

REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE
JUDO Y D.A.

DEPARTAMENTO NACIONAL DE AIKIDO



MANUAL DEL MONITOR

合
氣
道

ESCUELA
FEDERATIVA
NACIONAL



Escuela Nacional de Entrenadores RFEJYDA
DEPARTAMENTO DE AIKIDO

MANUAL DEL MONITOR

Asignaturas específicas

合氣道



INDICE

Indice de lecciones		Pág. 2
INTRODUCCION		Pág. 3
Lección 1	¿Qué es el Aikido?	Pág. 4
Lección 2	El monitor de Aikido	Pág. 6
HISTORIA DEL AIKIDO		Pág. 9
Lección 3	Un poco de historia	Pag. 10
Lección 4	Morihei Ueshiba	Pág. 11
Lección 5	Los grados en Aikido	Pág. 13
Bushido la Vía del Aikidoka		Pág. 15
PREPARACIÓN FÍSICA		Pág. 16
Lección 6	Quién puede practicar Aikido	Pág. 17
Lección 7	Preparación física	Pág. 20
Lección 8	Control del esfuerzo	Pág. 25
ETIQUETA (REI)		Pág. 28
Lección 9	El dojo	Pág. 29
Lección 10	Rei gi – Rei ho	Pág. 31
Lección 11	La Hakama	Pág. 35
FUNDAMENTOS		Pág. 39
Lección 12	Preparación psicósomática	Pág. 40
Lección 13	Kamae – Shisei	Pág. 42
Lección 14	Shintai	Pág. 45
Lección 15	Tai sabaki	Pág. 47
Lección 16	Te sabaki	Pág. 50
Lección 17	Ukemi waza	Pág. 52
Lección 18	Kuzushi Tsukuri Kake	Pág. 54
Lección 19	Omote-Ura / Irimi-Tenkan	Pág. 57
Lección 20	Atemi waza	Pág. 59
Lección 21	Kokyu ho	Pág. 62
Lección 22	Hara – Seika tanden	Pág. 64
Lección 23	Shite - Aite	Pág. 66
Lección 24	Kogeki-ho	Pág. 68
Lección 25	Las técnicas de Aikido	Pág. 71
Lección 26	Programa grados Kyu	Pág. 73
Lección 27	Programa grados Dan	Pág. 77
METODOLOGÍA		Pág. 81
Lección 28	Metodología	Pág. 82
Lección 29	Keiko-ho	Pág. 84
Lección 30	Programar una clase de Aikido	Pág. 86
Lección 31	El desarrollo de la clase	Pág. 90
Lección 32	Aikido infantil	Pág. 93
FILOSOFIA DEL AIKIDO		Pág. 96
Lección 33	El espíritu del Aikido (1)	Pág. 97
Lección 34	El espíritu del Aikido (2)	Pág. 99
Lección 35	El espíritu del Aikido (3)	Pág. 101
Lección 36	El espíritu del Aikido (4)	Pág. 103

INTRODUCCION



LECCIÓN N° 1

¿QUÉ ES EL AIKIDO?

"Aikido es la Vía de la armonía entre el hombre y el Universo"
M. Ueshiba.

DEFINICIÓN.-

Aikido es una palabra japonesa compuesta de tres vocablos o ideogramas, cuyo significado etimológico es el siguiente:

AI significa: Unir, armonía, amor, coordinación y su "kanji" se compone de tres signos:

El primero es un *tejado protector*.

El segundo es una barra horizontal que significa *unidad*.

El tercero es un rectángulo que representa una *boca humana*.

Su significado global vendría a ser: *Unidad, o unanimidad bajo un mismo techo*

KI significa la fuerza vital, la energía manifestada, el espíritu, y su "kanji" se forma con tres signos:

El primero representa *las nubes del cielo*.

El segundo representa *el aliento, o soplo vital, el vapor, el eter, es decir la sutil energía que todo lo anima*.

El tercero representa una *espiga de arroz desgranada, como símbolo del alimento generador de energía*.

DO significa, camino, vía, búsqueda, modo, manera, disciplina, y su "kanji" se compone de dos signos principales:



El superior representa una *cabeza con los cabellos arreglados*, haciendo referencia *"al soberano", "al jefe principal", el origen de algo*, y su significado último se entiende como *"búsqueda o camino hacia el ideal"*, y también *"camino trascendente"*.

El inferior representa el hecho de *caminar hacia un ideal*

Por tanto el AI-KI-DO, tiene varios significados, aunque del análisis de sus "kanjis" puede decirse que es:

Una Vía para la coordinación mental y física de las energías

El modo o camino de entrar en armonía con el Universo

Una vía para vivir en armonía

Un arte marcial cuyos principios tienden a la concordia y no a la oposición, porque la unidad nace de la resolución pacífica de la dualidad.

¿QUÉ ES EL AIKIDO?.-

Ante todo es un arte marcial muy peculiar cuyo objetivo ideal en palabras de su fundador es *"impedir herir sin herir"*, aplicando los principios de la no-resistencia, basados en la filosofía del Yin y del Yang.

Su práctica exige la puesta a punto de todas las facultades físicas, mentales y éticas, y en su forma actual se desarrolla como un deporte que excluye la competición, y en el que los practicantes buscan superarse a sí mismos en cada entrenamiento, sin necesidad de medirse ni compararse con los otros.

En palabras de su fundador *"el Aikido no es la oposición de dos fuerzas materiales, entre las que saldrá vencedora la mayor, sino la perfecta asociación de dos estados de espíritu diametralmente opuestos, entre los que uno ante todo benévolo, vencerá ayudando a salir del error al adversario"*.

Las técnicas de Aikido permiten defenderse con las manos vacías de uno o varios adversarios armados o no, aunque tal hazaña solo es posible cuando se ha alcanzado un alto grado de experiencia.

LECCIÓN Nº 2

EL MONITOR DE AIKIDO

"Deber es del maestro en una disciplina cualquiera, inspirar afición a ella en sus discípulos, hacerles amar su estudio". Miguel de Unamuno (1864-1936)

Para ser Monitor es imprescindible:

- a) Conocer la materia que se desea impartir
- b) Poseer la capacidad físico-técnica para transmitir esos conocimientos

PERFIL DEL MONITOR.-

Vive en armonía y coherencia con lo que enseña, y con los valores humanos o éticos más nobles.

Alimenta su deseo de aprender y progresar formándose continuamente en todas aquellas materias que tienen relación con su tarea educativa.

Nunca condiciona ni coarta la libertad de sus alumnos

Su comportamiento en el dojo y fuera de él, es el ejemplo que induce y anima a los otros, a crecer y ser mejores.

No impone sus propias preferencias, ni su forma personal de hacer.

Posee vocación de enseñar, amplios conocimientos de Aikido, madurez y equilibrio emocional.

Es objetivo e imparcial con todos, comprensivo y paciente, pero también exigente, para hacer aflorar lo mejor de cada alumno.

Es generoso, sincero, y trata a todos con respeto, amabilidad y simpatía. Sabe dar sin esperar nada a cambio.

Saber ser dueño de sí mismo en todas las circunstancias.

EL ROL DEL MONITOR.-

Sabe explicar el "qué", el "porqué", el "cómo" y el "cuándo" de manera coherente, en cada ejercicio que propone.

Pero también es consciente de que no lo sabe todo, y sabe decir "no lo sé", cuando ignora la respuesta correcta, ante la pregunta del alumno. Es más noble reconocerlo con sinceridad, que dar una respuesta falsa a sabiendas.

Se entrena con regularidad para mantener el nivel óptimo de sus cualidades físicas y técnicas.

Explica de manera interesante, amena y respetuosa. Sabe animar y motivar haciendo aflorar en cada uno el espíritu de sacrificio, esfuerzo y superación, que son los factores básicos del progreso.

Su lenguaje es claro, natural y breve, y evita lo rebuscado, las "muletillas" y las expresiones estereotipadas.

La postura del cuerpo, los gestos y los movimientos revelan el estado de ánimo de la persona, que los demás captan intuitivamente

Solo a través de su comportamiento sincero, humilde y servicial, de la solidez de sus conocimientos, y de su buena técnica, podrá ganarse el respeto de sus alumnos.

Tiene sentido de la oportunidad para detectar las dificultades, para escuchar y para ayudar o transmitir algo útil cuando es necesario.

Sabe conservar el control permanente de la clase, no por imposición autoritaria, sino por el interés y la motivación que sus explicaciones o propuestas despiertan en los alumnos.

Corrige con amabilidad, sobriedad y discreción, sin burlarse ni humillar a nadie.

Permanece atento durante el desarrollo de la clase, para conocer en todo momento el estado de ánimo, y de fatiga de los practicantes, y adaptar los ejercicios a sus estados psicofísicos, sin perder el hilo conductor del objetivo fijado.

El Monitor responsable ha adquirido amplios conocimientos de primeros auxilios y Kuatsu, y hace conocer las reglas de seguridad en clase, para limitar los riesgos de lesiones.

Alimenta su inquietud por perfeccionarse continuamente, practicando, estudiando y asistiendo a cursos de reciclaje o superación

Mantiene un comportamiento ejemplar en el dojo, en la familia, en el trabajo, en la calle, frente a los conflictos, las dificultades, el peligro, etc. coherente con todos los principios éticos del Budo que enseña a sus alumnos.

PREPARAR LA CLASE.-

En el ámbito de las tareas específicas corresponde al Monitor:

Programar cada clase identificando los medios disponibles, y los recursos necesarios. El guión se conforma de acuerdo a dos objetivos, el inmediato y el de largo plazo

Tener en cuenta las características del grupo de alumnos a los que se dirige (nivel, edad, condición física, etc.)

Presentar los objetivos de la clase, y organizar el desarrollo de su contenido

Introducir aquellas pautas que despiertan el interés y la motivación.

Vigilar por la seguridad de los practicantes

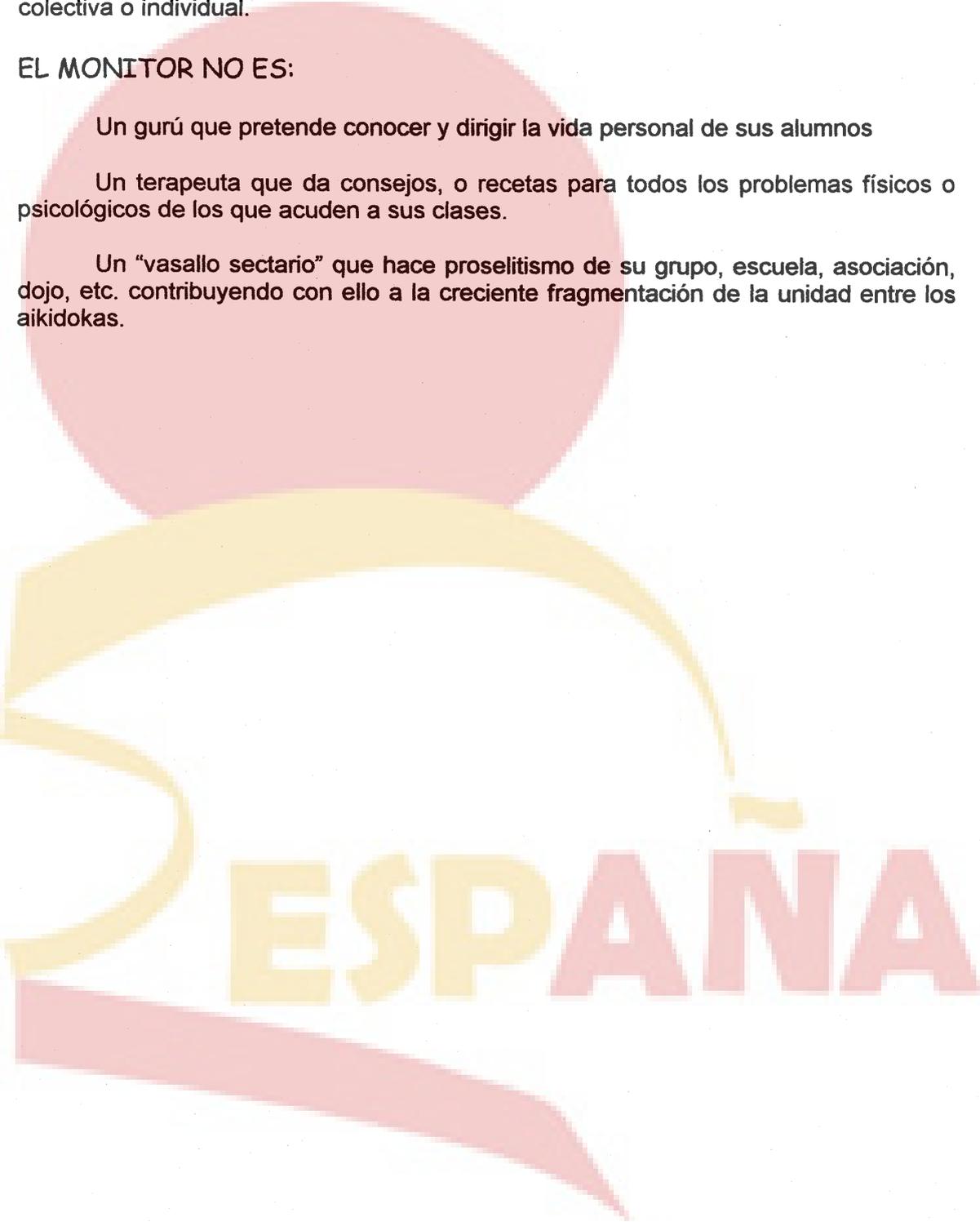
Observar como practican, para corregir cuando sea necesario de manera colectiva o individual.

EL MONITOR NO ES:

Un gurú que pretende conocer y dirigir la vida personal de sus alumnos

Un terapeuta que da consejos, o recetas para todos los problemas físicos o psicológicos de los que acuden a sus clases.

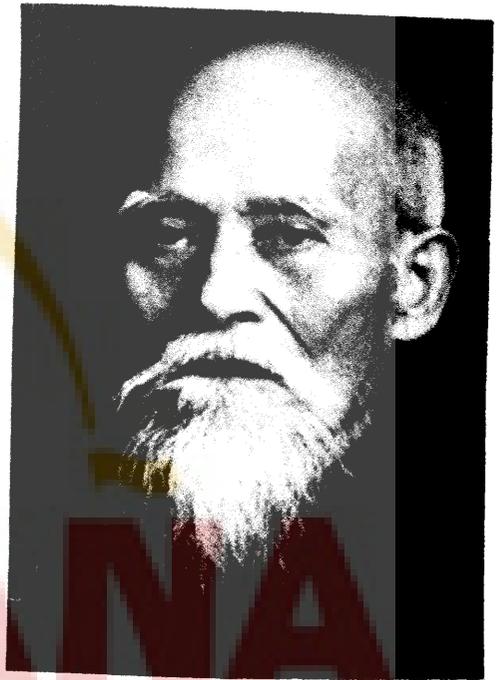
Un "vasallo sectario" que hace proselitismo de su grupo, escuela, asociación, dojo, etc. contribuyendo con ello a la creciente fragmentación de la unidad entre los aikidokas.



ESPAÑA

Escuela Nacional de Entrenadores RFEJYDA
MANUAL DEL MONITOR

HISTORIA DEL AIKIDO



LECCIÓN Nº 3

UN POCO DE HISTORIA

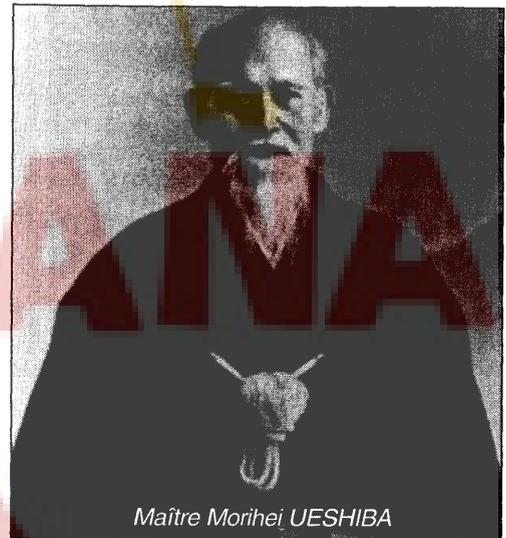
"Aikido es la Vía de la armonía entre el hombre y el Universo"
M. Ueshiba.

ORIGENES.-

Yoshimitsu Minamoto (1056-1127) recibió de sus antepasados conocimientos de un método de combate cuerpo a cuerpo, con el que se entrenaban los guerreros de su clan, al que dio el nombre de *Aiki-Jutsu*.

Este método se transmite y amplía de generación en generación, hasta la época de Takeda Takumi No Kami Soemon (1758-1853) que enseñaba al Daimyo de Aizú el "*Aiki-In-Yo-Ho*", o doctrina de la armonía del espíritu, basada en el conocimiento de los principios Yin y Yang y su aplicación por los guerreros de Aizú, en el combate cuerpo a cuerpo, con el nombre de "*Oshikiuchi*".

Más tarde, el legendario Sogaku Takeda (1860-1943) que había heredado estos conocimientos de su clan, enseñaba de manera itinerante el *Aiki-Jutsu*. Hacia 1911, Takeda recibe la visita de un hombre deseoso de aprender su método de combate, y es aceptado por él en razón de las aptitudes que intuitivamente había percibido en este discípulo llamado Morihei Ueshiba.



Maître Morihei UESHIBA

Años más tarde, (1920) como fruto de sus numerosas prácticas y experiencias Morihei Ueshiba crea su propio sistema, el *Aiki-Budo*, que enseñaba a los adeptos de la secta Omoto-Kyo, y al que en 1948 tras profundas reflexiones y algunos cambios, dió el nombre de AIKIDO.

LECCIÓN N° 4

MORIHEI UESHIBA

El Aikido es el camino que conduce a la armonía entre el hombre y el Universo". Morihei Ueshiba

El 14 de diciembre de 1883 nació en Tanabe (Prefectura de Wakayama-Japón) Morihei Ueshiba, el cuarto hijo de Yoroku Ueshiba granjero de clase media y jefe de esa ciudad.

A la edad de 7 años comienza su escuela en el Templo de esa villa, aprende a leer y escribir y recibe las primeras influencias del confucianismo y del shintoísmo Shingon.

Entre 1897 y 1901 Asiste al Instituto de Tanabe, pero lo abandona para inscribirse en una academia de "Soroban" (Método japonés de contabilidad). Se coloca en la oficina de impuestos municipales.

En 1902 abandona su empleo y se traslada a Tokio para crear una pequeña empresa: Ueshiba & Co. De material escolar. Se inicia en la práctica del Ju-Jutsu de la escuela Kito, y en Ken Jutsu de la escuela Shinkage.

Entre 1903 y 1906 se alista en el ejército durante la guerra ruso-japonesa, y como destacaba por sus acciones, le apodaron "el dios de los soldados". Ascende a sargento e inicia en el Ju-Jutsu de la escuela Nakai.

En 1907 regresa a Tanabe, donde su padre transforma un edificio en dojo de Judo y hace venir a Kiyochi Takagi. Morihei practica el Ju-Jutsu de la escuela Gotoha Yagyu y recibe su diploma de enseñante de la escuela Nakai.

En 1910 emigra a Hokaido con fines de colonización, se instala en la villa de Shirataki y emprende las tareas ayudado por 80 personas.

En 1915 se encuentra con el famoso maestro Sokaku Takeda que le enseña los rudimentos de la escuela Ju-Jutsu Daito, y en poco más de un mes le entrega un diploma de dicho Ryu.

El año 1919 de camino para ir a ver a su padre enfermo, oye hablar de Onisaburo Deguchi un monje de la religión Omoto, y un año más tarde a la muerte de su padre, se instala en Ayabe e inicia estudios de religión dirigido por el maestro Deguchi. Al poco tiempo abre un dojo de artes marciales con el nombre de "Escuela Ueshiba" para enseñar a los miembros de la religión Omoto.

Entre 1922 y 1923 Ueshiba se dedica al estudio del Kotodama, orientando su arte hacia lo espiritual, y de sus experiencias adquiridas en las escuelas de Ju-Jutsu,

crea un nuevo arte al que da el nombre de "Aiki-Bujutsu", que pronto es conocido como "Ueshiba Ryu Aiki Jujutsu".

En 1924 Se embarca con el reverendo Deguchi, con destino a Manchuria y Mongolia, pero sus objetivos fracasan.

Un año mas tarde de regreso de esas aventuras, se interesa por el Ken jutsu, y en este tiempo fue desafiado por un oficial de la marina experto en Kendo, al que derrotó, y a raíz de este combate tuvo su primera visión acerca del verdadero fin de las artes marciales.

En 1926 fue invitado por el Almirante Tekeshita para instruir a los oficiales y altos funcionarios del palacio imperial de Tokio, donde en 1929 construyó un dojo cerca del templo de Sengakuji al sur de esta ciudad, que enseguida fue frecuentado por actores famosos, artistas y oficiales de marina.

En 1930 comenzó la construcción de otro dojo en Ushigome, y fue aquí donde recibió la visita de Jigoro Kano para felicitarle por su arte, declarando después de una demostración de Aikido: "Este es mi ideal del Budo..."

En 1931 finaliza la construcción del dojo "Kobukan", que enseguida fue conocido como "el dojo del infierno". Su primer director fue el Almirante Takeshita.

Cuatro años mas tarde el fundador es una de las figuras mas prestigiosas del Budo, su arte toma el nombre de "Aikibudo" y era enseñado a los miembros de la policia secreta de la Marina.

En 1942 el gobierno japonés en plena guerra mundial, decide hacer del Aikibudo una organización nacionalizada, y el Gobierno es el que otorga los diplomas de instructores y profesores. El fundador nombra a su hijo director del Kobukan y se retira a Iwama donde instala un dojo independiente, compartiendo el trabajo del campo con la enseñanza a los jóvenes de la región.

Entre 1946 y 1947 el Kobukan deja de ser un dojo para convertirse en un asilo, porque las artes marciales han sido prohibidas por los norteamericanos. Un año mas tarde Kishomaru Ueshiba que no ha cesado de hacer gestiones con las autoridades para reabrir su dojo, consigue la autorización pertinente y nace la Fundación Aikikai, aunque la sede se establece en Iwama por orden gubernativa, donde permanecerá hasta el año 1953.

Entre 1948 y 1955 Kishomaru Ueshiba realiza múltiples gestiones para dar vida a la nueva organización, mientras que su padre Morihei se ocupa en dar conferencias y demostraciones del Arte de la Armonía.

Entre 1956 y 1960 las continuas demostraciones de Aikido consiguen que sea conocido y aceptado por el gran público. El fundador encarga a su hijo Kishomaru la dirección del Aikikai.

En 1967 se construye el nuevo edificio del Aikikai. El 12 de enero de 1968 el maestro Ueshiba participa en la su última demostración pública.

El 26 de abril de 1969 muere el maestro Morihei Ueshiba, y su hijo Kishomaru es designado oficialmente como el nuevo director de la Fundación Aikikai.

LECCIÓN Nº 5

LOS GRADOS EN AIKIDO

"Ostentar un grado inmerecido para un budoka es una hipocresía de la que ésa persona es la primera víctima. El sabe mejor que nadie que solo posee la apariencia de ese grado". J.L. Jazarin . 5º Dan Judo.

Los grados en artes marciales tienen su origen en la tradición japonesa de otorgar al adepto una distinción o categoría acorde con la maestría y experiencia alcanzada en la práctica de una disciplina del Budo.

Hacia el año 1885 el maestro Jigoro Kano estableció las categorías de Kyu y Dan, inspiradas en las diez categorías de samuráis que existían en épocas feudales: Los "Kyu" representan a las cinco clases de guerreros de grado inferior. Los "Dan" representaban a las cinco clases superiores de samuráis

La clasificación de practicantes en Kyu y Dan fue enseguida adoptada por el Kendo, y hacia 1920 también la adoptaron los responsables del Karate-Jutsu.

En el transcurso del tiempo los expertos estimaron conveniente aumentar la escala de los "Dan", y en 1935 el Judo estableció 10 grados Dan, de 1º a 10º, decisión que también fue adoptada para el Karate en 1950.

En Aikido el maestro Ueshiba también adoptó este sistema de grados "Kyu " y "Dan" que hizo oficial en 1948 a partir de la fundación del Aikikai, aunque en 1931 ya concedió a sus alumnos grados "Dan" para que pudieran enseñar en otros dojos fuera del Kobukan.

El grado se concede teniendo en cuenta la evolución integral del practicante, de acuerdo al criterio Shin-Gi-Tai, es decir a los progresos que ha realizado en el ámbito físico, en el técnico, y en el humano o ético, aunque en la actualidad, la forma de acceder a un grado superior se limita a evaluar al candidato por su forma física, y su habilidad técnica.

El grado merecido, expresa el valor real del aikidoka, y si en cierto modo le da prestigio también le exige responsabilidad en un comportamiento ejemplar, puesto que es el modelo en el que se fijan los de grado inferior.

En cuanto a la escalada de los grados, ni se deben perseguir compulsivamente, ni se debe de "pasar" de ellos, porque su logro constituye un valioso factor de motivación para progresar realmente.

CLASIFICACION DE LOS GRADOS EN AIKIDO:

Grados Kyu

6° Kyu	Cinturón blanco
5° Kyu	Cinturón amarillo
4° Kyu	Cinturón naranja
3° Kyu	Cinturón verde
2° Kyu	Cinturón azul + Hakama
1° Kyu	Cinturón marrón + Hakama

Grados Dan

1° Dan	Cinturón negro + Hakama
2° Dan	“ “
3° Dan	“ “
4° Dan	“ “
5° Dan	“ “
6° Dan	Cinturón rojo y blanco
7° Dan	“ “
8° Dan	“ “
9° Dan	Cinturón rojo
10° Dan	“ “

En la próxima lección se expondrán los tiempos de permanencia en cada grado, así como los conocimientos exigidos.

El paso de un grado a otro solo es posible después de haber aprobado el correspondiente exámen práctico, realizado por el profesor para los “Kyu”, y por un tribunal de expertos para los grados “Dan”.

ESPAÑA

合気道

武士道

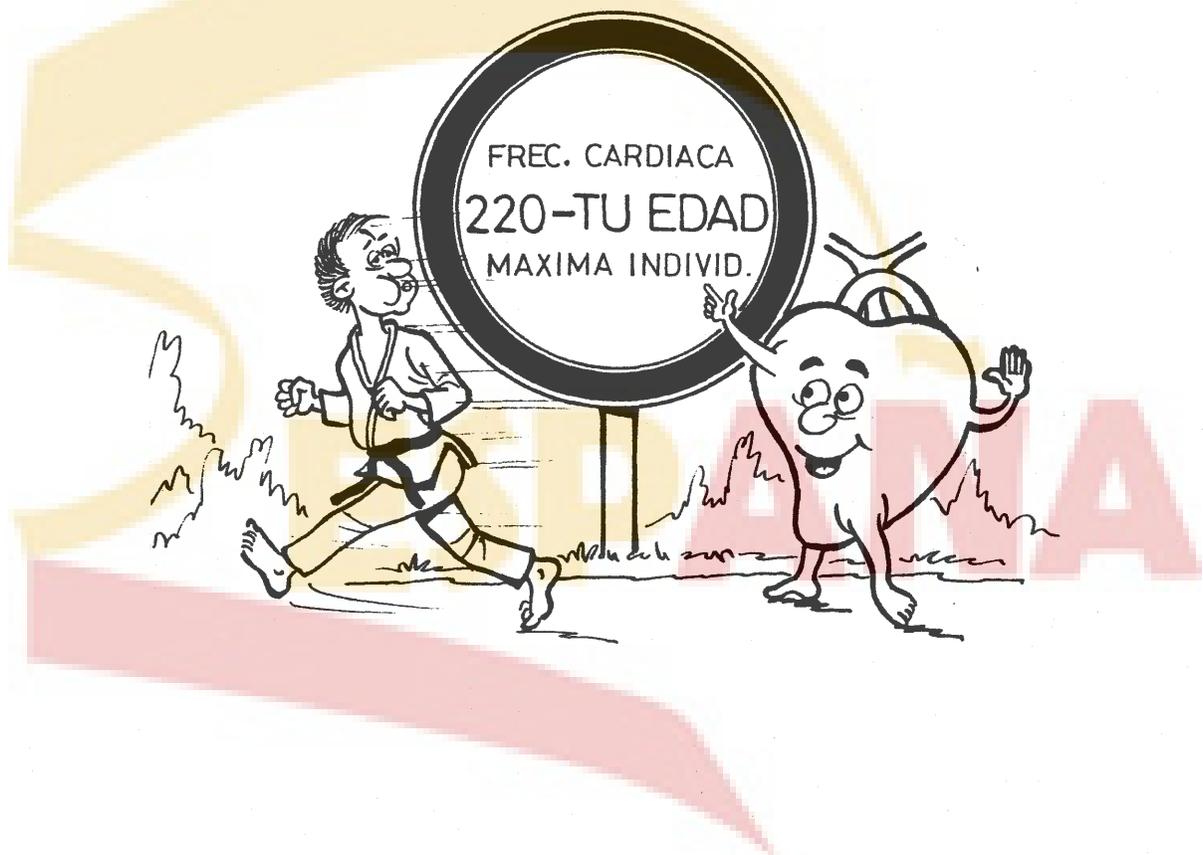
BUSHIDO la vía del aikidoka

- 1) **Rectitud:** Sé justo, ecuánime y firme en el cumplimiento de tus deberes
- 2) **Coraje:** No te dejes dominar por el miedo y actúa siempre con lucidez, calma y coraje.
- 3) **Bondad:** Sé comprensivo, paciente y tolerante, dispuesto siempre a perdonar.
- 4) **Cortesía:** Que tus gestos, palabras y acciones sean la mejor prueba de respeto hacia los otros y hacia tí mismo.
- 5) **Sinceridad:** No te ampares en la mentira, la falsedad o el cinismo; que tu mejor arma sea siempre la verdad.
- 6) **Lealtad:** Mantén tu palabra fielmente ante todo compromiso acordado, hasta el punto de que todos puedan confiar ciegamente en tí.
- 7) **Generosidad:** Da siempre lo mejor de tí mismo, sin buscar a cambio gratitud, beneficio o recompensa.
- 8) **Honor:** El honor sobrevive a la persona, y debe ser el reflejo de tu propia estima.
- 9) **Humildad:** Huye del falso orgullo y de la vanidad. Sé objetivo y ecuánime con tu propia validez.
- 10) **Autodominio:** Serás siempre dueño de tus pensamientos, palabras y acciones.



合気道

PREPARACION FISICA



LECCIÓN Nº 6

¿QUIÉN PUEDE PRACTICAR AIKIDO

"Recuerda que tu eres al mismo tiempo: el conductor, el pasajero, el vehículo y el camino". Aforismo Hindú.

RECONOCIMIENTO MEDICO PREVIO

La práctica del Aikido es apta para todas las personas desde los 7 hasta los 80 años con tal de que su estado de salud sea normal, es decir que no padezcan ninguna enfermedad o impedimento físico.

Antes de inscribirse en un gimnasio o Dojo, o antes de dar comienzo a los entrenamientos, es aconsejable acudir a un centro médico para someterse a un reconocimiento, sobre todo aquellas personas que ya han rebasado la edad de 40 años, a fin de comprobar que no existe ninguna contraindicación.

Si bien es una disciplina de bajo riesgo, existen ocasiones como por ejemplo, entrenamientos intensivos, stages, exhibiciones, exámenes, etc. que someten al organismo a fuertes exigencias fisiológicas, las cuales podrían resultar peligrosas en aquellos practicantes afectados de alguna enfermedad no detectada de antemano.

Por tanto al médico especialista corresponde decidir sobre la aptitud o incapacidad del candidato para la práctica del Aikido, tras un minucioso examen clínico en función de la edad, antecedentes, etc.

CONTRAINDICACIONES. -

Aquellas personas que padezcan alguna de las afecciones señaladas a continuación deben abstenerse de la práctica del Aikido:

PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES:

Cardiopatías

Bradicardia o taquicardia permanente.

Pericarditis crónica

Estenosis aórtica o mitral

Hipertensión

Lesiones

PATOLOGÍA RESPIRATORIA:

Asma aguda

Enfisema

Bronquitis crónica

Tuberculosis

PATOLOGÍA APARATO LOCOMOTOR

Amiotrofias miopáticas

Artritis aguda

Artrosis grave,

Osteoporosis

Escoliosis idiopática

Afecciones o malformaciones congénitas

Espondilolítesis

OTRAS PATOLOGÍAS INTERNAS

Albuminuria nefrítica

Nefritis crónica

Diabetes

Tiroidismo

Hemofilia

Hepatitis viral

Hepatomegalia

Esplenomegalia

Epilepsia

TEST DE ADAPTACIÓN AL ESFUERZO (RUFFIER-DICKINSON)

Cuando un principiante pisa el tatami por primera vez, el profesor responsable le preguntará si ha pasado un reconocimiento médico, y en caso negativo y como primera medida de seguridad debe preguntarle:

¿Sabe si padece algún problema cardíaco o respiratorio?

¿Padece alguna anomalía en su columna vertebral?

¿Sus rodillas y articulaciones tienen, o han tenido alguna lesión?

¿Es hipertenso?

Etc.

Y además le invitará a realizar el test de Ruffier-Dickinson procediendo de este modo:

1.- El principiante se acuesta en el tatami, y permanece en reposo total durante tres minutos, al final de los cuales se le toma el pulso durante 15 segundos, anotando el valor como P1 = (los estados nerviosos aceleran la frecuencia cardíaca)

2.- Se pone en pie y a velocidad media efectúa treinta flexiones completas de piernas, al terminar se acuesta de nuevo en el tatami y se cuentan las pulsaciones de los primeros 15 segundos, anotándolas como P2 =

3.- Al transcurrir un minuto de reposo, se cuentan las pulsaciones de los primeros 15 segundos y se anotan como P3 =

El índice de resistencia cardiaca al esfuerzo se calcula con esta fórmula:

$$\frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10} ; \text{ o bien: } \frac{(P2 - 70) + (P3 - P1)}{10}$$

P1, P2, P3 se multiplican por 4

Si el índice es igual o inferior a 0 Excelente corazón atlético.

De 0 a 5 = muy bueno. Corazón entrenado

De 5 a 10 = bueno.. Corazón mediano.

De 10 a 15 = regular. Corazón insuficiente

De 15 a 20 = malo. Se aconseja una prueba médica de esfuerzo.

¿Y LOS QUE VIENEN A PROBAR...?

Otra situación en la que el profesor ha de ser muy prudente, es aquella en la que una persona desea probar una clase de Aikido, (por invitación o propia iniciativa) y participa por primera vez en el entrenamiento, en estos casos se extremará la vigilancia para que no se exceda en los ejercicios, ni se lesione. Antes de comenzar la sesión deberá interesarse por el estado de salud y aptitud física de estos posibles o futuros alumnos, y admitirlos o no según sus propias respuestas.

LECCIÓN Nº 7

PREPARACIÓN FISICA

No hay que empezar nunca un entrenamiento de aikido, sin haber dedicado unos minutos al calentamiento previo de músculos y articulaciones.

EL CALENTAMIENTO.

Es el conjunto de acciones, movimientos o ejercicios corporales, realizados de manera moderada y repetitiva para despertar y poner a punto el organismo, a fin de conseguir su máximo rendimiento.

OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO.

El calentamiento bien hecho:

Activa la circulación sanguínea y eleva la temperatura corporal.

Facilita la flexibilidad de las articulaciones y ligamentos.

Mejora la coordinación neuromuscular y la eficacia en los movimientos.

Ayuda a tomar conciencia de las sensaciones corporales.

Mejora la concentración en lo que se hace.

Adapta la función cardiorrespiratoria a la intensidad del ejercicio.

Es la mejor prevención para evitar los accidentes.

Un buen calentamiento prepara al aikidoka para que se sienta:

Distendido y relajado pero "vivo" (ni rígido ni flácido)

Motivado con ganas de entrenar a fondo con la mejor disposición anímica.

¿CÓMO HA DE SER EL CALENTAMIENTO?

GENERAL.- Para activar la circulación y movilizar las principales grupos musculares.

PROGRESIVO. - Comenzando lentamente y aumentando la intensidad de los movimientos poco a poco, hasta alcanzar el ritmo normal, evitando al principio esfuerzos intensos o movimientos violentos.

PROLONGADO. - Nunca inferior a diez minutos, para no exigir al organismo un rendimiento brusco y precoz, que ocasionaría agarrotamiento muscular y fatiga prematura.

ADAPTADO. - Teniendo en cuenta la edad, la condición física de los alumnos, la temperatura ambiente, etc. procurando no pasar de las 120 pulsaciones/minuto.

ESPECIFICO. - De acuerdo a los movimientos acciones y exigencias propias de la disciplina marcial que se va a practicar.

VARIADO. - Cambiando los movimientos o ejercicios en cada clase, para evitar la rutina que produce aburrimiento, y desmotivación.

PRECAUCIONES. -

Si durante el calentamiento aparece sudoración fría, dolor de cabeza, dolores musculares, mareos, o malestar general, conviene detenerse, disminuir el ritmo, o abandonar el entrenamiento.

RODILLAS.-

Evitar las torsiones o estiramientos bruscos.

Ojo con los frenazos inesperados de los pies durante un desplazamiento.

Evitar las posturas sostenidas con las rodillas en ángulo agudo.

ABDOMINALES.-

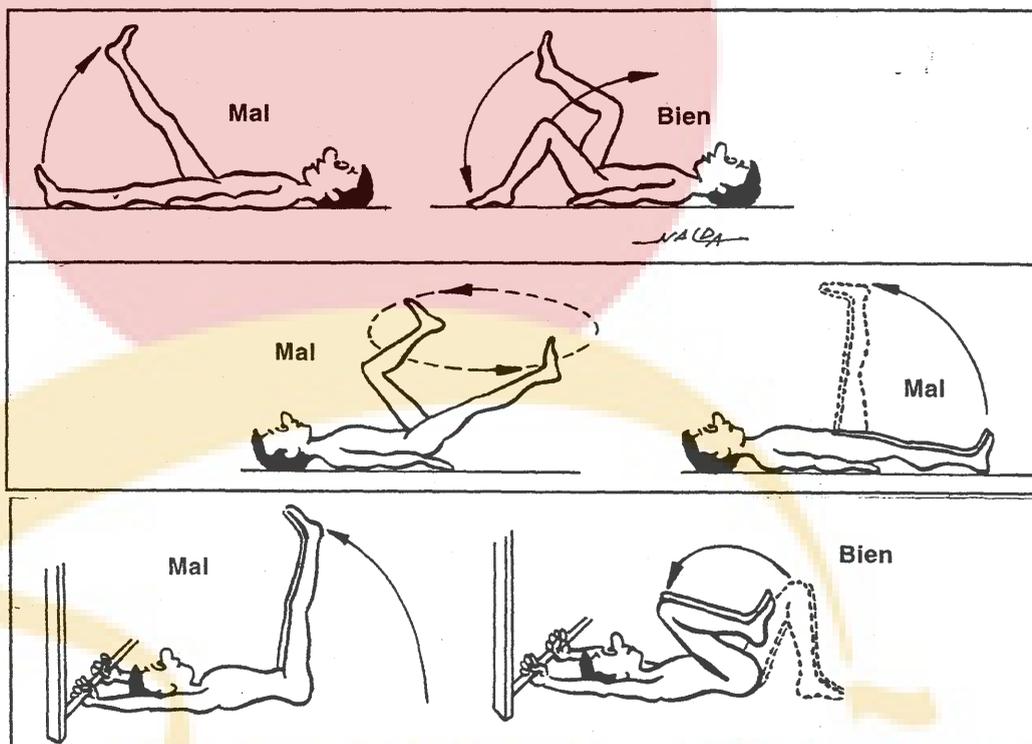
Los músculos abdominales son los flexores de la columna vertebral sobre la pelvis

ABDOMINALES INFERIORES.

Son los ejercicios que desde la postura de decúbito supino hacen contraer la musculatura abdominal movilizando las piernas, mientras el tronco, los brazos y la cabeza permanecen en contacto con el suelo.

Para realizar correctamente los ejercicios abdominales inferiores:

- En los movimientos de elevación de la pelvis, flexionar previamente las piernas.
- Acercar la pelvis al torax.
- Encoger el tronco (arquear, enrollar) acercando los muslos al pecho y elevando las caderas.
- En los movimientos de pedaleo o tijeras, flexionar las piernas, realizando el ejercicio sobre la vertical de la pelvis.

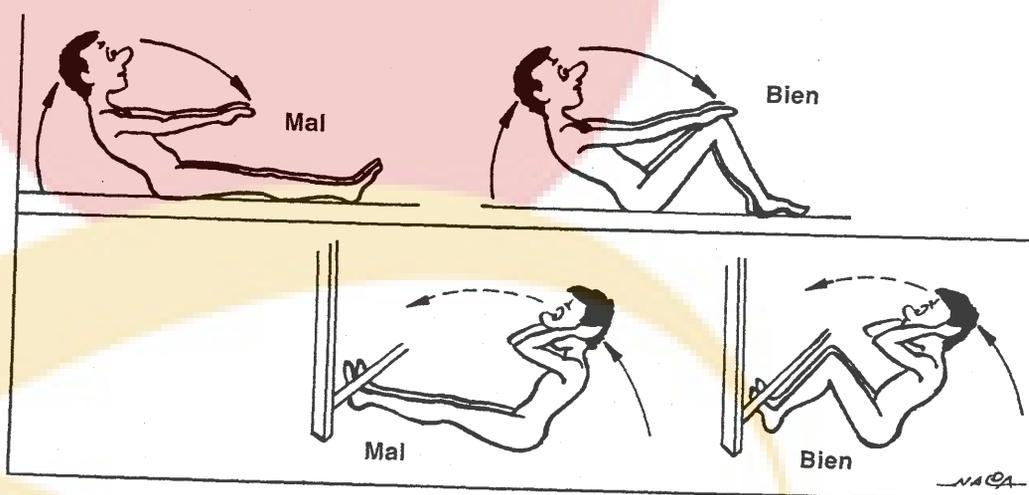


ABDOMINALES SUPERIORES.-

Son los ejercicios que desde la postura de decúbito supino hacen contraer la musculatura abdominal, al incorporar el tronco y los brazos, mientras la pelvis, y las piernas permanecen en contacto con el suelo.

Para realizar correctamente los ejercicios abdominales superiores:

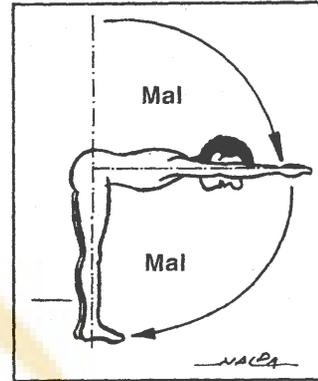
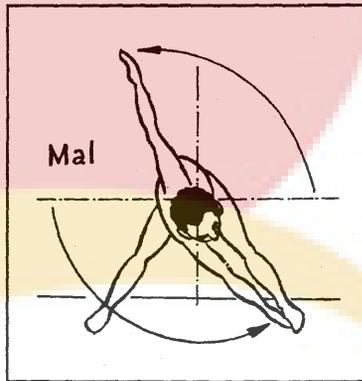
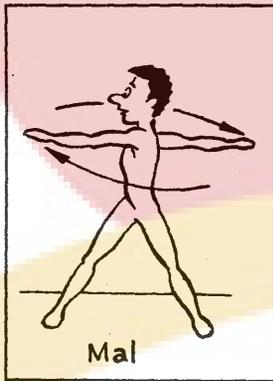
- Las piernas se mantendrán flexionadas.
- Acercar el tronco a la pelvis, en un recorrido corto, sin impulsos bruscos arqueando la columna vertebral, empezando por la cabeza, mientras se espira.
- Al llegar al final del recorrido efectuar una contracción isométrica del recto abdominal y volver a la posición de partida.
- Mantener relajados los músculos no necesarios para el movimiento.



ESPAÑA

COLUMNA VERTEBRAL.-

- En posición cuadrupédica estirar y levantar una pierna a mayor altura que el tronco hace sufrir la zona lumbar.
- Flexionar el tronco hacia adelante, con los brazos y las piernas en extensión, perjudica los ligamentos de la zona lumbar.
- En decúbito prono, levantar simultáneamente brazos y piernas en extensión perjudica los ligamentos de la zona lumbar.
- Someter la columna a una flexión-torsión simultánea, degenera el tejido conjuntivo y provoca dolores lumbares.
- Al levantar cargas, se debe aproximar el centro de gravedad de éstas lo mas posible, al eje del cuerpo, para disminuir la presión que actúa sobre el cartílago intervertebral.



ZONA CERVICAL.-

- No debe forzarse la flexión hacia atrás de la cabeza (hiperextensión) hasta mirar al techo, pues se produce daño en los discos cervicales, y riesgo de subluxación.
- Los músculos del cuello se calientan mediante flexiones laterales, acercando la oreja al hombro alternativamente, y realizando medios círculos de izquierda a derecha y viceversa, pero nunca círculos completos.



LECCIÓN Nº 8

CONTROL DEL ESFUERZO

"Yo he creado el Aikido para que vosotros no tengais que someteros a un entrenamiento tan loco. ¿Porqué persistis en practicar de una manera tan insensata?". M. Ueshiba

ENTRENAR CON INTELIGENCIA.

Los entrenamientos han de ser programados de acuerdo a los principios actuales de la educación física, y sobre todo teniendo en cuenta las características personales de los alumnos.

Hay que erradicar la idea de que cuanto más se "machaca" al practicante con una intensidad elevada y sostenida de ejercicios, mas se aprende o se progresa, por que este es un punto de vista equivocado e irracional.

LA FATIGA MUSCULAR

Cuando el músculo está en reposo necesita poca sangre para su oxigenación, pero durante el ejercicio la constante contracción muscular abre los vasos para permitir mayor afluencia de sangre a fin de proporcionar el oxígeno necesario.

La contracción muscular produce sustancias de deshecho. siendo las mas importante el ácido láctico que se elimina a través de la sangre, y su acumulación en el músculo - por insuficiente oxigenación - disminuye su capacidad contráctil, hasta el punto de no responder al estímulo nervioso.

A este proceso se le conoce como "fatiga" y en su aparición intervienen estos factores:

- a) Cuanto mas intenso o violento es el ejercicio, mayor es la producción de ácido láctico y la necesidad de oxígeno.
- b) A mayor esfuerzo realizado mas pronto aparece la fatiga.
- c) La mayor frecuencia de las contracciones no permite la eliminación total del ácido láctico y otros productos de deshecho.
- d) El entrenamiento constante retrasa la aparición de la fatiga.

e) El control de las fases respiratorias retrasa la aparición de la fatiga. Basta procurar que la fase de espiración sea más prolongada que la fase de inspiración.

f) Las emociones, el nerviosismo, el estrés, la falta de reposo, aceleran la aparición de la fatiga.

DEUDA DE OXIGENO

Cuanto más intenso y duradero es el ejercicio realizado, mayor es la cantidad de oxígeno que requiere el proceso de combustión, pero dado que el aporte del mismo depende de los límites del sistema cardiocirculatorio, el organismo puede seguir trabajando, por un corto espacio de tiempo, aunque reciba menos oxígeno del necesario, formándose como consecuencia de ello mayor cantidad de ácido láctico, intoxicando el tejido muscular y disminuyendo su capacidad de rendimiento. Cuando ocurre esto se dice que se ha entrado en "deuda de oxígeno"

RESISTENCIA AEROBICA. -

Es la que permite realizar un ejercicio de intensidad y duración media, en equilibrio entre el consumo y el aporte de oxígeno (Steady State)

El entrenamiento aeróbico es el que se realiza con una intensidad moderada de manera que la frecuencia cardíaca se estabiliza entre 120 y 130 latidos/minuto.

RESISTENCIA ANAEROBICA. -

Es la que permite mantener durante el mayor tiempo posible, un trabajo o actividad, en deuda de oxígeno, que inevitablemente deberá ser recuperada después de finalizar el esfuerzo.

El trabajo anaeróbico es el que se realiza con tal intensidad que la frecuencia cardíaca se encuentra entre 130 y 180 latidos/minuto, generando deuda de oxígeno.

INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO. -

La intensidad del entrenamiento depende en primer lugar de la capacidad cardiorrespiratoria del individuo, y a fin de adaptarse a la condición física de cada persona podemos considerar cuatro "estados" o niveles de actividad;

1.- Entrenamiento de baja intensidad, cuando la frecuencia cardíaca no sobrepasa el 65% de la frecuencia cardíaca máxima (220 - la edad)

2.- Entrenamiento de intensidad media, cuando la frecuencia cardíaca se encuentra entre el 65 y el 85% de la F.C.M.

3.- Entrenamiento de intensidad alta, por espacios cortos de tiempo y pausas de recuperación (por la deuda de oxígeno generada) cuando la frecuencia cardíaca se encuentra entre el 80 y el 90% de la F.C.M.

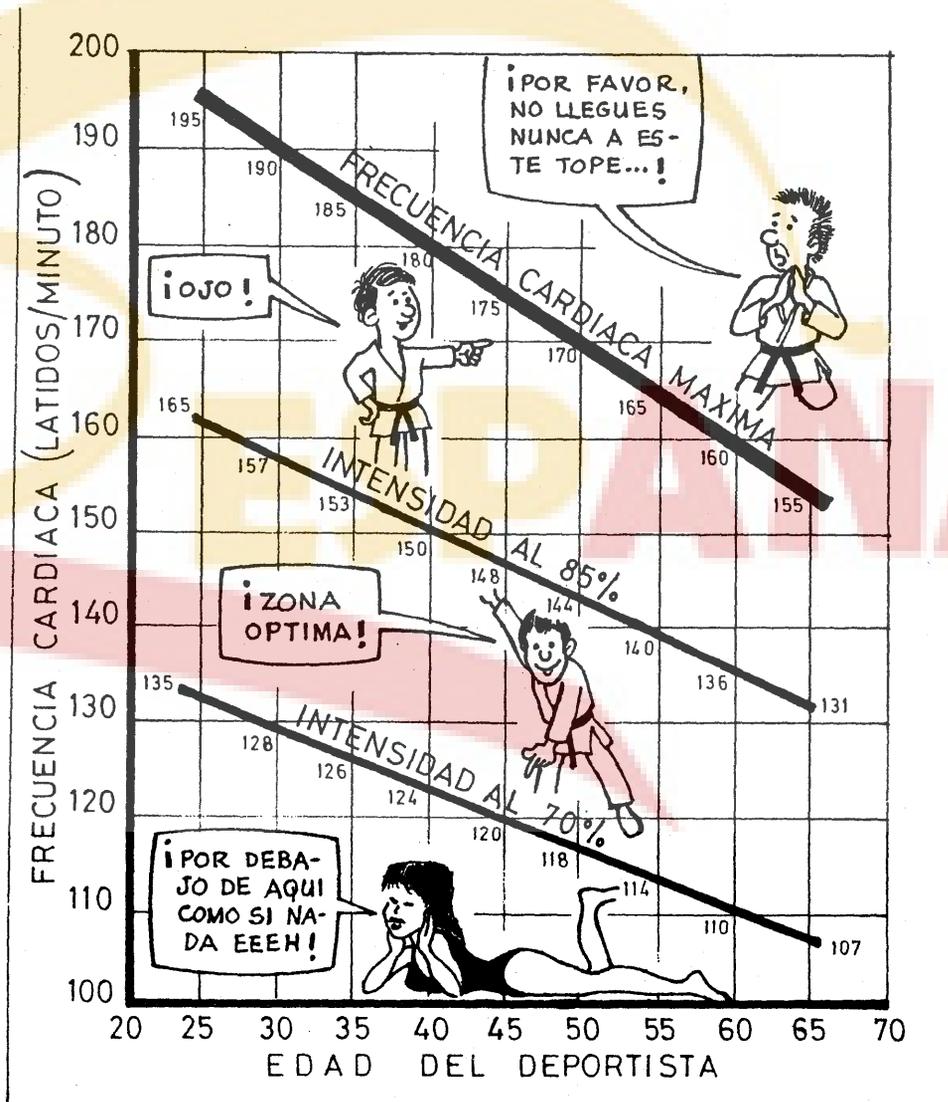
4.- Entrenamiento de intensidad máxima, durante 30, 40 ó 50 segundos, cuando la frecuencia cardíaca se encuentra entre el 90 y el 95% de la F.C.M.

CONTROL PERSONAL DEL ESFUERZO

El control de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, es necesario, para no excederse ni correr riesgos innecesarios.

Basta tomar el pulso en la zona radial de la muñeca, o en la carótida, en los primeros seis segundos después de la detención del esfuerzo.

Contar los latidos durante diez segundos a partir de la primera pulsación percibida. Multiplicar la cifra por seis y obtendremos la frecuencia cardíaca, que no debe sobrepasar el 75% de la F.C.M.



ETIQUETA (REI)



LECCIÓN N° 9

EL DOJO

"Tomar conciencia de que el Dojo es un lugar específicamente dedicado al estudio de la Vía (Do) conducirá al practicante a comportarse correctamente en todas las circunstancias, y con todos, en el tatami y fuera de él".
Dominique Balta . 6° Dan de aikido

¿QUÉ ES EL DOJO?

DO significa: camino, manera, vía; JO significa: lugar, sala, centro, por tanto el sentido etimológico de esta palabra se refiere Al "lugar donde se aprende o practica la vía" y en consecuencia se le considera como un espacio digno de respeto.

Antiguamente los monjes budistas daban este nombre a la sala del monasterio en la que se reunían con el maestro para la práctica de la meditación, los rezos, las ceremonias, la enseñanza, etc..

Dada la influencia de la filosofía budista y del zen sobre las artes marciales japonesas, desde la creación de las primeras escuelas de Bu-Jutsu, los maestros de armas adoptaron el nombre de "DOJO" para designar la sala, o patio en la que practicaban las diferentes artes de combate, la meditación, etc, buscando adquirir recursos de combate y temprar el espíritu.

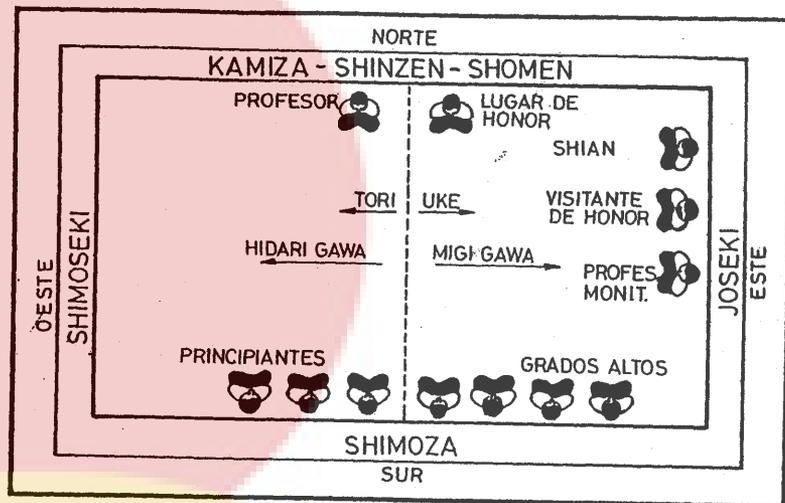
En la actualidad el Dojo sigue siendo el lugar (gimnasio, polideportivo, etc.) al que acudimos para educar el cuerpo y el carácter a través de la práctica de un arte marcial.

Suele ser una sala rectangular, cuyo suelo está cubierto de tatamis, lo suficientemente duros para permitir todo tipo de desplazamientos, y lo suficientemente blando para amortiguar el choque del cuerpo sin producir lesiones.

Cada una de las paredes o lados de este recinto recibe un nombre y se le asigna un cometido y un grado de honor o importancia.

El lado principal es el KAMIZA (lugar reservado a los Kami) donde se encuentra el estrado con objetos simbólicos, como por ejemplo: ofrendas, adornos, estatuillas, retratos, etc. Este es el lugar reservado al maestro, así como a los visitantes de honor. Desde aquí se preside y se presencia el desarrollo de los saludos, de los katas, los exámenes, etc.

Frente al Kamiza, y en el lado opuesto se encuentra el SHIMOZA o lado de categoría inferior, reservado a los alumnos, y desde donde saludan al principio y al final de la clase.



A la izquierda del Kamiza se encuentra el SHIMOSEKI o zona reservada para los alumnos de menor categoría o antigüedad, y a la derecha el JOSEKI que es la zona reservada a los alumnos de mayor grado.

Cuando se celebran exámenes de grado Dan, Tori entra en el Dojo por el lado de Shimoseki y Uke por el lado del Joseki, y saludan en dirección al Kamiza.

El DOJO es un lugar destinado al propio perfeccionamiento, físico, técnico, mental y ético, por lo que el comportamiento del profesor y de los alumnos ha de ser respetuoso y correcto en todo momento, observando las reglas de etiqueta y cortesía propias de cada arte marcial.

El maestro procurará crear un clima agradable, serio y distendido a la vez, no olvidando nunca que él constituye un ejemplo vivo para sus alumnos.

El ambiente ha de inducir a la calma, el esfuerzo, la alegría, el estudio, y el mejoramiento de todas las cualidades humanas.

Al entrar en el Dojo procuraremos dejar en la puerta o en el vestuario, aunque solo sea por una hora, nuestro ego, disponiéndonos a ser receptivos y humildes, que son las condiciones indispensables para mejorar y aprender.

LECCIÓN Nº 10

REI GI - REI HO

"La finalidad de las reglas de etiqueta es cultivar vuestro espíritu, de tal modo que aún cuando esteis sentados tranquilamente, ni siquiera el más desalmado de los delincuentes se atreva a atacaros".
Escuela Ogasawara.

REI GI - REI HO.

REI significa saludo, acción de saludar; GI se refiere al hombre bien educado y correcto, alguien digno de ser un modelo a imitar.

REI GI es el conjunto de normas de etiqueta y cortesía que se deben observar en el Dojo.

REI HO es la forma específica de saludar en cada circunstancia, es decir: al Dojo, al maestro, al compañero, etc.

Desde el punto de vista gestual, la etiqueta prepara mental y anímicamente al aikidoka, favoreciendo la transición del estado "ordinario de calle", a la actitud mas conveniente requerida para el entrenamiento, motivándole a actuar con nobleza, respeto, humildad y elegancia.

FORMAS DE SALUDAR.

El saludo es una expresión de respeto, ya sea hacia sí mismo, hacia los demás, o hacia el entorno. Es algo personal y siempre va dirigido a alguien, o a algo en particular, por lo que debe hacerse de manera correcta y con total sinceridad y convicción, evitando al mismo tiempo caer en el servilismo.

Antes de proceder al saludo debemos cerciorarnos de estar correctamente vestidos, recomponiendo antes la vestimenta si fuera necesario.

En Aikido existen dos formas de saludar: Ritsurei, y Zarei.

RITSUREI.- El cuerpo humano en posición de pie se encuentra en postura "Shizentai" con los talones juntos y los pies formando un ángulo de 60°. Los hombres colocan las manos a los costados de las piernas, y las mujeres delante de los muslos, y en esta posición inclinan el tronco unos 30°, dirigiendo la mirada a la altura del plexo solar del otro.

CUANDO SE SALUDA EN RITSUREI:

Antes de entrar al tatami, y en dirección al Kamiza.

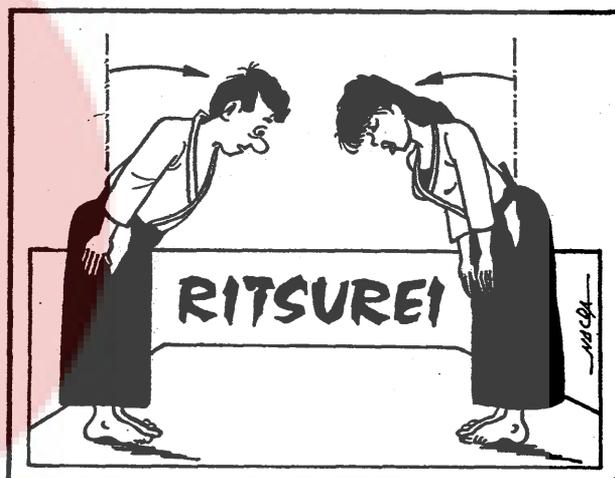
Al salir del tatami, y en dirección al Kamiza

Antes de comenzar y al terminar la práctica con un compañero.

Para agradecer una explicación, o una corrección personal del profesor durante la clase.

Para despedirse del profesor, si se abandona la clase antes de que haya terminado.

Al recibir un diploma, o un reconocimiento público en el Dojo.



SUWARI KATA.-

Es la forma de pasar de la posición de pie (Shizentai), a la posición de rodillas.

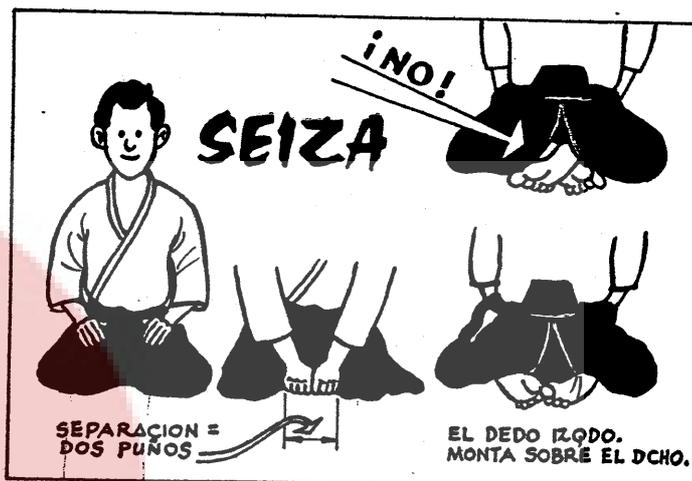
Primero se atrasa y apoya la rodilla izquierda en el suelo, y después se dobla la rodilla derecha, al tiempo que la mano derecha aparta la hakama contra el muslo izquierdo y derecho.



SEIZA.-

Es la postura del cuerpo en posición de rodillas y sentado sobre los talones.

Los hombres mantienen las rodillas con una separación de dos puños, y las mujeres, se sientan manteniendo los muslos juntos, y las rodillas con una separación de un puño.



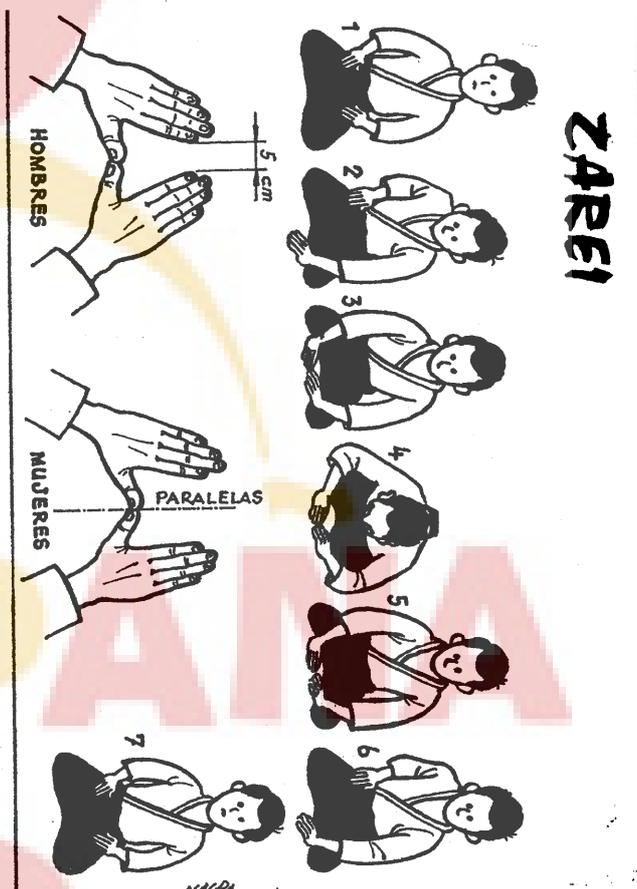
ZAREI.-

Es el saludo que se realiza desde la posición de "Seiza".

Se apoya primero la mano izquierda en el suelo, sin despegar los glúteos de los talones, y sin arquear la espalda, después se apoya la mano derecha dejando un espacio entre los dedos tal como se ve el dibujo.

Conservando la nuca en prolongación de la columna vertebral, flexionar los codos, e inclinar la cabeza y el tronco hasta unos 25 centímetros del suelo, dirigiendo la mirada hacia el otro.

Actualmente se acepta también el saludo, apoyando ambas manos en el suelo al mismo tiempo



CUANDO SE SALUDA EN ZAREI:

El saludo en la forma Zarei constituye el acto más ceremonioso de la etiqueta y se emplea en las siguientes ocasiones:

Al entrar en el tatami, en dirección al Kamiza, cuando se llega al entrenamiento con retraso.

Al Fundador del Aikido cuya foto se encuentra en el Kamiza, antes del comienzo de la clase y al terminar el entrenamiento.

Entre profesor y alumnos antes de comenzar la clase y al término de la misma.

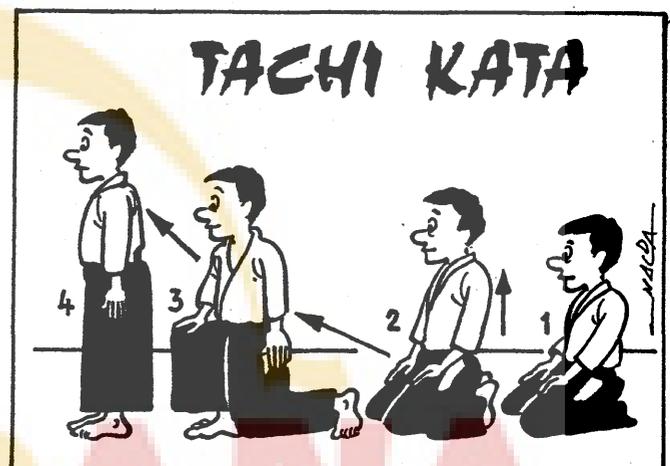
Al presentarse a un examen, o al recibir un diploma de grado.

TACHI KATA.-

Es la forma de pasar de la posición de rodillas (Seiza), a la posición de pie (Shizentai)

Eleva las caderas y apoya la parte delantera de la planta de los pies en el suelo.

Levanta la pierna derecha y apoya el pie derecho en el suelo, después levanta y apoya el pie izquierdo, incorporándose con decisión, sin inclinar el cuerpo ni hacia delante ni a los lados.



LECCIÓN Nº 11

LA HAKAMA

"Cuando yo era uchi deshi de O sensei, a todos se nos requería que vistiéramos una hakama para practicar, desde la primera vez que poníamos el pie sobre el tatami". Maestro M. Saotome 8º Dan (Los principios del Aikido)

La Hakama es una pieza de la vestimenta japonesa cuyo origen se encuentra en los tiempos feudales, consistente en un pantalón de perneras muy amplias que solo podían vestir las clases nobles.

Las primeras hakamas se confeccionaban con ropas gruesas, puesto que tenían por objeto proteger las piernas de los bushis montados a caballo, cuando atravesaban zonas de maleza.

Para los samuráis de alto rango existía otro tipo de hakama que debían vestir en sus visitas al Shogun con unas perneras de tres o cuatro metros de longitud a fin de impedir que su portador pudiese realizar desplazamientos o acciones ofensivas con rapidez.

Era una prenda exclusiva de los nobles y samuráis de alto rango, y no la vestían para ocultar el movimiento de los pies, sino para fines más prácticos, de hecho el samurai frente al adversario en combate, se arremangaba las perneras hasta la cintura.

Según cuentan los primeros alumnos directos, el maestro Ueshiba exigía que todos los practicantes usaran hakama, y dada la escasez de medios de aquel tiempo, los discípulos la confeccionaban con telas de cortinas, o de viejos colchones, resultando que cada una era de diferente color o dibujo..

El maestro Saito contaba que reciente terminada la segunda guerra mundial, y ante la pobreza de toda la población japonesa, para evitar gastos a los practicantes se tomó la decisión de no exigir la hakama hasta que el alumno alcanzase el grado Shodan, y como puede verse el origen de esta medida no tiene nada que ver con el error tan extendido de creer que esta prenda es el símbolo de una graduación Dan.

Fue el mismo maestro Ueshiba el que estableció que la hakama sobre el keikogi debía ser la vestimenta tradicional de los practicantes de Aikido, y el que explicó el simbolismo de sus siete pliegues identificándolos a las virtudes del Budo y del Bushido.

En la parte delantera lleva cinco pliegues que representan:
JIN, la benevolencia y la generosidad
GI, el honor y la justicia

REI, la cortesía, el respeto, la etiqueta, la armonía.
CHU, la lealtad
KOH, la piedad y la compasión.

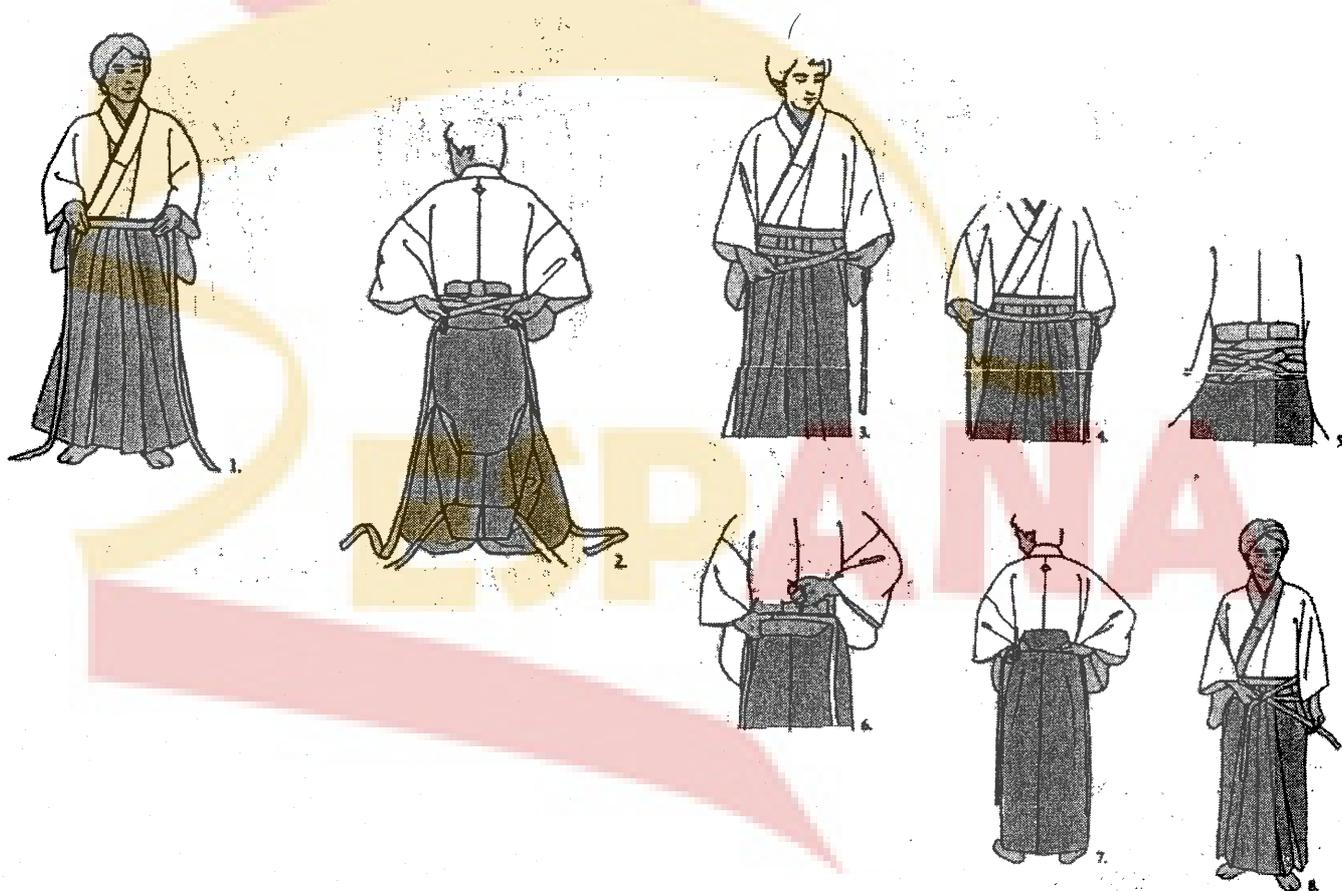
Los dos pliegues de la parte trasera representan:
CHI, la sabiduría, y la lucidez
SHIN, la sinceridad

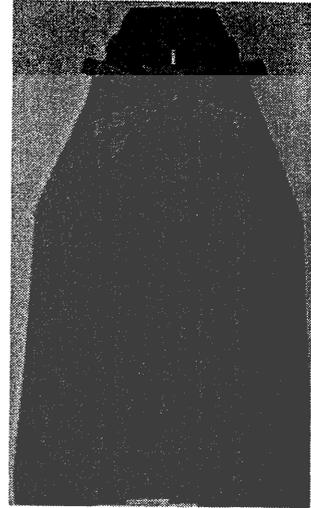
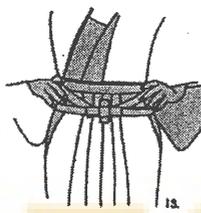
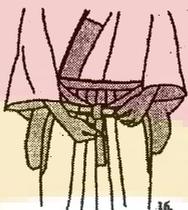
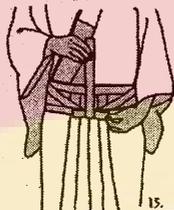
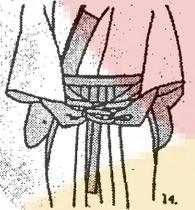
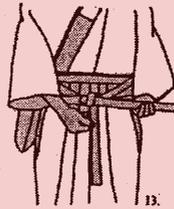
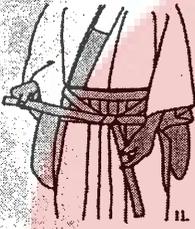
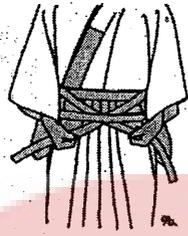
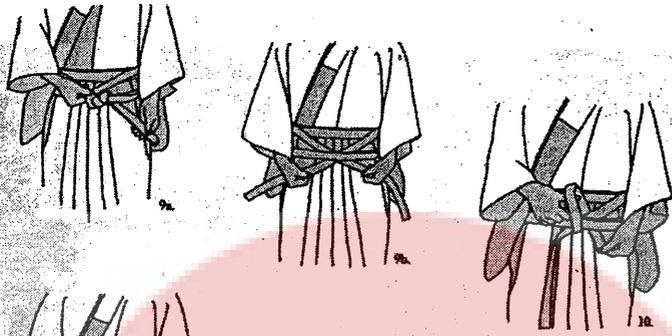
Existe aún en muchos dojos, la creencia errónea de que solo los cintos negros merecen vestir la hakama, y por tanto no están autorizados a llevarla hasta alcanzar el grado Dan, pero esta costumbre es contraria a la establecida por el Fundador, que exigía esta prenda a todos los practicantes sin importar su grado. (Maestro Shigenobu Okumura en Aikido Today Magazine nº 41).

La forma actual de la hakama tiene su origen en la época Edo, y todavía hoy, en Japón, es usada por los hombres en ceremonias oficiales o religiosas, y sobre todo por los practicantes de algunas artes marciales como el Aikido.

La altura de la hakama debe llegar justo a la altura del tobillo, pues si es más larga, resulta incómoda y existe el riesgo de pisarla, caer y lesionarse.

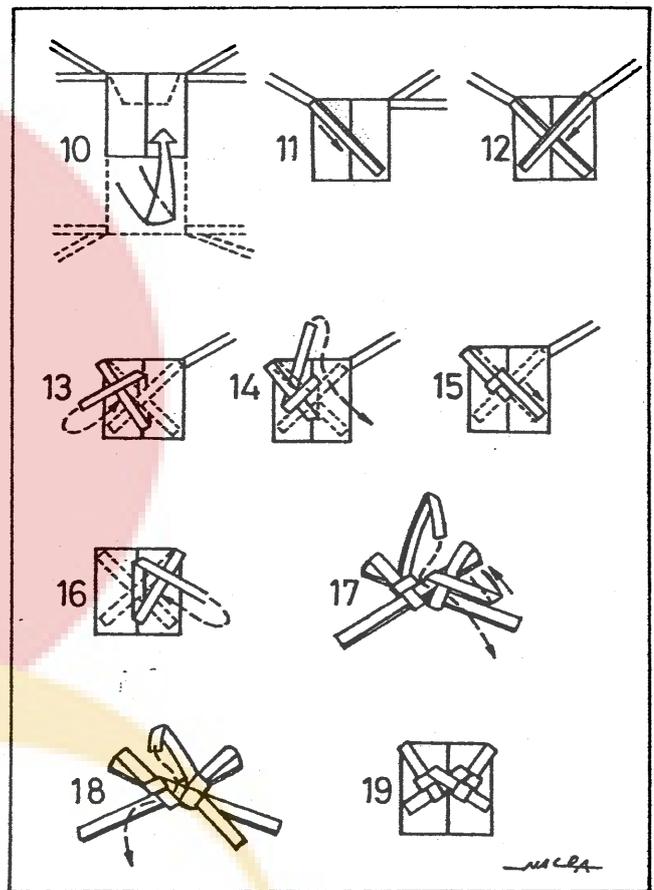
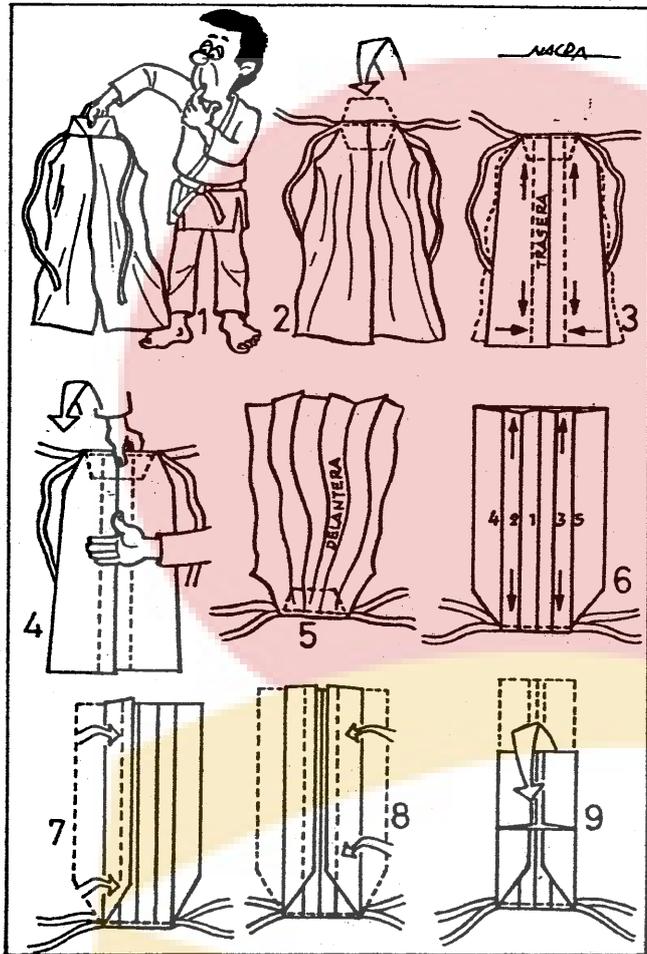
FORMA DE ATARSE LA HAKAMA





ESPAÑA

FORMA DE PLEGAR LA HAKAMA.-



ESPAÑA

FUNDAMENTOS



LECCIÓN N° 12

PREPARACIÓN PSICOSOMÁTICA

"Meditación significa ser conducido hacia el centro. Este centro no es algo en lo que el hombre se concentra, sino algo que concentra al hombre, y le introduce en un estado en el que se diluye la oposición objeto-sujeto. Karl Graf Durckheim.

MAS ALLA DEL DEPORTE.

Llegar de la calle, cambiarse en el vestuario, entrar en el tatami, y comenzar a entrenar sin otra preparación que un breve calentamiento físico, puede ser suficiente si se considera al Aikido como un simple deporte.

Pero esta disciplina va más allá del ámbito deportivo y una práctica acorde con su espíritu y filosofía requiere la previa unificación cuerpo-mente.

La vida actual es compleja, agitada, estresante para todos, y por tal motivo muchos aikidokas llegan al dojo con prisas, preocupaciones, cansancio, etc. ¿Cómo podrán entrenar provechosamente y a gusto, si no se conceden unos minutos a la preparación mental y anímica

MOKUSO.

Antes de proceder al saludo inicial de la clase, el profesor y los alumnos en postura Seiza, permanecen en actitud de meditación durante dos o tres minutos, sin que ello tenga ninguna connotación mística, esotérica ni religiosa.

Este es el momento de establecer la armonía psicossomática, mediante la toma de conciencia del estado del cuerpo y de la mente.

VERIFICACIÓN DEL ESTADO DEL CUERPO.

Sentados correctamente en seiza revisamos el estado del cuerpo procurando que:

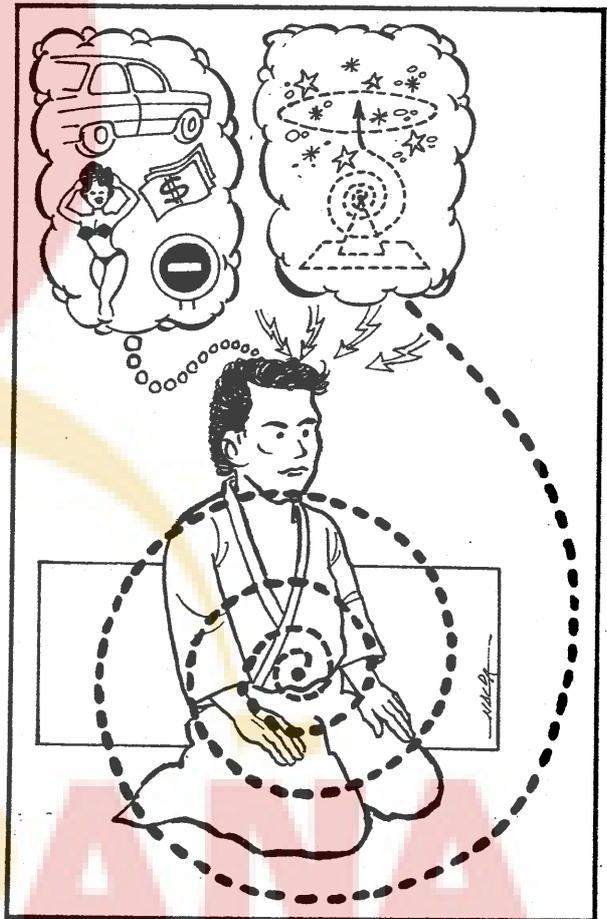
- No exista ningún defecto postural.

- El tono muscular no sea ni rígido ni flácido
- Detectar aquellas partes del cuerpo que acusan dolor, fatiga, lesiones, etc.
- La respiración sea abdominal profunda y lenta.
- Concentrarse en el Hara como centro de equilibrio, movimiento y energía.

VERIFICACIÓN DEL ESTADO DE LA MENTE.-

Una vez hemos tomado conciencia del estado del cuerpo, dirigimos la atención hacia el estado de la psique.

- Borrar de la mente las prisas, las preocupaciones, los temores, etc. mientras respiramos lenta y profundamente.
- Detectar el estado anímico que nos ha acompañado hasta el tatami, y abandonar la pereza, el aburrimiento, el cansancio psíquico.
- Adoptar una actitud animosa, alegre, dispuesta a armonizarse con todas las acciones del cuerpo.
- Despertar el sentido de alerta y receptividad.



Han pasado los tres minutos destinados al Mokuso, pero la actitud del aikidoka ha cambiado, y todo está en orden para comenzar la clase con la mejor disposición posible.

Después del Mokuso, Profesor y alumnos proceden a realizar los saludos rituales de principio de clase.

LECCIÓN N° 13

KAMAE - SHISEI

"Para evitar ser alcanzado mantente tangente a la esfera de acción del adversario, de manera que sus extremidades, armadas o no, no puedan tocarte"
M. Ueshiba.

KAMAE.-

Definición:

Es la postura corporal que se adopta ante la posibilidad de un ataque inminente, y para que cumpla su finalidad de protección ha de reunir estos requisitos:

La cabeza, el tronco y las caderas están en la misma vertical.

Las manos abiertas y cerca de las caderas.

Los pies ligeramente separados forman como una "T".

El cuerpo se encuentra de perfil al oponente

La disponibilidad permanente e inmediata para moverse en cualquier dirección.

El tono muscular semirrelajado, pero "vivo".

La mirada no se fija en ningún punto concreto, pero trata de ver todo lo que ocurre en un campo visual de 180°.

La respiración lenta, profunda y abdominal.



SHISEI.-

Definición:

Es la actitud mental y anímica que acompaña a Kamae. Serenidad, coraje, decisión, no agresividad, no-miedo, autoconfianza, dominio de sí mismo, etc. son las señales o "vibraciones" que ha de irradiar el cuerpo al adoptar Kamae-Shisei

TIPOS DE KAMAE:

Shizentai.-

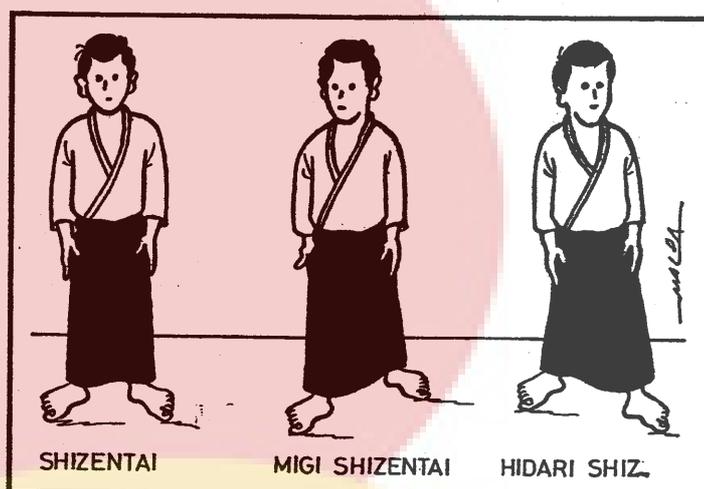
Es la postura natural del cuerpo en posición de pie, y en perfecto equilibrio cuando ambos pies están en la misma vertical bajo los hombros.

Mukamae.- (Ninguna guardia)

Es la postura Shizentai, para aparentar que no se ha tomado ninguna guardia , pero realmente todas las facultades mentales y físicas están preparadas para la acción.

Migi Kamae.- (Sankakutai)

El cuerpo de perfil, con el pie derecho adelantado, y el izquierdo formando una "T" con el primero.



Hidari Kamae.- (Sankakutai)

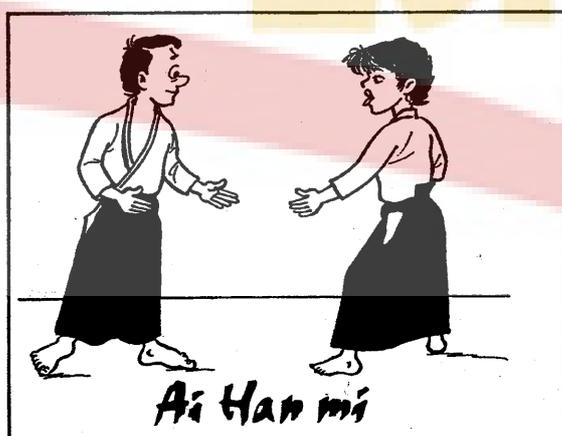
El cuerpo de perfil, con el pie izquierdo adelantado, y el derecho formando una "T" con el primero.

Ai Hanmi.-

Cuando Uke y Tori se encuentran uno frente al otro, y ambos adoptan la misma guardia, ya sea Hidari Kamae, o Migishi Kamae.

Gyaku hanmi.-

Cuando Uke y Tori frente a frente adoptan guardias invertidas, por ejemplo Tori se encuentra en Migishi Kamae y Uke en Hidari Kamae



MA AI.-

En japonés MA, significa confluir en el tiempo y el espacio, y AI se refiere a la idea de unión, armonía, etc.

En Aikido Ma ai es el espacio o distancia que separa a Uke de Tori en el instante que se va a producir el ataque. Esta distancia ha de ser diferente según que el atacante vaya armado o no, aunque en Aikido se adopta la misma que se tomaría si el adversario estuviese armado con un sable.

TIPOS DE MA AI

Chika ma (distancia corta)

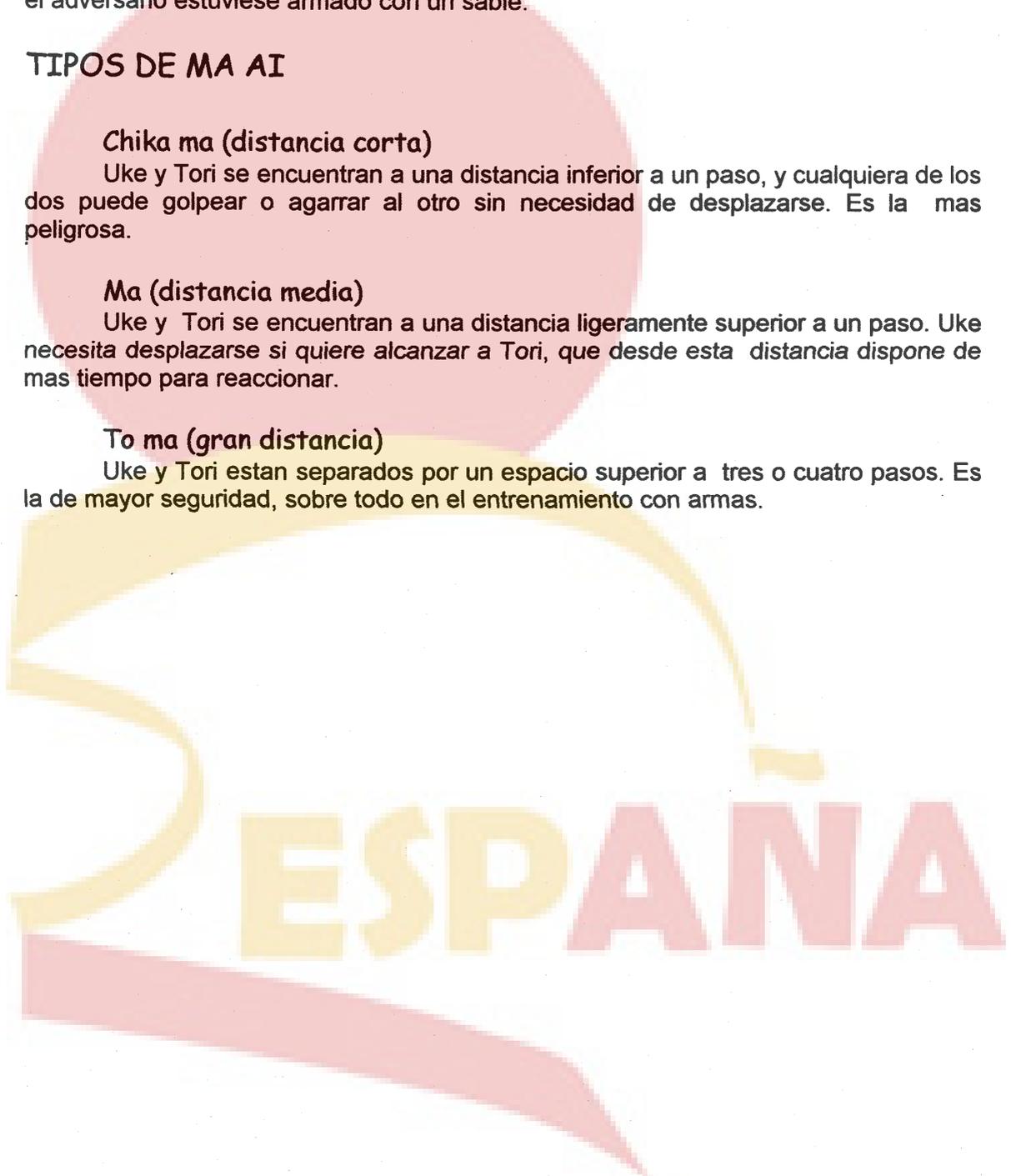
Uke y Tori se encuentran a una distancia inferior a un paso, y cualquiera de los dos puede golpear o agarrar al otro sin necesidad de desplazarse. Es la mas peligrosa.

Ma (distancia media)

Uke y Tori se encuentran a una distancia ligeramente superior a un paso. Uke necesita desplazarse si quiere alcanzar a Tori, que desde esta distancia dispone de mas tiempo para reaccionar.

To ma (gran distancia)

Uke y Tori estan separados por un espacio superior a tres o cuatro pasos. Es la de mayor seguridad, sobre todo en el entrenamiento con armas.



ESPAÑA

LECCIÓN N° 14

SHINTAI

“Si tu cuerpo entero alcanza una gran libertad a fuerza de ejercicios, vencerás en el plano físico, y si tu espíritu se impregna totalmente de esta ciencia vencerás en el plano mental” M. Musashi

SHINTAI HO.-

Definición:

Shintai Ho es el estudio y ka práctica de las distintas formas de desplazamiento del cuerpo, ya sea desde la posición de pie, o de rodillas.

Todos los movimientos de avance, retroceso, o giro, se realizan moviendo al mismo tiempo las piernas, las caderas, el tronco y la cabeza, formando un solo bloque.

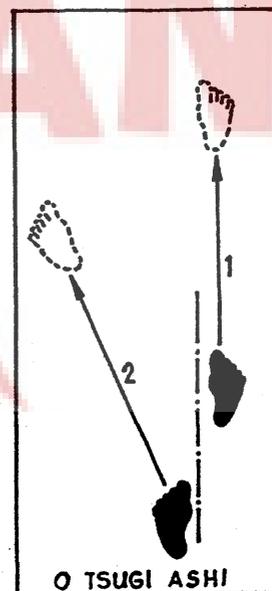
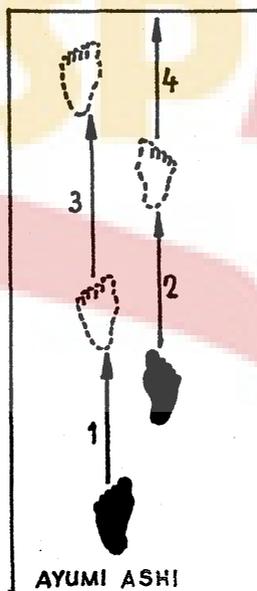
TIPOS DE DESPLAZAMIENTO:

Tsuri ashi. (deslizar los pies)

Los pies se deslizan rozando el suelo, sin cruzarse y poniendo la fuerza en el borde externo de los mismos, dando pasos de amplitud moderada. El centro de gravedad se desplaza en el plano horizontal, sin oscilaciones ascendentes o descendentes.

Tsugi ashi. (sucesión de pies)

Lo mismo al avanzar que al retroceder los pies se mueven sin cruzarse en ningún momento, conservando siempre la misma distancia entre sí y la misma guardia.



Ayumi ashi. (marcha normal)

Es la forma normal de andar y supone un cambio de guardia, tanto al avanzar como al retroceder, los pies se deslizan muy cerca del suelo.

O tsugi ashi.

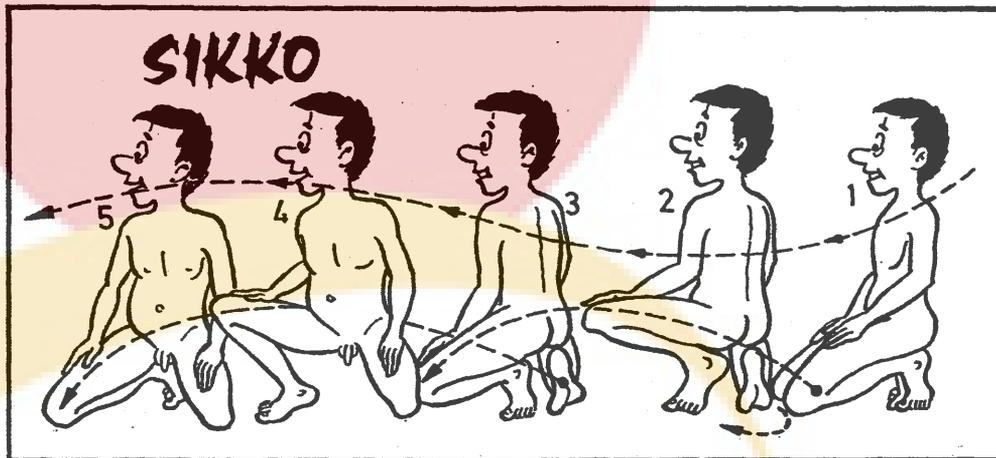
Es un desplazamiento de ataque para entrar sobre el adversario, por ejemplo al responder con Yokomen a un ataque de Yokomen.

Shikko (de rodillas)

Es el desplazamiento del cuerpo desde la posición de rodillas o seiza.

Se impulsan alternativamente las caderas en la dirección que se desea avanzar o retroceder, pivotando sobre la rodilla apoyada en el suelo.

Durante Shikko los pies se apoyan solamente con la planta de los dedos y nunca con los empeines.



ESPAÑA

LECCIÓN Nº 15

TAI SABAKI

"Al verme frente a él, el enemigo me ataca, pero no alcanza el objetivo porque al mismo tiempo ya me he situado firme y seguro detrás de él"
M. Ueshiba.

TAI SABAKI.-

Definición:

TAI significa cuerpo, postura actitud.

SABAKI se refiere a la acción de organizar, coordinar, adecuar, etc.

TAI SABAKI son todos los movimientos circulares u oblicuos que realiza el cuerpo (pies, caderas, manos), cuyo fin es esquivar un ataque de acuerdo a los principios de la no-resistencia, y situándose en una posición estable que permite desequilibrar y controlar o derribar al oponente.

Un buen Tai sabaki requiere poseer un fino sentido de la anticipación para absorber, arrastrar o desequilibrar al oponente con su propia energía, de modo que el encuentro entre Tori y Uke en un punto y momento inesperados para éste.

El TAI SABAKI comprende:

1.- KOSHI SABAKI . Es el impulso o acción de giro de las caderas, de manera simultánea una hacia atrás y la otra hacia delante, y el eje de rotación puede encontrarse en el centro del cuerpo, o bien en la vertical de uno de los hombros.

2.- ASHI SABAKI. Es el desplazamiento de los pies en trayectorias oblicuas o circulares, impulsados por las caderas.

3.- TE SABAKI. Son los movimientos de rotación de las muñecas, para facilitar el sentido de giro del cuerpo y dirigir con fluidez al oponente, o bien para liberarse de sus agarres.

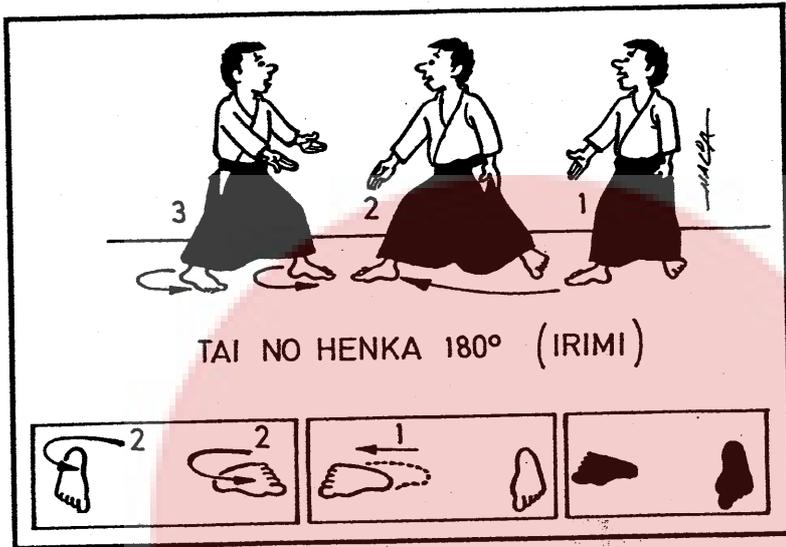
FORMAS DE TAI SABAKI:

IRIMI.-

Es un desplazamiento lineal de los pies, pero entrando en diagonal respecto a la línea de ataque. La fuerza contrariase desvía no frontalmente, sino desde un flanco.

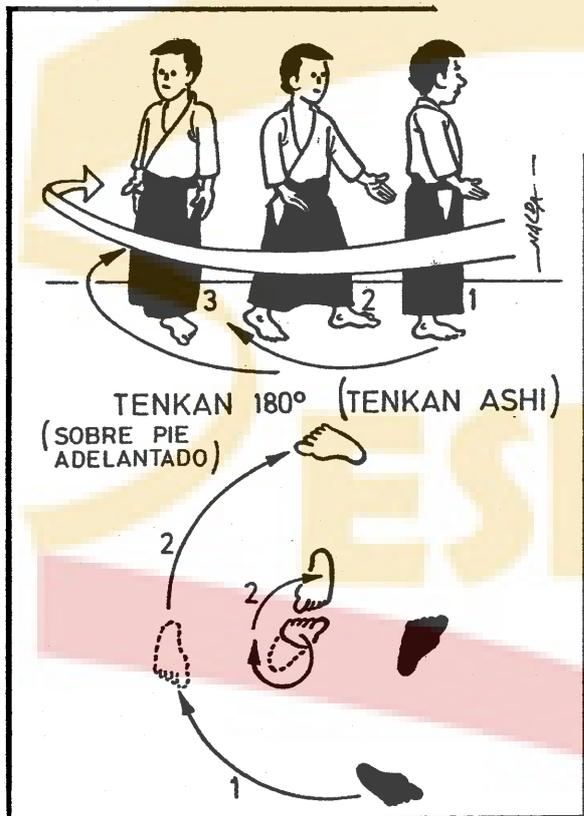
HENKA.-

Es un giro de 180° y un cambio de guardia, pivotando simultáneamente sobre la parte delantera de las plantas de ambos pies, que permanecen en el sitio.



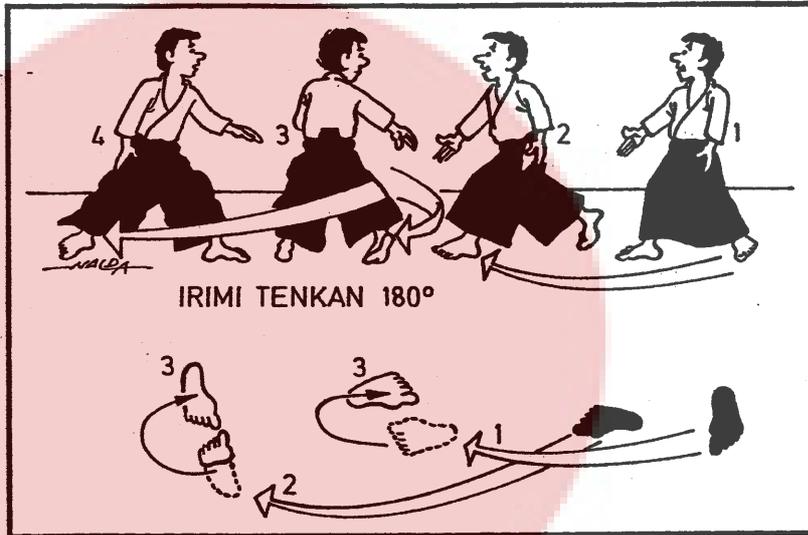
TENKAN.-

El cuerpo gira 180° pivotando sobre un pie que hace de eje de giro, mientras el otro se desplaza hacia atrás en arco de círculo



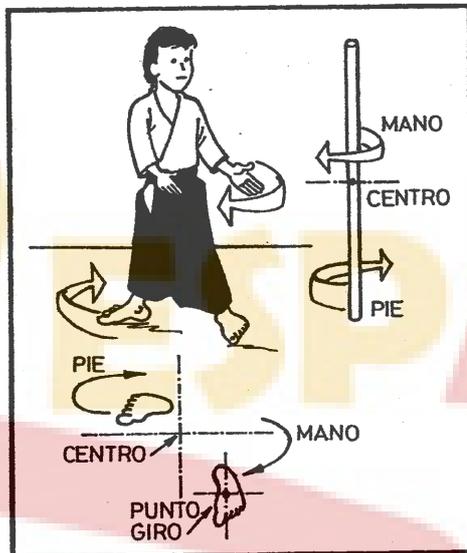
IRIMI TENKAN.-

Es un desplazamiento combinado de los dos anteriores, que comienza dando un paso adelante en diagonal respecto al ataque, seguido del otro pie que se desplaza en arco de círculo hacia atrás, haciendo que el cuerpo gire 180°.



TAI NO TENKAN HO.-

Son todos aquellos giros o rotaciones del cuerpo de 90°, 180°, 270°, 360° pivotando sobre el pie que hace de eje, mientras el otro se desplaza describiendo el arco de círculo correspondiente.



LECCIÓN N° 16

TE SABAKI

"Las maniobras de la mano espada responden al consejo dado por Kiichi Hogen:

Si él viene salgo a su encuentro, si él se va le sigo, si me hace frente me reconcilio". Tadashi Abe. 6° Dan Aikido.

TE SABAKI.-

Definición:

3.- TE SABAKI. Son los movimientos de rotación de las muñecas, para facilitar el sentido de giro del cuerpo y dirigir con fluidez al oponente, o bien para liberarse de sus agarres.

Las rotaciones o giros de las muñecas, y cambios de posición durante la ejecución de una técnica son fundamentales para:

Absorber, desviar o dirigir la trayectoria del ataque y la energía de Uke.

Aflojar y zafarse de un agarre

Percibir el sentido de la acción de Uke y su fuerza

Transmitir y proyectar eficazmente la energía procedente del hara.

Las manos y las muñecas son los miembros que con mayor frecuencia entran en contacto con el oponente, y a través de ellas percibimos todos los matices de la acción o la intención de Uke .

Durante la realización de las técnicas los movimientos de las manos, normalmente pasan desapercibidos al observador, y a los alumnos, sin embargo su importancia es fundamental para el éxito de la acción emprendida.

Ejecución.-

Ante el agarre de las muñecas, el antebrazo y las manos pueden rotar de tres maneras:

1.- Pronación-supinación, de palma hacia el suelo, a palma hacia arriba.

2.- La mano en posición vertical dedos hacia delante pulgar arriba, rota hasta que el pulgar queda apuntando al suelo, la palma dirigida hacia el exterior del cuerpo.

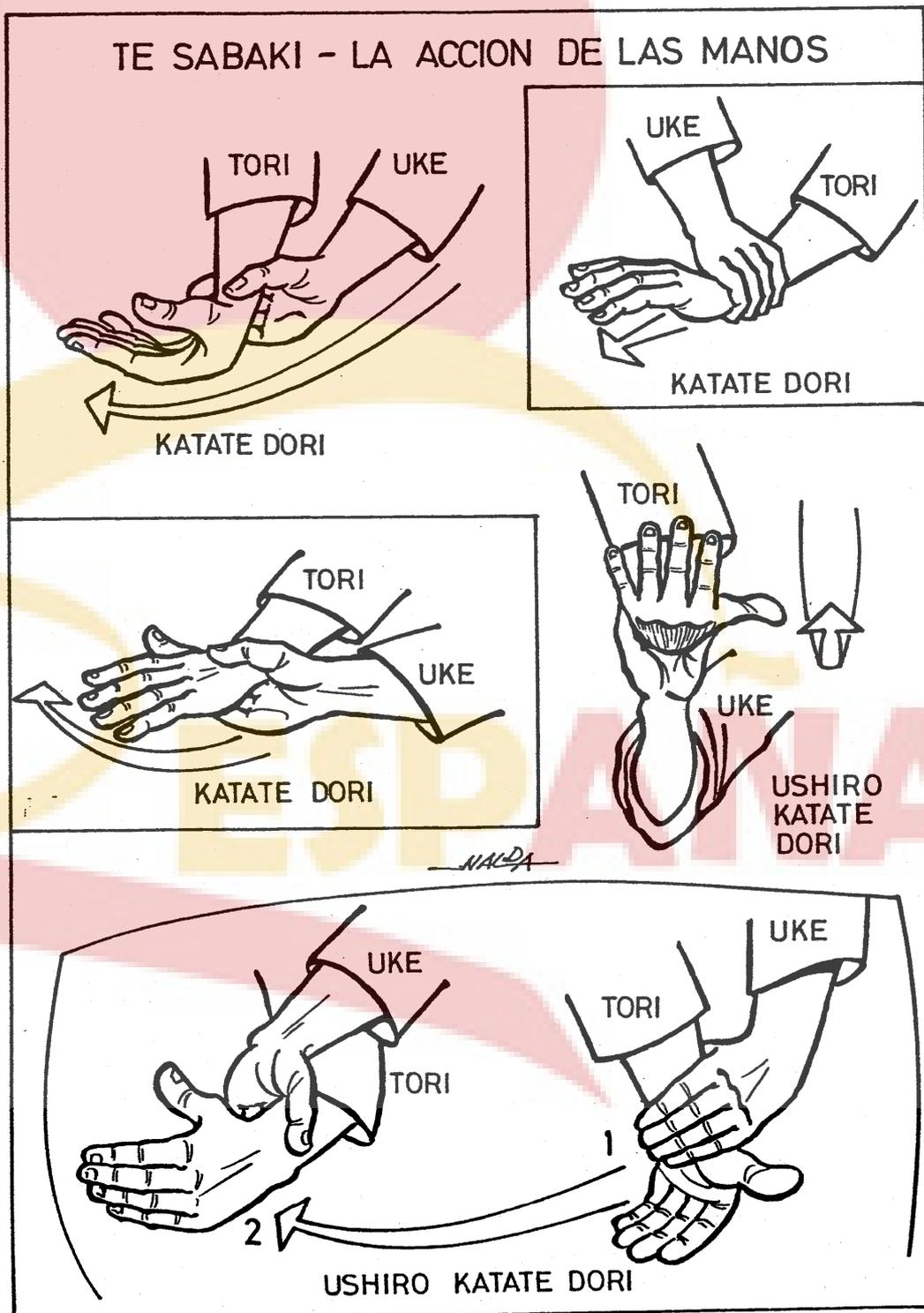
3.- La mano en posición vertical dedos al frente, pulgar arriba, la mano se flexiona hasta que la palma queda frente al cuerpo o al abdomen.

Cuando los dedos o la palma de la mano mediante flexión o rotación de la muñeca, se dirigen hacia delante y hacia el exterior, el movimiento del brazo es expansivo o centrípeto.

Cuando si dirigen hacia el propio abdomen el movimiento es tangencial o centrípeto.

La acción de las manos en el instante del encuentro es definitiva para colocarse en posición de ventaja y lograr el inicio del desequilibrio de Uke.

En la fase de romper o escapar del agarre, se procurará que las manos y los antebrazos se encuentren siempre en su mejor posición funcional.



LECCIÓN N° 17

UKEMI WAZA

"La agradable sensación que se experimenta durante la práctica de un Ukemi es por si misma suficiente motivo para aprender este arte, que por otra parte constituye la mejor medida de precaución contra los accidentes"

UKEMI WAZA

Es la parte del Aikido que enseña a caer sin hacerse daño. Las vibraciones de la onda de choque contra el tatami son amortiguadas por los brazos que golpean el tapiz una fracción de segundo antes de la llegada del cuerpo.

Existen diferentes tipos de caídas:

Ushiro ukemi = caída de espaldas

Yoko ukemi = Caída de costado

Mae ukemi = Caída de frente hacia delante

Mae ukemi tampón = Caída de frente hacia delante balanceándose.

Zenpo kaiten ukemi = Caída rodando hacia delante

Ushiro kaiten ukemi = Caída rodando hacia atrás.

Pautas para realizar correctamente los ukemis:

- En las caídas hacia atrás, arquear bien el cuerpo, para que la nuca no llegue a tocar el suelo.
-
- En Zenpo kaiten ukemi, los brazos se arquean para formar el círculo de rodadura. El cuerpo se redondea como una pelota para que gire o pivote sobre su centro de gravedad.
-
- Al iniciar la caída el cuerpo permanece relajado, y en el momento del contacto con el suelo se contraen ligeramente todos los músculos del tronco, y abdomen.
-
- Al llegar al suelo no cruzar las piernas para que no choquen entre si.
-
- Al inicio de la caída se hace una breve y rápida inspiración, durante el "vuelo", se retiene el aire en los pulmones, y en el instante del choque con el suelo, o inmediatamente después se suelta el aire.
-
- Actitud mental: No dar cabida a pensamientos de miedo, o imágenes defectuosas de caídas antes de iniciar el ukemi.
-

LECCIÓN Nº 18

KUZUSHI - TSUKURI- KAKE

"La no resistencia es la clave que permite crear el vacío ante el ataque, y el desequilibrio del atacante, como paso previo para su neutralización.

KUZUSHI.-

Definición:

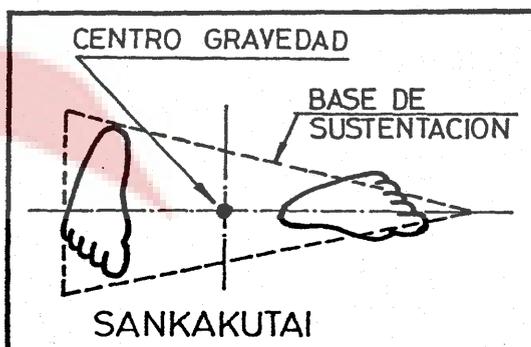
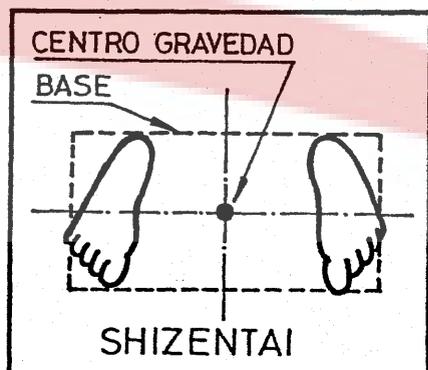
Kuzushi es el modo o la acción de desequilibrar al oponente.

El cuerpo humano considerado como un sólido se mantiene en pie y en equilibrio, porque la vertical que pasa por su centro de gravedad se encuentra dentro de la base de sustentación formada por el apoyo de los pies en el suelo.

Cuanto menor es la distancia del centro de gravedad a la base de sustentación mas fácil es conservar el equilibrio.

El aikidoka que permanece en postura Shizentai o Sankakutai, se encuentra en equilibrio "estático-estable"

En aquellos momentos que el cuerpo se sustenta sobre un solo pie, mientras el otro se desplaza para recuperar la estabilidad, se encuentra en equilibrio "dinámico-inestable".



Ejecución.-

Para hacer perder el equilibrio al oponente es necesario lograr que su centro de gravedad se encuentre fuera de la base de sustentación.

El punto de aplicación de la fuerza para desequilibrar, se procurará que se encuentre lo mas alejado posible de dicha base de apoyo a fin de conseguir el mayor brazo de palanca.

Es más fácil lograr el desequilibrio si Uke ataca en movimiento, que si lo hace en posición estática.

Kuzushi es la primera condición a observar en el encuentro Uke-Tori, porque sin un buen desequilibrio ninguna técnica dará resultado.

Factores que perjudican el equilibrio propio.

La rigidez o crispación muscular.

Los movimientos bruscos o ausencia de coordinación

La falta de concentración en lo que se hace

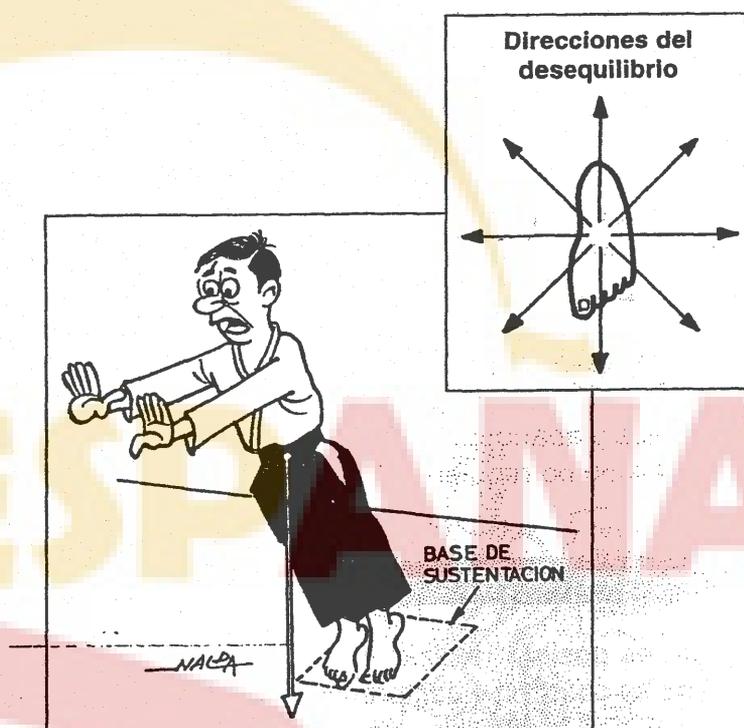
Las posturas incorrectas.

Cómo recuperar el equilibrio propio.

Flexionando las piernas y recuperando la verticalidad del cuerpo.

Aumentando la separación de los pies para agrandar la base de apoyo.

Recuperando el control de la respiración



TSUKURI.-

Definición.-

Tsukuri significa: construir, rehacer, reparar, y se refiere a la acción de Tori que antes, o después de haber desequilibrado a Uke, recompone su postura -lo mas funcional posible- su equilibrio y la distancia conveniente.

KAKE.-

Definición.-

Kake significa: ejecutar, terminal, acción final. Es la aplicación de la energía de Tori para luxar o proyectar a Uke, en la fase final de la técnica.

Todas las técnicas de Aikido se estructuran en torno a estas tres secuencias realizadas según uno de estos dos órdenes:

1.- Kuzushi – Tsukuri – Kake.

Desequilibrar a Uke con su propio impulso. Reconstruir la distancia, la estabilidad y la postura funcional. Proyectar o inmovilizar.

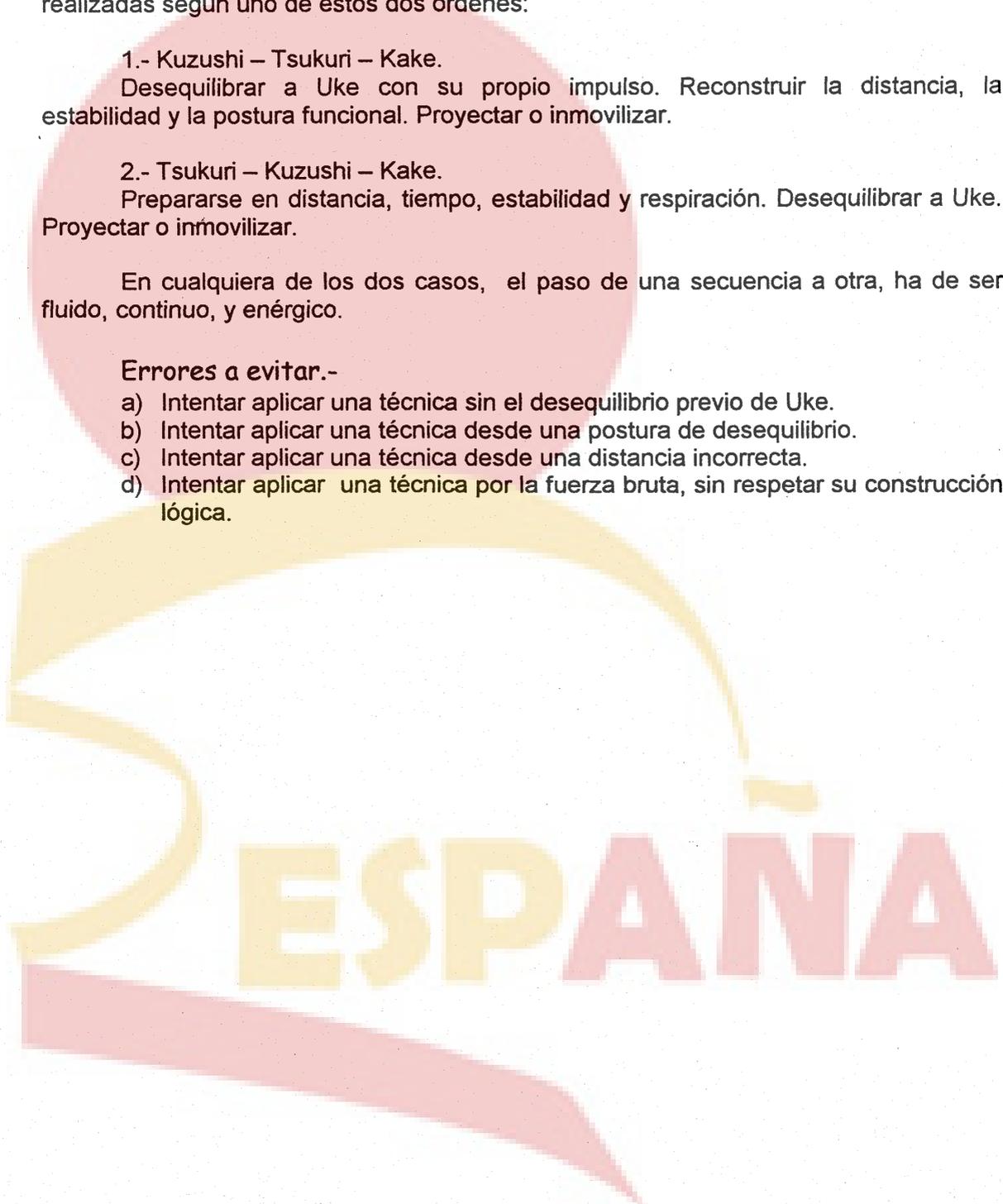
2.- Tsukuri – Kuzushi – Kake.

Prepararse en distancia, tiempo, estabilidad y respiración. Desequilibrar a Uke. Proyectar o inmovilizar.

En cualquiera de los dos casos, el paso de una secuencia a otra, ha de ser fluido, continuo, y enérgico.

Errores a evitar.-

- a) Intentar aplicar una técnica sin el desequilibrio previo de Uke.
- b) Intentar aplicar una técnica desde una postura de desequilibrio.
- c) Intentar aplicar una técnica desde una distancia incorrecta.
- d) Intentar aplicar una técnica por la fuerza bruta, sin respetar su construcción lógica.



ESPAÑA

LECCIÓN N° 19

OMOTE-URA / IRIMI-TENKAN

"...La palabra Irimi designa la acción de penetrar con éxito hasta el interior de la guardia de un adversario, armado con un arma mas larga que la propia... Maestro N. Tamura. 8° Dan

Una gran parte de las técnicas de Aikido pueden realizarse de dos formas:
En Omote, (Irimi) o en Ura (Tenkan)
Esta elección no es arbitraria sino que depende de dos factores fundamentales:
1.- El momento en el que Tori reacciona ante el ataque de Uke.
2.- La resistencia de Uke ante la acción de Tori.

OMOTE/URA

Significado.-

Omote significa lo positivo, la fachada, el frente, el anverso, lo que está delante
Ura significa lo negativo, la espalda, el reverso, lo que está detrás, lo que no se ve.

Definición.-

En Aikido Omote y Ura indican "cuándo" y por "dónde" aplicar una técnica.

Ejecución

¿Cuándo se aplica Omote?

- Cuando Tori percibe el inicio del ataque de Uke.
- Cuando Uke resiste una acción en Ura

¿Por dónde se aplica Omote?

Entrando en diagonal por delante de Uke, para abortar su acción y retornar contra él la energía de su propio ataque.

¿Cuándo se aplica Ura?

- Cuando Tori se da cuenta demasiado tarde del ataque de Uke.
- Cuando Uke resiste una acción en Omote

¿Por dónde se aplica Ura?

Desplazándose en círculo hacia la espalda de Uke, es decir por detrás.

IRIMI/TENKAN

Significado. -

Irimi significa entrar dentro del otro y seguir entrando.

Tenkan significa dar la vuelta, cambiar de sentido o dirección

Definición. -

Irimi y Tenkan son las dos formas fundamentales de recibir la energía, o el ataque de Uke, en cuanto al tiempo y en cuanto al modo de proceder.

Ejecución. -

¿Cuándo se aplica Irimi?

En la fase inicial del ataque, cuando el brazo de Uke se encuentra en la zona Yin.

¿Cómo se realiza Irimi?

Avanzando en diagonal por delante de Uke para desviar su ataque y desequilibrarle.

¿Cuándo se aplica Tenkan?

Cuando el ataque ya es inevitable y solo cabe la esquivar.

¿Cómo se realiza Tenkan?

Girando en círculo hacia atrás (como una puerta), haciendo el vacío ante el ataque y arrastrando a Uke con su propia energía

Irimi-Tenkan o Tenkan-Irimi. -

Todo movimiento defensivo de Aikido comprende dos partes esenciales:

- 1) La entrada
- 2) La terminación

y en consecuencia las técnicas pueden realizarse básicamente de cuatro formas:

- 1) Entrar en Omote y terminar en Irimi
- 2) Entrar en Omote y terminar en Tenkan
- 3) Entrar en Ura y terminar en Irimi
- 4) Entrar en Ura y terminar en Tenkan

El movimiento queda definido (Irimi o Tenkan) no por su entrada sino por su terminación.

LECCIÓN Nº 20

ATEMI WAZA

"El atemi constituye el 90% del éxito en la aplicación de las técnicas". M. Ueshiba

EL ATEMI EN AIKIDO

Definición.-

ATE significa golpear los puntos vitales; MI significa cuerpo.

ATEMI WAZA es el método o conjunto de técnicas que enseñan a golpear los puntos vitales del cuerpo para anular al adversario.

Objeto del atemi.-

En la práctica del Aikido el objeto del atemi no es causar daño ni herir al oponente, y sólo se "marca" con el fin de:

- Distraer su atención, o "cerrar la ventana de su espíritu" y así por un breve instante "deja de ver o percibir lo que va a llegar".
- Dispersar, debilitar, o interrumpir el flujo de la energía de Uke cuando agarra o golpea.
- Crear o facilitar el desequilibrio de Uke en sentido ascendente o descendente.
- El atemi es la llave que abre la puerta de la técnica que se quiere aplicar, y sin su recurso sería difícil o imposible tener éxito.

Principios del atemi en Aikido.-

El aikidoka debe acostumbrarse a marcar los atemis que requiere cada técnica, considerando que esta acción forma parte integrante de la técnica, y su norma o regla de aplicación es tan sencilla como lógica: "*O lo das o te lo dan*".

El atemi se fundamenta en el principio de "acción-reacción", Tori marca un golpe (acción) y Uke reacciona y se aparta para evitarlo (reacción) lo que permite a Tori situarse en la distancia conveniente e iniciar el desequilibrio...

El atemi también es un "recurso-trampa" para obligar a Uke a tomar contacto, en su intento de agarrar o desviar el brazo atacante, en cuyo momento Tori podrá iniciar la aplicación de una técnica.

Cómo se aplican los atemis. -

Los atemis se aplican con la mano abierta, con el puño, con el codo, con la rodilla o con los pies, y se marcan con la velocidad la energía y la dirección real, como si de verdad hubieran de alcanzar el blanco, ante el que se detienen a pocos centímetros, acción que requiere de un buen autocontrol.

La mayoría de los atemis se dirigen al rostro, que en ningún caso hay que tocar, otros se dirigen al cuello, al plexo solar, a las costillas, genitales, zona lumbar, a la tibia, etc.

Cuándo se aplican los atemis. -

Antes de iniciar la técnica:

Ante agarres para distraer la atención de Uke y aflojar su presa.
Ante agarres para distraer la atención de Uke y facilitar su desequilibrio
Ante golpes, al mismo tiempo que se desvía el ataque de Uke

Durante la realización de la técnica:

Para eliminar toda posibilidad de resistencia, escape o nuevos ataques del oponente.

Control de los atemis:

El aikidoka con cierta experiencia puede "graduar" a voluntad el daño que desea causar sobre el adversario, y así hay que distinguir:

Atemis de gran intensidad y sin limitación de energía u objetivos en caso de peligro grave.

Atemis de intensidad controlada y no dirigidos a puntos mortales, ante una agresión violenta pero sin armas.

Amago de atemi, con la misma potencia y velocidad que si fuera real aunque sin tocar, en los entrenamientos de Aikido.

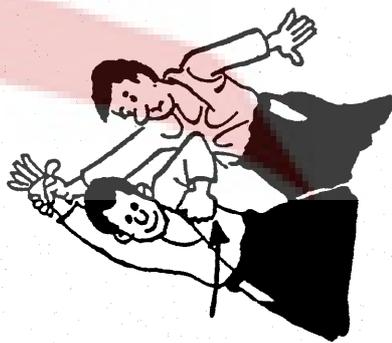
ESPAÑA



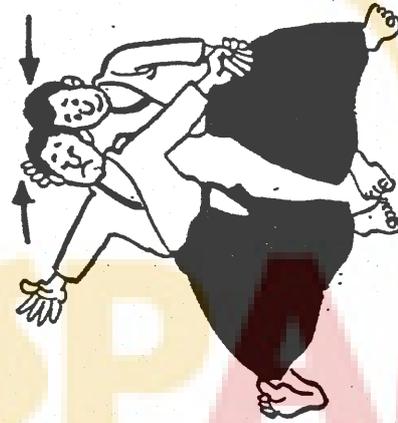
ATEMIS CONTRA AGARRES DE MUÑECA



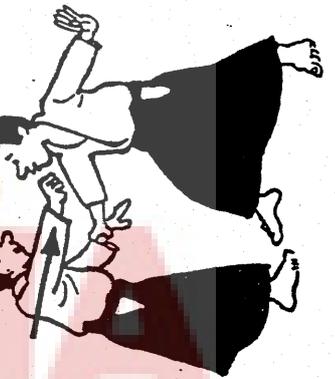
ATEMIS CONTRA SHOMEN UCHI



YOKOMEN CONTRA YOKOMEN



ATEMIS CONTRA JODAN TSUKI



ATEMIS CONTRA MUNE DORI



LECCIÓN N° 21

KOKYU HO

"La energía solo puede fluir libremente, cuando el aliento circula sin trabas por todo el cuerpo. J.D. Cauhepe. (Maestro de Aikido francés)

KOKYU HO

Definición.-

KO significa espirar; KYU significa inspirar; Ho significa método, sistema.

En consecuencia KOKYU HO, puede definirse como el método de utilizar racionalmente la potencia de la respiración por medio de la que captamos la energía vital o Ki.

La respiración además de ser un proceso vital de intercambio de gases, posee muchas cualidades psicosomáticas, tales como: facilitar la coordinación psicomotriz, la unificación cuerpo mente, conservar el autodomínio y la serenidad en situaciones difíciles, favorece la toma de conciencia del estado del cuerpo, etc.

Principios del Kokyu ho.-

En Aikido el dominio del Kokyu ayuda a reunir e incrementar la energía total de una persona, en un momento dado, sincronizando las fases respiratorias con los movimientos, y teniendo en cuenta estas pautas o principios:

1.- La energía vital se capta a través de la respiración.

2.- La respiración en sincronía con los movimientos aumenta la estabilidad corporal, incrementa la potencia de la acción, y permite que la energía fluya de manera continua.

3.- La respiración es el principal lazo de unión entre la mente y el cuerpo, cuando se precisa establecer la armonía psicosomática.

KOKYU DOSA.-

Este es un ejercicio cuyo objeto es aprender a captar y proyectar la energía por medio de la respiración, de la estabilidad del hara, y de los brazos.

Uke y Tori en seiza frente a frente. Uke agarra a Tori en Ryote dori.

Tori se concentra en el hara, mantiene sus brazos en semi-extensión e inflexibles, y proyecta toda su potencia en un movimiento de extensión-expansión de sus brazos hacia delante, y visualizando la imagen de "estar levantando una roca".

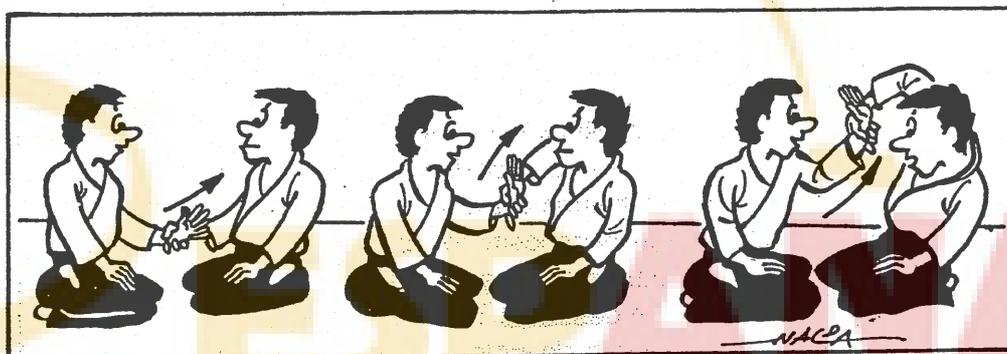
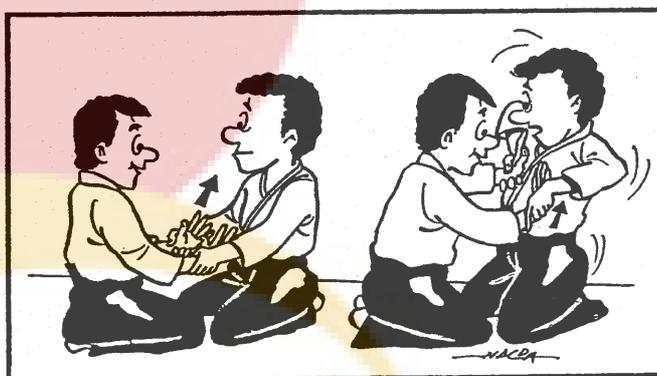
Tori procurará que:

Sus codos y su Seika tandem se encuentren mas bajos que los de Uke.

Sus brazos permanezcan en extensión, y los de Uke flexionados

No retener la respiración mientras proyecta la energía.

Este ejercicio del Aikido Tradicional, puede practicarse al principio, o al final de la clase, quedando bien entendido que no a de suponer un encuentro o forcejeo de fuerza bruta contra fuerza bruta entre Uke y Tori, sino la modo de aplicar la energía desde la posición mas ventajosa o funcional, buscando con las sensaciones la línea de menor resistencia de Uke.



LECCIÓN Nº 22

HARA - SEIKA TENDEN

"El hombre como un cuerpo físico que es, queda inscrito en un círculo cuyos diámetros perpendiculares, forman una cruz, y el hara ocupa el centro, o punto de intersección". André Nocquet . 8º Dan Aikido

El "Hara" es el abdomen, en el que a unos cuatro centímetros por debajo del ombligo se ubica el centro de gravedad del cuerpo, llamado "Seika tanden" en japonés y también "Kikai tanden".

Para los japoneses el hara tiene un significado más amplio, puesto que lo consideran como:

- La zona donde comienza la vida
- La expresión del carácter de una persona
- La sede del coraje, de la serenidad, pero también de las buenas o malas intenciones.
- El resultado de una autoeducación permanente.

El que no posee un hara bien equilibrado física y anímicamente no es una persona realizada.

Este centro de gravedad es el punto de equilibrio corporal, para ello el eje vertical que lo atraviesa ha de encontrarse siempre dentro de la base de sustentación, formada por el apoyo de los pies en el suelo.

Los últimos estudios sobre esta zona anatómica del cuerpo han revelado que se puede considerar al abdomen o "Hara", como un cerebro abdominal anímico, que se rige a sí mismo, y que es extremadamente influenciado por las ideas, las emociones y los sentimientos.

El psicoterapeuta Karl Graf Durckheim lo definía así: **"El hara es la disposición general del hombre para actuar como tal"**

El Hara como motor energético en Aikido.

El Seika tanden es el origen de todos los movimientos y desplazamientos del cuerpo, es decir el centro de impulsión previo a toda acción de ataque o defensa.

Es la zona de cohesión, enlace y fusión entre la parte superior e inferior del cuerpo.

La energía propia y la que se recibe de Uke se concentran en este punto, para tomar una nueva trayectoria eficaz.

Por ejemplo: para recuperar la mano apresada, acercarla al Seika tanden, y si no se puede, acercar el Hara a la mano

El equilibrio del cuerpo depende como hemos visto de que el centro de gravedad, se encuentre siempre dentro de la base de sustentación.

Ningún movimiento de ataque o defensa es eficaz sin un buen equilibrio.

Sin equilibrio estable tampoco es posible concentrar las fuerzas en el Seika tanden.

Toda acción parte del Hara, y su potencia depende de la verticalidad del tronco-cabeza-caderas y de la contracción muscular abdominal.

La fuerza desarrollada por el movimiento del Hara y las caderas se transmite al miembro en acción aumentando su potencia.

Al girar alrededor del eje vertical, las caderas y el hara, generan una potente fuerza centrífuga, que se transmite a los brazos y a las piernas.

Haragei.-

Es el arte de educar el Hara de modo que todas las actividades físicas o anímicas, tengan su origen en este centro o cerebro abdominal, a fin de que sus reacciones generen la mejor disposición o actitud en cada circunstancia.

Haragei es para los japoneses, el mas alto nivel de conciencia que el hombre puede alcanzar, y que se reconoce por:

- Un serenidad imperturbable en todas las situaciones.
- Extrema sensibilidad para descifrar el sentido de los actos y comportamientos.
- Gran capacidad de comprensión objetiva.
- Reacciones inmediatas y decisiones rápidas frente a situaciones imprevistas.

Durante los entrenamientos podemos ejercitar el Haragei, si practicamos teniendo en cuenta estos requisitos:

- Mantener la verticalidad del cuerpo en todos los movimientos.
 - Conservar el tono muscular en su justo medio, entre tensión y relajación.
 - Sincronizar la respiración con los movimientos. El vientre se dilata (se hincha) durante la inspiración, y no se ahueca durante la espiración, sino que se mantiene con una ligera tensión en la pared abdominal.
 - Tomar conciencia del Seika tanden, y de todas las percepciones sensoriales.
 - Iniciar todo movimiento del cuerpo y de los brazos comenzando desde el Seika tanden, porque toda acción parte del vientre.
-
- Mantener la verticalidad del cuerpo en todos los movimientos.
 - Conservar el tono muscular en su justo medio, entre tensión y relajación.
 - Sincronizar la respiración con los movimientos. El vientre se dilata (se hincha) durante la inspiración, y no se ahueca durante la espiración, sino que se mantiene con una ligera tensión en la pared abdominal.
 - Tomar conciencia del Seika tanden, y de todas las percepciones sensoriales.
 - Iniciar todo movimiento del cuerpo y de los brazos comenzando desde el Seika tanden, porque toda acción parte del vientre.

LECCIÓN N° 23

SHITE (TORI) - AITE (UKE)

"El adversario que ataca se encontrará dirigido por Tori en un movimiento circular, que le hará perder el control de sus gestos agresivos y toda posibilidad de servirse de sus medios naturales". André Nocquet . 8° Dan Aikido

En todos los métodos de enseñanza de las artes marciales, para diferenciar y explicar la función de cada oponente se les asigna un nombre de rol, y en Aikido se denominan Shite (Tori) y AITE (Uke).

SHITE (TORI).-

Definición.-

Shite es sinónimo de Tori y es el nombre que recibe el que realiza la técnica defensiva ante el ataque de Uke

El kanji que representa a Tori está formado por los signos de la mano y de la oreja, para sugerir que en la antigüedad, cuando se apresaba y conducía a un prisionero, se le cogía por la oreja.

Tori se refiere a la acción de recibir, agarrar, tomar, obtener, elegir.

Al realizar cada técnica ha de procurar percibir todas las sensaciones corporales que genera su interacción con Uke.

Ha de actuar como si cada repetición del movimiento fuese una ocasión única e irrepetible

A Tori compete la tarea de crear la armonía y la fusión con todas las acciones del atacante.

Además debe ejercer el autocontrol, para no causar daño ni lesionar a Uke en ninguna circunstancia. No le proyectará si no hay espacio libre suficiente, y le protegerá de los otros practicantes que tiene a su espalda.



AITE (UKE)

Definición.-

Se da este nombre al que desempeña el papel de agresor, es decir el que inicia el ataque, a consecuencia del cual es proyectado o inmovilizado por Uke.

Aite o Uke, aunque se comporta como un verdadero adversario, ataca de manera convenida de antemano y debe hacerlo con sinceridad, sin reservas, es decir que sus golpes han de dirigirse al objetivo con velocidad y potencia.

El kanji que representa a Uke está formado por los signos de los dedos y la mano, y evoca un objeto que es aplastado y deformado entre las manos, o algo que pasa de una mano a otra.

Uke se refiere a la acción de aceptar, detener, responder, parar, recibir, etc.

Uke ha de actuar en todo instante como un verdadero adversario, buscando escapar, resistir, o golpear a Tori, cada vez que éste se ponga a su alcance, o cometa un error de tiempo o distancia al aplicar la técnica.



Evitará cometer estos errores:

- 1.- Abandonarse después de haber atacado, quedando en actitud pasiva, a la espera de lo que quiera hacer Tori.
- 2.- Atacar ya sea por agarre o por golpes, desde la distancia o el lugar incorrecto.
- 3.- Bloquear, resistir impedir las acciones de Tori, puesto que las conoce de antemano. Ha de comportarse como si no supiera la respuesta, reaccionando si puede como en una situación real, ni mas ni menos.

Un buen Uke, es el que además de saber atacar, sabe caer bien.

ESPAÑA

LECCIÓN N° 24

KOGEKI-HO (TIPOS DE ATAQUES)

"Cuando tu enemigo te ataca, permite que realice todos los actos inútiles, e intente perturbar aquellos que pueden serle útiles". Yagyu Munemori (1571-1646). Maestro de armas del Shogun Tokugawa. Fundador de la Escuela Yagyu Ryu.

KOGEKI-HO

Bajo este nombre se agrupan todos los tipos de ataque que contempla el Aikido, y cuyo origen se encuentra en la época de los samuráis.

Los agarres tenían por objeto impedir que el samurai pudiera empuñar y desenvainar su sable, así como los agarres seguidos o simultaneados con un golpe de puño o de pie.

Los golpes Shomen uchi, Jodan tsuki, Yokomen uchi, etc. proceden de los golpes de corte o estocada propios del ataque con un sable.

El atacante (Uke) actúa con decisión y firmeza, pero al mismo tiempo con prudencia, para no recibir a su vez un golpe del adversario (Tori).

TIPOS DE ATAQUES

1.- AGARRES

- Por delante (Mae)
- Por detrás (Ushiro)
- Desde el costado (Yoko)

2.- GOLPES

- Por delante
- Desde el costado

3.- AGARRE MAS GOLPE

- Por delante
- Por detrás

AGARRES POR DELANTE:

AI HANMI KATATE DORI - La mano derecha de Uke agarra la derecha de Tori.
GYAKU HANMI KATATE DORI - La mano derecha de Uke agarra la izquierda de Tori
KATATE RYOTE DORI - Uke con sus dos manos agarra la muñeca de Tori.
RYOTE DORI - Uke con sus dos manos agarra las dos muñecas de Tori.
GYAKU HANMI HIJI DORI - La mano derecha de Uke agarra el codo izquierdo de Tori.
AI HANMI HIJI DORI - La mano derecha de Uke agarra el codo derecho de Tori.
RYO HIJI DORI - Tori es agarrado por ambos codos
GYAKU HANMI SODE DORI - La mano derecha de Uke agarra la manga izquierda de Tori
AI HANMI SODE DORI - La mano derecha de Uke agarra la manga derecha de Tori
RYO SODE DORI - Tori es agarrado por ambas mangas a la altura del antebrazo
GYAKU HANMI KATA DORI - La mano derecha de Uke agarra el hombro izquierdo de Tori
AI HANMI KATA DORI - La mano derecha de Uke agarra el hombro derecho de Tori
RYO KATA DORI - Tori es agarrado por ambos hombros
MUNA DORI - Uke agarra a Tori por la solapa con su mano derecha.
RYO MUNA DORI - Uke agarra a Tori por la solapa con ambas manos

AGARRES POR DETRÁS:

USHIRO RYOTE DORI - Uke agarra las dos muñecas de Tori por detras
USHIRO HIJI DORI - Uke agarra el codo de Uke por detras
USHIRO SODE DORI - Uke agarra la manga de Tori por detras
USHIRO RYO HIJI DORI - Uke agarra los dos codos de Tori por detras
USHIRO RYO KATA DORI - Uke agarra los dos hombros de Tori por detras
USHIRO ERI DORI - Uke agarra con una mano el cuello de la chaqueta de Tori
USHIRO HAGA HIJIME - Uke abraza el cuerpo y los brazos de Tori por detras
USHIRO KATATEDORI KUBI SHIME - Uke agarra y sujeta la muñeca de Tori mientras le estrangula con el antebrazo por detras.

AGARRES DESDE EL COSTADO:

YOKO HIJI DORI (Gyaku hanmi) Uke desde el costado agarra el codo de Tori
YOKO HIJI DORI (Ai hanmi) Uke desde el costado agarra el codo de Tori

GOLPES DESDE DELANTE O DESDE EL COSTADO:

SHOMEN UCHI - Golpe de arriba abajo, a la cabeza, con el canto de la mano.
YOKOMEN UCHI - Golpe diagonal descendente a la cabeza con el canto de la mano
JODAN TSUKI - Golpe con el puño directo a la cara
CHUDAN TSUKI - Golpe con el puño directo al plexo solar
GEDAN TSUKI - Golpe con el puño directo al abdomen o bajo vientre
URA MEN - Golpe de revés a la cara
MAE GERI - Golpe de pie frontal a la pierna o a los genitales
YOKO GERI - Golpe de pie lateral a la pierna, al costado o a la cara

AGARRE MAS GOLPE POR DELANTE:

AI HANMI KATATE DORI + JODAN TSUKI - Agarre de la muñeca + directo a la cara

GYAKU HANMI KATATE DORI + JODAN TSUKI- Agarre de la muñeca + directo a la cara

AI HANMI KATATE DORI + MAE GERI – Agarre de la muñeca + patada a las piernas

MUNA DORI + MEN UCHI – Agarre de la solapa + golpe a la cabeza o a la cara

KATA DORI + MEN UCHI - Agarre del hombro + golpe a la cabeza o a la cara

HIJI DORI + MEN UCHI - Agarre del codo + golpe a la cabeza o a la cara.

AGARRE MAS GOLPE POR DETRÁS:

USHIRO ERI DORI + MEN UCHI – Agarre del cuello por detrás + Shomen uchi

USHIRO KATA DORI + MEN UCHI- Agarre del hombro por detrás + Shomen uchi

USHIRO HIJI DORI + JODAN TSUKI – Agarre del codo por detrás + directo a la cara.

OTROS ATAQUES:

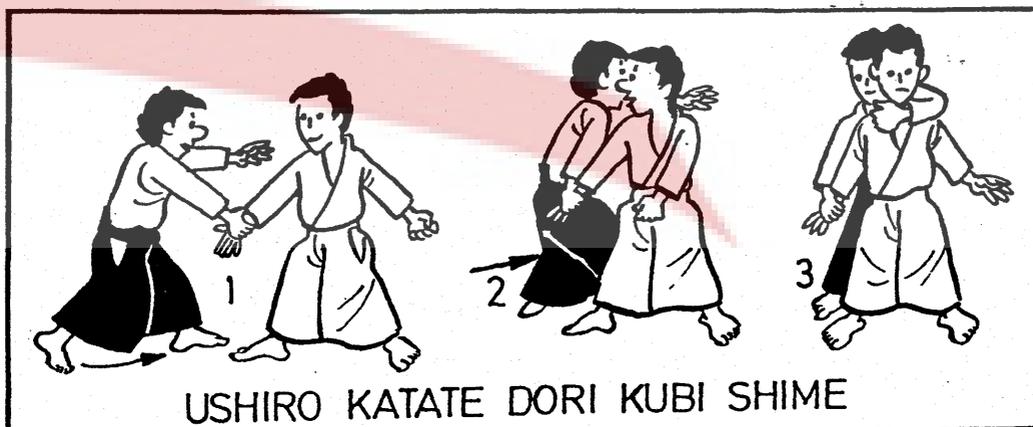
JIYUGI – El ataque de un solo adversario

FUTARI GAKE (FUTARI DORI) – Ataque simultáneo de dos adversarios

SANNIN GAKE (SANNIN DORI) – Ataque simultáneo de tres adversarios

TANINZU GAKE- Ataque simultáneo de cuatro o mas adversarios

BUKI GAKE – Ataques con armas (Boken, Jo, Tanto, etc.)



LECCIÓN N° 25

LAS TÉCNICAS DE AIKIDO

"Entra por la forma, y sal de la forma. Es preciso entrenarse en el dominio de la forma, y una vez conseguido hay que liberarse de ella". Proverbio japonés.

CLASIFICACION DE LAS TECNICAS

1.- En función de la forma de practicar:

SUWARI WAZA

Uke y Tori atacan y se defienden en posición de rodillas

HANMI HANDACHI WAZA

Uke ataca en posición de pie. Tori se defiende en posición de rodillas

TACHI WAZA

Uke y Tori atacan y se defienden en posición de pie.

USHIRO WAZA

Uke ataca siempre a Tori por la espalda, ya se encuentren en Suwari waza, en Hanmi handachi waza o, en Tachi waza.

2.- En función de la forma de controlar al atacante

NAGE WAZA

Todas las técnicas en las que Tori proyecta o derriba a Uke.

KATAME WAZA

Tori controla e inmoviliza a Uke por medio de presas de luxación.

NAGE-KATAME WAZA

Técnicas de proyección seguidas de una inmovilización

3.- En función de las diferentes ataques:

TANINZU DORI (JIYU WAZA)

Técnicas contra el ataque de varios adversarios

BUKI WAZA

Técnicas contra ataques de armas

TANTO DORI (Defensas contra ataques de cuchillo)

JO DORI (Defensas contra ataques de bastón)

JO NAGE (Tori con un bastón, se defiende contra los agarres de Uke)

TACHI DORI (Defensas contra ataques de sables)

NAGE WAZA:

- 1.- IRIMI NAGE. Proyección entrando en el centro del adversario
- 2.- SHIHO NAGE. Proyección en las cuatro direcciones
- 3.- KAITEN NAGE (UCHI Y SOTO). Proyección rotatoria vertical
- 4.- TENCHI NAGE. Proyección brazos en extensión cielo-tierra
- 5.- KOSHI NAGE. Proyección por encima de la cadera.
- 6.- USHIRO KIRI OTOSHI. Proyección por tracción de los hombros hacia el suelo.
- 7.- UDE KIME NAGE. Proyección por amenaza de luxación del codo
- 8.- AIKI OTOSHI. Proyección por agarre y barrido de las piernas de Uke
- 9.- SUMI OTOSHI. Proyección trasero lateral bloqueando la pierna adelantada de Uke
- 10.- KOKYU NAGE. Proyección respiratoria
- 11.- AIKI NAGE. Proyección creando el vacío ante el ataque de Uke
- 12.- KUBI NAGE. Proyección apresando la cabeza de Uke
- 13.- SHOKUMEN. Proyección por impulso hacia abajo de las clavículas.

KATAME WAZA:

- 1.- IKKYO (UDE OSAE) Primer principio.
- 2.- NIKYO (KOTE MAWASHI) Segundo principio
- 3.- SANKYO (KOTE INERHI) Tercer principio
- 4.- YONKYO (TEKUBI OSAE) Cuarto principio
- 5.- GOKYO (UDE NOBASHI) Quinto principio
- 6.- HIJI KIME OSAE. Inmovilización por control del codo en pronación.
- 7.- UDE GARAMI. Inmovilización por flexión-torsión del codo

NAGE KATAME WAZA:

- 1.- KOTE GAESHI.
- 2.- JUJI GARAMI
- 3.- SHOKUMEN + NIKYO
- 4.- IRIMI NAGE + UDE GATAME
- 5.- SHIHO NAGE
- 6.- SHIHO NAGE + KUZURE GOKYO
- 7.- TENCHINAGE + KUZURE GOKYO
- 8.- KOKYU NAGE + UDE GARAMI

LECCIÓN Nº 26

PROGRAMA DE GRADOS KYU

En su origen los grados Budo se concedían atendiendo a un criterio de evaluación global del practicante conocido, como Shin -Gi-Tai.

Shin es el espíritu, o el carácter; Gi es la maestría técnica; Tai es la forma física y el cuidado del cuerpo.

A continuación se expone el programa de grados adoptado por las principales federaciones europeas, y por el Departamento Nacional de Aikido de la RFJYDA.

5º KYU .- CINTURÓN AMARILLO

Cincuenta horas de practica (mínimo)

CONOCIMIENTOS BÁSICOS:

MA AI = Distancia;

KAMAE = Postura de guardia

TE-GATANA = Mano espada

UKEMIS = Caídas

IRIMI = Entrar

TENKAN = Giro hacia atrás

TAI SABAKI = Movimiento corporal de esquiva

KEIKO = Entrenamiento (Esfuerzo, interes, aplicación)

KOKYU = Ko expirar, Kyu inspirar

KOKYU RYOKU = Crear y centralizar la energía en el Seika Tanden

SHIKKO = Desplazamiento de rodillas

ATEMI = Golpe de puño o pie a un punto vital

TÉCNICAS EN SUWARI WAZA

SHIKKO = Desplazamientos de rodillas

RYOTE DORI -- KOKYU HO

TÉCNICAS EN TACHI WAZA

*AI HANMI KATATE TORI -- IKKYO; SHIHO NAGE; IRIMI NAGE;
KOKYU NAGE.*

*GYAKU HANMI KATATE DORI -- SHIHO NAGE; UDE KIME NAGE
SHOMEN UCHI -- IKKYO; IRIMI NAGE; SANKYO.*

4° KYU .- CINTURÓN NARANJA

Sesenta horas de entrenamiento (mínimo), después de haber alcanzado el grado de 5° Kyu. Entra a examen todo lo anterior y además:

TÉCNICAS EN SUWARI WAZA

*AI HANMI KATATE DORI -- IKKYO; IRIMI NAGE; TENCHI NAGE
SHOMEN UCHI -- IKKYO; IRIMI NAGE; KOTE GAESHI*

TÉCNICAS EN TACHI WAZA

*AI HANMI KATATE TORI -- NIKYO; SANKYO; UDE KIME NAGE;
KOKYU-HO
GYAKU HANMI KATATE DORI -- IKKYO; SANKYO; NIKYO; IRIMI NAGE
SHOMEN UCHI -- NIKYO; KOTE GAESHI
YOKOMEN UCHI -- SHIHO NAGE; KOTE GAESHI
RYOTE DORI -- TENCHI NAGE
USHIRO RYOTE DORI -- IKKYO*

3° KYU .- CINTURÓN VERDE

Ochenta horas de entrenamiento, (mínimo) después de haber alcanzado el grado de 4° Kyu. Entra a examen todo lo anterior y además:

TÉCNICAS EN SUWARI WAZA

*KATA DORI -- IKKYO; NIKYO; TENCHI NAGE
SHOMEN UCHI -- NIKYO; YONKYO; SANKYO
GYAKU HANMI KATATE DORI -- IRIMI NAGE; IKKYO*

TECNICAS EN HANMI HANDACHI WAZA

*GYAKU HANMI KATATE DORI -- SOTO KAITEN NAGE; SHIHO NAGE
SHOMEN UCHI -- IRIMI NAGE; KOTE GAESHI.*

TÉCNICAS EN TACHI WAZA

*AI HANMI KATATE TORI -- KOSHI NAGE; SOTO KAITEN NAGE;
UCHI KAITEN NAGE
GYAKU HANMI KATATE DORI -- KOKYU-HO; IRIMI NAGE; KOKYU NAGE
RYOTE DORI -- IKKYO; SHIHO NAGE; IRIMI NAGE
USHIRO RYOTE DORI -- NIKYO; KOTE GAESHI; SHIHO NAGE;
KOKYU-HO; IRIMI NAGE; KOSHI NAGE
SHOMEN UCHI -- YONKYO; SHIHO NAGE; KOKYU NAGE
YOKO MEN UCHI -- IKKYO; NIKYO; IRIMI NAGE; UDE KIME NAGE;
SOTO KAITEN NAGE.
CHUDAN TSUKI -- IKKYO; IRIMI NAGE*

2° KYU .- CINTURÓN AZUL

Noventa horas de entrenamiento, (mínimo) después de haber alcanzado el grado de 3° Kyu. Entra a examen todo lo anterior y además:

TÉCNICAS EN SUWARI WAZA

MUNA DORI -- IKKYO; NIKYO
KATA DORI -- SANKYO; KOKYU-HO
YOKO MEN UCHI -- IKKYO; NIKYO; SANKYO; YONKYO; IRIMI NAGE;
KOTE GAESHI.
GYAKUHANMI KATATE DORI -- KOKYU-HO; KOTE GAESHI; SANKYO
RYO KATA DORI -- IKKYO; NIKYO; YONKYO

TECNICAS EN HANMI HANDACHI WAZA

SHOMEN UCHI -- SHIHO NAGE; SOTO KAITEN NAGE; SANKYO
RYOTE DORI -- KOKYU NAGE; IRIMI NAGE; YONKYO.
USHIRO RYO KATA DORI -- IKKYO; KOTE GAESHI

TÉCNICAS EN TACHI WAZA

GYAKU HANMI KATATE TORI -- AIKI OTOSHI; SUMI OTOSHI;
KOTE GAESHI
KATATE RYOTE DORI -- KOKYU-HO; IRIMI NAGE; KOKYU NAGE
KATA DORI -- SANKYO; YONKYO; TENCHI NAGE
KATA DORI MEN UCHI -- IKKYO; NIKYO; KAITEN NAGE; SHIHO NAGE
IRIMI NAGE; KOTE GAESHI.
MUNA DORI -- IKKYO; NIKYO; SHIHO NAGE
RYOTE DORI -- SANKYO; NIKYO.
RYO KATA DORI -- IKKYO; IRIMI NAGE; YONKYO; HIJI KIME OSAE
USHIRO RYO KATA DORI -- IKKYO; NIKYO; SANKYO; IRIMI NAGE
KOKYU-HO
USHIRO RYOTE DORI -- SANKYO; YONKYO; KOKYU NAGE;
KAITEN NAGE
USHIRO RYO HIJI DORI -- IKKYO; KOTE GAESHI; SHIHO NAGE
SHOMEN UCHI -- GOKYO; UDE KIME NAGE; KAITEN NAGE
YOKO MEN UCHI -- SANKYO; KOKYU-HO; KOSHI NAGE;
USHIRO KIRI OTOSHI.
CHUDAN TSUKI -- NIKYO; SANKYO; TENCHI NAGE
JODAN TSUKI -- IKKYO; IRIMI NAGE; HIJI KIME OSAE.

1° KYU .- CINTURÓN MARRON

Cien horas de entrenamiento, (mínimo) después de haber alcanzado el grado de 2° Kyu. Entra a examen todo lo anterior y además:

TÉCNICAS EN SUWARI WAZA

RYOTE DORI -- KOTE GAESHI; NIKYO; IKKYO; SANKYO; IRIMI NAGE
SHOMEN UCHI -- GOKYO
YOKO MEN UCHI -- KOKYU-HO

TECNICAS EN HANMI HANDACHI WAZA

SHOMEN UCHI -- IKKYO; GOKYO; KOKYU NAGE
USHIRO RYO KATA DORI -- IRIMI NAGE; SANKYO; NIKYO;
KOKYU NAGE
GYAKU HANMI KATATE DORI -- NIKYO; IKKYO; KOKYU NAGE;
IRIMI NAGE; SANKYO; GOKYO;
SUMI OTOSHI.

TÉCNICAS EN TACHI WAZA

JODAN TSUKI -- NIKYO; SANKYO; KOTE GAESHI; SHIHO NAGE
KOSHI NAGE; YONKYO; SOTO KAITEN NAGE
UCHI KAITEN NAGE.
USHIRO ERI DORI -- TENCHI NAGE; SHIHO NAGE; KOTE GAESHI
IKKYO; KOSHI NAGE; KOKYU NAGE
CHUDAN TSUKI -- YONKYO; KOTE GAESHI; KAITEN NAGE;
KOKYU NAGE; KOSHI NAGE; KOKYU-HO
SHOMEN UCHI -- KOSHI NAGE; GANSEKI OTOSHI
USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME -- KOKYU NAGE; SANKYO;
IKKYO; SHIHO NAGE.
USHIRO RYO KATA DORI -- JUJI GARAMI; KOTE GAESHI; KOKYU NAGE.
JIYU WAZA , o trabajo libre sobre diversos ataques, aplicando variaciones de
Ikkyo; Sankyo; Shiho nage; Ude kime nage, etc.



ESPAÑA

LECCIÓN Nº 27

PROGRAMA DE GRADOS DAN

"Aunque su técnica sea excelente, un practicante cuya vida cotidiana sea desordenada, o su carácter esté alterado no debe acceder a los grados elevados". Maestro N. Tamura 8º Dan (Etiqueta y transmisión, pág. 87)

El acceso a los grados Dan se realiza mediante la aprobación del correspondiente examen práctico ante un Tribunal de Grados formado por tres o cuatro expertos.

El comportamiento del candidato durante el desarrollo del examen, ha sido expuesto en el documento REI SHIKI aprobado por la Escuela Nacional de Entrenadores y el Departamento Nacional de Aikido de la RFJYDA.

A continuación se especifican las materias exigidas y el tiempo de permanencia en cada grado, adoptados por las principales federaciones europeas de Aikido y por el Departamento Nacional de la RFEJYDA.

CINTURÓN NEGRO PRIMER DAN (SHODAN). - NORMAS Y REGLAMENTO

A).- Estar en posesión del 1º Kyu y haber practicado un mínimo de un año o cien horas después de la obtención del mismo.

B).- Certificado formado por un profesor atestiguando que el aspirante ha practicado cien horas.

C).- Carnet o pasaporte federativo, donde se especifiquen al menos 5 cursos técnicos, organizados por la Federación Española, o Federaciones Autónomas.

D).- Los cursos técnicos internacionales que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán ser un máximo de dos. El resto tendrán que ser de organización federativa.

PROGRAMA DE EXAMEN:

Conocimiento formal de todas las técnicas hasta primer Kyu.

TANINZU GAKE (contra dos adversarios)
TANTO DORI

La duración del examen suele establecerse entre 14 y 16 minutos

CINTURÓN NEGRO SEGUNDO DAN (NIDAN). -

A).- Estar en posesión del 1º Dan y haber practicado un mínimo de dos años o doscientas horas después de la obtención del mismo.

B).- Certificado formado por un profesor atestiguando que el aspirante ha practicado doscientas horas.

C).- Carnet o pasaporte federativo, donde se especifiquen al menos 9 cursos técnicos, (contando con los que se presentaron para primer Dan) organizados por la Federación Española, o Federaciones Autónomas.

D).- Los cursos técnicos internacionales que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán ser un máximo de cuatro. El resto tendrán que ser de organización federativa.

PROGRAMA DE EXAMEN:

Conocimiento formal de todas las técnicas hasta primer Dan

TANINZU GAKE (contra dos adversarios)

JO DORI

SUWARI WAZA = Shomen uchi -- Jiyu waza

HANMI HANDACHI WAZA = Yoko men uchi -- Jiyu waza

TACHI WAZA = Jodan tsuki -- Jiyu waza

La duración del examen suele establecerse entre 16 y 18 minutos

CINTURÓN NEGRO TERCER DAN (SANDAN). -

A).- Estar en posesión del 2º Dan y haber practicado un mínimo de tres años o trescientas horas después de la obtención del mismo.

B).- Certificado formado por un profesor atestiguando que el aspirante ha practicado trescientas horas.

C).- Carnet o pasaporte federativo, donde se especifiquen al menos 15 cursos técnicos, (contando con los que se presentaron para primer y segundo Dan) organizados por la Federación Española, o Federaciones Autónomas.

D).- Los cursos técnicos internacionales que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán ser un máximo de siete. El resto tendrán que ser de organización federativa.

PROGRAMA DE EXAMEN:

Conocimiento formal de todas las técnicas hasta segundo Dan

TANINZU GAKE (contra dos adversarios)

TACHI DORI

HENKA WAZA = Diferentes formas de Shiho nage, Ikkyo, Nikyo, y el encadenamiento de técnicas a partir de la estructura de base de esas técnicas.

La duración del examen suele establecerse entre 18 y 20 minutos

CINTURÓN NEGRO CUARTO DAN (YONDAN). -

A).- Estar en posesión del 3º Dan y haber practicado un mínimo de cuatro años o cuatrocientas horas después de la obtención del mismo.

B).- Certificado formado por un profesor atestiguando que el aspirante ha practicado cuatrocientas horas.

C).- Carnet o pasaporte federativo, donde se especifiquen al menos 21 cursos técnicos, (contando con los que se presentaron para primer, segundo y tercer Dan) organizados por la Federación Española, o Federaciones Autónomas.

D).- Los cursos técnicos internacionales que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán ser un máximo de once. El resto tendrán que ser de organización federativa.

E).- Si el aspirante organiza o colabora como profesor para los cursos técnicos federativos, cada curso contará como si los hubiera recibido, y por lo tanto figurarán en su currículo y propuesta de examen.

PROGRAMA DE EXAMEN:

Conocimiento formal de todas las técnicas hasta tercer Dan

*TANINZU GAKE (contra dos adversarios)
KUMI TACHI
KUMI JO*

La duración del examen suele establecerse entre 20 y 22 minutos

CINTURÓN NEGRO QUINTO DAN (GODAN). -

A).- Estar en posesión del 4º Dan y haber practicado un mínimo de cinco años o quinientas horas después de la obtención del mismo.

B).- Certificado formado por un profesor atestiguando que el aspirante ha practicado quinientas horas.

C).- Carnet o pasaporte federativo, donde se especifiquen al menos 31 cursos técnicos, (contando con los que se presentaron para primer, segundo, tercero y cuarto Dan) organizados por la Federación Española, o Federaciones Autónomas.

D).- Los cursos técnicos internacionales que se puedan adjuntar debidamente validados, podrán ser un máximo de dieciseis. El resto tendrán que ser de organización federativa.

E).- Si el aspirante organiza o colabora como profesor para los cursos técnicos federativos, cada curso contará como si los hubiera recibido, y por lo tanto figurarán en su currículo y propuesta de examen.

PROGRAMA DE EXAMEN:

Conocimiento formal de todas las técnicas hasta cuarto Dan

JO TAI KEN (defensa de Jo contra Bokken)

TANINZU GAKE (defensa contra el ataque de varios Ukes)

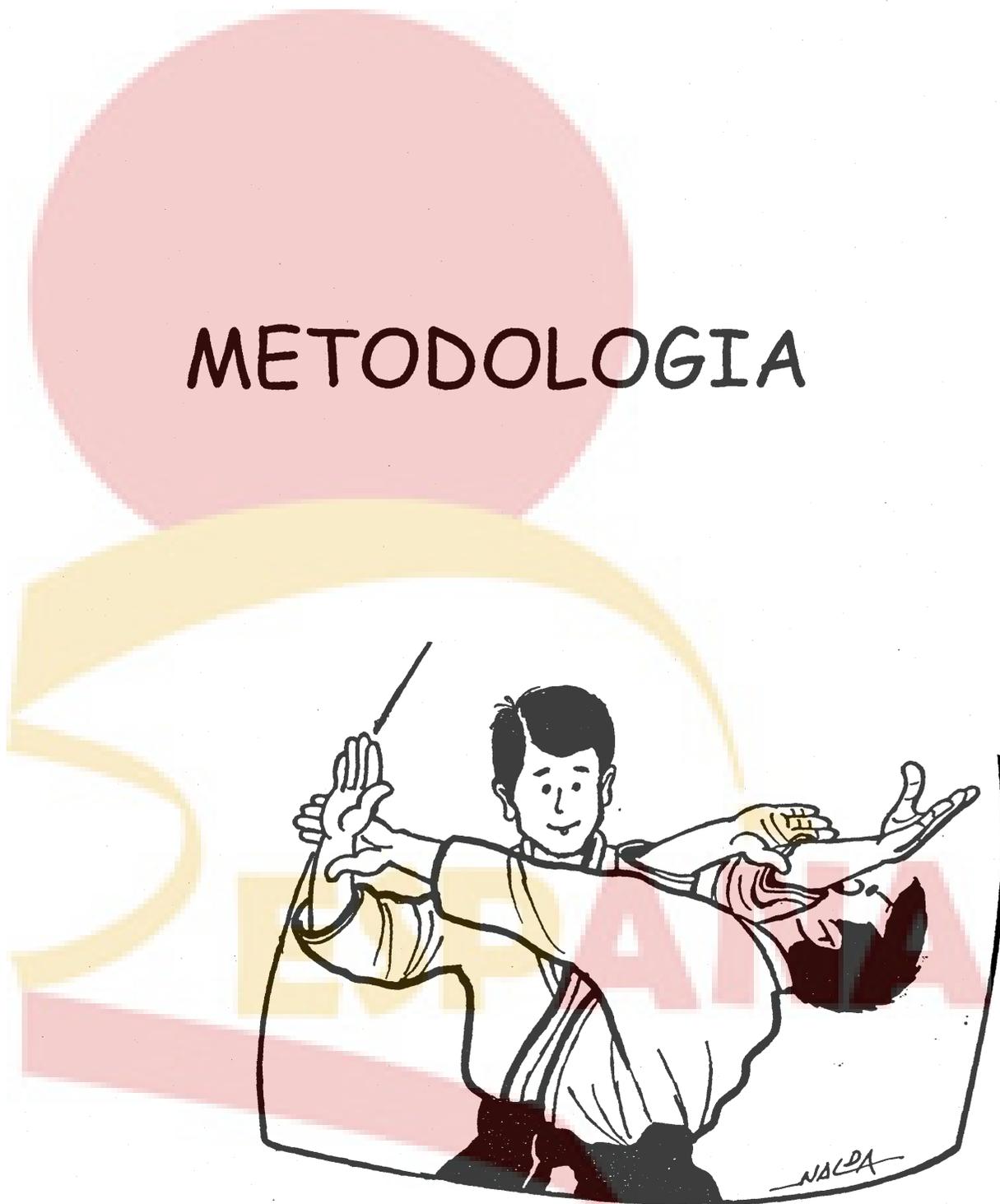
HENKA WAZA (desarrollo y variación de cualquier técnica)

La duración del examen suele establecerse entre 22 y 25 minutos



Escuela Nacional de Entrenadores RFEJYDA
MANUAL DEL MONITOR

METODOLOGIA



LECCIÓN N° 28

METODOLOGIA

"Tan perjudicial es desdeñar las reglas como ceñirse a ellas con exceso".
Juan Luis Vives . (Filosofo y humanista español. 1492-1540)

Poseer un excelente dominio de las técnicas de Aikido, o un alto grado Dan, si bien son requisitos fundamentales, no son por sí mismos garantía de saber enseñar o transmitir correctamente el Aikido. Una cosa es SABER HACER, y otra muy distinta SABER ENSEÑAR.

Aquél que desee enseñar y transmitir sus conocimientos necesita aprender el modo de hacerlo de manera coherente y provechosa observando las reglas de la Metodología.

Definiciones. -

METODO.- Es el modo de decir, o hacer las cosas ordenadamente para conseguir un fin. (Proviene del griego "Meta" que significa mas allá, fin, y "Hodos" que significa Camino, o manera.

METODOLOGÍA.- Es el estudio de los métodos que deben aplicarse, para transmitir y hacer asequible el contenido de la enseñanza. Cada área del conocimiento posee su propia metodología específica.

SISTEMA.- Es el conjunto de reglas, principios o normas que es necesario observar para alcanzar el objetivo fijado.

PEDAGOGÍA.- Es la ciencia y la teoría de la educación infantil, aunque por extensión, este término se aplica también en las enseñanzas dirigidas a los adultos.

DIDÁCTICA.- Es la aplicación práctica de los principios y reglas propios de un método o de una disciplina concreta.

PROCEDIMIENTO.- Es la aplicación de las normas, los principios o las pautas de un aprendizaje

Objetivo de la Metodología. -

La tarea fundamental del profesor se centra en torno a estas dos cuestiones:

- 1.- ¿Qué voy a enseñar? (contenidos y metas)
- 2.- ¿Cómo lo voy a enseñar? (técnicas y procedimientos metodológicos)

El profesor ha de enseñar el Aikido integral, es decir el que contempla la superación del practicante en todos los aspectos de su personalidad, como son:

- Biológico. (Mejora de las condición física, y el cuidado del cuerpo)
- Técnico. Aprendizaje y dominio de todas las técnicas Aiki.
- Psicológico. (Mejora de todas las cualidades y actitudes que conforman el carácter).
- Ético. Adquisición de los valores y principios morales mas estimados en todos los tiempos por todas las sociedades.
- Estético. La belleza, la armonía y la eficacia de los movimientos.
- Utilitario. Adquisición de recursos de autodefensa
- Social. Hacerse mejor persona, para ser más útil a los demás.

En cuanto al modo de enseñar, que nunca ha de ser dogmático, comienza por observar estas pautas generales:

1.- Progresión gradual. Se va siempre de lo simple a lo complejo. De lo Fácil a lo difícil.

2.- Repeticiones. El aprendizaje y la maestría se adquieren mediante la repetición constante de los mismos gesto y movimientos, propios de cada técnica.

3.- Utilidad práctica. De modo que todo lo aprendido en el Dojo, tenga aplicación práctica en la vida real.

4.- Jerarquización de objetivos. Establecer de manera coherente y progresiva en qué orden se han de aprender las técnicas y las actitudes

El Monitor ha de saber que el aprendizaje solo es educativo cuando alcanza un determinado grado de intensidad (2/3 de las posibilidades de cada uno) y un número mínimo de repeticiones del movimiento

Las informaciones que recibe el alumno son de dos tipos:

1.- Verbal/corporal. Explicación verbal mas demostración corporal

2.- Exteroceptiva/propioceptiva. La percepción y toma de conciencia de todas las sensaciones que detecta el cuerpo, ya provengan del exterior o del propio organismo.

El Monitor ha de tener en cuenta:

- a) La cantidad de información que proporciona a los alumnos. Ni demasiada, ni escasa, simplemente la necesaria para realizar la tarea propuesta.
- b) La calidad de la información. Breve, concisa y clara
- c) El orden de presentación de las pautas a seguir, será coherente, lógico y racional.

LECCIÓN N° 29

KEIKO-HO (FORMAS DE ENTRENAR)

"Al principio no busques, lo que vendrá después, ni tampoco quieras hacer un Aikido acrobático, ni añadas nada a los movimientos que se bastan a si mismos". André Nocquet . 8º Dan Aikido

KEIKO-HO

En Aikido existen diferentes maneras de entrenar, de las que nos ocuparemos en esta lección.

Keiko en su sentido original significa no solo entrenamiento físico, sino sobre todo, disciplina, aprendizaje forja del cuerpo y del carácter, repitiendo constante e incansablemente acciones y movimientos, hasta que son aprendidos y asimilados por el cuerpo.

Algunos ejercicios pueden realizarse individualmente, sin ayuda de nadie, y a este tipo de práctica se le denomina TANDOKU DOSA.

El aprendizaje y la práctica de las técnicas requiere de la ayuda de un compañero, y este trabajo recibe el nombre de SOTAI DOSA.

Veamos a continuación las formas de entrenamiento mas frecuentes en Aikido.

IPPAN GEIKO.-

Es la práctica habitual entre Uke y Tori, desempeñando cada uno su rol, por la derecha y por la izquierda, de acuerdo a las instrucciones dadas por el profesor. Cada cuatro repeticiones cambian el rol.

FUTSU GEIKO.-

Todos los aikidokas, cualquiera que sea su grado practican la técnica mostrada por el profesor.

HIKITATE GEIKO.-

El practicante más experto, ayuda al mas novato. ¿Cómo? No impide que Uke realice su movimiento, pero le va mostrando los errores, de dirección, distancia, postura funcional, etc. y no cae (no se tira), si la técnica no está bien realizada.

UCHI KOMÍ GEIKO.-

El aikidoka practica con alguien más experimentado, y repite hasta el agotamiento, por la derecha y por la izquierda, la misma técnica para adquirir precisión, fluidez y velocidad

KAKARI GEIKO.-

Puede practicarse de varias formas:

1.- Uke ejecuta siempre el mismo ataque. Tori responde libremente con cualquier técnica de Aikido.

2.- Uke ataca libremente como quiere. Tori se defiende siempre con la misma técnica.

Jiyu Geiko (Jiyu Waza).-

Es la práctica libre, durante la cual, Uke ataca libremente como quiere. Tori responde libremente con cualquier técnica de Aikido.

Ju no Geiko (Ju Tai).-

Es una forma de entrenar con suavidad y flexibilidad. Uke no resiste ni bloquea, pero tampoco se comporta con pasividad.

Go no Geiko (Ko Tai).-

Los agarres de Uke son fuertes, reales, así como todos sus ataques, y reacciones, a fin de que Tori aprenda a realizar la técnica a pesar de la resistencia de Uke.

Wa no Geiko (E Ki Tai).-

Búsqueda de la armonía, evitando los choques, las sacudidas, la fuerza bruta, aliando flexibilidad, precisión, potencia, eficacia.

Ryu no Geiko (Ki Tai).-

Intuición, anticipación, fluidez, armonía, buscando inducir al oponente a atacar como, cuándo y dónde le conviene a Tori

Futari no Geiko.- Entrenamiento contra dos adversarios

Taninzu Kakari Geiko.-

A) Varios atacantes utilizan continuamente la misma forma de ataque. Tori responde con técnicas de proyección o inmovilización.

B) Varios atacantes utilizan diferentes formas de ataque. Tori responde libremente con técnicas de proyección o inmovilización.

Yagai Geiko.- Entrenamiento al aire libre, en el campo.

Mitori Geiko.- Aprender mirando, cuando se está lesionado.

Kangeiko.- Entrenamiento de varios días en la época más fría de invierno.

Sochu Geiko.- Entrenamiento de varios días en la época más calurosa del verano.

Godo Geiko Entrenamiento conjunto de varios dojos.

Jiyu Oyo Gi.-

Se refiere a la forma de aplicar libremente las técnicas y comprende:

Henka Waza. Variantes de las técnicas fundamentales

Renraku Waza. Combinaciones de dos técnicas seguidas.

Renzoku Waza. Combinaciones encadenadas de dos o tres técnicas

Tokui Waza. Práctica intensiva de un movimiento especial

Kaeshi Waza. Estudio de las contrapresas.

LECCIÓN Nº 30

COMO PROGRAMAR UNA CLASE DE AIKIDO

"Los maestros abren la puerta, pero tu eres el que debe atravesarla".
Proverbio Zen.

Trazar un plan de trabajo útil y apto para todos, no es tarea fácil dada la heterogeneidad de los alumnos que asisten a las clases de Aikido, sobre todo por sus diferencias de edad, nivel alcanzado, condición física, etc. con el inconveniente de que en el transcurso de los meses unos dejan de asistir, y aparecen otros nuevos que quieren empezar...

Factores a tener en cuenta:

Al confeccionar el guión de la clase el Monitor considerará:

Las metas generales y las expectativas personales de cada practicante

Si es posible, establecerá dos grupos de trabajo, uno para los mas expertos, y otro para los mas novatos, con un contenido específico para cada uno de ellos.

Las cualidades físicas que van a intervenir en el entrenamiento de manera mas intensa. (Velocidad, resistencia, equilibrio, coordinación.

Las actitudes psicológicas que han de adoptar los alumnos durante la clase.

La distribución del tiempo para cada tipo de ejercicio

El grado de intensidad del esfuerzo requerido, y el control individual de la frecuencia cardiaca.

Las técnicas que se van a practicar, no elegidas a capricho del "catálogo de grados" sino en concordancia con el resto de objetivos, y enlazadas por una idea conductora.

El Guion de la clase. -

Al confeccionar el plan a seguir conviene hacerse estas preguntas:

1.- ¿Qué voy a enseñar a los alumnos? (Anécdotas, actitudes, técnicas, etc.)

2.- ¿Qué voy a solicitar de ellos? Atención, velocidad, resistencia, autodomínio, etc.

3.- ¿Qué ejercicios o técnicas voy a proponer?

4.- ¿Qué consignas o pautas voy a dar?

5.- ¿Qué impresión o recuerdo ha de quedar en ellos al terminar la clase?

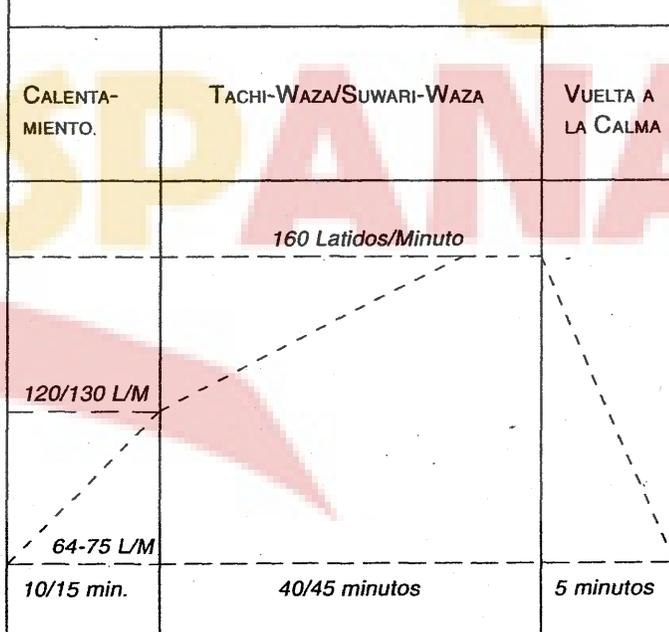
EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO E INTENSIDAD DE TRABAJO.



DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO EN UNA CLASE DE 65 MINUTOS

MINUTOS	TIPO DE ENTRENAMIENTO	EJERCICIOS
15	Común-Colectivo	Calentamiento Tai-Sabaki Ukemis
40	Por grupos Cada uno su programa	Tachi-Waza Suwari-Waza Hanmi Handachi-Waza
5	Común-Colectivo	Randori Jiyu-Waza Kokyu-Ho
5	Común-Colectivo	Relajación y vuelta a la calma

CURVA DE INTENSIDAD DE TRABAJO DE UNA CLASE



La clase es el desarrollo de un entrenamiento planificado de manera progresiva y coherente con dos metas fundamentales:

- 1.- El objetivo específico de la clase
- 2.- El objetivo a largo plazo.

El contenido y estructura de cada sesión es programada por el Monitor considerando todos los factores citados.

El guión o plan a seguir, habitualmente se desarrolla en este orden:

- 1.- Breve relajación psicofísica (Mokuso) antes del saludo.
- 2.- Zarei (saludos al Kamiza, y entre el profesor y los alumnos)
- 3.- Calentamiento
- 4.- Ejercicios educativos específicos con el tema de la clase.
- 5.- Breve exposición de los objetivos y consignas para este entrenamiento.
- 6.- Demostración y práctica de las técnicas seleccionadas para esta clase.
- 7.- Randori o trabajo libre
- 8.- Vuelta a la calma
- 9.- Zarei (saludos fin de la clase)

El Monitor responsable evitará "improvisar" las clases, porque si no hay un plan inteligente y una dirección a seguir, el aprendizaje será más difícil, y el progreso mas lento, amen de que los alumnos acaban por caer en el aburrimiento y la monotonía.



ESPAÑA

PROGRAMA ENTRENAMIENTO CURSO 2005/2006

(A TITULO DE EJEMPLO)

SEPTIEMBRE 2005

La postura y los reflejos – La concentración – No intervención de la mente en el movimiento – Los enemigos internos – Hara gei . CINEMATICA: Tipos de movimientos (desarrollar en tres clases consecutivas). Bushido = la rectitud.

OCTUBRE 2005

Armonía en movimiento – Reacciones de Uke – Ukemi waza – Dirigir el espíritu del oponente – De ai – Percepción sensorial - CINÉTICA: Fuerzas que generan movimiento. (Desarrollar en tres clases consecutivas). Bushido = El coraje

NOVIEMBRE 2005

Ichi go – Ichi e - Percepción – Requisitos movimiento Aiki – El Yin y el Yang en la práctica – Ki awase – El gesto unificador – LEYES DE NEWTON (desarrollar en tres clases consecutivas). Bushido = la bondad.

DICIEMBRE 2005

Penetrar en el tiempo – Los principios del Kokyu – Raíces del Ken jutsu en Aikido – Adaptación a los cambios – LAS PALANCAS (Desarrollar en dos clases). Bushido = la cortesía.

ENERO 2006

Crear la oportunidad – Influencia cuerpo mente – Aquí y ahora – Ki musubi – Shikaku – PRINCIPIO DE CONSERVACIÓN DE LA ENERGIA. Bushido = Veracidad, sinceridad, lealtad.

FEBRERO 2006

La percepción del tiempo – Principios del Ki (desarrollar en tres clases) – PRINCIPIO CONSERVACIÓN CANTIDAD DE MOVIMIENTO – Haragei – Bushido = El no apego

MARZO 2006

Estrategia Aiki – Wa – Tai atari – Sakki – El equilibrio del cuerpo humano – ENERGIA CINÉTICA, POTENCIAL, TOTAL – Bushido = La dignidad

ABRIL 2006

Estrategia Aiki – Diálogo corporal – Wu wei – Despertar la conciencia corporal – la no violencia Aiki – LA INTERACCION GRAVITACIONAL – RELACION ENTRE FUERZA VELOCIDAD Y POTENCIA - Bushido = la fidelidad

MAYO 2006

Impedir herir sin herir – La no violencia Aiki – Combate Aiki – Adaptación permanente – actitud del aikidoka ante el conflicto – EL PRINCIPIO DE REPETICIÓN (EL RITMO) – TRAYECTORIA DEL PUNTO – Bushido = La modestia.

JUNIO 2006

El pensamiento y la acción – Autocontrol – Fluir con el oponente – Principios Futari dori- Principios Kaeshi waza – Principios Ranraku waza – EL IMPULSO LINEAL Bushido = El dominio de si mismo.

JULIO AGOSTO 2006

Mes de julio = Aiki ne waza

Mes de agosto = Buki waza (Tanto dori – Tachi dori – Jo dori)

Bushido = la amistad y la benevolencia.

LECCIÓN N° 31

EL DESARROLLO DE LA CLASE

"La forma de entrenarse depende de una acción consciente, pero la meta del entrenamiento es alcanzar la maestría de la técnica lo que es inconsciente". Jigoro Kano. 1860-1938 (Fundador del Judo)

Ya hemos visto en la lección anterior que las clases de Aikido comienzan con una breve meditación, seguida de los saludos rituales y del correspondiente calentamiento.

El Monitor explica brevemente cuales son los objetivos de la sesión, y propone los primeros ejercicios educativos, o técnicas.

La demostración.-

La realiza el Monitor de manera impecable, a velocidad normal de principio a fin, varias veces. Para ello elige un alumno avanzado que desempeñará el rol de Uke, y que procurará que no sea siempre el mismo a fin de no establecer favoritismos, ni hacer de menos a otros, aún cuando la participación de diferentes Ukes suponga un menor lucimiento para el profesor.

Después si es necesario la ejecutará explicando las fases o detalles de la misma, pero terminará la demostración repitiendo el movimiento global con la misma velocidad que la primera vez, para dejar en la mente del alumno una imagen-recuerdo de lo que debe hacer en sus repeticiones.

Si la clase se ha dividido en dos grupos, según el grado o nivel de conocimientos, el profesor efectuará la demostración de una técnica diferente para cada uno de ellos, en función de su programa, y empezando por la explicación dirigida a los veteranos, y acabando por la de los principiantes, para que recuerden con mas facilidad las indicaciones facilitadas

La demostración es ante todo corporal, y si bien va acompañada de alguna explicación, ésta ha de ser muy breve, muy sencilla y muy acertada, de vez en cuando salpicada de alguna nota de humor, y evitando siempre los alardes de erudición, porque los alumnos no vienen a escuchar discursos, o conferencias.

Observará escrupulosamente que el tono de su voz sea el adecuado en cada momento, dada la influencia que ejerce sobre el ánimo y la motivación de los alumnos.

Las repeticiones. -

Los alumnos realizan el movimiento explicado tratando de imitar todas las acciones tal como las ha ejecutado el profesor, repitiendo el ejercicio el mayor número de veces posible (cuatro repeticiones como Uke y cuatro como Tori, una y otra vez), afín de adquirir los automatismos necesarios que permitan liberar la participación del pensamiento.

Todos los movimientos se repiten por el lado izquierdo y por el derecho, el mismo número de veces, durante los ocho o nueve minutos que el plan de entrenamiento suele dedicar a cada técnica.

Se evitará cambiar de movimiento con excesiva premura –no antes de los seis minutos- ya que produce frustración en los alumnos, que apenas han tenido tiempo de aprender y asimilar lo explicado, cuando ya se les propone otra cosa diferente.

Otro error es dejarles repitiendo el mismo movimiento por un tiempo excesivo –mas de diez minutos- porque entonces los alumnos caen en la monotonía y el aburrimiento, y el grupo de músculos o articulaciones que intervienen sufren una sobrecarga innecesaria.

Las interrupciones. -

Si el movimiento es conocido de todos, no es necesario detener la clase, hacerles sentar, y presenciar por enésima vez una técnicas que ya se les ha explicado mil veces... bastará con anunciar de viva voz, la técnica a practicar sin interrumpir el entrenamiento, salvo para cambiar de pareja.

Al demostrar y explicar una técnica nueva, o desconocida por los alumnos, se les dará en principio las mínimas explicaciones, para estimular su atención y sus ganas de descubrir...

Si la técnica explicada está siendo mal realizada, o no ha sido bien comprendida por la mayoría de practicantes, se interrumpe el entrenamiento, se sientan todos, y el profesor la explica de nuevo con mas detalle si es necesario.

Durante la clase el profesor se mezclará entre los practicantes, observando y permaneciendo disponible para resolver cualquier duda, o vigilar por su seguridad.

Las correcciones. -

Las correcciones pueden ser individuales y colectivas.

La individual se realiza sobre la marcha, sin detener la clase, directamente al interesado, de manera respetuosa y discreta

Cuando los defectos o errores observados son de carácter general, el Monitor interrumpe el entrenamiento, permite que se sienten todos, y muestra con claridad todo aquello que no se debe hacer, dando las explicaciones oportunas, aunque no debe abusar de esta forma de corregir, porque supone una pérdida de tiempo, y del ritmo del entrenamiento.

Las correcciones del profesor, tanto individuales como colectivas, serán siempre oportunas, concretas y breves, evitando humillar o ridiculizar al alumno, o cansarle con explicaciones innecesarias o reiterativas.

La progresión.-

Se empezará siempre por los ejercicios más sencillos, para ir pasando paulatinamente a los más complejos, yendo de lo fácil a lo difícil, y sin exigir a nadie nada que esté por encima de sus posibilidades físicas o técnicas.

A fin de proteger los músculos y las articulaciones, y facilitar una cierta recuperación cardiorrespiratoria, el profesor en su plan de la clase habrá alternado técnicas de proyección, (Nage waza) con técnicas de inmovilización (Kátame waza) ,proporcionando así, un mejor rendimiento de la capacidad física y técnica de los alumnos.

Al principio de la clase se evitarán los ejercicios violentos de fuerza, velocidad o resistencia, porque llevan a la fatiga prematura, al haber omitido el periodo de adaptación del organismo al ejercicio.

La protección mutua.- (Ai nuke)

El Monitor recordará o advertirá a los alumnos para que se protejan mutuamente.

Uke ha de controlar el alcance de sus ataques, aún dentro del máximo realismo con el que debe ejecutarlos.

Tori aplicará las técnicas con energía, pero al mismo tiempo con el máximo control, de manera que nunca cause ninguna lesión a Uke, además evitará proyectarlo si no hay espacio suficiente y seguro para hacerlo, y le protegerá de los otros practicantes que se encuentren a su espalda y pudieran caer sobre él.

Se abordará con la máxima precaución aquellas técnicas que por su dificultad y riesgo sean peligrosas.

Fin de la clase...

Después de la vuelta a la calma y de los saludos rituales, el profesor, en vista de cómo se ha desarrollado la sesión, debería preguntarse si se han cumplido los objetivos previstos para la misma, y si sus propuestas han sido comprendidas.

Este pequeño exámen o evaluación personal, es muy valioso, porque pone de relieve los errores de planificación, así como los ejercicios o actitudes que motivan o aburren a los alumnos, y así podrá evitar estos mismos fallos en clases futuras.

Por su parte el alumno también puede preguntarse: ¿Qué ha querido transmitirme el profesor en esta clase...? ¿Cómo puedo aplicar en mi vida ordinaria lo que he aprendido hoy...?

LECCIÓN N° 32

AIKIDO INFANTIL

El niño se inicia por medio del movimiento en la comprensión de las partes de su cuerpo, y en la adquisición gradual de la conciencia de su personalidad". Henri Wallon

El monitor de Aikido es al mismo tiempo, un entrenador, un animador, y un educador, y su tarea principal es infundir en cada alumno la mayor confianza en sí mismo, al tiempo que toma todas las medidas de seguridad para evitar que se lesionen.

Planificar y desarrollar una clase de Aikido infantil, es tanto o mas complejo que impartir una clase de adultos.

El Monitor necesita conocer las características de los niños en sus diferentes etapas de crecimiento, para que sepa adecuar la enseñanza a sus necesidades y a su capacidad de asimilación, que varía mucho de una edad a otra.

Una metodología específica de Aikido infantil, necesitaría por si misma un manual, pero dado que no es posible tratarla aquí en toda su extensión, nos limitaremos a exponer las nociones mas elementales para su iniciación.

EL NIÑO DE SEIS A NUEVE AÑOS.-

Aspecto físico.-

- Disfruta de una gran movilidad y coordinación cerebral y motora.
- Su desarrollo biológico se produce "a saltos". Y en estos periodos su organismo se debilita, es mas excitable y le resulta difícil mantener la atención.
- Rápida recuperación física, y mayor habilidad locomotora
- Articulaciones muy flexibles y extremadamente frágiles a la torsión y estiramiento. ¡Mucho cuidado con algunas técnicas...!
- Las niñas tienen un desarrollo más precoz y rápido que los niños
- Los niños zurdos tienen menor adaptación motora que los diestros. No se les debe contrariar en el uso de su mano izquierda.
- No se cansan nunca, son indiferentes a los riesgos, son muy imitadores, volubles e inconstantes.

Aspecto psíquico.-

- Disminuye su capacidad de atención, puesto que es espontánea e inestable.
- Juzga y discrimina sin ambages, y solo imita aquello que le resulta agradable.

- Tiene buena memoria y le permite aprender sin comprender.
- Aparece el estímulo, la emulación y el proceso razonador
- Necesita ser querido y apreciado por todos cuantos le rodean, o se relacionan con él.
- Adquiere conciencia de los demás y del grupo, al que quiere agradar y mantener buenas relaciones.
- Carece de estabilidad emocional. Tan pronto se muestra dócil y tratable, como arisco y desobediente.
- Acepta las reglas del juego, aunque a veces prefiere hacer trampa que perder.
- No conoce el término medio, tiene tendencia a ser extremista y radical.
- Admite el elogio y la aprobación, y rechaza la crítica. Quiere ser el primero y preferido en todo.
- Sensibilidad muy frágil que le hace llorar ante cualquier contrariedad.

Aspecto ético-sociológico. -

- Infravalora a los menores que él y muestra claras preferencias por compañeros concretos.
- Sólo las impresiones de sus sentidos activan su atención.
- Se comporta mejor con elogios que con castigos.
- Comienza a percibir las contradicciones, las injusticias, y los defectos de los demás.
- Necesita sentirse aceptado, seguro y apreciado.

PEDAGOGÍA APLICADA. -

- La duración de la clase no ha de sobrepasar los 50 ó 60 minutos.
- Los niños de estas edades necesitan moverse mucho, por lo que se le ha de permitir actuar, y no tenerle mucho tiempo sentado escuchando explicaciones.
- Necesita movilizar su columna vertebral, pero se evitará cargarla con pesos, o realizando esfuerzos con la espalda encorvada.
- No debe realizar ejercicios violentos, ni de fuerza, ni demasiado intensos o prolongados.
- Los ejercicios abdominales en el suelo se realizarán con las piernas recogidas sobre el vientre.
- No solicitar su atención por espacios superiores a dos minutos.
- Se entusiasma enseguida por algo, pero también se cansa pronto, por lo que el Monitor ha de saber motivarles a través de ese entusiasmo pasajero y renovable, animándoles constantemente.
- Admiten el diálogo siempre que el profesor sepa tomarse en serio sus problemas.
- Las repeticiones de los movimientos les aburren, porque no perciben el valor del esfuerzo sostenido. Solo si les producen satisfacción inmediata serán capaces de repetir con interés.
- Las explicaciones han de ser breves y claras, buscando motivar al niño solicitando sus dotes de imitación y creatividad.
- Retienen más fácilmente una explicación global que una fragmentaria.
- Las correcciones del profesor, irónicas, insultantes o despectivas, son negativas y frustrantes para el niño.
- Cambiar el ritmo y los ejercicios propuestos, cuando se perciban signos de fatiga o aburrimiento.
- No proponerles nada que no sean capaces de realizar

- Se ha constatado que en días de viento, los niños se muestran mas excitados y turbulentos, en días de lluvia están abatidos y desganados, y en días de mucho calor están abúlicos y disminuye su interés.
- El Monitor ha de tener mucha paciencia y repetirles muchas veces las cosas.
- Se les ha de fomentar el sentido de convivencia y amistad, enseñándoles a ser responsables.

La disciplina.-

Existen dos tipos de disciplina:

- 1.- La externa impuesta por la autoridad del profesor.
- 2.- La autodisciplina que se impone el propio alumno por convencimiento y aceptación de las reglas. ¿Cómo infundir este tipo de autocontrol?
 - a) Apelando a la conciencia del niño, a su sentido de la justicia. Es la mas formativa.
 - b) Incitándole a imitar lo bueno y lo positivo de sus semejantes, (emulación) sin hacerles caer en la envidia o el servilismo.
 - c) Elogiando su buen proceder, sin despertar su vanidad, o la envidia de los otros.

El Monitor recurrirá a la disciplina preventiva observando estas pautas:

- a) Eliminando de antemano todo aquello que puede producir desorden.
- b) Vigilando a los mas revoltosos sin que ellos se den cuenta, e invitándoles a dirigir algún ejercicio.

Se aplicará la disciplina externa cuando alguien ha cometido una falta, procediendo de este modo:

- a) Haciéndole ver que todos nos hemos dado cuenta de su falta.
- b) Advirtiéndole de palabra, o invitándole a que él mismo se imponga el castigo.
- c) Repreendiéndole con firmeza, pero sin insultarle ni humillarle.

El castigo.-

Con los castigos no se logra que el niño aprenda una conducta buena, solo se consigue temporalmente y en parte, evitar una mala, por lo que solo se empleará como último recurso y puede ser:

- 1.- Negativo. Privándole de algo, mostrar descontento, etc.
- 2.- Positivos. Imponiéndole algo desagradable, hacerles repetir un ejercicio un cierto número de veces, no dejándole participar en el juego, etc.

Se recurre al castigo cuando:

- a) Cuando el problema de conducta se repite de forma voluntaria
- b) Cuando la conducta del niño pone en peligro su propia seguridad, o la de los otros niños.

El castigo para ser educativo tiene que ser aplicado inmediatamente, y al mismo tiempo ha de ser justo y proporcionado a la falta cometida. Los castigos corporales o físicos están prohibidos.

Escuela Nacional de Entrenadores RFEJYDA
MANUAL DEL MONITOR

FILOSOFIA DEL AIKIDO



LECCIÓN Nº 33

EL ESPIRITU DEL AIKIDO (1)

" Para practicar adecuadamente el Arte de la Paz, debes calmar el espíritu y retornar a la fuente. Eliminar toda malicia, egoísmo y deseo, para limpiar el cuerpo y el espíritu. Sentir eterna gratitud por los dones recibidos del universo, de tu familia, de la madre naturaleza y de tus semejantes. Morihei Ueshiba

Una detenida reflexión sobre los escritos del fundador del Aikido, nos muestra que al crear su Arte Marcial, quiso trascender su mera utilidad práctica e inmediata como sistema de autodefensa, para que alcanzase la dimensión global capaz de proporcionar los elementos necesarios de mejora, a todos los practicantes que buscan superarse en todas las facetas de su vida.

Aquellos que ya han comenzado este camino, descubren sin tardar, que los peores enemigos, los más difíciles de vencer, viven dentro de nosotros mismos, como son entre muchos otros: la envidia, el rencor, la cólera, el orgullo, los prejuicios, los temores, la pereza, el egoísmo, la intolerancia, etc. etc.

La práctica bien encauzada del Aikido, te ayudará a descubrir donde están los tuyos y en que ocasiones imponen su ley... hasta que seas capaz de sujetarlos y ser dueño absoluto de ti mismo.

En Japón el practicante de Aikido recibe el nombre de *Aiki Shugyo Sa*, cuyo significado literal es el siguiente:

Ai = acuerdo, unión, amor, armonía

Ki = energía, espíritu, vitalidad

Shugyo = modestia, austeridad, sacrificio, ascesis

Sa = hombre.

Aikidoka es el hombre genérico que se da al experto, y no al debutante.

El Aikido de Ueshiba no contempla la existencia de un "enemigo", o "adversario" al que es preciso vencer, sino que nos enseña a buscar el entendimiento y el acuerdo con los actos y las intenciones del otro, porque según sus propias palabras "*el fin de las artes marciales es la amistad...*"

Las ideas que propugnaba enseñaban a destruir la agresividad del atacante, haciéndole sentir o ver que sus ataques eran ineficaces y por tanto inútiles.

El modo práctico de conseguirlo es aprender a utilizar los movimientos y la energía del oponente en su propia contra, ya sea esquivando, creando el vacío, o desequilibrándole, y pasando a neutralizarle de inmediato.

En cada repetición el encuentro entre Uke y Tori, siempre se produce sin espíritu de oposición, ni dualidad, y de esa toma de contacto entre dos cuerpos, surge el acuerdo, y la trayectoria única del movimiento cuyo dominio está en manos de Tori.

“El Aikido no es la oposición de dos fuerzas materiales, dando como resultado que la mayor vence a la menor, sino la perfecta asociación de dos estados de espíritu diametralmente opuestos, pero uno de ellos esencialmente benévolo vence al oponente ayudándole a ver claro”

El Aikido fundamenta sus técnicas en los principios de la no-resistencia, y por ello se adiestra en permitir al otro que sea el primero en atacar golpeando o agarrando, porque su respuesta necesita aprovechar la intención, la energía y el movimiento del atacante para sumar la propia energía y utilizarlas en su contra... ***“hasta que abandone voluntariamente su espíritu hostil y sus intenciones agresivas...”***

Técnicamente es Aikido es ante todo un arte de esquiva y de desequilibrio. Su eficacia reside en el vacío que encuentra ante sí el atacante.

El entrenamiento de las técnicas y la adopción de las mejores actitudes durante las clases, no es mas que un medio para pulir nuestros malos hábitos, y adoptar las excelentes cualidades que permanecen dormidas en lo más profundo de nuestro ser.

En cuanto a los aspectos psicológicos, y éticos, el aikidoka se entrena para conocerse mejor, para mejorarse en todos los ordenes, y para hacerse más útil a los demás, contribuyendo así a instalar la paz y la armonía en su entorno.

QUE APORTA EL AIKIDO.-

En el ámbito físico: Un medio excelente de conservarse en buena forma física.

En el ámbito técnico: Aprender a hacer el mejor uso de la energía en todas las acciones y movimientos.

En el ámbito psíquico: Adquisición de actitudes, control mental y emocional.

En el ámbito energético: Activa y potencia la energía vital individual

En el ámbito utilitario: Proporciona un eficaz sistema de autodefensa.

En el ámbito ético: La puesta en práctica de los mas nobles valores humanos

En el ámbito holístico: Un modo de entender la vida de acuerdo a las leyes naturales.

En el ámbito lúdico: La realización de ejercicios siempre renovados, que aportan amenidad, provecho y satisfacción a los practicantes.

LECCIÓN N° 34

EL ESPIRITU DEL AIKIDO (2)

" La práctica del Aikido es un acto de fé, una creencia en el poder de la no violencia. No es un tipo de disciplina rígida, o de ascetismo vacío. Es un camino que sigue los principios de la naturaleza aplicados a la vida cotidiana. Morihei Ueshiba

LA NO VIOLENCIA Y EL AIKIDO. -

Es fácil constatar que hoy , al igual que en cualquier época de la historia, el hombre no ha conseguido erradicar la violencia en su entorno, porque campa a sus anchas en todos los ámbitos y de todas las maneras imaginables, y hasta tal punto que muchas personas están persuadidas que incluso para defender los derechos mas elementales deberán recurrir a alguna forma de violencia.

Morihei Ueshiba era consciente de esta realidad, pero comprendió que la solución no estriba en devolver "ojo por ojo y diente por diente...", y persuadido de ello estructuró la filosofía de su arte en la aceptación y la puesta en práctica de un comportamiento sujeto a los principios de la no-violencia.

Para un observador que contempla el desarrollo de una clase, pero que desconoce el espíritu del Aikido, no dejará de sorprenderle el hecho de que los practicantes se ejerciten en técnicas de combate cuerpo a cuerpo, afirmando al mismo tiempo que se adiestran para no actuar con violencia...!

¿Cómo se puede actuar desde la no-violencia, si en el Dojo solo se entrena el ámbito técnico, es decir en responder al ataque violento de una persona, con un movimiento que lo derriba o le puede luxar un brazo...?

Afortunadamente, y al mismo tiempo que el neófito aprende las técnicas de combate, aprende también las actitudes y los principios éticos que han de regir su conducta las 24 horas de su vida ordinaria, allí donde se encuentre, al menos esa era la intención y el deseo de Morihei Ueshiba.

La opción por la no-violencia es la que hace suya el aikidoka cada vez que se encuentra ante un conflicto (una agresión, una calumnia, una injusticia, un abuso, etc.) a pesar de que la natural indignación le induzca a responder con la máxima energía o agresividad.

ACTITUD DEL AIKIDOKA FRENTE A LA VIOLENCIA. -

¿Porqué es mas inteligente, provechoso y humano optar por la no-violencia...?

El maestro André Nocquet decía al respecto: **“Si oponemos un gesto violento a otro gesto violento, posiblemente podamos resistir un momento, o un tiempo a la violencia, pero no erradicaremos las raíces del error...”**

No es necesario en absoluto, -a pesar de que así hemos sido educados – sentirse afectado ni física, ni psicológica, ni moralmente por la agresión verbal, física, psicológica, etc. de aquél que quiere hacernos daño, pues en todos los casos el ataque injustificado es una muestra de la debilidad y el miedo que ha hecho presa en el atacante.

Si al insulto se responde con un insulto, y al golpe con otro golpe, hemos caído en la trampa, al haber entrado en la **“espiral de la violencia”**.

¿Cómo actuar ante la violencia de una agresión o conflicto no provocado...?

Ante esta situación el aikidoka se encuentra en la necesidad de luchar al mismo tiempo en dos frentes distintos:

1.- Consigo mismo para dominar:

- La mente alocada que ante el miedo pierde la lucidez y la objetividad
- Las emociones y los sentimientos (miedo, rabia, orgullo, cobardía)
- La postura, los gestos, la voz, la expresión del rostro, etc.

2.- Con el comportamiento del agresor:

- Insultos, amenazas, provocaciones, etc.
- Sus acciones o ataques

No responderá de la misma manera, ni en el mismo tono, no demostrará agresividad, ni rabia pero tampoco miedo, no descuidará su atención y su disponibilidad para esquivar el primer ataque, si es que se produce, procurando después reducirle con el menor daño posible.

Lanza del Vasto discípulo de Gandhi enseñaba que ante el conflicto se pueden adoptar cuatro actitudes o comportamientos erróneos:

1.- Escurrir el bulto ante una injusticia manifiesta, es decir pasar, no querer comprometerse ni denunciarla... Es algo vergonzoso e indigno.

2.- Devolver ojo por ojo y diente por diente, faena por faena. El conflicto en vez de solucionarse se agrava.

3.- Huir cobardemente abandonando, bienes, derechos, personas, ante el miedo del asaltante... Gandhi decía al 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 sin defender lo suyo...”**

4.- Humillarse, e implorar clemencia ante el injusto, es decir capitular, rendirse sin luchar de ninguna manera. El conflicto se agravará y perdurará.

La enseñanza de Morihei Ueshiba y Lanza del Vasto son semejantes al afirmar que la mejor actitud ante el conflicto es aquella en la **“que nos enfrentamos al enemigo sin miedo, sin odio, sin violencia, sin ánimo de aniquilarle ni vencerlo, únicamente con las armas de la razón, para hacerle ver su error, y no cejar hasta resolver el conflicto, por medio de la comprensión, la tolerancia, el sentido de justicia, y la paciencia, hasta eliminar la desconfianza, o la animadversión y establecer el entendimiento, convirtiendo al enemigo en amigo.**

Porque al enemigo se le sirve, se le honra, y se le salva combatiéndolo, y la meta no es la victoria sino la reconciliación”.

LECCIÓN N° 35

EL ESPIRITU DEL AIKIDO (3)

"Tu mente debería estar en armonía con el funcionamiento del Universo; tu cuerpo debería estar en armonía con el movimiento del Universo, cuerpo y mente debería estar unidos por la actividad de Universo. Morihei Ueshiba

LA ARMONIA Y EL AIKIDO.-

La enseñanza y los escritos de Ueshiba, son una constante recomendación al adepto, para que aprenda a establecer y vivir en la armonía consigo mismo, con los demás y con el Universo.

Tanto es así, que la idea gusta a casi todos los aikidokas, al menos por lo que se deduce de sus comentarios y por la idea o sentimiento que en su día les hizo elegir este arte marcial.

Se escriben muchas cosas bonitas en torno a la armonía Aiki, pero abundan menos los que ofrecen a los aikidokas de manera inteligible, las pautas que han de seguir para alcanzarla y vivirla, porque si la teoría no se sabe, o no se puede llevar a la práctica, ¿de qué sirve?.

Hoy podría tomarse como un mensaje ecológico en toda regla, dado que su práctica se inspira en principios físicos, técnicos, psicológicos, éticos, estratégicos, y espirituales, aportando una nueva forma de solucionar los conflictos y las situaciones de violencia, desde una actitud de no-oposición directa, integración, acuerdo, adaptabilidad, comprensión y entendimiento.

Todos los órganos del cuerpo y de la mente son interdependientes, nada está aislado del conjunto, y cada parte influye en las demás, por tanto la armonía psicofísica es la condición fundamental para vivir en paz consigo mismo, con el entorno y con el mundo.

No existe la armonía cuando se piensa de una manera y se dice, o se actúa de otra diferente, es decir, cuando hay incoherencia entre los pensamientos, las creencias, los afectos y las acciones.

Por otra parte, la armonía personal no es algo estable y permanente que pueda conseguirse de una vez para siempre, pues depende de muchos factores cambiantes, que obligan a buscarla y restablecerla cada día de manera personal.

¿ARMONIA EN QUE, COMO CUANDO...?

Lo importante no es hacer un discurso sobre el tema, sino dar pistas claras y factibles a los aikidokas para que logren acceder a ella, como por ejemplo las siguientes:

ARMONIA EN LOS MOVIMIENTOS.-

“El movimiento debe realizarse sin interrupciones ni pausas, basta respetar su propio ritmo, y convertirte en el eje de tu propia esfera”.- M. Ueshiba.

El movimiento es una acción motriz realizada en el espacio y en el tiempo, o la manifestación de una energía que sigue una trayectoria determinada.

En todos los movimientos, buscaremos la coordinación, la fluidez, la continuidad, la precisión, la eficacia, el ritmo, la trayectoria ideal, el momento oportuno, la sincronía con la respiración, y el autocontrol.

ARMONIA PSICOFÍSICA.-

“El Aikido es un arte corporal y espiritual”.- M. Ueshiba.

Una de las primeras tareas del aikidoka es tratar de conocer su cuerpo y su mente (pensamientos, emociones, afectos, estados anímicos, etc.) y después adoptar un comportamiento coherente con la escala de valores por la que cada uno, consciente o inconscientemente, rige su vida.

ARMONIA INTERPERSONAL.-

“El Aikido es un medio apto para reconciliar al mundo, y de reunir a todos los seres humanos en una sola familia”.- M. Ueshiba.

La sociedad actual, salvajemente competitiva en todos los terrenos, está cada vez más necesitada de personas equilibradas que vivan de acuerdo a códigos éticos universalmente válidos y beneficiosos para todos, porque si el individuo no tiene armonía en su propia vida, lo quiera o no creará problemas... y de los pequeños, o no tan pequeños problemas de muchos individuos, aparecen las grandes crisis sociales.

Pero... ¿dónde, o quién enseña a vivir en armonía...? Podemos responder sin dudarlo, que el Dojo de Aikido es un buen lugar para aprender esa asignatura.

ARMONIA CON EL UNIVERSO.-

“El Aikido habrá alcanzado su objetivo supremo, cuando cada ser, tras haber seguido su propio camino, sea uno con el Universo”.- M. Ueshiba.

Nuestro Universo se rige al menos por lo que sabemos hasta hoy, por dos tipos de principios:

- 1.- Las leyes físicas que rigen todo lo concerniente a la materia y la energía
- 2.- Las leyes espirituales, (psicológicas, mentales, anímicas, éticas) que rigen el ámbito de la conciencia humana.

Vivir en armonía con los principios universales, es ante todo una búsqueda, y una opción personal, manifestada en la adhesión consciente y voluntaria a dichas leyes una vez conocidas.

LECCIÓN N° 36

EL ESPIRITU DEL AIKIDO (4)

"Herir a un oponente es herirte a ti mismo El Arte de la Paz consiste en controlar la agresión sin producir daños". Morihei Ueshiba

IMPEDIR HERIR SIN HERIR. -

Cuando el maestro Ueshiba se refería al uso del Aikido como sistema de autodefensa, insistía constantemente en recordar que el verdadero objetivo de su Arte, ante una agresión real, era "*Impedir herir sin herir*".

Los practicantes con algunos años de experiencia y grados Dan en su currículo, entienden la nobleza que acompaña a este comportamiento ideal, pero al mismo tiempo no ven muy claro como alcanzarlo, dada la forma en que normalmente se entrena en la mayoría de los dojos.

Las presas de Aikido, cuando se aplican con éxito son tan eficaces, que si no media un buen autocontrol, causarán daño o lesiones al agresor... y lo cierto es que se precisa una maestría y un autodomínio absoluto para neutralizar al atacante que quiere hacernos daño y que se resiste con todas sus fuerzas a ser reducido.

Preciso es reconocer que esta hazaña no está al alcance de cualquier aikidoka, porque tal grado de habilidad requiere entrenar el cuerpo, la técnica y la mente de otro modo al que normalmente se hace. No basta con aprender las técnicas señaladas en cada grado para adquirir este nivel de eficacia, es preciso contemplar otros factores...

La gran paradoja del Aikido de Ueshiba es que nos motiva para entrenar con perseverancia hasta ser capaces de "*impedir herir sin herir*", y al mismo tiempo alimentar la convicción de no tener que recurrir nunca al uso de estas destrezas técnicas...

En situaciones límite solo puede actuar sin violencia aquel que sabe aplicar con eficacia el Aikido, pero a la vez posee la habilidad de conducir la situación de tal manera que no sea necesario su uso.

Un antiguo aforismo "Aiki" enseñaba que hay tres formas de ganar un combate:

- 1.- Ganar después de haber combatido.
- 2.- Ganar antes de combatir.
- 3.- Ganar sin combatir.

Y en la intención de Ueshiba, el aikidoka debe optar por la tercera forma.

INGENUIDAD PELIGROSA.-

El practicante que se adhiere al ideal de *"Impedir herir sin herir"*, ha de saber discernir que la consigna no tiene un carácter absoluto, porque ante todo hay que considerar la gravedad de la circunstancia en la que se puede aplicar, o no.

No todos los agresores son iguales, ni sus intenciones, ni su escala de valores, o su falta total de principios, ni sus necesidades, etc. porque son estos matices los que hay que identificar de inmediato en el individuo que quiere agredirnos... es decir, su grado de peligrosidad.

Por encima de este noble ideal, prevalece el deber de preservar la propia integridad física, o la vida, por tanto, cuanto más peligroso es el adversario, o sus intenciones, mas obligados estamos a defendernos aunque ello suponga causar daño o lesiones al agresor.

Cuando la propia vida, o la de una tercera persona está en grave peligro, todo está permitido para protegerla, aunque por supuesto ésta sería la excepción al ideal de *"impedir herir sin herir"*.

¿CÓMO IMPEDIR HERIR SIN HERIR?.-

De acuerdo a la enseñanza de Ueshiba:

Mostrando al agresor que sus ataques, físicos, verbales, psicológicos, etc. no nos afectan, que son inútiles porque podemos neutralizarlos

Dándole tiempo para reflexionar y desistir de su intención agresiva.

Entablando un diálogo conciliador y no desafiante, sin responder a los insultos o provocaciones.

Controlando el amor propio -el orgullo herido-

Ejerciendo el autodomínio emocional y anímico (control del miedo, la rabia, la agresividad, etc.)

No adoptar una posición de guardia o de combate, porque puede ser interpretado, por el adversario, como un desafío.

Conservar la alerta constante y la disponibilidad inmediata para reaccionar.

Rechazar el ataque -si es que se produce- con esquivas o bloqueos, sin respuesta a los primeros golpes, siempre que no revistan gran peligro.

Defenderse si el agresor persiste en sus ataques, de acuerdo a la peligrosidad de los mismos, buscando causar el menor daño posible.