

## LOS CINCO PRINCIPIOS:

Hay cinco principios en el Shin Shin T.A. (Aikido con coordinación de cuerpo y mente) que forman el núcleo de la técnica, que un aikidoka puede ejecutar. Estos principios también pueden ser usados en la vida cotidiana, durante la relación con otras personas. Estos principios son:

- Proyección del Ki.
- Conoce la mente de tu oponente.
- Respeta el Ki de tu oponente.
- Colocate en el lugar de tu adversario.
- Actúa con confianza.

Varios de estos principios poseen múltiples aplicaciones y significados. El concepto que un aikidoka confiere inicialmente a uno de estos principios, puede cambiar más tarde, al darse cuenta de la existencia de otras formas de enfocar una situación determinada. El Aikido es un camino en el cual, cuando una puerta se abre, podemos encontrar otras donde elegir y algunas de esas puertas nos pueden hacer volver a la original. Sin embargo no nos parecerá la misma que atravesamos en la primera ocasión.

A continuación nos proponemos tratar sobre los posibles significados de los cinco principios, sin limitar con ello otras posibles definiciones para cualquier principio dado.

### PROYECCIÓN DE KI:

Muchos practicantes de Aikido comienzan el desarrollo de una técnica, pensando "ahora debo proyectar el Ki". Esto no es correcto en el sentido, de que siempre debemos estar extendiendo el Ki, es más si alguien está relajado de manera permanente, entonces el Ki se extiende de forma natural.

Proyectar el Ki es también uno de los cuatro principios de unificación de mente y cuerpo. La proyección de Ki es un principio de la mente que afecta al cuerpo. La mente dirige el cuerpo y la proyección de Ki es el eslabón entre el pensamiento en la mente y la acción del cuerpo.

Otra manera de decir "proyección de Ki" es decir: "Proyectar la mente".

Muchos aikidocas extienden sus brazos de forma física pero carecen de la unidad de la mente en el desarrollo del movimiento. Esto es "extienden los brazos" y no "proyectan Ki".

### CONOCE LA MENTE DE TU Oponente:

En el "*Arte de la guerra*", Sun Tzu escribe: "si conoces a tu enemigo y te conoces a ti mismo, no tienes por qué temer el resultado de cientos de combates. Si te conoces a ti pero no a tu enemigo, por cada victoria también sufrirás derrotas. Si no te conoces y tampoco conoces a tu enemigo, sucumbirás en todos los combates".

El maestro Koichi Tohei, fundador del S.S.T.A., ofrece la norma paralela "conoce la mente de tu oponente".

La palabra Aikido se compone de tres caracteres japoneses: ai (armonía), Ki

(energía) y Do (camino). Una posible traducción puede ser simplemente "camino de la armonía con la energía".

En el desarrollo del arte del Aikido, la energía del nage (defensor) debe armonizarse con la del uke (atacante). Antes de que alguien pueda estar en armonía con la energía de otro debe determinar primero las intenciones del atacante. Esta intención puede ser descompuesta en dos partes: la intención de la mente y la del cuerpo. Antes de efectuar un ataque, uke tendrá una cierta actitud mental. Si esta actitud culmina en un ataque, este tendrá ciertas características en términos de dirección e intensidad. Para conseguir una defensa exitosa, el aikidoca debe captar tanto el componente mental como el componente físico del ataque de uke y esta comprensión debe comenzar por la mente de uke.

Mediante una sensibilidad a los estados mental y físico del atacante, el defensor comprenderá las intenciones exactas de uke y aplicará la técnica apropiada de forma natural.

Cuando un novato comienza a estudiar Aikido, a menudo oye de los estudiantes más antiguos y de los propios instructores: "guía la mente de tu adversario, su cuerpo le seguirá". Esto es solo posible si primero comprendemos la mente del oponente.

#### RESPETA EL KI DE TU Oponente:

Se trata de una simple ampliación de los principios mencionados. El ataque de uke posee distintos elementos de dirección, velocidad e intensidad los cuales deben ser reconocidos. Una vez identificados, nage debe moverse en armonía con esos elementos para obtener una técnica exitosa.

En su libro, "*Aikido y la esfera dinámica*", Oscar Ratti y Adela Westbrook definen los movimientos de uke y de nage, en las fases tempranas de un ataque como movimientos de convergencia. La meta del defensor es moverse en armonía con la energía de uke, conduciéndola a un circuito de neutralización, un movimiento por sí muy natural que desvanece la energía del atacante sin causar daños, en el que el éxito estriba en no interferir con la energía del atacante. Tal tipo de movimiento no es posible si primero no reconocemos el Ki de uke y le respetamos.

#### PONTE EN EL LUGAR DE TU ADVERSARIO :

En "*Aikido con Ki*", Koretoshi Maruyama, actual jefe instructor de la Sociedad internacional de Ki, escribe: "incluso si piensas que alguien está equivocado, primero intenta entender su opinión. Debes ponerte en su lugar".

Colocandote en el lugar de alguien, desarrollas una comprensión diferente de su punto de vista y de sus motivaciones. Tal tipo de comprensión te permite reducir una situación potencialmente explosiva, eliminando la necesidad de un altercado físico.

Si se presenta un ataque, la ejecución de una técnica de Aikido, típicamente implica sustituir el centro de nage por el centro de uke. Considerando que uke inicia el movimiento de ataque, nage desarrollará una técnica en la que él llegue a ser el centro del movimiento, conduciendo la energía de uke en dicho proceso. Mune-tsuki kote-gaeshi tenkan es un buen ejemplo de sustitución del

centro de nage por el de uke.

**ACTUA CON CONFIANZA:**

Si nage ha seguido los cuatro primeros principios, desarrollaría simplemente la técnica sin vacilación. Si nage carece de confianza puede vacilar, lo que perturbará la armonía de la energía atacante y la conducción de nage, la técnica puede llegar a ser abortada.

Will Reed, en "Ki: una guía práctica para occidentales", dice algo mejor: "Haz las cosas en tu mente rápidamente y relájate completamente sabiendo que está hecho".