

# AIKIDO

AI: *armonía – unión*

KI: *espíritu – energía*

DO: *camino – sendero*

Originalmente, las artes marciales japonesas se inspiraban en el objetivo de la victoria en el campo de batalla. Pero la victoria tiene corta vida y desaparece. Uno puede regocijarse con las victorias obtenidas pero éstas nunca constituyen la satisfactoria victoria final. Por eso existía una contradicción: dedicar la vida a entrenar esforzadamente para un fin evanescente.

Esta contradicción se resolvió al crearse el Budo (vía de las artes marciales), cuyo principal exponente moderno es el AIKIDO, que enseña el modo de obtener la victoria absoluta basándose en la filosofía de la no-resistencia. No-resistencia significa reducir los instintos agresivos, combativos y destructivos de una persona y encauzarlos a través del poder del amor creativo. Tal filosofía llama más la atención al expresarse mediante un arte marcial, pero se esa la esencia del Budo.

AIKIDO es un arte marcial, arte de combate de origen japonés, que permite que nos defendamos con nuestras manos de uno o varios adversarios, armados o no. Esto no significa la preparación de un hombre para enfrentarlo a otro, porque está basado en el amor hacia el hombre y hacia la naturaleza. Por eso el AIKIDO no acepta la competición y rechaza todo lo que implique violencia y destrucción del ser humano. Este principio de “no violencia”, base mental de esta actividad, consiste en vivir esmerándose por comprender todo lo que a nuestro alrededor son las manifestaciones de la Naturaleza, de modo de ponerse en perfecta armonía con el Universo. Lo que puede conseguirse con la no-violencia es ilimitado, pues la Naturaleza no conoce límites.

El AIKIDO no puede interpretarse aisladamente como un método de defensa propia altamente perfeccionado. Todas las artes del mismo están basadas en el principio de la no resistencia, cada movimiento empleado se transforma en una técnica pura que se alcanza únicamente con la coordinación entre cuerpo y mente. Una de las principales características del AIKIDO es el movimiento circular, el que permite canalizar y controlar cualquier ataque con cualquier fuerza y desde todas direcciones. Cuando se ejecuta correctamente la técnica, no se requiere ningún esfuerzo extraordinario ni fortaleza física fuera de lo común. Este movimiento circular aplicado en AIKIDO, no está confinado a un plano, puede variar de adelante hacia atrás, de derecha a izquierda, hacia arriba o hacia abajo, y en forma natural implica una fuerza centrípeta, que es la que se produce en un remolino cuando atrae las cosas hacia su centro y también una fuerza centrífuga como la de un trompo que arroja las cosas hacia fuera. El análisis de una técnica perfectamente ejecutada y sincronizada, muestra que el AIKIDO hace uso de ambas fuerzas y el momento de aplicarla es cuando la mano o el brazo del agresor se halla a punto de asir o golpear. Uno de los elementos que separa al AIKIDO de otras artes marciales es el papel asignado a la mente y sus funciones de control, dirección y poder. En un combate ésta debe “manejar” el proceso de defensa desde el instante en que se percibe la agresión, hasta el momento en que ocurre la reacción, canalizando un tipo de energía totalmente coordinada.

El entrenamiento y la disciplina comunes a todas las Vías, marciales o culturales, se compone de tres niveles de maestría: físico, psíquico y espiritual. En el plano físico lo esencial del entrenamiento consiste en el dominio de la forma (Kata). El maestro proporciona una forma modelo que el alumno observa cuidadosamente y repite numerosas veces, hasta que la interioriza completamente. En el máximo grado de dominio de la forma, el alumno es

liberado de la fidelidad a la forma. Esta liberación ocurre a causa de los cambios psicológicos internos que tienen lugar desde el mismísimo comienzo. La tediosa, repetitiva y monótona rutina del aprendizaje pone a prueba el compromiso y la fuerza de voluntad del alumno, pero también corrige la obstinación, controla la voluntariedad y elimina los malos hábitos corporales y mentales. En el proceso comienzan a emerger su verdadera fuerza y su verdadero carácter y potencial. La maestría espiritual es inseparable de la maestría psíquica, pero solo comienza tras un intensivo y largo período de entrenamiento. La clave de la maestría espiritual reside en el hecho de que el yo abandone su ego. La maestría física, la psíquica y la espiritual son una misma cosa. El yo sin ego es abierto, flexible, dúctil, fluído y dinámico en cuerpo, mente y espíritu. Al no tener ego, el yo se identifica con todas las cosas y con toda la gente, viéndolos no desde una perspectiva centrada en sí mismo, sino desde los propios centros de los demás.

Las características de las técnicas básicas del AIKIDO son la libertad y la espontaneidad moviéndose esféricamente. Los movimientos y ademanes esféricos son el Alfa y el Omega del entrenamiento, en lo que se refiere a los desplazamientos corporales que incluyen girar y pivotar (tai-sabaki). Este énfasis en el dinamismo esférico ha conducido a interesantes evoluciones, puesto que ha suavizado y refinado técnicas que originalmente eran duras y toscas, y otras, cuya ejecución demandaban un amplio espacio, pudieron ser reducidas a una pequeña esfera.

El progreso en el AIKIDO se logra por medio del adiestramiento continuado y serio, sin impacencias y con claros objetivos, existiendo una serie de ejercicios físicos y de concentración mental, que detalladamente son expuestos por los instructores a cargo. Los practicantes obtienen graduaciones en AIKIDO, asistiendo a una determinada cantidad de clases en forma continuada y rindiendo los diferentes cinturones (kyus) y luego (danes).

El creador del AIKIDO fue el O Sensei Morihei Ueshiba, de origen japonés, quien como profundo conocedor de las artes marciales ya existentes, basó los principales principios del AIKIDO, a diferencia de aquellas que emplean la fuerza para derribar al oponente, en la práctica de la no-resistencia y al fiel cumplimiento de las reglas de la naturaleza.

El AIKIDO se niega a convertir en un deporte competitivo y rechaza todo tipo de certámenes o de concursos que incluyen divisiones por pesos, las clasificaciones basadas en el número de victorias y la recompensa a los campeones, pues entendemos que estas cosas solo alimentan el egoísmo o la egolatría y la falta de interés por los demás. La gente se deja seducir por la gran tentación que suponen los deportes combativos (todo el mundo quiere convertirse en un vencedor), pero no hay nada más perjudicial que esto para el Budo, cuyo último propósito es liberarse del yo, conseguir el no-yo y consumir así lo auténticamente humano, a través de un entrenamiento que cultiva el espíritu. En cambio se realizan exhibiciones especialmente destinadas a difundir este arte marcial. En dichos eventos, los instructores muestran diversos aspectos de esta actividad, tales como defensa contra uno o varios atacantes, defensas contra ataques de palo (Jo), ataques de cuchillo, etc. Además, también intervienen cinturones de menor graduación, efectuando diversas técnicas que son previamente preparadas junto con el instructor.

Las críticas que recibe el AIKIDO generalmente son para nosotros comprensibles, pues vienen especialmente de los jóvenes, que buscan emociones en la victoria y en la conquista, o de aquellos que poseen ideas preconcebidas sobre las artes marciales, como las que consideran que éstas consisten en gritar, dar patadas, golpear, romper cosas y destruir gente. Sabemos que las preguntas y críticas que se originan sobre el AIKIDO son simplistas y superficiales, pues revelan el desconocimiento del principio básico del AIKIDO y el concepto erróneo sobre la principal característica de las artes marciales: el entrenamiento del espíritu.

Las clases comienzan con el saludo del instructor y los alumnos a la imagen de O Sensei, en actitud de respeto y reconocimiento a su obra, y al hecho de poder compartir con otros, el entrenamiento del AIKIDO. Luego se saludan instructor y alumnos, dándose comienzo a la clase. Hay que señalar que en el acto del saludo se debe esperar siempre que salude primero el de mayor antigüedad o graduación, para responder casi simultáneamente. Asimismo, cuando el saludo corresponde hacerse por grupo de parejas de practicantes, se debe esperar una indicación del instructor para saludar todos simultáneamente.

Por ser el AIKIDO un arte marcial de origen japonés, es importante considerar lo trascendente que para esta actividad representa el respeto. Respeto al Dojo, al Tatami, a los compañeros, a los instructores, a las autoridades. Un respeto que debe brotar en cada uno en forma natural y espontánea, que por supuesto no implique obsecuencia, pero interpretando que la antigüedad en la práctica y la mayor graduación son merecedoras de una actitud de total consideración y absoluta ubicación.

<b>Ataques</b>	
Shomen Uchi	Golpe a la frente de arriba hacia abajo
Yocomen Uchi	Golpe al costado del rostro, girado a la sien
Tsuki	Golpe de puño
Uramen Uchi	Golpe a la sien (lado contrario a Yocomen Uchi)
Kata dori	Toma de hombro
Katate dori	Toma de muñeca
Ryote dori	Agarre del antebrazo con las dos manos
Ryotekubi dori	(Ryote Mochi) Agarre de ambas muñecas
Sode dori	Toma de manga por debajo del codo
Eri dori	Toma de cuello
Mune dori	Toma de solapas o pecho
Ushiro dori	Abrazo de tronco y brazos por detrás
Ushiro Ryotekubi dori	Ataque desde atrás tomando ambas muñecas
Ushiro Ryohiji dori	Ataque desde atrás tomando ambos codos
Ushiro Ryokata dori	Ataque desde atrás tomando ambos hombros
Ushiro Kubi Shime	Ataque desde atrás tomando una muñeca y estrangulando cuello
Ushiro Hagai Shime	Abrazo desde atrás
Ushiro Eri dori	Toma del cuello desde atrás
Giaku Katate dori	(Ai Hanmi Katate dori) Agarre de muñeca cruzada
Ushiro Katate dori Kubi Shime	Idem Ushiro Kubi Shime
Hiji dori	Agarre de codo

<b>Defensas</b>	
Ikkyo	Control y retención de brazo
Nikyo	Control y retención de brazo dominando muñeca
Sankyo	Control de muñeca girando la misma
Yonkyo	Retención de muñeca
Gokyo	Entrando y controlando brazo armado
Kotegaeshi	Torsión de muñeca que proyecta al atacante
Jujigarami	Proyección del atacante con sus brazos trabados en cruz
Tenchinage	Destruye de toma de ambas muñecas con proyección
Kaitennage	Giro y proyección
Shihonage	Proyección en cuatro direcciones
Koshinage	Tirar con cintura por sobre la cadera
Iriminage	Girar por detrás del oponente y proyectarlo hacia atrás
Aikiotoshi	Levantando y tirando al oponente hacia atrás
Sumiotoshi	Dejar caer sobre la esquina del cuerpo
Aikinage	Proyección sin palanca – Proyección respiratoria (Kokyunage)
Tanto dori	Defensa contra atacante armado con un cuchillo
Boken dori	(Tachi dori) Defensa contra espada de madera
Jo dori	Defensa contra bastón de madera
Jiyu Waza	Aplicación libre de ataques y técnicas
Niningake	Defensa contra dos atacantes
Saningake	Defensa contra tres atacantes
Taninzugake	Defensa contra más de tres atacantes

<b>Modalidades de Práctica</b>	
Tachi waza	Técnicas que realizan dos personas estando parados
Hanmi Hantachi waza	Uke parado y nage de rodillas
Suwari waza	Técnicas con uke y nage de rodillas
Kumi Tachi	Técnicas de sable (ambos armados con bokken)
Kumi Jo	Técnicas de Jo (ambos armados con Jo)

<b>Técnicas de Proyección</b>	
Shihonage	Proyección en cuatro direcciones
Kotegaeshi	Proyección por torsión de muñeca
Iriminage	Proyección entrando
Kaitennage	Proyección circular
Tenchinage	Proyección cielo – tierra
Kokyunage	Proyección respiratoria
Aikiotoshi	Proyección en oblicuo
Jujigarami	Proyección brazos en cruz

<b>Técnicas de Retención</b>	
Ikkyo	Primera inmovilización
Nikyo	Segunda inmovilización
Sankyo	Tercera inmovilización
Yonkyo	Cuarta inmovilización
Gokyo	Quinta inmovilización
Udegarami	Sexta inmovilización

<b>Armas</b>	
Tanto	Cuchillo japonés
Katana	Sable japonés
Jo	Bastón de madera
Bokken	(Bokuto) Espada simulada en madera

<b>Ejercicios Aikitaiso</b>	
Funakogi	Remar
Sengo Undo	Ejercicio de defensa de adelante hacia atrás
Happo Undo	Ejercicio de defensa en 8 direcciones
Jumbi Undo	Gimnasia, ejercicios de precalentamiento

<b>Definiciones</b>	
Budo	Vía de las artes marciales
Dojo	Lugar de práctica y de esclarecimiento
Sensei	Profesor – maestro
Hakama	Vestimenta tradicional que usan los instructores de Aikido
Nage	(Tori) El que dirige, el que se defiende
Uke	Atacante
Kyu	Graduación de alumnos
Dan	Graduación de cinturones negros
Ukemi	Caídas (Rodar sin chocar contra el suelo)
Ma ai	Distancia adecuada entre contendientes
Hanmi	Posición de los pies
Waza	Técnicas
Omote	(Irimi) Adelante, frontal, de frente
Ura	(Tenkan) Girando, por afuera del Uke, hacia la espalda de éste
Shikko	Desplazamientos estando de rodillas
Rei	Saludo
Tatami	Colchonetas cubiertas de lona para entrenamiento
Seiza	Estilo formal de sentarse (de rodillas)
Atemi	Golpe
Ki	Principio creativo universal, energía vital
Punto Uno	(Hara – Tanden) Centro de gravedad del cuerpo y de concentración
Reigui	Conducta, actitud general
Hyoshi	Sincronización, sentido del momento oportuno
Kamae	Guardia, postura, defensa
Metsuke	Mirada
Shisei	Posición del cuerpo
Taisabaki	Giro defensivo
Yu nan sei	Flexibilidad
Ushiro	Atrás, detrás
Seika Tanden	Mantener el punto uno, mantenerse concentrado allí
Kata	Forma
Kenjutsu	Arte del sable
Jo Waza	Arte en el manejo del bastón de madera
Kokyu Ho	Método de respiración
Te Gatana	Mano espada
Kaiten	Rotación, movimiento giratorio
Kiawase	Adaptación de nuestra acción con la armonía y fuerza oponente
Kokyu Ryoku	Potencia respiratoria
Sen	Percepción intuitiva del ataque
Suwari	Sentarse
Ude garami	Luxación del codo
Ai Hanmi	Misma postura ambos
Migui Hanmi	Pie derecho adelante
Hidari Hanmi	Pie izquierdo adelante
Gyaku Hanmi	Guardia invertida
Haishin Undo	Levantar al compañero estirando su espalda