

ESPIRITU MARCIAL

Cultivando un espíritu marcial

Todos los que se inician en la práctica de *aikido* están impulsados por un motivo particular o un grupo de metas. Entre los mas comunes deseos, están los de aprender autodefensa, desarrollar condicionamiento físico o simplemente la búsqueda de compañerismo. Después de un tiempo, estas metas iniciales toman un diferente significado en la medida que uno empieza a experimentar la experiencia transformadora de los efectos del *aikido* en la vida de cada uno.

Ya que el *aikido* – y las artes marciales en general – son disciplinas que enseñan técnicas capaces de lastimar o hasta inclusive matar a un adversario, deben ser practicadas con un sentido de suficiente seriedad y atención minuciosa a los detalles debido a los riesgos inherentes envueltos. Entrenar focalizándonos en esta forma de estado mental nos lleva progresivamente al cultivo de los que se puede describir como un “Espíritu Marcial”.

Nosotros usamos aquí el termino “marcial” en el mismo sentido de la palabra “*bu*” en Japonés, como lo interpretaba el Fundador (O’sensei), desde el “*budo*”, traducido usualmente como “arte marcial”. “*Bu*” engloba dos conceptos principales. Primero, su connotación en el sistema Oriental de conocimiento de lucha con orígenes clásicos apuntando a la enseñanza de la defensa propia. Y segundo, “*Bu*” también incorpora la noción de una actividad o intento de búsqueda para dirigir al practicante por un camino de avance espiritual. Ambas ideas están contenidas en el *aikido* de acuerdo a lo concebido por el Fundador Morihei Ueshiba.

Entrenando con un enfoque marcial

El *Bu* o elemento marcial es un elemento tan vital del entrenamiento del *aikido* que removerlo significaría reducir este arte a tan solo un sistema de ejercicios o método de salud. Surge del conocimiento de los peligros inherentes en el entrenamiento introduciendo un tipo de tensión mental durante la práctica, que en el transcurrir del tiempo produce un estado de alta sensibilidad. Aquí citamos algunos de los procesos en el Dojo que promueven el desarrollo de este estado mental marcial.

Etiqueta

La Etiqueta es uno de los pilares del comportamiento en el *dojo*. Muchos confunden o no entienden la importancia de las formalidades adheridas a ella dentro del *dojo*. Las costumbres observadas antes, durante y después del entrenamiento están diseñadas a establecer un set de controles donde técnicas peligrosas puedan ser practicadas de una forma segura. La Etiqueta no debería ser considerada como un grupo vacío de formas, realizadas meramente de hábito.

La Etiqueta es de gran valor fuera del Dojo también. Es una forma de lubricante social que hace que las interacciones personales procedan de una forma suave. Personas escrupulosamente correctas hacen pocos enemigos, y poseen una característica obviamente deseada para exponentes de las artes marciales.

Siendo atacante (*uke*)

El entrenamiento en *aikido* consiste en parejas ejecutando alternativamente el papel del “*nage*” (persona que defiende y aplica la técnica) y del “*uke*” (persona que ataca el cual recibe la técnica ejecutada). Movimientos en pares en *aikido* son parecidos a los *kata* o

formas practicadas en numerosas artes marciales clásicas y algunas modernas. Aun así, las formas, menos estructuradas en *aikido*, sirven como guías para la ejecución apropiada de las técnicas, a ser modificadas de acuerdo a las especificaciones del encuentro.

En el entrenamiento, la técnica a ser aplicada es conocida por ambas partes antes que comience el ataque. Este es un factor adicional que asegura un ambiente de práctica segura. Por esta razón, es importante que el *uke* ataque limpiamente y con intención, sin anticiparse a la respuesta del *Nage*, basada en su presciencia (intuición). El *nage* necesita de un ataque decidido en orden a entender las cuestiones de balance, mecánica del cuerpo y flujo de energía. La actitud marcial del *uke* lo protegerá a él de lastimarse y promoverá su propio progreso y el de su compañero de entrenamiento. El *uke* será también recompensado con un cuerpo flexible y bien acondicionado que sea comfortable con las caídas – una experiencia perturbadora, si no peligrosa, para la mayoría de las personas.

Siendo defensor (*Nage*)

En un acercamiento tipo *kata*, descrito mas arriba, el *nage* conoce la naturaleza del ataque, para así poder concentrarse en el desplazamiento apropiado del cuerpo, distanciamiento y desequilibrio de su compañero de practica (*uke*). El elemento del estrés emocional que típicamente acompañara a una confrontación real se encuentra ausente en este contexto básico de entrenamiento. El movimiento inicial del *nage* deberá desequilibrar a su compañero, ya que así, el *uke* perderá su fuerza a resistir debido a la perdida de su centro de gravedad (equilibrio).

Los beneficios de la práctica para el *nage* sobre un largo periodo de tiempo se volverán hábitos. Aprende a realizar una reingeniería de sus instintos de oponerse a un ataque para mezclarse y dar una respuesta, que caracteriza a las técnicas de *aikido*. Aprender a mantener la ecuanimidad física y mental ante un ataque, que seria muy perturbador para una persona sin entrenamiento. En la medida que avanza el proceso de aprendizaje – sea conciente o inconcientemente – el *nage* desarrolla niveles altos de sensibilidad de todo lo que pasa a su alrededor. Se vuelve apto para discernir, de qué constituye una amenaza potencial y qué no. Esta actitud de alerta constante es la que distingue a las personas con antecedentes en el *Budo* y es un componente fundamental del Espíritu Marcial.

Identificando las metas del entrenamiento

Los practicantes de *aikido* deberían regularmente revisar sus actividades y circunstancias normales para identificar áreas en peligro o débiles que demanden atención.

Aquí hay un ejemplo específico. Los aikidokas algunas veces vemos defectos en nuestro arte en comparación con otras artes marciales. Consecuentemente, es muy tentador el debate del “Que pasaría si...” en escenarios de discusión sobre la efectividad de las técnicas de *aikido*. Pero ¿estamos realmente entrenando para ser capaces de derrotar al campeón de *karate*, a un boxeador profesional o a un luchador olímpico? ¿Como podríamos canalizar nuestras energías para tales metas, para que nos ayuden en nuestras vidas para estar preparados para recibir cualquier tipo de ataque a los que estamos expuestos? No existe un camino cierto para establecer un ranking de las artes en algún orden jerárquico de eficacia debido a que ningún objetivo común puede ser identificado para medir sus meritos relativos. Este ejercicio mental puede proveer de un buen tema para un boletín de discusiones, pero en el caso totalmente hipotético de algún enfrentamiento, cualquier conclusión será puramente especulativa.

Así, no deberíamos considerar nuestra práctica como una perdida de tiempo debido a que nuestras habilidades en *aikido* no puedan equipararse a las de un luchador profesional. Si ese fuera realmente nuestro objetivo, no estaríamos entrenando en *aikido* en primer lugar. Este no es un estado en el cual deberíamos aproximarnos al entrenamiento del *aikido*, en

forma de azar o preparados para resultados mediocres. El punto es que nuestra última meta deberá ser la de proteger la vida, la libertad y la propiedad, y no la de derrotar a un oponente casual en un enfrentamiento.

Escenarios Reales

Asumamos por un momento que un sondeo alrededor nuestro, nos lleva a la conclusión que uno de los puntos de real preocupación reside en la posibilidad de sufrir un ataque físico. Podríamos ser sorprendidos mientras caminamos por la calle, conduciendo, o inclusive en nuestras casas. En nuestro mundo real los asaltantes normalmente cargan armas de fuego o cuchillos y pueden tener uno o más cómplices.

El elemento sorpresa es una de las razones principales para que estos ataques sean efectivos. Normalmente no es un ataque sofisticado, sino que, en efecto, la víctima haya sido tomada desprevenida, resultando herida o inclusive muerta.

En esto, nosotros no podemos saber la naturaleza exacta de un ataque al azar o inclusive si nosotros alguna vez seremos asaltados, lo que se busca es un nivel de preparación general psicológica en lugar de conocimientos de técnicas de defensa. Debemos desarrollar un estado constante de alerta y ser capaces de responder instintivamente ante amenazas no esperadas. Debemos volvernos saludables, flexibles e individuos bien preparados capaces de adaptarnos rápidamente a situaciones desafiantes.

Por que *aikido*?

Esto nos trae la pregunta perfectamente razonable. ¿Por que estudiar *aikido* y no otra cosa de mas aplicabilidad a incidentes de violencia urbana, como el uso de armas de fuego o conocimiento de peleas callejeras? Dependiendo de las circunstancias de cada uno, podría ser definitivamente una buena idea la práctica de otras disciplinas. Ciertamente existen fuertes argumentos referentes a los beneficios del *Cross Training* (entrenamiento cruzado).

Habiendo dicho esto, otra razón obligatoria para entrenar en *aikido* tiene que ver con el segundo componente del “*bu*” mencionado más arriba. Esto es, que el *aikido* es también un camino para el desarrollo espiritual. Contiene dentro de si, un orden moral de respetar y proteger a todo ser viviente. El *aikido* proyecta una visión idealizada de un mundo en armonía y las técnicas de este arte ejemplifican esta visión abstracta en un contexto físico. Más aún, las técnicas de *aikido* encarnan el principio de la no resistencia. Esta era la visión del Fundador Morihei Ueshiba y deberá ser mantenida en la mente de todos los practicantes de *aikido*. También constituye una excelente formula para vivir la vida en un mundo lleno de peligros y discordias

Epilogo: Tomando decisiones difíciles en tiempos problemáticos

La mayoría de las veces que enfrentamos desafíos en nuestra vida diaria, estos no envuelven encuentros físicos directos. La mayoría de las veces, nuestras batallas toman lugar en un plano psicológico interior en la medida que luchamos con los interminables problemas de la vida y sus incertidumbres. El espíritu marcial cultivado a través de los años de entrenamiento en *aikido* puede ser una posesión de incalculable valor en esos tiempos.

El 11 de septiembre del 2001, un día que será recordado por todos los que fueron alcanzados por sus consecuencias, el mundo entero entro a un tiempo de crisis política y espiritual. A tan solo dos semanas después, un gran seminario de *aikido* estaba programado para llevarse a cabo en California. Cerca de 300 personas ya habían confirmado su participación en el evento. El instructor invitado, que ya tenia programado su vuelo proveniente de Japón, escuchó las advertencias del gobierno Japonés, de sus conocidos y

amigos, y decidió cancelar su viaje. Esta probablemente era una decisión lógica bajo tan extremas circunstancias.

Los auspiciantes del evento se encontraron en las “astas del dilema”. ¿Deberían cancelar totalmente el evento e incurrir en una dolorosa pérdida financiera, y al mismo tiempo, tratar de arreglar el desagrado que esto causaría en aquellos que planeaban asistir? ¿Y qué de aquellos que ya se habían registrado? ¿Deberían ellos cancelar sus planes y retirarse a un “calvario mental”, donde deberían reducir sus actividades normales debido al miedo a lo desconocido?

En este instante particular, una solución satisfactoria fue conformada. Los auspiciantes pidieron al grupo de instructores seniors que compartan las responsabilidades de enseñanza, en ausencia del instructor que había sido promocionado. Esta posición permitió que el seminario se lleve a cabo, aun bajo circunstancias tan adversas. Más de la mitad de aquellos que originalmente planeaban su asistencia, efectivamente asistieron al evento. Este es un ejemplo específico de como nos enfrentamos en nuestra vida diaria a situaciones que nos llaman a recurrir a nuestro entrenamiento marcial para encontrar las soluciones apropiadas donde aparentemente ya ninguna es factible.

Como auspiciantes del Aiki Expo el año pasado, existió un periodo de tiempo donde no teníamos idea de donde nos llevarían los eventos mundiales. Debíamos considerar continuamente la posibilidad que la Expo podía ser sobrepasada por eventos políticos y militares y nunca realizarse. Al final, la Expo se lleva a cabo fehacientemente y fue un suceso indescriptible.

El evento de este año, Aiki Expo 2003, ha sido proyectado bajo una sombra similar por las maquinaciones de los líderes mundiales. Por lo tanto, debemos efectuar planes de contingencia en caso que alguna situación de emergencia ocurra, que podría impactar en el evento. Descartando estas incertidumbres, confío que la Expo será llevada a cabo de acuerdo a lo programado. No solo que será realizado, sino que continuara su revolución silenciosa que hemos puesto en marcha, desafiando los entrenamientos actuales e incrementando la calidad total del arte.

Stanley Pranin
Febrero 2003