



## **Qué es el Aikido**

Un Budo es el resultado de la unificación de la técnica, el cuerpo y el corazón. El Budo, como una manifestación de sí mismo no depende de la técnica, depende del corazón del practicante. El Budo es la Vía del Guerrero.

Emergiendo de un largo periodo de oscuridad en el Oriente, durante el cual solo era conocido por círculos relativamente restringidos, el Aikido se reconoce como uno de los Budo más sutiles y sofisticado y en sus niveles superiores, como una disciplina efectiva de desarrollo, integración y uso de las facultades físicas y mentales del ser humano.

La meta de Aikido no es lograr la perfección de una habilidad o técnica, sino mejorar el carácter del practicante al seguir las reglas de la naturaleza de tal manera que logre una fuerza interior que sea expresada en movimientos suaves. La meta del Aikido es una bondad del corazón expresada a través del espíritu del Budo.

El principio de la rotación esférica hace posible la defensa ante un oponente de mayor tamaño y fuerza. A pesar de que los movimientos de Aikido son suaves, racionales y fluidos como la naturaleza, al aplicar un poco de fuerza, pueden convertirse en "fuertes" y devastadores. La cualidad suave y gentil de Aikido lo hace apropiado para personas de todas las edades. De hecho, Aikido puede ser disfrutado por todos - hombres, mujeres y niños. No solo es un apoyo al desarrollo espiritual, también proporciona ejercitación y disciplina adecuada.

El Aikido fue reconocido oficialmente por el Gobierno de Japón y denominado con éste nombre hacia 1925 por Morihei Ueshiba (1883-1969), experto que alcanzó el nivel de maestría máximo en las artes marciales clásicas japonesas.

En el corazón de Aikido se encuentra el concepto japonés de Ki. Aikido ("el camino de la armonía con Ki"). El término Ki puede ser comprendido como el resultado de un adecuado manejo y proyección de nuestra respiración en unificación con los factores físicos y mentales del proceso de defensa; esto es, la respiración en armonía con las actitudes mentales y las destrezas técnicas de defensa.

Desde el punto de vista de la ética del combate el Aikido propone una defensa diestra y controlada. El Aikido como estrategia de defensa es específico, inmediato, firme y potente, o en otras palabras, una técnica positiva de defensa.



## **Fundador**

El Gran Maestro Morihei Ueshiba fundador del Aikido nació en Japón en 1883, desde los 10 años de edad tuvo un gran interés por las artes marciales, siendo su experiencia práctica en esas artes una de las más ricas que ha tenido cualquier maestro; entre sus maestros se contaron: El maestro Tokusaburo Tojawa (1901) de la escuela Kito de Jujutsu. El maestro Masakatsu Nakai (1903) de la escuela Jagyu de esgrima. El maestro Sokaku Takeda (1911-1916) de la escuela Daito de Jujutsu.

Los maestros de la escuela Shinkage (1922) de Jujutsu y escuelas de combate en lanza (1924) También siguió estudios religiosos y filosóficos El maestro Ueshiba marcó a 1925 como el año del nacimiento del Aikido, estudiándolo durante 70 años con una minuciosidad científica inesperada. Hasta después de la Segunda Guerra Mundial el Aikido comenzó a ser difundido fuera del Japón, gracias a los esfuerzos de la Organización de Aikido encabezada por el hijo de Fundador Profesor Kishomaru Ueshiba.

En América se empezó a difundir hasta 1953 en Hawaii y 1955 en EEUU. El 26 de Abril de 1969 el Fundador del Aikido pasó a mejor vida a los 86 años de edad, orando por cada uno de sus discípulos, dándoles las gracias porque tenían que continuar su gran tarea. Hoy en día el Profesor (Nidal Doshu) Moriteru Ueshiba continua la gran labor que un día su abuelo y su padre iniciaron

## **Segundo Doshu**



Kishomaru Ueshiba (fallecido el 04/01/99).

Kishomaru Ueshiba nació en Ayabe, Kyoto, en 1921. Tercer hijo de Morihei Ueshiba, fundador del Aikido, practico con su padre desde niño. Después de graduarse en el departamento de ciencias políticas de la universidad de Waseda en 1946, se convirtió en director general del Honbu dojo de la fundación Aikakai en 1948. Desde entonces trabajo constantemente en la dirección de la fundación y como instructor del arte en la sede central y en otros muchos lugares del mundo. En 1955 el maestro Ueshiba fue nombrado director general, y en 1967 se convirtió en director ejecutivo.

Tras la muerte de su padre en 1969, asumió la posición de doshu del Aikido, titulo honorífico hereditario, que quiere decir "maestro de la vía" el maestro Ueshiba fue nombrado presidente de la federación internacional de Aikido en 1975. Su importancia frente al movimiento del Aikido le deparó puestos en otras organizaciones cívicas y de artes marciales, como la fundación nipona del Budokan y la asociación diplomática japonesa.



### **Tercer Doshu**



Moriteru Ueshiba

1951

Nace el 4 de abril en Tokio

1976

Se gradúa en la facultad de economía de la universidad de Meiji Gakuin.

1986

Es designado presidente de la fundación Aikikai

1999

Asume el título de San-dai (Tercer doshu) del Aikido



### **Numeración**

- Ichi uno
- Ni dos
- San tres
- shi/yon cuatro
- Go cinco
- Roku seis
- Shichi siete
- Hachi ocho
- Ku/kyu nueve
- Yu diez

### **Golpes Básicos**

- Shomen uchi - Golpe con el canto de la mano ascendente/descendente
- Yokomen uchi -Golpe con el canto de la mano diagonal a la sien
- Tsuki- golpe con el puño cerrado
- Kobushi- golpe con el puño cerrado al plexo

### **Agarres Básicos**

- Katate tori- agarre a una muñeca
- Morote tori- agarre a una muñeca con ambas manos
- Ryote tori- agarre a ambas muñecas con dos manos
- Hiji tori- agarre al codo
- Kata tori- agarre al hombro
- Mune tori- agarre al pecho
- Eri tori- agarre al cuello
- Kata tori menuchi- agarre al hombro seguido de un ataque de shomen
- Ushiro ryotekubitori- agarre a ambas muñecas por la espalda

### **Inmovilizaciones Principales**

- Ikkyo ude osae: control del brazo
- Nikyo kote mawashi: torsión interior de la muñeca
- Sankyo kote hineri: Luxación de la muñeca
- Yonkyo tekubi osae: control de la muñeca
- Gokyo ude nobashi estiramiento del brazo
- Ude hishigi presión sobre el brazo

### **Proyecciones Principales**

- Shigo nage: proyección de las cuatro direcciones
- Kote gaeshi: Torsión exterior de la muñeca
- Kaiten nage: Proyección giratoria
- Kokyu nage: proyección respiratoria
- Irimi nage: proyección entrando



- Juji garami: control/proyección en cruz
- Sumi otoshi: Caída lateral
- Koshi nage: Proyección con la cadera
- Aiki otoshi: caída Aiki
- Tenchi nage: proyección cielo tierra
- Aiki nage: proyección Aiki

### **Inmovilizaciones y proyecciones**

- Kotegaeshi
- Shigo nage
- Ikkyo
- Sankyo

### **Armas**

#### **Bokken**

- El boken o bokuto es una imitación en madera de la forma longitud, peso, etc. del sable o katana, y fue creado para permitir el entrenamiento del Ken jutsu disminuyendo los riesgos de lesiones, aunque algunos samuráis llegaban a usarlo como verdadera arma en combates a muerte.
- Normalmente se construye con madera dura (encina, roble rojo o blanco, haya, etc. ) su longitud oscila entre los 100 y los 105 centímetros; y su peso entre los 900 y los 1200 gramos.
- El centro de gravedad de un boken bien construido, se encuentra en él límite entre el primer y segundo tercio de su longitud, la parte más eficaz para golpear la constituye su tercio final cerca de la punta, mientras que la arista lateral shinogui, sirve para detener o desviar los ataques del adversario.
- De vez en cuando conviene recubrirlo con una capa de cera de abeja, frotarlo con un papel suave para eliminar los restos y después con un paño de lana.
- La tradición Budo enseña a respetar el Boken lo mismo que si de un sable real se tratase, y así recomienda evitar dejarlo en cualquier parte, y de cualquier manera, por ejemplo no es correcto dejarlo apoyado verticalmente contra la pared, es más ortodoxo depositarlo horizontalmente en el suelo, paralelo a la pared, o al borde del tatami, en aquella zona en la que nadie pueda pasar por encima de él.
- Kamae significa estar alerta, atento a lo que pueda ocurrir adoptando la postura del cuerpo y la actitud mental más conveniente para la defensa o ataque.
- Las guardias principales dentro del boken son: Chudan no kamae - Es la guardia o postura normal, fluida adaptable, que requiere menos esfuerzo, y por lo tanto la más empleada en combate.
- Jodan no kamae- El sable por encima de la cabeza en el eje central del cuerpo.
- Gedan no kamae- el sable con la punta abajo.
- Hasso no kamae- La tsuba del sable a la altura de la boca sobre el lado derecho, el sable vertical, el pie izquierdo adelantado.
- Waki kamae- Sitúa el sable hacia atrás y abajo para que le resulte difícil al oponente guardar un buen Ma ai



## Jo

- El Jo es un bastón de madera dura y resistente (roble, haya, encino, etc.) que mide 1.28 de longitud y tiene una sección circular entre 22 y 26 mm. de diámetro.
- El extremo final o punta del Jo se conoce con el nombre de Kontei.
- No es conveniente barnizarlo puesto que este recubrimiento dificultará la rapidez, sin embargo es aconsejable al menos una vez al mes aplicarle una capa de cera de abeja o aceite vegetal cuyos restos se quitarán con un papel flexible y secante, frotando después con un paño de algodón hasta dejar la superficie bien lisa y deslizante.
- El Jo como instrumento de formación merece un trato esmerado y respetuoso.
- Se evitará entrar en el Dojo con el Jo sobre los hombros, tirarlo al acabar el entrenamiento, apoyarse sobre él al estilo del pastor, hacer malabarismos, recogerlo del suelo con el pie etc.
- Dado que cualquier parte del Jo es apta para la defensa o el ataque, existen varias formas de empuñarlo, según la necesidad de bloquear. Desviar, atacar de punta, en golpe de sable, de látigo etc,
- Cuando el Jo se empuña en forma de sable, la mano derecha se coloca delante y la izquierda detrás en el extremo del bastón, quedando una separación entre ambas de unos 25 o 30 cm.
- El agarre no ha de ser rígido, sino suave, de tal modo que permita a cualquiera de las dos manos cambiar de posición o deslizarse a lo largo de Jo con facilidad.
- Cuando se empuña como si fuera una lanza, la mano izquierda se coloca delante con la palma hacia abajo y la derecha detrás, la mano izquierda hace de guía por lo que debe estar muy suelta para dejar que el Jo se deslice atrás y adelante en movimiento de vaivén impulsado únicamente por la mano derecha.

## Suburis de Jo

- **Serie de Tsuki**
  1. Choku tsuki
  2. Kaeshi tsuki
  3. Ushiro tsuki
  4. Tsuki gedan gaeshi
  5. Tsuki jodan gaeshi
- **Serie de Ushi Komi**
  6. Shomen ushi komi
  7. Renzoku ushi komi
  8. Menuchi gedan gaeshi
  9. Menuchi ushiro tsuki
  10. Gyaku yokomen ushiro tsuki
- **Serie de Katate**
  11. Katate gedan gaeshi
  12. Toma katate uchi
  13. Katate hachi no ji gaeshi



- **Serie de Hasso**
  - 14. Hasso gaeshi uchi
  - 15. Hasso gaeshi tsuki
  - 16. Hasso gaeshi ushiro tsuki
  - 17. Hasso gaeshu ushiro uchi
  - 18. Hasoo gaeshi ushiro harai
  
- **Series de Nagare**
  - 19. Hidare nagare gaeshi uchi
  - 20. Migi nagare gaeshi tsuki



## Glosario

### Del arte:

AI:	Unión, armonía.
KI:	Energía vital, espíritu.
DO:	Camino, vía, sendero.
BU:	Designa lo marcial, que refiere a cosas de artes de guerra.
BUDO:	Artes marciales usadas como filosofía. Camino de vida marcial.
SHOBU AIKI:	La sabiduría de vida a través de la práctica del AIKIDO.
KOKORO:	Corazón, sentimiento, sensibilidad.

### De las armas:

BOKKEN ó BOKUTO:	Espada de madera.
JO:	Bastón de madera.
TANTO:	Cuchillo.
JO TORI:	Defensas contra ataques de bastón.
TANTO TORI:	Defensas contra ataques de cuchillo.
TACHI TORI:	Defensas contra ataques de espada.
KUMI:	Cruzar armas.
KUMI TACHI:	Ejercicio realizado en parejas con bokken.
KUMI JO:	Ejercicio realizado en parejas.
SUBURI:	Ejercicio individual, sin compañero.
KATANA:	Sable usado por los samurais.
CHIBURI:	Movimiento con katana para limpiar la sangre del enemigo cortado.
KISSAKI:	La punta de la katana.
SAYA:	Funda de la katana.
TSUBA:	Protector del puño de la espada



**De las jerarquías:**

O-SENSEI:	El gran maestro, refiriéndose a Morihei Ueshiba.
SHIHAN:	Maestro, profesor. Maestro de maestros.
DESHI:	Alumno cercano.
SEITO:	Alumno.
SEMPAI:	Alumno más antiguo.
KOHAI:	Alumno más nuevo.
SEMPAI-KOHAI:	Relación importante alumno antiguo y alumno nuevo.
DOSHU:	-----.
WAKASENSEI:	Maestro joven, generalmente el hijo de un Doshu, quien lo reemplazará.

**Del Dojo:**

TATAMI:	Revestimiento del piso del dojo especial para la práctica.
KAMIZA:	Lado del tatami donde se ubica el altar o la foto del fundador.
SHIMOZA:	Lado opuesto al kamiza.
JOSEKI:	Lado izquierdo al kamiza.
SHIMOSEKI:	Lado derecho al kamiza
<u>SHINZA:</u>	<u>Suceso el lugar del altar en el dojo.</u>

**De la vestimenta:**

KEYKO GI o DOGI: :	Uniforme de práctica.
UWAGI:	Saco.
ZUBON:	Pantalón.
OBI:	Cinta.
ZOORI:	Sandalias.
HAKAMA:	Pantalón reservado a los cinturones negros.
HACHIMAKI:	Cinta para la cabeza.



**Del lenguaje:**

DOOMO	ARIGATO	GOZAI	Expresión que manifiesta profundo agradecimiento.
MASHITA:			
DOOZO:			Por favor:
GOMEN KUDASAI:			Por favor, me autoriza.
HARA:			Abdomen.
HIJI:			Codo..
ERI:			Solapa.
TE KUBI:			Muñeca.
KUBI:			Cuello.
UDE:			Brazo.
MUNE:			Pecho.
KOSHI:			Caderas.
SEIKA TANDEN O SEIKA NO			Punto uno (centro de gravedad o centro de energía del
ITTEM:			cuerpo)
KOKYU:			Poder de la respiración

**De la clase:**

REI:	Indicación de "saluden".
KAISO O'SENSEI:	Saludo al Fundador
KIRITSU:	Indicación de "levantarse" después del saludo.
OSOI:	Indicación de "lento", "despacio".
HAZUMI:	Ejecutar un movimiento con el cuerpo, con habilidad, con técnica.
KIAI:	Grito para unificar el cuerpo con el espíritu, descarga de energía.
KI WO NERU:	Entrenamiento de nuestro KI.
KI WO DASU:	Enviar el ki para el exterior.
KI WO KIRU:	Cortar el ki.
MA:	Distancia.
MA AI:	Distancia correcta entre Nage y Uke.
REIGI:	Etiqueta.
UKE:	Quien recibe la técnica (ataca)
NAGE:	El que realiza la técnica (defiende)



**De las caídas:**

UKEMI:	Caer defendiéndose con el cuerpo.
YOKO UKEMI:	Caída de costado, lateral.
ZENPO ó MAE UKEMI:	Caída hacia el frente.
USHIRO UKEMI:	Caída hacia atrás, de espaldas.
TOBU UKEMI:	Caída fuerte.

**De los ejercicios:**

MOKUSO:	Sentarse en seiza concentrándose y procurando unidad física y mental.
AIKI TAISO:	Ejercicios específicos para desarrollar el flujo del ki.
HO:	Ejercicio.
UNDO:	Ejercicio, práctica.
JUMBI UNDO ó JUMBI TAISO: :	Ejercicios de calentamiento antes de la práctica.
FURITAMA:	Ejercicio de tomar la energía entre las manos y vibrar frente al punto uno. (Vibración)
KI UNDO:	Ejercicios de preparación del ki.
TEKUBI UNDO:	Ejercicios de preparación de las muñecas.
HAISHIN UNDO:	Estiramiento de espalda.
FUNAKOGI:	Ejercicio de remo para fortalecer las caderas y la estabilidad.
MISOGI:	Limpieza (purificación)
HAPPO GIRI HAPPO UNDO:	Ocho direcciones.
KIMUSUBI	Enlazar el Ki



**De los ataques:**

ATEMI:	Golpe en región vulnerable del cuerpo del enemigo.
TSUKI:	Golpe de puño frontal.
JODAN TSUKI:	Golpe del pecho hacia arriba.
CHUDAN TSUKI:	Golpe a media altura.
GEDAN TSUKI:	Golpe a baja altura.
GARAMI:	Entrelazado.
GYAKU:	Contrario.
JIME:	Estrangulamiento.
KATATE TORI:	Agarrar la muñeca del mismo lado.
GYAKU KATATE TORI:	Agarrar la muñeca del lado opuesto.
RYOTE TORI:	Agarrar ambas muñecas.
KATATE TORI RYOTE MOCHI:	Agarrar la muñeca con ambas manos.
MOROTE TORI:	Idem anterior.
SHOMEN UCHI:	Golpe frontal de arriba hacia abajo.
YOKOMEN UCHI:	Golpe lateral de arriba hacia abajo.
KATA TORI:	Agarrar un hombro por el frente.
RYOKATA TORI:	Agarrar ambos hombros por el frente.
USHIRO RYO TEKUBI TORI:	Agarrar ambas muñecas por detrás.
USHIRO RYO KATA TORI:	Agarrar ambos hombros por detrás.
ERI TORI:	Agarrar la solapa.

**De las posiciones:**

HANMI:	Mitad del cuerpo.
AI HANMI:	Posición de guardia con uke y nage con los mismos pies al frente.
HIDARI HANMI:	Posición izquierda
MIGI HANMI:	Posición Derecha
GYAKU HANMI:	Posición de guardia con uke y nage con distintos pies al frente.
SEIZA:	Posición de rodillas.
ANZA:	Posición con las piernas en cruz.
SWATE:	Sentado.
TATE:	Parado.
KAMAE:	Guardia.



**De los desplazamientos:**

AYUMI:	Caminar normal.
AYUMI ASHI:	Caminar normal con la punta de los dedos hacia afuera.
TSUGI ASHI:	Caminar manteniendo siempre el mismo pie al frente.
SURI ASHI:	Caminar deslizándose sin despegar la planta del pie
IRIMI:	Entrar en el adversario.
OMOTE:	Parte delantera.
TENKAN:	Girar el cuerpo. Atrás.
URA:	Atrás.
TENKAI ACHI:	Girar el cuerpo sin caminar.
SHIKKO:	Caminar de rodillas, el andar del samurai

**De las técnicas:**

TAI JUTSU:	Técnicas a aplicar sin armas en manos de los luchadores.
JUJI:	Cruzado.
JUJI GARAMI:	Técnica de cruzar los brazos de uke.
KAITEN:	Girar/Abrir.
UDE OSAE: IKKYO.	Aprisionar el brazo en el piso.
KOTE MAWASI: NIKYO.	Muñeca en semicírculo.
KOTE HINERI: SANKYO.	Doblar la muñeca.
TEKUBI OSAE: YONKYO.	Retener por la muñeca.
UDE NOBASHI: GOKYO.	Estirar por el brazo.
KOTE GAESHI:	Girar la muñeca en la dirección opuesta contraatacando.
SHIHO NAGE:	Proyectar hacia los cuatro puntos cardinales.
OSAE:	Aprisionar en el suelo. ejercer presión sobre.
HENKA WAZA:	Cambio de una técnica a otra.
RENRAKU WAZA:	Técnicas encadenadas.
JYU WAZA:	Técnicas libres que nage va aplicando sin preconcebir.
KATAME WAZA:	Técnicas de inmovilización.
NAGE WAZA:	Técnicas de proyección.
KANSETSU WAZA:	Técnicas en las articulaciones.
TASHI WAZA:	Técnicas con Uke y Nage de pie
USHIRO WAZA:	Técnica para ataques por la espalda
SUWARI WAZA:	Técnicas con nage y uke arrodillados.
HANMI HANDACHI:	Técnicas con nage arrodillado y uke de pie.
SUTEMI WAZA:	Técnicas de sacrificio.
KAESHI WAZA:	Técnicas de contraataque.
RANDORI:	Varias personas contra uno
KAKARI GEIKO:	Ejercicio donde se repite la misma técnica en serie con varias personas.
DE AI:	El momento del encuentro entre nage y uke durante la técnica.
HIJITSU:	Técnica secreta.
YIU GI:	Técnica libre
KUZUSHI:	Desequilibrio.
TSUKURI:	Preparación de la postura para ejecutar la técnica.
KAKE:	Ejecución de la técnica.
UCHI	Movimientos hacia adentro
SOTO	Movimientos hacia fuera