



## El Aikido para atacar el stress

---

### PREVIO

- Desde su **perspectiva técnica o práctica**, se basa en la NO LUCHA, en la absorción del ataque del contrario (uke), para proyectarlo o inmovilizarlo, sin causarle daño. No existen competiciones ni enfrentamientos, no hay comparativas con el contrario, es SOLO un trabajo personal donde el atacante “ayuda” con su trabajo a nuestro desarrollo personal.
- Desde una **perspectiva filosófica o espiritual**, busca armonizar cuerpo y mente, relajar el espíritu y fortalecerlo. Es un camino para la autosuperación.

### VENTAJAS

DESDE LA PRÁCTICA DEL AIKIDO OBTENEMOS UNA FILOSOFÍA MUY ÚTIL PARA LA VIDA COTIDIANA.

- **RESOLUCIÓN DEL CONFLICTO FÍSICO O PSÍQUICO DESDE LA TRANQUILIDAD, NO DESDE LA DESTRUCCIÓN.**- En el Aikido, el atacante (uke) dirige una ACCIÓN y el defensor (tori) reacciona con una ABSORCIÓN hasta controlarlo sin causarle daño; tori no se enfrenta a uke sino que trata de eludir el conflicto desde la conciliación sin buscar lesión para el contrario; en la absorción absoluta, tori usa la fuerza del contrario para controlarlo, casi sin fuerza propia. De esta forma, el conflicto físico que se produce cuando nos atacan se soluciona desde la tranquilidad sin daño para el contrario. Esto también se aplica a otro tipo de conflictos no físicos o de agresión, más psíquicos. Por su parte, el atacante mientras va siendo controlado debe buscar su seguridad durante la técnica, ejecutando ukemis para salvaguardar su cuerpo.
- **RELAJACIÓN FÍSICA.**- Cuando practicamos Aikido debemos de mantener el cuerpo relajado, sensible, preparado para absorber el movimiento del atacante o del defensor, siempre desde la relajación. Las caídas y luxaciones también nos ayudan a tener un cuerpo elástico y flexible. La búsqueda de la no fuerza por parte del defensor es un elemento importante de cara a la relajación.
- **RELAJACIÓN MENTAL.**- La mente debe estar relajada antes, durante y después del conflicto. Es preciso armonizar mente y cuerpo. De nada sirve tener el cuerpo relajado si nuestra mente está tensa; debemos de buscar cierta calma para poder solucionar el conflicto amigablemente. Cuando la mente está relajada estamos preparados para responder sin excesos innecesarios.
- **AUTO-CONOCIMIENTO, AUTO-SUPERACIÓN.**- No existe competición o lucha, y ello porque se trata de buscar el desarrollo personal, sin la necesidad de alguien para ser “mejor que” o “peor que” sino simplemente nosotros mismos. De nada me sirve ser el mejor de los peores, simplemente debo buscar el ser bueno desde mi propio trabajo sin medirme con nadie. Así ahondamos en nuestros miedos, complejos, limitaciones para intentar superarlos, es LA LUCHA CONTRA UNO MISMO.
- **EJERCICIO FÍSICO.**- El Aikido supone ejercicio físico para todo el cuerpo y no sólo para determinadas partes de él, incluye: ejercicios aeróbicos, anaeróbicos, estiramientos, fortalecimiento de articulaciones y los músculos del cuerpo. **Cada aikidoka practica acorde a su nivel y condición física** sin extralimitarse para evitar lesiones.
- **DISCIPLINA.**- Como arte marcial tiene un componente de disciplina oriental importante, de donde se deriva un respeto hacia el maestro, los compañeros y el lugar de práctica.
- **ENTRETENIMIENTO ESTÉTICO.**- Los movimientos del Aikido son agradables y fluidos. La coordinación armónica de movimientos entre dos o más personas produce unos efectos coreográficos agradables.
- **BUENA COMPAÑÍA.**- La gente que practica Aikido se relaciona amistosamente en el tatami mientras ejecuta las técnicas. El entrenamiento conjunto y la relación con otros miembros, incluso fuera de la práctica de Aikido, puede resultar un estímulo social importante..



- **ACERCAMIENTO ÉTICO HACIA LA DEFENSA PERSONAL.-** En su aplicación práctica, el Aikido puede configurarse como un arte de defensa personal. Se manifiesta como una relación ética de defensa ante un ataque no provocado. El Aikido puede neutralizar limpia y adecuadamente una agresión violenta no provocada e inesperada, todo ello con control total de todas las consecuencias de un ataque, sin causar daño importante al agresor, sólo con su control.