

Conceptos técnicos de la práctica del Aikido.

El *Aikido* posee una diferencia básica respecto a otras artes marciales, y ésta es su deseo de no violentar al agresor. Dicho así, en un primer momento podría parecer que las técnicas de *Aikido* son blandas, o incluso más teóricas que prácticas. Nada más alejado de la realidad. Una de las dificultades que entraña su práctica es aprender a utilizar las técnicas sin llegar a hacer daño, y sin que pierdan su efectividad.

Para conseguir esto, es necesaria la máxima concentración y un esfuerzo consciente en mantener nuestra atención en el aquí y ahora, pues no se debe olvidar que se está entrenando un arte marcial que mal aplicado puede ocasionar lesiones muy importantes. La persona que recibe las técnicas (*uke*), juega un papel muy importante, ya que quien aplica esas técnicas (*tori*), deberá evaluar muy bien el grado de adaptabilidad de su compañero. Un *uke* rígido física y mentalmente se pone en peligro así mismo, lo mismo ocurre si dicho *uke* se relaja hasta tal punto que se abandone a la suerte, por lo que *tori* debe tener en cuenta en todo momento el estado psíquico y físico de su compañero. Lo ideal en todo momento es mantener una voluntad de atacar con decisión y recibir la respuesta con espontaneidad. La adaptabilidad por parte de *uke* al recibir sobre sí la técnica defensiva debe ser comparable a la de *tori* al recibir el ataque, puesto que las técnicas de *Aikido* parten de la capacidad de absorber una agresión, redirigiendo la energía y la inercia para finalmente devolverla, de forma controlada y acrecentada a quien te ataca. La observación y respeto del cuerpo del oponente, permite realizar luxaciones que en muchas ocasiones acaban en proyecciones. Esto es así porque el *Aikido* nunca va en contra de lo que el cuerpo necesita. Si *uke* al atacar y descargar su golpe, donde esperaba encontrar resistencia encuentra inercia no podrá evitar desequilibrarse. Para evitar hacerse daño al caer intentará recuperar el equilibrio, si en ese instante le ayudamos a recuperarse sumando su propio impulso al nuestro, su empuje inicial se multiplica de tal forma que pierde todo control sobre su desplazamiento. Llegados a este punto se entiende que el trabajo de quien ataca (*uke*), sea tan importante, básicamente por dos motivos: 1) deberá atacar con decisión para que *tori* pueda aprender a defenderse realmente; 2) el aprendizaje de caídas o la adaptabilidad ante determinadas presas permitirá a *tori* trabajar con confianza y precisión. Las luxaciones en *Aikido* se aplican por la necesidad de reconducir los desequilibrios de los desplazamientos de *uke* en la dirección que nos interesa, y la posibilidad de llegar a inmovilizar al atacante. Las proyecciones son la forma lógica y natural de dar salida a una inercia y una energía que solo *uke*, a través de una caída controlada, puede disipar. Con estas premisas la persona que defiende (*tori*), no necesita una constitución física fuerte, ni tener una altura importante; basta con cierto grado de reflejos y un nivel normal de agilidad que le permita moverse con soltura. Esto explica porque tantas personas en todo el mundo, sin distinción de edad, sexo o fuerza física practican *Aikido*.

Dentro de lo que sería el repertorio básico de las técnicas de *Aikido*, se debe destacar en primer lugar los desplazamientos circulares que caracterizan a este Arte Marcial. Los desplazamientos siempre procuran ser envolventes, evitando la confrontación directa con el adversario, al mismo tiempo que la propia inercia del movimiento concede al defensor la capacidad de incrementar la potencia de las técnicas que realiza. Esta característica permite que personas con poco peso o no muy fuertes puedan llegar a controlar a alguien que le supera en altura y fuerza. Cada paso realizado en *Aikido* equivale a la búsqueda constante del desequilibrio del compañero procurando mantener la propia estabilidad. El sentido circular de estos desplazamientos también se aplica en la forma de llegar a ocupar el centro físico del atacante, lo que faculta, llegado el caso, realizar desplazamientos enérgicos en espacios muy reducidos.

Este concepto de circularidad también se aplica en el control de las luxaciones, pues es el único método que respeta la forma natural del cuerpo del atacante. Todas las articulaciones del cuerpo humano se rigen por espirales concéntricas. Como ejemplo solo debemos extender un brazo y a continuación observar como se cierra el puño y flexionar el brazo hasta plegarlo por completo. Dentro de la amplia gama de luxaciones que dispone el *Aikido*, son muy pocas las que bloquean las articulaciones en sentido contrario al desarrollo natural de las extremidades. El *Aikido* busca la economía y sencillez en todas sus técnicas, pero bajo la premisa de mantener la integridad del compañero. Las proyecciones son el tercer elemento técnico que caracteriza y diferencia al *Aikido* de otras Artes.

En grados avanzados es la forma técnica mas común para resolver el ataque del compañero, pues requiere conocer diferentes posibilidades que ofrecen desplazamientos y luxaciones combinados entre sí. Sin embargo en el *Aikido*, a diferencia del *Judo* o el *Jiu-Jitsu*, las proyecciones son realizadas con la idea de “dar salida” a toda la inercia creada del movimiento conjunto entre *tori* y *uke*. Esta voluntad de no bloquear los desplazamientos del atacante, ni de romper la fluidez del movimiento corporal, hace que desde fuera, el *Aikido* sea visto como un arte marcial muy estético, que a veces recuerda una danza. Para hacer posible una proyección el defensor debe ocupar el centro de equilibrio del atacante y hacerlo suyo para después devolvérselo en las condiciones que deseemos.

Llegados a este punto se hace obvio la necesidad por parte del atacante de practicar profusamente la técnica de las caídas. Un *uke* (atacante) que no sepa caer no debe practicar mas allá de sus posibilidades. Estas caídas (*ukemi*), se practican desde el primer día y poco a poco van evolucionando hasta alcanzar el grado necesario para entrenar sin peligro.

Una vez el aikidoka ha logrado cierto dominio de su cuerpo y su mente, se entra en el conocimiento del trabajo con las armas tradicionales de *Aikido*. Estas están hechas en madera y simulan la daga, el sable y el bastón japoneses. El entrenamiento en su manejo, tanto en el ataque como en la defensa, facilita la comprensión del trabajo a mano vacía, pues la mayoría de técnicas están muy relacionadas con el *Kenjutsu* (técnica del manejo del sable). Proporcionan sentido de realidad y obligan a la concentración del practicante, al tiempo que permiten desarrollar el control de las diferentes distancias de trabajo.

Al tener que atacar o defender con alguna de estas armas, el aikidoka descubre la lógica y el origen de los desplazamientos circulares que caracterizan el *Aikido*. En Grados altos se incorpora la *katana* en la practica del *laido* (desenvainar) como expresión de la máxima anticipación, concentración y precisión.

Jaume Segura.
Instructor de *Aikido*.