

ASOCIACIÓN DE CULTURA TRADICIONAL JAPONESA  
AIKIKAI DE COLOMBIA

# Manual de inducción a la práctica de Aikido

---



**AIKIKAI**  
**de COLOMBIA**

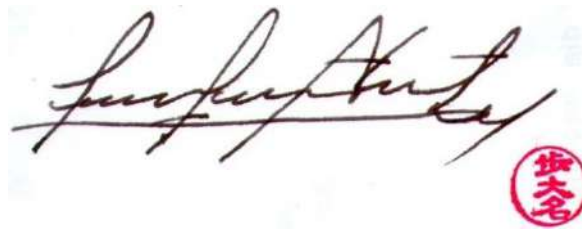
Aikikai de Colombia desde 1987 - 2020

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se desarrolla con el fin único de servir como material de enseñanza en la organización Aikikai de Colombia, el texto que se presenta a continuación es el resultado de la recopilación sistemática de conocimientos a través de la historia de nuestra organización, así como fruto de una exploración personal de diferentes textos relacionados con el Aikido de los cuales se hacen las respectivas referencias bibliográficas.

El principiante en Aikido tiene numerosas dudas al iniciar su práctica y es conveniente proveerle de bases teóricas suficientes que sirvan como sustento a su proceso de aprendizaje, de ahí que este manual está enfocado principalmente a aquel que inicia sus días en el Aikido. Aquellos que inician su proceso de crecimiento son la base fundamental de toda escuela de artes marciales, en especial en nuestra organización, de ahí que son los más importantes y a quienes van dirigidos estos esfuerzos.

Espero que este material sea de suma utilidad para el lector, que resuelva algunas dudas y sirva como motivación para continuar en la práctica del Aikido.



A handwritten signature in dark ink, reading "Luis Fernando Aldana". To the right of the signature is a red circular seal containing the Japanese characters "六段" (Rokudan), indicating the author's rank as 6th Dan.

Luis Fernando Aldana

Presidente Aikikai de Colombia

6to Dan Aikido Aikikai Hombu Dojo

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	2
TABLA DE CONTENIDO .....	3
CONCEPTOS BÁSICOS DEL AIKIDO .....	5
Historia del aikido y de su fundador .....	5
Desarrollo práctico del aikido .....	7
Estructura organizacional del aikido y sus principales escuelas.....	9
Enseñanzas de Osensei.....	12
Testamento espiritual de Osensei .....	12
Poemas de Osensei.....	14
Desarrollo del aikido en Colombia.....	16
Organización Sansuikai internacional.....	21
EL DOJO UN OASIS ESPIRITUAL .....	22
Partes del dojo.....	23
Reglas del dojo.....	23
Reglas del practicante .....	24
Etiqueta sobre el tatami .....	25
La interiorización del aikido.....	28
El hara y el koshi .....	28
El hara .....	28
El koshi .....	29
El ki –respiración y espíritu .....	30
Principios del aikido .....	31
Historia y utilización de la hakama .....	32
Las siete virtudes del Budo.....	35
Como doblar la hakama.....	40
REFERENCIAS .....	41
REQUERIMIENTOS PARA EXÁMENES .....	42
Movimientos básicos de aikido tai sabaki - ashi sabaki.....	42
Requerimientos de armas para test .....	42



Requerimientos técnicos .....	51
ANEXOS .....	52
Carta de afiliación .....	52
Reglamento para instructores y dojos afiliados al Aikikai de Colombia .....	53
Requisitos para presentar los exámenes de Kyu y precios. Programa de uchideshi .....	54
Glosario.....	55
Principales ataques del aikido .....	58
Números en japonés.....	1

## CONCEPTOS BÁSICOS DEL AIKIDO

### Historia del aikido y de su fundador



*Figura 1 Morihei Ueshiba, Fundador del aikido*

Es imposible hablar del Aikido y su historia sin hacer una reseña de la vida del fundador, por esto uno de estos dos aspectos en esta sección, la literatura que referencia la vida del fundador es extensa y variada se cuentan historias fantásticas acerca de episodios de su vida hasta el punto de en ocasiones mitificar a este ser humano.

El fundador del Aikido es Morihei Ueshiba (figura 1), más conocido entre los practicantes de aikido como Osensei (gran maestro). Las escuelas tradicionales de artes marciales estaban diseminadas a lo largo de Japón y sus enseñanzas se convirtieron en preciados tesoros de clanes y familias, en este contexto, al final del periodo en el cual los Samurái eran la clase predominante en Japón es donde nace Morihei Ueshiba el 14 de diciembre de 1883 en Tanabe. Ueshiba era hijo de un mercader, miembro del consejo local. Continuamente se ha dicho que, en sus primeros años, Morihei fue una persona débil y enfermiza, a pesar de lo anterior, accedió a una educación relativamente normal para su época. Su padre, Yoroku, se preocupó por brindar una buena formación académica y espiritual, fue así como recibió instrucción religiosa desde muy pequeño a la par con la formación tradicional en las escuelas a las que asistió.

En 1901, a la edad de 18 años, Morihei emprende un viaje a Tokyo y establece en esta ciudad una tienda. Durante este periodo, Ueshiba recibe entrenamiento en artes marciales, especialmente en la escuela de Jujutsu Tenjin Shinyo Ryu y Shinkage Ryu de esgrima. Después de un breve periodo en Tokio, es que Ueshiba regresa a Tanabe debido a problemas de salud. En 1903, se enlista en el ejército y es enviado a Osaka en donde estudia el estilo de Ju jutsu yagyū Ryu siendo esta otra influencia importante en el desarrollo posterior de sus habilidades marciales.

*Figura 2 Sokaku Takeda - 1888*

Morihei Ueshiba abandona el ejército en 1907 y regresa a Tanabe en donde continua su entrenamiento en Jujutsu y Judo. En 1910, se interesa por viajar a Hokaido para ser uno de los colonizadores de esa región. Es en la isla de Hokaido donde se encuentra por primera vez con el maestro Sokaku Takeda (figura 2), cabeza del Daito Ryu Aikijujutsu, una escuela que guardaba una tradición marcial de varios cientos de años. Ueshiba pide permiso a Takeda para ser su alumno y es así como se inicia una duradera amistad y un periodo de práctica muy representativo en el posterior surgimiento del Aikido que conduce a que Ueshiba obtenga el título de instructor oficial de Daito Ryu.



En 1919, Ueshiba decide regresar a Tanabe debido a problemas de salud de su padre, y en su camino de regreso a casa decide visitar Ayabe, en la prefectura de Kyoto, lugar donde se encontraba el centro de práctica del Omoto Kyo, un recientemente fundado grupo religioso presidido por Onisaburo Deguchi, persona de quien Osensei recibió gran influencia para el desarrollo espiritual del Aikido.

Según Jhon Stevens, biógrafo de Osensei, Ueshiba estaba muy interesado en el Omoto Kyo y su práctica religiosa, pasando en Ayabe varios días estudiando las doctrinas y prácticas de la meditación Omoto, así como sus técnicas de purificación. Posterior a la muerte de su padre, Osensei se estableció en Ayabe con su familia con el fin de vivir a plenitud la doctrina del Omoto Kyo, en su sede principal, junto a Deguchi (Figura 3).

*Figura 3 Onisaburo Deguchi*



En Ayabe, Ueshiba rápidamente se incorporó en la vida del Omoto, cuyos preceptos doctrinales se relacionan con la comida natural y el desarrollo artístico como la madre de la religión. Dado lo anterior fue como dedicó sus días en Ayabe al desarrollo de las artes marciales entre los miembros de la religión, en combinación con la práctica de la Agricultura, la poesía y la caligrafía. Según Stevens, hay dos razones por las cuales Ueshiba abrió su primer Dojo en Ayabe durante el periodo; una fue buscar un medio para conservar un buen nivel de salud entre los practicantes de Omoto y otra para instruir marcialmente a los guardaespaldas de Deguchi. Su enseñanza se concentraba en Daito Ryu Aikijujutsu tal como lo había aprendido de Takeda, quien incluso en dos ocasiones visitó Ayabe.



Con el tiempo, Ueshiba se convirtió en el guardaespaldas oficial de Deguchi y en 1924 lo acompañó en su empresa de fundar una nación basada en las enseñanzas religiosas del Omoto. Junto con Ueshiba y otros pocos seguidores, Deguchi se embarca en lo que se llamaría posteriormente "la aventura mongola." En el curso del viaje, ellos fueron detenidos, sentenciados a muerte por dirigentes regionales chinos, gracias a la intermediación del consulado japonés, liberados y enviados de vuelta a Japón

Paulatinamente el prestigio de Ueshiba como maestro fue haciéndose más grande y comenzó a impartir instrucción al interior de los círculos militares. Durante la década de los 20's. Ueshiba fue invitado en varias ocasiones a dar exhibiciones de su a los más importantes oficiales del ejército y la armada imperial. Finalmente, y con la aceptación de Deguchi, viaja a Tokyo bajo el auspicio del almirante Isamu Takeshita (Figura 4) con el fin de establecer un Dojo en esta ciudad.

*Figura 4 Isamu Takeshita*

De acuerdo con las enseñanzas del Omoto Kyo, que basaba sus preceptos en las prácticas shintoistas, las artes marciales fueron camino de Osensei para predicar su mensaje hermandad, paz, amor y la importancia del arte en la religión. Finalmente, la separación con Deguchi ocurre a finales de los 20's y permitió que Osensei siguiera con su camino en las artes marciales. Durante los años 30's, Ueshiba enseñó con ahínco su Aiki-Budo en los círculos militares y se estableció en Tokio, incluso llegó a ser maestro del primer ministro de ese entonces, el Almirante Tojo.

1942 es una fecha que los practicantes de Aikido tenemos muy en cuenta pues es el año en que Ueshiba deja el Dojo de Tokio en manos de Kisshomaru, su hijo, y se retira a Iwama, una población en la prefectura de Ibaragi. Debemos tener en cuenta que por ese entonces Osensei contaba ya con 60 años y pensó que era tiempo para dedicarse a la agricultura. Compró una finca de 17 acres y construyó un Dojo al aire libre. Esta decisión fue motivada por la situación política del momento, pues gracias a la guerra por ese entonces se vivía un caos total que contradecía los principios de armonía y paz que estaba pregonando.

En el periodo de Iwama es que aparece por primera vez la palabra Aikido, haciendo la distinción entre jutsu y do que describimos anteriormente y comienza un proceso de perfeccionamiento y refinación de las técnicas de Aikido.



En 1948, al terminar el veto que las fuerzas de ocupación estadounidenses habían colocado para el desarrollo de las artes marciales, nace la fundación Aikikai en el dojo de Tokio y toma éste el nombre de Hombu Dojo; sitio que hasta hoy sigue siendo el centro máximo del Aikido en el mundo. En la década de los 50's Osensei continúa enseñando en Iwama y viajando continuamente para impartir sus enseñanzas. Es por esos años cuando comienza a difundirse la práctica de aikido por el mundo, iniciando por Estados Unidos. Osensei se encarga de dejar en sus alumnos más cercanos o uchideshi, un legado de generosidad para toda la humanidad al promover sus misiones de enseñanza en diferentes latitudes.

*Figura 5 Aikikai Hombu Dojo Japón en la actualidad*

Después de una fructífera existencia, Morihei Ueshiba muere el 26 de abril de 1969 y son sus alumnos los responsables de promover la expansión del Aikido. Si bien, durante los 50's se hicieron los primeros intentos por exportar el Aikido, en los 60's es que vemos el gran auge que tomó cuando muchos de los alumnos directos del fundador se establecieron en los Estados Unidos y Europa, los occidentales se interesaron por las artes marciales a raíz de las películas de acción y se abrieron dojos alrededor en casi todos los países a través de una red de organizaciones bastante extensa.

## Desarrollo práctico del aikido

Como ya vimos, el Aikido recibe influencia de muchas artes y corrientes marciales, Westbrook y Ratti desarrollan un importante esquema presentado anteriormente y permite establecer las principales fuentes de inspiración del Aikido. Tanto basados en la historia del Aikido y las artes marciales, como en el esquema anterior nos podemos dar una idea general de la manera cómo surge el Aikido, pero aún es necesario profundizar en los conceptos básicos del arte. El Aikido es un arte netamente defensivo y busca controlar el ataque de un adversario mediante el uso de movimientos suaves y fluidos. Utiliza proyecciones e inmovilizaciones logran aprovechar la energía del atacante para obtener su control sin provocarle daño. Es conveniente aquí profundizar en el significado de la palabra Aikido; el Aikido se compone de tres Kanji cuyo significado se presenta a continuación:



Ai: Unión, armonía, coordinación. El Kanji se compone de tres signos, el primero es un tejado protector, el segundo una barra horizontal que simboliza la unidad y el tercero un rectángulo que se refiere al cuaternario inferior, principio metafísico relacionado con la manifestación material (las cuatro dimensiones espaciotemporales), por ello su significado como boca que expresa o abertura vacía por la que emerge todo lo creado. Esa cualidad de vacío, vacuidad, es la que le permite ser la fuente de la creación.



Figura 6 Kanji de ai



Figura 7 Kanji de ki

Ki: La fuerza vital, la energía manifestada, el espíritu. El ideograma está formado por tres signos. El primero representa las nubes del cielo; el segundo el aliento, el soplo vital, el vapor y el éter y el tercero una espiga de arroz desgranada como símbolo del alimento generador de energía.

Do: Estudio, camino, búsqueda, vía. El símbolo inferior simboliza el hecho de caminar hacia un ideal, mientras que el superior una cabeza con los cabellos arreglados como referencia de "el soberano", "el jefe principal", "el origen de algo". Su significado global se entiende como la búsqueda de un ideal.



Figura 8 Kanji de do

En la aproximación personal, los practicantes encontrarán en el Aikido lo que están buscando, si es técnica de defensa personal aplicable, esclarecimiento espiritual, salud física o paz mental. Osensei dio énfasis a los aspectos morales y espirituales de este arte, poniendo gran peso en el desarrollo de armonía y paz. "El Camino de Armonía del Espíritu" es una manera que "Aikido" puede traducirse en español. Esto todavía es verdad en Aikido de hoy, aunque dependiendo del estilo propio de cada escuela, se da



énfasis a los aspectos más espirituales en mayor o menor cantidad. Aunque la idea de una disciplina marcial que se esfuerza por la paz y la armonía puede parecer paradójica, este es el principio más básico del arte.

El AIKIDO como un camino de perfección personal, afecta al hombre en su aspecto físico, mental y espiritual. Es una disciplina calculada para penetrar en el más íntimo significado del principio de no resistencia. El entrenamiento ha de ser global, por lo que el método o sistema de enseñanza que se basa en los siguientes fundamentos:

- ✓ Conocimiento del practicante (edad, talla, sexo, salud, etc.) respetando la personalidad de cada alumno y permitiendo su expresión espontánea, o su estilo personal, dentro de ciertos parámetros establecidos.
- ✓ El aprendizaje sólo es educativo cuando alcanza determinado nivel de intensidad y un número mínimo de repeticiones da cada movimiento.
- ✓ Se procura que el esfuerzo alcance cierta intensidad, sin llegar a los límites fisiológicos. Cada alumno dosifica su forma de entrenamiento según su propia capacidad.
- ✓ Se motiva siempre al alumno, a través de situaciones o ejercicios que le ayuden a conocerse mejor, probarse y afirmar sus valores.

La enseñanza del AIKIDO es ante todo práctica, es decir que el alumno aprende tratando de realizar con su cuerpo lo que ha demostrado el profesor. Para esto se requiere una demostración clara, exacta, correcta e impecable por parte del profesor, la imitación consciente y repetitiva al principio, e intuitiva e inconsciente más adelante por parte del alumno; este tipo de metodologías las podemos también observar en la mayoría de artes japonesas, según los preceptos de la influencia zen, la técnica se obtiene mediante una enseñanza directa del maestro a discípulo por medio de ejemplos sin muchas consideraciones teóricas o explicaciones verbales.

## Estructura organizacional del aikido y sus principales escuelas

Es importante aclarar que, en el momento del fallecimiento del fundador, ya se había establecido la fundación Aikikai y el Hombu dojo que dirigía su hijo Kisshomaru Ueshiba (Figura 8) era el lugar de referencia mundial del Aikido. Kisshomaru, al morir su padre recibió el título de Doshu o Guardián de la Tradición y su trabajo se enfocó a fortalecer estructuralmente las organizaciones de Aikido, hasta 1999 cuando falleció y su hijo Moriteru Ueshiba pasó a ser el Doshu y cabeza del Aikido.

Incluso antes de morir Osensei, sus alumnos se dedicaron a enseñar el arte, y varios de sus más prominentes seguidores generaron sus propias organizaciones fundaron sus propios estilos de Aikido. De ahí que se generaron diferentes escuelas diferentes al Aikikai que es el estilo más divulgado. Las principales escuelas son:



Figura 9 Kisshomaru Ueshiba



**Aiki Budo:** Éste es el nombre dado al arte que O Sensei enseñaba en su primera etapa. Está muy ligado a las formas Jutsu que existían antes, tales como Daito-ryu Aiki-jutsu. Se considera que es una de las formas más duras de Aikido. La mayoría de los primeros estudiantes de Osensei empezó durante este periodo y muchas de las primeras formas práctica fuera de Japón llevaban este estilo (Abbe-sensei enseñó este estilo en el Reino Unido en los años cincuenta).

Figura 10 Morihei Ueshiba junto con Minoru Mochizuki - 1951

**Yoseikan:** Esta forma fue desarrollada por Minoru Mochizuki quien fue uno de los primeros alumnos de O Sensei, también aprendió de Kano Sensei en el Kodokan. Este estilo incluye elementos de Aiki-Budo junto con aspectos de Karate, Judo y otras artes.

**Yoshinkan:** Éste es el estilo difundido por el Gozo Shioda. Shioda-sensei estudió con Osensei a partir de la mitad de los años treinta. Después de la guerra fue convencido para que enseñara y fue así como se formó la organización conocida como Yoshinkan. En contraste de muchas de las organizaciones que surgieron más tarde, el Yoshinkan siempre ha mantenido relaciones amistosas con el Aikikai, durante y después de la vida de O Sensei. El Yoshinkan es un estilo duro de Aikido, generalmente relacionado con eficacia práctica y técnicas físicamente robustas. Se enseña a la Policía japonesa.



Figura 11 Gozo Shioda

**Aikikai:** El Aikikai es el nombre que recibe el estilo encabezado por Moriteru Ueshiba (Figura 11), el nieto de O Sensei, difundido bajo el amparo de la Federación Internacional de Aikido. La mayoría considera esta escuela como la principal línea en el desarrollo del Aikido. En realidad, este "estilo" es más una serie de ramas que un estilo específico, ya que muchos miembros de esta organización enseñan el Aikido de una manera diferente. El Aikido enseñado por Ueshiba-Sensei es generalmente grande y fluido, con un énfasis en un programa de estudios estandarizado y poco énfasis en entrenamiento de armas. Otros maestros de esta organización dan mucha relevancia a la práctica de armas.

Figura 12 Moriteru Ueshiba

**Iwama-Ryu:** Es el estilo enseñado por Morihiro Saïto, tiene base en el dojo de Iwama, generalmente es considerado lo suficientemente distinto de la corriente principal Aikikai para ser nombrado individualmente, aunque todavía es parte del Aikikai. Saïto Sensei fue el uchideshi que más tiempo acompañó a de Osensei, empezó en 1946 y se quedó con él hasta su muerte, Saïto Sensei murió en mayo de 2002 y su hijo Hitohiro Saïto tomó las riendas de su escuela. Saïto Sensei dice que intenta conservar y enseñar el arte exactamente como le fue enseñada por el fundador. Técnicamente Iwama-ryu muestra parecerse al Aikido de O Sensei de principios de los años cincuenta, cuando enseñaba en el dojo de Iwama. El repertorio técnico es más grande que en la mayoría de los otros estilos y mucho énfasis se pone en entrenamiento de armas.



Figura 13 Morihiro Saito y Hitohiro Saito

**Las Escuelas "Ki" o Shin Shin Toitsu Aikido:** Una de las divisiones más notables en el Aikido mundial ocurrió en 1974 cuando Koichi Tohei, entonces el Instructor Principal del Aikikai, salió de esa organización y fundó el Ki No Kenkyukai para enseñar Aikido con énfasis fuerte en los conceptos de Ki. Desde ese entonces, ha habido poca interacción entre las escuelas tradicionales y las escuelas Ki.

Figura 14 Koichi Tohei



**Tomiki-Ryu o Shodokan:** otra de las grandes divisiones en la historia del Aikido ocurrió en vida de Osensei cuando Kenji Tomiki propuso “racionalizar” el entrenamiento del Aikido utilizando Katas y competencias. Desde ese tiempo, ha habido poca relación entre las escuelas Tomiki y la línea principal en el Aikido. En los últimos años han surgido corrientes del Tomiki-Ryu que han abandonado la idea de la competencia. Siendo Kenji Tomiki, uno de los primeros estudiantes de O Sensei, así como del fundador del Judo Jigoro Kano, creyó que una racionalización del entrenamiento del Aikido, siguiendo las líneas que Kano Sensei desarrollo para el Judo haría más fácilmente la enseñanza, en las universidades japonesas. Además, él creyó que introduciendo un elemento de competición se lograría mejorar y enfocar la práctica ya que no se probaría en combate real. Este último punto de vista sería la causa de la división con Osensei quien firmemente creyó que no había ningún lugar para la competición en el entrenamiento de Aikido.

Figura 15 Kenji Tomiki



### Ueshiba y sus uchideshi



Figura 16 Osensei con algunos de sus uchideshi (segunda fila, segundo de izquierda a derecha Yamada Sensei)



Figura 17 Minoru Kurita, Kenji Shimizu, Mitsugi Saotome, Mitsunari Kanai, Akira Tohei, (para 1965) Waka sensei Kisshomaru Ueshiba, Shuji Maruyama, and Nobuyuki Watanabe. En el centro el fundador Morihei Ueshiba



Figura 18 1. Kobayashi Yasuo sensei, 2. Tamura Nobuyoshi shihan 3. Noro Masamichi shihan 4. Yamada Yoshimitsu shihan (1957)

## Enseñanzas de Osensei

### Testamento espiritual de Osensei

Ya que AI (armonía), es igual que AI (amor), he decidido llamar mi único BUDO, AIKIDO, aun cuando la palabra AIKI sea una palabra antigua. El sentido en que esta palabra era utilizada por los guerreros de la antigüedad es fundamentalmente distinto del sentido en el que yo la utilizo. El AIKI no es una técnica para pelear contra el enemigo o para defenderse de él. Es la manera de reconciliar el mundo. Y hacer que todos los seres humanos sean una sola familia. El secreto del AIKI es armonizarse uno mismo con el universo y llevarnos a un acuerdo con este mismo. Él que ha conquistado el secreto del AIKI tiene el universo en sí mismo y puede decir: “yo soy el universo”, yo nunca soy vencido por un enemigo, por más veloz que sea su ataque, no es una cuestión de velocidad, porque simplemente la lucha ha terminado antes de haber empezado.



Figura 19 Osensei 1938



Figura 20 Osensei entrenando con tres uke al mismo tiempo

Cuando el enemigo trata de pelear conmigo (yo, el universo mismo), él debe romper la armonía del universo, por consiguiente, en el preciso instante en que él tiene la intención de pelear conmigo, ya está derrotado (no se pelea contra el amor). No hay medida alguna de tiempo veloz o lento. El aikido es no resistencia, y el que ya no resiste, es siempre victorioso. Los que tienen la mente desviada, una mente de discordia, ellos han sido vencidos desde el principio. Pregúntense, ¿entonces cómo es posible enderezar la propia mente desviada? ¿Purificar el propio corazón y estar en armonía con todas las actividades de todas las cosas de la naturaleza? Habría de hacer propio el corazón de Dios. Él, es el gran amor presente en cada lugar y tiempo del universo.

No hay discordia en el amor, no hay enemigo del amor. Una mente en discordia, que piensa en la existencia de un enemigo ya no es coherente con la voluntad de Dios.

Los que están de acuerdo con esto (la existencia del enemigo) no pueden estar en armonía con el universo. El BUDO de ellos es destructivo, no es un BUDO constructivo. Por consiguiente, competir en las técnicas, la victoria o la derrota, no son verdadero BUDO. El verdadero BUDO no conoce derrota. No ser nunca vencido significa vencer. La voluntad de discordia en sí mismo (conflicto), significa cumplir la propia misión de dar. No es simple teoría, es práctica. Después hay que aceptar potencia de la unión con la naturaleza.

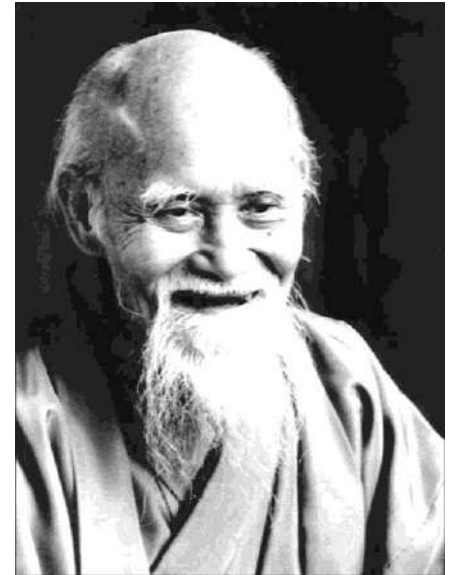


No miren a los ojos del adversario, porque vuestra mente será arrastrada en sus ojos, no miren su espada, porque serán matados por ella. No miren porque vuestro espíritu será distraído.

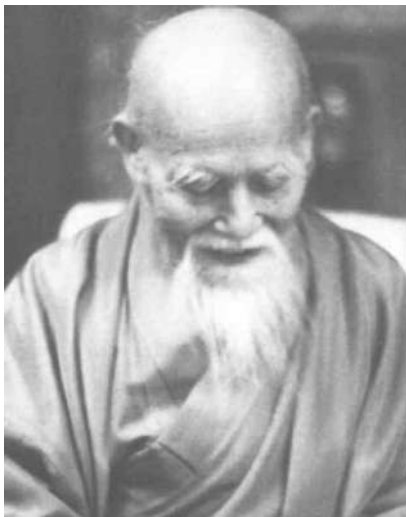
El verdadero BUDO, es cultivar la energía (KI) con la cual, se atrae al adversario. Para esto todo lo que tengo que hacer es mantenerme constante en esta vía (DO). También estar de espaldas al enemigo es suficiente. Cuando él ataca golpeándome, se herirá a sí mismo con la propia intención de golpearme. Soy un todo único con el universo y nada más. Cuando yo estoy parado, él será arrastrado hacia a mí. No hay tiempo ni espacio delante de Ueshiba. Ustedes se equivocan si piensan que BUDO significa tener adversarios y enemigos, ser fuerte y hacerlos caer.

*Figura 21 Osensei entrenando con el jo*

CENTRO DEL UNIVERSO. En aikido es necesaria una mente que esté al servicio de la paz para todos los seres del mundo. No la mente de uno, que desea ser fuerte y que practica solamente para hacer caer a los adversarios. Cuando alguien pregunta que si los principios de mi AIKI-BUDO, son sacados de la religión, yo contesto: No, los principios de mi verdadero BUDO iluminan las religiones. Y las llevan a su cumplimiento. Yo estoy sereno donde sea que me ataquen. No tengo apego con la vida y la muerte.



*Figura 22 Osensei en sus últimos años de vida*



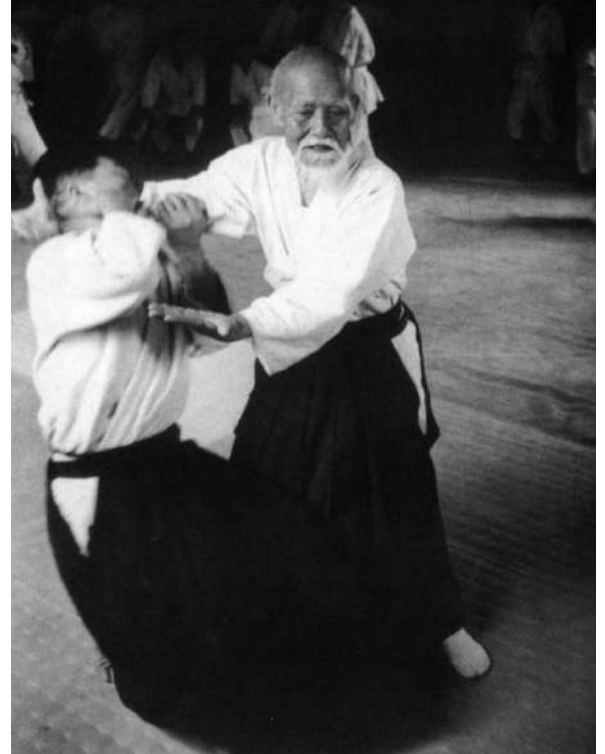
Yo dejo cada cosa como esta, para Dios. Se desprendido de la vida y de la muerte y ten una mente que deje cada cosa a él, (a Dios), no solamente cuando eres atacado por un adversario, sino también en la vida de todos los días. El verdadero BUDO es una obra del amor. Es dar vida para todos los seres y no matarlos ni combatirlos.

El amor es la deidad protectora de todas las cosas, nada puede existir sin ello. El aikido es la realización del amor. No hago de los hombres mis amigos. ¿Entonces quien es mi amigo?, Dios. Este mundo no va bien porque la gente se hace amigos, diciendo y haciendo cosas tontas. Los seres del bien y del mal son todos, una sola familia, unidos en el mundo del aikido. Esto evita cualquier apego, (no considere el bien y el mal cosas separadas entre sí). El aikido pone a todos los seres en constante crecimiento y desarrollo, y está al servicio del cumplimiento del universo.

*Figura 23 Osensei meditando*

En el aikido controlamos la mente del adversario antes del encuentro con él. Es decir, lo arrastramos en nosotros. Adelantamos en la vida con esta atracción en nuestro espíritu e intentamos tener una visión entera del mundo. Incesantemente nosotros predicamos que las luchas no debieran existir. Por este motivo prohibimos los encuentros en aikido. El espíritu del aikido es el de un ataque de amor y de una práctica de pacífica reconciliación. Con este fin nosotros enlazamos y unimos los adversarios con la potencia de la voluntad del amor. Con el amor somos capaces de purificar a los demás. Hay que entender el AIKIDO primero como BUDO, luego como un tipo de servicio para construir la familia del mundo. El AIKIDO no es solo para un país, o para una sola persona. Su fin es el cumplimiento de la obra de Dios. El verdadero BUDO es la protección del amor de todos los seres con un espíritu de reconciliación. Reconciliación significa permitir el cumplimiento de la misión de cada uno. “La vía” significa ser uno con la voluntad de Dios y practicarla. Si estamos, aunque sea solo en una mínima parte alejados de ella, (la voluntad de Dios), ya no es la “la vía”. Podemos decir que el AIKIDO es una manera de barrer los demonios con la sinceridad de nuestro respirar, “KI” en vez de espada. Es decir, dirigir el mundo orientado hacia los demonios, hacia el mundo del espíritu.

*Figura 24 Osensei entrenando en Hombu Dojo*



Esta es la misión del AIKIDO. La voluntad del mal cae vencida y el espíritu se eleva en la victoria. Entonces él llevará sus frutos en el mundo. Sin el BUDO una nación va a su ruina. Ya que el BUDO es la vía de la protección del amor y la fuente de las actividades científicas.

Los que tratan de estudiar el aikido deberían de abrir sus mentes, escuchar la sinceridad de Dios a través del aiki y practicarla y mejorar si ningún obstáculo. Quiero que las personas gentiles escuchen la voz del aikido. Esto no es para corregir a los demás, es para corregir tu propia mente. Esto es el aikido.

Esta es tu misión y debiera ser tu misión.

## Poemas de Osensei

Las siguientes son algunas de las enseñanzas que Osensei plasmó en su libro “El Arte de la Paz” a través de Poemas.

«La verdadera Vía de las armas consiste, no solamente en neutralizar al enemigo, sino en dirigirlo, de tal forma, que abandone voluntariamente su espíritu hostil.»

«Ganar o perder, o medirse con otro técnicamente no es el verdadero Budo. El verdadero Budo no conoce la derrota. No ser jamás vencido significa no combatir nunca.»

«La verdadera autodefensa no es solamente el estudio y la aplicación de técnicas corporales. Es ante todo la modificación completa de la mente. Debemos cambiar de conciencia. Algunas técnicas y un cuerpo vigoroso no son suficientes, son sólo instrumentos al servicio del espíritu. Aquellos que no están de acuerdo con esta enseñanza no pueden vivir en armonía con el Universo. Su Budo es el de la destrucción.»

«Vencer quiere decir derrotar el espíritu de desacuerdo en uno mismo. Aquel que es dueño de sí mismo y se trasciende a sí mismo, por una victoria justa está seguro de vencer.»



Figura 25 Osensei ejecutando kokyunage

«Tales instantes de verdad sólo contienen el vacío. La muerte no existe, sólo hay espíritu eterno. No huyas al pasado, no sueñes con el futuro. Vive el instante presente. Así descubrirás la verdadera esencia del ser.»

«Vuelvo al lugar de donde vine.»

«Defender su patria, es defenderla por amor ¡no atacar jamás! Esa es la regla.»

«Arde. Es la cólera en el corazón. Humea. Es una injuria que vuestro enemigo profiere contra vosotros. Guardaros bien de extinguirla con violencia, no os venguéis, no os defendáis, sino da lugar a esa cólera. Dejadla humear un poco y que se extinga por sí misma. Si humea es que se extingue. No la apaguéis por la fuerza, dejad que se exhale y se pierda inútilmente en medio del aire sin heriros ni alcanzaros.»

«El Maestro sólo es Maestro porque, olvidándose de sí mismo, ha transmitido su saber a sus alumnos, y a través de ellos, a aquellos que vendrán más tarde. El discípulo sólo es discípulo porque se entrega totalmente a su Maestro.»

«La Vía de la Perfección en una lucha sin tregua y no puede realizarse sino gracias a la adaptabilidad de nuestro espíritu.»

«Mi Dojo es la Naturaleza, es el Universo. Es un templo construido por la Voluntad Suprema.»

«En el principio era la Fuerza Original que llamamos Ki. Esta fuerza se manifestó por un sonido o un Verbo y creó el mundo en que vivimos. Como consecuencia, nuestras vidas son una parte del Universo, y cada uno de nosotros, hasta el más débil, posee el Ki, es decir, una fuerza interna muy grande que le fue dada en su nacimiento.»

«Encontrar el punto débil es la Vía de las armas. Vuestro Ki o aliento debe de coincidir con el del Universo. Podréis entonces transformar el estado mental de vuestro adversario en el instante fugitivo de su impotencia.»

«Los movimientos rítmicos que ejecuto, acompañándolos con sonidos, demuestran que cada uno de mis gestos rechazo y absorbo la Energía Cósmica.»

«El Espíritu es el creador, el hombre eterno insuflando la vida a todas las cosas... En el interior del círculo, el Ki del Universo es dirigido hacia el proceso de la creación, de la evolución, de la protección.»

«Comprended las relaciones de los sonidos incorporándolos a las técnicas corporales del Aikido.»

«El Aikido es la Vía de la Armonía entre el hombre y el Universo.»

«En el Aikido hay un buen y un mal amor. El Aikido salvaguarda lo bueno e intenta purificarnos caminando por el sendero de la rectitud.»

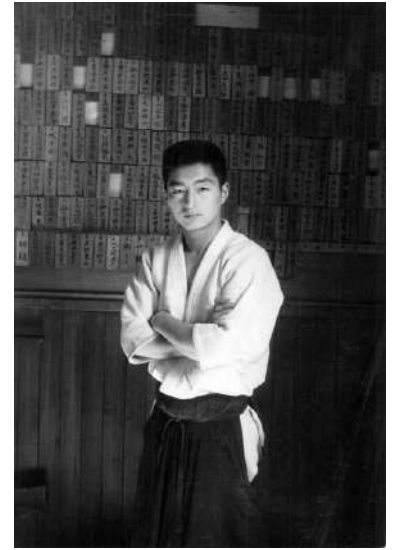
«El Aikido es la no-resistencia y puesto que no se resiste sale siempre victorioso.»

## Desarrollo del aikido en Colombia

La Entrada a Latinoamérica estuvo a cargo del Sensei Yoshimitsu Yamada Shihan 8º Dan (Figura 25), discípulo directo del fundador. Yamada Sensei nació en 1938 y llegó al Aikido a través de su tío, Tadashi Abe quien era uchideshi de Osensei en los primeros años del Aikido. Conoció el arte a la edad de 18 años, posteriormente se hizo uchideshi de Osensei y lo acompañó por cerca de 8 años, en 1964 emprende su viaje a New York donde se establece hasta hoy.

*Figura 26 Yamada Sensei en sus veintes en Hombu Dojo*

Yamada Sensei se encargó de llevar el Aikido a través de sus alumnos a la mayoría de los países latinoamericanos, entre ellos Colombia, los cuales se agrupan a través de Sansuikai Internacional. En 1987 se inicia la práctica del AIKIDO en Colombia, en ciudad Bogotá D.C., a cargo del Sensei Luis Fernando Aldana procedente de Venezuela. En 1989 el Sensei Aldana continúa sus prácticas en el gimnasio de Judo del Coliseo el Salitre, para más tarde, en 1993, conformar el grupo de Aikido de la Universidad de los Andes, de donde provienen en la actualidad, gran parte de los instructores y practicantes avanzados de la organización en Colombia.



En este momento ya existen más de 80 cinturones negros graduados por la organización. En 1987 nace la Asociación de Cultura Tradicional Japonesa AIKIKAI de COLOMBIA, que tiene como Presidente al Sensei Luis Fernando Aldana actualmente 6to Dan – Shidoin, autorizado para dar cinturón negro en Colombia, con la dirección didáctica del Sensei Yoshimitsu Yamada. Dos años más tarde la Asociación es reconocida por Hombu Dojo de Tokyo a través de Sansuikai internacional.

*Figura 27 Sensei Luis Fernando Aldana con el Doshu en Hombu Dojo*

A partir de 1997 se han conformado otros grupos de Aikido en las ciudades de Cali, Cartagena, Bucaramanga, Medellín, Manizales, Popayán, Pasto, las Universidades Nacional, Unidades, y Cauca. A la fecha, se cumplen 30 años de fundación del aikido en Colombia.



Figura 28 Sensei Aldana 1987



Figura 29 Sensei Aldana ejecutando Iriminage



Figura 30 Seminario Internacional Con Sensei David Halprin 2012



Figura 31 Sensei Aldana 2003

*Figura 32 Seminario Internacional Sensei Donovan Waite Shihan (Universidad Nacional) 2013*



*Figura 33 Sensei Aldana 2008*



*Figura 34 Seminario Internacional Sensei Donovan Waite Shihan (Universidad Nacional) 2013*



*Figura 35 Sensei Aldana en una de las Integraciones de dojos de Bogotá 2014*



*Figura 36 Sensei Aldana en una de las Integraciones de dojos de Bogotá 2014*



*Figura 37 Sensei Donovan y Sensei Aldana en entrega de grados 2014*



*Figura 38 Sensei Yoshimitsu Yamada y Sensei Luis Fernando Aldana 1986*



*Figura 39 Sensei Yoshimitsu Yamada (ejecutando Iriminage) y Sensei Luis Fernando Aldana 1987*



Figura 40 (2012) Seminario de celebración de los 25 años del aikido en Colombia



Figura 41 Luis Fernando Aldana Sensei y Steve Pimsler Sensei en la entrega del 6to Dan de Sensei Aldana - 2016

## Organización Sansuikai internacional



AIKIDO 合気道 SANSUIKAI 山水会 INTERNATIONAL es una asociación de Yamada Sensei, 山水会 Shihan, 8vo dan, constituida por sus alumnos en el mundo.

SAN山: Montaña. SUI水: Agua KAI会: Asociación. Es una organización sin fines de lucro, reconocida directa y oficialmente por Aikikai合気会, Tokio, Japón.

“Aikido Sansuikai International fue fundada por Yoshimitsu Yamada Shihan para ayudar y apoyar organizaciones o escuelas individuales de Aikido que necesiten enseñanza, ayuda y consejos para su actividad de Aikido.”

Figura 42 Sensei Yoshimitsu Yamada

Todos los miembros están bajo Aikikai Hombu a través de Yoshimitsu Yamada Shihan y afiliados a la USAF. Yoshimitsu Yamada Shihan tiene el control y la responsabilidad, sin embargo, todos los miembros son libres de hacer oír su voz, sus requerimientos y sus opiniones.”

Figura 43 Yoshimitsu Yamada Shihan

Yamada Sensei es el Presidente y Asesor Técnico de Aikido Sansuikai International. El objetivo de esta organización es promover la amistad entre sus miembros y difundir la práctica y enseñanza del Aikido, todo bajo las regulaciones de Aikikai y bajo el espíritu del fallecido creador del Aikido, Morihei Ueshiba, Osensei.

La dirección actual de Aikikai está en manos de su líder, Moriteru Ueshiba, Doshu, nieto del Fundador.



合気道山水会

Figura 44 Aikido Sansuikai. Caligrafía Original de Yamada Sensei

## EL DOJO UN OASIS ESPIRITUAL



Al entrar por primera vez en un dojo de artes marciales, los occidentales se sienten perturbados o impresionados por los saludos continuos y las demás expresiones de etiqueta. Puede que parezcan que son exagerados, superficiales e inútiles. No obstante, cada regla concierne a la seguridad y al bienestar de todos.

Figura 45 Shihan Waite ejecutando jujinage

La vida cotidiana está llena de usos y costumbres que permiten la comunicación y disminuyen el riesgo de malos entendidos. Esta función adquiere mayor importancia en una sociedad guerrera donde la violencia puede moderarse solo a través de un código de honor muy estricto y una estructura social rígida. La etiqueta era un factor de control, y en ciertas sociedades suponía a menudo la tenue frontera

que separaba la vida de la muerte.

Al entrar en un Dojo, uno penetra un mundo diferente, un mundo de guerreros. Templo del respeto y camaradería, el Dojo puede convertirse en un lugar de paranoia y desconfianza. En el tatami de aikido intercambiamos la función de atacante y atacado y nos entrenamos para desarrollar y mejorar las reacciones instintivas. En virtud de la etiqueta, podemos practicar con una seguridad total, disciplinar las tendencias agresivas, desarrollar la compasión y el respeto mutuo.

Las páginas que pertenecen al cuaderno de entrenamiento elaborado por mis alumnos más avanzados que a su vez se entrega como guía a los estudiantes que se inscriben en mi dojo. Creo que estas reglas son indispensables para la práctica del aikido.

El Aikido no es un deporte. Es una disciplina, un proceso educativo para el entretenimiento de la mente, el cuerpo y el alma. No tiene por objeto el mero estudio de una técnica, esta es sólo una herramienta para el refinamiento personal y el crecimiento espiritual.

Un Dojo de aikido no es un gimnasio. Es un lugar donde se imparte la enseñanza del maestro Morihei Ueshiba. No es un lugar para manifestar las grandezas del ego individual sino para purificar y educar el cuerpo y el alma. Una actitud de respeto, sinceridad y modestia son esenciales para el proceso de aprendizaje y, puesto que el Aikido es un arte marcial, son esenciales por motivos de seguridad. Las siguientes reglas son indispensables para mantener un ambiente propicio para el estudio del Aikido.

## Partes del dojo

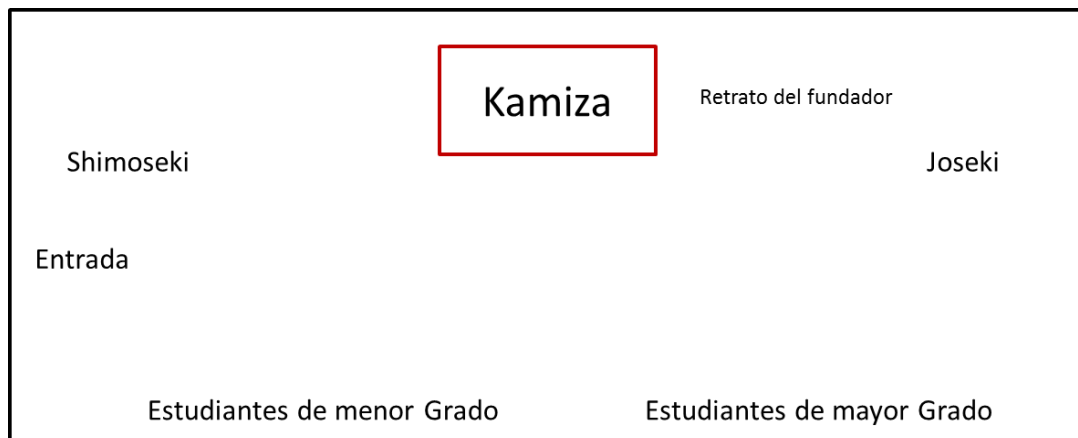


Figura 46 Partes del dojo

Sin importar el arte marcial, un dojo siempre debe de tener un Kamiza hacia el cual siempre se hará el saludo al inicio y al finalizar la clase. El instructor se sentará al frente del kamiza y a espaldas de los estudiantes en el saludo, luego saludará a los estudiantes. Los estudiantes siempre se ubicarán en orden de antigüedad siempre el más antiguo a la derecha del dojo o Joseki. Aquellos menos antiguos se sentarán en la parte izquierda del dojo o shimoseki.

## Reglas del dojo

1. Este Dojo funciona de una manera estricta y siguiendo las reglas tradicionales. Es el lugar destinado a recibir la enseñanza del fundador del aikido. Es deber de los alumnos honrar y seguir esta enseñanza.
2. Cada alumno debe contribuir a la creación de una atmósfera positiva, de armonía y respeto.
3. La limpieza constituye un acto de gratitud y respeto. Cada practicante debe participar en la limpieza del Dojo, así como dedicarse a la purificación de su corazón y su mente.
4. Sin la autorización directa del maestro, el Dojo no debe utilizarse para otros fines que no sean las clases previstas.

5. Queda a discreción del Sensei la aceptación de alumnos en su Dojo. La técnica no se compra. La cuota mensual garantiza a los alumnos un lugar para practicar y no es más que uno de los medios de demostrar su gratitud por la enseñanza que reciben. Las cuotas deberán ser pagadas puntualmente.

*Figura 47 Yamada Shihan ejecuta Nikyo*

6. Se debe respetar al fundador y su enseñanza tal y como es transmitida por el Sensei. Se debe respetar el Dojo, los instrumentos de trabajo y a nuestros compañeros de práctica.

## Reglas del practicante

1. Este necesario respetar la enseñanza, la filosofía del fundador y la manera en que el Sensei la transmite.
2. Cada practicante se compromete moralmente a no utilizar jamás una técnica de Aikido para hacer daño a otros o para exteriorizar su ego. El Aikido no es una técnica de destrucción sino de creación. Es una herramienta que conduce al desarrollo de una sociedad mejor a través del desarrollo del individuo.
3. Está prohibido solventar conflictos personales en el tatami. EL aikido no es una pelea callejera. Se está en el tatami para trascender y purificar nuestras reacciones agresivas, para adoptar el espíritu de un samurái a través del descubrimiento de la propia responsabilidad social.
4. No debe haber espíritu de competición en el tatami. El objetivo del aikido no es pelear y derrotar al enemigo sino pelear y derrotar a los propios instintos agresivos. La fuerza del aikido no reside en la potencia muscular sino en la flexibilidad, la comunicación, el control de uno mismo y la modestia.



5. No se tolerará ninguna clase de insolencia. Debemos ser conscientes de nuestros límites.

6. Cada alumno tiene distintas capacidades físicas y diferentes razones para practicar aikido. Todos merecen respeto el verdadero aiki es la aplicación correcta y flexible de la técnica apropiada en cualquier circunstancia que se presente. Es nuestra responsabilidad no ocasionar daño alguno. Ha de protegerse al compañero y a uno mismo.

7. Se debe aceptar el consejo del Sensei e intentar aplicarlo con sinceridad lo mejor que se pueda. No se aceptarán contestaciones.

8. Todos los practicantes estudian los mismos principios. No debe haber desacuerdos en el seno del grupo. Todos los habitantes del Dojo forman una gran familia. El secreto del Aikido es la armonía.

*Figura 48 Shihan Waite ejecuta kokyunage*

Si el alumno no puede respetar estas reglas, será imposible para el estudiar Aikido en este Dojo.



## Etiqueta sobre el tatami

1. Se debe saludar al entrar y salir del tatami.
2. Siempre se debe saludar en la dirección del Shomen y el retrato de O'Sensei.
3. Se debe respetar los instrumentos de trabajo. El gi (atuendo de entrenamiento) debe conservarse limpio y en buen estado. Las armas deben estar en su lugar mientras no sean utilizadas.
4. No se debe utilizar el gi o las armas que sean propiedad de otra persona.

*Figura 49 Shihan Yamada ejecuta kotegaeshi*



5. Algunos minutos antes del inicio del entrenamiento se deben efectuar ejercicios de calentamiento. Luego los estudiantes se deberán sentar en seiza, todos en la misma línea y en postura de meditación. Estos pocos minutos permiten que la mente se libere de los problemas de la jornada y se prepare para el estudio.
6. La clase empieza y termina con una ceremonia. Es esencial puntualidad para participar en ella, pero si es inevitable la demora, se deberá esperar sentado al lado del tatami hasta que el Sensei haga la señal para poder incorporarse a la clase.
7. La forma correcta de sentarse sobre el tatami es la posición seiza. En caso de tener una lesión en la rodilla se podrá sentarse con las piernas cruzadas. Nunca se deben estirar las piernas y no se deberá apoyarse contra una columna o pared. Debemos estar prestos a reaccionar en todo momento.
8. No se debe salir del tatami durante el entrenamiento, salvo en caso de lesión o malestar.
9. Cuando el Sensei demuestra la técnica, se debe permanecer sentado en Seiza y observar con atención. Después de la demostración, se saluda al maestro, a continuación, a un compañero y luego se comienza a trabajar.

*Figura 50 Sensei Donovan Waite meditando antes del inicio de una clase de seminario.*



10. En el momento que se anuncia el fin de una técnica, se debe parar inmediatamente el movimiento que se esté ejecutando, se saluda al compañero y se reúne con los demás practicantes en la línea.
11. No se debe permanecer de pie sin trabajar en el tatami. Si es necesario, se esperará el turno sentados en seiza.
12. Si por una u otra razón es absolutamente necesario formular una pregunta al Sensei, el estudiante deberá acercarse a él –nunca se deberá llamar– se saluda con respeto y se espera a que esté disponible. (Un saludo de pie es suficiente en este caso).

13. Cuando el maestro muestre un movimiento en particular, se deberá tomar postura en seiza y observar con atención. Se saludará al maestro cuando esta haya terminado. Cuando corrija a un practicante se podrá parar la práctica y observar. Se deberá tomar postura de seiza y saludar de la misma manera.
14. Se deberá respetar a los practicantes de mayor grado. Nunca se deberá discutir sobre las técnicas.
15. Se está en el Dojo para entrenarse no para imponer nuestras ideas sobre otros.
16. Si se conoce el movimiento y se trabaja con alguien que lo desconoce, se podrá guiarlo. Pero no se deberá intentar corregir al compañero si uno no posee el nivel de yudansha (cinturón negro).
17. Se deberá hablar lo menos posible. El Aikido es experiencia.

18. No se debe permanecer ocioso sobre el tatami antes o después de la clase. El espacio está reservado para los estudiantes que desean trabajar. El Dojo posee otros espacios para desarrollar actividades sociales.

19. El suelo deberá barrerse cada día antes de la clase y cuando esta se termina. Es responsabilidad de todos mantener el Dojo limpio

*Figura 51 Estudiantes sentados en seiza antes del saludo en una clase de integración. (Dojo central – 2014)*



20. Durante las clases está prohibido comer, beber, fumar y masticar chicle dentro y fuera del tatami. En todo momento está prohibido desarrollar estas actividades dentro del tatami.

21. No es aconsejable llevar joyas durante el entrenamiento.

22. No se tomarán bebidas alcohólicas mientras se tenga puesto el gi.

Cualquier persona puede observar una clase en cualquier momento, a condición de que sean observadas las siguientes reglas:

*Figura 52 Kokyunage*

1. Se ocupará el lugar con respeto, no se apoyarán las piernas encima de un mueble ni se tomarán actitudes indolentes.
2. Está prohibido comer o beber durante la clase.
3. No se puede hablar con nadie que se encuentre en el tatami.
4. No se pasará mientras el profesor demuestra o corrige un movimiento.
5. Al principio y al final de las clases, el visitante deberá sentarse en seiza y saludar conjuntamente con los demás. Se permanecerá sentado hasta que el Sensei haya empezado el entrenamiento o dejado el tatami al final de la clase.

Si no se sabe qué posición adoptar en una situación determinada, se deberá preguntar a un practicante veterano.



Aunque sean muchas las reglas de etiqueta, con una práctica regular llegan a asimilarse de forma natural. No se deberá perturbarse en caso de ser corregido por algún detalle, pues cada uno de ellos es importante para la seguridad de todos y tiene un objetivo preciso dentro del aprendizaje.

El Aikido no es una religión sino un método de educación y perfeccionamiento del espíritu. No se espera la adhesión del estudiante a una doctrina religiosa sino una mente abierta. El saludo no es parte de una Ceremonia religiosa sino una manifestación de respeto por el espíritu de la inteligencia universal que habita en cada uno de nosotros.

La ceremonia de inicio y final de la clase consiste en un saludo dirigido al Shomen. Después se golpean dos veces las manos y vuelve a saludarse el Shomen, el Sensei y los practicantes.

Los saludos dirigidos al Shomen simbolizan el respeto por el espíritu y los principios del Aikido, un signo de gratitud hacia el fundador. Las dos palmadas representan la unidad, el musubi. La primera envía la vibración hacia el mundo espiritual. La segunda recibe el eco de dicha vibración y conecta nuestro espíritu con el del Fundador y la conciencia universal. Ambas vibraciones son el resultado de nuestras convicciones y actitud espiritual.



Figura 53 Kanai Sensei defiende Yokomenuchi

No existe una forma correcta o incorrecta en Aikido. En tanto un movimiento obedezca las leyes físicas del universo, es correcto. Obedeciendo estas leyes universales, la actitud ha de ser correcta. Quien obedece estas leyes, sigue la vía (la voluntad) de Dios. El Aikido no supone el aprendizaje de la técnica sino el aprendizaje de la sabiduría.

Las Kata individuales no existen en el Aikido por que este se basa en la armonía de las relaciones. En el tatami se encontrarán individuos procedentes de diversos medios sociales o Culturales, que hablan lenguas o poseen ideas políticas diferentes. El tatami no es un lugar en el que la gente viene a competir o imponer sus ideas a otros sino a aprender a escuchar y comunicarse. En el tatami no podemos disimular nuestra verdadera personalidad. Nuestras

flaquezas y talentos siempre acaban manifestándose.

Sudamos juntos, soportamos juntos el estrés, nos ayudamos mutuamente y aprendemos a confiar en el otro. Cada uno estudia los mismos principios universales y la sustancia espiritual, que es la misma en cada individuo, se vuelve clara cuando cae la máscara del miedo y el egoísmo. Si uno se encontrase solo en el Universo, sin nadie con quien hablar, con quien compartir la belleza de una noche estrellada, con quien reír, sin nadie a quien tocar, ¿cuál sería entonces la razón de vivir? El amor da sentido a la vida. Debemos descubrir la alegría de estar juntos, la alegría de los retos, la alegría del crecimiento.

Figura 54 Kanai Sensei en práctica de futaridori (2 uke)

En el aikido no se gana. Al querer ganar, perdemos y hacemos perder a nuestros compañeros. Si se cree que la vida es pura competición, jamás se ganará pues no se está libre de la muerte. Pero si se percibe la vida como un proceso de creación universal, se llegará a ser eterno, ya que formaremos parte del proceso. Si se considera que el desarrollo del cuerpo y la mente es el preludio del crecimiento espiritual, nuestra fuerza será eterna.

El espíritu de desafío no supone un espíritu competitivo. El mayor desafío consiste en desafiarse a uno mismo. No se debe pasar la vida buscando la seguridad. Si el cuerpo está cubierto por un caparazón seremos incapaces de movernos, de batirnos, de protegernos y proteger a los demás. Jamás se sentirá el calor del sol en la piel, ni las aguas heladas de la lluvia en invierno. Independencia y libertad se esfumarán.



Si se pasa la vida en una cueva, una gruta al pie de la montaña, solo se verá oscuridad. La experiencia será limitada y no se tendrá la estimulación de la dulce violencia de la evolución y el crecimiento.

Hay que abandonar la seguridad y escalar la montaña, cada vez que se ponga un pie en la cumbre la experiencia y la habilidad se enriquecerán. De pie, de cara al viento y al sol, con la nieve abrazando el corazón, se contemplará la inmensidad del universo. Se alcanzarán las galaxias y quizá se tocará el rostro de Dios.

El Bushido implica desafío y sacrificio. Es el poder y la fuerza de un espíritu independiente. Un espíritu dependiente es débil pues no es capaz de sacrificar su ego y su codicia. Para ser verdaderamente independiente y saborear el reto de la libertad, el espíritu debe estar vacío. En el análisis final, uno mismo es el único responsable de su crecimiento. Uno crea su propia realidad.

A pesar de sentir frío y temor, estamos intensamente vivos. Al escalar una montaña helada, padeciendo hambre, frío y agotamiento, se está solo con el ruido del viento. Si se rinde, morirá. Se debe tratar de, al menos, avanzar unos centímetros por día. La vida es lo mismo, se padece de hambre, frío y soledad. Sólo se debe depender de nosotros mismos. He aquí el sentido del bushido. Este es mi mundo del Aikido. La búsqueda de la cumbre de la montaña.

## La interiorización del aikido

### *El hara y el koshi*

El Hará y el Koshi se corresponden con dos zonas de nuestro organismo, pero que, aunque estén diferenciadas entre sí, forman conjuntamente una unidad básica y fundamental en toda la cultura del Budo (camino del guerrero). Japonés, así como de la propia vida japonesa.

No obstante en occidente, fuera del entorno de las artes marciales yo diría que son conceptos desconocidos en su totalidad y en el contexto marcial, dentro de cualquiera de las disciplinas que configuran el Budo, no se observa una clara comprensión de estas dos zonas, y me atrevería a decir, a mi juicio, que su desarrollo a efectos prácticos de entrenamiento es contraproducente y ha sido mal orientado, aunque bien es cierto que cada cual debe obrar y entrenar como lo considere oportuno, solamente apuntar que a la larga se verán los resultados.

### *El hara*

El hará está formado por tres puntos que se encuentran situados en la zona del vientre, conociéndose como los tres puntos del vientre.

Curiosamente, estos tres puntos no se corresponden con ningún órgano concreto, anatómicamente hablando, ya que según experimentos efectuados no se han podido localizar ni con radiografías, microscopios, etc. Pero esto no nos debe resultar extraño ya que, la vida, el alma etc. Tampoco han podido verse tangiblemente. Todo ello se debe a que pertenecen al mundo inmaterial, otra realidad distinta a la realidad material.

Estos tres puntos existen en el ser humano mientras vive y en el momento de producirse la muerte desaparecen.

Lo importante de estos tres puntos es su estado, requiriéndose una gran sensibilidad para sentir si se encuentran vacíos, llenos o neutros.

La estructura correcta para que el Hara se encuentre en equilibrio, es la siguiente:

- **1° punto: - (Negativo)**
- **2° punto: = (Neutro)**
- **3° punto: + (Positivo)**

**Primer punto** se encuentra situado en el plexo solar, en la boca del estómago.

**Negativo:** Cuando no opone ninguna resistencia al ejercer sobre él una presión. Por esta razón en la práctica del Aikido se le debe prestar una atención especial, con el fin de relajar el plexo solar a través de la espiración. Este punto refleja el grado de contracción o relajación del organismo. Si, por el contrario, este punto se encuentra endurecido, la persona no está relajada, se encuentra perturbada, su sueño será poco profundo. Etc.



Figura 55 De izquierda a derecha Masatomi Ikeda, Katsuaki Asai, Hiroshi Tada y Kazuo Chiba in mayo de 1972

**Segundo punto:** se encuentra situado entre el primero y el ombligo.

**Neutro:** Cuando pone algo de resistencia al ejercer sobre él una presión. Este punto refleja la función reguladora del organismo. Si, por el contrario, este punto se encuentra endurecido, la persona no podrá asimilar la comida y tendrá problemas digestivos.

**Tercer punto:** se encuentra situado a tres dedos por debajo del ombligo.

**Positivo:** Cuando al ejercer sobre él la presión rebota potentemente. Este punto refleja la potencia vital del organismo. A este punto se le conoce también con el nombre de: Centro, Tándem, Kikai (océano del Ki, sede del Ki), Seika no iten. Se trata de un gran recipiente de la energía interior vial (Ki).

Cuando el punto es positivo, la persona se recupera rápidamente de cualquier accidente o enfermedad y se superan fácilmente las dificultades que surjan en el quehacer diario de la vida.

En la práctica del Aikido se manifiesta con una gran densidad de energía en los movimientos que se realizan, debiendo ir acompañados, a la vez, de una relajación muscular, que implícitamente es necesaria para que el Ki pueda fluir naturalmente.

En síntesis, siempre que en la ejecución de las técnicas se manifiesten expresiones tales como: Proyección con el Hará, absorber al centro, etc. Se está siempre refiriendo al tercer punto (Tándem), lo que sucede es que por extensión se dice Hará.

Tal y como se describirá en el epígrafe 3 la práctica del Aikido debe ir orientada a obtener un Hará normalizado o en equilibrio, de acuerdo con lo aquí descrito. Esta orientación refleja: firmeza interior y flexibilidad exterior.

Por el contrario, un Hará en desequilibrio refleja: fragilidad interior y rigidez exterior. Existen algunos grabados, pinturas y esculturas en los que a los maestros se les representaba con un vientre voluminoso, entendiéndolo como un Tándem desarrollado y positivo.

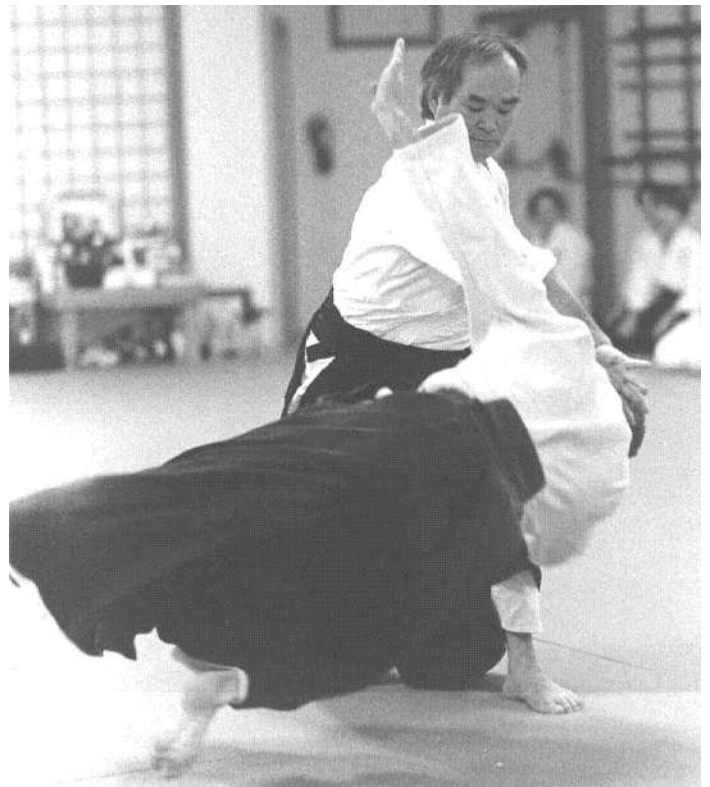


Figura 56 Sensei Kazuo Chiba

### El koshi

El Koshi es la parte posterior del Hará, estando formado por las vértebras lumbares y la pelvis.

El número de vértebras lumbares es de cinco, teniendo todo el conjunto una importancia capital, ya que es la fuente de toda acción, asegurando la movilidad del cuerpo entero.

De todas ellas, la vértebra que ocupa un lugar preferente es la tercera, sirviendo de pivote dicha vértebra al movimiento de rotación de las caderas y siendo el centro de todo el movimiento del cuerpo.

Me voy a centrar exclusivamente a hablar de ésta vértebra, la tercera ya que es la que más importancia tiene en relación con las artes marciales y muy especialmente en la práctica del Aikido.

Cuando las lumbares se encuentran en buen estado, el conjunto presenta una curvatura normal, con la tercera lumbar al fondo de dicha curvatura.

Cuando esta vértebra está bloqueada, se es incapaz de mover los miembros del cuerpo: brazos, piernas, tronco y cabeza. Fatiga y envejece, lo refleja en el Koshi, poco a poco se va endureciendo El organismo, a medida que acumula y se vuelve rígido, perdiendo movilidad y elasticidad, disminuyendo por consiguiente su curvatura normal.

Este envejecimiento orgánico no se corresponde exactamente con los años de edad, dato exclusivamente administrado en relación con la sociedad. La edad orgánica responde al estado del organismo para manifestar su vitalidad, es decir, su capacidad de vida.

En la práctica del Aikido es fundamental conocer la importancia del Koshi, tanto en su correcto trabajo como en los ejercicios que no se deben ejecutar para que no repercutan negativamente en nuestro organismo, como acabo de mencionar, ya que al fin de cuentas nosotros somos lo más importante y hacia nosotros debe girar la práctica y los beneficios del Aikido.

### *El ki –respiración y espíritu*

El Ki es un término que no existe en nuestra cultura occidental, por lo que lo identifico con respiración, en sentido amplio, definiéndolo como la energía vital interna y externa, necesaria e imprescindible en la práctica del Aikido.

Seguidamente describo al circuito energético que se genera con la práctica del Aikido tanto si se realiza el papel de Tori (el que ejecuta la técnica), como Uke (el que efectúa el ataque).

Durante el proceso de inspiración (Ka), el Ki que se absorbe recorre la columna vertebral, descendiendo hasta llegar a la tercera vértebra lumbar, proyectándose desde aquí, dicha energía, directamente al Tándem, tercer punto del Hará.



*Figura 57 Sugano Sensei ejecutando Iriminage*

Para ello es necesario que se den cuatro requisitos

- ✓ Organismo relajado.
- ✓ Potencia de inspiración abdominal.
- ✓ Concentración.
- ✓ Hará y Koshi normalizados.

Si el Tándem no se positiva mediante el Ki y se ejecutan en su lugar otros tipos de ejercicios gimnásticos más o menos sofisticados incluso aquellos que pretenden desarrollar o fortalecer los músculos abdominales creyendo que van dirigidos a potenciar el tercer punto. En estos casos se están poniendo barreras u obstáculos para alcanzar la plenitud del océano del Ki.



La respiración abdominal (Kokyu) es el ejercicio apropiado para que el Hará en sus tres puntos vaya poco a poco alcanzando su estado de normalidad. Por esta razón la práctica del Aikido debe centrarse en este aspecto, siendo su componente esencial. De lo contrario, podría limitarse la práctica a ser una forma o estilo más de defensa personal o arte marcial, orientado prioritariamente a su aspecto técnico.

*Figura 58 Waite Sensei Suwari Waza Kokyu Ho*

El estado de nuestro Hará reflejará la penetración, en mayor o en menor grado, de la respiración.

La práctica del Aikido actúa en feedback (ida y vuelta)

Durante la inspiración el Ki fluye al Tándem y durante la

expiración se proyecta a través del brazo, dedos, etc. Al exterior.

Si el primer punto del Hará se encuentra en estado negativo, la respiración profundiza y el Ki pasará al Tándem sin dificultad activándolo a estado positivo.

Por el contrario, si esta endurecido, la respiración no profundizará y al no activarse el Tándem, no se tendrá la sensación necesaria de esta realidad. En consecuencia, poco a poco se irá sustituyendo por la fuerza muscular, a la cual se accede más rápidamente; sin embargo, esta fuerza no es, de ninguna manera, la filosofía del Budo y mucho menos del Aikido.

Puede suceder que dicha energía sobrepase la tercera vértebra lumbar y se acumula en las vértebras sacras y coccígeas. En este caso, dicha acumulación energética puede impedir la acción, siendo necesario golpear energéticamente dicha zona para disipar el exceso de energía.

Estando el organismo normalizado, es decir, Hará y Koshi en los estados que he expuesto anteriormente, el circuito energético quedaría establecido de la siguiente forma:

- **1 punto**
- **2 punto**
- **3 punto (Tándem)**
  - **3 Vértebra lumbar**

### *Principios del aikido*

El maestro Ueshiba repitió incansablemente que el Aikido no era un deporte ni un arte de combate, se trataba de una práctica de búsqueda interior como ya ha quedado reflejada en el presente trabajo.

Los principios en que se basa el Aikido son los siguientes:

1. **La no resistencia**
2. **La no competición**
3. **El no adversario**
4. **La respiración abdominal**
5. **La relajación**
6. **La concentración**

## 7. El Ki

### Historia y utilización de la hakama

La Hakama: Es la falda-pantalón generalmente de color negro o azul que llevan los practicantes de Aikido y otras artes marciales, pero en el caso del Aikido es todo un símbolo.

Un Aikidoka lleva un Hakama cuando su maestro le autoriza a ello (dependiendo del maestro puede ser al llegar a un cinturón específico, o cuando el alumno es cinturón negro) pero en cualquier caso simboliza el compromiso con el Aikido, la promesa de no abandonarlo nunca.

Los Hakama originalmente tenían la intención de proteger las piernas de los jinetes de la maleza, etc.- no diferentes de los zahones de cuero de los cowboys. El cuero era muy difícil de obtener en Japón, así que se usaba ropa gruesa en su lugar. Después de que los samuráis fueron desmontados como clase y se convirtieron en soldados de infantería, persistieron en usar las vestiduras de jinete porque los separaba y los hacía fácilmente identificables.



*Figura 59 Hakama*



Existían diferentes estilos de Hakama. El tipo usado por los artistas marciales de hoy – con «piernas» – se llama Joba Hakama, (aproximadamente, cosa para montar en la cual uno se mete). Un Hakama que era una especie de pollera en forma de tubo, una segunda versión sin piernas, y una tercera era una versión larga de la segunda. Éste era utilizado en visitas al Shogun o al Emperador. Medía entre 3,6-4,5 metros de largo y se doblaba varias veces y se ubicaba entre los pies y por detrás del visitante, esto hacía necesario Shikko (caminar de rodillas) para la audiencia y hacía improbable que pudieran ocultar un arma (los sirvientes los usaban). O levantarse rápidamente para hacer un ataque.

*Figura 60 Yamada Shihan defiende de shomenuchi*

En muchas escuelas sólo los cinturones negros usan Hakama, en otras todos lo hacen. En algunos lugares las mujeres pueden empezar a usarlo antes que los hombres (generalmente el pudor femenino es la explicación – recuerde, un Gi era originalmente la ropa interior).

El Hakama está hecho de algodón (tradicionalmente solo de algodón) y, actualmente, muchas veces se mezcla con fibras sintéticas para que conserve la forma durante más tiempo.

O'Sensei era bastante enfático en el hecho de que todos usaran Hakama, pero él venía de un tiempo y cultura no demasiado distantes del que el uso del Hakama era como el de ropa formal estándar. «La mayoría de los estudiantes era demasiado pobre para comprar un Hakama, pero se exigía usar uno. Si no podían conseguirlo de un pariente mayor, tenían que quitarle la funda a un viejo futon, cortarla, teñirla, y dársela a una costurera para convertirla en un Hakama.

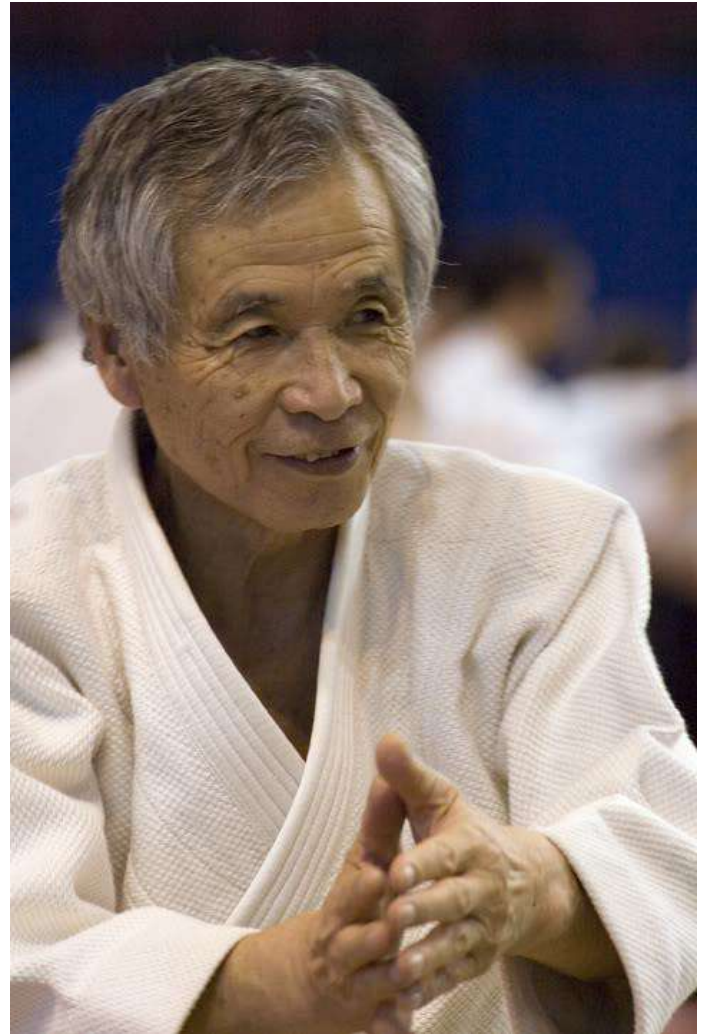
Sin embargo, puesto que debían usar tinte barato, después de un tiempo el colorido estampado del futon comenzaría a entreverse y la pelusa del futon comenzaría a tratar de escaparse de la tela. «Saïto Sensei, acerca del Hakama en el Dojo de O'Sensei en los viejos tiempos. «



En el Japón de la posguerra muchas cosas eran difíciles de conseguir, incluyendo las telas. A causa de la falta, entrenábamos sin Hakama. Tratamos de hacer Hakama de las cortinas que se utilizaban para oscurecer las casas ante los ataques aéreos, pero debido que las cortinas habían estado colgadas en el sol por años, las rodillas se hicieron polvo tan pronto como empezamos a hacer Suwariwaza. Estábamos constantemente emparchando esos Hakama. Fue bajo esas condiciones que alguien vino con una sugerencia: «¿Por qué simplemente decimos que está bien no usar Hakama hasta ser Shodan?». Esta idea fue propuesta como una política temporaria para evitar gastos. La idea detrás de aceptar la sugerencia no tenía nada que ver con que el Hakama fuera un símbolo de una graduación de dan.» Shigenobu Okumura Sensei, «Aikido Today Magazine» número 41.

*Figura 61 Tamura Sensei en una explicación en un seminario*

«Cuando yo era Uchi Deshi de O Sensei, a todos se les exigía usar Hakama para practicar, comenzando con la primera vez que uno se paraba en el tatami. No había restricciones en la clase de Hakama que se podía usar entonces, así que el Dojo era un lugar muy colorido. Uno veía Hakama de todas las clases, todos los colores y calidades, desde el Hakama de kendo, pasando por el Hakama rayado usado en la danza japonesa, al costoso Hakama de seda llamada Sendai-Hira. Imagino que algunos de los jóvenes que comenzaban se veían entre la espada y la pared por tomar prestado el costoso Hakama de su abuelo, el cual se usaba sólo para ocasiones y ceremonias especiales, y deshacer las rodillas en la práctica de Suwariwaza. Recuerdo vivamente el día en que olvidé mi Hakama. Me estaba preparando para pisar el tatami para la práctica, usando únicamente mi Gi, cuando Osensei me detuvo. «¿Dónde está su Hakama?» reclamó severamente. «¿Qué le hace pensar que pude recibir la instrucción de su maestro usando nada sino su ropa interior? ¿No tiene sentido de la decencia? Obviamente le falta la actitud y la etiqueta necesaria en alguien que persigue el entrenamiento del Budo. ¡Vaya a sentarse a un lado y mire la clase!»



Este fue sólo el primero de muchos regaños que recibí de Osensei. Sin embargo, mi ignorancia en esa ocasión inspiró a Osensei para sermonear a sus Uchideshi después de clase sobre el significado del Hakama. Nos dijo que el Hakama era la vestimenta tradicional para los estudiantes de Kobudo y preguntó si alguno de nosotros conocía la razón de los siete pliegues en el Hakama.

«Simbolizan las siete virtudes del Budo,» dijo O Sensei. «Son Jin (benevolencia), Gi (honor o justicia), Reí (cortesía y etiqueta), Chi (sabiduría, inteligencia), Shin (sinceridad), Chu (lealtad), y Koh (piedad). Encontramos estas cualidades en el distinguido samurái del pasado. El Hakama nos inspira a reflexionar sobre la naturaleza del verdadero bushido. Usarlo simboliza tradiciones que nos han llegado de generación en generación. Aikido nace del espíritu del bushido de Japón y en nuestra práctica debemos esforzarnos para pulir las siete virtudes tradicionales.»



*Figura 62 Sensei Donovan Waite en una explicación de un seminario Colombia - 2012*

Actualmente, la mayoría de los Dojos de Aikido no sigue la estricta política de O'Sensei sobre el uso del Hakama. Su significado se ha degenerado de un símbolo de virtud tradicional al de un símbolo de Yudansha. He viajado a muchos Dojos en muchas naciones. En muchos de los lugares donde sólo los Yudansha usan Hakama, los Yudansha han perdido su humildad. Creen que el Hakama es un premio para mostrar, como el símbolo visible de su superioridad. Este tipo de actitud hace de la ceremonia de saludo a Osensei, con la cual comenzamos y finalizamos cada clase, un objeto de burla de su memoria y arte. Peor aún, en algunos Dojos, a las mujeres de graduación Kyu (y sólo las mujeres) se les exige usar Hakama, supuestamente para preservar su pudor. Para mí esto es insultante y discriminatorio para las mujeres Aikidoka. También es insultante para los hombres Aikidoka, por asumir una mentalidad pequeña de su parte que no tiene lugar en el tatami de Aikido. Ver al Hakama puesto para tan insignificante uso me entristece. Puede parecer una cuestión trivial para algunas personas, pero recuerdo muy bien la gran importancia que O'Sensei le daba a utilizar el Hakama.



*Figura 63 Shihan Waite en explicación en seminario en el dojo central*

No puedo desestimar la importancia de esta prenda, y nadie, creo, puede cuestionar el gran valor de las virtudes que simboliza. En mi Dojo y en sus escuelas asociadas aliento a los estudiantes a usar Hakama sin importar la graduación. (No lo exijo antes de que hayan alcanzado su primera graduación, puesto que los principiantes en los Estados Unidos no tienen por lo general abuelos japoneses cuyos Hakama puedan pedir prestados.) Siento que el uso del Hakama y conocer su significado, ayuda a los estudiantes a estar conscientes del espíritu de Osensei y mantener su visión viva.

Si permitimos que la importancia del Hakama se desvanezca, tal vez comencemos a permitir que las cosas fundamentales al espíritu del Aikido caigan en el olvido también. Si, por otra parte, somos fieles a los deseos de O'Sensei con respecto a nuestra vestimenta de práctica, nuestros espíritus

pueden ser más fieles al sueño al cual él dedicó su vida.»

## Las siete virtudes del Budo

El tema del significado de los pliegues de la Hakama es muy discutido, al respecto se ha dicho por algunos que estos son cinco para representar los elementos de la naturaleza (aire, fuego, agua, tierra, madera).

De otra parte, en la enumeración de las virtudes aparece tradicionalmente la virtud denominada Yuki (coraje, valor, valentía) en lugar de Koh (piedad, devoción), tal cambio a mi parecer obedece a nuestro interés de resaltar el valor como una virtud, situación que para concepto de guerrero japonés no es exacta ya que el valor no se cultiva ni se aprende sino que está en la esencia misma del hombre, por lo que el guerrero, cuando va al combate lo primero que lleva es su valor y su furia, la cual debe ser domada con el cultivo de otros principios superiores como la devoción o piedad con el adversario, de ahí que en el momento de emprender el combate se buscaran entre guerreros del mismo rango, para conservar dentro del protocolo el concepto del honor en la batalla.

De acuerdo con la anterior aclaración, el listado de las virtudes del Budo son:

1. Jin: Benevolencia.
2. Gi: Honor, Justicia
3. Rei: Cortesía un buen comportamiento (etiqueta).
4. Chi: Sabiduría e Inteligencia.
5. Shin: Sinceridad.
6. Chu: Lealtad.
7. Koh: Piedad, devoción

El hakama, esencialmente, era la vestimenta típica de los que en la sociedad nipona poseían algún rango de nobleza, los que pertenecían a la casta de los samuráis. El keikogi era, o bien la ropa interior, o la de entrenamiento de dichos caballeros, o la vestimenta que usaban los plebeyos.

Pero el hakama es, así mismo, algo más que una simple prenda de vestir más o menos distinguida, más o menos lujosa o más o menos exótica. El hakama encierra entre sus tablas un significado que lo hace representativo de los valores y virtudes que deben adornar al verdadero samurái (servidor, al auténtico bushi (guerrero).

No es por casualidad que el hakama tenga siete pliegues. A lo largo de la historia y para diferentes civilizaciones, el siete ha sido un número representativo. El número sagrado por excelencia para pueblos tan alejados y dispares como indios, aztecas, caldeos, griegos, babilonios, esenios, chinos, egipcios... Está compuesto del número que simboliza la divinidad y el que simboliza lo humano. Es emblema de lo ético; del triunfo del esfuerzo; de la búsqueda de la perfección física, intelectual y espiritual (sobre todo de las dos últimas); de lo filosófico, lo religioso, lo justo; de la equidad, de la sensibilidad, de la intuición... Es el número que representaba en las antiguas tradiciones a la Creación; al Poder Espiritual (Ki); a la Unificación Universal, la cuadratura del círculo: el mundo físico, el ser humano y la divinidad; a la Realización de la Unidad.

¡No es por casualidad que el hakama tiene siete pliegues! Los pliegues del hakama simbolizan las siete virtudes del Budo, las que han de caracterizar al verdadero bushi: Jin (benevolencia), Gi (honor y justicia), rei (cortesía y etiqueta), Shin (sinceridad), Chu (lealtad) Koh (piedad, compasión) y yuki (valor, coraje).

Hagamos un repaso del significado de cada una de estas virtudes –obligadas para el auténtico aikidoka-, y sírvanos al tiempo dicho repaso, para revisar nuestra actitud y comprobar si realmente cumplimos con los requisitos exigidos.

Jin (benevolencia):



Dice el DRAE, que benevolencia es simpatía y buena voluntad hacia las personas. Esto, tal y como se expresa en la propia palabra, significa sentir bondad, querer bien, a los demás. Depende de nuestra voluntad (facultad para determinar nuestra conducta) el que le tengamos, o no, voluntad (cariño, amor, afecto) a los demás seres.

Esta cualidad, Jin, dentro del ámbito del Aikido, se desarrolla practicándola en el Dojo con nuestros compañeros de entrenamiento, con el entrenamiento en sí, con nuestra escuela y con nuestro maestro; y extendiéndola fuera del

tatami hacia el resto de las gentes, a las que, gracias a la práctica constante de Jin, acabaremos por comprender como parte indisoluble e indiferenciada de un Todo Único.

Gi (honor y justicia):



Tanto una cosa como la otra han de ir precedidas por una sincera y profunda humildad para que no sean parciales y egoístas, para que el honor sea verdaderamente una cualidad, una virtud, que nos induzca a cumplir nuestras obligaciones con el Aikido, con el maestro, con los compañeros, con todos los seres (sin olvidarnos de nosotros mismos), y con nuestras obligaciones sociales. De otro modo, el honor será alimento del orgullo y de la soberbia, de la fatuidad y la arrogancia, que es el punto más alejado del verdadero fin y significado del Aikido.

La Justicia sin humildad carece de equidad, de ecuanimidad, y ya no es Justicia; y en lugar de componer el conjunto de cualidades por las que se considerará buena persona a quienes posean tales virtudes, no será más que un montón de vicios y pretextos para justificar un carácter egoísta y engreído. Hacer lo que es justo en todo momento al margen de si nos favorece o no, es honorable y digno, y es el deber del verdadero aikidoka.

Rei (cortesía y etiqueta):



Un practicante ha de ser siempre respetuoso, cortés y educado tanto dentro como fuera del Dojo. El saludo sincero ha de salirnos con naturalidad, sin que nunca nos sintamos forzados a hacerlo o se transforme sólo en una fórmula vana. No ha de considerarse como una muestra de humillante sometimiento, sino de humildad y fidelidad nacidas del aprecio, de la valoración adecuada y el agradecimiento, a lo que nos ofrecen el maestro y nuestros colegas de entrenamiento.

El Bugei no es una mercancía que pueda canjearse a cambio de dinero; es una Vía, un sendero del alma, un arte marcial del espíritu. Los conocimientos que el maestro nos trasmite van más allá de las meras transacciones comerciales. Pagamos por la utilización de un sitio donde poder practicar y por un cierto grado de instrucción técnica, pero los conocimientos espirituales, las vivencias internas del maestro, -incluyendo la experiencia técnica más profunda, sus desarrollos y creaciones-, que constituyen un bagaje personal suyo, íntimo y secreto, no pueden comprarse ni están en venta. Si nos las ofrece será si lo considera oportuno y siempre de forma desinteresada.

Nuestros compañeros son parte imprescindible de nuestro progreso y de la práctica en sí misma. Sin ellos ni una cosa ni la otra serían posibles. El Aikido para ser completo necesita de la unión activa y práctica, no sólo con uno mismo, sino, con y a través de los demás. En el tatami, en la práctica dinámica, los compañeros de mayor experiencia, nos ofrecen ésta desinteresadamente y nos sirven de ejemplo, de referencia. Los de menores conocimientos nos obligan a concentrarnos y a afinar nuestro entrenamiento, nuestra técnica y nuestros valores humanos.

Nuestra actitud, nuestra vestimenta y nuestra higiene, en el tatami ha de ser una muestra de ese respeto, de esa adecuada valoración, de ese agradecimiento: evitando las posturas y disposiciones displicentes, apáticas o descuidadas; guardando silencio y no descuidando en ningún momento la cortesía y la etiqueta.

Shin (sinceridad):



Un mentiroso, un hipócrita; una persona falsa y retorcida, no tiene cabida dentro del Bugei. El Budoka es una persona, limpia y sincera, sin dobleces, y esto ha de demostrarse tanto en su entrega en los entrenamientos, como en su comportamiento para con su maestro, su escuela y sus compañeros, y en su vida cotidiana. Sus palabras, sus actos, y su corazón, han de seguir el mismo camino, rectamente, sin torcerse; y -sin olvidar la cortesía-, sin confundir la sinceridad con la mala educación, ha de expresarse y comportarse de forma llana y noble.

Por otro lado, venir al Bugei, con ocultas y retorcidas intenciones es, en el fondo, inútil. La práctica selecciona, y los que pretenden sacar beneficios ocultos, insinceros o carentes de nobleza de las técnicas, de los compañeros, de la escuela o del maestro, acaban teniendo que buscarse otro camino. El rencor, el odio, la envidia, no pueden formar parte del Camino del Amor. Todo cuanto acaece en nuestras vidas, dentro y fuera del Dojo es para nuestra instrucción y beneficio.

Chu (lealtad):



Todo lo ante dicho nos lleva a Chu. Si somos sinceros, si somos corteses, educados y agradecidos; si somos justos y honorables; si somos benevolentes, reconoceremos que todas estas cualidades se han desarrollado gracias al maestro, a la sucesión de maestros a través de los cuales nos ha llegado la enseñanza, a nuestra escuela, a nuestros compañeros, y a nuestro esfuerzo. Por fuerza habremos de ser leales a todos ellos, incluyéndonos a nosotros mismos, aunque siempre hayamos de situarnos en el último plano.

En ningún caso, si hemos de llamarnos budoka, obraremos con deslealtad hacia ellos. Como hemos dicho, gracias a ellos habremos obtenido las enseñanzas que hasta el momento poseamos. El Aikido y el maestro representan con igual importancia el primer grado de prioridad en nuestra lealtad. Tanto monta...: el Budo es lo que nos ha llevado al Dojo, pero es el maestro el que nos lleva al Bugei.

Podría considerarse, bajo este punto de vista, que el maestro es lo primero; pero siempre y cuando éste sea un instructor sincero y honesto que realmente nos conduzca por el camino del Budoka. Nuestra lealtad pues, debe seguir el siguiente orden de prioridad: maestro, escuela y compañeros.

Koh (piedad, compasión):



Esto, además de implicar conmiseración por los males ajenos y de inducirnos a no provocar daños a nadie abusando de nuestros superiores conocimientos técnicos o de nuestra fuerza, nos indica amor hacia todo lo que es de valor, hacia todo lo que es digno de veneración. Por ejemplo: En la vida cotidiana a nuestros mayores; en nuestro comportamiento, a unos valores morales y éticos que nos hagan dignos de acreditarnos como budoka; y en el tatami, hacia todo lo mencionado con anterioridad, la enseñanza que se nos ofrece, los compañeros, la escuela, el maestro, el Fundador, la vía de Sakura Shin Ryu

Pero también va más allá. Piedad significa así mismo, amor a la divinidad, amor a nuestros semejantes y amor hacia todo lo creado.

La lástima, la conmiseración, la clemencia, pueden nacer de una falsa magnanimidad que esconda en su fondo un sentimiento de superioridad, en cuyo caso no serán más que mera soberbia; pero si la piedad y la compasión son la expresión de un sincero deseo de desarrollo espiritual (máxima aspiración del verdadero bushi) surgirán de forma natural y auténtica.

Yuki (valor, coraje):



Aunque en muchas ocasiones está es la primera virtud que se cita, hemos dejado para el final su exposición por ser una de las más fáciles de confundir.

Evidentemente, Yuki, no sólo hace referencia al valor, al arrojo en el combate, en la guerra, en el enfrentamiento físico contra otro u otros adversarios, o ante las dificultades y riesgos que presente una empresa o acción.

Si miramos el significado de la palabra 'valiente' (que esencialmente no difiere del que posee yuki en lengua nipona) veremos que la primera acepción es: "Que vale". De 'valer'. Que a su vez significa amparar, proteger, y, también, tener un valor, una utilidad, un rendimiento, una eficacia o: "Ser de una naturaleza o tener alguna cualidad que merezca aprecio y estimación." Poco más o menos, que, si lo que hacemos, nuestro comportamiento, no concuerda con todas las demás virtudes que antes se han expuesto y con los principios fundamentales del Aikido, un budoka carecería de valor como tal budoka.



Un practicante de Sakura Shin Ryu debe amparar, proteger, además de a otros seres, de a su maestro, a su escuela y a sus compañeros, su honestidad y su sinceridad, siendo cuidadoso en armonizar sus ideas, palabras y actos evitando la contradicción. ¡Es fácil hablar de armonía y de unidad!, pero luego nuestros comportamientos raramente obedecen a esos principios. Así, debemos procurar que el principio de unidad y de armonía vaya, poco a poco, pero sin pausa, rigiendo nuestras actitudes ante la vida, nuestras acciones y, sobre todo, nuestras reacciones. “Eficacia o virtud de las cosas para producir sus efectos”, es otra acepción de ‘valor’.

*Figura 64 Sensei Waite ejecutando Iriminage*

El ‘valor’, cómo no, es también una cualidad del ánimo que nos impulsa a acometer grandes empresas. La mayor empresa que puede acometer una persona es la de dedicar su vida al perfeccionamiento de su cuerpo, su mente y su espíritu, armonizándolos, uniéndolos. Se ha dicho ya, en palabras del propio Fundador del Aikido, como ejemplo, que el Aikido es un arte marcial del espíritu que consiste en buscar la mencionada armonización a través de unas determinadas técnicas. Como gran parte de dichas técnicas se basan en movimientos provenientes de las artes de combate y tampoco dejan de ser tales artes, ni de conservar las características propias de los sistemas de lucha, resulta extremadamente fácil caer en el error de confundir su propósito.

El ‘valor’, cómo no, es también una cualidad del ánimo que nos impulsa a acometer grandes

Ha de quedarnos claro cuál es dicho propósito, y trabajar con valor y coraje para ponerlo en práctica desde el primer momento



en que pisemos un tatami y desde el primer momento en que pisemos fuera de él. Conseguir ser valientes ante un adversario humano, hacia otras personas, es relativamente sencillo; sobre todo, cuando tras años de entrenamiento hemos conseguido una fortaleza y unos conocimientos superiores. Tampoco, aunque resulten altamente gratificantes y sean grandemente alabados y ensalzados, los retos logrados en el plano físico –obviamente existen grados-: conquistas, descubrimientos, exploraciones y demás, tienen auténtico valor. Este tipo de valor, es un valor “de andar por casa”, una nadería, una bagatela que haciéndose pasar por valiosa joya, sólo sirve para engañar a la mente.

*Figura 65 Práctica de suwariwaza durante un seminario*

Todos son logros efímeros, que antes o después –aunque aparezcan en los libros de historia-, se olvidarán. Y en el noventa y nueve por ciento de los casos los halagos, la gloria, la fama, el reconocimiento, hacen a sus autores envanecerse mientras dura el éxito y abatirse cuando son olvidados. Alimento y desaliento del ego que no lleva a otra cosa que a más y más ego.

Enfrentarse día a día a nuestras debilidades, a nuestros defectos, a la pereza física y anímica; ser capaces de arrostrar los riesgos de vencer nuestro orgullo, nuestra soberbia, nuestra intransigencia, cumpliendo con nuestra condición de samuráis (servidores) del espíritu, bushi del Camino de la Unión, eso es coraje. Cortar nuestro ego de raíz con la espada de la verdad y de la honestidad, eso es valor. Valor del bueno. Hay una máxima que dice: “Es mucho más fácil morir por nuestras ideas, que vivir de acuerdo a ellas”. No es difícil morir o matar, lo difícil es vivir en consonancia con los principios de amor y armonía completos que promulga el Aikido y que debemos seguir quienes lo practicamos.

Se dice que un auténtico bushi ha de estar dispuesto a entregar su cabeza en el cumplimiento de su deber. El significado esotérico de esta frase es que hemos de ser capaces de sacrificar nuestro ego. Nuestra cabeza son los conceptos, los

convencionalismos y los condicionamientos –a los que estos nos llevan-, que hemos ido adquiriendo de la información recibida de nuestro entorno y la elección hecha de esta información. Información que, aunque es sólo una pequeñísima parte de la que se genera alrededor nuestro, y muy poca de la que recibimos, forma una maraña tan enorme que nos enreda casi por completo, y la vemos y creemos, realidad proveniente no se sabe de qué cielo o infierno, siendo, de cierto, solamente producción propia, efímera e insustancial. Nuestro ego, eso que decimos ser, no es esencialmente, y al margen de matizaciones, más que el conjunto de apegos – de juicios- a las cosas percibidas, procesadas y elegidas por nuestra mente: nuestras costumbres y gustos, nuestras opiniones, nuestras manías, todas condicionadas, conforman ese ego. Este espeso conglomerado está tan arraigado a nuestra mente, que la apresa y oprime sin dejarla ni tan siquiera distinguir más allá de él mismo. Al igual que la mente, el espíritu, queda cegado, obstruido y apartado. Cortar el ego, separándole de nuestra mente es cortar nuestra cabeza. Sacrificarle es sacrificarnos. Ser capaces de liberar la mente de estas ataduras permitiéndola volver a unirse con el espíritu, eso requiere coraje, eso es Valor, ¡con mayúsculas!, y ese es el propósito de la Escuela Sakura Shin Ryu, y de cualquier vía seria, alcance ésta la cota que alcance en su recorrido.

El cumplimiento serio y sincero de estas virtudes nos llevará, más tarde o más temprano, pero indefectiblemente, a la última y definitiva “virtud”: Chi (sabiduría). Cada uno de los siete pliegues simboliza una de las virtudes; el conjunto que forman, el hakama, simbolizaría el logro de la práctica de las siete virtudes: Chi.

En la actualidad, en la mayoría de los Dojos de Aikido de todo el mundo, el respeto por estos significados se ha ido perdiendo o transformado, y, al hakama, o bien no se le respeta y no se le da importancia alguna al poder usarlo desde el comienzo de la práctica, o se convierte en signo de superior categoría y motivo de orgullo, cuando se consigue tras un cierto periodo de entrenamiento. Según palabras de Saotome Sensei el verdadero significado del hakama:

*Figura 66 Sensei Donovan Waite inmovilizando en el suelo*

“Ha degenerado desde un símbolo de virtud tradicional a un símbolo de estatus para el Yudansha (cinto negro). He viajado a muchos Dojos de muchas naciones. En muchos de los lugares en donde sólo los Yudansha visten el hakama, los Yudansha han perdido su humildad. Consideran el hakama como un trofeo a exhibir, como el símbolo visible de su superioridad. Este tipo de actitud convierte la ceremonia de inclinarse ante O Sensei, con la que comenzamos y terminamos cada clase, en una burla a su memoria y a su arte.”

Realmente no importa en qué momento de nuestra práctica empezamos a usar el hakama; tanto da sea desde el principio o como muestra de nuestro progreso. Lo que es evidente es que el hábito no hace al monje. Vestir el hakama, doblarlo cuidadosamente, mantenerlo limpio y bien planchado, ajustar sus cintas y colocar sus pliegues cuando nos la ponemos, para tener un buen aspecto, es una buena costumbre; pero si este gesto no va acompañado de una intención sincera de respetar y desarrollar en nuestro interior las cualidades que representa, no será más que una “ceremonia” hueca y sin valor alguno. Si nuestras acciones no se corresponden con nuestras convicciones, nuestras intenciones y nuestros sentimientos, ¿qué más dará que hayamos logrado el hakama tras varios años de práctica o que nos lo pongamos desde el primer día, que lo cuidemos esmeradamente o que tengamos un aspecto excelente o desastroso con él puesto? Son nuestro corazón, nuestra conciencia y nuestro espíritu quienes de verdad han de vestirse el hakama.

Cuando en nuestra escuela entregamos el cinto negro, hacemos hincapié en la necesidad por parte del nuevo Yudansha de aumentar su humildad, pues ahora es el espejo en el que se miran los kohai y los Kyu y en él han de ver reflejados los valores del Aikido, las enseñanzas del maestro y la calidad de su escuela.

“Para llegar a alcanzar la maestría se humilde. Cuando la hayas alcanzado se más humilde todavía”

Cuanto más queramos avanzar en el Sendero del Budo, más humildes hemos de ser. Cuanto más hayamos avanzado, más humildes habremos de ser.



Así pues, al igual que se ha de respetar la espada, símbolo divino que tiene la capacidad de dar o quitar la vida y que representa al arma que usamos para combatir nuestros vicios y defectos y al sendero del espíritu, por cuyo afilado corte camina arriesgadamente el buscador de la verdad; al espejo, donde se refleja el verdadero yo cuando miramos hacia el interior, y una mente serena, asentada en su auténtica ubicación; y a la joya que representa el tesoro de la divinidad que se esconde dentro de todos los seres; el hakama es emblema de los valores que hemos de tener si nos consideramos auténticos practicantes de Budo. Vestirla debe implicar, para aquel que la lleva, el compromiso de respetar y cumplir dichos valores.

## Como doblar la hakama





## REFERENCIAS

- ✓ Fauliot, Pasca. “El blanco invisible, el zen y las artes marciales”. Teorem, S.A. Barcelona, 1982
- ✓ Ueshiba Morihei. Budo: teachings of the founder of Aikido Ueshiba Morihei, 1883-1969”. Kodansha 1996.
- ✓ Stevens, John. 1987. Abundant peace: The biography of Morihei Ueshiba, founder of Aikido. Boston: Shambhala.
- ✓ Westbrook, A. Y O. Ratti. Aikido y la Esfera Dinámica. Obelisco Editores.2000
- ✓ Santos Nalda, Jose. Eiclopedia del Aikido, Tomo primero. Editorial Alas, Barcelona.
- ✓ Thomas, Raymond. Sabi – Wabi – Zen, El zen y las artes japonesas. Edicomunicación, Barcelona, 1986.
- ✓ Saotome, Mitsugui. Aikido o la Armonía de la Naturaleza. Editorial Kairos. 1996
- ✓ Pino, Robert. Aikido Empresarial. Mc Graw Hill. 2000
- ✓ Ueshiba, Morihei. El Arte de la paz. Troquel Editorial. 1994

## REQUERIMIENTOS PARA EXÁMENES

Los exámenes y promociones son un elemento muy importante en el desarrollo y crecimiento de una organización dedicada a las artes marciales. El Aikikai de Colombia no puede dejar a un lado esta importante tarea, de ahí que se ha estructurado un programa claro y definido que sirve hoja de ruta en la práctica del Aikido.

Para el desarrollo de los exámenes, cada técnica se debe ejecutar en las formas Omote (por delante) y Ura (por detrás). Así mismo un componente fundamental del examen es el ukemi, se deben mostrar los diferentes tipos de caídas que se han establecido y la capacidad para tomar ukemi de las diferentes técnicas. Dentro del examen también se toman en cuenta los diferentes puntos de la apreciación general de las técnicas que son:

1. Kamae (guardia) – distancia.
2. Movimiento – Irimi Tenkan
3. Detalle de la técnica – propósito
4. Balance – estabilidad
5. Postura final

Otro elemento que se tiene en cuenta se relaciona con los conocimientos teóricos y el manejo del glosario que se ha presentado en este texto ya que es parte integral de la formación del practicante de Aikido. Generalmente se desarrollan 3 o 4 sesiones de exámenes al año en los cuales se promueven practicantes a grados Kyu y Dan. A continuación, se presentan los requerimientos en cuanto a técnicas de los exámenes de nuestra organización.

### Movimientos básicos de aikido tai sabaki - ashi sabaki

1. **IRIMI:** GYAKU -AI- HAMMI / HIDARI-MIGI
2. **USHIRO IRIMI:** HIDARI-MIGI
3. **TENKAN:** HIDARI/MIGI
4. **KAITEN:** MAE - USHIRO- YOKO
5. **TENSHIN:** HIDARI /MIGI
6. **IRIMI TENKAN:** GYAKU-AI-HANMI / HIDARI-MIGI
7. **TENSHIN USHIRO KAITEN OMOTE / TENSHIN TENKAN URA**
8. **AYUMI ASHI**
9. **IRIMI ASHI / USHIRO ASHI**
10. **TSUGI ASHI**
11. **FORMA 1:** OMOTE: BASICO-GYAKU-AI-HAMMI
12. **FORMA 2:** URA: GYAKU-AI-HAMMI
13. **FORMA 3:** TENSHIN: 30°-60°-90°.
14. **FORMA 4:** DE CUATRO MOVIMIENTOS BÁSICOS
15. **FORMA 5:** DE CUATRO MOVIMIENTOS VARIACIÓN

### Requerimientos de armas para test

#### Rokyu (6<sup>to</sup> Kyu)

1. Bokken Suburi 1
2. 5 Tai Sabaki Omote básico Bokken

#### Gokyu (5<sup>to</sup> Kyu)

1. 7 Taisabaki ura básico Jo
2. Jo Suburi 1
3. Bokken Suburi 1

4. Bokken Tai Sabaki Suburi
5. Bokken 12 Shihonage Suburi

#### 6. **Yonkyu (4<sup>to</sup> Kyu)**

1. Jo Suburi 1
2. Bokken Suburi 1
3. Bokken Awase 1
4. Shihogiri Jo (Kaeshi Uchi en 4 direcciones)
5. Shihogiri Bokken (Shomenuchi 4 direcciones)
6. Ju San No Jo (jo kata de 9 movimientos)
7. San Ju Ichi No Jo (jo kata de 13 movimientos)
8. Bokken Tai Sabaki Suburi

#### **Sankyu (3<sup>er</sup> Kyu)**

1. Jo Suburi 1
2. Bokken Suburi 1
3. Jo Awase 1
4. Bokken Awase 1
5. Happa Giri Jo (Kaeshi Uchi en 8 direcciones)
6. Happa Giri Bokken (Shomenuchi 8 direcciones)
7. Kyu No Jo (jo kata de 9 movimientos)
8. Ju San No Jo (jo kata de 13 movimientos)
9. San Ju Ichi No Jo (jo kata de 31 movimientos)
10. Bokken Tai Sabaki Suburi

#### **Nikyu (2<sup>do</sup> Kyu)**

1. Jo Suburi 1 y 2
2. Bokken Suburi 1 y 2
3. Jo Awase 1 y 2

4. Bokken Awase 1
5. Bokken Tai Sabaki Suburi
6. Happa Giri Jo (Kaeshi Uchi en 8 direcciones)
7. Happa Giri Bokken (Shomenuchi 8 direcciones)
8. Kyu No Jo (jo kata de 9 movimientos)
9. Ju San No Jo (jo kata de 13 movimientos)
10. San Ju Ichi No Jo (jo kata de 31 movimientos)
11. Kumi Tachi 1, 2 y 3
12. Kumi Jo 1, 2 y 3
13. Kaeshi Uchi 1, 2 y 3

#### **Ikkyu (1<sup>er</sup> Kyu)**

1. Jo Suburi 1 y 2
2. Bokken Suburi 1 y 2
3. Jo Awase 1, 2 y 3
4. Bokken Awase 1 y 2
5. Bokken Tai Sabaki Suburi
6. Happa Giri Jo (Kaeshi Uchi en 8 direcciones)
7. Happa Giri Bokken (Shomenuchi 8 direcciones)
8. Kyu No Jo (jo kata de 9 movimientos)
9. Ju San No Jo (jo kata de 13 movimientos)
10. San Ju Ichi No Jo (jo kata de 31 movimientos)
11. Kumi Tachi 1 - 5
12. Kumi Jo 1 - 5
13. Kaeshi Uchi 1, 2 y 3
14. Ken tai jo 1-5

#### **Sho-Dan**

Tema del examen determinado por el Sensei en el momento del examen

## Requerimientos técnicos

Los Suburi son movimientos básicos que se ejecutan con las armas. En el manejo del jo existen 21 Suburi básicos mientras que en Bokken existen 7 que no tienen un nombre definido. A continuación, se presentan los Suburi de jo. Los Suburi de Jo se subdividen en 7 grupos dependiendo de la forma como se comienza.

<b>Tsuki Gedan Kamae (jo en el piso)</b>
1- Choku Tsuki
2- Kaeshi Tsuki
3- Ushiro Tsuki
<b>Tsuki Chudan Kamae (Guardia de jo)</b>
4- Tsuki Gedan Gaeshi
5- Tsuki Jodan Gaeshi Uchi
<b>Shomenuchi o Uchikomi no bu</b>
6- Shomenuchi Uchi Komi
7- Renzoku Uchi Komi
8- Menuchi gedan gaeshi
9- Menuchi Ushiro Tsuki
10- Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki
<b>Katate no bu</b>
11- Katate gedan gaeshi
12- Katate toma uchi
13- Katate hachi no ji gaeshi
<b>Hasso Gaeshi no bu</b>
14- Hasso gaeshi uchi
15- Hasso gaeshi tsuki
16- Hasso gaeshi ushiro tsuki
17- Hasso gaeshi ushiro uchi
18- Hasso gaeshi ushiro harai
<b>Nagare no bu</b>
19- Hidari nagare gaeshi uchi
20- Migi nagare gaeshi tsuki
21*- Migi Nagari gaeshi tsuki 2 (variaciones)

## ANEXOS

### Carta de afiliación

Bogotá D.C., de de 201

Sensei

LUIS FERNANDO ALDANA

Presidente

Ciudad

Con la presente Yo identificado con C.C. /T.I. No. Expedida en , SOLICITO a Usted como Representante Legal de la Asociación de Cultura Tradicional Japonesa AIKIKAI DE COLOMBIA ser considerado SOCIO ORDINARIO/ ACTIVO, para adquirir los Deberes y Derechos propios para con la Organización, participar más activamente en los programas y proyectos para la difusión del AIKIDO en Colombia y representar a la Organización en su objeto principal.

Esta solicitud la hago considerando que cumplo con los requisitos considerados en el Capítulo II Artículo 9o. de los Estatutos de Constitución de la Asociación de Cultura Tradicional Japonesa AIKIKAI DE COLOMBIA.

Cordialmente,

---

Firma del Solicitante

## Reglamento para instructores y dojos afiliados al Aikikai de Colombia

1. Todo Yudansha o estudiante que tenga grado de Kyu debe estar afiliado al Aikikai de Colombia, pagar anualidad y si posee Dojo deberá cancelar anualidad nacional e internacional. Esto debe realizarse en el primer trimestre de cada año, caso contrario, no tendrá derecho a los beneficios de la organización.
2. Los estudiantes que tengan el grado de 1er Kyu en adelante deberán estar registrados en la Organización Sansuikai Internacional para el cómputo del tiempo de entrenamiento como requisito para subir de grado.
3. Ningún Yudansha calificado está autorizado para dar grados de Kyu en Colombia a menos que sea autorizado por el Sensei Luis Fernando Aldana. De ser autorizado el examen será tomado en nombre del Sensei Luis Fernando Aldana, únicamente hasta 4to Kyu siendo este instructor 2do Dan en adelante y los exámenes de 3er Kyu a 1er Kyu, el instructor 3er Dan en adelante con el grado de Fukushima.
4. Ningún instructor autorizado a tomar examen tiene autoridad para delegar o autorizar a otros cinturones negros para tomar exámenes de Kyu.
5. Los instructores responsables de Dojos no deben permitir la práctica en su dojo y promoción a grados a estudiantes que tengan un grado de 6to Kyu en adelante, si no con la debida carta de recomendación de su instructor anterior, y estos deben estar afiliados al Aikikai de Colombia, los instructores deben estar debidamente autorizados con el fin de controlar la práctica en otros Dojo y los grados que ostentan.
6. Todo grado de 5to Kyu está en la obligación de participar en el 70% de los seminarios, talleres, exhibiciones nacionales e Internacionales de su localidad que realice la organización, Si alguien desea participar en un seminario en otro país debe Informar esta participación al Aikikai de Colombia para ser validado. Siendo esto un requisito indispensable para la Presentación de los exámenes.
7. Es obligación de los instructores y alumnos avanzados hacer cumplir el **Reigi Saho**.
8. Ningún instructor calificado, Yudansha que no pertenezca a la organización o alumno avanzado está autorizado para organizar seminarios, exhibiciones, clases o cualquier actividad para la difusión del Aikido en el territorio nacional.
9. Los Dojos afiliados al Aikikai de Colombia son parte de ésta organización y los instructores serán elegidos por el Sensei Luis Fernando Aldana, en el caso de no cumplir las reglas, salida del país, salida de la organización o suplencia, estos serán reemplazados por otros instructores calificados y autorizados; esto se registrará para todos los Dojos existentes en el territorio nacional afiliados a la organización.
10. El instructor responsable del Dojo tiene la obligación de seguir una disciplina de entrenamiento Personal la cual debe tener, por lo menos, la misma cantidad de horas que ocupa en dictar Clases. Esto con el fin de que avance como instructor y a su vez se mantenga el programa Técnico del Aikikai de Colombia junto con sus actualizaciones.
11. El programa de Uchi Deshi se registrará de la siguiente manera: a nivel nacional se escribirá un Correo especificando los datos personales, procedencia y tiempo de práctica del estudiante en Cuestión. Para Uchi Deshi a nivel internacional deberá cumplir los requisitos anteriores más una Carta de autorización del Aikikai de Colombia con la debida tramitación.

**Instructor en jefe Aikikai de Colombia – Sensei Luis Fernando Aldana**

## Requisitos para presentar los exámenes de Kyu y precios. Programa de uchideshi

1. Estar al día con la mensualidad
2. Ser miembro del Aikikai de Colombia, diligenciando el formato de inscripción
3. Estar al DIA con la membresía anual, diferente al pago a la matrícula o inscripción del Dojo donde práctica.
4. Cumplir con las horas requeridas de cada Kyu.
5. Haber pagado el derecho al examen del Kyu correspondiente.
6. Tener el permiso del instructor responsable.
7. Todo grado de 5to Kyu está en la obligación de participar en el 70% de los seminarios, talleres, exhibiciones nacionales e Internacionales de su localidad que realice la organización, Si alguien desea participar en un seminario en otro país debe Informar esta participación al Aikikai de Colombia para ser validado. Siendo esto un requisito indispensable para la Presentación de los exámenes.
8. . El programa de uchideshi previa carta de aceptación y tiempo de estadía incluido lavandería sin comida. precio a convenir.

## Glosario

Nombre en japonés	Traducción
<b>Kokyu Waza</b>	Técnicas de respiración
Kokyu tachi	Respiración de pie
Kokyu suwari	Respiración en posición sentado
Aiki Taiso	Ejercicios para armonizarse
Tandoku Dosa	Ejercicio individual
Kamae	Guardia
Migi	Derecha
Hidari	Izquierda
Shizentai	Posición natural de pie
Ma-ai	Distancia
Seiza	Sentarse de rodillas
<b>Tekubi-ho</b>	Ejercicios de muñecas
Nikyo	Torsión de la muñeca al interior
Kotegaeshi	Torsión de la muñeca al exterior
Sankyo	Torsión de la mano hacia la axila
Yakute	Torsión de la palma hacia el frente
<b>Ukemi Waza</b>	Técnicas de caídas
Mae Kaiten	De frente
Ushiro Kaiten	Hacia atrás
Mae Yoko Kaiten	De frente terminación lateral
Ushiro Yoko Kaiten	Paso atrás extensión de la espalda terminación lateral
Ushiro Mae Yoko Kaiten	Piernas juntas, extensión de la espalda, terminación lateral
Ushiro Mae Kaiten	Piernas juntas, extensión de la espalda, terminación de frente
Ushito Otoshi	Caída hacia atrás en el aire (3 formas)
Ude Ukemi	Caída con los brazos (mae, yoko, ushiro)
<b>Taisabaki</b>	Ejercicios de movimiento del cuerpo
Kaiten	Cambio de dirección de 180 grados
Irimi	Paso, entrar (gyaku y aihanmi)
Tenkai	Pivotear (girar en un mismo sitio)
Tenkan	Girar sobre una misma pierna 180 grados
Kokyu no henka	Girar subiendo y bajando la espada
Irimi Tenkan	Girar sobre ambas piernas (gyaku y aihanmi)
Irimi Tenkan Kaiten	Entrar, girar y cambiar de dirección
Irimi Tenkan Tenshin	Entrar, girar y cortar
<b>Ashi sabaki</b>	Ejercicios de movimiento de los pies
Ayumi ashi	Caminar de frente
Irimi Ashi	Desplazamiento donde un pie no sobrepasa al otro, de frente



Ushiro ashi	Acortar distancia iniciando el pie de atrás
Tsugi ashi	Un pie no sobrepasa el otro de frente
<b>Kata</b>	Forma
Kata Omote	Ejercicio de hikari-tenkan-tsugi ashi
Kata Tenshin	(3 Formas) Mover el cuerpo con terminación pierna atrás cortando
Fune Kogi	Ejercicio de remo
Shomen Uchi ho	Ejercicio de absorber un golpe de arriba hacia abajo
Zengo undo	Ejercicio de absorber un golpe de arriba hacia abajo, adelante y atrás.
Sayu Undo	Ejercicio de la derecha e izquierda
Tekubi Kosa Undo	Ejercicio de balanceo horizontal de los brazos
Tekubi Joho Kosa Undo	Ejercicio de balanceo vertical de los brazos
<b>Shiho</b>	Ejercicio de cuatro lados
Shiho giri	Ejercicios de corte o golpe en cuatro direcciones (omote, ura e irimi)
Happo giri	Ejercicios de corte o golpe en ocho direcciones (omote, ura e irimi)
Tai noshintai	Desplazamiento normal del cuerpo
<b>Sotai Dosa</b>	Ejercicio en Parejas
Te Gatana	Filo de la mano
Orenai Te	Brazo imposible de flexionar
Tai no henkan ho	Ejercicio circular del cuerpo
Katate tori	Agarre de una muñeca
Ryote tori	Agarre de las dos muñecas
Ushiro ryote tori	Agarre de las dos muñecas desde atrás
Haishi Undo	Ejercicio de estiramiento de la espalda
Kokyu ho	Ejercicio de respiración
Omote Ura	Entrar y circular
<b>Katame Waza</b>	Técnicas de inmovilización
Ikkyo	(Ude Osae) Primer principio. Bloqueo del brazo
Nikyo	(Kote mawashi) Segundo principio. Torsión de la mano hacia el interior
Sankyo	(Kote Hineri) Tercer principio. Torsión de la mano
Yonkyo	(Tekubi Osae) Cuarto Principio. bloqueo del pulso
Gokyo	(Ude Nobashi) Quinto principio. Inmovilización especial
Rokyo	Palanca al codo
<b>Nage Waza</b>	Técnicas de proyección
Irimi	Proyección entrando
Kokyu	Proyección con la respiración
Kesa	Proyección en forma de bufanda
Koshi	Proyección con la cadera
Kaiten	Proyección en redondo
Sumi Otoshi	Proyección de lado
Tenchi	Proyección cielo-tierra

Tenbin	Proyección por presión al codo
Aiki	Proyección al armonizarse con el atacante
Aiki otoshi	Desequilibrar y hacer caer de lado
Juji Garami	Proyección con los brazos cruzados
Ushiro Kiri Otoshi	Proyección de absorber hacia atrás cortando
Suwari waza	Técnicas de ambos sentados
Hanmi han dachi waza	Técnicas de uno sentado y otro de pie
<b>Renzoku waza</b>	Técnicas de encadenamiento
Henka Waza	Encadenamiento, empieza Nage, termina Nage
Kaeshi Waza	Encadenamiento, empieza Nage, termina Uke
Randori	Ejercicio libre al ser atacado
Uke	Una persona que ataca
Kakari Geiko	Cuando en fila atacan varios
<b>Tanto</b>	Cuchillo
Tanto Dori	Desarme y ataque con el cuchillo
<b>Bokken</b>	Espada de madera
Tachi dori	Desarme y ataque con bokken
Kumi Tachi	Ejercicio donde Uchitachi ataca a Uketachi y se defiende contraatacando con el bokken
Aiki kendo	El camino de la espada de madera o bokken
<b>Jo</b>	Bastón de 128cm de largo por 1 pulgada de diámetro
Jodori	Desarme y ataque con Jo
Kumi Jo	Ejercicio donde Uchitachi ataca a Uketachi y se defiende contraatacando con el Jo
Jo Kata	(9, 13 y 31 movimientos) Una serie de ejercicios continuos con el Jo
<b>Iaito</b>	Espada de metal
Iaido	Vía de la espada
Suburi	Ataque con el Bokken o Jo
<b>Ataques</b>	Forma de atacar de uke
Katate tori	Agarre de una muñeca
Eri tori	Agarre de la solapa
Mune tori	Agarre al pecho
Hiji tori	Agarre al codo
Mae Kubishime	Estrangulación desde adelante
Ushiro ryote tori	Agarre de ambas muñecas desde atrás
Ushiro hiji tori	Agarre de los codos desde atrás
Ushiro Eri tori	Agarre de la solapa desde atrás
Ushiro kata tori	Agarre del hombro desde atrás
Ushiro tori	Agarre del cuerpo desde atrás
Ushiro katate tori kubishime	Ahorcamiento y agarre de una muñeca desde atrás
Ushiro Kubishime	Ahorcamiento desde atrás
Sho men uchi	Golpe de frente de arriba hacia abajo con la mano abierta

Yoko men uchi	Golpe lateral de arriba hacia abajo con la mano abierta
Tsuki	Gedan (abajo), Chudan (medio), Jodan (arriba) golpe recto con la mano cerrada
Ago uchi	Golpe directo al mentón

## Principales ataques del aikido



Ai hanmi katate tori



Mune tori



Gyaku hanmi katate tori



Morote tori



Kata tori



Ryo kata tori



Ryo te tori



Chudan tsuki



Shomen uchi



Jodan tsuki



Yokomen uchi



Kata tori menuchi



Mae geri



Ushiro ryo kata tori



Ushiro katate tori kubishime



Ushiro ryo te tori



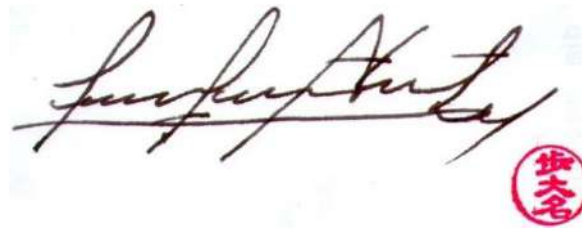
Ushiro eri tori



Ushiro ryo hiji tori

## Números en japonés

一 1 ichi	六 6 roku	十一 jū ichi 11	二十一 ni jū ichi 21
二 2 ni	七 7 shichi	十二 jū ni 12	二十二 ni jū ni 22
三 3 san	八 8 hachi	十三 jū san 13	三十 san jū 30
四 4 shi	九 9 kū	十四 jū shi 14	四十 shi jū 40
五 5 go	十 10 jū	十五 jū go 15	五十 go jū 50
		十六 jū roku 16	六十 roku jū 60
		十七 jū shichi 17	七十 shichi jū 70
		十八 jū hachi 18	八十 hachi jū 80
		十九 jū kū 19	九十 kū jū 90
		二十 ni jū 20	一百 hya kū 100



Luis Fernando Aldana  
Presidente Aikikai de Colombia  
6to Dan Aikido Aikikai Hombu Dojo