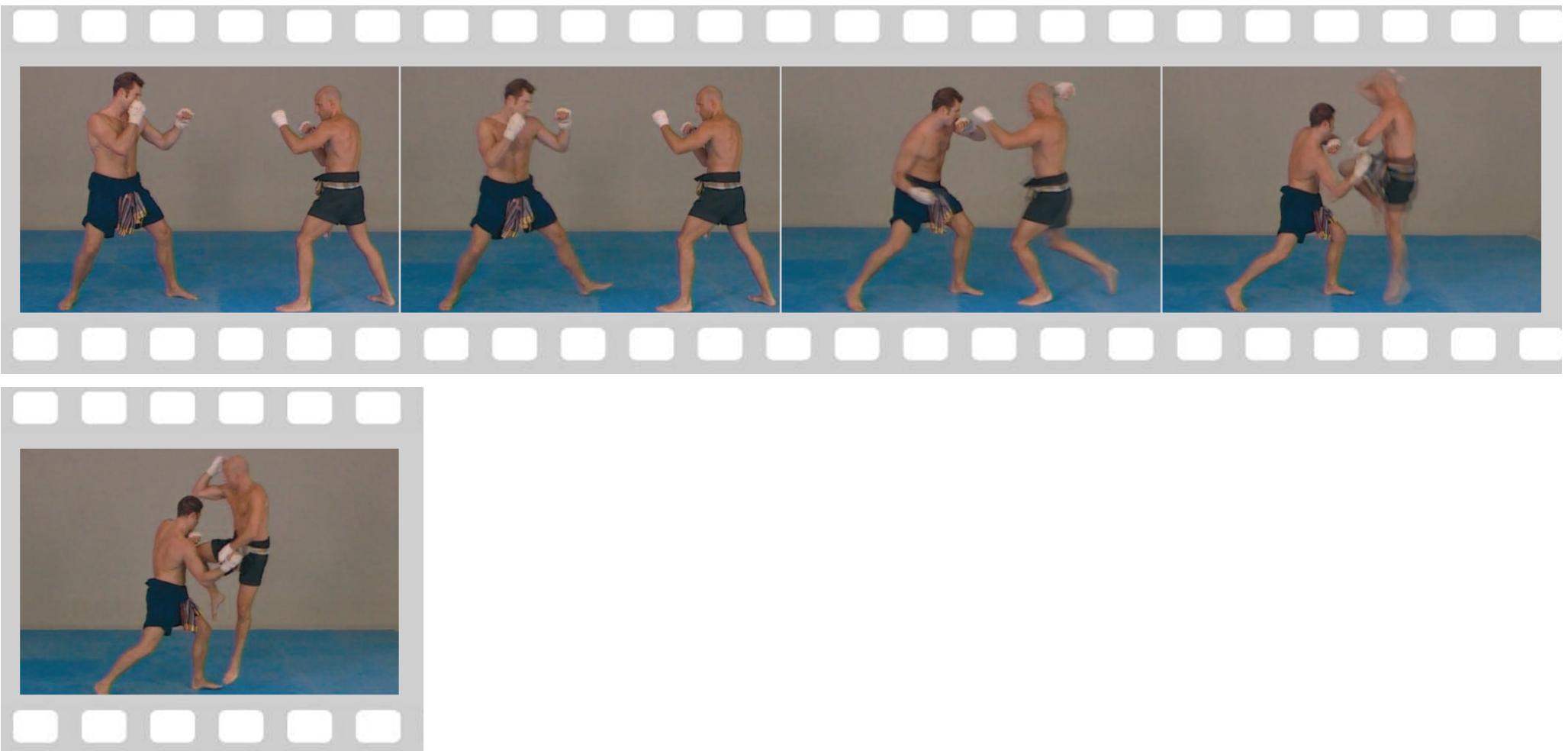
**69. Yotha Kleun Tap**

Contraataque solo o doble de codo contra un puño a la cara.

Desvía el ataque de puño directo y avanza golpeando con un codazo de abajo hacia arriba.

Dobla el golpe con otro codazo horizontal.

## 70. Yud Yotha



Defensa y contraataque contra un uppercut. Avanza hacia el adversario y bloquea el ataque con el antebrazo. Salta y golpea al mismo tiempo con un codazo hacia abajo en la parte superior de la cabeza y un golpe de rodilla al cuerpo (esternón).

# concepto clave n. 6: TÉCNICAS DE LUCHA



## TÉCNICAS DE LUCHA (llaves y proyecciones)

El Muay Pram es la tradicional forma de lucha siamés cuerpo a cuerpo. Todos los programas técnicos de cada estilo tradicional de Muay Boran incluyen algunas técnicas de lucha cuerpo a cuerpo. Cada Nak Muay digno de dicho nombre debe poseer la habilidad de atacar con eficiencia un adversario cuando este lo pone en una situación de combate cuerpo a cuerpo. Para poner fuera de combate un adversario a corta distancia, en este caso extremadamente corta, un buen Nak Muay debe saber como agarrar, proyectar y luxar las articulaciones mientras arroja golpes de codo, rodilla, cabeza y puños, sin parar. Este punto clave del Muay Boran será el argumento del volumen 3 de esta serie.

## concepto clave n. 7: **ENTRENAMIENTO**



## FIGHTING FITNESS

El entrenamiento para el Combate representa una forma especializada de acondicionamiento psicofísico de los atletas que trata de prepararlos para intensas interacciones con un adversario. La mente y el cuerpo de un Nak Muay deben estar entrenadas a funcionar al unísono para poder expresarse con la máxima efectividad y reaccionar de la mejor manera bajo presión. Este concepto clave será el argumento del volumen 2 de esta serie.

# Curriculum Vitae del autor



Es practicante de Muay Thai desde el 1978 y es profesor de Muay diplomado por el Ministerio de la Educación de Tailandia (en el año 1991). En su carrera ha sido un atleta, entrenador de thaiboxers profesionales, juez, árbitro, promotor y fundador de la primera federación italiana de Muay Thai. En el 2012 le ha sido otorgado en Tailandia por el Gobernador de la provincia de Ayuddhaya el grado de 15 khan (Gran Maestro del Arte o Bramarjarn) y el Mongkon de oro. Es el fundador y director técnico de la IMBA (International Muay Boran Academy), la organización mundial dedicada, desde el año 1993, al desarrollo y a la difusión del Muay Boran en el mundo.

## MAESTRO MARCO DE CESARIS

La Academia IMBA está actualmente presente en 26 países, en Europa, América del norte, América latina y Australia. El Maestro De Cesaris desde el 2005 ha desarrollado una moderna versión científica del Muay Boran, denominada Muay Boran IMBA, fundada sobre tres pilares técnicos: el Combat Muay Boran, la interpretación más combativa de los principios marciales Thai, el Muay Lert Rit, estilo siamés de Close Combat militar adaptado a uso civil y el Muay Pram, la mortal técnica de lucha cuerpo a cuerpo siamés.

[www.muaythai.it](http://www.muaythai.it)

## **AGRADECIMIENTOS**

El autor agradece los siguientes instructores de Muay Boran IMBA que han posado con el para realizar los servicios fotográficos contenidos en éste libro: Leonardo Bonucci, Massimo Antonelli, Massimiliano Damiano, Andrea Montapponi.

Un agradecimiento especial para el instructor de Muay Boran Alessandro Sogliano por haber contribuido a la redacción de este volumen con sus conocimientos informáticos y al instructor Frango Nagy por la ayuda en la traducción de este libro en español.

