



CENTRO DE DIFUSIÓN DEL AIKIDO ROSARIO

F. Shidoín Eduardo AMAR

<http://www.aikido-rosario.com.ar>

La Lección del Agua.

Por José Santos Nalda.

"Si queréis comprender el Aikido estudiad primero el origen y el funcionamiento del Universo, los principios de las fuerzas de su creación, los intercambios de energía, el movimiento de las galaxias. Todos estos elementos forman parte de una Ley Universal, las reacciones nucleares, las corrientes electromagnéticas, la fuerza gravitacional, todos son principios de Aikido, y la base de sus técnicas".

(M. Ueshiba. Aikido. Nature et Harmonie de M. Saotome).

Al neófito tal vez le resulte difícil de comprender que exista una relación tan directa entre "los principios universales", y las técnicas de Aikido, cuyo único objetivo parece ser el de proyectar, inmovilizar, o neutralizar a un agresor.

Se requieren unos cuantos años de práctica constante para comenzar a descubrir por uno mismo que, realmente cada técnica obedece a los principios citados. Observando los fenómenos naturales podemos "redescubrir" los fundamentos sobre los que se apoya cada gesto y cada movimiento del arte del Aikido.

Llegados a este punto, invito al aikidoka lector, a reflexionar sobre el comportamiento de algo tan conocido como el AGUA, y sus aplicaciones –desde mi modesto punto de vista. A la práctica de nuestra disciplina. De ninguna manera debe entenderse, porque no es mi pretensión, que el paralelismo que propongo sea algo indiscutible, antes bien debe tomarse sencillamente como una pauta de trabajo o ejemplo de aplicación sujeto a otras posibles interpretaciones, o conclusiones que cada aikidoka en su personal reflexión sea capaz de identificar.

ENUNCIADO DEL PRINCIPIO	APLICACIÓN DEL PRINCIPIO
1º- La superficie del agua sometida exclusivamente a la acción de la gravedad, es plana y horizontal, lisa y reflectante como un espejo. Está tranquila y en calma.	1º- Mizu-no-kokoro. El espíritu debe permanecer siempre tranquilo como la superficie de un lago en calma. La actitud tranquila que se debe adoptar frente al adversario, para percibir todos sus mensajes y actuar en el momento preciso. Cuando la mente está



CENTRO DE DIFUSIÓN DEL AIKIDO ROSARIO

F. Shidoin Eduardo AMAR

<http://www.aikido-rosario.com.ar>

	<p>preocupada por miedo, rencor, cólera, etc. No capta bien los estímulos externos y reacciona anormalmente, por debajo de sus efectivas posibilidades.</p>
<p>2°- El agua discurre siempre desde el punto más alto al punto más bajo, fluye constantemente respetando la ley de la gravedad. No puede ir hacia arriba si no es impulsada por una fuerza ajena.</p>	<p>2°- La no-resistencia. Oponerse a una fuerza superior es antinatural y por tanto el fracaso es seguro. Actuar "a favor y con..." esa fuerza es lo que nos enseña el agua que debe hacerse. Nunca oponerse frontalmente al adversario, antes bien, aprovecharse de su energía y de su acción.</p>
<p>3°- El agua se adapta inmediatamente a todo hueco, forma o resquicio, lo cubre, lo rodea, y poco a poco se apodera de él hasta cubrirlo y trascenderlo.</p>	<p>3°- Adaptabilidad constante e inmediata, sin preguntar previamente, sin protestar, sin poner condiciones, saber adaptarse a cualquier movimiento del otro, y sin contrariarlo, descubrir la forma de neutralizarlo constantemente, cualesquiera que sean sus reacciones.</p> <p>No es fácil conseguir que el cuerpo y la mente actúen al unísono con la fluidez del agua, pero es un aspecto sobre el que se debería insistir más en la práctica del Aikido.</p>
<p>4°- Al encontrar un obstáculo no se detiene ni vuelve atrás, sabe esperar, mientras crece su caudal y su capacidad para rodearlo, encontrar los puntos inmediatamente accesibles (los puntos más bajos) por los que va abordando, esquivando y</p>	<p>4°- Cuando realizamos una técnica y el otro se resiste o la esquiva no hay que seguir insistiendo para concluirla por la fuerza, sino entender que es inmediatamente preciso y necesario "buscar sin dilación por otro sitio.</p>



CENTRO DE DIFUSIÓN DEL AIKIDO ROSARIO

F. Shidoín Eduardo AMAR

<http://www.aikido-rosario.com.ar>

<p>rebasando el obstáculo hasta superarlo dejándolo atrás. Busca sin cesar otra salida que le permite seguir su curso hasta el equilibrio y el reposo.</p>	<p>La resistencia o la esquiva del otro lleva implícito este mensaje: "por aquí no puedes, pero se ha creado una nueva oportunidad si no te detienes y sabes descubrir la nueva dirección".</p>
<p>5°- Cuando dos cursos de agua se encuentran en direcciones convergentes u opuestas, enseguida el de menor caudal se adapta y se deja absorber uniéndose al mayor, para seguir juntos con mayor potencia y velocidad en la misma dirección, a partir del momento del encuentro.</p>	<p>5°- Saber ceder para unirse (integrarse) a la acción del otro, en su misma dirección y así hacerse dueño de la fuerza resultante para dirigirla a nuestra conveniencia a partir del instante del encuentro.</p>
<p>6°- incluso en estado de reposo absoluto, el agua está siempre dispuesta para actuar. Basta cualquier causa que altere sus condiciones de equilibrio e inmediatamente se escapará por ese punto. La acción del agua es constante y permanente. Nunca está dormida.</p>	<p>6°- Nos muestra la actitud que conviene adoptar en la práctica, y en la vida ordinaria, de acción en potencia dentro de la calma, superando las barreras de la inercia o la sorpresa.</p> <p>La vigilancia ha de ser constante y natural, y la disponibilidad inmediata.</p>
<p>7°- Al vaciarse, o pasar del recipiente que contiene una masa de agua a un conducto menor, va describiendo un movimiento de espiral, que facilita su salida de forma rápida y constante.</p>	<p>7°- Es difícil y costoso actuar directamente sobre la masa corporal del oponente, pero si abordamos la acción por el punto más débil, como la mano o el brazo, sometiéndose a un movimiento espiral (torsión) que afecte progresivamente las articulaciones hasta llegar al tronco, conseguiremos "vaciar" (proyectar) su cuerpo por el camino más fácil.</p>



CENTRO DE DIFUSIÓN DEL AIKIDO ROSARIO

F. Shidoin Eduardo AMAR

<http://www.aikido-rosario.com.ar>

<p>8°- La gota de agua que cae intermitente y constantemente sobre la roca más dura, acaba por hacer huella y hasta hueco.</p>	<p>8°- Repetir, repetir, repetir una y otra vez las mismas técnicas, los mismos gestos, las mismas actitudes, sin importar nuestra debilidad o ineptitud actual. Aquel que sea capaz de perseverar como la gota, alcanzará el dominio de los principios y las técnicas de Aikido.</p>
<p>9°- La superficie del agua impulsada por el viento origina un movimiento de oleaje y se desplaza en trayectoria ondulatoria.</p>	<p>9°- La trayectoria de onda ya sea en plano horizontal o vertical, permiten desequilibrar y dirigir al oponente con mucha más facilidad, menor gasto de energía, y menos posibilidades de resistir o adivinar a dónde se le lleva.</p>
<p>10°- El agua es incompresible (no se puede comprimir) y transmite en todas las direcciones cualquier presión que se ejerce sobre ella.</p> <p>El agua se aparta enseguida si la queremos oprimir, ofreciendo el vacío.</p>	<p>10°- Ofrecer el vacío a todas las acciones del oponente, no mantener la masa del cuerpo ni en el lugar, ni en el momento que otro ha elegido para atacarnos. Escapar por donde no espera y volver contra sus puntos débiles con toda la potencia creada por el cuerpo en movimiento.</p>

"En el combate tú debes ser el agua que posee la fluidez y el adversario es la roca".

M. Ueshiba.

Todos los fenómenos naturales están sujetos a los mismos principios universales, al igual que el hombre y sus acciones e interrelaciones. No es de extrañar que los más grandes creadores de las artes del Budo, insistan en que sus técnicas han sido descubiertas y establecidas observando la perfecta armonía de causa-efecto contenida en dichas leyes, y que nos recomienden a los que hemos llegado después, con la pretensión de seguir su camino (DO) que hagamos el esfuerzo de "observar, reflexionar y relacionar...".