

## **ARTE Y MODELO DE VIDA**

El Aikido es un arte marcial no violento, ya que su objetivo es el de reducir al oponente sin necesidad de herirlo. La palabra AIKIDO es la unión de tres ideogramas o vocablos japoneses:

AI: ARMONÍA, UNIÓN, AMOR....Es la realización de nuestra conciencia humana sin agredir las leyes de nuestro entorno.

KI: ESPÍRITU, FUERZA VITAL, ENERGÍA... Es la búsqueda de nuestro equilibrio físico y mental.

DO: CAMINO, VÍA, FORMA DE VIDA....

También se puede traducir generalmente como El Camino de la Paz de Espíritu, El Camino de la Paz o El arte de la Paz, ya que no se puede traducir exactamente al español. El AIKIDO es pues el ARTE de hallar la ARMONIA con nuestra FORMA DE VIVIR.

Es un arte puro de defensa personal que está orientado a obtener la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo ante cualquier situación, por eso sus practicantes entrenan todas las distancias de confrontación, desde la larga distancia, donde el uso de puños y piernas es posible, hasta la distancia de contacto o cuerpo a cuerpo, donde será más apropiado el uso de proyecciones *-nage waza-*, sin descuidar el trabajo en el suelo *-suwari waza-*.

Se entrena contra uno o varios adversarios, armados con cuchillo *-Tankendori-*, con bastón o lanza *-Bodori-*, o espada *-Katana-*; o desarmados, para preparar así al practicante para que pueda ser capaz de afrontar cualquier situación.

El Aikido proporciona beneficios físicos entre los que se encuentran la elasticidad, flexibilidad, potencia, tonicidad muscular, movilidad, coordinación, agilidad y resistencia. Además su práctica incrementa la concentración, la estabilidad emocional y la confianza en sí mismo, favorece la distensión emotiva y nerviosa, canaliza la agresividad y forma el carácter.

El Aikido es un sistema abierto que parte de unas técnicas básicas, que permiten la evolución del practicante hacia técnicas más complejas. Consta de atemis, luxaciones, proyecciones, barridos, estrangulaciones, inmovilizaciones, controles y técnicas de conducción entre otras.

Dentro del aikido el practicante elige la respuesta que más se adapta a sus preferencias, a su capacidad y a sus aptitudes físicas. El entrenamiento de diferentes supuestos de agresión, le darán al aiki la capacidad de confeccionar una respuesta, rápida y eficaz, que podrá ser simple o compleja en función de la situación en que se produzca la agresión.

El gran abanico técnico que el aikido pone en manos de sus practicantes, les dará la oportunidad de salir airoso de un encuentro desafortunado. El aprovechamiento de la máxima energía, el conocimiento de las técnicas de atemis y su uso como técnicas de apertura y terminación, la utilización de luxaciones, proyecciones y estrangulaciones y el uso de la esquiva al principio de la acción defensiva, son principios que es aiki aplicará con lógica para construir de forma inmediata la acción defensiva.

El practicante es libre para escoger las técnicas que más se adapten a su constitución física o a sus preferencias personales y también es libre para incorporar a su repertorio técnico, todo aquello que considere válido, siempre que se pueda utilizar dentro de los principios fundamentales del sistema. Esto no quiere decir que el aikido sea un sistema moderador, sino simplemente, que no limita a sus practicantes sobre las técnicas que debe usar.

Un aiki ante un combate siempre tendrá en cuenta los cinco principios básicos:

- Adopta un estilo Natural tanto de postura como de mente (POSTURA NATURAL).
- Mira a los ojos de su oponente(el entrecejo) como si observara las montañas lejanas (FORMA DE MIRAR).
- Se mueve tan fluidamente como le sea posible, como si sus pies estuvieran siempre tocando el tatami (MOVIMIENTO DE CUERPO Y PIES).
- Mantiene sus manos en su Línea Central cuando está efectuando las técnicas (MOVIMIENTO DE MANOS Y BRAZOS).

5. Mantiene una respiración relajada y espira en el último momento cuando efectúa las técnicas (MÉTODO DE RESPIRACIÓN).

En el Aikido, al igual que en otras artes marciales como el Karate o el Judo, los practicantes van consiguiendo distintos rangos o cinturones. Esto podríamos llamarlo niveles de experiencia que el practicante consigue con la experiencia y con una prueba o examen previo. Los distintos cinturones, con colores diferentes, de menor a mayor nivel son: blanco, amarillo, naranja, verde, azul, marrón y negro. A partir del negro, el practicante ya experto irá consiguiendo los Danes, que son niveles superiores.

Para practicarlo solo se necesita el traje típico de las artes marciales, el Kimono, el cinturón según el rango del practicante, y si se alcanza un nivel superior al verde o si se tiene una elevada experiencia se utilizará una falda o pantalón ancho negro, denominada Hacama, para poder acusar esta distinción.

A los beneficios que comparte con el Judo hay que añadir algunos que lo diferencian y lo hacen el deporte y actividad de lucha idóneo para nuestros intereses docentes:

–No son necesarias las caídas para el desarrollo completo de las técnicas, por tanto el tatami o colchonetas no son imprescindibles, trabajando perfectamente sin ellas.

–No hay cargas del peso del oponente, con lo cual no hay problemas de columna, ni de esfuerzos perjudiciales.

–Para la actuación sobre el equilibrio e inercia, es fundamental la rapidez de los desplazamientos.

–Como generalmente de los puntos de actuación son las articulaciones siempre existe una graduación dentro del control que se haga, sin tener que llegar aun accidente al más mínimo descuido o exceso(como sucede en las artes marciales de golpeo).

–Permite el enfrentamiento ante variados ataques y atacantes.

–No hay lucha en el suelo, evitándose los golpes en los revolcones o los aplastamientos.

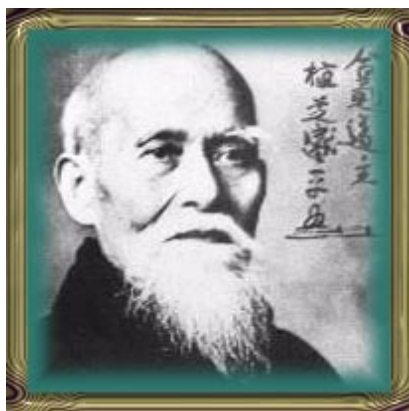
–El planteamiento metodológico previo depende de la vivencia experimental de la que parta cada profesor para sus clases; es por tanto, libre, independiente, sin ordenación, estructuración ni progresión, facilitando la libre experimentación y aprendizaje.

–No son necesarios conocimientos previos de Artes Marciales, con un acercamiento de poco tiempo es suficiente.

–Las limitaciones se plantean desde los principios propios del Aikido: no golpear, siempre girar, aprovechar su fuerza para volverla contra él, su inercia para desequilibrar y todo dentro de la NO VIOLENCIA.

- La única línea de actuación predeterminada es la acción que nos motiva a la mañana.
- Los contenidos son punto de partida para el autodescubrimiento.
- Se enfoca la evaluación desde la participación, el desarrollo de soluciones más o menos elaboradas y la satisfacción de la experiencia y experimentación personal.
- El papel del profesor es el de realizar propuestas de situaciones y sugerir una o varias soluciones primarias; el resto corresponde al trabajo en pequeño grupo y por parejas.

### **NACIMIENTO DEL AIKIDO**



El Aikido fue creado por Morihei Ueshiba(1883–1969). Fue uno de los más grandes budokas que ha existido. Incluso a los ochenta años era capaz de desarmar a cualquier enemigo, tirar a cualquier número de atacantes, e inmovilizar a un oponente con un solo dedo. Pero ante todo era un hombre de paz que detestaba la lucha, la guerra y cualquier tipo de violencia. Ueshiba en su juventud sirvió como soldado de infantería en la guerra Ruso-Japonesa, más tarde luchó contra piratas y bandidos en Mongolia, e incluso sirvió como instructor en las academias de militares de elite japonesas.

Tras mucho tiempo de practica llegó a la conclusión que si en cualquier método de defensa influía la fuerza o el poderío físico se volvía inútil ya que siempre habría alguien más fuerte y más hábil que uno y pasaría de vencedor a vencido. Pensó que la lucha conducía a la destrucción y así, creó el Aikido como un arte capaz de unirnos con el oponente y en vez de derrotarlo convencerle de lo inútil de la lucha.

Una de los más famosos episodios en la vida del Maestro Ueshiba fue cuando venció a un oficial del ejército japonés experto en Kendo sin necesidad de usar ningún arma simplemente esquivando sus golpes hasta que el oficial se rindió.

Aunque el Aikido se originó con Ueshiba en Japón, quiso que fuera extendido por el mundo por sus alumnos, algunos de los cuales aun siguen enseñando activamente como Tamura en Francia o Yamada en EEUU.

### **EXPANSIÓN DEL AIKIDO**

El Aikido llega a Europa a principios de los años 50. En 1968, gracias a la presencia en Madrid del japonés Yasunari Kitaura, 7ºDAN, se cimenta el futuro serio del Aikido en España. Los primeros núcleos activos se establecen en Bilbao, Madrid, Barcelona, Granada, Valencia, Baleares...Desde sus comienzos, el Aikido se encuadró como Disciplina Asociada en la Federación Española de Judo, adscrita orgánicamente al Consejo Superior de Deportes y al Ministerio de Educación y Ciencias. El departamento Nacional de Aikido lo integran personas y entidades cuyo nivel técnico y docente está reconocido por la Federación Europea de Aikido y por la F.I.A. según las directrices del máximo organismo mundial, el AIKIKAI. En España se estima que habrá cerca de ocho mil practicantes y en Andalucía, los aikidokas rondan casi el millar.

Debajo de estas líneas mostramos los escudos o logotipos de las escuelas de Aikido en Marbella(imagen izquierda) y de Málaga(Imagen derecha):

1