

MUAY THAI ES EL DEPORTE DE CONTACTO QUE ARRASA ENTRE LAS 'CELEBS', Y HASTA TIENE SU PROPIO 'REALITY'. AÚN NO LO SABES, PERO VA A SER TU 'TREND CLASS'.

Por Alex Hontoria (Bangkok)  
Fotos: Javier Casado



Jade, boxeadora de Muay Thai, lucha también contra los prejuicios y la oposición paterna.

Cada vez es más habitual ver a occidentales peleando en Tailandia.

# UNA MODA QUE PEGA FUERTE

Si amas el peligro, estás de enhorabuena. La nueva moda en el mundo del *fitness* se llama Muay Thai. Y no es otra cosa que un arte marcial tailandés que empieza a ganar fama en Occidente gracias al boca oreja y a redes sociales como Facebook, donde alguien siempre conoce a alguien que lo ha probado o ha visto un vídeo de un amigo practicándolo. Así es como en los últimos años se ha disparado la cantidad de extranjeros que viajan a Tailandia para aprenderlo. Y no solo aficionados al boxeo o al kárate, sino también gente que nunca había pegado antes a un saco o apenas había hecho deporte, pero que se siente atraída por la mística de esta disciplina.

Entre ellos hay muchas jóvenes que nada tienen que ver con el viejo prototipo de luchadora. Son universitarias y atractivas, chicas con la cabeza bien amueblada que se interesan por esta disciplina como una novedad que necesitan probar y un desafío para fortalecer su cuerpo y su mente. Cada vez hay también más gimnasios por todo el mundo que imparten clases de Muay Thai, si bien no hay como visitar su país de origen para aprenderlo (y entenderlo) bien. Pero, ¡ojó!, no vale cualquier gimnasio: antes de elegir hay que informarse sobre la calidad del campo de entrenamiento y su preparación para trabajar con extranjeros, porque la experiencia, sea de unos días por curiosidad, para probar unas semanas o de unos meses para especializarse, puede ser una maravilla o convertirse en una pesadilla.

Y es que el Muay Thai es conocido como «el arte de los ocho miembros», porque recurre a más partes del cuerpo como arma que cualquier otra modalidad de lucha: desde los puños hasta los pies, pasando por los codos y las rodillas. Es decir, aquí hay puñetazos, patadas, codazos y rodillazos sin piedad. La buena noticia es que para empezar no hace falta combatir, sino entrenar en solitario o practicar con otro compañero y con protección.

## UN REALITY A PUÑETAZOS

«Si solo te dedicas a entrenar, nadie te va a pegar en la cara», dice Jade Marrisa Sirisompan, una tailandesa de 20 años, estudiante de Comunicación, que este verano participará en *The Beauties of Muay Thai*, un *reality* en el que 16 chicas de todo el mundo competirán por un premio de unos 130.000 euros. En marzo, Sirisompan ganó la medalla de plata en el Campeonato Mundial Amateur, donde participaron casi 600 luchadores de más de 50 países, «y eso que yo no era la típica chica deportista cuando empecé», confiesa.

Tampoco lo era Emma Thomas, inglesa de 24 años y alumna de sobresaliente en Diseño Industrial y Empresariales. Se interesó por el Muay Thai a los 18 años, durante unas vacaciones en Tailandia, y decidió volver para aprenderlo «como una forma de *fitness*, y sin ningún interés por pelear». Tras probar en Chiang Mai, al norte del país, y pasar por alguna experiencia desagradable (como que no la tomaran en serio o que se le insinuara algún profesor), llegó a Bangkok y se



Concentración mundial en Ayutthaya.

apuntó en uno de los mejores sitios para practicar este arte, el gimnasio Grand Master Toddy. Allí vive desde hace dos años y, después de diez combates, es una de las favoritas para el campeonato británico, que tendrá lugar en Manchester el próximo 30 de junio.

Para Emma y Jade, el Muay Thai es mucho más que un deporte. Cualquiera que asista a un combate por primera vez puede sentirse incómodo por su violencia, pero también fascinado por el ritual: la música hipnótica que acompaña a las peleas, la danza que realizan los luchadores antes del primer asalto, el juego psicológico que se establece entre ellos y el respeto que se tienen en todo momento. «Esto solo se puede ver en Tailandia, aquí se vive el Muay Thai; en Europa es una 'simple' práctica más», afirman ambas. ▶



**Emma Thomas** lleva dos años en un gimnasio de Bangkok.



**Gina Carano**, luchadora y actriz (acaba de estrenar *Fast & Furious 6*).



**Angelina Jolie** lo practicó para *Lara Croft*.



**Jennifer Lopez**, ¿arreglada para un Muay?



**Madonna** adora los deportes de contacto.



## EL MAESTRO DE LAS ESTRELLAS

Thohsaphol Sitiwatjana, o Grand Master Toddy, es el experto en Muay Thai de mayor éxito del mundo, y uno de los que más ha contribuido a su fama. Él fue quien enseñó a luchar a Gina Carano, cuando se dedicaba a entrenar campeones en Las Vegas, y con ella protagonizó el documental *Tuff Girls* (2005) y el reality *Fight Girls* (2006). Luego llegó Steven Soderbergh y la lanzó a la fama internacional con su película *Indomable* (2011). El propio maestro Toddy descubrió el potencial del Muay Thai



La actriz **Britt Ekland**, chica Bond en *El hombre de la pistola de oro* (1974).

gracias al cine: en 1974 le ficharon para coreografiar las peleas de la cinta *007 El hombre de la pistola de oro*, y un año después decidió probar suerte en Inglaterra. Allí abrió en 1977 la primera escuela de Muay Thai fuera de Tailandia. Desde entonces, Toddy ha destacado por su habilidad para hacer comprensible y divertido el deporte a los occidentales, entre ellos nombres como Uma Thurman, Angelina Jolie, Madonna, Ryan Gosling o Fernando Verdasco. Él mismo se define como «un entrenador para la vida, más que un entrenador de Muay Thai».

Para más información sobre esta disciplina, consulta la web de la Federación de Muay Thai ([www.federacionmuaythai.com](http://www.federacionmuaythai.com)). También existen centros en donde se imparten clases: Muay Thai Madrid, en calle Oviedo 13, o Muay Thai Barcelona, en Carrer de la Indústria, 38.

► La inglesa recomienda probarlo porque «es un ejercicio increíble y mucho más divertido que ir al gimnasio. No te aburres porque siempre estás aprendiendo nuevos movimientos y técnicas». Jade, que es hija del gran maestro Woody, uno de los mayores impulsores del Muay Thai *amateur*, admite que es un deporte extremo, pero que por eso mismo supone un reto. «Ha generado mucha confianza en mí misma y me ha hecho más fuerte, no solo físicamente». También se le ha 'achatado' un poco la nariz, pero no le preocupa. De hecho, liga más desde que pelea: «Los chicos piensan que mola que haga Muay Thai, aunque luego, cuando la relación se pone seria, no quieren que continúe».

Emma aclara que «si quieres pelear, no puedes socializar mucho». Cada campo de entrenamiento tiene sus horarios, pero la primera sesión, de dos o tres horas, suele comenzar a las 6 o 7 de la mañana. Luego, a comer y descansar, hasta las 4 o 5 de la tarde, cuando el sol ha caído, para hacer la segunda sesión de otras dos horas. No son vacaciones idílicas en Tailandia, pero ya lo dice el refrán: «El que quiera azul celeste, que le cueste».