



Nota del Editor: Estamos extremadamente felices de presentar por primera vez una traducción en Inglés del libro de Tamura Sensei Aikido - Etiqueta y Transmisión el cual ha estado a la disposición solo en Francia. Le estamos agradecidos a Tamura Sensei por su permiso para producir esta versión. Gracias mayores también a Stephane Benedetti, 5to Dan, Jefe Instructor de la Mutokukai Europa Dojo Mirabeau, y estudiante de Tamura Sensei, que tradujo (del Japonés), editado y publicado la versión original, el cual ha sido publicado por Les Editions du Soleil Levant en 1991. Fotos cortesía de (de arriba hacia abajo): 1- N. Tamura, 2 - Marc Letissier, 3, 4 - Akihiro Tamura.

Aikido – Etiqueta y Transmisión

Traducción por J.R. David, 1st Dan, Aikido de la Montagne

Preámbulo

La palabra japonesa shido puede ser traducida como guiar, orientar, dirigir, mostrar, y enseñar.

SHI: dedo. El carácter está compuesto por los elementos mano, cuchara y boca. Es la mano la que toma la deliciosa comida a la boca y además los dedos.

DO: el carácter tiene la misma pronunciación que el do en Aikido, judo, etc. Pero está escrito con una mano adicional como si uno agarrara a alguien por la mano para guiarlo. Expresa la idea de "dar una dirección".

Formalmente, el judo fue llamado jujutsu o yawara; kendo, kenjutsu o gekkenjutsu; budo, bujutsu



Ese era el tiempo en que el Aikido era todavía aikijutsu.

EL carácter jutsu está compuesto por ir y cereal. Representa el curso de alguien que merodea en los campos para encontrar su camino. Como en el asimilar una técnica, uno tiene que practicar una y otra vez. Es lo mismo para cualquier otra actividad humana. Además, el carácter jutsu expresa la idea de un método y un arte intimidadamente ligado a aprender.

En la época que el Aikido era todavía aikijutsu, era sólo una practicada enfocada solo en uno mismo. Era suficiente para dominarlo.

Hoy tenemos Aikido.

DO indica una dirección mostrada por la cabeza. Esta dirección es clara y uno y cada uno puede ajustarse a ella. Esto es importante para todos nosotros que practicamos o enseñamos Aikido para ajustarse a esta vía con la intención de tomar a otros por la mano y guiarlos para ser capaces de traer a la vida este ideal, al igual que el DO de la vía y el DO de enseñanza se completan y enriquecen uno al otro.

Para hacer esto, uno tiene que saber claramente donde llevar a los estudiantes, que método usar y en que punto enfocar la atención. Por esto he permitido que mi pluma corra por las paginas que siguen.

Capítulo 1



EL MAESTRO

No es necesario mencionar que el asunto principal de enseñar Aikido es ser un buen maestro. El maestro debe trabajar técnicamente pero también debe esforzarse por progresar espiritualmente y moralmente. El maestro debe abrir el ojo del corazón correctamente y convertirse en un buen ejemplo para sus alumnos. Aquí hay algunos puntos que ponderar:

PASIÓN

Los defectos técnicos y espirituales de un alumno deben ser corregidos como si fueran un hijo propio, como si fueran uno mismo, ayúdalos a moverse hacia delante en la dirección correcta

y dedica el cuerpo y el alma a esta tarea.

Entiende que nada puede llevarse a cabo sin pasión.

SER UNO CON LOS ESTUDIANTES

Es importante conocer los deseos de los estudiantes, cuales son sus necesidades y que es necesario darles. No necesita decirse que tiene que haber un amor profundo para este estado de la mente para florecer. Uno debe unir su espíritu con el del estudiante para mejorar juntos mientras se toma cuidado de practicar con dicha e intensidad.

DELICADEZA

Enseñar es aprender; pero para uno aprender tiene que enseñar sinceramente. Uno tiene que enseñar con tal delicadeza que haga que cada persona sea feliz y agradecida de recibir esta enseñanza.

DAR UN IDEAL Y AUTOESTIMA

Enseñar es dar un ideal técnico y espiritual y por encima que transmita a todos el deseo de atarse a ellos.

GRATITUD

¡Regocíjate del progreso técnico, del desarrollo físico y espiritual de tus estudiantes! Regocíjate del hecho que el entrenamiento diario no haya traído muchas lesiones y golpes. Agradece que tu rol como maestro te hay permitido pensar, estudiar, y progresar técnicamente y espiritualmente. Agradece a tus alumnos por haber hecho tu progreso posible.



DESARROLLAR OPTIMISMO

Es preferible variar la enseñanza, aunque sin enseñar todo y de todo, y evitar hacer que el estudiante sienta flojera o aburrimiento pero en cambio hacer que el estudiante encuentre nuevo alimento.

Es bueno darle al principiante el deseo de practicar sin descorazonarlo por el peligro de lesiones o por dolor excesivo sino en cambio hacerlo progresivamente más interesado en la practica.

BUENAS RELACIONES Y BUSQUEDA MUTUA ENTRE INSTRUCTORES



Los instructores deberían reunirse para intercambiar sus experiencias y el resultado de sus investigaciones, sin prejuicios o tomar bandos.

Es ridículo que la gente que enseña el camino de la armonía y la paz contiendan los unos con los otros. Los problemas de ejecución técnica o fuerza relativa nos son de interés. Lo que cuenta no es la fuerza de la ejecución sino que esté conforme con el principio.

La técnica que solo un hombre fuerte puede ejecutar no tiene interés general. No se debe olvidar que para cada técnica corresponden demasiadas ejecuciones posibles y que las condiciones cambian con el ataque del

oponente.

AGARRE CORRECTO Y TRANSMITIR EL PRINCIPIO DEL AIKIDO

Uno no puede decir que el buen maestro debe ser solo el físicamente más fuerte o mejor técnicamente. Es por una enseñanza basada en una comprensión correcta y clara del principio de que uno puede guiar a los estudiantes sin apartarse.

Capítulo 2

LA FINALIDAD DE ENSEÑAR



Aikido es una disciplina ascética que le muestra a la humanidad el camino de perfeccionarse así mismo usando ki-iku, toku-iku, tai-iku (formación y desarrollo de la esencia: ki, de la sabiduría o virtud: toku y del cuerpo: tai.) A través de esta educación la cual incluye y une la mente y el cuerpo, uno va detrás de la noción de raza y de términos nacionales para formar un verdadero ser humano.

DESARROLLO DEL CUERPO

Los movimientos de Aikido son flexibles, como aquellos de la naturaleza, por que están llenos de kokyu-rokyu. Ellos realzan el poder físico, mejoran la salud y la belleza del cuerpo. De la misma manera la flexibilidad, resistencia al esfuerzo, reflejos, velocidad etc. son desarrollados y agudizados.

LAS LECCIONES DEL BUJUTSU

Al ingresar en los métodos de "preservación de la vida", uno adquiere auto confianza y tranquilidad y logra una paz mental. Al mismo tiempo, la voluntad para tomar las cosas, la perseverancia y las habilidades de organización se desarrollan así mismas.

ASPECTO MENTAL

uno debe superar los grandes enemigos del budo: ira, miedo, duda, hesitación, desprecio, y la vanidad, y desarrollar un alma firme y un gran coraje. Uno debe ser penetrado con la necesidad de la victoria sobre uno mismo. Es a través de la repetición de la practica diaria que uno vence al cansancio, al decaimiento y viene a conocerse un gusto por el esfuerzo, la importancia de la perseverancia y la dicha de lograr una victoria sobre las dificultades.



ETIQUETA



En medio de una sociedad que le presta gran importancia a la técnica, fuerza y poder, las reglas de la etiqueta nos permite a uno sentir que hay valores sobre arqueados y es importante respetarlos sin esfuerzos. Ellos son la condición sine qua non de la supervivencia de una sociedad.

EL PRINCIPIO DEL AIKIDO Y SU APLICACION EN LA VIDA DIARIA



El principio del Aikido aplicado a través de irimi-tenkan, ki, kokyū, la dualidad Yo-Oponente, los ataques múltiples, etc. Enseñan el sentido de unidad, armonía, amor y paz.

Aikido expresa con el cuerpo las reglas del universo. Si las reglas del universo son aplicadas correctamente al cuerpo, la técnica y la salud florecerán naturalmente. Si las reglas del universo son aplicadas correctamente a la vida diaria, la educación, el trabajo y la personalidad brotarán naturalmente.

Si las reglas del universo son aplicadas a la sociedad, la armonía social y las relaciones entre uno y otros brotarán naturalmente. La humanidad, como una familia, trabajará entonces por la recuperación del mundo, del cual su armonía está actualmente en problemas.

Capítulo 3

Método de Enseñanza

En orden de alcanzar los logros comentados anteriormente, debemos desarrollar una explicación del método de enseñanza y dividirlo en dos ramas: El aspecto mental y el aspecto técnico, aunque el Aikido es un camino de unidad de cuerpo y

mente. La practica intensiva de las técnicas favorece a la elevación espiritual. El progreso espiritual favorece al progreso técnico. Para la claridad de las explicaciones, los aspectos técnicos y espirituales se han separado. No debe inferirse una subordinación de uno del otro o un estado de separación.



Enseñando: Aspecto Técnico- La Actitud del Instructor

Es cierto que la relación directa del maestro al discípulo, la cual es la relación tradicional idéntica en esencia a la relación de los padres con sus hijos, es la mejor que hay. En el mundo moderno, una relación como esta desafortunadamente se ha vuelto imposible. Hablaremos entonces de la situación actual en los dojos existentes. No debemos olvidar que la verdadera manera de pasar la tradición es a través de una relación directa. Déjennos tratar de no romper este vínculo pero mantener este espíritu. En el caso de clases muy grandes, un instructor (o en el mejor de los casos un pequeño grupo de instructores) tiene que trabajar con un gran número de estudiantes. Y mientras uno tenga solo un momento para enseñar a esos estudiantes y el tiempo es limitado, es imposible pasar con cada persona todo el tiempo que podrían necesitar. Por eso es muy importante enfocarse en los siguientes puntos:

- demostración
- explicación
- imitación
- análisis
- corrección
- observación
- higiene

Demostración

La demostración debe ser la más clara y precisa posible. Debe enfatizar las direcciones fundamentales para los estudiantes y hacerlos querer practicar la técnica.



Explicación

La explicación debe dar el significado y el método de la practica. Deben enfatizarse los puntos que necesiten atención especial.

Imitación

Cada estudio pasa por una fase de imitación. Uno debe tratar, al principio, de hacer que los estudiantes

reproduzcan la técnica tan parecida como sea posible a la manera de la cual fue demostrada por el instructor, sin cuestionarla.



Repetición

La repetición nos permite la asimilación de las explicaciones. Progresivamente, uno puede desarrollar rapidez, poder y agudeza de los sentidos.

Análisis

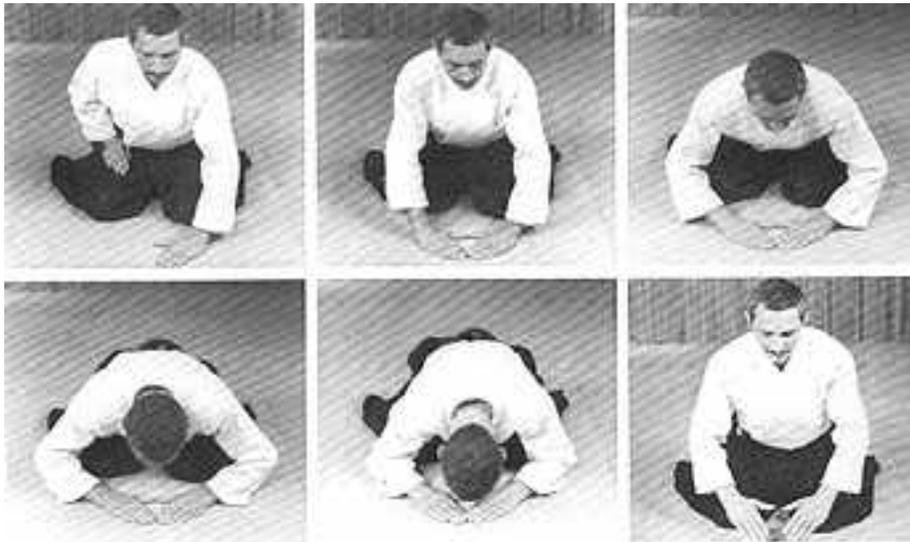
Cuando una técnica es difícil, es preferible desmenuzarla en muchos movimientos simples.



Corrección

No es suficiente el corregir la apariencia de una técnica. Debemos tratar de entender y cortar la raíz de la incomprensión y

del error. Dependiendo de la técnica, tenemos que ser cuidadosos con el uso de



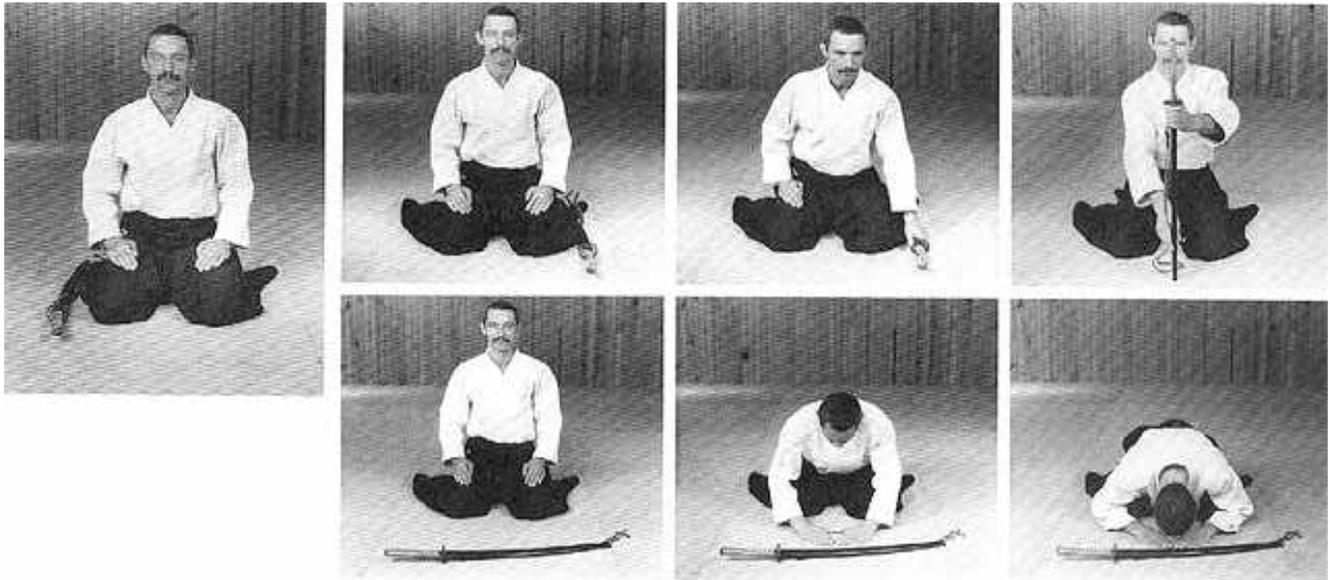
la respiración, desplazamientos, los movimientos y el uso de las manos, el cambio de nivel de las caderas, y el uso del ki.

Observación

Es importante observar bien las técnicas de los instructores, los alumnos avanzados y los principiantes. Debemos ayudar a los

estudiantes a que entiendan esto. Tenemos que darle a comparar sus técnicas con las de otros. Esto los ayudará a mejorar. Si una lesión o el cansancio nos fuerza a descansar por un rato, debemos aprovechar este tiempo también. Estos momentos de observación no son diferentes de la práctica física are no. Mantenemos una actitud enfocada y un sentido de empeño.

Higiene



Es importante no olvidar que el trabajo intensivo requiere tiempo de descanso de calidad. Es importante dormir lo suficiente y comer razonablemente, en cantidad como también en calidad. Los atletas tienden a abusar del alcohol. Esto debe evitarse. Es bueno comer ligeramente una hora antes de entrenar y esperar para comer otra vez al menos una media hora después. Beber cosas frías mientras el cuerpo está caliente debe evitarse. Uno debe vestir un keikogi limpio para no molestar a los compañeros de entrenamiento. Las manos y los pies deben estar limpios y las uñas deben estar cortas. Los practicantes deben evitar vestir cualquier tipo de joyas, relojes, etc. El dojo debe ser limpiado cuidadosamente y en un lugar bien ventilado preferiblemente.

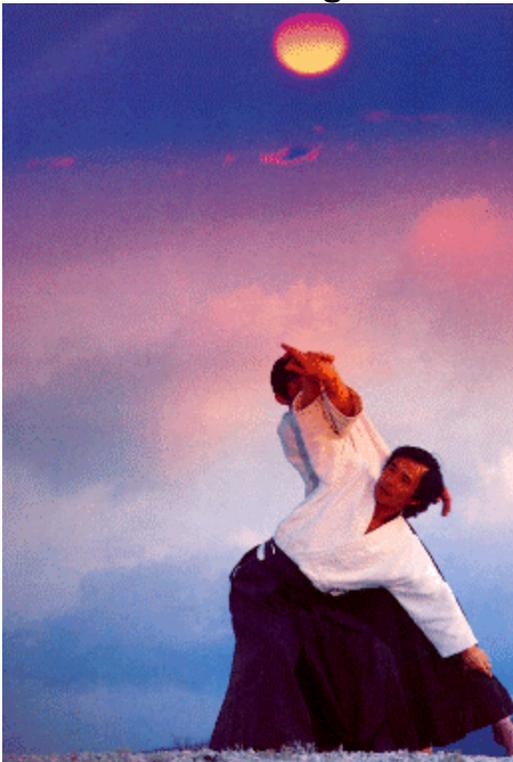
El Aspecto mental y espiritual de Enseñar - Mejorando Juntos



Algunas personas entrenan asiduamente pero rehúsan practicar con principiante o con gente que ellos piensan que son "malos." Aunque mejoren técnicamente, sus técnicas permanecerán como técnicas prisioneras de técnica. No debemos olvidar que el aikido no es sola la vía de la unidad de la mente con el cuerpo pero mayormente la vía de la unidad. Si el espíritu es detenido en esta progresión, entonces todo se detiene. Un espíritu que rechace a otros, un espíritu que no sepa como aceptar a los demás, un espíritu para el que solo es suficiente si progresa solo, un espíritu que trae todo al dominio limitado del ego no puede abrirse a sí mismo a un estado de unidad con el universo.

Aite (uke) existe, así la practica es posible. La practica existe, así el progreso es posible. Cuando está aite, cada compañero mejora y comparte su dicha a través de emulación mutual.

Tener un corazón generoso



Ayudar a un practicante menos avanzado requiere mucha paciencia y amor. Para entender las causas que obstaculizan a este practicante menos avanzado, es necesario poner empeño en nuestra propia investigación. No debemos fiarnos de la fuerza. En el mundo del bujutsu donde seguidamente nos enfocamos la eficiencia y el poder de la técnica, más importante es la fuerza permitiéndonos ir más allá de esta etapa. La practica del aikido no puede ser limitada a tratar de ser más fuerte en el sentido de lesionar al compañero o rehusar a perder. En el aikido, el poder es una consecuencia de aplicar el principio del universo. Tan fuerte como pueda ser, el hombre que se aleje de este principio no puede ganar. El aikido es un método para estudiar la acción del principio del universo. Uno debe no perseguir todo que uno encuentre en el curso de este estudio.

Victoria sobre uno mismo

Uno debe vencer al espíritu de la ira, flojera, miedo, etc. ¡El peligro más grande es el orgullo excesivo! No olvides que tan pronto que la idea de que tu técnica es

buena aparezca, todo el progreso se detiene. En el constante flujo del mundo, pararse un instante significa quedarse eternamente atrás.