



## CONCEPTOS QUE DEBES TENER SIEMPRE PRESENTE DURANTE TU PRÁCTICA DE AIKIDO

### SHISEI

Shisei se traduce en castellano por: posición, actitud, postura, pose. Sugata (shi) expresa la forma, la figura, la talla. Ikioi (sei) expresa la fuerza, el vigor, la viveza. Shisei contempla estos dos sentidos. Pero el sentido de Shisei no representa solamente una actitud exterior: una buena forma, un buen estilo, un buen porte, sino también una fuerza interior visible desde el exterior en su manifestación. Estirad la columna vertebral y mantenedla derecha. Si tenéis la sensación de empujar el cielo con la cabeza, la columna vertebral se estira naturalmente. No hinchéis el pecho como si estuvierais firmes. Los hombros relajados caen con soltura, el ano está cerrado, los riñones no están encorvados, el Ki está confortablemente instalado en el seika tanden, todo el cuerpo completamente distendido.

### MA AI

Es el nombre que define la relación espacial entre Aite y uno mismo. La posición desde la cual es fácil atacar o defenderse. Ma Ai no es por tanto solamente una noción de distancia; hay que incluir en ella el movimiento de los corazones en el espacio. Si tengo miedo, el espacio parece demasiado pequeño, si tengo demasiada confianza el espacio parecerá demasiado grande. El *Ai* de Ma Ai es el mismo que el *Ai* de Aikido, con el sentido de hacer uno, poner en orden, armonizar. Ma Ai es entonces el espacio que nace del corazón y del espíritu, de uno mismo y del atacante, y que engloba a ambos en una evolución constante hacia la posición más ventajosa.

### KAMAE

En el Budo, se dice a menudo: "Lo que importa es el Kamae". En japonés, tiene por sentido: prepararse, ponerse en guardia. El Kamae del que hablamos en Budo consiste en tomar la posición más ventajosa posible con relación a Aite. A partir de una buena posición natural (shizentai) de pie, piernas separadas a la anchura de los hombros, el pie izquierdo avanza mientras que el pie derecho, naturalmente arrastrado, pivota. Tenemos entonces la guardia a la izquierda: hidari hammi. A la inversa, tenemos la guardia a la derecha: migi hammi. Si los dos adversarios toman la misma guardia, pie derecho o izquierdo adelante, obtenemos: ai hammi no kamae. Si por el contrario los dos adversarios tienen la guardia opuesta, hablamos de gyaku hammi no kamae.

### TAI SABAKI

Taisabaki significa que en el momento en el que un objeto, o una persona intenta alcanzaros, en el momento en el que un enemigo os ataca, juzgando vuestra posición relativa, y ya sea desplazándoos, o simplemente moviendo una parte de vuestro cuerpo, conseguís reestablecer una posición a vuestro favor. Pero el taisabaki del Aikido pide todavía más: perturbar el equilibrio de Aite en el mismo instante de la acción y, en lógica consecuencia, llevarlo a una posición tal que él no se pueda mover.

### KOKYU

Ko: expirar; Kyu: inspirar

Todos los seres vivos absorben oxígeno, y expulsan gas carbónico. Esta acción lleva el nombre de Kokyu. Un buen kokyu es lento, profundo, largo, y realizado con naturalidad. Es por tanto una respiración abdominal. Al principio de la práctica, es bueno insistir sobre la expiración y dejar que la inspiración se realice por sí misma. La respiración se hace por la nariz. Si el ritmo respiratorio está perturbado, utilizad la boca para restablecerlo.

### KOKYU RYOKU

El trabajo de la técnica en Aikido se hace utilizando plenamente la energía mental, y racionalmente la fuerza física. Sobrepasamos el estadio de la respiración fisiológica para absorber en nosotros mismos la energía que nos rodea. La fuerza que mana de esta energía es nuestra sin ser nuestra, porque en realidad es la energía del Universo la que surge de nuestro cuerpo. Esta fuerza acumulada en el seika tanden para llenar todas las partes de nuestro cuerpo se llama Kokyu Ryoku. Sin Kokyu Ryoku la forma de la técnica puede existir pero no es entonces más que una forma vacía.

### IRIMI

La ley Irimi es la raíz del Aikido. El ideograma iri de Irimi expresa la idea de pasar la entrada de la casa, de entrar en ella por sí mismo o siendo invitado. El ideograma mi da la idea del niño en el vientre de su madre con el sentido de plenitud, plenitud de carne, de sangre y de huesos. Por lo tanto siendo mi igual a cuerpo, Irimi será poner su propio cuerpo dentro del cuerpo del adversario. Siguiendo el método de la lanza, esta palabra, Irimi, se utiliza para designar la acción de penetrar de forma victoriosa hacia el interior de la guardia de un adversario, provisto de un arma más larga que la suya. Cuando dos fuerzas se mueven en direcciones opuestas, la fuerza que resulta de ello es la suma de estas dos fuerzas, Irimi es la utilización de esta fuerza resultante y su relación con su propia posición en el momento del cruce.

### TENKAN

Ten quiere decir: traspasar, transferir, cambiar, evolucionar. El ideograma Ten está compuesto de dos elementos, uno significa rueda, el otro evoca un movimiento giratorio, circular. Kan: cambiar. Tenkan se emplea con el sentido de cambiar de dirección, de línea de conducta, de estado de espíritu.

### URA / OMOTE

Una técnica de Aikido tiene dos aspectos: ura waza - omote waza. Ura representa principalmente el revés, el dorso, el aspecto oculto de las cosas. Omote, la superficie, el exterior, el aspecto aparente de las cosas. Clasificados grosso modo se diría Omote waza de las técnicas ejecutadas entrando cara al adversario y Ura waza de aquellas técnicas ejecutadas entrando detrás del adversario.

### ATEMI

O Sensei definiendo Aikido dijo: "Aikido es atemi e irimi". Todas las técnicas de Aikido incluyen Atemi. En el antiguo Budo, Atemi consistía en golpear los puntos vitales del adversario para provocar la pérdida de conocimiento o la muerte. En Aikido Atemi es también utilizado para dominar la voluntad del ataque, provocar un dolor en los puntos vitales, perturbar la concentración del adversario, detener su intención de acción.