

# 合氣道



## Introducción al estudio del Aikido

Luis Traver - 2006

Se permite la reproducción de este documento siempre que se mencione la fuente.

[www.aikido-ka.com](http://www.aikido-ka.com)  
[grup@aikido-ka.com](mailto:grup@aikido-ka.com)

# Prefacio

No es la primera vez que me aventuro a escribir algo con la intención de ayudar a mis nuevos alumnos en sus primeros pasos; en esta ocasión, he querido ir un poco más allá y "mojarme" hablando de algunos temas que no había tocado hasta hoy. Mi intención ha sido ofrecer, del modo más objetivo que he podido, el tipo de información que a mí me hubiera gustado recibir cuando empecé a aprender Aikido.

Por primera vez, hablo de mí y de mi formación, hablo del "grupo aikido-ka" y de mi maestro para situar cada cosa en su sitio y disipar posibles dudas, los nuevos alumnos tienen derecho a saber quién les está enseñando y de qué están formando parte. Dibujé el mapa actual del Aikido en Barcelona y explico cómo la división que vivimos los aikidokas ya vino desde Japón, cómo esa división apareció en España desde el principio y de qué modo ha condicionado las cosas para todos nosotros.

También toco el tema del futuro y de la dificultad que tendremos en seguir practicando en salas de gimnasios como lo venimos haciendo hasta ahora. Son cosas que, seguramente, un alumno nuevo se plantea, yo no lo hice cuando empecé. Mis primeros ukemi los hice en un gimnasio grande, bien acondicionado y con un profesor que lideraba a un grupo muy numeroso de alumnos. Yo no tenía ni idea de dónde me estaba metiendo, de hecho, encontré ese gimnasio después de consultar con la federación de judo y recibir un listado con tan solo 3 gimnasios en Barcelona, 2 en Mataró y uno en Sabadell, ellos me dijeron que ese es todo el Aikido que podía encontrar en Cataluña. Yo lo creí y no fue hasta tiempo después que descubrí de manera casi clandestina que sólo en Barcelona había más de una docena de escuelas, varias asociaciones y diversos estilos de Aikido. Claro que entonces no había internet, pero aún así, veo hoy en día cómo la desinformación, respecto a lo que sucede en el Aikido de la ciudad, está muy generalizada.

Yo era un "cliente" del gimnasio y nunca se me ocurrió pensar en lo que suponía para el instructor ni para los compañeros mi presencia y mi actitud en clase, funcionaba por la inercia del grupo y hacía lo que veía hacer a los demás, nunca pensé en cuestionar ni por un momento si lo que estaba haciendo era correcto o no.

Rememorando aquellos inicios, ahora comprendo lo importante que es impulsar virtudes positivas en los grupos humanos, que los hakamas sean realmente "alados" del instructor y no justo lo contrario. Que el instructor cuide de sus hakamas y trate de estar a la altura para que el grupo no se rompa ni se divida una vez los hakamas empiecen a ser también "yudanshas"; cada alumno necesita una atención especial según sea su nivel, no solo cuando es un principiante. El instructor también la necesita por parte de su maestro, igualmente por parte de sus alumnos, todos nos necesitamos y todos nos hemos de cuidar, de este modo, el círculo se cierra y todos salimos reforzados.

Luis Traver  
28 de Abril de 2006

- Revisado el 1 de noviembre de 2007.

# Índice

¿De dónde venimos?	Pag. 4
¿Quiénes somos?	12
¿Cómo se transmite?	15
¿A dónde vamos?	25
¿Espiritualidad o espiritismo?	29
Apéndice 1	36
Apéndice 2	38
Lista de escuelas	41

# ¿De dónde venimos?

## *Para situarnos un poco.*

Los orígenes del aikido se remontan al periodo Heian (794-1192), mejor dicho, los orígenes del Aiki-jujutsu ya que la palabra "Aikido" no empezó a utilizarse hasta 1942 aproximadamente. Podéis consultar un buen resumen de esa historia en <http://www.terra.es/personal/fimoreno/taijitsu/histolat.htm> incluye bibliografía que podéis consultar si os interesa profundizar más en estos datos.

Digamos que durante la edad media, las artes marciales japonesas estaban organizadas en escuelas "ryu" (palabra que literalmente significa "saga", "clan familiar"). Esas escuelas funcionaban de un modo parecido a los oficios tradicionales, los conocimientos se pasaban de generación en generación después de largos años de duro aprendizaje y disciplina. No existían grados como los conocemos hoy, tan solo el nivel de "aprendiz", el de "oficial" y finalmente el de "maestro" que solo se podía alcanzar después de toda una vida dedicada al oficio y una vez tu maestro te traspasaba sus conocimientos "secretos". En ese momento, el principal cometido del nuevo maestro era mantener viva la tradición y formar a nuevos discípulos para transmitir su arte y que éste no se perdiera en el tiempo. Desgraciadamente, muchas escuelas se perdieron así, teniendo en cuenta los largos años de aprendizaje necesarios, muchos maestros morían antes de transmitir sus conocimientos o, sencillamente, no encontraban a nadie "digno" de recibirlos.



*Auténticos samurai fotografiados a finales del S. XIX*

Las artes marciales en este periodo se conocían como "bu-jutsu", palabra que incluye varias especialidades: "tai-jutsu", eran las técnicas de lucha a mano vacía, "ken-jutsu" la esgrima de sable, "bo-jutsu" la esgrima de bastón, etc. Estudiaban equitación, tiro con arco, lanza, alabarda, sable largo, corto, natación, lucha a cuchillo, cuerpo a cuerpo, y otras muchas asignaturas.

La cuestión, es que a finales del siglo XIX se produjeron una serie de cambios sociales en Japón que ya resultarían irreversibles y que comportarían una apertura a las influencias occidentales que marcaría un antes y un después en la historia de ese país y de sus artes marciales. Aparece el Judo del maestro Jigoro Kano y revoluciona por completo las artes marciales japonesas, muchas de ellas ya obsoletas y con métodos de entrenamiento que resultaban poco atractivos para los jóvenes de la época.

El maestro Kano modernizó el tai-jutsu y creó un deporte para realizar así los ideales de hermanamiento de los pueblos a través de la noble competición, en definitiva, el espíritu olímpico. El judo del maestro Kano introdujo el actual sistema de grados utilizado también en Aikido y que explicaré en el Apéndice 1.

Paralelamente, fue ganando terreno un estilo de boxeo con manos y pies que provenía de Okinawa. El estilo, de origen chino, ofrecía un modo completamente distinto de luchar al que conocían las escuelas de bu-jutsu y fue ganando adeptos en Japón de forma espectacular, hoy lo conocemos como Karate-do y utiliza el mismo sistema de grados que el Judo del maestro Kano.

Las otras escuelas también se fueron modernizando y se empezaron a estructurar en asociaciones reconocidas por el estado. Así, el Kendo unificó a diversas escuelas de sable para consensuar un reglamento que les permitiera competir entre ellas, el Shorinji kempo adaptó el boxeo Shaolín de origen chino a la mentalidad y costumbres japonesas, etc.

### ***Morihei Ueshiba (1883-1969).***

En medio de este proceso de cambio y transformación de la sociedad japonesa en general y de las escuelas de artes marciales en particular, surgió la figura de un hombre que influiría en la vida de millones de personas en todo el mundo, el hombre que modernizó el aiki-jujutsu y lo convirtió en el Aikido, O-sensei Morihei Ueshiba.

Para acercarse a lo que fue la vida del maestro Ueshiba, recomiendo la lectura de una de las mejores biografías que existen sobre él:

["Paz abundante" de John Stevens \(ISBN: 84-7245-415-0\) editado por Kairós.](#)

Resumiendo, este hombre realizó la transición desde el método antiguo del dō-jutsu y su severa disciplina hacia la suavidad del aikido moderno. ... "si necesitas más que la fuerza de un solo dedo para realizar una técnica, es que hay algo equivocado en ella"... estas palabras se le atribuyen al maestro Ueshiba y tratan de resumir la esencia de su enseñanza en cuanto a técnica.



*Morihei Ueshiba*

Su retrato está presente en casi todas las escuelas de aikido del mundo entero, son más de 80 países en 5 continentes los que cuentan con estas escuelas y sus practicantes ya suman millones. Todas esas personas, tenemos la responsabilidad de conocer quien fue este hombre al que saludamos en cada clase. El aikido fue algo muy personal, fue fruto de reflexión, cambios y genialidad, por eso, resulta imprescindible conocer la vida y los hechos de este hombre, sus circunstancias y la enseñanza que nos legó.

## ***La sucesión.***

En la evolución del Aikido, podemos distinguir 2 etapas muy claras: antes y después de la segunda guerra mundial (1939-1945). Antes de la guerra, el aikido se llamó de varias maneras: takemusu aiki, aiki-budo, ueshiba ryu aiki-jujutsu..., en ese período, Ueshiba tenía un estilo claramente marcial, entrenaba a policías, a militares, a altos cargos de la marina y su dojo (lugar de enseñanza) era conocido como el "dojo del infierno", era severo y exigente con sus alumnos, es en esta época cuando se acumulan las historias sobre sus proezas marciales y sus múltiples combates. Se hizo muy conocido en Japón, tuvo el respaldo del gobierno y de algunos personajes muy influyentes, abrió escuelas y a menudo, recibía a visita de algún experto en artes marciales que quería comprobar si ese nuevo estilo era tan bueno como decían. En este periodo de desafíos, una vez derrotados, los orgullosos retadores solían hacerse discípulos de Ueshiba y contribuían así a extender su fama por todo el país.

Ueshiba pertenecía a una secta llamada O-motokyo, cuyo fundador Wanisaburo Deguchi se convirtió en su padre espiritual merced a unas enseñanzas pacifistas claramente en contradicción con la mentalidad de las elites dirigentes del Japón de la pre-guerra. Esta secta llegó a ser perseguida y sus dirigentes encarcelados por cuestionar la autoridad divina del emperador. Parece ser que Morihei Ueshiba consiguió eludir estas represalias gracias a sus influencias entre políticos y militares, eso sí, a cambio de retirarse de la vida pública. En 1942, Ueshiba continúa con su entrenamiento pero ahora hace en un discreto dojo construido en unos terrenos que la secta O-motokyo poseía en Iwama en la prefectura de Ibaraki (a 2 horas en tren de Tokyo).

Es en este periodo (1941-42) (justo cuando Japón entra en la guerra) que la organización gubernamental butokukai elige el nombre de "aikido" para denominar al estilo de Ueshiba, por lo visto, había problemas con la utilización de la palabra "budo" y se prefirió pasar de "aiki-budo" a "aiki-do".

Hasta el final de la guerra, las actividades tanto en Tokyo como en Iwama se vieron reducidas a la mínima expresión, por un lado, la mayoría de los jóvenes alumnos fueron llamados a filas y por la otra, el edificio del hombu dojo en Tokyo fue usado como refugio para la gente desplazada y sin techo después de los primeros bombardeos, mientras tanto, en Iwama se construían el santuario aiki y el dojo. Una vez acabada la guerra, después de 3 años de transición y trámites burocráticos, el gobierno americano autorizó a la fundación "aikikai" iniciar sus actividades en 1948. El cuartel general se trasladó de nuevo, de Iwama a Tokyo pero esta vez se puso al frente de la organización al hijo del fundador Kisshomaru Ueshiba (quizá por el pasado político de Morihei). Seguramente, una de las razones para que el gobierno americano de ocupación concediera este permiso tan rápidamente, fue la orientación claramente desmilitarizada que le dio Kisshomaru al nuevo aikido, ya se hablaba claramente de paz y amor universal dejando atrás los duros entrenamientos para-militares del viejo kobukan. Asimismo, Kisshomaru modificó el programa técnico suavizando las formas y dándole al aikido esa apariencia circular que incluso hoy muchos piensan que le define como arte marcial.

Mientras tanto, el fundador seguía con sus duros entrenamientos en el campo, formando a una nueva generación de discípulos y recibiendo de vez en cuando visitas esporádicas de sus antiguos alumnos de Tokyo.

Resulta curioso el cambio de aspecto físico que se produce en Morihei a partir de 1942, se deja crecer la barba y decide adoptar la apariencia de un sabio taoísta, incluso parece que sus facciones se suavizan, en apenas 10 años pasa a tener el aspecto de un frágil anciano, muy lejos de aquel poderoso guerrero que legó a pesar 85kg para solo 152cm de estatura.

Algunos de sus alumnos principales antes de la guerra, eran ya responsables de sus propios dojos, seguían sus métodos y nombraron a sus escuelas de modo que se diferenciaron unas de otras.

### **Yoseikan.**

El maestro Minoru Mochizuki fue alumno de Gigoro Kano (fundador del judo) y de Gichin Funakoshi (fundador del karate), además de un alto grado en kendo, iaido y ju-jitsu. Como uno de los mejores alumnos de Ueshiba, incorporó sus conocimientos en todas estas artes marciales para desarrollar el método yoseikan. La parte de este método que estudia las técnicas aiki se denomina **Yoseikan Aikido** pasando a conocerse como un estilo de aikido.

### **Yoshinkan.**

Otro destacado alumno de Ueshiba, Gozo Shioda, fue el encargado de enseñar a la policía de Tokyo. Al encontrarse con decenas de alumnos a la vez, quizá hasta un centenar, tuvo que idear un método para enseñarles a todos sin el contacto directo que se puede tener en una clase con 10-15 alumnos.

Desarrolló el método Yoshinkan y con el tiempo fue reconocido como un estilo de aikido ya que acabó marcando bastantes diferencias respecto a la metodología que se seguía en el hombu dojo del Aikikai de Tokyo.

### **Shodokan.**

Kenji Tomiki fue un gran judoka que estudió aikido con Ueshiba, su empeño consistió en encontrar el modo de aplicar los métodos del judo para el entrenamiento y competición en el aikido. De este modo, el shodokan es un estilo de aikido donde se practican katas, combates y se celebran competiciones deportivas.

Como el fundador era totalmente contrario a la competición, Tomiki sensei siguió su camino de forma independiente del resto del aikido, dando lugar a un nuevo estilo que también fue reconocido como "aikido". Fue aproximadamente en 1959-60 cuando se concretaron estos reglamentos para la competición en el aikido, desarrollándose la escuela especialmente en el entorno universitario. No fue hasta 1967 que se estableció un dojo fuera de la universidad como dojo central (hombu) del estilo.

### **Ki-aikido.**

Koichi Tohei era el instructor jefe del hombu dojo de Tokyo. Siendo un excelente aikidoka, su interés estaba enfocado más bien en el estudio del ki y sus aplicaciones en la vida diaria, curación terapéutica y temas relacionados con la salud más que en las técnicas marciales en si. Eso empezó a suponer un problema para Kisshomaru Ueshiba y llegaron al acuerdo de que solo enseñaría sus métodos sobre el ki fuera del hombu dojo, no invitaría a estudiantes de aikido a sus clases y no enseñaría ninguna técnica de aikido, prohibiéndole también que usara terminología del aikido en sus clases de ki. El inesperado éxito de Tohei fuera del aikido, precipitó su salida del aikikai cuando Kisshomaru ordenó que no fuera recibido en los dojos de los Estados Unidos y que se retirara su fotografía de ellos. En 1974, Tohei creó el Ki-aikido y enseñó conjuntamente las técnicas de aikido con las aplicaciones del kide forma completamente independiente del aikikai.

## **Iwama.**

Uno de los alumnos que conoció mejor a Ueshiba fue Morihiro Saito que permaneció 23 años seguidos estudiando con él. Saito fue de los primeros alumnos que tuvo O-sensei al trasladarse al campo durante la guerra y permaneció con él hasta su muerte. El pueblo donde Ueshiba levantó su dojo y el santuario Aiki se llama Iwama. Antes de morir, O-sensei nombró a Saito conservador del santuario y jefe del dojo. Muchos piensan que eso le convertía en sucesor de Ueshiba, si bien, Shioda, Mochizuki y Tomiki fueron los sucesores del viejo estilo, Saito se consideró a si mismo el sucesor del nuevo.



*Ueshiba y Saito en Iwama.*

Si bien Saito siempre permaneció dentro de la fundación aikikai, su estilo pasó a denominarse "Iwama ryu aikido" para diferenciarse de lo que se hacía en el dojo central de Tokyo y mucho más de lo que se hacía en el resto del mundo ya que según él, quedaba lejos de las enseñanzas originales de O-sensei.

No es un caso único, otros discípulos de Ueshiba como Michio Hikitsuchi o Itsuo Tsuda se desmarcan

claramente del estilo aikikai, siempre lo colocaban delante como algo con lo que compararse y de lo que no formaban parte; sin embargo, administrativamente y a nivel de grados, permanecían fieles a la familia Ueshiba y por tanto, dentro de la fundación Aikikai.



*Morihiro Saito Iwama Ryu Aikido*

Con los años, estas diferencias entre maestros se han hecho más y más patentes. En el caso del estilo Iwama, al fallecer el Maestro Saito, su hijo Hitohiro se hizo cargo del santuario y de la escuela, al poco tiempo, surgieron diferencias con el nieto de Ueshiba, Moriteru (actual jefe del estilo Aikikai después de fallecer Kissomaru) y Saito se acabó separando. Actualmente, existe una parte de Iwama que permanece ~~el~~ al aikikai tal como pidió Morihiro Saito en su lecho de muerte y otra que se ha separado siguiendo los pasos del heredero Hitohiro.

### **Kinomichi.**

Uno de los pioneros del Aikido en Europa fue Masamichi Noro, este maestro enseñó aikido en Francia durante algunos años, debido a unas traumáticas experiencias personales (un accidente y una milagrosa recuperación) decidió crear su propio estilo en 1979 llamándole "Kinomichi". Es curioso, porque el maestro Noro era uno de los más guerreros y duros a su llegada a Francia, con el Kinomichi pasó al extremo opuesto, sin duda, éste es el estilo más suave de aikido que existe y lejos queda en él cualquier rastro de lo que fue como arte marcial.

### ***Aikido en España.***

Como se puede observar, la historia del aikido está llena de conflictos, separaciones y la consecuente renovación, seguramente por eso, nuestro país no ha resultado exento de estos conflictos.

El maestro Yasunari Kitaura llegó a España en 1967 para completar sus estudios universitarios y enseñar aikido. Vino como representante de Aikikai en España y comenzó a organizar su labor de difusión del Aikido a través de la federación de Judo.



Hay que tener en cuenta que, en ese momento, no era tan sencillo crear una asociación civil de carácter cultural y parecía lo más razonable difundir el Aikido aprovechando el trabajo que ya había realizado el Judo años antes. Como en otros países, el aikido empezó a partir del Judo, la mayoría de sus primeros practicantes fueron judokas y sus primeros instructores también. Los lugares donde se practicaba eran gimnasios de Judo ya que disponían de tatami y de horarios para encajar las clases.

*Yasunari Kitaura y Luis Traver en 1993.*

Uno de los primeros alumnos de Kitaura en España, Tomás Sánchez decidió cambiar de maestro y seguir a Nobuyoshi Tamura, el delegado de Aikikai para Europa y residente en Francia. Eso supuso un pequeño terremoto político entre los maestros ya que Sánchez invitaba a Tamura a dirigir seminarios en España, fue creando escuela y el número de aikidokas que pasaban a seguir a Tamura no cesaba de aumentar.

Con los años, Sánchez creó a finales de los 80 una asociación nacional para agrupar a los seguidores de Tamura en España mientras que poco después, Kitaura abandonaba la federación de Judo y creaba su propia organización. Podemos decir que ambas son las organizaciones más grandes de España en la actualidad y que, lamentablemente, siguen históricamente enfrentadas.

El Aikido se practica en Barcelona desde principios de los años 70, no es para nada una actividad nueva fruto de alguna moda, en más de 30 años, miles de personas lo han practicado en toda Cataluña.

Los diversos estilos de Aikido tienen representación en España, unos más y otros menos pero en alguna parte del país se puede encontrar algún dojo donde practicar cualquiera de estas escuelas. Por supuesto, Francia es el país número uno en Europa, cuenta con más licencias de practicantes que el mismo Japón y disfruta del apoyo del estado en forma de subvenciones, por eso, los cursos en Francia son mucho más baratos que en España.

En la provincia de Barcelona, podemos encontrar diversos grupos que se suelen organizar a través de asociaciones y se diferencian unos de otros por el maestro al que siguen.

Aikikai - Yasunari Kitaura:

Los primeros grupos que se formaron en Barcelona, pronto se relacionaron con este maestro ya que además, por aquel entonces Kitaura era el director técnico de la federación y existía una relación fluida entre ésta y el aikikai.

Con los años, algunos instructores optaron por cambiar de maestro dando lugar a nuevos grupos. De los que empezaron con Kitaura, muchos siguen aún enseñando bajo su supervisión y realizan su labor en Mataró, Granollers, Santa Coloma, El Prat, l'Hospitalet y Barcelona.

Aikikai - Nobuyoshi Tamura:

A mediados de los 80, algunos instructores del grupo de Kitaura cambiaron a la escuela de Tamura y formaron grupos en Sabadell y Barcelona. A principios de los 90 y debido a ciertos problemas políticos, no fue posible mantener las visitas que Tamura realizaba en Cataluña y eso supuso que sus seguidores tuvieran que viajar hasta Francia para acceder a seminarios y exámenes. Eso supuso un freno para algunos y optaron por cambiar de escuela, otros en cambio, siguen hoy en día viajando a Francia y estudiando con el maestro. Existen dos grupos vinculados a la asociación de Tomás Sánchez (AETAIKI) uno en Lleida y otro en Tarragona. Los grupos de Barcelona, Sabadell, Terrassa y Cerdanyola están afiliados a la federación de Judo y siguen el trabajo de Tamura en Francia y/o de Stéphane Benedetti en Barcelona.

Aikikai - Yoshimitsu Yamada:

La escuela de este maestro apareció en España de la mano de Tamura sensei a mediados de los 90. Éstos maestros son buenos amigos y sueñen dar los seminarios conjuntamente cuando visitan nuestro país. Es por eso, que algunos seguidores de Tamura prefirieron seguir a Yamada y así fue como se abrió una nueva opción para practicar aikido en Cataluña.

El grupo principal está en Barcelona, se organizan mediante una asociación y celebran cada año un seminario en Barcelona con su maestro entre otras muchas actividades.

Ki-Aikido. Es a finales de los 80 y principios de los 90 que el maestro Yoshigasaki es invitado a ofrecer sus seminarios en Barcelona. En este momento funcionan 3 grupos en la ciudad.

Aikikai (Shingu). Es la escuela del maestro Hikitsuchi. Este grupo es muy importante en Mallorca, pero en Cataluña sob cuenta con dos representantes, uno en Barcelona y otro en Caldes de Montbui.

Yoshinkan. Existe un grupo bastante grande en Barcelona, pero, sobretodæs en Girona donde esta escuela se mantiene más activa.

Yoseikan. Por ahora, funciona un grupo en Barcebna. En Figueres esta el principal exponente de esta escuela.

Federación de Judo. Esta formada por practicantes de varios estilos y escuelas. Pretende ser la casa de todos, amparada por las titulaciones que concede el estado yal legitimidad que eso representa. Trabaja para que cada día sean más los grupos que se integren en ella y pueda ser verdaderamente representativa del dïdo catalán. A lo largo de los años, ha sufrido muchas divisiones, nunca ha sido fácil mantener a bs grupos unidos y a menudo eso, ha supuesto incontables disputas entre instructores,

a pesar de lo cual, se sigue intentando dar más prestigio cada día a los grados federativos sin que eso deba suponer una competencia frente a ds diversas asociaciones.

# ¿Quiénes somos?

## *Luis Traver.*

Me inicio en la línea técnica del maestro Ktaura, desde el principio experimento con otras escuelas, pruebo el Kinomichi y el Ki-Aikido con Jordi Calvet, paso un año entero viviendo en Zaragoza y entrenando con Carmelo H. Ríos Aikido y la escuela tradicional de armas Katori Shinto Ryu, compagino estos estudios con la seriedad y la base técnica que ofrecen Jaume Gelabert y Manel Fernández en Mataró.

Descubro a Stépháne Benedetti en 1993 y con él la escuela del maestro Tamura. Después de un periodo de confusión respecto al Aikido, experimento durante 3 años con otras artes marciales como el Wing Tsun y la Eskrima para finalmente centrarme en la escuela del maestro Tamura y confiar mi formación al maestro Benedetti.

Actualmente tengo el 3er dan del Aikikai obtenido por exámen del maestro Tamura.



*Luis Traver en 2007.*

Ofrezco clases de Aikido desde Abril de 1994.

He sido el introductor del Aikido en Sant Boi de Llobregat (1996), Sant Cugat del Vallés (1998), Rubí (1999) y Cerdanyola del Vallés (1999).

He formado a varias generaciones de cinturones negros algunos de los cuales dirigen ahora sus propios grupos en Barcelona.

He entrenado varias veces en Japón y sigo formándome con el maestro Benedetti y otros destacados discípulos del maestro Tamura.

## **Grup Aikido-ka.**

Aikidoka significa "miembro de aikido", como si el Aikido fuera una familia, un oficio. Elegí este nombre para denominar a mi grupo porque implica un compromiso con el Aikido en general, por encima de estilos, escuelas y maestros. Este compromiso nos iguala al resto de estudiantes de aikido de todo el mundo en la esperanza de que un día nos podamos entender sobre un tatami sin que importe a qué maestro seguimos ni si pertenecemos a ésta o a aquella asociación, ni siquiera debería importar de dónde somos ni en qué idioma nos expresamos, lo único que cuenta es que tratamos de seguir un

camino con sinceridad y aunque los métodos puedan ser distintos, el mensaje y la enseñanza de Morihei Ueshiba está ahí y debería ser la referencia para todos nosotros, para todos los "aikido-ka" del mundo.



Parte del "Grup Aikido-ka" en un entrenamiento conjunto (2006).

Con este nombre, pretendo identificar a todos aquellos que practican bajo mi supervisión directa. La razón, es que al ofrecer clases en varios gimnasios, resulta más cómodo usar un solo nombre para referirse al grupo en vez de 4 o 5 distintos. Solemos organizar unos 3 ó 4 seminarios al año con la finalidad de practicar juntos, para que los alumnos de los diversos gimnasios puedan conocerse y contrastar el trabajo que realizan en clase con otros compañeros que están siguiendo exactamente el mismo método. Por supuesto son seminarios abiertos a cualquier escuela o estilo, la finalidad es compartir en un ambiente agradable.

### ***Stéphane Benedetti.***

Después de algunos años aprendiendo aikido, miro hacia atrás i recuerdo a todos mis profesores, maestros y también a aquellos compañeros que de un modo u otro me han influido y ayudado a seguir adelante en este duro camino. Como es lógico, unos han influido más que otros, a veces, no es tanto la persona sino el momento en que la encuentras. En el caso de Benedetti, éste resultó ser uno de mis principales referentes en mis primeros años de aikido, seguramente de quien más he aprendido a lo largo de los años (junto con Kitaura sensei) y que más me ha influido hasta ahora.



*El maestro Stéphane Benedetti, 6º Dan Aikikai por Tamura shihan.*

Yo pienso que el buen maestro no pretende que sus alumnos le imiten, que hablen y se comporten como él, ni siquiera que expliquen el aikido como él. El maestro simplemente "es" y tú eliges o no aprovechar lo que te ofrece. Benedetti nunca me ha adoctrinado, nunca ha tratado de influir en mí, no me ha pedido nada y sin embargo me ha dado tanto..., así es como entiendo la relación maestro-alumno, como una relación completamente libre, aunque los caminos se separen un día, el agradecimiento será eterno, por eso recuerdo con cariño a todos los que me enseñaron en el pasado y trato de honrar con mi dedicación a los que me enseñan ahora.

Los años me han hecho ver que para progresar en aikido es necesario esforzarse y entrenar, tratar de rodearse de gente del mismo nivel o superior para aprovechar mejor esos entrenos. Con uno o dos fines de semana al año no es suficiente para progresar en aikido, aquellos que nos dedicamos a dar clases, necesitamos aprovechar los fines de semana para viajar y entrenar allí donde nos resulte interesante. Con Benedetti, tenemos la gran suerte de que visite Barcelona unas 6 veces al año para ofrecer sus cursos, además, podemos seguirle en Zaragoza, Valencia y Palma. Por si eso fuera poco, también ofrece clases para instructores y atrae a practicantes con mucho nivel que permiten progresar y aprender de todos ellos.

## ***Federaciones y asociaciones.***

Actualmente, estamos integrados en la federación catalana de Judo, esto nos aporta un seguro médico específico para aikido (del que carecen los gimnasios) y la posibilidad de obtener grados y titulaciones reconocidas por el estado. A lo largo del año solemos participar en clases conjuntas gratuitas organizadas por la federación, también se organizan algunos seminarios (estos ya con un coste económico). La afiliación es voluntaria, aun así, se recomienda a todos afiliarse, más que nada por el seguro médico, a partir de ahí, si un alumno no desea examinarse, no tiene por qué hacerlo, tan solo son puertas que están abiertas para nosotros, la decisión de entrar en ellas es de cada uno. Paralelamente, mantenemos el contacto con otros grupos seguidores de Benedetti y juntos trabajamos a nivel de asociación para mantener un calendario de cursos con el maestro y seguir profundizando en las enseñanzas de Tamura shihan.

## **¿Cómo se transmite?**

### ***Postura y actitud.***

No existe un método único para todo el mundo por la sencilla razón de que no todo el mundo empieza en las mismas condiciones. Hay personas más rígidas, otras son más bien blandas, descoordinados, con problemas posturales, con inseguridad, ansiedad, también los hay con buenas condiciones atléticas pero con una gran inestabilidad emocional, otros vienen muy centrados pero con una condición física deficiente, hay lesiones crónicas, hay movimientos adquiridos en otras artes marciales, etc,etc. Cada persona es un mundo por descubrir, cada uno tiene sus motivaciones para aprender Aikido y cada uno dispone de un tiempo limitado para dedicar a las clases.

El primer paso es "equilibrar" a cada persona, el que es muy rígido tendrá que estudiar el origen de su rigidez y empezar a compensarla, el que es blando deberá adquirir una "forma", el que es muy nervioso empezará por aprender a respirar, el que es pasivo por naturaleza tendrá que abrirse y ser el primero en elegir compañero de práctica. Cada uno ha de compensar su tendencia actual y tratar de equilibrarla en un punto en el que se sienta a gusto. No existe una forma única, no se trata de convertirse en un clon del profesor, muy al contrario, el primer paso es reconocerse a uno mismo con sus limitaciones y tratar de potenciar sus cualidades.

Para lograr este primer paso, se empieza por el cuerpo, desplazamientos sencillos, rodar por el tatami, recibir las técnicas "controladamente" al mismo tiempo, empezamos a trabajar con la actitud mediante los protocolos de comportamiento durante la clase (la etiqueta de la cual hablaremos más adelante).

Siguiendo con el cuerpo, rápidamente chocamos con la primera dificultad: .."dar el primer paso"..., parece sencillo cuando lo vemos y no nos terminamos de creer que sea tan complicado hacerlo, la primera reacción suele ser pensar que somos torpes y por eso no somos capaces de repetir movimientos tan fáciles como hacen el instructor o la

mayoría de compañeros en clase. Es un error pensar así, es más aconsejable pensar que estamos haciendo un movimiento nuevo que no hemos hecho nunca hasta ahora y aunque parezca sencillo, es necesario repetirlo muchas veces antes de hacerlo sin pensar, además, a este primer paso le iremos añadiendo otros que se irán acumulando y multiplicarán las cosas de las que hemos de estar pendientes (manos, pies, cadera, mirada, dirección, ritmo, etc).

Es interesante recordar, que los mismos movimientos que cuestan tanto de nuevos, son los que usan los más avanzados para practicar, eso significa que hay muchas cosas a trabajar en el mismo movimiento, a medida que lo hacemos mejor, más cosas descubrimos a pulir en el mismo gesto, de este modo, el progreso se va manifestando en cada etapa del aprendizaje como si fuera una espiral, que si bien nos parece volver al mismo punto, siempre lo hacemos un poco más arriba que la última vez que pasamos por ahí. La técnica tan solo es una herramienta.

La otra gran dificultad que encontramos al principio, es el miedo a caer, también el miedo a que nos lastimen, no nos gusta perder el equilibrio y al tratar de recuperarlo a la desesperada, hacemos cosas imprevisibles que son sin duda más peligrosas que la caída en sí o que la técnica que nos están aplicando.

Cada técnica en Aikido tiene 2 caras, darla y recibirla. No dominaremos nunca si solo trabajamos una cara, hemos de dominar las dos para comprender el mecanismo del desequilibrio, como funciona el cuerpo y en qué punto exacto hemos de usar nuestro peso para mover al compañero. Eso significa que lo primero es aprender a "estudiar" aikido, olvidémonos de la efectividad inmediata, del miedo a ser atacados, tengamos paciencia.

Primero empezamos atacando, tratamos de hacerlo como nos dicen y después hemos de estar muy atentos a sentir cómo se produce el desequilibrio, colocar nuestro cuerpo de la mejor manera para absorber ese movimiento y finalmente, aceptar que estamos estudiando con un compañero y ahora nos toca a nosotros "caer", en ningún modo es una derrota ya que no estamos peleando de verdad, es solo un estudio. Después, seremos nosotros los que intentaremos dar esa técnica al compañero; es en ese momento cuando trataremos de hacer sentir al compañero lo mismo que sentimos nosotros antes.

Desde el primer día, se establece una relación de confianza entre los compañeros, confiamos en que no nos van a hacer daño y nosotros procuramos hacer las cosas lo mejor posible, sin ansiedad, sin prisa. Absolutamente todos hemos pasado por lo mismo y al recibir la ayuda de nuestros profesores y compañeros más avanzados, contraemos una especie de deuda hacia los más nuevos, con el tiempo, seremos nosotros los que mostraremos paciencia con ellos y trataremos de ayudarles en todo lo posible. Recordad que a más experiencia, más tolerancia y generosidad.

Aprender a rodar es algo que nadie puede hacer por nosotros, un compañero puede simular la técnica para que parezca que lo haces bien, te pueden engañar de muchas maneras...pero nunca nadie puede caer por ti, es algo a lo que enfrentarse y que supone el primer avance real en el camino del aikido. Existe un método, hay que tener paciencia y tratar de practicar la caída desde el suelo, colocar el cuerpo y rodar con

decisión, hasta que el instructor no dé el visto bueno no debéis intentar rodar hacia delante en una técnica, es uno de los riesgos verdaderos de lesión que existe en clase y no merece la pena precipitarse.

### *La etiqueta.*

El Aikido es de origen japonés, eso supone que está codificado por y para japoneses. Si nosotros queremos acceder a ese conocimiento, es imprescindible que nos acerquemos a esa cultura y sepamos encontrar el sentido oculto que se halla tras cada una de sus manifestaciones externas. Estas manifestaciones externas, pueden resultar algo puramente decorativo, algo folklórico si no somos capaces de traducir su significado y adaptarlo a nuestra vida personal.

La etiqueta se fundamenta en el sentido común. En una actividad en que varias personas comparten un espacio pequeño y practican en contacto físico, se procura dar prioridad al bienestar del grupo antes que a la preferencia individual de cualquiera de sus miembros. Si todos comprendiéramos y respetáramos este principio desde el primer día, no sería necesaria ninguna norma, ninguna prohibición, todo sería natural y fluido, como eso resulta difícil a veces, me permito dar unas directrices que, lejos de ser un capricho personal, las podéis ver reflejadas en la mayoría de los dojos de Aikido que podáis visitar.

#### *Antes de clase:*

##### 1)- Limpieza personal.

Procurar cuidar la higiene personal, llevar la ropa de práctica limpia y lavarse los pies antes de entrar en el tatami en caso de que sea necesario.

Mantener las uñas de manos y pies cortas.

Quitarse, cadenas, anillos, pendientes, piercings y cualquier otro elemento que pueda causar heridas en nosotros o en un compañero.

No comer antes de clase, ingerir bebidas alcohólicas ni consumir cualquier otro tipo de drogas.

Procurar no entrar en clase con maquillaje, no tratar de disimular el olor corporal con perfumes ni colonias y mantener el cabello recogido en caso de llevarlo largo.

En definitiva, se trata de presentarse a clase limpio y en condiciones. Hemos de practicar en contacto físico directo con los compañeros y por tanto, resulta desagradable para los demás que manchemos su ropa con el pintalabios, que arañemos su carne, que impregnemos sus manos con nuestra cobia, que nos huelan el aliento a alcohol o a lo que hayamos fumado o comido, que nuestro olor corporal sea desagradable o que nos estén pisando el cabello en cada inmovilización.

##### 2)- Limpieza de la sala.

Es responsabilidad de todos que el tatami esté limpio y en condiciones para practicar. La razón es muy sencilla, si no lo está, nosotros somos los perjudicados. A diferencia de otras artes marciales, nosotros apoyamos la cara en el suelo durante la clase, si el suelo no está impecable, manchará nuestra ropa, nuestros pies y nos resultará desagradable.

Tradicionalmente, son siempre los alumnos los que limpian el tatami ordenan las cosas que pueda haber tiradas por la sala desde la clase anterior, cuando el instructor entra en la clase todo debería estar ya en condiciones.

Como nosotros practicamos en gimnasios, este tema no lo tenemos muy claro ya que lo normal sería que fuera el responsable del gimnasio el que se ocupara de la limpieza. Efectivamente ya lo hacen pero no siempre es suficiente, por eso no está de más que los primeros alumnos en llegar antes de clase den un repaso con la mopa, no cuesta nada y todos salimos ganando.

### 3)- Saludos.

Se saluda en seiza (sentados de rodillas) hacia el kamiza (pared en la que se encuentre el retrato del fundador) al entrar en la sala y después hacia los compañeros que se puedan encontrar dentro y que han llegado antes que nosotros.

Si la clase no ha empezado aún, calentar en silencio sin molestar al resto de compañeros, si lo preferimos podemos sentarnos y meditar, también podemos charlar entre nosotros, no pasa nada siempre y cuando el tono de voz no moleste a los que están haciendo otra cosa. Unos minutos antes de la hora de inicio ya nos colocamos todos en fila y guardamos silencio, nos colocamos en orden de antigüedad (el más veterano a la derecha según miramos al kamiza) y esperamos a que sensei empiece la ceremonia de saludo.

Se trata de desconectar antes de clase, tratar de empezar con la mente limpia de los problemas del día y concentrados en lo que vamos a hacer, existe un cierto riesgo físico y esa concentración nos puede salvar de un accidente. Si hay gente en la sala, tratar de que nuestra presencia no resulte molesta, si queremos practicar algo de aikido antes de clase podemos hacerlo, incluso con algún compañero pero siempre de manera discreta, sin gritos, carcajadas ni ruido innecesario.

Es preferible que hagamos cosas relacionadas con el aikido, al fin y al cabo es una preparación para la clase, mejor que ya pensemos en el aikido con el cuerpo y con la mente.

Saludamos en seiza porque además de ser la costumbre en Japón, nos obliga a dedicar unos segundos para hacerlo, hemos de tomar la molestia de sentarnos y volvernos a levantar, de este modo es un poco más difícil que convirtamos el saludo en un gesto hecho de cualquier manera, para hacerlo rápido y mal, es mejor no hacerlo.

Saludamos también a los compañeros que han llegado antes que nosotros porque seguramente ellos ya se han encargado de la limpieza del tatami y es como un gesto de disculpa por no haber llegado antes y haber colaborado. Los compañeros que ya están en la sala no tienen que contestar al saludo. Tradicionalmente, sensei solo saluda al kamiza al entrar, no tiene por qué saludar a los alumnos que han llegado antes porque se supone que sensei no tiene que limpiar, de todas formas, eso es decisión de cada instructor.

Al salir de clase se saluda igualmente al kamiza como agradecimiento al hecho de haber podido practicar en un espacio en condiciones sin que hayamos tenido ningún accidente. No hace falta saludar a los compañeros que permanecen en el tatami doblando el hakama, aunque en Japón, si existe la costumbre de disculparse con los más veteranos en el vestuario por marcharse antes que ellos.

*Durante la clase:*

#### 4)- Meditación

Antes de saludar, dedicamos unos instantes a la meditación (mokuso). Sentados de rodillas, chequeamos todo nuestro cuerpo tratando de localizar las tensiones y vamos corrigiendo nuestra postura para relajarlas, hemos de sentir como todo el esqueleto se sostiene desde la "coronilla" y los hombros caen por su propio peso, brazos relajados, incluso sentimos como los órganos internos descienden al relajar la musculatura.



*El diafragma.*

Respiramos por la nariz y empujamos con el diafragma hacia abajo en cada inspiración, de modo que se nos hinche el vientre, contraemos al expirar tratando de expulsar el máximo en cada exhalación. Esta respiración se hace sin ruido y sin forzar, rápidamente hemos de sentir como un cosquilleo por todo el cuerpo, especialmente en brazos y manos...significa que nos empezamos a relajar.

Es difícil relajar el cuerpo si la mente no lo está, de modo, que emplearemos el vajo método de los 3 sonidos para concentrarnos. Consiste en dirigir la atención a los sonidos de fuera de la sala, seguidamente los de dentro de la sala y finalmente los de nuestro interior, cuando conseguimos tener conciencia de los 3 sonidos simultáneamente estamos concentrados.

El chequeo del cuerpo se realiza automáticamente, de manera que en pocos segundos estaremos relajados y concentrados, es la actitud ideal para mantener durante toda la clase de Aikido, también resulta muy beneficiosa en otros momentos de nuestro día a día.

Una vez empieza la ceremonia de saludo, hacemos lo mismo que haga el compañero de nuestra derecha, esperamos siempre a que él se incline y nos levantamos cuando él lo haga, por eso, es importante sentarse en orden de grado y antigüedad.

#### 5)- Actitud.

En Japón, el grupo siempre va por delante del individuo, forma parte de su cultura. En clase, todos estamos trabajando unos con otros, siempre cambiamos de compañero para los ejercicios y el 90% de la clase la hacemos tocando a alguien. Por eso, es tan importante la buena disposición y el entusiasmo, porque se contagia. También se contagia lo contrario, si un día venimos a clase sin ganas, cansados y de mal humor, no seremos el compañero ideal de práctica precisamente. Si el resto de compañeros están bien, nos contagiarán su positividad y seguramente terminaremos la clase con otra cara muy distinta.

Estamos todos unidos por conexiones invisibles que se hacen muy evidentes en una clase de Aikido, por eso, es deseable que cada uno aporte lo mejor que tiene al grupo, es en

beneficio de todos y por encima de todo, en beneficio nuestro.

No debemos enfocar nuestra experiencia como algo estrictamente individual, no venimos a clase para que un instructor a sueldo nos enseñe y para tener a unos compañeros que hagan lo que nosotros queremos. Es conveniente recordar que la enseñanza no se compra, lo que estáis pagando con la cuota es el mantenimiento del gimnasio y el tiempo del instructor, nunca la enseñanza. Lo que se os está enseñando es resultado de años de práctica, de experiencias personales y de mucho trabajo, eso no se adquiere con una cuota (el dinero se puede devolver, lo aprendido no). El Aikido no se puede aprender como un conocimiento académico, el Aikido se "transmite", existen unas bases técnicas, pero, por encima de todo, el Aikido es una experiencia. La transmisión es en todas direcciones, sensei hacia los alumnos, los alumnos entre ellos y también los alumnos hacia sensei, si alguno de estos canales se corta, el ambiente en clase se resentirá y todos saldremos perjudicados, por lo tanto, es responsabilidad de todos hacer que las cosas funcionen, todos aportamos lo que podemos y por eso hemos de esforzarnos en dejar nuestra negatividad en el "mokuso" antes de clase y empezar limpios mental y físicamente por respeto y agradecimiento a todos los demás.

Igualmente importante es la asistencia a clase, es una muestra de compromiso con el grupo y realmente, se hecha en falta cada vez que un alumno no puede venir, si alguien falta mucho a clase, no sigue el curso como los demás, no está al tanto de lo que se está trabajando en cada etapa y cuando viene a clase se encuentra despatado, los compañeros y sensei han de hacer un esfuerzo extra con él. Por supuesto, eso puede ocurrir, cada uno tiene su vida y sus prioridades, lo que pasa es que con el tiempo te das cuenta que el Aikido requiere compromiso, uno llega a ser diestro en un oficio cuando después de unos estudios de base, se dedica a trabajar 40 horas a la semana, la rutina hace el resto y con los años, la pericia llega a ser extraordinaria. ¿Cuántas horas dedicamos nosotros al Aikido? ¿3, 4?, no pensemos entonces que el Aikido es difícil, pensemos mejor que no practicamos lo suficiente.

*Al finalizar la clase:*

Después del saludo general, aquellos que visten el hakama (pantalón tradicional) lo doblan cuidadosamente sobre el mismo tatami el resto pueden salir o si lo prefieren pueden seguir en la sala para repasar alguna técnica, por sentido común, se debe hacer en silencio y siempre que el horario del gimnasio lo permita.

Esos minutos que tardamos en doblar el hakama son para interiorizar lo hecho en clase, son instantes de recogimiento y por eso no deben convertirse en una explosión de júbilo ni nada parecido, aunque la clase ha terminado, seguimos estando en el dojo y nuestro comportamiento no ha de ser diferente que durante la clase.

Saludamos al kamiza antes de salir y una vez fuera ya podemos charlar tranquilamente aunque, personalmente, opino que en un espacio público como es el vestuario, el metro o un supermercado, nuestro comportamiento debería ser igual de respetuoso con los demás como lo es en el dojo.

## Resumen:

- 1)- Limpieza personal.
- 2)- Limpieza de la sala.
- 3)- Saludar antes de entrar y al salir.
- 4)- Colocarse en orden de antigüedad en el dojo, el más veterano siempre empieza la técnica y contesta al saludo del más nuevo. En caso de que se incorpore al dojo un alumno con más grado que cualquiera de los veteranos, se sentará después del último de los hakamas, se le tratará con el respeto que merece su grado pero sin olvidar que es él que debe adaptarse a las costumbres y modos de practicar en nuestro dojo.
- 5)- No corregir nunca a alguien de más grado, si se quiere ayudar a un compañero hacerlo con breves indicaciones y si no es suficiente, solicitar la ayuda de sensei, nunca levantando la mano o chistando, acercarse a él y esperar a que esté disponible.
- 6)- En caso de llegar tarde, no entrar hasta recibir el permiso de sensei, nunca llamar su atención levantando la mano. Si sensei está hablando o en mitad de una corrección sentarse en seiza y esperar a que termine.
- 7)- Si sensei llega tarde a clase, el alumno más antiguo empieza a dirigir el calentamiento y posteriormente la clase, cuando sensei aparece por la puerta, el que dirige la clase la detiene inmediatamente y espera instrucciones con todos los alumnos en fila para saludar a sensei.
- 8)- Nunca colocar objetos en el kamiza, las armas deben estar en el shimoza (la pared frente al kamiza), en caso de que por espacio, se coloque alguna en las paredes laterales, el arma nunca debe apuntar hacia el kamiza, el fo de la espada estará dirigido hacia la pared.
- 9)- Al sentarse en clase, nunca apoyarse en la pared ni estirar las piernas. Si estamos de pié, las manos siempre han de permanecer a la vista, nunca brazos cruzados o en jarra, tampoco las manos detrás de la espalda.
- 10)- Si hemos de salir de clase por cualquier motivo, pedir permiso a sensei y no entrar de nuevo hasta que nos lo indique.
- 11)- Al final de clase, tomarse unos minutos para relajar e interiorizar lo aprendido, en caso de vestir el hakama, se usa ese tiempo para doblarlo cuidadosamente y en silencio.
- 12)- Trata a los demás como te gustaría ser tratado.

## **Cortesía de artes marciales:**

Es deseable que entre escuelas de artes marciales se establezcan y potencien las buenas relaciones, no parece tarea fácil viendo la cantidad de diferencias y divisiones que aparecen en la historia del Aikido sea en Japón o aquí. Personalmente, creo que eso es algo natural ya que el aikido lo compartimos personas muy diversas y con intereses también muy diversos, es lógico que no veamos las cosas igual, quizá, el empeño no deba ser tanto el unirnos y tratar de hacer cosas juntos sino tan solo respetarnos y dejar que cada grupo siga su camino en paz.

Cada estilo de artes marciales tiene su origen y su evolución, unas bases físicas y un método de enseñanza. Sin conocer el conjunto de ese sistema no deberíamos emitir juicios de valor respecto a él, por supuesto, podemos opinar en el sentido de si nos gusta o no lo que hemos visto en una clase, exhibición, vídeo, etc, otra cosa bien distinta es tratar de establecer si eso que hemos visto es correcto o incorrecto. Detrás de cada acción existe toda una lógica del movimiento que debemos conocer antes de pensar que algo está bien o mal hecho. Es injusto sentenciar a toda una escuela por el nivel mostrado por uno solo de sus practicantes, quizá no el más diestro precisamente.

Si no respetamos a los demás no podemos esperar que nos respeten a nosotros. Uno de los motivos que me han empujado a describir los distintos estilos y grupos de Aikido que se pueden practicar en este texto, es precisamente, el de abrir una ventana a los nuevos practicantes para que vean, del modo más objetivo posible, que existen otras maneras de practicar Aikido y que están igualmente a nuestro alcance. Muchas son personas que llevan años dedicadas al Aikido como para ignorarlas sólo por el hecho de no pertenecer al mismo grupo o seguir a un maestro distinto.

### ***El hakama.***

Utilizada por todas las artes marciales tradicionales y originarias de Japón, en Aikido adquiere un significado especial. El fundador exigía que todos los alumnos la vistieran desde el primer día, decía que sin ella era como estar en el dojo con ropa interior (normalmente no se llevaban pantalones debajo del hakama).

Con la fundación del Aikikai en 1948 dejó de ser obligatoria para los nuevos alumnos y quedó reservada a aquellos con grado (dan), es decir, aquellos que están comprometidos con el Aikido y tienen un mínimo nivel técnico (cinturón negro) para seguir estudiando.

En escuelas como la antigua yoshinkan, queda reservada a aquellos que han obtenido el 3er Dan, en el caso de Aikikai es a partir de shodan (primer dan).

La gran confusión viene por la permisividad que existe en occidente respecto a que el sensei de cada dojo puede decidir qué alumno la viste antes del shodan. Es una decisión personal de cada sensei y sus criterios son igualmente personales; se concede permiso para vestir el hakama antes del shodan dentro de ese dojo o en los seminarios, visitas, etc. En caso de abandonar el dojo y al sensei, se pierde automáticamente este privilegio y por sentido común, hay que incorporarse al nuevo dojo sin ella, nuestro nuevo sensei decidirá (según sus criterios personales que no tienen por qué ser los mismos que los del antiguo sensei) cuando podemos volver a vestir el hakama.

Una vez obtenido el primer dan, es obligatorio vestirla en todo momento. En caso de que nuestro grado no sea Aikikai, hemos de ser conscientes de que no es un grado reconocido fuera de ese dojo o asociación y por eso no deberíamos vestir hakama fuera de las actividades organizadas por ellos. Los grados Aikikai son reconocidos de manera clara en todo el mundo, por encima de cualquier organización nacional o local.

Mi criterio a la hora de pedirle a un alumno que la vista, no necesariamente va relacionado con la obtención de ningún grado técnico, puedo decidirlo en cualquier momento. Por un lado pido un nivel medio como uke y como tori, por el otro, una adaptación mínima al método empleado en mis clases y una buena predisposición al aprendizaje, asistencia a clase y compromiso con el grupo.

Para mi el que viste hakama debe ser un ejemplo para los demás alumnos y un aliado mío en clase, por eso, necesito que primero conozca mimanera de trabajar y después me ayude a transmitirla a los más nuevos, cuestiones de etiqueta, técnicas, lo que sea; los principiantes deben poder confiar en los hakama de igual modo como yo lo hago.

Ante la duda, mirad lo que hace el hakama.

### ***"Modus operandi".***

Antes de pretender escribir poesía primero hemos de aprender simplemente a escribir. El problema cuando aprendemos un nuevo idioma, es el mismo que cuando aprendemos Aikido... mantener el interés inicial después de las primeras dificultades.

El Aikido suele entrar por los ojos, parece muy fácil porque no vemos que tengagrandes requisitos físicos, el que realiza las técnicas no hace nada más complicado que andar, girar, sentarse y levantar un brazo. Nos resulta atractivo por esa sencillez y sobretodo porque vemos como el atacante sale proyectado o es controlado con aparente facilidad y sin violencia.

Lograr eso es trabajo de años, lo que ocurre, es que al verlo de cerca no parece posible que cueste tanto y por eso lo primero que pensamos es que el problema está en nosotros, en que somos demasiado torpes y no somos capaces de hacer a la primera algo que parece tan fácil.

La base en nuestra escuela consiste en usar el peso del cuerpo de manera inteligente, por eso no necesitamos cualidades especiales, porque todos ya contamos con él desde el primer día. El estudio está en construir una postura que nos permita transmitir ese peso en cada gesto, en cada absorción, en cada control, dominar el ritmo a través de la respiración y mantener la mente calmada en todo momento.

Ese tono corporal no nos es desconocido en absoluto ni se trata de algo tan difícil de obtener, es el mismo tono que, por ejemplo, mantenemos cuando vamos en bici, si los brazos están demasiado relajados no podemos apoyarnos en ellos ni para pedalear ni para girar en las curvas, por el contrario, si estiramos los brazos bloqueando los codos y apretando muy fuerte con las manos, no podremos absorber los baches ni tampoco girar con comodidad, nos cansaremos enseguida y tendremos menos capacidad de reacción.

Hay muchas actividades físicas y manuales que ya nos enseñan desde pequeños a desarrollar esa postura, el problema, es que la aprendemos para una actividad concreta y somos incapaces de aplicarla para otra actividad distinta. Es por eso que el Aikido se hace tan difícil al principio. Muchas personas muestran esas cualidades cuando bailan en una fiesta y sin embargo, son incapaces de dar dos pasos seguidos y girar

manteniendo el equilibrio. Es también una cuestión psicológica, cuando vamos en bici nos estamos divirtiendo y en cambio, en clase de aikido siempre hay alguien que nos está atacando, se nos recuerda constantemente lo que hacemos pero pocas veces oímos un elogio. No confundamos las cosas, en una fiesta nadie nos está enseñando a bailar, simplemente lo hacemos como podemos y nos divertimos así, en el dojo, venimos a aprender, no a entretenernos.

El Aikido no es una gimnasia que busca precisamente la incomodidad y el esfuerzo para hacer trabajar determinados músculos y desarrollarlos, todo lo contrario, el Aikido permite deshacerse de ataques con el mínimo esfuerzo. Es una actividad sana porque no busca llegar al límite físico, no le hace cosas perjudiciales al cuerpo y sin embargo, lo utiliza completamente, lo mantiene activo y en buen estado.

Para obtener ese tono justo de tensión que nos permite ir en bici o hacer Aikido, existen ejercicios en forma de técnica. Es más entretenido aprender así porque ya parece que estemos derribando a gente, parece que ya estamos haciendo algo, que estamos progresando. En realidad, no hacemos combates, no existe una oposición real en el momento de hacer la técnica ni el atacante tiene libertad para reaccionar como quiera. Por lo tanto, es solo un ejercicio de colocación, una educación física. En una situación real de combate, no nos funcionaría nada de lo que hacemos en clase hasta pasados unos años de práctica, hasta que realmente lo hagamos con el peso del cuerpo y tengamos recursos para cambiar de técnica y encajarla en una fracción de segundo y sin pensar.

Esa es solo una parte del entrenamiento, es la que hacemos en el dojo, después, hay muchas cosas que podemos hacer fuera de él y que también son aikido:

*Aprovechad para estudiar el desplazamiento del peso corporal cuando camináis, haced giros en solitario, sentaos en seiza y volved a levantar sin perder el equilibrio, sentaos aunque sea en una silla y permaneced 5 minutos inmóviles en meditación (los 3 sonidos), tratad los objetos de uso cotidiano o herramientas en el trabajo con delicadeza, evitad hacer ruido innecesariamente, controlad siempre vuestro entorno físico, tocad las cosas y a las personas con cuidado, dejad hablar a los demás y no discutáis por cosas banales, estirad vuestro cuerpo cada día, dedicaos unos minutos a vosotros cada día, repasad las técnicas de aikido en solitario dibujando los movimientos en el aire, pensadlo 2 veces antes de decir algo que hiera a otra persona (aunque creáis que lo merezca), mantened siempre el centro, sentaos con la espalda recta, haced las cosas con las dos manos, recordad que los problemas que nos agobian están en la mente, cambiad la manera de pensar y los problemas no desaparecerán pero quizá dejarán de agobiaros, disfrutad de las cosas sencillas de la vida, perdonad a los demás aunque no muestren arrepentimiento, vosotros sois los que saldréis ganando ya que viviréis en paz y ellos seguramente no.*

Haciendo estas cosas y asistiendo a clase 2 ó 3 veces por semana seguro que hacéis 40 horas de aikido cada semana y seguramente progresareis mucho más rápido.

# ¿A dónde vamos?

## *Como escuela.*

La máxima aspiración de este grupo es, simplemente, sobrevivir.

Cada día resulta más complicado encontrar salas y espacios donde poder hacer Aikido en nuestra ciudad, no es algo para tomar a la ligera y por eso me gustaría asistir en lo afortunados que somos por poder hacer Aikido en una sala decente durante todo un mes por el mismo precio que nos cuesta ir de cena una sola noche, precio por cierto, que no ha variado más de 6 a 10 euros en los últimos 15 años.

En los últimos 10 años han desaparecido el 50% de los gimnasios de la ciudad de Barcelona, esos gimnasios pequeños, de barrio, que son los únicos que han apoyado a las artes marciales. Los que quedan, están en grave peligro debido a la competencia de los nuevos macro-gimnasios que, con mejores instalaciones y precios ya han copado gran parte del mercado. Estos gimnasios, con unas políticas comerciales muy estudiadas, no dejan de buscar nuevos productos para ofrecer a sus clientes y poco a poco están descubriendo el atractivo de las artes marciales. La cuestión es, si podríamos practicar Aikido con el mismo espíritu con el que se ha estado practicando en los últimos 30 años. Nosotros como grupo, haremos nuestras clases donde podamos, a todos nos interesa crecer como grupo porque si no lo hacemos, no seremos de interés para los gimnasios y no podremos mantener nuestros horarios. Cada vez que el grupo ha de cambiar de gimnasio, se pierde un 25-50% de los alumnos, eso supone volver a empezar con el grupo muy debilitado y dar un verdadero paso atrás que nos perjudica a todos.

El Aikido no se aprende en un fin de semana, llegar al nivel para dar clases cuesta años y años de esfuerzo, mucho dinero en clases, seminarios, viajes y material. Ya como instructor, sigo formándome, viajando, asistiendo a seminarios, pagando colegiaturas, seguros, grados y demás elementos necesarios para garantizar un mínimo de calidad en la enseñanza. Esas actuaciones, también sirven para abrir puertas de asociaciones y federaciones para que mis alumnos puedan acceder a todos los beneficios que eso conlleva, viajes a Japón, relaciones con maestros allí que nos abren las puertas de sus dojos, relaciones sin las cuales no podríamos entrenar en un país donde es necesaria una recomendación para ser admitido en un dojo tradicional (excepto en el hombu, claro). Todo esto es el valor añadido que ofrece pertenecer a algo, ser parte de un grupo, toda esa experiencia, esos contactos, esa información es puesta a disposición de todos sin excepción desde el primer día, sin embargo, no siempre esto es valorado por igual. Puede que no podamos asistir a clase durante un mes, por trabajo, lesión o cualquier otro motivo, pero seguimos perteneciendo al grupo y no veo motivo para dejar de colaborar con él, al menos económicamente, otra cosa es, si nuestra baja debe ser por varios meses, entonces me parece razonable llegar a un acuerdo del tipo "baja temporal", etc. Por todo ello, aunque pueda parecer una obviedad, la mayoría de los maestros incluyen en sus normas de etiqueta en el dojo, pagar "puntualmente" las cuotas establecidas.

## *El camino.*

Nadie sabe muy bien a dónde nos conduce el camino del Aikido, al tratarse de una experiencia personal no tiene por qué ser igual para todo el mundo y en cualquier caso, no suele haber mucha gente con 40 ó 50 años de Aikido para poder practicar mano a mano con ellos en una clase. Los grandes maestros, han dedicado su vida a la enseñanza y su papel en el Aikido es servir de guía a miles de personas, no es fácil practicar con ellos en un curso con 300 personas, su papel es otro. Quizá sería interesante conocer a practicantes con 40 años de aikido pero que no se han dedicado a enseñar, gente que lo ha vivido de otro modo, sin duda su testimonio sería un verdadero tesoro para aquellos que no esperan ser instructores y que son a gran mayoría de los practicantes en todo el mundo.

En el hombu dojo de Tokyo, se pueden encontrar en cada clase a un reducido número de practicantes con más de 60 años de edad, algunos de ellos incluso conocieron a O-sensei, han pasado los años y no se han dedicado a enseñar, permanecen en su rincón del tatami practicando entre ellos o, en ocasiones, eligen a un joven que todavía no viste hakama para ayudarlo durante la clase. Estos ancianos del aikido practican a otro ritmo, con otra intensidad muy distinta a la de los vigorosos yudansha (persona con grado), sin embargo, su aikido es magnífico, respira armonía, respeto, naturalidad.

Es un lujo para cualquier grupo contar con practicantes así, varias generaciones practicando juntas en la misma sala, formados de maneras muy distintas y representando las diversas etapas del camino, testimonios vivos de toda una época.

En Japón, dicen que el valor de un maestro está en sus alumnos, el más respetado no es el maestro que tiene más alumnos, tampoco lo es el virtuoso ni el más famoso, el más respetado es el que consigue tener alumnos ancianos, el que reúne en sus clases a más de una generación de alumnos, abuelos, padres e hijos.

Y es que el reflejo del trabajo como instructor son los alumnos, especialmente aquellos que llevan años en la escuela. Lejos de convertirse en imitadores de su profesor, los alumnos avanzados aprenden a seguir su propio camino en el Aikido a través de sus propias percepciones. Como instructor, la principal responsabilidad es garantizar un lugar de práctica para todos, organizar las clases, aplicar el método de enseñanza y estar continuamente estudiando y facilitando el trabajo de los maestros para que sea más accesible a los alumnos de la escuela. Si deseamos progresar como grupo el instructor ha de cuidar a todos los alumnos, no solo a los principiantes, a todos les tiene que dar lo que necesitan en cada momento pero también los alumnos han de cuidar de su instructor, si no lo hacen, se producirá un vacío entre ellos que con el tiempo será insalvable.

De nuevo, volvemos al espíritu del grupo. Si contemplamos el Aikido tan solo como una actividad que hacemos en el gimnasio completamente por nuestra cuenta y que "compramos" con una cuota mensual lo que voy a decir carece por completo de sentido. Todos tenemos la responsabilidad de hacer que los demás se sientan bien en clase y el instructor no es una excepción, el instructor necesita por encima de todo apoyo que sus alumnos asistan a clase y que lo hagan con ganas, que progresen como fruto de su

propio esfuerzo, ¿qué hay más bonito para un profesor que ver como sus alumnos progresan? Esa relación de confianza entre compañeros y también con el instructor es algo que no se puede imponer con la etiqueta, no se puede forzar a alguien a que confíe en ti, eso hay que trabajarlo cada día y si finalmente se produce, es un gran tesoro que debemos cuidar entre todos.

El camino no está exento de conflictos, de dificultades, no todo es armonía en un dojo, todos tendremos días malos que pondrán a prueba nuestra voluntad. En estos momentos difíciles, será importante poder contar con el apoyo de la mayoría, sobretodo, si una cosa enseña el Aikido es a gestionar los conflictos, a resolver las diferencias. No es posible llevarse bien con todo el mundo, como tampoco lo es que todos los aikidokas del mundo estemos unidos, no es posible, sencillamente porque somos humanos y por lo tanto, somos diversos. La clave está en la tolerancia, en el respeto a la diferencia.

Podemos practicar con un aikidoka de otra escuela si nos adaptamos un poco a su forma de trabajar y él hace lo mismo con la nuestra, ¿qué ocurre si él no hace ese esfuerzo? ¿qué pasa si el otro pretende imponer su criterio como una verdad absoluta y desprecia nuestra opinión? desde luego, lo que no debemos hacer es cerrar la puerta definitivamente a alguien, descartar a todo un grupo o escuela solo porque no nos hemos entendido con una sola persona. Lo primero es tratar de hablar y conectar con esa persona, muchos de los problemas y diferencias lo son por simple incomunicación, por miedo a lo desconocido y posturas a la defensiva. Si nos mostramos tranquilos, cordiales y tratamos de hablar con él (aunque sea después del keiko y con una cerveza) le pedimos que nos explique su forma de trabajar y tratamos de explicarle la nuestra, si no muestra ningún interés y es él el que nos cierra la puerta, no insistamos, aceptemos que no es posible hacer nada porque esa persona no está preparada aún, por lo menos, mantengamos la cordialidad y esperemos que, en un futuro esa persona recapacite, el aikido hace milagros y quizá en el próximo curso algo haya cambiado. Lo más importante es sentir que no hemos cerrado una puerta hacia esa persona, en otra ocasión, lejos de evitarla, volveremos a trabajar con ella y seguiremos intentando hablar, si nos hace daño o algo nos molesta, lo seguiremos diciendo y le pediremos por favor que vaya más despacio o más suave aunque eso dibuje una mueca de ironía en su rostro (nuestra salud es lo primero).

Dejar de hablarle a una persona, es una de las cosas más crueles que se pueden hacer psicológicamente y ocurre todos los días. Las artes marciales enseñan a actuar inmediatamente, a reaccionar. Si recibo un ataque y no reacciono, ya será demasiado tarde, si trato de aplicar una técnica de aikido y me detengo, pierdo el control y el otro se escapa. Aquí y ahora, los 3 sonidos, la meditación..., esa clase de cosas tratan de abrir nuestra conciencia para darnos cuenta de lo que ocurre a nuestro alrededor y actuar en el momento justo. Cuando tenemos un conflicto con alguien, hemos de tomar decisiones en un segundo, es en esos momentos cuando podemos enfadarnos y decidir no hablarle a alguien, no darle ni la oportunidad de discutir y explicar el por qué ha hecho eso que tanto nos ha ofendido, preferimos pensar mal, pensar que lo ha hecho para herirnos y que no merece ningún perdón, cerramos la puerta, cortamos los hilos invisibles que nos unían y esa persona pasa a ser una "cosa" para nosotros..., lo dicho, una verdadera crueldad psicológica.

Un practicante de aikido no debería actuar así, pobre aikido hará alguien que no es capaz de perdonar, ¿de qué sirven entonces todas esas enseñanzas de flexibilidad, adaptación, respeto, etc.? de nada, ante el primer problema, ante la primera prueba, lo olvidamos todo y cerramos la puerta.

Muchas veces, detrás de esa reacción, se encuentra el miedo, miedo a que nos hagan daño, claro, es lógico y a nadie le gusta. Pensamos que nosotros somos toreros y que los demás no lo son, se aprovechan de nuestra torería para imponer siempre su criterio y preferencias, controlan la situación porque son más agresivos. Ciertamente, la agresividad funciona, lo hace con los animales y también con las personas, en el caso de estas últimas funciona a corto plazo, nunca más allá. Reflexionemos sobre esto, pensemos en lo que queremos realmente y si elegimos el camino del Aikido no es para ser más agresivos que los demás, no es para vencer en todas las disputas, no es para imponer nuestras opiniones. Nuestra seguridad viene del interior, nunca de las demás personas.

Es cierto que necesitamos ser reconocidos por los demás, al ser animales sociales, estamos diseñados para reaccionar a la aceptación o el rechazo de nuestros semejantes. Sin embargo, además de animales, también somos personas y tenemos la capacidad de reflexionar sobre nosotros mismos, eso es importante porque nos permite darnos cuenta de lo que sucede con cierta objetividad, no solo respondemos a estímulos sino que podemos pensar y decidir antes de que el estímulo se repita.

El camino, es la vida, es vivir plenamente todo lo que nos pasa cada día, dentro y fuera del tatami. El camino es descubrir como el Aikido es algo más que retorcer muñecas, es algo que ha de descubrir cada uno por si mismo. El Aikido enseña que el control es la libertad, sin control somos como animales. Control del cuerpo, uso inteligente del peso y proyección de ese peso a través de las extremidades, relajación activa y respiración. Control de la mente, reaccionar en el momento justo y sin violencia, hacer lo que debemos hacer de manera clara, limpia, con decisión. Controlar el deseo, el deseo de sobresalir, de destacar, de "ganar", controlar el deseo de ser querido, respetado, admirado, comprendido.

Por último, recordar que hablar de estas cosas no implica haberlas interiorizado realmente y estarlas realizando, de hecho, si uno ya las realiza no necesita hablar de ellas porque ya se ven solo con observar un poco, observarle en cualquier faceta del día a día ya es toda una enseñanza. Los antiguos maestros no solían "moralizar" a sus discípulos, tan solo les permitían vivir con ellos, trabajar con ellos y aprender artes marciales con ellos, la enseñanza estaba en cada gesto, cada palabra, cada silencio, en un paseo, a la hora de comer, ahí es donde se escondían los secretos y por eso era tan importante llegar a vivir con el maestro, llegar a ser "uchi deshi", un discípulo doméstico.

Conviene no olvidar lo lejos que estamos de todo eso, no lo cerca, sino lo lejos...

# ¿Espiritualidad o espiritismo?

La pregunta viene de una vieja anécdota protagonizada por uno de mis primeros alumnos, allá por el 1996. Él se refería a la parte espiritual y filosófica del Aikido como el "espiritismo" y sin pretenderlo, estaba poniendo el dedo en la llaga de un tema quea menudo, se tergiversa involuntariamente por confundir conceptos como filosofía, religión, espiritualidad e incluso la magia o el chamanismo.

Bromas a parte, son los dos principales motivos que atraen al público a interesarse por el Aikido: La auto-defensa y la espiritualidad. No suelen ser intereses muy compatibles, más bien, suelen ser el motivo de las primeras diferencias entre practicantes, se los divide entre "técnicos" y "místicos", cada uno con su verdad y seguramente todos equivocados.

Actualmente y en nuestras circunstancias, el Aikido ni es un sistema de auto defensa ni es una vía mística, me explicaré:

## ***La auto-defensa.***

Yo creo que no es serio vender un sistema como "auto-defensa" y después decir que son necesarios de 5 a 10 años de práctica regular para tener un nivel medio y unas mínimas opciones de aplicar lo aprendido en una pelea real.

La auto defensa ha de ser casi inmediata, en máximo 3 meses, el alumno ha de estar preparado para afrontar con éxito una pelea en la calle, pero, ¿qué pelea? esa es la cuestión.

Normalmente, las personas no solemos pelearnos cada fin de semana, pueden pasar 30 años de nuestra vida y no haber tenido ninguna pelea física. Un día, alguien nos puede atacar, cierto, eso es posible, lo que no es tan posible es que este atacante sea el campeón del mundo de lucha total, mida 2 metros y pese 150 kilos, eso sería más que mala suerte.

De modo, que el tipo de ataque que podemos sufrir será muy variado, el atacante puede responder a perfiles muy diferentes, desde el amigo borracho que se nos abalanza encima en una tarde de barbacoa, al atracador que nos acecha en la puerta del cajero automático o un demente que se nos cruza por la playa o quizá un jovencito descarado que nos molesta en el barrio antiguo y se nos pone chub ¿quién sabe? cada situación es distinta y la mayoría se pueden gestionar sin violencia. Si no nos metemos en líos y no acosamos a discutir (por ejemplo con otros conductores), es poco probable que necesitemos nuestro aikido en la calle ¿merece entonces la pena tanto tiempo y dinero para algo que no usaremos en 30 años?

Otra cosa, son las personas que se pelean habitualmente y por cualquier motivo. Son personas que a falta de otro recurso, sólo saben solucionar sus conflictos con la violencia, lo hacen en su casa o fuera, verbal o físicamente, no importa la excusa, el fin de semana, la discoteca, el fútbol, el tráfico, incluso el trabajo, los celos, que alguien les mira mal, cualquier cosa justifica pegar para mantener limpio su "honor".

No es un asunto para tomar a broma, todos sabemos como se está extendiendo este tipo

de comportamiento en nuestra sociedad, casos de agresiones a profesores en los institutos, a médicos en los hospitales, cada vez es más frecuente ver violencia a nuestro alrededor, cada vez existe menos respeto por los demás.

En los lugares públicos como bares, restaurantes, transportes, estaciones, cines o en la misma calle, podemos ver cada día como el civismo se va extinguiendo para dar paso a la ley del más fuerte, se imponen el grito, el móvil, el humo, la música, la falta de higiene, la prisa y la agresividad.

Evidentemente, enseñar artes marciales a estas personas es algo que debe hacerse con mucho cuidado, es poner una pistola en manos de un niño. Afortunadamente, las artes marciales cuestan de aprender, requieren paciencia y disciplina, cualidades de las que suelen carecer aquellos que gustan de la violencia como medio para gestionar conflictos. Si a estas personas, se les enseña una buena auto-defensa en 3 meses, se convierten en un peligro para si mismos y para los demás, se debería ser muy cuidadoso con ese tema. La auto-defensa, debería enseñarse en una superficie dura, con obstáculos, quizá también resbaladiza, los alumnos deberían vestir ropa ajustada y zapatos con suela de piel, faldas, tacones, corbata o cualquier otra prenda que usen habitualmente. Se deben entrenar reacciones rápidas y contundentes, enseñar dónde y cómo golpear. La autodefensa precisa de mucho trabajo psicológico, en las sesiones de entrenamiento, se suele someter a los alumnos a constante presión y hacer que reaccionen en las peores condiciones, como por ejemplo: el ruido, música estridente, frío o calor extremos, suelo mojado y todo aquello que se nos ocurra para dificultar su concentración. No se puede perder el tiempo con movimientos inútiles, en 3 meses lo único que puede funcionar es la agresividad, los golpes y la psicología.

Se trata de un método muy específico y nada tiene que ver con un arte marcial, conviene no olvidar esto último y reiterar que sólo personas que por su trabajo necesiten este tipo de adiestramiento deberían acceder a él. Las personas que no son profesionales, deberían acreditar unas buenas razones para ser instruidas en auto-defensa, algo parecido a lo que se le pide a alguien por adquirir un arma y guardarla en su casa, por lo menos, un certificado de penales y quizá también un examen psico-técnico.

Las artes marciales como el Aikido, pueden servir como autodefensa al cabo de años, es como una especie de "mecanismo de seguridad" para el practicante. Uno empieza a ser eficaz en aikido cuando deja de querer ser eficaz, el tiempo, la etiqueta, el entorno positivo hacen su efecto y cuando llega el momento en que ya no piensas paranoicamente, en ese supuesto ataque que puedes recibir pero que nunca recibes, entonces, es cuando empiezas a ser eficaz.

El tema de los profesionales es distinto, cuerpos de seguridad y militares tienen unas necesidades específicas pero también sus propios recursos para satisfacerlas. Ellos reciben formación y si bien, según tengo entendido, no están muy satisfechos con ella, es algo que deberían resolver entre ellos, mejorar sus métodos y quizá dedicar más recursos a este tema ya que es una herramienta más para su trabajo, si reciben más dinero para comprar armas o camiones, también deberían recibir mejor formación y pagar lo que es debido a los instructores competentes.

Si el profesional decide practicar Aikido, debe entender que no puede descartar lo que

no le interesa y especializarse sólo en aquello que crea útil, el Aikido es un arte marcial completo y va todo incluido, formas parte de un grupo y has de aceptar el interés general por encima de tu caso particular.

### ***La espiritualidad.***

Aclaremos conceptos, en el apéndice 2, hay una lista de palabras con su definición según la real academia de la lengua española, son palabras como espíritu, alma, energía, moral, filosofía, etc.

El tema de la espiritualidad del Aikido es algo embarazoso porque ya supone entrar en una cuestión muy íntima de cada persona: sus creencias.

Yo entiendo que las creencias de cada uno se deben respetar y que es perfectamente compatible con aprender Aikido, dicho de otro modo, no por tener creencias religiosas seremos mejores personas ni mejores aikidokas que los que no las tengan.

Dicho esto, el hecho es que el fundador del Aikido fue una persona de profundas convicciones religiosas y que utilizó el Aikido para transmitir las a sus discípulos. La aspiración última de O-sensei fue que el Aikido contribuyera a crear "un cielo en la tierra" y que los seres humanos vivieran en paz y en armonía con la naturaleza fueran cuales fueran sus orígenes y su cultura.

La base de su formación religiosa se sustenta en el budismo Shingon y en el Shintoísmo de la secta O-moto Kyo. No estoy seguro de que el Aikido tenga una filosofía consistente, más bien, lo que tiene es una moral (según las definiciones del apéndice 2).

En cuanto al esoterismo aiki, pocos son los que han logrado sacar algo en claro del complicado universo de rituales y deidades que componen su dogma, no digo que no los haya, solo digo que no es para nada una enseñanza extendida ni accesible para el aikidoka medio. Resulta significativo que los discípulos directos de O-sensei, sus apóstoles en todo el mundo apenas hablen de ello. Enseñanzas como la de los "kotodama" o sonidos sagrados es obviada completamente por casi todos los maestros y aquellos que hablan y enseñan algo sobre ello no se ponen de acuerdo en la forma ni en el método.

Como yo no he encontrado una referencia fiable sobre este tema, prefiero no reducir su práctica en mis clases a unos ejercicios sueltos que sí he podido aprender pero que no tienen ningún sentido si no van acompañados de un conocimiento mucho más profundo del que yo no dispongo; es por ello que, con todo el respeto, me veo obligado a excluirlo de mis programas de enseñanza.

### ***El Ki.***

"Ai-ki-do" se traduciría como el camino de la armonía con el ki". Esta traducción no nos resuelve el enigma del Ki, seguimos sin saber con qué nos hemos de armonizar ¿con alguien que nos quiere pegar? ¿qué pinta el ki en todo esto?

El concepto de Ki viene de la tradición oral, seguramente, es en la India donde se empieza a hablar del "prana" como esencia de la vida y aliento del universo. En China, también existía la creencia de una energía mágica que daba la vida. Los sabios, consejeros y médicos de los antiguos emperadores fueron los que utilizaron estas antiguas creencias para elaborar sus remedios para curar las enfermedades y alargar la vida.

Ellos sentaron las bases de la **acupuntura** en que la enfermedad aparece cuando se obstaculiza o interrumpe el flujo de "chi" que circula por 12 meridianos a lo largo del cuerpo.

El **feng shui** fue el resultado de estudiar como el chi recorre el planeta y cómo se podía mejorar la calidad de vida construyendo las casas y disponiendo los objetos dentro de ellas de modo que siguieran estos flujos de energía.

Igualmente, el chi se encuentra en el aire que respiramos y por eso, desarrollaron métodos para concentrarlo y hacerlo circular a través de la respiración, pretendían alargar la vida de este modo y curar a otras personas, llamaron a este método **chi kung** o **qi gong**.

Finalmente, el **yoga taoísta** va más allá y sostiene que el chi se encuentra en el semen; al eyacular, perdemos una cantidad extraordinaria de energía y eso es la causa de muchos de nuestros problemas de salud. Los sabios desarrollaron técnicas para disfrutar del sexo sin eyacular y además, compartir y nutrirse mutuamente de la energía de la pareja sin que se perdiera ni una mínima parte.

Estas 4 disciplinas tuvieron una gran influencia en todo oriente y no tardaron en llegar a Japón de la mano del budismo allá por el siglo VI de nuestra era. Los japoneses tienen su propia visión del mundo y sus propias creencias populares. Su religión nativa, el shinto (literalmente "camino de los kami"), es una especie de animismo primitivo al que se le añadió toda una mitología que explicaba el origen divino de Japón y de su saga de emperadores. Se considera que la familia imperial desciende directamente de la diosa Amaterasu y que su saga no se ha visto interrumpida en sus poco más de 2500 años de historia. Dejando a parte la mitología, diremos que el animismo es una forma primitiva de religión que existe en diversas zonas del planeta y que se caracteriza por la adoración de elementos de la naturaleza, la realización de ritos para complacer a dichos elementos y la divinización de los difuntos.

Es curioso como el ya legendario sentido práctico de los japoneses les hace incorporar todo aquello que les pueda resultar útil y fusionarlo con sus usos actuales sin que su identidad como pueblo se vea afectada en lo más mínimo. Así sucedió no solo con el budismo (religión más consistente que el shintoísmo) que no tardaron en adoptar como propia, el confucianismo que les proporcionó la base moral para reconstruir y modernizar su sociedad y tantas otras cosas que hoy parecen 100% japonesas pero que tienen su origen en China, Korea e incluso en Occidente.

El ki mantiene el concepto del prana hindú y del chi chino, pero fusionado con el animismo del shintoísmo, es dotado de nuevos usos y utilidades. Así como el budismo Chán que llegó a Japón, desapareció para convertirse en "Zen" lo mismo sucedió con otras corrientes filosóficas, terapéuticas o de artes marciales, fueron transformadas y adaptadas a la idiosincrasia japonesa.

Hoy en día, los japoneses no pueden concebir un mundo sin "ki", sin embargo, ninguno sabe explicar qué es. No lo necesitan, no se preguntan qué es, simplemente viven con él. El maestro de Ki-Aikido Kenjiro Yoshigasaki declara que los japoneses usan la palabra ki para referirse a aquello que no está definido, puede ser un sentimiento, un determinado estado de ánimo, otras veces se pueden referir a la intención, puede ser la energía de la vida, el aliento del universo, muchas cosas...

Esa indefinición y la ausencia de un equivalente en la cultura occidental es lo que produce tanta confusión en nosotros, estamos educados para acercarnos al conocimiento a partir de los detalles, conocer el significado de las cosas, las razones y a partir de ahí ir construyendo algo más grande y completo solo para integrarlo después en algo aún mayor. Los orientales parten de un "todo" un concepto del universo en el cual todo está conectado y relacionado, no les importa cómo, no hace falta conocer los procedimientos ni el mecanismo de tales conexiones (ver la teoría de las supercuerdas). Nosotros distinguimos entre el ki de cada persona, el ki de un grupo, el ki del universo, etc. ellos solo contemplan un ki y ven al aikido como el camino para armonizarse con él. Es como si el mundo fuera una gran sopa de energía en la que estamos todos metidos y que vamos moviendo entre todos sin una dirección concreta, nos afectamos unos a otros aunque estemos situados a kilómetros de distancia (ver la teoría del caos). Aceptar eso, es abrirse al ki y vivir según sus flujos, no tratar de luchar contra ellos sino aceptarlos y procurar armonizarnos con ellos todo el tiempo.

El maestro Gerard Blaize (7º dan aikikai) me dijo una vez ..." si tratas de armonizarte con alguien que te va a pegar, te pegará, tan solo si te armonizas con el universo podrás realizar Aikido"... Eso fue en París, en 1994 y yo, naturalmente, no comprendí nada. ¿cómo podía defenderme de alguien armonizándome con el universo? El cómo es algo que solo puede descubrir uno mismo a través de su práctica, así ha sido siempre y así será. Eso estableció el maestro Ueshiba al hacer del Aikido un camino físico que se aprende desde el cuerpo y con el movimiento.

Antes de llegar a resolver esas cuestiones, vayamos a algo más básico y que nos ayude a dar los primeros pasos.

*Entendamos el ki como el efecto que tiene en nosotros una determinada intención o motivación, esa fuerza que hace que nos sintamos bien o mal sin que exista una causa directa ni evidente. Fuerza que se transmite entre las personas y que se multiplica dentro de un grupo.*

Esa intención, tiene su origen en nuestra percepción y se transmite inmediatamente a nuestro cuerpo y a nuestro pensamiento. Si estamos muy cansados pero motivados, nuestro cerebro minimizará la percepción de cansancio que le envía el cuerpo y nos permitirá seguir adelante, si por el contrario, la mente se viene abajo, será el mismo cerebro el que aumentará esa percepción y nos hará creer que estamos en nuestro límite físico.

Los antiguos boxeadores solían decir ..." mata el cuerpo y muere de cabeza "..., a igualdad de condiciones, siempre gana el más fuerte mentalmente, el que esté más motivado, el que tenga más ki positivo.

Esa relación entre mente y cuerpo es constantemente estudiada en el aikido, el estado mental se refleja inmediatamente en nuestros gestos, en la manera de movernos, las señales que capta nuestra conciencia y nos permite comunicarnos sin palabras, esa comunicación es muy importante para realizar las técnicas de manera fluida, mejora nuestra comunicación con las demás personas y nos permite percibir con mayor nitidez lo que sucede a nuestro alrededor.

### **No mirar, no esperar, no estar abierto.**

Recordemos constantemente estas 3 reglas de oro durante la aise. Nuestro ki (fuerza de la intención) suele moverse con nuestra vista, si fijamos la mirada en nuestro compañero, nuestro ki se quedará bloqueado en él.

Miremos en dirección a él pero siempre más allá, imaginemos que con cada movimiento, lo que hacemos es empujar el aire en la dirección en la que nos movemos, por ejemplo: si levanto un brazo, desplazo aire hacia el techo, si giro provoco un remolino, etc.

Cada gesto, debe ser claro, sencillo, como un dibujo en el aire. Entramos, giramos, absorbemos y proyectamos al ritmo de la respiración, estamos revestidos por una capa de algo más denso que el aire y pensamos que será esa materia la que empujará al compañero y no nuestras manos.

Naturalmente, se trata solo de una visualización, de un truco mental.

La finalidad de dicho truco es la de pulir nuestros movimientos para que sean más limpios, trabajar con el peso del cuerpo, del nuestro y el del compañero. Al igual que para un bailarín resulta más fácil levantar con sus brazos a una bailarina justo cuando ésta toma impulso hacia arriba, para el aikidoka derribar a alguien no supone más que el esfuerzo de mover un dedo si lo hace en el momento justo del desequilibrio.

Captar ese momento es una cuestión de ritmo y los trucos como el de empujar el aire, ayudan a perfeccionar esa sincronización.

Si esperamos a que el compañero se acerque demasiado y ataque como él quiere, no podremos hacer gran cosa para deshacernos de él. Antes del ataque, ya deberemos empujar aire hacia él extendiendo el brazo y condicionando todo su movimiento desde el principio.

Si durante el movimiento creamos vacíos y permitimos que el atacante recupere su equilibrio, éste, puede usar esos vacíos para escapar de la técnica o para golpearnos; deberemos permanecer cerrados a cualquier vacío y estar siempre un paso por delante de las intenciones del atacante, mantener la ventaja hasta el momento del contrainicial.

Finalmente, con este tipo de visualización afinamos también nuestra percepción. Si esperamos el ataque pasivamente, antes de decidir qué respuesta daremos tendremos que pensar y elegir entre varias opciones, puede que no tengamos tiempo y nos acabemos precipitando con tensiones innecesarias. El aikido trabaja con una percepción abierta que capta todo lo que sucede a nuestro alrededor y que genera respuestas automáticas, siempre en el momento y dirección adecuados, después viene la técnica como consecuencia natural del movimiento. Es la diferencia entre "mirar" y "ver". Mirar implica una acción consciente hacia el exterior de nosotros, en cambio, ver

significa que percibimos aquello que está ahí, es un estado contemplativo de calma, es algo continuo, sin pausas, sin bloqueos, sin tensión.

### ¿dónde está la espiritualidad?

Resumiendo, en el Aikido hay un esoterismo que muy pocos conocen y que está íntimamente ligado a las creencias personales de su fundador. Si alguien desea seguir la vía espiritual en esa dirección, lo lógico será que primero estudie las bases teológicas que le llevaron ahí, es decir, Budismo de la secta Shingon y Shintoísmo

de la Secta O-moto Kyo. No es la clase de enseñanza que se puede encontrar en un gimnasio 2 días por semana, requiere algo más intenso y seguramente algún tipo de internamiento, por lo menos al principio. Eso significa dedicación y entrega a unas creencias alejadas de nuestra realidad cultural pero igualmente respetables. Insisto en que si queremos explorar esa vía seriamente, deberemos recurrir a las mismas herramientas que usó O-sensei, no vale sustituirlas con otras más a mano el caso del Zen es especialmente significativo ya que O-sensei había expresado en repetidas ocasiones su rechazo hacia esa modalidad del Budismo japonés, por otra parte, tan de moda en occidente. Taoísmo, yoga, chi kung..., siendo caminos muy respetables, no son siempre compatibles, seamos prudentes. Resulta complicado compaginar la práctica del Aikido con la de otro arte marcial, es como pretender mejorar como jugadores de tenis practicando el hockey.

Yo prefiero hablar del Aikido como de un camino de auto-conocimiento. Hablar de espiritualidad ya es aceptar unas creencias, con el auto-conocimiento no es necesario. El camino es un proceso que vamos viviendo cada uno y que nos pone en una serie de situaciones que pueden ser muy interesantes para descubrir quienes somos en realidad. De hecho, todo aprendizaje en edad adulta es un pequeño desafío, dejamos de sentirnos seguros y empezamos casi por aprender a caminar de nuevo.

Experimentar esas inseguridades nos da la oportunidad de reflexionar sobre la razón de que nos resulte tan duro aprender, de dónde viene tanta tensión, por qué tenemos miedo a caer, por qué nos cuesta tanto dejarnos llevar. Si sólo se tratara de divertirse y de "desconectar" no observaríamos nada sobre lo que reflexionar y el Aikido no resultaría muy útil como vía de auto-conocimiento. Aprovechar o no esa oportunidad, es una decisión personal que requiere mucho valor y que cada uno debe tomar cuando crea que es el momento.

Afrontar esa reflexión en el entorno amigable del grupo ayuda a que nos abramos más, nadie espera que los compañeros vayan a aprovechar nuestras dificultades para hacernos sentir mal, cosa más que discutible cuando se trata de un puesto de trabajo en nuestra competitiva sociedad actual.

Si sabemos quienes somos, nos resultará más fácil llegar a encontrar nuestro lugar en el mundo y vivir en paz, si seguimos insistiendo en vivir la vida de otros, esa paz puede que tarde ya demasiado en llegar.

El aikido no da las respuestas, tan solo ilumina levemente el camino, nosotros somos los que hemos de andar por él y darnos cuenta de lo que pasa. Si vas por un camino con un todoterreno a 100 km/h, con los cristales tintados y con la música puesta a todo volumen, puede que no te enteres ni de por dónde estás pasando, si en cambio, vas paseando por el camino a pié, sin duda irás más despacio pero notarás cada piedra, cada árbol, cada pajarillo, notarás el olor de la hierba o el de los campos abonados, depende de por dónde pases, serás mucho más consciente de todo a tu alrededor aunque vayas tranquilo y silbando tu canción favorita.

Esa es la actitud del aikidoka, la de un tranquilo paseante, emana paz y si embargo, está listo para afrontar cualquier cosa, lo hace sin esfuerzo, sin tensión, disfruta de cada momento y acepta lo que venga, claro, que si lo que viene es un todoterreno a 100 km/h en dirección contraria (un problema) no va a dejarse pisar por él, se apartará del camino y le cederá tranquilamente el paso con indiferencia.

*Seamos como un balón flotando en el agua, no molesta a nadie pero si alguien trata de hundirlo, éste, gira sobre si mismo y siempre vuelve a la superficie.*

## Apéndice 1

### **Los grados.**

Antiguamente, no existían grados como los conocemos hoy, inicialmente, uno recibía el honor de ser admitido en una escuela después de poner a prueba su determinación y cualidades frente al maestro, pasaba a ser un simple estudiante, un discípulo. Con los años y demostrando las condiciones necesarias, podía recibir un certificado del maestro reconociéndole un nivel técnico y permitiéndole que le ayude en algunas cosas. Mucho más adelante, ya existía otro certificado que le permitía enseñar el estilo y abrir su propia escuela.

La fundación Aikikai, tomó el sistema de judo para organizar sus grados, 5 niveles de formación previa al primer grado, los kyu. Los kyu empiezan a contar desde el último y terminan en el primero, son como las etapas que te quedan para obtener el primer grado de verdad y ser oficialmente admitido en la escuela como un practicante serio.

El 5º kyu corresponde al cinturón amarillo del judo, el 4º al naranja, el 3º al verde, 2º al azul y el 1º al marrón. En Aikido no se usan los cinturones de colores porque al usar el hakama, no se distinguen por debajo de él, por eso, aunque tengas el 1º kyu, sigues llevando un modesto cinturón blanco.

Como explicaba en el capítulo de la etiqueta dedicado al hakama, esta prenda solo se puede vestir con pleno derecho a partir del primer grado (el cinturón negro 1º Dan), pero en cada dojo existe un criterio y una costumbre al respecto, de modo, que es habitual que alumnos con 4º, 3º o 2º kyu ya lo vean, de modo, que el color de su cinturón no se vería. Además, el hecho de llevar el cinturón blanco, recuerda a

los más avanzados que todavía no han conseguido nada, todavía no tienen un grado reconocido por un maestro y son simples aspirantes a ser considerados Aikido-ka, los

principiantes, en cambio, se sienten mas integrados al ver que en clase la mayoría visten igual que ellos, como si todos siguieran siendo principiantes.

Una vez obtenido el primer dan, pasas a ser un "yudansha" (persona con grado) y por lo tanto, dejas de ser un "mudansha" (persona sin grado). Puedes usar un cinturón o un obi (faja) de color negro y vestir el hakama donde y cuando quieras, recibirás un pasaporte (yudansha sho) directamente de Japón que te acredita como aikidoka en todo el mundo.

2º, 3º y 4º dan son los siguientes grados que se pueden obtener por examen. Con el 4º dan termina un ciclo. El 5º dan, ya solo se concede por méritos. Eso significa, que un maestro, un "shihan" ha de reconocer tu aportación al Aikido, seminarios, alumnos yudansha, libros, artículos, etc. esa clase de cosas son valoradas por el maestro y él recomienda directamente a "doshu" (el jefe de la vía, en este caso, Moriteru Ueshiba) que te conceda ese grado. Lo mismo sucede con el 6º y 7º dan.

Es a partir del 6º dan cuando uno puede abrir su propio dojo y enseñar completamente el estilo.

Un occidental no puede aspirar a más del 7º dan. Aquellos que fueron alumnos directos del fundador son los que tienen el 8º dan, el único occidental que lo obtuvo fue el francés André Noquet (ya fallecido), el cual estudió con O-sensei en los años 50. Algunos maestros japoneses han obtenido el 9º Dan y sólo unos pocos el 10º.

Aikikai mantiene 3 títulos al margen de los grados dan:

"Fuku shidoin" que es un grado medio de instructor, se obtiene con 2º dan o mayor y permite asistir al maestro en alguna clase, ayudar a los principiantes, etc.

"Shidoin" es el título de instructor, se puede obtener con 4º o mayor, permite enseñar sin la presencia del maestro pero siempre bajo su supervisión. Eso significa que no puedes hacer lo que quieras en clase sino que te has de ceñir a un programa y una pedagogía dirigidos por el maestro.

"shihan" es el título de maestro. Se obtiene con mínimo 6º dan y permite abrir un dojo y enseñar a criterio propio sin la supervisión de nadie, permite dar grados y organizar una escuela siendo considerado oficialmente "maestro de aikido".

Esto es por lo que respecta a Aikikai, los otros 6 estilos tienen su propio sistema y sus propios criterios. Podemos encontrar casos como el de "kinomichi" en que un cinturón negro puede perder su grado si no sigue entrenando y no acredita que mantiene el nivel que obtuvo el día del examen. En el caso de Aikikai, como en cada país del mundo donde existe se organiza a través de asociaciones o federaciones, cada una de éstas tiene sus propios programas de grados kyu y dan. Eso significa que cada asociación, cada dojo, decide los requisitos de nivel y asistencia a clase para cada grado, qué técnicas se piden en un examen, cómo se organiza el examen y cuánto tiempo dura. Por eso, podemos encontrar tantos programas distintos por internet, tantas asociaciones y tantos criterios.

El hombu dojo, es un dojo (sala, espacio de práctica) que sirve de cuartel general de la fundación aikikai, está organizado como un dojo normal y corriente, tiene sus estudiantes internos y está abierto a cualquiera que desee practicar en él aunque sea

sólo una clase. Los alumnos que pertenecen y entrenan habitualmente en el hombu, siguen un programa de grados concreto que es el que usa doshu Ueshiba, ese programa, está disponible en todo el mundo y tan sob se sugiere a los diferentes países, no existe la obligación de adoptarlo como propò. En nuestro caso, es el programa que seguimos literalmente hasta el 1º kyu.

Como nosotros seguimos al maestro Benedetti pero los grados dan los otorga el maestro Tamura por examen, lo que hacemos es preparar los exámenes Dan con los criterios que usa el maestro Tamura y para eso, ya adoptamos la forma de hacer los exámenes desde el primero, desde el 5º kyu; de este modo, el kyu se convierte en una verdadera preparación para el día en que pasemos la prueba frente al maestro Tamura.

## Apéndice 2.

### *Glosario según la Real Academia de la lengua española.*

**Agnosticismo:** 1. m. Actitud filosófica que declara inaccesible al entendimiento humano todo conocimiento de lo divino y de lo que trasciende la experiencia.

**Alma:** 1. f. Principio que da forma y organiza el dinamismo vegetativo, sensitivo e intelectual de la vida. 2. f. En algunas religiones y culturas, sustancia espiritual e inmortal de los seres humanos. 3. f. Vida humana. *Arrancarle a alguien el alma* 4. f. Principio sensitivo que da vida e instinto a los animales, y vegetativo que nutre y acrecienta las plantas. 5. f. Persona, individuo, habitante. U. m. en pl *Una población de 20 000 almas*. U. t. en sing. en frs. negs. *No se ve un alma en la calle* 6. f. Sustancia o parte principal de cualquier cosa. 7. f. Viveza, espíritu, energía. *Hablar, representar con alma* 8. f. Aquello que da espíritu, aliento y fuerza a algo. *El amor a la patria es el alma de los Estados* 9. f. Persona que la impulsa o inspira. *Fulano fue el alma del movimiento* 10. f. Cosa que se mete en el hueco de algunas piezas de poca consistencia para darles fuerza y solidez, como el palo que se mete en hacheros de metal, varas de palio, etc. 11. f. Hueco o parte vana de algunas cosas, y especialmente, ánima del cañón. 12. f. ánima (del purgatorio). 13. f. Pieza de hierro forjado que forma el recazo y espiga de la espada y en la parte correspondiente a la hoja va envuelta por las dos tejas de acero. 14. f. En los instrumentos de cuerda que tienen puente, como el violín, el contrabajo, etc., palo que se pone entre sus dos tapas para que se mantengan agual distancia. 15. f. *Arg.* Madero que, asentado y fijo verticalmente, sirve para sostener los otros maderos o los tablonés de los andamios.

**Animismo:** 1. m. Doctrina médica de Ernst Stahl, médico y químico alemán de comienzos del siglo XVIII, que considera al alma como principio de acción de todos los fenómenos vitales, tanto en los estados normales como en los estados patológicos. 2. m. Creencia que atribuye vida anímica y poderes a los objetos de la naturaleza. 3. m. Creencia en la existencia de espíritus que animan todas las cosas.

**Ateo:** 1. adj. Que niega la existencia de Dios. Apl. a pers., u. t. c. s.

**Gnosticismo:** 1. m. Doctrina filosófica y religiosa de los primeros siglos de la Iglesia, mezcla de la cristiana con creencias judaicas y orientales, que se dividió en varias sectas y pretendía tener un conocimiento intuitivo y misterioso de las cosas divinas.

**Empatía:** 1. f. Identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro.

**Energía:** 1. f. Eficacia, poder, virtud para obrar. 2. f. Fís. Capacidad para realizar un trabajo. Se mide en julios. (Símb. E). ~ **atómica.** 1. f. energía nuclear. ~ **cinética.** 1. f. Fís. La que posee un cuerpo por razón de su movimiento. ~ **de ionización.** 1. f. Fís. **energía** mínima necesaria para ionizar una molécula o átomo. ~ **nuclear.** 1. f. La obtenida por la fusión o fisión de núcleos atómicos. ~ **potencial.** 1. f. Fís. Capacidad de un cuerpo para realizar trabajo en razón de su posición en un campo de fuerzas. ~ **radiante.** 1. f. Fís. **energía** existente en un medio físico, causada por ondas electromagnéticas, mediante las cuales se propaga directamente ~~si~~ desplazamiento de la materia. 2. f. Fís. **energía** causada por una corriente de partículas, como electrones, protones, etc.

**Espiritualidad:** 1. f. Naturaleza y condición de espiritual. 2. f. Cualidad de las cosas espiritualizadas o reducidas a la condición de eclesiásticas. 3. f. Obra o cosa espiritual. 4. f. Conjunto de ideas referentes a la vida espiritual.

**Espíritu:** 1. m. Ser inmaterial y dotado de razón. 2. m. Alma racional. 3. m. Don sobrenatural y gracia particular que Dios suele dar a algunas criaturas *Espíritu de profecía.* 4. m. Principio generador, carácter íntimo, esencia o sustancia de algo *El espíritu de una ley, de una corporación, de un siglo, de la literatura de una época.* 5. m. Vigor natural y virtud que alienta y fortifica el cuerpo para obrar. *Los espíritus vitales.* 6. m. Ánimo, valor, aliento, brío, esfuerzo. 7. m. Vivacidad, ingenio. 8. m. diablo (ángel rebelado). U. m. en pl. 9. m. Vapor sutilísimo que exhalan el vino y los licores. 10. m. Parte o porción más pura y sutil que se extrae de algunos cuerpos sólidos y fluidos por medio de operaciones químicas. 11. m. Signo ortográfico con que en la lengua griega se indica la aspiración o falta de ella.

**Existencialismo:** 1. m. Movimiento filosófico que trata de fundar el conocimiento de toda realidad sobre la experiencia inmediata de la existencia propia.

**Filosofía:** 1. f. Conjunto de saberes que busca establecer, de manera racional, los principios más generales que organizan y orientan el conocimiento de la realidad, así como el sentido del obrar humano. 2. f. Doctrina filosófica. *La filosofía de Kant.* 3. f. Conjunto de doctrinas que con este nombre se aprenden en bs institutos, colegios y seminarios. 4. f. Facultad dedicada en las universidades a la ampliación de estos conocimientos. 5. f. Fortaleza o serenidad de ánimo para soportar las vicisitudes de la vida. 6. f. Manera de pensar o de ver las cosas. *Su filosofía era aquella de vivir y dejar vivir.*

**Mística:** 1. f. Parte de la teología que trata de la vida espiritual y contemplativa y del conocimiento y dirección de los espíritus. 2. f. Experiencia de lo divino. 3. f. Expresión literaria de esta experiencia.

**Moral:** 1. adj. Pertenciente o relativo a las acciones o caracteres de las personas, desde el punto de vista de la bondad o malicia. 2. adj. Que no pertenece al campo de los sentidos, por ser de la apreciación del entendimiento o de la conciencia. *Prueba, certidumbre moral* 3. adj. Que no concierne al orden jurídico, sino al fuero interno o al respeto humano. *Aunque el pago no era exigible, tenía obligación moral de hacerlo* 4. f. Ciencia que trata del bien en general, y de las acciones humanas en orden a su bondad o malicia. 5. f. Conjunto de facultades del espíritu, por contraposición *afísico*. 6. f. Ánimos, arrestos. 7. f. Estado de ánimo, individual o colectivo. 8. f. En relación a las tropas, o en el deporte, espíritu, o confianza en la victoria.

**Ético:** 1. adj. Pertenciente o relativo a la *ética*. 2. adj. Recto, conforme a la moral. 3. m. desus. Persona que estudia o enseña moral. 4. f. Parte de la filosofía que trata de la moral y de las obligaciones del hombre. 5. f. Conjunto de normas morales que rigen la conducta humana.

**Nihilismo:** 1. m. Negación de todo principio religioso, político y social. 2. m. *Fil.* Negación de toda creencia.

**Relativismo:** 1. m. *Fil.* Doctrina según la cual el conocimiento humano solo tiene por objeto relaciones, sin llegar nunca al de lo absoluto. 2. m. *Fil.* Doctrina según la cual la realidad carece de sustrato permanente y consiste en la relación de los fenómenos.

**Religión:** 1. f. Conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto. 2. f. Virtud que mueve a dar a Dios el culto debido. 3. f. Profesión y observancia de la doctrina religiosa. 4. f. Obligación de conciencia, cumplimiento de un deber. *La religión del juramento*. 5. f. orden (instituto religioso).

**Secta:** 1. f. Conjunto de seguidores de una parcialidad religiosa o ideológica. 2. f. Doctrina religiosa o ideológica que se diferencia e independiza de otra. 3. f. Conjunto de creyentes en una doctrina particular o de fieles a una religión que el hablante considera falsa.

Lista de escuelas del Grup Aikido-ka 2007-08

Instructor: Luis Traver

3er dan Aikikai por Tamura shihan.



Grup Aikido-ka

### ***BARCELONA CLOT***

Gimnàs Nou Ter Sport

c/ Ter, 14-16

08026 Barcelona

Telf. 93 245 56 05

<Metro L1, L2 Clot>

Lunes, miércoles y viernes de 19 a 20h

### ***BARCELONA FABRA i PUIG***

Gimnasio Emporium

c/ Concepción Arenal, 209

08030 Barcelona

Telf. 93 311 55 63

<Metro L1 Fabra i Puig>

<Renfe Sant Andreu Comtal>

Lunes, miércoles y viernes de 10 a 11:30

17:00 a 18:00h

### ***BARCELONA SAGRADA FAMILIA***

Esportiu Claror

c/ Sardanya, 333

08025 Barcelona

Telf. 93 476 13 92

<Metro L2,L5 Sagrada Familia>

Lunes, miércoles y viernes de 21:30 a 22:30h

### ***CORNELLA GAVARRA***

Gimnàs Sandow

c/ Frederic Soler, 4

08940 Cornellá de Llobregat (Barcelona) <Metro L5 Gavarr>

Telf. 93 375 29 02

Martes y jueves de 20:30 a 22h