



# EL CARÁCTER DEL AIKIDO ESPAÑOL

## 1ª PARTE: LA SÍNTESIS REFLEXIVA DE TOMÁS SÁNCHEZ

**Tomás Sánchez (6º Dan de Aikido y 2º Dan de Judo) es pionero del Aikido en España y un excepcional testigo de la llegada de las artes marciales a nuestro país. Este reportaje es el fruto de una larga conversación acerca de las conclusiones a las que ha llegado tras cuarenta años de dedicación.**

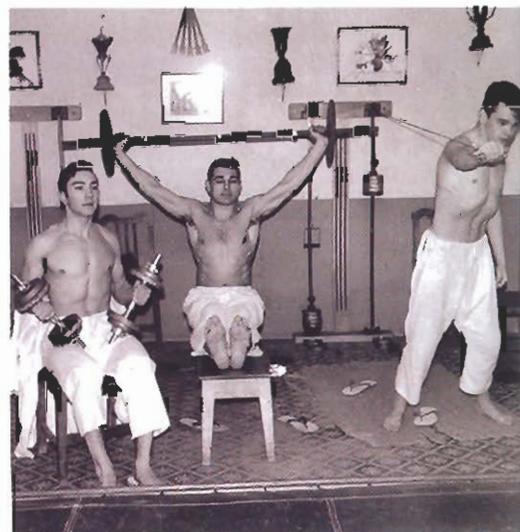
### UNA BIOGRAFÍA LIGADA A LOS ALBORES DE LAS ARTES MARCIALES EN ESPAÑA

**T**omás Sánchez es un polifacético profesor de Aikido que combina en sus clases un sentido del humor genuino con una sólida disciplina fruto de sus años de estudio y dedicación. Para poder comprender las bases de su sólido carácter, hay que remontarse a sus inicios en las artes marciales, enmarcados en la dura posguerra española y su limitada oferta deportiva.

En 1957 se había inaugurado, bajo las gradas del estadio Bernabeu, el Gimnasio del Club de Fútbol Real Madrid. Tomás Sánchez, que se hizo socio del gimnasio dos años después, recuerda que, como club moderno "tenía las actividades típicas de entonces: gimnasia deportiva, boxeo, lucha libre y pesas; pero cuidado, no las pesas de ahora, sino pesas hechas exclusivamente de hierro". Los títulos de educación física los otorgaban escuelas militares, pues aún no existía el INEF, e inculcaban en sus profesores una férrea disciplina que Tomás recuerda al comentar que, en aquellos años, hizo abdominales suficientes para el resto de su vida.

Tras un tiempo en el Gimnasio del Real Madrid, y todavía buscando un deporte más completo al que dedicarse por entero, su amigo Graciano Molina le habló de un deporte nuevo que había empezado a practicar en el Gimnasio Judiscen.

*El Judo llegó por entonces a España —dice Tomás— como una actividad de combate novedosa que rompía con las que habían sido tradicionales hasta el momento, es decir, el boxeo y la lucha libre. Aunque se presentaba también como un deporte primario, estaba imbuido de un exotismo oriental remarcado por el equipo blanco que llevaban sus practicantes: (el judogi), y el decano*



Tomás Sánchez (en el centro) en el Gimnasio Judiscen en 1961

*de los contendientes cuando, por ejemplo, se ponían de rodillas e inclinaban la cabeza para saludarse.*

La primera licencia que sacó para practicar este deporte estaba expedida por la Federación Española de Lucha, puesto que fue años más tarde cuando se creó la Federación Española de Judo.

Pese a que valora muy positivamente su aprendizaje en el Judo, pasados unos años y la etapa juvenil, comenta: *El Judo empezó a dejar de tener para mí el mismo aliciente con el que lo había comenzado. Justo cuando estaba ya buscando en otras direcciones, tuve la oportunidad de conocer el Aikido, que ya se presentaba con otras influencias culturales más ambiciosas. Quizás fueran cuestiones sobre aspectos más profundos que uno sólo se plantea cuando es más adulto. En cualquier caso, el Aikido se presentaba con un mayor toque de disciplina típica de un arte marcial, con todo lo que esto conlleva.*

### LOS PRIMEROS PASOS DEL AIKIDO EN ESPAÑA

Mario Dumón abrió por aquellos años sesenta el Gimnasio Coyrema,



Sensei Kitaura y Tomás Sánchez (el cuarto contando desde la izquierda) en 1968 en el Gimnasio Coyrema

con un impresionante profesorado japonés recién llegado a España: Toshiyasu Uzawa en Judo, Yasunari Ishimi en Kárate y Yasunari Kitaura en Aikido.

*Yo practicaba el Judo con Uzawa los lunes, miércoles y viernes de 21 a 22 horas —recuerda Tomás—, y en una ocasión el administrador del Coyrema me avisó de que estaban haciendo Aikido los martes, jueves y sábados de 7 a 8 de la mañana. La verdad es que la primera vez que lo vi me cautivó por la fluidez de sus movimientos, su estética y la seriedad en la práctica. Kitaura Sensei, que hacía apenas unos meses que*

*había venido de Japón, nos traía el Aikido tradicional directamente desde el Hombu Dojo, en otras palabras, el Aikido del Fundador.*

En 1968 inició la práctica del Aikido sin abandonar el Judo, así que entre los dos cubría todos los días de la semana. Unos años más tarde, cuando conoció a Sensei Nobuyoshi Tamura, decidió comprometerse por entero con el Aikido. Respecto a la gran impresión que le causó, Tomás cuenta que *al ser Tamura un gran maestro tanto dentro como fuera del dojo, uno se sentía animado a tratar de imitarle.*

Tomás Sánchez y Kitaura Sensei en 1970 en una de las primeras exhibiciones de Aikido en la Universidad Complutense de Madrid



En 1970 Kitaura Sensei y Tomás Sánchez celebraron en la Universidad Complutense de Madrid la primera demostración de Aikido que aconteció en España. En marzo de ese mismo año se celebra en Barcelona el primer Curso Internacional de Aikido en España, con la asistencia de los maestros Nacazono y Tamura, entonces 6º danes y Kitaura, entonces 4º dan. Desde entonces Tomás Sánchez se ha encargado de mantener esta tradición y organizar todos los años un curso internacional de Aikido en nuestro país.



Benito Pulido, Tomás Sánchez, Sensei Tamura y Sensei Chiva en el curso de Semana Santa de 1975 que se celebró en San Sebastián

La Federación de Judo, que había ido absorbiendo otras disciplinas como el Taekwondo y el Kárate, propuso a Tomás Sánchez el cargo de Director del Departamento de Aikido que se abriría por primera vez en España. Tras algunos meses, prefirió asumir el cargo de Director Técnico junto a la dirección de Benito Pulido.

Comenzó entonces la época de los viajes para dar a conocer el Aikido: *En aquellos años setenta, a fin de introducir el Aikido en España, yo participaba en todos los eventos que me proponían:*



D: En este sentido, también le he escuchado decir que los movimientos del Aikido tienen detrás un interesante estudio sobre la correcta postura del cuerpo, favoreciendo la respiración y el desarrollo de un cuerpo sano y respetando, por ejemplo, en las inmovilizaciones, el sentido natural de las articulaciones.

En relación con lo anterior, el tema de la relegación de la eficacia a un segundo plano y la ausencia de competición en el Aikido no es en absoluto un tema banal o casual, sino que apunta a una idea de perfeccionamiento continuo que busca más bien un camino que una técnica eficaz. Frente a otras disciplinas más combativas, el Aikido tiene una propuesta distinta.

TS: *Hay algunas disciplinas, como el Judo, que me parecen interesantes y con una buena pedagogía para los adolescentes. Creo que el enfrentamiento entre dos jóvenes, llenos de fuerza, vitalidad e ingenuidad, tiene buenas influencias para la formación de su carácter. Pero cuando ese joven va madurando y van desapareciendo la ingenuidad y la vitalidad explosiva, desaparece el interés por la competición y aparece un vacío. Y el Aikido es una herramienta extraordinaria que puede llenar ese vacío, ayudando a reflexionar sobre la propia vida. Quiero decir que los planteamientos que hacemos en el tatami van en dirección paralela a la vida: el enfrentamiento que planteamos no tiene el afán de humillar o golpear al otro, puesto que cuando uno madura comprende que esto no tiene ningún valor. A medida que pasan los años uno va comprendiendo que el mayor enemigo es uno mismo, con las trampas de la vida de las que he hablado antes. Y la práctica del Aikido te permite la introspección y el autoanálisis observando tu trabajo diario en el Dojo.*

## LA FUERZA

D: Sin embargo, aunque estemos hablando de una relegación de la eficacia a un segundo plano, es indiscutible la enorme potencia del Aikido cuando tenemos el privilegio de observar los movimientos de Sensei Tamura que, sin crispación ni fuerza bruta, es capaz de tumbar individuos que le sobrepasan en mucho en altura y complejión. El Aikido de Sensei Tamura parece en este sentido casi



Tomás Sánchez en el Curso Internacional de Aikido de Madrid de este año. Foto de Enrique Carbajal.

mágico pues al observarle uno diría que realmente no está haciendo gran cosa, pero ésta no es la misma opinión del que recibe su técnica.

TS: *Esto es muy interesante y me ha costado muchos años comprenderlo. Le voy a hacer una comparación: cuando empezaba a estudiar guitarra clásica, mi profesor me decía que si apretaba con demasiada fuerza nunca conseguiría agilidad. Lo mismo pasa con el Aikido, es difícil para un hombre joven que tiene fuerza y vigor comprender que tiene que aparcárselos para dibujar un gesto inteligente y repetirlo sin incidir en la fuerza; porque la fuerza va a romper la armonía del estudio.*

Entonces uno se plantea al observar al Maestro Tamura, que lleva sesenta años o más haciendo las mismas técnicas, ¿cuántas veces lo habrá repetido? Pero su eficacia no se debe simplemente a la repetición, se debe a que sus repeticiones han sido inteligentes y estudiosas, no mecánicas. Ya hemos visto que el Aikido tiene detrás grandes estudios acerca del cuerpo, la dirección de las articulaciones, los puntos de equilibrio... Y el cuerpo, ejercitado con esta disciplina, llega a moverse de una manera tan inteligente y tan inmediata que no sería posible sin este tipo de estudio. La fuerza no hace sino obstaculizar sus movimientos.

## LA FRUSTRACIÓN

D: Otro de los grandes enemigos que puede aparecer en la práctica es la frustración, cuando, durante largos períodos, los progresos tardan en llegar.

TS: *Precisamente porque tiene en cuenta muchas cosas a la vez, sus técnicas son muy elaboradas y la evolución en Aikido es lenta. En el Judo, por ejemplo, los movimientos son más cortos y requieren menos coordinación. El Aikido, el Iaido o el Kendo, sin embargo, tienen unas tesis muy elaboradas que requieren una profundidad de estudio y esfuerzo mayores, precisamente porque no se apoyan en la fortaleza del individuo. Su objetivo es más bien descubrir una fórmula eficaz, estudiar una buena estrategia de combate en lugar del choque dañino de un enfrentamiento directo cuerpo a cuerpo.*

D: Para concluir con esta reflexión, ¿qué esperanzas le gustaría trazar respecto al Aikido español?

TS: *Con el pasar de los años, una va comprendiendo que lo más sencillo, lo más natural, es lo mejor. Ojalá el Aikido consiga encontrar responsables que puedan dar a la gente que quiera practicar algo sencillo, divertido y terapéutico, en definitiva, una distracción permanente que dé ganas de vivir.*

Juan Luis Varona.

Fotografías cedidas por Tomás Sánchez



Hicimos exhibiciones en casi todos los campeonatos de Judo de España y en algunos campeonatos de Kárate a lo largo y ancho de toda la geografía española.

El 24 de septiembre de 1977, el canal U.H.F. de TVE emitió un reportaje sobre Tomás Sánchez. Se trataba del primer programa sobre Aikido en España. Desde entonces empezaron las apariciones en televisión, reportajes, entrevistas y artículos que él mismo escribió. *Estoy convencido de que todo ello contribuyó a establecer la infraestructura del Aikido en España*, reflexiona Tomás.

Tras la elección de una nueva dirección en la Federación de Judo, que prescindió de su cargo hacia el año 1978, se puso en marcha para conseguir la licencia de la nueva Asociación Española de Técnicos de Aikido (A.E.T. AIKI) que se fundó en el año 1982.

*A partir de ese momento se crearon dos grupos de Aikido en España — comenta Tomás—: el que se mantenía en la Federación Española de Judo, en el departamento que había creado con Benito Pulido en los años setenta; y nuestra Asociación, con el Maestro Tamura como Asesor Técnico y una nueva infraestructura con delegados en prácticamente todas las provincias del país.*

### EL ESTILO DE TOMÁS SÁNCHEZ: UNA PROFUNDA REFLEXIÓN SOBRE LAS TRAMPAS DE LA VIDA

Tras cuarenta años de práctica, Tomás Sánchez ha llegado a unas tesis muy interesantes que fundamentan sus clases con un estilo muy personal. En el dojo hace partícipes de sus reflexiones a sus alumnos y, últimamente, les comenta que para progresar, deben tener presentes tres elementos fundamentales:

*Tomás Sánchez: En primer lugar, es necesario disponer de una buena información técnica que nos pueda encaminar en una senda de investigación ilimitada, puesto que si la información no es buena, uno entra en un callejón sin salida. Sin este pilar básico no es posible el progreso.*

*En segundo lugar, es precisa la disciplina. Para conseguir el dibujo de una buena técnica, hay que repetir los mismos gestos durante años, y para estar tantos años se requiere disciplina. En Judo se hizo un estudio Olímpico que cifraba en 100.000 las repeticiones necesarias de una misma técnica para conseguir un resultado eficaz. Es algo similar al músico principiante que empieza titubeando con sus dedos hasta que, con los años, llega a ser un virtuoso.*

*Y éste sería el tercer elemento. Si uno se pone a echar cuentas, 100.000 repeticiones pueden llevar 10 años a un practi-*

*cante que vaya al gimnasio tres días a la semana. De manera que hay que repetir las técnicas miles de veces, hasta que llega un momento en que se llega a automatizar una respuesta inmediata. El gesto surge entonces de una manera intuitiva, sin pasar por la mente, pues entonces ya sería un gesto lento. Esta respuesta inmediata surge con la repetición bien hecha el número de veces preciso.*

### LA PEREZA, LA RUTINA Y LA PRISA

**DOJO:** Otra de sus lecciones importantes se refiere a las trampas que los practicantes encuentran en su trabajo diario.

**TS:** *Un buen amigo y alumno, el doctor Galdón, me dijo una vez que los enemigos del hombre son la pereza, la rutina y la prisa. Desde entonces aplico este conocimiento al Aikido. Por ejemplo, en Aikido, son frecuentes pequeñas fisuras o esguinces y no podemos tomarlos como excusa para estar quince días alejados de la práctica. Naturalmente, no me refiero a los accidentes graves en los que no queda más remedio que respetar un período de convalecencia. Pero las pequeñas lesiones, o incluso las trampas sentimentales como la muerte de un ser querido, son trampas que nos abaten y nos seducen con dejar la práctica durante una temporada. Es preciso combatir estas trampas, pues el hecho de ir superando pequeños dolores traumáticos nos va dando una fortaleza no sólo física, sino también una fortaleza de carácter. Al fin y al cabo, estamos hablando de un arte marcial, así que es preciso asumir este tipo de cuestiones.*

### LA EFICACIA

**D:** Sin embargo, aunque se trate de un arte marcial, no hay que obsesionarse con la búsqueda de la eficacia, pues éste no es el interés principal de Aikido.

**TS:** *Cuando me preguntan por el Aikido, respondo que es una gimnasia inteligente: es una terapia para el cuerpo y para la mente. No entiendo esos deportes de combate de contacto en los que chavalillos jóvenes se rompen la nariz. ¿Acaso saben la dificultad para respirar que supone tener el tabique desviado el resto de su vida? Esto me parece un atraso, y creo que debemos buscar todo lo contrario. Yo siempre digo que el Aikido debe ser una terapia, nunca un traumatismo.*

Tomás Sánchez durante una exhibición en 1981 en Talavera de la Reina

