

## Las artes marciales y el budo. El Aikido como arte marcial



Las artes marciales tradicionales nacen en Oriente, en un entorno político social de grandes desigualdades generadoras de una opresión del más fuerte sobre el más débil. El resultado de dicha opresión se reflejaba en numerosas guerras en las que las clases más altas se veían favorecidas al disponer de mayores recursos bélicos. Ello obligó a los campesinos a reaccionar creando diferentes métodos de combate para salvaguardar su integridad ingeniando diferentes sistemas de lucha a partir de la utilización de diferentes partes del cuerpo (brazos, piernas, etc.) o incluso, armas, que generalmente se correspondían con útiles de trabajo. Así fue como las clases más desfavorecidas pudieron hacer frente al yugo de los opresores, desde su ingenio y sacrificio. Con la desaparición de estos conflictos bélicos y la aparición de nuevas tecnologías de guerra, las artes marciales perdieron su razón de ser. No tenía ningún sentido el uso de las artes marciales en un contexto en el que existían otros medios para la resolución de las guerras. No obstante, las artes marciales no desaparecieron, conservando su arraigo social e incluso exportándose a Occidente.

Sucede que los conflictos interpersonales siguen latentes en la sociedad aunque se reflejen desde otras perspectivas: laborales, familiares, económicas, etc. Por desgracia siguen existiendo guerras pero ya no se acude a las artes marciales para resolverlas dadas las tecnologías existentes. Las artes marciales se enfrentan a todas estas manifestaciones actuales de conflictos interpersonales, analizándolos desde su origen, esto es, el propio individuo. Se trata ahora, no de reaccionar frente a una agresión, sino de superar el propio conflicto desde el fortalecimiento espiritual del individuo, anticipándose al mismo para evitarlo. Nos encontramos con otro tipo de marcialidad, la psicológica, en la que constantemente nos enfrentamos con nuestros miedos, complejos, deficiencias o debilidades, y en la que el único oponente somos nosotros mismos. Es la "lucha contra uno mismo". Las artes marciales son idóneas para acometer esa auto-lucha con el entrenamiento físico constante, acudiendo al dojo cada día con la finalidad de mejorar nuestra técnica y movimientos; superando nuestras limitaciones físicas y enfrentándonos a ellas con nuestra propia voluntad; controlando el dolor y el cansancio; desarrollando nuevas sensaciones, como la búsqueda del ki. Con todo ello estamos fortaleciendo nuestro espíritu y, en definitiva, madurando la mente. Nos enfrentamos a nuestras limitaciones físicas y psíquicas desde nuestro propio trabajo o entrenamiento, sin necesidad de combatir con nadie para demostrar nuestra fortaleza. Desde esta perspectiva no es necesario el enfrentamiento contra nadie para constatar nuestra evolución porque solo el propio individuo se conoce, o se puede conocer, a sí mismo. Se trata de un trabajo exclusivamente personal.

Al final de todo llegamos al concepto Budo, respecto del que O Sensei dijo: "Estás en un error si crees que el Budo significa tener oponentes y enemigos, y ser fuerte y cruel con ellos. La verdad del Budo es ser uno mismo con el universo, esto es, estar en unión con el centro del Universo". Ideas como autosuperación, autocontrol, nos pueden servir como base para la mejor comprensión del Budo.

### ***Aikido, arte marcial moderna que adopta el verdadero sentido.***

La mayoría de las artes marciales orientales fueron exportadas a occidente. Sucedió que la mentalidad oriental sobre estos temas diverge bastante de la occidental, ya que el enfoque relativo a los códigos de conducta, sacrificio y disciplina es mucho más intenso desde la perspectiva oriental. Para realizar la exportación fue necesario introducir un factor que hiciera atractivo el mundo occidental estas artes de lucha; ese factor fue la competición.



Aparentemente se había conseguido difundir o promocionar las artes marciales, pero la introducción de la competición provocó el declive del elemento básico en toda arte marcial, el Budo. Asimismo, algunos elementos propios de las artes marciales, como la disciplina o pautas de comportamiento, fueron desapareciendo. En las artes marciales en las que existe el factor competitivo todo se enfoca hacia ello. Se deja a un lado todo lo relativo a la disciplina marcial y códigos de conducta, centrandó la atención en la derrota del contrario, en el triunfo de uno sobre otro. Así las cosas, se necesita de un oponente para ver nuestra evolución. La atención se fija en el contrario y en nuestras posibilidades sobre el contrario, y no se analiza el individuo en sí. Se olvida el factor marcial dando mayor importancia al deportivo. Consecuencia de esta internacionalización de las artes marciales desde el punto de vista competitivo, es la aparición de otras disciplinas o deportes de lucha, en los que la ausencia de un soporte filosófico es total. En estos deportes de lucha el único objetivo es la preparación para vencer frente a alguien, se necesita del oponente para demostrar la evolución, ¿demostrar a quién y por qué?. La carencia de un código ético en la formación de estos deportistas podría ser peligrosa.

En el Budo lo único que importa es el individuo, su superación personal y el fortalecimiento del espíritu. No hay que demostrar nada, solo hay que trabajar interiormente para evolucionar y crecer. El contrario no es un oponente sino alguien que nos ayuda en el *do* (camino). Cuando practicamos o ejecutamos una técnica trabajamos en grupo con el uke para mejorar nuestros movimientos en busca de la perfección absoluta; no buscamos la derrota del mismo ya que en ella se acabaría nuestra posibilidad de encontrar la perfección. En esa perfección se encuentra el verdadero Budo, y desde esa perfección es innecesario el conflicto. Con todo esto vemos que las verdaderas artes marciales que se impregnan del Budo se anticipan al conflicto físico evitándolo.

En el aikido podemos encontrar la esencia del Budo. Cuando ejecutamos una técnica buscamos su perfecta ejecución, debemos de intentar combinar adecuadamente las ideas de control, fluidez y energía, de tal forma que podamos ejecutar el movimiento prácticamente sin esfuerzo físico. Sucede que es posible que nos salga bien la técnica con un uke determinado, pero no todos los ukes tienen la misma forma de respuesta, así que debemos de seguir investigando y trabajando en esa perfección, siendo que uke es quién nos ayuda en la labor; al no existir competición no hay afán de destrucción sino de crecimiento o perfección personal. Ese intenso trabajo en busca de la perfección provoca un fortalecimiento del espíritu que nos ayuda a enfocar los conflictos interpersonales desde el trabajo personal interior, concienciándonos en nuestra potencialidad.

Cuando realizamos ejercicios individuales que requieren cierto grado de sacrificio, por el dolor que se sufre o por el cansancio que provocan, debemos procurar aislarnos y controlar mentalmente esa situación. Ese control solo lo puede llevar a cabo el propio individuo. No se trata de llegar a un estado de masoquismo en el que se deba disfrutar con el dolor, sino de intentar superar o soportar un estado crítico desde la concentración y el estudio del ejercicio en sí. Un ejemplo muy representativo de lo que acabo de exponer es la realización de shomen con un suburi boken en sonkyo. Si realizamos los cortes en tachiwaza nos acordaremos antes del dolor después de varios cortes, pero desde la posición sonkyo nos olvidamos completamente de ese dolor en los brazos porque es más dolorosa la posición sonkyo. Esto significa que con este ejercicio hemos aislado o desplazado el dolor de los brazos por existir otra circunstancia que supera a la anterior, que podría ser la posición sonkyo, pero que realmente es nuestra mente, que se ha olvidado del dolor en los brazos, desplazándolo a las piernas. Debemos de creer en la posibilidad de desarrollar un control mental desde esta perspectiva centrandó nuestra atención en otra circunstancia, que bien podría ser el estudio de lo que hacemos, es decir, la totalidad del ejercicio y sus detalles.

El código de conducta y disciplina marcial está presente en el aikido. El saludo en el dojo, el respeto a los compañeros y al maestro, el comportamiento y las formas dentro del dojo, son todas ellas cosas que llevan aparejadas un significado de respeto y agradecimiento que, una vez asimiladas, nos hacen crecer personalmente.



## **Aikido y su proyección práctica**

En numerosas ocasiones, y después de mis pocos años de experiencia como aikidoka, he oído la pregunta: ¿el aikido sirve para la calle?. Para contestar esa pregunta debemos de haber comprendido y reflexionado sobre todo lo que he expuesto con anterioridad ya que desde la idea del Budo nos colocamos en una situación en la que se pueden superar todo tipo de conflictos. Dejando a un lado los conflictos derivados de agresiones físicas, en los que profundizaré más adelante, debo decir que el aikido trata de inculcar en los practicantes un sentimiento de superación para la perfección, y en definitiva de fortaleza (tanto física como psíquica). Un problema personal puede ser equiparado a una técnica que no nos sale bien. El trabajo incesante en buscar la perfección del movimiento crea en el aikidoka un sentimiento de sobreposición a la adversidad, de superación de un conflicto. Cuando conseguimos ejecutar correctamente la técnica debemos de ser conscientes de que antes hemos pasado por un duro proceso de aprendizaje que hemos superado con éxito. Así las cosas, cuando nos encontramos ante un problema personal debemos de enfocar el tema desde el trabajo que hay que realizar para superarlo y esta cuestión se integra inconscientemente cuando practicamos aikido.

Visto lo expuesto, parece que el aikido sí sirve para la calle, no obstante me detendré en el enfoque del aikido desde la perspectiva de la defensa personal. En mi opinión "aikido no es igual a defensa personal" y ello por todo lo que he manifestado anteriormente: el aikido es budo, va más allá intentando evitar el conflicto unilateral o personal. El aikidoka supera todo tipo de conflictos bilaterales de lucha porque no tiene esa necesidad de enfrentarse a nadie para demostrar nada. Sin embargo, puede suceder que no podamos evitar el conflicto porque éste sea inminente o porque no hayamos podido convencer al contrario de que no ataque (recordemos las enseñanzas de O Sensei que postulaban la finalidad del aikido como arma para convencer al contrario para que no atacase); en este caso el aikido se muestra como un efectivo y peligroso sistema de defensa porque:

- a) Dado que constantemente busca la perfección en sus movimientos, está más preparado para terminar con éxito la ejecución de alguna técnica; en la búsqueda de la perfección se encuentra implícito el elemento control, que asegurará la resolución de la técnica. La perfección del movimiento o técnica se aprende desde la constante repetición de movimientos, esta circunstancia asegura un movimiento rápido y espontáneo. No debemos de pensar que si nos atacan de una determinada manera debemos responder con esta técnica o con la otra, sino que la respuesta será libre y natural, tal y como es el aikido, acorde con las circunstancias del caso concreto, lo que se conoce como espíritu aiki en su concepción moderna, esto es, adaptación.
- b) Se conocen los defectos en la ejecución de un ataque, que nos sitúan por encima del atacante en la medida en que podemos golpear con atemi en esos huecos desprotegidos que deja el atacante o incluso en los puntos vitales de su cuerpo.
- c) Desde el concepto zanshin podemos percibir todo lo que rodea a una situación de lucha, siendo consciente de las posibilidades que nos brinda el entorno, incluso en un supuesto de varios atacantes. El ma-ai o distancia correcta nos brinda seguridad, y su ruptura crea una reacción ante la crisis de ese espacio vital creado por el ma-ai, bien a través de una técnica, bien a través de un ukemi (colocación en un sitio seguro).
- d) El desarrollo del ki desencadena una energía que nos permite un enfrentamiento contra un atacante de mayor fortaleza física, así como la posibilidad de incrementar la potencia de nuestros movimientos o técnicas.

Por último cabe decir que en una situación de máximo peligro en la que el aikido deba de ser utilizado como útil de defensa vital no existen reglas de respuesta a la agresión y las técnicas pueden ser ejecutadas al cien por cien, con total libertad y variaciones posibles, lo que se traduce en la posibilidad de acudir a recursos menos decorosos.