



## El Aikido y su metodología.

---

Debemos de entender el Aikido no como una vía de destrucción del oponente, sino como una absorción de energía de éste que se convierta en un solo movimiento, en una acción. No debemos luchar contra el ataque de uke, sino dirigirlo dónde la fuerza de su ataque quiera ir, de este modo aprovechamos el mismo impulso de uke para proyectarlo lejos de nosotros. Intenta absorber el ataque de uke, y confundirte en una sola acción resultante del movimiento de ambos. Es en este momento cuando conseguirás controlar la situación.

En el Aikido se pretende buscar la perfección en la ejecución de las técnicas desde el estudio profundo y exhaustivo de cada movimiento, ello se realiza incesantemente en cada entrenamiento, hasta el punto de conseguir una reacción innata ante cualquier tipo de movimiento, como consecuencia de la existencia de un movimiento interiorizado en el subconsciente del aikidoka. Ahora bien, es muy largo el camino del Aikido y por eso debemos de tener paciencia y constancia, solo así conseguiremos llegar a comprender lo maravilloso y grandioso de este arte.

Existen varios períodos previos al aprendizaje del Aikido.

Al principio el *Kohai* o principiante es un completo extraño para el Aikido, no sabe lo que ello significa y tiene que conseguir adaptarse a una nueva filosofía que rompe con los cánones habituales que nos rodean. Primero debe de esforzarse por intentar coordinar su cuerpo y mente, ya que al mismo tiempo que piensa cómo ejecutar la técnica debe moverse, es necesario que no se precipite en la ejecución de la técnica para así poder darse cuenta de todo lo que sucede en el transcurso de aquella, y comprender la razón de los movimientos. En el Aikido prevalece la regla natural, todos los movimientos del Aikido vienen de reacciones naturales, así que el principiante no debe de complicar un movimiento o técnica, realizando movimientos innecesarios o inútiles. Es necesario mantener una actitud paciente y calmada en esta primera fase de aprendizaje en la que los movimientos parecen muy complicados. Luego el *Kohai* se empieza a desenvolver un poco mejor mientras ejecuta las técnicas, ahora se encuentra más cómodo porque ha cambiado su forma de pensar siendo sus reacciones más acordes con lo que el Aikido significa, realiza las técnicas y los ukemis, pero es necesario que siga manteniendo un estado permanente de concentración para poder evolucionar favorablemente, y no caer en el error de haber llegado al conocimiento absoluto puesto que el *Do* es muy largo. Posteriormente el *Kohai* comienza a comprender la esencia del Aikido así como el potencial del mismo, en esta fase hay una mayor facilidad para poder asimilar las técnicas que el Sensei enseña, ahora el alumno busca la energía y proyección en todos sus movimientos, ésta es la búsqueda del *Kokyū* o energía respiratoria, y también el control absoluto del uke a lo largo de toda la técnica, así como la absorción completa en los *ukemis*, este es el momento en que el *Kohai* se va convirtiendo en *Sempai*. Más adelante, el *Sempai* inicia la búsqueda del *Aiki* intentando absorber el ataque de uke sin crear situaciones de choque, busca la unión con su atacante, la única acción; en esta fase se comienza a aprender Aikido. Tal y como me enseñó mi maestro, en el momento en que se obtiene el cinturón negro o primer dan es cuando empezamos a aprender, o mejor comprender, el Aikido, es cuando damos el primer dan (primer paso) en el largo camino.

El *Do* es muy largo, infinito, por ello debemos de practicar con paciencia y tenacidad, ya que lo importante no es llegar a una meta determinada sino evolucionar.

José E. Conde, *Nidan Aikikai*