



Escuela Nacional de Entrenadores RFEJYDA  
DEPARTAMENTO DE AIKIDO

# MANUAL DEL ENTRENADOR

## Asignaturas específicas



# INDICE

## INTRODUCCIÓN

Lección 1	Aikido siglo XXI	Página 1
Lección 2	El entrenador de Aikido	Página 4

## HISTORIA DEL AIKIDO

Lección 3	Orígen y raíces Aikido	Página 7
Lección 4	Onisaburo Deguchi	Página 10
Lección 5	De Ayabe a Tokio	Página 13

## FILOSOFIA DEL AIKIDO

Lección 6	Enseñanza M. Ueshiba	Página 16
Lección 7	Influencias religiosas	Página 18
Lección 8	Principios éticos Budo	Página 21
Lección 9	Aikido contra violencia	Página 25
Lección 10	Actitud frente al conflicto	Página 28

## PREPARACIÓN FÍSICA

Lección 11	La respiración en Aikido	Página 32
Lección 12	Fuerza y potencia	Página 36
Lección 13	Resistencia y velocidad	Página 39
Lección 14	Flexibilidad y elasticidad	Página 44
Lección 15	La agilidad en Aikido	Página 48
Lección 16	El equilibrio corporal	Página 50
Lección 17	La coordinación en Aikido	Página 52

## FUNDAMENTOS

Lección 18	Suwari waza y Hanmi h.w.	Página 56
Lección 19	Principios de Tachi waza	Página 58
Lección 20	La no resistencia	Página 60
Lección 21	Las reacciones en el tiempo	Página 62
Lección 22	Shikaku. El ángulo muerto	Página 65
Lección 23	La acción libre del pensam.	Página 68
Lección 24	La adaptación permanente	Página 70
Lección 25	Ri ai Tai atari	Página 72

## METODOLOGÍA

Lección 26	Comunicar transmitir	Página 75
Lección 27	Kihon waza	Página 77
Lección 28	Técnicas motoras	Página 79
Lección 29	Progresar hacia la maestría	Página 81
Lección 30	La motivación	Página 83
Lección 31	Feedback	Página 85
Lección 32	La seguridad entrenando	Página 86
Lección 33	La clase de Aikido	Página 88
Lección 34	Aikido infantil	Página 90
Lección 35	Promocionar el club	Página 92

## PSICOLOGÍA AIKI

Lección 36	Interdependencia psic.	Página 95
Lección 37	Educación somato-sensorial	Página 97
Lección 38	La estrategia Aiki	Página 99
Lección 39	El Kiai	Página 101
Lección 40	Autocontrol	Página 103
Lección 41	Actitudes aiki	Página 108



ESPAÑA

# INTRODUCCIÓN



# LECCION Nº 1

## AIKIDO SIGLO XXI

Iniciarse hoy, en la práctica del Aikido, supone para muchos practicantes comenzar a vivir de otra manera, mas serena e inteligente, puesto que el adepto va a descubrir ciertos principios universales, que le enseñarán a ordenar su comportamiento de acuerdo a dichas leyes.

Es una Vía que exige esfuerzo, constancia y sacrificio, pero que ofrece satisfacciones muy gratificantes en todos los sentidos.

El Aikido es ante todo práctica e intercambio de energías, mensajes, errores y aciertos con el "otro", o los "otros", gracias a cuya presencia para desempeñar el "rol de adversario", creador de conflicto, podemos descubrir y progresar en los secretos de esta Ciencia del movimiento y de la armonía.

Todas las virtudes y beneficios que aporta el entrenamiento de esta disciplina, constituyen excelentes recursos que mejoran nuestro comportamiento frente a los problemas cotidianos, sean de la índole que sean, Ueshiba decía que **"estudiar el Aikido es aprender a vencerse a sí mismo en cada aquí y ahora"**

Sus objetivos mas elevados proponen al aikidoka en el orden personal, hacerse capaz de **"impedir herir sin herir"**, y esto en cualquier ámbito de la vida, y en el orden social convertirse en una persona formada integralmente para ser más útil, generoso y comprensivo con todo el mundo.

Los principios y actitudes propias de este arte marcial, han de ser aplicadas cada día, hoy en el siglo XXI, en el arte de la convivencia, a fin de establecer la verdadera armonía en si mismo, en el entorno y en el mundo entero.

Se dice que las últimas palabras del maestro Ueshiba fueron estas: **"El Aikido pertenece al mundo entero"**, y deberíamos preguntarnos cuál era la intención que latía detrás de ellas... pues si la voluntad manifiesta de su fundador, lo quiso como arte, ciencia o disciplina de alcance universal, nadie (asociaciones, maestros, escuelas, federaciones, etc.) puede pretender la exclusividad de esta Vía, ni siquiera una parte de ella.

Sin embargo, todos conocemos maestros, escuelas, y organizaciones que afirman ser los únicos y genuinos representantes del auténtico Aikido...

El Aikido mas que un deporte es una escuela de vida en la que el adepto implica todas sus facultades físicas, técnicas, mentales, etc. con el fin de moldear la personalidad y ajustar el comportamiento en aras siempre de la armonía y la buena convivencia.

## QUE APORTA LA PRACTICA DEL AIKIDO.-

Es innegable que la práctica continuada va a generar cambios beneficiosos en el cuerpo y la mente del aikidoka entre los que a título de ejemplo pueden citarse los siguientes:

### *AMBITO BIOLÓGICO.-*

Mejora la actividad de los sistemas cardiorrespiratorio, neuro-muscular y metabólico.

Fortalece y flexibiliza las articulaciones.

### *AMBITO FISICO.-*

Mejora la coordinación, la flexibilidad, la resistencia, la agilidad, el equilibrio, la velocidad, los reflejos, etc.

Se adopta el tono muscular idóneo (ni rigidez, ni flacidez)

Se aprende a mantener la buena postura y a relajarse

Se hace un uso mas racional de la energía.

### *AMBITO TÉCNICO.-*

Se automatizan las reacciones y los movimientos

Aparecen las respuestas espontáneas, no pensadas

Se ejerce el autocontrol de las propias acciones

Se obtiene el mejor rendimiento con el mínimo esfuerzo, actuando de acuerdo a las leyes naturales.

Se sustituye la oposición por la integración, o fusión de energías.

### *AMBITO MENTAL.-*

Rapidez en la percepción de estímulos y toma de decisiones.

Se agudiza la atención y se mantiene la concentración.

Se habitúa a ejercer el control mental.

Se ejercita la intuición y la conciencia sensorial.

### *AMBITO ANIMICO.-*

Se es dueño de las emociones y los sentimientos

Se libera de las influencias negativas internas o externas.

### *AMBITO ESTRATÉGICO.-*

Se aprende a adaptarse a todos los cambios

Se aprende a captar la globalidad e intencionalidad de las situaciones.

Aumenta la confianza en si mismo, por el conocimiento objetivo de las posibilidades y límites propios.

Se aprende a usar la energía y las acciones del oponente en su contra.

### *AMBITO ETICO.-*

El aikidoka ordena su conducta de acuerdo a los principios universales, los valores humanos y las leyes sociales justas.

Vive de acuerdo a una escala de valores cuidadosamente seleccionada, en la que no todo vale para conseguir los objetivos, porque el fin no justifica los medios.

### *AMBITO SOCIAL.-*

Se mejoran notablemente las relaciones interpersonales.

Se observa siempre el máximo respeto a todos los seres de la naturaleza

Se cultiva la solidaridad y el compañerismo.

Etc.

¿Qué otras razones o motivos, aparte de los expuestos, impulsan a los “nuevos” que se personan en los dojos de cada ciudad para iniciarse en la práctica del Aikido?

Teniendo en cuenta todo lo expuesto, el Entrenador del siglo XXI, deberá considerar qué es lo que va a “**transmitir**”, para no crear derivas que extravían, y ser un buen “**eslabón**” de la cadena Aiki creada por Ueshiba, adaptada a las necesidades y expectativas de los practicantes de hoy, porque él también fue un innovador-evolucionador.

A large, stylized graphic in the background. It features a large, semi-transparent pink circle at the top, resembling a sun. Below it, a yellow ribbon-like shape curves across the page. At the bottom, a pink ribbon-like shape curves upwards. The word "ESPAÑA" is written in large, bold, pink capital letters across the bottom of the graphic.

ESPAÑA



## LECCION Nº 2

### EL ENTRENADOR DE AIKIDO

Para trazar el perfil del Entrenador hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

#### QUIEN PUEDE SER ENTRENADOR.

Pueden serlo todos aquellos aikidokas que han adquirido los conocimientos y habilidades técnicas exigidas por la Escuela Federativa Nacional de la RFEJYDA y han aprobado los exámenes correspondientes.

La enseñanza del Aikido va mas allá del aprendizaje de las técnicas de combate, de ahí la necesidad de formarse lo mas ampliamente posible, para ser también un educador en la Vía de los valores del Budo.

#### ROL DEL ENTRENADOR.

El entrenador es un eslabón de la cadena que le ata a la escuela a la que pertenece (Aikikai), dado que el futuro del Aikido depende de la educación y la formación que ha recibido el "Entrenador-Educador" para transmitir la enseñanza de este arte marcial.

Enseñar es:

Transmitir un saber

Ayudar a los alumnos a asimilar los conocimientos

Guiarles hacia la meta o el objetivo

Tener la voluntad de compartir lo que sabe

Motivar el interés, la ilusión y el esfuerzo para aprender.

El Entrenador ha de saber y conocer a fondo lo que enseña, así como el camino a seguir, siguiendo un método racional, lógico, coherente y progresivo, además ha de poseer una buena competencia técnica, disponer de una reserva de conocimientos acrecentada y renovada por su constante búsqueda, vocación de servicio altruista, y personalidad estable, equilibrada, objetiva y sincera.

#### RESPONSABILIDADES QUE HA DE ASUMIR.-

Ante todo es responsable de procurar la mayor seguridad durante los entrenamientos para que nadie se lesione.

Determinar los objetivos que han de alcanzar los alumnos en un periodo de tiempo dado, estableciendo el orden de los conocimientos, para que sean bien asimilados.

Estos objetivos pueden ser de tres tipos:

- 1.- Objetivos inmediatos (habilidades motrices)
- 2.- Objetivos a medio plazo (asimilación del programa de grados)
- 3.- Objetivos a largo plazo (adquisición de actitudes y principios éticos).

Programar los contenidos de las clases en función de dichos objetivos, estableciendo necesidades y preferencias.

Presentar su enseñanza con elementos motivadores, para no caer en la monotonía de las clases estereotipadas o tradicionales, que matan la ilusión y el interés de los alumnos.

Respetar y hacer respetar todas las normas de cortesía y etiqueta propias del Aikido.

Instruye y educa de acuerdo al espíritu y la filosofía del Aikido.

#### LA AUTORIDAD DEL ENTRENADOR.

La autoridad y el respeto de sus alumnos no le corresponde por sus actitudes dictatoriales, o simplemente por poseer la titulación oficial, sino por:

- Sus conocimientos acreditados en su forma de enseñar.
- Su destreza y habilidad técnica (su saber hacer)
- Su comportamiento y cualidades personales
- Su capacidad de entrega y servicio a los alumnos, al club y a la federación a la que pertenece.
- Su inquietud por ampliar el horizonte de sus conocimientos.

#### CUALIDADES DEL ENTRENADOR.

- Es un hombre justo, y lo manifiesta en cada una de sus acciones.
- Conoce lo esencial del espíritu del Aikido
- Es un ejemplo viviente para sus alumnos
- Es sinceramente humilde y consciente de que aún le queda mucho por aprender.
- Es disciplinado, metódico, y abierto a todos los cambios que merecen la pena.

Es moderado en la crítica, parco en alabanzas y sincero en sus apreciaciones.

Es generoso, comprensivo, respetuoso y exigente al mismo tiempo.

Irradia entusiasmo, deseos de aprender, espíritu de sacrificio y esfuerzo, como los mejores medios de progreso.

Es original porque no copia ni imita las formas de enseñar de otros maestros.

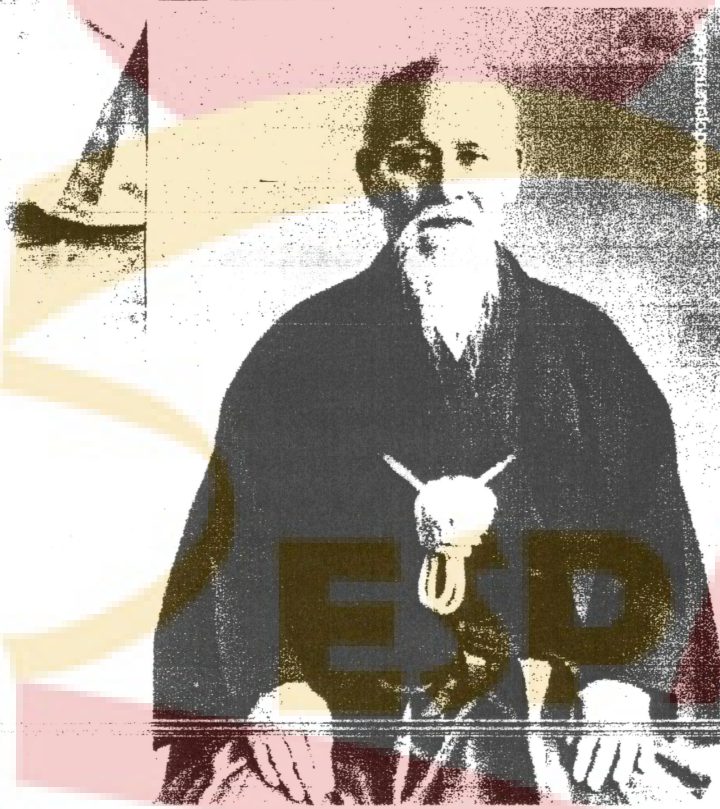
Posee además todas las cualidades y requisitos del Monitor.



# HISTORIA DEL AIKIDO



**SOKAKU TAKEDA**



**MORIHEI UESHIBA**

**ONISABURO DEGUCHI**



## LECCION Nº 3

### ORIGEN Y RAICES DEL AIKIDO

#### ORIGEN DEL AIKI.-

Aiki es un concepto japonés compuesto de dos vocablos: Ai-Ki.  
Ai significa, unir, juntarse en armonía, estar de acuerdo, amor, etc.  
Ki significa: espíritu, intención, energía.

Ai-Ki en la idea de los primeros tiempos era adoptar una determinada actitud, y realizar ciertos ritos que perseguían identificarse o fusionarse con las leyes universales, a fin de aumentar los poderes del individuo, ya fuera en el ámbito psicológico, físico, táctico, etc.

El origen del Aiki se remonta al primer siglo después de Cristo, según el relato del NIHON SHOKI acerca de las hazañas de Yamato Takeru no Mikoto, hijo del emperador Keiko Tenno que realizaba ceremonias de "purificación y absorción de energías" de la naturaleza, antes de los combates contra sus enemigos.

Los ideogramas que expresan esta idea, se encontraban ya en los viejos "makimono" de antiguas escuelas de Bu-Jutsu representando los aspectos más ocultos y eficaces de las artes de combate.

Una referencia notable aparece en el origen de la **Daito Ryu Aiki no Jutsu**, creada por el general Minamoto Yoshimitsu (1045-1127) patriarca del clan Takeda y sus métodos de combate basados en los principios "**Aiki-In-Yo-Ho**", o la no resistencia y aprovechamiento de la energía del adversario de acuerdo a los principios de alternancia y complementariedad inspirados en la idea taoísta del Yin y del Yang mediante movimientos circulares sin principio ni fin.

El sistema de lucha "Aiki" establecido por Minamoto Yoshimitsu, se transmitía exclusivamente a los guerreros del clan de generación en generación, y se enriquecía con las sucesivas experiencias adquiridas en los campos de batalla.

En la época Tokugawa y durante el gobierno del Shogun Iemitsu (1604-1651) este método fue declarado como el entrenamiento oficial para

los samuráis de categoría superior y los guardias de la residencia del Shogun.

La Escuela Daito Ryu, que significa "Escuela del gran Este", fue creada en el siglo XVI por Takeda Toso Kunigutsu, y en ella se enseñaban técnicas de atemi, proyección, luxación, estrangulación, kuatsu, etc.

A finales del siglo XVII la enseñanza del Aiki en el dojo Nishinkan de los Takeda estaban reservadas exclusivamente para los guerreros de mayor jerarquía y altos dignatarios del clan Aizu, y el método era conocido como "Oshiki Uchi", o arte defensivo de la corte imperial.

Estos conocimientos y experiencias eran transmitidos de generación en generación y así en el devenir del tiempo aparece la figura legendaria de Sokaku Takeda (1860-1943).

#### SOKAKU TAKEDA.-

En su infancia fue instruido por su padre y por su abuelo en la esgrima con sable, la lucha con lanza, el combate mano a mano o ju-jutsu, y el sumo, y su método de enseñanza era muy severo.

A los trece años se inicia en la escuela de sable Ono Itto Ryu, y según los relatos, su inquietud le llevaba a cambiar con frecuencia de maestros y escuelas, yendo de un pueblo a otro buscando medirse con cuantos aceptaban sus desafíos, que en muchas ocasiones acababan con la vida de sus oponentes.

En una exhibición que realizaba contra tres atacantes armados con lanza, al cortar con su sable una de las lanzas, salió impulsada contra su cara y le partió los dientes incisivos superiores e inferiores.

En otra ocasión que fue objeto de burla por un grupo de trabajadores, por pasearse con el sable en la cintura, se enfrentó contra todos ellos, y aunque le hicieron frente armados con hachas y barras de hierro, mato e hirió a muchos de ellos. Fue detenido y acusado de homicidio, pero enseguida le dejaron en libertad al admitir que había actuado en defensa propia.

Tanomo Saigo maestro de Oshiki-Uchi, integró las técnicas propias de esta escuela con los métodos de control respiratorio y los conceptos Aiki-In-Yo-Ho, y tuvo por un tiempo como alumno a Sokaku Takeda.

El temperamento de Sokaku le impulsaba a llevar una vida errante, buscando adversarios con los que medirse, e impartiendo sus conocimientos allí donde era aceptado, pero siempre de manera eventual y pasajera

Hacia 1911 Fue contratado para instruir a la policía de la isla de Hokkaido infestada de bandidos de todo tipo. Enterados de su llegada le vigilaron, y al descubrir que cada mañana acudía a los baños públicos desarmado, enviaron a seis matones para darle una paliza, pero éste se enfrentó a ellos venciendoles con los golpes de una toalla mojada.

Tantas escaramuzas, tantos muertos en peleas, tan trágica fama le crearon muchos enemigos, y su vida corría peligro constantemente, por lo que se convirtió en un neurótico que veía en cada individuo un enemigo, y una amenaza de muerte. No comía ni bebía nada si antes no lo probaba alguien de su confianza, porque temía ser envenado.

Dormía con un cuchillo y un abanico de acero a su alcance, y durante la noche cambiaba varias veces la posición de la cama para confundir a posibles atacantes, y cuando conseguía dormir a veces, gritaba presa del terror, obsesionado por los rostros de las personas que había matado.

Hacia 1915 Sokaku hizo una demostración de su arte en la villa de Engaru (Hokkaido) que fue presenciada por Morihei Ueshiba, que a la sazón tenía 32 años y a raíz de la cual se hizo discípulo de Takeda durante un corto periodo de tiempo, (tres meses y medio) en el que aprendió las 108 técnicas básicas de Daito Ryu, recibiendo un certificado que le autorizaba a enseñar dicho método.

En 1916 Morihei invitó a Takeda a personarse en Shirataki donde le construyó un dojo y una casa, para seguir recibiendo su enseñanza Daito Ryu a cambio de proporcionarle todo lo necesario para vivir.

Ueshiba pagaba a Takeda entre 300 y 500 yens por cada técnica que éste le enseñaba, (gastó casi toda la fortuna de su padre) y además, antes de recibir la lección debía cortar leña y llevarle agua a su casa, y prepararle la comida, etc.

## LECCION Nº 4

### ONISABURO DEGUCHI Y MORIHEI UESHIBA

NAO DEGUCHI (1836-1938)

La fundadora de la religión Omotokyo era una campesina pobre y analfabeta llamada Nao Deguchi que pronto perdió a su marido y sus hijos de corta edad.

En 1896, a la edad de 56 años, maltratada por la vida, y al borde de la desesperación cayó en trance, y aseguró estar poseída por un espíritu benefactor, el cual le dictaba la doctrina a seguir, que ella a pesar de ser iletrada escribía, pero que después era incapaz de leer...

Estos escritos se referían a revelaciones sobre el mundo espiritual, y criticaba la deriva social de la época, instando a la humanidad a adoptar valores morales en todos los ámbitos de la vida.

Creía en un dios universal, para el que todos los seres humanos son iguales, lo cual entraba en oposición con la religión Shinto cuya única representación de la divinidad era el Emperador.

**OMOTOKYO.-**

Omotokyo significaba "la enseñanza del gran origen", y del análisis de sus dogmas se diría que es una creación sincrética entre el cristianismo y otras religiones japonesas.

Esta religión monoteísta pregonaba el amor al prójimo, la no violencia, y la búsqueda de la perfección individual, y la fundadora creía que el mundo sería reconstruido y transformado en otro mundo mejor, por la divinidad en el que reinará la paz eternamente.

**ONISBAURO DEGUCHI.-**

En 1919 a causa de una grave enfermedad de su padre, Ueshiba abandona Shirataki y los entrenamientos Daito Ryu para regresar a Tanabe y asistir a su progenitor, pero durante el viaje alguien le habló de los extraordinarios poderes de curación que poseía un líder religioso llamado Onisaburo Deguchi, miembro destacado de la secta Omotokyo.



Morihei deseando que este hombre rezase para sanar a su padre, cambia de ruta y se dirigió a la villa de Ayabe donde se encontraba el centro de la religión Omoto. Durante la entrevista Onisaburo impresionó de tal manera a Ueshiba que decidió pernoctar algunos días en su compañía para comprender mejor el mensaje.

Onisaburo Deguchi era un cualificado escritor y un eficaz comunicador, autor de las tres grandes reglas Omotokyo:

- 1.- El cuerpo de Dios es la naturaleza.
- 2.- El universo se mueve gracias a la energía divina.
- 3.- Cada criatura viva posee el alma del dios verdadero, y por tanto, todo es divino.

La Omotokyo ya contaba con numerosos adeptos cuando Onisaburo se afilió a la secta en 1898.

Al casarse con la hija de Nao, la fundadora, adoptó el apellido Deguchi.

Ueshiba prosiguió su viaje a Tanabe pero al llegar, su padre ya había muerto.

Unos meses mas tarde afectado psicológicamente por la ausencia de su progenitor y no pudiendo olvidar el encuentro con Onisaburo, toma la decisión de instalarse en Ayabe, a fin de encontrar allí la paz interior, llevando la vida de asceta predicada por la religión Omotokyo, acompañado de su mujer y de su hija Matsuko de ocho años.

Pronto destacó por sus notables cualidades y conocimientos de artes marciales, hasta el punto de impresionar al mismo Onisaburo, que le animó a enseñar tales destrezas a los miembros de la secta, para lo cual tuvo que instalar en su casa un dojo privado, el "Ueshiba Juku" donde enseñaría el Daito Ryu Ju-jutsu. El resto del día se dedicaba a la agricultura y al entrenamiento espiritual aconsejado por este líder.

En 1922 Morihei recibió la visita de Sokaku Takeda y su familia, a los que dio alojamiento en su casa por un periodo de seis meses, durante los que Sokaku enseñaba Daito Ryu a los miembros de la secta, aunque no congeniaba con ellos, por lo que Onisaburo sentía antipatía hacia este excéntrico y desconfiado maestro. La complicada relación entre Onisaburo y Takeda puso en graves aprietos a Ueshiba que debía tratar a diario con ambos.

Al final de su estancia en el Ueshiba juku, Takeda otorgó a Ueshiba un diploma oficial que le autorizaba a enseñar su método.

Por otra parte Onisaburo Deguchi quería dar la mayor relevancia a la religión Omoto, y uno de sus proyectos le llevó en 1924 hasta Mongolia acompañado de Ueshiba y un grupo de adeptos, donde pensaba instaurar un estado religioso utópico.

Para lograr su fin Onisaburo se alió con un comandante rebelde, de esa región, pero la suerte les fue adversa, porque al poco tiempo, este militar y el grupo Omoto, fueron arrestados, encarcelados y condenados a muerte, pudiendo salvar su vida en el último momento gracias a la intervención del consulado japonés, y deportados de nuevo a Japón.

Onisaburo Deguchi ejerció una gran influencia sobre las ideas de Ueshiba, en cuanto a las creencias y prácticas espirituales que observaba en su vida diaria, y los principios éticos en los que posteriormente fundamentó el Aikido.

El fracaso de la misión en Mongolia no terminó con la amistad entre Onisaburo y Morihei, muy al contrario, el líder religioso intervino para crear en 1932 la organización Budo Senyukai (Asociación para la promoción de las artes marciales) bajo los auspicios de la Omotokyo, nombrando presidente a Ueshiba, y abriendo a continuación numerosos dojos por todo el territorio, principalmente en los núcleos habitados por adeptos a la secta.

La Budo Senyukai vivió el final de sus días en 1935, cuando el gobierno militar japonés prohibió la religión Omoto y arrestó a Onisaburo por alterar la paz y por el delito de lesa majestad.

Ueshiba se vio obligado a esconderse durante un tiempo y a distanciarse de la secta, lo que fue criticado por los fieles seguidores de la Omoto.

## LECCION Nº 5

### DE AYABE A TOKYO

Entre Los alumnos adeptos a la secta Omoto, se encontraba el almirante Seyko Asano que admiraba a Ueshiba, y animó al almirante Isamu Takeshita para desplazarse a Ayabe a conocer este arte marcial. Tras la demostración del maestro quedó tan impresionado, que junto con el almirante Gombei Yamamoto realizaron todas las gestiones para que Morihei pudiera ir a enseñar a Tokio.

Entre 1925 y 1927 Morihei hizo numerosos viajes a Tokio para enseñar Jujutsu a la clase política y militar, por otra parte estos apoyos suponían un handicap para seguir en la secta Omoto, situación que expuso a Onisaburo, y con su aprobación decidió abandonar Ayabe y establecerse en Tokio.

En los primeros tiempos de su vida en la gran ciudad enseñaba en las residencias privadas de sus protectores militares, políticos, empresarios y aristócratas, sin cuyo apoyo, sobre todo el del almirante Takeshita, no hubiera tenido tanto éxito y reconocimiento.

En 1931 Takeshita y otros benefactores realizaron una colecta de fondos que les permitieron abrir un dojo permanente para Ueshiba, al que dio el nombre de Kobukan, situado en el mismo barrio, en el que hoy se encuentra el Aikikai.

Entre sus alumnos de aquella época estaban Yoichiro Inoue, Kenji Tomiki, Minoru Mochizuki, Tsutomi Yukawa, Shigemi Yonkawa, Rinjiro Shirata, Gozo Shioda, etc., además fue invitado a enseñar en diferentes academias militares como la Toyama y la Nakano.

JIGORO KANO.-

El fundador del Judo reconociendo la habilidad y los conocimientos de Ueshiba le propuso en 1930, que aceptase enseñar en el Kodokan, pero éste se resistía a dar una respuesta afirmativa o negativa...

Jigoro Kano impaciente por conocer la decisión, se personó en el Kobukan, acompañado de sus asistentes, y después de presenciar la demostración de Ueshiba hizo este comentario: "Este es el Budo ideal, lo que yo he buscado para el auténtico Judo. Me agradaría que Ueshiba viniese a enseñar al Kodokan, pero comprendo que al ser creador de su propio arte, tal cosa no sea posible, por ello le pido que acepte como alumnos, a mis ayudantes mas capacitados..."

En este periodo Ueshiba enseñaba Daito Ryu Aikijutsu, y otorgaba diplomas con el nombre de esta escuela, pero sus relaciones con Takeda se hicieron difíciles, y en consecuencia decidió apartarse de él, por lo que a partir de los años treinta ya

no hubo mas contacto entre ambos. A partir de entonces dió el nombre de Aikibudo al arte marcial que enseñaba.

#### IWAMA.-

A finales de los años treinta los conflictos entre China y Japón, enrolaron en el ejercito a la mayoría de los alumnos de Ueshiba, por lo que la actividad del Kobukan quedó reducida a mínimos.

En 1942 debilitado por una enfermedad, se retiró a la villa de Iwama donde poseía algunas tierras, y aquí se dedicó a la agricultura, la meditación, y el estudio del Budo, sometiéndose a intensos entrenamientos con el deseo de perfeccionar su arte hasta el punto de encontrar el modo de solucionar pacíficamente los conflictos.

Aquí es donde Ueshiba desarrolló sus técnicas Aiki-Ken y Aiki-Jo con su alumno Morihiro Saito, considerando que era fundamental conocer el manejo de las armas para ejecutar correctamente las técnicas a manos vacías. En esta época desarrolló el concepto Takemusu Aiki, o la idea de aprender a ejecutar espontáneamente las técnicas adaptadas a la situación del momento.

A mediados de los años cincuenta Morihei alternaba su estancia entre Iwama, Tokio, Osaka, Wakayama, etc. para visitar a los alumnos o escuelas que le invitaban a mostrar sus conocimientos

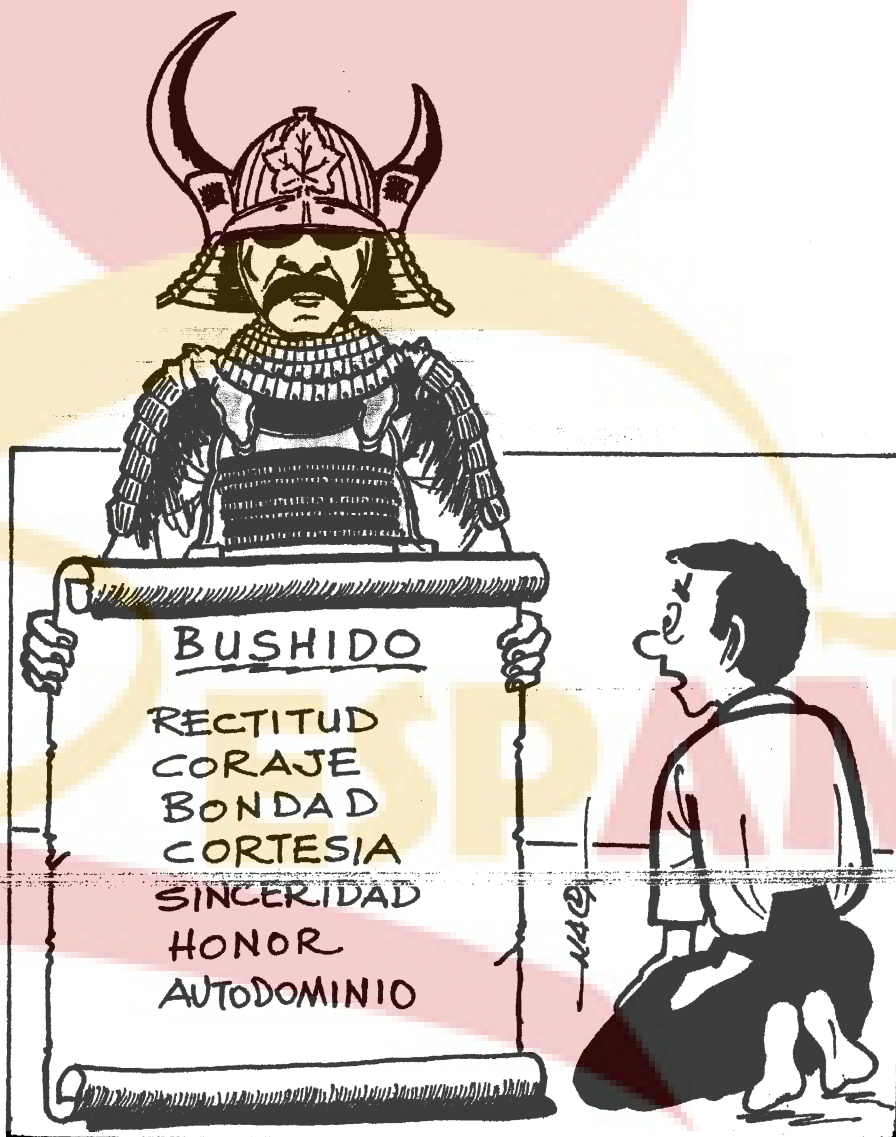
#### LA ULTIMA EPOCA.-

Con la edad su salud se resentía gravemente por lo que pasaba grandes temporadas en Tokio, ya que no podía moverse con la misma libertad y autonomía de los años jóvenes.

Tales contratiempos hicieron evolucionar sus técnicas hacia las formas de Aikido que se practican en la actualidad, y que son el resultado de sesenta años de experiencias en la vida de este hombre.

Murió a causa de un cancer hepático el 26 de abril de 1969, y le sucedió su hijo Kissomaru Ueshiba.

# FILOSOFIA DEL AIKIDO



## LECCION Nº 6

### LA ENSEÑANZA DEL MAESTRO UESHIBA

La enseñanza de Ueshiba engloba y alcanza todos los ámbitos del ser humano, es decir el cuerpo y la mente.

Considerando las formas de práctica o entrenamiento, el Aikido es un arte marcial cuyo objetivo es aprender a usar del mejor modo la propia energía ante el conflicto con el adversario, al que no pretende destruir, sino ayudarlo a salir de su error y hacer la paz con él.

En cuanto al espíritu de este arte, quiere ser un camino iniciático hacia el descubrimiento de sí mismo, y la superación personal, que no busca ser "mejor que el otro", sino ser cada día mejor que ayer, constituyendo una escuela de vida, cuyo entrenamiento se traslada a todos los actos cotidianos.

Leyendo los libros, o las entrevistas que han concedido los alumnos del maestro Ueshiba, que estuvieron con él, en la madurez de su vida, y de su creación, podemos vislumbrar la filosofía y los principios sobre los que quiso asentar su Aikido, como podremos ver leyendo algunas de las enseñanzas que se transcriben a continuación.

*El Aikido excluye todo sectarismo, porque es un arte abierto a todo el mundo, cualesquiera que sean sus ideas y sus creencias.*

.....  
*El objeto de esta disciplina no es aprender a dominar a los otros, sino ante todo a ser dueños de nosotros mismos.*

.....  
*Los principios fundamentales del Aikido se basan en la no-resistencia, y el saber responder de manera que el adversario abandone voluntariamente su espíritu hostil, o su agresividad.*

.....  
*Técnicamente el Aikido es un arte de esquiva y desequilibrio*

.....  
*El objetivo principal del Aikido es lograr la armonía interna, la armonía con los otros, y la armonía con el Universo. ¿Cómo? Acomodando el propio espíritu al de Dios.*

.....

*El espíritu del Aikido es el camino de la paz y la realización del amor, porque el amor es la vida del Universo.*

.....  
*La mente no ha de intervenir nunca en la acción. Ningún pensamiento debe invadir tu espíritu.*

.....  
*Tu acción ha de reproducir el orden del Cosmos, y éste solo puede manifestarse en ausencia de todo pensamiento.*

.....  
*El arte supremo del Aiki es ganar el combate sin pelear.*

.....  
*Si te opones a un gesto violento, con otro gesto violento, tal vez puedas resistir un momento a la violencia, pero así no destruirás las raíces del error.*

.....  
*Las técnicas de Aikido son secundarias, lo valioso de verdad es alcanzar el espíritu.*

.....  
*El objetivo técnico y estratégico del Aikido es impedir herir sin herir. Destruir la agresividad pero no al agresor.*

.....  
*Aiki es el proceso de eliminar la enemistad y la discordia.*

.....  
*El amor no lucha, el amor no tiene enemigos. Si tu mente esconde enemistad y odio, has perdido la mente universal. El Aikido es la manifestación del amor*

.....  
*La práctica del Aikido es creer en el poder de la no violencia.*

.....  
*El espíritu del Aikido no es el de la competitividad, sino el de la coherencia, el acuerdo, la armonía, la colaboración y la prosperidad mutua con los otros concurrentes.*

.....  
Después de la lectura de estas breves orientaciones de Ueshiba, tal vez sería provechosa una reflexión sincera, sobre el modo que los aikidokas de hoy hemos entendido el mensaje, y cual es el grado de lealtad personal, y armonía con el mismo, porque el Aikido no consiste solo en alcanzar un gran nivel técnico como Tori o como Uke, o como profesor...

## LECCION Nº 7

### INFLUENCIAS RELIGIOSAS EN EL AIKIDO

En el cenit de su visión sobre la finalidad de las artes marciales Ueshiba decía que el Aikido era ante todo un profundo entrenamiento espiritual, cuya meta era desarrollar las cualidades innatas de nuestro origen divino.

En su último mensaje a sus alumnos les pide que cambien el nombre de Aikido por el de Shobu-Aiki, o vía marcial de creación de sabiduría y armonía.

*"Luchar, vencer, dominar... ¿para qué sirve?, ganar hoy significa perder mañana...*

*¿Qué hay mas allá del arte marcial, cual es su verdadero objetivo...?"*

Estos y muchos otros interrogantes análogos ocuparon durante muchos años la mente de Ueshiba, hasta que un día (1925) tras un enfrentamiento con un experto de Kendo, salió al jardín, y de repente su conciencia alcanzó un grado de comprensión global, de modo que podía comprender el lenguaje de los pájaros, y percibir la armonía existente en todo lo que le rodeaba.

*"En este instante comprendí que la fuente del Budo es el amor de Dios, el espíritu de protección y amor hacia todos los seres..."*

Desde esa experiencia su objetivo fue transformar un método de combate en una disciplina del comportamiento. Había encarnado profundamente las creencias religiosas en todos los actos de su vida, hasta el punto que al inicio de cada entrenamiento invocaba a los Kamis, que según el Shinto dan vida a cuanto existe.

También practicaba el rito del Misogi o purificación de la conciencia, de la mente (deseos, temores, fobias, egoísmos, etc.) el corazón (emociones y sentimientos), el espíritu (para librarlo de las malas intenciones), el cuerpo (los actos, las palabras, etc.)

*"Si un Dios puede habitar en un altar, ¿porque no puede habitar en nosotros si le invitamos a hacerlo...?" M. Ueshiba.*



Según el maestro Ueshiba la mente del hombre se compone de dos estados de conciencia:

1.- Conciencia superior (tama) que tiende a estar en armonía con la esencia de lo divino.

2.- Conciencia inferior (haku) que se identifica y se ata con todo lo material, las pasiones, los deseos, el miedo, la cólera, etc. (el ego).

El maestro Gozo Shioda que fue discípulo suyo decía de él que: *"hablaba con los dioses y éstos le prevenían de los peligros eventuales, y así adivinaba lo que pensaban las gentes..."*

En razón de su forma de ser y pensar, se comprende que el camino del Aikido tal como lo concebía en la última época de su vida esté jalonado de múltiples influencias de todas las religiones que conviven en Japón, como podemos ver a continuación

#### SHINTOISMO.-

Los ritos de purificación:

Norito (oraciones a los Kamis)

Misogi (purificación total de la persona)

Ofrendas a los Kamis.

#### BUDISMO.-

La importancia de la concentración, la vigilancia (Zanshin)

La impermanencia de las cosas. (Todo cambia sin cesar)

El dominio del ego

El desapego (ni perseguir ni rechazar)

El despertar a una conciencia superior.

#### TAOISMO.-

El Tao del Yin y del Yang

La alternancia, la interdependencia, la complementariedad

La búsqueda de la perfección en todas las cosas.

El vacío. El saber cuando actuar y cuando no. (Wu-wei)

#### CONFUCIANISMO.-

El dominio de si mismo (autocontrol)

La bondad en las relaciones personales

El respeto de las normas sociales (Rei Shiki)

De la fusión entre el Budismo y el Shintoísmo surgieron estas siete virtudes marciales:

- 1.- Gi - Rectitud, decisión justa, actitud justa, acción justa.
- 2.- Yu - Benevolencia. Amor universal
- 3.- Jin - El coraje, la bravura hasta el heroísmo.
- 4.- Rei - El respeto y la cortesía con todos
- 5.- Makoto. - La sinceridad en el decir y hacer.
- 6.- Melyo - El honor y la estimación propia. La dignidad
- 7.- Chugi - La lealtad, la fidelidad.

Para el maestro Ueshiba el nivel mas alto que se puede alcanzar en Aikido, es considerar cada momento de la vida cotidiana como un entrenamiento, y una ocasión de poner en práctica los principios a los que cada persona se ha adherido.

El hombre ideal según el maestro Ueshiba debe ser: *"humilde y sin arrogancia hacia los otros, controla sus deseos y se comporta sin indulgencia con las propias pasiones. Manifiesta un profundo amor a toda la humanidad, nacido del gran amor a la naturaleza. No injuria ni maltrata, todos merecen ser respetados, porque amar es proteger, y es el mejor medio de servir de acuerdo al gran corazón de la naturaleza"*



ESPAÑA

## LECCION Nº 8

### PRINCIPIOS ETICOS DEL BUDO Y DEL AIKIDO

En la época del Budo moderno, creado por Jigoro Kano, Gichin Funakoshi, y Morihei Ueshiba, el grado se concedía a los practicantes de un arte marcial que habían adquirido todas las cualidades exigidas por una evaluación que contemplaba al individuo globalmente de acuerdo al criterio conocido como Shin-Gi-Tai.

"Shin" son los valores del espíritu, los valores éticos o humanos observados en el comportamiento cotidiano, y también la fortaleza del carácter como la serenidad, el coraje, el dominio de si mismo, etc.

"Gi" es el conocimiento técnico, la habilidad, el saber hacer, el mejor uso de la energía en todas las acciones.

"Tai" es el cuidado del cuerpo y el desarrollo de todas las facultades físicas.

En la actualidad el aikidoka accede a los grados superiores, simplemente sometiéndose a un exámen físico-técnico, y se le evalúa atendiendo a su forma física y a los conocimientos técnicos exigidos para cada grado. En general no se tiene en cuenta ni sus valores éticos, ni la calidad de su comportamiento, ni las cualidades de su personalidad...

#### EL BUSHIDO.- (CODIGO DE HONOR DEL SAMURAI)

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 estos guerreros, debían ceñir todos los actos de su existencia.

Este conjunto de normas éticas fue adoptado hace ya mas de cincuenta años por muchos maestros del Budo, como el Código Moral de todos los practicantes de artes marciales, y sus principios son en la actualidad, tan válidos y útiles como en épocas pasadas.

Tales valores constituyen las cualidades que deberían poseer todos los budokas en el aspecto "Shin", de ahí que sea especialmente provechoso, y formativo para los que hemos elegido la vía del Aikido

## LOS PRINCIPIOS DEL BUSHIDO: (CODIGO MORAL DEL AIKIDOKA)

### 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.

LA INFLUENCIA ZEN.-

Muchas de las actitudes que llevan al aikidoka a alcanzar niveles superiores tienen sus raíces en el Zen, como por ejemplo: Mushin, Zanshin, Fudoshin, Mushotoku, Shisei, Ken zen ichi, Nen, Wu-wei, Ichi-go Ichi-e, Mujushin, etc. etc.

Adams Beck en su libro "Zen amores místicos" nos ofrece una magnífica síntesis del espíritu Zen para guerreros, cuyo texto, conocido como "el credo del samurai", sigue a continuación dado su gran valor educativo en las artes marciales, y en la vida cotidiana.

# BU BUDO BU

## SAMURAI · BUSHIDO

He aquí, según Arima (Adams Beck en su Zen) «las reglas que contiene el secreto del Kiai».

“Yo no tengo padres. Convierto en ellos al cielo y a la tierra.  
Yo no tengo poder divino. Saco mi fuerza de la honestidad.  
Yo no tengo medios. Obtengo mis medios de la docilidad.  
Yo no tengo poderes mágicos. Extraigo mis poderes mágicos de mi fuerza interior.  
No tengo vida ni muerte. El AUM es mi vida y mi muerte.  
Yo no tengo cuerpo. El estoicismo es mi cuerpo.  
Yo no tengo ojos. Convierto al relámpago en mis ojos.  
Yo no tengo oídos. La sensibilidad me sirve de oídos.  
Yo no tengo miembros. La prontitud me sirve de miembros.  
Yo no tengo designios. Convierto a la ocasión en mis designios.  
Yo no tengo milagros. La justa Ley es mi milagro.  
Yo no tengo principios. La adaptación a todas las cosas me da mis principios.  
Yo no tengo amigos. Hago de mi espíritu mi amigo.  
Yo no tengo enemigos. Convierto a la imprudencia en mi enemigo.  
Yo no tengo armadura. La buena voluntad y la justicia son mi armadura.  
Yo no tengo castillo. Mi castillo es el espíritu humano.  
Yo no tengo espada. Convierto a mi subconsciente en mi espada.”



# BU ZEN BU

## LECCION Nº 9

### AIKIDO CONTRA VIOLENCIA

La violencia en cualquiera de sus manifestaciones, es una realidad omnipresente en todos los ámbitos de la sociedad. Resulta penoso constatar el número creciente de actos agresivos, que se producen en todas las formas imaginables día tras día: atracos, agresiones físicas o sexuales, homicidios, terrorismo, intolerancia, discriminación racial, religiosa, sexual, intrigas políticas, estafas, calumnias, abusos, engaños, insultos, etc. etc.

El mundo del deporte tampoco se libra de este azote que ataca de múltiples formas: insultos, descalificaciones, trampas, intrigas, engaños, rencores, envidias, deslealtades, traiciones, dopage, etc. desnaturalizando su fin primordial de divertir, entretener y formar.

Los estudios de la psique y la conducta humana constatan que el instinto agresivo humano es innato, y que la influencia del entorno social en el que se ha educado la persona, es determinante para que dicha tendencia se agudice, o pueda ser controlada.

Se dan tantos casos de comportamientos agresivos, que muchas personas llegan a creer que la violencia es el camino más rápido y seguro para resolver sus problemas, ignorando que una vez desencadenada, genera mayor violencia, y se entre en el círculo vicioso de "ojo por ojo y diente por diente".

#### LA NO VIOLENCIA. -

Por otra parte "el pacifismo a ultranza", o la "paz a cualquier precio", como respuesta "no violenta" ante conductas o actos injustos, no es la solución, porque supone claudicar y aceptar una situación o estado de abuso e injusticia impuesta por la fuerza, y contraria a los derechos de las personas.

Uno de los mayores apóstoles de la no-violencia como fue Mahatma Gandhi decía: *"La no-violencia supone ante todo que, uno es capaz de combatir, (posee recursos para ello) pero al mismo tiempo hay que reprimir consciente y deliberadamente todo deseo de venganza"*

Aquél que tiene miedo ante el otro, o los otros, porque no posee recursos, ni confía en su propia fuerza e inteligencia, difícilmente podrá **ser no-violento**, ó **no agresivo**, frente a una situación de peligro o ante un conflicto.

El temor a ser agredido y perjudicado le impulsará a responder huyendo y abandonando todo, o a enfrentarse con el agresor con una violencia incontrolada... aún cuando la razón esté de su parte.

Si ante un abuso, una injusticia, o una agresión, debo responder sin violencia y sin huir... ¿qué puedo hacer? ¿cómo evitaré ser perjudicado o herido? ¿cómo detener al agresor para que no cause daño, sin hacerle daño? ¿cómo apagar el resentimiento y la humillación ante el insulto, la ofensa, el ataque, la derrota...? ¿Hay que permitir a los desalmados que actúen impunemente sin perseguirlos ni castigarlos...? ¿Hay que dejar las cosas en sus manos?

El Aikido nos prepara y nos enseña cómo actuar en situaciones hostiles o conflictivas, porque la violencia solo se justifica si es utilizada en sus justos límites, en defensa de una causa justa (la vida, los derechos, los bienes, etc.) y después de haber agotado todos los medios pacíficos.

Decía Gandhi a este 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".*

*"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".*

Ueshiba enseñaba que debemos enfrentarnos al agresor, para destruir la maldad de sus acciones, pero respetando a la persona, y ayudándole a ver su error... y haciéndonos amigos si es posible.

Podemos sentir deseos de venganza, pero no podemos aceptarlos ni llevarlos a la práctica, porque el que nos hostiga, calumnia, ataca, etc. aunque sea un enemigo, es ante todo una persona a la que debemos intentar comprender, y ofrecer la oportunidad de acuerdo y entendimiento.

Comprender y perdonar no son signos de debilidad, sino de verdadera fortaleza y sensatez, acordes con el espíritu del Aikido, y ello no nos obliga a ceder ante las injusticias, ser débiles ante los desaprensivos, permitir abusos, etc. sino que nos enseña a resistir valientemente ante



tales situaciones, aprendiendo del pasado y tomando las medidas necesarias para que el mal, sea cual sea su naturaleza no nos alcance.

Entre otros tipos de educación para la paz, el Aikido se revela como un excelente medio o recurso personal, para enfrentarse a cualquier conflicto sin miedo, y sin necesidad de recurrir a la violencia física, verbal, o psicológica, induciendo al adepto a buscar la vía del acuerdo, el entendimiento la paz y la amistad

Todo conflicto ha de abordarse desde la serenidad, la razón, el respeto y la objetividad, con la intención de descubrir el error allá donde esté, ya sea en la casa propia o en la ajena

El temor, la envidia, el egoísmo, la desconfianza, la falta de respeto, la falsedad, la soberbia, el odio, etc. son defectos o causas generadoras de violencia, porque impulsan a actuar contra el otro.

En lo personal, la adhesión al comportamiento no violento debe comenzar por erradicar todos esos defectos o enemigos internos, sustituyéndolos por otras actitudes mucho mas beneficiosas como la generosidad, la tolerancia, la comprensión, la amabilidad, el respeto, la gratitud, la lealtad, etc.



ESPAÑA

## LECCION Nº 10

### ACTITUD FRENTE AL CONFLICTO

¿Cómo responder a una agresión física, verbal, o psicológica?

¿Cómo responder al que manifiesta su hostilidad permanente contra nosotros?

¿Cómo responder al que nos calumnia, traiciona, o menosprecia...?

¿Cómo salvaguardar nuestra integridad física sin dañar al agresor?

¿Cómo salvaguardar nuestro honor, fama, buen nombre, etc. sin devolver mal por mal...?

¿Cuál es el mensaje del creador del Aikido para comportarse en estas situaciones...?

Su enseñanza al respecto es inequívoca porque si devolvemos golpe por golpe, o "mala pasada" por "mala pasada", caemos en el mismo error del adversario y llegaremos a perder el respeto hacia él y hacia nosotros mismos...

Entonces ¿Cómo actuar para impedir que nos causen daño, sin causarlo a nuestra vez...?

Siempre, según Ueshiba, que seamos capaces de mostrar al agresor que sus ataques (físicos, verbales, psicológicos, al buen nombre, etc.) son inútiles, que no nos afectan, pero que no nos cruzamos de brazos, y sabemos responder desde la serenidad, la razón y el respeto, con toda la firmeza necesaria, dándole tiempo a reflexionar y a desistir de su agresividad inustificada.

Una cosa es segura, oponer la violencia a la violencia acrecienta la agresividad de ambos contendientes, y el conflicto se agrava, por ello es más inteligente y provechoso, ante cualquier agresión -del tipo que sea- sujetarse a estas pautas:

- Entablar si es posible un diálogo conciliador y no desafiante
- No responder a los insultos y provocaciones.
- Autodominio del amor propio, o el orgullo herido acallando las propias opiniones, los sentimientos, la rabia, y el ego, para actuar desde la serenidad más objetiva.
- El control de la respiración, la mirada y la voz, ayuda a conservar la calma, para no manifestar ni miedo, ni provocación desafiante.

- No adoptar ninguna posición de guardia de combate, porque el otro puede interpretarlo como un desafío.
- Entrar en una pelea siempre es un error, aunque a veces parezca que el orgullo o el amor propio no pueda salvarse de otro modo.

Solo el aikidoka que ha alcanzado un nivel de eficacia técnica superior, y un grado de madurez acorde con el mismo puede ante cualquier conflicto, **puede elegir** una de las dos maneras de responder al ataque:

- 1.- Sin ninguna consideración al otro, causándole daño o lesiones.
- 2.- Protegiéndose del ataque, procurando causar el menor daño al atacante.

### FRENTE A LA AGRESIÓN FÍSICA.-

¿Realmente es posible no causar daño a un individuo que nos ataca del modo mas violento cruel y salvaje...?

Aún con la mejor intención, y una excelente destreza técnica, existe el riesgo de lesionar al agresor, de ahí que ante la agresión inminente, o repentina e inesperada el aikidoka se ejercite tambien en:

- Controlar su mirada (no expresar ni miedo, ni rabia, ni sorpresa)
- Mantener una visión global, delante, a los costados y detrás, sabiendo que en estas situaciones, se produce el fenómeno de la "visión-tunel", es decir que solo vemos el arma del atacante, y dejamos de ver todo lo demás.
- Mantener la disponibilidad de acción inmediata y permanente.
- Rechazar los primeros ataque con esquivas, o bloqueos sin responder, siempre que no revistan serio peligro.
- Si los ataques persisten, respuesta controlada, acorde con el Aikido y el Código Penal.
- Pero si se trata de "mi vida o la suya", todo vale para defender la propia.

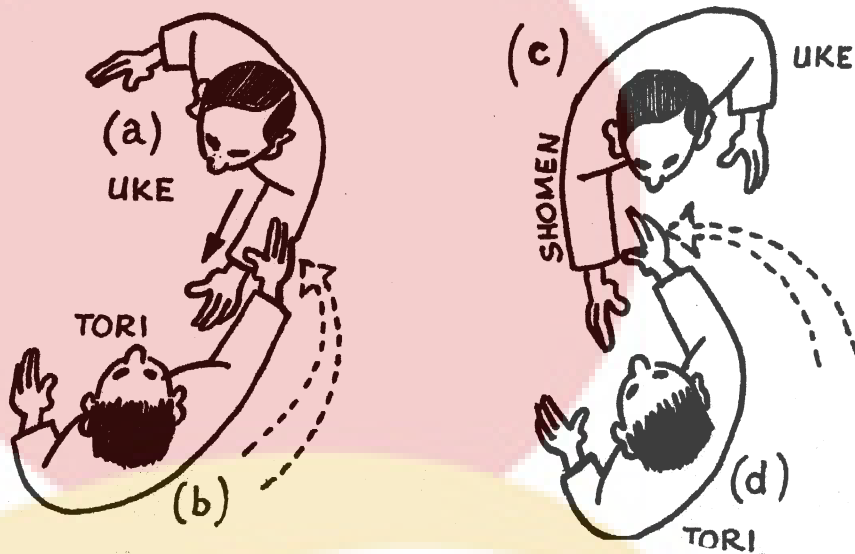
### EJEMPLO DE UNA CLASE DE IMPEDIR HERIR SIN HERIR.-

Este entrenamiento refleja la intención del aikidoka de rechazar el combate, y dar tiempo al agresor para que desista de su intención.

**Situación de partida:** *Uke intenta agarrar a Tori en Kata dori con un brazo, para golpear inmediatamente con el otro.*

**Esquema acción de base:**

- a) *Uke intenta agarrar en Kata dori.*
- b) *Tori desvía con su brazo, el de Uke, desde fuera hacia dentro.*
- c) *Uke continua sin pausa atacando Shomen uchi con el otro brazo*
- d) *Tori desvía con el mismo brazo el brazo atacante desde dentro hacia fuera, y aplica una técnica*



**Técnicas Aikido:**

- 1.- Kata dori + Men uchi -- Sankyo, o Uchi kaiten Sankyo
- 2.- Kata dori + Men uchi -- Irimi nage controlando la caída del agresor.
- 3.- Kata dori + Men uchi -- Kote gaeshi, controlando la caída del agresor
- 4.- Kata dori + Men uchi -- Kuzure Gokyo
- 5.- Kata dori + Men uchi -- Hiji kime osae
- 6.- Kata dori + Men uchi -- Shiho nage, controlando la caída del agresor
- 7.- Kata dori + Men uchi -- Ushiro otoshi, controlando la caída del agresor.

Naturalmente una vez derribado el agresor, será necesario inmovilizarle, para reducirlo sin causarle daño.

# PREPARACIÓN FÍSICA



## LECCION Nº 11

### LA RESPIRACIÓN EN AIKIDO

#### **Definición. -**

Atendiendo a sus raíces lingüísticas latinas, la palabra respiración tiene, entre otros, estos significados:

La primera sílaba "Re" significa: atar

La segunda "spir", o "spíritus": aliento o espíritu de vida

La tercera "ción" o "axión" significa: al acto.

Por tanto respirar es unir o atar el aliento o espíritu de vida al acto.

Aliento o hálito en latín se llama "spíritu". La primera respiración del recién nacido es el instante en el que el "spíritu" se hace uno con el cuerpo.

Respirar es vivir.

#### **Funciones de la respiración.**

El acto de respirar cumple tres funciones fisiológicas esenciales:

- 1.- Aportar oxígeno a las células del organismo
- 2.- Evacuar los residuos tóxicos de la combustión celular (gas carbónico Co<sub>2</sub>)
- 3.- Mantener el equilibrio ácido-base en la sangre (pH = 7,4)

El ritmo natural de la respiración tiene tres tiempos o fases:

- 1.- Inspiración o toma de aire
- 2.- Espiración, o expulsión del aire
- 3.- Apnea o breve pausa antes de reiniciar un nuevo ciclo.

#### **Respiración completa. -**

Existen varias formas de respirar, clavicular, torácica, abdominal, etc. aunque la más conveniente es la respiración completa, (abdominal, profunda y lenta) en la que al inspirar se llena la parte inferior de los pulmones, después la parte media y finalmente la parte superior.

Una persona sana respira un promedio de 15 a 18 veces por minuto.

#### **LA RESPIRACIÓN Y EL AIKIDO.-**

El conocimiento y el control de la respiración es durante la práctica del Aikido un excelente recurso para:

- 1.- Retrasar la fatiga durante el entrenamiento
- 2.- Aumentar el equilibrio corporal y la potencia de los movimientos.
- 3.- Vehicular la energía en perfecto acuerdo con los movimientos.

- 4.- Facilitar la unificación cuerpo-mente
- 5.- Recuperar la serenidad en situaciones de apuro.

### **Retrasar la fatiga durante el entrenamiento. -**

Se consigue procurando que la espiración sea más prolongada que la inspiración, por ejemplo, si la toma de aire dura un segundo, la expulsión se efectuará durante dos o tres segundos.

Durante el entrenamiento hay que evitar:

- 1.- Llenar los pulmones a tope, forzando la inspiración
- 2.- Hacer retenciones de aire (apneas), ya sea con los pulmones llenos o vacíos.

La respiración se adaptará siempre a la intensidad del ejercicio. El diafragma es el músculo principal de la respiración y para que funcione bien, no ha de encontrar resistencia en la pared del abdomen, es decir que, los músculos abdominales no este fuertemente contraídos a causa de inclinaciones laterales, o flexiones del tronco, o por apneas durante los esfuerzos mal realizados.

Acostumbrarse a que la propia respiración sea imperceptible para el oponente, a fin de que no pueda conocer nuestro estado de agotamiento.

### **Aumentar el equilibrio corporal y la potencia de los movimientos. -**

Iki ai significa sincronizar las fases respiratorias con los movimientos. La energía fluye sin cesar al ritmo de las fases respiratorias. Se recibe al inspirar y se proyecta al espirar.

Ejemplos:

- 1.- Al elevar los brazos se inspira. Al bajar los brazos se espira.
- 2.- Al tirar de Uke se inspira como para aspirarle. Al empujar a Uke se espira
- 3.- Al desplazar el cuerpo hacia delante se espira. Al retroceder se inspira.
- 4.- Al girar hacia atrás tirando de Uke se inspira
- 5.- Al girar hacia atrás empujando a Uke se espira.
- 6.- Buscar la coincidente complementariedad. Si Uke espira Tori inspira y viceversa.
- 7.- El ritmo y duración de cada fase respiratoria ha de sincronizarse con la secuencia correspondiente del movimiento. Esta sincronía proporciona mayor equilibrio en los desplazamientos, y mayor potencia en las acciones.

### **La respiración vehícula la energía. -**

Se evitará retener el aire (apnea) durante la ejecución de las técnicas, porque la retención equivale al cese del flujo energético que se estanca en el interior del cuerpo.

La respiración completa es muy provechosa para recuperar el estado normal de la frecuencia cardíaca, la respiración y la tensión arterial, por ejemplo durante la pausa de un entrenamiento intensivo. Basta practicar el siguiente ejercicio:

Acostarse en el suelo boca arriba y practicar la respiración completa, sin forzarla, sobre todo en los primeros momentos después del cese del ejercicio. Cinco minutos serán suficientes.

Si hay taquicardia: acostado relajarse e inspirar y espirar lo mas lentamente que se pueda, y cada tres respiraciones hacer una retención (apnea) con los pulmones llenos durante 4 o 5 segundos, repitiendo el ciclo varias veces.

### **Unificación cuerpo-mente. -**

La toma de conciencia del estado del cuerpo y de la mente, así como su unificación para realizar un acto, se puede conseguir con esta sencilla práctica:

En plena acción, al inspirar y al espirar, y sin dejar de percibir todo cuanto ocurre, ser capaz de tomar conciencia también de las sensaciones propioceptivas.

Ser consciente de todo sin ser consciente de estar consciente.

### **Recuperar la serenidad. -**

Todas las ideas mentales, las emociones y los sentimientos, se reflejan de inmediato en la respiración, y modifican su ritmo natural, pero también podemos influir y modificar los estados de ánimo mediante el control de la respiración.

El miedo, la rabia, el deseo compulsivo de ganar, las preocupaciones, etc. ejercen una poderosa influencia sobre la respiración, y consumen energía psíquica.

¿Cómo apaciguar la excitación nerviosa y controlar el miedo...?

La toma de conciencia del estado de la respiración en un momento dado, es el primer paso para recuperar su control, y servirse de ella como elemento estabilizador, siguiendo estas pautas:



1.- Frente a la circunstancia adversa, la respiración ha de ser abdominal, profunda y lenta de acuerdo a estas cuatro fases:

2.- Inspirar durante cuatro segundos, mientras se repite mentalmente una palabra, que bien puede ser: "calma", "calma", "calma".....

3.- Se retiene el aire en los pulmones, durante tres segundos, repitiendo mentalmente la misma palabra.

4.- Se expulsa el aire durante cuatro segundos, repitiendo mentalmente la misma palabra.

5.- Se hace una pausa de tres segundos con los pulmones vacíos, repitiendo mentalmente la misma palabra.

6.- Durante las cuatro fases, mantener una ligera tensión en la pared abdominal.

7.- Repetir dos o tres veces el ciclo

### **Gestión de la respiración durante el entrenamiento. -**

Si el entrenamiento es intenso se puede entrar en deuda de oxígeno en pocos minutos, por ello conviene aprender a "gestionar" o controlar la energía física y el sistema cardiorrespiratorio.

¿De qué manera...?

Adaptando la frecuencia respiratoria a las necesidades del organismo, pero procurando que la fase de expulsión del aire sea mas prolongada que la toma.

Manteniendo un tono muscular distendido, evitando la rigidez muscular.

Empleando solo la energía necesaria para desplazarse, y aprovechando la energía del ataque de Uke.

Evitando toda oposición de fuerza contra fuerza

## LECCION Nº 12

### LA FUERZA Y LA POTENCIA EN AIKIDO

#### FUERZA

##### Definición.-

La fuerza es la capacidad de contracción que tienen las fibras musculares para vencer una resistencia distinguiendo entre:

**A) Contracción muscular isotónica.** Los músculos al contraerse vencen la resistencia y se produce un movimiento.

**B) Contracción muscular isométrica.** Los músculos se contraen pero no pueden vencer la resistencia y no se produce ningún movimiento.

##### Función de la fuerza.

La práctica del Aikido no requiere una gran fuerza física, ya que se evita la oposición frontal de, se hace el vacío ante el ataque de Uke y además se busca aprovechar su energía en su propia contra.

No se actúa en términos de oposición, sino de integración, fusión y adición de fuerzas. *"Cuando oponemos resistencia a una fuerza le otorgamos la oportunidad de actuar con toda su potencia contra nosotros"* Stan Wrobel.

No obstante una buena musculatura permite moverse con mayor velocidad, eficacia y equilibrio, con menos riesgos de lesiones, por lo que son recomendables los ejercicios de tonificación muscular y articular

En el ámbito del Aikido al aplicar una fuerza debemos considerar:

- 1.- Su punto de aplicación.
- 2.- La magnitud de la misma ( la intensidad de su energía)
- 3.- La dirección que ha de seguir dicha fuerza
- 4.- El instante preciso de su aplicación.
- 5.- El tiempo durante el cual ha de actuar
- 6.- La velocidad o aceleración que ha de imprimir.

#### TRABAJO MECANICO .

Toda fuerza capaz de poner en movimiento un cuerpo ha de vencer resistencias como el peso del oponente (inercia) o su resistencia muscular...

Cuando se ha vencido dicha resistencia a lo largo de una trayectoria determinada, se ha efectuado un trabajo mecánico.

La fuerza es una causa , y el trabajo mecánico es un efecto.

## **Principios de aplicación.-**

### **MAGNITUD.-**

Según la biomecánica la intensidad de una fuerza muscular está en proporción directa al número y tamaño de las fibras musculares que se contraen al realizar una acción, pero en Aikido, poner al oponente en movimiento no se consigue solo con la fuerza muscular, sino ante todo aprovechando el impulso de su ataque y el desplazamiento de Tori en la misma dirección, o en sentido circular-tangencial.

### **PUNTO DE APLICACIÓN.-**

Al aplicar la fuerza o impulso sobre el cuerpo de Uke, Tori procurará que alcance y afecte el centro de gravedad del oponente, y siempre sobre las partes más alejadas de dicho centro, para conseguir el mayor brazo de palanca.

### **DIRECCIÓN DE LA FUERZA.-**

La acción de los músculos en la ejecución de los movimientos se ejerce de tres formas básicas:

- 1.- Tirando del oponente
- 2.- Empujando al oponente.
- 3.- Haciéndole girar en sentido centrífugo o centrípeto.

y su mayor rendimiento o funcionalidad, se consigue cuando la fuerza, y la dirección que se imprime al movimiento, están alineadas con la dirección de las fibras y tendones musculares del mayor número posible de los grupos musculares que intervienen en dicha acción. Ejemplo: Si el antebrazo, el brazo el hombro y el tronco están alineados con el movimiento, generarán mayor energía que si solo se alinea el antebrazo.

### **TIEMPO DE APLICACIÓN.-**

La fuerza ha de aplicarse durante todo el tiempo, de manera progresiva fluida y continua, evitando las sacudidas y las interrupciones.

### **FUSION DE ENERGÍAS.-**

Todas las técnicas se realizan buscando unificar la fuerza de Tori con la de Uke, para lo cual se alinea y se integra con el ataque en la misma dirección, al mismo tiempo, y a la misma velocidad.

## POTENCIA

### Definición-

La potencia es la energía que genera una fuerza, o un cuerpo en movimiento.

Un cuerpo en movimiento genera una fuerza que depende de su masa y de la velocidad con que se mueve. A esta fuerza potencial se le llama energía cinética y su valor es el resultado de multiplicar la mitad de la masa de dicho cuerpo, por el cuadrado de su velocidad

Ejemplo: Uke pesa 85 kilos y se mueva hacia Tori con una velocidad de 3 m/s. Si Tori quiere detenerlo chocará con una fuerza de

$85 / 9.81 = 8.66$  masa ;  $8.66 / 2 = 4.33$  ;  $4.33 \times 3 \times 3 = 38.97$  Nw. (Newtons. Es la unidad de medida de la fuerza)

### Principios de aplicación.-

1.- Al aplicar las técnicas Tori procurará "*lanzar su cuerpo*" para conseguir una mayor energía cinética que le permita desequilibrar a Uke.

2.- Saber esperar a que se produzca el desequilibrio de Uke, para evitar chocar contra él y recibir su energía cinética, que ha de disiparse en el vacío.

3.- No detener frontalmente ni el cuerpo de Uke en desplazamiento, ni sus brazos cuando golpean, para eludir la energía cinética que han generado.

4.- No oponerse frontalmente a ninguna fuerza de Uke (empuje o tracción), antes bien unirse a ellas en la misma dirección, para evitar el efecto de acción-reacción.

5.- Para empujar o traccionar o hacer girar a Uke, el punto de aplicación de la fuerza estará lo más alejado posible del centro de gravedad.

6.- Tori aplicará siempre su fuerza en sentido convergente, circular o espiral, respecto al impulso de Uke.

## LECCION Nº 13

### LA RESISTENCIA Y LA VELOCIDAD EN AIKIDO

#### RESISTENCIA

##### Definición.-

Es la capacidad de realizar un esfuerzo o ejercicio de cierta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se consideran dos tipos de resistencia:

**Resistencia aeróbica.-** Es la que permite realizar un trabajo sostenido a ritmo moderado, de manera que el consumo de oxígeno se mantiene en equilibrio con el que se inhala. (120/130 latidos minuto).

**Resistencia anaeróbica.-** El ejercicio es tan intenso que el organismo consume mas oxígeno del que recibe y entra en una "deuda de oxígeno", que solo puede sostenerse por espacios de tiempo muy cortos, un minuto o dos máximo. (150/180 latidos minuto).

##### Cómo entrenar la resistencia. -

Durante los entrenamientos conviene alternar la resistencia aeróbica con la anaeróbica, por ejemplo alternando 20 minutos de trabajo aeróbico seguidos de un minuto o dos de trabajo anaeróbico.

*Resistencia aeróbica de Tori.- Ejercicio de cuatro minutos duración a ritmo moderado:*

*Dos Ukes atacan a Tori, unos tras otro de diferente manera, sin pausa hasta cumplirse el tiempo. Uno de los Ukes toma el rol de Tori y prosigue el ejercicio.*

*Resistencia aeróbica de Uke.- Ejercicio de tres minutos duración a ritmo moderado*

*Dos Toris contra Uke. Uke ataca a cada uno de ellos y es proyectado una y otra vez sin pausa hasta cumplirse el tiempo adoptado un ritmo que permita a Uke mantener el equilibrio de oxígeno. Cambio de rol.*

Los mismos ejercicios son válidos para entrenar la resistencia anaeróbica. Tiempo un minuto. Ritmo de ataque velocidad máxima.

## **VELOCIDAD.-**

### **Definición.-**

En Aikido es la rapidez para reaccionar ante un ataque, o ejecutar una técnica. Podemos distinguir tres tipos de velocidad.

1.- Velocidad de reacción, o tiempo transcurrido entre la percepción del estímulo, y la respuesta motora al mismo. El límite lo marcan los factores constitucionales genéticos.

2.- Velocidad de contracción, o rapidez de los músculos para contraerse y relajarse al realizar un movimiento. Difícil de mejorar porque depende de las cualidades de las fibras musculares.

3.- Velocidad de ejecución. La rapidez con la que realizamos los movimientos, que es mejorable con el entrenamiento.

Un célebre maestro de armas del siglo XVII llamado Takuan Soho, decía al respecto:

*"Si quieres ser rápido, y das vida al deseo de actuar con rapidez, tu mente queda retenida en este pensamiento, y no serás dueño de tu movimiento ni de ti mismo. La rapidez ha de resultar de una mente que no está atrapada, y no ha de buscarse por si misma".*

### **Cómo entrenar la velocidad.-**

Los ejercicios de velocidad se realizarán cuando el músculo está caliente pero descansado, y se evitará su práctica en mitad de los entrenamientos cuando ya se ha producido cierta fatiga muscular, por el riesgo de lesiones musculares o articulares.

El entrenamiento de la velocidad suele ser un trabajo de intensidad máxima -anaeróbico- por lo que su duración se limitará a uno o dos minutos, intercalando pausas de igual o mayor duración si se desea repetir dos o tres veces.

## EJERCICIOS EDUCATIVOS

### PERCEPCIÓN-REACCION

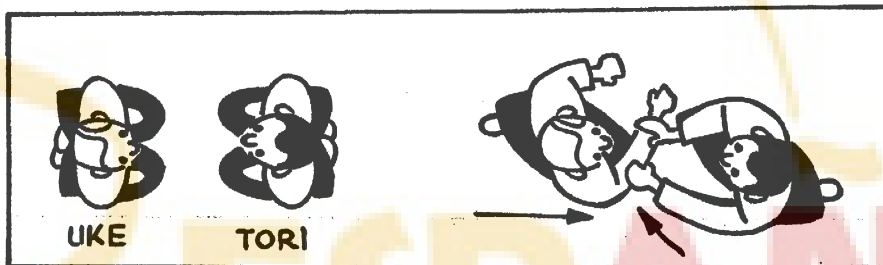
"Entre el ataque y la defensa no ha de haber ni el espesor de un cabello".- Takuan.

Tori ha de distinguir de inmediato la diferencia entre un ataque y otro, para responder de una manera u otra.

Uke ataca libremente con Kata dori o Jodan tsuki

A) Uke y Tori frente a frente en Suwari waza  
Uke intenta Kata dori. Tori gira en Tenkan y Kokyu nage

B) Uke y Tori frente a frente en Suwari waza  
Uke intenta Jodan tsuki. Tori entra en Ikkyo omote



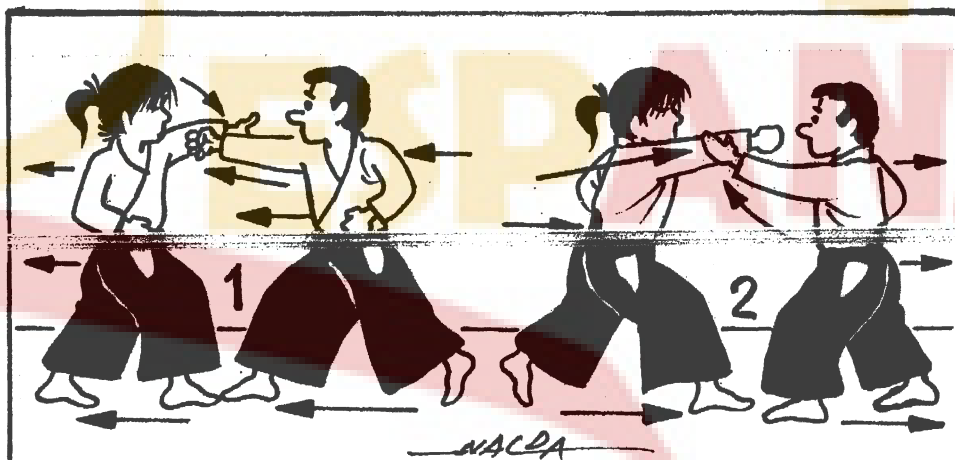
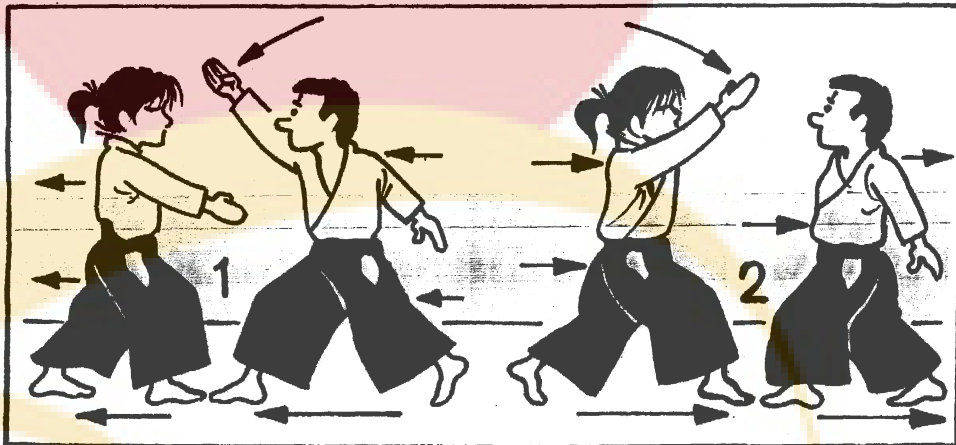
NALCA

## ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD (Velocidad de ataque y esquiva alternativa)

1.- Uke y Tori frente a frente a dos metros de distancia entre sí.

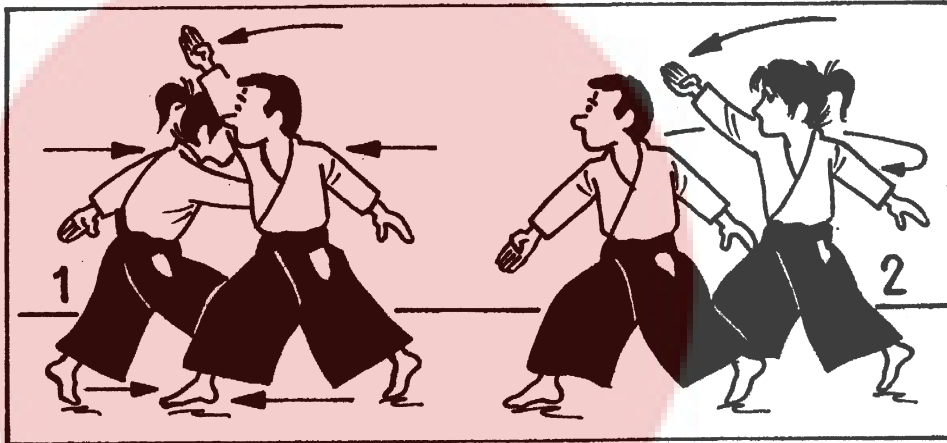
Uke a máxima velocidad avanza atacando Shomen uchi  
Tori retrocede y esquiva, e inmediatamente avanza y ataca Shomen uchi  
Uke retrocede y esquiva y avanza atacando Shomen uchi.  
Repiten el ataque alternativo durante uno o dos minutos.

2.- Uke a máxima velocidad avanza atacando jodan tsuki.  
Tori retrocede y desvía el brazo atacante, e inmediatamente avanza y ataca Jodan tsuki.  
Tori retrocede y desvía el brazo atacante, y repite Jodan tsuki.  
Repiten el ataque alternativo durante uno o dos minutos.





- 3.- Uke a máxima velocidad avanza y ataca Shomen uchi.  
Tori al mismo tiempo que Uke prepara Shomen, pasa por debajo de ese brazo en Irimi-Tenkan, y desde la espalda de Uke le ataca Shomen uchi.  
Alternan el rol durante dos minutos.



ESPAÑA

## LECCION Nº 14

### LA FLEXIBILIDAD Y LA ELASTICIDAD EN AIKIDO

#### FLEXIBILIDAD

##### Definición.-

Es la capacidad de flexión, torsión, rotación, abducción, etc. de las articulaciones para realizar movimientos.

Durante el entrenamiento, el estado emocional de temor o desconfianza, la fatiga muscular, o una temperatura ambiente inadecuada, son factores que limitan la flexibilidad natural.

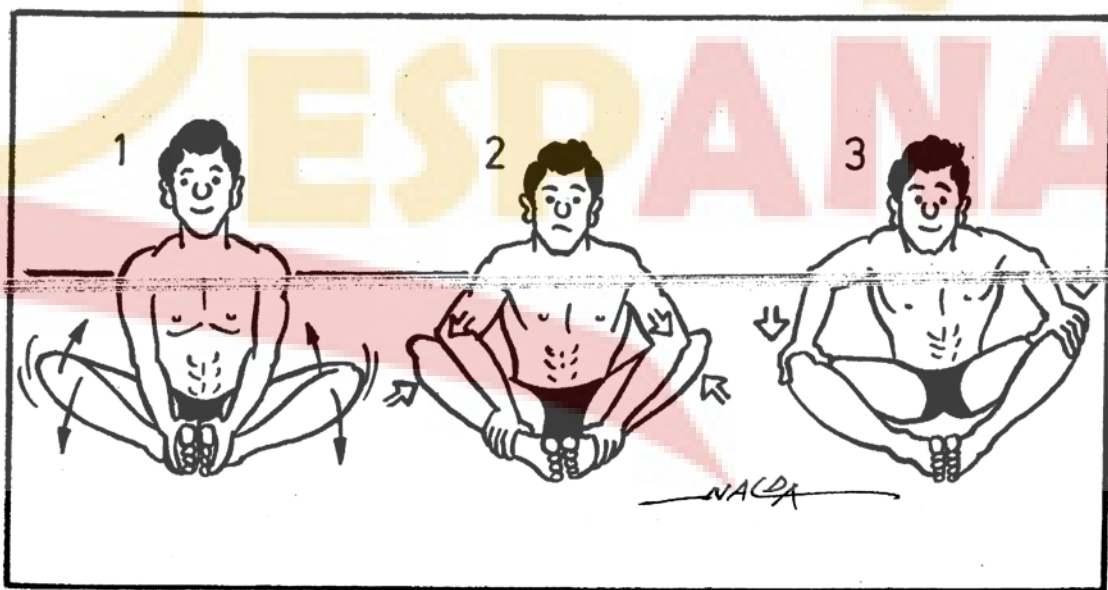
##### Cómo entrenar la flexibilidad.-

1.- Movilizar en flexión, torsión, extensión abducción, etc. todas las articulaciones que van a intervenir en el entrenamiento, tratando con prudencia, de aumentar la amplitud en cada repetición.

2.- Estiramiento por parejas, de modo que el compañero, ayuda con presiones moderadas y lentas para alcanzar los límites de cada articulación.

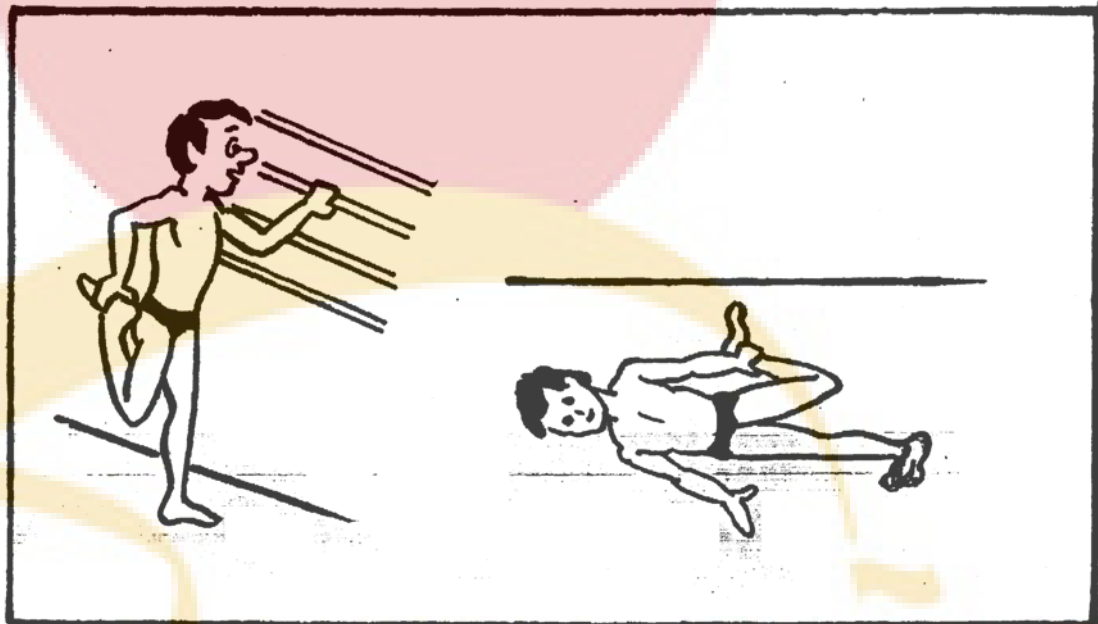
3.- Sistema PNF (facilitación neuromuscular propioceptiva).  
Ejemplos:

Flexibilidad de la cadera (músculos aductores)



- a) Elongación elástica suave. Sentado en el suelo con los pies juntos sujetos por las manos, oscilar arriba y abajo las rodillas durante 15 segundos.
- b) Presionar las rodillas con los codos haciéndolas bajas hasta donde sea posible, y en este punto oponer resistencia máxima durante 5 segundos. Relajar los codos y las rodillas.
- c) Presionar de nuevo con las manos apoyadas en la rodillas relajadas para alcanzar la máxima amplitud.

Estiramiento del músculo recto anterior del muslo (PNF)



En posición de pie y apoyado en la espalda doblar la rodilla y sujetar el pie con una mano.

- Mantener la cadera recta y el muslo vertical
- Intentar extender la articulación de la rodilla doblada durante 6 segundos, sin soltar el pie.
- Relajar la contracción durante 2 segundos.
- Empujar la cadera hacia delante y permanecer en esta postura durante diez segundos.
- Repetir el ciclo cuatro veces.

El mismo estiramiento puede practicarse en posición acostado de lado.

## ELASTICIDAD.-

### **Definición:**

Es la capacidad del músculo para recobrar su forma y tamaño natural, cuando deja de contraerse o estirarse.

### **Entrenamiento de la elasticidad.-**

No realizar ejercicios de estiramiento sin un calentamiento previo.

Estirar los músculos suavemente hasta su límite natural, y en dirección a los ejes normales de la estructura corporal.

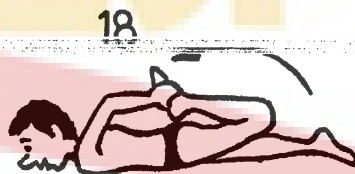
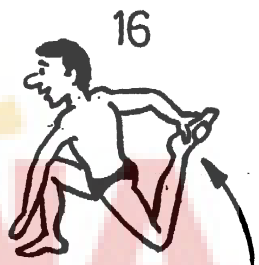
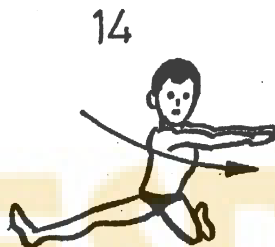
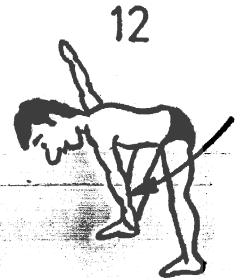
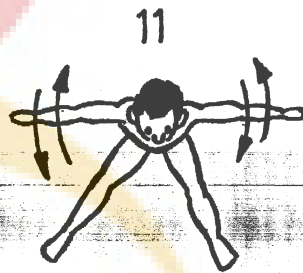
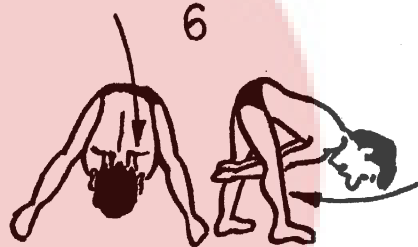
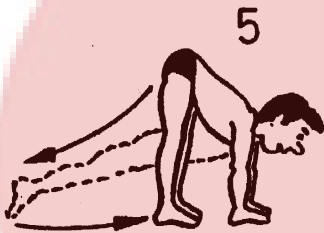
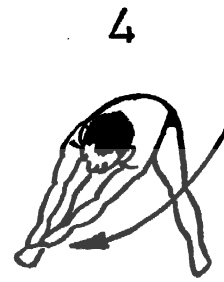
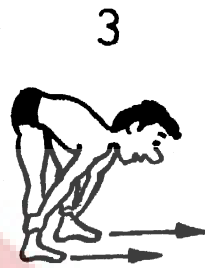
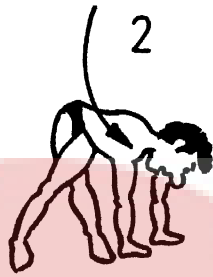
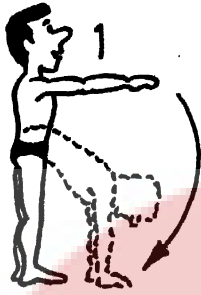
Relajar los músculos al final de cada serie.

Mantener la postura estirada de cada posición el máximo tiempo posible, con los músculos descontraídos.



ESPAÑA

# EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



## LECCION Nº 15

### LA AGILIDAD EN AIKIDO

#### **AGILIDAD**

##### **Definición.-**

Es la habilidad para mover o desplazar el cuerpo en el espacio, con rapidez, energía, equilibrio y gracia.

##### **Cómo entrenar la agilidad.-**

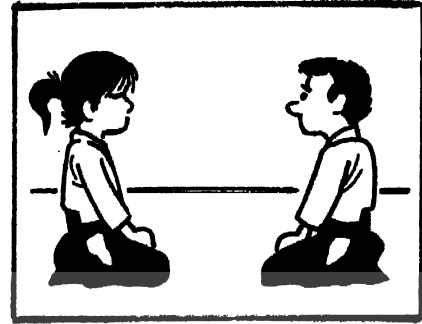
- 1.- Realizando ejercicios que exigen desplazarse repentinamente en cualquier dirección.
- 2.- Practicando ejercicios con cambios de ritmo.
- 3.- Efectuando saltos y giros desde todas las posturas (de pie, de rodillas, sentado, acostado, etc.



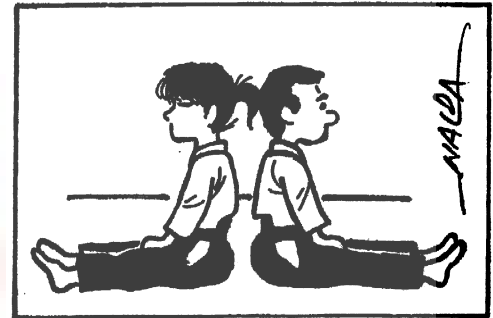
ESPAÑA

## EDUCATIVOS DE LA AGILIDAD

- 1.- Uke y Tori frente a frente en Seiza  
Uke se pone de pie y ataca Shomen uchi  
Tori se levanta al mismo tiempo y esquiva el ataque.  
Alternan el rol cada en cada repetición.

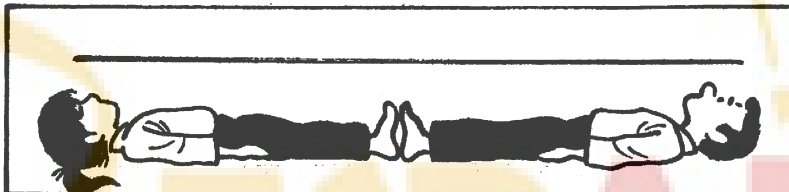


- 2.- Uke y Tori sentados espalda contra espalda con las piernas estiradas.  
Uke se levanta para atacar en jodan Tsuki  
Tori se levanta al mismo tiempo y esquiva el ataque.  
Alternan el rol en cada repetición.



- 3.- Uke y Tori acostados boca arriba con los pies enfrentados  
Uke se pone de pie para atacar en Mae geri.  
Tori se levanta al mismo tiempo para esquivar el ataque  
Alternan el rol en cada repetición.

- 4.- Uke y Tori acostados boca abajo con los brazos estirados, uno frente a otro.  
Uke se pone en pie para atacar Mune dori  
Tori se levanta al mismo tiempo para esquivar el ataque  
Alternan el rol en cada repetición.



## LECCION Nº 16

### EL EQUILIBRIO CORPORAL

#### EQUILIBRIO

##### Definición.-

La raíz etimológica de "equilibrio" viene del latín *aequilibrium* que significa: que no se inclina ni a un lado ni al otro, refiriéndose tanto a la estabilidad física como a la psíquica.

Los órganos que coordinan el equilibrio postural del cuerpo humano, se encuentran en el aparato vestibular del oído, y en el tallo encefálico ubicado en la base del cerebro.

El aparato vestibular nos informa respecto de la posición de la cabeza en el espacio, y su función es mantener el cuerpo en equilibrio, regulando la actividad refleja muscular antigravitatoria.

La retina es un estereoreceptor que ayuda al aparato vestibular para detectar la posición del cuerpo en el espacio.

Las conexiones del aparato vestibular con los nervios espinales coordinan tres tipos de reflejos vestibulares:

- 1.- Los posturales o antigravitatorios
- 2.- Los de enderezamiento
- 3.- Los de preparación del tono muscular para la actividad.

Los músculos de los pies son muy sensibles a la pérdida o conservación del equilibrio.

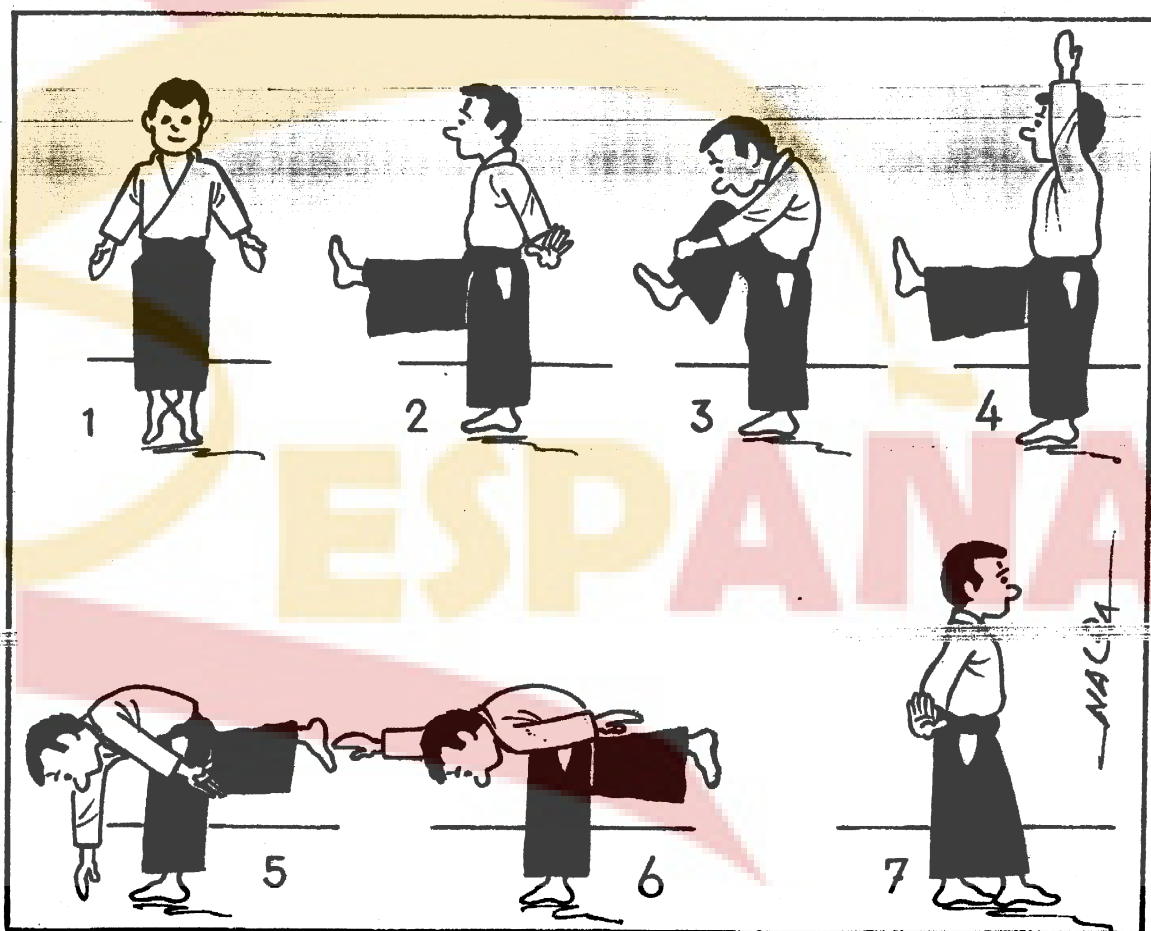
##### Principio físico del equilibrio.-

El cuerpo humano en posición de pie, se mantiene en equilibrio estable cuando la vertical que pasa por su centro de gravedad, cae dentro de la base de sustentación formada por la base de sustentación que conforma la posición de los pies.



## ENTRENAMIENTO DEL EQUILIBRIO (Estático)

- 1.- De pie inmóvil, elevar los talones y quedarse sobre la punta de los pies durante 20 segundos (Equilibrio estático)
- 2.- De pie inmóvil, cerrar los ojos y elevar una pierna hasta la horizontal y permanecer durante 15 segundos. Alternar por el otro lado.
- 3.- De pie inmóvil, flexionar y elevar una pierna, hasta tocarla con la frente, y mantenerse en esa postura 15 segundos. Alternar por el otro lado.
- 4.- De pie inmóvil, elevar una pierna estirada, y los brazos por encima de la cabeza, durante 15 segundos. Alternar por el otro lado. (Equilibrio estático)
- 5.- En equilibrio sobre una pierna, elevar la otra estirada hacia atrás, hasta tocar con la mano en el suelo, durante 15 segundos. Alternar por el otro lado.
- 6.- La misma postura anterior, pero con los brazos en cruz.
- 7.- Andar hacia delante o hacia atrás, colocando el talón de la pierna que se adelanta, en contacto con los dedos de la pierna de apoyo. Repetir el ejercicio con los ojos cerrados.



## LECCION Nº 17

### LA COORDINACIÓN EN AIKIDO

#### COORDINACION

##### Definición.-

Es la facultad de realizar movimientos voluntarios complejos y simultáneos con brazos, piernas, tronco, etc. de manera sincronizada, fluida, rápida o lenta, y excelente precisión.

Sin una buena coordinación se contraen músculos no necesarios y aparece prematuramente la fatiga.

La práctica del Aikido mejora la ejecución de los movimientos en el espacio y en el tiempo, la velocidad y el ritmo, y el mejor uso de la energía con el máximo rendimiento.

##### Cómo entrenar la coordinación.-

- 1.- Reforzar la imagen mental de los movimientos a realizar, en cuanto al orden de las secuencias y su amplitud.
- 2.- Practicar las repeticiones del movimiento a cámara lenta.
- 3.- Repetir muchas veces el movimiento aumentando en cada serie la velocidad de ejecución.
- 4.- Sincronizar la respiración con el movimiento.
- 5.- Pasar de una secuencia a otra con fluidez y continuidad.
- 6.- Realizar cada acción en su momento preciso, ni antes, ni después.

## EDUCATIVOS DE LA COORDINACIÓN

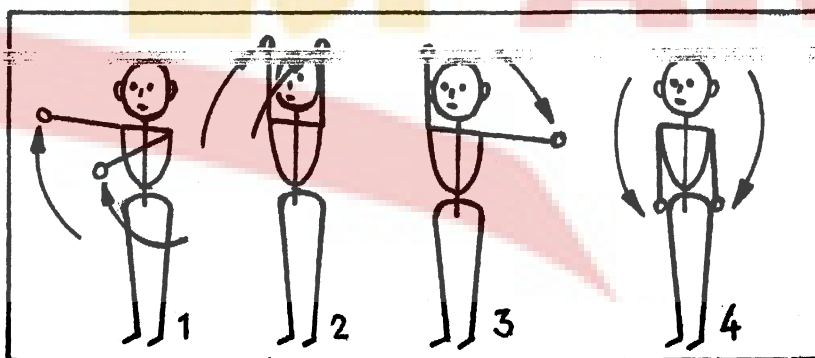
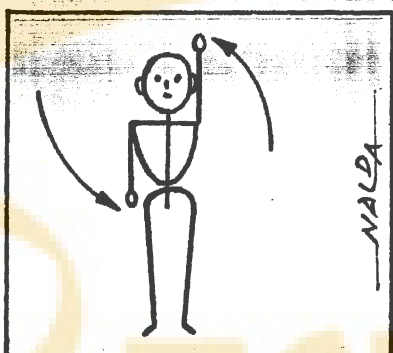
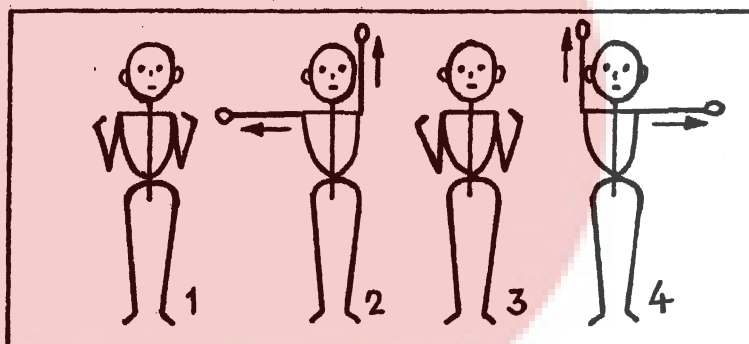
Ejercicio nº 1.- Extensiones asimétricas simultáneas con los brazos.

Ejercicio nº 2.- Oscilaciones asimétricas simultáneas con los brazos

a) En trayectoria lateral

b) En trayectoria frontal.

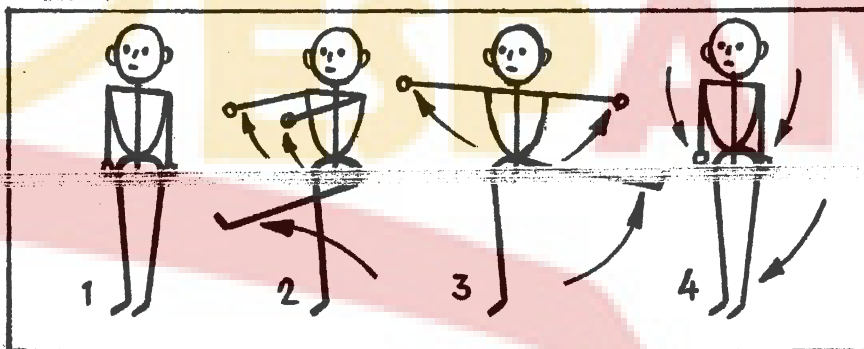
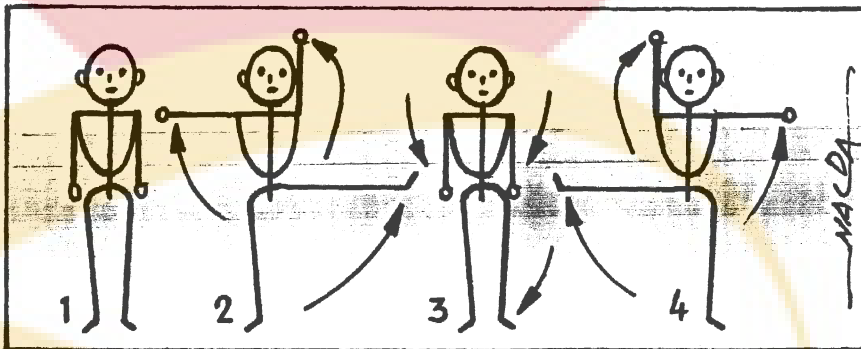
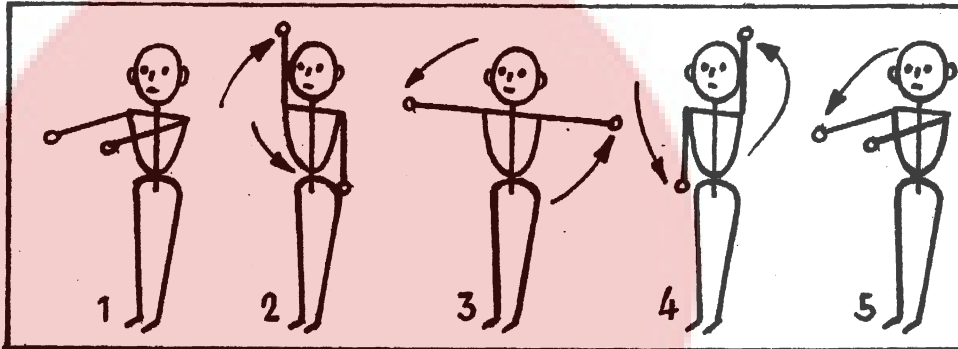
Ejercicio nº 3.- Oscilaciones asimétricas simultáneas con los brazos.



Ejercicio nº 4.- Circunducción asimétrica simultánea.

Ejercicio nº 5.- Extensión combinada simultánea de brazos y piernas

Ejercicio nº 6.- Extensión combinada simultánea de brazos y piernas



# FUNDAMENTOS



## LECCION Nº 18

### SUWARI WAZA Y HANMI HANDACHI WAZA

#### **Definición.-**

Suwari-waza es la forma de entrenar en la que ambos oponentes se mueven permaneciendo en la posición de rodillas, y desplazándose en Sikko.

El origen de esta forma de atacar y defenderse se encuentra en las antiguas épocas guerreras del Japón feudal, cuando el samurai entraba en una casa ajena, debía dejar su sable y su wakizashi a la entrada de la mansión, y solo se le permitía conservar en sus manos el abanico, o el cuchillo en la funda del cinturón...

Una vez conducido al aposento en el que era recibido, todos los presentes se sentaban directamente en el suelo y en postura seiza,...

El ataque por sorpresa al que se consideraba enemigo, era un hecho admitido y valorado en la cultura guerrera de esa época, así que todo guerrero debía permanecer siempre alerta, sobre todo en la circunstancia de encontrarse en una habitación rodeado de varias personas amigas o no, que podían llevar oculta un arma, para atacarle en cualquier momento de descuido...

Como tales hechos sucedían con frecuencia, la escuela Daito Ryu, estudió todos los casos conocidos, así como los ataques y defensas posibles en la posición de seiza, y de esta manera nació una forma de entrenamiento que el maestro Ueshiba aprendió de Takeda e incorporó a su método de Aikido, y que hoy conocemos como Suwari waza..

#### **Valor del entrenamiento en Suwari-waza.-**

Entrenar en la posición de rodillas, nos revela la importancia de impulsar las caderas que rotan u oscilan en cada desplazamiento tomando como eje el centro de gravedad del abdomen, de manera que las acciones ganan en potencia, y el sentido de la estabilidad se acrecienta, ganando en agilidad.

A pesar de las ventajas expuestas, las estadísticas sobre lesiones de rodillas en la práctica del Aikido, y los estudios al respecto, nos aconsejan no abusar de este tipo de entrenamiento, para no sufrir un desgaste

prematureo de cartílagos, tendones y huesos de esta articulación. Especial cuidado merecen los niños y los adolescentes.

### **Técnicas en Suwari-waza**

En los programas de cada grado del Departamento de Aikido de la Real Federación Española de Judo y D.A., se encuentran las técnicas que cada aikidoka debe conocer y entrenar.

### **Hanmi handachi-waza. -**

Es la forma de entrenar en la que Tori permanece en la posición de rodillas o seiza, y Uke, el atacante se encuentra en la posición de pie, desde la que efectúa sus ataques.

El origen y la razón de ser de Hanmi handachi-waza, es la misma que se ha expuesto para Suwari-waza, puesto que volviendo a las raíces, un individuo sentado de rodillas, está en desventaja respecto a un enemigo que le ataca en pie, y en aquella época la sorpresa y la ventaja, eran factores buscados para lograr la victoria.

### **Valor del entrenamiento en Hanmi handachi-waza. -**

Esta es una forma de practicar que exige mayor movilidad, si cabe, en el rol de Tori, puesto que el atacante se mueve con mayor velocidad y energía.

El aikidoka refuerza con este entrenamiento, el mejor uso de su cuerpo, así como la agilidad, el equilibrio, y la precisión de los desplazamientos que aumentan la potencia de sus acciones.

Lo dicho en Suwari-waza, respecto a no abusar de este tipo de trabajo, es de absoluta aplicación en el caso de Hanmi handachi-waza.

### **Técnicas en Hanmi handachi-waza**

En los programas de cada grado del Departamento de Aikido de la Real Federación Española de Judo y D.A., se encuentran las técnicas que cada aikidoka debe conocer y entrenar. Especial cuidado merecen los niños y los adolescentes.

## LECCION Nº 19

### PRINCIPIOS DE TACHI WAZA

#### Definición:

Tachi-waza, es la forma de entrenar en la que ambos oponentes atacan o se defienden en la posición de pie, y comprende dos grupos de técnicas principales: Nage Waza, y Kwansetsu-waza o Kátame-waza.

Nage Waza es la parte del Aikido que enseña las formas de hacer caer al oponente, no por la fuerza bruta, sino mediante la aplicación de estos principios:

- A) Por rotura del equilibrio de Uke
- B) Mediante la esquivas que hace caer al atacante en el vacío
- C) Utilizando la energía del atacante en su contra.

#### A) POR ROTURA DEL EQUILIBRIO DE UKE.-

El cuerpo humano se encuentra en equilibrio estable cuando no actúa ninguna fuerza externa contra su estabilidad. En este caso la línea imaginaria que pasa por el centro de gravedad del cuerpo, se proyecta dentro de la base de sustentación constituida por la posición de los pies.

El cuerpo humano se encuentra en equilibrio inestable cuando una fuerza externa actúa contra su estabilidad. En este caso el centro de gravedad del cuerpo ha salido fuera de la base de sustentación, en alguna de las direcciones de desequilibrio.

Toda proyección se ejecuta siguiendo el orden de estas secuencias:

*KUZUSHI* = Romper el equilibrio de Uke en alguna de las direcciones indicadas, de modo que su peso se encuentre sobre la punta de sus pies, o sobre los talones.

Es centrífugo cuando la energía de Uke es dispersada hacia el exterior.

Es centrípeto cuando la energía de Uke es dirigida en espiral hacia el hara de Tori y de aquí proyectada en espiral contra Uke.

*TSUKURI* = Significa recomponer o asegurar el propio equilibrio y la capacidad de acción, manteniendo desequilibrado a Uke.



**KAKE** = El impulso final que derriba al oponente

**B) LA ESQUIVA CREADORA DEL VACIO.-**

Tori esquiva el ataque de Uke, de manera que éste solo encuentra el vacío delante de él, y su propio impulso le desequilibra

**C) UTILIZAR LA ENERGIA DEL ATACANTE EN SU CONTRA.-**

Hace 800 años un experto de Bu-Jutsu llamado Ogen, entregó a sus discípulos la fórmula secreta de su arte:

5 + 5 = 10	Su explicación es la siguiente:
6 + 4 = 10	Se necesitan 10 unidades para derribar al contrario
7 + 3 = 10	Si él en su ataque emplea 5 unidades, necesitamos
8 + 2 = 10	otras 5 para proyectarle, pero si emplea 9 solo
9 + 1 = 10	necesitaremos 1.

**TIPOS DE PROYECCIONES:**

- 1.- Por desequilibrio lineal, centrífugo o centrípeto
- 2.- Por amenaza de luxación del codo, la muñeca, etc.
- 3.- Por esquiva y fusión con la energía de Uke (Fórmula de Ogen)

**PUNTOS IMPORTANTES:**

La energía necesaria para desequilibrar y proyectar ha de fluir de manera continua -sin interrupciones- desde el principio hasta el final del movimiento.

Nunca intentar una proyección sin antes haber conseguido el desequilibrio de Uke.

Nunca intentar una proyección por amenaza de luxación de codo o muñeca, sin haber aplicado previamente un atemi.

**KWANSETSU-WAZA.-(KÁTAME WAZA)**

Son las técnicas de control e inmovilización del oponente mediante presas o palancas sobre las articulaciones del brazo, que ayudan a derribarle a inmovilizarle en el suelo casi siempre boca abajo.

## LECCION Nº 20

### LA NO RESISTENCIA

#### Definición.-

No resistir a los impulsos o acciones del oponente, es no oponerse, ceder sustituyendo la idea oposición y resistencia por la idea de fusión, unión, integración y acompañamiento.

La no resistencia se sirve de la aplicación de dos fuerzas universales:

- 1.- La gravedad o fuerza de atracción de la Tierra.
- 2.- La energía cinética, o fuerza generada por un cuerpo en movimiento..

#### Principios de no resistencia (JU-NO-RI)

"El Aikido es la no resistencia, y puesto que no resiste sale siempre victorioso" M. Ueshiba.

1.- No oponerse a la fuerza del adversario, y unirse a su impulso, ya sea:

- a) ceder en la misma dirección del ataque
- b) Ceder cambiando la dirección del ataque, mediante trayectorias circulares, o espirales sin principio ni fin.
- c) Provocar la reacción de Uke para aprovecharla.

2.- Establecida la fusión de energías - en tiempo, velocidad y dirección - llevar al agresor más allá del objetivo inicial de su ataque.

3.- Tori aplica su energía de manera racional, buscando la línea de menor resistencia, no con la vista, sino con las sensaciones kinestésicas .

4.- Usar solo la energía necesaria para desequilibrar a Uke, ni mas ni menos. Cuando se rompe el equilibrio físico del oponente, su atención queda fijada por un breve instante en el deseo de recuperar cuanto antes el equilibrio, y no puede percibir otros estímulos.

5.- Las técnicas de proyección o luxación se aplican en el momento del máximo desequilibrio.

6.- La postura corporal permanente, ha de permitir moverse de inmediato en cualquier dirección.

7.- Todos los movimientos nacen y se originan en el hara.

8.- Tori no alimenta ninguna intención compulsiva de hacer, obligar, etc, sino que conserva la mente libre y abierta como un espejo, para captar y adaptarse a todo lo que va ocurriendo.

*" Si el adversario viene le acoges  
Si se va le acompañas  
Si te provoca muéstrate conciliador  
Uno y nueve hacen diez  
Dos y ocho hacen diez  
Cinco y cinco hacen diez  
Esta es la forma de ser conciliador*

**LECCIÓN SOBRE LAS ARTES MARCIALES. Imadegawa Onichi-Hogen (1170)**

La dualidad se elimina cuando no se fuerza nada, no se impone nada, no se insiste en lo que ha fracasado, y nos adaptamos a todos los cambios.

La integración en el ataque de Uke se realiza moviéndose en su misma dirección, a la misma velocidad, y en el mismo instante en el que se produce, como dice un aforismo samurai: *"Hay que montar el caballo que pasa al galope"*.

Si Uke permanece estático sin moverse, no pone en movimiento ninguna energía, por tanto Tori tendría que utilizar toda su energía.

Si se pone en movimiento y ataca pone en movimiento su energía, y Tori puede fusionarse con ella y aprovecharla a su favor.

Ante los ataques, ya sean agarres o golpes, tenemos que sustituir la intención de "parar", "bloquear", o "resistir" por la de "desviar", "unirse" y "acompañar".

Durante el entrenamiento tratamos de realizar la técnica o el movimiento, CON el oponente y no CONTRA él, si bien para ello Uke debe ser sincero en su ataque.

Tori no ha de bloquear, impedir o abortar ninguna acción de Uke, antes bien ha de permitir que sigan su trayectoria –por supuesto sin ser alcanzado– para realizar una técnica realista, potente y rápida.

Hacerse nada ante el otro, no ofrecer ninguna resistencia, ni oposición ni durante la respuesta, ni ante las reacciones de Uke, para crear el vacío ante todos sus movimientos.

## LECCION Nº 21

### LAS REACCIONES EN EL TIEMPO

#### Proceso psicomotor del ataque:

- 1.- Aparece en la mente de Uke la intención de ataque.
- 2.- Decide la manera de atacar y el momento.
- 3.- Da la orden de ataque a los músculos a través del sistema nervioso
- 4.- Los músculos obedecen y realizan el ataque

Aún cuando las cuatro fases se suceden con gran rapidez, entre el momento en el que aparece la intención de atacar , y el instante de la acción, existe un intervalo o espacio de tiempo real aunque fugaz, que Tori capta y aprovecha para responder.

Ante el ataque de Uke, Tori puede reaccionar en tres momentos diferentes en el tiempo:

#### **Go-no-sen .-** (Sen significa intención; Go significa fuerza)

Es la reacción o respuesta de Tori *DESPUÉS* que ya se ha producido el ataque, y a veces equivale a entrar en el ámbito de la resistencia, o la oposición de fuerzas, dado que Tori ha sido sorprendido por un golpe, o un agarre de Uke que ha tomado la iniciativa.

#### **Tai-no-sen. -**

Tori reacciona e inicia su defensa al mismo tiempo que comienza el ataque de Uke. Ambos toman la iniciativa al mismo tiempo.

Tori se mueve antes de ser alcanzado por el ataque, pero no *ANTES* de su comienzo.

#### **Sen-no-sen. -**

Tori ha percibido el instante en el que la intención de ataque va a materializarse (cuando la mente da la orden neuromotriz) y se anticipa, ganando en velocidad a Uke.

### **TAI ATARI**

#### **Definición. -**

Es el instante del encuentro entre el ataque de Uke y la respuesta de Tori, procurando que el ataque no se produzca:

Ni en el instante que le conviene a Uke

Ni en la distancia, o la dirección que busca Uke.

Tori evitará permanecer inmóvil mientras espera el ataque.

La interacción entre Uke y Tori ha de estar dirigida y controlada en los tres casos, por la sensación, antes que por el pensamiento y la acción se realiza sin caer en el error de la lentitud, o de la precipitación.

Las reacciones en Tai no sen y Sen no sen son más acordes con el espíritu del Aikido, no obstante conviene saber que en el caso de la defensa personal, la ley no nos permite anticiparnos al ataque del otro, y la autoprotección solo estará justificada si se ha utilizado después de que el agresor ha lanzado su ataque (Go no sen)

### **SUKI.**

#### **Definición:**

En el ámbito de las artes marciales tradicionales, significa: descuido, distracción, fallo, apertura en la propia guardia o vigilancia, y por tanto vulnerabilidad, es decir que se le "abre la puerta" al enemigo para que ataque con ventaja.

Es la oportunidad de ataque que se produce por distracción o descuido del oponente.

Uke al atacar puede cometer un error de distancia, de tiempo, de dirección, o de velocidad.

Tori en la espera del ataque, puede cometer estos errores :

Distraerse, dejarse sorprender, no estar disponible permanentemente, dejarse influenciar por pensamientos, emociones, sentimientos, etc.

Tori al aplicar una técnica, puede cometer estos errores :

Dudar de la propia capacidad de acción

Vacilar (bloquearse) en vez de reaccionar de inmediato

Indecisión, en vez de confiar en lo que se hace.

### **SAKKI.**

#### **Definición:**

Aire de muerte. Ambiente hostil en el que se presagia o intuye, intenciones agresivas.

Es la sensación que un experto puede tener al encontrarse en un lugar en el que existe otra persona visible o no con intenciones hostiles o de ataque

Es el sexto sentido, o percepción extrasensorial que capta las intenciones agresivas u hostiles del antagonista presente, o de alguna persona cercana pero oculta.

### **ATENCIÓN.-**

La atención consiste simplemente en poner a la escucha todos los sentidos, sin elegir ni juzgar aquello que se percibe, de modo que la conciencia sigue sin esfuerzo todos los cambios de una situación.

### **CONCENTRACIÓN.-**

Es un proceso activo sostenido por la voluntad, que obliga a todos los sentidos y energías a focalizarse sobre algo concreto.

El sexto sentido no es la atención, ni la concentración propiamente dichas, pero sin las percepciones captadas por ellas, no podría aparecer

A fin de disponer el "territorio psicosomático" para que aflore el sexto sentido, el aikidoka ha de aprovechar los entrenamientos para educar sus dotes de percepción sensorial, tratando de escuchar, observar, sentir, comprender e intuir las intenciones, y los actos del otro, controlando al mismo tiempo su propia mente, sus emociones y sus sentimientos, hasta el punto que no se produzca ninguna pausa entre la detección de una amenaza, un ataque o una oportunidad, y su aprovechamiento o respuesta inmediata.

ESPAÑA

## LECCION Nº 22

### SHIKAKU. (EL ANGULO MUERTO)

"Para cada situación, la intensidad y la dirección de la fuerza son diferentes, tu posición es diferente, tus sensaciones son diferentes, por tanto la aplicación debe ser diferente" . M. Saotome. 8ª Dan Aikido.

#### Definición: (SHI = muerto; KAKU = ángulo)

Es la posición en la que Uke no puede continuar su ataque si no cambia la dirección inicial, o el lugar desde el que es vulnerable a la respuesta de Tori.

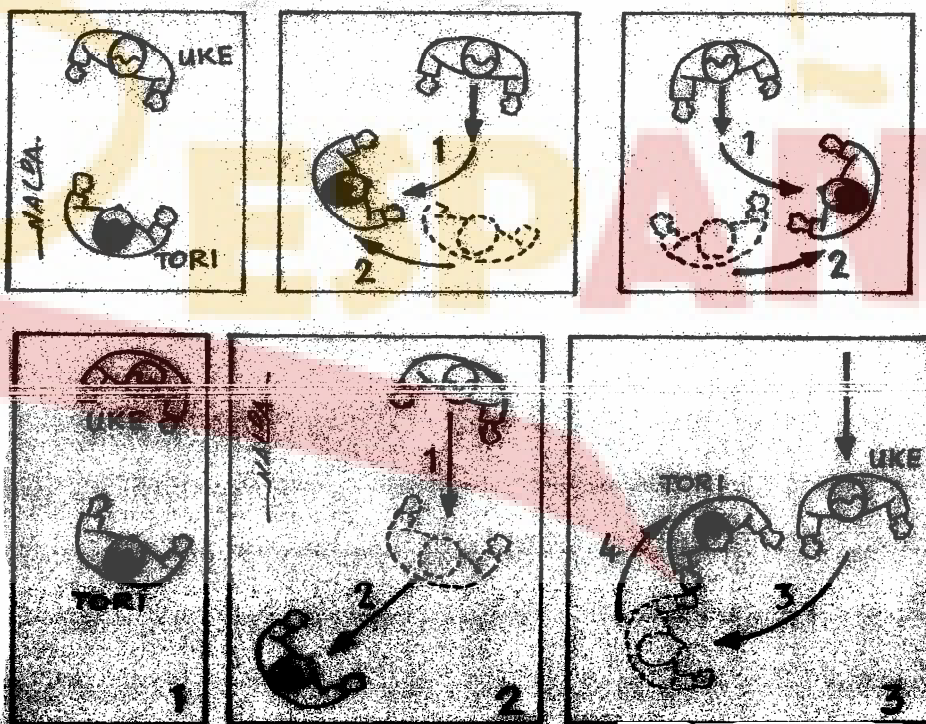
Es también la zona de mayor seguridad para Tori, desde la que puede controlar o desequilibrar a Uke.

#### SHIKAKU DIRECTO.-

Tori se mueve al mismo tiempo que el inicio del ataque de Uke (pero no antes) y así le obliga a cambiar la dirección inicial.

#### MA AI Y SHIKAKU.-

Tori se desplaza hacia a tras y en ángulo, al mismo tiempo que Uke inicia su ataque (pero no antes). Uke prosigue su intención modificando la dirección inicial, y Tori avanzando al mismo tiempo, busca Shikaku



Ejecución.-

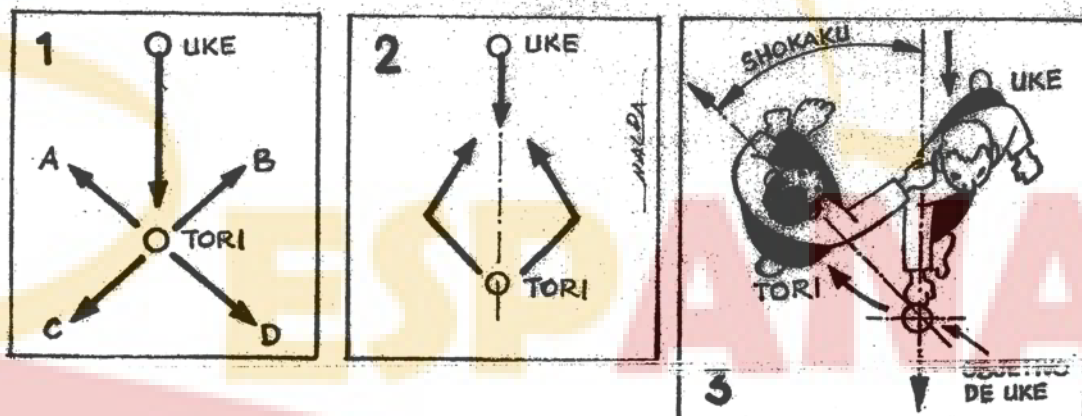
La aplicación de Shikaku depende esencialmente de la distancia que separa a Uke de Tori, pero ya sea ante un intento de agarre, o un golpe, Tori no ha de esperar inmóvil la llegada del oponente, sino que tan pronto como comienza el ataque, él se desplaza a un lado.

La primera medida que Tori ha de tomar ante un agarre o un golpe, es salir de la línea de ataque, -hacia atrás, o a un costado- de modo que Uke encuentre el vacío, y Tori se encuentre cerca de él para acentuar el desequilibrio producido por el cambio inesperado de dirección y poder neutralizarle.

Una vez producido el encuentro, y durante la interacción Tori buscará siempre el ángulo muerto, desde el que Uke no podrá atacarle, ni escapar a la técnica que le está aplicando. Ante cada reacción de Uke nueva búsqueda de Shikaku.

#### EJERCICIO N° 1.-

Uke toma la iniciativa de ataque y se lanza a la acción con rapidez. Tori inicia su desplazamiento en cualquiera de las direcciones A,B,C, o D, al mismo tiempo, pero no antes.





## EJERCICIO Nº 2.-

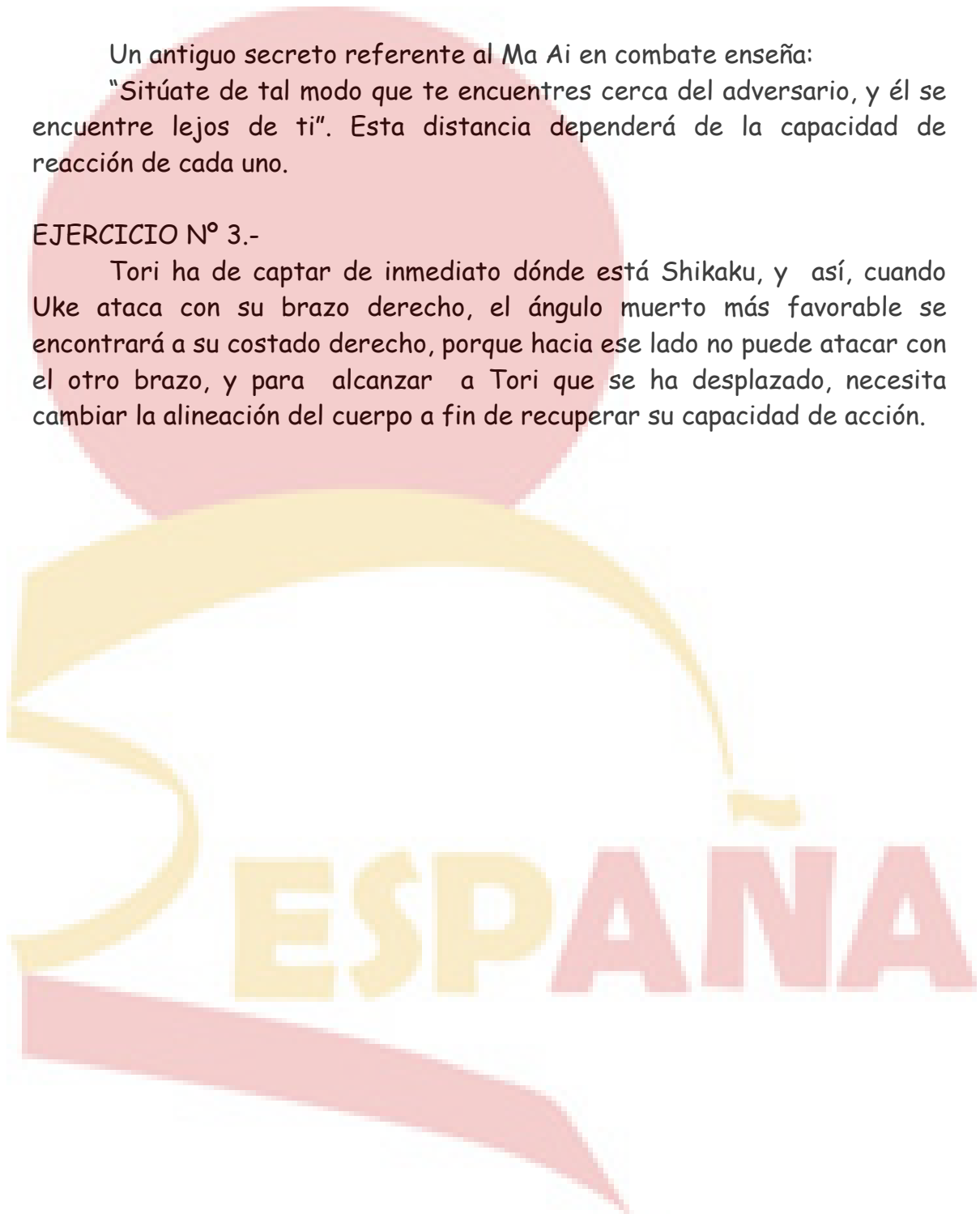
Uke preparado para atacar. Tori toma la iniciativa y se desplaza en trayectoria quebrada hacia Uke, para precipitar su ataque y alcanzar el Shikaku

Un antiguo secreto referente al Ma Ai en combate enseña:

"Sitúate de tal modo que te encuentres cerca del adversario, y él se encuentre lejos de ti". Esta distancia dependerá de la capacidad de reacción de cada uno.

## EJERCICIO Nº 3.-

Tori ha de captar de inmediato dónde está Shikaku, y así, cuando Uke ataca con su brazo derecho, el ángulo muerto más favorable se encontrará a su costado derecho, porque hacia ese lado no puede atacar con el otro brazo, y para alcanzar a Tori que se ha desplazado, necesita cambiar la alineación del cuerpo a fin de recuperar su capacidad de acción.



## LECCION Nº 23

### LA ACCION LIBRE DEL PENSAMIENTO

Los movimientos se aprenden con el cuerpo, si bien en un primer estadio la mente interviene para "visualizar y memorizar" todas las secuencias que componen cada técnica.

Las repeticiones de un mismo movimiento van creando circuitos neuronales, o respuestas tipo reflejo-condicionado, que en un segundo estadio, la ejecución de dichas acciones, ya no requerirá ser dirigida por la mente o el pensamiento discursivo.

Durante la práctica del Aikido se propone al aikidoka que haga el vacío mental, es decir que se libere de los propios pensamientos y emociones.

Por un espacio de tiempo todos los factores mentales y anímicos quedan en suspenso, siguen estando ahí, pero el yo se libera de ellos a fin de conseguir:

- Una visión mas objetiva de la realidad.
- Mayor disponibilidad para la acción.
- Adaptación inmediata a los cambios.

El cuerpo posee una sabiduría capaz de poner en movimiento sucesiva y ordenadamente todos los músculos que intervienen en cada acción, sin necesidad de ningún proceso discursivo, este hecho era ya conocido por los expertos de siglos atrás, para quienes la máxima eficiencia de un movimiento se logra cuando se realiza libre de toda influencia mental o anímica, corroborado en la actualidad por los conocimientos y experiencias de la psicología del deporte.

El deseo de ganar engendra el temor de perder, perturba la intuición y la fluidez y espontaneidad de las acciones. Así mismo tratar de "adivinar" como atacará el otro, o "predeterminar" la técnica a aplicar sin antes haber visto el ataque, perturban la inmediatez y eficacia de los movimientos.

Takuan, el famoso monje guerrero (1573-1645), lo expresaba de este modo:

*"No fijas tu espíritu (la atención) en el sable del adversario, porque perturbará la fluidez de las reacciones espontáneas.*

*No reflexiones ni hagas planes o conjeturas sobre el modo de alcanzarle o escapar de él, basta con que te adaptes al ritmo de sus ataques...*

*Conserva el espíritu libre de todo, sin conciencia, pero ojo, porque si piensas en no pensar, ya estás pensando en algo, no pienses ni siquiera en no pensar..."*

#### FORMAS DE ENTRENAR:

##### **A) El pensamiento precede en la acción.**

*Objetivo: Acostumbrarse a pensar y decidir con rapidez, y a preparar el cuerpo para ejecutar la decisión tomada de antemano.*

Uke ataca siempre de la misma manera, conocida por Tori.

Tori realizará seis técnicas respuesta, seguidas diferentes, y se ve obligado a elegir y decidir con antelación la técnica que aplicará ante el próximo e inmediato ataque, y todo ello en dos o tres segundos.

##### **B) La acción libre de todo pensamiento.**

*Objetivo: Actuar desde la actitud Mushin, es decir sin pensamientos, sin emociones, sin proyectos, simplemente percibir y reaccionar dejando hacer al cuerpo...*

Uke ataca cada vez de diferente manera, no determinada ni conocida por Tori.

Tori se defiende libremente sin predeterminar nada, y sin pensar en nada, desde ese estado de conciencia que es consciente de todo, sin ser consciente de si misma.

## LECCION Nº 24

### HEN-HO - LA ADAPTACIÓN PERMANENTE

*"Yo no tengo principios, la adaptación a las circunstancias es mi principio". El credo del samurai.*

Adaptarse es aceptar y acomodarse a los cambios con la mejor disposición, y en el menor tiempo posible.

Todo cambia sin cesar por su propia naturaleza, o por reacción a las alteraciones de los procesos naturales, y lo único permanente es el cambio.

El Aikido que es la interacción de las intenciones y los movimientos de dos personas, constituye un medio ideal para reproducir situaciones de cambios rápidos, y aprender a adaptarse a ellos de acuerdo a los principios de la flexibilidad y la no resistencia.

La actitud o disposición "Hen-O" es la facultad de saber adaptarse a todos los cambios que se producen en la interacción con Uke, aprovechándolos a favor nuestro y en su contra.

Justo es reconocer que los entrenamientos en casi todos los dojos, están excesivamente estereotipados en lo que respecta a la forma de practicar las técnicas, a modo de Kata, es decir, que Uke realiza un solo ataque, sobre el que Tori aplica una técnica, y ambos conocen de antemano lo que va a hacer el otro.

Es fácil comprender que si entrenamos solamente de esta manera, tendremos dificultad para reaccionar ante los ataques imprevistos, de ahí la conveniencia, al menos para los cintos negros, de programar sus entrenamientos dando cabida a las acciones más próximas a la realidad, como pueden ser dos o tres ataques seguidos diferentes.

#### PRINCIPIOS DE ADAPTABILIDAD.-

1.- Permanecer a la escucha del propio cuerpo y del de Uke para detectar todos los cambios de sus acciones o reacciones.

2.- No resistir ni oponerse a las reacciones de Uke, antes bien, ceder y unirse a ellas captando de inmediato:

El inicio de la reacción

La dirección de esa resistencia o contraataque

La duración e intensidad de la misma.

3.- No encadenarse a la propia intención de "ejecutar como sea" la técnica que se está aplicando. Si falla no hay que insistir por la fuerza, y cambiar a otra aprovechando la reacción de Uke.

4.- Estar disponible en todo momento para la acción inmediata, dispuesto a cambiar de dirección, de distancia y de técnica tantas veces como sea necesario.

La auténtica disponibilidad ha de permitir canalizar la propia energía y apropiarse de la del atacante.

5.- La respuesta de adaptación a los cambios generados por Uke, ha de ser espontánea, refleja, lógica, y no pensada de antemano.

Hacerse nada ante el otro, no ofrecer ninguna resistencia, no despertar ninguna resistencia, y ceder u ofrecer el vacío a cada una de sus reacciones.

6.- Al realizar una técnica la conciencia sensorial debe estar presente para percibir de modo continuo el resultado de la acción, seguir adelante si no hay resistencia, y cambiar adaptándose a los cambios que se produzcan. El aikidoka no actúa con el fin de oponerse sino de integrarse.

ESPAÑA

## LECCION Nº 25

### RI AI - TAI ATARI

#### Definición de Ri ai. -

Es la forma de construir secuencialmente las técnicas de acuerdo con los principios universales y el espíritu del Aikido.

Ningún movimiento debe hacerse porque si, omitiendo fases, o sustituyendo el uso racional de la energía por la fuerza bruta.

El esquema básico general de respuesta ante un ataque es el siguiente y en este orden:

- a) Esquiva, o bloqueo del ataque,
- b) Atemi y desequilibrio
- c) Aplicar una proyección o una inmovilización, desde las posiciones funcionales mas favorables.

La técnica nace de la iniciativa de ataque y de la energía de Uke, y Tori, busca mas "acompañar" que "contrariar" u "obligar" a Uke.

Ri ai es obrar adaptándose al proceso natural de las cosas, sin forzar, precipitar ni exagerar nada, "permitiendo que ocurra el efecto de la acción iniciada", y no dejando ninguna posibilidad a Uke, de escapar o contraatacar.

#### Definición Tai atari. -

Es el instante del encuentro, y del contacto entre Uke y Tori, momento decisivo para el éxito o el fracaso de una técnica.

¿Qué ha de percibir Tori en el instante del contacto?

- La velocidad del ataque.
- La fuerza y la intención del ataque
- La dirección del ataque.

¿Qué ha de controlar Tori en ese breve espacio de tiempo?

- Su propio equilibrio y la distancia
- La acción de esquivar o ceder
- La acción de fusionarse con el ataque.

Se ha de tener en cuenta que el momento mas vulnerable de Uke se produce en la fase intermedia y final de su ataque, y éste no se ha de producir:

- Ni el momento que ha previsto el oponente (en el tiempo)
- Ni en el punto o lugar que ha previsto (distancia y espacio)

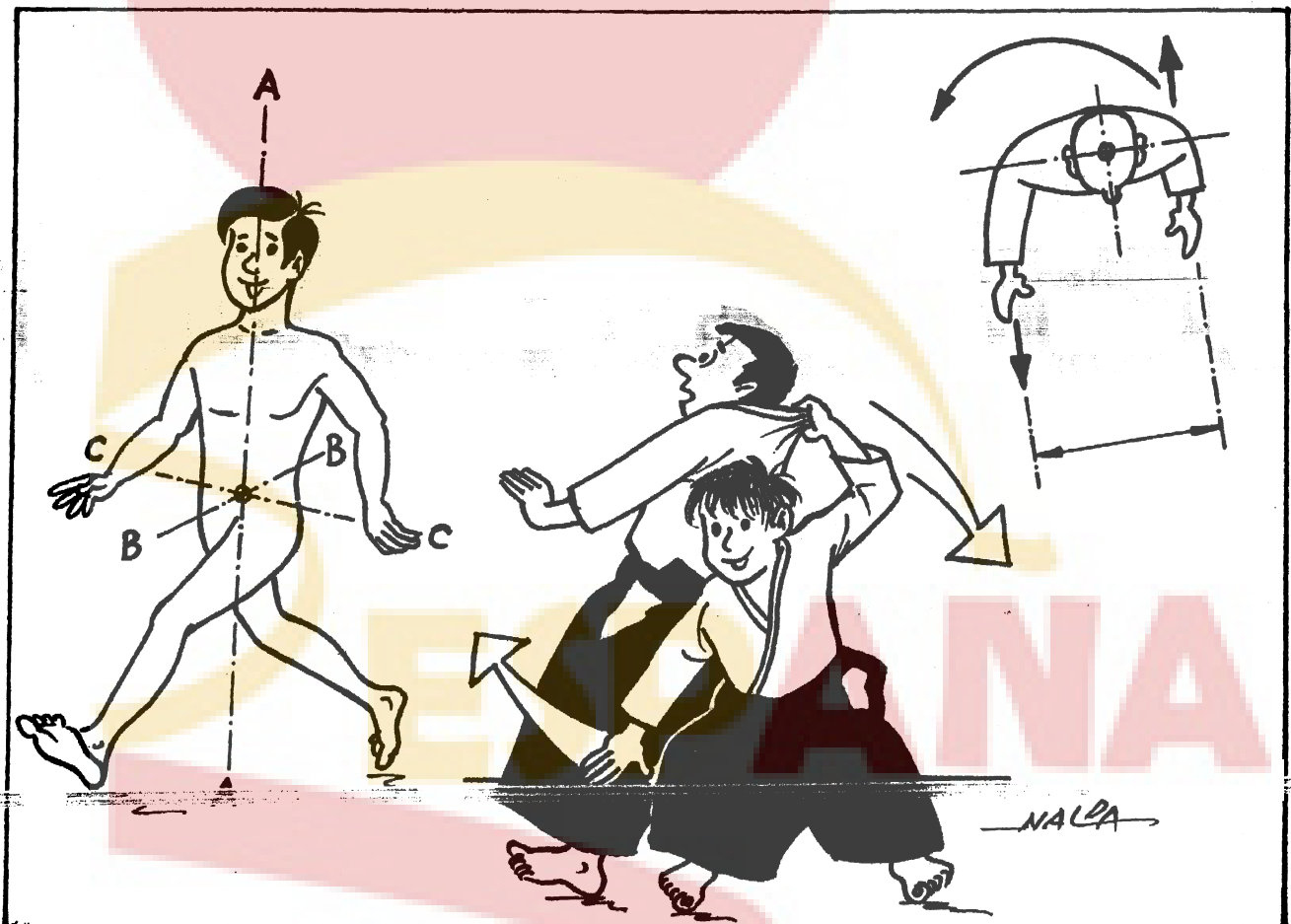
Ante el ataque de Uke, Tori ha de aprender:

- Transformar los reflejos de "protección cerrada" en "apertura acogedora"
- Transformar los reflejos de "huída-alejamiento" en un encuentro armonioso.
- Sustituir la idea de "rechazo-separación" por la de "encuentro cooperador y conciliador".
- Llegar al acuerdo, la disuasión, o la neutralización "sin oponerse", ni "imponerse" por la fuerza.



ESPAÑA

# METODOLOGÍA





## LECCION Nº 26

### COMUNICAR - TRANSMITIR. -

El profesor en su tarea de enseñar, comunica y transmite un saber, atendiendo a todos los aspectos implicados en el proceso de comunicación, como son:

- 1.- ¿a quién enseña? (novatos, expertos, edad, sexo, cultura, formación, etc.)
- 2.- ¿Qué enseña? Debe conocer bien lo que enseña.
- 3.- ¿Cómo poner en práctica lo enseñado?
- 4.- ¿Para qué, porqué...) Finalidad y objetivos inmediatos, o a corto plazo, etc.

La comunicación es siempre intencionada, porque se espera que el comportamiento del receptor se ajuste al contenido propuesto, y el profesor ha de conseguir:

- Que el alumno preste atención a la enseñanza
- Que comprenda el mensaje, o la propuesta.
- Que lo juzgue correcto, lógico y racional.
- Que lo acepte y desee aprenderlo poniéndolo en práctica.

A tal fin proporcionará la información con mesura, facilitando únicamente la necesaria, ni poca, ni demasiada, focalizando la atención en los puntos clave de cada técnica, resaltando del modo mas claro y breve posible, "qué hacer" y "que no hacer".

### Percibir y ser percibido. -

La enseñanza y la presencia del profesor influye en el comportamiento de los alumnos.

La forma de estar, de mirar, de hablar, de escuchar, de moverse, constituyen un tipo de mensajes verbales, que los otros captan e interpretan de manera favorable o desfavorable respecto del profesor, y en función de ello adecuan su comportamiento.

El valor de la comunicación y de la información que transmitimos se estructura de este modo según los estudios y experiencias realizadas:

- Verbal 7% (contenido del mensaje, razonamiento, etc.)
- Vocal 38% (entonación, ritmo, pausas, énfasis, etc.)
- Gestual 55% (expresión facial, postura corporal, movimientos, actitudes, etc.)

La voz constituye una señal inconfundible del estado anímico de la persona, por ello se ha de procurar que:

1.- El volumen sea claramente audible para los oyentes, ni demasiado bajo, ni demasiado alto.

2.- La entonación variará según el énfasis que se desee dar a los conceptos que se exponen, con un tono mas alto para los aspectos importantes, y mas bajo para los menos importantes, aunque a veces, para despertar el interes, resulta eficaz bajar el volumen de la voz al citar puntos importantes.

3.- Hablar pausadamente, sin precipitación atropellando las palabras, y sin lentitud cansina que adormece y aburre.

4.- Hacer pausas para dar tiempo a la reflexión o asimilación de lo que se comunica, o anunciar el paso de un tema a otro.

Todo silencio, voluntario, o no, que pasa de los 30 segundos, genera ansiedad en el que habla, y en el que escucha que piensa que el profesor ha perdido el hilo o los argumentos de lo que quería comunicar.



ESPAÑA

## LECCION Nº 27

### KIHON WAZA

#### Definición. -

Es el modo de aprender y practicar las técnicas de base de acuerdo al modelo ortodoxo u "oficial" de cada Ryu.

Kihon significa: principio, fundamento, esencial, básico, etc.

Waza significa, arte técnica, método, etc.

Los japoneses conceden una gran importancia al aprendizaje de las bases, y fundamentan el progreso y la maestría, en el dominio y aplicación de dichos conocimientos en todas las situaciones.

Los Kihon waza pueden considerarse como la estructura dinámica de todos los movimientos de Aikido.

#### Componentes Kihon waza. -

Forman parte de los Kihon waza:

- Las diferentes Kamae
- El sentido de la distancia
- Las formas de desplazamiento
- El tai sabaki y te sabaki
- El Kuzushi, Tsukuri y Kake
- Las situaciones de entrenamiento (Suwari, Hanmi handachi, Tachi waza, etc.)
- La aplicación de los principios en la ejecución de las técnicas
- Las diferentes maneras de realizar una técnica (Henka waza)

#### La técnica. -

Se da el nombre genérico de "técnicas" al modo de utilizar el cuerpo y su energía con racionalidad, sencillez y eficacia.

Las "técnicas" se aprenden mediante la repetición de aquellos movimientos y secuencias más lógicos y eficaces para la obtención del fin deseado, lo opuesto es actuar a ciegas, por la fuerza, y sin sujetarse a ningún principio.

La adquisición de la "técnica" da seguridad en la acción, y ventaja o poder sobre los acontecimientos, o acciones del oponente obteniendo el máximo resultado con el mínimo esfuerzo.

La "técnica" es "el mejor modo de hacer" descubierto por medio de la práctica del ensayo y error, y estandarizado para ser transmitido a los que empiezan. Es la herencia legada por los que descubrieron su utilidad, de ahí la conveniencia de respetarla, porque encierra la sabiduría condensada de años de experiencia de muchos maestros.

### **Aprendizaje de la técnica.-**

El cerebro humano está compuesto de neuronas que se comunican entre sí, pero de manera selectiva, para responder adecuadamente a cada tipo de estímulo.

Aprender algo nuevo significa activar o establecer nuevas vías o redes neuronales que dan una respuesta motora específica ante cada estímulo diferente, y que se almacenan en la memoria somática.

El proceso cognitivo de aprendizaje se estructura del modo siguiente:

- 1.- Atención a lo que explica el profesor. Motivación para aceptarlo.
- 2.- Imitación del ejercicio propuesto . Práctica
- 3.- Repetición constante para memorizar
- 4.- Memoria permanente reconstructiva y transferible.
- 5.- Olvido. (lo que no se practica se olvida)

Al principio la práctica ha de ser **repetitiva y reflexiva**, para aprender y comprender lo que se está haciendo.

El aprendizaje de las técnicas complejas requiere mayor cantidad de repeticiones que las sencillas.

Es mas provechoso repartir las sesiones de entrenamiento en tres días alternos de una hora, que hacer un entrenamiento de tres horas seguidas un solo día a la semana.

Alcanzado el cinturón negro la práctica será mas provechosa, si es **repetitiva y sensorial**, es decir sin que la mente razonadora intervenga en los movimientos

## LECCION Nº 28

### ADQUISICIÓN DE TÉCNICAS MOTORAS. -

#### Proceso de aprendizaje. -

En Aikido la estructura de aprendizaje por repetición, se basa en la puesta en práctica de las fases o pautas siguientes:

1.- Demostración corporal e instrucciones verbales facilitadas por el profesor, para que el modelo propuesto entre por los ojos de los alumnos, y sean capaces de reproducir el movimiento.

Si la técnica es difícil, se explicara por secuencias sucesivas. (no mas de tres).

2.- Repetición por imitación del modelo propuesto. Las repeticiones ciegas o mecánicas, realizadas sin atención, sirven para aprender una acción, pero no para aplicar esa técnica ante imprevistos o situaciones nuevas, por ello han de ir acompañadas del conocimiento de qué, porqué, cómo y cuándo...

3.- Corrección de los errores descubiertos por si mismo, o por el profesor (Feedback). Los errores repetidos y automatizados (vicios técnicos) son muy difíciles de erradicar, si no se corrigen antes de su consolidación.

4.- Aprendizaje por reestructuración para cintos negros. Perfeccionamiento y maestría en la ejecución de las técnicas, y transferencia a nuevas situaciones.

Todo lo que se aprende en la clase de Aikido (actitudes, comportamientos, estrategia, etc.)ha de poder ser transferido y aplicado a todas las situaciones de la vida cotidiana.

Entre los aikidokas, está muy extendida la creencia de que cuanto mas se practica, mas se aprende, y se cae en la tentación de querer entrenar todos los días, y asistir al mayor número posible de stages con diferentes maestros...

Con el tiempo el aikidoka descubre que tal creencia no responde a la realidad, porque la **"cantidad de práctica"**, no guarda relación directa con la

**"cantidad de aprendizaje"**. No es por consiguiente, cuestión de **"cuanto mas mejor"**, sino de establecer entrenamientos regulares bien planificados, sin llegar nunca a la saturación.

#### **Aprendizaje de competencias. -**

Al abordar el aprendizaje de nuevas competencias se han de considerar estos factores:

- 1.- Las aptitudes personales, o capacidad de aprender.
- 2.- Los conocimientos transmitidos por el profesor, que son la base sobre la que se desarrollarán las habilidades.
- 3.- Las habilidades motoras aprendidas (destreza y eficacia), en la realización de los movimientos, y cuya adquisición depende de una práctica repetitiva y constante.
- 4.- La actitud o disposición mental y anímica que acompaña a la ejecución de cada acto o movimiento, y que pueden ser psicológicas, mentales, éticas, etc.

Todos tenemos necesidad de fijarnos, o de que nos fijen metas para estimular nuestro dinamismo en busca del mayor progreso.



ESPAÑA

## LECCION Nº 29

### PROGRESAR HACIA LA MAESTRIA.

La meta de todo aikidoka es alcanzar la maestría en el arte que practica, asimilando y superando los sucesivos niveles de conocimiento y destreza exigidos para tal objetivo.

Podemos considerar tres fases diferenciadas en el camino del progreso:

#### 1.- Conocimiento del "qué".

Es el tiempo que el principiante necesita para aprender las bases del Aikido y las técnicas en forma de Kata, así como los nombres, las partes del cuerpo implicadas en cada acción, y los errores que se han de evitar, teniendo siempre presente que el Aikido se aprende mas con el cuerpo que con la mente razonadora.

Las explicaciones teóricas sirven para explicitar, clarificar, estructurar, ordenar, diferenciar los conocimientos, o destrezas que ha de realizar y aprender el cuerpo para liberarse de la mente razonadora.

#### 2.- Conocimiento del "cómo" y "cuándo".

Una vez aprendidas las técnicas del programa de grados Kyu, procurará descubrir el mejor modo y momento de aplicarlas, así como las situaciones, o reacciones del otro, que las hacen inviables. El aikidoka comienza a expresar su comprensión particular del Aikido adaptando sus principios a cualquier eventualidad.

#### 3.- Conocimiento del "porqué".

Superadas las fases anteriores, llega la comprensión del porqué ha de obrar de este modo determinado, y no de otro cualquiera arbitrario, siendo capaz de conexionar de manera eficaz y espontánea todos los conocimientos y destrezas adquiridos. Cualquiera que sea el tipo de entrenamiento, aflora la maestría adquirida.

Las técnicas, las habilidades, los conocimientos estratégicos, las actitudes aprendidas comienzan a encontrar también su espacio y aplicación en los actos de la vida cotidiana

### **La maestría.-**

El dominio de la parte física, técnica y mental de nuestras acciones en la consecución de un resultado es lo que se llama "maestría", pudiéndose observar en aquellos que la poseen, la sencillez, la naturalidad, la elegancia y la eficacia en todos sus movimientos en perfecta fusión del "saber" y del "saber hacer".

### **Buscando la excelencia.-**

Para llegar a esta maestría cada técnica o movimiento ha de realizarse desde:

- 1.- La integración psicofísica. (Kamae + Shisei + Actitud mental)
- 2.- La ausencia de toda rigidez muscular. Simplemente distendido para que fluya y pase la energía (Ki).
- 3.- La sincronía respiración-movimiento
- 4.- La no resistencia, e integración en el movimiento de Uke.
- 5.- La aplicación de la energía de manera continua y fluida sin sacudidas.
- 6.- La mente libre de todo pensamiento, temor o emoción.
- 7.- La disponibilidad inmediata y permanente, y la adaptación a todos los cambios.
- 8.- La observación de los principios y el espíritu del Aikido.



## LECCION Nº 30

### **LA MOTIVACIÓN.-**

Es el impulso o deseo de aprender algo que nos va reportar satisfacción o utilidad del tipo que sea.

Las necesidades o apetencias que motivan a las personas pueden ser muy diferentes, y según Maslow, el ser humano establece una prioridad en sus motivaciones vitales:

- 1.- Satisfacción de necesidades fisiológicas (comer, beber, descansar, evacuar, reproducirse, etc.)
- 2.- Búsqueda de la seguridad. (salud, estabilidad laboral, emocional, etc.)
- 3.- Necesidad de amor y afecto (amar y ser amado)
- 4.- Autoestima (pertenecer a un grupo y ser aceptado o apreciado)
- 5.- Conocimiento y comprensión. (cultura, formación)
- 6.- Autorrealización (afán de superación y perfeccionamiento)

### **En la clase o entrenamiento.-**

Motivar es conocer los intereses, necesidades y expectativas de los alumnos, para adecuar la enseñanza a dichas aspiraciones.

Los contenidos del aprendizaje propuestos por el profesor, han de estar dentro de los límites de la capacidad funcional del alumno, pues en caso contrario no motivará su interés.

Cada ejercicio o acción enseñada ha de llevar implícita la expectativa de ejecución fácil, señalando las secuencias en las que se pueden producir fallos o errores, porque el fracaso desmotiva, y el fracaso repetido lleva al abandono del intento.

Cuanto mas complejo es el aprendizaje y el esfuerzo necesario, mayor ha de ser la motivación para seguir en el intento.

La motivación inicial puede agotarse pasado algún tiempo, o cuando no se ven cumplidos los objetivos, por lo que el profesor buscará de inmediato nuevas propuestas motivacionales hacia metas parciales mas inmediatas y

fáciles de lograr. Cuando las metas o tareas propuestas no despiertan interés ni ilusión, tampoco motivan al alumno a esforzarse para dominarlas.

La motivación se refuerza si es compartida, o del interés general, y el aprendizaje se realiza en un ambiente cordial y amistoso.

Una manera de motivar, o llamar la atención de los alumnos es presentar el tema por el lado discrepante, es decir ofrecer la versión desde la duda o la controversia.

No hay que excederse en la presentación de ejercicios o enseñanzas nuevas para no saturar la capacidad de atención de los alumnos. Por el contrario si no se presentan novedades en las tareas a realizar, se cae en la rutina y el aburrimiento, y la motivación desaparece.

Conviene:

- Cambiar -diversificar- el modo de presentar las tareas.
- Ofrecer siempre algo inesperado que despierte y sostenga la atención.
- Ofrecer espacios intermedios de ejercicios conocidos, para que descansa la atención.
- Presentar las propuestas de manera interesante y gradual



ESPAÑA

## LECCION Nº 31

### FEEDBACK. - (retroacción)

Es una palabra compuesta inglesa que se refiere al proceso de aprendizaje, basado en proporcionar la información previa para ejecutar una acción, mas la información posterior con fines de mejora.

La retroacción es un recurso pedagógico utilizado en la enseñanza de muchas materias, y sobre todo en los deportes, y que se practica de acuerdo a estas pautas:

- 1.- El profesor explica y demuestra la técnica que han de realizar los alumnos.
- 2.- El alumno ejecuta imitando el ejemplo visto, el ejercicio propuesto.
- 3.- El profesor le señala los errores cometidos, y le ofrece nuevas indicaciones para corregirlos. (verbales o cinestésicas)
- 4.- El alumno repite de nuevo el ejercicio teniendo en cuenta las correcciones que ha de introducir.
- 5.- El profesor sigue observando para comprobar si el alumno ejecuta los movimientos de acuerdo a las últimas informaciones recibidas.
- 6.- En caso necesario el profesor realiza la técnica sobre el alumno para hacerle "sentir" y descubrir las sensaciones que ha de experimentar ya sea en el rol de Uke, o en el de Tori.

El Feedback puede tomar como modelo de referencia:

- a) Una sola parte del movimiento, o todas las fases del mismo.
- b) El resultado a conseguir, la actitud a adoptar, etc.
- c) La representación del esquema corporal y el control del cuerpo.

El proceso del Feedback puede aplicarse de manera individual o colectiva.

En la actualidad se refuerza con la grabación en video de las técnicas realizadas por el budoka, para que después vea por sí mismo los errores a corregir, y las secuencias que pueden mejorarse.

## LECCION Nº 32

### LA SEGURIDAD EN LOS ENTRENAMIENTOS. -

La práctica del Aikido, como la de cualquier actividad deportiva, comporta el riesgo de sufrir algún accidente, por lo que tal contingencia es asumida libre y conscientemente por todos los aikidokas.

Durante la clase el profesor, es responsable por acción u omisión de cuanto ocurra en el entrenamiento, por ello adoptará todas las medidas necesarias para reducir al mínimo las posibilidades de lesionarse.

#### Precauciones a tomar por el profesor:

- 1.- No omitir nunca el calentamiento general y específico al principio de la clase.
- 2.- Conocer las aptitudes y limitaciones de cada alumno.
- 3.- Vigilar para que cada alumno realice solo aquellos ejercicios que su condición física le permiten.
- 4.- Enseñar a los principiantes la señal de "basta", para que no resistan innecesaria y peligrosamente.
- 5.- Concienciar a todos los alumnos para que practiquen siempre con la actitud de "ai nuke", o protección mutua, y no proyecten al compañero si no hay espacio seguro para caer.
- 6.- En sus demostraciones elegirá un buen Uke, al que tratará con todo cuidado y respeto para no lesionarle lo más mínimo.
- 7.- Evitará proponer formas de entrenamiento en los que inevitablemente se producirán choques, con riesgo de lesiones.
- 8.- Advertirá a los alumnos para que no abusen de las caídas violentas.
- 9.- Si a pesar de todas las precauciones, ocurre un accidente, el profesor ha de saber prestar los primeros auxilios de manera correcta, teniendo en cuenta que la ley le exige ayudar en la medida de sus conocimientos, pero sin incurrir en imprudencia temeraria realizando maniobras que son de competencia médica.

#### Riesgos debidos a la imprudencia del aikidoka:

- 1.- Iniciarse en la práctica del Aikido sin un previo examen médico.

- 2.- Falta de higiene en su cuerpo o indumentaria.
- 3.- Llegar tarde y comenzar la práctica sin un calentamiento previo.
- 4.- No respetar las normas de control sobre las propias acciones.
- 5.- Exceder los propios límites físicos o psicológicos. La intensidad del ejercicio ha de adaptarse a la edad, y aptitud física de cada alumno.
- 6.- Realizar caídas (por vergüenza) para las que todavía no está preparado.
- 7.- Manejar imprudentemente el Jo, o el bokken, sin la suficiente habilidad o espacio.
- 8.- Reanudar los entrenamientos de manera prematura después de haber sufrido una lesión.
- 9.- Olvidar la actitud de protección mutua (Ai nuke)

### **El dojo.-**

Es fundamental que disponga de una buena aireación, y de una puerta de salida directa al exterior cuya ubicación todos deben conocer, como para encontrarla incluso a oscuras.

Dentro de la sala no habrá ningún elemento (pilares, esquinas, puertas, aristas, clavos, etc.) que pueda causar heridas a los practicantes.

### **En los vestuarios y las duchas.-**

Se evitará ir descalzos del tatami a la ducha, o del W.C.al tatami. Ni vestirse pisando la propia toalla como si fuera una alfombra.

Ojo con el suelo mojado y deslizante próximo a las duchas, un resbalón es posible, con la consiguiente contusión, o fractura de algún hueso.

No tocar los interruptores de la luz, ni enchufar secadores de pelo, u otros aparatos eléctricos, si se está con los pies descalzos y mojados y las manos húmedas, por evidente peligro de electrocución.

No tomar bebidas frías inmediatamente después del entrenamiento, ni beber gran cantidad de agua de un solo trago. Lo prudente es esperar unos minutos, y tomar la bebida a pequeños sorbos espaciados.

## LECCION Nº 33

### LA CLASE DE AIKIDO. -

#### Principios pedagógicos:

El profesor programa y estructura la clase de acuerdo a los objetivos que se pretenden alcanzar y a los medios o el tiempo disponible, contemplando todos los aspectos en los que se han de implicar los alumnos.

Las clases nunca han de ser fruto de la improvisación, o del capricho del entrenador, sino diseñadas de acuerdo a los siguientes principios pedagógicos:

- 1.- Conocimiento de los alumnos, de sus necesidades y expectativas.
- 2.- Establecer los objetivos a corto y medio plazo de cada grupo.
- 3.- Dada la heterogeneidad de los alumnos, resulta mas provechoso dividir la clase en dos grupos: principiantes y avanzados, y proponer las técnicas mas adecuadas para cada uno de ellos.
- 4.- La intensidad del entrenamiento es mas racional si se alternan técnicas de proyección, con técnicas de inmovilización.
- 5.- Durante la clase, el profesor se desplazará por el tatami observando el trabajo de las parejas, para resolver dudas, o hacer correcciones individuales sobre la marcha.
- 6.- Evitará hacer sentar a los alumnos cada cuatro o cinco minutos, para explicar, o repetir por enésima vez, lo que ya saben...
- 7.- Expondrá la información de manera breve, clara y concisa. "Al grano directamente".
- 8.- Las demostraciones del profesor, privilegiarán el lenguaje corporal, sobre la explicación verbal, puesto que se trata de un aprendizaje motor, antes que un conocimiento intelectual.
- 9.- Son mas provechosas las palabras de aprobación ante el ejercicio bien hecho, que las de desaprobación ante el error cometido. Para corregir es mejor decir: "*Se hace así...*" que "*no así no se hace...*"

#### Duración de los entrenamientos. -

Es un hecho conocido y demostrado que las sesiones de entrenamiento excesivamente largas, conducen a la mayoría de los

participantes a la *inhibición*, y *la falta de atención por fatiga física, aburrimiento, o saturación psicológica y mental.*

Son mucho mas provechosos los entrenamientos de duración, entre una hora y media a dos horas, si su contenido está bien programado.

### **El control de la clase. -**

En las clases de adultos no suele haber problemas de indisciplina, pero a veces surge la excepción, en aquel alumno que prefiere ir a su aire y hace un poco lo que quiere, es decir, adopta un "*comportamiento desviante*".

En estos casos, si el aikidoka posee un grado Kyu, el profesor le aconsejará que practique según las indicaciones dadas para todos, pero si posee un grado Dan respetará su modo personal de hacer...

Cuando el trabajo propuesto no es del agrado de los alumnos, practican con apatía, hablan, se distraen, etc. También ocurre lo mismo cuando el ejercicio a realizar es demasiado fácil o demasiado difícil.

El profesor con exquisita mano izquierda, y respeto a los alumnos, sabrá proceder de modo que todos acepten de buen grado sus propuestas, y evitará tanto la permisividad como la rigidez exagerada.

Es importante conocer y llamar a cada alumno por su nombre y apellido. Al dirigirse personalmente a cada uno de ellos les mirará a los ojos como señal de respeto y sinceridad en la comunicación.

Ha de ser imparcial en el trato con todos, sin manifestar preferencias por nadie.

También ha de mostrar dinamismo para imponer el ritmo de la clase, hablando con energía y optimismo, animando, y sobre todo ser dueño de si mismo en todo momento, ya salgan las cosas bien o mal.

## LECCION Nº 34

### AIKIDO INFANTIL. -

Enseñar Aikido a los niños es una tarea de gran responsabilidad, que exige una preparación específica y sobre todo, vocación y paciencia para transmitirles el conocimiento de las técnicas, pero también los valores humanos como la rectitud, la dignidad, la lealtad, el compañerismo, etc.

En el ámbito técnico hay que enseñarles a desplazarse, a esquivar, a mantener la distancia, y adquirir reflejos de desplazamiento y esquiva, que sustituyan a las respuestas paralizadoras generadas por el miedo..

La enseñanza de los principios del Aikido puede realizarse perfectamente por medio de juegos apropiados, que desarrollen las aptitudes de cada niño.

Sobre todo se ha de evitar obligarles a practicar técnicas que someten las articulaciones a esfuerzos, o movimientos peligrosos para su seguridad y desarrollo, no olvidando nunca que el cuerpo del niño es una obra inacabada, cuyo proceso de formación no hay que perturbar.

Enseñar a los niños exige que el profesor posea notables dotes de creatividad e imaginación, para mantener despierta la atención de los alumnos, que aún no entienden el valor de la constancia, en la ejecución repetitiva de técnicas, o ejercicios.

Las sesiones han de ser divertidas y educativas, y permitir algunas pausas de libre expansión. El niño ha de venir al club con alegría porque sabe que se lo va a pasar bien.

Nunca hay que forzarles ni física ni psicológicamente, aunque si hacerles entender que han de respetar unas reglas mínimas de convivencia, o de juego, y ayudarles a superar las pequeñas dificultades que pueden presentarse durante la clase.



## Disfrutar practicando.-

El niño ha de sentirse seguro en el ambiente del dojo, al que acude para aprender y practicar, con todas las medidas protectoras posibles, en el ámbito físico y emocional.

Cualquiera que sea su condición (edad, sexo, morfología, raza, cultura, etc.) ha de ser bien acogido por el grupo. El profesor procurará que nadie se sienta excluido ni discriminado por ningún motivo.

Cada alumno ha de sentir que es competente, y capaz de realizar los ejercicios que realizan los demás. El profesor ayudará especialmente a los que tengan mayor necesidad.

Todos y cada uno de los niños han de tener el sentimiento de pertenecer al grupo que el profesor les haya asignado y en el que se sienten reconocidos e importantes, sobre todo cuando hacen bien los ejercicios, o las tareas propuestas.

El aikidoka infantil tiene derecho a:

- Practicar un deporte y jugar y divertirse como un niño.
- Ser tratado con respeto y dignidad.
- Ser entrenado por personas competentes.
- Seguir los entrenamientos adaptados a su ritmo de desarrollo.
- Participar en las actividades del Dojo.
- Adoptar todas las medidas de seguridad para que no sufra ninguna lesión física, ni humillación psicológica.

Si bien es de gran ayuda confeccionar un guión previo a la clase con los ejercicios y juegos a realizar, dado el carácter voluble de los niños, no hay que encadenarse al programa trazado, y pasar a la improvisación según las pistas que ellos mismos dan en ese momento.

El profesor ha de tener en cuenta que el error también forma parte del aprendizaje, y en consecuencia sabrá hacer ver al alumno el modo de corregir sus fallos.

## LECCION Nº 35

### PROMOCIONAR Y DINAMIZAR EL CLUB.-

El dojo ha de tener vida motivadora y atractiva través de las actividades que planifica a lo largo de cada curso o temporada, de ahí la importancia de seleccionar bien los temas a tratar, y las fechas mas convenientes.

Si las actividades no son del agrado de la mayoría, y las fechas coinciden con fiestas en las que se ofrecen otros atractivos, no tendrán respuesta satisfactoria, y desmotivarán incluso a los que hayan participado en ellas.

Al comienzo de cada temporada (finales de agosto y primeros de septiembre) es el mejor momento para dar a conocer el club y las disciplinas o materias que enseña, El entorno, el barrio, debe saber bien dónde está el club y que se puede hacer en él.

Darse a conocer, ofrecer el prestigio de las instalaciones y los profesores, es necesario tanto para captar nuevos alumnos, como para fidelizar a los que ya pertenecen a él.

Los responsables del club han de tener en cuenta los centros, organismos, o asociaciones a los que pueden interesar las actividades que se desarrollan en él, para ofrecerles si es el caso condiciones especiales, ya sea en horarios, precios, etc.

Captar nuevos alumnos requiere conocer bien el entorno, así como la ubicación de otros clubs de competencia directa, para tratar de descubrir que ofrece realmente nuestro gimnasio que no puedan ofrecer otros...

En la enseñanza de las artes marciales, como en todos los ámbitos de la vida, es preciso marcar y seguir una trayectoria estratégica, sabiendo que:

- La repetición del mensaje compensa a medio y largo plazo.
- Si se encuentra un recurso que funciona hay que utilizarlo hasta que se agote.
- El sentido común, la honestidad y la calidad, han de prevalecer sobre todo lo demás.

## La publicidad en los medios. -

1.- Confeccionar un folleto (tríptico) que informe sobre las disciplinas que se enseñan y las ventajas de su práctica, con el que buzzonear todo el barrio.

2.- Proyectar en los centros públicos del barrio, un video sobre el Aikido, etc.

3.- Crear una página Web del club, en la que se publicarán todas las noticias y acontecimientos del club.

4.- Confeccionar un cartel multidisciplinas, atractivo y solicitar que sea expuesto en todos los comercios del barrio.

5.- Redactar algún artículo sobre las artes marciales del club y publicarlo en los periódicos locales, o boletines de publicidad de centros comerciales.

6.- Realizar exhibiciones durante las fiestas locales o en polideportivos como fin o principio de curso.

7.- Organizar cursos o encuentros especiales para premiar la fidelidad de los alumnos.

8.- Conservar un fichero de alumnos con sus datos personales, para interesarse por ellos cuando se ausentan por enfermedad u otros motivos.

9.- Publicar mensualmente un informativo con todas las actividades, incidencias y novedades pasadas o futuras.

10.- Colocar en la recepción del club un expositor con tarjetas o folletos informativos "sírvese usted mismo".

En una palabra, se trata de dar a conocer el dojo y sus actividades por todos los medios posibles, y tratar con amabilidad y esmero a cuantos se personan en él para informarse, y sobre todo ofrecer calidad y seriedad en todos los servicios.

ESPAÑA

## LECCION Nº 36

### INTERDEPENDENCIA PSICOSOMÁTICA.-

El ser humano es un compuesto de dos entidades -cuerpo y mente- inseparables, e interdependientes, y todo lo que afecta a una influye de manera directa e inmediata a la otra, a través del sistema nervioso y las glándulas de secreción interna.

En 1968 el neurólogo norteamericano P.D. Mac Lean demostró que el cerebro humano se compone de tres estructuras diferenciadas con funciones propias y específicas:

1.- Cerebro reptiliano constituido por el tálamo, hipotálamo, epífisis e hipófisis.

Rige el aquí y ahora, y ante todo lo que percibe como amenaza, reacciona preparando el cuerpo para la huida o la lucha.

2.- Cerebro mamífero -hipocampo- que registra y controla la memoria, los comportamientos adquiridos, las emociones y las creencias.

3.- El nuevo cerebro o neocortex, formado por la corteza cerebral, que rige la conciencia, la imaginación, los pensamientos, las ideas, etc.

### INFLUENCIA MENTE CUERPO.-

Los cambios de los estados de conciencia, ya sean voluntarios o inconscientes, originan modificaciones en el funcionamiento del organismo, así por ejemplo:

Las emociones influyen sobre la circulación de la sangre (vasoconstricción, o vasodilatación)

La cólera enrojece la piel, produce vasoconstricción y eleva la tensión arterial.

El miedo hace palidecer el rostro, y se acompaña de temblores, sudoración, taquicardia, etc.

La incertidumbre, la inseguridad, la agitación, la ansiedad, el estrés, etc. ocasionan alteraciones en el sistema digestivo, el nervioso, y el circulatorio.

## INFLUENCIA CUERPO MENTE.-

Las alteraciones funcionales u orgánicas de las vísceras generan estados de ánimo, e influyen sobre la actividad mental, así por ejemplo:

La reducción de la tasa normal de serotonina origina tristeza, apatía, depresión.

La reducción de norepinefrina limita la resistencia al dolor.

Una tasa elevada de alcohol en la sangre ocasiona alteraciones de la conciencia.

Un descenso brusco de la tensión arterial, suprime la actividad de la conciencia.

Las lesiones orgánicas del estómago, hígado, o intestinos ocasionan cambios en la personalidad.

Las hormonas sexuales determinan los rasgos característicos del temperamento masculino y femenino.

Conocer la interdependencia entre el cuerpo y la mente, nos hace hasta cierto punto responsables de nuestro equilibrio psicosomático.

## PSIQUE SOMA Y AIKIDO.-

*"El estado del cuerpo puede ser modificado por la mente, y el de ésta puede serlo por el cuerpo".*

*"El tono de nuestros músculos depende de la naturaleza de nuestros pensamientos y estados de ánimo". Alexis Carrel. Premio Nobel Medicina en 1912.*

Las experiencias científicas realizadas sobre el ser humano, nos revelan que la postura corporal que adoptamos habitualmente influencia o determina nuestros estados de ánimo.

El tono muscular distendido ayuda a recuperar o entrar en un estado de calma mental.

La respiración lenta y profunda es un medio que permite restablecer la serenidad, cuando se está bajo los efectos de estados emocionales.

La concentración en las fases respiratorias facilita la unificación del cuerpo y de la mente, que es la actitud fundamental para la práctica del Aikido

El aikidoka ha de saber y distinguir las dos formas fundamentales de su actividad mental:

1.- La mente razonadora que piensa, elige, analiza, deduce, etc. es la que los expertos recomiendan que no intervenga en la acción.

2.- La mente consciente que percibe y siente, sin ser consciente de estar consciente, y esta es la que debe prevalecer en los entrenamientos.

## LECCION Nº 37

### EDUCACIÓN SOMATO-SENSORIAL

#### Definición. -

El sistema nervioso central posee receptores ubicados por todo el organismo que detectan las modificaciones del entorno o del medio interno. Esta información se transforma en impulsos eléctricos que circulan por los nervios y médula espinal hasta las áreas sensitivas y motoras de la corteza cerebral.

Las "**sensaciones**" son las informaciones captadas por los sentidos y los receptores sensitivos.

La "**percepción**" es el reconocimiento e interpretación de las sensaciones.

La "**conciencia sensorial**" es el estado receptivo y consciente de la corteza cerebral, que percibe todas las sensaciones captadas y decide la respuesta conveniente.

La conciencia supone la existencia de estos tres elementos:

- 1.- La entidad capaz de percibir
- 2.- La facultad de percibir
- 3.- La sensación que desencadena el estímulo para ser percibido.

La "**conciencia objetiva**" es la que percibe las cosas tal como son, libre de toda influencia del ego..

#### La conciencia Aiki. -

Los gestos y los movimientos revelan toda la información de la que son portadores si la conciencia corporal -sensorial- está presente durante su realización.

La práctica del Aikido requiere continuamente la presencia de la conciencia sensorial objetiva respecto a:

El tono muscular, la respiración y la postura del cuerpo.

Las sensaciones generadas por el propio movimiento, o por las acciones de Uke, para captarlas en el mismo momento que se producen.

La actitud mental libre de toda influencia.

De manera más concreta ¿Qué debo percibir mientras realizo el movimiento?

- En el tiempo: ¿he actuado tarde, pronto, o en su momento?
- En el espacio: ¿He actuado desde la distancia óptima?
- En la dirección: ¿He tomado la dirección correcta o conveniente?
- En la velocidad: ¿demasiado lento... demasiado rápido?
- En la integración: ¿Me he unificado con el ataque?

Y todo ello percibido de manera global, sin focalizar la atención en ningún detalle concreto, "sin ser consciente de estar consciente"

Conciencia sensorial en la interacción Uke-Tori

Durante la aplicación de una técnica Tori ha de percibir de inmediato:

- 1.- Si se produce reacción o no por parte de Uke
- 2.- La dirección de la resistencia y sus cambios
- 3.- La intensidad y duración de la resistencia.

La conciencia sensorial ha de comportarse como un espejo que capta de inmediato el objeto que se pone ante él, y deja de reflejarlo tan pronto como se mueve fuera de su alcance.

La educación de la conciencia sensorial tiene por objeto percibir e identificar todos los estímulos con inmediatez, y desencadenar la respuesta idónea, sin necesidad de la intervención del pensamiento.

*"No se puede hacer lo que se quiere, si no se sabe lo que se hace"*

*"Cada movimiento debe realizarse con la velocidad óptima, en el momento oportuno y con la energía necesaria".*

*"Moverse cómoda e inteligentemente, en vez de moverse con fuerza".*

Moshe Feldenkrais.

## LECCION Nº 38

### LA ESTRATEGIA AIKI

#### **Definición. -**

La estrategia se aplica en todos los ámbitos de las relaciones humanas, así como en toda negociación, en campañas publicitarias, en la política, en los conflictos laborales, en los deportes, etc.

En las artes marciales es el arte de obtener el mayor provecho de los propios recursos y de las acciones del adversario, haciendo uso de todos los medios posibles para dominar la situación.

La estrategia enseña al aikidoka a saber cómo y cuando aplicar las técnicas, porque no es lo mismo saber hacer, que saber aplicar.

La vía de la táctica no se fundamenta tanto en el dominio de las técnicas como en la capacidad de discernir con inmediatez, todas las oportunidades físicas o psicológicas que surgen, para aprovecharlas a nuestro favor.

Ejercitar la intuición y la alerta permanente es esencial para detectar lo antes posible, las oportunidades o los riesgos de cada situación, ya sea conflictiva o no, y obtener ventaja.

La táctica es el "modus operandi" en el momento de realizar las acciones ofensivas o defensivas estratégicas.

#### **Tácticas Aiki. -**

La estrategia es la aplicación práctica del mejor modo de usar la energía, o los recursos propios, para lograr los mejores resultados con el mínimo esfuerzo y riesgo, y este proceso gira en torno a estos principios básicos:

- 1.- Conocer al oponente y sus medios de acción.
- 2.- No desvelar las propias fuerzas e intenciones.
- 3.- Anticiparse, aprovechando el efecto sorpresa.
- 4.- Atacar los puntos débiles del adversario.
- 5.- Establecer las secuencias tácticas para alcanzar el objetivo.



El aikidoka no ha de conformarse con saber QUE HACER, (Las fases y secuencias dinámicas de cada técnica) sus prácticas han de contemplar sobre todo COMO HACER, (fluidez, distancia, atemi, zanshin, mushin, etc.) y CUANDO HACER (inmediatez, en su momento justo, etc.)

La descontracción muscular favorece la rapidez en la esquivas, la velocidad de ataque y la adaptación a los cambios.

Unificar cuerpo y mente y mantenerse centrado en el hara, para constituirse en el centro y origen de todo movimiento.

Adaptar la ejecución de las técnicas a la realidad del movimiento en cada instante.

Saber discernir y captar el ritmo del adversario para anularlo.

El maestro Michio Hikitsuchi 10º Dan basaba su estrategia en estos detalles:

- 1.- No quedar nunca al alcance del otro:
  - a) Al iniciar una técnica
  - b) Durante la ejecución de una técnica o al finalizarla.
- 2.- No mirar a los ojos del otro, ni a las manos, o el arma que empuña
- 3.- No esperar inmóvil el ataque del oponente
- 4.- No olvidar nunca el atemi. O lo das, o te lo dan

*"El combate no deja tiempo para pensar, y la capacidad de acción depende del conocimiento de los grandes principios adquiridos antes del enfrentamiento" Mariscal Foch. (militar francés que en 1914 se distinguió en la batalla de Marne contra los alemanes)*

*"No es la velocidad ni la potencia de una técnica lo más importante, sino el dominio global de la situación" Miyamoto Musashi.*

## LECCION Nº 39

### EL KIAI

#### Definición. -

Etimológicamente significa: "unión de los espíritus y de las energías".

KI = energía, intención, voluntad; AI = unión, ensamblaje.

En las artes marciales el "Kiai" es un grito repentino, tan breve como intenso, cargado de intención, que precede o acompaña a un movimiento de ataque o defensa.

#### Objeto del Kiai. -

Fundamentalmente son dos las intenciones del Kiai:

1.- Ayudar a reunir o concentrar toda la energía del cuerpo y de la mente, en un instante para disponer de mayor potencia en la acción a realizar.

2.- Causar un efecto de sorpresa, miedo, y paralización momentánea del adversario, cuando se emite a una distancia entre 0.80 y 1.50 metros. La vibración sonora del grito puede modificar el estado de conciencia de Uke y de Tori.

#### Como emitir el Kiai. -

El grito se emite con decisión, al tiempo que se espira, sin dudar en ningún momento de su poder, pues la indecisión perturba la espontaneidad, y bloquea la capacidad de reunir y exteriorizar esta energía.

En Aikido se aplica esencialmente en el momento del encuentro con el ataque de Uke, para distraer su atención y debilitar su potencia por un instante.

#### Porqué paraliza el Kiai. -

Porque los nervios del sistema vegetativo que inervan el oído medio y el interno (tímpano y estribo) son ramificaciones del nervio vago o neumogástrico, del que parten fibras al corpúsculo carótideo y al plexo cardíaco .

Un sonido brusco e intenso provoca una contracción repentina de la cadena de huesecillos del oído, y éstas a sus vez causan un reflejo de inhibición general. (descenso de la tensión arterial, ralentiza la frecuencia cardíaca, y bloqueo neuromotor momentáneo)

#### **La anécdota.-**

Un célebre maestro de sable del siglo XV, llamado Matajuro Yagyu, recibió la visita de un ronin que le desafió en combate a muerte.

Matajuro se resistía a aceptar el duelo, pero el ronin insistía cada vez con mayor insolencia.

Matajuro le invitó a salir al jardín y le dijo: ¿Ves aquellos pájaros en la rama de ese árbol?

De repente Matajuro lanza un potente Kiai, y los pájaros cayeron al suelo como muertos.

El ronin no podía creer lo que había visto, y Matajuro le dijo: Ahora vas a ver lo mejor... y lanzando un nuevo Kiai, los pájaros levantaron rápidamente el vuelo...

El ronin pidió disculpas y salió precipitadamente de la casa del maestro.



ESPAÑA

## LECCION Nº 40

### DOMINIO DE SI MISMO - AUTOCONTROL

El samurai era educado para que supiera dominar en todo momento, sus emociones, sentimientos, actos y palabras.

Dejar traslucir el estado de ánimo, ya fuera miedo, cólera, preocupación, tristeza, etc. se consideraba como una falta de virilidad impropia de un guerrero.

En nuestros días, como siempre en la historia del hombre, ser dueño de sí mismo es la victoria mas grande que puede lograr el aikidoka, y su logro se manifiesta a través de la calma, la lucidez, la ponderación, la serenidad, el respeto, etc. en todas las circunstancias, ya sean favorables o adversas.

*"El verdadero poder es el que ejercitamos en cada instante sobre nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y actos"* M. Ueshiba.

*"El que dirige a los hombres es fuerte, pero el que se domina a si mismo, es el que posee verdadero poder"*. Lao Tse.

*"El que se conquista a si mismo ha conquistado a su pero adversario"*.  
Takuan Soho.

### APRENDER A SER DUEÑO DE SI MISMO.-

La primera condición para controlar la influencia de los acontecimientos sobre nuestra vida, es aprender a dominarse a si mismo, siendo dueño de los pensamientos, las intenciones, los deseos, las emociones, las palabras, y los actos...

Tal poder no es algo innato, precisa ser buscado día a día, con tesón, voluntad y constancia, tomando como ocasión de prueba y ejercicio, todas las cosas que nos suceden en la vida cotidiana.

¿Cómo adquirir el dominio de sí mismo?.

El famoso psicoterapeuta norteamericano William James (1842-1910) decía:

"La acción sigue al pensamiento, puesto que el pensamiento ejerce una gran influencia sobre la acción".

"El pensamiento sigue a la acción, porque los movimientos, los gestos, las expresiones, las actitudes, influyen a su vez de manera directa sobre el pensamiento".

"Podemos adquirir una cualidad, si adoptamos la actitud, las expresiones y los gestos que corresponden a la misma"

Johan Wolfgang Goethe (1749-1832) en su obra "Fausto", se anticipó a esta teoría poniendo en boca de uno de los personajes de esta obra, este consejo:

*"Si no posees una cualidad, compórtate como si la poseyeras, y acabarás haciéndola tuya"*

#### FRENTE AL PROBLEMA.-

Ante cualquier dificultad o conflicto, si quiero superarla, o resolverlo con acierto, debo saber que solo puedo actuar sobre lo único que está bajo mi control: yo mismo, mis actitudes, mi inteligencia, mis palabras, mis actos...

Casi siempre es la forma errónea de enfocar las contrariedades lo que constituye el mayor problema. Si las decisiones que se toman en tales situaciones son viscerales, las cosas se complican y la solución se retrasa o se hace imposible.

Por otra parte, si el miedo, la duda, la incertidumbre, etc. nos inducen a querer ignorar el conflicto que se nos ha presentado, o a ocultarlo o escapar de él, estamos cayendo en un grave error, porque un problema que queda sin resolver en el tiempo, aparece y reaparece continuamente, perjudicándonos mucho más que si nos hubiéramos enfrentado al mismo en su momento.

## DOMINAR LAS PROPIAS REACCIONES.-

Es difícil sujetar y controlar las reacciones espontáneas -y en cierto modo lógicas- de indignación, cólera, decepción, tristeza, etc, ante aquellos sucesos adversos que nos afectan directamente.

No obstante y hasta un cierto límite pueden ser controladas por la voluntad, y la reflexión, sabiendo de antemano que dar rienda suelta al furor, la cólera, el odio, la tristeza, etc. no aportan nada a la solución del problema, aunque controlar no significa reprimir.

La genética y la educación recibida son los factores que condicionan nuestra forma de reaccionar frente a lo adverso, pero aún reconociendo las tendencias innatas, la intervención de la inteligencia y la voluntad pueden modular la respuesta, de manera que en vez de reaccionar visceralmente, seamos capaces de responder de la manera mas conveniente.

## SUPERAR EL RENCOR.-

Todos creemos que nuestra forma de interpretar los hechos es la única correcta, pero la experiencia nos demuestra que en muchas ocasiones, ese punto de vista era equivocado, debido a la influencia de los prejuicios del ego.

Cuando alguien obstaculiza, o se opone a nuestros deseos, proyectos, etc. o nos atacan, o critican nos encolerizamos firmemente convencidos de que esta reacción rabiosa está justificada por esa circunstancia, que interpretamos como una amenaza, y un impedimento a que se cumpla nuestra voluntad, y se vea mermada nuestra fama, o nuestros intereses...

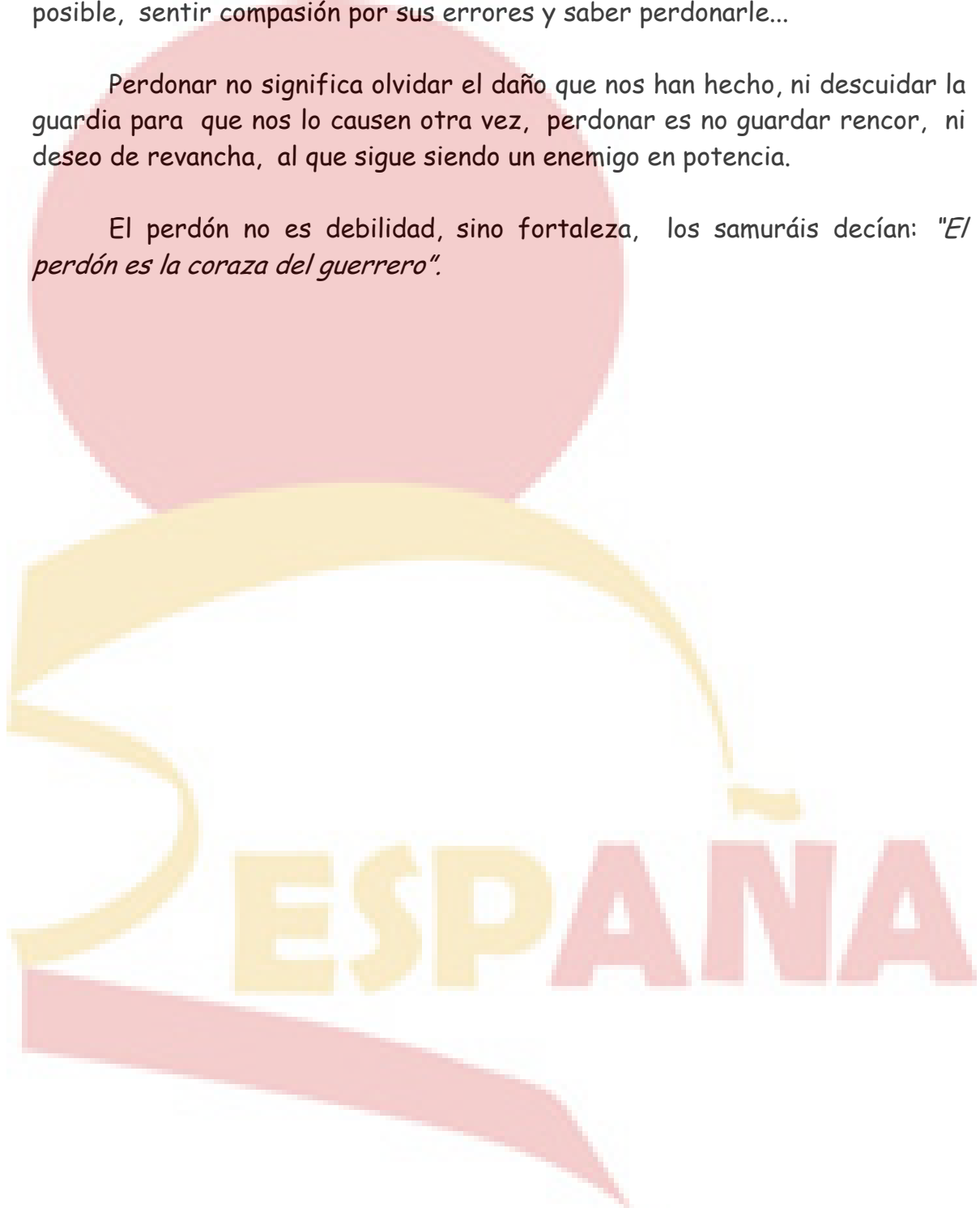
Sin embargo la reacción de cólera, por si misma no arregla nada, y solo perjudica al que la siente a nivel físico, anímico y mental, generando rencor, animadversión, hostilidad, deseos de venganza, etc.

El aikidoka debe conocer el círculo vicioso que genera el "rencor archivado en el corazón o la memoria"... cuando se guarda el odio contra alguien, cada vez que se recuerdan los hechos que lo ocasionaron, se producen en el organismo las mismas reacciones fisiológicas y anímicas que la primera vez...

Guardar rencor incluso a los que nos han causado algún daño, del tipo que sea, no es una actitud inteligente, y por tanto impropia de un aikidoka, lo verdaderamente noble, es intentar comprender a esa persona que quiere o ha querido perjudicarnos, procurar un entendimiento con ella, y ya sea o no posible, sentir compasión por sus errores y saber perdonarle...

Perdonar no significa olvidar el daño que nos han hecho, ni descuidar la guardia para que nos lo causen otra vez, perdonar es no guardar rencor, ni deseo de revancha, al que sigue siendo un enemigo en potencia.

El perdón no es debilidad, sino fortaleza, los samuráis decían: *"El perdón es la coraza del guerrero"*.



## LECCION Nº 41

### ACTITUDES AIKI. -

La práctica del Aikido no puede quedar reducida al ámbito físico-técnico, si de verdad se busca la formación y superación integral, será necesario que los entrenamientos contemplen también, el ejercicio de aquellas actitudes tan útiles para las artes marciales, como para la vida cotidiana del siglo XXI.

Una actitud es la disposición o estado de la mente y del cuerpo que se adopta para vivir cada momento ya sea bueno o malo, alegre o triste.

En la vida todos tenemos contrariedades, accidentes, problemas, enfermedades, etc., pero el mayor daño no es causado por estas circunstancias adversas, sino mas bien por la actitud errónea que adoptamos ante ellas.

En los entrenamientos de Aikido, como en lo cotidiano, la actitud equivocada conduce a la acción inadecuada, que agrava o no resuelve el problema...

El aikidoka debe saber que en cada momento de su existencia, puede elegir la actitud mas adecuada, y esta opción ya es la mejor garantía, para resolver o superar el obstáculo, o aceptar lo inevitable.

Un entrenamiento Aiki, ha de implicar el cuerpo, la técnica, la mente y el estado anímico determinado por la actitud elegida, de aquí la conveniencia de señalar en cada clase la "*actitud de práctica para hoy*".

### Actitudes Aiki. -

Entre las muchas que debe adquirir el aikidoka, señalaremos por el momento las fundamentales:

1.- **Shosin** . La disposición del principiante que viene al Dojo con ilusión, interés, humildad, y ganas de aprender.

2.- **Makoto**. La sinceridad en el comportamiento, ya sea en el rol de Uke como en el de Tori. La sinceridad en todos los actos cotidianos.



**3.-Kawashi.** El sentido de la interacción y armonía entre el tiempo, el espacio, la energía y la velocidad o ritmo de las acciones.

**4.- Iki ai.** Establecer o sincronizar las fases respiratorias con los movimientos. Inspirar para absorber, o aspirar, y espirar para empujar, evitando las apneas en el momento de aplicar la energía.

**5.- Intoku wo tsumi.** Acumular la virtud oculta, poniendo la mejor voluntad al realizar tareas difíciles o ingratas.

**6.- Ichi go Ichi e.** Considerar cada ataque como una ocasión única e irrepetible. Tratar de hacer las cosas bien a la primera. Aprovechar cada ocasión, porque tal vez no hay otra.

**7.- Jikishin.** Percepción inmediata y certera de todo lo que ocurre en el entorno, y respuesta adecuada sin la intervención de la mente razonadora.

**8.- Ai nuke.** Protección mutua. Uke protege a Tori de cuanto ocurre a su espalda, y viceversa. Ambos actúan con rigor, pero al mismo tiempo con la idea de proteger al otro, es decir con autocontrol.

**9.- Zanshin.** Estado de alerta y vigilancia permanente, y disponibilidad inmediata para reaccionar en todo momento, frente a lo previsto y a lo imprevisto. La atención es global, no focalizada en ningún detalle concreto.

**10.- Ki musubi.** Enlazar, acordar, unir, fusionar las acciones y las energías propias con las de Uke, en un diálogo corporal que busca disipar continuamente la oposición y encontrar la armonía.

### **Cómo adquirir las actitudes.**

Si quieres adquirir una cualidad, o una actitud, compórtate en cada circunstancia como si ya la poseyeras, y acabará siendo tuya. Es un recurso tan sencillo como eficaz, avalado por los conocimientos de la psicología moderna.