



Manual del Principiante

I- Introducción

- Historia del Aikido
- La Asociación
- El Maestro Tamura

II- La Etiqueta

- El Equipo
- Las Armas
- Reglas del Dojo
- Reglas del Practicante
- Etiqueta sobre el Tatami

III- Bases Técnicas

- Los Fundamentos
- Los Métodos de Ataque
- Las Técnicas

IV- Método Nacional de Aikido

- 6º Kyu
- 5º Kyu
- 4º Kyu
- 3º Kyu
- 2º Kyu
- 1º Kyu
- Requisitos de 1º a 5º dan

V- Bibliografía

Aikido

Asociación Española de Técnicos de Aikido
Aikikai Español

Introducción

El Aikido es un arte marcial de origen japonés. Arte de combate que permite defenderse sin armas contra uno o varios adversarios armados o desarmados. La diferencia fundamental con otras artes marciales estriba en que busca disuadir al adversario y neutralizar su intención agresiva, más que derrotarle.

El practicante de Aikido utiliza técnicas de proyección y de inmovilización para desequilibrar o dominar a su adversario; puede también acompañar sus movimientos de una serie de "atemis", es decir golpes en puntos vitales del cuerpo.

Su ejercicio incluye la práctica con diversas armas. A diferencia de otras artes marciales, el Aikido excluye tajantemente toda idea de competición. A primera vista el Aikido, con sus bellos movimientos circulares podría parecer, en ocasiones, poco efectivo, sin embargo contrariamente a esa apariencia "blanda", es en realidad "duro", vigoroso y dinámico, con técnicas de probada eficacia.

El Aikido está dirigido a todo el mundo, cada uno puede practicarlo a su conveniencia en función de su edad, de su sexo y de sus posibilidades físicas, a condición de estudiar y practicar con continuidad y dedicación. Constituye una perfecta escuela de aprendizaje, experimentación y desarrollo de los valores morales y físicos del individuo. En definitiva, un completo método de educación:

Física, mejora la salud mediante el desarrollo armonioso de todas las partes del cuerpo el aumento de la elasticidad de las articulaciones la corrección de la columna vertebral el control de la respiración la relajación

Técnica, la ejecución de los movimientos exige: el estudio del desequilibrio el conocimiento y utilización de la energía el desarrollo de los reflejos

Moral, por respeto al espíritu de no-violencia (que caracteriza al Aikido) y al Bushido (código de honor tradicional), el practicante adquiere y potencia valores como la amabilidad, la educación, la bondad, el coraje, la modestia y el autodomínio.



Maestro Tomás Sánchez

Historia del Aikido

La historia del Aikido va indisolublemente ligada a la de su fundador, a quien conocemos como *O Sensei* (Gran Maestro). *Morihei Ueshiba* nació el 14 de Diciembre de 1883 en Tanabe, Prefectura de Wakayama. Era el cuarto hijo y único varón de *Yoroku Ueshiba*, un granjero acomodado, mientras que su madre, *Yuki Itokawa*, procedía de una familia terrateniente de ascendencia noble.

Comenzó a trabajar en la Oficina de Impuestos de Tanabe, pero en 1902, *Morihei* dimitió y se fue a Tokyo con la intención de comenzar de nuevo como empresario. Fue durante esta primera estancia en Tokyo cuando *Morihei* comenzó su estudio de las artes marciales, aprendiendo jujutsu y kenjutsu tradicionales.

En 1903 *Morihei* se alistó en el ejército y participó en la Guerra Ruso-Japonesa como sargento. Durante la vida militar *Morihei* continuaba con su interés en las artes marciales y aprendió las técnicas de la escuela Goto Yagyu-ryu jujutsu. En 1907 *Morihei* se licenció y volvió a Tanabe, donde trabajó en la granja familiar y participó de la política del pueblo, convirtiéndose en el líder local de la Asociación de Jóvenes.



O Sensei en 1942

Durante este período su padre contrató al judoka *Kiyoichi Takagi*, que estaba de visita en Tanabe, para enseñarle, aquí fue donde *Morihei* aprendió el estilo de judo del Kodokan. También continuó asistiendo al Nakai Dojo y recibió un certificado de la escuela Goto. En 1912 dirige el asentamiento de una nueva comunidad en Hokkaido, en el pueblo de Shirataki, dedicada al cultivo, la ganadería y la industria maderera. Fue durante su período en Hokkaido cuando *Morihei* conoció a *Sokaku Takeda*, el famoso maestro de la Daito-ryu. Posteriormente, entrenó intensivamente con *Takeda* y consiguió el certificado de la *Daito-ryu jujutsu*.

Tras la muerte de su padre en 1920, decidió trasladarse a Ayabe en busca de una vida más espiritual bajo la dirección de *Onisaburo Deguchi*, líder de la religión *Omoto-kyo*. Durante este período, *Morihei* convirtió parte de su casa en un dojo y abrió la *Academia Ueshiba* y comenzó a correr la voz de que había un maestro excepcional de artes marciales viviendo en Ayabe.

En torno a esta época la práctica de *Morihei* de las artes marciales comenzó gradualmente a adquirir un carácter espiritual, y desarrolla su propio enfoque original, utilizando unificadamente los principios aplicados y la técnica para romper las barreras entre la mente, el espíritu y el cuerpo. Esta concepción fue llamada formalmente en 1922 "aiki-bujutsu", pero se dio a conocer al público en general como *Ueshiba-ryu aiki-bujutsu*.

En 1924 *Morihei* se va de Ayabe con *Onisaburo* en dirección a Manchuria y a Mongolia, siendo arrestados por tropas chinas y sentenciados a muerte.

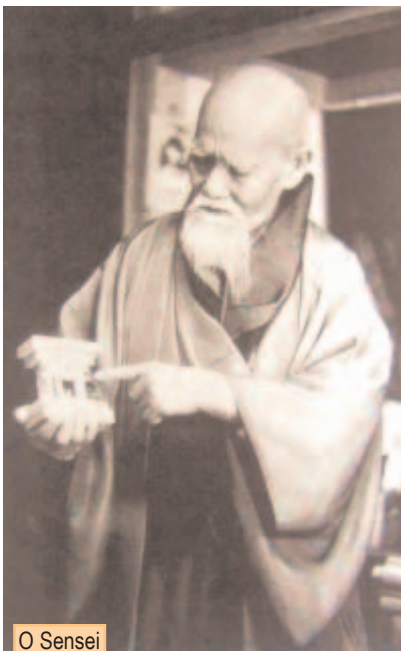
Afortunadamente, justo antes de que les fueran a ajusticiar, el personal consular japonés intervino y consiguió su liberación y su retorno a Japón.

Morihei intentó reanudar su vida anterior de unificación de las artes marciales y de la agricultura, también se interesó en *sojutsu* (técnica de la lanza) y continuó con la práctica intensiva del arte del sable y del *jujutsu*. Sin embargo, muy afectado, por las experiencias de la expedición a Manchuria y Mongolia había descubierto que podía ver fogonazos de luz que indicaban el camino de las balas. El descubrimiento de este sentido intuitivo se sucedió frecuentemente con situaciones en las que sentía manifestaciones de una fuerza espiritual.



O Sensei

En la primavera de 1925, *Morihei* conoció a un oficial naval maestro de kendo. Aceptó el reto del oficial y le venció sin llegar a luchar, porque podía sentir la dirección en que irían los ataques antes de que el sable de madera del oficial le pudiera golpear. Inmediatamente después de este encuentro se fue a lavar a un pozo, donde experimentó una completa serenidad de cuerpo y de espíritu. De repente se sintió bañado de una luz dorada que descendía del cielo. Era una experiencia única para él, una revelación, y se sintió renacer, como si su cuerpo y



O Sensei

su espíritu se hubieran vuelto de oro. En ese momento supo que el universo y él mismo formaban una misma unidad, y llegó a entender, uno por uno, los principios filosóficos en los que se basa el Aikido. Fue también entonces cuando comprendió que era más adecuado llamar a su obra aiki-budo que aikibujutsu. (La sustitución del carácter jutsu por el carácter do cambia el significado de arte marcial del aiki a vía marcial del aiki.)

Entre 1925 y 1927, es invitado en repetidas ocasiones a Tokyo para enseñar a altos dignatarios de la Administración y el Ejército, hasta que decide trasladarse definitivamente y dedicar sus energías a establecerse en Tokyo como maestro de artes marciales. En 1930 *Morihei* comenzó la construcción del dojo de Wakamatsu-cho que finalizó en 1931 y se conoce como Kobukan. Durante los diez años siguientes el aiki-budo experimentó su primera época dorada. En esa época el Kobukan era conocido como el "dojo del infierno", por el entrenamiento tan extraordinariamente intenso que se practicaba allí.

Para mediados de los años treinta, *Morihei* se había hecho famoso en el mundo de las artes marciales.

Incluso más que por su dominio de las diversas artes marciales tradicionales japonesas, llamó la atención del público por la naturaleza, que marcó una época, de su propia creación original, "la unión del espíritu, de la mente y del cuerpo en el aiki", llamada formalmente aiki-budo: Durante este período *Morihei* practicaba kendo intensivamente en el Kobukan Dojo.

Con el estallido de la Guerra del Pacífico, los alumnos del dojo de Tokyo fueron yéndose uno tras otro al frente. También en 1941, el aiki-budo fue incorporado al Butokukai (una corporación gubernamental que reunía todas las



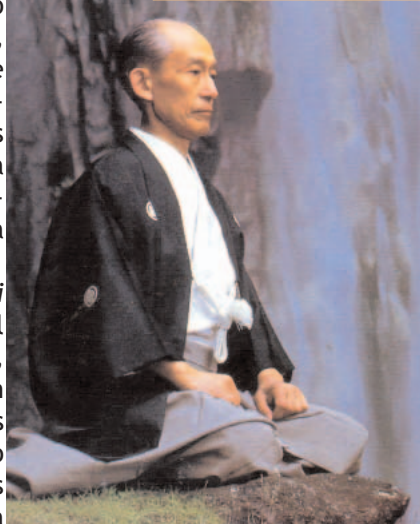
Hombu Dojo

artes marciales en una sola organización) fue en torno a esta época cuando se empezó a utilizar por primera vez el nombre de Aikido. *Morihei* se trasladó con su mujer a Iwama dejando a su hijo *Kisshomaru* al cargo del dojo en Tokyo. En Iwama, *Morihei* comenzó la construcción del Dojo Aiki, terminado en 1945.

Después de la guerra, las artes marciales fueron en declive por un tiempo, y el futuro del aikido también peligró. *Morihei*, sin embargo, decidió trasladar la sede central del aikido otra vez a Tokyo. El 9 de Febrero de 1948, se restablece el Aikikai. De 1950 en adelante, *Morihei* comenzó de nuevo a viajar por el Japón respondiendo a invitaciones para enseñar, dando conferencias y haciendo demostraciones. Cuando alcanzó los setenta años de edad, la magnífica técnica de *Morihei* surgía cada vez con más fluidez de la inmensidad de su espíritu, en contraste con la fiereza y la fuerza física características de sus primeros años. Cuando el aikido se fue estableciendo en la conciencia popular, aumentó rápidamente el número de alumnos de todas partes del mundo.

En el propio Japón se abrieron nuevos dojos a lo largo de todo el país, y el aikido se extendió a las universidades, a las oficinas gubernamentales y a las empresas, anunciando una segunda época dorada

En 1960, *Morihei* recibió de manos del Emperador *Hirohito*, la condecoración *Shijuhosho*, sólo tres personas del mundo de las artes marciales habían recibido esta



Kisshomaru Ueshiba II Doshu

condecoración antes. El 12 de Enero de 1968 se llevó a cabo una ceremonia conmemorativa para celebrar la

terminación del nuevo Hombu Dojo, el 15 de Enero de 1969, *Morihei* asistió en el Hombu Dojo a las celebraciones del Año Nuevo. Aunque parecía gozar de buena salud, su condición física se deterioró rápidamente y murió plácidamente el 26 de Abril de 1969, a las 5 de la tarde. El Emperador le concedió una condecoración póstuma.

El 14 de Junio de 1970, *Kisshomaru Ueshiba* fue elegido para suceder a su padre como *Aiki Doshu*, es decir el "Maestro de la Vía", por decisión unánime del Aikikai. Nacido en 1921 en Ayabe, tercer hijo y único superviviente de *Morihei* y *Hatsu Ueshiba*. Se convirtió en director del Kobukan Dojo en 1942, tras retirarse *O Sensei* a Iwama, el *II Doshu* fue el hombre del desarrollo del Aikikai Hombu Dojo del que ocupa la dirección técnica desde 1948. Viaja por primera vez a occidente en 1964. En 1967 es nombrado presidente de la Fundación Aikikai. Las últimas palabras de *O Sensei* antes de morir tomando la mano de su hijo fueron: "Cuida de las cosas" y él cumplió su misión hasta el final. Es, de hecho, el responsable de la etapa de internacionalización del Aikido que se vive desde los años cincuenta en Francia, Hawaii, Nueva York y otras partes de Estados Unidos, y continuó en los setenta en España, Inglaterra, Italia, Brasil, Argentina, Australia y países del Sudeste Asiático, para alcanzar en nuestros días a cualquier rincón del planeta. Fue una expansión marcada por la preocupación que mostraba el *Doshu* por evitar que en este proceso se olvidara el profundo enraizamiento de la disciplina en la tradición cultural japonesa de ahí la formación de la Federación Internacional de Aikido, en Madrid en 1975.

El *Doshu Kisshomaru Ueshiba* falleció en Enero de 1999 a la edad de 77 años. Su funeral y el acto público de adiós se celebraron con la presencia de los grandes maestros y dirigentes del Aikido mundial entre los se contaba la presencia de nuestro propio maestro, *Nobuyoshi Tamura*, muy cercano al *Doshu* desde su juventud.

En la actualidad la Fundación Aikikai está presidida y dirigida por *Moriteru Ueshiba* (Tokyo, 1951), hijo de *Kisshomaru* y nieto por tanto del fundador. Es desde 1999 *III Doshu*.

La Asociación

La Asociación Española de Técnicos de Aikido - Aikikai Español, nace en 1982 por iniciativa de los alumnos del Maestro *Nobuyoshi Tamura* en España con el fin de asegurar los medios que permitiesen el desarrollo en libertad del Aikido en nuestro país. Desde entonces viene desarrollando una intensa labor de divulgación y promoción del Aikido.

La A.E.T.AIKI - AIKIKAI ESPAÑOL en la actualidad mantiene delegaciones en todas las comunidades autónomas y centra sus actividades en la formación de enseñantes, y la organización de cursos de perfeccionamiento a cargo de su propio cuadro de profesores, de los más destacados responsables técnicos de la

Federación Francesa de Aikido y Budo; y del citado Maestro *N. Tamura*, 8º dan, alumno directo de *O Sensei Morihei Ueshiba*, Asesor Técnico de nuestra Asociación, y Director Técnico de la Federación Europea de Aikido.

En la actualidad está presidida por *D. Octavio de la Mata*, 5º dan, y la Dirección Técnica corre a cargo de *D. Tomás Sánchez Díaz*, 6º dan.

Reconocida por el Estado, la Asociación está autorizada para otorgar tanto grados dan y kyu, como titulaciones a Maestros e Instructores de Aikido.

El Maestro Nobuyoshi Tamura

Nobuyoshi Tamura, nacido el 2 de Marzo de 1933 en Osaka (Japón), es Shihan 8º Dan de Aikido, el grado más elevado otorgado por el Aikikai de Tokyo, centro mundial del Aikido donde estudió durante muchos años bajo la dirección de *O Sensei Morihei Ueshiba*, fundador de este arte.

N. Tamura ocupaba un rol preeminente en el pequeño grupo de Uchi-deshi (los alumnos próximos al Fundador) que más tarde se diseminó por Europa y Estados Unidos.

Después de más de 35 años desde su llegada, y la de su esposa *Rumiko*, a Marsella en 1964, ha consagrado su vida al desarrollo del Aikido en Europa (para la que es delegado del Aikikai), especialmente en Francia donde reside.

Autor de varios libros dedicados a la metodología de la enseñanza del Aikido y a su práctica, ha sido pieza clave en la expansión de la Fédération Française d'Aikido



Nobuyoshi Tamura Shihan

et Budo (FFAB), y en la actualidad centra parte de sus inquietudes en los primeros pasos de la Ecole Nationale d'Aïkido (Shumeikan) ubicada en la localidad francesa de Bras.

España ha tenido la fortuna de poder beneficiarse de su presencia desde los comienzos del Aikido en nuestro país, sea con stages de varias semanas, o más recientemente con los cursos que, al menos, una vez al año viene impartiendo en diversos lugares de la geografía española.

Como complemento a esta tarea, ha encomendado a algunos de sus mejores alumnos la dirección de cursos atendiendo a la formación de profesores o a la propiamente técnica, en un reiterado ciclo de carácter anual.

Si a todo esto añadimos la perfección de su técnica, la constancia de su empeño, y la benevolencia ante nuestros errores, no es extraño que haya logrado consolidar en España una firme línea de trabajo, y rodearse de un variado y nutrido grupo de discípulos caracterizados, sobre todo, por una manera de hacer y entender el Aikido.

La Etiqueta

El Equipo

Para la práctica (Keiko), se lleva hakama, obi y un keikogi (chaqueta y pantalón) sin ninguna ropa interior (no obstante las mujeres llevan un "maillot"). Este conjunto es la adaptación a la práctica de la ropa, en otros tiempos, llevada habitualmente por los samurais y que presenta las ventajas siguientes:

- comodidad, no entorpece los movimientos
- solidez
- buena absorción de la transpiración

Lo más notable es que, si el conjunto se lleva correctamente, la actitud se ve mejorada, fortaleciendo en consecuencia lo mental. En Aikido el hecho de vestir el conjunto tradicional de los samurais permite al aikidoka dirigirse hacia la práctica, cuerpo y espíritu unificados, desde el mismo comienzo del ejercicio.

Keikogi

La vestimenta puede ser indiferentemente la de Judo, la de Karate, o la de Kendo a condición de que sea blanca y tejida en algodón. Sin embargo los conjuntos tejidos en "grano de arroz", gruesos son preferibles ya que son más resistentes y absorben mejor la transpiración. Las mujeres pueden agregar un lazo para evitar que la chaqueta se abra. El revés izquierdo cubre el revés derecho. Sólo los muertos son vestidos al revés. En el pantalón las protecciones de las rodillas se sitúan delante, así como las trabillas del pantalón, que sirven para mantener los lazos del cordón de la cintura que se anuda delante.

Obi

Se puede utilizar una cinturón de Judo pero es preferible cuando se lleva hakama, utilizar un cinturón del mismo tipo que los utilizados por los practicantes de Iai. Una longitud media de 3.50 m permite dar tres vueltas a la cadera y anudarlo a la cintura. El ancho varía de 6 a 8 cm. Sólo se llevan el blanco o el índigo, y el negro para los *yudansha*. El cinto será de algodón. El Obi puede ser enrollado o doblado sobre sí mismo, para recogerlo.



Hakama

El hakama era utilizado por los caballeros (jinetes), es como una "falda-pantalón" clásicamente confeccionada en algodón índigo o negro. Hoy en día se encuentran tejidos sintéticos más fáciles de cuidar y que conservan mejor los pliegues. Su uso no está sólo reservado a los cinturones negros, normalmente se porta desde la obtención del 2º kyu. Es un momento en el que el practicante ha tomado implícitamente el compromiso de continuar practicando Aikido. Los lazos de la parte delantera se anudan normalmente en la espalda, pero está formalmente proscrito en el marco de la práctica del Aikido ya que existe peligro para la columna vertebral a causa de los ukemi. Hay pues que anudarlos sobre el costado o si su longitud lo permite anudarlos delante. Se recomienda pasar los lazos de la parte trasera bajo los delanteros, que están por encima, a nivel de las caderas para terminar atándolos delante por medio de un nudo llano que coja todas las tiras anteriores.

El conjunto se complementa con unas zapatillas, denominadas *zoris*.



Las Armas

Jo

Bastón de madera, de longitud 128 cm. y diámetro 2,6 cm. Hay que procurar no utilizar *jo* demasiado delgados que son frágiles y que pueden resultar peligrosos. Sin embargo un *jo* demasiado grueso resultará difícil de manejar. Podemos elegir entre madera de roble blanco o rojo cuidándose de que las vetas corran a todo lo largo del *jo*.



Tanto

Un cuchillo de madera, su empuñadura de alrededor de 10 cm. La hoja de unos 20 cm. Estas dimensiones corresponden a las armas más manejables.

Bokken

Es un sustituto en madera de la katana. En Aikido se utiliza sin *tsuba*. Se puede utilizar el *bokken* que se



prefiera pero, como para el sable, hay que escogerlo en función de su talla y de su mano. En general, un buen *bokken* de roble blanco es suficiente.



Las armas deben ir en su correspondiente funda

Reglas del Dojo

Entrando en un Dojo, entramos en un mundo diferente, un mundo de guerreros. Templo del respeto y la camaradería, puede convertirse en un lugar de paranoia y desconfianza.



Dojo Shumeikan

Sobre el tatami de Aikido, somos alternatively atacantes y atacados y nos entrenamos en reaccionar instintivamente. Es gracias a la etiqueta que podemos practicar con total seguridad, disciplinar nuestras tendencias agresivas, desarrollar la comparación y el respeto.

Un Dojo de Aikido no es un gimnasio. Es el lugar donde se dispensa la enseñanza del Maestro *Ueshiba*. No se debe expandir el ego allí, sino educar y purificar el cuerpo y el alma. Una actitud de respeto, sinceridad y de modestia es esencial para la serenidad de cada uno.

Las reglas siguientes son indispensables para mantener un ambiente propicio para el estudio del Aikido.

→ El Dojo funciona siguiendo reglas tradicionales. Es el lugar consagrado a recibir las enseñanzas del fundador del Aikido. Es deber de cada alumno honrar y seguir esta enseñanza.

→ Cada alumno debe participar en la creación de una atmósfera positiva de armonía y respeto.

→ La limpieza constituye un acto de gratitud y de respeto y cada practicante debe participar en la limpieza del Dojo y aplicarse en ella con interés.

→ El Dojo no debe ser utilizado para otros fines que no sean las clases previstas, o sin el permiso del responsable

→ El profesor es el responsable de decidir si impartirá o no su enseñanza a un alumno. No se compra la técnica. La cuota mensual nos garantiza un lugar para practicar y no es sino uno de los medios de probar nuestra gratitud por la enseñanza que recibimos. Las cotizaciones deberán satisfacerse puntualmente.



Maestro Tamura, Valladolid 1997

→ Respetad al fundador y sus enseñanzas como son transmitidas por vuestro profesor. Respetad el Dojo, vuestras herramientas de trabajo, vuestra ropa y a vosotros mutuamente.

Reglas del Practicante

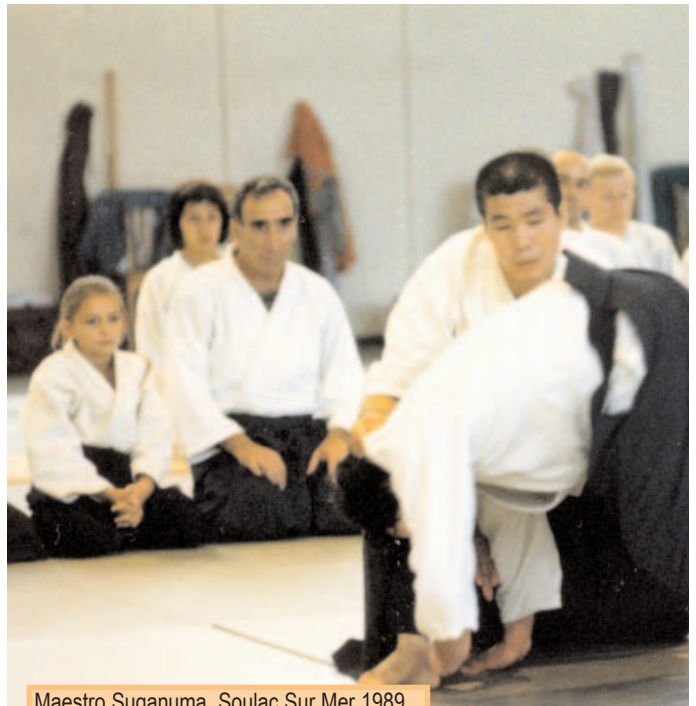
→ Es necesario respetar las enseñanzas y la filosofía del Fundador y la manera en que las transmite el instructor.

→ Cada practicante se compromete moralmente a no utilizar jamás una técnica de Aikido para herir o para manifestar su ego. No es una técnica de destrucción sino de creación. Es una herramienta que pretende el desarrollo de una sociedad mejor a través del desarrollo de la personalidad.

→ Los enfrentamientos para saldar conflictos personales sobre el tapiz están prohibidos. El Aikido no es una pelea callejera. Se está sobre el tapiz para trascender y purificar las reacciones agresivas, para adoptar el espíritu del samurai.

→ No habrá espíritu de competición sobre el tatami. El fin del Aikido no es vencer a un adversario, sino luchar contra nuestros propios instintos agresivos. La fuerza del Aikido no reside en la potencia muscular sino en la flexibilidad, la comunicación, el control de sí y la modestia.

→ Toda forma de insolencia estará prohibida: debemos ser todos conscientes de nuestros límites.



Maestro Suganuma, Soulac Sur Mer 1989

→ Cada cual tiene posibilidades físicas y razones diferentes para practicar Aikido que deben ser respetadas. El verdadero Aikido es la aplicación correcta y flexible de la técnica apropiada en cualquier circunstancia. Debemos velar por no ocasionar ninguna lesión. Hay que proteger a nuestro compañero y protegernos nosotros mismos.

→ Aceptemos los consejos y las observaciones del instructor e intentemos aplicarlas con sinceridad, lo mejor que podamos. No hay lugar para la discusión.

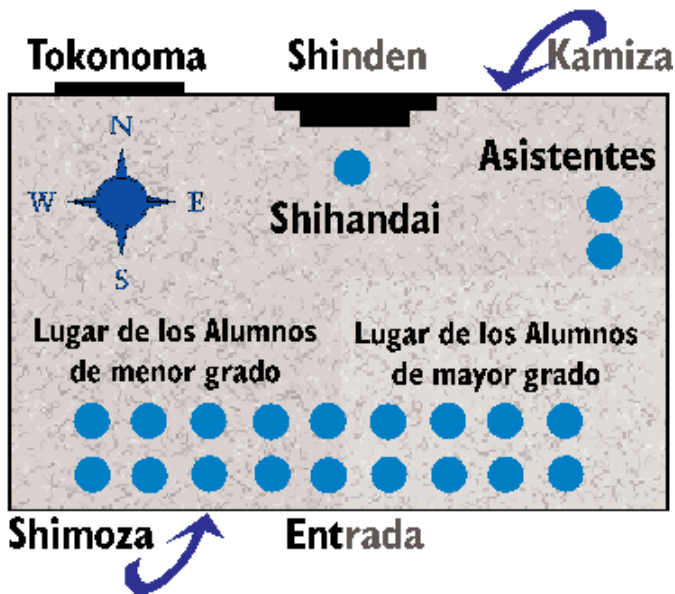
→ Todos los practicantes estudian los mismos principios. Ningún desacuerdo debe nacer en el seno del grupo, todos los practicantes del Dojo forman una gran familia; el secreto del Aikido es la armonía. Si no puedes respetar estas reglas, será imposible estudiar Aikido en ese Dojo.

Etiqueta sobre el Tatami

En los casos en los que no haya ninguna marca especial (por ejemplo: *Tokonoma*, *Shinden*), el *Kamiza* se encuentra en el lado opuesto a la entrada. El fondo de la sala o de la casa es de un rango más elevado que la entrada. El lado izquierdo, visto desde *Kamiza* es el lado más honorífico.

En Europa, una foto de *O Sensei* orna el *Kamiza* y simboliza la transmisión de la enseñanza.

Algunos dojos presentan una disposición particular que entraña algunos cambios: *gyaku-shiki*.



→ Entrando y saliendo del tapiz, deberemos saludar.

→ Saludad siempre en dirección del *Kamiza* y del retrato del fundador.

→ Respetad vuestros instrumentos de trabajo: el *Gi* (ropa de entrenamiento) debe estar limpio y en buen estado, las armas preparadas aun cuando no estén siendo utilizadas. Respetad a vuestros compañeros vigilando vuestro aseo personal antes de entrar al tatami.

→ No os sirváis nunca de un *Gi* o de unas armas que no os pertenezcan.

→ Algunos minutos antes del entrenamiento, deberéis estar allí preparados, sentados en *seiza*, todos sobre una misma línea, y en actitud de meditación. Estos minutos permiten a vuestro espíritu hacer el vacío, desembarazarse de los problemas de la jornada y preparan para el estudio.

→ La clase comienza y finaliza con una ceremonia formal. Es esencial estar a la hora para participar en ella; pero si llegáis con retraso, deberéis esperar sentados al lado del tapiz hasta que el profesor os haga una seña para incorporaros a la clase. Saludadle de rodillas al entrar al tapiz. Procurad también no perturbar la clase.

→ La manera correcta de sentarse sobre el tapiz es la posición *seiza*. Pero si estáis lesionados en las rodillas, os podéis sentar con las piernas cruzadas. Nunca estiréis las piernas ni os apoyéis en una pared o una columna. Deberéis estar dispuestos en cualquier momento.

→ No abandonéis el tapiz durante el entrenamiento salvo en caso de herida o de enfermedad advirtiéndolo de ello al instructor.

→ Cuando el instructor muestra una técnica, deberéis permanecer sentados en *seiza* y mirar atentamente. Tras la demostración, saludad al profesor, después a vuestro compañero y comenzad a trabajar.

→ En cuanto se anuncia el fin de una técnica, parad inmediatamente vuestro movimiento, saludad a vuestro compañero y reuniros con los otros practicantes sentados en línea.

→ No permanezcáis nunca de pie sobre el tapiz sin trabajar. Si es necesario, quedaos en *seiza* esperando vuestro turno.

→ Si por una razón o por otra debéis ineludiblemente hacer una pregunta al instructor, id hacia él, nunca le llaméis: se le saluda con respeto y se espera a que esté disponible. (Un saludo de pie, inclinando la cabeza, sería en este caso suficiente.)

→ Cuando el profesor os muestra un movimiento en particular durante la clase, poneros de rodillas y mirad atentamente. Saludadle cuando haya acabado. Mientras corrige a otro practicante, podéis parar de trabajar para mirar. Sentaros en *seiza* y saludad igual.

→ Respetad a los practicantes de mayor grado. No discutáis nunca acerca de la técnica, estáis allí para trabajar, no para imponer vuestras ideas a los otros.

→ Cuando conocéis el movimiento y trabajáis con alguien que no lo conoce, podéis guiarle. Pero no intentéis corregir a vuestro compañero si no tenéis el nivel de *Yudansha* (cinturón negro).

→ Hablad lo menos posible sobre el tapiz. El Aikido es una experiencia.

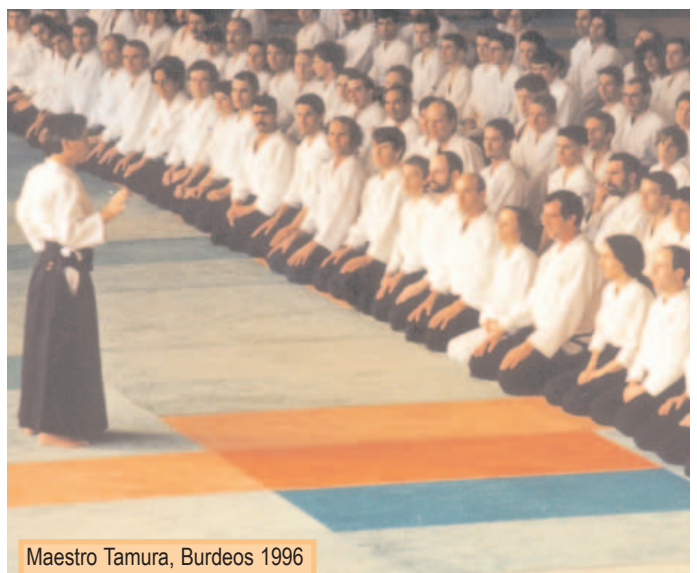
→ No os acomodéis sobre el tapiz antes o después de las clases. Está reservado a aquellos que desean entrenarse.

→ El tapiz deberá ser barrido cada día antes de las clases y al final de la jornada. Cada uno es responsable de la limpieza del Dojo.

→ Está prohibido comer, beber, fumar, masticar chicle sobre el tapiz y en el Dojo durante el entrenamiento y en cualquier otro momento.

→ Llevar joyas durante el entrenamiento está prohibido.

→ No toméis jamás bebidas alcohólicas si no os habéis quitado todavía vuestra ropa de entrenamiento.



Maestro Tamura, Burdeos 1996

Bases Técnicas

-Los Fundamentos

SHISEI ➔ Actitud, postura

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 traduce 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 mantenédla 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...

KOKYU ➔ Respiración

Ko: expirar; Kyu: inspirar. Todos los seres vivos absorben oxígeno, y expulsan gas carbónico eso es 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 espiración y dejar que la inspiración se realice por sí misma.

KAMAE ➔ Guardia, posición

En el Budo, se dice a menudo: "Lo que importa es el Kamae". En japonés, tiene por sentido: prepararse, ponerse en guardia. En Budo consiste en tomar la posición más ventajosa posible con relación a Aite.

A partir de una buena posición natural (*shizen-tai*) de pie, piernas separados 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*.

MA AI ➔ Distancia

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.

Ma Ai es entonces el espacio que nace del corazón y del espíritu, de uno mismo y del otro, y que engloba a ambos en una evolución constante hacia la posición más ventajosa.

IRIMI ➔ Entrar

La ley *Irimi* es la raíz del Aikido. El ideograma *iri* 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. 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, está 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.

TENKAN ➔ Cambiar de dirección, Girar

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.

TAI SABAKI ➔ Desplazamiento

Taisabaki significa que en el momento en el que un objeto, o un hombre intenta alcanzarnos, en el momento en el que un enemigo nos ataca, juzgando nuestra posición relativa, y ya sea desplazándonos, o simplemente moviendo una parte de nuestro cuerpo, conseguimos reestablecer una posición a nuestro 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.

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.



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 del Universo.

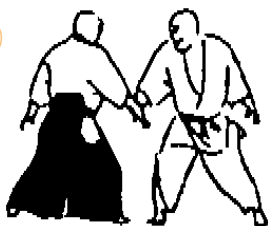
La fuerza que mana de él es nuestra sin ser nuestra, porque en realidad es la energía del Universo la que surge de nuestro cuerpo. Esta fuerza acumulada en el *seika tanden* para llenar todas las partes de nuestro cuerpo se llama *Kokyu Ryoku*. Sin ella la forma de la técnica puede existir, pero no es entonces más que una forma vacía.

METODOS DE ATAQUE

1- Cogida cara al adversario

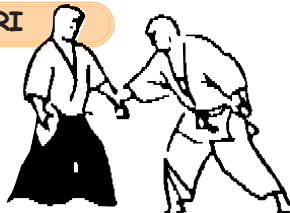
AI HAMMI KATATEDORI

Cogida de la muñeca contraria con una mano



GYAKU HAMMI KATATE DORI

Cogida de la muñeca del mismo lado con una mano



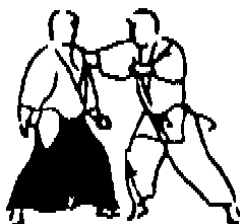
SODE DORI

Cogida de la manga con una mano, a la altura del codo



KATA DORI

Cogida de la manga con una mano, a la altura del hombro



MUNA DORI

Cogida de las solapas del gi con una mano



RYOTE DORI

Cogida de las dos muñecas



RYO SODE DORI

Cogida de las dos mangas a la altura del codo

RYO KATA DORI

Cogida de los dos hombros a dos manos

KATATE RYOTEDORI

(Morotedori) Una muñeca es cogida por las dos manos



2- Cogida por la espalda

USHIRO WAZA RYO TE DORI

Cogida de las muñecas por la espalda



USHIRO WAZA RYO HIJI DORI

Cogida de los codos por la espalda



USHIRO WAZA RYO KATA DORI

Cogida de ambos hombros por la espalda



USHIRO WAZA ERI DORI

Cogida del cuello del Gi por la espalda



USHIRO WAZA HAGA IJIME

Abrazo del pecho por la espalda



USHIRO WAZA KATA DORI KUBI SHIME

Una mano estrangula y la otra coge la muñeca



3 - Cogida Lateral

HAMMI HANDACHI KATATE DORI

Ataque a un Tori que está sentado



Ilustraciones tomadas de: Introducción a la esfera dinámica, de Westbrook y Ratti; y de: Aikido de N. Tamura.

4 - Golpes dados de frente

SHOMEN UCHI

Golpe de frente a la cabeza, con el canto de la mano



YOKOMEN UCHI

Golpe de lado a la cabeza, con el canto de la mano



MAE GERI

Patada

TSUKI (CHUNDAN)

Golpe de puño sobre la parte central del cuerpo



TSUKI (JODAN)

Golpe de puño sobre el tercio superior del cuerpo



5 - Cogida y golpe de frente

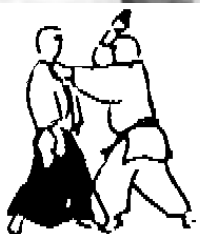
KATA DORI MEN UCHI

Cogida del hombro y golpe sobre lo alto de la cabeza



SODE DORI JODAN TSUKI

Cogida de la manga (codo) y golpe sobre la parte superior del cuerpo



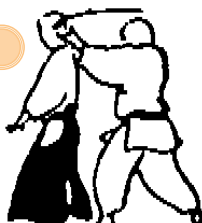
MUNA DORI MEN UCHI

Cogida de las solapas con una mano y golpe a la cabeza con la otra

6 - Cogida por la espalda y golpe dado al mismo tiempo

USHIRO ERI DORI MEN UCHI

Cogida del cuello del Gi por detrás y golpe a la cabeza



TÉCNICAS

1 - Técnicas de Base

IRIMI NAGE

Proyección entrando hacia el centro del Aite

Iri = Centro

Mi = cuerpo

Nage = Proyección



KOTE GAESHI

Torsión de la muñeca

Ko = pequeño

Te = mano

Kaeshi = torsión



SHIHO NAGE

Proyección en todas direcciones

Shi = 4

Ho = Dirección

Nage = Proyección



UCHI KAITEN NAGE

Proyección rotatoria por el interior

Uchi = Golpear - interior

Kaiten = Rotación



TENCHI NAGE

Proyección con los brazos en extensión, uno hacia el cielo, otro hacia la tierra

Ten = Cielo

Chi = Tierra



HIJI KIME OSAE

Inmovilización por bloqueo del codo en acción inversa

Hiji = Codo

Osaе = Inmovilización



KOKYU NAGE

Proyección por expansión de la energía potencial interna

Ko = Expirar

Kyu = Inspirar

Nage = Proyección



KOSHI NAGE

Proyección de cadera

Koshi = Caderas



USHIRO KIRI OTOSHI

Proyección por detrás por tracción hacia abajo
Ushiro = Detrás
Kiri = Cortar
Otoishi = Caer



SUMI OTOSHI

Proyección por acción sobre el costado y control de las piernas
Sumi = Esquina ángulo
Otoishi = Caer



KOKYU HO

Ejercicio de expansión de la energía interna
Ko = Expira
Kyu = Inspira
Ho = Método, ley



JUJI GARAMI

Proyección sobre los brazos trabados en cruz
Juji = Cruz
Garami = trabar, anudar



UDE GARAMI

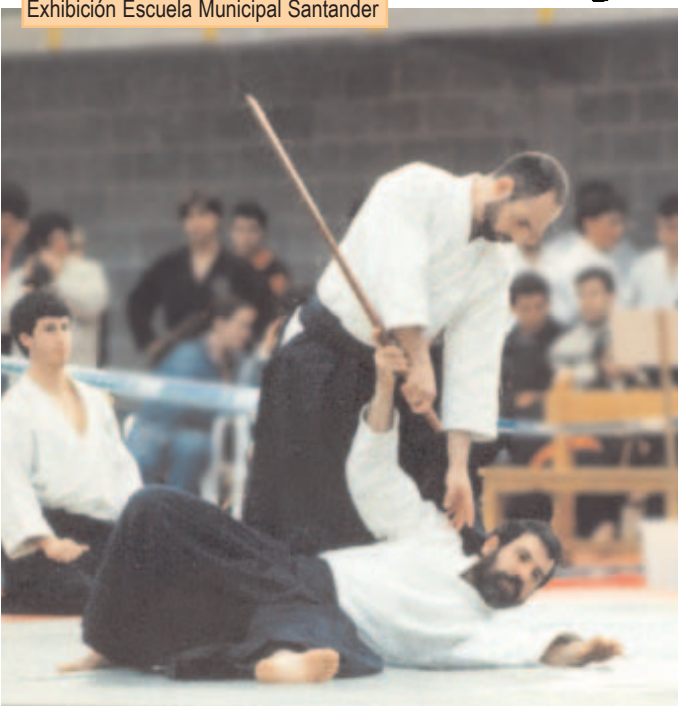
Mismo principio que Kaiten Nage pero controlando el hombro del Aite

AIKI OTOSHI

Cogida de las rodillas del Aite y proyección hacia adelante



Exhibición Escuela Municipal Santander



2 - Técnicas de Inmovilización

IK KYO

1er principio
Control del codo empujado hacia la cabeza en círculo



NI KYO

2º principio
El mismo movimiento que Ikkyo con acción sobre las articulaciones de la muñeca, del codo y del hombro



SAN KYO

3er principio
Ikkyo con control del canto de la mano del Aite y movimiento en espiral



YON KYO

4º principio
Ikkyo con aplicación, sobre la cara interna del antebrazo del Aite, de una presión con la primera falange del dedo índice...movimiento de sable



GO KYO

5º principio
Técnica particular para ataque de cuchillo, mismo principio que Ikkyo (ura) pero diferente control de la muñeca.



3 - Otras Técnicas

UCHI KAITEN SANKYO

Inmovilización Sankyo entrando por el interior. Combinación de Uchi Kaiten y Sankyo



SOTO KAITEN NAGE

Proyección rotatoria por el exterior
Soto = Exterior



UDE KIME NAGE

Proyección hacia delante por bloqueo del codo
Ude = Brazo



Método Nacional de Aikido

6° Kyu

Veinte horas de curso por lo menos, o alrededor de dos meses de práctica real después de la fecha de inscripción al Club.

Conocimientos

- ➔ Aikitaïso (Ejercicios de preparación)
- ➔ Ukemi (Caidas)
- ➔ Taisabaki (Desplazamientos)

Técnicas

Tachi Waza

Aihammi Katatedori Iriminage (Omote - Ura)
 Aihammi Katatedori Kotegaeshi
 Aihammi Katatedori Ikkyo (Omote - Ura)
 Aihammi Katatedori Shihonage (Omote - Ura)
 Aihammi Katatedori Uchikaitennage
 Aihammi Katatedori Sankyo
 Somenuchi Iriminage

5° Kyu

Veinte horas de curso por lo menos, o aproximadamente dos meses de práctica real después de la admisión al grado de 6° Kyu.

Conocimientos

- ➔ Kokyūho
- ➔ Shikko (Marchar de rodillas)

Técnicas

Tachi Waza

Somenuchi Ikkyo (Omote - Ura)
 Somenuchi Nikyo (Omote - Ura)
 Somenuchi Kotegaeshi
 Chundantsuki Iriminage (Omote - Ura)
 Chundantsuki Kotegaeshi (Omote - Ura)
 Katatedori Shihonage (Omote - Ura)
 Katatedori Tenchinage
 Katatedori Ikkyo (Omote - Ura)
 Katatedori Udekimenage (Omote - Ura)
 Katatedori Kokyunage

Suwari Waza

Shomenuchi Ikkyo (Omote - Ura)
 Katadori Ikkyo (Omote - Ura)

4° Kyu

Sesenta horas de curso por lo menos, o aproximadamente tres meses de práctica real después de la admisión al grado de 5° Kyu.

Técnicas

Tachi Waza

Somenuchi Sankyo (Omote - Ura)
 Somenuchi Uchikaiten Sankyo
 Yokomenuchi Shihonage (Omote - Ura)
 Yokomenuchi Iriminage (Omote - Ura)
 Yokomenuchi Tenchinage
 Yokomenuchi Kotegaeshi
 Yokomenuchi Udekimenage
 Chundantsuki Udekimenage
 Chundantsuki Hijikimeosae
 Jodantsuki Ikkyo (Omote - Ura)
 Ryotedori Shihonage (Omote - Ura)
 Ryotedori Tenchinage
 Ryotedori Udekimenage
 Ryotedori Ikkyo (Omote - Ura)
 Katatedori Nikyo (Omote - Ura)
 Katateryotedori Kotegaeshi

Suwari Waza

Somenuchi Nikyo (Omote - Ura)
 Katadori Nikyo (Omote - Ura)
 Ryotedori Kokyūho

3er Kyu

Setenta y cinco horas de curso aproximadamente, o tres meses y medio de práctica real después de la admisión al grado de 4° Kyu.

Tachi Waza

Somenuchi Yonkyo (Omote - Ura)
 Somenuchi Gokyo
 Yokomenuchi Ikkyo (Omote - Ura)
 Yokomenuchi Uchikaiten Sankyo
 Chundantsuki Sotokaitennage
 Chundantsuki Uchikaiten Sankyo
 Jodantsuki Shihonage
 Jodantsuki Kotegaeshi
 Katatedori Uchikaitennage
 Katatedori Sankyo (Omote - Ura)
 Katatedori Yonkyo (Omote - Ura)
 Katateryotedori Ikkyo (Omote - Ura)

Katateryotedori Nikyo (Omote - Ura)
 Katateryotedori Kotegaeshi
 Ryotedori Iriminage
 Ryotedori Kotegaeshi
 Ryotedori Kokyunage

Ushiro Waza

Ryotedori Ikkyo (Omote - Ura)
 Ryotedori Hijikimeosae
 Ryotedori Kotegaeshi
 Ryotedori Shihonage
 Ryotedori Iriminage

Suwari Waza

Somenuchi Iriminage
 Somenuchi Kotegaeshi
 Somenuchi Sankyo (Omote - Ura)
 Katadori Nikyo
 Katadori Sankyo (Omote - Ura)

2° Kyu

Noventa horas de curso, o alrededor de cuatro meses de práctica real después de la admisión al grado de 3^{er} Kyu.

Tachi Waza

Yokomenuchi Nikyo (Omote - Ura)
 Yokomenuchi Sankyo (Omote - Ura)
 Yokomenuchi Yonkyo (Omote - Ura)
 Yokomenuchi Gokyo
 Yokomenuchi Koshinage
 Munadori Ikkyo (Omote - Ura)
 Munadori Shihonage
 Munadori Uchikaiten Sankyo
 Katadori Menuchi Shihonage
 Katadori Menuchi Kotegaeshi
 Katadori Menuchi Iriminage
 Katadori Menuchi Koshinage
 Katadori Menuchi Ikkyo (Omote-Ura)
 Jodantsuki Nikyo (Omote - Ura)
 Jodantsuki Sankyo (Omote - Ura)
 Maegeri Iriminage

Ushiro Waza

Eridori Ikkyo
 Ryokatadori Ikkyo
 Ryokatadori Nikyo
 Ryokatadori Sankyo
 Ryokatadori Iriminage
 Ryokatadori Kotegaeshi
 Ryohijidori Kotegaeshi
 Ryohijidori Iriminage
 Katatedori Kubishime Ikkyo

Suwari Waza

Somenuchi Yonkyo (Omote - Ura)
 Shomenuchi Sotokaitennage
 Ryokatadori Ikkyo
 Chundantsuki Kotegaeshi
 Jodantsuki Ikkyo (Omote - Ura)

1^{er} Kyu

Ciento veinte horas de curso, o alrededor de seis meses de práctica real después de la admisión al grado de 2° Kyu.

Tachi Waza

Somenuchi Jiyuwaza
 Yokomenuchi Jiyuwaza
 Chundantsuki Jiyuwaza
 Munadori Menuchi Ikkyo (Omote - Ura)
 Munadori Menuchi Nikyo (Omote - Ura)
 Munadori Menuchi Sankyo (Omote - Ura)
 Munadori Menuchi Koshinage
 Jodantsuki Yonkyo (Omote - Ura)
 Jodantsuki Koshinage
 Jodantsuki Iriminage
 Jodantsuki Shihonage
 Jodantsuki Sotokaitennage
 Jodantsuki Ushirokiritoshi

Ushiro Waza

Ryotedori Yonkyo (Omote - Ura)
 Ryotedori Kokyunage
 Ryotedori Koshinage
 Katatedori Kubishime Sankyo
 Katatedori Kubishime Nikyo
 Eridori Nikyo (Omote - Ura)
 Eridori Sankyo (Omote - Ura)
 Eridori Iriminage

Hanmihandachi Waza

Katatedori Shihonage (Omote - Ura)
 Katatedori Uchikaitennage
 Katatedori Ikkyo (Omote - Ura)
 Ryotedori Shihonage

Suwari Waza

Somenuchi Jiyuwaza
 Ryokatadori Sankyo (Omote - Ura)
 Ryokatadori Yonkyo (Omote - Ura)
 Katadori Menuchi Iriminage
 Katadori Menuchi Kotegaeshi
 Katadori Menuchi Kokyunage

Bases indispensables para obtener un grado dan

- Shishei (postura)
- Kamae (guardia)
- Kiryoku (fuerza vital)
- Sheishin Jotai (estado mental)
- Metsuke (mirada física y mental)
- Ma Ai (espacio - tiempo)
- Arukikata (marcha)
- Tai Sabaki (desplazamiento/posición)
- Kokyu (respiración)
- Kokyu Ryoku (Coordinación de la fuerza física y del ritmo respiratorio)
- Sokudo (velocidad)
- Ko Ryoku (eficacia)
- Reigisaho (etiqueta)
- Nichijo No Taido (actitud en la vida cotidiana)

Shodan (primer dan)

Sho es el principio, aquello que comienza.

El cuerpo, por fin, trata de responder a las ordenes y reproducir las formas técnicas. Se empieza a tener una vaga idea de lo que es el Aikido. Entonces hay que esforzarse en la práctica o la demostración, si es necesario lentamente, pero con la máxima precisión y exactitud.

Se requieren doscientas horas de curso o doce meses aproximadamente de práctica real después de la admisión al grado de 1º Kyu. La edad mínima aceptada es de 16 años.

Variación sobre las técnicas fundamentales Tachi Waza, Suwari Waza, Ushiro Waza, Hamihandachi Waza y además armas: Tantodori y Jodori. También Futaridori.

Nidan (segundo dan)

Al trabajo de primer dan, añadimos rapidez y potencia al mismo tiempo que se muestra una mayor estabilidad mental.

El propio practicante experimenta la sensación de haber progresado.

El tribunal debe apreciar este progreso constando una disposición, una orientación del trabajo.

Se requieren dos años de práctica asidua después del grado de Shodan, y participación eficaz en los cursos de reciclaje.

Sandan (tercer dan)

Es el principio de la comprensión del *kokyu ryoku*. La entrada en la dimensión espiritual del Aikido. Comienzan a manifestarse la delicadeza, la precisión y la eficacia técnica. Ya es posible enseñar a los principiantes.

Se requieren al menos tres años de práctica asidua después del grado de 2º dan y participación eficaz en los cursos de reciclaje y de formación superior.

Yondan (cuarto dan)

En este nivel, técnicamente avanzado, se empieza a entrever los principios que rigen las técnicas. Ya es posible reemplazar ocasionalmente al profesor.

Se requieren cuatro años de práctica asidua después del grado de 3º dan y participación eficaz en los cursos de reciclaje y de formación superior.

Godan (quinto dan)

El arte respeta los principios y el espíritu comienza a desligarse de la forma, no permanece prisionero del aspecto exterior de la técnica. Aparecen nuevas técnicas en función de las situaciones.

Se requieren como mínimo, cinco años de práctica asidua después del grado 4º dan y participación eficaz en los cursos de reciclaje y de formación superior.

Bibliografía

- Aikido, méthode nationale.
Tamura, Nobuyoshi. Marseille, 1975. 262 pg.
- Aikido.
Tamura, Nobuyoshi. Marseille, 1986. 256 pg.
- Aikido, Etiquette et Transmission.
Tamura, Nobuyoshi. Les Editions du Soleil Levant, Aix en Provence, 1991. 144 pg.
- Aikido, El Maestro y el Método.
Sánchez Díaz, Tomás. Arkano Books, Madrid, 2001. 187 pg.
- Budo, Las Enseñanzas del Fundador del Aikido
Morihei y Kisshomaru Ueshiba. Editorial Eyras, Madrid, 1992. 135 pg.
- El Espíritu del Aikido
Ueshiba, Kisshomaru. Editorial Eyras, Madrid, 1988. 192 pg.
- Aikido: La Práctica
Ueshiba, Kisshomaru. Editorial Eyras, Madrid, 1990. 158 pg.
- Aikido Technique, Tome 1
FFAB-Aikikai de France. 2000. 224 pg.

Manual del Principiante (Guía de Introducción al Aikido)

Revisión 2.5

Grupo de Comunicación Aetaiki - Aikikai Español

2008

www.aikikai.org.es