

呼吸 歩く

Kokyu Aruku



Un estudio del Aikido

Cada minuto que avanzo

es un minuto que consumo

Cada minuto que me detengo

es un minuto que vivo

木漏れ日

Komarebi

Probablemente, todo cuanto vaya a escribir aquí ya lo habréis oído, leído o intuido por vosotros mismos. No estoy inventando nada, pero quería reunir y explicar una serie de conceptos que considero importantes en las artes marciales y concretamente en el Aikido, desde mi punto de vista. He tratado de ser lo más concreto posible, dejando a un lado aspectos más etéreos o aquellos de los que no se pueda discutir científicamente. Por otro

lado, en el siguiente texto, queda implícita mi experiencia en los procesos de aprendizaje, los cuales considero muy importantes ya que siguen patrones que podemos encontrarnos en diferentes disciplinas o habilidades que queramos desarrollar.



El camino

Ve con tus pies

donde quieras llevar tus manos

Las fases del guerrero:

1. Prepararte para la lucha.
2. Enfrentarte a tus enemigos.
3. Combatir al enemigo de tu interior.
4. Abandonar la lucha.
5. Tumbarte en la hierba fresca.

Hay varios puntos por los que un practicante debe pasar y ello conlleva un entendimiento progresivo de los procesos físicos que se producen en nuestro cuerpo y en el de uke al unírnos a él.

- 1 Controlar con tus brazos los brazos de uke.
- 2 Controlar con los pies el eje vertical de uke.
- 3 Controlar con la respiración la respiración de uke.

Se debe pasar por todas las fases y todos los procesos; si se toman atajos, no se alcanza a entender nada. El camino avanzado es sutil, hay que pasar mucho tiempo picando piedra en la cantera para poder después tallar obras más delicadas. Cuando un maestro alcanza un conocimiento, no debe ahorrar a sus alumnos el camino que ha recorrido para llegar allí, sino guiarles por él, por largo y tedioso que parezca. Imagina una larga y

complicada operación matemática llena de fórmulas que hay que descifrar hasta ir reduciendo cada vez más la operación tratando de alcanzar la solución, un número simple, un 5 por ejemplo. De nada sirve que alguien te diga que el resultado es 5 si no has pasado por el proceso de averiguarlo; lo único que conseguirás así es inventarte un montón de tonterías para justificar que toda esa complicada fórmula llena de difíciles operaciones debe tener ese resultado. Para lo

que está la persona encargada de enseñarte, es para explicarte cómo desentrañar ese problema matemático poco a poco y paso a paso, pero el trabajo lo tienes que hacer tú. Cuesta mucho esfuerzo llegar a hacer las cosas sin esfuerzo.

Controlar la velocidad en el entrenamiento, a veces ayuda a darse cuenta de los posibles fallos y corregirlos. Yo suelo decir que si no salen las cosas muy despacio,

es que no salen. De nada sirve engañarnos a nosotros mismos cuando cometemos un error, tratando de imprimir más velocidad y más fuerza para poder terminar la técnica que esté haciendo. Siempre voy a encontrar gente más fuerte y rápida que yo, y conforme pasen los años más.

Para mí, es necesario destacar la importancia de entrenar con otros Maestros y otros ukes e incluso, diferentes disciplinas

marciales. Hay tantos “Aikidos” como practicantes, o al menos como practicantes avanzados, y para desarrollar tu trabajo conviene entrenar con gente que practica de distintas maneras. Eso abrirá tu perspectiva y mejorará tu entendimiento, y podrás ver patrones con más facilidad. Contrastando las coincidencias y las formas de trabajo más diferenciadas, entenderemos mucho mejor lo que hacemos y haremos nuestra técnica más eficiente. Al fin y al cabo, el cuerpo humano

es el que es y funciona de la misma manera,
practiques el arte marcial que practiques.

Repetición y sensación:

Con el tiempo, durante el aprendizaje, se irá estableciendo un camino de doble sentido entre la mente y el cuerpo. Al principio, se irán reproduciendo los movimientos por imitación de la forma más precisa posible. Por repetición con el tiempo, el cuerpo los irá asentando como suyos. Después, con el cuerpo entrenado, habrá que estar atentos a las sensaciones. Cuando

percibamos que algo está correcto y funciona, lo que trataremos será de volver a reproducir esa sensación. Una vez que esa sensación sea más que familiar, se puede hacer el proceso inverso y diseccionar el movimiento para ser plenamente conscientes de lo que sucede en nuestro cuerpo, en el de uke y en el espacio en el que nos movemos.

稽古

Keiko

Llenarse y vaciarse

repetir incansablemente este proceso

*y la esencia inmaterial que queda es lo único que
importa*

El papel de uke:

- *Aprender a entrenar sin hacerse daño a sí mismo o a otros. Hay que aprender a realizar los ataques correctamente y a adaptarse a las técnicas que nos hagan. Si tenemos poco nivel, el ataque debe efectuarse todavía suave, pues si quien tengo en frente también tiene poca experiencia y ataco con mucha potencia, podría hacerle daño, y si tiene mucha experiencia, puede*

hacérmelo a mí al no ser capaz de adaptarme a la técnica que reciba.

- Ayudar a que tori aprenda dándole las circunstancias adecuadas para que realice la técnica sin ser complaciente o ignorando una lógica marcial. Los ataques deben tener efectividad marcial; si se requiere más precaución porque quien está haciendo el papel de tori tiene poca experiencia, se puede reducir la velocidad y

la fuerza, pero la dirección, ejecución e intención deben ser lo más correctas posibles.

- Realizar una adaptación a la técnica constructiva teniendo siempre en mente la posibilidad de realizar kaeshi waza. Es muy importante que el papel de uke no sea pasivo y tampoco destructivo sin más. Cuando el profesor explica una técnica determinada sobre un ataque, como uke, ya sabemos lo

que nos van a hacer y resultará sencillo impedirlo, aunque con ello le estaré abriendo otras puertas a tori, que se verá obligado a realizar una técnica distinta a lo que se le ha pedido para que aprenda. Así que, en lugar de destruir sin más el trabajo del compañero, hay que adaptarse a la técnica construyendo unas circunstancias en las que yo pueda encontrar un hueco para trabajar sobre él en caso necesario.

Movimientos:

Como seres tridimensionales que somos, tenemos tres tipos de movimientos en el espacio y todas las técnicas se realizan combinándolos. Es muy interesante en el aprendizaje ser consciente de ellos, o al menos entender cómo funcionan.



Movimiento horizontal (*Irimi - Triángulo*)

Se puede dividir en dos, adelante y atrás, y lo podemos realizar desplazándonos o simplemente cambiando el peso de un punto de apoyo al otro, como en el ejercicio de tori fune, empujando el suelo con el metatarso. Es importante que el eje se siga manteniendo vertical sobre nuestro centro de gravedad sin balanceo de la cabeza adelante o atrás.

Movimiento en rotación (*Tenkan - Círculo*)

Se puede dividir en dos, hacia la izquierda y hacia la derecha, enraizándose en un punto de apoyo o empujando el suelo con él. Este punto de apoyo será en ocasiones el eje y centro de la rotación y otras veces desplazaremos ese eje de un punto de apoyo a otro. En cualquier caso, será uke quien gire a nuestro alrededor y no al revés. La rotación se puede usar para unirnos a la fuerza y

dirección de uke, dejándola pasar y abriendo un hueco de entrada directa hacia él.

Movimiento vertical (Otoshi - Cuadro)

También se divide en dos partes, arriba y abajo. Las piernas con la flexión de las rodillas, nos dan la sensación de muelle que se presiona comprimiendo energía para luego soltarla. Hacerlo a la inversa es muy útil para aplicar peso.

Estos movimientos los tomaremos siempre desde el punto opuesto, con el peso atrás para desplazarnos hacia adelante y viceversa, con el peso en la derecha para rotar hacia la izquierda y viceversa, y desde arriba para ir hacia abajo y viceversa también; aunque pueda parecer algo obvio, no siempre se tiene esto en consideración.

La respiración puede potenciar que los movimientos horizontales y verticales sean en un sentido u otro. Además, cada paso que

demos, no tiene sólo uno de estos movimientos sino una combinación de los tres y sus distintas fases.

El centro de trabajo:

Es la zona donde lo que hagamos a través de los brazos resulta más eficiente y es el espacio que hay desde el bajo vientre a lo alto de la cabeza y de hombro a hombro.

Si para ejecutar una técnica debo mover mis brazos fuera de este rango, quiere decir que en realidad debo cambiar mi orientación y/o mi altura. Si quiero

aplicar mi masa sobre un cuerpo, este debe de estar dentro de este centro de trabajo y empujar desde el pie hacia él, además de hacia abajo o hacia arriba, pero nunca hacia afuera o hacia los lados de mi cuerpo.

Los movimientos que se hagan aquí sucederán de una forma natural. Pensad en como colocamos los brazos para conducir, escribir, cocinar, empujar un mueble o un coche.

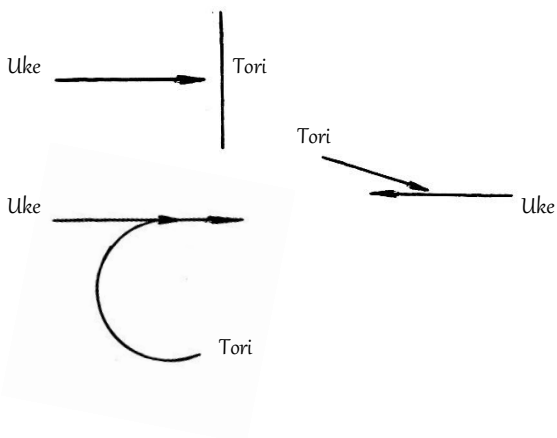
Vectores de fuerza:

Vectores perpendiculares son los que transmiten empuje en forma de cuña desde los pies a través de los huesos y toda mi masa de forma perpendicular sobre el oponente. Cuando me ataquen a través de un atemi, lo normal es que lo hagan de esta manera. Mi misión es, o bien transformar ese vector de fuerza perpendicular en un vector de fuerza tangencial de manera que

no impacte contra mí, sino que pueda reconducirlo (*Tenkan*), o bien evitarlo y entrar con otro vector de fuerza perpendicular sobre mi oponente (*Irimi Atemi*). Aquí es muy importante que todo mi cuerpo esté en forma de cuña dirigida hacia el eje de mi oponente, y a ser posible, fuera de su centro de trabajo.

Los agarres entran en contacto de forma tangencial para poder conectar con los huesos del oponente y controlar su estructura ósea, mientras que los atemi entran en contacto de forma perpendicular. Los vectores de fuerza perpendiculares se utilizan para destruir, ya que impactan, y los tangenciales para controlar, ya que unen la estructura física de tori y uke alineando sus huesos.

Hay que tener en cuenta que cuando una fuerza se ejerce directamente sobre nosotros, es muchísimo más sencillo redirigir ese vector de fuerza en otra dirección que oponerse a él directamente.



Qué hacemos en una técnica:

- Atrapar en un punto de apoyo y atacar este punto aplicando mi masa en esa dirección.
- Liberar de peso los apoyos de uke, y entonces, atacar a su eje.
- Controlar la columna vertebral de uke desde su cintura escapular C7 o su cintura pélvica L4, que son los puntos donde estos ejes se cruzan con el vertical.

- Cambiar la orientación de los vectores de fuerza.
- Desorganizar la estructura ósea de uke colocando la mía con precisión.
- Bloquear la respiración y la musculatura de nuestro oponente.
- Aplicar mi peso sobre uke.

Tegatana:

El trabajo que realizan los brazos debe ser el de un sable que no genera energía, sino que transmite nuestro peso sobre el cuerpo de uke moviéndose como si cortaran o pincharan dentro de nuestro centro de trabajo. Los cortes son los mismos que los de la espada.

A veces, puede ser instructivo entrenar con un tanto en cada mano y comprobar si el filo y la punta van en la dirección adecuada durante toda la técnica.

Manejo del katana:

Para tener un entendimiento completo del manejo de la espada, deben practicarse 5 disciplinas. Aunque luego nos centremos sólo en una de ellas, necesitamos tener el aporte del punto de vista que nos da cada una.

- *laido*, nos aporta una gran base técnica con una corrección exquisita de cada

movimiento; son los mejores cimientos para construir un buen trabajo marcial.

- *Kendo*, nos aporta la sensación de combate, situarse frente a un oponente y atacar como si de un sutemi se tratara, venciendo la tensión que nos puede provocar derrotar al oponente o ser derrotados.

- *Tameshigiri*, nos aporta la sensación del corte real, como entra nuestra espada, nuestro cuerpo y nuestro espíritu en el objetivo y sale de él tras haberlo cortado en

dos; no basta con impactar, la hoja debe entrar y salir con suavidad y firmeza.

- *Kenjutsu*, nos aporta todo tipo de aplicaciones con el compañero, es como un combate pactado en el que se pueden experimentar muchas más técnicas sin las restricciones de un reglamento deportivo.

- *Iaijutsu*, nos aporta algo parecido al *kenjutsu* pero a través de katas e incluyendo el trabajo de desenvainar y envainar.

En el manejo del sable, deben entrenarse con rigor estos principios:

- Kiri age
- Uke nagashi
- Kiri otoshi
- Kiri kaeshi
- Maki otoshi

Es un buen ejercicio diseccionar diferentes katas para ver cuál de estos principios se está trabajando en cada momento, así como crear uno sus propias katas para llegar a entenderlos mejor y

posicionarlos en momento y distancia adecuada.

También debemos entrenar de forma continua estos movimientos y entender cómo podemos aplicar nuestro peso en la punta del sable sin ejercer fuerza con los brazos o los hombros.

- Shomen uchi
- Yoko guruma
- Kesa giri
- Migi kesa
- Gyaku kesa
- Tsuki

Hay que tener en cuenta que los cortes con la espada deben realizarse con esta por delante y la masa del cuerpo por detrás, empujando y apoyando el corte. Si lo hacemos al revés, nos estamos poniendo en peligro al acercar al oponente nuestro cuerpo desprotegido mientras cargamos el sable y además nos resultará imposible aplicar nuestro peso en el corte.

A parte de estos cortes y los principios específicos antes nombrados, se aplicarán los mismos principios físicos de los que habíamos hablado en el trabajo sin armas.

Lo que no es:

Lo visualmente aparente es falso, nuestro cerebro hace una interpretación de lo que ven los ojos y casi siempre de forma errónea; hay que aprender a aprender y para ello necesitamos aprender a mirar. A veces, al mirar a quien está mostrando una técnica, nos puede parecer que son todo movimientos circulares. Sin embargo, si quitamos a uke y dejamos sólo a tori

haciendo los mismos movimientos, nos daremos cuenta de que se mueve en líneas rectas y realiza rotaciones sobre su eje para cambiar su dirección o la de uke. Hay que liberar la mente de prejuicios e interpretaciones para que lo que estamos tratando de aprender entre en nosotros tal y como es.

Habitualmente, suele decirse que no se utiliza la fuerza en el Aikido, pero no es

exactamente así. Se utiliza la fuerza de la gravedad y se potencia con el tren inferior y el bajo vientre y cadera junto a la respiración y se transmite por los huesos desde el suelo hasta uke. Lo que no se hace es generar fuerza en el tren superior, sino transmitir a través de él. También los amortiguadores nos permiten acumular energía potencial para luego devolverla.



Mu

Al igual que en un truco de magia

El lado oculto

es el lado que trabaja

La respiración:

Es un proceso de dos fases que se produce de forma circular. Puede ser abdominal natural o inversa, costal, clavicular y completa. Por lo general, la respiración que utilizaremos en una práctica marcial será la abdominal en sus dos formas:

En la natural, el vientre se hincha al coger aire hacia adelante y hacia abajo provocando un leve arqueamiento de las lumbares y estirando el eje hacia arriba, elevando así ligeramente el cuerpo. Al expulsar el aire, el vientre entra hacia adentro provocando los movimientos contrarios en nuestro cuerpo, vaciándonos de aire y generando un movimiento hacia el interior.

En la respiración inversa, al coger aire, las vísceras se comprimen como si presionáramos un muelle, la curva lumbar se estira hacia abajo llevando el coxis hacia adelante y se baja ligeramente la altura del cuerpo. Al soltar el aire, es como soltar una flecha, el vientre se expande dándonos un pequeño impulso hacia adelante.

Hay que aprender a utilizar estos pequeños movimientos que nos da la

respiración de una forma coordinada y potenciarlos para realizar las técnicas.

Por otro lado, una respiración costal nos deja el cuerpo totalmente bloqueado y una sensación de debilidad en el tren inferior. Y la respiración clavicular nos lleva a curvar demasiado la espalda, elevando nuestro centro de gravedad y con una tendencia a respirar muy rápido ya que apenas podemos coger aire así. Hay que

tener cuidado con la respiración clavicular. Cuando no se está entrenado y se realiza un esfuerzo, se tiende a recurrir erróneamente a este tipo de respiración, oxigenándonos muy poco y cansándonos aún más, lo que hace también que estemos más alterados. Cambiar a una respiración abdominal nos ayudará a recuperarnos mucho antes y a mantener un ejercicio físico de forma prolongada con un estado mental más calmado.

El encuentro:

Es fundamental que en el momento del encuentro con uke ya lo hayamos derrotado, habiendo ocupado su espacio, bloqueando su respiración y su musculatura, y con ello, desorganizando su estructura ósea y sacando su centro de gravedad fuera de sus apoyos. En realidad, para lograr esto, hay que haber vencido ya, controlando antes el espacio y el tiempo

como si de una partida de ajedrez se tratara y nada nos sorprendiera porque ya he provocado de antemano en mi oponente los movimientos que realizará, cómo y en qué momento atacará. Pero para eso es necesario dominar ese espacio-tiempo con el desplazamiento de mis pies.

A partir de aquí podemos determinar ese encuentro en tres momentos diferentes:

Sen no sen

En el momento en el que uke se dispone a atacar, controlando la variación de mi distancia con él y leyendo sus intenciones. Visualmente desde fuera puede parecer una anticipación, incluso que tori es quien ataca.

Irimi Atemi.

Tai no sen

Aquí el encuentro se produce cuando está sucediendo el ataque, en el mismo momento.

Go no sen

Cuando el ataque ya está terminando, en ese último momento, evitar ser el blanco de ese vector de fuerza dirigido hacia mí, provocando que el ataque se extienda y se diluya su potencia.

(En otras artes marciales es muy común el *sen sen no sen*, que es realizar directamente un ataque y que en Aikido es en realidad lo que hace uke).

Para poder percibir y controlar estos momentos, es importante que nuestra mirada no se atrape en ningún punto, quedándose bloqueada y perdiendo la percepción del resto de cosas que puedan suceder; si no, seremos sorprendidos

fácilmente por el ataque de uke y estaremos siempre a merced de tener que reaccionar con nuestros reflejos a cualquier cosa que se nos venga encima. Por el contrario, hay que mantener una mirada periférica que abarque todo sin fijarla en ningún punto. Suelo decir que para poder verlo todo, no hay que mirar a ningún sitio y que lo importante, no es hacer sino percibir.

Ying - Yang:

Son dos conceptos del Taoísmo que se utilizan para representar la dualidad que existe en todas las cosas y que nada existe en estado puro ni tampoco en absoluta quietud. Esta dualidad existe en todo intercambiando sus polos de manera circular tal y como lo hace el día y la noche, la respiración, el bombear de la sangre por el corazón, el cambio de peso de un pie a otro

al caminar y los dos lados del cuerpo, el que está más presente mientras realizamos una técnica y el lado oculto. A veces, visualmente puede parecer que la aplicación de nuestro peso sobre uke la ejercemos desde el lado más presente o yin y en realidad lo hacemos con el lado oculto o yang. Además, al movernos, los papeles que van desempeñando los lados del cuerpo se van alternando.

En los tres tipos de movimientos que podemos realizar en el espacio y que vimos con anterioridad se dan estas dos fases, los dos sentidos de rotación de nuestro eje central, del movimiento horizontal (adelante y atrás) y del vertical (arriba y abajo). Si tomamos como eje los huesos del antebrazo, también hay dos sentidos de rotación. La ejecución de las técnicas es un continuo circular de estas dos fases en los tres tipos de movimientos de nuestro cuerpo y nuestra

respiración, alternándose y combinándose
entre sí.

Shisei:

La actitud de trabajo debe ser física y mental. La posición de la estructura corporal debe ser como en el ejercicio de empujar la pared en todo momento del entrenamiento; si nuestra mente se mantiene presente en lo que estamos haciendo sin “reseteos” innecesarios, podremos hacerlo con el cuerpo más fácilmente.

Para empezar a explicar la postura utilizaré algunas palabras de N. Tamura:

"Estirar la columna vertebral de forma natural, como si empujarais el cielo con la cabeza. No hinchéis el pecho como en la postura militar de firmes. Los hombros sin contraer caen ligeros y flexibles, el ano cerrado, la región lumbar no arqueada, el ki confortablemente colocado en el seika tanden, el cuerpo relajado y en calma"

La respiración es fundamental, con las rodillas ligeramente flexionadas, debemos notar cierta presión alrededor de toda la faja pélvica con el obi. Cuando se libera esta presión, se empieza a generar presión en la zona clavicular y perdemos la postura necesaria, y aquí hay que poner especial atención cuando levantamos los brazos, bien para colocar el sable sobre nuestras cabezas o bien para realizar alguna técnica.

Y a todo esto, de la misma manera que decía Tamura de tener la idea de empujar el cielo con la cabeza, hacerlo con el pie de apoyo hacia el suelo a través del metatarso, nunca del talón.

En cualquier caso, este kamae no debe ser fijo, estricto e inamovible, o estaré a expensas del atacante con la única posibilidad de reaccionar a lo que él haga, lo cual generará tensión en mi mente y en mi cuerpo, impidiendo toda eficiencia en mis

acciones. Igual que el aire entra y sale del cuerpo de manera continua, nuestro cuerpo también se mantiene en movimiento, controlando las distancias, el momento y las posibilidades de ataque, consiguiendo el dominio de la situación antes de que suceda ninguna acción.

Toda esta actitud física conformará lo que se denomina el Mugamae no kamae, la guardia sin guardia.

En cuanto a la actitud mental, la dividiré en dos partes, aunque formen una única cosa.

1. Una absoluta determinación inquebrantable, independiente de la situación o amenaza, o de si quien tenemos en frente es un maestro con muchos más años de experiencia y una técnica muy superior. Nuestra determinación debe de estar por encima de todo eso, con una

predisposición total para dar lo mejor de uno mismo; de lo contrario, estaremos perdidos antes de empezar. Las técnicas y atemis, tenemos siempre que practicarlos con una apariencia de realidad, pero no al cien por cien para no lesionarnos en clase. Sin embargo, está determinada sí que podemos entrenarla con la misma sensación de realidad que tendríamos ante un enemigo que quisiera dañarnos de verdad, y esto marca la diferencia ostensiblemente.

2. *Zanshin*: podría definirse como un estado de alerta relajada con el que percibimos de forma consciente todo lo que sucede y nos rodea en el momento presente sin atraparse en nada, y al igual que decíamos cuando hablaba del momento del encuentro, dejar que lo que sucede, entre libremente por nuestros sentidos, sin atraparse ni concentrarse sobre nada en concreto. Hay que entender que cuando se comienza la práctica, uno necesita centrarse

en los movimientos que ha de hacer y eso está bien para construir una estructura técnica corporal, pero más adelante hay que pensar más en percibir que en hacer. Para eso, hay que llenar el cuerpo de técnica y vaciar la mente de intención, mushin.

Conclusión:

Al final, se trata de combinar una variedad de pequeños aportes trabajando en sinergia. Es como 100 personas empujando un objeto muy pesado. Si cada uno empuja en una dirección, se bloquean unos a otros; conforme van añadiéndose a la dirección correcta y en el mismo momento, va habiendo menos estorbos. Si al final todos

empujan en la misma dirección y a la vez, no tendrán problema en moverlo.

Por eso, todo cuanto hacemos debe ser preciso: la orientación del pie, la rodilla, el centro, los hombros, la respiración... Todo sobre lo que hemos hablado debe trabajar en concordancia para poder alcanzar un pico de efectividad sin que nada nos estorbe.

Entrena, reflexiona

y pon en común lo uno con lo otro

Texto y Caligrafías

Apolo Ruiz de la Hermosa

Correcciones de texto

Paz Álvarez Amada

apolo.rdh@gmail.com

Abril 2020



AIKIDO

道