

Atemis y Aikido

Que es un *atemi*? ¿Cuándo aplicamos un *atemi*? ¿Para que sirve un *atemi*? ¿Que *atemis* hay? ¿El *aikido* tiene *atemis*? ¿Es efectiva una técnica de *aikido* sin *atemis*? ¿Estoy preparado para aplicar *atemis*? ¿Como eludir los *atemis*? ¿Una patada es un *atemi*?...

Estas y otras muchas preguntas me han sido formuladas en diferentes ocasiones y sorprendentemente incluso por practicantes veteranos. Todo ello ha motivado la decisión de escribir este artículo para clarificar al máximo todas estas dudas que, formuladas o no, existen sobre este tema.

La definición generalizada en las diferentes artes marciales es que *atemi* es la ejecución de un golpe, a veces letal, aplicado sobre un adversario. Dentro del contexto de *aikido*, el *atemi* adquiere un significado más amplio. *Atemi*, debe entenderse como la aplicación de nuestra energía sobre un objetivo externo para conseguir un propósito determinado. La aplicación del *atemi* puede ser exteriorizada desde nuestras extremidades o íntegramente con todo nuestro cuerpo, sin olvidar que la actitud mental en la emisión de un *kiai* es en potencia un *atemi* psicosomático sobre el adversario.

La singularidad del *atemi* en *aikido* es que no se trata exclusivamente de un vehículo de destrucción (en ocasiones puede tener un valor terapéutico y curativo, como en la aplicación del *Kuatsu*). Su aplicación no tiene como objetivo la destrucción sistemática de nuestro antagonista, ni ocasionar daños irreparables. Debe entenderse como vehículo para liberalizar y dirigir nuestra energía, para que en cualquier lance nos permita realizar una técnica *aiki*. La fuerza e intensidad del *atemi* dependerá por tanto de nuestro adversario, y su aplicación será proporcional al ataque recibido. Todos los practicantes que hemos avanzado en la práctica tenemos que ser muy conscientes que el *Do* escogido no es cómodo ni fácil y que contrariamente a la imagen estereotipada que en ocasiones la práctica del *aikido* puede reflejar, no es una disciplina suave, siendo por contra una tarea espinosa, tanto física como espiritualmente. Debemos asimilar que no estamos practicando ningún deporte, error que frecuentemente se produce entre sus practicantes, y que la repetición de unos gestos, aprendizaje de unos nombres y aplicación de unas técnicas, no son ni mucho menos un conocimiento profundo de la esencia que O'Sensei descubrió y mostró como signos inequívocos del espíritu *aiki*.

Debemos esforzarnos en comprender y recordar los principios espirituales y filosóficos que, en un periodo largamente conflictivo para toda la humanidad, motivaron a O'Sensei, después de practicar exhaustivamente diversas disciplinas marciales, crear un nuevo arte marcial; el *Aikido*, que vincula íntimamente su desarrollo a los principios de no-violencia y no-resistencia, siempre a través de buscar respuestas en forma dinámica y participación activa, rehusando la pasividad improductiva frente a cualquier confrontación.

Cuando nos invada la duda debemos ser capaces de adentrarnos con paso firme en la reflexión serena y a través de la meditación conseguir una visión objetiva para afrontar dudas y confusiones, entre ellas también el *atemi*. En muchas ocasiones la inseguridad en la ejecución de las técnicas son fruto del desconocimiento de la realidad *aiki*, y nos sumergimos en ideas y emociones contradictorias que nuestro ego hace aflorar desde el subconsciente y que en realidad son el reflejo de una desarmonía interna. La Vía del *Aiki* no es un camino fácil y a medida que se avanza por él surgen continuos conflictos. La adquisición de conocimientos por pequeños que sean, siempre serán a través de nuestro esfuerzo voluntario.

Para soportar la presión del aprendizaje la única arma que dispone el practicante es la voluntad. Cuando vivimos como "guerreros" la voluntad es lo único que nos fuerza a seguir en este tortuoso camino, como O'Sensei tuvo que avanzar para poder alcanzar el fin último

del *aiki*. Debemos rebasar la simple comprensión intelectual para acceder a una más veraz, real y directa. Nuestro cuerpo en todos sus planos, físico, espiritual y mental, es capaz de reconocer instintivamente cuando nuestra actitud es abierta y receptiva a todas las experiencias que recibimos. Cada una de las técnicas de *aikido* contiene en su espíritu la esencia del *atemi*, siendo una herramienta obligatoria e ineludible en la ejecución de estas. Sin embargo, es conveniente recordar el compromiso libre y personal de respetar en la ejecución de las técnicas, los principios universales del *aiki*. Desde esta óptica cada técnica devendrá única e irrepetible, ajustándose al máximo a los principios del *aikido*, sin ocasionar cargas que nos lastren innecesariamente en el entreno y desarrollo personal.

La metodología en la practica cotidiana puede provocar errores de interpretación que el instructor debe corregir y clarificar. Debemos distinguir las diferentes formas de trabajo y saber que beneficios obtenemos en cada una de ellas, sin mezclar ni tragiversar los beneficios que obtendremos individualmente y que cristalizarán, con el tiempo y de forma natural, en un conocimiento integral del *aikido*.

Principalmente existen tres formas básicas de entreno que deben respetarse escrupulosamente.

- *Ju No Keiko*: Corresponde a las formas suaves y fluidas que introducen al alumno en el aprendizaje de las técnicas básicas. Debe hacerse especial hincapié en la fluidez del movimiento, no siendo conveniente complicar su desarrollo con *atemis* (contiene el principio de *Go No Sen*).

- *Tai No Sen*: Debe emprender una practica mas vigorosa y en ella la manifestación de cualquier clase de *atemi* debe considerarse obligatoria, puesto que sin él resulta difícil la dinámica de los movimientos y su integración en las técnicas *aiki*, pudiendo variar su intensidad desde un trabajo normal, para grados menores, hasta otro donde la estrategia y el nivel técnico deben ir acorde con los cinturones mas altos.

- *Kotai*: Únicamente debe practicarse entre aikidokas experimentados, debiendo minimizar al máximo los *atemis*, pues su fin es comprender a través del *Tai no henka* la aplicación de las técnicas *aiki* frente a una máxima resistencia de *uke*.

Estas tres formas de trabajo; *Ju No Keiko*, *Tai No Sen* y *Kotai*, cultivadas primero por separado deben finalmente integrarse en la persona.

Por ultimo el apartado de defensa personal, fuente de múltiples equívocos en relación al *aikido*, debe ser de entreno exclusivo para aquellos aikidokas que dispongan de un buen nivel técnico y unos sólidos conocimientos de *aikido*. Debe disponerse de una aceptable condición física que permita el máximo de realismo durante su entreno, evitando las lesiones y los riesgos innecesarios.

Paralelamente, debemos preparar nuestro cuerpo para aplicar *atemis* de manera efectiva, incluidas las técnicas de pierna que deben considerarse un *atemi* más, siempre a condición que su aplicación esté dentro de los conceptos *aiki* y la dinámica del movimiento de la técnica realizada.

Esperando haber aclarado las dudas y preguntas que me habéis hecho llegar, sigo estando a vuestra disposición para las consultas que deseéis realizar en los cursillos que puntualmente se realizan cada mes.

Jordi Amorós.
Director Técnico de Aiki Catalunya.