

El yin y el yang en el Aikido

合気道

Por Jaume Segura, Shidoin
Dojo Aitai
aitai@aitai.es

Como es sabido, la conciencia de dualidad que impregna la cultura oriental también está presente en las artes marciales originarias del Japón y, como no podía ser de otra manera, el Aikido es una buena muestra de ello...

Este artículo no pretende explicar la teoría del yin-yang ni hacer un repaso exhaustivo de los conceptos que la integran, solo incitar a observar la práctica del Aikido desde una perspectiva levemente distinta y subrayar algunas referencias de las muchas que existen, simbólicas y reales, del concepto del yin-yang que se pueden encontrar en este arte marcial y que suelen pasar desapercibidas, a pesar que solo con lanzar una mirada más intuitiva se adivina su presencia.

El primer indicio lo encontraremos en los practicantes que visten hakama negro y chaqueta del keikogi blanca. Es cierto que la tradición de llevar el hakama viene de costumbres que no están relacionadas con el yin-yang, pero aunque no se llegue a explicar, visualmente la conexión es evidente.

Lo siguiente que podemos observar es a Uke y Tori (atacante y defensor), como la cara y la cruz de una misma moneda. Un buen Tori será aquel que consiga ser un buen Uke; es decir, hay que vivir en propia piel las dificultades y retos a los que un Uke se enfrenta, que no son pocos. Atacar con eficacia y decisión, asumir los desequilibrios, luxaciones y proyecciones que se reciben a causa del ataque y mantener la compostura en las circunstancias más adversas. Por su parte, Tori, sin la experiencia que da el haber entrenado exhaustivamente este rol, no tendrá conciencia clara de la globalidad de la práctica y pasará mucho tiempo antes que sea capaz de distinguir las diferencias existentes entre una preparación respetuosa pero eficaz, y una práctica forzada o fingida.

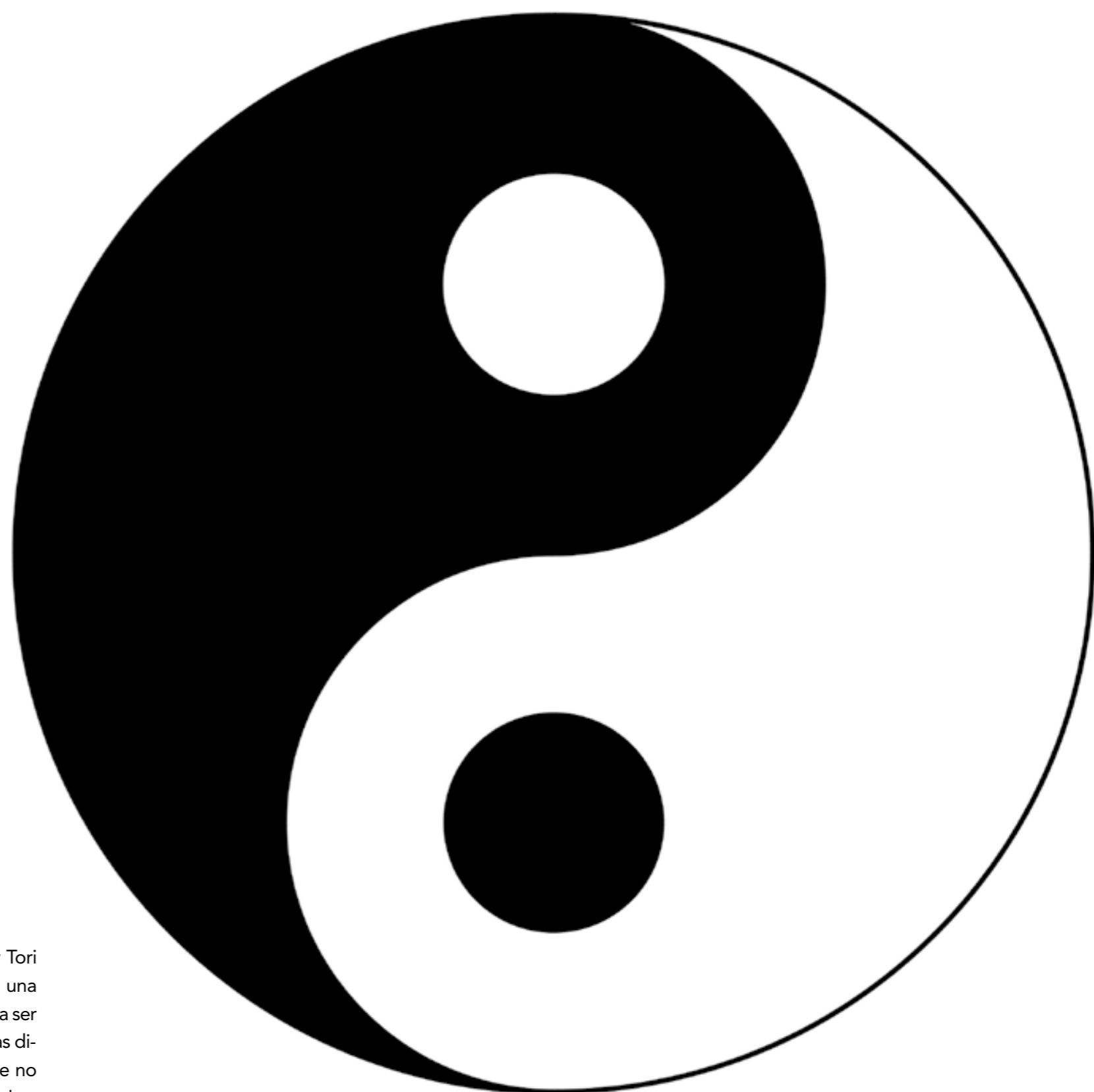
En el apartado de ataques, éstos pueden ser lineales y circulares. Mae geri, la patada frontal, es lineal; en cam-

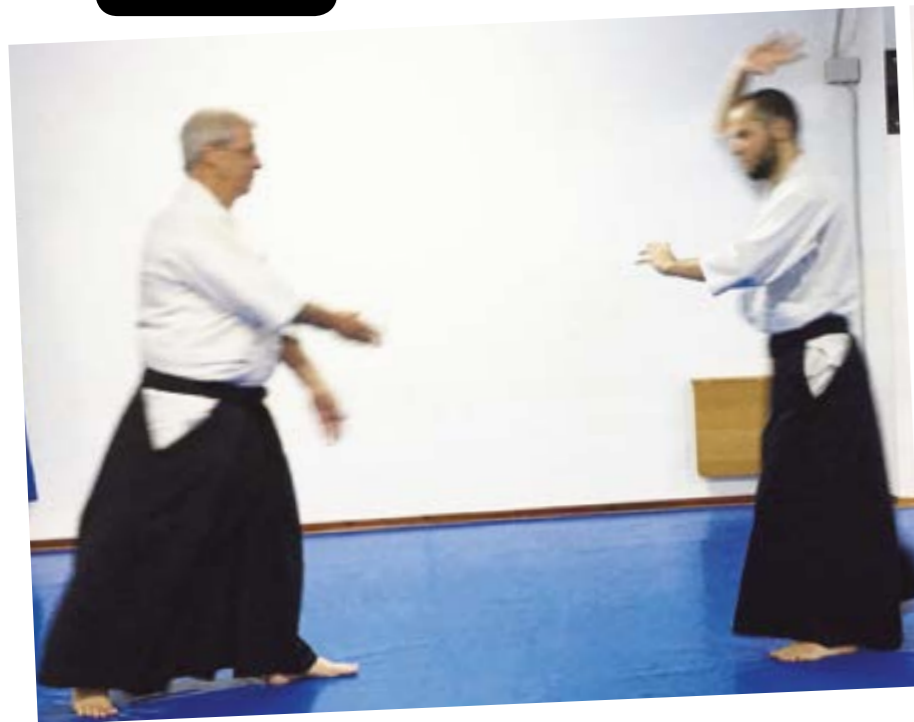
bio, yokomen uchi, el golpe en la sien, es circular. Kata dori menuchi, agarrar el hombro y golpear la cabeza, es lineal; sin embargo, mawasi chudan tsuki, golpear las costillas lateralmente con el puño, es circular. Además, cuando el Uke tenga que tomar ukemi; asumir la caída provocada por la proyección de Tori, principalmente realizará dos tipos, planas o rodadas. Podrán ser con el matiz lateral que le imprima su técnica y estilo, pero en cualquier caso serán hacia adelante o hacia atrás.

Lo mismo ocurre en el capítulo de recepciones. Ade-

más de haberlas lineales y circulares, también pueden ser centrífugas y centrípetas, dependiendo del tipo de inercia que acumule el cuerpo de Uke. Cuando ésta sea excéntrica, girará alejándose de Tori; al contrario de la concéntrica, en la que la espiral que realiza Uke le acercará a Tori.

Otra característica importante a destacar es que muchas de las técnicas se trabajan de dos formas: omote y ura, utilizando para ello desplazamientos como irimi y tenkan, dos elementos más del yin y el yang dentro del Ai-





kido que permiten ir por delante o por atrás. La forma omote atañe a todo aquello que permite entrar claramente sobre el centro de Uke, mediante desplazamientos o atemis que inciden en su equilibrio de manera directa u oblicua y que abren una brecha en su guardia. En cambio, la forma ura trabaja la capacidad de absorción y asimilación, ayudándose de movimientos que envuelven y rodean al Uke o bien buscan alcanzar su espalda.

También encontramos múltiples ejemplos visualmente bastante claros en técnicas con proyección, como Kote gaeshi, Irimi nage, Juji garami o Koshi nage, en las cuales, solo durante un instante antes del ukemi, Uke y Tori plasman el signo del yin-yang entre los dos. Otro ejemplo más es la proyección cielo-tierra, la técnica conocida como Tenchi nage, que como su propio nombre indica ya expresa un arriba y abajo, o lo que es lo mismo, el espíritu y la materia que forman la unidad.

En el Aikido concurren ciertos aspectos en el entrenamiento diario que corroboran el interés de este arte marcial por mostrar una idea de unidad compuesta por partes opuestas en incesante búsqueda del equilibrio entre ellas. Muestra de ello son el ma-ai y el de-ai; el espacio y el tiempo que, desde la perspectiva del Aikido, son algo más que dos dimensiones. Para un observador atento, todo ello invita a reflexionar en que no existe lo uno sin lo otro, en la interdependencia de las partes. Es un ejercicio de lógica elemental advertir que la distancia y el momento elegidos son elementos fundamentales para la ejecución correcta de cualquier técnica.



Secuencia de Shomen uchi-Koshi nage

En el Aikido concurren ciertos aspectos en el entrenamiento diario que corroboran el interés de este arte marcial por mostrar una idea de unidad compuesta por partes opuestas en incesante búsqueda del equilibrio entre ellas.

Para terminar, una última reflexión. No importa si el aikidoka llega a ser consciente de la existencia de estos indicios; de hecho, serán irrelevantes para su rendimiento en caso que su esfuerzo esté supeditado al éxito personal. Ahora bien, si intenta respetar y conocer las leyes de la naturaleza, si indaga en el sentido velado de las cosas más allá de lo puramente técnico, encontrará infinidad de elementos que harán de su búsqueda un camino vivo, lleno de reflexión y conocimiento. Al fin y al cabo, solo se trata de cristalizar la teoría con la práctica, o si se prefiere, unificar mente y cuerpo.