

# Aikido: Filosofía y Práctica.

---

---

## INDICE

### 1. Historia de Japón

- 1.1. El Período temprano histórico
- 1.2. El Período Yamato
- 1.3. El Período Nara
- 1.4. Los Heian y los Fujiwara
- 1.5. Los Shogunatos

- 1.5.1. El Período Kamakura
- 1.5.2. El Período Ashikaga

- 1.6. El Período de Unificación
- 1.7. El Período Tokugawa
- 1.8. El Japón moderno

- 1.8.1. El Período Meiji
- 1.8.2. La I Guerra Mundial y los años de entreguerras
- 1.8.3. La II Guerra Mundial
- 1.8.4. El Japón de la postguerra

### 2. Biografía del Fundador del Aikido: Morihei Ueshiba.

- 2.1. Morihei Ueshiba & Sokaku Takeda
- 2.2. Morihei Ueshiba & Onisaburo Deguchi
- 2.3. Morihei Ueshiba & Kisshomaru Ueshiba
- 2.4. Morihei Ueshiba & Isamu Takeshita

### 3. Introducción al Aikido

- 3.1. ¿Qué es Aikido?
- 3.2. La teoría del Aikido
- 3.3. Los diferentes estilos en Aikido
- 3.4. Las competiciones y el Aikido
- 3.5. La práctica en seiza
- 3.6. La hakama
- 3.7. La escala de grados
- 3.8. ¿Requiere el Aikido más tiempo para dominarlo y aplicarlo que otras artes marciales?
- 3.9. ¿Aikido u otras artes marciales?

### 4. Principios de Aikido

- 4.1. Proyección del Ki

- 4.2. Conoce la mente de tu oponente
- 4.3. Respeta el Ki de tu oponente
- 4.4. Ponte en el lugar de tu adversario
- 4.5. Actúa con confianza
- 4.6. Centro/ hara

## 5. Reglas de comportamiento en clase

- 5.1. El ritual antes de la clase
- 5.2. El saludo y el uso de los términos japoneses
- 5.3. El uso y manejo de las armas

## 6. El entrenamiento de Aikido

- 6.1. Reglas para la práctica
- 6.2. El entrenamiento de la Mente en Aikido
- 6.3. Aikido y salud

## 7. Filosofía

### 7.1. El significado secreto del Aikido

#### 7.1.1. Okui (Los Secretos)

- 7.2. Canciones poéticas de la Vía.
- 7.3. Palabras del Fundador
- 7.4. Masakatsu Agatsu: La victoria verdadera es la victoria sobre sí mismo
- 7.5. Aikido Dobun (Principios Instructivos)

#### 7.5.1. Los Tres Elementos

#### 7.5.2. Las Cuatro Almas

#### 7.5.3. Los Ocho Poderes

## 8. Cronología de Morihei Ueshiba, Fundador del Aikido (14 Diciembre 1883 - 26 Abril 1969)

## 9. Genealogía del Aikijutsu y el Aikido

## 10. Glosario de Términos

## 1. Historia de Japón

El conocimiento moderno sobre los primeros pobladores del archipiélago japonés se ha hecho con los hallazgos de arqueólogos y antropólogos y de los mitos de Japón antiguo. Aunque la fecha del primer habitante no se sabe, los antropólogos han identificado una de las culturas más tempranas en Japón como la cultura Jomon, que fecha de aproximadamente del 8000 AC. Una cultura que caza y recolecta, que usaron la piedra y herramientas de hueso e hizo alfarería. En el siglo III AC, la cultura Jomon era rota por unas personas nuevas, conocidas como Yayoi, que probablemente emigraron de Asia continental. Introdujeron el cultivo del arroz, el teje primitivo, la rueda alfarera, domesticaron a caballos y vacas, y herramientas simples de hierro. La cultura Yayoi se recubrió y fundió con la cultura Jomon más temprana.

### 1.1. El Período temprano histórico

Las historias japonesas escritas más antiguas, son el Kojiki (Registro de Materias Antiguas, 712) y el Nihon shoki (Crónicas de Japón, 720), que incluye leyendas sobre los orígenes de las personas japonesas y el atributo de fundación del estado a un emperador de Jimmu (ser mitológico) en el 660 AC. Otra leyenda concierne a la emperatriz JINGO (DC 169-269), que según se dice conquistó Corea. Estos son los archivos que no proporcionan más crónicas fiables de la historia japonesa del siglo V.

### 1.2. El Período Yamato

A principios del siglo III ó IV DC una cultura nueva apareció dentro de la sociedad Yayoi o del continente asiático. Sus jefes sacaron tumbas macizas con estatuillas de alfarería, armaduras, joyas, armas, y otras evidencias de que ellos eran guerreros. De esta cultura emergieron gobernantes del Yamato llano en la parte del sur de la isla principal japonesa de Honshu; exigieron descenso de la diosa del sol y alcanzaron el poder político (al parecer a mitad del siglo IV). Poniendo a la diosa del sol a la cabeza de las deidades SINTOISTAS el Yamato hereditario del emperador reforzó su posición. Inicialmente, los emperadores gobernaron mediante alianzas con otros jefes tribales, pero el último se declinó gradualmente por un sistema de clasificación jerárquica judicial. Este desarrollo fue influenciado por conceptos chinos de Teoría del Estado, aprendidos por los militares de Japón en Corea. Japón también adoptó la escritura china, e introdujo de Corea aproximadamente en el 538 el BUDISMO.

En el siglo VI se centralizó el mando y la corte Yamato empezó a derrumbarse. Al final del siglo, sin embargo, el Príncipe regente SHOTOKU TAISHI reafirmó la autoridad judicial. Promulgó (604) 17 artículos de una constitución basada en la teoría política china de centralización del gobierno imperial, redefiniendo la posición del soberano en términos chinos. En el 702 las Leyes Taiho, codificaron materias civiles y penales.

### 1.3. El Período Nara

La primera capital permanente se construyó en NARA en el 710. En el siglo siguiente élites tribales fueron reemplazadas por una aristocracia hereditaria judicial, y el estado volvió a la influencia oficial. Se transformó así de un Japón tribal, a una cultura aristocrática. Con el patrocinio judicial se hizo fuerte el Budismo, que reforzó el poder del Estado. Nara era el centro no sólo del gobierno sino de los mayores templos budistas; en 752 la estatua del Gran Buda (Daibutsu) se ubicó allí. La intrusión sacerdotal budista en los asuntos de estado provocó una reacción. Finalmente, el Emperador KAMMU (781-806) afirmó la independencia imperial y estableció una nueva capital en Heian (actual KYOTO) en 794.

### 1.4. Los Heian y los Fujiwara

En Heian, segura de la interferencia budista, la autoridad imperial aumentó; sin embargo, la simplificación del gobierno que acompañó el movimiento a Heian dejó a la familia Fujiwara tener una gran influencia. Los Fujiwara tenían el privilegio de casarse con la casa imperial, y muchos emperadores estaban casados con mujeres Fujiwara o eran sus hijos. Los hombres Fujiwara demostraron su capacidad como administradores, y usaron sus influencias familiares para dominar el gobierno. En el 858, Fujiwara Yoshifusa (804-72) tenía a su nieto, el Emperador Infantil Seiwa, que lo puso en el trono y lo hizo regente. Hasta el final del siglo XI los Fujiwara usaron la posición del regente para dominar a los emperadores, tanto adultos como niños.

Bajo patrocinio del imperial dos nuevas sectas budistas emergieron en Heian. Tendai y Shingon, más japonesas en espíritu que modernas sectas budistas, acabaron con el monopolio del establecimiento budista en Nara. Una reafirmación de la autoridad tribal, también acompañó el movimiento Heian. El sistema imperial, establecido por la reforma Taika, decayó, y la tierra cada vez más se fue a manos privadas. Aristócratas e Instituciones religiosas tenían grandes propiedades libres de impuestos (shoen). Se crearon ejércitos privados, y una clase de guerreros rurales (SAMURAI) emergieron.

Destacados entre la clase samurai eran las familias Taira y Minamoto. Inicialmente eran jefes militares locales, y ambos clanes se introdujeron en la política judicial. En el 1156 ellos aplicaron la fuerza del ejército en una disputa de la corte, y una guerra en el 1159-60 dejó al clan Taira como los gobernantes eficaces. El clan Taira dominó la política judicial por la fuerza y por las influencias matrimoniales con la familia imperial. En el 1180 Taira Kiyomori puso a su nieto Antoku en el trono, y reaviva la práctica de los Fujiwara de usar la regencia para dominar el gobierno.

## 1.5. Los Shogunatos

En el 1180 los Minamoto se sublevaron contra los Taira y en la Guerra de Gempei (1180-85) los derrotó y estableció el shogunato Kamakura, el primero de los Gobierno militares que gobernarían en Japón hasta 1868.

### 1.5.1. El Período Kamakura

El shogun Minamoto YORITOMO del (1192-99) asignó gobernadores militares y mayordomos a las tierras del ejército para complementar a los gobernadores civiles y oficiales de la propiedad. Mientras establecía la autoridad militar, sin embargo, Yoritomo dejó de asegurar la sucesión de su propia familia. Sus hijos fueron primero dominados, y luego eliminados, por el clan Hojo, que en 1203 sostuvo la posición de shikken (regente shogunal).

Después de 1221, cuando el emperador jubilado Go-Toba falló en su intento de derrocar el shogunato, se aumentó autoridad militar. Los guerreros, aunque analfabetos e inexpertos en administración, demostraron ser gobernadores eficaces. El clan Hojo levantó las virtudes militares del shogunate que había sido fundado por los sucesores de Yoritomo.

Entre 1274 y 1281 el shogunato fue probado por dos invasiones mongolas. Los guerreros japoneses, ayudados por tormentas que descritas como vientos divinos (kamikaze), expulsaron a los invasores. El periodo Kamakura fue también un despertar espiritual. Se simplificó el budismo, y aparecieron sectas nuevas (PURO BUDISMO de la TIERRA, Tierra Verdadera Pura, y Loto ) garantizaron la salvación a todos los creyentes.

En el siglo XIV, sin embargo, la estabilidad política y social estaba descompuesta. En 1334 el shogunato Kamakura se destruyó cuando el Emperador Go-Daigo reafirmó su autoridad imperial (la Restauración Kemmu). Muchas familias militares poderosas tal como la Ashikaga se reunieron para ayudar al emperador. Pero no los premió correctamente y en 1336 lo mandaron a Kyoto y fue reemplazado por otro emperador títere. Go-Daigo estableció una corte del rival en Yoshino, y durante 56 años había dos cortes imperiales.

### 1.5.2. El Periodo Ashikaga

En 1338 se nombró shogun a Ashikaga Takauji, creando el shogunato Ashikaga. El Ashikaga incrementó su poder bajo el tercer shogun, Yoshimitsu (1368-94). Controló las aspiraciones militares de sus subordinados y acabó (1392) en la cima de la casa imperial.

El shogunato se basó en una alianza con los jefes militares locales (shugo), que gradualmente se hicieron poderosos gobernantes regionales. El gran shugo se vio cada vez más envuelto en la política del shogunato, y a mediados del siglo XV muchos habían perdido el mando de sus bases en las provincias. Su debilidad se demostró en la Guerra Onin de 1467-77. Empezó como una disputa sobre la sucesión en el shogunato, y se convirtió en una guerra civil en la que el gran shugo estaba exhausto de luchar contra ellos en Kyoto y alrededores, mientras las provincias caían en manos de otros shugo o eventualmente bajo el mando de los nuevos señores llamados daimyo. La guerra efectivamente destruyó la autoridad de los Ashikaga. El shogun Yoshimasa (1440-73) simplemente dio la espalda a los problemas, y se retiró (1473) a su propiedad en las afueras de Kyoto, donde construyó el Pabellón de Plata (Ginkaku) y se convirtió en el patrón de un florecer artístico.

La Guerra Onin marcó el principio de un siglo de guerras llamado la "Época del País Belicoso." En las provincias parecieron nuevos señores feudales, los daimyo. Independientes de la autoridad imperial o shogunal, basaron su poder en la fuerza militar. Definieron sus dominios como el área que podría ser defendida de rivales militares. Eran las clásicas relaciones feudales señor-vasallo, ya que la posesión de las tierras se garantizaba mediante el servicio del ejército. Los daimyo concentraban a sus vasallos en pueblos cercanos al castillo y dejaba a los lugareños administrarse ellos mismos, teniendo que pagar sus correspondientes impuestos. Los pueblos del castillo se volvieron mercados y centros industriales de productos hechos a mano, y un nuevo estilo de vida urbana empezó a desarrollarse.

Éste era el Japón encontrado por los europeos que empezaron a visitar el país después de 1543. Los portugueses empezaron a comerciar con ellos en 1545, y en 1549 el Jesuita San FRANCIS XAVIER introdujo el catolicismo romano. La Cristiandad chocó con las lealtades feudales y se prohibió completamente después de 1639. Hasta el punto de que todos los europeos, excepto los holandeses, fueron expulsados de Japón.

### 1.6. El Período de Unificación

Entre 1560 y 1600, Japón fue reunificada por tres grandes daimyo: Oda NOBUNAGA, Toyotomi HIDEYOSHI, y Tokugawa IEYASU. Nobunaga empezó el proceso militar en 1560 y en 1568 había extendido su influencia a Kyoto. Instala un shogun títere y estableció el mando en el Japón central. Después de la muerte de Nobunaga (1582) durante una rebelión, Hideyoshi continuó la unificación militar del país, completando el proceso en 1590. El uso de las armas de fuego (suministradas inicialmente por los europeos), la construcción de castillos fortificados, el desarme de los campesinos, y un mayor estudio de la tierra fueron las herramientas principales para la pacificación. Cuando Hideyoshi murió en 1598, la autoridad centralizada estaba afianzada, y la clase guerrera había sido segregada del resto de los miembros de la sociedad.

El tercer gran unificador, Tokugawa Ieyasu, era un jefe militar que emergió como el garante del joven heredero de Hideyoshi, Hideyori. En 1600 Ieyasu derrotó a sus rivales del ejército como Sekigahara y afirmó su fuerza. Fue nombrado shogun en 1603, pero desde 1605 dedicó el resto de su vida a consolidar el control de los Tokugawa. En 1615 Hideyori fue atacado y finalmente eliminado, y cuando Ieyasu murió al año siguiente, los Tokugawa sostuvieron su supremacía feudal en todo el país entero.

### 1.7. El Período Tokugawa

De su pueblo del castillo de Edo (TOKIO moderno), los TOKUGAWA gobernaron Japón como shoguns hasta 1867. Una distribución cuidadosa de tierra entre sus vasallos daimyo, parientes, y daimyo externos

aseguraron su poder sobre las grandes ciudades ( Kyoto, OSAKA, y NAGASAKI) y las mejores minas. Así controlaron los principales centros económicos y puntos militares estratégicos, mientras los daimyo administraban unos 250 dominios autónomos. Los daimyo pasaron la mitad de su tiempo en Edo ayudando al shogun y dejando a sus familias como rehenes cuando volvían a sus dominios.

El periodo Tokugawa vio el florecer de la cultura urbana y de la economía. Edo tenía una población superior a 1 millón de personas, y entre Kyoto y Osaka tenían más de a 400.000 personas. Los samurai estaban en la cima de un sistema legalmente establecido de cuatro clases. De guerreros analfabetos se convirtieron en burócratas militares que sirvieron al shogunato y a gobiernos daimyo. Bajo ellos estaban los campesinos, artesanos, y comerciantes. Aunque se despreció a los comerciantes se volvieron esenciales en la vida urbana. Un sistema del mercado nacional desarrollado por productos textiles, de la comida, artesanos, libros, y de otros géneros. Osaka era el centro del mercado de arroz nacional, donde los daimyo intercambiaban su arroz por dinero para mantener sus residencias en Edo y los viajes de ida y vuelta hasta sus dominios. Después de 1639 los Tokugawa siguieron una política de aislamiento casi total del resto del mundo.

En el siglo XIX los levantamientos de campesino se habían vuelto comunes, y los samurai al igual que los daimyo eran malos deudores para la clase comerciante. Así el viejo sistema socioeconómico estaba virtualmente derrumbado, mientras el gobierno shogunal desplegó un creciente ineficacia. A principios de 1840 el gobierno nacional intentó una serie de reformas para mejorar las condiciones económicas, pero eran totalmente ineficaces. El shogunato estaba ya en una posición desacreditada cuando EE.UU. por medio de Matthew PERRY forzó a Japón a abandonar su política de aislamiento en 1854.

Con la llegada de las naves de Perry, el shogun Tokugawa volvió al daimyo y por eso minó el mando shogunal a cambio de la política exterior. La casa imperial, durante mucho tiempo fuera de la política, se vio envuelta en la controversia, y el eslogan “venera el emperador, repele a los bárbaros” se oyó pronto en el debate político. En 1858 el shogun firmó tratados comerciales desventajoso con los Estados Unidos y con varios países europeos. El líder Tokugawa era cuestionado, y se hicieron numerosos ataques de los samurai a los extranjeros a la hora de entrar a Japón. Durante 1864 la mayoría de los activistas se dieron cuenta de que el poder militar de los extranjeros evitaba su expulsión, y volvieron contra el cambio Tokugawa. Los samurai de los dominios de Satsuma, Choshu, Tosa, y Hizen jugaron un papel importante para impulsar nuevas reformas. En 1867 finalmente estaban forzados a la resignación del shogun, y se restauró gobierno imperial bajo el joven emperador Meiji en 1868.

## 1.8. El Japón moderno

### 1.8.1. El Período Meiji

En menos que medio siglo se transformó de un Japón apartado, feudal en una potencia industrializada del mundo. Durante el período Meiji, correspondiente al reino del Emperador Meiji (1868-1912), se centralizó la burocracia reemplazando el equilibrio del poder entre el Tokugawa y los dominios autónomos. Un ejército conscripto reemplazó a la autoridad militar de los samurai. Se abolieron restricciones en el emplazamiento de la residencia y empleo, produciéndose un éxodo a Edo, ahora renombrado como Tokio y adoptado como la capital imperial. El gobierno importó consejeros extranjeros y tecnología industrial, comercial, y propósitos educativos. Se enviaron misiones oficiales a examinar las modernas sociedades Occidental. Adoptando el eslogan “país rico, ejército fuerte”, Japón se propuso ganar en una situación de igualdad al Oeste.

La estabilidad gubernamental era crucial para conseguir este objetivo. En 1873 un nuevo sistema de impuestos proveía un rédito base seguro y fue abolido el sistema feudal. En 1877 el ejército conscripto derrotó a la mayor revuelta samurai dirigida por SAIGO TAKAMORI, la figura principal en la restauración imperial. La inflación redujo el valor de los réditos gubernamentales, y entre 1881 y 1885 una política deflacionista comenzada por MATSUKATA MASAYOSHI estabilizó el dinero. La educación era básica para emerger Japón. Se empezó con un 40% de hombres y un 15% de mujeres alfabetizados, el gobierno

Meiji requirió la educación primaria para todos los niños y estableció en 1872 un sistema escolar centralizado.

En 1881 presión política interior forzó al gobierno del oligárquico a hacer una constitución en 1889 y un gobierno representativo en 1890. Un hombre de Estado como ITO HIROBUMI se hizo cargo de esbozar la nueva constitución. Se estableció gabinete en 1885, y en 1889 la constitución se promulgó como un regalo del emperador.

Japón así se convirtió en una monarquía constitucional, con un Parlamento bicameral (Dieta). El sufragio era muy limitado; sólo 1 por ciento de la población pudo votar en las elecciones de 1890. Además, el primer ministro y los ministros eran responsables sólo ante el emperador, que todavía como se veía como una figura divina. El gobierno representante se desenvolvía despacio, pero la Dieta tenía el mando del presupuesto y poco a poco fue aumentando su autoridad.

El conflicto entre la Dieta y los jefes gubernamentales cesó durante la GUERRA CHINO-JAPONESA de 1894-95, en la que Japón demostró su superioridad militar sobre China y aseguró el mando de Corea. La victoria aumentó el prestigio japonés, y en 1902, Japón se alió con Bretaña como una potencia con el mismo poder.

En 1904-05 Japón y Rusia lucharon en Manchuria y Corea. Victoriosos en esta GUERRA RUSO-JAPONESA, los japoneses se agregaron el sur de Sakhalin a su imperio de Taiwán y las Islas Ryu kyu; y en 1910 formalmente se anexaron Corea. Durante 1905 Japón fue el mayor poder militar de Asia Oriental y una nación industrializada. Cuando Japón entró en la I Guerra Mundial como aliada de Gran Bretaña, las tensiones de la industrialización eran claras en la sociedad japonesa.

#### 1.8.2. La I Guerra Mundial y los años de entreguerras

Durante la I Guerra Mundial, Japón cogió varias posesiones alemanas en Asia Oriental, incluyendo territorio chino en la península Shandong. Cuando China reclamó que se lo devolvieran, el gobierno japonés respondió con las 21 Demandas de enero de 1915, forzando a China a aceptar la expansión de la influencia japonesa en China. En 1917 Japón sacó concesiones de derechos más amplias en Manchuria y en el interior de Mongolia, sentando las bases para su posterior agresión contra China.

En 1918 HARA TAKASHI fue primer ministro en el primer gabinete ministerial basado en una mayoría en la Dieta. Aunque los partidos políticos estaban sobornados, era un paso hacia formas más democráticas de gobierno (una tendencia que fue continuada por la expansión del electorado en 1925 ya que se incluían a todos los varones de más de 25 años).

Aunque represivo hacia el creciente movimiento obrero, los gobiernos de los años 20 y después del intentó de hacer modestas reformas, recortando el ejército y promulgando alguna legislación en materia social. También siguieron una política exterior menos agresiva que en la época de la preguerra. En la CONFERENCIA de WASHINGTON de 1921-22, Japón firmó un tratado de limitación del poder naval que reemplazó a la alianza Anglo-japonesa y estableció un equilibrio de poder en el Pacífico.

Como siempre, el sentimiento del ejército japonés era que los políticos estaban atentando contra la seguridad y la soberanía nacional. En la Depresión de 1930, el descontento se juntó con el lamento de los militaristas de que los civiles gobiernos estaban corruptos y que la expansión militar y la adquisición de nuevos mercados y fuentes de materias primas curaría la enfermedad económica de Japón. El terrorismo derechista aumentó (3 de 11 primeros ministros japoneses fueron asesinados entre 1918 y 1932), y en 1931 oficiales japoneses en Manchuria actuaron sin autorización gubernamental en disolver el Incidente de Mukden y ocupar Manchuria. Incapaz de detener al ejército, el gobierno civil aceptó el establecimiento del Estado títere con MANCHUKUO en febrero de 1932. Tres meses más tarde militares y burócratas civiles reemplazaron el partido político del Gobierno. Desde entonces y hasta agosto de 1945, la sucesión de gabinetes y del joven emperador HIROHITO, que tomó el trono en 1926, eran las herramientas de los extremistas militares.

### 1.8.3. La II Guerra Mundial

La penetración económica y política japonesa en el norte de China contra una resistencia mínima China hasta 1937. En julio de 1937, la Segunda Guerra Chino-japonesa empezó en un puente cercano a Beijing (Pekín). Durante 1940 los japoneses controlaron China oriental y habían establecido un régimen controlado por ellos en Nanjing (Nanking). En el mismo año Japón se alió con Alemania e Italia, que ya estaban en guerra en Europa.

Con la parte norte de la indochina francesa ocupada en 1940, las tropas japonesas se movieron al sur de indochina en julio de 1941. Los Estados Unidos y Bretaña reaccionaron a ese movimiento con un imponente embargo económico a Japón. Enfrentándose a una estrangulación económica, Japón tenía la opción de retirarse de indochina y posiblemente china, o continuar su expansión para asegurar el suministro de aceite alemán. La última alternativa significaría la guerra con Estados Unidos, y el primer ministro KONOE FUMIMARO negoció evitar esa contingencia. En octubre de 1941, fue reemplazado Konoe por el General TOJO HIDEKI. El 7 de diciembre de 1941, las fuerzas japonesas lanzaron ataques simultáneos a Pearl Harbour en Hawai, las Filipinas, Hong Kong, y Malaya. El Estados Unidos inmediatamente declararon la guerra, y la II GUERRA MUNDIAL entró en su fase mundial.

Al principio las fuerzas japonesas tuvieron gran éxito, conquistando las Filipinas, Malaya, Singapur, y Birmania. Pero la tormenta vino en junio de 1942, con la derrota de la Armada japonesa por la Armada de EE.UU. en el Pacífico. Una guerra de desgaste empezó a forzar la retirada japonesa a sus islas de origen. La flota mercante y la producción industrial japonesa decayó y tanto industrias como ciudades fueron los objetivos de los bombardeos aliados. Las escaseces de comida y suministros aumentaron junto con las derrotas del ejército japonés. El bombardeo atómico de HIROSHIMA y NAGASAKI el 6 y 9 de agosto y la declaración soviética de guerra el 8 de agosto de 1945, eran los últimos reveses. El Emperador Hirohito intervino y mandó rendirse el ejército incondicionalmente el 14 de agosto de 1945.

### 1.8.4. El Japón de la postguerra

La ocupación Aliada, bajo el mando del General Douglas MACARTHUR, duró de 1945 a 1952 y dio por resultado reformas políticas, sociales, y económicas. Se negó la divinidad del emperador y se puso de una forma simbólica. El Gobierno fue democratizado, y una nueva constitución con una declaración de derechos entró en vigor en 1947. Las mujeres recibieron el derecho al voto, a la propiedad y al divorcio. Los títulos nobiliarios fueron abolidos, los criminales de guerra fueron castigados, y se hizo una purga masiva de derechistas extremistas (y más tarde de Comunistas). Los zaibatsu (concentraciones de poder económico) se disolvieron, se llevó a cabo una reforma de la tierra, y se liberalizó la educación. En el art. 9 de la constitución japonesa se renunciaba al derecho a usar fuerza en política exterior.

Millones de soldados y civiles se repatriaron, el devastado país experimentó graves escaseces de comida, hogares, ropa, y otros servicios. El gobierno de YOSHIDA SHIGERU trabajó para hacer reformas como instrumento para alcanzar la recuperación económica. La aparición de la Guerra de Corea (1950-53) ayudó a esa recuperación por las crecientes exportaciones japonesas. También Estados Unidos apresuró a Japón para hacer una conclusión rápida del tratado de paz japonés. En 1951, Japón firmó no sólo un tratado de paz sino un tratado de defensa mutua con los Estados Unidos. Reasumió la soberanía plena en 1952 pero continuó estando muchos años bajo la protección de los EE.UU.

Desde 1954 hasta 1972 la economía japonesa se extendió rápidamente; el producto nacional bruto aumentó a un ritmo por encima del 10% anual. Creando su base industrial, Japón importó tecnología y maquinaria moderna. Se construyeron muchas fábricas, y el desarrollo económico era el objetivo principal de la política nacional. La planificación central ayudó al gobierno a dirigir la estructura de la economía. Tierra, Trabajo y Capital se usó donde el potencial de crecimiento era mayor, y a principios de los 70 Japón era el productor más grande del mundo de barcos y el líder de producción de coches, acero, y equipo electrónico.

En 1972 fue devuelta a Japón la Isla de Okinawa, que había estado bajo la ocupación de EE.UU. desde 1945, siendo el fin de la subordinación japonesa a Estados Unidos. Japón medió el acercamiento de EE.UU. con la China Comunista para establecer sus propios lazos diplomáticos con ese antiguo enemigo en 1972. Muy dependiente en la importación de petróleo, Japón también sufrió la crisis causada por la reducciones árabes en las exportaciones de aceite en los 70.

El partido liberal-demócrata, el partido conservador que ha dominado la política japonesa desde 1954, ha dado mayor énfasis al crecimiento económico. Los escándalos llevaron a la resignación a Primeros Ministros como TANAKA KAKUEI (en 1974) y TAKESHITA NOBORU y UNO SOSUKI (en 1989). El partido perdió su mayoría en el parlamento en julio de 1989, aunque recuperó el mando en las elecciones de febrero de 1990 con el Primer Ministro KAIFU TOSHIKI. En octubre de 1991 después de que Kaifu perdiera el apoyo de Takeshita, fue reemplazado por MIYAZAWA KIICHI como jefe de partido y Primer Ministro. La muerte de largo reinado de Hirohito en enero de 1989 marcó el fin de una era; fue sucedido por su hijo AKIHITO.

En los 80 y en 90, Japón jugó un papel cada vez más visible en los asuntos internacionales, llegando a ser el proveedor más grande del mundo en ayudas para el desarrollo en 1988. Ha sido el exportador principal de productos manufacturados desde 1985. Japón tiene acuerdos con los Estados Unidos y Europa Occidental y es más dependiente del crudo de Oriente Medio que cualquier otro país. Dio ayuda financiera a la coalición anti-Irak en la GUERRA del GOLFO PERSICO en 1991. En 1992 Japón estuvo de acuerdo en el envío de tropas al extranjero por primera vez, desde la II Guerra Mundial, como parte de la ONU en las operaciones de mantenimiento de la paz.

## 2. Biografía del Fundador del Aikido: Morihei Ueshiba.

El Fundador Morihei Ueshiba nació en Noviembre de 1883 en Tanabe, provincia de Kii (ahora conocida como Prefectura de Wakayama), una península centro-sureña de la isla principal de Japón. Hasta los 14 ó 15 años tuvo un aspecto débil, pues era de cuerpo menudo y delgado. Pero, en realidad era fuerte, y su comportamiento muy distinto al de los demás. Desde los diez años ya había mostrado interés por el budo. Su padre, Yoroku, era miembro del consejo local y el principal funcionario del pueblo. Los llamados matones del pueblo, cabecillas de la oposición política a su padre, solían venir a su casa a negociar y a veces le maltrataban seriamente. A los doce años, el Fundador, viendo que esto sucedía con demasiada frecuencia, tomó una firme decisión: juró hacerse fuerte a toda costa y expulsar a los ofensores de su padre. En 1901 cuando tenía 18 años, dio sus primeros pasos encaminados a conseguir tan enérgica ambición. Fue a Tokyo para convertirse en un gran comerciante, empleando muchos días trabajando como mayorista en la calle y estudiando jujutsu por las noches en la Kito ryu. A veces iba a escuchar también discursos políticos. Pero a los pocos meses se le declaró la enfermedad del beriberi, afectándole al corazón, y tuvo que regresar a su casa. Entonces decidió fortalecer su cuerpo y, tras recuperarse, comenzó a andar dos millas y media diarias. Lo llevó a cabo durante diez días; luego durante veinte más, y finalmente empezó a correr. Poco a poco desarrolló fuerza física y fue capaz de levantar simultáneamente dos fardos de paja de arroz, cuando antes había sido incapaz de levantar ni siquiera uno. Hacia los veinte años su aspecto empezó a cambiar. Aunque seguía siendo de baja estatura, era más fuerte que el resto de la gente. Pero esto no le satisfacía y fue a Sakai a estudiar Yagyu-Ryu jujutsu. En esa época se dedicó a asuntos pesqueros y se vio involucrado en problemas de límites de su pueblo, ayudando a resolverlos, lo que le dio cierto renombre en la localidad. En general se vio mezclado entonces en tantas actividades que llegó a preocupar a su padre.

Estaba lleno de vigor juvenil y su espíritu era inquebrantable, de tal manera que si había alguien que hiciera el doble que la gente normal, él hacía el cuádruple. Si los otros podían con 80 libras, él podía con 160. Su fogoso temperamento encontró ocasión de expresarse en los concursos de tortas de arroz de su pueblo. En dichos concursos, un gran cazo de arroz especialmente cocinado se deposita en un inmenso mortero o cuenco de piedra y se golpea con una gran almádena parecida a un mazo de madera con cabeza alargada. Un asistente voltea continuamente el arroz mientras se golpea, y éste se va transformando en una sustancia

pastosa en forma de tortas planas, que se dejan enfriar antes de comer. El peso de la almádena, su difícil manejo y la fuerza y frecuencia con que hay que golpear exigía una gran potencia física para poder hacer tortas. En estos concursos, el Fundador era capaz de rivalizar al principio con cuatro jóvenes fuertes; después con seis, y luego incluso con diez, y todos eran siempre vencidos. Solía ir a otros pueblos a golpear arroz y llegó incluso a romper muchas veces la almádena, de tal manera que la gente se veía en la necesidad de rechazar educadamente sus ofrecimientos de ayuda para hacer tortas. En lugar de eso le servía té con pastas a la manera japonesa reservada para los invitados ilustres con el fin de tenerle alejado de la zona donde se fabricaban tortas.

Cuando la situación entre Rusia y Japón se hizo alarmante, expresó sus deseos de hacerse soldado y se alistó en el regimiento Wakayama. Allí demostró sus excelentes cualidades en todas las facetas del entrenamiento físico, y aunque era un simple soldado de a pie llegó a reparar en él el propio comandante del regimiento. Medía sólo 157 m de altura, pero era muy corpulento y pesaba más de 81 kilogramos, y siempre era el mejor de su unidad cuando se trataba de gimnasia dura, de correr o de cargar. Como Japón estaba en guerra el entrenamiento era el doble de duro de lo normal y muchos soldados desertaban. Pero el Fundador marchaba a la cabeza de las filas llevando el pesado equipo de dos o tres personas. Fue considerado un hombre valioso en la campaña de Manchuria, y previno en varias ocasiones crisis entre las tropas. En consecuencia, al licenciarse, sus superiores le pidieron que se alistara voluntario en el servicio regular y que entrara a la academia militar. Con este objeto recibió diferentes visitas del jefe de la compañía, del jefe de batallón y del jefe de regimiento. Si bien se negó a entrar en la academia, no deseaba volver a su vida normal, y así, el brioso joven se convirtió en líder de una comunidad de su pueblo, Tanabe, administrando los asuntos de su distrito. En esa época, Kiyochi Takagi, entonces un simple 3º Dan de judo, visitó el pueblo natal del Fundador y éste consiguió reunir un grupo de alumnos para que Takagi enseñara en el Club Juvenil. Más tarde, Takagi llegó a convertirse en 9º Dan de judo. El propio Fundador estudió judo también con gran diligencia. Pero entonces, quizá debido a la fatiga ocasionada por su vida militar, debió permanecer durante cerca de medio año, sufriendo grandes dolores de cabeza y una rara dolencia que preocupó mucho a sus padres. Sin embargo, finalmente, se recuperó por completo. En la primavera de 1910 solicitó irse como colono a Hokkaido, en la frontera norte de Japón en ese momento. Sentía mucha ilusión por cambiar de aires y por la oportunidad de trabajar en una tierra sin desarrollar. El Fundador llegó a Hokkaido en marzo de 1911 al frente de un grupo de pioneros de su región, y comenzó a cultivar la tierra en torno a Shirataki, comarca de Mombetsu y provincia de Kitami. Ya en la treintena y en todo su vigor tras haber recuperado su salud y renovado el espíritu se dedicó de lleno a sus obligaciones. Su condición física mejoró enormemente y aprendió a montar, yendo de un lado para otro por las montañas y los campos por exigencias de su trabajo, teniendo a veces que afrontar tormentas y soportando rigurosos fríos. Su audacia le llevó a ser elegido en 1911 miembro del consejo del pueblo de Kamiyubetsu, en Shirataki. Asesoró y alentó al Mayor Urataro Kaneshige en favor de los colonos, y estaba en contacto con la Oficina del Gobernador en Hokkaido. Organizó una asociación para que se construyera la Línea Sekihoku, cuya finalidad era tender una vía de tren en el distrito, y fue encargado de presidir dicha asociación. Sus desinteresados esfuerzos le ganaron el reconocimiento público, y en 1912, los habitantes de Shirataki (un área de cerca de 25 millas cuadradas) le dieron un pleno voto de confianza por sus actividades y le llamaron respetuosamente el “Rey de Shirataki”.

## 2.1. Morihei Ueshiba & Sokaku Takeda

En esta época estaba en Hokkaido Sokaku Takeda, un maestro de la Daito-ryu de Jujutsu. Se puede decir que la mayor influencia técnica para el desarrollo del Aikido fue el Daito-ryu jujutsu. Este arte, que se dice que es continuación de la tradición marcial del Clan Aizu, tiene cientos de años, y fue propagada en muchas áreas de Japón durante la época Meiji, Taisho, y más recientemente en los periodos Showa, por el famoso artista marcial, Sokaku Takeda. Conocido tanto por su habilidad marcial como por su dureza de carácter, Takeda

había usado su habilidad en más de una ocasión en torneos a vida o muerte. La teoría del Daito Ryu jujutsu es profunda y sus técnicas muy numerosas.

Takeda tenía 44 años cuando se reunió por primera vez con Morihei Ueshiba, que tenía 32 años, en el Hotel de Hisada en Engaru (Hokkaido), en Febrero de 1915, el cual le dijo: “Tienes un potencial y una habilidad excepcionales; por tanto te enseñaré”. Este encuentro marcó el principio de una larga y provechosa asociación entre los dos, que duró más de 20 años.

Los estudios de Daito Ryu del Fundador comenzaron, pues, en 1915, y en 1916 ya había obtenido el preciado certificado que avalaba su dominio de Daito Ryu. A lo largo de este periodo no llegó a los cien días de estudio personal con Takeda, entrenando y estudiando el resto del tiempo por su cuenta. Los documentos del Daito-ryu demuestran que Ueshiba participó en varios seminarios impartidos por Takeda en 1916. Ueshiba también invitó a Takeda a su casa, donde recibía clases intensivas, en privado, sobre técnicas altamente refinadas de Daito-ryu. Desafortunadamente, los detalles de este estudio son desconocidos. Ueshiba abandonó Hokkaido en diciembre de 1919, después de recibir un telegrama en el que se le notificaba la situación crítica de la enfermedad de su padre. Encargó el cuidado de su casa, una modesta estructura de madera, a Takeda y volvió a su ciudad natal de Tanabe. Durante el viaje hizo una parada inesperada en Ayabe, el centro de la religión Omoto, para rezar por la vida de su padre. Desde niño siempre se había inclinado de forma natural hacia el estudio del pensamiento espiritual, siendo profundamente comprendido por sus padres en este sentido. Cuando tenía siete años estudió con el sacerdote Mitsujo Fujimoto, el Templo JIzoji de la Secta Budista Shingon, y con diez años estudió Budismo Zen en el Templo Homanji, en Akitsu. A medida que fue creciendo, su búsqueda del alimento espiritual aumentó, visitando templos siempre que podía para pedir orientación. Si bien el primer motivo para visitar a Deguchi fue el deseo de que su padre se curara, sin embargo, al oír hablar al sacerdote, su profunda visión espiritual le causó una gran impresión.

Cuando llegó a su casa, su padre había muerto. Afrontando la muerte de la persona más querida en el mundo, el Fundador juró ante su tumba salir de su estancamiento mental, evolucionar e intentar desentrañar el secreto del budo. A partir de aquí su vida cambió enormemente. A veces se subía a lo alto de una roca y rezaba piadosamente, o se arrodillaba en algún lugar en la cima de una montaña recitando continuamente oraciones Shinto. Sus antiguos amigos del pueblo estaban extrañados de este cambio y les preocupaba su salud mental. Ueshiba decidió trasladarse con su familia (en aquel momento eran su mujer, su madre, y sus dos hijos) a Ayabe, instalándose en 1920; buscaba una luz que alumbrara su corazón. Una casa al pie de la montaña donde estaba situado el templo principal se convirtió en su hogar. Por recomendación de Deguchi, Ueshiba abrió su primer dojo en su casa, conocido como el Ueshiba Juku Dojo, donde enseñaba Daito-ryu a estudiantes, muchos de los cuales eran miembros de la religión Omoto.

Dos años después, en abril, Sokaku Takeda apareció en Ayabe con su mujer, su hermana, y su hijo de seis años, Tokimune, el más tarde maestro principal de Daito-ryu. La cuestión sobre si Takeda se invitó a sí mismo, o fue invitado por Ueshiba a Ayabe es, de momento, irresoluble y las versiones oficiales del Daito-ryu, y las fuentes fidedignas de Aikido difieren considerablemente. Lo que sí se sabe es que Takeda estuvo durante 5 meses enseñando a miembros del Ueshiba Juku Dojo, y que, al final de ese periodo, Ueshiba fue premiado con el certificado *kyoju dairi*, que acredita su status oficial como instructor de Daito-ryu. Takeda y Deguchi no se llevaban muy bien. Aunque en ningún evento se demuestra que la relación entre Sokaku y su más famoso estudiante, Morihei Ueshiba, fueran tensas durante el periodo Ayabe. Después Takeda se marchó en septiembre de 1922; los dos se veían de vez en cuando, aunque Takeda visitó a Ueshiba varias veces en su último dojo en Tokyo. A Ueshiba se le reconoció como un buen maestro jiu-jitsu en Tokyo, mientras Takeda continuó viajando por todo Japón, dando seminarios principalmente a jueces, oficiales de policía, oficiales del ejército, etc. Aunque Ueshiba y Takeda mantenían un pequeño contacto por correspondencia.

De nuevo, Ueshiba fue premiado, ahora acreditado como maestro de Daito-ryu. Además de Ueshiba, recibieron dicho diploma Kenji Tomiki, Minoru Mochizuki, Rinjiro Shirata, y Gozo Shioda. En la moderna psicología, la relación entre Morihei Ueshiba y Sokaku Takeda podría ser calificada como de “amor-odio”. Es difícil enumerar hechos históricos que lo demuestren, al igual que hay pocos que demuestren lo contrario; incluso hoy en día sigue la discusión entre sucesores de Ueshiba y de Takeda sobre este tema. Esta claro que

Ueshiba tenía un profundo respeto por la habilidad técnica de Takeda, y por otro lado Takeda consideraba al fundador del Aikido como uno de sus más prometedores estudiantes.

Es posible que el problema entre los dos fuera la exigente personalidad de Sokaku, la actitud independiente y la orientación espiritual de Ueshiba, sumado a los imprecisos acuerdos financieros respecto a la obligación de Morihei como instructor de Daito-ryu. El diploma de Daito-ryu eimeiroku data del 15 de septiembre de 1922, en el cual Ueshiba era premiado con su certificado kyoju dairi, y claramente queda obligado a pagar tres yens a Sokaku, por cada estudiante que inscriba en su dojo. Después cada uno acusó al otro por un abuso en asuntos económicos, e incluso Takeda informaba en sus últimos seminarios revelando la naturaleza irresoluble del desacuerdo entre ellos.

En conclusión, quisiera mencionar algunos aspectos positivos de la relación entre estos dos grandes maestros del Budo. Primero, la deuda técnica de Aikido al Daito-ryu es inmensa; es difícil encontrar un movimiento en Aikido que no sea original del estilo de jiu-jitsu de Takeda. Por otro lado, la supervivencia y futuro del Daito-ryu, como un arte marcial tradicional japonés, ha sido garantizado por la tremenda difusión internacional del Aikido. De hecho, a menudo se escucha a los practicantes de Daito-ryu referirse a su arte como Aikido!. En ningún evento las dos artes marciales están totalmente vinculadas y permanecerán, a pesar de los malentendidos, tendencias y reproches que han sido perpetuados hasta hoy.

## 2.2. Morihei Ueshiba & Onisaburo Deguchi

Si Sokaku Takeda puso la base técnica para el posterior desarrollo del Aikido, fue Onisaburo Deguchi, líder de la secta Omoto, quien ofreció la llave espiritual que penetró de acuerdo con la orientación religiosa de Morihei.

El nacimiento de la religión Omoto, a principios de este siglo, se debe a la influencia de dos personas carismáticas. La primera, su fundadora (que era analfabeta), una campesina llamada Nao Deguchi (1836-1918). El otro fue el excéntrico y energético Onisaburo Deguchi, quien desarrolló el incremento de importancia de la no ortodoxa secta religiosa.

Nao Deguchi estuvo en la miseria durante toda la primera parte de su vida, y se había encontrado con las tragedias de perder a su marido y varios de sus hijos a edades muy tempranas. En 1896, a la edad de 56 años, estuvo muy desesperada, y, según ella, entró en trance y fue poseída por un espíritu benévolo. La analfabeta Nao empezó a escribir cosas, que ella misma era incapaz de leer. Sus escritos contenían revelaciones respecto al espíritu y crítica social. Según estos escritos, la humanidad necesitaba adoptar una nueva moral y revitalizar las instituciones sociales. Su visión se basaba en un Dios Universal, que considerara a todos los seres humanos iguales, una creencia que estaba en directa oposición con la religión Shinto, que se centra en la figura divina del Emperador.

Nao ya había empezado a juntar seguidores cuando Onisaburo apareció en escena en 1898. Onisaburo estaba muy interesado en el Shamanismo, y también había entrado en una serie de trances que le revelaron que su misión espiritual era salvar a la humanidad. Onisaburo se casó con la hermana de Nao, Sumiko, la cual adoptó el nombre de la familia de Deguchi, y llegó a ser la fuerza dinámica detrás del incremento explosivo de la joven religión Omoto. Deguchi preconizaba el amor y la bondad, tenía la idea de unificar la moral a través de la religión. Soñaba con la construcción de un Reino Pacífico en Mongolia mediante la fuerza de nuevas religiones, libres de las ataduras de las viejas costumbres, y con la finalidad de unificar Asia y hacerla prosperar.

Basada en Ayabe, cerca de Kyoto, la secta Omoto floreció en las primeras dos décadas del siglo XX. Morihei Ueshiba hizo su primera visita a la edad de 36 años al centro principal de la religión, los seguidores de la secta ya eran cientos de miles.

En diciembre de 1919, Ueshiba, entonces residente en Shirataki-mura al norte de Hokkaido, recibió un telegrama comunicándole la situación crítica de su padre, y su inmediato retorno a Tanabe. Mientras pasaba

el tren por la zona de Kansai, Morihei mantenía aparentemente una conversación con un pasajero, que hablaba entusiasmadamente de la religión Omoto, le habló de las increíbles enseñanzas de esta secta, de sus curas milagrosas, y de su carismático líder, Onisaburo Deguchi. Por el problema emocional que tenía Morihei, decidió hacer una parada en Ayabe, y terminó pasando varios días allí. Mientras rezaba por la recuperación de su padre, rápidamente se sintió bajo el hechizo de la simpatía de Onisaburo.

A la llegada de Morihei a Tanabe, se encontró que su padre había muerto. La muerte de su padre lo hundió en un estado de presión; en un intento de encontrar la vía espiritual, decidió irse con su familia a Ayabe, en la primavera de 1920.

Bajo la guía de Onisaburo Deguchi, Ueshiba estaba ocupado en el desarrollo espiritual. El entusiasmo y trabajo duro de Morihei rápidamente ganó la confianza de Onisaburo.

Habiendo aprendido las habilidades marciales de Morihei, el líder Omoto, decidió que se enseñara artes marciales a todos los seguidores de la religión. Deguchi solía decir: “Hay conmigo un magnífico guerrero”. Probablemente por esto mucha gente visitaba su casa entre ellos el vicealmirante Seikyo Asano, quien proporcionó al Fundador valiosos contactos en la Marina y más tarde le sirvió de mentor cuando se trasladó a vivir a Tokyo. Esto le llevó a abrir su primer dojo en su residencia privada, el Ueshiba Juku dojo, donde enseñaba las técnicas Daito-ryu jujutsu, que había aprendido de Sokaku Takeda. La reputación de Ueshiba crecía constantemente, y el rango de los practicantes, en el pequeño dojo de Ueshiba, creció hasta el nivel de incluir personal naval del puerto de la ciudad de Maizuru. Hidetaro Kubota, Yutaka Otsuki, Sogetsu Inagaki, Gunzo Oshikawa y Yoichiero Inoue fueron todos alumnos suyos. Kubota (cuyo nombre actual es Nishimura; 6º Dan de Judo) era por aquella época estudiante en la Universidad de Waseda y una prominente figura en el campo del judo estudiantil, e influyó en mucha gente para que practicasen Aikido, entre ellos Kenji Tomiki y Nobubumi Abe. Es fácil de imaginar el orgullo que Onisaburo debió sentir teniendo a un artista marcial de la talla de Morihei.

Sokaku Takeda visitó Ayabe en 1922. Es suficiente decir que el periodo de estos cinco meses de entrenamiento intensivo, bajo el exigente Takeda, aumentó considerablemente la comprensión de Ueshiba sobre las técnicas de Daito-ryu. Como siempre, a causa de la enemistad mutua entre Onisaburo y Sokaku, la última visita inesperada a Ayabe también acabó con ciertas tensiones en la relación entre Morihei y su maestro de jujutsu que nunca cicatrizaron.

Ueshiba puso sus habilidades marciales a prueba dos años después, en febrero de 1924, cuando acompañaba a Onisaburo como su guardaespaldas en Mongolia donde intentaban establecer una colonia de la religión Omoto. Para ello Deguchi se había puesto en contacto con la religión Putienchiao de Corea y la Taoyiiian Hung-wantzahui de China. A comienzos de la primavera de 1924 tomó la decisión de viajar a Mongolia cuando fuese más oportuno, e invitó a Matsumi Matsumura y al Fundador al templo Shouunkaku en Ayabe, les resumió el programa y les pidió que viajaran con él. Deguchi había sido implicado en 1921 en el llamado Escándalo Omotokyo (por falta al Emperador), así que su partida había de hacerse en el más riguroso secreto. La mayoría de los confidentes no fueron avisados. El grupo tomó un tren en Ayabe el 13 de febrero de 1924, a las 3,38 de la mañana. El Fundador se unió al grupo en Tsuruoka, y partieron para Manchuria y Mongolia. La incierta meta del grupo era llegar a Mukden y entrevistarse con Lu Chan-K'uei, un general de Chang Tso-Lin, que les ayudaría a infiltrarse en Mongolia. Sin embargo, China tenía problemas internos en ese momento y el grupo de Deguchi se encontró rápidamente sin ayuda y convertidos en fugitivos. No había carreteras, escaseaba la comida y lo único que podían hacer era seguir huyendo del enemigo. Durante los cinco meses que duró el viaje, el Fundador siempre estuvo al lado de Deguchi compartiendo su suerte. En cierta ocasión, durante un ataque por sorpresa llevado a cabo por las fuerzas locales, todo el grupo fue capturado, robándoles todo lo que poseían, incluidos los zapatos y la ropa. Fueron encadenados y obligados a llevar taparrabos como única ropa, y permanecieron encarcelados durante algún tiempo en paiyintails. La actitud del Fundador le hacía destacar sobre los otros, y desde el mismo momento de su arresto sus captores sintieron que se trataba de un hombre extraordinario. Por esta razón le trataron con más severidad, obligándole a llevar grilletes y cepos. En un momento dado fueron llevados ante el pelotón de ejecución. En medio del camino, los cuerpos de las fuerzas de Lu se amontonaban en el suelo tras haber sido tiroteados momentos antes. El

grupo no mostró miedo, caminando por entre los cadáveres tranquilamente hacia su destino. La actitud del Fundador en ese momento crítico fue especialmente imperturbable, mostrándose tan seguro como en su vida normal. Se dice que los otros le miraban fijamente, asombrados. Afortunadamente la intervención del cónsul japonés en Chenkiatum fue capaz de salvar a Onisaburo y compañía. Fueron deportados, y devueltos a Japón bajo la vigilancia de la policía japonesa. A su llegada a Port Moji el 25 de junio de 1925 fueron recibidos por un gran gentío que les aclamaba como si de héroes se tratara. Si bien habían fallado sus planes, el Fundador había tenido la oportunidad de poner a prueba su autodisciplina diaria. En Ayabe Ueshiba reanudó con entrega su vida anterior de estudio y se concentró en profundizar en el secreto del budo. Las montañas de Ayabe ofrecían un excelente escenario para el estudio y la práctica. Allí eligió el Fundador un lugar apropiado e instaló colgadas en círculo bajo los árboles siete u ocho bolsas de esponja que ensartaba una por una, de forma magistral, con una lanza de práctica de nueve pies de longitud. Sus diestros movimientos quedaron grabados para siempre en la memoria de sus discípulos.

Más tarde, Ueshiba fue gradualmente atraído de Ayabe a Tokyo para enseñar su estilo de jiu-jitsu a un número de prominentes personas, incluido el Almirante Isamu Takeshita, y el antiguo primer ministro Gombei Yamamoto. Después de varias visitas a la capital para dar seminarios, se fue allí con su familia en 1927. Esto no significa que su relación con la religión Omoto, o con Onisaburo Deguchi, desapareciera. De hecho el respeto de Onisaburo por Morihei continuaba. Se planeó el establecimiento del Budo Senyokai en 1932 bajo el patrocinio de Omoto. El presidente de la organización era, por supuesto, Morihei Ueshiba. Se abrieron dojos por todo Japón, principalmente en áreas donde hubiera concentraciones de creyentes Omoto, las clases eran dirigidas regularmente en Ayabe, Kamekoa, y la pequeña ciudad de Takeda. Takeda era el lugar donde estaba el dojo en el cual muchos de los más fuertes artistas marciales practicaron. Instructores del Dojo Ueshiba Kobukan, de Tokyo, incluidos Noriaki Inoue, Hisao Kamada, Gozo Shioda, y Rinjiro Shirata, fueron enviados allí regularmente a enseñar.

Las actividades del Budo Senyokai finalizaron como resultado del segundo incidente Omoto, que ocurrió en diciembre de 1935. Muchas de las propiedades Omoto fueron destruidas. Onisaburo fue arrestado, y condenado por disturbios. Ueshiba fue forzado a ocultarse durante un periodo, hasta el final de la guerra, con lo que no pudo asociarse libremente con la religión. Las acciones de Ueshiba para distanciarse de la religión durante este periodo fueron criticadas por ciertos elementos internos de la secta. Como siempre, abrir el soporte del religión Omoto en este clima político hubiera destruido todo el trabajo realizado.

### 2.3. Morihei Ueshiba & Kisshomaru Ueshiba

Kisshomaru Ueshiba nació en Ayabe, en la Prefectura de Kyoto, el 27 de junio de 1921, es el tercer hijo de Morihei Ueshiba. El Fundador vivía junto con su familia cerca de uno de los más importantes centros de la religión Omoto, en Ayabe, donde era un participante activo. Morihei también entrenó a unos cuantos estudiantes en un pequeño dojo, conocido como el Ueshiba Juku, dentro de su casa. Era aquí donde el famoso profesor de Daito-ryu, Sokaku Takeda, pasó varios meses en 1922. Morihei Sensei se trasladó, junto con su familia, a Tokyo, en 1927, donde Kisshomaru realizó gran parte de sus estudios. Le preguntaron en una entrevista en 1983, sobre cuándo empezó a practicar artes marciales, él respondió: “Hay un Proverbio Japonés que dice: -Un mercader cerca de un templo pronto cantará un sutra sin enseñárselo-. A mí me ocurrió lo mismo, empecé mi práctica siendo aún un niño. Alrededor de 1936 empecé mi entrenamiento, haciendo de Uke para mi padre, cuando iba a hacer demostraciones. Practiqué un poco de Kendo... y, también, Kashima Shinto-ryu, un estilo muy antiguo”. Ya en 1938, en el Manual de Entrenamiento de Budo, publicado por Morihei, Kisshomaru aparecía en muchas fotos de Uke.

Después de terminar el bachillerato, el actual Doshu, fue a la Universidad de Waseda, y se licenció en económicas en 1942. Fue también por esta época, a principios de la Segunda Guerra Mundial, cuando Morihei Ueshiba, que se había ido a vivir a la Prefectura de Ibaragi, encargó a Kisshomaru la dirección del Dojo Kobukan. Durante un tiempo, el dojo estaba casi vacío de estudiantes, y las obligaciones de

Kisshomaru eran meramente administrativas. Era también, en 1942, cuando el término “Aikido” se hizo oficial, siguiendo la política de estandarización de nombres, defendida por la asociación Butokukai. A la pérdida de alumnos, se sumó el peligro que suponían los bombardeos a Tokyo. En una ocasión, siendo todavía estudiante en la Universidad de Waseda, Kisshomaru, con la ayuda de varios vecinos, apenas consiguieron salvar el dojo de un incendio en la calcinada área de Shinjuku.

Inmediatamente después del fin de la guerra, la práctica de artes marciales fue prohibida por el Cuartel General de las Fuerzas Aliadas, y Kisshomaru abrió el dojo a unas cien personas que se habían quedado sin casa después del devastador conflicto. Dividió su tiempo entre Tokyo e Iwama, durante este periodo. Con una esposa, y dos hijos, hambrientos, Doshu tuvo que trabajar a jornada completa en empresas de seguridad, y enseñar Aikido por la mañana y por la noche, para poder alimentar a su familia. Su padre se quedó en Iwama entrenando a algunos estudiantes, entre ellos Morihiro Saito. La práctica en Tokyo creció constantemente, por lo que Kisshomaru comenzó a impartir clases a gente que desconocía totalmente el arte. El mayor cambio que se produjo en este sentido fue la demostración que se celebró en el gran almacén Takashimaya en 1956, donde, por primera, vez grandes maestros estuvieron junto con Morihei Ueshiba.

Kisshomaru escribió su primer libro, apropiadamente titulado “Aikido”, en 1957, junto con otras veinte obras más, publicadas en intervalos regulares.

El Aikido crecía constantemente, y se abrieron dojos en ciudades y escuelas por toda Japón. El nombre de Aikido era conocido por la mayoría de los japoneses, que podían, al menos, identificarlo como un arte marcial.

La siguiente frontera del Aikido se encontraba fuera de Japón; y Kisshomaru empezó a mandar grandes profesores al extranjero a abrir dojos y, aunque precedido por Koichi Tohei, él mismo viajó a EEUU, por primera vez, en 1963.

A mediados de los 60, un gran número de personas se apiñaban para entrenar en el Aikikai Hombu Dojo, junto con una oleada de extranjeros que iban a Japón a entrenar a la Meca del Aikido. El Fundador era muy mayor para dar clases, tenía ya los ochenta, con lo que Kisshomaru, y Koichi Tohei, eran las mayores figuras en el dojo. Después de la muerte de O’Sensei Morihei Ueshiba, en 1969, hubo una ruptura entre el nuevo Doshu y Tohei, que era el director del grupo, el cual gradualmente se fue desarrollando y, al final, abandonó el Hombu para crear su propia escuela en 1974.

A mediados de los 70, el Aikido había crecido hasta el punto de que Doshu, y el más viejo Shihan del Aikikai, creyeron que era hora de crear una “Federación Internacional de Aikido”. Las federaciones nacionales fueron reconocidas en numerosos países, las cuales estaban controladas por la Zaidan Hojin Aikikai. Doshu empezó a dar cursos por muchos países de EEUU, Europa, e incluso América del Sur. En 1977, tras una larga espera, Doshu publica un libro, “Aikido Kaiso: Morihei Ueshiba”, el cual es considerado el trabajo más fidedigno de la vida de su padre. Además hoy en día, su propio hijo, Moriteru, es llamado “El tercer Doshu de Aikido”, y para ello la preparación del joven Ueshiba va creciendo para el día de su sucesión.

El enfoque de Kisshomaru sobre el Aikido hace hincapié en la suavidad que rodea al movimiento. Dijo una vez que el término “maru”, de su apellido, simboliza el punto de vista de la esencia circular de la técnica de Aikido. En términos filosóficos, Kisshomaru resumió sus principios, respetando el arte creado por su padre, con esas palabras. Los movimientos de Aikido están en perfecta armonía con los movimientos del espíritu. Si alguien habla sobre aspectos espirituales o derribar a tu oponente sin perjudicarlo, después de haberlo golpeado y pisoteado, no es convincente. En Aikido, entrenamos el cuerpo y la mente con movimientos suaves, que están en armonía con la naturaleza.

Kisshomaru es muy activo, y hace demostraciones y da conferencias en Japón y en el extranjero. Normalmente imparte clases en el Aikikai Hombu tres días a la semana; además esta trabajando en un nuevo libro sobre la filosofía del Aikido.

## 2.4. Morihei Ueshiba & Isamu Takeshita

Uno de los aspectos más fascinantes del estudio de la historia del Aikido es el gran número de figuras importantes de la sociedad japonesa que se encuentran. Durante la larga vida de Morihei Ueshiba, tuvo relaciones y contactos con muchas personas importantes, no solo del mundo de las artes marciales sino también de la política, el ejército, las finanzas, etc. Una persona en particular, prácticamente desconocido por los actuales practicantes de Aikido, fue esencial en el desarrollo de este arte antes de la guerra en Japón. Era el Almirante Isamu Takeshita. El Almirante Takeshita es mencionado frecuentemente en conversaciones de viejos maestros, que conocieron a Morihei Ueshiba durante sus años en Tokyo antes de que estallara la Segunda Guerra Mundial. Nació en Kagoshima en diciembre de 1869. Takeshita era miembro del clan Satsuma, en ese periodo, el clan Satsuma, era conocido por enseñar a oficiales de la armada; mientras el clan Choshu enseñaba a oficiales del ejército de tierra. Las relaciones entre Takeshita y Ueshiba comenzaron como resultado de la incorporación de otro almirante, Seikyo Asano. Asano era creyente de la religión Omoto, y comenzó a practicar Daito-ryu Aikijujutsu en Ayabe, en 1922. Impresionado por el arte de Ueshiba, Asano lo recomendó a Takeshita, su colega en la Academia Naval en Tokyo. Tras ver el arte de Ueshiba, en Ayabe, sobre el año 1925, quedó totalmente convencido que era un artista marcial excepcional. Tras el regreso de Takeshita a Tokyo, presentó una fervorosa recomendación de Ueshiba, al retirado Almirante Gombei Yamamoto (un antiguo primer ministro), y para ello Ueshiba hizo una demostración en la casa de Takeshita ante un selecto público. De ahora en adelante, el almirante jugaría un papel importante en la promoción de las actividades de Ueshiba, ante la elite de la sociedad japonesa. Esto tuvo como consecuencia que muchos oficiales del ejército, altos cargos políticos, y adineradas personas fueran devotas del especial estilo de jujitsu de Ueshiba. Además, Kenji Tomiki, quien luego crearía un estilo competitivo de Aikido, también empezó a entrenar en esta época. El Almirante Takeshita no era sólo un admirador del arte de Ueshiba, sino también un gran practicante, a pesar de sus 50 años. Practicó asiduamente durante muchos años, y durante un tiempo Ueshiba enseñó en la mansión de Takeshita. Además, el almirante se encontró con el profesor de Ueshiba de Daito-ryu jujutsu, Sokaku Takeda, en varias ocasiones. Takeshita tal vez hubiera recibido clases por Takeda, aunque su nombre no aparece en los libros de Daito-ryu. Sabemos, por ejemplo, que Takeshita asistió al seminario dirigido por Takeda en el dojo de Ueshiba, en 1931. Posteriormente, el hijo de Sokaku (actual Soke de Daito-ryu), Tokimune Takeda, dice que el Almirante Takeshita escribió un artículo en una revista titulado: “The Story of the Bravery of Sokaku Takeda” (La historia del valiente Sokaku Takeda). Desafortunadamente, este artículo no se conserva. Fue durante los primeros años de práctica en Tokyo de los que Takeshita escribió cientos de páginas de notas, con el contenido de las sesiones de entrenamiento de Ueshiba. Las anotaciones, escritas a mano, consisten principalmente en descripciones detalladas de las técnicas de Daito-ryu, enseñadas por Ueshiba. Esas notas, representan un importantes legado, no solo para los practicantes de Aikido, sino también para los de Daito-ryu. Constituyen una evidencia adicional de la íntima relación entre las dos artes. Algo impresionante de la juventud de Takeshita, que no puede ser olvidado, es la relación que tuvo con el Presidente Theodore Roosevelt. Roosevelt, es bien conocido por hacer de mediador en la Guerra Ruso-Japonesa, por lo que ganó el Premio Nobel de la Paz, en 1906. El presidente conocía la existencia del jujitsu, como buen deportista que era, por lo que invitó al principal discípulo del fundador del Judo (Jigoro Kano), Yoshiaki Yamashita, a ir a América a enseñar el arte. Incluso existe una fotografía de Roosevelt, del 13 abril de 1904, dedicada al “Prof. Y. Yamashita”. La persona que actuó de intermediario, por parte de Yamashita, fue el Almirante Isamu Takeshita. Además, de sus conexiones con el mundo del Judo y del Aikijujutsu de Ueshiba, Takeshita salió del fondo del mundo del sumo, y ejerció una considerable influencia para que llegara a ser deporte nacional. También sirvió durante un tiempo como director de la Asociación de Sumo.

Durante los años de oro del Dojo Kobukan de Ueshiba, en los años 30, Takeshita actuó como patrocinador, y frecuentemente aparece al lado de Ueshiba en muchas fotos de este periodo. Takeshita, también participó en una gran demostración de Kobudo, en 1935, como representante de Daito-ryu Aikijujutsu. En esta ocasión era indudablemente el delegado del dojo de Ueshiba. En 1939, se incorporó al Dojo Kobukan de Ueshiba. Al

año siguiente se creó la Fundación Kobukai, el precursor de la Aikikai. El Almirante Takeshita fue el primer presidente de la fundación.

Los contactos de Takeshita con la familia imperial llevó a una demostración en el dojo del Palacio Imperial Sainenkan en 1941. Ueshiba primero rechazó la invitación, porque él no quería demostrar “falsas” técnicas ante semejante audiencia. Con esto quería decir que si hacía técnicas “reales” su compañero podría morir!. Finalmente, el Almirante Takeshita, siempre tan diplomático, persuadió a Ueshiba a enseñar sus “mentiras” de cualquier modo. Gozo Shioda, uno de los principales estudiantes de Ueshiba en ese momento, cuenta la historia de cómo su maestro, incluso estando enfermo, hizo una exhibición espectacular de sus conocimientos, en esa ocasión. El otro Uke de Ueshiba, durante esta demostración, Tsutomu Yukawa, cometió el error de atacar sin entusiasmo a su profesor enfermo. La mala gana de este Uke le hizo acabar con un hombro dislocado!.

Después del comienzo de la guerra, cuando muchos de los estudiantes de Ueshiba se dispersaron, el nombre de Takeshita dejó de ser mencionado en el contexto del Aikido. Todos los informes sobre el Almirante Isamu Takeshita lo describen como agradable, inteligente y noble. Doshu Kisshomaru Ueshiba, durante una entrevista, ofreció el siguiente homenaje al almirante: “Un hombre que hizo grandes esfuerzos para asegurar el éxito de mi padre, después de llegar a Tokyo fue el Almirante Isamu Takeshita. Isamu Takeshita estuvo siempre con Morihei Ueshiba. Sin él no podríamos hablar sobre el desarrollo del Aikido en este momento”.

### 3. Introducción al Aikido

#### 3.1. ¿Qué es Aikido?

El Aikido, como hemos visto, es un arte marcial japonesa creada por Morihei Ueshiba (conocido como O Sensei o “Gran Maestro”). A un nivel completamente físico es un arte que mezcla algo de jiu-jitsu y algo del kenjutsu. El Aikido se basa, no en golpear al contrincante, sino en usar su propia energía y dominarlo. No es un arte estático, pero pone un gran énfasis en los movimientos dinámicos. Un análisis más profundo nos muestra que los practicantes encuentran en el Aikido lo que están buscando, un arte para la autodefensa, esclarecimiento espiritual, salud física o paz interior. O Sensei introdujo aspectos morales y espirituales a este arte, poniendo gran peso en el desarrollo de la armonía y la paz. Así continúa todavía el Aikido, aunque los diferentes estilos hagan hincapié de diferente modo. Aunque la idea de una disciplina marcial que se esfuerce por la paz y la armonía parece paradójico, es el principio más básico del arte del Aikido.

#### 3.2 La teoría del Aikido

Se puede decir que, desde un punto de vista dinámico, las técnicas de Aikido están racionalmente estructuradas. Este punto de vista se podría resumir como sigue:

El cuerpo humano en movimiento es similar a una peonza, y cuando no esta en movimiento se mantiene en la estable postura de un tetraedro regular. Esta posición de base triangular es la postura ideal para comenzar las técnicas de Aikido. Como al iniciar el movimiento, el cuerpo se convierte en una peonza, según hemos observado, las técnicas de Aikido deberían permitir alcanzar un estado en el que poder cambiar el CENTRO del adversario por medio del propio movimiento esférico en torno a nuestro CENTRO con el objeto de envolverle en él y poderle manejar.

Hay un viejo dicho que encierra los secretos del jujutsu: “Cuando te empujen, cede, y cuando tiren de ti, empuja”. El ingenio de los fundadores de la antiguas jujutsu ryu queda reflejado en los siguientes versos:

El alma del sauce es la suavidad, que vuelve la fuerza del viento contra él. Si la flexibilidad y la firmeza fueran la esencia de la fuerza, el entrenamiento sería mucho más fácil. La flexibilidad es el camino hacia la fortaleza; aprende, pues, su exquisita utilidad.

Estos poemas ilustran el principio de la suavidad. Jujutsu significa literalmente “técnicas de la suavidad”, mientras que judo quiere decir “Vía de la suavidad”.

Cuando estos mismos conceptos se explican a través de los principios del Aikido, decimos: “GIRA cuando te empujen, y ENTRA cuando tiren de ti”. Esta circularidad en el movimiento difiere de la trayectoria rectilínea del jujutsu y procura mayor variedad y eficacia si se utiliza a fondo como resultado de la acción entre fuerzas centrífugas y centrípetas propias del movimiento esférico.

Por esta razón, en el Aikido no estamos en oposición dual con el adversario, sino que formamos con él una unidad que controlamos a través de la fuerza centrífuga que mana de nosotros y de la fuerza centrípeta que viene hacia nosotros. Cuando este movimiento esférico se mantiene como unidad sistemática, aparecen entonces el bello ritmo y el movimiento circular fuera de lo común, propios del Aikido. Por ejemplo, la fuerza efectuada al hacer un trompo, cuya fuerza de rotación se transmite a todas sus partes, pero a la vez concentra y estabiliza su masa alrededor de un eje (en este caso nosotros), y atrayendo o repeliendo todo lo que toca. Ejemplos de este tipo se observan en fenómenos naturales como los remolinos y los torbellinos.

Todo esto nos permite comprender el hecho de que las técnicas de proyección en Aikido estén basadas en el movimiento de la cadera. El adversario se envuelto así en una acción de fuerzas centrífugas y centrípetas que le coloca en una situación inestable, girando alrededor de nosotros que somos el eje, el centro, de ese movimiento circular, de manera que nosotros estamos estables, pues somos el eje, y el otro esta dando vueltas a nuestro alrededor, por efecto de la fuerza centrífuga que producimos al girar, con lo que esta inestable.

La mayoría de las técnicas de articulación de Aikido aprovechan el movimiento natural de las mismas, diferenciándose de las técnicas de volteo ordinarias, que lastiman las articulaciones haciéndolas girar en dirección contraria a la forma natural. Las técnicas “naturales” son una consecuencia de la aplicación racional de los principios del movimiento circular y esférico del Aikido.

Cuando contemplábamos al Fundador en acción y analizábamos la relación de estas fuerzas veíamos que los movimientos de sus manos y de sus pies trazaban órbitas esféricas cada vez más aceleradas en torno a sus estables caderas. Cuando sostenía un palo, su cuerpo y el palo adoptaban una forma esférica y el palo parecía tener vida. Así, cuando nosotros entrenamos Aikido debemos estudiar la técnica procurando ser como una pirámide cuando estemos parados, y como un cuerpo esférico cuando estemos en movimiento. Este cuerpo esférico debe ser versátil, concentrando el poder que contiene y armonizando las fuerzas centrífugas y centrípetas, como una pelota de goma que rueda por una pendiente botando con agilidad a pesar de los baches.

Las relaciones entre estos tipos de fuerzas merecen ser estudiadas más profundamente desde el punto de vista de las Dinámicas Aiki, si bien durante el entrenamiento es aconsejable aprender a mantener el estado de “no pensamiento” y no dejarnos perturbar por el análisis teórico.

### **3.3. Los diferentes estilos en Aikido**

El Aikido fue desarrollado originalmente por O Sensei. Muchos estudiantes que estudiaron bajo la tutela de O Sensei decidieron extender su conocimiento de Aikido abriendo sus propios dojos. Debido, entre otras cosas, a la naturaleza dinámica del Aikido, los diferentes estudiantes de O Sensei interpretaron su Aikido de formas diferentes. Así nacieron los diferentes estilos de Aikido. Cada estilo tiene sus propias características, pero todos se basan firmemente en los conceptos básicos que el fundador del Aikido dio para éste. No se debe considerar ninguno superior o inferior a cualquier otro, sino que cada individuo debe encontrar un estilo que se adapte mejor a él o ella. Factores externos, tal como la situación geográfica, pueden por supuesto ser limitaciones que Aikikai al igual que Hombu (realmente la oficina principal) saben. Este Aikido Clásico como fue enseñado por Ueshiba, hoy es dirigido por la Fundación de Aikikai que es encabezada por el hijo

de O Sensei, Doshu Kisshomaru Ueshiba. Hay varias organizaciones diferentes que enseñan este estilo de Aikido como la USAF y la ASU (en los Estados Unidos) y la BAF (en el Reino Unido).

**Iwama**, un estilo que enseña como lo hizo Morihiro Saito, un estudiante de O Sensei, en el pueblo de Iwama pone énfasis en la relación entre taijutsu y el conocimiento de los movimientos del jo. Este estilo de Aikido refleja el arte del Fundador como lo enseñó aproximadamente entre los años de 1946-1955 y el número de técnicas es mayor que los que actualmente enseña el Aikikai Hombu Dojo.

La Sociedad del Ki, también conocida como **Shin Shin Toitsu Aikido** (Aikido que coordina Mente y Cuerpo), fundada en 1971 por Koichi Tohei un estudiante 10º dan de O Sensei que, por petición de O Sensei, llevó el Aikido a EE.UU. en 1953. La Sociedad del Ki considera importante el uso del Ki, no sólo en las técnicas sino en la vida diaria para estar sereno y relajado en situaciones de tensión.

**Kokikai** es un estilo fundado por Shuji Maruyama Sensei, es particularmente suave y pone énfasis en la ley del “mínimo esfuerzo para el máximo efecto”.

**Tomiki Ryu Aikido** fue fundado por Kenji Tomiki, un gran judoka que Jigoro Kano (el fundador de Judo) envió a Ueshiba para aprender Aikido. El enfoque principal del Aikido Tomiki es el kata (forma) que se esfuerza en enseñar y capturar los principios del Aikido. El Aikido Tomiki resta importancia al concepto de Ki, y en cambio decidió concentrarse en el lado fisiológico del Aikido.

El **Aikido YoShinkan** pone más énfasis en el uso del Aikido como método de defensa personal, y menos en los elementos más esotéricos o filosóficos.

Estilos

- \* Aikikai
- \* Iwama
- \* Ki (Shin Shin Toitsu Aikido)
- \* Kokikai
- \* Seidokan: Seidokan es similar Shin Shin Toitsu Aikido. El fundador del Instituto Seidokan fue el Sr. R Kobayashi, alumno del sensei Tohei
- \* Tomiki
- \* YoShinkan

### 3.4. Las competiciones y el Aikido

A menudo se dice que el Aikido no tiene competiciones. Esto es así porque el Fundador del Aikido (O Sensei Morihei Ueshiba) creía que la competición era incompatible con el Aikido, lo cual no significa que todo el mundo este de acuerdo. Un estilo popular, como el Aikido Tomiki, tiene competición. Aunque no es considerada una parte del principal del estilo. En cambio, la mayoría del Aikido que se enseña no tiene ninguna competición. Además el entrenamiento de Aikido, al igual que en las escuelas con competiciones, está basado en un sistema de cooperación, en lugar de en un sistema de naturaleza competitiva entre ambos, el que en principio se defiende (tori) y el que inicia el ataque (uke), trabajando como compañeros e intentando optimizar la experiencia del otro.

Esta “sociedad de funcionamiento” también es necesaria:

- a) Para minimizar las lesiones al practicar las técnicas de Aikido (potencialmente peligrosas).
- b) Para desarrollar la capacidad de ambos compañeros para “recibir el ukemi”, relajarse y ser hábil para tomar con cuidado la “caída” o mantenerse en una situación marcial.

### 3.5. La práctica en seiza

Seiza es una manera de sentarse que se usa como psicoterapia, y que también se usa en otras artes marciales como el Iaido. Practicar en seiza puede ser el arte en sí, o se puede hacer como un ejercicio accesorio.

Para llegar a hacer la postura de seiza, primero tienes que arrodillarte como si estuvieras rezando, y después sentarte en tus pies. Las plantas de los pies deben estar hacia arriba, y por lo tanto te apoyas en el empeine de tu pie. La posición de tus pies y la separación entre tus rodillas debe ser la que te encuentres más cómodo.

Después relaja los hombros y permite que los brazos se caigan naturalmente. La mano derecha se pone hacia arriba en el bajo abdomen. Luego se pone la mano izquierda encima de la palma derecha, y dirigida hacia arriba también. Los dedos deben estar juntos y sin tensión. Los dedos pulgares deben estar juntos, pero sin presión. Los dedos pulgares y los otros dedos deben hacer una forma del ovalado un poco más abajo del ombligo. Este punto se llamaba el tanden o tanden seika y corresponde al centro de tu cuerpo. La mano izquierda encima de la derecha representa la calma (“Sei” o “Interior” en japonés) cubriendo la actividad (“Do” o “Yo”). Los dedos pulgares juntados se ven como el centro de ser del tanden alrededor del Hara. El centro es el punto de la vida.

La respiración se hace de un modo muy específico y es el aspecto más importante de la práctica en seiza. Los taoístas antiguos creían que la respiración es vida y que cada persona tenía sólo una cantidad de respiraciones en su vida. Con lo que se veía a la respiración honda y lenta como una prolongación de la vida.

Inhale suave y silenciosamente por la nariz usando el diafragma. La barriga debe extenderse hacia delante mientras el pecho debe extenderse sin ayuda muscular. Evite toda tensión y esfuerzo muscular en la parte superior del cuerpo. Los hombros no deben dirigirse ni hacia arriba ni hacia abajo, simplemente permita que la gravedad haga el trabajo.

Respire hasta que los pulmones estén llenos y no más allá, deje que la respiración dicte el ritmo de exhalación. No sostenga la respiración o haga cualquier cosa especial, simplemente empiece a exhalar. La exhalación es igual de suave que la inhalación. No debe haber ningún ruido o alboroto, simplemente respire fuera suavemente. Exhale hasta que tenga la necesidad de respirar, entonces inhale. Cuando exhale no permita que la barriga vaya floja, mantenga una tensión o tono, pero sin apretar realmente los músculos.

Nunca fuerce la respiración. Con la práctica continuada el ritmo aminora a unas dos respiraciones por minuto pero no trate de conseguir ninguna meta, respire simplemente.

Siguiendo a su respiración, cuente las inhalaciones y exhalaciones y, más tarde, las exhalaciones sólo. Cuente de uno a diez y entonces empiece otra vez. Si pierde la cuenta, empiece de nuevo, no trate de recordar el último número, no es importante.

Deben aparecer todo tipo de pensamientos pero ignórelos. Sólo mírelos y permita que se vayan, no los intente retener o siga una línea de razonamiento. Vuelva a la cuenta. Todos los pensamientos tienen el mismo valor, nada, cuando estas en seiza. Pueden aparecer pensamientos sobre la luz, alucinaciones, pánico, miedo u otras ilusiones. Simplemente permanezca sentado.

Cuando los pensamientos no corren así de rápidos y furiosos puede dejar de contar y sólo esté sentado. Si los pensamientos lo vuelven a distraer, cuente de nuevo.

Trate de sentarse en seiza durante unos 30 minutos por la mañana temprano y por la noche. Cuando empiece la práctica se aconseja un tiempo más corto hasta que las piernas son flexibles y la circulación se ajusta. Si las piernas empiezan a dormirse, levante el culo de los pies y deje que corra la circulación. Eventualmente, puede coger una manta o algo similar y ponerlo entre las piernas y el culo. Un poco de dolor es de esperar, pero no haga del seiza una prueba de fuerza de voluntad, a ver quién aguanta más tiempo.

Lo ideal es hacer seiza en un cuarto silencioso, con una iluminación tenue y sin distracciones. Aunque en realidad la práctica del seiza se puede hacer en cualquier parte con cualquier actividad cercana.

Cuando se termina el seiza, salude tocando con la frente el suelo manteniendo el culo en los talones. Ponga las manos en el suelo al lado la cabeza. Respire en esta posición durante un tiempo antes de incorporarse de nuevo.

### **3.6. La hakama**

Una hakama es una falda-pantalón que algunos Aikidokas usan. Es una parte de traje (gi) tradicional del samurai. Es el gi normal de Aikido, así como en otras artes marciales tal como Judo o el Kárate tienen otros

trajes. En muchas escuelas sólo usan la hakama los cinturones negro, en otros dojos la pude utilizar todo el mundo.

La hakama se pensó para proteger las piernas de un jinete. Después el samurai volvió a desplazarse a pie, pero algunos persistieron en llevar el vestido de jinete porque los diferenciaba y los hizo fácilmente identificables.

Había estilos diferentes de hakama aunque el tipo que llevan hoy los Aikidokas se denominaba hakama joba. Los 7 pliegues del hakama (se dice tiene el 5 delante, y 2 detrás) tienen uno significados simbólicos:

1. Yuki: valor, valentía
2. Jin: humanidad, caridad, benevolencia
3. Gi: justicia, rectitud, integridad
4. Rei: etiqueta, cortesía, civilidad
5. Makoto: sinceridad, honestidad, realidad
6. Chugi: lealtad, fidelidad, devoción
7. Meiyo: honor, crédito, gloria; también reputación, dignidad, prestigio

En muchas escuelas la hakama sólo la usan los cinturones negro, en otros todo el mundo la lleva. O'Sensei ponía mucho énfasis en ese TODO EL MUNDO usa la hakama, pero vino de una cultura que no estaba demasiado lejos del uso de la hakama como uso normal formal.

### **3.7. La escala de grados**

Según la Federación Internacional de Aikido (IAF) y la U. S. Aikido Federation (USAF), hay 6 grados debajo del cinturón negro. Estos grados se llaman “kyu”, aunque en muchos sitios suelen llevar la escala normal de colores (amarillo, naranja, verde, etc.).

La idoneidad para ir al examen depende principalmente del sensei, que es quien conoce tu progresión, y tu conocimiento y dominio de la técnica. Algunos factores favorables son una buena actitud con respecto a los otros, regularidad en la asistencia, y, en algunas organizaciones, contribución al mantenimiento del dojo, todo lo cual lo debe valorar tu sensei, el cual te dirá si estás preparado para realizar el examen, o no.

A modo de conclusión personal opino que el ser un cinturón mayor o menor, no debe ser el objetivo de ningún Aikidoka, sino el aumentar su conocimiento y dominio del Aikido, lo cual requiere una vida entera. En Aikido como sabemos, el ser un cinturón mayor o menor, no depende del número de técnicas que se conocen, pues las del Aikido son combinaciones infinitas, es decir, existen unas técnicas básicas que todos los cinturones básicos conocen, lo cual no quiere decir que las ejecuten bien, y esto es lo que diferencia unos cinturones de otros, el grado de perfección en la ejecución de las técnicas. Obviamente si alguien se centra sólo en practicar mejorará su perfeccionamiento, y el ser un cinturón mayor o menor nos demuestra la perfección que tiene, sin embargo no es como en otras artes marciales, como el karate, si no aumentas de grado no aprendes nuevas técnicas, en Aikido es al contrario te dan las técnicas básicas y tú las tienes que perfeccionar, aunque aumentes de grado no te van a enseñar nuevas técnicas sino cómo se puede ejecutar mejor una técnica (como mucho aprenderás variaciones mínimas de una técnica).

### **3.8. ¿Requiere el Aikido más tiempo para dominarlo y aplicarlo que otras artes marciales?**

La respuesta simple es “sí”. Un año en Karate, Tae Kwon Do, o Kempo y podrás probablemente luchar mucho mejor que antes; y si tenemos en cuenta que se requiere al menos un año antes de que te sientas suficientemente cómodo con las técnicas de Aikido, imagínate usarlo en la "vida real."

Aunque la respuesta compleja es “no”, en el sentido de que no creo que nadie alguna vez pueda sentirse como un “maestro” en un arte. Si lo hace, entonces o ha dejado de progresar o el arte es demasiado simple.

En la autobiografía de Funakoshi te quedas con el sentimiento de que él nunca se ha sentido como un “maestro” aunque sea considerado como tal.

Un viejo cuento puede aclarar a algunos la filosofía que se debe aplicar cuando se estudian artes marciales: Un muchacho joven viajó por Japón buscando la escuela de un famoso artista marcial. Cuando llegó al dojo se entrevistó con el sensei:

“¿Qué desea de mí?” el maestro preguntó.

“Quiero ser su estudiante y llegar a ser el mejor kareteka de la tierra”, el muchacho contestó.

“¿Cuánto tiempo debo estudiar?”

“Diez años por lo menos”, el maestro le contestó.

“Diez años es mucho tiempo”, replicó el muchacho.

“¿Y si estudio dos veces más duro que todos sus otros estudiantes?”

“veinte años”, contestó el maestro.

“¡veinte años!, ¿Y si practico día y noche con todo mi esfuerzo?”

“treinta años”, fue la contestación del maestro.

“¿Cómo es que cada vez que le digo que trabajaré más duro, me dice que necesito más tiempo?” el muchacho preguntó.

“La respuesta es simple. Cuando un ojo se obceca en un objetivo, sólo con el ojo abandonado se encuentra la Vía”.

### **3.9. ¿Aikido u otras artes marciales?**

La respuesta a esta pregunta es muy subjetiva, estudiantes de cualquier arte marcial tienden a favorecer a la suya por encima de cualquier otra (aunque estudie la otra arte marcial también).

Hay muchas diferencias pero hay las mismas buenas razones para estudiar cualquier arte marcial, tal como por la autodefensa, el crecimiento o esclarecimiento espiritual, la salud física, la autoconfianza o cualquier otra. Artes marciales diferentes, y estilos iguales dentro de un arte marcial, hacen hincapié en diferentes aspectos.

De lo que verdaderamente depende es de lo que quieras sacar de un arte marcial. Incluso con esta distinción, es todavía una pregunta muy subjetiva, tanto que quizás estaría aún mejor así: ¿Es el Aikido mejor que cualquier otra arte marcial, para mí? ; ésta sólo puede ser contestada por el individuo al que se hace la pregunta. Una manera alternativa de contestar esta pregunta es simplemente diciendo, “No, el Aikido no es “mejor” o “peor” que cualquier otra arte marcial. Es simplemente diferente.

El Fundador estudió diferentes tipos de budo, por lo que es natural que fueran adaptados a las técnicas de Aikido. Pero como él fue más lejos, la esencia de su arte difiere de la de las otras. A veces no se comprende bien el entrenamiento en Aikido, creyendo que se trata de práctica de formas (kata), pero las variaciones de las técnicas de Aikido son demasiado numerosas como para ser consideradas como tal. Si se practicara como una mera forma, su esencia (“el movimiento de la Naturaleza es nuestro propio cuerpo”) no podría ser alcanzada. A este respecto el Fundador dijo:

“No hay forma ni estilo en el Aikido. El movimiento del Aikido es el movimiento de la naturaleza, cuyo secreto es profundo e insoslayable”.

## **4. Principios de Aikido**

No es posible cubrir aquí, o quizás tampoco en un libro, todos los principios de Aikido y mucho menos dar gran detalle de ellos. Hay unos principios en Aikido, que forman el núcleo de la técnica, que un Aikidoka puede ejecutar. Estos principios también pueden ser usados en la vida cotidiana, durante la relación con otras personas. El Aikido usa el concepto de Ki. El Aikido es uno de las artes marciales más espirituales, hasta el punto de que ha sido llamado “zen en movimiento”. El nombre de Aikido se puede traducir como la Vía de la armonía con el Ki. Saber exactamente lo que es el Ki, es algo polémico. Algunos creen que el Ki físico,

simplemente no existe. En cambio, el espíritu, la intención, la coordinación biofisiopsicológica mediante la relajación y el conocimiento son la base de los conceptos usados en su enseñanza. Estos Aikidokas a veces tienden a fruncir el entrecejo en el aspecto filosófico/espiritual del Ki.

Otros Aikidokas creen que el Ki existe como una entidad física y puede ser transmitido por el espacio. Ellos, en cambio, suelen usar conceptos como el Ki del universo, extiende el Ki, etc.

El hecho del asunto es que hay gran parte de Aikidokas que está, y sin ninguna duda continuará, en su “aventura en busca del Ki”.

Sin duda ésta ha sido la pregunta más difícil de escribir, y también la más difícil de responder. En el asunto de la naturaleza del Ki, quizás más que en cualquier otra área del Aikido, el Aikidoka debe encontrar su propia respuesta, cualquier que ella sea. La última palabra en este asunto fue dejada por el Doshu Kisshomaru Ueshiba, hijo de O Sensei:

“Oímos a veces a estudiantes que dicen que “es un sentimiento de algún tipo de energía que viene cuando mente y cuerpo están en armonía”, o “es un poder extraño, vital que aparece inesperadamente a veces, de un poder desconocido”, o “es el sentido de la perfecta sincronización de la respiración en la práctica del Aikido”, o “es un movimiento espontáneo, inconsciente que refresca mente y cuerpo después de un buen entrenamiento“ y otras tantas definiciones. Cada respuesta es válida en el sentido de que es una reacción verdadera ganada por la experiencia real personal. Y al ser una expresión directa de un sentimiento, contiene una certeza que no se puede negar. Si ésto es así, las diferencias en las contestaciones es lógica, y la gran variedad se produce no sólo por la dificultad en definir el Ki, sino que nos demuestra que la profundidad y anchura de Ki desafía el ser abarcado por una definición sola”. (El Espíritu del Aikido)

#### **4.1. Proyección del Ki**

Muchos practicantes de Aikido comienzan el desarrollo de una técnica, pensando “ahora debo proyectar el Ki”. Esto no es correcto, en el sentido de que siempre debemos estar extendiendo el Ki, es más, si alguien está

relajado de manera permanente, entonces el Ki se extiende de forma natural. Proyectar el Ki es también uno de los cuatro principios de unificación de mente y cuerpo. La proyección de Ki es un principio de la mente, que afecta al cuerpo. La mente dirige el cuerpo y la proyección de Ki es el eslabón entre el pensamiento en la mente y la acción del cuerpo. Otra manera de decir “proyección de Ki” es decir: “Proyectar la mente”.

Muchos aikidokas extienden sus brazos de forma física, pero carecen de la unidad de la mente en el desarrollo del movimiento esto es “extienden los brazos” y no “proyectan Ki”.

#### **4.2. Conoce la mente de tu oponente**

En el “Arte de la guerra”, Sun Tzu escribe: “si conoces a tu enemigo y te conoces a ti mismo, no tienes porqué temer el resultado de cientos de combates. Si te conoces a ti pero no a tu enemigo, por cada victoria también sufrirás derrotas. Si no te conoces y tampoco conoces a tu enemigo, sucumbirás en todos los combates”. El maestro Koichi Tohei, ofrece la norma paralela “conoce la mente de tu oponente”. En el desarrollo del arte del Aikido, la energía de Tori (defensor inicial) debe armonizarse con la del Uke (atacante inicial). Antes de que alguien pueda estar en armonía con la energía de otro debe determinar primero las intenciones del atacante. Esta intención puede ser descompuesta en dos partes: la intención de la mente y la del cuerpo. Antes de efectuar un ataque, Uke tendrá una cierta actitud mental. Si esta actitud culmina en un ataque, este tendrá ciertas características en términos de dirección e intensidad. Para conseguir una defensa exitosa, el Aikidoka debe captar tanto el componente mental como el componente físico del ataque de Uke, y esta comprensión debe comenzar por la mente de Uke. Mediante una sensibilidad a los estados mental y físico del atacante, el defensor comprenderá las intenciones exactas de Uke, y aplicará la técnica apropiada de forma natural. Cuando un novato comienza a estudiar Aikido, a menudo oye de los estudiantes más

antiguos y de los propios instructores: “guía la mente de tu adversario, su cuerpo le seguirá”. Esto es solo posible si primero comprendemos la mente del oponente.

### **4.3. Respeta el Ki de tu oponente**

Se trata de una simple ampliación de los principios mencionados. El ataque de Uke posee distintos elementos de dirección, velocidad e intensidad, los cuales deben ser reconocidos. Una vez identificados, Tori debe moverse en armonía con esos elementos para obtener una técnica exitosa. En su libro, “Aikido y la esfera dinámica”, Oscar Ratti y Adela Westbrook definen los movimientos de Uke y de Tori, en las fases tempranas de un ataque como movimientos de convergencia. La meta del defensor es moverse en armonía con la energía de Uke, conduciéndola a un circuito de neutralización, un movimiento por sí muy natural que desvanece la energía del atacante sin causar daños, en el que el éxito estriba en no interferir con la energía del atacante. Tal tipo de movimiento no es posible si primero no reconocemos el Ki de Uke y le respetamos.

### **4.4. Ponte en el lugar de tu adversario**

En “Aikido con Ki”, Koretoshi Maruyama, actual jefe instructor de la Sociedad Internacional de Ki, escribe: “incluso si piensas que alguien está equivocado, primero intenta entender su opinión. Debes ponerte en su lugar”. Colocándote en el lugar de alguien, desarrollas una comprensión diferente de su punto de vista y de sus motivaciones. Tal tipo de comprensión te permite reducir una situación potencialmente explosiva, eliminando la necesidad de un altercado físico. Si se presenta un ataque, la ejecución de una técnica de Aikido, típicamente implica sustituir el centro de Tori por el centro de Uke. Considerando que Uke inicia el movimiento de ataque, Tori desarrollará una técnica en la que él llegue a ser el centro del movimiento, conduciendo la energía de Uke en dicho proceso.

### **4.5. Actúa con confianza**

Si Tori ha seguido los cuatro primeros principios, desarrollaría simplemente la técnica sin vacilación. Si Tori carece de confianza puede vacilar, lo que perturbará la armonía de la energía atacante y la conducción de Tori, la técnica puede llegar a ser abortada. Will Reed, en “Ki: una guía práctica para occidentales”, dice algo mejor: “Haz las cosas en tu mente rápidamente y relájate completamente sabiendo que está hecho”.

### **4.6. Centro/ hara**

El centro de uno (el físico y el marcial) es sólo la mitad del cuerpo. Localizado en el abdomen (hara), sirve como la fuente/ enfoque del Ki y como punto de equilibrio cuando se ejecutan las técnicas. Intente levantar algo directamente lejos de usted, y después intente levantar el mismo objeto cuando está debajo suyo, ¿es mucho más fácil cuando está en el “centro”, verdad?. Mantener un conocimiento de su centro y el de su compañero de entrenamiento hace que las técnicas de Aikido sean ejecutables sin hacer fuerza.

Todos estos principios poseen múltiples aplicaciones y significados. El concepto que un Aikidoka confiere inicialmente a uno de estos principios, puede cambiar más tarde, al darse cuenta de la existencia de otras formas de enfocar una situación determinada. El Aikido es un camino en el cual, cuando una puerta se abre, podemos encontrar otras donde elegir y algunas de esas puertas nos pueden hacer volver a la original. Sin embargo no nos parecerá la misma que atravesamos en la primera ocasión.

## **5. Reglas de comportamiento en clase**

### **5.1. El ritual antes de la clase**

Básicamente el ritual que se hace antes de clase consiste en reunir a los estudiantes arrodillados (seiza) en el dojo. El sensei entra y se arrodilla. Todos saludan hacia el Kamiza (una foto de O Sensei y/o una caligrafía que representa el kanji) tradicionalmente en despliegue. Después se saluda al sensei. Obviamente este ritual variará de unos dojos a otros, por lo que nos deberemos adaptar al ritual de cada uno.

El significado de este ritual se basa en el tradicional respeto de los japoneses; con este ritual antes de la clase se trata de rendir honor, y respeto al Fundador y al sensei que te enseña, y te dedica su tiempo y su conocimiento, lo cual tiene mucho valor. Pero quizá alguien se pregunte: bueno, el tiempo que me dedica el sensei se lo pago, ¿porqué he de hacer todo ese ritual?. La respuesta es muy simple: las enseñanzas que te da tu sensei no tienen precio.

## **5.2. El saludo y el uso de los términos japoneses**

Muchos Aikidokas piensan que es importante mantener las tradiciones del arte, para guardar su integridad y también como una forma de respeto a su fundador y al sensei.

Las costumbres universalmente observadas son el mantener el respeto a su maestro haciendo el saludo, y decir “Onegai shimas” después de clase, así como saludar a su compañero de entrenamiento (antes y después de cada técnica). Algo que se tiene que tener muy en cuenta es que el saludo es un signo de humildad, y como tal debe hacerse, no sirve de nada hacerlo de mala gana. El artista marcial (no sólo los aikidokas) debe ser humilde, y no alardear de sus conocimientos, sin creerse superior al resto de las personas por tener dichos conocimientos, y siempre manteniendo el respeto ante sus semejantes. Los conocimientos que puede adquirir un artista marcial, y en concreto un Aikidoka, son muchos y muy peligrosos, por lo que hay que actuar con conocimiento de causa y sabiendo que las técnicas que conoce pueden poner en grave peligro las vidas de otras personas. Por todo ello el “entrenamiento de la humildad” comienza en lo más mínimo, que es el saludo a los compañeros de entrenamiento, sensei, etc.; si se empieza por incumplir eso tan simple, lo más complejo que he expuesto antes será imposible de hacer.

Por otro lado, unos dojos insisten en usar los términos japoneses en la denominación de las técnicas y en los saludos, u otros actos, y otros dejan hablar como te plazca. El uso de término japoneses es una técnica que se utiliza en muchas artes marciales tradicionales (karate, judo, etc.) como medio de estandarización, para el entendimiento entre los practicantes de un arte marcial, si no lo cumplimos y cada uno llama como quiere a las técnicas, nos veremos dentro de un caos de técnicas sin denominación común, y la posterior dificultad de análisis de técnicas, por maestros de diferentes países, pues para analizar una técnica primero tenemos que saber cuál es la que vamos a analizar.

## **5.3. El uso y manejo de las armas**

Algunos dojos hacen casi exclusivamente entrenamientos con Jo (palo corto), Tanto (cuchillo), y Bokken (espada de madera); las tres armas principales de Aikido. Sin embargo, la meta del Aikido no es aprender a usar armas, sino por otras causas.

Pero con tantos estudiantes en un mismo sitio con espadas muy afiladas, debían desarrollarse ciertos modos de conducta por motivos de seguridad. Por ello cuando el practicante deja el dojo o se termina una técnica la necesidad de guardar las espadas dentro de las vainas es obvio. De hecho, una de las excusas más comunes para enzarzarse en una pelea era que uno le había pegado con su vaina al otro cuando pasó. Además algo muy importante es no jugar con las armas reales, y por educación tampoco con las de entrenamiento (las de madera).

Hay varias razones para el entrenamiento de las armas en Aikido:

Primero, los movimientos de Aikido se derivan de los movimientos de la espada y el jo. Hay así una razón histórica para el aprendizaje de los movimientos de las armas.

Segundo, el entrenamiento de las armas es útil para el aprendizaje del concepto de Maai (distancia) propia.

Tercero, muchas técnicas avanzadas de Aikido tienen la defensa contra arma. Para asegurar que tales técnicas se pueden practicar con seguridad, es importante que los estudiantes sepan atacar adecuadamente con armas, y defender contra tales ataques.

Cuarto, hay a menudo importantes movimientos y técnicas de Aikido que se demuestran más claramente con armas que sin ellas.

Quinto, el entrenamiento de katas de armas es una forma fácil de comprender los principios generales del movimiento de Aikido.

Sexto, el entrenamiento de las armas puede agregar un elemento de intensidad a la práctica del Aikido, sobre todo en la práctica de defensas contra ataques de arma.

Séptimo, el entrenamiento con armas proporciona al Aikidoka la oportunidad de desarrollar un tipo de sensibilidad de los movimientos y acciones de otros.

Finalmente, el entrenamiento con armas es una vía excelente de aprender los principios que gobiernan las líneas de ataque y defensa. Toda técnica de Aikido empieza con apartarse el defensor de la línea de ataque creando una línea nueva para la aplicación de una técnica de Aikido. El Fundador siempre decía:

“Los que practican Aikido, si sostienen un sable, deben manejarlo según las técnicas del sable de Aikido, y si sostienen un bastón, según las técnicas del bastón Aiki. Un sable o un palo son una extensión del cuerpo, de forma que si no lo podéis manejar como algo vivo, no habréis aprendido el verdadero Aikido”.

## **6. El entrenamiento de Aikido**

La práctica del Aikido empieza desde el momento en que se entra al dojo. La manera de entrenar Aikido tiene cosas en común con el trabajo del sable. En el arte del sable, desde el comienzo del combate se mantiene siempre una distancia de unos dos metros respecto al adversario. En Aikido, aunque no lleves un sable, mantienes también a raya al adversario hasta que la distancia entre los dos es ventajosa para ti. Sin embargo, el manejo del sable propio del Aikido se basa en la técnica de avance del cuerpo en forma oblicua, algo diferente de la técnica empleada en el moderno Kendo deportivo japonés.

Los aprendices han de esforzarse por observar las costumbres de cada dojo y hacerlas. En casi todos los dojos es costumbre saludar cuando se entra y sale del dojo. La única forma de progresar en Aikido es con un entrenamiento regular y continuado.

La asistencia no es obligatoria, pero ten presente que para mejorar en Aikido, se necesita practicar por lo menos dos veces a la semana. Además, en la medida en que el Aikido proporciona una manera de cultivar autodisciplina, tal autodisciplina empieza con la asistencia regular. Su entrenamiento es su propia responsabilidad. Nadie va a cogerlo de la mano y a llevarlo a clase. En particular no es la responsabilidad del instructor o de los estudiantes mayores el cuidar de lo que aprendes. Parte de entrenamiento del Aikido es aprender a observar. Por consiguiente, antes de pedir ayuda, debes primero tratar de hacer la técnica por ti mismo y no por otros.

El entrenamiento de Aikido abarca más que técnicas. El entrenamiento de Aikido incluye la observación y modificación de los modelos físicos y psicológicos de pensamiento y conducta del practicante.

En particular debe prestarle atención a la forma en que reaccionas a diferentes circunstancias. Así parte del entrenar Aikido se cultiva el autoconocimiento.

El punto siguiente es muy importante: el entrenamiento de Aikido es una cooperación, no una competición. Se aprenden técnicas entrenando con un compañero, no con un rival. Su compañero le presta su cuerpo a usted y para que usted pueda practicar, al menos tenga el respeto de no dañárselo.

El entrenamiento de Aikido a veces será muy frustrante. Aprender a soportar ésta frustración es también una parte de entrenamiento del Aikido. La paciencia es fundamental a la hora de entrenar Aikido, pues unas veces harás las técnicas “bien”, pero otros días no podrás hacer ni la técnica más “simple” (ninguna técnica en Aikido es simple, pues hasta la primera, que es Ikkyo nunca se llega a dominar); el que suceda esto tiene una fácil explicación: en Aikido, como sabemos, el poder mental y de concentración juega un papel fundamental,

el simple estado de apatía, enfado, desconcentración porque se esta pensando en otros asuntos de la vida real, etc. hace que tu mente no se relaje y pueda funcionar para hacer las técnicas de Aikido. Además, los practicantes necesitan observarse ellos mismos para determinar la raíz de su frustración y descontento con su progreso. A veces la causa es una tendencia a compararse demasiado a sí mismo con otros aprendices. Eso es una forma de competición. Es bueno admirar el talento de otros y esforzarse por emularlos, pero se debe tener cuidado en no hacer comparaciones con otros, ya que crea resentimiento o autocrítica excesiva.

Si en cualquier momento durante entrenamiento de Aikido estas demasiado cansado para continuar, o si una lesión te hace imposible el ejecutar los movimientos o técnicas de Aikido, puedes pedir permiso al sensei, saludarlo, y salir del Tatami temporalmente hasta que puedas continuar.

## **6.1. Reglas para la práctica**

En el Dojo de la Sede Central de Tokyo, puestas en carteles para que todos las vean y las aprendan, están escritas las siguientes REGLAS PARA LA PRACTICA:

1. Un golpe de Aikido puede matar al adversario. Durante la práctica obedece a tu instructor y no pierdas el tiempo de práctica en innecesarias pruebas de fuerza.
2. El Aikido es un arte en el que la persona aprende a enfrentarse a muchos adversarios simultáneamente. Por tanto, requiere que pulas y perfecciones la ejecución de cada movimiento, de tal forma que puedas reaccionar no sólo ante el que esta delante de ti, sino también ante los que se te acerquen desde otras direcciones.
3. Practica en todo momento con una actitud de grata alegría.
4. Las enseñanzas de tu instructor constituyen sólo una pequeña fracción de tu aprendizaje. Tu dominio de cada movimiento dependerá casi por completo de la práctica individual, seriamente realizada.
5. La práctica diaria comienza con movimientos suaves del cuerpo, que aumentan gradualmente en intensidad y fuerza, pero nunca debe hacerse un sobreesfuerzo. En esto se basa el hecho de que incluso las personas mayores puedan practicar con agrado y sin peligro físico hasta conseguir su meta.
6. La finalidad del Aikido es entrenar el cuerpo y la mente y conseguir personas honestas. La naturaleza de las artes del Aikido es secreta y no deben revelarse públicamente, ni enseñarse a rufianes que las pueden utilizar para fines malévolos.

Lo primero que hay que hacer es obedecer al instructor y recordar sus enseñanzas. Si no puedes ejecutar una técnica, pregunta al instructor. Es probable que haya algo que haces mal. Además, las técnicas de Aikido, cuando las practicamos en el dojo, son la teoría. Más bien, se trata de que las técnicas de Aikido se hagan según las condiciones específicas de un ataque, su fuerza (no la cantidad, sino la dirección), velocidad, etc., sin embargo, es a menudo demasiado difícil cubrir todas las variaciones posibles condiciones y variantes, ya que serían casi infinitas, que se pueden dar para hacer una técnica, y por ello adoptamos un tipo general de ataque y hay que aprender a responder a él. Por otro lado, las técnicas de Aikido hay que aprenderlas a ejecutar correctamente mientras se entrena, por lo que no siempre saldrán bien. Pida a su compañero que haga menos resistencia hasta que haya aprendido a ejecutar la técnica un poco mejor. Otro aspecto a tener en cuenta cuando no podemos ejecutar una técnica es que no se pueden hacer algunas técnicas de Aikido sin un atemi (a menos que el compañero no suavice su fuerza para poder hacer la técnica). Por causas de seguridad, a menudo se omite durante la práctica el atemi, ya que suele ser doloroso.

Pero hay que trascender sobre uno mismo; por más que estudies, si te aferras a tu ego, no conseguirás desarrollar tus cualidades.

En segundo lugar, el budo sirve para responder a cualquier ataque, en cualquier dirección y en cualquier momento. Si sólo estas preparado para responder a un adversario nada más, y no a otros, se convertiría en una simple pelea. La base de cualquier ejercicio en budo consiste en una postura en guardia impenetrable y en un espíritu inamovible. Así, los practicantes de Aikido deberían estar siempre en guardia, sin necesidad de estar mirando de forma consciente y continua a su alrededor.

En tercer lugar, aunque la práctica seria es bastante sacrificada, si se mantiene la disciplina del budo sin desfallecer, al final se puede alcanzar un estado auténticamente gozoso. Algunos piensan que hay que sufrir mientras se estudia, y no saben que el verdadero estudio es siempre grato. Concentrándonos para evitar hacernos daño podemos disfrutar de las sesiones de práctica.

La cuarta regla está relacionada con la asimilación de las técnicas. El Aikido comprende miles de variaciones de técnicas, y algunos alumnos tienden a acumular más cantidad que calidad, pero cuando miran hacia dentro se dan cuenta de que no han aprendido nada y pierden el interés. Como las técnicas tienen innumerable variaciones, en lo que los instructores hacen siempre hincapié a los principiantes es en la importancia de la “repetición”. Cuando practicas una técnica básica una y otra vez acabas dominándola y entonces eres capaz con relativa facilidad de manejar sus variaciones, pues conoces la base, la variación quizá sea un pequeño desplazamiento.

Cuando el Fundador fue por primera vez a Tokyo, uno de sus alumnos más aplicados era el Almirante Isamu Takeshita. Anotaba todas las técnicas que aprendía, que sumaban más de dos mil, aunque había muchas más, y se encontraba estancado porque no podía hacer ninguna de ellas bien. Después de varios días de cuidadosa reflexión comprendió el significado del consejo que le había dado el Fundador: “Deberías estudiar usando como base los ejercicios Sentado”. Puso en práctica el consejo y fue capaz de aprender tan bien las técnicas que incluso podía dominar las que aún no se le habían enseñado. Esto sirve para cualquiera, no importa la edad ni lo torpe o desmañado que se pueda ser: el secreto para progresar radica en la repetición de los ejercicios básicos.

La quinta reglas consiste en no ir en contra de la naturaleza, evitando los excesos en cualquier circunstancia. La clave es la moderación. Por muy pequeño que sea el exceso, todo equilibrio del cuerpo se verá afectado. Los practicantes jóvenes y vigorosos tienden a creer que no serán eficaces si no desarrollan su fuerza, cosa que no es verdad, pues lo que proporciona la verdadera fuerza es la práctica natural. Por esta razón el Doctor Niki, un hombre de más de ochenta años, pudo practicar Aikido.

Por último la meta del Aikido no es sólo producir un cuerpo fuerte, sino crear una persona integrada. Cualquier persona educada sabe que la fuerza bruta no tiene ninguna razón de ser en nuestra civilización actual. Por esta razón, el Fundador prohibió que el Aikido fuera mal utilizado e hizo a todo el mundo severas advertencias, no permitiendo la publicación de las técnicas de su arte y exigiendo que cada nuevo estudiante fuera avalado.

En suma, para practicar Aikido hay que tener una mente recta y virtuoso, obedecer a los instructores y estudiar de forma natural. El resultado será la adquisición de un carácter noble y la destreza y la destreza en la técnica.

## **6.2. El entrenamiento de la Mente en Aikido**

Morihei Ueshiba creó mucho más que un sistema de técnicas para la autodefensa. Su intención era crear un arte marcial con una serie de ideales éticos-sociales. Ueshiba esperó que mediante el entrenamiento de Aikido, las personas se perfeccionaran espiritualmente así como físicamente.

Debe tenerse en cuenta que cualquier poder de transformación de Aikido no debe residir solo en la ejecución de técnicas físicas. Más bien, el Aikido proporciona un vehículo para la automejora y una transformación psico-física; el practicante de Aikido debe adoptar ciertas actitudes hacia el entrenamiento del Aikido y debe esforzarse en cultivar ciertas clases de disposiciones cognoscitivas.

Clásicamente, las artes que proporcionan un armazón de transformación para sus practicantes se basan en tradiciones religiosas y filosóficas tal como el Budismo y el Taoísmo (la influencia de shintoísmo en artes

japoneses suele ser relativamente pequeño). En Japón, el Budismo Zen ejerció la influencia más fuerte en el desarrollo de artes transformativas. Aunque Morihei Ueshiba más que influenciado por el Taoísmo y el Zen estaba influenciado por la “religión nueva”, Omotokyo, la cual incorpora aspectos de Zen y filosofía taoísta. Además, se basa en una compleja estructura de Shinto, conceptos místicos y creencias.

Hasta ahora la incorporación del Zen y prácticas y filosofías taoístas en lo que concierne a la transformación psico-física por la práctica de Aikido, es diferente de la transformación psico-física por la práctica de artes como karate, kyudo, o la ceremonia del té. Todas estas artes tienen en común la meta de instalar en sus practicantes una espontaneidad de acción/respuesta, y receptividad a las cosas sólo cuando están (Shinnyo). Los medios para producir esta clase de disposiciones en los aprendices se basa en la repetición de movimientos y posiciones del arte. El hecho de que el entrenamiento del Aikido siempre sea cooperativo proporciona otra razón para producir una transformación personal. El entrenamiento cooperativo facilita el abandono de una idea de competidor. El entrenamiento cooperativo también hace que se mire por la seguridad y bienestar del compañero de cada uno. Esta actitud de preocupación por los otros se extiende a otras situaciones fuera de la práctica de Aikido. En otras palabras, el armazón cooperativo de la práctica del Aikido se traduce directamente en la misma conducta ética de preocupación por los demás en la vida diaria.

### **6.3. Aikido y salud**

La mayoría de las artes marciales tienen su origen en una especie de programa de entrenamiento físico convertido en defensa personal y más tarde transformado en budo.

Un programa de mantenimiento físico puede considerarse como un tipo de medicina preventiva. En efecto, si movemos adecuadamente nuestro cuerpo, es decir, de acuerdo con la Naturaleza del Universo, tendremos un organismo equilibrado y sano. Así, una de las características más notables de los grandes y famosos guerreros es la longevidad, que está sin duda relacionada con la actividad de mantenimiento físico implícita en el entrenamiento en el budo.

Si analizamos los programas de mantenimiento físico, rápidamente captaremos el valor del Aikido en este sentido. Efectivamente, los movimientos del Aikido están en concordancia con las leyes de la naturaleza del Universo como son la permanente flexibilidad y el mantenimiento de un punto de equilibrio estable. La meta, pues, del Aikido es ser como el Universo y mantener el absoluto control de uno mismo. Cuando disponemos de ese total autocontrol, podemos permanecer siempre activos y mejorar nuestra salud mediante el ejercicio global del cuerpo.

El Doctor Katsuzo Nishi, famoso por sus teorías sobre el mejoramiento de la salud, dice:

“Cuando vemos a los practicantes de Aikido observamos que su postura es como un tetraedro regular les vemos iniciar la típica rotación esférica y cambiar de posturas, extendiéndose y recogiendo sin perder su centrado equilibrio. Sus figuras son formas absolutamente controladas. Controlar el cuerpo es muy saludable”. Este es el tipo de cuerpos que se observan cuando expertos aikidokas entran en acción. El movimiento flexible y continuo basado en la cadera es como una danza circular, bella y elegante, y la coordinación de los dedos, las muñecas, los pies y las caderas a través de la respiración están en consonancia con los ideales de la salud. Los movimientos de cada parte del cuerpo se unifican en un todo sistemáticamente controlado.

En primer lugar, el Poder Respiratorio, que es el primer poder básico aplicable del Aikido, se extiende desde el CENTRO de nuestro cuerpo para relajar la fuerza causante del endurecimiento de diversas partes del cuerpo; este poder es la fuente de toda postura flexible y sólida, lo mismo para jóvenes como para ancianos. En segundo lugar, en algunos casos se ha verificado que cuando el movimiento circular basado en las caderas se ejecuta correctamente, sirve para corregir anomalías óseas, especialmente de la columna vertebral. Se conocen ejemplos de personas con los hombros caídos o la columna vertebral torcida como secuela de enfermedades anteriores, cuyo estado quedó completamente corregido tras un año de adecuada práctica de Aikido.

En tercer lugar, los delicados movimientos de Aikido mejoran el riego sanguíneo en todas las articulaciones del cuerpo y estimulan adecuadamente algunos músculos internos que no se usan habitualmente. Por ejemplo, cuando se anda en Shikko (andar de rodillas) los dedos de los pies se mueven y se doblan obligatoriamente. Como la mayoría de la gente actual usa zapatos, este ejercicio de utilización de músculos poco utilizados es beneficioso para la salud.

En las técnicas de control básicas (por ejemplo, Ikkyo, o Nikyo) se estimulan los músculos internos, de manera que los practicantes avanzados de Aikido tienen todos los músculos, internos y externos, bien desarrollados y tan elásticos como una pelota de goma. El Fundador decía que los ejercicios de articulaciones en las técnicas de control tienen como finalidad quitar el “polvo” acumulado en ellas.

En Aikido, las técnicas específicas aplicadas a partes individuales del cuerpo se relacionan necesariamente con la totalidad. No hay técnicas en las que se emplee radicalmente la fuerza, sino que en todas ellas el espíritu llena todo el cuerpo, de la cabeza a los pies, y en esto radica el secreto del Aikido como benefactor de la salud corporal.

Ejercitar el cuerpo de esta manera, con moderación, producirá sin duda mayor salud, pero no hay que olvidar que el Aikido es budo y no un programa de mantenimiento físico, y que el beneficio que reporta a la salud se consigue sólo si se practica como tal budo.

## **7. Filosofía**

Como sabemos, la filosofía es un aspecto de lo más importante dentro del Aikido, que fue tal y como lo quiso su fundador. Algo que hay que tener muy en cuenta es que un arte marcial sin filosofía no es un arte marcial es un método de lucha, como puede ser el boxeo, el full contact, etc. La filosofía diferencia las artes marciales de los métodos de lucha. Como veremos más adelante Ueshiba trataba de crear una Vía que llegara más allá de la defensa personal, quería una Vía que unificase a las personas como una familia, y que hiciera integrarse a esas personas con el Universo para que sea solidaria y vea al resto de las personas como parte de ese Universo del que todos somos miembros, y descubrir así lo más básico dentro de cada ser humano: su condición de miembro de un TODO, y por ello debemos estar por encima de la discordia, la enemistad, la violencia, el odio, etc., y mediante la práctica del Aikido llegar a ser personas pacíficas, y amistosas con nuestros semejantes que son parte de nosotros mismos. Hay algo muy importante a mi entender dentro de esta filosofía de Morihei Ueshiba: para llegar a ese mundo de la paz, tenemos que empezar por nosotros mismos y ser pacíficos, sin intentar meter esta idea de paz a los demás por la fuerza, sino que ellos mismos se den cuenta de que siendo pacíficos no nos pueden dañar, que es por lo que muchas personas son beligerantes, por miedo a ser dañados.

Pero este deseo de pacificación entre las personas no es lo único que nos ofrece la filosofía de Ueshiba, además tenemos que con la práctica del Aikido obtenemos una automejora, de nuestra personalidad, aprendemos a ser más tolerantes con nuestros semejantes, más humildes y pacíficos, aprendemos a autocontrolarnos, algo muy importante en muchas situaciones para no llegar a la beligerancia, debemos tener presente el dicho de que la violencia engendra violencia, si nosotros rompemos ese círculo vicioso llegamos a la paz, por ello Ueshiba no trataba de imponer su filosofía sino que quería que sus practicantes (que aceptaban sus ideas) fueran pacíficos y así se dieran menos situaciones de violencia, y por lo tanto llegar a una paz más duradera; a la vez también esperaba que el resto de las personas se dieran cuenta que con la práctica del Aikido no hace falta ser belicoso para resolver los problemas que se dan en la sociedad.

### **7.1. El significado secreto del Aikido**

#### **7.1.1. Okui (Los Secretos)**

Bu, la raíz de todo lo que existe, es el gran espíritu de fundación de nuestra nación. Este bujutsu, como una parte de la Vía Imperial (kodo), nos entrena el cuerpo y el espíritu para alcanzar el espíritu marcial (buki) de

Yamato-damashii (El Espíritu japonés) por medio del AIKI (unificación del ki) con la multitud de deidades (Yorozu No Kami). Entrenamos para unir la verdad, la felicidad y la belleza del alma sincera. Bu construye a personas sinceras que no tienen la más ligera vulnerabilidad o abertura desde que han unificado completamente su alma y su mente. Nuestro objetivo es cultivarnos a nosotros mismos en el mundo de las apariencias y en el mundo de la realidad y así hacerse cargo de este mundo del presente y traerle la armonía y belleza de Yamato-damashii (El Espíritu japonés).

En sentido estricto esto significa que debemos ejecutar un entrenamiento físico (shugo) austero con nuestros cuerpos, mientras nuestro kokoro (espíritu o mente) tiene que estar atento, lo que significa ser un “buscador” (shugyo-sha)

En un sentido amplio esto significa la unificación con la Gran Deidad. Es la ley más importante de Bu, es la necesidad para shugyo que crea la fundación para expresar un Amor Superior por todo lo que se manifiesta en este mundo.

## **7.2. Canciones poéticas de la Vía.**

Revisado por Seiseki Abe y Doshu Kisshomaru Ueshiba Sensei

Un Día Próspero, en diciembre, de 1936. (por O-sensei)

Una persona que  
En cualquier situación  
Percibe la verdad con resignación  
No necesita nunca desenfundar su espada deprisa

Pon tu espíritu y corazón  
En el entrenamiento diario  
Acercar a muchos por un principio solo  
Ésta es "La Vía del Guerrero"

Aunque las lanzas del enemigo estén delante y detrás de ti  
Sus mismas armas son como tu escudo.

Incluso el hombre más fuerte  
Tiene una esfera limitada de fuerza.  
Llévelo fuera de esa esfera  
A la tuya, y su fuerza se disipará.

Mézclate con (ki-musubi) el  
Universo de Cielo y Tierra (tenchi)  
Estar en el centro (de todo)  
En su corazón tiene arriba la posición  
De "La Vía del Eco de la Montaña"

La esencia espiritual de los Cielos y la Tierra  
Congelada llega ser la Vía en forma de cruz  
Armonía y Alegría inventan el Puente Flotante  
Que mantiene a este mundo junto.

Este mundo se construyó  
De la vida (iki-Inochi), de la respiración de la vida (iki-Inichi) y del

Poder protector del Universo (iki-Inochi)  
Todo unido y floreciente  
Como la joya del Espíritu del Aiki (tama-no-aiki)

Desde días Antiguos  
Las virtudes del entrenamiento en las Dos Vías  
La de la Espada y de la Pluma  
Han traído la realización del cuerpo y del alma.

Igual que cuando un enemigo solo, te hace sacar  
Tu mejor guardia  
Un organizador del enemigo  
Está a tu izquierda, derecha, delante y detrás.

¡Aiki!  
La raíz del poder del amor  
Un amor que alguna vez debe crecer más.

¡Aiki!  
Una vía tan difícil de analizar  
Pero que necesita sólo seguir  
Las rotaciones naturales de los  
Cielos.

En la primera mitad ha leído los poemas (conocidos como do-ka o canciones de la vía) escritos por el más tarde fundador del Aikido Morihei Ueshiba Sensei en el período anterior a la II Guerra Mundial. La segunda mitad presenta trabajos similares producidos durante el período de la post-guerra. Todos los poemas en cada sección se ponen simplemente en el orden del kana japonés que expresa el primer sonido de cada poema. En general, el uso del kana no coincide con la pronunciación de los caracteres modernos de uso normal.

Quisiera acabar con las propias palabras de O-Sensei: “Desde antiguo ha habido numerosos maestros, sabios y santos del budo y todavía no hay ninguno que haya logrado completamente la Gran Vía (Dai-do)”. Lee sinceramente estos trabajos poéticos una y otra vez para recibir un poco de realización de su significado.  
(Aiki News el 15 de marzo de 1982 por Seiseki Abe)

Aiki es el poder de la armonía entre todas las cosas  
Pulidlo incesantemente  
Vosotros, gente de la Vía

En estas enseñanzas escuchas más que  
El ritmo del golpe y el empujón  
Entrenar lo básico (omote)  
Es practicar los mismos secretos del arte.

En un paisaje abundante de armamento avanzado  
Las almas vivientes se vuelven en una oración  
Con el trabajo del Dios de la Creación (samuhara).

El Ki del Gran Origen  
Es Fuerte y abundante

Los Cielos y la Tierra, toda Creación misma  
Empezó de ahí

Salvo mezclarlo con lo vacío  
No hay ninguna manera de entender  
La Vía del Aiki.

Takemusu viene a ser  
Aiki formado con fuego y  
Agua del Padre Santo  
El resultado de esta unión es  
La belleza superlativa de los trabajos de Dios.

Siempre  
Descárgate en el entrenamiento técnico  
Enfréntate a la multitud como si fuera uno  
Es la Vía del Shugo-sha.

Repentinamente se encendió  
Y a través del espíritu de la persona de la Vía (do-jin)  
Penetra para revelarnos  
El demonio que acecha dentro de nosotros

¡Ahora es el momento!  
De construir los lazos que unan  
Cielo, Fuego, Agua y Tierra  
Déjeme ser su guía.

El sol, la luna y la tierra  
Todo se ha vuelto Aiki  
Estar en este puente  
La gran extensión del mar es  
La Vía del Eco de la Montaña.

Estar en el puente que se construyó  
Por el Aiki de fuego y el agua  
En la gran extensión del vacío  
Que hay en la Montaña del Eco.

Mirando a este mundo  
Sólo un cobarde se queja de lo que ve

¡Aikido!  
Con eslabones y lazos demasiado numerosos para ser conocido  
Se encuentra en el cuerpo y almas de las personas  
Ellos son quienes iluminarán el mundo.

### **7.3. Palabras del Fundador**

Como ai (armonía) es igual a ai (amor), he decidido llamar "Aikido" a mi único budo. Si bien la expresión "Aiki" es antigua, el uso que los guerreros daban en el pasado a este término es diferente al mío.

Aiki no es una técnica para luchar con el enemigo o para derrotarle, sino una vía para reconciliar al mundo y hacer de los seres humanos una familia.

El secreto del Aikido reside en armonizarnos con el movimiento del Universo y ponernos de acuerdo con él. Aquél que ha desentrañado el secreto del Aikido tiene al Universo de sí mismo y puede decir: "Yo soy el Universo".

A pesar de lo rápido que me pueda atacar el enemigo, nunca soy vencido, pero no es porque mi técnica sea más rápida que la suya; no es una cuestión de rapidez, sino de que la lucha ha terminado antes de comenzar.

Cuando un adversario intenta luchar contra mí, que soy el Universo, tiene que romper la armonía del Universo. Por tanto, en el momento en que concibe la idea de luchar contra mí ya está vencido. No existe medida del tiempo, ni rapidez ni lentitud.

El Aikido es no-resistencia. Como es no-resistente, siempre es victorioso.

Los que tienen la mente retorcida y siembran la discordia están vencidos de antemano.

Los que no estén de acuerdo con esto no pueden estar en armonía con el Universo. Su budo es el de la destrucción. No es un budo constructivo. Por tanto competir en técnicas, ganar y perder, no es verdadero budo. El verdadero budo no conoce la derrota. "Nunca derrotado" significa "no haber luchado nunca".

Ganar significa vencer a la mente en discordia que hay dentro de ti. Lograr esto es cumplir la misión que te ha sido encomendada.

Esto no es una mera teoría. Prácticalo y recibirás el gran poder de la unidad con la Naturaleza.

No mires a los ojos de tu adversario, o tu mente será absorbida por sus ojos. No mires a su sable, o serás cortado por él. No le mires, o tu espíritu se distraerá. El verdadero budo consiste en cultivar el modo de atraer al adversario entero hacia ti. Todo lo que tengo que hacer es permanecer de pie de, tal cual.

Incluso estar de espaldas a tu adversario, es suficiente. Cuando él ataque, golpeando, se lesionará a sí mismo con su propia intención de golpear. Yo soy uno con el Universo y no soy nada más. Cuando yo estoy de pie, él se siente atraído hacia mí. Ante el Ueshiba de Aikido no hay ni tiempo ni espacio, sólo el Universo tal y como es.

Para el Ueshiba de Aikido no hay enemigo. Si piensas que el budo significa tener adversarios y enemigos, y ser fuerte y derribarlos, estás equivocado. No hay adversarios ni enemigos para el verdadero budo. El verdadero budo es ser uno con el Universo, es decir, estar unidos con el Centro del Universo.

En el Aikido es necesario tener una mentalidad de servicio a la paz entre todos los seres humanos y no el deseo de ser fuertes o de practicar solamente para derribar al adversario.

Cuando alguien me pregunta si los principios de mi Aiki budo están extraídos de la religión, les contesto que no. Los principios de mi verdadero budo iluminan a las religiones y las ayuda a perfeccionarse.

En el Aikido controlamos la mente del adversario antes incluso de hacerle frente, esto es, lo atraemos hacia nuestro interior. Caminamos por la vida con esta capacidad de atracción de nuestro espíritu e intentamos instaurar una visión global del mundo.

El verdadero budo es la protección amorosa de todos los seres con un espíritu de reconciliación. Reconciliación significa permitir la consumación de la misión de cada uno.

Podemos decir que el Aikido es una manera de espantar demonios con la sinceridad de nuestra Respiración en vez de con la espada. Esto es, convertir el mundo malintencionado en el Mundo del Espíritu. Esta es la misión del Aikido.

Deseo que las personas buenas escuchen la voz del Aikido, no para corregir a los otros, sino para corregirse a sí mismas. Esto es el Aikido. Esta es la misión del Aikido y ésta debería ser la tuya.

#### **7.4. Masakatsu Agatsu: La victoria verdadera es la victoria sobre sí mismo**

Uno debe primero aprender a controlarse a sí mismo antes de intentar armonizar y controlar a otros. Sin un buen equilibrio y mando de sí mismo, uno no puede evitar ningún ataque, ni aplicar una técnica eficaz. Es mediante el autocontrol que uno puede aprender a disfrutar un estilo de vida armoniosa.

Izu y Mizu: Estas dos palabras son recogidas en los trabajos metafísicos de las religiones Omoto y Shinto, y está relacionado con la teoría del Kotodama, según los trabajos de Onisaburo Deguchi, presentado en el libro “Morihei Ueshiba, El Fundador de Aikido” de Doshu K. Ueshiba Sensei, Izu es la palabra que indica el Universo actual, todo englobado en el Principio de Deidad. Mientras que Mizu es una palabra que se usa para denominar el funcionamiento de ese Principio de Deidad en este mundo. Se asocian los dos sonidos en la teoría del Kotodama y con los conceptos de Yang y Yin.

“La Vía del Eco de la Montaña”. Ésta es una figura difícil de definir claramente, especialmente desde que raramente se usa por los maestros de Aikido. El eco de la montaña repite al que habló la misma cosa que originalmente gritó. En O-Sensei “La Vía del Eco de la Montaña” parece ser algo semejante al concepto de AIKI, en el sentido de responder o ajustarse a cualquier situación, y trata a cada encuentro como si fuera un evento completamente nuevo y fresco. Asociado con ésta figura de vacío del eco antes de alguien le grite, el hecho de que un eco no hace ninguna distinción entre diferentes habladores, idiomas, o volumen del mensaje. Otra interpretación posible o matiz podría ser el hecho de que el eco contesta siempre y le produce placer la visita.

El pino, bambú y ciruela (sho, chiku, bai) son figuras comunes usadas en la Cultura popular japonesa. Son símbolos prósperos:

El pino es longevidad y paciencia, puesto que está siempre verde, y vive mucho tiempo.

El bambú es flexibilidad y fuerza, cuando se dobla en el viento o bajo una bola de nieve, pero nunca se rompe.

La ciruela es la ciruela japonesa, que es la primera en florecer antes incluso que la cereza. La ciruela florece madura en la fruta del ume, que se sala y se conoce como un cura-todo en un poco de sopa de pollo.

#### **7.5. Aikido Dobun (Principios Instructivos)**

Dobun por Morihei Ueshiba.

Como los enseñó Sadao Takaoka, Shihan del Wakayama Aikikai dojo.

El Mototsumitama (traducido literalmente como la Gran Substancia Básica Metafísica del ser) de un espíritu, cuatro almas, tres elementos, y ocho poderes, hace el Gran Dios. El Gran Dios es la madre del infinito viviente que ha extendido prosperidad espiritual y física en todo espacio.

El Espacio estaba vacío una vez, sin Cielo ni Tierra. De repente un agujero se abrió en este espacio vacío. Este agujero era el mismo origen de la existencia. De éste agujero, el Ki del Gran Dios, que era más fino que el vapor, el humo o la llovizna, gradualmente vino a formar un círculo que rodeó el agujero y dio a luz al Kotodama de Suu. Este nacimiento no era sólo el nacimiento del mundo físico, sino también del mundo espiritual.

El universo entonces empezó su respiración natural una respiración profunda de expansión, y cuando se extendió un sonido fluyó de él. Este sonido era el kotodama Suu. Suu entonces continuó ensanchándose en cuatro direcciones y formó un círculo palpitante. Cuando Suu lo ha desarrollado se convirtió en U. El trabajo constante de Suu produjo el kotodama U.

El kotodama U, que es el origen y substancia del espíritu, se divide en dos y trabaja como fuerzas contrarias que funcionan independientemente. Cada una de estas dos funciones tienen su propio Mitama (espíritu). Una de estas fuerzas fluye y genera el kotodama A, mientras la otra función cayó a la Tierra y creó el kotodama O. Con A subiendo y O bajando una fuerza contraria se creó, y sostenida por el Ki, se formó una atracción.

Takamagahara (el cielo) representa el universo. Nos enseña que la ley y orden del universo debe ser como los dioses que residen dentro de él. Todo el mundo representa Takamagahara y cada individuo tiene Takamagahara dentro de él\ ella. Todos los elementos de este universo constantemente respiran, fluyen y viven cada momento de nuestras vidas. En otras palabras, Takamagahara es el gran globo celestial que ha logrado con éxito su formación y deseos. Es el mismo origen de creación del Cielo y la Tierra. Entender los deseos de Takamagahara y satisfacer a los dioses es la voluntad del Aikido.

Clarificar el Ki del espacio, el Ki de la isla de la autorrealización (Onogorojima), el KI del universo, y todas las vías que mitama tiene en tu cuerpo. Hacer que todas las respiraciones del universo se armonicen en ti mismo. Usa estas líneas como una ley, y haz que logren la misión del cielo universal. El principio básico de buscar cada dirección se llama Aikido. Aikido debe ser la doctrina dotada por dios para clarificar el funcionamiento del universo. El pasado, el presente, y el futuro son las rutas que el universo debe seguir. Éste incluye el cuerpo humano, ya que tiene el universo dentro de él. Purifica el universo y armoniza con él los tres mundos: el real, el espiritual, y el de los dioses. El Aikido está buscando esto continuamente.

El centro del dinamismo universal consta de 75 sonidos. Cada uno de estos sonidos obedece a tres reglas: triángulo (Iku-musubi), círculo (Taru-musubi), y cuadrado (Tamatsume-musubi).

Los kotodama A, O, U, E, I, manifiestan la mente del dios Fundador (Kuni no Katachi no Kami), que junto con el dios gris (Toyokumo no Kami), crearon las funciones de los Cinco dioses.

Cuando los ocho poderes actúan recíprocamente el uno con el otro, los ligeros, los puros, suben a los cielos, y los más pesados, los impuros, caen a la Tierra. Cada vez que los Cielos y la Tierra actúan recíprocamente, unas funciones caen a la Tierra, expandiéndola.

Ésto fue hecho por el dios Tamatsume-musubi. Con los tres elementos Iku-musubi, Taru-musubi, y Tamatsume-musubi, influenciando el proceso, el universo creció y continúa creciendo hoy. Aiki es esta interacción y usa el kotodama. Es un espíritu, cuatro almas, tres elementos, y los ocho poderes.

Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez, cien, mil, un millón, y el gran Mitama de todas estas palabras representa un espíritu, cuatro almas, tres elementos, y los ocho poderes. Ueshiba sensei nunca dejó de recitar estas palabras en su oración antes y después de la práctica de Aikido para enseñarnos introducirnos dentro del universo. Por hacerlo así, podemos realizar técnicas que hacen a los tres elementos visibles en el mundo real. Desear la paz mundial, Ueshiba sensei siempre predicaba que los seres humano son también parte del universo.

### **7.5.1. Los Tres Elementos**

Ueshiba sensei nos dijo en su Dobun que los Tres Elementos son gas, líquido, y sólido. Después de estudiar esto durante mucho tiempo, aparecí con mi interpretación de ésto. Pienso que esos tres elementos son tres fases.

Cuando O Sensei dijo gas, quería decir armonizar tu respiración con la de tu oponente. Líquido indica que debes absorber la fuerza de tu oponente. Sólido implica que debes usar tu respiración y ejecutar la técnica. En otras palabras, en el gas debemos dirigir a nuestro oponente con nuestro Ki. En la fase del líquido debemos unirnos con nuestro oponente. En la fase del sólido gradualmente aplicamos las direcciones deseadas para completar la técnica.

### **7.5.2. Las Cuatro Almas**

Históricamente en Japón han estado reconocidos cuatro aspectos separados de funciones del mitama. El primero es Kushimitama, o los cielos, que da la luz a todas las cosas para purificar su KI. El segundo es Sachimitama, o la Tierra, que generosamente da y nunca espera nada a cambio. El activo y valiente Aramitama, o fuego, es indispensable para cualquier tipo de desarrollo. El armonioso Nigimitama es el agua que puede fluir por cualquier parte de la Tierra.

### **7.5.3. Los Ocho Poderes**

Los ocho poderes son siempre opuestos el uno del otro. Mueven y paran la fuerza, disuelven y crean la fuerza, tiran y sueltan la fuerza, unen y separan la fuerza, trabajan activamente en el universo para sostener la vida y la Tierra. Éste está también dentro de nosotros, puesto que somos parte del universo y tenemos un universo dentro de nuestros cuerpos. Es una analogía del Ken-Zen-Ichi-Jyo, tácticas de la espada que se escribieron en el siglo XII. En Ken-Zen-Ichi-Jyo aprendemos que si un oponente le da su ataque al 100%, debe recibir el 0% del ataque. Si le da el 90% entonces lo recibe con 10. 80-20, 70-30, 60-40, 40-60, 30-70, 20-80, 10- 90, 0-100. Creo que ésto es mucho más fácil de entender que las definiciones dadas por O sensei. Si encontramos 100% con 100% acabamos con un 50-50 y a nosotros no nos produce la función deseada.

Fuego y agua son dos ejemplos básicos de poderes contrarios. El fuego naturalmente fluye verticalmente, mientras que el agua fluye horizontalmente. El agua apaga el fuego, y el fuego evapora el agua.

Muchas personas preguntan por el Aikido en relación a una religión. No creo en religiones porque sé que la historia ha visto muchos conflictos entre religiones que han causado grandes batallas. En cambio creo en el dios del fuego y el dios del agua. Es ese simple concepto el que creo que las personas de todo el mundo podrían venir a apoyar.

Respirar correctamente es fundamental para usar estas fuerzas eficazmente. Tome una respiración cuando pronuncia A, O, U, E, I. Trata que tu cuerpo aprenda a respirar el kotodama, y no tu cerebro. Haciéndolo así no requerirá órdenes de su cerebro para moverse rápidamente.

En Aikido, cero (o nada) es necesario la mayor parte del tiempo. Kokoro (corazón y mente) es una cosa mientras Ki es otra cosa. Muchas personas creen que son idénticos, pero no lo es. Corazón y mente se quedan durante tu vida entera, mientras Ki fluye siempre. Debes purificarte hasta que te conviertas en nada. Lo que hace en Aikido nunca deja de reflejar el estado de su Ki. Si se nubla su Ki, no puede dirigir a su oponente. Yo verdaderamente espero que todo el mundo pueda aprender a dominar el Aikido que Ueshiba sensei enseñó y vivió.

## **8. Cronología de Morihei Ueshiba, Fundador del Aikido (14 Diciembre 1883 - 26 Abril 1969)**

**1883** - Morihei Ueshiba nace el 14 de diciembre en Tanabe, Kishu (Prefectura de Wakayama)

**1900** - Se va a Tokyo en Septiembre, abre un librería

**1901** - Estudia Tenjin Shin'yo-ryu Jujutsu

- 1903** - Se casa con Hatsu Itogawa en Tanabe.  
 - Se alista al Regimiento 61 del Ejército de Tierra de Wakayama, en diciembre.
- 1905** - Lo destinan al frente en la Guerra Ruso-Japonesa.
- 1906** - Licenciado, vuelve a Tanabe.
- 1908** - Recibe el diploma de Yagyu-ryu Jujutsu.
- 1910** - Viaja a Hokkaido.
- 1911** - Nace su primera hija, Matsuko.
- 1915** - Se reúne con Sokaku Takeda (Daito-ryu jujitsu) en la posada de Hisada en Engaru.
- 1917** - Nace su primer hijo, Takemori, en julio.
- 1918** - Es alcalde del pueblo de Kamiyubetsu, desde junio de 1918-abril de 1919.
- 1919** - Abandona Hokkaido en diciembre, ante el empeoramiento de la enfermedad de su padre.  
 - Deja su casa y sus propiedades a cargo de Sokaku Takeda.
- 1920** - Se reúne con Onisaburo Deguchi de la religión Omoto en Ayabe, Prefectura de Kyoto  
 - Su padre, Yoroku, muere en enero.  
 - Vuelve a Tanabe.  
 - Se va con su familia a Ayabe, el centro de la religión Omoto.  
 - Crea el dojo "Ueshiba Juku".  
 - Nace su segundo hijo, Kuniharu, en agosto.  
 - Muere su primer hijo, Takemori, en agosto.  
 - Muere su segundo hijo, Kuniharu, en septiembre.
- 1921** - Nace su tercer hijo, Kisshomaru, en junio.
- 1922** - Muere su madre, Yuki.  
 - Sokaku Takeda visita Ayabe, junto con toda su familia para enseñar, y esta desde el 28 abril-al 15 septiembre.  
 - Se le otorga el *kyoji dairi* (grado de instructor), certificado por Takeda, en septiembre.
- 1924** - Se va a Mongolia con Onisaburo Deguchi con el fin de establecer allí también la religión Omoto, desde febrero a julio. Al final todo el grupo de Onisaburo Deguchi, incluido Ueshiba, es capturado y hechos prisioneros por el Ejército Chino por conspiración para derrotar el Gobierno existente. Después de un corto periodo de internamiento, y tras la intervención del consulado japonés en China, volvieron a Japón.
- 1925** - Hace una demostración en Tokyo para el Ex-Primer Ministro Gombei Yamamoto.
- 1927** - Se va Tokyo con toda su familia.  
 - Establece temporalmente un dojo en la sala de billar de la mansión de Shimazu en Shiba.
- 1928** - Se va a Shiba, Tsunamachi, donde tiene temporalmente el dojo.
- 1929** - Se lleva a su familia a Shiba, Kuruma-cho, donde abre un dojo temporalmente.
- 1930** - Se va a Shimo-Ochiai, en Mejiro.  
 - Jigoro Kano, Fundador del Judo, ve una demostración de Ueshiba en su dojo de Mejiro y envía a varios estudiantes de Kodokan, incluido Minoru Mochizuki, a estudiar allí.
- 1931** - Consagración del dojo Kobukan en Ushigome, Wakamatsu-cho.
- 1932** - Se crea la Budo Sen'yokai (Sociedad para la Promoción de las Artes Marciales) con Ueshiba como director.
- 1933** - Se publica el manual *Budo Renshu*.
- 1935** - Documental sobre Aikido Budo hecho por la Compañía de Periódicos Asahi en Osaka. El único documental conocido de Ueshiba antes de la guerra.
- 1937** - El nombre de Ueshiba aparece en el libro de matrículas del Kashima Shinto-Ryu.
- 1938** - Se publica el manual titulado *Budo*.
- 1939** - Invitado a Manchuria para dar un seminario.
- 1940** - Hace una demostración de artes marciales en Manchuria conmemorando los 2600 años de Japón.

- 1941** - Hace una demostración en el dojo imperial Sainenkan para la familia imperial.
- Enseña en una academia de policía.
  - Invitado a Manchuria a un seminario durante la Semana Universitaria de Artes Marciales.
  - Llega a ser asesor de artes marciales en las universidades de Shimbuden y Kenkoku en Manchuria.
- 1942** - El nombre “Aikido” se hace oficial y es registrado en el Ministerio de Educación.
- Invitado a Manchuria como representante de las artes marciales japonesas para asistir al intercambio Manchur-japonés de artes marciales, en conmemoración del 10º aniversario de la independencia manchur (agosto).
  - Se va a Iwama, Prefectura de Ibaraki.
  - Kisshomaru Ueshiba llega a ser Director de la Fundación Kobukai.
- 1943** - Se construye un Aiki Shrine en Iwama.
- 1945** - La Fundación Kobukai cesa en su actividad después de la Segunda Guerra Mundial, ante la prohibición de practicar artes marciales.
- El dojo de Iwama esta lleno.
- 1948** - El Hombu Dojo se traslada a Iwama.
- Kisshomaru Ueshiba llega a ser Director de la Fundación Aikikai.
- 1949** - Se practica regularmente en el dojo de Tokyo.
- 1955** - Se va a Osaka durante varias semanas para enseñar en el dojo de Bansen Tanaka.
- 1956** - El Hombu Dojo vuelve a Tokyo, desde Iwama.
- Varios embajadores invitados a una exhibición pública.
- 1958** - La televisión norteamericana filma un documental titulado Rendezvous with Adventure (Cita con la aventura).
- 1960** - Le dan la Medalla de Honor, con el Lazo Púrpura, del Gobierno Japonés.
- 1961** - Invitado a Hawaii por la Aikikai de Hawaii, en febrero.
- Se hace un documental para la televisión, por la compañía NHK.
  - Se pone a Ueshiba como presidente de la Federación de Estudiantes de Aikido de Japón.
- 1963** - Primera gran demostración de Aikido en todo Japón, octubre.
- 1964** - Recibe de la Orden del Sol Naciente, la 4ª clase, como Fundador del Aikido.
- 1968** - Se termina la construcción del nuevo Hombu Dojo.
- 1969** - Hace su última demostración el 15 de enero.
- Muere el 26 de abril.
  - Sus cenizas son esparcidas en Kozanji, Tanabe.
  - Lo nombran ciudadano de honor de Tanabe e Iwama.
  - Su esposa, Hatsu, muere en junio.

## 9. Genealogía del Aikijutsu y el Aikido

- Shinka Saburo Yoshimitsu, Siglo XII, Daido-ryu
- Saigo Chikamasa, 1829-1905, Oshikiuchi
  - o Takeda Sokaku, 1858-1943, Aikijujutsu
    - + Yong Sul Choi, Hapkido, Derivación Tradicional
    - + Shodo Morita, Nihon GoShin Aikido, Derivación Tradicional
    - + Matsuda Hosaku
      - + Okuyama Yoshiji, Hakko-ryu, Derivación Tradicional
      - + Nakano Michiomi, Shorinji Kempo Derivación Tradicional
    - + Yamashita Minoru, Shindo-ryu
      - + Yamada Saburo, 1926-1976, Yamate-ryu Derivación Tradicional
  - + Takeda Tokimune, 1925-, Daito-ryu Aikibudo, Aikibudo, Línea Principal Tradicional
  - + Ueshiba Morihei, 1883-1969, (con Ueshiba Kisshomaru) Aikido, Derivación Moderna

- + Tanaka Setaro, Shinriaku Heiho
- + Mochizuki, Yoseikan
- + Fukui Harunosuke, Yae-ryu
- + Shioda Gozo, YoShinkan
- + Otsuki Yutaka, Otsuki-ryu
- + Inouye, Shinwa Taido
- + Hoshi Tetsuomi, Hoshi-ryu Kobujutsu
- + Hirai Minoru, Korindo
- + Tomiki Kenji, Tomiki-ryu
- + Noguchi Senryuken, Shindo Rokugo-ryu
- + Tomei/ Tohei Koichi, Ki no Kenkyukai/ Shin Shin Toitsu
- + Ueshiba Kisshomaru, 1921, (con Ueshiba Morihei) Aikido,  
Línea Principal Moderna

## 10. Glosario de Términos

### A

- Agatsu- La victoria.
- Ai- Armonía o unificación
- Ai Hanmi- Guardias iguales (Tori con la derecha adelantada, Uke también)
- Aiki- Armonización de la Energía.
- Aikido- Camino de la armonía con la Energía.
- Aikidoka- Un practicante de aikido.
- Aikuchi- Tanto sin Tsuba para mujeres.
- Ai hanmi- Mismo pie adelantado.
- Ai nuke- Escape Mutuo
- Ai uchi- Muerte Mutua
- Ashi Sabaki- Trabajo con los pies.
- Atemi- Golpe.
- Ayumi-ashi- Desplazarse hacia delante, estando de lado y cruzando los pies, uno sobre el otro.

### B

- Bo- Palo de madera, más largo que el jo.
- Boken- Espada de madera.
- Budo- Arte Marcial.
- Bushido- La Vía del Guerrero.

### C

- Chudan- Zona media del cuerpo.

### D

- Dan- Grado de cinturón negro.
- Do- Vía/ Camino.
- Dojo- Lugar donde se entrena.
- Dojo cho- La cabeza del dojo.

Domo gozaimashita arigato- Gracias.

Dori- Agarrar.

Doshu- La persona principal dentro de un arte marcial (actualmente Kisshomaru Ueshiba)

## **E**

Eri Dori- Agarre al cuello.

## **F**

Fukushidoin- Instructor auxiliar.

Furitsuki- Estocada, corte violento (usualmente con cuchillo).

## **G**

Gedan- Zona baja del cuerpo.

Geri- Patada.

Gi- Traje de entrenamiento.

Gokyo- Quinto principio de Aikido.

Gyaku Hanmi- Postura contraria (Tori con la derecha adelantada, Uke con la izquierda).

## **H**

Hakama- Falda-pantalón, que suelen utilizar los aikidokas.

Hantai- Cambio.

Hara- El centro de un cuerpo.

Hasso- Postura de alerta con la espada.

Hidari- Izquierdo.

Hombu dojo- Este término se refiere al dojo central de la organización más importante del Aikido.

## **I**

Iai-do- Arte del manejo de la espada.

Ikkyo- Primer principio de Aikido.

Irimi- Entrar hasta el punto de equilibrio de Uke.

## **J**

Jo- Bastón.

Jodan- Zona superior del cuerpo.

Juji- Cruzar los brazos.

## **K**

Kachihayabi- “Victoria por la rapidez”.

Kamae- Una postura o posición, con o sin arma.

Kamiza- Un pequeño altar, frecuentemente localizado al frente de un dojo, donde suele haber una foto del Fundador del arte.

Kashima- Provincia de Japón. Nombre corto para Kashima Shinto Ryu (antigua escuela de espada).

Kata- Hombro. También, forma o encadenamiento de técnicas.  
Kata Dori Men Uchi- Dar un golpe a la cabeza a la vez que se agarra el hombro  
Katame waza- Técnicas de control e inmovilización.  
Katana- Vulgarmente una espada de samurai.  
Keikogi- Nombre más formal para un gi.  
Ken- Espada.  
Ken-do- Arte de la esgrima japonesa.  
Kensho- Esclarecimiento.  
Kesa- Faja que llevan los monjes budistas, y se pone diagonalmente.  
Ki- Mente. Espíritu. Energía. Fuerza Vital.  
Kiai- Un grito para expulsar la energía interior concentrada.  
Kissaki- Punta de la espada.  
Kohai- Estudiante novel.  
Kokoro- Corazón.  
Kokyu- Respiración.  
Kokyu Dosa- Ejercicio respiratorio.  
Koshi- Cadera.  
Koshinage- Proyectar con la cadera.  
Kotai- Cambio repentino de dirección.  
Kote- Muñeca.  
Kote Gaeshi- Retorcer la muñeca.  
Koto- Antigua espada (hecha antes de 1573)  
Kumijo- Práctica de jo por parejas.  
Kuzushin- Ruptura del equilibrio.  
Kyu- Grado de cinturón, inferior al cinturón negro, y los danes.  
Kyudo- Arte del arco tradicional japonés.

## **M**

Ma ai- Distancia entre tu mismo y el contrincante.  
Mae- Al frente.  
Mae Ukemi- Caída al frente.  
Mae-geri- Patada al frente.  
Migi- Derecho.  
Misogi- Ritual de purificación.  
Mokuso- Meditación.  
Mune- Pecho.

## **N**

Nagare- Fluido.  
Nage- Lanzar o proyectar a Uke.  
Nage waza- Técnicas de proyección.  
Nikkyo- Segundo principio del Aikido.  
Ninjyo- Compasión.

## **O**

Obi- Cinturón.

Omote- Hacer una técnica entrando hacia Uke.  
O'Sensei- Gran maestro.

## **P**

Rei- Saludo.  
Reigi- Etiqueta en el dojo.  
Renshu. - Ren (repetir) Shu (aprender) o aprende mediante la repetición.  
Rokkyo- Sexto principio de Aikido.  
Ryu- Estilo o escuela de arte marcial

## **S**

Sabaki- Movimiento  
Sankyo- Tercer principio de Aikido.  
Satori- Esclarecimiento.  
Seiza- Sentada de rodillas.  
Sempai- El estudiante más avanzado de la clase.  
Sensei- Maestro.  
Setsuzoku- Conexión.  
Shihan- Un significado formal del título de maestro.  
Sikko- Desplazamientos arrodillados  
Shinai- Espada de bambú utilizada normalmente en Kendo.  
Sintoísmo- "La Vía de los Dioses". La religión indígena de Japón.  
Sode- Manga.  
Suwari- Sentado.

## **T**

Taijutsu- Práctica desarmada.  
Tai No Henko- Giro del cuerpo.  
Tai Sabaki- Movimiento del cuerpo.  
Tanden- Centro.  
Tandoku Dosa- Ejercicios en solitario.  
Tanto- Cuchillo.  
Te- Mano.  
Te Gatana- Colocar el brazo en forma de sable (es decir, curvado).  
Tenkan- Giro.  
Tori- Defensor inicial.  
Torifune- Ejercicio de respiración.  
Tsuba- Protector de la mano de la espada/ bokken.

## **U**

Uchi deshi- Un estudiante que vive con el maestro.  
Ude Garamme- Enredar el codo.  
Uke- El que inicia el ataque.  
Ukemi- Arte de saber caer.  
Ura- Hacer una técnica girando.

Ushiro- Por la espalda.  
Ushiro Ukemi- Caída de espaldas.  
Ushiro Ryote Dori- Agarre a Tori con ambas manos por la espalda.

## **W**

Waza- Técnicas.

## **Y**

Yoko- Lado.  
Yoko Ukemi Caída lateral.  
Yonkyo- Cuarto principio de Aikido.

## **Z**

Za- Sentado.  
Zanshin- Concentración.  
Zazen- Meditar sentado (Zen).  
Zori- Sandalias.

## **Agarres**

Katate Dori- Agarre a una mano.  
Morote Dori- La mano de Tori agarrada por las dos manos de Uke.  
Kata Dori- Agarre al hombro.  
Ryokata dori - Agarrar ambos hombros.  
Ryote dori - Agarrar de las dos manos.  
Mune Dori- Agarre de la solapa.  
Hiji dori - Agarrar el codo.  
Ushiro Katate dori - Agarre de muñeca por detrás.  
Ushiro ryote dori - Agarrar las dos manos por detrás.  
Ushiro ryokata dori – Agarrar los dos hombros por detrás.  
Ushiro shime kubi - Estrangulación.

## **Golpes**

Shomen Uchi- Golpe vertical de arriba abajo en la cabeza.  
Yokomen Uchi- Golpe oblicuo de arriba abajo.  
Tsuki - Puñetazo.

## **Tiradas básicas**

Irimi nage - Tirar a la vez que se entra. Se produce la caída porque quitamos a uke su punto de equilibrio.  
Juji nage - Se hace la tirada con los brazos de uke en cruz (una brazo rodea al otro por la parte del codo y produce una luxación del codo que hace que uke tenga que tirarse)

Kaiten nage - Tiro Rotatorio. Se denomina uchi o soto kaiten nage según se haga por dentro o por fuera respectivamente.

Kokyu ho -

Kokyu nage - Tirar con la Respiración.

Koshi nage - Tirar con la Cadera.

Kote Gaeshi - Se hace una luxación a la muñeca de uke hacia fuera.

Shiho nage - La técnica de " las Cuatro direcciones".

Tenchi nage- La técnica "Cielo y Tierra". Se denomina así porque una parte del cuerpo de uke se ve forzada a ir hacia abajo, y la otra hacia arriba. Se ejemplifica muy bien agarrando de Ryote dori, ya que una mano se dirige hacia abajo, y la otra se lleva hacia la cara de uke en un movimiento de abajo a arriba. Obviamente la técnica tiene más complejidades, pero nos sirve para el ejemplo.

## **Técnicas**

Hanmi-handatchi waza- Uno en pie, y otro en shikko (arrodillado).

Henka waza- Técnica variada.

Hitori waza- Practica invisible del compañero

Jiyu waza- Practica libre de técnicas.

Kaeshi waza- Escape de técnicas.

Kansetsu waza- Técnicas de manipulación.

Katame waza- Técnicas estáticas.

Randori- Entrenamiento libre de todas las técnicas ante diversos ataques y con diferentes atacantes

Sukashi waza- Técnicas ejecutadas sin dejar al atacante un agarre completo y fuerte.

Sutemi waza- Técnicas de endurecimiento del cuerpo

Suwari waza- Técnicas con uke y dori en shikko.

Tachi waza- Técnicas para practicar posiciones y desplazamientos.

<http://www.librodot.com>