

-Los Fundamentos

SHISEI → Actitud, postura

Shisei se traduce en castellano por: posición, actitud, postura, pose. Sugata (*shi*) expresa la forma, la figura, la talla. Ikioi (*sei*) expresa la fuerza, el vigor, la viveza. Shisei contempla estos dos sentidos.

Pero el sentido de Shisei no traduce solamente una actitud exterior: una buena forma, un buen estilo, un buen porte, sino también una fuerza interior visible desde el exterior en su manifestación.

Estirad la columna vertebral y mantenedla derecha. Si tenéis la sensación de empujar el cielo con la cabeza, la columna vertebral se estira naturalmente. No hinchéis el pecho como si estuvierais firmes. Los hombros relajados caen con soltura, el ano está cerrado, los riñones no están encorvados, el Ki está confortablemente instalado en el seika tanden, todo el cuerpo completamente distendido...

KOKYU → Respiración

Ko: expirar; Kyu: inspirar. Todos los seres vivientes absorben oxígeno, y expulsan gas carbónico eso es Kokyu. Un buen kokyu es lento, profundo, largo, y realizado con naturalidad. Es por tanto una respiración abdominal.

Al principio de la práctica, es bueno insistir sobre la espiración y dejar que la inspiración se realice por sí misma.

KAMAE → Guardia, posición

En el Budo, se dice a menudo: "Lo que importa es el Kamae". En japonés, tiene por sentido: prepararse, ponerse en guardia. En Budo consiste en tomar la posición más ventajosa posible con relación a Aite.

A partir de una buena posición natural (*shizen-tai*) de pie, piernas separados a la anchura de los hombros, el pie izquierdo avanza mientras que el pie derecho, naturalmente arrastrado, pivota. Tenemos entonces la guardia a la izquierda: *hidari hammi*. A la inversa, tenemos la guardia a la derecha: *migi hammi*.

MA AI → Distancia

Es el nombre que define la relación espacial entre Aite y uno mismo. La posición desde la cual es fácil atacar o defenderse. Ma Ai no es por tanto solamente una noción de distancia; hay que incluir en ella el movimiento de los corazones en el espacio. Si tengo miedo, el espacio parece demasiado pequeño, si tengo demasiada confianza el espacio parecerá demasiado grande.

Ma Ai es entonces el espacio que nace del corazón y del espíritu, de uno mismo y del otro, y que engloba a ambos en una evolución constante hacia la posición más ventajosa.

IRIMI → Entrar

La ley *Irimi* es la raíz del Aikido. El ideograma *iri* expresa la idea de pasar la entrada de la casa, de entrar en ella por sí mismo o siendo invitado. El ideograma *mi* da la idea del niño en el vientre de su madre con el sentido de plenitud. Por lo tanto siendo *mi* igual a cuerpo, *irimi*, será poner su propio cuerpo dentro del cuerpo del

adversario. Siguiendo el método de la lanza, está palabra, *irimi*, se utiliza para designar la acción de penetrar de forma victoriosa hacia el interior de la guardia de un adversario, provisto de un arma más larga que la suya.

TENKAN → Cambiar de dirección, Girar

Ten quiere decir: traspasar, transferir, cambiar, evolucionar. El ideograma *Ten* está compuesto de dos elementos, uno significa rueda, el otro evoca un movimiento giratorio, circular. *Kan*: cambiar. *Tenkan* se emplea con el sentido de cambiar de dirección, de línea de conducta, de estado de espíritu.

URA / OMOTE

Una técnica de Aikido tiene dos aspectos: *ura waza - omote waza*. *Ura* representa principalmente el revés, el dorso, el aspecto oculto de las cosas. *Omote*, la superficie, el exterior, el aspecto aparente de las cosas.

Clasificados *grosso modo* se diría *Omote waza* de las técnicas ejecutadas entrando cara al adversario y *Ura waza* de aquellas técnicas ejecutadas entrando detrás del adversario.

TAI SABAKI → Desplazamiento

Taisabaki significa que en el momento en el que un objeto, o un hombre intenta alcanzarnos, en el momento en el que un enemigo nos ataca, juzgando nuestra posición relativa, y ya sea desplazándonos, o simplemente moviendo una parte de nuestro cuerpo, conseguimos reestablecer una posición a nuestro favor.

Pero el *taisabaki* del Aikido pide todavía más: perturbar el equilibrio de Aite en el mismo instante de la acción y, en lógica consecuencia, llevarlo a una posición tal que él no se pueda mover.

ATEMI

O Sensei definiendo Aikido dijo: "*Aikido es atemi e irimi*". Todas las técnicas de Aikido incluyen *Atemi*. En el antiguo Budo, *Atemi* consistía en golpear los puntos vitales del adversario para provocar la pérdida de conocimiento o la muerte. En Aikido *Atemi* es también utilizado para dominar la voluntad del ataque, provocar un dolor en los puntos vitales, perturbar la concentración del adversario, detener su intención de acción.



KOKYU RYOKU

El trabajo de la técnica en Aikido se hace utilizando plenamente la energía mental, y racionalmente la fuerza física. Sobre pasamos el estadio de la respiración fisiológica para absorber en nosotros mismos la energía del Universo.

La fuerza que mana de él es nuestra sin ser nuestra, porque en realidad es la energía del Universo la que surge de nuestro cuerpo. Esta fuerza acumulada en el *seika tanden* para llenar todas las partes de nuestro cuerpo se llama *Kokyu Ryoku*. Sin ella la forma de la técnica puede existir, pero no es entonces más que una forma vacía.

METODOS DE ATAQUE

1- Cogida cara al adversario

AI HAMMI KATATEDORI

Cogida de la muñeca contraria con una mano

GYAKU HAMMI KATATE DORI

Cogida de la muñeca del mismo lado con una mano

SODE DORI

Cogida de la manga con una mano, a la altura del codo



KATA DORI

Cogida de la manga con una mano, a la altura del hombro

MUNA DORI

Cogida de las solapas del gi con una mano

RYOTE DORI

Cogida de las dos muñecas

RYO SODE DORI

Cogida de las dos mangas a la altura del codo

RYO KATA DORI

Cogida de los dos hombros a dos manos

KATATE RYOTEDORI

(Morotedori) Una muñeca es cogida por las dos manos

2- Cogida por la espalda

USHIRO WAZA RYO TE DORI

Cogida de las muñecas por la espalda

USHIRO WAZA RYO HIJI DORI

Cogida de los codos por la espalda

USHIRO WAZA RYO KATA DORI

Cogida de ambos hombros por la espalda

USHIRO WAZA ERI DORI

Cogida del cuello del Gi por la espalda



USHIRO WAZA HAGA IJIME

Abrazo del pecho por la espalda

USHIRO WAZA KATA DORI KUBI SHIME

Una mano estrangula y la otra coge la muñeca



3 - Cogida Lateral

HAMMI HANDACHI KATATE DORI

Ataque a un Tori que está sentado



Ilustraciones tomadas de: [Introducción a la esfera dinámica](#), de Westbrook y Ratti; y de: [Aikido](#) de N. Tamura.

4 - Golpes dados de frente

SHOMEN UCHI

Golpe de frente a la cabeza, con el canto de la mano

YOKOMEN UCHI

Golpe de lado a la cabeza, con el canto de la mano

MAE GERI

Patada

TSUKI (CHUNDAN)

Golpe de puño sobre la parte central del cuerpo

TSUKI (JODAN)

Golpe de puño sobre el tercio superior del cuerpo



5 - Cogida y golpe de frente

KATA DORI MEN UCHI

Cogida del hombro y golpe sobre lo alto de la cabeza



SODE DORI JODAN TSUKI

Cogida de la manga (codo) y golpe sobre la parte superior del cuerpo

MUNA DORI MEN UCHI

Cogida de las solapas con una mano y golpe a la cabeza con la otra

6 - Cogida por la espalda y golpe dado al mismo tiempo

USHIRO ERI DORI MEN UCHI

Cogida del cuello del Gi por detrás y golpe a la cabeza

TÉCNICAS

1 - Técnicas de Base

IRIMI NAGE

Proyección entrando hacia el centro del Aite

Iri = Centro

Mi = cuerpo

Nage = Proyección

KOTE GAESHI

Torsión de la muñeca

Ko = pequeño

Te = mano

Kaeshi = torsión

SHIHO NAGE

Proyección en todas direcciones

Shi = 4

Ho = Dirección

Nage = Proyección



UCHI KAITEN NAGE

Proyección rotatoria por el interior

Uchi = Golpear - interior

Kaiten = Rotación

TENCHI NAGE

Proyección con los brazos en extensión, uno hacia el cielo, otro hacia la tierra

Ten = Cielo

Chi = Tierra

HIJI KIME OSAE

Inmovilización por bloqueo del codo en acción inversa

Hiji = Codo

Osaе = Inmovilización



KOKYU NAGE

Proyección por expansión de la energía potencial interna

Ko = Expirar

Kyu = Inspirar

Nage = Proyección

KOSHI NAGE

Proyección de cadera

Koshi = Caderas

USHIRO KIRI OTOSHI

Proyección por detrás por tracción hacia abajo
Ushiro = Detrás
Kiri = Cortar
Otoshi = Caer



SUMI OTOSHI

Proyección por acción sobre el costado y control de las piernas
Sumi = Esquina ángulo
Otoshi = Caer

KOKYU HO

Ejercicio de expansión de la energía interna
Ko = Expira
Kyu = Inspira
Ho = Método, ley



JUJI GARAMI

Proyección sobre los brazos trabados en cruz
Juji = Cruz
Garami = trabar, anudar

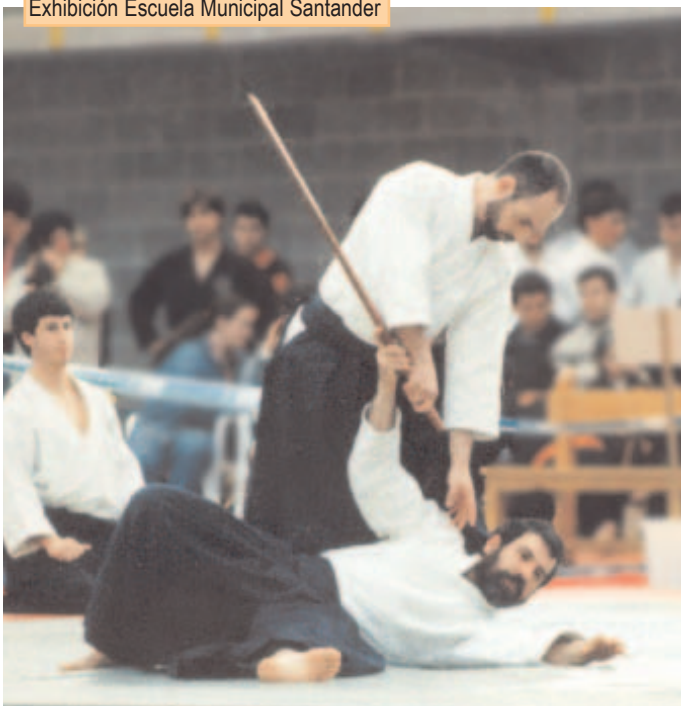
UDE GARAMI

Mismo principio que Kaiten Nage pero controlando el hombro del Aite

AIKI OTOSHI

Cogida de las rodillas del Aite y proyección hacia adelante

Exhibición Escuela Municipal Santander



2 - Técnicas de Inmovilización

IK KYO

1er principio
Control del codo empujado hacia la cabeza en círculo



NI KYO

2º principio
El mismo movimiento que Ikkyo con acción sobre las articulaciones de la muñeca, del codo y del hombro

SAN KYO

3er principio
Ikkyo con control del canto de la mano del Aite y movimiento en espiral

YON KYO

4º principio
Ikkyo con aplicación, sobre la cara interna del antebrazo del Aite, de una presión con la primera falange del dedo índice...movimiento de sable

GO KYO

5º principio
Técnica particular para ataque de cuchillo, mismo principio que Ikkyo (ura) pero diferente control de la muñeca.



3 - Otras Técnicas

UCHI KAITEN SANKYO

Inmovilización Sankyo entrando por el interior.
Combinación de Uchi Kaiten y Sankyo



SOTO KAITEN NAGE

Proyección rotatoria por el exterior
Soto = Exterior

UDE KIME NAGE

Proyección hacia delante por bloqueo del codo
Ude = Brazo

