

## Conceptos éticos y filosóficos en el Aikido.

Lo más difícil de estudiar en el *Aikido* no son las técnicas en sí, bien al contrario, lo agotador es controlar la violencia que surge de nuestro interior cuando nos sentimos amenazados, lo cual no es más que el reflejo de nuestras inseguridades.

Bien es cierto que aunque las técnicas de *Aikido* pueden usarse como defensa personal ante una posible agresión (el *Aikido* es un arte marcial completo y eficaz), Morihei Ueshiba no las creó como un método de lucha más. Su intención fue desarrollar un arte capaz de integrar a la persona en todos sus aspectos, físico, mental y energético.

Si llega el caso, nos defenderemos con proporcionalidad (como marca la Ley), con firmeza pero con serenidad, procurando respetarnos a nosotros mismos impidiendo que nuestra rabia o nuestro miedo lleguen a avergonzarnos. Esto se empieza a entender cuando entrenamos, pues en *Aikido* no se utiliza la palabra “enemigo”, decimos oponente, compañero, o simplemente *uke* (el que es dirigido, el que ataca), pues si mientras nos ejercitamos nuestra mente ve un contrincante en la persona que realiza el ataque, el miedo a perder impedirá una respuesta respetuosa con él. Así, en el *Aikido* no es usual que hallan competiciones que enfrenten un aikidoka contra otro.

Si por descuido, rabia o descontrol infligimos un daño a *uke*, debemos ser conscientes de la responsabilidad que adquirimos al aprender técnicas marciales, muchas de ellas potencialmente peligrosas para nuestros compañeros. La persona que entrena *Aikido* asume que desea cultivar sus capacidades para mejorar su calidad de vida, no para maltratar a quien se le ponga por delante.

Por otra parte, es de personas inteligentes saber apreciar lo que piensan o sienten los demás, un aikidoka nunca menospreciará a su oponente, pues él le da la oportunidad de experimentar su propio crecimiento personal. Se podría decir que *uke* es como un espejo para nosotros. El estado físico y psíquico en que dejamos a nuestro compañero al acabar la técnica nos indicará en que estado estábamos nosotros. Dependiendo del grado de control que tengamos en nuestro cuerpo y nuestras acciones, dependerá los resultados.

La palabra *Aikido*, en japonés está compuesta por tres ideogramas que representan tres conceptos: El primero de ellos: *AI*, significa Unión o Armonía y habla de la relación que debe haber entre los diferentes elementos que componen un todo. El segundo ideograma: *KI* se puede traducir como Energía y hace referencia a las fuerzas o energías que nos mueven, cuerpo, mente y espíritu. Por último, el tercero: *DO* es Camino o Vía, y habla del compromiso personal que se elige libremente al seguir una dirección concreta. Al unir estos tres signos, se puede traducir como: *AIKIDO*: Camino para la Armonía de La Energía.

Esta definición, explica que el *Aikido* es una disciplina que intenta equilibrar las energías que componen el individuo. Tal explicación no diferiría de otras artes marciales tradicionales, si no se diera la máxima importancia al hecho de preservar la integridad física y moral del adversario.

Entre aikidokas experimentados siempre surge la duda si la filosofía del *Aikido* es la que crea las técnicas, o es al revés; las técnicas llevan a la filosofía. Las dos razones son ciertas: al principio, cuando accedemos al *Aikido* ignorando su espíritu, las técnicas nos hacen comprender que hay formas más armoniosas de defenderse que simplemente golpeando con saña al agresor. Con el tiempo, sin embargo descubrimos que la persona no necesita, ni desea realmente hacer daño a los demás para protegerse, así que es una opción personal comportarse de forma violenta. Comprendemos que las técnicas de *Aikido* contienen el espíritu de la Paz, puesto que nos educa el instinto primario de la agresividad. Al conseguir llegar aquí, el aikidoka se esfuerza porque las técnicas contengan el grado máximo de armonía.

Otro aspecto relevante en la práctica de este arte es el hecho de experimentar los dos papeles, atacante y defensor con un mismo ánimo, desde una perspectiva no solo de aprendizaje técnico, sino también como una experiencia que forma nuestro carácter. El papel de *tori* (el que dirige, el defensor), no es más importante que el de *uke* (el que es dirigido, el que ataca), bien al contrario se cree que si no desarrollamos primero las habilidades como *uke* no podremos llegar a ser unos buenos *tori*. Esto es así debido a la particular forma de las técnicas de *Aikido*, que buscan convencer antes que dominar, lo cual nos obliga a entender que le ocurre a *uke* cuando le realizamos una técnica.

Jaume Segura.  
Instructor de *Aikido*.