

El Aikido como arte marcial

Aikido es un sistema que deriva de las tradiciones marciales de Japón. Las artes marciales que preservado su tradición intacta, tal y como era en el pasado, se conocen como *kobudo*. El Fundador del Aikido, Morihei Ueshiba, se entrenó en muchos sistemas de artes marciales tradicionales y luego desarrolló el Aikido, un sistema completamente nuevo. Morihei reunió los mejores aspectos de los viejos sistemas y creó un arte marcial para el futuro, un Budo moderno situado en el contexto de la sociedad contemporánea.

Aikido no se somete a la competición organizada y otorga una importancia primordial al desarrollo espiritual del individuo y a la responsabilidad social. Quizá, la característica más destacable es que el Aikido preserva los mejores aspectos del pasado dentro del marco de las condiciones sociales actuales y se convierte, así, en un Budo puro, moderno e universal.

El Aikido en la salud física

En el Aikido, todos los movimientos se basan en patrones de movimientos naturales. Es un método de entrenamiento equilibrado y, por ello, bueno para la salud. En la vida moderna se ha perdido, en gran parte, el uso completo del cuerpo a causa de la dependencia de las máquinas, y esto tiene una incidencia directa en nuestra salud. En el Aikido hay muchos movimientos corporales completos, movimientos que estiran de forma natural los músculos externos e internos y las articulaciones y que nos ayudan a mantenernos flexibles. El entrenamiento en Aikido también estimula el sistema nervioso y favorece una buena circulación sanguínea. Desde el punto de vista de la medicina preventiva, es la mejor clase de ejercicio que se puede hacer.

El Aikido en la salud mental

Quienes practican Aikido notan, en un momento u otro, y a causa de que los movimientos del Aikido se basan en principios naturales, que el equilibrio entre el cuerpo y la mente se restablece de manera natural. Durante el entrenamiento parece que el estrés desaparece. Las imperfecciones del carácter se eliminan. Se desarrolla una apariencia más brillante, una actitud más positiva. En otras palabras, se adquiere un carácter que es "flexible por fuera y duro como el diamante por dentro". A menudo vemos a personas que se comportan de manera agresiva o que se dejan dirigir por las pasiones, pero es raro encontrar a personas así entre los practicantes de Aikido. Los practicantes de Aikido tienden a tener un carácter alegre y no depresivo. No son tímidos. Con las técnicas del Aikido se aprende a proyectar el poder del *kien* el cuerpo y en la mente, y eso ayuda a dispersar todo estancamiento interno.

El Aikido como método de entrenamiento

Puesto que en el Aikido no existen competiciones organizadas, en él la formación del espíritu individual es lo más importante. El Fundador, Morihei Ueshiba, dijo: "Nunca cesen de forjar la mente y el cuerpo para refinar el carácter a través del entrenamiento: éste es el primer principio". En el Aikido forjamos el cuerpo y la mente, desarrollamos un espíritu inquebrantable, extraemos lo mejor del espíritu humano y entrenamos continuamente. Éste es el poder del desarrollo espiritual.

La defensa en Aikido

Por ser arte de defensa personal, el Aikido reconoce que un individuo atacado por otro tiene el derecho (y, por supuesto, suele tener la necesidad imperativa) de defenderse contra dicha agresión.

Pero ¿cómo se defenderá? Esto dependerá del grado de desarrollo personal. Si todavía se encuentra en un nivel primitivo, mental y/o físico, puede reaccionar con fiereza (a menudo sin eficacia). Desde los abismos de su falta de preparación, por torpeza puede infligir a su agresor todo el daño del que es capaz. O si es experto en una de las artes de defensa personal más letales, puede a sangre fría ocasionar serias lesiones e incluso matar a su agresor.

Sin embargo, el Aikido utilizado de forma apropiada puede neutralizar rápida y limpiamente una agresión injusta y violenta, controlando todos los aspectos del ataque y de la defensa, y así posibilitar la defensa personal sin necesidad de causar serias lesiones a un agresor.

