



## AIKIDO

El Aikido es una magnífica síntesis de las Artes Marciales del Japón. En él se ve cristalizada la larga e intensa tradición del Budo (el Camino del Samurai). Es una auténtica ciencia del combate. La técnica del Aikido consiste en el máximo aprovechamiento de la inercia del atacante, armonizando con su movimiento y neutralizando así la fuerza agresiva hasta que el otro se quede completamente reducido y dominado. Un movimiento del aikido tiene, con frecuencia, una trayectoria espiral o esférica. No existe la resistencia y siempre se mueve a favor de la fuerza del otro, lo cual es, en realidad, la base común y fundamental de las Artes

Marciales japonesas. Sin embargo, la característica de la técnica del Aikido es utilizar siempre la energía (fuerza mental y física) en sentido de extensión y nunca contactivo.

Es una extensión, expansión y liberación físicas y mentales. Un movimiento extensivo se debe realizar con naturalidad y con el firme mantenimiento de la concentración y del equilibrio. Para realizar una técnica con eficacia es vital una función coordinada, armónica, espontánea y natural del cuerpo (los movimientos de la cadera, los desplazamientos de los pies, el manejo de las manos, etc...), la respiración y la mente. Hay doce Naves fundamentales (**IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO, GOKYO, SHIHONAGE, IRIMINAGE, KOTEGAESHI, TENCHINAGE, KAITENNAGE, KOKYUNAGE**, que es la más sintética de todas y **KOSHIWAZA**) y estas llaves básicas, aplicándose contra los más diversos ataques posibles, como presa de manos, agarre de solapa, golpe vertical, horizontal o lateral, de frente o por detrás, ataque armado con cuchillo, espada o bastón, o ataques simultáneos, etc..., se multiplican y desarrollan hasta más de dos mil técnicas distintas, o sea, infinitamente. Pero estas innumerables llaves obedecen sin excepción a una sencilla ley que se llama **AIKI** , Armonía o Realización de la Unión. Por ejemplo, si un atacante le viene a usted intentando golpearle de frente, usted no debe resistirle intentando parar el golpe, sino que le acompañará hacia la dirección en que corra su fuerza; así uniéndose y armonizándose con él, le dirigirá, dibujando una trayectoria espiral alrededor de su propio centro de gravedad, y así, finalmente le devolverá la fuerza agresiva a su autor.

Esta maniobra puede compararse, tal vez, con una ingeniosa canalización de agua: una corriente de agua, uniéndose con otra, aumenta su potencia, en vez de disminuirla chocando con ella; se dirige armónica y dinámicamente hacia el origen de ésta, vertiendo así toda su energía en ella. Según la variación de la trayectoria que dibuja, este movimiento se llamará Shihonage, Iriminage, Kotegaeshi, etc... Este mecanismo se puede adaptar a cualquier otro tipo de ataque. Aquí se revela que la dinámica del Aikido consiste en no tratar a un ser humano como una masa o un volumen determinado dimensionalmente, sino como una corriente enérgica o KI. Sin embargo, el Aikido no se limita a ser una mera técnica de lucha ni un deporte. Es ante todo, un arte muy depurado; su estética se identifica con las más refinadas ramas del arte tradicional japonés. Su sobriedad y dinamismo nos hacen recordar la pintura y escultura medievales; su sencillez y agudeza, la espada japonesa; su finura y elegancia, la cerámica; su serenidad y pureza, la arquitectura y jardinería. Es también una filosofía de la vida.

El Aikido fue creado hace medio siglo por el Maestro MORIHEI UESHIBA (1883-1869), una bella encarnación de la espiritualidad japonesa.

“... como AI (armonía) quiere decir también amor, decidí bautizarle como AIKIDO a mi único BUDO.

El verdadero Budo es una obra de amor. Consiste en dar la vida a todos los seres y no matarse o batirse. El Amor es la divinidad que cuida de todo, que mira de todos. Nada existe sin él. Aikido es el cumplimiento del amor.

El secreto del Aikido es ponernos en armonía con el movimiento del Universo y ponernos de acuerdo con el Universo mismo.

El que ha adquirido el secreto del Aikido, contiene en sí mismo al Universo y puede decir: ¡Soy el Universo. Por rápido que sea mi enemigo, nunca soy vencido. No es porque mi técnica sea más rápida que la de mi adversario, no es una cuestión de velocidad; el combate está terminado antes de haber empezado. Cuando el enemigo trata de combatirme a mí, que soy el Universo, tiene que romper la armonía del Universo. Por este hecho, en el momento en que decide combatirme, ya está vencido. El tiempo no puede medirse, ni en rapidez, ni en lentitud... El Aikido no resiste nunca; por tanto, El Aikido es siempre victorioso... Lo que es preciso en el Aikido es querer servir la paz para todos los seres humanos y no entrenarse y desear la fuerza con el único fin de querer vencer al adversario...”

*De la Memoria del Maestro Morihei Ueshiba.*

Estas son las palabras del fundador del Aikido. Estas son sus confesiones. Estas ideas, que son la conclusión del hombre que ha atravesado el largo y duro camino del crudo antagonismo, lo cual ha sido superado por él finalmente; no debe estar lejos de la Ramakrishana o de Gandhi. En este momento, su Budo dejó de ser una mera técnica de combatir y pasó a ser un Camino Constructivo y así nació el AIKIDO.

**YASUNARI KITaura**

7º Dan Shihan

Delegado del AIKIKAI en España

[www.aikidonavarra.iespaña.es](http://www.aikidonavarra.iespaña.es)