

# AIKIDO

del MAESTRO

KISSHOMARU UESHIBA

## EL AIKIDO

### Historia y descripción

Tal vez se pueda decir que el Aikido es el último Arte Marcial que se está practicando todavía. Por supuesto, no hay que negar que hay muchas otras actividades que se dicen "Arte Marciales" y que se están practicando también como el Karate, el Judo, el Jiu-Jitsu, el Tae-Kwon-Do etc. y Vds que se dedican a la enseñanza de estas modalidades lo saben bien. Pero, todas estas modalidades no son realmente Artes Marciales, son Deportes.

Para comprender la diferencia, hay que saber que un Arte Marcial, que quiere decir *Arte de Guerra*, es un entrenamiento para combate real cuya finalidad es la muerte o la destrucción del atacante. Como lo decía el fundador del Aikido, el Maestro Morihei Ueshiba, los instructores de un Arte Marcial como el Aikido, deben actuar con mucho cuidado en su enseñanza, teniendo en cuenta que cada golpe, cada movimiento puede ser letal.

Este es el verdadero espíritu de un Arte Marcial. Por supuesto, el mismo no puede utilizarse en un deporte. Un deporte es una actividad física para el desarrollo del cuerpo con reglas muy estrictas establecidas para que se pueda practicar sin daño ni lastima y para que en las competencias, en los combates, todos los competidores tengan misma oportunidad de vencer. Estas reglas de mismas oportunidades para todos, se llaman el "Fair Play" deportivo. Y es totalmente contrario al espíritu Marcial cuya finalidad es la destrucción, la muerte del enemigo, sin reglas, sin darle ninguna oportunidad de vencer, y por supuesto, sin "Fair Play". No hay "Fair Play" en la guerra, sino en la novelas. Aquí, hablamos del espíritu Marcial *en combate*. Por supuesto, el *espíritu Marcial* del Samurai, del Caballero, de defender la vida, la viuda y la criatura, es algo de totalmente diferente porque en este caso, no se trata de enemigos sino de pobre seres que hay que defender.

La historia de los años pasados nos permite ilustrar de cuál manera un Arte

Marcial puede ser poco a poco desviado de sus objetivos para convertirse en un deporte después de haber perdido todos sus caracteres Marciales. Vamos a estudiar lo que le paso al Judo al respecto.

El Judo, como lo saben, fue inventado por el Profesor Jigoro Kano, basándose en varios estilos de Jiu-Jiutsu y añadiéndoles una cosa muy importante que era *el control de la energía* del atacante y de la suya, de tal modo que cualquier persona como una pequeña y débil, usando el Judo podía vencer a un atacante más grande, pesado y fuerte. De esta manera, el alumno más famoso de Jigoro Kano, quien se llamaba Shiro Saigo tenía un tamaño de 1m54 y un peso de 45 kilos. Nunca fue vencido en toda su vida, incluido con adversarios de Sumo de 210 kilos.

En aquel tiempo, el Judo todavía tenía un espíritu Marcial, es decir practicaba el combate con espíritu de vida o muerte, no tenía reglas de "Fair Play", no permitía igualdad de oportunidades. Por eso, no había categorías de peso. Un competidor de 45 kilos podía enfrentar otro competidor de 200 kilos. Por eso, esto no es "Fair Play", no es deportivo. De acuerdo. Pero es Marcial. Y en Arte Marciales, es importante que un pequeñito de 45 kilos, quien en la vida real puede encontrarse enfrentado a un gordote de 200 kilos, sabe que él tiene el entrenamiento adecuado y la fuerza morale para vencerlo.

En aquel tiempo, en realidad, uno no iba a matar de verdad al otro competidor, aunque hubo unos casos en los cuales eso ocurrió, particularmente cuando alumnos de un Dojo iban a desafiar otro Dojo solamente para la satisfacción de comprobar quién era superior.

Hasta hace unos años antes, las competencias se hacían, como ahora también, en un área del tatami delimitada por líneas. Hoy en día, estas competencias son eventos deportivos con reglas deportivas. Y la reglas dicen que los combates sólo pueden tener lugar en el área delimitada por las líneas. Afuera de las líneas, no vale. Si una proyección se hace con la caída del proyectado fuera de la línea, no vale. De la misma manera, en el Ne-Waza, o suelo, si uno de los competidores está preso en un Katame-Waza o inmovilización, cerca de la línea, él va a tratar todo lo que puede para acercarse y si possible salir todo o parte de su cuerpo fuera de la línea. Si sucede, está a salvo. El arbitro dice MATE! (espera) y el combate empieza de nuevo en el centro del área. Estas reglas son bien deportivas. Pero no son Marciales.

Al principio del Judo, cuando no había perdido su carácter de Arte Marcial, la reglas de combate eran diferentes. Las líneas que definían el área de combate eran consideradas como un precipicio, como un área peligrosa adonde si uno caía estaba muerto. De modo que si uno estaba proyectado afuera de la línea,

estaba considerado muerto. Había perdido el combate. Y lo mismo en caso de Ne-Waza. Otra vez uno podría decir que no era deportivo. Pero era Marcial.

Con estos ejemplos, Ustedes pueden entender lo que yo quiero decir por Arte Marcial o *Arte de Guerra* que se practicaba con finalidad de vida o muerte, sin reglas de combate, sin "Fair Play" y por supuesto, sin darle al enemigo las mismas oportunidades.

Estos Artes Marciales por supuesto, no pueden practicarse en el ambiente deportivo normal. Por eso, yo he dicho al principio que lo que se llama Artes Marciales en realidad, son modalidades deportivas, aunque tienen su origen en un verdadero Arte Marcial. El Aikido es una excepción que no se ha convertido en deporte. Y le voy a sorprender más si yo les digo que además de ser el único verdadero Arte Marcial, el Aikido no pelea y no tiene ninguna forma de competencia. Y eso no es todo. Tampoco tiene Katas, no tiene técnicas, ni reglas de combate. Y como si todo esto no fuera bastante extraño, tengo que añadir que, aunque algunos Artes Marciales son "ofensivos" o de ataque como el Karate, el Jiu-Jitsu, el Tae-Kwon-Do, y otros son "defensivos" o de defensa, como el Judo, el Aikido es nada de eso. No es de ataque, y tampoco es de defensa. Eso es porque el Aikido no pelea.

Por cierto, hay algunos de Ustedes que van a pensar que una modalidad que tiene no Kata, ni técnicas, que no pelea, que no es de ataque y tampoco de defensa, ¿cómo puede ser un Arte Marcial y cómo se puede practicar? Aquí les puedo decir que, a pesar de no pelear, de no ser de ataque o de defensa y de no tener técnicas, el Aikido es el más poderoso de todas las Artes Marciales que jamás existió y siempre sale vencedor de cualquier ataque, sea contra uno, diez o veinte atacantes. Para entender esta cosa extraña, vamos a estudiar el camino seguido por el Maestro Morihei Ueshiba y como él acabó por fundar el Aikido.

El Maestro Ueshiba empezó por estudiar el Jiu-Jitsu y el Ken-Jitsu (técnicas de sable). En 1903, cuando fue incorporado al ejército japonés, hizo mucho entrenamiento con la baioneta con el espíritu de armas antiguas, y fue considerado como el mejor de todos en esta modalidad. Después, estudió el Yagyu-Ryu Ju-Jitsu. En los años 1912-1916, Morihei Ueshiba fue discípulo del Gran Maestro Sokaku Takeda de la muy conocida Daito-Ryu-Jiu-Jitsu, y fue el mejor de los alumnos, obteniendo el título de Maestro de esta escuela.

En 1919, Morihei Ueshiba encuentra al Maestro Onisaburo Deguchi, Jefe de la Religión Omoto-Kyo con técnicas particulares de *control de la mente*. Este Maestro iba a tener un muy importante papel en la vida de Morihei Ueshiba y en su concepción de las Artes Marciales. Morihei Ueshiba se asoció con su grupo y abrió un pequeño dojo donde enseñaba su propio Arte Marcial que llamaba el

Daito-Ryu-Aiki-Jiu-Jitsu. Fue su primer dojo. El nombre "Daito-Ryu" es porque Morihei Ueshiba era Maestro de esta disciplina. Las palabras Aiki indican el "control de la mente" que había añadido en su arte. Y las palabras Jiu-Jitsu indicaban que enseñaba técnicas de Jiu-Jitsu.

Este Daito-Ryu-Aiki-Jiu-Jitsu estaba muy lejos de lo que es el Aikido de hoy. Y al mismo tiempo, estaba muy lejos del Daito-Ryu-Jiu-Jitsu de donde venía. En pocas palabras, se podría decir que era una mezcla de los dos pero eso no sería correcto. En verdad, tenía técnicas de Jiu-Jitsu de la escuela Daito-Ryu y de la Yagyu-Ryu en la práctica de las cuales había introducido el concepto nuevo de Aiki que, en pocas palabras podría explicarse como "control de la mente". La introducción de este concepto de "control de la mente" en la práctica de técnicas de Arte Marcial viene de la asociación de Morihei Ueshiba con el Prieto Onisaburo Deguchi de la Omoto-Kyo y su concepto de *Chinkon Kishin* o "meditación y control de la mente".

Morihei Ueshiba enseñó por varios años en su dojo que se llamaba "Academia Ueshiba", perfeccionando su Arte y alejándose poco a poco del Jiu-Jitsu de las escuelas Yagyu-Ryu y Daito-Ryu.

En el año 1922, Morihei Ueshiba había puesto en práctica la síntesis de sus ideas de usar las técnicas de acuerdo con los principios divinos, o de la naturaleza, lo que, para los Japoneses es la misma cosa. Esto era un gran paso adelante en el pensamiento de Budo. En el Budo, es decir la disciplina de los Samuraïs, todos los Samuraïs tenían un dueño, un jefe, un general o un Emperador a quien obedecer. Se podía decir que los Samuraïs usaban la técnicas de su Artes Marciales de acuerdo con la voluntad de su Jefe, olvidándose totalmente si mismo. Por eso, la lealdad era la calidad más importante para los Samuraïs, es decir, para el Budo en general. Morihei Ueshiba había elevado la práctica de su Arte Marcial y el principio de la lealdad al nivel más alto que se podía alcanzar, al nivel de Dios y de la divina naturaleza.

Por comparación, el deporte de hoy no tiene lealdad ninguna a nadie y usa las técnicas de acuerdo con la satisfacción personal del practicante mismo. Esto es una forma intensiva de egoísmo totalmente contrario a los principios del Budo, es decir, de las Artes Marciales.

Para marcar que enseñaba algo enteramente nuevo, Morihei Ueshiba cambio el nombre de su Arte y lo llamó Aiki-Bu-Jitsu. En aquel nombre, se puede ver que el concepto de Aiki o "control de la mente" viene primero y no es acompañado de ninguna referencia a cualquiera escuela o Ryu. El Yagyu-Ryu tenía lealdad a la escuela Yagyu y el Daito-Ryu la tenía a la escuela Daito, y por supuesto a sus fundadores y sus ideas. El nuevo Aiki-Bu-Jitsu no tenía lealdad a ninguna escuela

existente porque su lealdad era a un nivel mas alto, era con el Cielo, con Dios y con el Universo. Esto no es un concepto solamente intelectual, moral o filosófico, es sumamente importante y práctico porque afecta directamente al entrenamiento, a la manera de hacer los movimientos y de actuar contra un atacante.

En este nombre de entonces, la parte Aiki-Bu expresaba el control de la mente (Aiki) con lealdad, o al servicio de, el Universo (Bu). Pero quedaban las palabras Jutsu que son las técnicas. Esto quiere decir que el Arte Marcial (Bu) de Morihei Ueshiba de esta época había avanzado a un nivel jamás alcanzado antes, el de Aiki, pero se practicaba con las técnicas.

En 1925, Morihei Ueshiba tuvo una extraordinaria experiencia. Fue atacado con un sable por un oficial de la Armada Japonesa. Lo que le ocurrió fue que a cada ataque del oficial con su sable, el podía visualizar claramente con anticipo el camino que iba a seguir el sable de modo que le era más fácil evitar cada vez el golpe. Morihei Ueshiba en su Arte Marcial, tenía lealdad al Universo y también él como su atacante eran ambos parte del Universo. Es decir que el atacante era de la misma naturaleza que él y por eso, él no deseaba lastimarlo y tampoco deseaba pelear con él. Con este pensamiento en su corazón, cada vez que venía un ataque por adelante, por ejemplo, el Maestro Ueshiba quien podía ver con anticipo el camino que iba a tomar el sable (en el Aikido moderno, esto se llama el KI NO NAGARE o "camino del Ki"), podía moverse con suavidad y extrema rapidez, evitando el golpe, para encontrarse de repente en la espalda del atacante adonde el podía haberlo matado de un solo golpe. Pero empujándolo ligeramente con un solo dedo él le proyectaba al suelo. Después de casi media hora de furioso ataque, el oficial, completamente exhaustado, reconoció que había perdido el combate porque no podía tocar ni un cabello de Morihei Ueshiba y había usado toda su energía física y mental. Morihei Ueshiba, por su parte, no había peleado. Se contentó solamente con evitar los golpes, ponerse en el "lado muerto" del atacante (en Aikido moderno este movimiento se dice IRIMI y es una de las cosas más importantes del Aikido), y controlar enteramente al atacante con sentimiento de bondad y de fraternidad en su corazón. Por eso, el Maestro Ueshiba estaba muy fresco y alerta como si no hubiera pasado nada y tenía una grande sonrisa en su cara atenta.

Esta experiencia del Maestro Ueshiba es muy conocida en los círculos de Aikido. El Maestro explicó después que durante todo el asalto, en ningún momento, había considerado al atacante como un enemigo. Por lo contrario, lo había considerado como un hermano, parte de la misma gran familia de la Naturaleza y por eso, no tenía ninguna forma de miedo sino amor y fraternidad. Estos sentimientos, a su vez, le permitieron moverse con suavidad y extrema rapidez, una cosa que alguien peleando para vencer y que por eso tiene miedo de perder, no puede

conseguir. El Maestro Ueshiba no tenía miedo de perder simplemente porque no estaba peleando. El combate para él, se había transformado en una serie de movimientos naturales, igual que un ciclón o la luz del sol.

Morihei Ueshiba, usando los principios de Aiki, había vencido a un atacante armado de un sable, sin que ningún fuea lastimado, y sin usar las técnicas. Y no había peleado porque lo que hizo no fue pelear sino controlar la mente del atacante, es decir controlar su energía y sus movimientos. El había finalmente convertido el enemigo que le quería matar en amigo que reconocía que no podía vencerlo. Y cambiar un enemigo en amigo es la única forma de vencerlo definitivamente.

Esta experiencia marca el verdadero nacimiento de lo que iba a ser el Aikido. Morihei Ueshiba reconociendo que las técnicas son inútiles para vencer con el Aiki, cambió el nombre de su Aiki-Bu-Jiu-Jutsu en el de Aiki-Bu-Do. Suprimiendo las palabras Jiu-Jutsu y sustituyendo la palabra Do en su lugar, Morihei Ueshiba había suprimido también las técnicas de su Arte.

En este punto tal vez, algunos de vosotros van a pensar que cuando Jigoro Kano cambió el nombre del Jiu-Jutsu en Judo, él también había suprimido las técnicas del Jiu-Jutsu para hacer un Judo sin técnicas. Pero se puede ver que el Judo sí que tiene técnicas.

Bueno, los que han pensado así tienen razón en ambas partes. Es verdad que Jigoro Kano había suprimido las técnicas; y es verdad también que el Judo de hoy tiene técnicas.

Esto puede ser porque el Judo de Jigoro Kano era un arte marcial verdadero y verdaderamente no tenía técnicas. El Judo de hoy, por su parte, tiene técnicas y no es un arte marcial sino un deporte. Voy a explicar.

El Judo de Jigoro Kano o Judo Kodokan como se llamaba, era un arte marcial transformado del Jiu-Jutsu y usado por Jigoro Kano para la educación de sus alumnos. Jigoro Kano era antes de todo un educador y su meta era la educación. Por eso había retenido el carácter marcial del Jiu-Jutsu pero había suprimido las técnicas, reemplazándolas por algo muy sutil. Para entender esto, hay que referirse a los principios básicos del Judo. En el Judo no había categorías de peso y un pequeñito de 45 kilos podía afrontarse con un grandote de 90 kilos o mucho más como hemos visto. Pero, pregunta: ¿Como el pequeñito podía vencer al grandote? Jigoro Kano mismo explicaba como era posible: era posible *usando el principio de la eficiencia máxima en la utilización del espíritu y del cuerpo*. Para tomar un ejemplo concreto. Suponiendo un combatiente de 45 kilos y otro de 90 kilos. Vamos a decir que el pequeñito tiene un potencial *virtual*, es decir lo máximo

que puede utilizar en condiciones ideales, de 5 unidades y el grandote de 10 unidades, virtuales también. De esto parece claro que para que el pequeño pueda vencer al grandote, lo podría hacer solamente si, en un momento, el potencial **real** del grandote, es decir, lo que él puede utilizar en las condiciones del momento, haya bajado a, vamos a decir, 3 unidades. Esto se puede conseguir por el KUZUSHI que los practicantes conocen como "desequilibrio". En realidad, Kuzushi quiere decir "destruir", en aquel caso, la postura del atacante. Entonces, si el pequeño ha podido conseguir con el Kuzushi que el potencial real del grandote baje hasta 3 unidades reales, él, que tiene solamente 5 unidades virtuales, puede usar 4 unidades para vencer al grandote, guardándose una unidad en reserva para cualquier cosa.

Este principio de la "eficiencia máxima de la energía" de Jigoro Kano era según él, un principio universal que se puede emplear no solamente en las artes marciales sino en cualquiera actividad humana como los deportes, el negocio, las ciencias etc. Jigoro Kano había llamado este principio universal, el JUDO y había escogido enseñarlo a través de un arte marcial, el Jiu-Jitsu, porque era el camino que él mismo había seguido y porque también, fortificaba el cuerpo y el espíritu de los alumnos y además, les ofrecía un poderoso medio de defensa personal. Pero añadía que de verdad, lo podía haber enseñado por cualquier otro medio como el alpinismo o la natación. Como se puede ver, en este principio universal que es el JUDO, no hay ninguna técnica.

Para volver otra vez a la competencia entre el pequeño y el grandote, hemos visto que el pequeño ha podido vencer usando el principio del Judo y reduciendo el potencial del grandote hasta 3 unidades reales por medio del Kuzushi. Ahí, hay que explicar que con el Kuzushi, uno pone al adversario en tal postura "desequilibrada" o mejor dicho, "destruida" que él no puede resistir, no puede contra-atacar, no puede tomar ninguna iniciativa, no puede hacer nada. Esta es la definición de alguien vencido. Entonces, el pequeño ha vencido al grandote empleando el principio del Judo para reducir su potencial mucho más bajo de lo que el mismo posee. Lo ha vencido. Es una victoria. Pero como todas las victorias, es efémera, dura muy poco tiempo hasta que el vencido se pone de pie nuevamente. En el caso de la pelea, puede durar unos decimos de segundos hasta unos segundos, no mucho más. Lo que el pequeño tiene que hacer ahora, es *concretar* esta victoria, usando la superioridad de 4 de sus unidades (de los 5 que posee) sobre los 3 unidades reales del grandote, usando unas de las técnicas del Jiu-Jitsu como proyección, estrangulación etc. Por eso se dice que se consigue primero la victoria con el Judo y después se la concreta con una técnica de Jiu-Jitsu.

Con esto se puede ver que el Judo de Jigoro Kano efectivamente, no tenía técnicas. El Judo de hoy, si tiene técnicas porque no es realmente Judo. Ha

perdido el principio del Judo y se practica solamente con las técnicas del Jiu-Jitsu. En el Judo de hoy, no se usa el principio del Judo como lo había definido su creador, Jigoro Kano. Este Judo ha desaparecido. Lo que queda son técnicas de Jiu-Jitsu que se usan de manera deportiva, es decir, sin la finalidad marcialista de matar o destruir. En este sentido, el Judo y el Jiu-Jitsu de hoy son la misma cosa y se diferencian solamente con reglas de competencia diferentes.

El Aikido por su parte, no ha perdido nada de su carácter marcial. No tiene competencia y por esta razón, no tiene reglas de competencia ni de pelea. En el entrenamiento del Aikido, se puede ver diariamente su carácter marcial. Cada movimiento de ataque debe ser hecho con la verdadera intención de atacar en serio. Y el que recibe el ataque, debe actuar como si el ataque fuera en serio. Es decir que cada fase del entrenamiento del Aikido debe ser hecha como si fuera una cuestión de vida o de muerte. Como un verdadero Arte Marcial. Aquí hay que decir que la única manera de entrenarse a afrontarse contra ataques reales es usar ataques reales en el entrenamiento. Es lo que hace el Aikido. Pero al mismo tiempo, y este es el maravilloso paradojo del Aikido, aunque uno está afrontándose en un ataque real, uno no debe pensar ni actuar como si estuviera peleando. Cuando viene el atacante con la intención de atacar en serio, uno no debe tener miedo, no debe tomar una posición defensiva, no debe bloquear. Al contrario, uno debe ir hasta el atacante como si fuera un viejo amigo, entrando en su "lado muerto" o "ángulo muerto" y tomar control de la energía del ataque.

El Judo usaba un principio universal para reducir el potencial de energía del adversario hasta un nivel abajo del suyo para vencerlo, pero necesitaba las técnicas del Jiu-Jitsu para concretar su victoria. El Aikido usa el principio del "control de la mente" y de la "harmonía universal" para tomar control de la energía del atacante desde el principio hasta el fin y no necesita ninguna técnica para finalizar sus victorias. El principio de AIKI y nada más, es suficiente para una victoria final y universal en todos los casos.

Por supuesto, el Aikido es mucho más que lo dicho en pocas palabras pero por lo menos, uno puede empezar a entender que el tratamiento de un ataque por el Aikido nunca dura más que el tiempo necesario para el golpe del atacante, es decir, una fracción de segundo y ya está terminado. El atacante es vencido por su propio ataque durante el tiempo mismo de su ataque.

Durante la Segunda Guerra mundial, Morihei Ueshiba se retiró en una pequeña localidad llamada Iwama, adonde construyó un Templo que hoy es el Templo central del Aikido, y se dedicó a la enseñanza del Aikido a un pequeño círculo de familiares.

Antes de la guerra, Morihei Ueshiba había enseñado solamente a personas

escogidas y de alta moralidad. Entre sus alumnos de esta época, hay almirantes y oficiales de la Armada Imperial, generales y oficiales del Ejército, miembros de la Familia Imperial y otras personas influyentes. Ueshiba no quería que su disciplina fuera utilizada para la violencia contra otros. El también tenía alumnos de cuarteles menos famosos, como hijos de campesinos o de trabajadores pero éstos fueran principalmente "uchi deshi" es decir discípulos que vivían con el Maestro en su casa. Había un Dojo Central en Tokyo en la casa del Maestro a donde se daban las clases. Cuando el Maestro Morihei Ueshiba se retiró a Iwama, él dejó el Dojo Central de Tokyo en las manos de su hijo Kisshomaru Ueshiba.

Después de la guerra, las artes marciales fueron autorizados de nuevo en Japon y el Aiki-Budo de Morihei Ueshiba tomó el nombre definitivo de Aikido el 9 de febrero de 1948 cuando fue establecido el Centro Mundial de Aikido conocido como el Aikikai, bajo la dirección de Kisshomaru Ueshiba.

Un nuevo inmueble fue construido para el Aikikai y habilitado el 12 de Enero de 1968. Yo personalmente empecé la práctica del Aikido unos meses después en este nuevo Dojo, en Julio de 1968 y tuve la suerte de asistir a unas clases del Maestro Morihei Ueshiba mismo.

El Maestro Ueshiba falleció el 26 de Abril de 1969. Su Hijo Kisshomaru Ueshiba le sucedió como Doshu o sea "Gran Maestro". Bajo Kisshomaru Ueshiba, el Aikido tuvo una gran expansión y ahora está practicado en mas de 120 países. El Aikido tuvo este éxito sin perder su carácter de Arte Marcial es decir, sigue hasta ahora sin competencias y sin haberse cambiado en un deporte de competencia.

El Doshu Kisshomaru Ueshiba falleció el 4 de Enero de 1999 y su hijo Moriteru Ueshiba le sucedió como nuevo Doshu.

Para terminar esta presentación del Aikido me parece interesante darles unas ideas de cómo trabaja prácticamente el Aikido y como se puede proyectar a un atacante sin usar ninguna técnica.

Ahí, hay que decir que, en el centro del Aikido, hay el KI. Algunos van a traducir KI por "mente" o por "espíritu" pero no es correcto. En Francia por ejemplo, han traducido KI por "espíritu" y como el espíritu es algo espiritual, han concluido que el KI es un valor moral que se puede usar según sus preferencias personales más o menos como los que creen en la virginidad de la Virgen y los que no creen, pero que no tiene nada que ver en la "práctica técnica". ¡Que equivocación! Solamente por una traducción falsa se están equivocando del todo en Aikido y la práctica "técnica" que hacen, no es nada más que gestos físicos sin ningún valor de Aikido.

Se necesitaría volúmenes para explicar lo que es el KI. Lo mejor es que yo de

unos ejemplos. Supongo que alguien quiere tomarme la mano. Desde el momento en que él ha decidido tomarme la mano hasta el momento en que él la agarra efectivamente, el espacio entre ambas manos parece vacío y vamos a decir que "técnicamente" está vacío, no hay nada sino aire y así lo parece. Pero, aunque no ven los ojos, hay algo que une su mano a la mía y que es más fuerte que una cadena de acero. Es su **intención** de tomarme la mano. En otras palabras, su KI. Diremos que en este caso, el KI es su intención de agarrarme la mano. En otra situación sería otra cosa. Este KI, no tiene nada espiritual. Es cien por cien práctico: tomarme la mano.

Ahora, por lo tanto que el KI del atacante está fijado en mi mano, es decir, por lo tanto que él tiene la intención de agarrarme la mano, si yo muevo mi mano, por ejemplo alejándola, el atacante por supuesto, va a seguir suavemente mi movimiento para agarrar mi mano en su nuevo lugar. Se puede decir que yo he movido el atacante, que el sea grande o gordote no importa, no utilizo más energía que la necesaria para mover mi mano en el vacío. De esta manera, se puede mover a un atacante hasta el punto en que resulta un Kuzushi y hacer una proyección. Esto es particular al Aikido: en Aikido, se hacen proyecciones sin utilizar fuerza y aun sin tocar al atacante. Y por supuesto, no hay nada de "técnica" en todo esto. Solamente hay un estricto control del KI o digamos de "la mente" si lo quieren traducir así. Pero es mejor conservar la palabra KI y estudiar cada uno de sus efectos.

Por ejemplo, si el atacante ha dejado de estar interesado en tomarme la mano, si no hay más intención de su parte entonces, no hay más KI. Digamos en Aikido que "se ha cortado el KI". Esto es una situación muy importante porque cuando se ha cortado el KI, no es posible seguir con la proyección que uno estaba encarando. Hay que hacer algo para que se establezca el KI otra vez o sino esperar otra ocasión que salga el KI por ejemplo, con un nuevo ataque. Este trabajo de "control del KI" o "control de la mente" es el verdadero trabajo del entrenamiento en Aikido. No hay nada "técnico" en esto.

Por supuesto, para que uno pueda controlar con suavidad y eficacia el KI de un atacante en toda ocasión, uno debe tener un cuerpo y una mente fuerte, ágil y suave que puedan actuar con extrema rapidez y suavidad en cualquier tipo de ataque, sea de frente, de lado o por atrás, por uno, dos o diez atacantes al mismo tiempo. La acción contra cada ataque dura no más que unos décimos de segundo y unos diez atacantes pueden ser vencidos en unos segundos. Así es el Aikido. Pero estos maravillosos resultados sólo pueden conseguirse con años y años de dura y sincera práctica, sin faltar, con lealtad a los principios del Aikido que son los de Dios, de la Naturaleza y del Universo.

# PROGRAMA DE INSTRUCCION DE AIKIDO

Es importante saber que, contrario a otras modalidades como el Judo, el Jiu-Jutsu etc. el Aikido no tiene KATA o "Formas". Los movimientos de Aikido son basados en un principio de acción que se puede usar de millas de maneras diferentes y no tienen ninguna forma particular, al revés de una técnica que tiene una forma muy precisa. Para enseñar el Aikido, es necesario que el Sensei muestra al alumno algunos movimientos que él podía aprender y poco a poco familiarizar su cuerpo y su mente con la práctica del Aikido. Por eso, se ha dividido el enseñamiento del Aikido en "*movimientos fundamentales*" o sea "*movimientos básicos*" y "*movimientos de aplicación*" o sea "*movimientos prácticos*".

Los movimientos dicho "*fundamentales*" o "*básicos*" en verdad no tienen nada de "fundamental" o de "básico". Son solamente movimientos de Aikido que se enseñan de una manera muy clara, simple y práctica de manera que el alumno podía hacerlos sin muchas dificultades y, haciéndoles y practicándoles, entender poco a poco el principio único que les une a todos. Esto dicho, se puede entender que estos movimientos "*básicos*" son como **muestras** que deben ser ejecutados lo mejor posible por el alumno hasta que él adquiriera el movimiento como una "secunda natura". Va sin decirlo que una vez adquirido el movimiento por el alumno, el movimiento va a ser más o menos diferente de la **muestra** debido a sus particularidades físicas, las del atacante, las circunstancias del ataque etc. Así como las letras del alfabeto que uno debe hacer primeramente lo más posible cerca del modelo hasta que uno adquiriera su propia manera de escribir. Pero hay una diferencia. La manera de escribir es un acto únicamente mecánico. En Aikido, los movimientos son, sobre todo, la expresión física de una estrategia mental. Es decir que los movimientos de Aikido no son basados en el efecto mecánico de gestos físicos sino en el "*corriente*" o "*camino*" del **KI** que se llama en Aikido el **KI-NO-NAGARE**. Esto es muy importante hasta el punto que un movimiento hecho con **KI** es muy efectivo pero el *mismo* movimiento hecho sin **KI** o a contrario del **KI-NO-NAGARE** no será efectivo.

Por otra parte, para que el alumno sepa lo que él tiene que aprender, se ha establecido una "progresión de aprendizaje". Pero hay que decir que es una cosa moderna y el Maestro Morihei Ueshiba no usaba tal artificio. Él enseñaba sin ningún "programa" directamente lo que él tenía en su mente y siempre decía cosas como "este deber ser enseñado únicamente oralmente directamente de instructor a su alumno".

El alumno quien entra en el Dojo por primera vez es **CINTURON BLANCO** que es el **6to Kyu**. En Japonés se dice **MU KYU**. **MU KYU** quiere decir sexto kyu en Japonés pero también quiere decir **SIN KYU** porque la palabra **MU** es la cifra 6 y

al mismo tiempo quiere decir "no hay". Uno no debe extrañarse que hay palabras con varios sentidos. En español, la palabra *vino* quiere decir la bebida (el vino) y al mismo tiempo quiere decir la acción de venir (él vino). Por eso, a contrario de lo que se practica en algunos Dojos, no hay exámenes de 6to kyu porque **MU KYU** es lo mismo que **NO KYU**.

El primer grado que va a adquirir el **6 kyu** es el **5 kyu** o **GO KYU** (cinturón amarillo). Como se puede ver a continuación, el "programa" para **5 kyu** parece muy simple con solamente 3 movimientos. Pero no se debe olvidar que esos 3 movimientos son solamente la cabeza del "iceberg" porque, a fin de poder ejecutar estos 3 movimientos, el alumno debe conocer un montón de cosas que son el entorno obligatorio de los movimientos tal como el saludo, de pie y de rodillas, las reglas de cortesía en el Dojo, la estación de rodillas, las caídas, el principio de **KI**, la manera de andar y dar la vuelta (**TAI SABAKI**), el "no uso" de la fuerza, etc. etc.



\* \*



\*



## LOS MOVIMIENTOS



## ILLUSTRADOS



### 5to kyu (cinturón amarillo)

- \* Kata-Te-Tori Shiho-Nage
- \* Shomen-Uchi Irimi-Nage
- \* Shomen-Uchi Ikkyo



### Tiempo de estudio: 40 clases



En las páginas siguientes se pueden ver estos tres movimientos ilustrados. Las ilustraciones son solamente muestras típicas. Por ejemplo por el **Kata-Te-Tori Shiho-Nage** se muestran una forma **Omote**, izquierda, de pie en **Ai-Hanmi** y otra forma de rodillas en **Ura**, izquierda, **Gyaku-Hanmi**. Por el **Shomen-Uchi Irimi-Nage** son ilustrado el caso de **Omote** y **Ura**, en la forma "derecha". Pero el alumno debe conocer también la forma "izquierda" para los casos de **Omote** y

**Ura** así también como las forma de **Ai-Hanmi** y **Gyaku-Hanmi** etc.

Entendido así, no son "solamente" tres movimientos que el alumno debe aprender sino un montón de situaciones diferentes en las que aplicar estos "tres movimientos".

Hay algunos Dojos donde aprenden cada situación como una "técnica" diferente limitada y estricta. Por ejemplo, van a aprender todas las siguiente "tecnicas":

- \* Kata-Te-Tori Shiho-Nage, Omote, Migi
- \* Kata-Te-Tori Shiho-Nage, Omote, Hidari
- \* Kata-Te-Tori Shiho-Nage, Ura, Migi
- \* Kata-Te-Tori Shiho-Nage, Ura, Hidari
- \* Ai-Hanmi Kata-Te-Tori Shiho-Nage, Omote, Migi
- \* Ai-Hanmi Kata-Te-Tori Shiho-Nage, Omote, Hidari
- \* Ai-Hanmi Kata-Te-Tori Shiho-Nage, Ura, Migi
- \* Ai-hanmi Kata-Te-Tori Shiho-Nage, Ura, Hidari
- \* Gyaku-Hanmi Kata-Te-Tori Shiho-Nage, Omote, Migi
- \* Gyaku-Hanmi Kata-Te-Tori Shiho-Nage, Omote, Hidari
- \* Gyaku-Hanmi Kata-Te-Tori Shiho-Nage, Ura, Migi
- \* Gyaku-Hanmi Kata-Te-Tori Shiho-Nage, Ura, Hidari

etc., etc. dándose la impresión que así, conocen estas tantas técnicas. Pero, cada movimiento aprendido como una "técnica" independientemente del contexto que le pertenece no vale nada para el aprendizaje del Aikido. Porque de verdad, solamente hay un solo **SHIHO-NAGE** aunque hay una infinidad de maneras de hacerlo. Lo que caracteriza **SHIHO-NAGE** como un "movimiento" es su forma de **KI-NO-NAGARE**. Es lo mismo en todas sus formas. Solamente es diferente la parte del **IRIMI** y de toma de control del **KI** del atacante que se hacen cada vez de una manera diferente hasta que se "juntan" al **KI-NO-NAGARE** del **SHIHO-NAGE**. Para los practicantes 6to kyu, estudiando para 5to kyu, el **SHIHO NAGE** es presentado en su forma de **Kata-Te-Tori** porque es la mas fácil para un principiante. Pero al estudiar **Kata-Te-Tori Shiho-Nage** el alumno no debe pensar que él esta estudiando una "técnica" particular que se llama **Kata-Te-Tori-Shiho-Nage**. Sería una equivocación. El alumno debe pensar que él esta estudiando **SHIHO- NAGE** a través de una de sus infinitudes de formas, y lo mismo para **Shomen-Uchi Irimi-Nage** y **Shomen-Uchi Ikkyo**.

#### 4to kyu (cinturon naranja)

- \* Kata-Te-Tori Shiho-Nage
- \* Shomen-Uchi Irimi-Nage

\* Shomen-Uchi Ikkyo

-----  
\* Yokomen-Uchi Ikkyo

\* Yokomen-Uchi Shiho-Nage

\* Kata-Tori Ikkyo

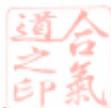
\* Kata-Tori Nikyo



### Tiempo adicional de estudio: 40 clases



Como se puede ver en este "programa" de cinturón naranja, hay en la lista otra vez los tres movimientos que figuraban en el "programa" de cinturón amarillo. Que quiere decir?



En las modalidades que aprenden "técnicas" consideran que una vez que se ha "aprendido" una "técnica", el alumno la "conoce" y por eso no vale la pena que se la va a aprender de nuevo!

Pero, como Vds ya saben ahora, no hay "técnicas" en Aikido y por eso el cinturón amarillo no ha "aprendido" las tres primeras técnicas". Lo que ha aprendido es una cierta manera de hacer un movimiento llamado **Shiho-Nage** por ejemplo o **Irimi-Nage** o **Ikkyo** a través de formas particulares. La meta es aprender como hacer **Shiho-Nage** o **Irimi-Nage** o **Ikkyo** con el **Ki-no-Nagare**. Por eso, uno debe aprender a hacer estos movimientos en sus varias formas y variaciones.

Este proceso de aprender el **Ki-no-Nagare** podría asimilarse al proceso de aprender a escribir. Los niños empiezan para aprender a hacer "bastones" verticales, después, "bastones" inclinados, después, pequeños círculos etc. antes de aprender las letras, empezando por la letra "a". Por supuesto, los niños son muy orgullosos al haber podido hacer un "bastón" vertical o inclinado y un poco más tarde, un "a" o un "b". Pero, no pueden decir que "ya conocen la escritura" o por lo menos, "las técnicas" del "bastón" o de la "a" o de la "b". Estas "técnicas" son solamente un pequeño pasito en el muy largo camino del aprendizaje de la escritura. También hay que recordar que la sola maestría de la escritura o digamos la "técnica" de hacer las varias letras en el papel, no es suficiente para "saber escribir". Falta el conocimiento de las palabras, de sus significaciones, de sus ortografía, así como el conocimiento de las frases que forman las palabras. Esto, tal como el **Ki-no-Nagare** no tiene nada de "técnico" y es totalmente informal en el pensamiento.

En el mismo sentido el alumno quien ha aprendido una forma de **Shiho-Nage** no puede decir que "ya conoce **Shiho-Nage**" porque lo que ha aprendido es solamente un primer "bastón" en el muy largo aprendizaje de la escritura.

Uno no debe olvidarse que la finalidad de la escritura no es poner pequeños dibujos como "bastones" o letras "a", "b", etc. en el papel, sino que transmitir su pensamiento a través de estos dibujos. Dicho en otras palabras, lo que importa no es la "técnica" de los pequeños "dibujos" en el papel, sino la significación que esta escondida a través de los dibujos y que uno debe recoger.

### 3er kyu (cinturon verde)

- \* Kata-Te-Tori Shiho-Nage
- \* Shomen-Uchi Irimi-Nage
- \* Shomen-Uchi Ikkyo
- \* Yokomen-Uchi Ikkyo
- \* Yokomen-Uchi Shiho-Nage
- \* Kata-Tori Ikkyo
- \* Kata-Tori Nikyo

- 
- \* Shomen-Uchi Sankyo
  - \* Shomen-Uchi Yonkyo
  - \* Shomen-Uchi Kote-Gaeshi
  - \* Mune-Tsuki Kote-Gaeshi
  - \* Kata-Tori Sankyo
  - \* Kata-Tori Yonkyo
  - \* Yokomen-Uchi Sankyo
  - \* Yokomen-Uchi Yonkyo

### Tiempo adicional de estudio: 50 clases

En el "programa" de cinturón naranja, se puede ver que, encima de los tres movimientos del cinturón amarillo, hay cuatro nuevo movimientos. Estos cuatro movimientos son **Yokomen-Uchi Ikkyo**, **Yokomen-Uchi Shiho-Nage**, **Kata-Tori Ikkyo** y **Kata-Tori Nikyo**. Aquí se podría decir que **Ikkyo** y **Shiho-Nage** todavía estaban en el "programa" de cinturón amarillo de modo que, verdaderamente, hay solamente uno solo "nuevo" movimiento que es **Nikyo**. Esto es un punto de vista muy "técnico" que no tiene en cuenta lo que es el más importante: el **Ki-no-Nagare**. Como dicho antes, la parte **Ikkyo** por ejemplo, en **Yokomen-Uchi Ikkyo** es solamente como un "letra" en las palabras "Dios" o "novia" por ejemplo. Esta "letra" por si mismo no tiene ninguna significación. Solamente tiene su valor en el cuadro de las palabras a donde se encuentra.

De la misma manera, **Ikkyo** debe "escribirse" en varias "palabras" para que podía tener su plena valor y para que el alumno podía entender sus varias significaciones y las reglas de su empleo.

Tambien se puede ver que en el "programa" de cinturón amarillo, las "palabras" varían poco. Son **Kata-Te-Tori** (agarrar una mano), **Shomen-Uchi** (golpe de arriba en la cara), **Yokomen-Uchi** (golpe de lado a la cara) y **Kata-Tori** (agarrar la espalda de frente). Pero estas "palabras" son cada vez usadas en "frases" (circunstancias) diferentes como **Ikkyo**, **Irimi-Nage**, **Shiho-Nage** etc. Tal como si una sola palabra, "comer" se estaba usada en "frases o circunstancias diferentes: comer un asado, comer comida japonesa, comer con la novia, quedarse tres días sin comer etc... Hay millas de posibilidades.

## 2do kyu (cinturon azul)

- \* Kata-Te-Tori Shiho-Nage
  - \* Shomen-Uchi Irimi-Nage
  - \* Shomen-Uchi Ikkyo
  - \* Yokomen-Uchi Ikkyo
  - \* Yokomen-Uchi Shiho-Nage
  - \* Kata-Tori Ikkyo
  - \* Kata-Tori Nikyo
  - \* Shomen-Uchi Sankyo
  - \* Shomen-Uchi yonkyo
  - \* Shomen-Uchi Kote-Gaeshi
  - \* Mune-Tsuki Kote-Gaeshi
  - \* Kata-Tori Sankyo
  - \* Kata-Tori Yonkyo
  - \* Yokomen-Uchi Sankyo
  - \* Yokomen-Uchi Yonkyo
- 
- \* Han-Mi Han-Dachi
  - \* Ushiro Nage

### Tiempo adicional de estudio: 60 clases

En esta "programa" de cinturón azul, son "solamente" deux "movimientos" nuevos: **Han-Mi Han-dachi** y **Ushiro-Nage**. Así se lo podría ver en pensamiento "técnico". Pero, no hay nada de técnico en esto. **Han-Mi Han-Dachi** tal como **Ushiro Nage** son clases entera de estudio por si mismo y cada uno de ellos necesitarían años de estudio especial.

**Han-Mi Han-Dachi** es "recibir un ataque (de un atacante de pie) en la posición de rodillas". Cualquier ataque. Es un entrenamiento total. No es dirigido a cualquier tipo de ataque. En **Han-Mi Han-Dachi**, uno debe mover su cuerpo de rodilla con la misma facilidad y suavidad que si uno estaba de pie. En esta posición de

rodilla, uno debe controlar el **KI-NO-NAGARE** tal como si uno estaba de pie. Aquí, hay que decir que el control del **KI-NO-NAGARE** se hace con la mente. Y al respeto, la posición de rodilla, normalmente, le da a uno un sentimiento de inferioridad en frente a un ataque por alguien de pie. Eso es porque el atacante de pie parece "más grande" y con más movilidad, que él quien está de rodillas. Por eso, uno debe primero controlar su propia mente para vencer este sentimiento de inferioridad cuando uno está de rodillas. Poco a poco, uno va a ver que cuando uno está lleno de **KI** no hay sentimiento de inferioridad. El **KI** lo hace desaparecer. Tan poco hay sentimiento de superioridad. Este puede ser peligroso tal como el sentimiento de inferioridad. Cuando uno está lleno de **KI**, lo que hay, es un sentimiento de gran calma y de invencibilidad, que no debe confundirse con el sentimiento de superioridad. Este sentimiento de invencibilidad no es otra cosa que un sentimiento natural de estar seguro de poder hacer una cosa. Por ejemplo, sentado en una silla, uno se levanta para caminar. Uno sabe que puede caminar. Está seguro que puede hacer lo. Es totalmente natural. No hay ningún sentimiento de superioridad en esto. De la misma manera, cuando viene un ataque, aunque el atacante sea de pie, uno lleno de **KI** y usando el **Aikido**, sabe que puede controlar el ataque en todos casos.

**Ushiro-Nage**, en el sentido de que acabo de explicar, tiene mucho que ver con **Han-Mi Han-Dachi**. Porque **Ushiro-Nage** tiene que ver con todas las ataques de atrás. En un ataque de atrás, uno no ve venir al ataque, lo que resulta en un sentimiento de miedo y de inferioridad. Entonces, su práctica es de la misma forma que para el **Han-Mi Han-Dachi**, es decir aprender a mover su cuerpo suavemente para un control firme y suave del **KI-NO-NAGARE**. Esto en su turno va a demostrar al practicante que él puede controlar cualquier ataque de atrás **por lo tanto** que él está lleno de **KI** y controla el **KI-NO-NAGARE**.

Como lo dice al respecto el Maestro Morihei Ueshiba, fundador del Aikido, *"las ataques de atrás son extremadamente peligrosas y el proceso para controlarlas es muy delicado. Si uno no está lleno de **KI** y su atención está relajada, uno va a ser vencido sin haber visto que venía el ataque. El punto primordial es de "sentir" la presencia del atacante que viene por atrás. Uno debe abrir los "ojos del mental", seguir su intuición y ponerse de inmediato en la buena posición para recibir y controlar el ataque. Hay que entrenarse con mucha seriosidad a este tipo de situación hasta que uno puede moverse adelante, por la derecha, por la izquierda o por atrás con suavidad y rapidez, controlando el ataque. Con la repetición seriosa de este entrenamiento, uno va a adquirir poco a poco como un "sexto sentido" que le va a ayudar a responder intuitivamente a estas situaciones. Por ejemplo, cuando uno "siente" que viene un ataque por atrás, uno debe girar, dar una vuelta con la más grande vivacidad posible para encontrarse al lado, o mejor detrás del atacante controlándole mientras tanto por un "atemi" a la cara o a las*

costillas, lo que le sierra "la puerta de su espíritu" y le pone a su merced. Frente a ataques de atrás, la estabilidad y la suavidad de la cadera son sumamente importantes y es necesario practicarlas todos los días. Cada una de estas explicaciones es la fuente de millas de movimientos diferentes. Los detalles de estos no pueden enseñarse en los libros y son transmitidos en la práctica por los instructores. De esta manera, se pueden aprender y formar parte de su propia experiencia."

Como se puede ver con las mejores explicaciones que pueden ser, las del Maestro Morihei Ueshiba, esto dos "nuevos movimientos" **Han-Mi Han-Dachi** y **Ushiro Nage**, no son poca cosa. Tampoco podría decir que "se les aprende en el programa de cinturón azul" y ya los conoce. No es así. En el programa de cinturón azul, **se empieza a aprenderles** y se va siguiendo aprenderles toda la vida, hasta cinturón negro, primer Dan, quinto Dan o ocho Dan. En este sentido, estos dos "adicionales movimientos" en el programa de cinturón azul son un primer paso en el muy largo camino de una práctica más completa del Aikido.

## 1er kyu(cinturón marón)

- \* Kata-Te-Tori Shiho-Nage
  - \* Shomen-Uchi Irimi-Nage
  - \* Shomen-Uchi Ikkyo
  - \* Yokomen-Uchi Ikkyo
  - \* Yokomen-Uchi Shiho-Nage
  - \* Kata-Tori Ikkyo
  - \* Kata-Tori Nikyo
  - \* Shomen-Uchi Sankyo
  - \* Shomen-Uchi yonkyo
  - \* Shomen-Uchi Kote-Gaeshi
  - \* Mune-Tsuki Kote-Gaeshi
  - \* Kata-Tori Sankyo
  - \* Kata-Tori Yonkyo
  - \* Yokomen-Uchi Sankyo
  - \* Yokomen-Uchi Yonkyo
  - \* Han-mi Han-Dachi
  - \* Ushiro Nage
- (mismo que 2 kyu, azul)

### Tiempo adicional de estudio: 60 clases

Pensando en "técnico" uno podría decir que el programa de cinturón marón es lo mismo que lo de cinturón azul. De modo que, un cinturón azul conoce las mismas

"técnicas" que un cinturón maron. "Técnicamente", un cinturón azul podría pasar el examen de cinturón maron, verdad? Pero, no es así. Hay que recordarse de lo que decía el Maestro Morihei Ueshiba: *"Cada una de estas explicaciones es la fuente de millas de movimientos diferentes. Los detalles de estos no pueden enseñarse en los libros y son transmitidos en la práctica por los instructores."* En otras palabras, los movimientos que son indicados por cada "programa" no constituyen, por sí mismo, lo que hay que aprender. Son solamente una indicación de una forma de aprendizaje, cada una siendo *fuente de millas de movimientos diferentes. Como los detalles de estos no pueden enseñarse en los libros y son transmitidos en la práctica por los instructores*, equivale a decir que son "los detalles" quien son la verdadera práctica y lo que el alumno debe aprender. Son una infinidad.

Pero aquí también hay algo que puede confundir al practicante. Aunque son los "detalles" que no son en los libros que el practicante debe aprender, no es la acumulación de esos que es importante. Esto no vale. Tenemos el ejemplo famoso de un alumno del Maestro Morihei Ueshiba que había memorizado más de "dos mil técnicas" pero no entendía nada al Aikido. Un día, el Maestro le dijo: "olvida todas las "técnicas" que has aprendido. Estas no te sirven de nada. Al contrario, te impiden usar los principios del Aikido. Trata de practicar solamente **IRIMI** y **AIKI** y nada más. Haciéndole, el Aikido te va a salir naturalmente".

Por los que no hablan japonés, hay que traducir **AIKI**. Quiere decir "unificarse con el **KI** del atacante, tomando control de él". Así, solamente con **AIKI** y **IRIMI** se puede hacer todo el Aikido. Y lo que permite a uno hacer esto, es la práctica de los "detalles". Este quiere decir que, a través de la práctica de los "detalles" (los movimientos que uno practica en el dojo con el instructor) uno debe entender el principio del **KI-NO-NAGARE** que es el mismo para todos. De modo que el nivel de un practicante de Aikido no se juzga por la cantidad de "detalles" que conoce sino por la profundidad de su entendimiento y su maestría del **KI-NO-NAGARE**.

## PROGRAMA PARA CINTURON NEGRO 1er DAN

Mismo que para Cinturón Maron.

**Tiempo adicional de estudio: 60 clases**

En todos los programas de encima, progreso debía ser demostrado al respeto de los tres elementos fundamentales: **SHIN** (manejo del corazón o **KI**), **GI** (manejo de los movimientos) y **TAI** (manejo del cuerpo).

Aquí estamos a la primera etapa del enseñamiento hasta el cinturón negro que es

el nivel a partir del cual uno puede decir que verdaderamente, es un practicante de Aikido. Pero, el cinturón negro (1er Dan) no es un fin, es un comensamiento. Podemos hacer un paralelo con los estudios y la Universidad. Antes de entrar en la Universidad, uno debe hacer varios estudios para lograr al nivel necesario para entrar en la Universidad. Esto podría compararse como los varios cinturones hasta, vamos a decir, cinturón maron. Cuando uno entra en la Universidad, sería cinturón negro 1er Dan. Pero, fíjense bien. El que entra por primera vez en la Universidad, en el primer día de su primer año, todavía no sabe nada. Empeso a pisar el camino de la sabiduría, pero no es un sabio. De la misma forma, el primer Dan (**SHODAN** en japonés) es solamente su tarjeta de entrada en el camino de la sabiduría. **SHODAN** en japonés quiere decir "nivel más bajo". Es el primer nivel. Pero, aunque siendo el más bajo, al mismo tiempo, es parte de la escalera que va hasta el más alto nivel. Solamente lo que falta es la progresión. Por eso, estudiando cada día en la manera expuesta adelante en los varios "programas" de cada cinturón, es preciso también tener en cuenta que el progreso deber hacerse en los tres niveles de **SHIN** (manejo del corazón o **KI**), **GI** (manejo de los movimientos) y **TAI** (manejo del cuerpo).

**SHIN** podría entenderse como la "actitud mental". Pero, es más que esto. El "actitud mental" es solamente su propia mente. Pero el **SHIN** incluye también la mente (el **KI**) del atacante y al mismo tiempo, el conjunto de nuestra mente añadido a la del atacante y controlandola. En otras palabras, esto forma un nuevo **KI** constituido de nuestro propio **KI** y del **KI** del atacante. Es decir que debemos controlar el **KI** quien controla nuestro **KI**. Complicado? La practica y los "detalles" de cada clase le van a aclarar poco a poco. Se puede juzgar el nivel de **SHIN** de un practicante observando la manera como él emplea su **KI**.

**GI** es el manejo de los movimientos. Podría decirse también que es el manejo del **KI-NO-NAGARE**. A través de los "detalles" de los movimiento, uno debe grabar poco a poco el principio del **KI-NO-NAGARE**. Uno puede ver arriba que el **SHIN** también se preocupa del **KI**. Por supuesto, los dos son íntimamente unidos. Aquí podemos decir que el **KI-NO-NAGARE** se maneja con el **SHIN** y con el **GI**. Más precisamente, el **SHIN** maneja la parte **KI** y el **GI** la parte **NAGARE** o "camino". Se puede juzgar el nivel de **GI** de un practicante observando la manera y la suavidad como el maneja el **KI-NO-NAGARE**.

**TAI** quiere decir "cuerpo" y es la parte que trata del manejo del cuerpo. Es decir: sin fuerza, sin tensión, muy blando y suave, con gran precisión y velocidad, haciendo siempre el gesto justo al momento justo, usando su cuerpo de tal manera a permitir un manejo suave y veloz del **KI-NO-NAGARE**. Por eso, todas las partes del cuerpo, incluyendo las más afuera del punto de acción, deben moverse de acuerdo con el acción. Por ejemplo, en un giro a la derecha, para

"invitar" el atacante quien nos quiere agarrar la mano derecha, a dar la vuelta alrededor de nosotros, la mano derecha, empezando por las extremidades de los dedos debe irse a la derecha pero nunca en una forma de "estirar" sino siempre "**empujando**". Para lograr este efecto, el codo debe bajarse para que el movimiento de "empujar" puede seguir desde la espalda, el codo, la muñeca y hasta la punta de los dedos. También el movimiento debe ser coordinado con el de la cadera, de las rodillas, de las tobillos, de las bases de los pies y hasta la punta de los pies. En otras palabras, el cuerpo es una "máquina" exquisitamente precisa y hay que aprender a manejarlo hasta que puede ser manejado con gran precisión como un reloj suizo de gran calidad.

También, el manejo de **TAI** no puede envisarse por sí solo como una parte únicamente física. Porque es íntimamente correlado con el **SHIN** (o el **KI**) y con el **GI**. Lo que hace mover el cuerpo, es el espíritu o el pensamiento. Por ejemplo, si uno quiere dar la vuelta por la derecha, uno debe primeramente poner su **KI** en un punto 180 grados en su espalda a donde el **KI** va a fijarse para terminar la vuelta. Entonces, el **KI** en su turno, va a hacer girar primero a los ojos, luego la cabeza, las espaldas, la cadera, las rodillas y finalmente el desplazamiento de los pies.

De la misma manera, haciendo cualquier movimiento físico o desplazamiento, uno debe haber en su mente una imagen precisa del movimiento que uno va a hacer. Y uno "solamente" sigue el camino que se ha formado en su mente. Manejando un auto, uno debe saber de mano adelante adonde tiene que girar para manejar suavemente y evitar accidentes.

Esto siendo entendido, se puede ver que **TAI** tiene varios componentes: el entrenamiento físico para adquirir las cualidades necesarias como suaves, suavidad, rapidez etc., el entrenamiento al manejo del cuerpo según los principios de **GI** para que podía salir el **GI** a través de los movimientos de **TAI** y finalmente el entrenamiento a la coordinación de **TAI-GI** bajo la supervisión del **KI**.

De verdad, hay mucho más que eso pero, para el "nivel más bajo" de la escalera de la sabiduría (**SHODAN**) me parece que ya está suficiente y si el cinturón maron que se dedica seriamente a la práctica podía adquirir solamente una pequeña parte de este enseñanza, él merecería ampliamente su grado de **1er DAN**.

\* \*



\*

