

Armonía

entre el cuerpo y la mente, concentración, dominio de los instintos, riesgo, flexibilidad y superación, son algunos de los componentes del aikido, un arte marcial japonés con apenas sesenta años de antigüedad, que cada día cautiva a más jóvenes en todo el mundo. La espectacularidad de los suaves y certeros movimientos lo convierten en un atractivo deporte que, según el Maestro Tomás Sánchez, autor del libro "Aikido. El maestro y el método", puede "servir como defensa contra uno o varios atacantes y, a la larga, es una eficaz disciplina para el control mental de la fuerza física y espiritual". Efectivamente, en opinión del experto aikidoka, entrevistado por la revista WAPA, se trata de un arte marcial, "y no de un deporte" que, con el tiempo y como sucede con otras disciplinas, se convierte para quien lo practica en "una terapia para la mente e, incluso, en una auténtica filosofía de vida". En este sentido remarca la diferencia entre el ejercicio físico y arte marcial, y en el caso del aikido, sentencia que por su armonía, su finura y el ritmo que requiere su aprendizaje y la peculiar técnica es, sin lugar a dudas, un auténtico arte. Así, a medida que el aikidoka evoluciona y alcanza un cierto grado de perfección, desarrolla su

Ki.

Los orígenes del aikido

DEFINICIÓN DEL AIKIDO. Se trata de un arte de combate japonés, de 63 años de antigüedad, con el que se desarrollan numerosas facetas físicas y psíquicas. Además, permite defenderse sin armas contra uno o varios adversarios que bien pueden ir armados o desarmados. La diferencia fundamental que se reconoce con otras artes marciales como el karate o el judo estriba en que busca disuadir al adversario y neutralizar su intención agresiva, más que lograr derrotarle.

EL NACIMIENTO DE UN NUEVO ARTE MARCIAL. El aikido fue creado por el budoka Morihei Ueshiba quien, a lo largo de su vida, superó la desigualdad entre el fuerte y el débil, y creó un camino para desarrollarse mediante la educación cotidiana del cuerpo y del espíritu. Además, el sabio japonés dominó todos los secretos de las escuelas japonesas tradicionales. Así, de su síntesis extrajo los principios del budo que, a partir de 1942, se denominó aikido.

EVOLUCIÓN DE LAS DISTINTAS TÉCNICAS. Conocedor y experto del resto de artes marciales, Morihei Ueshiba hizo una enorme aportación al arte marcial y su vida está estrechamente ligada a la evolución del aikido. Así, la mayor parte de la técnica de aikido existe bajo una forma más o menos similar, en una o varias escuelas de Jujitsu e, incluso, un buen número de los movimientos de base derivan de las artes de manejar la espada, el bastón o la lanza.



Los movimientos del aikido requieren una preparación previa y concentración para desarrollar la estrategia.



El desarrollo armonioso de todas las partes del cuerpo es uno de los mejores beneficios que ofrece el aikido.

● ● ● es decir, una armonía inigualable entre cuerpo y mente, a la hora de ejecutar los movimientos. El término Ki, que da nombre a este arte marcial y creado por el budoka Morihei Ueshiba, también se puede traducir como energía, poder e, incluso, alma ya que la clave está en la perfección que se puede alcanzar, cuando se logra el equilibrio a través de su técnica y filosofía. A diferencia del karate o el judo, de origen también japonés, y creados hace ya un siglo, el aikido es una disciplina relativamente moderna, de manera que sus principios y características son “muy actuales y responden a las necesidades de hoy en día”, según explica el maestro aikidoka. Además, se diferencia del resto de las artes marciales porque quienes practican aikido “buscan disuadir al adversario y neutralizar su intención agresiva, más que derrotarle”, es decir, no existe vencedor y vencido. Los movimientos y la técnica que se utilizan en este arte marcial, en general, no son de resistencia al adversario sino que, más bien, son formas que tienen una dirección abierta, de extensión de las distintas partes del cuerpo, creando formas en espiral. Por eso, durante las clases, que suelen durar aproximadamente de una a dos horas, tras los estiramientos y recibir las enseñanzas del maestro, no se efectúan combates, sino una ● ● ●

Técnica y ritmo

NOCIONES BÁSICAS El practicante de aikido utilizará siempre técnicas de proyección y de inmovilización para desequilibrar o dominar a su adversario, aunque una de las enseñanzas básicas de esta disciplina es desarrollar, desde el principio, una estrategia que sea capaz de adelantarse a las intenciones del contrario para que el enfrentamiento se reduzca a lo mínimo. El aikidoka puede también acompañar sus movimientos de una serie de “atemis”, es decir, golpes que se efectúan en puntos vitales del cuerpo. Además, su ejercicio incluye la práctica con diversas armas.

APARIENCIA SENCILLA. A diferencia de otras disciplinas marciales japonesas ésta, desde sus orígenes, excluye tajantemente toda posible idea de competición. Por otra parte, a primera vista el aikido, con sus bellos movimientos circulares y rítmicos, puede parecer una arte poco efectivo. Sin embargo, son ejercicios dinámicos, duros y vigorosos, **realizados con** técnicas de probada eficacia cuando la situación se desarrolla en un enfrentamiento de la vida real.

MOVIMIENTOS. En general, los distintos movimientos que se efectúan en el aikido se caracterizan por tener una trayectoria en espiral. Además, en principio es una técnica en la que no existe la resistencia, sino que los movimientos son siempre a favor del contrario, es decir, el sentido de la fuerza física, como la energía mental, es de extensión.

● ● ● “provocación calculada”, de manera que un compañero “se presta a crear una serie de dificultades y limitaciones a otro, sin afán destructor alguno”. De esta forma, lo que se pretende es que la otra persona “se supere, se esfuerce mental y físicamente, y consiga salir de una situación difícil, que en el futuro le podrá ocurrir en cualquier momento de su vida”. A partir de esta explicación, se entiende por qué el aikido es un arte marcial recomendado a todas las mujeres, sin importar la edad ni la forma física, ya que constituye una fabulosa escuela de aprendizaje, experimentación y desarrollo de los principios básicos morales y físicos. En este sentido, el maestro aikidoka asegura que convertirse en una experta de esta disciplina marcial es cuestión de constancia y reflexión acerca de la mejor manera de realizar los movimientos y técnicas. Además, entre los numerosos beneficios de practicar aikido, cabe destacar el aumento de elasticidad de las articulaciones, la corrección de la columna vertebral y el desarrollo armonioso de todas las partes del cuerpo, así como el autocontrol sobre la respiración y la relajación. Por otra parte, en el aprendizaje de los movimientos y de la técnica de esta disciplina se desarrollan notablemente los reflejos, al igual que el conocimiento y la ● ● ●

Equipo imprescindible

CHAQUETA Y PANTALÓN. La ropa que se utiliza para practicar aikido es la misma que vestían antiguamente los samurais y recibe el nombre de keikogi. Esta vestimenta está compuesta por una chaqueta y un pantalón que se usan con un maillot debajo. Encima se colocará el keigo-obi o cinturón de ejercicio, y el hakama de entrenamiento llamado keikoba-kama. También se puede utilizar la vestimenta de judo, karate o la del kendo, siempre que sean blancas y estén realizadas en algodón, aunque siempre la ropa tejida en granos de arroz gruesos son las mejores para la transpiración corporal.

VENTAJAS DE LA VESTIMENTA. El keikogi es bastante cómodo y se recomienda su utilización porque no entorpece los movimientos, proporcionando seguridad a quien lo lleva. Por otra parte, el hecho de vestir el conjunto tradicional de los samurais dota al aikidoka de un fortalecimiento espiritual que repercute positivamente en los movimientos. En cualquier caso, lo más importante es que todo el conjunto se lleve correctamente, ya que mejora la actitud.

LAS PROTECCIONES. La práctica del aikido requiere cubrirse de manera especial ciertas partes del cuerpo para evitar fracturas. En el pantalón, las protecciones de las rodillas se deben situar delante de la prenda, así como las trabillas del pantalón, que sirven para mantener los lazos del cordón de la cintura que se anuda delante.



La técnica del aikido potencia valores como la amabilidad, la educación, la bondad, la modestia o el coraje.



A medida que se avanza en el aprendizaje del aikido se desarrolla la armonía entre cuerpo y espíritu.

● ● ● utilización de la energía interior. A todo esto, hay que añadir que se trata de un arte marcial en el que la técnica y principios potencian constantemente valores humanos, como son la amabilidad, la educación, la bondad, el coraje, la modestia y el autocontrol. En palabras del aikidoka Tomás Sánchez, aprender aikido es, ante todo, una cuestión de superación personal. “Se podría comparar con la historia del joven David y el gigante Goliat, y con el reto de conseguir dominar al más fuerte”, afirma, algo que para él “es una hazaña maravillosa”, en la que se desarrolla tanto la agilidad física como la mental. El experimentado maestro, propietario de un gimnasio en Madrid donde cada semana imparte lecciones de esta disciplina, explica también que el lugar en el que se imparten las enseñanzas del aikido se denomina Dojo, y que es considerado por los aikidokas como un auténtico templo de respeto y de camaradería. Allí, mientras que se aprenden y ejecutan las diversas técnicas y movimientos de este bello arte marcial, Tomás Sánchez explica cómo los alumnos logran olvidarse de los problemas del día y purifican su cuerpo y alma. En su opinión, esta desconexión del mundo es imprescindible para aprender a defenderse instintivamente y alcanzar el soñado Ki al que tantos aikidokas aspiran. ©

Las armas

EN GENERAL. Las características de las armas utilizadas en aikido no son tan precisas como en las escuelas clásicas. Cada aikidoka tendrá que elegir sus armas en función de sus características físicas, de su agarre y de su equilibrio. Sea cual sea la elección, deberán ir siempre en sus correspondientes fundas para evitar que puedan resultar dañadas.

JO Y TANTO. El Jo es un bastón de madera que tiene 1,28 centímetros de longitud y casi tres centímetros de diámetro. Hay que procurar no utilizar uno demasiado delgado porque son frágiles y pueden resultar peligrosos. Sin embargo, un Jo demasiado grueso resultará difícil de manejar. Hay distintas variedades y se pueden encontrar de madera de roble blanco o rojo. Hay que procurar que las vetas corran a lo largo del Jo. En cuanto al Tanto, es un cuchillo de madera muy manejable. Su empuñadura mide alrededor de 10 centímetros y la hoja unos 20 centímetros.

BOKKEN O BOKUTO. Es un sustituto del sable, por eso hay que escogerlo en función de la talla y de la mano. Existe de diferentes maderas y formas, según la escuela de origen, aunque el mejor es el de roble blanco.

EL SABLE. A diferencia de las anteriores, esta es un arma real. La longitud de la hoja del sable se calcula de la siguiente manera: para obtener la longitud máxima restamos 90 centímetros de la altura de quien la vaya a utilizar.