

## **INFORMACION EXTRA**

**Dani Sampayo | [www.umparkour.com](http://www.umparkour.com)**

A principios de los 80, en Evry y Lisses (barriadas de París), surgió un movimiento. Un grupo de jóvenes motivados y adiestrados por Raymond Belle (ex-soldado vietnamita, y del cuerpo de bomberos francés instruido en el Método Natural de George Hébert), entrena y se prepara físicamente, inspirados en la aplicación del Método Natural en el ámbito urbano, con una idea principal: Ser fuertes para ayudar y proteger a sus familias.

Llamaron a este movimiento principal "El arte del desplazamiento", y al grupo que formaban, David Belle, Châu Belle-Dinh, Williams Belle, Yann Hnautra, Laurent Pimontesi, Séastien Foucan entre otros, "Yamakasi", que proviene del Lingala (Ya makási), una lengua africana, y significa "Cuerpo fuerte, espíritu fuerte, persona fuerte".

El deporte, que ellos convirtieron en disciplina, consiste en preparar el cuerpo y mente, para desplazarse por cualquier entorno, ya sea urbano o natural, de una manera eficiente, fuerte, rápida y bella. Para ello se valen de saltos, carreras, movimientos sobre obstáculos, equilibrios... Como auténticos animales, sin pararse ante ningún obstáculo, todo puede ser superado. Esta misma filosofía de entrenamiento, es también aplicada a la vida, lo que hace que este arte, el arte del desplazamiento, sea también un arte de vivir, sea una filosofía de vida sobre la que priman unos valores familiares, de hermandad, de respeto, de coraje, de lucha, y autosuperación.

Después de un tiempo, hubo diferencias entre algunos de los miembros del grupo, y dos de sus integrantes más famosos, David Belle y Sébastien Foucan decidieron separarse, y buscando en primera instancia un mismo camino, decidieron renombrar el arte del desplazamiento, y llamar a lo que ellos hacían, "Parkour" (recorrido en francés), y de esta forma acoger y entrenar a nuevos jóvenes interesados en la disciplina, y poco a poco hacer que su Parkour se fuese haciendo más conocido entre la gente que sentía curiosidad. Más tarde, Foucan, también quiso desmarcarse, esta vez del Parkour, y por otra vía, a la que denominó "Free running", popularizándola sobre todo en el Reino Unido gracias a documentales centrados en su persona como "Jump London" o "Jump Britain".

Sin embargo, esto no son más que nombres, y su práctica está derivada de aquel movimiento principal llamado "arte del desplazamiento"(add).

A nivel de entrenamiento, la condición física, es algo vital para poder desarrollar y crecer en la disciplina deportiva. Es necesario un correcto acondicionamiento para proteger y preparar el cuerpo para los saltos y recepciones de todo tipo de movimientos. De esta forma, también se pueden prevenir lesiones de cualquier tipo debido a las exigencias de la práctica continuada. Entonces, el practicante, debe estar siempre en continua evolución y mejora de su estado de forma, así como coordinación, flexibilidad, agilidad...

Es importante asimilar las técnicas, porque en un primer momento éstas seguirán siendo técnicas hasta que las asimilemos plenamente, en ese momento dejaran de ser técnicas para convertirse en un reflejo natural (gesto deportivo).

La belleza de un movimiento consiste en que este sea puro, que no aparezca como algo artificial y buscado...

Como último punto, destacar la filosofía y valores que entraña el add. El espíritu de superación, la hermandad y ayuda entre los practicantes, la humildad, el respeto y el coraje de seguir siempre hacia delante en la lucha por conseguir los objetivos personales tanto en el ámbito deportivo como en el personal, son los rasgos que hacen crecer cada día la práctica del add/parkour en todo el mundo.

Dani Sampayo | [www.umparkour.com](http://www.umparkour.com)

## **METODO NATURAL (SISTEMA DE ENTRENAMIENTO Y DOCTRINA EN LA QUE SE "basa" EL PARKOUR)**

### **George Hébert (1875-1957)**

Fue un teórico, practicante y entrenador de la disciplina física, que él mismo bautizó como Método Natural . Oficial de la armada naval francesa, Hébert fue destinado a una ciudad en St.Pierre en Martinique. En 1902 la ciudad se enfrentó a una catastrófica erupción volcánica, y el heroicamente coordino la salida y el salvamento de 700 personas del desastre. Esta experiencia fue la que iniciaría el desarrollo de su creencia: *etre fort pour être utile*.



Hébert viajó por el mundo y vio en África como el desarrollo físico era espléndido, y según sus propias palabras "flexibles, resistentes, capacitados y todo sin haber tenido más entrenador que la propia adaptación a la Naturaleza".

Y así de vuelta, aún en el mar, Hébert comenzó a sistematizar un método de entrenamiento físico, basándose en las habilidades de los indígenas con los que había estado.

A su regreso a Francia, en Rheims , comenzó a definir sus principios y a enseñar su Método Natural. Además, tomo influencias grecorromanas y entrenamientos eficaces de la gimnasia griega.



En palabras de Hébert, es necesario el control del cuerpo, mente y espíritu; el Método Natural desarrolla las cualidades de resistencia, fuerza, velocidad; la potencia y fluidez necesaria para correr, saltar, moverse cuadrupedalmente, escalar, andar en perfecto equilibrio, e incluso en agua.



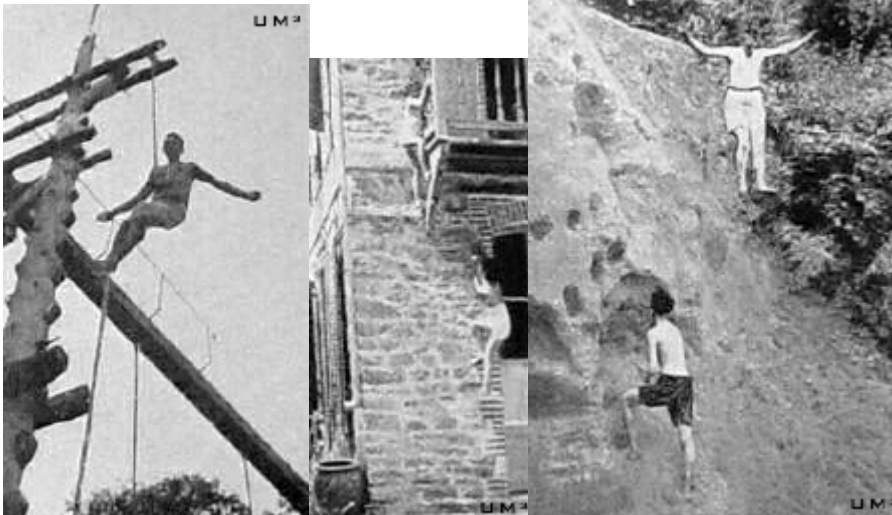


Una sesión de Método Natural se compone de ejercicios agrupados en diez grupos fundamentales: caminar, correr, saltar, cuadrúpedos, escalada, equilibrio, lanzamientos, subida de pesos, defensa y natación.

Los recorridos se desarrollan:

- 1- espontáneamente, en una ruta inespecífica a través del campo
- 2- a través de entornos creados y diseñados por el ser humano

Los recorridos solían ser de entre 20 y 60 minutos.



Hébert fue de los primeros en desarrollar los parcours o método de entrenamiento físico basado en superar obstáculos, el cual se ha convertido ahora en la base de todos los entrenamientos militares. Tal es así, que en muchos casos se llama Hebertism o Hebertisme a los recorridos que tienen zonas de equilibrios, escaleras o uso de cuerdas.



En 1955, en el 50 aniversario del Método Natural, Hébert fue nombrado Comandante de la Legión de Honor por el gobierno francés como reconocimiento de su labor.



En 1957, tras sufrir parálisis general, volvió a aprender a andar, hablar y escribir. Murió el 2 de Agosto de ese mismo año, pero su leyenda quedó en la historia.

Hay aún ciertas escuelas que promueven el Método Natural, manteniendo incluso los "parcours" diseñados específicamente. Actualmente muchos deportes como "le Parkour" se han inspirado en este método de entrenamiento, aprovechando también otras influencias (como las artes marciales).

Dani Sampayo | [www.umparkour.com](http://www.umparkour.com)