



Práctica del aikido

El aikido tradicional rechaza toda forma de competencia y se preocupa especialmente del desarrollo del cuerpo, la mente y el espíritu buscando la perfecta armonía entre estos elementos.

El lugar de enseñanza del aikido, al igual que de otras artes marciales, se denomina dojo. Un dojo puede ser traducido como “lugar del camino”.

La zona del dojo donde se practica el aikido se denomina tatami. Un tatami es el nombre que reciben las colchonetas de fibra natural que cubren el suelo en las construcciones japonesas. En la actualidad es habitual que se utilicen superficies de materiales sintéticos. A un lado del tatami se encuentra el kamiza. El kamiza es el lugar de honor del dojo y, en los dojos de aikido, suele contener una fotografía del fundador o una sentencia de contenido filosófico.

La etiqueta que debe seguirse durante las clases, está claramente definida y ayuda a crear una atmósfera de tranquilidad y a concentrarse en la práctica. La actitud de los practicantes dentro del dojo debe ser de respeto y serenidad. Una parte importante de la etiqueta son los saludos, la práctica inicia y termina con un saludo de los practicantes al maestro que ha impartido la clase (sensei) y al kamiza.



El entrenamiento del aikido puede implicar un vigoroso trabajo cardiovascular y de flexibilidad.

Es habitual empezar la práctica con ejercicios individuales denominados taiso, que se centran en el desarrollo de la flexibilidad de músculos y articulaciones.

En el transcurso normal de una clase (aunque la manera de enseñar puede variar entre las diferentes escuelas y maestros), el sensei demuestra una técnica y los alumnos, trabajando con un compañero, intentan replicar lo que han visto con el objeto de mejorar su comprensión del arte. La distancia, momento de ejecución y precisión son cruciales. Los practicantes deben aprender a ser flexibles y adaptarse a los movimientos de su compañero. Por este motivo, se suele decir que ninguna ejecución de una técnica es idéntica a otra. Este es también el motivo de que, a diferencia de otros artes marciales, el fundador del aikido no desarrollara katas para la práctica individual.

Los aikidokas entrenan como compañeros. El “atacante” (uke) inicia un movimiento ofensivo contra el “defensor” (tori o nage), quién neutraliza el ataque mediante una técnica de aikido. Es habitual, que en la práctica, después de cuatro ataques, los papeles se intercambien.

La práctica del aikido incluye varios ataques y agarres estándar. Una técnica defensiva está generalmente compuesta de tres partes. Primero,



nage evita el ataque dejando pasar a uke girando (movimiento de “tenkan”) o moviéndose hacia uke, “dentro” de su ataque (movimiento de “irimi”). Segundo, nage desequilibra a uke. Tercero, nage proyecta a uke o usa un agarre para llevar a uke al suelo. Sino son proyecciones, las técnicas suelen acabar con una inmovilización de uke en el suelo.

En aikido se considera que tanto nage, quién ejecuta la técnica y teóricamente “gana”, como uke, que es quién recibe la técnica, están practicando. Uke obtiene experiencia adaptándose a la técnica sin sufrir daño y sin entorpecer la práctica. Cuando la técnica ejecutada es una proyección, uke debe ser capaz de caer sobre el tatami, generalmente rodando, mediante unas técnicas específicas que, en conjunto, reciben el nombre de ukemis.

El entrenamiento del aikido tradicional es principalmente una práctica sin armas, pero tres, normalmente de madera, - bokken (espada), jo (bastón) y tanto (cuchillo) - juegan frecuentemente un importante papel. Algunos estilos dan menos importancia al entrenamiento con armas que otros. La influencia de las artes de espada en las raíces del Aikido es fácilmente apreciable en el desarrollo de las técnicas. Muchas de las técnicas de Aikido pueden ser entendidas e implementadas tanto sin armas como con una espada

El aikido en su acepción tradicional, tal como fue formulado por su fundador, no es un deporte, y la



competición no está permitida. Los practicantes trabajan juntos de manera que cada uno pueda perfeccionar su técnica. Se progresa de rango demostrando técnicas con uno o más compañeros, los cuales, no son oponentes en el sentido en el que podrían serlo en un deporte. En cualquier caso, a lo largo de los años se han desarrollado varios estilos de aikido deportivo independientes de la corriente principal. *Ki en Aikido*

El concepto de Ki tiene una gran importancia en el aikido, en la cultura japonesa y, con ligeras variantes en la denominación y el significado, en prácticamente todas las culturas orientales. El ki es, a menudo, traducido como “energía”, “poder” o “poder de la respiración”, incluso algunas veces como “alma”. El carácter kanji para Ki es el pictograma de un grano de arroz en un cuenco del que sale vapor. Cuando un aikidoka dice que alguien (normalmente un maestro de alto nivel) practica con un gran ki, usualmente, quiere expresar que esa persona ha desarrollado una gran armonía en la ejecución de su técnica. Un gran sentido de la distancia y del ritmo y una centrada (imperturbable) mente y cuerpo son particularmente importantes. La tradición oriental asocia el ki con el hara (el centro de gravedad del cuerpo en el bajo vientre). En el entrenamiento se suele enfatizar que el practicante “mantenga su hara” para que no pierda su Ki. Esto significa ejecutar la técnica



generando el movimiento y manteniendo el equilibrio de forma consciente desde el hara. Algunos maestros de rango muy elevado disponen de una coordinación tan depurada que les permite ejecutar su técnica sin esfuerzo y sin apenas tocar el cuerpo del oponente. Diferentes escuelas (y practicantes dentro de la misma escuela) entienden el concepto de ki de diferentes formas. Lo que para algunos es sólo un concepto, sin existencia como entidad física, que permite agrupar ideas como coordinación, relajación, práctica consciente, etc.. para otros es una energía real, con efectos físicos, que puede ser percibida por el practicante e incluso transmitida a través del espacio.