



AIKIDO · ENSAYO VISUAL

La navaja de Ockham sobre el tatami

Simplicidad, eficacia y madurez en la práctica del Aikido

Fede Ausina

No hacer menos. Hacer que nada sobre.

Este artículo propone mirar el Aikido con una herramienta inesperada: la navaja de Ockham. No para convertir el arte en algo mecánico o pobre, sino para reconocer cuándo una forma es realmente necesaria y cuándo solo estamos sosteniendo una complicación heredada. La sencillez que aquí se defiende no es un atajo. Es el resultado de observar, probar y comprender.

Las ilustraciones no pretenden fijar una técnica perfecta. Funcionan como pausas visuales: muestran ejes, decisiones, tensiones y silencios que cada practicante podrá contrastar con su propia experiencia sobre el tatami.

IDEA CENTRAL

La profundidad no se mide por el número de movimientos, sino por la calidad de la relación que establecen.



01 · PRINCIPIO EN PRÁCTICA

Cuando menos empieza a ser más

Hay un momento, después de años de práctica, en que el tatami parece hacer una pregunta incómoda: ¿todo lo que hago es realmente necesario? No se trata de despreciar las formas aprendidas ni de buscar atajos. Se trata de mirar con honestidad cada paso, cada giro y cada explicación. A veces, lo que llamamos profundidad es solo una costumbre que nadie se ha detenido a revisar.

El Aikido ocupa un lugar singular entre las artes marciales modernas. No necesita competición para ponerse a prueba y propone resolver el conflicto sin destruir a quien ataca. Esa aspiración, tan exigente como hermosa, ha dado lugar a escuelas, interpretaciones y lenguajes muy diversos. La riqueza es valiosa. El problema aparece cuando la forma tapa el principio y una técnica solo funciona porque uke conoce de antemano el recorrido.

Aplicar la navaja de Ockham al Aikido significa preguntar qué queda cuando retiramos lo accesorio. Queda la distancia, la intención, el desequilibrio, la estructura y la relación entre dos cuerpos. Queda también una ética: entrar en el conflicto sin alimentarlo. Simplificar, en este contexto, no es hacer menos por pereza; es hacer exactamente lo necesario, en el momento preciso.

**PARA LLEVAR AL
TATAMI**

¿Qué parte de mi movimiento resuelve realmente el ataque?



02 · PRINCIPIO EN PRÁCTICA

Una idea medieval que todavía corta

Guillermo de Ockham defendía que no conviene multiplicar entidades sin necesidad. La frase suele resumirse como «la explicación más sencilla suele ser la mejor», aunque el matiz importante está en la palabra necesaria. Ockham no proponía elegir siempre lo fácil, sino evitar complicaciones que no añaden capacidad explicativa.

En el dojo, este criterio se vuelve sorprendentemente práctico. ¿Ese paso adicional mejora la posición o corrige una entrada deficiente? ¿La gran espiral conduce el centro de uke o disimula que nunca estuvo comprometido? ¿La explicación ayuda a sentir o sustituye la experiencia? Las preguntas no atacan la tradición: la mantienen viva, porque obligan a distinguir el principio de la decoración.

Una buena prueba consiste en retirar un elemento y observar qué ocurre. Si desaparece un giro y el control permanece, el giro quizá era redundante. Si al reducir la velocidad se pierde el desequilibrio, probablemente la técnica dependía de la inercia. La navaja no dicta una respuesta; ofrece una forma de investigar.

**PARA LLEVAR AL
TATAMI**

Si retiro este paso, ¿pierdo control o solo
costumbre?



03 · PRINCIPIO EN PRÁCTICA

La economía no es pobreza

En cualquier disciplina marcial funcional, la presión termina favoreciendo soluciones directas y reproducibles. Eso no convierte el Aikido en una colección de trucos rápidos. Su economía tiene otra calidad: coordina percepción, desplazamiento y decisión para que una sola acción resuelva varias necesidades a la vez.

Una entrada bien elegida sale de la línea, ocupa un ángulo seguro y comienza a alterar el eje de uke. No hay tres movimientos independientes; hay un único gesto con tres consecuencias. Esta simultaneidad es una de las formas más reconocibles de la madurez técnica.

Morihei Ueshiba insistió en la unidad, la naturalidad y la ausencia de esfuerzo superfluo. Ser fiel a esos principios no exige congelar el arte en una época. Exige comprobar, generación tras generación, si nuestra práctica conserva una relación honesta entre intención y efecto. La tradición no es repetir la ceniza; es cuidar el fuego.

**PARA LLEVAR AL
TATAMI**

¿Puedo salir de la línea y entrar al eje en una sola acción?



04 · PRINCIPIO EN PRÁCTICA

De coleccionar técnicas a reconocer familias

Al principio necesitamos nombres, secuencias y un repertorio amplio. Son mapas útiles: ordenan el aprendizaje y permiten visitar el mismo principio desde ataques distintos. El error sería confundir el mapa con el territorio y creer que avanzar consiste únicamente en acumular más formas.

Con el tiempo, ikkyo, iriminage, kotegaeshi o shihonage dejan de aparecer como habitaciones separadas. Comparten puertas: control de la línea, conexión con el centro, dirección del desequilibrio, gestión del espacio. La técnica concreta cambia, pero el cuerpo empieza a reconocer una gramática común.

Destilar no es borrar diferencias. Es comprender qué diferencias importan. Una forma puede variar por la altura, el ritmo o la respuesta de uke sin perder su principio. Cuando el nombre deja de dictar el movimiento, aparece la adaptabilidad: el cuerpo responde a la situación presente y no a una secuencia memorizada.

**PARA LLEVAR AL
TATAMI**

¿Reconozco el principio aunque cambie el
nombre de la técnica?



05 · PRINCIPIO EN PRÁCTICA

Biomecánica: el cuerpo no negocia con el discurso

El cuerpo humano transmite fuerza con mayor claridad cuando sus apoyos, su centro y su dirección están coordinados. Si la estructura se rompe, los brazos intentan compensar. Si la distancia es mala, el torso se inclina. Si la entrada llega tarde, aparece la prisa. Cada compensación añade trabajo y abre una posibilidad de fallo.

La simplicidad biomecánica se nota en entradas más cortas, giros compactos y finalizaciones estables. No significa rigidez. Una estructura organizada libera movilidad porque no necesita reconstruirse a mitad de la técnica. Tori puede cambiar sin desmoronarse; uke recibe una dirección clara y puede protegerse.

Una observación útil es mirar dónde aparece la tensión. Mandíbula, hombros y manos suelen revelar lo que la técnica intenta esconder. Reducir esa tensión no consiste en relajarse de manera vaga, sino en devolver el esfuerzo a las piernas, la pelvis y la conexión global del cuerpo.

**PARA LLEVAR AL
TATAMI**

¿Dónde aparece tensión que mi estructura debería asumir?



06 · PRINCIPIO EN PRÁCTICA

Kuzushi: el instante que decide todo

A menudo se ejecuta una técnica esperando que el desequilibrio aparezca al final. El orden lógico es el contrario: primero cambia la relación de equilibrio; después la técnica se vuelve posible. Sin kuzushi, cualquier control necesita fuerza, velocidad o cooperación para sostenerse.

El desequilibrio no siempre es una inclinación espectacular. Puede ser una interrupción mínima: uke ya no puede avanzar como quería, retirar el brazo sin reorganizarse o recuperar su eje sin ceder espacio. Ese pequeño retraso corporal es una puerta. Si tori la reconoce, no necesita fabricar una caída.

En ikkyo, por ejemplo, el brazo es un puente hacia el centro, no el objetivo final. Si solo se empuja la articulación, aparece una lucha local. Cuando el primer contacto afecta a la base y a la dirección de uke, el brazo acompaña. La diferencia se siente antes de poder explicarse.

**PARA LLEVAR AL
TATAMI**

¿El desequilibrio ocurre antes de la técnica o espero que llegue después?



07 · PRINCIPIO EN PRÁCTICA

Atemi: una pregunta clara dentro del conflicto

El atemi incomoda porque puede confundirse con voluntad de dañar. Sin embargo, dentro del Aikido puede cumplir una función mucho más precisa: hacer visible una amenaza, ordenar la distancia y pedir una respuesta corporal. Un atemi honesto no necesita golpear con dureza para modificar la situación.

Cuando se elimina por completo, uke puede instalarse en posiciones irreales y resistir sin atender a su propia vulnerabilidad. Tori, entonces, añade círculos, tirones o desplazamientos para conseguir una reacción que el contexto ya no provoca. La técnica se alarga porque el diálogo ha perdido una palabra esencial.

Practicar atemi con responsabilidad exige control, intención legible y confianza mutua. No es una licencia para endurecer el entrenamiento. Es una herramienta pedagógica que recuerda que el ataque tiene consecuencias y que la armonía del Aikido nace al entrar en una realidad concreta, no al fingir que el conflicto no existe.

**PARA LLEVAR AL
TATAMI**

¿Mi atemi aclara la situación o solo añade agresividad?



08 · PRINCIPIO EN PRÁCTICA

Ukemi: caer sin perderse

Ukemi no es una coreografía para embellecer la técnica de tori. Es la inteligencia corporal de quien recibe una fuerza y decide cómo atravesarla sin lesionarse. Su medida no está en la altura de la caída, sino en la capacidad de protegerse, mantener continuidad y recuperar pronto la orientación.

Una caída muy amplia puede ser adecuada en una situación concreta, pero deja de ser útil cuando se convierte en respuesta automática. El ukemi simple escucha la dirección real, conserva opciones y evita regalar el centro. A veces será una rodada; otras, un paso, un giro o una caída discreta.

Esta mirada devuelve responsabilidad a ambas partes. Tori no «hace volar» a uke; crea unas condiciones. Uke no actúa para confirmar la técnica; responde con honestidad y cuidado. La práctica se vuelve menos teatral y, paradójicamente, mucho más rica.

**PARA LLEVAR AL
TATAMI**

¿Mi ukemi protege, conecta y me permite
recuperarme?



09 · PRINCIPIO EN PRÁCTICA

Enseñar menos para que el cuerpo aprenda más

Quien enseña conoce la tentación de explicar todo a la vez. Quiere ahorrar errores, ofrecer contexto y demostrar la profundidad de lo que sabe. Pero el cuerpo no puede atender simultáneamente a diez consignas. Una clase saturada de palabras suele producir alumnos pendientes de recordar, no de percibir.

Una pedagogía depurada elige una prioridad. Puede ser la distancia, el eje o el contacto. La corrección es breve, observable y permite volver a practicar enseguida. Después, el profesor mira si la experiencia ha cambiado. Decir menos no es ocultar conocimiento: es respetar el ritmo al que ese conocimiento puede encarnarse.

También conviene permitir que una pregunta permanezca abierta. El Aikido contiene matices que no se entregan como una definición. Un buen profesor crea las condiciones para que el alumno descubra algo y luego le da palabras. La explicación llega como reconocimiento, no como sustituto de la experiencia.

**PARA LLEVAR AL
TATAMI**

¿Cuál es la única consigna que hoy puede cambiar la práctica?



10 · PRINCIPIO EN PRÁCTICA

La dimensión interior sin niebla

Hablar de armonía, centro o energía puede orientar la práctica, pero también puede cubrirla de una niebla cómoda. Si una idea espiritual no cambia cómo respiramos, cómo entramos o cómo tratamos a uke, corre el riesgo de convertirse en adorno verbal.

La simplicidad devuelve esas palabras al cuerpo. Estar presente es notar el instante en que cambia la intención. No oponerse es dejar de empujar contra una dirección que ya existe. Unificar es conseguir que mirada, postura y desplazamiento expresen una misma decisión. Lo espiritual deja de ser un discurso añadido y se vuelve una cualidad del gesto.

Esto conserva uno de los impulsos esenciales del fundador: transformar el conflicto sin negar su fuerza. La práctica moderna puede dialogar con la biomecánica, la pedagogía o el entrenamiento bajo presión sin abandonar ese horizonte. Raíz y evolución no son enemigos cuando el principio sigue vivo.

**PARA LLEVAR AL
TATAMI**

¿Esta idea se puede sentir en el cuerpo?



11 · PRINCIPIO EN PRÁCTICA

El peligro de cortar demasiado

Toda navaja puede usarse mal. Si simplificamos antes de comprender, solo empobrecemos. Quitar una fase porque todavía no sabemos ejecutarla no es depuración; es evasión. Reducir todo a dos respuestas favoritas puede dar sensación de eficacia y, al mismo tiempo, estrechar la capacidad de adaptación.

La verdadera simplicidad llega después de explorar. Se parece a un árbol bien podado: conserva raíces, estructura y posibilidad de crecer. El reduccionismo, en cambio, deja un tronco rígido. Por eso conviene alternar fases de expansión y síntesis: aprender, probar, comparar, retirar y volver a probar.

La resistencia también debe introducirse con criterio. Si llega demasiado pronto, endurece patrones pobres; si nunca llega, protege ilusiones. Una progresión inteligente aumenta incertidumbre y presión sin sacrificar la seguridad. Lo que permanece estable en esas condiciones merece nuestra confianza.

**PARA LLEVAR AL
TATAMI**

¿Estoy depurando desde la experiencia o
recortando por impaciencia?



12 · PRINCIPIO EN PRÁCTICA

Una práctica para volver al dojo

La navaja de Ockham no ofrece un Aikido nuevo. Ofrece una mirada nueva sobre lo que ya hacemos. Antes de añadir una corrección, podemos preguntar qué causa el problema. Antes de ampliar el movimiento, podemos revisar la distancia. Antes de usar más fuerza, podemos buscar el momento en que el eje dejó de estar disponible.

En iriminage, una entrada triangular mínima debería sacar de la línea, alcanzar el eje posterior y mantener estable a tori. En kotegaeshi, una hélice corta puede ser más decisiva que un gran círculo. En randori, la presión elimina por sí sola las secuencias largas y devuelve protagonismo a la posición, el ritmo y la salida. Son ejemplos distintos de una misma idea: lo esencial trabaja; lo superfluo pide ser sostenido.

Una práctica madura no impresiona por la cantidad de cosas que contiene, sino por la claridad con que ocurre. Es silenciosa, adaptable y difícil de refutar porque cada elemento tiene una razón. Avanzar no siempre significa añadir. A veces, el paso decisivo consiste en reconocer qué podemos dejar atrás sin perder aquello que hizo valioso el camino.

**PARA LLEVAR AL
TATAMI**

¿Qué puedo dejar atrás sin perder el principio?

Cinco preguntas para una técnica honesta

Estas preguntas no son un examen ni una lista cerrada. Pueden usarse al terminar una clase, al revisar una técnica conocida o al trabajar con resistencia progresiva.

- ☐ ¿Depende la técnica de que uke conozca el recorrido?
- ☐ ¿Puede realizarse en un espacio más reducido sin perder control?
- ☐ ¿El primer contacto cambia ya la estructura o todo ocurre después?
- ☐ ¿Aparecen pausas, dobles desplazamientos o fuerza correctiva?
- ☐ ¿Qué elemento puedo retirar y volver a comprobar bajo presión?

LECTURAS PARA SEGUIR EL CAMINO

Morihei Ueshiba, Budo · John Stevens, Abundant Peace · Mitsugi Saotome, Aikido and the Harmony of Nature · Gozo Shioda, Aikido Shugyo · Guillermo de Ockham, Summa Logicae.

Texto y concepto: Fede Ausina
Edición visual: septiembre de 2026