

Lo que debes saber del Aikido



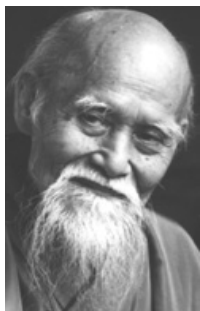
Boletín informativo del Dojo de Aikido Santa Fe

¿QUE ES EL AIKIDO?

El Aikido es un arte marcial de defensa personal, inspirado en la filosofía de la no violencia, creado a principios de este siglo por el maestro japonés Morihei Ueshiba.

El principio básico del Aikido es no oponer resistencia, es un ceder con el ánimo de recuperar. Los ataques son esquivados con movimientos circulares que parten de las caderas y hacen que la fuerza del adversario, en su inercia dinámica, le sea devuelta en su contra. Las técnicas comienzan provocando un desequilibrio y aplicando un *atemi* o golpe para distraer y disminuir la energía del ataque. Luego se ejecuta un control articular o una proyección para inmovilizar efectivamente al oponente sin causar daño permanente o lesión. La práctica del Aikido desarrolla el manejo del *ki* o energía interna. Igualmente, mejora la capacidad respiratoria. Además proporciona mejor forma física, mayor coordinación de movimientos y mejores reflejos.

EL FUNDADOR DEL AIKIDO



*El Fundador del Aikido
O Sensei (Gran Maestro)
Morihei Ueshiba*

Morihei Ueshiba nació en Tanabe, Japón el 14 de diciembre de 1883.

Finalmente, el 26 de abril, fallece tomando la mano de su hijo, sonriendo y diciéndole "cuida de todo".

Durante su infancia Morihei era un niño enfermizo y débil que prefería quedarse en casa leyendo un libro que salir a jugar.

Luego de que su padre fue golpeado por varios hombres, Morihei se decidió a ejercitarse para adquirir fuerza.

Durante la guerra ruso-japonesa decidió alistarse en el ejército. No logró ingresar debido a su baja estatura (1,57 m). Estaba tan molesto que se iba al bosque a colgarse de los árboles para aumentar su tamaño. Finalmente, fue aceptado y combatió.

En 1915 conoció a Takeda, maestro de Daito Ryu Jujutsu, estilo que practicó y que tuvo gran influencia en el Aikido.

Tiempo después viajó a Ayabe en donde se hizo adepto de la religión Omoto-kyo, la cual influyó en su pensamiento.

En la primavera de 1925, luego de un combate con un instructor de kendo, Morihei tuvo una especie de iluminación y *vio* el Aikido. Más tarde, en 1931 Morihei concluye el Dojo Kobukan, centro de su actividad por años y futuro Hombu Dojo (dojo central). Su hijo, Kisshomaru, considerado entonces un "ratón de biblioteca" documentaba la historia inicial del Aikido.

En 1942, por un "llamado divino" se traslada a Iwama para dedicarse al Aikido y la agricultura. Allí funda un dojo y el famoso Templo Aiki.

En la primavera de 1969 Morihei decía a su hijo "Dios me llama...". Dio entonces instrucciones finales a sus instructores, "El Aikido es para el mundo entero. No practiquen por razones egoístas, sino para toda la gente".

SENSEI NELSON REQUENA



El Sensei Requena
ejecutando el
ejercicio Kokyu-ho

Hablar de nuestro Sensei, Nelson Requena, es hablar del nacimiento y desarrollo del Aikido en Venezuela. Gracias a su esfuerzo y perseverancia es posible para todos nosotros practicar este excelente arte marcial.

El Sensei Requena se inició en las artes marciales en el año de 1967, practicando Shorinji Kempo en la Escuela Naval de Venezuela. Comenzó la práctica del Aikido en 1974, bajo la dirección del maestro Wenceslao Barignani. El maestro Barignani y el maestro Yves Carouget, trajeron el Aikido a Venezuela, en la década de los 60.

En 1981 el Sensei Requena se traslada a Roma para practicar en el Aikikai de Italia con los maestros Tada y Hosakawa.

La cronología de los grados obtenidos en Aikido por el Sensei Requena es la siguiente:

1er. Dan – Shodan	1981
2do. Dan – Nidan	1986
3er. Dan – Sandan	1992
4to. Dan – Yondan	1994
5to. Dan – Godan	1997

En el año de 1992, se creó la Asociación Civil Venezuela Aikikai Caracas, la cual está afiliada al Aikikai de Japón, institución encargada de la expansión y conservación del Aikido en todo el mundo.

REGLAS DEL ESTUDIANTE

- 1.- Debes respetar a O'Sensei y sus enseñanzas en todo momento, según te enseña el *sensei*
- 2.- Estas moralmente obligado a no usar nunca una técnica de Aikido para hacer daño a otros o lucir tu ego. El Aikido es una filosofía constructiva y creativa, nunca destructiva. El propósito del Aikido es construir una sociedad mejor, llena de paz y amor.
- 3.- No se permiten conflictos personales en el *tatami*. El Aikido no es para iniciar peleas de ningún tipo. Se te permite subir al *tatami* para que purifiques tus instintos de agresividad y perfecciones tu espíritu según descubras tus propias responsabilidades sociales, tal y como se conducía el verdadero espíritu del *samurai*.
- 4.- No habrá ninguna competencia ni espíritu de competencia sobre el *tatami*. La fuerza del Aikido no viene de la fuerza muscular sino de la flexibilidad, humildad y auto-control del practicante.
- 5.- Cada estudiante tiene diferentes razones para estudiar Aikido. Cada persona posee diferentes habilidades físicas. Cada uno merece el respeto de todos los demás. Es tu responsabilidad el que no hagas daño a nadie, ni a ti mismo, practicando Aikido.
- 6.- Todos los estudiantes del *dojo* constituyen una gran familia. El secreto de nuestro Aikido es la armonía. Sigue, acepta y respeta los consejos de tu *sensei*.
- 7.- Está prohibido fumar y consumir bebidas o comidas dentro del *dojo*.
- 8.- Deberás estar aseado y con el uniforme limpio, antes de comenzar cada clase.
- 9.- Si no puedes seguir estas reglas, el *dojo* no es para ti

GLOSARIO TERMINOLOGICO

A.- PARTES DEL CUERPO

ASHI: Pie, pierna
HARA: Centro de energía del cuerpo
HIJI: Codo
HIZA: Rodilla
KATA: Hombro
KOSHI: Cadera
KUBI: Cuello
MEN: Cara, cabeza
MUNE: Pecho
SHO MEN: Rostro, frente de la cabeza
TAI: Cuerpo
TE: Mano
TE KUBI: Muñeca
UDE: Brazo
YOKO MEN: Lado de la cabeza

B.- DESPLAZAMIENTOS

AYUMI ASHI: Paso hacia adelante
HANMI: Postura o *KAMAE*
IRIMI: Movimiento de entrada en el cual se avanza deslizando o dando un paso
KAITEN: Giro de 180 grados sin desplazar los pies
MA-AI: Distancia entre Uke y Tori
SHIKKO: Caminar de rodillas
TAI SABAKI: Movimiento corporal
TENKAN: Movimiento de rotación de 180 grados llevando la pierna trasera por detrás del cuerpo
TENSHIN: Tomar un paso hacia atrás deslizando previamente
TSUGI ASHI: Paso deslizando

C.- ENTRENAMIENTO Y OTROS

AIKIKAI: Centro Mundial del Aikido en Japón
AIKI TAISO: Trabajo inicial de calentamiento, respiración y activación de los centros de energía

ATEMI: Golpe utilizado por Nage al inicio de una técnica
DOGI: Uniforme de Aikido
DOJO: Lugar de práctica del Aikido
DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA: Muchísimas gracias
HAISHIN UNDO: Ejercicio de estiramiento de la columna, al final de la clase
HAKAMA: Falda-pantalón utilizada por estudiantes con grado de Dan
HANMI HANDACHI: Uke ataca de pie y Tori ejecuta de rodillas
HENKAWAZA: Cambiar de una técnica a otra.
Técnicas encadenadas
JIYUWAZA: Ejecutar técnicas variadas ante el ataque de Uke
KAESHIWAZA: Contratécnica
KAMIZA: Sitio de honor o sagrado del *DOJO*.
Altar de los dioses
KATAME WAZA: Técnicas de control
KIZA: Posición para pasar de *SEIZA* a *SHIKKO*
KOKYU: Respiración
KYU: Grado
NAGE WAZA: Técnicas de proyección
OBI: Cinturón
OMOTE: Nage se mueve frente a Uke
ONEGAESHIMASU: "Ten el honor de practicar conmigo"
RANDORI: Técnica libre contra varios atacantes
REI: Saludo
SEIZA: Posición sentado
SEMPAI: Alumno avanzado
SUWARI WAZA: Técnicas con Uke y Tori de rodillas
TACHI WAZA: Técnicas con Uke y Tori de pie
TEKATANA: Mano-sable
TEKUBI UNDO: Calentamiento de las muñecas
TORI: Persona que ejecuta la técnica. También se le denomina como *NAGE*
UKE: Persona que recibe la técnica
UKEMI: Caída
URA: Nage se mueve detrás de Uke
WAZA: Técnica

D.- ATAQUES

Agarres

KATATE TORI: Uke toma la muñeca de Nage con una mano

MOROTE TORI: Uke toma el antebrazo de Nage con las dos manos

RYOTE TORI: Uke toma ambas muñecas de Nage con las dos manos

KATA TORI: Uke toma un hombro de Nage con una mano

RYOKATA TORI: Uke toma ambos hombros de Nage con las dos manos

MUNE TORI: Uke toma a nage por la pechera con una mano

HIJI TORI: Uke toma el codo de Nage con una mano

Golpes

TSUKI: Golpe directo

SHOMEN UCHI: Golpe frontal con TEKATANA

YOKOMEN UCHI: Golpe circular lateral con TEKATANA

KATAMENUCHI: Agarre de un hombro y golpe frontal

Ataques desde atrás

USHIRO TEKUBITORI: Agarre a las dos muñecas desde atrás

USHIRO RYOKATATORI: Agarre a los dos hombros desde atrás

USHIRO KUBISHIME: Agarre a una mano y ahorcamiento desde atrás

E.- TECNICAS DE CONTROL E INMOVILIZACION (Katame waza)

IKKYO: Primer principio de control. También UDE OSAE, control del brazo

NIKKYO: Segundo principio de control. También KOTE MAWASHI, torsión interior de la muñeca

SANKYO: Tercer principio de control. También KOTE HINERI, luxación de la muñeca

YONKYO: Cuarto principio de control. También TEKUBI OSAE, control de la muñeca

GOKYO: Quinto principio de control. También UDE NOBASHI, estiramiento del brazo

F.- TECNICAS DE PROYECCION (Nage waza)

IRIMINAGE: Proyección entrando

SHIHONAGE: Proyección en las cuatro direcciones

KOTEGAESHI: Torsión exterior de la muñeca

TENCHINAGE: Proyección cielo-tierra

KAITEN NAGE: Proyección giratoria

UDEKIMENAGE: Proyección con brazo bajo el codo de Uke

JUJINAGE: Proyección con los brazos en cruz

KOKYUNAGE: Proyección respiratoria

KOSHINAGE: Proyección con la cadera

G.- NUMEROS

ICHI: Uno

NI: Dos

SAN: Tres

SHI: Cuatro

GO: Cinco

ROKKU: Seis

SHICHI: Siete

HACHI: Ocho

KYUU: Nueve

JYU: Diez

PROGRAMA DE 6to. KYU

Ataque: Katatetori Ai-Hanmi

1. Ikkyo (omote & ura)
2. Uchi Kaiten Sankyo (omote & ura)
3. Iriminage
4. Kotegaeshi (omote & ura)
5. Shihonage (omote & ura)

Ataque: Shomenuchi

6. Iriminage