

REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE
JUDO Y D.A.

DEPARTAMENTO NACIONAL DE AIKIDO



MANUAL DEL MAESTRO

合
氣
道

ESCUELA
FEDERATIVA
NACIONAL



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A.

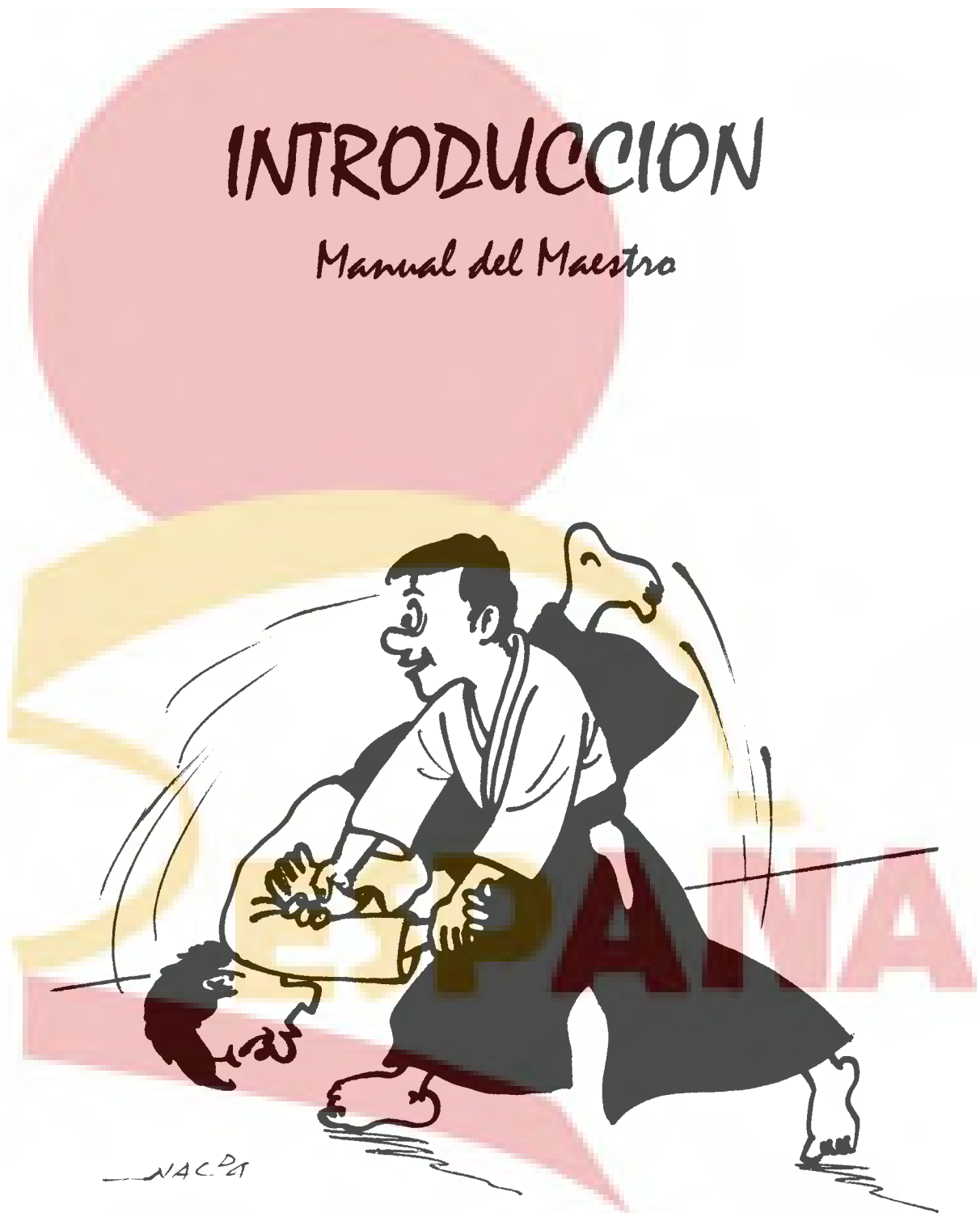
DEPARTAMENTO NACIONAL DE AIKIDO

***Manual
Del
Maestro***



INTRODUCCION

Manual del Maestro



MANUAL DEL MAESTRO

INDICE DE LECCIONES

INTRODUCCION.-

Lección nº 1 .- AIKIDO SIGLO XXI

Lección nº 2 .- MAESTRO MODELO SIGLO XXI

HISTORIA DEL AIKIDO

Lección nº 3 .- UN POCO MAS DE HISTORIA

Lección nº 4 .- MAESTROS Y DISCIPULOS

Lección nº 5 .- ESTILOS O ESCUELAS DE AIKIDO

Lección nº 6 .- LAS PRACTICAS ESPIRITUALES DE UESHIBA

Lección nº 7 .- MISOGI

Lección nº 8 .- KOTO TAMA

Lección nº 9 .- SANGEN NO HOSUKU

FILOSOFIA DEL AIKIDO

Lección nº 10 .- FILOSOFIA DEL AIKIDO

Lección nº 11 .- EL YIN Y EL YANG EN AIKIDO

Lección nº 12 .- EL KI EN AIKIDO

FUNDAMENTOS

Lección nº 13 .- LA ESFERA AIKI

Lección nº 14 .- KIHON WAZA

Lección nº 15 .- KI MUSUBI

Lección nº 16 .- HARA GEI

Lección nº 17 .- WU WEI

Lección nº 18 .- HENKA WAZA

Lección nº 19 .- LAS LEYES UNIVERSALES

Lección nº 20 .- BIOMECANICA

METODOLOGIA

Lección nº 21 .- FASES DEL APRENDIZAJE

Lección nº 22 .- EDUCACION MOTORA AIKI

Lección nº 23 .- LA CLASE DE AIKIDO

Lección nº 24 .- AIKIDO SENIOR

Lección nº 25 .- LA MOTIVACION

Lección nº 26 .- GESTION DE LA INCERTIDUMBRE

Lección nº 27 .- EL EXAMEN DE CINTO NEGRO

PSICOLOGIA AIKI

Lección nº 28 .- LA CONSCIENCIA SENSORIAL

Lección nº 29 .- LA AGRESIVIDAD

Lección nº 30 .- LA NO VIOLENCIA Y EL AIKIDO

Lección nº 31 .- EDUCACION EMOCIONAL

ETICA AIKI

Lección nº 32 .- ETICA AIKI

Lección nº 33 .- CODIGO DE HONOR DEL AIKIDOKA

Lección nº 34 .- AIKIDO Y DEFENSA PERSONAL

ACTITUDES AIKI

Lección nº 35 .- ACTITUDES AIKI

LECCION N° 1

AIKIDO SIGLO XXI

En Aikido hay una generalizada y fuerte tendencia a transmitir la enseñanza de sus técnicas y ritual, de acuerdo al uso de la tradición japonesa, sin que nadie se atreva a cuestionar si este tipo de transmisión, es el mas adecuado para nuestra cultura occidental, y nuestro tiempo.

En el caso del Aikido, no debería preocupar a sus adeptos y dirigentes el hecho de adaptarlo a los usos y exigencias de sus sociedades, porque esta disciplina es ya de por sí, el arte de adaptarse a todos los cambios, llevando en su naturaleza intrínseca la aceptación de la evolución.

El Aikido nació en Japón en una época determinada, creado por un japonés respetuoso de las tradiciones de su tiempo, y lógicamente su enseñanza se impartía desde las creencias y formas de entender las artes marciales de su fundador, al que es justo reconocer su acierto, y la filosofía de armonía y paz sobre la que se fundamenta su método.

Han pasado ya casi 70 años desde que El Aikido comenzó a divulgarse al gran público, los tiempos y las personas ya no son los mismos, no se piensa igual que en aquella época, las relaciones interpersonales son mas complejas, así como las exigencias del trabajo, los estudios, etc. y teniendo en cuenta el contexto social de hoy ¿no es justo preguntarnos si la enseñanza de este arte no debería adaptarse a los factores que configuran el mundo actual?

Para muchos aikidokas tradición y evolución son dos cuestiones incompatibles, sin duda por una errónea adhesión a maestros y formas que se presentan como tradicionales y por tanto poseedores de la verdad pura e intangible del origen, que nadie ha de osar juzgar ni cambiar...

Hace miles de años el filósofo griego Heraclito de Efeso (544 – 484 antes de Cristo) ya enseñaba que *“Lo único permanente es el cambio...”*

La terapeuta norteamericana contemporánea, Francés Vaughan autora del libro “el arco interno” dice: *“En un mundo en constante cambio, en el que nada permanece, y en el que todo fluye de continuo, cualquier deseo de aferrarnos a algo, está abocado inevitablemente al fracaso y la frustración”*

¿Tan excelente es la tradición...? puesto que se compara con la seguridad...

¿Tan dañina es la evolución...? puesto que se asocia al cambio, y todo cambio supone riesgo o peligro...

Puesto que es una cuestión que cada vez suscitará mas interés en los practicantes, conviene que el maestro de Aikido, tenga ideas claras al respecto, para que sepa dar cabida en su enseñanza a ambas tendencias

LA TRADICIÓN.-

La palabra tradición proviene del latín **“traditio”**, y **“tradere”**, que significa **“entregar”**, refiriéndose a todo lo que una generación hereda de la anterior, como algo valioso y merecedor de pasar a la siguiente.

Son los acontecimientos o enseñanzas transmitidas oralmente, por escrito, o corporalmente de generación en generación.

La tradición es por naturaleza **“conservadora”**, y no admite cambios ni modificaciones, al menos en la parte esencial de la materia a transmitir.

En el Aikido original de Ueshiba existen ciertos aspectos que pudiéramos considerar como esotéricos, o místicos, sin duda de utilidad para los estudiosos, pero de escasa aplicación y difícil comprensión para los aikidokas de hoy.

Lo **esotérico** se refiere a la parte de una enseñanza que solo se da a un grupo selecto de **“iniciados”** y se mantiene oculta para el gran público.

La **“iniciación”** es el ritual, o las pruebas a las que ha de someterse una persona para ser admitida en un grupo, o una comunidad determinada, en la que recibirá una enseñanza específica.

La palabra **“mística”** procede del griego **“myein”** que significa **“encerrar”**, y de **“místikos”**, que significa **“cerrado”**, **“arcano”**, **“misterioso”**, y se refiere a ciertas experiencias difíciles de alcanzar, en las que el alma se identifica y fusiona con Dios, por un tiempo corto, difícil de precisar, en situaciones especiales de esta vida.

El objetivo de la mística budista es alcanzar el estado de **“satori”**, o el súbito conocimiento de la realidad absoluta, sin necesidad de ningún Dios.

LA EVOLUCIÓN.-

“Evolucionar” significa **“cambiar”**, **“transformar”**, **“mejorar”**, **“innovar”**, ya sea las ideas, los conocimientos, los procesos, los métodos, las cosas, etc. en cualquier ámbito de la vida.

Esta palabra tiene su raíz en el latín **“e”** que significa **“fuera”**, y **“volvere”** que significa **“girar”**, y se refiere al hecho de cambiar por adaptación, variación, supervivencia, reproducción, etc.

La evolución, en general es todo proceso que genera cambios, y constituye una ley o principio universal, que podemos constatar en toda la historia de la humanidad, viendo como nada permanece, nada es estático, todo cambia, todo pasa, todo muere y renace...

Las artes marciales también han evolucionado, y los creadores de las disciplinas modernas como el Judo, el Karate, el Aikido, el Kendo, etc.

considerados como personajes respetuosos de las tradiciones de su tiempo, tuvieron el acierto de introducir “cambios”, que mejoraron notablemente la enseñanza que ellos habían recibido.

Pero también sus propuestas son susceptibles de mejora, y están sujetas a la ley de la evolución, por lo que tanto las técnicas como los métodos de enseñanza están cambiando a mejor, despacio si se quiere, pero inexorablemente, con las valiosas aportaciones de los diferentes especialistas que se relacionan con el Budo moderno o Gendai Budo, respetando al mismo tiempo los principios universales de validez permanente.

Un arte marcial en el siglo XXI, ya no es solo un eficaz método de lucha corporal para derrotar lesionar, o neutralizar a un eventual agresor, ni tampoco un simple deporte de combate, sino que ha de aspirar a ser un camino de mejora y superación integral del individuo, para que cultive sus mejores cualidades en el ámbito físico, técnico, mental, anímico, ético, social y espiritual

Resistirse a la evolución, aferrándose a criterios radicales de respeto a la tradición, por miedo a que se contamine la “herencia recibida”, no es una actitud inteligente, porque tal opción significa quedarse anclado en una práctica anacrónica, que no es comprendida ni aceptada por la mayoría de aikidokas, pues el arte ha de adecuarse a la persona, a las necesidades y las expectativas del mundo de hoy.

Un destacado maestro francés de artes marciales como es Roland Harbesetzer, 8º Dan de Karate, y autor de muchos libros sobre el Budo, opina al respecto:

“El porvenir de las artes marciales, se encontrará en la elaboración inteligente de un “SHIN BUDO” (nuevo Budo) integrando la fuerza, los valores, y las tradiciones del pasado, y todo lo que la evolución de las sociedades del mundo entero puedan aportar de valioso en este ámbito”.

Leyendo las entrevistas que en diferentes medios y publicaciones, se realizan a los mas destacados maestros del Aikido japoneses o europeos, podemos ver como todos ellos admiten la realidad de la evolución en sus trayectorias personales.

En consecuencia el maestro de Aikido ha de ser respetuoso con la tradición, inteligente para saber adaptarla a la mentalidad actual, y valiente para aceptar todas las novedades valiosas que aporta la evolución desde los diferentes campos del saber.

LECCION N° 2

MAESTRO MODELO SIGLO XXI

SE NECESITA MAESTRO.-

En la antigüedad de todas las culturas, y durante muchos siglos, la transmisión de un saber pasaba directamente del maestro al aprendiz, ó discípulo.

En las artes marciales, todavía se respeta esta forma de enseñar, si bien en los últimos decenios, ha quedado limitada al ámbito técnico, de ahí que la tarea, y las competencias requeridas son más propias de un entrenador deportivo que de un maestro auténtico.

Por otra parte vemos como aparecen en revistas o videos de actualidad, personajes fantasiosos, que no dudan en atribuirse los más altos grados y títulos de “Gran Maestro”, cuando lo único que transmiten es una imagen ególatra, y un afán de ser admirados y seguidos, impropio de un formador de artes marciales, que desprestigia, primeros a ellos pero también al conjunto de profesores y practicantes que obran con sensatez y seriedad.

Hoy, como en todas las épocas de la historia, o tal vez más, es necesaria la existencia del maestro, el hombre que sabe, y que tiene la valentía de vivir de acuerdo a los más nobles principios, constituyéndose en un ejemplo para los demás, sin pretender serlo.

Tal vez ese hombre sea un Maestro de Aikido.

QUIEN ES MAESTRO. (SHI).-

Shi en japonés significa “colina cubierta de árboles” desde la que el general dirigía la batalla. Desde allí podía ver sin ser visto. Es el lugar desde el que se puede dirigir a los demás con mayor seguridad hacia el objetivo, detectando al mismo tiempo los obstáculos a superar.

El maestro es la persona que conoce el camino a seguir, y acepta voluntariamente ser el guía de aquellos que desean recorrerlo, pero no por ello deja de entrenar y formarse día a día

No es aquél que solo posee habilidad y conocimientos técnicos, o que corre tras los grados y los títulos, creyendo que cuanto más obtenga, mas prestigio y poder tendrá sobre los otros, porque la transmisión de un saber no ha de estar contaminada por el ego o los intereses personales del “maestro”.

Para ser un buen maestro no se pueden saltar o suprimir etapas, porque adquirir sabiduría requiere tiempo, práctica, estudio, reflexión, madurez, constancia, ya que nadie puede dar lo que no tiene, y si el caudal de conocimientos y experiencias es pobre, su enseñanza también lo será, y en ocasiones, en vez de orientar, hasta puede “desorientar”.

Se desinforma, o se desorienta a los alumnos, cuando se les explican temas que el profesor no conoce , o no ha asimilado bien, y aún con la mejor voluntad se dan explicaciones erróneas.

Es el que sabe guiar a los alumnos con respeto y exquisito tacto, buscando el momento, la palabra justa, y el mejor modo de mostrarles la vía del perfeccionamiento propio, sin humillar nunca a nadie.

Es un buscador de la verdad, por encima de todo subjetivismo y prejuicio, reconociéndola y aceptándola allá donde se encuentre.

Nunca impide, sofoca ni condiciona la trayectoria, o búsqueda personal de cada alumno, al contrario, la respeta, y le ayuda con generosidad y apertura de espíritu, por eso es merecedor del respeto y la credibilidad de sus alumnos.

Es consciente de sus limitaciones en el “saber” y en el “hacer”, y por tanto prudente, no entrando en aquellos “ámbitos” que no conoce. No es un sabio, ni un gurú, ni un “tipo excéntrico” que pretende conocer y dirigir la vida de los demás, o vivir la suya buscando la admiración ajena.

Podemos seguir cursos de formación, y obtener los títulos correspondientes, pero ¡ojó!, eso no convierte a nadie automáticamente en un maestro.

MAESTRO, LIDER, COACHING.-

La tarea del lider es transmitir a otros generosamente en un ambiente de confianza y honestidad, y con empatía, lo que él ha aprendido con esfuerzo, constancia y sacrificio.

El maestro posee una profunda comprensión de las emociones y flaquezas propias, y al mismo tiempo es capaz de ejercer un control inteligente sobre ellas. En artes marciales la primera y única victoria válida es la que se consigue sobre los propios defectos o enemigos internos.

Este conocimiento de sí mismo es esencial para vivir en armonía y saber transmitirla al entorno y a los alumnos. Hoy en día una de las cualidades que más se valoran en los líderes de cualquier ámbito, es la capacidad de “gestionar” y dominar los propios estados emocionales.

El coaching tan en boga, es un método de entrenamiento individual, o colectivo, basado en una relación de confianza, y confidencialidad entre el maestro y el alumno, cuyo objeto es desarrollar al máximo, las capacidades de éste, trazando un programa de acción personalizado enfocado a la mejora del rendimiento y desarrollo integral, y sin que el instructor pretenda transferir su experiencia al discípulo.

TAREA Y MISIÓN DEL MAESTRO.-

Educar en artes marciales según el espíritu del Budo, es transmitir un saber global, que alcance los componentes físico, técnico, mental, emocional, espiritual y ético de los alumnos. ¿Se hace así en la actualidad?

La tarea de maestro comporta autoridad no para mandar desconsideradamente, sino para señalar los objetivos, y trazar el camino a seguir, estableciendo relaciones de respeto mutuo.

Los alumnos necesitan saber a dónde se les lleva, y tener referencias del nivel en el que se encuentran, a pesar de que en general, el grupo está compuesto por individuos diferentes en edad, sexo, experiencia, necesidades y expectativas.

Sabrán detectar en la fase inicial, los problemas entre alumnos, para conducirlos al entendimiento, la confianza mutua y la armonía, sin olvidar nunca que se “recoge lo que se siembra”...

Ha de ser pródigo en amor, generosidad, paciencia, comprensión, sabiendo despertar en cada seguidor el deseo de progresar, y de vivir de acuerdo a los más nobles principios.

Sabe como dar pistas para hacer buen uso del sentido crítico, que protege de toda manipulación mediática, fortalecer la voluntad y el espíritu de sacrificio, alimentar el optimismo, respetarse a si mismo y a los demás...

El maestro ante todo enseña a sus seguidores, a aprender por sí mismos, y procura conocer los procesos que llevan a tal fin para ponerlos al servicio de los alumnos.

Es autocrítico, flexible y nunca dogmático.

Sabe animar, motivar, y hacer trabajar con interés y entusiasmo.

Receptivo a las necesidades de los alumnos para proporcionar de manera gradual las pautas que llevan al progreso.

Sencillo, amable, y abierto en el trato, pero sin caer en la vulgaridad, ni olvidar que es el guía del grupo, y es maestro porque enseña con el ejemplo.

***“El profesor mediocre afirma
El buen profesor explica
El profesor excelente demuestra
El gran profesor inspira”***

William Arthur Ward

RESPONSABILIDAD DEL MAESTRO.-

El maestro de Aikido es responsable:

- De dar una buena imagen del Aikido
- De transmitir correctamente los conocimientos de este Arte Marcial
- De saber qué hacer y qué no hacer cuando ocurre un accidente
- De todo lo que ocurre durante los entrenamientos, ya sea por acción u omisión.



HISTORIA DEL AIKIDO

Manual del Maestro



LECCION Nº 3

UN POCO MAS DE HISTORIA DEL AIKIDO

Desde una perspectiva general podemos considerar tres etapas bien diferenciadas en la evolución del Aikido de Morihei Ueshiba.

Primera etapa: Era Taisho entre 1912 y 1926 en las que practica y enseña las técnicas de la escuela Daito Ryu Aikijujitsu, y entra en contacto con la religión Omoto y el líder Onisaburo Deguchi que tanta influencia ejercería sobre sus ideas religiosas

Segunda etapa: Era Showa entre 1926 y 1942 . Se separa de la Secta Omoto para crear su propio arte marcial llamado por entonces Ueshiba Ryu Aikijutsu, mas tarde Aiki bujutsu, y al poco tiempo Aiki Budo. En 1941 realiza una demostración de su arte para la familia imperial, y enseña en una academia de policía.

Tercera etapa: 1943 a 1969. A primeros de 1943 decide abandonar todos los compromisos que tiene con diferentes organismos en los que enseña, para ir a vivir a Iwama (prefectura de Ibaragi) y dedicarse a la agricultura y el estudio de su arte marcial ayudado por algunos uchi deshi.

El Aikido que Morihei Ueshiba creó y desarrollo entre los años 1930 y 1960 es un arte marcial no competitivo, cuyo objetivo va mas allá del aprendizaje de técnicas de combate a manos vacías.

La transformación de arte “destructor”, en arte “protector” se produjo alrededor del año 1949, en el sentido de suavizar la ejecución de las técnicas, de manera que sin perder eficacia, causaran el menor daño posible. La meta se orienta hacia la no violencia física, mental, verbal psicológica, etc. ante el asombro de los alumnos de la primera generación que no alcanzaban a comprender las intenciones y la evolución que el fundador quería para su Aikido.

Su acertado enfoque hacia la no violencia, y la búsqueda de la armonía personal e interpersonal fue la clave para que en 1952, el gobierno de los EE.UU. autorizase su práctica y difusión sin trabas, mientras el resto de artes marciales seguían estando prohibidas en todo el Japón.

En la última década de su vida, según el testimonio de alumnos muy directos, apenas impartía clases técnicas de una manera continuada, y en sus esporádicas apariciones por los dojos que solía visitar, se limitaba a explicar cuales debían ser los verdaderos objetivos físicos, técnicos, mentales, éticos y espirituales del Aikido.

La enseñanza de las técnicas había quedado a cargo de su hijo Kisshomaru ayudado por algunos discípulos avanzados y de confianza. Todos ellos consideraron que la forma de practicar seguida hasta entonces, era

demasiado dura e incompatible con las necesidades y apetencias de los japoneses de posguerra, y en consecuencia optaron por introducir modificaciones sustanciales (nomenclatura de los ataques y las defensas, explicaciones verbales además de la demostración, etc.) que hicieron el entrenamiento mas suave y menos violento, a fin de que fuera aceptado y accesible para el mayor número de personas, puesto que ya se pensaba en su promoción internacional.

Acabada la Segunda Guerra mundial, a instancias de su hijo Kisshomaru, y para difundir el Aikido por todo el mundo, Morihei Ueshiba decidió enviar a sus mejores alumnos a diferentes países para que diesen a conocer este nuevo arte marcial, siendo la mayoría de ellos acogidos por clubs o maestros de Judo, que integraron la disciplina en las estructuras federativas existentes en aquella época, y de las que unos años mas tarde se emanciparía.

Desde entonces el Aikido ha llegado a todas las naciones, y a la mayoría de ciudades, expandiéndose de manera lenta pero imparable, y ello a pesar de las numerosas e incomprensibles disensiones y rivalidades internas que existen entre muchos grupos y maestros.

Tales luchas soterradas entre los mismos aikidokas pertenecientes a esta u otra asociación o federación, son un lastre y un descrédito para todos, y también para el Aikido cuyos valores auténticos quedan en entredicho, por la falta de sensatez de quienes deberían vivir coherentemente con lo que enseñan.

EL AIKIDO SE HACE INTERNACIONAL.-

Es un hecho que hoy el Aikido es conocido en todo el mundo gracias a la voluntad de su Fundador, y a los esfuerzos y sacrificios de los maestros que como mensajeros de un arte nuevo han sabido llevarlo y enseñarlo hasta los rincones mas apartados del planeta hasta el punto que se puede decir, que el mayor número de aikidokas practican fuera del Japón.

En **Europa** se enseña en todas las naciones, y rara es la ciudad por pequeña que sea, que no hay uno o varios dojos de Aikido. Destacan Francia, Inglaterra, Italia y Alemania por el número de practicantes y profesores de prestigio. En España se practica desde 1965 introducido por españoles que se habían formado en Francia u otros países europeos, y en la actualidad puede practicarse en todas las ciudades de la mano de profesores cuyo entusiasmo y nivel técnico no tiene nada que envidiar a los de ningún país.

Minoru Mochizuki (1951); Tadashi Abe (1952); André Nocquet (1957); Masamichi Noro (1961); Mutsuro Nakazono (1962); Nobuyoshi Tamura (1964) fueron los maestros japoneses que introdujeron y desarrollaron el Aikido en **Francia**.

Alumnos (belgas francófonos) de Minoru Mochizuki y Tadashi Abe introdujeron el Aikido en **Bélgica** hacia 1950. Hirozaku Kobayashi también

enseñó Aikido en la década de los 70, y en 1979 Seichi Sugano fue el representante del Aikikai para esta nación.

Katsuaki Asai introdujo el Aikido en **Alemania** el año 1965.

Salvatore Mergé (alumno de Ueshiba) trajo el Aikido a **Italia** en 1946 . De 1960 a 1964 Onoda enseñaba en algunos dojos. En 1964 Motokage Kawamukai enseñaba en Roma. En 1964 llega Hiroshi Tada y regresó al Japón en 1973. Fue sustituido por Hideki Hosokawa, y Yoji Fujimoto.

Hirozaku Kobayashi introdujo el arte en **Holanda** hacia 1963

Mickey Schooning piloto de Swisair junto con algún seminario de Minoru Mochizuki fueron los pioneros del Aikido en **Suiza**, hacia 1951. En 1977 Masatomi Ikeda fue el representante del Aikikai para Suiza.

Kenshiro Abbe judoka, fue el primero que dio clases de Aikido en el **Reino Unido** el año 1955. Senta Yamada en 1958 anima a los judokas a conocer el Aikido. Kazuo Chiba en 1966 es el representante del Aikikai para este país.

Yasunari Kitaura inicia oficialmente la enseñanza del Aikido en España el año 1968. En 1971 Claude Orengo impartía clases en Barcelona, Roland Tardy en Pamplona, Raymond Thomas en una localidad catalana, etc.

En **Estados Unidos** se practica el Aikido llevado allí por destacados alumnos de Ueshiba, como fueron Koichi Tohei, Yoshimitsu Yamada, Mitsugi Saotome, Kazuo Chiba, etc. y después difundido por los primeros discípulos norteamericanos formados por estos maestros japoneses

En **América del Sur** fue introducido por :

Minoru Saito (1960), Miyazawa Kenzo (1964) , Katsutosi Kurata (1966), en varias ciudades de **Argentina**.

Tosió Kawai (1958), Teruo Nakatani (1963), Keizen Ono (1970), Ishitami Shikanai (1975), Masaki Tani (1977), en **Brasil**.

Jorge Rojo alumno de Tamura Sensei y Yamada Sensei en **Chile**.

Luis Fernando Aldana, alumno de Yamada Sensei en **Colombia**

Dr. Sosa Carlos auspiciado por Yamada Sensei en **Cuba**

Chauvin Cristine alumno de Tamura Sensei en **Ecuador**.

Manuel J. Ruiz en **Panamá**

Dr. Miguel morales Bermúdez en **Perú**

Ives Carougest alumno de Minoru Mochizuki en **Venezuela**

ORGANIZACIÓN MUNDIAL.-

La organización mundial del Aikido tiene un referente incuestionable, en la persona del Doshu, y en el Aikikai del Japón, pero dado su alcance intercontinental, se hacía necesaria la creación de organismos internacionales que regulen y controlen la enseñanza y difusión de este arte.

La IAF, o Federación Internacional de Aikido , tiene como presidente al actual Doshu, y mantiene una relación directa con el Hombu Dojo y en ella solo pueden afiliarse las federaciones o asociaciones reconocidas por el Aikikai, dado que es el único organismo internacional dependiente del Centro Mundial Japonés.

La USAF o Federación de Aikido de los Estados Unidos, es el equivalente de la IAF para los EE.UU. en la que se encuentran afiliados los dojos, profesores y alumnos que siguen el sistema Aikikai..

En cada nación, el Aikido es dependiente de las correspondientes Federaciones acreditadas por los organismos oficiales, aunque también existen numerosas Asociaciones de carácter mas privado cuya labor es igual de meritoria en muchos casos.

Escribir la historia detallada de la difusión del Aikido requiere muchas páginas de texto y un amplio trabajo de investigación pendiente todavía de realizar, por lo que para los fines de este manual, basta lo expuesto, invitando a la búsqueda personal a todos aquellos que deseen profundizar en el tema.



ESPAÑA

LECCION N° 4

MAESTROS Y DISCIPULOS

Una breve exposición de los personajes que han contribuido a formar la estructura del Aikido tal como hoy la conocemos, nos ayudará a ubicar a cada uno de ellos, en el lugar que le corresponde, si bien por razón de espacio es posible que no estén todos los que pueden considerarse como pioneros .

MORIHEI UESHIBA. (1883-1969) Creador del Aikido.

KISSHOMARU UESHIBA. (1921-1999). Hijo de Ueshiba, y nombrado por él en 1948 como Director Técnico del Aikikai Aikido Hombu Dojo de Tokio.

Se le considera uno de los principales responsables del estilo de Aikido que desde 1945 se practica y enseña en el Aikikai.

MORITERU UESHIBA . (1951 -) Nieto del fundador, e hijo de Kisshomaru, es el tercer Doshu , y actual responsable del Aikikai de Tokio. (*Doshu significa maestro de la vía*)

MINORU MOCHIZUKI. (1907-2003). Fue alumno de Jigoro Kano desde 1925, y en 1930 el fundador del Judo, le envió a aprender Aikijujutsu con el maestro Ueshiba.

En 1951 vino a Francia para enseñar Aikido, pero su estancia fue corta y al poco tiempo tuvo que regresar al Japón.

Es el creador de la Escuela Yoseikan Budo que incluye técnicas de Karate, Judo, Aikido y Ko Budo.

KENJI TOMIKI. (1900 – 1979) . A los diez años de edad comenzó a practicar Judo disciplina en la que alcanzó el grado de 8º Dan.. Se inicia en el Aiki jujutsu de Ueshiba en 1925.

En 1940 Ueshiba le concedió el 8º Dan. En 1949 enseñaba Judo y Aikido en la Universidad de Waseda.

Ideó un sistema de competición para el Aikido conocido con el nombre de "Aikido Kyogi.

Es el creador de la Escuela Tomiki de Aikido (Aikido Shodokan)

ARITOMO MURASHIGE. (1895 – 1964) . Se inició en el Aikijujutsu de Ueshiba en 1931. Años mas tarde enseñó Aikido en Bélgica.

RINJIRO SHIRATA. (1912-1993) . Comenzó el Aikijujutsu en 1932, y fue uno de los principales uchi deshi de Ueshiba. 9º Dan Instructor en el Aikikai.

GOZO SHIODA. (1915-1994) Judoka 3º Dan, en 1932 se inicia en el Kobukan de Ueshiba.

Dados sus conocimientos de Judo, buscaba en el Aikido alcanzar la máxima eficacia practicando del modo mas realista posible.

En 1963 fue nombrado entrenador oficial del cuerpo de policía de Tokio

En 1990 creó la Federación Internacional de Aikido Yoshinkai.

TAKAKO KUNIGOSHI. (1911 -) La señorita Takako ingresó en el Kobukan Dojo en 1933 y era una de las pocas alumnas de Aikijujutsu de la época.

En 1934 dibujó las ilustraciones de las técnicas del libro Budo Renshu de Morihei Ueshiba.

KOICHI TOHEI. (1920-) En 1939 se inicia en el AikiBudo con Ueshiba, y en 1969 recibió el grado de 10º Dan, poco después emigró a Estados Unidos para enseñar su propio método, después de separarse del Aikikai.

SEIGO YAMAGUCHI. (1924-1996) En 1947 ingresa como uchi deshi en el Hombu Dojo. Desde 1958 a 1960 enseñó Aikido en Birmania.

En 1961 alcanza el 8º Dan y es nombrado profesor del Aikikai.

TADASHI ABE. (1926-1984) . Era hijo de una familia acomodada y su padre ayudó económicamente al Aikikai. Fue alumno directo de Ueshiba, y por su condición de oficial de marina buscaba una práctica dura y realista, no aceptando del todo, la forma de entrenar en el Aikikai.

En 1952 vino a Europa (Francia) para enseñar Aikido.

NORIAKU INOUE. (1902-1994) Se inicia en el Aikijujutsu en 1925 con su tío el maestro Ueshiba, y ayudó a dar clases en el Dojo Kobukan. Se apartó del maestro por causa de las relaciones de éste con la secta Omoto.

Es el creador del Shinwa Taido, y maestro de los famosos karatekas Shigeru Egami y Takeji Kase.

BANSEN TANAKA. (1912 – 1988) . Se inició con el maestro Ueshiba en 1936.

KISABURO OSAWA. (1911-1991). Se inició en el Aiki Budo en 1940, y fue durante muchos años ayudante de Kisshomaru, e instructor en el Aikikai

ANDRE NOCQUET. (1914-1999) . Era judoka alumno de Kawaishi desde 1937.

En 1949 se inició en el Aikido con el Maestro Minoru Mochizuki, y posteriormente con Tadashi Abe.

En 1955 viajó al Japón para aprender Aikido, como uchi deshi en el Hombu Dojo de Ueshiba, hasta finales de 1957.

MORIHIRO SAITO. (1928-2002). Se le considera el alumno que mas años permaneció al lado del maestro Ueshiba (23 años).

Es el creador del estilo Iwama Ryu, y su objetivo es transmitir el Aikido que enseñaba Ueshiba entre 1946 y 1955. Su hijo y heredero, también se ha separado del Aikikai.

HIROSHI TADA. (1929 -) . Se inició en el Aikido el año 1948.

En 1954 fue nombrado Instructor del Aikikai. En 1957 se le concede el 6º Dan y es enviado a Italia como representante del Aikikai.

En 1969 se le concede el 8º Dan y regresa al Japón para enseñar en el Aikikai.

MASAMICHI NORO. (1935 -). Se inició en el Aikido en 1951. El año 1963 llegó a Francia para enseñar Aikido. Unos años mas tarde un grave accidente de coche le deja semiparalítico. Es el creador del **Ki no michi**.

SHOJI NISHIO. (1927 – 2005) . Se inició en 1951

MICHIO IKITSUCHI. (1923 – 2004). Se inició en 1951. Su alumno principal en Francia es Gerard Blaize.

NOBUYOSHI TAMURA. (1933 -) . El año 1952 ingresó como uchi deshi en el Hombu Dojo. Era uno de los Ukes preferidos por Ueshiba cuando viajaban para realizar exhibiciones de Aikido.

En 1954 recibe el 8º Dan. El año 1964 llega a Francia para enseñar Aikido, hasta la fecha como cabeza visible de la Federación Libre de Aikido.

YOSHIMITSU YAMADA. (1938 -). Primo de Tadashi Abe. Su familia tenía relaciones amistosas con Ueshiba. En 1956 ingresa como uchi deshi en el Hombu Dojo. En 1964 emigra a Nueva York y funda el Aikikai de New York, donde sigue enseñando.

MITSUGI SAOTOME. (1937 -). Se inicia como uchi desh del Hombu Dojo en 1955.

Desde 1960 hasta 1975 fue instructor del Aikikai. En 1975 emigra a Estados Unidos como enviado de Ueshiba para enseñar el Aikido, donde sigue dando vida a las **Aikido Schools of Ueshiba**.

KATSUAKI ASAI. (1942 -) Se inicia en 1958 . Enseña en Alemania.

KAZUO CHIBA. (1940 -) . Se inició en 1958 como uchi deshi en el Aikikai, aunque desde los 16 años practicaba el Karate. En 1966 se desplazó a Inglaterra para enseñar Aikido fundando el Aikikai de Inglaterra.

Desde 1981 enseña en el Dojo San Diego de California (EE.UU.)

Es el fundador de la Federación Birankai. Practica también el Zen y el Iaido.

YASUNARI KITAURA. () Se inició a finales de 1959 con el maestro Ueshiba. Fue el primer japonés que introdujo el Aikido en nuestro país en 1967, donde reside y sigue enseñando.

Es doctor en Historia del Arte y especialista en El Greco.

Dirige la escuela Ametsuchi y la Asociación ACAE

SEICHI SUGANO. (1939 -) . Se inició en 1959

MITSUNARI KANAI . (1939 – 2004). Se inició en 1959

MORITO SUGANUMA. (1942 -) Se inició en 1962

SEISHIRO ENDO. (1942 -) Si inició en 1962

KENJI SHIMIZU. (1940 -) Se inició en 1963. Es el creador del Tendokan.

LECCION Nº 5

ESTILOS O ESCUELAS DE AIKIDO

Las diferentes Escuelas de Aikido existentes en la actualidad, han sido creadas por los principales discípulos directos del maestro Ueshiba, según el modo personal de entender este arte de cada uno de ellos, y aunque todos pretenden ceñirse a la autenticidad del origen, sus programas difieren considerablemente.

La evolución es imparable, y a su vez, los alumnos de estos discípulos primeros, también han introducido cambios aceptables, procedentes de los nuevos conocimientos en la educación física, la psicología, la biomecánica, la metodología, la sociología, etc. etc.

Veámos, aunque de manera sucinta cuales son los estilos o escuelas mas conocidos.

AIKIKAI HOMBU DOJO.-

Es el estilo desarrollado por Kisshomaru Ueshiba a partir del Aikido enseñado por su padre Morihei, y que se caracteriza por una ejecución de las técnicas mas suave y fluida. En 1948 la Asociación Kobukai dejó de existir para convertirse en la Fundación Aikikai.

YOSEIKAN BUDO.-

Escuela creada por el maestro Minoru Mochizuki que fue alumno de Jigoro Kano y de Morihei Ueshiba.

Busca la eficacia real frente a cualquier ataque, y en su método incluye técnicas de Judo, Aikijujutsu, Karate y Ko Budo.

En la actualidad el heredero de esta escuela es su hijo Hiro Mochizuki, que reside y enseña en Francia desde hace muchos años.

SHIN SHIN TOITSU AIKIDO.- (KI AIKIDO)

Método creado por el maestro Koichi Tohei en 1971, y se basa en el estudio y la aplicación del Ki o energía vital, y la coordinación del cuerpo y de la mente, en la práctica del Aikido, y en todas las acciones de la vida. En 1974 se separó del Aikikai para fundar su propio estilo y asociación que en el transcurso de los años, es conocida en todo el mundo.

YOSHINKAN.- (YOSHINKAI)

Su fundador es Gozo Shioda, que fue alumno de Jigoro Kano y de Morihei Ueshiba, y su objetivo es preservar la enseñanza del Aikijujutsu tal como se practicaba en el primer dojo de Ueshiba. Eficacia ante todo.

TOMIKI AIKIDO.- (SHODOKAN)

Método creado por el maestro Kenji Tomiki, profesor de educación física de la Universidad de Waseda, y alumno de Jigoro Kano y de Morihei Ueshiba.

En 1964, queriendo equiparar la práctica del Aikido a la del Judo, introdujo una forma de competición, o defensas contra ataques de cuchillo, en forma de randori, o combate arbitrado.

IWAMA RYU.-

Es la escuela creada por Morihiro Saito, con la voluntad de perpetuar y transmitir el verdadero Aikido de Ushiba.

En sus programas técnicos se concede una gran importancia al entrenamiento con el Jo y el Bokken, desarrollando un amplio repertorio de situaciones de ataque y defensa conocidas como Buki Waza. El actual heredero de Iwama Ryu se ha separado del Aikikai.

AIKIDO NISHIO.-

Estilo desarrollado por el maestro Shoji Nishio y cuya particularidad reside en el estudio comparado y la práctica de las técnicas de Aikido realizadas a manos vacías, con el Bokken y con el Jo.

NIPPON KAN.-

Creado por Gaku Homma, alumno directo de Ueshiba, cuyo método se basa en la práctica correcta de las técnicas desde las actitudes mas convenientes. Se ocupa de la relación entre el Aikido y el Ken Jutsu.

AIKIDO TRADICIONAL.-

Propuesto por el maestro Rinjiro Shirata, uchi deshi de Ueshiba, buscando el rigor y la precisión en los entrenamientos, y la vivencia dentro y fuera del dojo, de los principios y actitudes propios de la "Vía del guerrero".

TENDO RYU.- (TENDOKAN).

El fundador de este estilo es Kenji Shimizu, alumno de Ueshiba, y su método se basa en la fluidez, y los movimientos de trayectorias circulares. Es independiente del Aikikai.

ESCUELAS AIKIDO UESHIBA.-

Es el estilo elegido por Mitsugi Saotome, alumno de Ueshiba, y en este método se encuentran técnicas de Aikido, Judo, Karate y Ken jutsu. Propone la práctica del Buki Waza, y es uno de los pocos maestros que enseña como aplicar el Aikido en la lucha en el suelo.

KOKIKAI.-

Escuela creada por Shuji Maruyama, personaje destacado en las escuelas de Ki de los EE.UU. Tras dimitir de la Asociación Shin Shin Toitsu, ide su propio estilo aunque basado en principios semejantes.

SEIDOKAN.-

R. Kobayashi, al separarse del maestro Koichi Tohei, estableció su propia escuela Seidokan, haciendo especial hincapié en el conocimiento de las enseñanzas espirituales de Ueshiba y en el modo de aplicar los principios del Aikido a la vida cotidiana.

SHI BU KAI.-

Creado por el maestro Shizuo Imaizumi, instructor en el Aikikai hasta 1974, y posteriormente responsable de la New York Ki Society, hasta su dimisión en 1987, fundando un año después la escuela Shi Budo Kai, cuyo objetivo es la aplicación del Ki en todas las acciones, y la práctica del Bokkendo y el Jodo.

AIKIDO OSAKA BU IKU KAI.-

Fundada por Hirozaku Kobayashi que en 1950 propuso la práctica del Daoyin, y del Aiki Taiso. Sus técnicas se basan en el principio de la espiral o Meguri.



LECCION Nº 6

LAS PRACTICAS ESPIRITUALES DE UESHIBA

EL SHINTO.-

El Shinto o “Vía de los dioses”, es la religión oficial del Japón. Sus orígenes se encuentran en los relatos mitológicos de los libros KOJIKI (crónica de los sucesos antiguos), y NIHON SHOKI (crónica del Japón). Un tiempo en el que todos los seres humanos estaban unidos a la Ley Universal, y poseían la misma conciencia de los dioses (Epoca Kannagara)

Es una religión animista según la cual toda la Naturaleza tiene carácter divino, y sus dioses (Kamis), se manifiestan a través de los procesos naturales. El Shintoísmo no reconoce un Dios único y supremo, ni tiene establecida ninguna doctrina, por lo que se reduce a un conjunto de prácticas rituales que difieren de un lugar a otro. No propone ningún ritual, ni práctica rígida de comportamiento.

“El culto Shinto de los antepasados, es la expresión primordial de la intuición subconsciente según la cual, la humanidad procede del Cielo, lo que significa que el hombre y el espíritu divino son la misma y única cosa” – James Mason.

Para el Shinto el Universo entero es una unidad indisoluble e interdependiente, en la que reina la armonía y el cumplimiento de las leyes naturales. También es considerado como una creación del subconsciente humano, y en tal sentido es subjetivo e intuitivo.

El kami o divinidad más importante es el sol, y podría decirse que la bandera del Japón, es un símbolo shintoísta.

Toda la vida personal y social de los japoneses está impregnada del espíritu Shinto, cuyo fin es entrar y permanecer en comunión con la naturaleza en la que todas las cosas son sagradas.

El Shinto no implica profesar ninguna creencia en particular, ni se arroja en argumentos racionales, y más que otra cosa es, para los japoneses una forma de expresar su adhesión a la comunidad local, o nacional.

El maestro Ueshiba respetaba profundamente el Shinto, al que hacía referencia en muchas ocasiones al hablar de amor, compasión, armonía, pero según atestiguaba el ya desaparecido maestro Nocquet, también leía el Antiguo y el Nuevo Testamento hebreo.

“El Universo entero se armoniza como una sola casa, y se presenta como la perfección de la paz. El Aikido que se enraiza en esta concepción, solo puede ser el Budo del amor, y no el Budo de la violencia”. - M. Ueshiba.

“Los que practican sinceramente el Aikido, han de abrir los ojos del corazón para descubrir las ordenes de la Divinidad y cumplirlas plenamente”. – Morihei Ueshiba.

“El principio esencial del Aikido es armonizarse con el movimiento del Universo, es hacerse uno con el Universo entero”.- M. Ueshiba

“El Aikido es un arte en el cual los principios universales son revelados por Dios”. M. Ueshiba.

En sus clases, en sus conferencias, en sus escritos, también hacia mención con toda naturalidad, al Dios que rige el Universo, al que se ha de escuchar y obedecer, respetando al mismo tiempo a todos los Kamis...

La primera acción de cada día del maestro Ueshiba era rezar e invocar a los Kamis, en su Aiki Jinja, haciendo el propósito de obrar según los principios divinos de rectitud, amor, compasión, justicia, tolerancia, respeto a todos y a todo, etc.

En todos los momentos y acciones que realizaba cada día, tenía presente la influencia benéfica o maléfica de los Kamis, y en consecuencia procuraba respetar lo propio de cada uno de ellos.

En el libro del maestro André Nocquet “PRESENCIA Y MENSAJE”, aparecen numerosas fotografías en las que puede verse al Maestro Ueshiba en actitud de recogimiento y oración frente al altar de sus Kamis.

ESPAÑA

LECCION Nº 7

MISOGI

El rito Misogi es una practica muy importante entre los shintoístas, consistente en una purificación física y espiritual de todo el ser, con el objeto de afinar las percepciones y estar más cerca de los Kamis.

El rito contempla dos operaciones fundamentales:

- 1.- Una ablución general para purificar y limpiar el cuerpo
- 2.- Un tiempo de meditación en busca de la esencia divina.

La purificación del cuerpo o Misogi consiste en colocarse bajo el chorro de una cascada a la que se considera como el habitat de un Kami particular.

Para no inhibir las capacidades sensoriales, el adepto, antes de entrar en la cascada no bebe alcohol, ni come carne, ademas realizan algunos gestos o movimientos de purificación invocando al mismo tiempo a la divinidad que habita en la cascada, como por ejemplo:

Ejercicio de Furitama (visualizar y vibrar)

Ejercicio Torifune (remar)

Otakebi (gritos de invocación)

Ejercicio de Ibuki (Respiración y movimiento)

Tras esta preparación viene Nyusui o la entrada en la cascada, realizando algunos movimientos al tiempo que grita pidiendo la purificación.

EL MISOGI INTERNO.-

Para el maestro Ueshiba el Misogi interno era la práctica de la meditación, o ejercicio Chikon-Kishin, cuyo objeto es apaciguar y poner armonía y orden en el propio espíritu, y al que dedicaba todos los días, una hora por la mañana y otra por la tarde, y animaba a sus discípulos para que hicieran lo mismo.

Esta meditación se lleva a cabo desde una postura sentado e inmóvil, conservando una respiración tranquila y profunda, y una detención de la actividad mental, es decir no se sigue ningún pensamiento ni idea, con todos los sentidos alerta. Podría decirse que es similar al Zazen.

Chikon Kishin conduce a un estado de consciencia, o de espíritu conocido como "**Kansha**", que despierta un profundo sentimiento de respeto por toda la naturaleza y por la vida, dado que todo lo que nos rodea tiene un carácter sagrado.

Ueshiba no empezaba una clase de Aikido sin antes haber purificado su

cuerpo y el Dojo, práctica que realizaba mediante el Jo, (Misogi no jo), el bokken (Misogi no ken) o incluso con un abanico.

En resumen, el Misogi es una práctica Shinto cuyo objeto es limpiar el cuerpo y el espíritu de toda impureza, maldad y deseo egoísta, para entrar en conexión con el mundo divino, adoptando una actitud permanente de amor y protección hacia todas las cosas, y manifestar agradecimiento por los regalos recibidos todos los días de los Kamis, de la naturaleza, de la familia, y de todos los seres humanos

"Nunca os dejéis engañar por la idea de que sois esclavos de los problemas, o que sois seres de poco valor. Estas ideas representan no solo un insulto hacia vosotros mismos, sino también hacia los otros. Todos compartimos el mismo origen divino. Solo hay una cosa que es falsa e inútil: la idea, la obsesión de ser una ser individual separado de los otros. Sed agradecidos y mostrar vuestro agradecimiento. Trabajar por hacer de esta tierra un paraíso, y entonces vuestra verdadera naturaleza podrá manifestarse". M. Ueshiba.



LECCION Nº 8

KOTO TAMA

¿QUÉ ES EL KOTO TAMA?

En japonés Koto Tama significa “palabra –alma”, o “palabra-madre”, y es el arte del dominio de los sonidos, cuya enseñanza milenaria y esotérica pertenece a la tradición Shinto, y hasta hace unas décadas conservada en secreto en el ámbito de la familia imperial del Japón.

Desde tiempos inmemoriales se considera al Koto Tama como la fuente de la vida y de la creación, la energía fundamental e invisible del Universo. Es la ciencia oculta de los sonidos sagrados y las palabras

En los orígenes de muchas culturas, las palabras (el logos), son consideradas como cosas sagradas, y tal es su poder, que según el uso que se haga de ellas puede mejorar o destruir el carácter y el espíritu de la persona.

San Juan en el principio de su Evangelio dice: “En el principio existía el Verbo, y el Verbo estaba con Dios...” y el Verbo se equipara con las palabras divinas o sagradas de las que surgió todo cuanto existe.

Cada sonido Koto Tama que se pronuncia, se piensa, o se expresa por el movimiento nos influencia física y espiritualmente. Las religiones buscan el poder del Koto Tama a través de las oraciones y los cánticos.

Ueshiba se inició de niño, en el conocimiento de esta disciplina espiritual en un templo Shingon, en el que aprendió a cantar los mantras sagrados. Mas tarde su dilatada relación con Onisaburo Deguchi, le permitió estudiar el Koto Tama en profundidad. En alguna ocasión dijo: *“El Aikido es un método de fusión con el Koto Tama, el espíritu del Universo”. “Sin Koto Tama no hay Aikido. El Aikido es poner en movimiento la encarnación del Koto Tama”.*

Podemos considerar que las raíces espirituales del Aikido se encuentran en las enseñanzas de la religión Omoto-Kyo y en el Koto Tama

Para los adeptos Shinto, el Koto Tama es la dimensión del Ki, o energía vital que proporciona la estructura y las formas del universo material.

¿CÓMO SE PRACTICA?.-

El Koto Tama es una práctica, o ejercicio de emisión de sonidos vocales, cuya entonación varía, con el fin de alcanzar un estado de consciencia no dual, desde el que el “ser auténtico” percibe la Unidad de todas las cosas.

Las cinco vocales representan las dimensiones universales, y las consonantes expresan sus manifestaciones.

Su enseñanza es eminentemente pragmática, basada en imitar los sonidos que emite el maestro, porque solo existe a través de la expresión de los mismos y de las sensaciones que genera, por tanto las explicaciones verbales sobran.

Se enseña que si nuestros cuerpos son materia física, y queremos encarnar la luz, el mejor medio de enlace, o canal de transmisión más directo es el sonido.

AWITOLI NO MICHI.- (Integración de los sonidos-madre en el movimiento)

El sonido U. Corresponde al vacío infinito que se manifiesta al pronunciar el sonido U de manera sostenida, por las vibraciones que se emiten.

“El Aikido comienza cuando estamos vacíos como el cielo. De este punto de partida nace la libertad del movimiento en armonía. Se entra en este vacío cuando abandonamos todo pensamiento ilusorio, y toda falsa idea de sí mismo...” M. Ueshiba . (Sin duda se refiere a la actitud Mushin).

El sonido SU.- Este sonido corresponde al poder creador, a la capacidad de transformar una energía o un movimiento.

El sonido I.- Es la capacidad de hacer, de dar vida a la materia, de evolucionar. La emisión sostenida del sonido “I” estimula el lóbulo central del cerebro, y se asocia a la percepción y la sensibilidad.

El sonido A.- Se equipara al poder de expansión del Universo. Todas las creencias religiosas y metafísicas se estimulan al pronunciar el sonido “A”, y permite a cada persona llegar a la consciencia de sí mismo

El sonido E.- Equivale a nuestra capacidad de percibir el Universo en el que vivimos, y de distinguir los diferentes fenómenos que ocurren a nuestro alrededor. El sonido “E” agudiza la inteligencia y la percepción.

El sonido O.- Corresponde a la ley de cohesión y organización de los elementos que constituyen el Universo. En Aikido la emisión del sonido “O” permite la cohesión y la expansión y fluidez de la energía aplicada a los movimientos.

El conocimiento del Koto Tama no es posible sin la ayuda de un experto conocedor del tema, pero si está a nuestro alcance reunir toda la información posible sobre el tema, y poner en práctica durante los entrenamientos, la emisión de alguno de estos sonidos, para descubrir que nos aportan equilibrio, serenidad, fluidez y coordinación en todas nuestras acciones.

LECCION Nº 9

SANGEN NO HOSUKU (La regla de los tres elementos)

Este es el nombre de un principio cosmológico, basado en el simbolismo del triángulo, el círculo y el cuadrado para representar la realidad vibratoria de la materia en sus tres estados posibles: sólido, líquido y gaseoso.

En el Taoísmo estos mismos elementos simbolizan la Gran Triada Metafísica constituida por: el Cielo, el Hombre y la Tierra.

Para expresar la Totalidad Interdependiente, el Budismo se sirve de la imagen de: el círculo inscrito en el cuadrado, y el triángulo inscrito en el círculo.

Morihei Ueshiba en sus clases citaba estos símbolos con frecuencia, para expresar que el hombre vive en la tierra, y utiliza su fuerza espiritual para dar cumplimiento a la obra de amor ordenada por el cielo.

“Cuando el triángulo, el círculo y el cuadrado se fusionan, este conjunto único se mueve en rotación esférica generando un poderoso flujo de Ki...” M. Ueshiba

Al comenzar el día Ueshiba se acercaba a su Aiki Jinja (choza capilla-altar) construida por él mismo en 1944, en Iwama para albergar e invocar a los Kamis del Aikido, y erigida de acuerdo a los principios del Koto Tama en cuanto a las formas geométricas del triángulo, el círculo y el cuadrado.

Aiki Jinja alberga 43 Kamis entre los que se encuentran:
Aiki O Kami. El gran espíritu del Aikido
Amaterasu O Kami . La diosa del sol
Ameno Minaka Nushi No O Kami. Dios del centro del Universo.

SIMBOLISMO GEOMETRICO.-

El Triángulo.- Sankaku. (Iku Musubi)

Simboliza al hombre como mediador entre el cielo y la tierra

Elemento gaseoso. Fuego

Sistema nervioso

Es el futuro.

Se identifica con la acción de fusionar e integrar las energías de distinto signo.

Representa lo infinito y lo relativo y la esencia espiritual del Aikido

Es la forma de entrar en Irimi, partiendo de una postura triangular estable, generadora de energía.

El círculo.- Maru. (Taru Musubi)

Simboliza el cielo y el espíritu humano

Elemento líquido. Agua

Sistema circulatorio

Es el presente

Es el símbolo del movimiento perfecto, y de la culminación de un dinamismo conciliador. Nos enseña como alcanzar la armonía con el oponente.

También representa la serenidad y la perfección.

Es el modo de cambiar la trayectoria de un movimiento sin contrariarlo, y el cumplimiento de la acción que restablece la armonía.

El cuadrado.- Shikaku. (Tamatsume musubi)

Simboliza la reunión y el uso de todas nuestras energías horizontales desde el lugar de paso del eje vertical-espiritual del hombre (hara).

Elemento tierra. Sólido. La materia prima

Sistema digestivo

Es el pasado

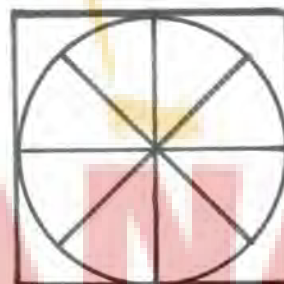
Es la solidez de la base desde la que se realiza la acción.

Es la fuerza de voluntad.

La interacción del Fuego y el Agua crean la Tierra.

El aikidoka en guardia adopta la posición triangular. Uke y Tori en guardia frente a frente son dos triángulos que unidos forman un cuadrado, y al girar en sus interacciones conforman un círculo, generando de este modo la armonía entre los tres elementos geométricos.

Esta idea estaba representada en el símbolo del maestro Ueshiba que muestra el dibujo adjunto.



FILOSOFIA DEL AIKIDO

Manual del Maestro



LECCION Nº 10

FILOSOFIA DEL AIKIDO

La filosofía y el espíritu del Aikido establecido por su creador el maestro Ueshiba, se fundamentan en el conocimiento y respeto de las leyes universales, y del conocimiento de si mismo.

“Tu mente debe estar en armonía con el funcionamiento del Universo; tu cuerpo debe estar de acuerdo con el movimiento del Universo: cuerpo y mente deben estar unificados con la actividad del Universo”

“La vida es crecimiento, si dejamos de crecer técnica y espiritualmente estaremos prácticamente muertos...” M. Ueshiba.

Las pautas señaladas por este hombre para recorrer el camino del Aikido, hablan de amor, comprensión, armonía concordia, paz, no dualidad, adaptación, es decir que van más allá del objetivo aparente de todo arte marcial que busca vencer al “otro” como sea...

En su método no hay competición, no propone ser “mejor que el oponente”, sino sencillamente ser cada día mejor en relación a sí mismo, porque no está basado en ganar por encima de todo sin importar la forma, desde el todo vale, sistemas tan al uso en nuestra sociedad actual...

Quiere enseñar al practicante a buscar la armonía dentro de sí mismo, entre sus pensamientos, sus ideas, sus deseos, sus palabras y actos... y una vez conseguida, tratar de compartirla con todos los que le rodean, porque solo una persona que está en paz consigo misma es capaz de establecer relaciones cordiales y armoniosas con los demás...

La mayoría de los conflictos de todo tipo, que hoy azotan a muchas naciones, no tienen otro origen que el egoísmo y la competencia por tener, acumular y consumir, para cuyo objetivo todo vale, comenzando la escalada en lo individual, pero cuyos efectos se multiplican por los millones de seres que pueblan este planeta.

El dojo de Aikido se convierte en un microcosmos, donde el adepto aprende a conocer su cuerpo, su mente y sus motivaciones, a conservarlos en el mejor estado, al tiempo que se ejercita en la adquisición de las mejores actitudes para vivir su vida en armonía.

Seguir esta vía iniciática supone cambiar todos los hábitos perjudiciales, para dejar emerger lo auténtico del verdadero ser. *“Mil victorias sobre mil enemigos no valen tanto como una victoria sobre sí mismo”.* Buda

La filosofía del Aikido no tiene otro objeto que hacer del practicante un hombre equilibrado en armonía con las exigencias de su tiempo, que no son pocas,

Le enseña a vivir de acuerdo a las leyes universales, usando del mejor modo posible todas sus facultades y energías, a adaptarse a todo lo que le llega, a solucionar los conflictos sin necesidad de recurrir a la violencia, a saber vivir el presente, en un permanente aquí y ahora, a concentrarse en cada tarea que realiza, a no “depositar su seguridad” suscribiendo todo tipo de seguros, sino en su capacidad de superar los obstáculos, o soportar las adversidades, a obrar como es debido pasando por encima del miedo...

El Aikido bien enseñado, es una forma de entender la vida extremadamente útil para el hombre del siglo XXI, porque le va a familiarizar con todos los valores y recursos que cada persona posee en lo más íntimo de su ser, y le va a proporcionar los medios para ejercitar el autocontrol mental, corporal, y anímico.

El que se conoce a sí mismo se unifica, y se convierte en un ser mas equilibrado, menos conflictivo y más útil a la sociedad en la que vive, objetivos primordiales en la filosofía del Aikido.

“El Aikido no es una técnica para atacar y vencer al enemigo. El objetivo es ponernos en armonía con el Universo, y convertirnos en un elemento integrado en este Universo”

“Los que alcanzan esta unidad poseen el Universo dentro de ellos. Si yo sigo las leyes de la naturaleza, aquél que me ataque, ataca a la naturaleza”.

“¿Cómo alcanzar esta armonía con el Universo...? En principio que vuestro espíritu se fusione al de Dios, y sea acorde con él” . M. Ueshiba

Sin duda alguna el Aikido actual, centrado exclusivamente en la enseñanza y la práctica de las técnicas de ataque y defensa a manos vacías, se beneficiará el día que los expertos de mente abierta, y con visión de las necesidades “holísticas” del ser humano del siglo XXI, tengan la valentía de dar cabida en los programas de grados, a los conocimientos de filosofía, psicología, biomecánica, control emocional, zen, etc. afines con las propuestas del maestro Ueshiba.

El maestro en sus clases ha de enseñar la “técnica”, pero también la filosofía, y los principios universales, y la ética, y la estrategia, y la psicología del comportamiento, y el autocontrol, etc. etc. realmente su tarea es tan noble como formativa y útil en el mundo que vivimos.

LECCION Nº 11

EL YIN Y EL YANG EN AIKIDO

Yin y Yang son dos conceptos de origen taoísta que representan las dos grandes fuerzas del Universo, positiva, y negativa, actividad y pasividad, que intervienen en las manifestaciones y los procesos vitales de todo lo creado.

Se consideran como dos principios opuestos pero interdependientes y complementarios en equilibrio permanente.

Se atribuye a Yin la polaridad negativa de la energía, y se equipara con la oscuridad, el frío, la tierra, lo femenino, lo flexible, el reposo, Uke, el agua, Tenkan, etc.

Se atribuye a Yang la polaridad positiva de la energía, y se equipara con la luz, el calor, el cielo, lo masculino, lo duro, la actividad, Tori, el fuego, Irimi, etc.

Cada una de estas polaridades lleva el germen de la otra, para recordarnos que nada es todo Yin, ni todo Yang.

La fusión del Yin y del Yang dan vida al Ki o energía que anima todo lo existente.

El símbolo del Yin y del Yang es un círculo dividido en dos partes iguales por medio de una línea sinusoide, y en cada una de ellas, puede verse el germen de la otra representado con un pequeño círculo.

Esté símbolo recibe el nombre de Taijitu y nos enseña que más allá de la existencia dual de estos dos elementos, existe una perfecta unidad, y complementariedad



APLICACIÓN AL AIKIDO.-

La aplicación de los principios universales en el entrenamiento del Aikido ha de ajustarse a criterios científicos y racionales, evitando los conceptos de naturaleza esotérica o mística, que llevan a la confusión, o, a tomar caminos que no conducen a ninguna parte.

Los principios se han de explicar acompañados de aquellas pautas o ejercicios que permitan la experiencia y el descubrimiento personal de dichos fundamentos.

No se puede seguir, o creer ciegamente a cualquiera que se hace llamar maestro, y explica lo que no sabe, o no ha comprendido bien, aunque lo haga con la mejor voluntad, sin ser consciente de su ignorancia.

PAUTAS DE TRABAJO

1.- El aikidoka comenzará por distinguir el carácter Yin o Yang de cada acción, así por ejemplo:

Empujar, o golpear es Yang. Entrar en Irimi es Yang
Espirar o exhalar el aire respirado es Yang
Yang es centrípeto
Tirar hacia sí, o esquivar es Yin. Girar en Tenkan es Yin
Inspirar o tomar aire es Yin
La acción de preparar un golpe o tomar impulso es Yin
Yin es centrífugo.

2.- A una acción Yang se debe oponer una acción Yin, porque *“yin rechaza a Yin, y Yang rechaza a Yang”*. Es decir no oponer fuerza a la fuerza.

3.- Para cambiar la dirección Yang de un ataque, a una Yin defensiva, se sigue una trayectoria circular o senoide, y de este modo la energía de Uke vuelve contra él mismo.

4.- Un brazo inmóvil pero preparado para actuar está en situación Yin. Un brazo desviando, o golpeando está en situación Yang

El concepto filosófico e intuitivo de la relación Yin Yang se corresponde perfectamente con las leyes matemáticas y mecánicas.

Un brazo preparado para atacar posee una energía potencial. Ese mismo brazo descargando un golpe genera una energía cinética, y la suma de ambas constituye lo que se conoce como energía mecánica total.

Cuando el brazo pasa de la situación de reposo a la de movimiento, la energía potencia decrece en la misma proporción que aumenta la energía cinética, siendo la trayectoria y la velocidad el proceso de transformación, de una a otra.

5.- En las acciones corporales de esquivar o tai sabaki, una cadera se impulsa hacia delante –Yang- al tiempo que la otra se impulsa hacia atrás –Yin- haciendo rotar el cuerpo alrededor de su eje vertical, y respetando la unidad o complementariedad de esta par de fuerzas.

“El ataque y la defensa son manifestaciones del Yin y del Yang y se convierten o fusionan en un círculo cuando se realiza la unidad”. M. Ueshiba

LECCION Nº 12

EL KI EN AIKIDO

El Ki no es en modo alguno una fuerza misteriosa y mágica al servicio de aquél que la busca e implora con gestos, palabras, o actitudes místicas o esotéricas.

Tampoco es patrimonio exclusivo de ningún pueblo o cultura, porque en todas las épocas de la historia y en diferentes lugares de este planeta, han existido pensadores intrigados por la naturaleza de la energía vital.

¿QUÉ ES EL KI?.-

Esta es una palabra japonesa de difícil traducción a nuestro lenguaje, aunque se refiere a conceptos energéticos como eter, aliento, vibración, vapor, temperatura, poder, etc. sintetizando su significado en la idea de la fuerza o energía original que anima, transforma y sostiene todas las cosas y los seres.

Para la Física moderna, todo cuanto existe en el Universo, incluido el hombre está constituido por una misma sustancia o energía, que se manifiesta en diferentes formas y grados de vibración.

Desde tiempos remotos, ha habido filósofos, o “sabios”, que han deseado conocer el origen y las leyes de este principio vital, y así:

Hipócrates le dio el nombre de **“Natura conservatrix y mediatrix”**

Anaximenes de Mileto la llamaba **“Nous”**.

Para los místicos de la India era el **“Prana”**

Los druidas se referían a ella como **“Nwyvre”**

Los alquimistas del medioevo la conocían como **“Spiritu Vitae”**

En la Tabla Esmeralda aparece como **“Telesma”**.

Para los filósofos chinos es el **“Chi”** del Tao.

Etc., etc.

El vocablo “Ki” se encuentra en muchas expresiones de la vida cotidiana japonesa, ya sea para calificar la naturaleza de ciertos procesos, como para expresar diferentes estados de ánimo.

EL KI Y EL BU JUTSU.-

Desde tiempos antiguos los japoneses han intuido la existencia de una energía poderosa, que entrando en ciertos estados de consciencia, ya sea voluntariamente, o forzado por situaciones límite, puede dotar al ser humano de una fuerza extraordinaria.

El guerrero en plena batalla, rodeado de enemigos terribles e implacables,

necesita coraje, temple, resistencia y una poderosa energía para salir con vida de semejantes circunstancias.

La necesidad de esta superfuerza, es lo que intuitivamente condujo a los samurais a la búsqueda de los métodos que podían ayudarles a conseguirla, percatándose muy pronto de la importancia de la respiración, como elemento unificador del cuerpo y de la mente, estado previo para captar y usar el “ki”.

Don Draeger (militar norteamericano, estudioso del Bu-Jutsu japonés) hablaba del “ki” en estos términos:

“El poder psicológico, asociado con la sangre, la respiración, la mente y la energía biofísica generada por el ritmo respiratorio...”

El arquero en el instante de soltar la flecha, emite un Kiai para liberar toda la energía acumulada durante la fase preparatoria, y acompañar a la flecha en su trayectoria con una **“energía intencional”**

El “Ki” es también la percepción extrasensorial, que se alcanza tras constantes entrenamientos en Ken jutsu acompañado de sesiones de meditación, y que les permitía “presentir”, “adivinar” o conocer a tiempo la intención de ataque, o la amenaza de muerte de un enemigo al acecho.

EL KI EN AIKIDO.-

El maestro Ueshiba se refirió muchas veces a este tipo de energía, y la definía como: *“...la sustancia vital del Universo y la energía creadora de Dios”*.

Muchos aikidokas han oído hablar del “Ki”, y seguramente todos querrían poseer la fórmula mágica de esta sorprendente y desconocida energía, que por otra parte ya poseen, pero no saben como disponer de ella en un momento dado.

Los expertos afirman que puede ser transformada por la acción de la mente, a través del sistema nervioso central, y de la sangre que la hace llegar a todas las partes del cuerpo.

El cuerpo humano es una estructura energética en constante interacción con las energías del entorno, por tanto, sensible y receptivo a las mismas.

El “Ki” se capta mediante la respiración estableciendo un intercambio continuo e ininterrumpido con la atmósfera, y visualizando la entrada de esta energía a todas las partes del cuerpo.

El flujo energético que acompaña todas nuestras acciones, es la energía del “Ki” que se expande al exterior para realizar los movimientos.

Captar, sentir y proyectar el “Ki” en cada movimiento es el resultado de una búsqueda personal, que pasa por la perfecta armonía cuerpo-mente-respiración.

El maestro Ueshiba en su libro "Budo, las enseñanzas del fundador", cita con frecuencia esta intención: *"llénate de ki..."*, *"cuando proyectes al oponente pon energía en la punta de los dedos..."* sin duda se refería al flujo energético que acompaña a la acción.

El atemi inicial previo a la ejecución de una técnica, tiene también por objeto, perturbar o interrumpir el flujo del "ki" del oponente.

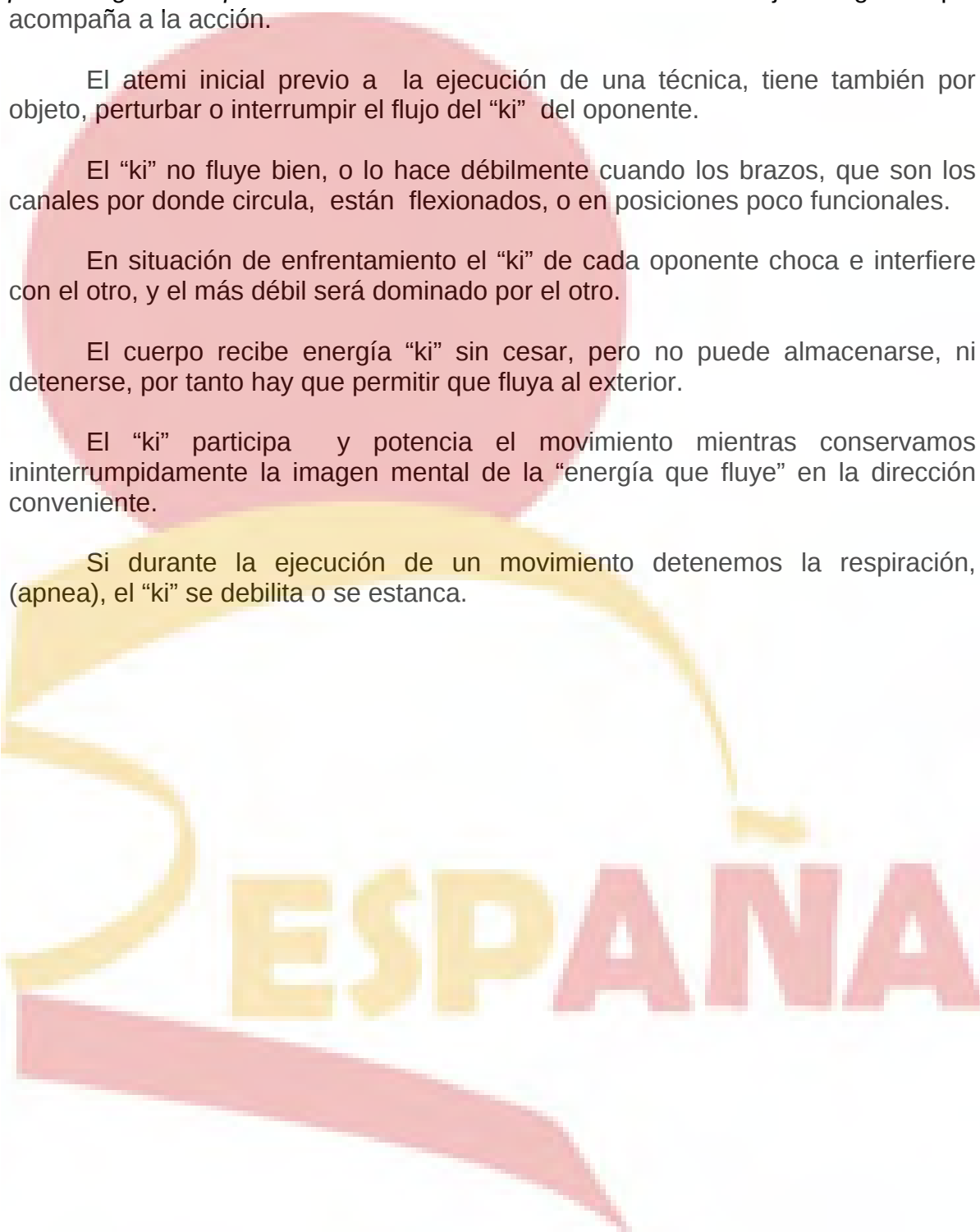
El "ki" no fluye bien, o lo hace débilmente cuando los brazos, que son los canales por donde circula, están flexionados, o en posiciones poco funcionales.

En situación de enfrentamiento el "ki" de cada oponente choca e interfiere con el otro, y el más débil será dominado por el otro.

El cuerpo recibe energía "ki" sin cesar, pero no puede almacenarse, ni detenerse, por tanto hay que permitir que fluya al exterior.

El "ki" participa y potencia el movimiento mientras conservamos ininterrumpidamente la imagen mental de la "energía que fluye" en la dirección conveniente.

Si durante la ejecución de un movimiento detenemos la respiración, (apnea), el "ki" se debilita o se estanca.



ESPAÑA

FUNDAMENTOS

Manual del Maestro



LECCION Nº 13

LA ESFERA AIKI

En Aikido el cuerpo humano se considera que esta inscrito, o introducido en una esfera, y por tanto se mueve como si fuera una pelota, rueda, gira, rota, etc. cuyo centro es el hara, y el alcance, o periferia viene determinado por la longitud de los brazos.

PROXEMICA -PROXEMIA

La burbuja de Sivadón es el espacio imaginario formado por una burbuja de un metro de diámetro, dentro de la cual se encuentra la persona, y constituye el espacio vital en la que el subconsciente encuentra cierta autonomía, seguridad e intimidad. Si otra persona invade ese espacio provocará desagrado, molestia e inseguridad

El término **proxémica** fue introducido por el antropólogo Edward T. Hall en 1963 para describir las distancias medibles entre la gente mientras estas interactúan entre sí. El término **proxemia** se refiere al empleo y a la percepción que el ser humano hace de su espacio físico, de su intimidad personal; de cómo y con quién lo utiliza.

Hall diferenció tres espacios en el sentido del territorio propio:

- *Espacio fijo*: es el marcado por estructuras inamovibles, como las barreras de los países.
- *Espacio semifijo*: es el tipo de espacio que posee obstáculos posibles de mover o que se mueven.
- *Espacio personal o informal*: espacio alrededor del cuerpo. Varía en función de las culturas, ya que cada cultura estructura su espacio físico. Este espacio puede ser invadido. Si se utiliza un territorio ajeno con falta de respeto (mirar fijamente a alguien u ocupar dos asientos con bolsas cuando hay gente de pie) se da una violación del terreno. (WIKIPEDIA)

En la práctica del Aikido se considera al cuerpo de Uke y de Tori como dos esferas que interactúan desde puntos tangenciales de contacto, teniendo en cuenta estas observaciones:

1.- En el encuentro Tori gira o rota como una esfera, procurando que Uke se desplace a su alrededor.

2.- Tori evitará que el ataque de Uke (los brazos, las piernas, o el cuerpo) puedan penetrar en el espacio imaginario de su esfera, rotando sobre su eje o hara para esquivar dicha intrusión. Si las esferas llegan a interpenetrarse, Tori

queda al alcance de Uke y disminuirán sus posibilidades de controlar la situación.

3.- Al aprovechar la energía del ataque para mover a Uke, Tori procurará seguir trayectorias **circulares**, lo mismo que si hiciera rodar una esfera.

RI-AI.- (Reunir y sincronizar todas las reglas)

Ri ai es la construcción secuencial lógica de las técnicas de Aikido, teniendo en cuenta los factores que concurren en el instante del encuentro o contacto entre Uke y Tori.

La fuerza no ha de sustituir a la técnica en ningún caso, y al aplicar un movimiento se respetarán todas las secuencias dinámicas que lo hacen posible, y que se estructuran de la siguiente manera:

1.- ANTES DEL ATAQUE.- Tori tendrá en cuenta:

El Kamae y el Shisei

La distancia conveniente. Ma ai

Metsuke . La manera de mirar y ver

El Zanshin, para descubrir la intención de ataque y su inicio.

2.- AL INICIO, O DURANTE EL ATAQUE.-

Realizará un buen tai sabaki

Aplicará un atemi seguido del desequilibrio (kuzushi)

Ejecutará la técnica respetando todas sus secuencias.

Estará siempre alerta y disponible por si se produjeran cambios, para no ser sorprendido por ellos y adaptarse a los mismos.

3.- FINALIZADO EL ATAQUE.-

Tori recupera o mantiene el Ma ai conveniente

Adopta la guardia y el Shisei

Mantiene el estado Zanshin.

La ejecución de todas las técnicas ha de tener en cuenta todos los factores enumerados que se **cohesionan** para dar lugar a la construcción racional y lógica de cada secuencia acorde con los principios que la sustentan

LECCION Nº 14

KIHON WAZA

KIHON significa: base, fundamento; WAZA significa: arte, sistema, técnica.

Kihon Waza es la parte de Aikido que trata de las bases y principios en los que se fundamentan las técnicas, es decir de aquello que se ha de aprender primero, y sobre lo que se habrá de tener siempre en cuenta.

En el aprendizaje de las técnicas existen dos estadios diferentes y complementarios:

1.- EN FORMA DE KATA.-

Es el conjunto de acciones y movimientos realizados por Uke y Tori de manera predeterminada, conociendo de antemano lo que cada uno va a hacer, y repitiendo dichas acciones una y otra vez, hasta su aprendizaje.

“Kata” es la forma, o el modelo de referencia, el patrón de un movimiento, realizado de manera ortodoxa, lógica y eficaz. Es saber **COMO** se hace, de acuerdo al estilo de cada escuela. Es, *entrar por la forma*.

Las repeticiones constantes del “modelo” permiten adquirir y conservar la forma correcta de cada acción.

2.- EN FORMA DE WAZA.-

Waza es la aplicación libre de las técnicas ya aprendidas, teniendo en cuenta los principios en los que se fundamentan, hasta descubrir **COMO**, **CUANDO** Y **DONDE**, es posible y lógica dicha aplicación.

¿Cómo...? Con fluidez y continuidad, con rapidez sin precipitación, previo atemi, desde la distancia de seguridad, etc.

¿Cuándo...? En el instante del contacto.

¿Dónde...? En una dirección que burle o cambie la trayectoria del ataque, en un lugar o distancia no esperado por Uke.

Waza es el saber HACER, saber APLICAR, desde la lógica, la conveniencia, y la eficacia. Es *salir de la forma*

ENTRAR POR LA FORMA Y SALIR DE LA FORMA.-

Se entra por la forma en el periodo inicial de aprendizaje, cuando únicamente se practica en forma de Kata, es decir reproduciendo – sin cambiar nada- los movimientos en los que están contenidos los principios y las tradiciones

establecidos por un estilo o escuela determinada.

Esta forma de entrenar es la mas conveniente para los Kyus, y una vez superada la barrera del Dan, será el momento de dar comienzo al estudio de su aplicación.

En este nivel de entrenamiento, el aikidoka de grado Dan que ya ha adquirido bases sólidas del Kata, necesita una mayor libertad de expresión, para que acomode las “técnicas-modelo”, a su propia forma de ejecutarlas, sin que ello suponga desnaturalizar lo esencial de cada principio y movimiento.

Una cosa es SABER HACER, y otra mas difícil SABER APLICAR de acuerdo a los requisitos fundamentales del Aikido.

Salir de la forma significa ejercitarse en la fase desde la que el practicante puede ser mas creativo, espontáneo, elegante y eficaz en sus acciones, es decir se enfrenta a un comportamiento mas real de Uke, sin entrar en la brutalidad, durante el que ha de gestionar la incertidumbre, la propia resistencia física, la armonía de sus respuestas, etc.

El maestro Ueshiba decía al respecto: *“En Aikido no hay formas ni modelos definitivos. Los movimientos naturales son los movimientos del Aikido”*

El aforismo japonés que dice: **“Entra por la forma y sal de la forma”**, aplicable a todos los campos del saber, quiere enseñarnos que si bien al principio es necesario aprender bien las bases de un arte o una ciencia, después ya no es necesario permanecer atados a ellas, para no detener el progreso personal

ESPAÑA

LECCION Nº 15

KI MUSUBI

¿QUÉ ES...?

Es la unión, fusión o integración de la energía y el movimiento de Tori con la energía y el movimiento de Uke, al mismo tiempo, en la misma dirección y a la misma velocidad. Ki significa: energía, vitalidad, impulso; Musubi significa: enlazar, acordar, anudar.

Un aforismo samurai expresa muy bien la idea, indicando que *“hay que montar el caballo que pasa al galope...”*, es decir aprovechar la ocasión en el instante que se presenta.

Un principio físico apoya esta idea, al enseñarnos que la resultante de dos fuerzas que actúan en la misma dirección, es una fuerza superior, e igual a la suma de ambas.

Ki musubi significa integrarse en la acción, hacerse nada ante el otro, no oponerse a su impulso para crear el vacío ante el mismo, y todo ello desde la integración funcional global.

INTEGRACION FUNCIONAL.-

La integración funcional es la mejor disposición de todos los factores físicos, sensoriales, mentales y anímicos para realizar una acción.

Factores físicos:

- La verticalidad permanente del cuerpo en todas las posturas.
- El tono muscular conveniente (ni laxo ni rígido)
- La respiración en sincronía con el movimiento
- La conservación del equilibrio en todas las acciones
- Los brazos trabajan preferentemente en dirección de las fibras musculares.

Factores sensoriales:

- La consciencia sensorial despierta y presente en el aquí y ahora, a la escucha del propio cuerpo y de todos los estímulos exteroceptivos.

Factores mentales:

- La mente vacía de todo pensamiento, o idea predeterminada.
- El ánimo libre de toda emoción y sentimiento.

Factores funcionales:

- Ki ken tai ichi.
- Aplicación fluida de la energía.

DE AI.- (El momento clave para actuar) (Timing)

Es el momento ideal para aplicar una técnica, y se produce en el instante del encuentro Uke-Tori. Se dice que *el acto realizado a tiempo, es un acto que está fuera del tiempo.*

También es el instante en el que desde un estado mental de máxima atención y libertad se capta la intención, o inicio del ataque del oponente, ante el que se puede:

- precipitarlo, o llevarlo a un punto inesperado para Uke
- Absorberlo integrándose en él.
- Rechazarlo.

De ai significa actuar con simultaneidad, ni antes, ni después, sin lentitud, sin pausas, pero sin precipitación.

No hay que olvidar que toda acción de Uke va precedida de una intención, por la voluntad de atacar de una manera determinada, que en cierto modo le encadena a dicho deseo, en consecuencia **De ai**, puede ocurrir:

- Permitiendo que Uke tome la iniciativa de ataque.
- Provocando dicha iniciativa, para que el ataque se produzca en un lugar y tiempo no previsto por Uke.

En la práctica del Aikido **De ai**, aparece:

- En los agarres, en el momento del contacto, antes que el oponente afiance su presa.
- En los golpes, antes de la mitad de su trayecto para desbordar
- Al final del trayecto para desequilibrar y aprovechar la energía de Uke.

ESPAÑA

LECCION Nº 16

HARA GEI

¿QUÉ ES...?

En la cultura japonesa se concede una gran importancia a la zona abdominal del ser humano, considerada como un centro anatómico, físico, anímico y espiritual, que tiene una influencia directa en la personalidad y en el comportamiento, de ahí la necesidad de "Haragei", o "educar el hara".

En la antigua Grecia, Platón, 500 años antes de Cristo, definía esta zona, como *"el motor inmóvil que se mueva a si mismo"*, refiriéndose a lo que en Japón se conoce como "Seika Tanden, y un psicoterapeuta contemporáneo, el Dr. Kart Graf Durckheim enseñaba que *"el Hara es la disposición general del hombre para actuar como tal"*

Haragei es para los japoneses el mas alto nivel de consciencia que el hombre puede alcanzar en todas sus vivencias, y se manifiesta entre otras cosas por:

- Saber mantener la calma absoluta e incondicional en todas las situaciones.
- Adquirir una gran sensibilidad e intuición para descifrar el sentido de los actos y las intenciones de los otros.
- Poseer una gran capacidad de comprensión
- Saber reaccionar de inmediato y con acierto, frente a situaciones imprevistas o inesperadas.

PRACTICA DE HARAGEI.-

El ejercicio y la toma de consciencia de cada instante constituyen los medios fundamentales para educar el hara teniendo en cuenta las siguientes observaciones:

- Mantener la verticalidad del cuerpo en todos los movimientos.
- Controlar la respiración y el tono muscular en el justo medio entre tensión y distensión.
- Tomar consciencia de todas las sensaciones captadas por el cuerpo.
- Saber que en el hara se encuentra el centro de gravedad del cuerpo, y que ese punto es el origen de todos los movimientos.
- El hara es un centro anímico muy sensible a todas las emociones.

Como origen de todo movimiento, el hara puede deslazarse hacia delante, hacia atrás, a la derecha, a la izquierda, hacia arriba, hacia abajo, y rotar sobre sí mismo.

LA ADAPTABILIDAD.-

Si entrenamos siempre en forma de Kata, es decir una misma técnica como respuesta a un mismo y único ataque conocido y esperado, ¿seremos capaces de reaccionar ante una reacción imprevista...?

Uno de los principios de un texto zen muy conocido dice así:

“Yo no tengo principios, la adaptación a todas las circunstancias es mi principio”

Adaptarse es saber aprovechar todas las acciones y reacciones del otro, a nuestro favor, tanto las previstas como las imprevistas, y en el instante que aparecen.

La respuesta de adaptación ha de surgir de manera inmediata y espontánea, sin necesidad de ser pensada, para ello se requiere no atarse a ninguna intención.

EDUCAR LA ADAPTABILIDAD.-

1.- Estar presente en el aquí y ahora, a la escucha del cuerpo del otro y del propio, para detectar de inmediato el primer instante del cambio.

2.- Si la técnica que se está aplicando fracasa, no empeñarse en terminarla por la fuerza, sino enlazar con otra acorde con la resistencia o las reacciones del oponente.

3.- No oponerse a las acciones de Uke, ni imponerle nada por la fuerza.

4.- Unirse e integrarse en todas las acciones y reacciones del oponente.

5.- No quedarse nunca al alcance de un posible segundo ataque, o contraataque de Uke, permaneciendo disponible en todo instante.

LECCION Nº 17

WU WEI

¿QUÉ ES...?

Es un concepto de origen taoísta, y se refiere a la sabiduría que encierra “la no acción”, aunque no en el sentido de permanecer inactivo o indiferente ante los acontecimientos buenos o malos, sino en discernir con acierto cuando es el mejor momento de actuar.

Este comportamiento es conocido en el ámbito del Zen como “actuar sin actuar”, en el sentido de no hacer nada que perturbe el proceso natural de las cosas. No podemos empujar el agua del río para que vaya mas deprisa, ni podemos tirar del tallo de una planta para acelerar su crecimiento...

Toda intervención fuera de lugar y tiempo estropea el resultado que se busca.

En el libro EL ARTE DE LA GUERRA, escrito por Sun Tzu, 400 años antes de Cristo , se lee: *“ganará siempre aquél que sabe cuando conviene combatir, y cuando no se debe combatir”*.

APLICACIÓN AL AIKIDO.-

- 1.- Ausencia de intención, no predeterminar lo que se va a hacer
- 2.- Actuar sin precipitación y sin tardanza, en el momento justo.
- 3.- Aplicar la energía estrictamente necesaria, en la trayectoria conveniente
- 4.- Se busca la armonía de impulsos y movimientos entre Uke y Tori.
- 5.- Nunca se ofrece resistencia a la acción del oponente.
- 6.- No excederse en el desequilibrio de Uke, y saber esperar a que se produzca.

KI SHIN TAI ICHI.- (Cuerpo, mente y energía unificados)

La unificación del cuerpo y la mente en la ejecución de un movimiento, o un acto, era una enseñanza constante del maestro Ueshiba, sabedor por experiencia que solo cuando se produce esta fusión aparece la eficacia verdadera, y se logran los mejores resultados.

La voluntad para mantener la atención en un continuo aquí y ahora, y la respiración controlada, o sincronizada con los movimientos, son los medios idóneos para conseguir el “ki shin tai ichi”.

El maestro Koichi Tohei decía que el espíritu guía al cuerpo, pero lo importante es saber cómo y cuándo...

- Lo dirige para reconocer el impulso del otro y no crear oposición.
- Para guiar al cuerpo en la dirección conveniente
- Para adaptarse a los cambios que puedan producirse
- Para ejercer el control de las propias acciones.
- Para actuar libre de toda idea, pensamiento o emoción.
- Etc.

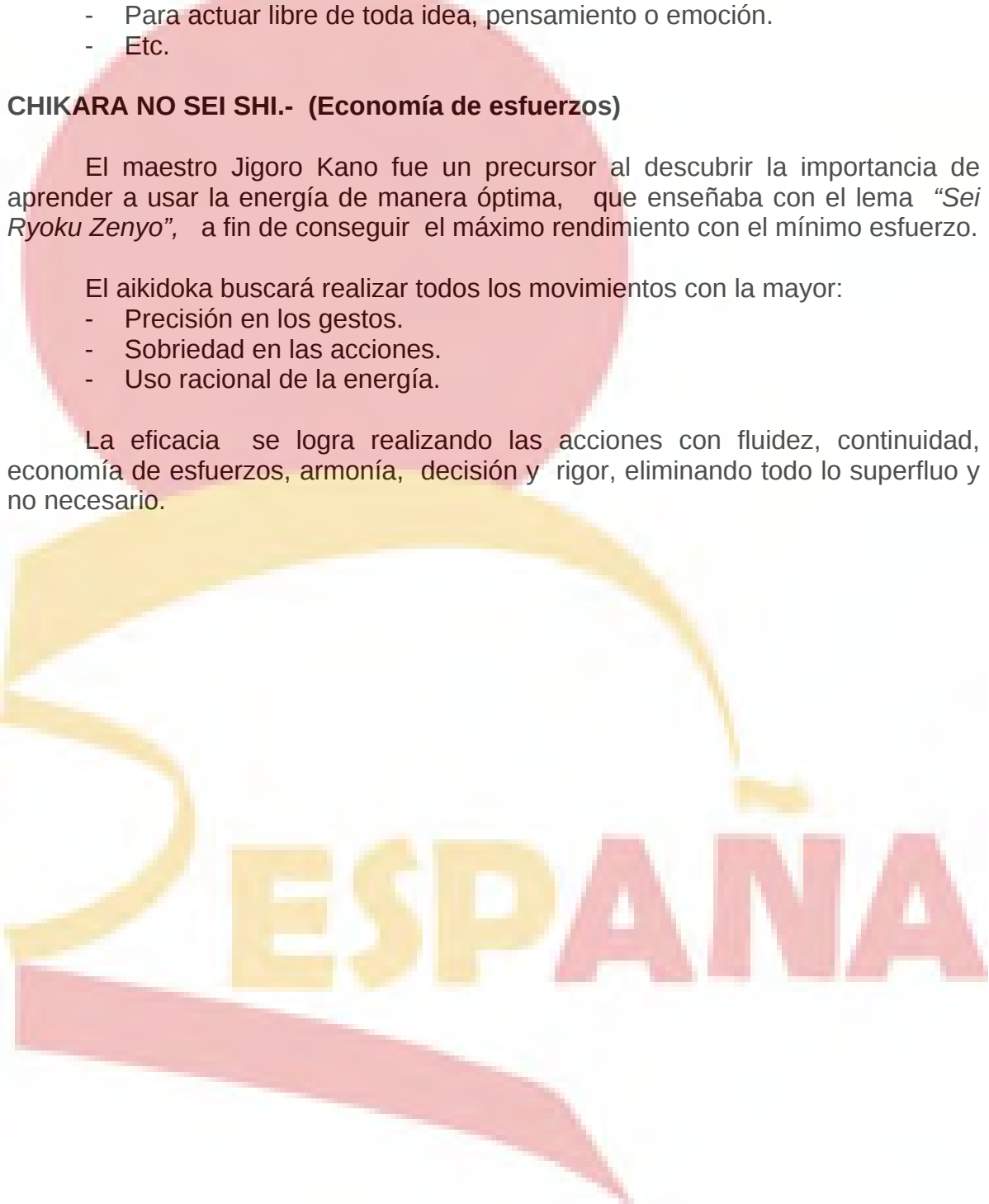
CHIKARA NO SEI SHI.- (Economía de esfuerzos)

El maestro Jigoro Kano fue un precursor al descubrir la importancia de aprender a usar la energía de manera óptima, que enseñaba con el lema “*Sei Ryoku Zenyo*”, a fin de conseguir el máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo.

El aikidoka buscará realizar todos los movimientos con la mayor:

- Precisión en los gestos.
- Sobriedad en las acciones.
- Uso racional de la energía.

La eficacia se logra realizando las acciones con fluidez, continuidad, economía de esfuerzos, armonía, decisión y rigor, eliminando todo lo superfluo y no necesario.



ESPAÑA

LECCION Nº 18

HENKA WAZA

Definición.-

Henka significa: variante, cambio. Es la parte del Aikido que estudia las diversas maneras, variantes o posibilidades de aplicar una técnica en función de las reacciones de Uke.

Es saber QUE HACER, pero también COMO y CUANDO, a pesar de la resistencia o los intentos de escapar de Uke.

Entrenar distendido, suavemente, lentamente, conscientemente, siguiendo o ejecutando el movimiento no como algo ya determinado y preconcebido, sino captando o encontrando las trayectorias de menor resistencia.

RENRAKU WAZA.-

Es la parte del Aikido que enseña la forma lógica y racional de enlazar dos o más técnicas, según las reacciones del oponente, ya sea en Tachi waza, Suwari waza, Hanmi handachi waza, Ushiro Waza, etc.

Las combinaciones se basan en el aprovechamiento de:

- 1.- El principio de acción-reacción
- 2.- La adaptabilidad permanente a todos los cambios
- 3.- La estrategia de "hacer ruido por el oeste para atacar por el este".
- 4.- La percepción de las reacciones propioceptivas y quineséticas

Tipos de combinaciones.-

- 1.- Tachi waza – Tachi waza
 - a) De una proyección a otra proyección
 - b) De una proyección a una luxación o viceversa
- 2.- Tachi waza – Ne waza:
De una proyección a una luxación en el suelo
- 3.- Ne waza – Ne waza
 - a) De una proyección a una luxación o viceversa.
 - b) De una luxación a otra luxación.
- 4.- Ne waza – Tachi waza
 - a) de una proyección que comienza en Suwari waza a otra en Tachi waza.
 - b) De una luxación que comienza en Suwari waza a otra en Tachi waza.

Principios de aplicación.-

- 1.- Ninguna combinación ha de ser arbitraria, ilógica o forzada.
- 2.- No empeñarse , ni insistir por la fuerza en acabar una técnica fracasada desde el primer intento.

3.- El enlace de una técnica con la siguiente ha de adaptarse a la forma en que reacciona Uke, aprovechando su resistencia en la misma dirección, al mismo tiempo y a la misma velocidad.

4.- La acción de enlazar se realizará de inmediato, sin pausa alguna, y de manera fluida, sin sacudidas o movimientos bruscos.

5.- Considerar la reacción defensiva de Uke como una nueva oportunidad, y no como un obstáculo.

6.- Tanto Uke como Tori han de ser sinceros y realistas en sus acciones.

KAESHI WAZA.-

Es la parte del Aikido que enseña la forma lógica y racional de contraatacar o responder al intento de Uke por aplicar una técnica de Aikido, ya sea en Tachi waza, Suwari waza, Hanmi handachi waza, Ushiro Waza, etc.

La contrapresa es la técnica que se aplica antes, o durante el ataque del oponente. La práctica correcta exige total sinceridad en todas las acciones de Uke y de Tori, dado que su objeto es acompañar, esquivar, romper y neutralizar el ataque del oponente aplicando de inmediato una contrapresa.

La oportunidad para aplicar una contrapresa se da normalmente en estos casos:

- 1.- Resistencia no frontal a la acción de Uke. Ceder girando
- 2.- El atacante actúa con lentitud, vacilación o pausas en su acción.
- 3.- Por anticipación, ganándole en velocidad. (Sen no sen).
- 4.- Aprovechando la pérdida de equilibrio del oponente

Tipos de contrapresas.-

En función del tipo de respuesta a un ataque podemos distinguir varias formas

- 1.- Reciprocidad. La respuesta es idéntica al ataque.
- 2.- Kátame waza contra Kátame waza.
- 3.- Kátame waza contra Nage waza
- 4.- Nage waza contra Nage waza.
- 5.- Nage waza contra Kátame waza.

Principios de aplicación.-

Las sensaciones kinestésicas y propioceptivas, percibidas durante el contacto con el oponente nos proporcionan la información necesaria para actuar en el momento oportuno, con la técnica o respuesta mas conveniente.

1.- Uke realiza su técnica "de verdad" y no de manera ficticia, aceptando de antemano la contrapresa de Tori.

2.- Se evitará el uso de la fuerza, ya sea para escapar, o imponer una técnica.

3.- Tori acepta el inicio del **desequilibrio** que le impone Uke, para sobrepasarle en velocidad y cambiar la trayectoria, de modo que su propio desequilibrio desequilibre a Uke.

4.- Ceder ante el ataque y aplicar la contrapresa con fluidez, precisión y potencia.

5.- La práctica del Kaeshi waza se estructura en estas cuatro fases:

- a) Ataque, o provocación por parte de Tori (toma la iniciativa de ataque)
- b) Defensa de Uke que intenta aplicar una técnica

- c) Tori cede y se integra en la acción de Uke, para cambiar la dirección.
- d) Tori aplica una contrapresa.

BUKI WAZA

Es el entrenamiento de las posibles defensas Aiki contra los ataques de un adversario armado de un cuchillo, un sable, o un bastón corto o largo.

Todos los maestros que fueron alumnos directos de Ueshiba, coinciden en la necesidad de no descuidar esta parte tan educativa del Aikido dado que muchas de sus técnicas tienen sus raíces en el Ken jutsu, el Jo jutsu (la lanza) etc.

El entrenamiento de Buki waza comprende dos partes bien diferenciadas:

- 1.- Tai-Jutsu o defensa a manos vacías contra un adversario armado de cuchillo, sable o bastón.
- 2.- Bu-Jutsu, en el que tanto Tori como Uke están armados con un sable, un bastón, o un wakizashi,

Formas de Buki waza.-

Entrenamiento con el bokken:

- a) TACHI DORI: Tori sin armas se defiende de los ataques de Uke armado con un sable, o un bokken. (Tai-jutsu)
- b) KEN JUTSU (KEN-TAI-KEN) Uke y Tori estan armados con un bokken, para realizar ejercicios de Kumi-tachi, en los que Uke ataca y Tori se defiende y contraataca.
- c) TACHI NAGE: Tori lleva el bokken en la cintura. Uke a manos vacías le ataca con agarres o golpes para evitar que pueda desenvainar el sable. Tori realiza técnicas Aiki.
- d) JO KEN JUTSU (JO-TAI-KEN): Tori armado con un sable se defiende de los ataques de Uke armado con un bastón (jo).

Entrenamiento con el jo:

- a) JO DORI: Tori sin armas se defiende de los ataques de Uke armado con un jo (Tai-jutsu)
- b) JO JUTSU (JO-TAI-JO) Uke y Tori están armados con un jo para realizar ejercicios de Kumi-jo, en los que Uke ataca y Tori se defiende y contraataca.
- c) JO NAGE: Tori empuña el jo y Uke quiere arrebatárselo, pero es sometido mediante técnicas Aiki.
- d) JO KEN JUTSU (JO-TAI-KEN): Tori amado con un jo se defiende de los ataques de Uke armado con un bokken.

TANTO DORI: Tori a manos vacías se defiende de los ataque de Uke armado con un cuchillo.

LECCION Nº 19

LAS LEYES UNIVERSALES

“Si quieres estudiar Aikido, estudia el origen y el funcionamiento del Universo, los principios de las fuerzas que le dieron vida, los intercambios de energía, el movimiento de las galaxias...” M. Ueshiba.

Como practicantes de Aikido no podemos ignorar los principios en los que se inspiró su creador el Maestro Ueshiba, así como los objetivos que, con tanta clarividencia dejó señalados para todos los que opten por esta Vía de superación personal y “holística” como se dice en la actualidad.

¿A qué principios o leyes se refería...? y, ¿cómo adaptarse a ellos...?

No cabe duda que sus indicaciones nos llevan a las leyes naturales que rigen cuanto existe, y que el hombre ha ido descubriendo a lo largo de los siglos, como fruto de sus observaciones tanto en el ámbito del mundo que le rodea, como en el de su propio conocimiento físico, mental, anímico y espiritual.

Un principio es la regla a la que están sujetas todas las cosas y todos los procesos, y actuar conforme al mismo, es **“entrar en armonía con él”**...

Los **principios universales** son permanentes, inalterables e inexorables, no se pasan de moda, no pierden efectividad, y no son susceptibles de cambio o mejora.

LEYES UNIVERSALES APLICADAS AL AIKIDO.-

La gravedad.- Es la fuerza de atracción que ejerce la Tierra sobre todos los cuerpos.

El centro de gravedad del cuerpo humano, es el punto en el que se concentra toda su masa, y donde actúa esta fuerza siempre orientada hacia abajo.

Mantener la verticalidad del cuerpo en todas las acciones es estar en armonía con esta ley que determina también las del equilibrio.

La fuerza.- Es la energía capaz de mover algo. El hombre posee la fuerza muscular mediante la que puede realizar los movimientos.

Energía cinética.- Es la energía generada por un cuerpo en movimiento. Cuanto mayor sea su peso y la velocidad de desplazamiento, tanto mayor será la fuerza generada.

La inercia.- Sin una causa exterior ningún cuerpo puede alterar su estado de reposo, o movimiento

Fuerza centrífuga.- Un cuerpo que describe un movimiento de rotación alrededor de un punto genera una fuerza radial de tracción hacia el exterior de dicho centro.

Fuerza centrípeta.- Es la fuerza que tiende a desplazar y atraer un cuerpo hacia el centro sobre el que gira, actuando desde la periferia hacia el centro.

Acción – Reacción.- Toda acción origina en el punto que se aplica una reacción de igual intensidad pero de sentido contrario, de modo que la acción es siempre igual a la reacción.

La no resistencia.- La resultante de dos fuerzas paralelas y del mismo sentido es igual a su suma

Par de fuerzas.- Dos fuerzas iguales, paralelas y de sentidos opuestos, que actúan sobre distintos puntos de un mismo cuerpo, tienden a producir un movimiento de giro o rotación, sobre el centro de ambas.

La palanca.- Si se coloca el extremo de una barra rígida bajo un cuerpo sólido, que gire sobre un punto de apoyo, incrementa la potencia de la fuerza aplicada sobre el otro extremo.

El análisis dinámico de las técnicas de Aikido, desde el punto de vista de estas leyes físicas y biomecánicas, nos revelará con toda claridad que casi todas están basadas en la aplicación práctica e inteligente de sus principios, desde un estado de unificación y armonía interna del aikidoka.

Ignorarlas, o sustituirlas por ideas esotéricas, es ir en contra de ellas, y por tanto practicar un Aikido erróneo que no aportará ningún progreso estimable.

Es hora de apartarse de la visión “mágica-mística-esotérica” con el que equivocadamente algunos han querido presentar este Arte, para poner los pies en la tierra, y buscar y conocer los fundamentos científicos de esta ciencia de la energía en movimiento, porque así lo merecen los practicantes del siglo XXI, sin que ello signifique despreciar ninguno de los aspectos realmente importantes del Aikido original.

ESPAÑA

LECCION Nº 20

BIOMECANICA

¿QUÉ ES?.-

La ciencia que estudia y considera al cuerpo humano como un sólido en el espacio, sujeto a los principios y leyes de la Mecánica, la Cinemática, la Anatomía, etc.

La aplicación de la Biomecánica en la actividad deportiva, ayuda a perfeccionar la técnica y optimiza el rendimiento de las acciones.

En cada disciplina se considera y estudia la capacidad de movimiento del cuerpo en las posiciones mas ventajosas , y también en las secuencias más difíciles para llegar a la máxima eficacia

SU APLICACIÓN.-

La energía corporal.-

Además de recibir y proyectar el "ki", debemos saber que las células del cuerpo obtienen la energía de la sustancia conocida como "adenosintrifosfato" (ATP) que es el combustible que consumen los músculos.

Adaptación al esfuerzo.-

El entrenamiento exige al organismo una adaptación energética, respiratoria, cardiovascular, tensional, muscular y articular.

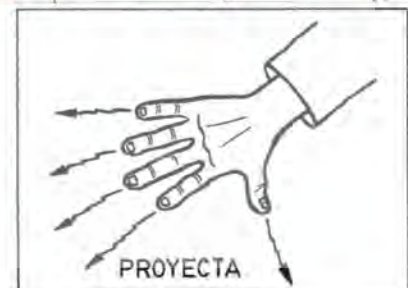
La acción de los brazos.-

Los brazos actúan como si fueran sables, procurando realizar todas las acciones en estado de semiextensión, y aplicando la energía en la dirección de las fibras musculares siempre que sea posible.

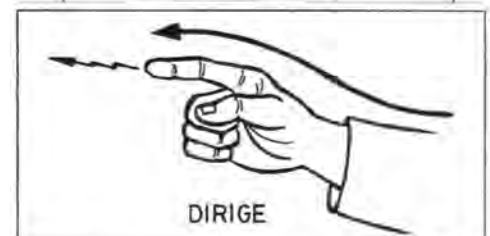
Para desviar golpes, o cortar agarres el brazo y la mano se convierten en un sable.



Para proyectar al oponente, el brazo se mantiene extendido e inflexible, con la mano abierta y los dedos separados, para que fluya mejor la energía.



Para dirigir y desequilibrar a Uke la mano se mantiene semicerrada y el índice extendido, como si fuera la flecha que señala la trayectoria a seguir.

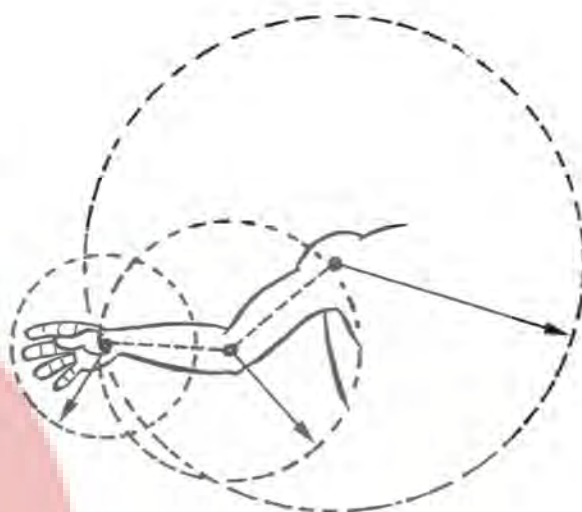


El origen de los movimientos de la mano

Tiene su origen en la muñeca.

El origen de los movimientos del antebrazo tiene su origen en el codo.

El origen de los movimientos del brazo tiene su origen en el hombro.



En las técnicas Katame Waza que actúan sobre los brazos se busca el control del centro del cuerpo a través de la acción sobre el hombro.

El conocimiento de la Anatomía es fundamental para que los entrenamientos no perjudiquen al organismo, así por ejemplo:

Irimi nage.- La brusca sollicitación lateral de la cabeza, y el impulso de la mano o el antebrazo bajo el mentón, ocasiona una deflexión de la cabeza que puede producir efectos nocivos sobre la zona cervical, y la tráquea.

Shokumen.- Se corre el mismo riesgo que en Irimi nage.

Tenchi nage.- Apoyar la mano bajo el mentón para empujar la cabeza hacia atrás provoca torsiones e hiperflexiones de las vértebras cervicales, nocivas para el sistema neurovegetativo.

Ushiro kiri otoshi.- Origina una fuerte presión sobre las vértebras lumbares que resulta perjudicial, además del riesgo de golpear con la nuca en el tatami, que aún siendo blando puede causar lesiones cerebrales.

BIOMECANICA AIKI.-

En definitiva el conocimiento de la biomecánica tiene por objetivo alcanzar la maestría observando los requisitos claves como son en nuestro caso:

- 1.- La precisión y coordinación de los movimientos, y la fluidez en el uso de la energía.
- 2.- La capacidad de adaptarse, de cambiar sin contrariar, ni crear oposición.
- 3.- La realización espontánea de las acciones, libre de todo pensamiento o emoción.
- 4.- La economía de esfuerzos en la búsqueda del máximo rendimiento.
- 5.- El autocontrol, y el dominio de la situación.

La Biomecánica estudia y racionaliza el conocimiento de las mejores formas de realizar los movimientos, y el mejor uso de la energía.

Su estudio se estructura en torno a las siguientes partes:

Estática. En la que se considera el cuerpo en estado inmóvil.

Dinámica. Contempla todas las situaciones del cuerpo en movimiento.

Cinemática. Se ocupa de las características de los movimientos

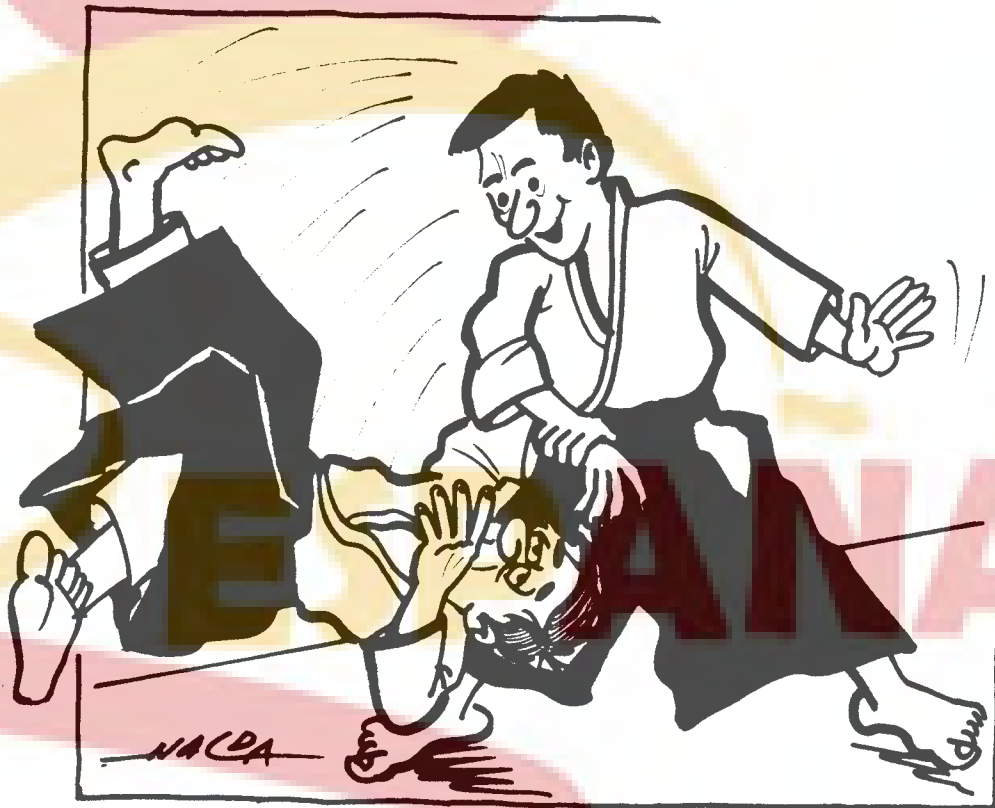
Cinética.- Estudia las fuerzas causantes de los movimientos.

Sería muy provechoso para todos los aikidokas, disponer de un estudio específico de la Biomecánica aplicada al Aikido, tarea que requiere el trabajo conjunto de un equipo formado por un físico, un ingeniero, un médico, un psicólogo, un profesor de educación física, un fisioterapeuta, etc. etc. y todos ellos, por supuesto, practicantes de Aikido.



METODOLOGIA AIKI

Manual del Maestro



LECCION Nº 21

FASES DEL APRENDIZAJE

COMPONENTES DEL APRENDIZAJE.-

El proceso de enseñar y aprender se compone de varios factores:

1.- Los tipos de aprendizaje:

- a) verbal o cognitivo incorporando datos a la memoria.
- b) corporal- sensorial, directamente a través del cuerpo.
- c) Anímico mediante el autocontrol de emociones y sentimientos.
- d) Estratégico, para obtener el mejor resultado en todas las circunstancias.
- e) Etico. La rectitud del comportamiento

2.- Los contenidos de la enseñanza. Qué aprender y qué saber hacer, mediante la repetición de acciones, o pautas de conducta cuyo objetivo es adquirir una respuesta eficiente, ante un determinado estímulo, conociendo al mismo tiempo los principios en los que se basa dicha respuesta.

3.- La aplicación o puesta en práctica de los conocimientos. El cómo, cuándo, y dónde es posible, oportuno y eficaz la reacción aprendida.

4.- Adquisición de actitudes. Aprender, adoptar y mantener la mejor actitud o disposición psicosomática en cualquier circunstancia buena o mala.

ETAPAS DE APRENDIZAJE.-

En la enseñanza del Aikido podemos distinguir tres fases o etapas que representan la progresión del aikidoka.

Primera etapa.-

El alumno llega al dojo "sabiendo que no sabe nada", y las primeras sesiones de entrenamiento evidencian su desconocimiento y falta de habilidad. Es la fase de la incompetencia consciente, que puede resultar frustrante si el profesor no es hábil para motivar al alumno, y proporcionarle pautas sencillas de progreso.

En esta etapa que puede durar meses, el aprendizaje se adquiere más por el conocimiento mental, que por el corporal, porque toda acción suele ser pensada, o dirigida por el pensamiento, de ahí las pausas entre las secuencias del movimiento, o los bloqueos durante su ejecución.

El alumno antes de realizar una técnica quiere conocer y memorizar en la

mente, todas las acciones que ha de llevar a cabo con los pies, los brazos, las manos, las caderas, etc.

Se encuentra en el estadio que la tradición del Budo denomina “SHU”, en el que debe respetar, imitar y reproducir escrupulosamente los movimientos que le enseña el profesor.

Segunda etapa.-

El alumno ha adquirido cierta cantidad de conocimientos, gracias a su esfuerzo y constancia, y este resultado le anima a seguir, aunque sus acciones aún siguen siendo dirigidas por el pensamiento e influenciadas por las emociones.

Está en la fase de la *competencia consciente*, sabe que ha aprendido muchas cosas, y también que le faltan otras tantas por descubrir, y solo hay un camino, seguir entrenando y seguir repitiendo los movimientos, hasta que ellos le revelan por si mismos el camino de la eficacia.

Es el estadio que la tradición del Budo denomina “HA”, ya ha conseguido una imagen mental nítida de la acción a realizar, aunque el cuerpo todavía no logra una ejecución correcta. Es consciente de los propios errores.

Tercera etapa.-

El alumno ha alcanzado la maestría, es capaz de realizar todas las acciones correctamente, sin necesidad de ser pensadas, y libres de toda influencia mental o emocional, hasta el punto que en los entrenamientos surgen respuestas creativas, no aprendidas con antelación.

Es la fase de la *competencia inconsciente*, en la que el aikidoka se ha identificado de tal manera con el contenido de los entrenamientos, que ha “grabado” en su memoria neuronal un sinfín de respuestas y reacciones aprendidas, que ya no necesitan pasar por el centro de *evaluación y decisión consciente*, para surgir en el momento adecuado.

Es el estadio que la tradición Budo denomina “RI”, es decir, el logro de la maestría, desde la que puede dar rienda suelta a su creatividad sin riesgo de apartarse de los principios que han jalonado su aprendizaje

Es para muchos practicantes el momento de separarse del maestro que les ha llevado o conducido hasta aquí, porque todo alumno tiene derecho a seguir su propio camino, y dada la filosofía del Aikido, esta separación que ilusiona al alumno ya profesor, y enorgullece al maestro-guía, debería producirse con respeto y armonía, evitando sobre todo romper los lazos de estudio, esfuerzo, y cooperación mutua que han mantenido durante tantos años.

LECCION Nº 22

EDUCACION MOTORA AIKI

El Aikido se aprende esencialmente a través de los movimientos del cuerpo, por tanto en este sentido constituye una educación motora.

El dominio del cuerpo, y la destreza o habilidad en las acciones se consigue mediante la repetición constante de las secuencias dinámicas de cada técnica buscando:

- La eficacia en los movimientos (velocidad, distancia, precisión, momento, energía ritmo, etc.)
- La economía de esfuerzos
- La adaptación inmediata a las situaciones cambiantes
- El aprendizaje de nuevos movimientos
- La estética gestual (equilibrio, amplitud, belleza, sencillez, naturalidad, espontaneidad, etc.)
- La postura y actitud correcta en todo momento.

Las repeticiones de una misma técnica tienen por objeto la adquisición de habilidades motrices, y la creación de un proceso de automatización de respuestas aprendidas que son:

- Adaptativas, en función de las variables del estímulo.
- Sistemáticas e inmediatas, es decir surgen siempre que se presenta el mismo estímulo
- Durables. Una vez aprendidas permanecen en la memoria neuromuscular durante cierto tiempo, aunque pierde eficacia y calidad si se abandona indefinidamente su práctica.

El aikidoka mediante estas repeticiones constantes de las diferentes técnicas, se configura una imagen visual-mental y propioceptiva del acto a realizar, al tiempo que se graban en su memoria las pautas dinámicas y sensitivas del mismo.

En los principiantes, el proceso neuromotor de la interacción entre Uke y Tori, o ataque y respuesta, está sujeto a estas fases:

- 1.- Percepción del estímulo por vía sensorial.
- 2.- Identificación del estímulo mediante la memoria cognitiva.
- 3.- Evaluación y selección de la respuesta. En esta fase puede aparecer la duda o la indecisión.
- 4.- Orden neuromotriz para ejecutar la respuesta.

Las repeticiones constantes, de una respuesta determinada, ante un mismo estímulo, permiten prescindir de la fase 3 y pasar directamente de la 2 a la 4.

Cada repetición es diferente, única e irrepetible si atendemos a los factores de tiempo y espacio, energía, dirección del impulso atacante, velocidad, resultado obtenido, etc.

Al repetir un movimiento no basta con copiar las acciones demostradas por el maestro, sino que se ha de buscar en si mismo las claves y fundamentos del mismo, como si el alumno fuera el descubridor de esa técnica.

Las repeticiones desde la distracción mental, solo sirven para sudar y pasar el rato, pero no para progresar, porque solo las que se realizan conscientemente resultan provechosas.

Por otra parte, en la práctica, lo esencial está mas allá del lenguaje, no basta la explicación verbal para comprender un movimiento, porque las palabras no pueden sustituir el ámbito de las sensaciones vívidas al realizar una acción.

El saber hacer, una vez adquirida esa destreza, permanece en la memoria somática por mucho tiempo, aunque siempre es perfectible, y también puede degradarse si no se refresca de vez en cuando.

Cada movimiento se guía por el principio de la sobriedad, la sencillez, la economía, todo tiene un sentido y un porque, nada es arbitrario, y sobran los gestos superfluos, así como los derroches de energía.

ESTETICA AIKI.-

Todo aquello que posee en sí belleza estética, gusta a los ojos y al espíritu.

Los movimientos de Aikido bien realizados desprenden una sensación de elegancia y belleza estética, que les es propia, porque este componente forma parte del Arte y la Ciencia de la armonía.

Cuando el aikidoka es capaz de ejecutar una técnica con eficacia, naturalidad, sencillez, precisión, armonía, gracia, y estilo, aparece la belleza en cada una de las secuencias del movimiento. No es el objetivo directo, sino un resultado consecuente.

La elegancia en el hacer requiere superar la vanidad, el exhibicionismo, la vergüenza, el temor al fracaso, el miedo al ridículo, etc. durante la interacción Uke-Tori.

LECCION Nº 23

LA CLASE DE AIKIDO

Las personas que asisten a las clases de Aikido, en general forman un grupo bastante heterogéneo, en relación a sus características personales como por ejemplo:

- La edad (desde 14 a 60 años o más)
- El sexo (chicos, chicas, mujeres, y hombres adultos)
- El grado (principiantes, kyu, danes)
- La condición física (deportistas, personas sedentarias, etc.)
- El temperamento (impulsivos, tranquilos, impacientes, incrédulos, etc.)
- Las expectativas (defensa personal, relax, exotismo, conservarse en forma, filosofía de vida, etc.)
- La regularidad en la asistencia a las clases.

OBJETIVOS COMUNES PERSONALIZADOS.-

Corresponde al maestro conocer la trayectoria personal que conviene a cada alumno, e integrarlo en el grupo más idóneo con sus necesidades, para establecer un programa común, y en cierto modo personalizado, en cuanto a los contenidos de enseñanza, los ejercicios propuestos y la forma de abordarlos.

Dadas las diferencias señaladas entre los alumnos que asisten a la misma clase de Aikido, no es pedagógico establecer un guión de trabajo único e idéntico para todos, siendo más provechoso sin duda alguna, separarlos en tres grupos:

- 1.- Principiantes
- 2.- Kyu
- 3.- Danes

y preparar un programa de ejercicios específico para cada grupo de acuerdo a sus necesidades, aunque ello suponga mas trabajo y atención para el maestro, durante el desarrollo de la clase.

Procediendo de esta manera el practicante, cualquiera que sea su grado, se siente mejor atendido, y obtiene mayor provecho y satisfacción en cada entrenamiento. El “café para todos”, es decir proponer que la totalidad de los alumnos entrenen las mismas técnicas y realicen los mismos ejercicios, es un gran error, que no beneficia ni al profesor, ni a los alumnos, ni al club, a pesar de que éste sea el sistema habitual en la mayoría de los dojos de Aikido.

Las propuestas de trabajo para cada grupo, han de ser exigentes hasta el límite de la condición física y el grado de los alumnos, y al mismo tiempo les ha de proporcionar un sentido motivador de acuerdo a los problemas inmediatos que el practicante va encontrando.

Guiar es mostrar la dirección a seguir para alcanzar un objetivo, y está claro que las metas próximas de cada alumno son diferentes, aunque a largo plazo sean idénticas. El maestro entre otras muchas cosas ha de recordar a los practicantes que:

- No se ha de culpar a otros de la falta de entusiasmo personal en los entrenamientos.
- No han de hacer juego sucio para que fracase la técnica del otro, o tenga éxito la propia.
- No han de desaprovechar cada oportunidad, pensando que ya habrá otra.
- No hay que distraerse en la clase y practicar con espíritu descubridor.
- No despreciar ni evitar a los practicantes, con los que resulta difícil entrenar.
- Entrenar es ayudarse mutuamente sin falsear las acciones.

Al final de la clase el maestro invitará a todos los participantes a realizar una reflexión personal, en torno a lo que han visto, lo que han hecho, y lo que han comprendido u olvidado.

“El buen profesor no es el que da la solución antes de que los alumnos comiencen a buscarla, sino el que muestra las claves para encontrarla” B. Shree Rajneesh.

NIVELES O GRADOS DE PROGRESION.-

- 1.- Conciencia . Ser consciente. Reconocer. Memorizar
- 2.- Comprensión. Saber el porqué, el cómo, el cuándo, el dónde.
- 3.- Aplicación. Saber aplicar acertadamente lo aprendido.
- 4.- Análisis. Comprender las diferentes partes que componen un acto, una técnica, etc.
- 5.- Síntesis. Comprender los principios en los que se fundamentan los movimientos.

LECCION Nº 24

AIKIDO SENIOR

“Envejecer es aún el único medio que se ha encontrado para vivir largo tiempo” .- Anatole France

A pesar de ser un arte marcial, o un deporte minoritario, se constata que una parte de sus adeptos suelen practicarlo durante mucho tiempo, diez, quince, veinte, treinta años... un largo camino recorrido con entusiasmo e interés por hacerse mejor, y en cuya andadura algunas de estas personas han celebrado su 50, 60 o 70 cumpleaños y todavía siguen asistiendo dos o tres veces por semana a los entrenamientos.

El hecho de envejecer practicando, parece que no afecta a la percepción de riesgo de estos aikidokas cuya antigüedad en el dojo se cuenta por décadas sin interrupciones importantes, y si bien son conscientes de su edad cronológica sienten que aún pueden moverse casi igual que cuando cumplieron los 30 años, por eso no suelen pensar en que su organismo y su cuerpo ya no es el mismo, y que ha sufrido cambios que lo debilitan, y lo hacen menos apto para mantener las exigencias que acompañan al entusiasmo en los entrenamientos.

Por otra parte es innegable que el haber conservado las facultades físicas y psíquicas en tan buen estado, durante tantos años se deba entre otras cosas a las características propias del Aikido.

Dado que en casi todos los dojos hay practicantes que han sobrepasado los cincuenta años, el maestro ha de ser conocedor de los riesgos y los beneficios que aporta el entrenamiento para estas personas, al objeto de recordarles donde están sus límites.

ENVEJECIMIENTO CORPORAL.-

A medida que se cumplen años el cuerpo experimenta cambios fisiológicos, morfológicos y funcionales, proceso que comienza al término de la fase de crecimiento y desarrollo.

Tras el periodo en el que las facultades físicas y mentales alcanzan su nivel más alto, el organismo entra en una fase de pérdida lenta pero constante y progresiva de su potencial, y de un debilitamiento de la capacidad de adaptación a los estímulos externos, capacidad de reserva de energías, y mayor vulnerabilidad ante situaciones de estrés.

El envejecimiento es un deterioro general de los procesos fisiológicos y funcionales del organismo, que puede ser ralentizado con la práctica de un ejercicio inteligente, o acelerado, por las enfermedades, el sedentarismo, o bien

los entrenamientos excesivos e inapropiados.

CAMBIOS OCASIONADOS POR EL ENVEJECIMIENTO.-

Aquí se citan solo aquellos que afectan de manera más directa a los aikidokas.

Aparato circulatorio.-

- Pérdida de elasticidad en las arterias y las venas. Endurecimiento de sus paredes.
- Aumenta la hipertrofia del miocardio
- Las válvulas cardíacas se fibrosan y calcifican
- Disminución de la capacidad cardiovascular tras un esfuerzo.
- Aumento de la presión arterial

Aparato respiratorio.-

- A partir de los 50 años, la capacidad pulmonar se reduce en un 50% ocasionando cambios importantes en la respiración, para captar el oxígeno necesario que la intensidad del ejercicio requiere.

Sistema músculo-esquelético.-

- Menor hidratación de los espacios intracelulares. Disminuye la cantidad de agua corporal en el organismo. En un joven el 60% de su peso es agua. En un señor pasa a ser un 50%.
- Pérdida de masa muscular y disminución de la fuerza.
- Pérdida de calcio y minerales en el esqueleto. Los huesos pierden densidad, y aumenta el riesgo de fractura. Vértebras menos resistentes.
- Menor resistencia física por reducción del metabolismo energético.
- Disminuye la fuerza y velocidad de contracción.
- Disminuye la flexibilidad y movilidad articular
- Disminuye la masa magra, y aumenta la grasa corporal redistribuyéndose sobre todo en el abdomen.
- Piel menos húmeda y laxa, menos resistente, y menor capacidad de termorregulación, al disminuir el número de glándulas sudoríparas.
- Se reduce la estatura aproximadamente un centímetro por década, a partir de los 50 años, al disminuir la altura de los cuerpos vertebrales.

Sistema endocrino.-

- Disminuye el metabolismo basal, y la captación máxima de oxígeno.

Sistema nervioso.-

- Disminuye el umbral de percepción sensorial, y los reflejos
- Disminuye la capacidad de atención y concentración.
- Menor capacidad de memoria

ENTRENAMIENTO SENIOR.-

El aikidoka senior (a partir de los 50 años), ha de entrenarse inteligentemente, buscando el equilibrio entre el grado de riesgo y los beneficios que le reporta la práctica del Aikido, ante todo siempre consciente de que la capacidad, y la resistencia de su cuerpo ya no es la misma que a los treinta años.

Sus entrenamientos han de estructurarse de modo que cumplan estos tres requisitos fundamentales:

1.- Intensidad.-

La intensidad máxima de los esfuerzos no sobrepase el 75% de la frecuencia cardiaca máxima, valor que se obtiene por la fórmula:

$220 - \text{edad multiplicado por } 75$
--

Ejemplo: Un aikidoka de 54 años no sobrepasará la frecuencia de:
 $220 - 54 = 166$; $166 \times 75 = 12450$; $12450 : 100 = 124$ l/m.

Y además procurará mantener su actividad, durante todo el tiempo del entrenamiento, dentro del umbral aeróbico, es decir sin entrar en deuda de oxígeno.

La intensidad del entrenamiento solo debe aumentar lenta y progresivamente, después del calentamiento y la adaptación cardiovascular y respiratoria al esfuerzo.

2.- Duración del entrenamiento.-

Lo recomendable para estas edades, es una clase de 60 minutos.

Comenzar siempre con un calentamiento previo, mediante ejercicios suaves y lentos. No iniciar nunca un entrenamiento con ejercicios que requieren gran intensidad, o velocidad de ejecución y desplazamiento.

Evitar los ejercicios competitivos por el gran estrés psicofísico que conllevan, y el riesgo de traumatismos osteoarticulares, o accidentes cardiovasculares.

Las caídas violentas, o inesperadas, suponen un gran riesgo de traumatismo óseo en los aikidokas sexagenarios.

3.- Frecuencia de las sesiones.-

Tres o cuatro sesiones por semana son suficientes para mantenerse en buena forma y conservar la destreza adquirida .

Lo ejercicios de estiramiento son muy apropiados para conservar la elasticidad muscular y adaptarse a los cambios de actividad física.

Conclusión.-

Envejecer es un proceso inscrito en nuestros genes, que se va manifestando silenciosa e inexorablemente día a día a través de la muerte celular o "apóptosis".

LECCION Nº 25

LA MOTIVACION

Motivación equivale a motivo, impulso, deseo, interés por algo, o hacia algo, y con ello la voluntad de realizar las acciones necesarias para lograrlo.

¿Cuáles son las motivaciones del aikidoka? . Bien podemos decir que son varias y de diferente naturaleza:

- A) Recreativa. Entrar en el mundo de las sensaciones agradables, que genera el movimiento del cuerpo en los desplazamientos y las caídas.
- B) Emulativa. Deseo de ser mejor, de adquirir las buenas cualidades que vemos en los que han alcanzado grados superiores.
- C) Formativa: Adquirir recursos de autodefensa. Conseguir el dominio de sí mismo.
- D) Ética. Adherirse a una filosofía de vida, basada en la no violencia, la búsqueda de la armonía personal y social.

Por supuesto no todos los practicantes muestran interés por las mismas motivaciones, pero el profesor ha de conocer las de todos para aglutinarlas y tenerlas en cuenta en los contenidos de su enseñanza a lo largo de cada curso.

En las clases, así como en todas las actividades que se programan para los aikidokas, el profesor ha de motivar –sin imponer- la participación de todos, para que obtengan el mayor provecho de ellas.

La motivación es el punto de partida de todo entrenamiento inteligente y ameno, para que el alumno quiera mantener el interés en aceptar y realizar todas las tareas que propone el profesor. Para ello es necesario que los ejercicios estén relacionados con los necesidades y expectativas de los practicantes.

El miedo es una de las primeras barreras que se alzan frente a la motivación:

- El miedo a sufrir daño.
- El miedo al ridículo
- El miedo a ser manipulado o engañado.
- El miedo a cambiar las formas aprendidas.
- Etc. etc.

Los alumnos no mostrarán interés por aquellos temas que desconocen, o por las propuestas demasiado exigentes que superan sus posibilidades.

LA MOTIVACION EN LA CLASE.-

El maestro al programar las clases ha de tener en cuenta:

1.- Los objetivos temporales y personales (en cada entrenamiento)

- a) explicar y demostrar la técnica a practicar
- b) Atraer la atención de los alumnos para que capten lo que se debe hacer y lo que se ha de evitar.
- c) No abrumar a los alumnos con excesivas explicaciones
- d) Seguir un hilo conductor entre una técnica y otra, que de coherencia a todo el contenido del entrenamiento.
- e) Proponer un trabajo diferente para cada grupo de alumnos según su grado.

Para motivar la atención el comienzo de la clase puede ser:

- Una frase estimulante
- Un relato corto de artes marciales, o de otros campos.
- Una incógnita a resolver por cada uno durante el entrenamiento.

2.- Los objetivos finales (de una temporada, exámenes, exhibiciones, etc.) y no caer en el error de quemar etapas que dejan lagunas de cosas no aprendidas y desbordan el nivel de experiencia de los alumnos.

EL GRUPO.-

Un factor que favorece la motivación es hacer sentir a los alumnos, su pertenencia al grupo de Kyu, o Dan, del Dojo, de este modo se crean relaciones y lazos de simpatía y amistad entre ellos, que trascienden las paredes del club.

Se impulsará la solidaridad y la plena participación de todos, en las actividades de su grupo, para que cada uno se sienta aceptado y apreciado en su propio núcleo.

Las propuestas del maestro, durante los entrenamientos, específicas para cada grupo, han de ser inteligentes, audaces, creativas, y gratificantes para todos.

LECCION Nº 26

GESTION DE LA INCERTIDUMBRE

El entrenamiento de Aikido como arte marcial, genera en el practicante un alto nivel de incertidumbre y de presión temporo-espacial, debido a la urgencia de reaccionar eficazmente a los ataques conocidos o imprevistos del oponente.

COMO GESTIONAR EL ESTADO DE INCERTIDUMBRE.

Ante todo adoptar las actitudes mas adecuadas a tal situación, y poner en práctica los fundamentos propios del Aikido de acuerdo a las siguientes pautas:

- 1.- Usar bien la mirada. Visión global que todo lo capta y no se detiene en nada.
- 2.- Conservar siempre la distancia de seguridad y no esperar el ataque inmóvil.
- 3.- No precipitarse, ni encadenarse a la propia intención de hacer algo, ya que en el encuentro se pueden dar múltiples interacciones.
- 4.- No querer adivinar como atacará Uke, ni anticipar o seleccionar la técnica defensiva, antes de que se produzca el ataque.

En un enfrentamiento real, los ataques son imprevisibles. No sirve de nada decidir de antemano la técnica a emplear.

Por otra parte intentar adivinar el ataque tiene sus ventajas y también un gran riesgo de equivocarse.

La respuesta espontánea ha de nacer del ataque y de la capacidad de integrarse en él, detectando de inmediato la línea de menor resistencia, por donde sea **posible aplicar la técnica.**

5.- Adaptarse a todas las acciones o reacciones de Uke, y aprovecharlas sin contaminarlas. Cada acción o reacción es la gran oportunidad de aplicar una técnica.

6.- Moverse en vez de pensar, el pensamiento entorpece, y bloquea las acciones que necesitan inmediatez.

7.- Activar la conciencia sensorio-motriz, la que no necesita pensar para responder, y siempre está disponible. Ante el ataque no hay tiempo para pensar.

8.- La actitud mental libre de toda influencia. Serenidad en todo momento.

9.- Ocultar las propias intenciones y sorprender a Uke con lo que no espera.

10.- Inducirle a tomar decisiones o realizar actos que nos favorecen.

COMO PONER EN PRACTICA ESTAS PAUTAS.-

Situación de partida:

Uke y Tori se mueven y se observan como en una agresión real, buscando el momento y la distancia.

- 1.- Uke realiza un solo ataque libremente cuando y como le parece bien. Tori ha de reaccionar espontáneamente y aprovechar la ocasión.
- 2.- Uke realiza dos o mas ataques seguidos y diferentes. Tori ha de reaccionar espontáneamente y aprovechar la ocasión.
- 3.- Uke situado a la espalda de Tori, ataca libremente con agarres.
- 4.- Dos Ukes atacan simultánea y libremente a Tori. Tori ha de reaccionar espontáneamente neutralizando a ambos.
- 5.- Jiyu waza contra tres adversarios.

GESTION DE LA RESISTENCIA FÍSICA

La defensa contra los ataques de dos o tres adversarios simultáneos, agota la resistencia física, y la capacidad de defenderse en uno o dos minutos, porque se entra en una fuerte deuda de oxígeno, y ya no quedan fuerzas para seguir.

En consecuencia hay que aprender a “gestionar” o controlar la energía física, y el sistema cardiorrespiratorio. ¿De qué manera?

- 1.- Prolongando la expulsión del aire en cada espiración.
- 2.- Manteniendo un tono muscular distendido
- 3.- Usando solo la energía física necesaria para desplazarse y neutralizar a Uke. Aprovechando la energía de Uke
- 4.- Adoptando la actitud Mushin, actuando con rapidez , pero con serenidad.
- 5.- Evitar toda oposición de fuerza contra fuerza.

GESTION DEL ESTRÉS EN PLENA ACCION

En los entrenamientos Taninzu dori, contra varios adversarios que atacan con el máximo realismo, la urgencia en reaccionar tiende a:

- a) Provocar un aumento del tono muscular (rigidez , tensión generalizada) que va a requerir un mayor consumo y demanda de oxígeno.
- b) Bloqueo neuromotriz por falta de coordinación en las acciones de esquivar y respuesta
- c) Bloqueo mental, si se quiere responder pensando en la respuesta.
- d) Bloqueo de la disponibilidad y de la espontaneidad, porque la mente se queda detenida en el ataque presente, y no ve llegar el siguiente.

COMO SUPERAR EL ESTADO DE ESTRÉS EN ACCION.

- 1.- Mantener un tono muscular lo mas distendido posible.
- 2.- Controlar la respiración
- 3.- Actuar desde la conciencia sensorial que percibe y reacciona, sin necesidad de recurrir a la mente razonadora.
- 4.- Mantener un estado de vigilancia y disponibilidad permanente.
- 5.- No esperar el ataque, sino ir hacia el atacante para alterar sus referencias de tiempo y espacio.
- 6.- Adoptar el estado mental de Mushin, sin pensamiento, sin emociones, sin deseos, sin temores.
- 6.- Mantener la lucidez o agudeza sensorial, y la disponibilidad en todo momento.

ESPAÑA

LECCION Nº 27

EL EXAMEN DE CINTO NEGRO

ENTRENAMIENTO EN FORMA DE WAZA.-

Los cintos negros, o los Kyu que se preparan para acceder a este grado, conviene que entrenen en forma de Waza, es decir no solo “qué”, sino, sobre todo el “cómo” y el “cuando” aplicar con eficacia y naturalidad las técnicas.

Lo importante es el comportamiento ante situaciones concretas más que la simple repetición de las técnicas. A continuación se indican las principales pautas que han de observar durante los entrenamientos:

- Saber gestionar el esfuerzo y el estrés en situaciones límite.
- Mantener constante la calidad de las repeticiones a pesar del cansancio.
- Saber recuperar la función cardiorrespiratoria durante la ejecución de una técnica, en aquellas secuencias que lo permiten.
- Realizar los movimientos con amplitud y precisión.
- Rapidez si, pausas no, precipitación no, fluidez y continuidad si.
- Correcta construcción de todas las técnicas.
- No romper la trayectoria lógica del movimiento.
- Adaptación al ataque y a los cambios no previstos.
- Conservar la vertical en todas las acciones.
- Ejercitar el sentido de la anticipación y de la distancia
- Respetar el ritmo de cada fase del movimiento.
- Determinación y precisión en los desplazamientos o Tai sabaki.
- Constituirse en el centro de la acción. Uke gira alrededor.
- De ai - Ki musubi - Ki no nagare - Zanshin - Metsuke.
- La conciencia del aquí y ahora.

Por otra parte y a título de ejemplo se citan a continuación los conocimientos y destrezas que son exigibles para cada grado, amén de la observación de las pautas anteriores.

PRIMER DAN.-

Ri-ai = construcción lógica y correcta de todas las técnicas –

SEGUNDO DAN.-

- Rapidez y potencia en las acciones.
- Mayor determinación mental
- El cuerpo forma un solo bloque y actúa como tal
- No perder el equilibrio en ninguna situación
- Preservar la propia integridad para no ser alcanzado por Uke en ningún momento. Preservar la integridad de Uke. Autocontrol.
- Conservar la verticalidad en todo momento

- Control de ma ai en cada acción
- Dominio del Irimi y de Tenkan.

TERCER DAN.-

- Finura, precisión y eficacia en las técnicas.
- Dominio de Irimi-Tenkan y Tenkan-Irimi.
- Dominio de sí y autocontrol absoluto
- Adaptabilidad constante.
- Capacidad de imponer o mantener el ritmo de las acciones.
- No oposición. Neutralizar sin oponerse por la fuerza.
- Erradicar la rigidez, los bloqueos, los choques cuerpo-contr cuerpo, la ruptura de contacto, las sacudidas de energía, etc.

CUARTO DAN.-

- Conocimiento y dominio práctico de un amplio repertorio de técnicas aplicadas con facilidad en ejercicios de Jiyu Waza.
- Se va liberando de la forma. Ya no es prisionero de ella.
- Crea nuevas soluciones técnicas que aparecen en función de las situaciones.
- Fluidez, potencia, precisión y estética en todos los movimientos.
- Disponibilidad y adaptabilidad permanente.
- Espontaneidad técnica

COMPORTAMIENTO A OBSERVAR DURANTE EL EXAMEN DE CINTO NEGRO.

Las observaciones expuestas a continuación, sin duda serán de la máxima utilidad para los profesores, como guión de los puntos concretos a observar durante la preparación de los candidatos al examen de cinto negro, y para los alumnos como recordatorio de todo lo que han de evitar, así como de aquello que han de hacer.

SHISEI :

Postura corporal correcta en todas las situaciones y momentos.

Actitud mental que exprese:

Serenidad, autoconfianza, autodomínio, concentración y firmeza sin agresividad. (Control de las emociones) Vestimenta limpia y bien puesta

No expresar sensación de esfuerzo, cansancio, preocupación, desánimo, o miedo. No respirar de manera ruidosa.

CONTROL DEL ESFUERZO Y LA FATIGA:

Saber dosificar la intensidad de los esfuerzos no empleando mas energía de la necesaria.

Saber controlar la respiración para retardar la aparición de la fatiga, procurando que la fase de expulsión del aire de los pulmones sea de mayor amplitud que la toma de aire.

Saber recuperarse con una larga espiración en las secuencias de inmovilización de Uke en el suelo.

EN EL TONO MUSCULAR:

Ni rigidez en brazos y piernas, ni flacidez carente de potencia, los músculos trabajan con el tono muscular idóneo, distendido pero “vivo”.

Actuar con potencia y fluidez controlada, no con la fuerza bruta.

CONOCIMIENTO DE LAS TÉCNICAS:

El candidato ha de mostrar que conoce perfectamente todas las técnicas del grado al que aspira, así como del ritual o protocolo a seguir durante el examen.

CONSTRUCCIÓN DE LAS TÉCNICAS (RI-AI):

Ejecutar las técnicas siguiendo el orden lógico de cada secuencia, sin omitir ninguna fase, sin hacer algo “porque sí”, pensando que no se va a notar.

Marcar el ritmo apropiado para cada secuencia de la técnica que se realiza.

Ni precipitación, ni lentitud

No omitir la esquiva, el atemi, el desequilibrio, la distancia conveniente y la dirección correcta del movimiento.

Que la expresión de Ri-ai no obstaculice la fluidez y el ritmo de los movimientos.

Todas las técnicas han de realizarse de manera que sean visibles por el tribunal.

No luxar o inmovilizar de espaldas a los examinadores.

EN EL KUZUSHI O DESEQUILIBRIO:

No intentar ninguna técnica sin haber conseguido el desequilibrio previo

No desequilibrarse ante el ataque o el impulso de Uke, ni durante la ejecución de un movimiento. Aprovechar el instante del encuentro para desequilibrar a Uke

Tori desequilibra a Uke con el desplazamiento del cuerpo mas que con la fuerza de sus brazos, realizando los “tai sabaki” con precisión potencia y amplitud.

EN LA DISTANCIA:

Mantener la distancia conveniente en la espera, y la distancia de seguridad durante la realización de la técnica para no ser vulnerable a un ataque de Uke.

Recuperar la distancia después de la ejecución de cada técnica.

Actuar en cada caso desde la distancia y el ángulo conveniente.

EN EL TIEMPO:

No cometer el error de una espera excesiva del ataque, o reaccionar demasiado tarde.

En ningún caso el ataque ha de pillar desprevenido a Tori.

Tomar el tiempo necesario para marcar bien las inmovilizaciones

EN LA VELOCIDAD:;

Las acciones han de realizarse sin lentitud y sin precipitación.

En las proyecciones ha de aplicar aceleración en la fase final.

Velocidad y fluidez, sin sacudidas bruscas. Autocontrol

EN EL RITMO:

El desarrollo del examen ha de comenzar con una velocidad moderada, que va aumentando progresivamente hasta llegar a la intensidad que el candidato será capaz de

mantener hasta el final del exámen, y que deberá acelerar aún más sobre todo en el Futari dori.

No realizar todas las técnicas a la misma velocidad o ritmo.

El ritmo ha de expresar velocidad, potencia autocontrol y elegancia y una buena adaptación a las acciones de Uke.

EN LA ADAPTACIÓN AL ATAQUE:

Realizar movimientos amplios, precisos y potentes

El encuentro con Uke ha de hacerse con fluidez y autocontrol.

Fusión con la energía atacante, evitando la oposición directa

Expresar capacidad de movilidad, disponibilidad y adaptación continua.

EN LA CALIDAD DE LOS MOVIMIENTOS:

Todas las acciones han de realizarse con movimientos que tengan:

Potencia, precisión, amplitud, coordinación, fluidez, ritmo, eficacia y elegancia estética.

Tori ha de saber constituirse en el centro de la acción que está realizando,

Tori ha de ser dueño absoluto de la situación, durante todo el examen.

EN EL RESPETO MUTUO:

Todas las acciones y movimientos de Uke y de Tori han de realizarse con total autocontrol. (Ai nuke)

Tori ni al proyectar ni al luxar a Uke ha de causarle ningún daño o lesión, demostrando que sabe preservar su integridad propia y la del atacante

Ambos han de manifestar el máximo respeto y consideración el uno hacia el otro.

Tori evitará dar la espalda a Uke cuando recupere la distancia después de una proyección o una inmovilización.

EN LA ACEPTACION DEL RESULTADO:

Cualquiera que haya sido el resultado del exámen, el candidato ha de mostrar un total dominio de si mismo, para evitar gestos de protesta o disgusto, y comportarse en todo momento con el máximo respeto y educación hacia los miembros del tribunal, su profesor, los ukes que le han ayudado, y todos los que le están observando.

PSICOLOGIA AIKI

Manual del Maestro

¡ NO SEAS UNA ISLA
PARA TI MISMO... !

(NI PARA TUS
ALUMNOS)



LECCION Nº 28

LA CONSCIENCIA SENSORIAL

¿QUÉ ES...?

Consciencia, es ante todo **sentir, darse cuenta** de las sensaciones que vive y experimenta el cuerpo.

Los receptores sensoriales informan a la consciencia de todo lo que ocurre en el interior del cuerpo, y en el entorno en el que se encuentra.

Los receptores propioceptivos son al mismo retroalimentados informativos, que nos dan pistas valiosas para descubrir la diferencia entre el resultado de nuestra acción, y el objetivo perseguido.

A partir de esta información comparativa podemos proceder a la autocorrección destinada a mejorar los próximos resultados.

Principio propioceptivo.-

Ante un estímulo, la reacción física precede a la reacción mental, es decir que la respuesta se produce antes de manera intuitiva y no pensada. El cuerpo reacciona por instinto, o por reflejos aprendidos, antes que la mente piense, decida y ordene como ha de ser la reacción.

Mediante la consciencia corporal se perciben todos los estímulos externos e internos, y se da respuesta a los mismos, sin necesidad de pensar, razonar, o discurrir.

Conciencia, es la facultad de **percibir, captar e interpretar, dar un sentido y un porqué** a las sensaciones llegadas desde la consciencia sensorial.

Es percibir y entender la realidad a través de los sentidos, y darse cuenta de todos los procesos, físicos, mentales, anímicos y éticos, sabiendo que todos los actos tienen consecuencias y generan responsabilidades.

ZANSHIN.-

Es el estado de alerta permanente y disponibilidad inmediata, mediante el que se mantiene la consciencia despierta y dispuesta, libre de toda traba mental o anímica, para percibir inmediatamente cualquier estímulo del exterior.

El estado de consciencia sensorio-motriz, ideal para la práctica del Aikido, se consigue cuando el aikidoka, actúa sin ser consciente de estar consciente. La consciencia no ha de estar dirigida ni controlada por la conciencia, o la voluntad, porque quedará encadenada a ese deseo mental o emocional, de estar consciente .

APLICACIÓN AL AIKIDO.-

Para despertar y entrenar desde la consciencia sensorial el aikidoka necesita estar presente en cada instante, en lo que hace, a la escucha permanente del cuerpo de Uke, y del suyo propio.

La repetición constante de un movimiento establece sensaciones y reflejos que pasan a la memoria somática, y en una fase posterior permiten realizar dicho movimiento sin necesidad de que intervenga la mente razonadora.

¿De qué ha de tomar consciencia el aikidoka durante el entrenamiento?

- 1.- Del estado del cuerpo. (postura, tono muscular, respiración.)
 - 2.- Del equilibrio corporal en reposo y en movimiento.
 - 3.- De la distancia y el tiempo oportuno para actuar.
 - 4.- Del estado mental y emocional libre de toda influencia.
 - 5.- De los errores cometidos al realizar un movimiento.
 - 6.- En el tiempo de la acción: ¿tarde?, ¿pronto? ¿en su momento?.
 - 7.- En la dirección ¿correcta?, ¿equivocada?...
 - 8.- En la velocidad, ¿lenta?, ¿excesiva?
 - 9.- En la integración, ¿fluida?, ¿brusca?.
 - 10.- En la intención. ¿encadenado a ella...?
 - 11.- En la respiración. ¿Sincronía con el movimiento? ¿apneas?
- Etc. etc.

ESPAÑA

LECCION Nº 29

LA AGRESIVIDAD

ETIMOLOGIA.-

La palabra “agresividad” viene de la raíz latina “**ad-gresere**”, que significa: “ir hacia... para tomar contacto”

La palabra “violencia”, del latín “**violare**” o “**violentus**”, significa: “actuar con fuerza...por la fuerza... con abuso de fuerza... sobre alguien, o algo”.

Los estudiosos del tema, definen la agresividad como la manifestación del impulso de dañar a alguien, ya sea de manera real, imaginaria, o simbólica. Esta tendencia es un instinto natural destinado a asegurarse la alimentación, el espacio vital, la supervivencia frente al peligro, y la conducta sexual, y constituye un factor biológico innato.

Las pulsiones agresivas son de carácter reactivo y surgen como respuesta a las frustraciones en un intento de superarlas. El miedo es el principal desencadenante de la agresividad, la frustración en las expectativas, la oposición a los propios intereses, los insultos, las calumnias, etc. son otros tantos factores generadores de impulsos o ideas agresivas.

La agresividad tiene por tanto, un origen somático, que busca eliminar una tensión interna, y su objetivo es destruir, o apartar el obstáculo que la ha originado.

Se ha dicho que somos el último eslabón de la cadena de seres humanos que día a día han tenido que servirse de la “**fuerza agresiva**”, para sobrevivir desde que el hombre apareció sobre la Tierra, y en su cerebro han quedado configurados los circuitos de estos impulsos agresivos útiles como medios vitales de defensa.

La conducta agresiva hoy sigue siendo necesaria, y legítima para la defensa de la integridad física, de la vida, de la familia, de los bienes, del honor y la dignidad, del territorio, etc. pero siempre sujeta o encauzada dentro de los márgenes estrictamente necesarios.

Según los psicólogos reprimir la agresividad desencadenada por un motivo justificado, resulta perjudicial para el organismo, es preferible dejar que se manifieste, aunque siempre bajo control.

AGRESIVIDAD Y AIKIDO.-

El maestro Ueshiba nos facilitó la clave inteligente para disipar la agresividad, por medio del Aikido.

Propone:

- 1.- Reconocer la agresividad allí donde aparece para disponerse a disiparla.
- 2.- Saber controlar y neutralizar la agresividad del atacante, haciéndole ver, o sentir que es inútil, que no va a conseguir su objetivo.
- 3.- Saber destruir, si es necesario, la agresividad del atacante, sin causarle daño, respetando su integridad física y su dignidad como ser humano.

Defenderse atacando, es convertirse de agredido en agresor, y ésta no es la vía del Aikido, que antes de recurrir a la violencia propone pasar por:

- El diálogo conciliador.
- El rechazo del enfrentamiento físico
- La esquivas y la defensa desde el autocontrol.

El aikidoka aprende a neutralizar, controlar y disipar la agresividad del otro adquiriendo:

- Recursos físicos (buenas condiciones físicas, y técnicas de autoprotección).
- Recursos psicológicos (actitudes de comportamiento, y autocontrol)
- Ideales éticos. (respeto de la dignidad propia y la del oponente)

Ante toda situación de conflicto o agresión injusta, una persona puede optar por alguna de estas salidas:

- 1.- Huir
- 2.- Inhibirse (permanecer pasivo y cargar con todos los daños)
- 3.- Enfrentarse con violencia y sin consideración al otro.
- 4.- Enfrentarse con agresividad controlada, para neutralizar al agresor sin causarle daño, evitando además las reacciones violentas, y los comportamientos provocadores. El aikidoka ha de evitar herir al atacante y tratarle no como enemigo, sino como un amigo en potencia.

La práctica del Aikido es un excelente medio para conocer y dominar los impulsos agresivos, tanto los propios como los de los otros, y una valiosa vía de escape para la agresividad reprimida y acumulada por las situaciones estresantes de la vida actual.

Se dice que la violencia comienza, allí donde termina el diálogo.

LECCION Nº 30

LA NO VIOLENCIA Y EL AIKIDO

” La práctica del Aikido es un acto de fé, una creencia en el poder de la no violencia. No es un tipo de disciplina rígida, o de ascetismo vacío. Es un camino que sigue los principios de la naturaleza aplicados a la vida cotidiana. Morihei Ueshiba

Es fácil constatar que hoy , al igual que en cualquier época de la historia, el hombre no ha conseguido erradicar la violencia en su entorno, porque campa a sus anchas en todos los ámbitos y de todas las maneras imaginables, y hasta tal punto que muchas personas están persuadidas que incluso para defender los derechos mas elementales deberán recurrir a alguna forma de violencia.

Morihei Ueshiba era consciente de esta realidad, pero comprendió que la solución no estriba en devolver “ojo por ojo y diente por diente...”, y persuadido de ello estructuró la filosofía de su arte en la aceptación y la puesta en práctica de un comportamiento sujeto a los principios de la no-violencia.

“ El verdadero Budo es la vía de Banyu Aigo: amor universal, compasión y deseo de proteger todas las cosas. Seguir la Vía del Aikido es entrenarse para adoptar esta conciencia”. M. Ueshiba.

La enseñanza del fundador del Aikido se fundamenta ante todo en neutralizar, y dominar la violencia o la agresividad ciega, pero sin recurrir a la violencia física, psicológica o visceral, y todas sus propuestas tienen por objeto la paz, el entendimiento, la tolerancia, la armonía, la amistad, la compasión, el amor...

Sin embargo para un observador que contempla el desarrollo de una clase, pero que desconoce el espíritu del Aikido, no dejará de sorprenderle el hecho de que los practicantes se ejerciten en técnicas de combate cuerpo a cuerpo, afirmando al mismo tiempo que se adiestran para no actuar con violencia...!

¿Cómo se puede actuar desde la no-violencia, si en el Dojo solo se entrena el ámbito técnico, es decir en responder al ataque violento de una persona, con un movimiento que lo derriba o le puede luxar un brazo...?

Afortunadamente, y al mismo tiempo que el neófito aprende las técnicas de combate, aprende también las actitudes y los principios éticos que han de regir su conducta las 24 horas de su vida ordinaria, allí donde se encuentre, al menos esa era la intención y el deseo de Morihei Ueshiba.

Ueshiba repetía insistentemente: ***“Haz tomar conciencia a tu agresor, de la inutilidad de sus golpes, sin burlarte de él, y manifiéstale incluso en el combate, el respeto y la estima a la que todo hombre tiene derecho”***, y en consecuencia quiere que su Aikido no sea un arte destructivo, sino una vía para proteger la vida, la paz y la

armonía entre las personas, sin duda era conocedor de este antiguo proverbio chino : ***“El enemigo al que vences sigue siendo tu enemigo, pero el enemigo que convences de tus razones se convierte en tu aliado”***

Esta opción por la no-violencia es la que ha de hacer suya el aikidoka cada vez que se encuentra ante un conflicto (una agresión, una calumnia, una injusticia, un abuso, etc.) a pesar de que la natural indignación, le induzca a responder con la máxima energía o agresividad.

ACTITUD DEL AIKIDOKA FRENTE A LA VIOLENCIA.-

¿Porqué es mas inteligente, provechoso y humano optar por la no-violencia...?

El maestro André Nocquet decía al respecto: ***“Si oponemos un gesto violento a otro gesto violento, posiblemente podamos resistir un momento, o un tiempo a la violencia, pero no erradicaremos las raíces del error...”***

No es necesario en absoluto, -a pesar de que así hemos sido educados – sentirse afectado ni física, ni psicológica, ni moralmente por la agresión verbal, física, psicológica, etc. de aquél que quiere hacernos daño, pues en todos los casos el ataque injustificado es una muestra de la debilidad y del miedo que ha hecho presa en el atacante.

Si al insulto se responde con un insulto, y al golpe con otro golpe, hemos caído en la trampa, al haber entrado en la ***“espiral de la violencia”***.

¿Cómo actuar ante la violencia de una agresión o conflicto no provocado, sin recurrir a la violencia...?

Ante esta situación el aikidoka se encuentra en la necesidad de luchar al mismo tiempo en dos frentes distintos:

1.- Consigo mismo para dominar:

- La mente alocada que ante el miedo pierde la lucidez y la objetividad
- Las emociones y los sentimientos (miedo, rabia, orgullo, cobardía)
- La postura, los gestos, la voz, la expresión del rostro, etc.
-

2.- Con el comportamiento del agresor:

- Insultos, amenazas , provocaciones, etc.
- Sus acciones o ataques
-

No responderá de la misma manera, ni en el mismo tono, no demostrará agresividad, ni rabia pero tampoco miedo, no descuidará su atención y su disponibilidad para esquivar el primer ataque, si es que se produce, procurando después reducirle con el menor daño posible.

Pero vencer sin combatir no está al alcance de cualquiera, porque tal comportamiento requiere poseer un buen equilibrio psicológico, ciertas cualidades como la lucidez, la serenidad, el autodominio, buena forma física y recursos técnicos o dialécticos en los que se pueda confiar.

La paz empieza en uno mismo, no alimentando ningún tipo de violencia u hostilidad, o incoherencia entre lo que se piensa, se dice o se hace en cada instante de la vida. Juzgar y criticar a otros con malicia o segundas intenciones también es violencia que a su tiempo generará algún tipo de violencia. ***“Alimenta la paz en tu propia vida y aplica sus principios en todo lo que hagas”.*** M. Ueshiba.

El arte de la no violencia comienza por adquirir una apertura de miras que nos lleva a:

- 1.- Conocernos y vencernos a sí mismo.
- 2.- Inteligencia, sentido común, o sabiduría para no crear conflictos o resolver pacíficamente los existentes.
- 3.- Amor y amistad para ver a los otros como semejantes merecedores de todo respeto, consideración y ayuda.
- 4.- Vivir y dejar vivir, no poniendo trabas egoístas al progreso de los otros.
- 5.- Comprender las razones, los motivos y las intenciones de los otros.

Lanza del Vasto discípulo de Gandhi enseñaba que ante el conflicto se pueden adoptar cuatro actitudes o comportamientos erróneos:

- 1.- Escurrir el bulto ante una injusticia manifiesta, es decir pasar, no querer comprometerse ni denunciarla... Es algo vergonzoso e indigno.
- 2.- Devolver ojo por ojo y diente por diente, faena por faena. El conflicto en vez de solucionarse se agrava.
- 3.- Huir cobardemente abandonando, bienes, derechos, personas, ante el miedo del asaltante... Gandhi decía al respecto: ***“Mi no-violencia no admite que se huya ante el peligro, dejando los bienes sin ninguna protección No tengo mas remedio que preferir la violencia a la actitud de los que huyen por cobardía sin defender lo suyo...”***
- 4.- Humillarse, e implorar clemencia ante el injusto, es decir capitular, rendirse sin luchar de ninguna manera. El conflicto se agravará y perdurará.

La enseñanza de Morihei Ueshiba y Lanza del Vasto son semejantes al afirmar que la mejor actitud ante el conflicto es aquella en la ***“que nos enfrentamos al enemigo sin miedo, sin odio, sin violencia, sin ánimo de aniquilarle ni vencerlo, únicamente con las armas de la razón, para hacerle ver su error, y no cejar hasta resolver el conflicto, por medio de la comprensión, la tolerancia, el sentido de justicia, y la paciencia, hasta eliminar la desconfianza, o la animadversión y establecer el entendimiento, convirtiendo al enemigo en amigo.***

Porque al enemigo se le sirve, se le honra, y se le salva combatiéndolo, y la meta no es la victoria sino la reconciliación”.

Para comprender la filosofía de la no violencia deberíamos conocer las ideas y testimonios de los hombres que la han encarnado en su vida como: Jesucristo, Buda, Gandhi, Lanza de Vasto, Ueshiba, etc. y el modo de poner en práctica tales principios.

Los maestros de las escuelas de Bu-Jutsu y Budo mas famosas, opinan de manera independiente pero unánime, **que la mayor victoria y muestra de autodomínio es vencer sin combatir...**

El maestro Saotome dice al respecto: ***“los practicantes hablan de armonía, pero no saben respetar una idea, o un camino diferente. Vivir la armonía es aprender a respetar las diferencias”***. Ciertamente conociendo la realidad del Aikido en los dojos, asociaciones, federaciones, foros de internet, etc, no le falta razón.

Debemos entender que la no violencia y la no resistencia, no significan quedarse indiferente, o inmóvil ante la injusticia, el abuso o la agresión, sin protegerse, porque tal comportamiento cobarde, es tan inútil y nocivo como la violencia ciega. Ante esas situaciones hay que responder desde la lucidez, la firmeza, y la serenidad para evitar el daño o el perjuicio que nos quieren causar.

“La no violencia supone ante todo, que uno es capaz de combatir, pero al mismo tiempo, hay que reprimir consciente y deliberadamente todo deseo de venganza”. Mahatma Gandhi.

Frente a la violencia hay que actuar como, cuando y donde sea preciso hacerlo, resistiéndose todo lo posible a utilizar la violencia como medio de respuesta, pero recurriendo a ella si nuestra vida o la de otras personas está en peligro y no hay otra salida.

“No tengo ningún reparo en decir que, cuando solo es posible elegir entre la cobardía y la violencia, hay que decidirse por la solución violenta. Mi no violencia no admite que se huya ante el peligro dejando los bienes sin ninguna protección. No tengo mas remedio que preferir la violencia, a la actitud de los que huyen por cobardía”. Mahatma Gandhi.

Pero cuando queremos adherirnos a estos principios, nos siguen inquietando estas dudas: ***“Si ante un abuso, una injusticia, o una agresión, debo responder sin violencia y sin huir...¿qué puedo hacer...? ¿cómo evitar ser perjudicado o herido...? ¿cómo detener al agresor para que no me cause daño, sin hacerle daño...? ¿cómo apagar el resentimiento y la humillación de la derrota, o la ofensa...?”***

Desde los tiempos más remotos los maestros de Bu-Jutsu enseñaban que en un combate a vida o muerte, solamente hay una posibilidad entre tres de salir con vida. Supongamos que “A” y “B” son adversarios y entran en combate:

- 1.- “A” mata o hiere a “B”.
- 2.- “B” mata o hiere a “A”
- 3.- “A” y “B” se matan o hieren mutuamente.

por tanto, aceptar la violencia como medio para resolver el conflicto, y entrar en combate,significa correr un gran riesgo de salir lesionado o muerto, o de causar daños irreparables al otro.

Gracias a esta consideración podemos comprender la necesidad de resistirse en lo posible a combatir, y solo hacerlo cuando no hay otra solución. El control del miedo, del orgullo, la vergüenza, y la rabia, la serenidad y la lucidez son los aliados mas poderosos que nos ayudarán a evitar la confrontación física .

LECCION Nº 31

EDUCACION EMOCIONAL

“Es la actitud (el modo, la disposición) con la que nos situamos frente a las emociones lo que nos encadena o libera”. Jack Kornfield

La práctica del Aikido y los conocimientos adquiridos en el Dojo, son perfectamente transferibles a la vida social, laboral, y familiar del aikidoka a fin de que ejerzan una influencia positiva en el logro del autodomínio mental y emocional.

La mayoría de las personas no rigen su conducta por la razón, sino que son gobernados por las emociones y los impulsos instintivos, de aquí la necesidad de saber dominar, o manejar los estados emocionales.

El Budo como escuela de vida, propone también al adepto objetivos que trascienden el ámbito físico-técnico del arte marcial, como son el conocimiento propio, y la superación personal, y a este respecto, un destacado profesor francés de karate escribe:

“Solo aquél que ha encontrado su propio ser y que puede enfrentarse a los acontecimientos de manera justa, participa en la construcción de la paz del mundo”.

Para los creadores del Judo, el Karate y el Aikido, aprender estas disciplinas tenía un objetivo mas elevado que la autodefensa, y querían que sus métodos constituyeran verdaderas vías de superación y realización personal.

El maestro Ueshiba pretendía que su Aikido ***“es la vía que corrige los errores del pasado...”*** refiriéndose sin duda, a la necesidad de transformar un sistema de combate a muerte, en un camino que lleve a los practicantes, al conocimiento de si mismos, al equilibrio, la tolerancia, el entendimiento mutuo, la concordia y la armonía.

En sus entrenamientos el aikidoka dará cabida a todos aquellos conocimientos que le ayuden a conocer y controlar convenientemente sus emociones y sentimientos, dado que la mayor parte de los problemas y conflictos de nuestra vida no se presentan en forma de agresiones físicas, sino de sucesos o situaciones que afectan directamente nuestro estado de ánimo, y cuya solución no pasa por aplicar un Kote gaeshi, o un Shiho nage.

La educación emocional ha de ser atendida con el mismo interés que las técnicas de combate, porque de su mayor o menor asimilación depende nuestra forma de interactuar con el mundo y salir airoso de situaciones difíciles o conflictos no deseados, sin recibir grandes daños, ni causarlos a los demás.

Todos sabemos que la psicología distingue dos grandes grupos de emociones, las positivas como son: el optimismo, la alegría, la satisfacción, el amor, la empatía, etc. y las negativas como son: la cólera, el resentimiento, la hostilidad, el abatimiento, el miedo, el desprecio, etc. y aconseja dar vida a las positivas, y ejercer el control – no la represión-

sobre las negativas, porque a pesar de todo, ***“para cada veneno afectivo, hay un antídoto afectivo...”***

Describir el modo de manejar las emociones es materia que llenaría las páginas de un voluminoso libro, por lo que remito al lector a la consulta de alguno de los escritos por el conocido autor Daniel Goleman.

Tampoco debemos olvidar que las preocupaciones, los temores y todas las emociones negativas, debilitan el sistema inmunológico y cardiovascular de las personas, predisponiéndolas a diversas enfermedades.

SUPERAR EL MIEDO.-

El cuerpo humano solo tiene un medio de responder al miedo ya sea motivado por causas reales o imaginarias, y es activando las glándulas endocrinas que segregan sustancias capaces de alertar y movilizar todos los órganos necesarios para huir o luchar frente a la amenaza.

El psicólogo norteamericano William James afirmaba que ACCION Y SENTIMIENTO van unidos, por tanto si somos capaces de controlar la acción que está bajo el control directo de la voluntad, podremos modificar o regular de manera automática el sentimiento, ya que la voluntad no puede alcanzarle directamente.

Desde la antigüedad es conocida esta sentencia: ***“Remeda una actitud si no la posees, porque la virtud remedada no tarda en transformarse en realidad”***, fundamentada como puede verse, en lo que muchos años mas tarde constatarían los descubrimientos de la psicología.

Aplicando este consejo al miedo podríamos decir: ***“Cuando seas presa del miedo, compórtate como si no lo tuvieras y el miedo desaparecerá...”*** el famoso pensador Emersón, lo expresaba de esta forma tajante: ***“Haz aquello que temes y el miedo desaparecerá...”*** pero sin olvidar que una virtud o una cualidad no se alcanza por un único esfuerzo grande, sino por pequeños esfuerzos diarios.

La psicoterapeuta Frances Vaughan escribe en El arco interno: ***“Cuando los pensamientos, los sentimientos, las palabras y las acciones están en armonía, cuando no existe contradicción entre ellos, se genera una sensación de integridad y unidad interna que es esencial para el logro del bienestar”***.

Ueshiba enseñaba que ***“somos responsables del bienestar de este planeta, y de la vida que lo habita, y nuestra práctica habitual del Aikido es el barómetro de esa actividad”***.

En un mundo global como el que ya vivimos necesitamos una sabiduría “holística”, que alcance todos los estratos del ser, dado que mente y cuerpo forman una unidad inseparable e interdependiente de influencia mutua.

Solo conociendo las leyes a las que está sujeta la mente, podremos alcanzar la armonía, no hay que olvidar que los pensamientos son energía que se materializa en actos, hasta el punto que la psicología conductista afirma que ***“somos lo que pensamos”***, si bien antes de existir esta ciencia, Buda ya enseñaba que :

***“Somos lo que pensamos.
Todo lo que somos se origina en nuestro pensamiento, y
Con nuestros pensamientos creamos el mundo”.***

Se dice que “tanto si piensas que NO PUEDES, como que PUEDES, estarás en lo cierto”, por lo tanto elige... y opta siempre por los pensamientos constructivos como **“soy capaz”, “quiero”, “puedo”**.

Debemos tomar las situaciones de incertidumbre, dificultad, peligro, prueba, adversidad, etc. como una ocasión de prueba, o un desafío existencial, ante el que hemos de actuar con las actitudes aprendidas mas convenientes.

En todos los entrenamientos, el maestro debería proponer la práctica de las técnicas de Aikido desde ciertas actitudes afines al control mental y emocional, valiosas para alcanzar el equilibrio psicosomático, además de aquellas que son propias de la estrategia Aiki heredadas de los expertos del Bu-Jutsu.

La formación del aikidoka del siglo XXI, ha de contemplar los aspectos tradicionales Shin-Gi-Tai, y no solo el aprendizaje corporal de las técnicas de ataque y defensa. Es necesario programar los contenidos de las clases teniendo en cuenta la educación integral de todos los que asisten a ellas, solo así el Aikido alcanzará la categoría que sus valores y su filosofía merecen.

SHIN = La mente, las emociones, los sentimientos, el espíritu, los principios éticos.

GI = La técnica. Los principios universales, el mejor uso de la energía.

TAI = El cuerpo. La condición física. Las reglas de vida saludables.

ESPAÑA

ETICA AIKI

Manual del Maestro



LECCION Nº 32

ETICA AIKI

***“Cuando las metas desaparecen, los significados desaparecen...
cuando los significados desaparecen, el propósito desaparece...
cuando el propósito desaparece no hay progreso, sino retroceso”***

Dr. Carl Jung.

En todas las épocas de la historia han surgido sabios notables, y buenos conocedores de la naturaleza humana, que han pregonado a poderosos y humildes, la necesidad de ordenar la conducta individual sobre principios morales, porque tales normas determinan las actitudes mas humanas, mas convenientes, y menos problemáticas en las relaciones con los demás.

Por otra parte, todas las personas, en su fuero interno poseen un conocimiento innato e intuitivo respecto del bien y del mal, regido por una conciencia propia, que aprueba las buenas acciones, y reprueba las malas.

NECESIDAD ACTUAL DE LOS VALORES ETICOS.-

Una gran parte de los contenidos diarios de la radio, la televisión, los periódicos, las revistas, etc. reflejan crudamente las situaciones de violencia, de injusticia y de abusos, y calamidades en todas sus formas, que día tras día padecemos en nuestro entorno, y en cualquier parte del mundo.

Las enfermedades incurables, los accidentes, la polución de la naturaleza, la esquilmación de los recursos naturales, el crimen organizado, las drogas, el terrorismo, las guerras, el todo vale, la creciente escalada de conflictos sociales o políticos engendrados por los nacionalismos, el racismo, los fundamentalismos religiosos, etc.

Somos víctimas o testigos pasivos de todos estos desastres, y lo peor es que llegamos a creer que solo tienen solución dictando leyes que afecten a los individuos directamente responsables, o a aquellos cuyas tendencias pueden llevarles a la delincuencia...

No somos conscientes de que la única solución válida, la menos costosa, y la mas rápida y eficaz, consiste en la educación personal, y el respeto de los valores éticos universales. Siempre esperamos que sean otros los que cambien, ignorando que debemos empezar por nosotros mismos.

EL BUDO COMO VIA DE REALIZACIÓN.-

En la historia del Bu-Jutsu y del Budo, tambien surgieron guerreros célebres, y maestros inteligentes que comprendieron la necesidad de establecer y respetar un código de valores que ennobleciese la conducta de los budokas

El Bu-Jutsu tenía por objetivo principal adiestrarse en destruir al enemigo del modo mas rápido, pero incluso en los tiempos de las guerras mas sangrientas entre

clanes feudales, hubo samuráis que encontraron otro significado y otros objetivos en “el arte de detener la lanza”.

El Budo nace cuando se elimina la existencia de los samuráis, y todas sus escuelas de formación guerrera, deben desaparecer o buscar otros objetivos en la enseñanza de sus técnicas. Afortunadamente hubo maestros con una gran visión humanista que supieron transformar las técnicas de combate, en una Vía de superación personal.

La actitud “Ai uchi” o destrucción mutua de los tiempos del Bu-Jutsu que significa: “No atacar si no quieres ser atacado”... o “estar dispuesto a golpear si estas a punto de ser golpeado”...

se transforma en la época moderna del Budo en la actitud “Ai nuke” cuyo significado es:

“Protección mutua, coexistencia mutua, reconocimiento y respeto mutuo” o “trata al otro como quieres que él te trate a ti”.

La palabra japonesa “DO” designa la Vía que conduce a la realización, la excelencia, el conocimiento y dominio de sí mismo, mediante el trabajo sobre el cuerpo y la mente.

Según los estudiosos de la naturaleza humana, no solo hemos venido a este mundo para evolucionar genéticamente, sino para procurar la plena realización de todas las facultades del ser, y esta andadura pasa indefectiblemente por el respeto de los valores éticos, morales y religiosos.

El aikidoka es el guerrero pacífico del siglo XXI, que actúa para defender el ideal del hombre realizado, de acuerdo a los valores humanos mas elevados, respetando las leyes naturales, y viviendo en armonía con los preceptos divinos, resumidos en esta consigna: ***“Trata a todos como tu quieres ser tratado”***

El comportamiento ético es fundamental para vivir en armonía, dado que todos los seres humanos comparten dos anhelos fundamentales:

- 1.- Buscar la felicidad
- 2.- Evitar el sufrimiento.

Aunque cada persona posea su propia escala de valores, la ética Aiki para los budokas está basada esencialmente en el respeto de las normas y actitudes propuestas por el Bushido, o código de honor de los samuráis, que como podrá comprobar el lector son intemporales y muy necesarias en los individuos que conforman la sociedad actual.

Las lecciones que siguen a continuación deberían ser incorporadas todas ellas sin excepción, al “Tema del día” de los entrenamientos, de una en una, en cada curso anual, para que los alumnos conozcan e incorporen en sus vidas, el espíritu del Budo y del Aikido.

BUSHIDO.- El credo del samurai

“Yo no tengo castillo, el espíritu humano es mi refugio”

BUSHIDO.- Es una palabra compuesta de tres vocablos:

BU que significa: guerrero, soldado

SHI que significa: señor, soberano

DO Camino, Vía

Su significado literal es el camino o modo de vida del guerrero, es decir, su Código de honor

En los primeros tiempos este era un código no escrito que se transmitía oralmente entre los guerreros de cada clan, y de una generación a otra.

Sus orígenes aparecen en las “Instrucciones Patrimoniales” dictadas por Nagatoki Hojo, y mas tarde en los códigos de los Daimyos del siglo XVI, y los escritos de Soko Yamaga (1622-1685), en los que se lee: *“ la misión del samurai consiste en meditar sobre su condición, prestar buenos y leales servicios a su señor, y en esmerarse en cuerpo y alma en el cumplimiento de su deber”*

Otras fuentes se encuentran en el BUKE SHO HATTO (Código de conducta guerrero) de 1615, el BUDO SHOSHIN SHU, escrito por Daidoji Yuzan (1639-1730) a finales del siglo XVII, y el HAGAKURE (1716) cuyo autor fue Tsunetomo Yamamoto (1649-1716).

La palabra compuesta BUSHIDO, se debe a la denominación que el samurai Yamaoka quiso establecer para referirse a un espíritu guerrero que según él pertenecía al pasado.

La primera aparición escrita de la palabra Bushido, se produjo en 1899 en Tokio con la publicación del libro titulado “Bushido” escrito por Inazo Nitobe (1862-1933) en cuyas páginas se exponen las virtudes o cualidades que debían poseer los samuráis tales como:

- 1.- GI .- Honradez y justicia
- 2.- YU.- Coraje, valor
- 3.- JIN.- Compasión, bondad, benevolencia
- 4.- REI.- Cortesía
- 5.- MELYO .- Honor
- 6.- MAKOTO.- Sinceridad
- 7.- CHUGO.- Deber y lealtad

El budismo Zen aportó a los samuráis la fortaleza espiritual para afrontar y aceptar el destino adverso, el saber desapegarse de las cosas, y el control de las propias emociones y sentimientos.

El modo de vida y los privilegios de estos guerreros fueron abolidos en 1870, pero su Código de Honor, sigue siendo válido para los budokas del siglo XXI.

En la década de los años 50-60 del siglo XX, en Francia, el Colegio de Cinturones Negros de Judo, adoptó las virtudes del Bushido para establecer su propio Código de Honor y moral tradicional, proponiendo que todos los cinturones negros, así como los profesores y dirigentes debían ser dignos representantes de estos valores.

Posteriormente puede decirse que todos los practicantes de las artes marciales japonesas (Judo, Karate, Aikido, Kendo, Jiu-Jitsu) hacen gala de respetar las mismas virtudes de este Código de Honor.

Dado que tales virtudes, son en la actualidad tan necesarias como en aquellos tiempos, el lector encontrará en la siguiente lección una breve reseña de cada una de ellas, adaptadas a nuestros días.



LECCION Nº 33

CODIGO DE HONOR DEL AIKIDOKA

(CODIGO DE HONOR SAMURAI)

En los primeros tiempos de la práctica de las artes marciales en Europa, allá por los años 50, el grado se concedía efectuando una evaluación integral del budoka de acuerdo al criterio de SHIN-GI-TAI.

SHIN son los valores del espíritu, es decir los valores humanos, o éticos. El comportamiento en la vida ordinaria. El control de la mente, de las emociones y de los sentimientos.

GI es el conocimiento técnico, la habilidad, el saber hacer, el buen uso de la energía en todas las acciones.

TAI es el cuidado del cuerpo y el desarrollo de sus facultades.

Por tanto y de acuerdo a la filosofía del Budo, sería recomendable que en la actualidad, al aikidoka se le juzgase no solo por su destreza en las acciones de combate, sino por su comportamiento en el Dojo y en todos los momentos de su vida.

En 1899 Inazo Nitobe profesor de la Universidad Imperial de Tokio publicó el libro titulado "BUSHIDO" en el que expone detalladamente los principios que constituían el Código de Honor de los samuráis, transmitidos oralmente desde el siglo XI, de generación en generación, y al que debían ceñir todos los actos de su existencia.

Este conjunto de normas éticas fue aceptado hace ya mas de cincuenta años por muchos maestros del Budo, como el Código Moral de todos los practicantes de artes marciales, en razón de que sus principios son en la actualidad, tan válidos y útiles como en épocas pasadas. El aikidoka debería sentirse orgulloso de aceptar en su vida, los valores o virtudes, que conforman este código, y que se citan a continuación.

LOS PRINCIPIOS DEL BUSHIDO:

1.- GI = LA RECTITUD, LA HONESTIDAD, LA JUSTICIA

Saber tomar sin miedo, las decisiones dictadas por la razón.
Ser honesto con todo el mundo, y en todas las ocasiones
La rectitud debe ser sostenida por la audacia y el coraje.

2.- YU = EL CORAJE, EL VALOR HEROICO.

Es hacer lo que es justo desde la lucidez y la serenidad, a pesar del miedo que podamos sentir.

Coraje no es temeridad imprudente, sino determinación y firmeza apoyada en la razón y el discernimiento.

3.- JIN = EL RESPETO, LA BONDAD, LA BENEVOLENCIA, LA COMPASIÓN

Atender con respeto y benevolencia a todas las personas

Compadecerse de los débiles o de los que se han equivocado y ayudarles

Practicar la ayuda mutua en todo momento.

No causar problemas ni preocupaciones a los otros.

4.- REI = LA CORTESÍA, LAS BUENAS MANERAS.

Ser cortés y respetuoso con todas las personas, cualquiera que sea su posición social o profesional, su prestigio o sus debilidades y miserias.

El aikidoka no sigue la ley del talión, y sabe hacer bien, incluso al que se comporta como su enemigo.

5.- MAKOTO = SINCERIDAD, VERACIDAD.

Saber cumplir los compromisos adquiridos, y ser fiel a la palabra dada.

Ser sincero y veraz en cuanto se dice, sin que ello suponga ofender o ser indiscreto.

La mentira, la simulación y el cinismo no tienen cabida en el comportamiento del aikidoka.

La veracidad va aparejada con el sentido del honor.

6.- MEYO = HONOR .

El honor exige el máximo respeto de los otros y de sí mismo.

Es comportarse dignamente, de acuerdo a los valores mas nobles en todas las situaciones, tanto si nos ven, como si no nos ven.

7.- CHUGO = DEBER, LEALTAD, FIDELIDAD

Cumplir de buen grado con todos los deberes que nos atañen aunque sean costosos.

Ser leal con todos los que confían en nosotros, y saber definir la postura personal cuando llega el caso

Guardar fidelidad a los propios principios, y con todos los compromisos adquiridos, y cumplir fielmente las tareas encomendadas.

8.- SEIGYO = EL DOMINIO PROPIO O AUTOCONTROL

Es saber dominar los propios impulsos (pensamientos, instintos, emociones, palabras, actos)

Adquirir el dominio propio en cualquier circunstancia es la mayor victoria que podemos alcanzar. Todas las situaciones de la vida ordinaria son buenas ocasiones para ejercitarse.

LECCION Nº 34

AIKIDO Y DEFENSA PERSONAL

En general los aikidokas tienden a pensar que ante una agresión callejera podrían aplicar las técnicas que aprenden en el dojo, y ciertamente si podrían hacerlo pero teniendo en cuenta los requisitos que se exponen a continuación.

La legítima defensa NO ES UN DERECHO, sino un acto permitido en circunstancias muy concretas establecidas por el Código Penal.

El que pretende haber actuado en defensa propia, ha de aportar las pruebas que lo justifiquen.

CONDICIONES DE LA LEGITIMA DEFENSA:

1.- La agresión debe ser:

- A) La agresión debe producirse sobre una persona, ya sea sobre el mismo budoka, o una tercera persona, y atente contra la integridad física, la libertad individual, los bienes, o el honor.
- B) La agresión es injusta (contraria al derecho) y no provocada (no se debe provocar, ni desafiar al agresor)

2.- La defensa ha de ser:

- A) Necesariamente actual, es decir que el peligro sea inmediato y real. (por ejemplo un gamberro que me golpea, o golpea a otra persona en mi presencia) y si no he podido escapar, ni avisar a la policía.

El budoka no puede anticiparse al ataque, no puede ser el primero en atacar.

Si el peligro ya ha pasado y todo se ha quedado en palabras o amenazas verbales, yo no puedo agredirle pasados diez minutos, ni media hora después, etc.

- B) Proporcional al ataque. Una provocación, un insulto, una amenaza verbal, no me autoriza a agredir al provocador.

Usar los medios o recursos estrictamente indispensables para no causar mas daño del necesario al repeler la agresión.

El aikidoka ha de tener muy presente que no todas las técnicas, ni todos los golpes le están permitidos, sobre todo si la agresión no reviste mayor peligro que recibir unos golpes. Otra cosa es encontrarse ante uno o varios individuos armados de un cuchillo o un arma de fuego, en cuyo caso, no hay restricciones para aplicar cualquier recurso defensivo.

Un acto defensivo no será considerado como legítima defensa si responde a la violencia con idéntica violencia, y menos si ha recurrido a ella un practicante de artes marciales.

PROCEDER DE ACUERDO A LA LEY.-

El aikidoka enfrentado a una agresión no deseada ni provocada, procederá de esta manera:

1.- Disuasión verbal. Apaciguamiento de la agresividad. Dejar claro que no quiere pelea.

2.- Si a pesar de todo el agresor ataca, procurará esquivar los primeros golpes o intentos de agarre, mediante la esquivas y la distancia, pero sin golpear al agresor, es decir rehusando el combate.

Captar de inmediato el grado de peligrosidad del agresor y de su ataque para actuar con restricciones o sin ellas.

Esquivar y responder con eficacia al primer ataque, salvo que lo haga con un palo, o un arma, no será interpretado como defensa personal, sino como abuso, o uso desproporcionado de las técnicas de un arte marcial.

3.- Si el agresor sigue atacando, el aikidoka seguirá esquivando sin responder, aunque ya dispuesto a aprovechar la primera oportunidad para reducir al atacante procurando causarle el menor daño posible.

Las proyecciones de Judo, Jiu-Jitsu, Aikido, etc. solo estarían justificadas –dada su peligrosidad- ante el ataque de un sujeto armado con un palo, una herramienta, un cuchillo, un arma de fuego, o ante el ataque de dos o mas agresores.

El enfrentamiento empieza de “psique a psique”, o de espíritu a espíritu, por eso es fundamental conservar la calma y la lucidez, e irradiar a través de la postura y de la expresión facial, seguridad en si mismo, no-miedo, no-provocación, buen ánimo, etc.

“Acalla tus opiniones, tus sentimientos, tu humor, borra tu ego, y tu guía interior dejará de sentirse turbado, y te conducirá a la serenidad”. Lucrecio.

En un enfrentamiento físico siempre hay mas que perder que ganar, aún saliendo ileso, ya que puede ocurrir:

- A) que el agresor me lesione
- B) Que ambos salgamos lesionados
- C) Que yo lesione al agresor.

“Ante la agresión, el aikidoka no manifiesta ni sorpresa, ni cólera, ni miedo, ni odio, sino apertura de espíritu, serenidad, e intención de no causar daño”. M. Ueshiba.

Cuanto mas real y peligroso es un ataque, menos técnicas defensivas son posibles, y se han de descartar las mas complejas para no ser heridos, y las mas espectaculares para no causar al agresor mas daño del necesario.

Antes del ataque nos servimos de la disuasión

Durante el ataque, aplicamos la defensa con eficacia y control

Después del ataque ofrecemos el entendimiento sin humillar.

“Toda victoria que no lleva aparejada la convicción y la transformación del oponente, o del adversario, no es mas que una apariencia, y una ilusión, vencer sin convencer no es nada”. Jigoro Kano.

“Para el budoka todo combate debe terminar con una mano tendida amistosamente”. M. Ueshiba.



ESPAÑA

ACTITUDES AIKI

Manual del Maestro



LECCION Nº 35

ACTITUDES AIKI

El comportamiento habitual del samurai estaba sujeto a ciertas actitudes propias de la clase social a la que pertenecía, y la observancia de las mismas era motivo de orgullo y de afirmación de sí mismo, hasta el punto que arriesgaban la vida por ser fieles a tales pautas de conducta, cuya transgresión o incumplimiento, estaba penada con el deshonor y el máximo castigo.

Las escuelas mas tradiciones del Budo se han encargado de transmitir hasta hoy, esas actitudes de carácter social, estrategico, psicológico, etc. en razón de formar parte del núcleo de la enseñanza de una disciplina marcial, pero también porque siguen siendo valiosas para la vida de las personas del siglo XXI.

La moderna psicología nos enseña que, si bien no podemos controlar los acontecimientos, si podemos elegir la disposición corporal, mental y espiritual con la que nos enfrentaremos a ellos. Ahí radica nuestra libertad y nuestro poder.

La actitud es la disposición psicosomática para vivir cada circunstancia de la vida cotidiana desde la mejor manera, y ella determina el comportamiento a seguir.

En general las personas aprenden las actitudes por identificación con los modelos que han tenido en su entorno, o de los individuos que mayor influencia han ejercido en su vida.

Los auténticos expertos de todas las generaciones del Budo nos recuerdan que: ***“si no cultivamos una actitud o estado de ánimo impasible (no indiferente), ante las situaciones difíciles, cualesquiera que sean, de nada nos servirán todos los años que hemos dedicado a perfeccionar las técnicas de Aikido”***

El aikidoka, al que algunos califican como el “guerrero pacífico”, ha de comportarse como tal en todos los momentos de su vida poniendo en práctica las actitudes que aprende en el Dojo, como por ejemplo las que se citan a continuación:

ACTITUDES ESTRATEGICAS AIKI.-

1.- METSUKÉ.- El modo de mirar para verlo todo, sin fijar los ojos en ningún detalle concreto, y sin dejar traslucir en la mirada el propio estado anímico como por ejemplo: el miedo, la rabia, la indecisión, etc.

2.- TADA IMA. AQUÍ Y AHORA. Habituarse a estar presente en cuerpo y alma, en lo

que se hace aquí y ahora, instante tras instante. Solo existe el presente, y el presente es ahora.

Practicar sin estar en lo que se hace, viene a ser una simple ejecución mecánica que no educa, ni aporta progreso.

3.- KIME.- Concentrar toda la energía del cuerpo y de la mente, en un instante y aplicarla con decisión sobre un punto concreto del cuerpo del oponente

4.- ICHI GO – ICHI E .- Cada oportunidad (cada ataque del oponente), hay que considerarla como única e irrepetible, y no hay que dejarla escapar. Por tanto, en cada repetición de un movimiento, hay que poner toda la atención en realizarlo impecablemente, una vez tras otra, apartando la desgana, el cansancio o el aburrimiento.

5.- SEI RYOKU ZENYO (CHIKARA NO SEI SHI).- (ECONOMIA DE ESFUERZO)

Aprender el modo de usar racionalmente la energía, realizando cada movimiento con la mayor:

- Precisión y exactitud en las acciones.
- Sobriedad en los movimientos
- Fluidez en la aplicación de la energía

6.- KI SHIN TAI ICHI.- En cada acción el cuerpo, la mente y la energía han de actuar al unísono, perfectamente fusionados.

7.- HEN-O. (ADAPTABILIDAD).- Permanecer siempre alerta para percibir el instante del cambio, y disponible para adaptarse de inmediato a él. Cada acción lleva implícito el germen del cambio.

8.- WU WEI.- (ACTUAR SIN ACTUAR).- Actuar en el momento preciso, ni antes, ni después, con la acción estrictamente necesaria. Hay que dejar que cada proceso se desarrolle según su propia naturaleza sin interferir en él. Wu Wei es la acción justa en el instante oportuno.

ACTITUDES PSICOLOGICAS Y SOCIALES AIKI

1.- REIGISAHO.- Conocimiento y puesta en práctica de todas las normas de etiqueta propias del Aikido.

Estas reglas tienen su origen en las épocas feudales, en las que un gesto, o una palabra inconveniente, podían ser tomadas como una provocación, o una humillación, y en ambos casos desembocaba en un combate a muerte o un seppuku.

2.- AI NUKE.- Significa cuidar mutuamente de la integridad del otro. Tori protege a Uke no causándole ningún daño ni lesión al aplicar las técnicas, no le proyecta si no hay espacio suficiente, y le protege de ser golpeado por el cuerpo de los otros practicantes que están a su espalda.

3.- KOKORO NO MOCHI KATA.- Dominio de las emociones y de los sentimientos durante la práctica del Aikido, y sobre todo en la vida ordinaria, para que no influyen negativamente en las vivencias.

4.- MAKOTO.- Sinceridad en las palabras y las acciones. El cinismo, la trampa, el

embuste, el quedar bien engañando, el no definirse cuando es necesario hacerlo... son comportamientos innobles, e impropios de un buen aikidoka.

5.- MUJUSHIN . (LA MENTE ESPEJO).- Ver la realidad tal cual es sin poner, cambiar, ni quitar nada. La mente actúa como un espejo sin quedarse atada a nada a ninguna sensación, imagen, pensamiento, o emoción.

6.- MIZU NO KOKORO.- (ACTUAR DESDE LA SERENIDAD).- Conservar el ánimo tranquilo como la superficie de un lago en calma. Practicar con el espíritu sereno, libre de toda influencia, y disponible en todo momento, para reaccionar del modo mas conveniente.

7.- JITA KYO EI (AMISTAD COLABORACION Y PROSPERIDAD MUTUA)

La armonía y el progreso solo son posibles mediante la ayuda y las concesiones mutuas.

COMO ADQUIRIR LAS ACTITUDES.-

La regla es tan sencilla como eficaz:

Compórtate en cada circunstancia como el que posee la actitud que deseas adquirir, y de esta manera acabaras haciéndola tuya.

El maestro al programar el contenido de las clases semanales, encontrará un excelente recurso de motivación, si en cada entrenamiento, propone la conveniencia de practicar las técnicas "desde una disposición específica", es decir desde una actitud concreta, de este modo los alumnos enriquecen su caudal de experiencias físicas, técnicas, psicológicas y éticas, uniendo a la vez al aspecto deportivo, el marcial y el formativo.

ESPAÑA