

## 1.1. PRINCIPIOS DE AIKIDO

### 1.1.1. EL CÍRCULO

Principio fundamental: las técnicas del *Aikido* se organizan en torno a un movimiento circular. Todo conflicto se soluciona a través del espíritu del círculo.

Un círculo delimita un determinado espacio, y es de la libertad perfecta del vacío así creado que nace el *Ki*.

### 1.1.2. MOKUSO

Es un ceremonial inmutable que empieza y cerrada un curso de *budo*.

Al principio del curso, permite hacer el vacío en el espíritu que practica y quitarlo de las tensiones y de la tensión de la vida diaria.

Es una barrera invisible entre el mundo exterior y el recinto privilegiado que constituye el *dojo*.

Al final del curso, es una vuelta a la calma al contrario, a normal.

#### Actitud:

El practicando se sienta en *Seiza*. Las manos se colocan sobre los muslos, mano izquierda colocada sobre la mano derecha, las pulgadas adjuntas y formando un círculo - *que no forma ni monte ni valle*.

El busto es derecho. Se debe poder imaginar una plomada ocupada de la cumbre de la cabeza hasta el coxis. Los hombros son aflojados.

Los ojos son semicerrados, "fijando" el suelo en aproximadamente 1,5 m ante sí.

La boca es cerrada. La lengua se quita del palacio, la punta afecta los dientes maxilares. La respiración es tranquila, abdominal. El espíritu está en estado de *mushin*. Es necesario dejar enmarañar los pensamientos como enmarañan las imágenes en el cielo, sin detenerse.

### 1.1.3. UKE

*Uke* es el de los dos socios que, por convenio lanza el ataque y sufre la técnica que debe trabajarse.

Como los papeles de los socios se invierten para que cada uno trabaje, se puede conjeturar que no habrá buen técnico sin orden que atacará. En otras palabras, el buen *Uke* será un buen *Shite*.

¿Cuál debe ser la actitud de *Uke*? Debe ser sincero en su ataque, directo, medido, sobrio, sin miedo de hacer mal, no agresivo, confiando en otro. No debe bloquear la situación. Debe más bien pretender hacer progresar a su socio, aceptando seguir el movimiento que se le da.

La mejor manera para él de salir del movimiento se llamará *Ukemi* o brisa-caída.

Al aceptar otro, al aceptar los movimientos, se aprende a matizar sus técnicas y a progresar. Poco a poco, nacerá la espontaneidad en los movimientos pero antes, habrá mucha desempolvadura o desengrase que hacer en su cabeza y en su cuerpo.

### 1.1.4. LA MIRADA

Los ojos no deben fijar un punto. La mirada está abierta. Engloba todo el espacio en torno a los socios.

En la práctica, los ojos siguen e el movimiento incluso precede. La cabeza debe seguir siendo derecha, aunque "observa" hacia arriba o hacia abajo.

### 1.1.5. NORMAS ESENCIALES DE ETIQUETA Y RESPETO

El *dojo* se sitúa a la encrucijada de dos caminos: el primero, el de nuestra vida diaria con todo lo que eso implica de comodidad confortable, facilidad, dispersión y enajenación. El segundo, a la vez más estrecho y más desértico, el de nuestro propio descubrimiento, de nuestra propia progresión y nuestra realización.

- . inutilidad de la palabra
- . necesidad del silencio
- . necesidad de la presencia de los otros
- . obligación de una vuelta sobre sí mismo

Aceptar la etiqueta, respetar el ritual, es afirmar en primer lugar su deseo que se enterara de algo poniéndose a la escuela oriental. Es a continuación facilitar el intercambio entre dos civilizaciones y mostrar su intención de incluir una manera de pensar y un método de espíritu, una gran curiosidad y sobre todo mucha humildad.

El que asume la responsabilidad dentro de un *dojo* de transmitir un conocimiento, un pensamiento o una técnica se encuentra a veces, nos parece en una posición de potencia arbitraria artificialmente fundada sobre la autoridad absoluta y el prestigio, indiscutidos, no contradicho, y que perpetúan los ritos y la etiqueta.

Aparentemente, las relaciones entre individuos son estrechamente dependientes del ritual. En realidad, se establecen y se desarrollan en función de la personalidad del Amo que por su cultura, sus conocimientos técnicos y su conocimiento-ser, sabe transmitir un conocimiento y dar al lugar una atmósfera particular e intensa. A menudo, su presencia basta a hacer nacer en los alumnos el respeto en su forma auténtica y más sincera.

La etiqueta por sí sola, y su aceptación por todos los elementos de la comunidad constituyen hasta cierto punto la regla del juego. La búsqueda permanente de la actitud correcta, al descanso como al combate, de la armonía en de sí mismo y de otros es el principio incluso del perfeccionamiento que hace de un individuo a un hombre realizado. Evita los excesos de toda clase, familiaridad o descuido. Vuelve la vida en comunidad más fácil obligando cada uno a controlar los menores detalles de su conducta. Obliga al esfuerzo y recurre a la voluntad. En eso, basta a crear “mejor” el en cada uno de que practica. La etiqueta debe estarse de acuerdo libremente. Es la base indispensable para un trabajo conjuntamente ventajoso.

Es en este sentido que es necesario incluir la etiqueta y los ejercicios rituales en *AIKIDO*. Sólo tienen otro objetivo los de preparar el combatiente a bien implicarse y para reanudar un pensamiento de *NITOBE Inazo* en “*Bushido*, el alma de Japón”:

*“... A cultivar su espíritu de tal manera que, incluso cuando se sientan tranquilamente, la idea ni siquiera pueda acabar a lo sumo grueso de los patanes de atrever a atacarle. ...”*